

이야기할머니활동이 노인행복과 삶의 의미와 성장에 관한 현상학적 연구

송병윤*, 신동열**

대한신학대학원대학교*, 대한신학대학원대학교**

A Phenomenological Study on the Elderly's Happiness, Meaning of life and Growth through Storymama Activities

Byung-Youn Song*, Dong-Yeol Shin**

Daehan Theological University, Graduated from Ph.D.,* Daehan Theological University, Professor**

요약 본 연구는 이야기할머니활동이 노인에게 행복한 삶의 의미와 긍정적인 성장에 미치는 영향에 관한 삶의 경험을 현상학으로 연구하였다. 본 연구 기간은 2021년 3월부터 사전면접을 실시하고 2022년 7월까지 연구 진행하였다. 연구방법은 노년기 여성들이 삶을 있는 그대로 탐구하며 이해하는 작업에 적합한 Colaizzi 현상학 연구방법으로 노인여성 9명을 선정하여 다음과 같은 결론을 도출하였다. 첫째, 노인의 행복 경험은 욕망충족적인 삶, 비교주의적 삶, 적응과 대처적 행복한 삶에서는 긍정적 변화에 반응하고 긍정의미를 부여하고 적극적으로 발굴하는 삶을 제공한다. 둘째, 노인은 상향·하향이론의 자기실현적인 삶에서 순간들의 행복을 체험하며 삶의 의미를 경험하였다. 셋째, 노인의 성장은 긍정심리학의 PERMAS의 행복한 변화로서, 긍정정서와 몰입과 긍정관계적인 삶의 의미와 목적으로 삶을 추구하며 성취와 강점으로 삶을 바라보며 성장한다. 본 연구는 65세 이상 이야기할머니활동을 하는 여성 노인을 대상으로 하였기에 연구결과를 일반화하는 데 한계점이 있으므로, 향후 더 다양한 연령층과 다양한 종류의 봉사활동 성장과정을 연구하기를 제안한다.

주제어 이야기할머니활동, 노인, 행복, 삶의 의미, 성장

Abstract This study studied the life experiences of story grandmother activities on the meaning of a happy life and positive growth for the elderly through phenomenology. This study period was conducted with pre-interviews from March 2021, and research was conducted until July 2022. As for the research method, 9 elderly women were selected as a Colaizzi phenomenological research method suitable for the work of exploring and understanding life as it is, and the following conclusions were drawn. First, the happiness experience of the elderly provides a life that responds to positive changes, gives positive meaning, and actively discovers in a desire-ful life, a comparative life, and a adaptation and coping happy life. Second, the elderly experienced the meaning of life by experiencing the happiness of moments in the self-realized life of the upward · downward theory. Third, the growth of the elderly is a happy change in PERMAS of positive psychology, pursuing life with positive emotions, immersion, and positively related meaning and purpose of life, and growing while looking at life with achievement and strength. Since this study targets elderly women aged 65 or older who are engaged in story grandmother activities, there is a limit to generalizing the research results, so it is suggested to study the growth process of more diverse age groups and various types of volunteer activities in the future.

Key Words Storymama activities, the Elderly, Happiness, Meaning of life, Growth

Received 30 Dec 2023, Revised 11 Jan 2024

Accepted 16 Jan 2024

Corresponding Author: Dong Yeol, Shin

(Daehan Theological University)

E-mail: counme3@naver.com

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

고령화시대를 맞아 많은 노인들이 사회활동에 참여하기를 원한다. 기존에는 시대적 변화를 따라가지 못해 노인이 스스로를 사회인구학적으로 능력 없는 존재로 바라보았다. 그러나 현재의 노인들은 경제적으로 여유롭고 상대적으로 학력도 높아 자긍심이 강하고 의학 발전으로 인해 기대수명도 높아졌다.

노인들의 사회활동 참여는 행복감을 향상시키고 심리적인 문제들을 사전에 예방하고, 자신감정 내면의 잠재성을 계발하며, 자아실현적인 삶을 살아가도록 돕는다(공은미, 2019)[1]. 부정적 감정을 해결하고 긍정정서 경험으로 자기의 강점을 발견하여 관점 바꾸기, 감사하기, 강점 찾기를 통하여 긍정적인 자기 자신을 인식할 수 있었고 장점과 대표강점을 찾는 활동을 통하여 자신감을 되찾게 된다.

노년기 퇴직 후 사회에 원활히 참여할 수 있도록 퇴직 전 기업에서 노후 설계교육이나 동호회 활동과 같은 체계적인 노후설계 시스템을 마련하여 노년기 노인들의 사회참여를 활성화할 필요가 있다. 노인 여가문화 선진화를 추진하고, 노인들의 사회참여 및 자원봉사 확대하며, 기초 자치단체 단위의 고령친화 정책들을 개발하여야 한다(신동열 외, 2018)[2].

