

자기성장 프로그램 참여가 노년기 여성의 자아통합감과 가족관계만족도에 미치는 효과¹⁾²⁾

Effects of Participating Self-Growth Program on Ego-Integrity and Family Relationship Satisfaction of the Elderly Women

최순호·윤경자*

동의대학교 보육가정상담학과 석사과정

동의대학교 보육가정상담학과 교수*

Choi, Soon Ho · Yoon, Gyung Ja*

Dept. of Childcare & Family Counseling, Dong-eui Univ. Master course:

Dept. of Childcare & Family Counseling, Dong-eui Univ. Professor:

Abstract

The objective of this study was to test the effects of participating self-growth program on ego-integrity and family relationship satisfaction of the elderly women. The subjects were 15 elderly women of low education. The levels of ego-integrity, including life attitudes, wisdom toward life, acceptance of life, and acceptance of death, and family relation satisfaction were measured before and after completing the program sessions. The program of eight sessions was conducted twice a week, for two hours. A significant difference in ego integrity, relation satisfaction with children, and relation satisfaction with grandchildren was found between pre- and post-test scores. The results show that elderly women can benefit from programs enhancing ego integrity and relation satisfaction with offspring. This study can be utilized in the Healthy Family Support Centers or the elderly welfare program for improvement of ego-integrity and parent-child relationship satisfaction of the elderly.

Keywords: Ego-Integrity, Family Relationship Satisfaction, Self-Growth, the Elderly

I. 연구 목적 및 필요성

우리나라는 평균수명이 길어지고 있다. 통계청 2008년 생명표에 따르면 10년 전 평균 수명에 비해 5.26세가 증가하여 전체 평균 80.08세를 나타내었고(Statistics Korea, 2013), 우리나라의 경제성장과 의학의 발전은 기대여명을 증가하게 하는 추세를 가져왔다(Han & Lee,

2012). 노인 인구 비율도 '08년까지 10%이하로 유지되었지만 현재 12.7%이고, 2026년에는 20%가 넘을 것으로 추정된다(Statistics Korea, 2013). 이렇게 노인 인구가 증가되고 있는 현실에서 고령화 사회의 문제점으로 연금부담, 의료비 지출 증가, 후속세대의 부담 가중 등 경제적 문제들(Kim, 2006)과 노인 우울, 노인 자살과 같은 정신건강 및 심리적 문제가 중요하게 대두되고 있다(Park *et al.*, 2009).

1) This study was supported by Dong-eui University Grant(2014AA296).

2) 이 논문은 2014년 한국가족관계학회 추계학술대회 발표논문용 수정 보완한 논문임.

*교신저자: 윤경자/동의대학교 보육가정상담학과/(614-714)부산광역시 부산진구 가야동 업광로 176/Tel: 051)890-1584/E-mail: gjyoon@deu.ac.kr

행복지수를 세대별로 비교해 본 Statistics Korea (2013)에 의하면 60세 이상 연령대의 노인들이 그 이전 나이 세대들 보다 가장 낮은 행복지수를 보이는 것으로 조사되었다. 단편적 예로 우리나라의 자살률은 OECD국가 중 1위를 나타내고 있고, 노인의 자살률도 높다(OECD Statistics, 2012). 노인의 자살충동 요인에 관한 연구에서는 인구사회학적 특성요인 중 경제활동 여부, 건강관련 특성요인으로 본인 건강상태 평가가, 환경적 요인으로는 삶에 대한 주관적 만족감과 가족관계가 영향을 주는 것으로 나타났다(Park *et al.*, 2009). 이와 같이 노년기 심리 건강은 스스로 자신을 어떻게 평가하는지가 건강과 행복에 중요한 영향을 미치므로 노년기 삶의 질을 높이기 위해서는 심리적 건강을 강화하는 것이 필요하다.

우울에 관한 통계를 보면, 나이가 많아질수록 우울증상을 더 많이 경험하고, 성별에 있어서는 남자 노인보다 여자 노인의 우울정도가 높게 나타났다(Lee & Jung, 1985). 이것은 여성노인이 우울에 가장 취약하다는 것을 보여주므로, 여성노인에 대해 더욱 관심을 가질 필요가 있다. 노년기 우울에 관한 최근 연구(Kim, 2014)를 보면, 노년기 우울은 신체적인 부분에서는 만성질환 개수, 주관적 건강상태와 같은 요인과 관련이 있었고, 심리적인 부분에서는 자아존중감과 삶의 만족도, 죽음에 대한 태도, 그리고 스트레스가 관련이 있는 것으로 나타났다. 또한 가족과 이웃, 친구의 지지가 우울증상 완화와 관련이 있었고 여성노인의 낮은 교육수준이 우울증상에 부정적 영향을 주었다(Kim *et al.*, 2002). 여성노인들은 남성노인들보다 전반적으로 일생에 대한 수용과 만족도가 더 낮게 나타났으므로(Balachandran *et al.*, 2007), 여성노인들을 대상으로 하는 연구가 더욱 필요한 상황이다.

Erikson(1963)은 인간발달에 관하여 8가지 위계적 단계를 발표하면서, 각 단계에는 서로 상반되는 발달위기를 창의적으로 해결하는 것이 필요하다고 하였다. 노년기에 성취하여야 할 발달과업으로는 자아통합감의 달성인데, 노년기에 '자아통합 대 절망'이라는 발달위기를 잘 극복하여야 성숙한 노년기를 보낼 수 있을 것이라고 제시하였다. Erikson은 자아통합감은 인생의 발달주기에서 궁극적인 도전이 되며, 다른 것으로 대체되기 어렵고 성공적인 과업 수행은 한 개인의 인생을 수용하게 하는 결과를 낳는다고 한다. 노년기 발달과업인 자아통합감은 노인들의 심리적 건강을 높이고, 죽음불안(Jang, 2011) 및 죽음에 대한 수용수준과 관련(Kim *et al.*, 2009)되어 있으며, 삶의 질에 직접적인 영향을 주었고(Shin *et al.*, 2010), 지혜를 성취

하는데에도 도움이 되었다(Kim & Ahn, 2013).

노인들이 적극적으로 사회참여하고, 건강할 때 건강을 지킬 수 있으며, 안전한 생활을 유지하는 것이 건강한 노년이다(Han, 2014). 노인이 바람직한 역할을 수행하는 것은 가정의 안정과 화평을 가져오고, 배우자와 성인 자녀뿐만 아니라 손자녀 등 가족 전체에게 긍정적 노년기의 모델이 될 수 있다. 한국노인들이 자녀와의 갈등이 원인이 되어 보편적으로 고독감이 나타나고(Song & Yoon, 1989), 자녀와의 좋은 관계를 유지하는 것이 성공적 노화의 기준이 된다(Kwak, 2013). 노인의 가족관계나 가족결속력, 가족의 지지가 높을수록 자아통합감이 높다는 연구(Bae, 1993; Shin, 2009; Kim & Ahn, 2013)에서와 같이 가족관계를 강화하는 것이 노년기 행복감에 긍정적인 영향을 줄 것이다.