100세 시대인 지금 은퇴 후에도 노인을 위한 새로운 정책적 일자리를 필요로 한다. 이야기할머니활동은 여성 노인에게 자아실현과 사회봉사가 융합된 일자리를 제공함으로써 이들의 삶의 질을 향상시킨다[18]. 긍정적인 태도로 심리적 건강 상태를 유지하는 노인들은 새로운 변화와 상실에 잘 대처함으로써 노년기를 생산적으로 보낼 수 있다(공우미, 2017)[3]

우리 사회의 초고령사회 진입이 임박한 가운데, 노인 집단에 대해 사회적 관심을 기울여야 하는 시기가 대두되었다. 노인들이 오랜 인생의 경험을 통하여 축적해 온 여러 가지 특별한 분야에 대한 기술과 지혜, 지식을 젊은 세대에게 계승하고 나아가 사회에 공헌할 수 있도록 기회를 제공할 필요성이 있다.

본 연구 목적은 이야기할머니활동 경험을 통해 여성 노인들이 인생의 연륜과 삶의 지혜로 여생을 의미 있게 보낼 수 있고, 나아가 자신들의 강점과 잠재력을 계발하여 한 단계 더 발전하고 성장함으로써 남은 인생을 행복

하게 영위할 수 있도록 돕는데 의의를 둔다. 연구문제는 첫째, 이야기할머니활동과 노인 행복경험의 본질은 무엇인가, 둘째, 이야기할머니활동과 노인 삶의 의미의 본질은 무엇인가, 셋째, 이야기할머니활동과 노인 성장의 본질은 무엇인가, 로 설정하여 연구하였다.

2. 이론적 배경

2.1 이야기할머니활동 이해

이야기할머니활동은 사회적 변화 속에서 삶의 지혜를 담은 우리 선현들의 미담과 전래 및 옛이야기를 이야기 형식을 통해 유치원, 어린이집 등 이야기교육 수요가 있는 유아교육기관이나 단체 등을 직접 방문하여 아름다운 옛이야기와 재미있고 즐겁고 교훈적인 이야기를 들려주는 자원봉사형태의 활동이다(이민옥, 2016)[4].

한국국학진흥원은 문화체육관광부의 후원을 받아 현대 미래세대 인성 함양의 직접적인 위기를 타개하기 위한 대안으로 이야기할머니활동사업을 기획하고, 이를 통해 옛 무릎교육의 전통을 되살리고 세대 간 단절을 극복하여 우리 사회의 문화적 연대감을 높여려 하였다(한국국학진흥원, 2019)[5].

2009년도에 교직 또는 동화 구연 관련된 유자격자들을 중심으로 30명을 1기로 선발, 사업을 시작한 후 2021년 기준, 전국에서 활동하는 이야기할머니는 3,300여 명에 이르고 있다. 현재는 학력과 특정 자격증 소유 여부는 서류전형에 영향을 미치지 않는다(이야기할머니자료, 2021)[6].

이야기할머니로서 갖춰야 할 기본소양과 자원봉사자로서 갖춰야 할 마음가짐과 한국국학진흥원에서 소정의 교육을 수료한 후 일주일에 한 편의 이야기동화를 암기할 수 있는 기억력을 갖춰야 한다. 이야기할머니활동에 대한 열정과 관심이 높은 사람으로서 건강상태가 양호하고 교육과정 수료 후에는 현장 활동이 가능하여야 한다(김태원, 2017)[7].

이야기할머니활동은 여성 노인으로 하여금 자신의 연륜과 잠재력을 확인하며 정서적 교육적 가치 전달의 역할을 부여함으로써, 우리 사회에 꼭 필요한 구성원이라는 자존감을 회복하도록 돕고, 삶의 만족도를 높이는 데 기여한다(이민옥, 2016)[4].

2.2 노년기 발달

2.2.1 노년기 발달

Erikson은 발달단계에서 인간은 노년기에 절망감 대 통합성의 심리사회적 위기를 경험한다. 자신의 삶을 돌아볼 때 무의미하고 후회스럽게 느끼는 사람은, 절망과 우울을 경험하며 죽음에 대해서도 불안을 느낀다. 하지만 자신의 삶이 의미가 있었고 만족스러우며 보람이 있었다고 느끼는 사람은 높은 수준의 철학을 발전시켜 통합성을 이루게 된다(신동열 외, 2018)[2]. 인간은 성장, 성숙, 노화 단계를 거쳐 발달하며 노년기 발달이론에서는 노인 시기에 지혜와 자아통합이 발달하는 것으로 본다. 사회적 관계망에서 노인은 사회활동 참여와 인간관계를 유지하며 발달한다(김옥라 외, 2021)[8].

2.2.2 노년기 발달적 특징

노년기에 인간이 신체생물학적 특징으로 노화와 더불어 제일 먼저 지각하는 것은 외모의 변화와 신체기능의 쇠퇴이다. 노년기의 신체적 변화는 누구에게든 보편적으로 일어나는 생물학적 현상으로, 신체적·구조적 변화와 신체적 내·외적 변화가 공통적으로 나타난다. 과학기술과 의학의 발달이 가져온 풍요로운 삶과, 삶의 질 향상 등은 노인을 건강하게 만든다. 노인 스스로 무엇인가를 시작하기에는 늦었다고 생각하기보다 새로운 노년기의 과제를 설정하고 활기차게 도전하며 보낸다면 성공적인 노화라고 할 수 있다(모선희 외, 2005)[9].

노년기 인지·정서적 특징은 신체적 기능 상실과 변화는 노인의 활동성을 저하시키며 노인들에게 인지 및 정서적 변화에도 영향을 준다. 신체적 기능이 떨어지면서 외모가 변화하고 질병과 만성질환 등에 걸리는 확률이 높아지므로, 노인은 질병과 죽음에 대하여 두려움과 젊음을 상실했다는 구체적인 현실로 인해 의존성 증가와 더불어 상실감 등 심리적 변화를 경험하게 된다(신명희 외, 2018)[10].

노년기의 사회적 특징은 노인은 사회활동을 통하여 자신의 역할을 취득하고 그 역할에 의하여 지위와 행동을 수행하는 사회적인 존재이기도 하다. 초고령사회에 진입하면서 노인들의 욕구가 하나의 사회적인 관심을 끌기도 하지만, 노년기의 역할과 새로운 지위에 대하여는 사회적 또는 개인적으로 새로운 합의가 필요하다(신명희

외, 2018)[10].

노년기의 신체적 노화와 정서적 심리적 변화 및 불안은 사회관계망 축소에서 오는 것으로서 외향성으로부터 내향성으로 변해 가는 정서적 특징과도 관련된다(현의성, 1998)[11].

노년기의 사회참여는 삶의 질을 높이는 데 중요한 요인으로 작용하며 사회적 관계를 유지하고 사회활동에 적극적으로 참여하는 것은 노인의 인지·정서적 능력 감퇴를 방지한다. 노년기에는 소외감과 고독감도 강해지는데, 이는 신체 쇠퇴적 의미로 발생하기도 하지만 정서적·외적 갈등에 의하여 일어나는 산물이기도 하다. 이 시기에는 자기중심적 성향이 강화되어서 외로움과 고독감을 느낀다(정옥분, 2008)[12].

2.3 긍정심리학의 행복과 성장

2.3.1 긍정심리학의 행복

Martin Seligman(2002)은 초기심리학이 인간 의식과 행동을 통한 과학적 연구에서 구현하고자 하는 세 가지 실천적 사명을 가진다고 보았다. 첫 번째는 정신장애를 치료하는 일, 두 번째는 강점 발견으로 탁월한 천재성과 재능을 발견하고 육성하는 일, 세 번째는 모든 사람이 행복한 삶을 살도록 돕는 일이다. 제2차 세계대전을 겪으면서 전쟁을 참관하고 돌아온 많은 퇴역군인들에게 전쟁참전 후유증으로 여러 가지 심리적 장애가 나타나면서 이를 치료하는 방법들이 개발되었고, 이는 정신장애 치료에 집중되었다[13].

Seligman은 행복을 철학적 관점으로 구분하였는데, 쾌락주의적 관점으로는 개인이 주관적으로 경험하는 유쾌한 상태로서, 자신의 삶에 대하여 만족스럽게 느끼는 주관적 상태를 행복이라고 하였다. 자기실현적 관점으로 본 행복은 개인의 잠재적 가능성을 충분히 발현하고, 자신의 성격적 덕목과 강점을 충분히 계발하고 발휘하도록 인생의 중요한 영역에서 의미 있는 자신의 삶을 구현하는 것이다(이민주, 2012)[14].

Seligman & Mihaly Csikszentmihalyi(2000)은 주관적 안녕만이 행복은 아니라고 주장하는 긍정심리학자들이다[22]. Seligman은 아리스토텔레스가 니코마코스 윤리학에 의해 주장한 eudaimonia라는 개념에 주목하며 이것을 자기실현적 행복관이라고 보았다. 자기실현적 행복관

에 의하면 행복은 개인의 긍정적인 성품과 잠재능력을 충분히 발현하고, 자신뿐만 아니라 타인에 대하여 사회와 상생하며 번영하는 삶의 상태로 정의된다(김진아, 2019)[15,16].

2.3.2 긍정심리학 PERMAS

Seligman(2002)은 긍정심리학의 새로운 웰빙이론인 PERMAS이론을 발표했다. 긍정정서(Positive emotion), 긍정관계(Positive relation), 성취(Accomplishment), 의미와 목적(Meaning and purpose), 몰입(Engagement)이라는 다섯 가지 핵심요소와 여섯 번째 강점(Strength)이 긍정심리학에서 차지하는 중요성과 연구성을 감안해서 PERMAS로 조작성 정의를 하였으며, 플로리시(flourish) 위한 긍정심리학 PERMAS로 정의하였다(우문식, 2021)[17].

2.3.3 긍정심리학의 성장

Seligman(2002)은 성장을 긍정정서와 부정정서로 구분하고 긍정관계로 인간의 능력을 키우고 몰입을 통해 현재를 중요시하였다. 인간행동을 심리학에서는 결핍심리학과 성장심리학으로 설명하며, 성장 심리학은 높은 자각의 상태인 자아실현욕구의 추구에서 행동과 경험은 시작된다[13].