노인의 정신 건강에는 프로그램 참여와 같은 사회적 차원의 자원이 개개인이 가진 자원보다 더 효과성이 높다고 보고되지만(Martin, 2002), 실제 노인인구 중에서 평생교육 프로그램을 이용하는 노인은 약 7%에 그치는 실정이고(Ministry of Health & Korea Institute for Health and Social Affairs, 2012), 다른 생애주기에 비해 노년기 정신건강을 위한 프로그램은 매우 부족한 편이다(Shin, 2005). 노인들의 심리적, 정서적 문제를 예방하고, 삶의 질을 높일 수 있는 효과적인 프로그램의 활용이 필요할 것이다. 그러나 노년기 자아통합감 향상을 위한 프로그램에 관한 선행 연구(Lee & Lee, 2004; Seo & Lee, 2008)는 매우 부족하며, 이러한 프로그램들도 노년기 자아통합감을 위한 주요변인들이 일부 활용되었거나 빠져있는 경우여서 통합적인 프로그램의 효과 검증이 필요한 상황이다. 노년기 자아통합감과 가족관계의 관계를 연구한 경우(Kim & Ahn, 2013)에도, 프로그램을 통하여 효과성을 검증한 연구는 아직 없어서 본 연구는 이를 알아보고자 한다.

이와 같은 맥락에서 본 연구는 건강하고 행복한 노년을 위해 노년기 발달 과업인 자아통합감과 가족관계만족도 향상을 위한 노년기 자기성장 프로그램을 실시하여 그 효과성을 검증하고자 한다. 노년기를 준비하는 55세의 젊은 노인부터 75세 이상 고령노인(Smith, 2003)에 이르는 여성노인들을 대상으로 자기성장 프로그램을 실시하여 본 프로그램이 노년기 자아통합감과 하위요인 네 가지, 삶에 대한 태도, 지혜로운 삶, 일생에 대한 수용, 죽음에 대한 수용 정도와 가족관계만족도에 어떤 영향을 주는지 알아보고자 한다. 이러한 목적을 위해 본 연구는 다음과 같은 연

구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 노년기 자기성장 프로그램은 자아통합감 향상에 효과가 있는가?

연구문제 2. 노년기 자기성장 프로그램은 가족관계 만족도 향상에 효과가 있는가?

II. 선행연구 고찰

1. 자아통합감

많은 학자들이 노년기 심리적 발달이론을 설명하고 있다. 그 중에 심리사회적 발달 단계를 제안한 Erikson은 인간의 성격이 평생을 통해 발달하고, 노년기의 발달과업을 자아통합감으로 정의하고 있다(Erikson, 1968). 자아통합감이란 노인의 인생 전체 주기를 종합하여 자아를 형성하면서 갖게 되는 삶의 양식과 세대 간의 연결성을 인지하는 개념이다(Jang *et al.*, 2004). 자아통합감을 이룬 노년기의 특징은 삶의 긍정적 태도, 과거와 현재의 수용, 다가올 죽음에 대한 태도와 지혜로서 포괄적이고 전체성이 강조된 의미이며, 일생을 통하여 점진적으로 확립된다. 비록 과거의 인생에서 후회나 잘못이 있다하여도 긍정적인 태도를 포함하며 포기할 줄 아는 미덕과 지혜를 말한다(Bea, 1993). Lee와 Choi(1997)는 지혜는 전 인생을 통해 얻어지는 지식으로서 인생에 대하여 초연한 자세와 적극적인 관심을 갖게 되는 것을 의미한다고 하였다. 삶의 모든 문제들을 경험하면서 표현되는 지혜는 다음세대로 전달되는 ‘유산’의 의미를 갖는다(Noh & Kang, 2003). 노년기 발달 과업인 자아통합감을 이루지 못하면 살아온 인생에 대해 후회와 불만, 죽음에 대한 불안과 초조의 태도를 보이며, 다음 세대에게 줄 지혜를 얻지 못하고, 절망을 느끼게 된다(Kwon, 2012). 따라서 자아통합감은 노년기의 심리적 안정과 적응을 측정하는 노년기 발달의 척도라고 할 수 있을 것이다(Lee, 1988; Kim, 1989).

자아통합감의 프로그램 효과성에 관한 선행연구를 보면, Seo와 Lee(2008)는 프로그램 참여집단이 죽음에 대한 수용 영역을 제외한 자아통합감의 모든 영역에서 유의미하게 긍정적인 결과가 나왔음을 보여주었다. 그러나 이 연구는 우울, 분노, 죽음불안 등이 어떤 영향을 받는지에

초점이 맞추어져 있어서 본 연구에서 살펴본 자아통합감을 구성하는 하위변인들과 다른 것이다. 다만 Park(2010)의 연구에서 현재 생활에 대한 만족과 지혜로운 삶, 지나온 생에 대한 수용의 3가지 영역의 자아통합감에서 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다.

자아통합감(Erikson, 1968)은 다차원적이고 복합적인 개념으로서, Kim(1989)의 연구에서 자아통합감 개념을 현재생활에 대한 만족, 지혜로운 삶, 생에 대한 태도, 죽음에 대한 수용, 노령에 대한 수용, 지나온 일생에 대한 수용 등 여섯 가지 요인으로 개념을 설명하였고, Hong(2000)은 과거와 현재수용, 삶에 대한 태도라는 두 가지 요인으로 자아통합감을 설명하였다. 본 연구에서는 선행 연구를 바탕으로 하여 다음과 같이 자아통합감을 살펴보고자 한다.

1) 노년기 삶에 대한 태도 및 지혜로운 삶

노년기에 삶에 대하여 어떤 태도를 견지하는가 하는 것은 인생의 방향을 결정하는 데 큰 영향을 주므로 중요한 문제이다. 한 개인이 인생을 바라보는 관점은 발달주기에 따라 달라지게 되는데 자신의 삶의 질적인 측면을 평가하는 태도에 따라 인생의 지향점도 달라진다. Jung과 Erikson은 성인후기에 인격발달이 성공적으로 진행된다면 마지막 단계에서 습득하게 되는 특성으로 지혜를 제시하였는데, 발달적 위기에 직면했을 때에도 문제를 긍정적으로 해결하게 한다(Kahuzna-Wielohob, 2014).

Erikson에 따르면 인생발달의 마지막 단계인 자아통합감을 이루게 되면 절정의 덕목으로 지혜를 얻게 된다고 한다(Kim & Min, 2010). 지혜는 복합적인 인간의 문제를 해결하는 것, 삶의 방식과 인격의 덕목을 포함하는 지식체계이자 논리적 사고의식과도 관련되어 있다(Kahuzna-Wielohob, 2014). 노년기에 지혜는 삶의 만족, 죽음수용, 자아통합, 긍정적 인생회고와 정적으로 관련되어 있었고, 우울, 죽음공포와는 부정적으로 관련되어 있었다(Kim & Min, 2010). 또한 지혜는 인지발달의 가장 높은 단계로 보는 시각도 있다(Kramer's study as cited in Kahuzna-Wielohob, 2014). 인생의 가장 중요한 정서적 및 실존적 딜레마는 직선적이거나 이성적 사고만으로 해결되기 어려우며 순환적 사고와 상상, 은유와 같은 풍부한 체험을 필요로 한다. 이런 점에서 지혜는 삶에 대한 태도와 지혜로운 삶에 직접적으로 연관되어 있다.

적응이 잘된 성숙한 노년기를 지칭하는 데에는 다양한 개념들이 혼용된다. 예를 들면, 긍정적 노화(Positive aging), 건강한 노화(Healthy aging), 적극적 노화(Active aging), 생산적인 노화(Productive aging), 및 성공적 노화(Successful aging) 등이 유사한 의미로 사용되는데(Chong et al., 2006), 개념특징에 따라 미세한 차이가 있으나 노년기의 질적인 삶을 복합적 관점에서 묘사하고 있다. 성공적인 노화는 노년기의 삶에 대한 태도와 매우 밀접한 관련이 있고, 자아수용, 인생 목적, 및 통제감에도 관련이 되어 있으므로(Bowling, 1993; Ryff & Keyes' study as cited in Chong et al., 2006), 본 연구에서 노년기의 삶에 대한 태도와 지혜로운 삶에 대해 살펴보고자 한다.

2) 노년기의 일생에 대한 수용과 죽음에 대한 수용

노년기의 일생에 대한 수용은 신체의 젊음이 사라진 것과 상관없이 불행과 연결되지 않고, 여전히 자신을 가지고 있고 쓸모있는 존재로 여기며, 현재 삶의 환경에 만족하는 것이다. 한 개인이 자신의 일생에 대해 충족감과 만족을 느끼고, 인생의 도전들을 성공적으로 대처했다고 생각하면, Erikson의 '자아통합 대 절망'이라는 노년기 과업이 충족되며, 자아통합이 성공적으로 이루어지면 일생에 대한 만족과 수용도 높아질 것이다. 일생에 대한 수용은 여러 요인들에 의해 영향을 받는데, 건강이 나쁘거나, 자녀들에게서 무시 받거나, 경제적 불안정, 불필요한 존재라고 느낄 때 일생에 대한 수용과 만족은 낮아졌다(Sandhu, 2000). Balachandran et al.(2007)은 여성노인들이 남성노인들보다 일생에 대한 만족도와 수용이 더 낮다고 밝혔다.

Kagan(2013)은 죽음이란 무엇인가에 관한 인터뷰에서 인생은 한정적이며, 그렇기에 오히려 죽음은 귀중한 선물인데 죽음을 직시함으로써 매순간 현명한 선택의 중요성을 깨달을 수 있기 때문이라고 하였다. 죽음에 대한 태도는 삶을 대하는 방식에 영향을 주므로 매우 중요하다. Well-dying이 well-being에 영향을 주기에 두 가지가 함께 논의되어야 하는 노년기는 전생애주기 중 어느 때보다도 죽음에 대해 진지해지고 절실한 의미를 가지는 시기이다. 노년기는 과거, 현재뿐 아니라 다가올 죽음까지 전인생을 통합하고 의미를 재해석하고 삶의 완성을 향해 나아가는 시점이다. 성공적인 노년기는 이러한 과업들이 잘 수

행되어 정신건강과 자아통합감도 높게 나타날 것이다. 성공적인 자아통합이 이루어지면 죽음에 대한 두려움 없는 수용으로 나타나며, 자아통합에 실패하게 되면 절망감에 빠지고(James & Zarrett, 2006) 이 때 우울을 경험하며, 우울은 죽음불안과도 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다(Kim et al.'s study as cited in Jang, 2011). 선행연구에서는 노인들 중 죽음에 대한 두려움과 걱정이 많은 사람들은 심리적, 신체적 문제들을 더 많이 경험하였고(Baum, 1983; Baum & Boxly, 1984's study as cited in Fortner & Neimeyer, 1999), 낮은 수준의 자아통합감과 관련되어 있었다(Fortner & Neimeyer, 1999). 특히 여성들이 더 높은 수준의 죽음에 대한 걱정을 나타내었고, 죽음에 대한 걱정이 높은 여성들은 자아통합감도 낮게 나타났다(Neimeyer & Fortner, 1995).

2. 노년기의 가족관계

노년기 삶의 질에 관한 연구를 보면, 가족관계는 성공적인 노화와 삶의 질과 관련(Kim et al., 1998; Jung, 2007)되어 있지만, 노인부부 가구와 독거노인 가구가 꾸준히 증가하고 있는 현실(Statistics Korea, 2012)은 노년기 가족관계에 변화가 있음을 보여준다. 전통적인 가족에서 노인의 역할은 일생동안 축적해온 경험과 지혜를 제공함으로써 생의 의미를 찾을 수 있게 하고 성취감을 가질 수 있도록 하였지만, 현대 가족구조의 변화는 가족내에서 노인이 배제되거나 가족과의 관계를 소원하게 만들었다(Lee & Park, 2010).

부부관계는 전통적으로는 부자관계 중심의 사회에서 부차적인 의미를 지녔지만, 현대는 자녀가 떠나 부부만 남게 되는 중노년기가 길어져 매우 중요해졌으며 부부는 그 변화에 재적응하는 것이 필요하게 되었다(Kim & Shin, 1995). 노년기의 조화로운 부부간의 적응은 노년기 생활 만족에 직접적인 영향을 주며, 노년기 부부관계의 증진은 노년기 삶의 질을 규명하는데 중요한 요소로 나타난다(Kim & Han, 1995; Kim et al., 1998).