인간은 그동안 약점에 대해서만 신경을 썼던 것처럼 앞으로는 강점과 성취에 대해 연구해야 된다. 심리가 상처치유의 관심이 있었다면 이제는 강점을 찾아 인정해주고 그것을 발전시킬 수 있도록 노력해야 성장을 경험한다. 부족한 부분을 채우는 것만큼, 잘하는 점을 만들어 가는 것에 관심을 가져야 한다. 평범한 사람들이 무언가 자신의 특별한 재능과 특성을 찾고, 그것에 의미와 행복을 느끼고 성장할 수 있도록 도와야 한다(우문식, 2021)[17].

3. 연구 방법 및 절차

3.1 질적 연구 개념 및 설계

Colaizzi연구는 인간의 경험을 다루는 심리학적 관점에서 사용하며 주관적으로 서술한 것을 공통적이고 일관성 있게 표현한 진술들을 묶어서 개념화함으로써 의미

있는 진술을 도출해 가는 방법이다. 연구자의 선입견을 없애고 경험에 근거하여 본질과 구조를 동시에 파악한다[18].

본 연구에서는 질적 연구방법 중 현상학적 연구로 경험에 대한 기술 분석을 통해 그 의미를 밝히고자 하는 연구방법을 바탕으로, 우리의 일상경험을 통해 인간을 전체적으로 이해하는 것이 가능하다고 본 Colaizzi 연구방법을 채택하였다.

3.2 연구 진행 과정

본 연구자는 연구 진행을 위해 2021년 3월부터 연구 주제 탐색을 시작하여 문헌자료, 관련 서적, 학술자료, 관련 논문 등을 검토하여 자료를 수집하였다. 연구 참여자를 선정하여 코로나 상황으로 인한 면접상담이 어려웠기에, 인터넷매체 ZOOM을 활용하여 심층인터뷰를 수행하였다.

3.2.1 연구 참여자의 선정

본 연구의 참여자는 2021년 3월 예비조사 후 1차로 전국에서 활동하고 있는 이야기할머니를 대상으로 홍보한 후 자발적으로 참여의사를 밝힌 이야기할머니 활동하고 있는 9명을 최종 연구 참여자로 선정하였다. 참여자는 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자 기본적 인적사항

참여자	연령	활동 경력	교육 수준	종교
A	75	5년	고졸	기독교
B	72	9년	대졸	불교
C	71	8년	고졸	기독교
D	71	6년	대졸	천주교
E	68	5년	대졸	천주교
F	67	5년	고졸	기독교
G	66	7년	고졸	불교
H	66	6년	고졸	기독교
I	65	5년	고졸	무

3.2.2 연구방법 및 윤리적 고려

Colaizzi는 심리학은 현상의 충실성과 사태 자체로 돌아가라고 언급하였으며, 우리가 일상생활에서 경험하는 체험 현상을 그 현상의 본질에 충실하고 객관적으로 파악하기 위해서는 현상학적 기술을 해석하였다[18].

질적 연구는 참여자의 경험이 비교적 자세히 보고되는 특성이 있어 자료는 연구목적으로만 사용할 것을 설명하였다. 수집된 자료는 연구 종료 후 폐기할 것을 약속하고 윤리와 관련하여 참여자에게 연구 도중 참여 거부와 참여 철회의 자유, 개인정보에 대한 비밀보장, 그 외 연구의 부작용 등 충분히 설명한 후 연구자의 연락처를 주었으며 녹음에 대한 동의와 함께 연구 참여 동의를 고지하였다.

4. 연구 결과

4.1 노인의 행복과 삶의 의미와 성장에 관한 상황적 구조

본 연구에서는 이야기할머니활동 경험이 있는 참여자들이 심층면담을 통해 진술한 의미 있는 내용들을 분석한 자료를 제시하였고, 연구방법으로 현상학적 Colaizzi 분석방법을 채택하였다. 참여자들에게서 나타난 현상을 분석한 결과를 주제군, 주제, 구성의미로 요약하여 다른 개인의 유사성과 참여자의 경험에 따른 상황적 차이를 분석하여 도출한 상황적 구조와 일반적 구조는 <표 2>와 같다.

<표 2> 노인의 행복본질

구성의미 (원자료)	주제	주제군
<ul style="list-style-type: none"> 정년퇴직 후 활동 참여함 2박3일 숙박교육이 수학여행 같아 기뻐함 유아교육에 활동하게 되어 행복함을 느낌 이야기를 배우며 삶의 활력이며 원동력이 됨 1박2일로 교육을 받고 이야기할머니시험에 합격하여 활동하게 됨 친구의 활동이 보기가 좋아 시험보고 합격 유아들이 예뻐서 활동함. 	삶에 동기 부여함	욕망 충족인 삶
<ul style="list-style-type: none"> 재미있으며 웃고 인사할 때 예쁘고 보람도 느낌 치매 걸린 친구 있는데 나는 공부하고 운동함 전달하며 배울 점이 많아 긍정적 마음이 됨 이야기활동에 대한 긍정적 반응에 행복감이 듦 유아들과 만나는 바르게 사는 삶 즐거움의 삶임. 	지속적 에너지 제공	
<ul style="list-style-type: none"> 사회에 기여하고자 목표활동하며 보람을 느낌 이야기할머니활동 경험을 책 내려고 목표하고 있음 요양원 가는 친구 있어 노년의 힘찬 삶을 노력함 도전하여 목표를 이룬 것에 자부심을 가짐 주인의식 갖고 목표를 가지고 활동함 일주일에 한 편씩 의무며 보람과 삶의 행복을 느낌. 	목표지향적 행동을 조절하는 삶	
매주 활동하러 갈 수 있다는 것이 행복함. 이야기할머니활동이 신체적, 정신적, 인지적 긍정적인 효과로 나타난다. 유아들을 만나는 자체가 기쁨이고	인간의 욕구위계적 인 삶	

<p>행복을 느낌.</p> <ul style="list-style-type: none"> 이야기할머니활동을 해보니 나이 들어 뭔가를 할 수 있다는 것에 보람과 성취감이 듦 특별한 장소인 유아 교육기관에서 유아들과 만나는 것이 행복함 이야기할머니활동 후 유아들이 질문에 대답 잘할 때 이야기가 잘 전달했구나하는 성취감이 들고 행복을 느낌 유아들에게 꿈과 희망을 주고 용기와 지혜 주는 가치 있는 봉사활동에 행복함. 활동을 하며 모르는 것을 조금씩 배우고 알아간다는 것에 성취감을 느낌 내 손녀들에게 배워서 더 많이 이야기를 들려주려고 이야기를 기억해주고 응답을 잘할 때 성취감을 느낌 이야기가 맛깔스럽게 잘한다는 칭찬을 들을 때 성취감을 느낌 이야기를 잘 외워서 활동하고 나면 잘했다는 성취감이 들고 이야기할머니활동을 마치고 돌아올 때 행복감과 삶의 보람을 느낌 자신도 능력 있다는 인정을 스스로 하고 할 수 있다는 성취감과 스스로 괜찮은 생각이 듦. 	성취적인 삶	목표적인 삶
<ul style="list-style-type: none"> 유아들과 소통하고 공감하며 이야기할머니활동 할 때 자신이 특별하다고 느낌 이야기할머니활동하고 집에 가면서 전사회에서 작품을 관람하기도 함 아이들은 칭찬을 먹고산다는데 유아 교육기관에서 꿈나무들에게 칭찬과 사랑을 나누어줄 때 의미 있는 활동이라고 생각하고 유아들과 소통하고 공감하는 이야기할머니 활동함 매일 오늘도 어떤 상황일까 상상하고 기대하며 유아 교육기관에 신나게 뺑강이야기할머니 가방을 들고 감. 이야기할머니활동이 삶에 원동력을 주며 목적과 열정을 주는 삶이 됨 유아들과 만남으로 할머니의 가족 같은 무한한 사랑을 나눌 수 있는 기쁨을 느낌 이야기를 외우면서 또 다시 점검하며 기관에 갈 때 옷땀이 그 이야기만 생각하고 어떤 재미있는 일이 있을까 하며 기대하고 가는 열정적이 마음이고 행복함. 	열정적인 삶	
<ul style="list-style-type: none"> 유아들에게 교훈을 강조하고 바르고 가치 있는 삶이 되고 꿈나무 유아들에게 인성교육을 실시하며 가치 있는 삶 꿈나무 자라는데 좋은 기여를 하는 것 같아 가치 있는 활동인 자격증을 따서 아동한자를 가르치기도 글씨기도 하여 책도 두 권 낼 정도로 열심히 노력함 이야기할머니활동이 유아들에게 정서적으로 가치와 준다면 자신에게는 봉사하는 의미와 보람을 줌 남에게 나누고 도와주는 게 더 즐겁고 가치 있는 삶임 과장하거나 살을 부치지 않고 그냥 유아들의 모습 그대로 눈빛이 마주칠 때 행복함. 	가치 부여하는 삶	
<ul style="list-style-type: none"> 가족들이 이야기할머니활동에 인정해줄 때 자존감이 높아지고 도움을 주고 배우는 삶으로 살고자 함. 취미생활도 좋아하지만 현실에서 꿈나무들에게 지혜와 인성교육을 한다는 자부심을 가짐 두려움이 있었는데 활동을 하며 두려움도 적어지고 자신을 사랑하는 마음이 생김. 할머니 전사 예요. 하늘에서 오셨어요. 이런 말을 유아에게 들을 때 행복이 충만함 유아들에게 이야기를 들려주려고 준비할 때 몸과 마음을 준비하고 자신을 갖추어 만나러 가는 상상부터 행복해짐. 	내재적 동기가 부합된 삶	
<ul style="list-style-type: none"> 자신이 이야기활동을 하러 갈 곳이 있는 게 행복하고 주위에서 비교하며 인정할 때 존재감을 느낌 배우고 나누는데 보람과 행복감을 느끼고 자식들도 우리 엄마는 참 대단해 이렇게 엄마를 자랑스럽게 생각함 발달장애인 유아들에게 이 	비교대상과 긍정적 차이를 인식할 때 행복감을	비교주의적인 행복 한