노년기 가족관계에서 성인자녀와의 관계는 노인의 생활 만족도에 중요한 영향을 미치고(Moon, 2007; Park & Im, 1989; Kwon & Cho, 2000), 자아통합감도도 유의미한 관련이 있다(Kim & Ahn, 2013). 성인자녀와의 동거여부보다 정서적 결속과 같은 유대관계가 노인의 생활

만족도에 더 영향을 주었다(Sung, 1991; Cho, 1990). 또한 노인에 대한 성인자녀들의 지지정도와 자녀와의 접촉과 관계는 노부모의 주관적 안녕감과 심리적 복지에 긍정적으로 관련되어 있었다(Kim *et al.*, 1999; Yoon & Yu, 2006). 예비노인과 노인의 가정건강성에 관한 연구에 의하면 노인들이 예비노인들에 비해 배우자와의 관계보다 자녀와의 관계를 더 중요하게 여기는 것으로 나타났다(Kwak, 2013). 따라서 성인자녀와의 유대관계를 향상시키는 것은 노인의 삶의 질에서 중요한 조건이 된다.

노인이 전통적 가족형태에서는 가족의 연장자로서 가정교육의 책임자이며 가정문제의 결정권자로서 손자녀로부터 존경과 인정을 받는 지위와 역할이 있었지만, 가족형태가 변하고, 노인과 자녀세대 간 교류가 줄어들면서 손자녀세대와도 단절되어 있다(Lee, 2014). 그러나 심각한 가족해체 현상과 높은 이혼율, 경제활동에 참여하는 기혼여성의 증가로 맞벌이 부부가 많아지면서 조부모가 손자녀 양육과 돌봄에 참여하는 비율이 증가하고 있다. 조부모와 손자녀는 상호작용이 많을수록 관계의 폭이 향상된다(Seo, 1989). 이에 노년기 가족관계에 부부, 자녀, 자녀간만족도와 함께 손자녀만족도를 살펴볼 것이다.

3. 노년기 자기성장 프로그램

자기성장이란 세상에 태어난 자신의 모든 것을 최대한 발휘하고 통합하는 것이다(Kim & Lee, 2007). 환경의 영향으로 인하여 억눌린 자기를 발견하고 긍정적인 자아개념을 찾아갈 수 있도록 돕는 프로그램을 자기성장 프로그램이라고 할 수 있다. 노년기의 자기성장 프로그램은 살아온 인생을 돌아보고, 기쁘고 행복했던 기억들과 그렇지 못한 기억을 떠올리며, 과거의 사건이나 경험들을 통해 인생을 회고하고, 재해석하여(Coleman, 1974; Um, 2000) 최종적으로 자신의 기억에서 힘들게 했던 인물에 대해 사과와 용서하는 시간을 경험하는 것이다. 노인들에게 회상과 같이 개인적인 과거의 기억을 돌아보는 것이 자신을 인지하고 통합하게 되는 것이기 때문에 자아통합감 형성에 도움이 된다는 연구결과들이 보고되었다(Butler, 1964; David, 1990; Hong, 2000; Yeo & Kim, 2007). Havigurst와 Glasser(1972)의 연구를 보면, 회상 프로그램에 참여하는 사람들은 가족, 친구, 동료 등 자신에게 가장 잘 알려진 인물에 대하여 회상을 많이 하였는데(cited

in Jeon, 2011), 우리나라 노인들은 가족구성원을 주로 회상하는 경향이 있었다(Jeon, 1989). Ha(1990)와 Kim(2002)에서도 직계와 비존속 가족에 대하여 가장 많이 회상한 것으로 나타나 Jeon(1989)의 연구에서의 배우자와 자녀, 그리고 원가족 부모에 대한 회상이 가장 많았다는 연구결과를 지지해 준다. 이러한 결과는 회상 활동을 통하여 가족관계적 측면에서 가족에 대한 이해와 재해석을 하도록 돕는 것이 가족관계 향상에 도움이 되며, 또한 이것은 자기성장을 하는 데에도 관련되어 있음을 시사해 준다.

노인들은 집단프로그램 및 상담과 같은 형태의 작업에 익숙하지 않아 자신의 생각이나 감정 등을 표현할 때 언어로 하는 것에 어려움을 경험할 수 있기 때문에 다양한 매체를 통하여 인생을 돌아보는 것에 도움을 얻을 수 있을 것이다(Kim, 2010). 노인에게 다양한 매체를 통합한 집단 프로그램들이 연구에서 노인의 정서에 긍정적인 효과를 주는 것으로 나타났다(Ahn, 2003; Yoon, 2012).

노인대학, 노인복지관 등에서 교육프로그램은 연중 실시되고 있으나 취미, 오락위주인 프로그램이 집중적으로 제공되고 있고(Lee *et al.*, 2000), 노인을 대상으로 하는 자기성장 프로그램은 상대적으로 비중이 낮다. 노년기의 기대여명이 늘어나고 가족발달주기에서 노인을 대상으로 하는 자기성장 프로그램이 다른 생애주기들에 비하여 덜 활성화되어 있으므로 노인들을 대상으로 하는 자기성장 프로그램을 보급할 필요가 있을 것이다.

III. 연구 방법

1. 연구대상 및 자료수집

연구대상자들은 경상남도 소재 Y상담소에서 주최하는 ‘건강하고 행복한 노년기 가족생활을 위한 집단프로그램’의 참가를 신청한 16명의 노년 여성이었다. 프로그램 대상자들을 모집하기 위해, 현수막, 인터넷 게시판 홍보, 홍보지를 관공서 및 공공기관 등에 배치하는 등 다양한 방법을 활용하였다. 대상자의 특징으로는 한글교실에서 1년 이상 공부하고 있는 무학 학생들로 한글을 읽을 수 있고, 쓰기를 연습하는 수준의 과정을 받고 있는 11명과 주위의 권유와 자발로 참여한 중등이상의 학력을 가진 5명을 합

한 16명이 프로그램에 참여하였다. 대상자들은 모두 기혼 여성이며 인지와 기본적인 의사소통과 원활한 신체활동으로 집단 프로그램을 잘 수행할 수 있는 수준이었다.

본 프로그램은 2014년 8월 한 달 동안 매주 화요일과 목요일 오전 10시부터 12시까지 2시간 동안 전체 8회기로 구성하였으며 총 16시간으로 진행되었다. 프로그램 참가자 16명 중, 1명이 건강에 이상이 있어 치료를 위해 프로그램을 종료하지 못하여 통계분석에서 제외되었고, 최종 15명의 자료가 분석에 이용되어, 개인별 사회인구학적 특성은 <Table 1>과 같다.