<p>이야기활동을 하며 변화하는 모습을 보며 자신이 더 많은 행복감을 느낌 • 주변에서 절제 산다고 할 때 긍정적인 마음이 들 • 유아들의 초롱초롱한 눈빛으로 나를 바라볼 때 정말 행복하고 유아들을 만나러 가는 순간부터 걱정이 덜하고 기쁨으로 생각이 차오름.</p>	<p>느끼는 삶</p>	
<p>• 퇴직 후 집에 있을 때 무의미한 삶이라 느꼈지만 이야기할머니 활동을 하며 의미 있는 삶을 사는 행복감 • 봉사정신을 가지고 이야기할머니활동을 하니 만족감과 행복감 큼 • 이야기할머니활동을 하며 내 자신의 인생을 삶 • 이야기할머니활동 배우자 사별 후에 슬픔과 아픔을 극복하는데 도움이 됨 • 손자의 재롱도 예쁘고 가족들이 잘하면 기쁘지만 봉사활동을 하면서 느끼는 성취감과 만족감이 정말 행복함.</p>	<p>자신의 과거와 비교하는 삶</p>	
<p>• 이야기할머니활동을 안한다면 매일 똑같은 일상이지만 이야기를 외우며 준비하고 배우는 과정 자체도 보람 있음 • 직장도 좋아하는 아이들 가르치는 교직에 있었고 퇴직 후에도 이야기할머니활동을 즐겁게 하니 자신은 타인보다 복 받은 사람임 • 5년째 활동하는 이야기할머니활동을 책으로 내고 싶고 나이 80주년에는 자신의 책을 꼭 내보는 것이 소망임 • 이야기할머니 8번 도전하여 시작한 사람도 있는데 자신은 한 번에 합격함 • 노인정이 아닌 교육의 현장으로 매주 이야기를 준비해 가는 삶이 자부심을 느낌 • 노년에 컴퓨터도 누구보다 더 잘 하려고 배우려고 하고 이야기도 어렵지만 완벽하게 하려고 노력을 많이 함.</p>	<p>긍정적 타인과 비교하는 삶</p>	
<p>• 매주 새로운 이야기에서 배우는 내용이 많고 지속적으로 만나는 유아들에게서 만남에서 행복감을 가짐 • 매주 유아들을 만나는 것만으로도 행복함 • 자신이 알고 있는 것을 나눔으로써 보람도 느끼고 행복 • 유아들을 칭찬해주면 나도 같이 긍정적인 마음이 상승하며 행복해지는 것을 느낌. 유아들의 이야기를 들어주고 인정해주면 긍정 받았다는 눈초리로 기뻐하며 안심하는 표정을 할 때 행복함.</p>	<p>지속되면 행복감이 상승되는 삶</p>	
<p>• 어떤 상황에서도 낙심하지 않고 서서히 긍정적 마음을 가지고 굳건히 서서 바른길을 갈 수 있는 삶이 행복임 • 유아들이 이야기를 들은 후에 긍정적으로 행동변화를 보면 뿌듯하고 행복함 • 이야기할머니활동으로 마음평안을 찾는데 긍정적 도움이 됨 • 아이들이 반겨주고 눈을 마주치며 이야기를 들어줄 때 이야기할머니활동을 잘했다고 생각함.</p>	<p>긍정적 변화에 반응하는 행복한 삶</p>	<p>적응과 대처적 삶</p>
<p>• 하루로 치자면 인생의 저녁인 노을 지는 때지만 건강하게 이 모습을 유지하고 마음도 변하지 않고 생각도 변하지 않고 긍정적인 마음으로 평안을 느끼며 살고 싶음 • 하루하루 지나가는 유아들을 보며 일상의 행복과 다른 행복감을 가짐 적용하지 못하던 유아가 반복하며 며칠 후 기 울이고 잘 적응할 때 행복함 • 이야기할머니활동으로 더 집안일도 부지런하게 하고 일상이 새롭고 건강하게 긍정적으로 변화된 삶이 되었음 • 이야기할머니활동 시작할 때 아이들의 초롱초롱한 눈망울을 지금도 기억하며 초심을 잃지 않으려고 함 • 발달장애 유아들에게 새롭게 긍정적 변화를 보며 삶의 미와 보람을 느낌 • 새로운 환경에 도전하고 변화를 긍정적으로 바라봄 • 노년의 죽음을 생각할 때도 겹쳐히 받아들이고 두렵지 않고</p>	<p>새로운 변화에 긍정적 의미를 부여하는 삶</p>	

<p>더 긍정적으로 의미 있는 삶을 살고 싶음.</p> <p>• 병원에서 책 읽어주는 봉사도 시간이 되면 해 보려고 함 • 방자 왈왈 유튜브보고 kbs에서 촬영 했으면 좋겠다고 하고 책도 내며 노년의 생활에도 도전하며 성취를 이루는데 행복감을 경험함 • 일기도 쓰고 책을 보며 평생 힘을 얻음 • 어릴 적에 부모님을 원만한 적도 있지만 태어났으니 정말 적극적으로 열심히 살며 자신의 행복을 찾아감</p> <p>• 이야기할머니활동에서 수업시간에 만족할 때 뿌듯하고 좋은 감정이고 보람을 많이 느낌 • 목소리도 예쁘고 잘한다고 해서 자부심도 갖고 생활이 즐겁고 더욱 노력함.</p>	<p>적극적으로 발견하고 발굴하는 행복한 삶</p>
---	------------------------------

4.2 노인의 행복과 삶의 의미와 성장에 관한 일반적 구조

1) 참여자들은 행복경험을 배경으로 욕망충족적인 삶, 목표적인 인식, 비교주의적인 행복, 적응과 대처적 행복한 삶으로 표현 되었다.

2) 참여자들은 직장에 다닐 때는 생계를 위해 일했지만 봉사정신을 가지고 이야기할머니활동에 입하니 긍정적 정서, 긍정적 관계, 의미와 목적을 갖는 성취적 삶과 자신의 강점을 발견하여 자기성장으로 만족감과 행복감이 크다고 하였다

3) 참여자들은 이야기할머니활동이 꽃나무를 가꾸듯 인생에 가치를 부여하고, 미래의 꿈나무인 유아들에게 인성교육을 실시하고 꿈을 키워주는 삶의 의미 있는 활동이라 하였다. 노년의 삶에 활력과 삶의 욕구를 충족해주었으며 이타심을 기반으로 한, 자아실현을 통해 강점과 덕목 가지고 행복한 삶을 영위하는 데 기여하였다.

참여자들은 행복을 적극적으로 발견하고 발굴하는 삶이 주는 변화는 봉사하는 생활로 변화하는 것이라고 응답하였다. 이들은 이야기할머니활동에 봉사하며 행복해지는 자신을 발견했으며, 주변의 좋은 사람들과 뜻을 가꾸고 채소도 기르며 적극적인 태도로 살아가는 것이 건강하고 행복한 삶이라고 하였다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 이야기할머니활동을 기반으로 한, 노인의 행복한 삶의 경험에 관한 연구로서, 노인의 행복과 삶의 의미와 성장에 관하여 긍정심리학의 노인의 행복, 삶의 의미, 성장관점을 연구하였고 결론은 다음과 같다.

5.1 결론

첫째, 노인의 행복 경험은 욕망충족적인 삶, 비교주의적인 삶, 적응과 대처적 행복한 삶에서는 긍정적 변화에 반응하고 긍정의미를 부여하고 적극적으로 발굴하는 삶을 제공한다.

공은미(2019)는 긍정심리학을 기반으로 한 행복집단 프로그램을 진행 후 아동을 대상으로 해당 프로그램이 행복감, 회복탄력성, 자아존중감에 긍정적인 효과를 미쳤다고 밝혔다. 채혜경(2019)은 긍정심리학과 대인관계를 증진할 수 있는 연구에서 신뢰, 배려, 헌신, 강점 찾기, 등과 같은 긍정심리학에서 제안하는 가치들을 밝혔다.[1,19]

참여자들은 이야기할머니활동을 하는 여성 노인들로 유아교육기관에서 이야기할머니활동을 하며 자신의 삶에 동기를 부여하고 퇴직 후 새로운 활동에 대한 활력과 원동력을 가지고 있음을 보여주었다. 자신의 삶이 행복하고 가치 있었음에 대해 감사한 마음을 들게 하여 심리적 안정감을 갖게 하였다. 본 연구와 위의 긍정심리학과 대인관계증진의 프로그램은 유사한 것으로 나타났다.

둘째, 노인은 상향·하향이론의 자기실현적인 삶에서 순간들의 행복을 체험하며 삶의 의미를 경험하였다

김세봄(2021)은 사회적 배제와 변화가 노인의 건강불평등과 건강변화에 미치는 영향 연구에서 노인초기의 자원봉사활동 경험이 있는 사람이 시간이 지남에 따라 주관적 삶의 의미와 건강수준이 더 많이 심화한다고 밝혔다[20].

참여자들은 이야기할머니활동을 하며 건강을 위해 자신을 스스로 체크하고, 정서적으로 의미 있는 삶을 살기 위해 노력하며 많이 웃다 보니 마음도 긍정적으로 바뀌었다고 하였다. 유아들에게 효과적으로 이야기를 전달하기 위해 부족한 것들을 찾아서 공부도 하고, 의미 있게 시간을 보내기 위해 계획하고 건강도 챙기며 삶의 의미를 재정의 하였다. 이는 본연구와 일치한다.

셋째, 노인의 성장은 긍정심리학의 PERMAS의 행복한 변화로서, 긍정정서와 몰입과 긍정관계적인 삶의 의미와 목적으로 삶을 추구하며 성취와 강점으로 삶을 바라보며 성장한다.