연구대상자의 성별은 모두 여성으로서, 연령은 65~74세의 중고령노인이 10명(66.7%)으로 가장 많았고, 55~64세의 젊은 노인이 3명(20.0%), 75세 이상의 고령노인이 1명(6.7%)의 순으로 평균연령이 68.67세이다. 교육수준은 전체적으로 낮았는데, 무학이 11명(73.3%), 중학교와 고등학교 졸업이 각 2명(각 13.3%)이다. 연구대상자 모두 종교를 가지고 있었는데, 불교가 12명(80.0%)으로 가장 많았고, 개신교 2명(13.3%), 천주교 1명(6.7%)으로 나타났다. 결혼형태를 보면, 현재 배우자와 동거가 6명(40.0%), 사별이 7명(46.7%), 별거와 이혼이 각 1명(각 6.7%)이며, 결혼한 아들내외나 미혼자녀와 동거하는 확대가족도 6명(40%)였다. 사별이나 이혼한 후 혼자 거주하는 대상자도 5명(33.3%)이었다.

(Table 1) Demographic Characteristics of Individuals

Id*	Age	Marital status	Family members in co-residence	Perceived health status	Possess-ing past occupation	Perceived economic status	Religion	Education	Presence of Child(ren)	Presence of Grandchild(ren)
1	73	Married	Unmarried children	Average	No	Average	Buddhism	No education	Yes	Yes
2	72	Married	Spouse	Healthy	Yes	Average	Buddhism	No education	Yes	Yes
3	73	Married	Spouse	Very healthy	Yes	Average	Protestant	No education	Yes	Yes
4	71	Divorced	Coresidence w/married son & daughter-in-law	Average	No	Average	Buddhism	No education	Yes	Yes
5	71	Widow	Unmarried children	Average	No	Average	Buddhism	High School	Yes	Yes
6	57	Separated	Alone	Very healthy	No	Difficult	Buddhism	No education	Yes	No
7	63	Widow	Alone	Healthy	Yes	Average	Buddhism	No education	Yes	Yes
8	67	Widow	Alone	Average	Yes	Average	Protestant	High School	Yes	Yes
9	75	Widow	Alone	Bad	Yes	Difficult	Buddhism	No education	Yes	Yes
10	69	Married	Spouse	Average	No	Average	Buddhism	No education	Yes	Yes
11	75	Widow	Alone	Average	Yes	Difficult	Buddhism	No education	Yes	Yes
12	56	Married	Unmarried children	Bad	Yes	Average	Buddhism	Middle School	Yes	No
13	74	Married	Spouse	Very bad	No	Average	Buddhism	No education	Yes	Yes
14	67	Widow	Coresidence w/married son & daughter-in-law	Healthy	Yes	Average	Buddhism	No education	Yes	Yes
15	67	Widow	Unmarried children	Average	Yes	Average	Catholic	Middle School	Yes	Yes

*The gender of all participants is female.

건강상태를 살펴보면, 매우 건강하다가 2명(13.3%), 건강하다가 3명(20.0%), 보통이다 7명 (46.7%)으로서 전반적으로 본인이 자각한 건강상태는 좋은 편이었고, 나쁜 편이다(2명, 13.3%)와 나쁘다(1명, 6.7%)으로서 대상자 대부분이 건강에 대해 긍정적이었다. 과거의 직업 여부를 보면, 직업이 있었다가 9명(60.0%), 없었다가 6명(40.0%)이고, 연구대상자 모두 자녀가 있었으며(15명, 100%)이고, 손자녀가 있는 경우가 13명(86.7%), 없는 경우가 2명(13.3%)이었다. 본인이 자각한 경제 수준은 부유한 편이다 0명, 보통이다 12명(80.0%), 어려운 편이다 3명(20.0%)으로 나타났다<Table 1>.

2. 연구 절차

본 연구의 절차는 노년기 자기성장 집단 프로그램 참가자 16명에게 자아통합감과 가족관계만족도의 사전검사를 실시하였고, 집단 프로그램을 주2회 총 8회기를 실시한 후 중도탈락자 1명을 제외한 참가자 15명에게 사후검사를 실시하였다. 사전검사 및 사후검사를 실시할 때 집단 특성을 고려하여 전체 진행자가 설문지 내용을 읽고, 4개의 소그룹 별로 배치된 지도자가 도움이 필요한 경우에는 참여자들의 검사 진행 상태를 보조하는 형식으로 실시하였다.

교육수준이 낮은 본 연구 노년기 집단의 특성상 1명의 집단지도자와 3~4명의 참여자들을 한 그룹으로 하여, 4개의 소그룹으로 구성하였다. 집단 전체로 진행이 필요할 때에는 주 진행자 1명이 프로그램 참여자 전체 15명과 함께 진행하였고, 탐색·소감·훈련 등이 진행될 때에는 4명의 지도자가 각 소그룹으로 나누어 진행하였다. 대상자들의 특성이 노년기이며 무학, 즉 한글교실을 1년 이상 수학하였다고 하나 문자에 대한 어려움이 있는 대상자들이 과반수를 차지해 프로그램 활동 전반적인 부분의 특성을 고려하여 시행하였다. 시각적인 부분에서는 문자적 표현보다 이미지적 표현들을 활용하였고, 문자 해독이 필요할 때는 음성과 함께 하여 청각적인 부분을 활용하실 수 있도록 이해를 도왔다. 음악, 미술, 원예, 통합감각을 포함한 매체 활동 진행은 주 진행자와 자력증을 겸비한 4명이 각 세션을 담당하였다. 언어적인 접근 시간만큼 촉각, 미각 등의 다양한 감각을 활용하는 활동 시간이 사용된 부분도 대상자 특징을 고려한 부분이다.

3. 연구 도구

1) 자아통합감 척도

자아통합감 척도는 Kim(1989)이 개발한 척도를 수정하여 사용하였다. 원칙도에서는 Erikson의 노년기의 발달 과업인 자아통합감의 개념을 활용하여 현재생활에 대한 만족감, 지혜로운 삶, 생에 대한 태도, 지나온 일생에 대한 수용, 노령에 대한 수용, 그리고 죽음에 대한 수용으로 나누어져 있으나, 원칙도의 문항들을 검토한 후 의미가 유사한 문항들을 하나의 개념으로 통합하여 삶에 대한 태도, 지혜로운 삶, 일생에 대한 수용, 및 죽음에 대한 수용의 4가지 영역으로 나누어 측정하였다.