이선화(2016)는 이야기할머니들의 언어교수 효능감 향상과 인지적 공감능력에 긍정적으로 효과가 있다고 주장하였다[6]. 여성 노인이 이야기할머니활동을 통하여 나

이가 들었음에도 무엇인가 다른 사람에게 도움이 될 수 있다는 사실에서 젊은 시절에는 느끼지 못했던 자신에 대한 자긍심을 느꼈다고 밝혔다[21].

본 연구의 참여자들은 자신의 강점을 발휘한 행복에서는 상대방 마음을 헤아리는 공감능력과, 절제된 덕목의 강점으로는 겸손과 신중성을, 선택한 삶에서는 노력하는 강점을 보여주었으며, 타인에게 선한 영향을 주며 성장하려는 삶에서 본 연구와 유사하다.

5.2 후속 연구를 위한 제언

본 연구는 65세 이상 이야기할머니활동을 하는 여성 노인을 대상으로 하였기에 연구결과를 일반화하는 데 한계가 있으므로, 향후 더 다양한 연령층과 다양한 종류의 봉사활동 성장과정을 연구하기를 제언한다.

References

- [1] Gong Eun-mi (2019). Happiness group program development and effectiveness verification based on positive psychology. Ph.D. thesis at Sung Hyo-dae Academy University.
- [2] Shin Dong-yeol, Han Sang-hee, Park Kyung-sook, Lee Jung-hwa, and Lee Hee-sung (2018). Developmental psychology. Gyeonggi: Yang Seowon.
- [3] Gong Woo-mi (2017). Phenomenological study of the experience of reading therapy programs in the elderly. Master's thesis in the Catholic University School of Education.
- [4] Lee Min-ok (2016). Story grandmother's efficacy in language teaching The effect of storytelling skills on interactions with infants Impact. Master's thesis at Catholic University Graduate School.
- [5] Korean Studies Promotion Agency (2019). Beautiful Story. Grandmother's 10-year project. Seoul: Sacred Heart.
- [6] Story Grandmother Data (2021) by the Korean Institute for the Promotion of Korean Studies.
- [7] Kim Tae-won (2017). oral literature linking the story grandmother project A Study on Educational

Security. Discussion on Master's Degree in Chungnam National University Graduate School of Education Door.

[8] Kim Ok-ra, · Chung Jin-hong et al. 18 (2021). Death Preparation Education Round of 20. Seoul: springing joy.

[9] Mo Sun-hee, Kim Hyung-soo, Yoo Seong-ho, and Yoon Kyung-ah (2005). Hyundai Noh The theory of human welfare. Seoul: Hakjisa.

[10] Shin Myung-hee, Seo Eun-hee, Song Su-ji, Kim Eun-kyung, Won Young-sil, No Wonkyung, Kim Jung-min, Sang So-yeon, and Lim Ho-yong (2018). Developmental psychology Hak. Seoul: Hakjisa.

[11] Prefectural externality (1998). Senior Counseling Theory and Practice. Seoul: Yupung Publishing.

[12] Jeong Ok-bun (2008). Adult geriatric psychology. Seoul: Academic Governor.

[13] Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

[14] Lee Min-ju (2012). Achievement goal orientation performance of social comparison motivation The relationship between the haeboks. The thesis of a master's degree at Hanyang University.

[15] Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M.(2000). positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

[16] Kim Jin-ah (2019). Philosophy through the theory of happiness in ancient and medieval philosophy Establishing the foundation of counseling and developing a collective program. Catholic University a postgraduate PhD thesis.

[17] Umun-Sik (2021). Palmas-Centered Positive Psychology. Seoul: Hak Branch.

[18] Colaizzi, P. F. (1978). Psychology and existential therapy. *Journal of Phenomenological Psychology*, 33(1), 73-112.

[19] Chae Hye-kyung (2019). Early childhood teachers based on positive psychology Development of a

program to promote human relations. Pusan National University, Doctoral Dissertation.

[20] Kim Sae-bom (2021). Changes in social exclusion are the health of the elderly Effects of Pain and Health Inequality. Pusan National University, Doctoral Dissertation.

[21] Lee Sun-hwa (2016). Team to promote exchanges between generations of grandchildren Developing a Model for Parental Reading Education. Dr. Soongsil University Graduate School a thesis on one's degree.

송 병 윤 (Song, Byung Youn)



- 2022년 8월: 대한신학대학원대학교 철학박사(상담심리치료학과) 졸업
- 2023년 12월: 화성가족센터전문상담사
- 관심분야: 상담심리, 가족상담, 부부상담, 아동·청소년상담
- E-Mail : nalhorse@naver.com

신 동 열 (Dong Yeol Shin)



- 2010년 02월 : 건신대학원대학교 철학박사 (상담심리학) 졸업
- 2014년 03월~현재 : 대한신학대학원대학교 상담심리치료학 교수
- 관심분야 : 상담심리, 아동·청소년상담, 가족상담, 정신역동꿈분석 등
- E-Mail : counme3@naver.com