본 연구에서는 삶에 대한 태도 14문항, 지혜로운 삶 7문항, 일생에 대한 수용 3문항, 죽음에 대한 수용 2문항으로 구성된 하위척도들과 이 척도들에 속하지 않은 나머지 5문항을 합한 31문항으로 구성된 자아통합감 척도를 활용하였다. 내용을 보면, ‘인생은 의미가 있고 살 가치가 있는 것이다’, ‘나는 적어도 다른 사람만큼 가치있는 사람이다’ 등의 긍정적인 문항 16개, ‘나는 대체로 인생에 실패했다고 느낀다’, ‘요즈음 나는 늙고 지쳤다고 느낀다’ 등의 부정적인 문항이 15개, 총 31문항으로 구성되었는데, 점수가 높을수록 긍정적 의미를 가지도록 역코딩을 하였다. 척도는 매우 그렇다(5점)에서 전혀 그렇지 않다(1점)로 5점 리커트 척도를 사용하였고, 신뢰도는 삶에 대한 태도 Cronbach's $\alpha=0.77$, 지혜로운 삶 Cronbach's $\alpha=0.67$, 일생에 대한 수용 Cronbach's $\alpha=0.61$, 죽음에 대한 수용 Cronbach's $\alpha=0.69$ 로 각각 나타났으며, 전체 척도인 자아통합감은 Cronbach's $\alpha=0.81$ 로 나타났다.

2) 가족관계 만족도 척도

가족관계 만족도는 Schumm과 동료들(1981)이 개발한 KMSS(Kansas Marital Satisfaction Scale), 캔자스 부부만족척도의 문항을 가족관계를 묻는 문항으로 수정하여 사용하였다. 내용은 ‘배우자와의 관계에 대해 얼마나 만족하십니까?’, ‘자녀와의 관계에 대해 얼마나 만족하십니까?’ 등의 네 문항으로 구성하고 척도는 매우 불만족(1점)에서 매우 만족(7점)으로 하여 가족관계 만족도의 점수가 높을수록 가족구성원과의 관계 만족이 높다는 것을 의미한다. 해당사항이 없을 때는 비해당으로 처리하도록 하였다. 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.73$ 로 나타났다.

4. 자료분석

1) 자기성장 집단상담 프로그램의 자료분석

연구의 자료 분석은 Windows용 통계처리프로그램 SPSS 21.0 버전 한글판 프로그램을 사용하여 통계분석을 하였다. 먼저 측정도구의 내적일관성 신뢰도를 측정하기 위하여 Cronbach α 계수를 산출하였다. 또한 분석자료가 30개 이하였으므로 분석대상 변수의 정규분포성을 확인하기 위해 Kolmogorov-Smirnov 검정을 실시해본 결과, p 값이 0.05보다 작게 나타나 변수가 비정규분포라는 것이 확인되었다(Kim & Heo, 2010). Wilcoxon signed-ranks test를 사용하기 위해 자아통합감과 가족관계만족도의 분산동질성을 확인하였다. 분산동질성은 표준편차 비율값이 0.5~2 사이이면 모집단의 분산이 동일한 것으로 본다. 기술통계분석을 통한 분산동질성 결과를 보면, 자아통합감 척도의 모든 하위요인들의 표준편차 비율값이 0.5~2 사이에 존재하였고, 가족관계만족도는 표준편차의 비율값이 자녀만족을 제외한 모든 하위요인들-부부관계만족, 자녀간만족, 손자녀만족-에서 0.5~2 사이에 있었고, 자녀만족은 2.2로서 2에 근사하게 나타나 분산동질성이 확보된 것으로 나타났다. 그러나 비정규분포이므로 비모수통계를 사용하여 분석하였다(Min, 2004). 정규분포성 여부 확인을 위해서는 Kolmogorov-Smirnov 검정을 실시하였는데, 전체변수 8개 중 종교, 학력, 직업, 경제력에 대한 분포는 정규분포를 이루지 않는 것으로 나타났고, 나이, 배우자상태, 동거여부, 건강은 정규분포를 이루었으나 전체 표본수가 작아서 비모수 검증을 적용하였다. 이 결과는 <부록 1>에 제시되어 있다.

참가집단의 프로그램 효과성을 측정하기 위해 자아통합감과 자아통합감을 구성하는 하위척도인 삶에 대한 태도, 지혜로운 삶, 일생에 대한 수용, 죽음에 대한 수용, 및 가족관계만족도 변화를 알아보기 위해 사전, 사후검사 비교를 위한 비모수검정 중 Wilcoxon signed-ranks (Z통계량)검정을 실시하였다.

2) 자기성장 프로그램 활동의 과정분석

자기성장 프로그램 과정에 대한 내용을 분석하기 위해, 각 회기 동안 프로그램 실시 중 집단에서 나눈 이야기들을 작성한 회기 활동지와 소그룹 집단지도자가 제출한 회기별 활동 평가지를 활용하였다. 프로그램 참가자들의 정

사와 사고의 변화를 연구목적인 자아통합감과 그 하위변인들, 가족관계 영역에서 분석하였다.

IV. 연구 결과

본 연구는 자아통합감과 가족관계를 향상시키기 위한 노년기 자기성장 집단프로그램의 효과성을 검증하기 위한 목적으로 수행되었다. 경남 Y상담소에서 건강가정활성화 사업의 일환으로 노년기 프로그램을 실시하였는데, 프로그램에 자발적으로 참여한 16명의 노인 여성들을 대상으로 하였다. 프로그램 효과성 검증을 위해 프로그램 실시 전에 사전검사를 하였고, 전체 8회기 프로그램을 진행한 후 중도탈락자 1명을 제외한 최종 15명의 사후검사를 실시하여 분석에 사용하였다. 프로그램 진행은 주 진행자 한 명과 4명의 보조진행자가 진행하였다.

1. 노년기 자기성장 프로그램의 구성

1) 프로그램 회기별 목표와 내용

프로그램은 전체 8회기로 구성되어 있으며, 각 회기마다 2시간씩 소요되었고, 첫 1시간은 교육 및 집단상담, 나머지 시간은 집단치료 활동으로 이루어졌다. 회기별로 첫 60분은 전체 참여자들을 대상으로, 회기별 주제에 관련된 교육, 인생에 대해 생각할 수 있는 동영상, 시와 수필을 낭송, 그림과 음악 감상을 통하여 생각할 수 있는 재료를 제공하여 소그룹별로 대상자 자신의 과거를 돌아보고 현재의 삶을 정리하며 미래의 삶을 계획할 수 있도록 구성하였고, 둘째 시간에는 집단치료 활동을 통하여 주제와 관련된 유능감, 보람, 성취감을 향상시킬 수 있도록 구성하였다.

2) 프로그램 회기별 활동 분석

프로그램 1회기는 프로그램 참여자들 간의 어색함을 없애고 진행자들과 참여자들간, 참여자 서로에 대한 라포형성을 하였고, 프로그램에 참여하여 성취하고자 하는

개인적 목표도 설정하였다. 참여자 대다수가 노령이었으므로 프로그램의 원활한 진행을 위해 오감을 자극하기 위한 치료도 실시하였다. 이를 위해, 식물로 대변할 수 있는 자신의 별칭 만들기, 프로그램에 대한 기대 표현하기, 오감자극치료로 비누 만들기를 하고 소감을 나누었다 <Table 2>. 대상자들은 ‘장미’, ‘소나무’, ‘향나무’, ‘백합’, ‘카네이션’, ‘도라지꽃’, ‘호박꽃’, ‘들국화’, ‘개나리’ 등의 별칭을 지었다. 프로그램에 대한 기대는 ‘마음이 건강했으면 좋겠다’, ‘자신감 있어지면 좋겠다’, ‘유익했으면 좋겠다’로 표현하였다. 예를 들면 다음과 같은 소감이 표현되었다.

-처음 만들어 보는데 재미도 있고, 힘이 든다. 그러데 나 하고 보니 작품이다. 예뻐서 며느리 줘야겠다. 너무

좋았다. 속에 있는 말을 할 수 있어서 후련하다.(코스모스)

-재미있다. 재료 파는 곳의 연락처를 알려 달라. 재미나게 잘 했다.(들국화)

-손자, 손녀들이 밀가루 반죽하면 좋다고 하던데 그 기분을 알겠다.(백합)

-반죽을 수제비 만들듯이 하면 되는 것 같다. 재미있다. 내 것과 딸 것, 손주 것을 만들었다. 피부가 안좋은데 다른 사람에게 자랑할 것이다.(소나무)

-예쁜 것은 아들·딸 주고, 못생긴 것은 내 것. (봉선화)

별칭 만들기에서 별칭의 의미가 긍정적인, 부정적인 상징으로 양분되어 자기만족, 자아존중감 정도를 알 수 있는

<Table 2> Session 1: Building Intimacy

Enlightening senses	
Goal	1. Icebreaking & building rapport 2. Setting individual goals
Introduction (30 minutes)	- Overview of program - Pretest
Group Activities (20 minutes)	1. Making nickname 2. Represent self-image as a flower
break (10 minutes)	
Group Activities (50 minutes)	3. Sense therapy -Making soaps -Stimulating senses
Closing & Homework (10 minutes)	Share feedback on the session

<Table 3> Session 2: Draw Pyramid of Emotion

Emotion Training	
Goal	1. Recognize and Aware of self internal emotions 2. Lessen depression 3. Release internal emotions 4. Improve coordination of physical functions
Introduction (15 minutes)	Share experiences and homework last week -About outcome of sharing and making things(soaps) -Strengthen one's own expectations
Group Activities (35 minutes)	1. Draw pyramid of self feelings -Relate my feelings to certain events and persons -Aware of and share the pain, anger, and losses
break (10 minutes)	
Group Activities (50 minutes)	2. Music therapy -Listen and sing songs -Play musical instruments
Closing & Homework (10 minutes)	Share feedback on the session

시간이었다. 통합치료활동의 소감을 보면 며느리, 손자녀, 자녀에게 주고 싶다고 표현한 것으로 보아 관계성의 중심에 가족이 있고, 활동의 결과물을 가족을 통해 나타내고 싶어 하는 것을 알 수 있다.

2회기에서 실시한 자신의 감정을 피라미드로 나타내는 활동은 내적 감정을 민감하게 알아차리고 인식하는 데 초점을 두었다. 이를 위해 ① 자신의 내적 정서들을 인식하고 알아차리기 ② 우울감을 완화시키기 ③ 내적 정서들을 정화시키기 ④ 신체감각들의 조화수준을 높이기를 목표로 하여 ‘감정 피라미드 그리기’ 회기를 구성하였다 <Table 3>. 악기와 음악을 이용한 음악치료 활동을 하고 소감을 나누었다.

-악기로 연주하는 것이 신기하고 어렵다. 하지만, 마음만은 즐거웠다.(카네이션)

-생전 처음 만져보는 악기여서 좋았지만 제대로 다룰 줄 몰라서 아쉬웠다.(아카시아)

-어디에서도 이런 활동을 해 본적이 없는데 처음 경험해 보니깐 너무 재미있고 잘 했다. 다음 시간에도 뭘 할지 기대가 된다.(개나리)

-아무 생각없이 오랜만에 푹 빠져서 잘 했다. 좋은 경험이었다.(목련화)

감정 피라미드 그리기에서는 표면 감정으로 ‘좋다’, ‘편안’, ‘행복’, ‘감사’, ‘기쁨’ 등 긍정적 감정을 표현하고, 내

적 중간 감정에는 ‘기대’, ‘화남’, ‘슬픔’, ‘무감’, ‘행복’의 부정과 긍정의 감정이 함께 나타났고, 심층적 내면 감정으로 ‘걱정’, ‘기쁨’, ‘화남’, ‘무감’, ‘놀람’ 등 대체로 부정적 감정이 많이 표현되었다. 정서 표현의 욕구는 있으나 그 욕구를 억제하거나 부정하는 것이 부정적 영향을 줄 수 있기 때문에(Yoo, 2010) 노년기 자연스러운 정서 표현은 심리적, 신체적 건강성 향상과 예방에 긍정적 영향을 끼칠 수 있다. 표면적으로 들어난 감정과 그 내면의 감정이 상반되게 나타나 감정에 대한 깨달음과 진짜 정서를 보게 하는 경험이라는 면에서 치료활동의 의의를 갖는다.

프로그램 3회기<Table 4>는 자신의 인생곡선에 대해 탐구하는 회기로 ① 기억을 새롭게 하기 ② 기억을 재해석하고 다시 표현하기 ③ 자기개방 수준을 높이기를 목표로 하여 ‘내 인생의 봄날은’ 을 구성하였다. 인생을 날씨로 표현하는 미술치료 활동도 하였는데, 활동 후 힘든 시절과 좋은 시절을 다음과 같이 표현하였다.

-시집가기 전에는 세상분간 못하고 놀면서 좋았는데 결혼 후 시집살이가 얼마나 심한지 징그럽다. 시부모, 시할머니, 시동생들까지 함께 살았다. 너무 힘들었는데 막내딸을 여자라고 교육도 안 시키려 하자 화가 나서 집을 나가버렸다. 나중에 한 달이 지난 후 남편이 사과하고 와서 풀었는데 지금도 자식들하고 손자손녀들 재롱은 좋고 후회 없지만 남편은 안변하고 밍다.(개나리)

-특별한 굴곡 없이 평탄한 삶이었다. 외동아들에게

<Table 4> Session 3: Best Seasons of My Life

Searching my lifeline	
Goal	1. Relighten memories 2. Restate and reinterpret memories 3. Raise self-disclosure level
Introduction (15 minutes)	Share experiences and homework last week -About lifeline -Awaring feelings
Lecture (15 minutes)	1. Family life cycle and human life cycle 2. Cope with and recall family life transitions and crises -Rename special moments and the crises
Group Activities (30 Minutes)	1. Draw lifeline
break (10 minutes)	
Group Activities (50 Minutes)	2. Art therapy -Create and express my life by weather, using korean traditional papers -Presentation of own work
Closing & Homework (10 minutes)	Share feedback on the session

시집갔는데 딸을 둘 낳았다. 시어머니께서 딸을 예뻐하면 아들을 낳을 수 없다고 예뻐해 주시지 않으셨는데 그때 좀 시집살이 하면서 힘들었고 지금은 속 쉬는 일이 없고 다 좋다.(향나루)

-결혼 전 별 걱정 없이 지냈는데 결혼 후 너무 힘들었다. 우리 부모님이 4대 독자이셔서 절대 독자한테 시집 안가야지 했는데 2대 독자와 결혼하고, 남편 사업에 실패했을 때 시어머니가 내 탓이라 하시고 수시로 집에 들락거리시며 시집살이 시키셨다. 시어머니가 지금까지 94세이신데 정정하시다. 남편은 3년 전에 죽었다. 고생을 많이 시켰는데 생각해 보면 우리남편 복 있는 사람이다. 아들 3형제 잘 자랐고 편안하다.(도라지꽃)

-14세 때 동생들 키운다고 죽어났다. 21세 결혼하고, 23세부터 남편 바람과 폭력에 시달렸다. 70세에 남편이 의치증과 치매가 왔다. 지금은 하고 싶은 대로 하고 애들도 내편이다.(호박꽃)

-20세 결혼하고 남편은 군대있어 2년간 시집 살았다. 50세에 여행 삼아 미국 갔는데 남편이 바람났다. 64세에 뇌경색이 와서 몸의 마비가 와 힘들었다. 72세에 남편 바람 멈추고, 75세에 글공부 하고 남편도 잘해주고, 건강도 좋아져서 좋다.(해바라기)

-3세에 아버지 돌아가셨고, 6세에 어머니 돌아가셔서 힘들게 살았다. 30세에 결혼하고 부자소리 들어 행복했다. 40세에 이혼하고 50대까지 힘들었다. 70살인 지금 제일 행복하다.(들국화)

-어릴 때 부모님이 공부를 시키지 않아 부모님께 서운했던 것 말고는 재미있는 시기였고, 결혼할 때 좋았

고, 아이들 키울 때는 그저 그랬고, 40대 넘어서는 애들도 성장해서 집도 사고, 결혼하고 좋았는데 64세 때 수술을 해서 많이 힘들었고 지금은 편안하고 좋다.(백합)

-어릴 때 행복하지 않았고, 결혼할 때 좋았지만 40대는 아들 교통사고 났고, 50대 남편 죽고, 너무 힘들고 인생이 고달팠다. 60, 70대에는 수술하고 지금은 행복하다. 결혼식 할 때 짜리눈이 내리더니 그게 안 좋았는지 싫다.(아카시아)

-특별하고 애가 쓰이고 힘든 적이 없었다. 남편이 사망했을 때가 힘들었는데 지금은 큰 돈 없지만 편안하게 살고 있어 좋다. 만족한다.(카네이션)

인생극선은 과거 회상을 통하여 자기 개방이 이루어지며 자아통합감과 하위요인인 일생에 대한 수용을 향상할 수 있는 활동이다(Lee & Lee, 2004; Seo & Lee, 2008; Kim & Ahn, 2013). 회상을 통해, ‘정그럽다’, ‘힘들었다’, ‘죽어났다’, ‘고달팠다’로 인생의 힘든 시기를 표현하였고, 힘든 과거를 지나 현재는 ‘후회없다’, ‘밋다’, ‘좋다’, ‘편안하다’, ‘행복하다’, ‘만족한다’ 등으로 현재의 삶에 대해 만족과 불만족을 표현하였다. 자신의 인생 표현은 대체로 가족과의 관계와 그 속에서 일어난 사건들에 대한 것이었고, 그 인생을 날씨로 꾸미는 미술치료활동을 통하여 과거와 현재를 통합하게 하였다.

4회기<Table 5>는 자아통합감에 해당되는 시기로 ① 자아정체감 향상하기 ② 자기성찰을 강화하기 ③ 심리적 안정과 능력 강화하기를 목표로 하여 ‘나를 찾아 떠나는

(Table 5) Session 4: Journey to searching myself

Ego-Integrity	
Goal	1. Improve self identity 2. Enhance self introspection 3. Strengthen psychological stability and competence
Introduction (15 minutes)	Share experiences and homework last week Recitation of essay -Journey to searching myself
Group Activities (35 minutes)	1. Recall past, present, and future 2. Desire person to be -Share the reasons of one's desire
break (10 minutes)	
Group Activities (50 minutes)	3. Garden therapy -Create one's own mini garden -Making a name of garden and share the reasons of naming
Closing & Homework (10 minutes)	Share feedback on the session

여행' 회기를 구성하였다. 이를 위해 에세이 '나를 찾아 떠나는 여행'의 일부를 낭송하였고, 과거, 현재, 미래의 나를 찾아보고, 되고 싶은 사람 활동과 원예치료 활동으로 미니정원 만들기도 실시하였다. 나를 찾기 활동에서 참가자들은 과거를 다음과 같이 표현하였다.

-가정형편이 안 좋아 아버지가 학교를 보내지 않은 것이 너무 한이 된다. 아버지께 쌀쌀맞게 대하고, 안 보려고도 했는데 내가 몸이 아프고 늙어보니, 아버지께 죄송하고 이제는 그 마음을 알 것 같다. (눈물)후회스럽고 용서해 달라고 말하고 싶다.(백합)

-소심하고 나서지 못하는 성격이다. 가장 화려한 과거는 현모양처이다. 여자가 밥 잘하고 집안 일 잘하면 되죠.(카네이션)

-지난 일은 다 잊어버리려 한다. 행복했던 것은 9남매 형제간 동생들 내가 키워냈다는 것이지만 힘들었다. 불행한건 남편이 나쁘게 하니 행복하다는 것을 모르고 살았다.(호박꽃)

-좋았던 때는 애들 학교 다닐 때였고, 경제도 잘 돌아가서 힘든 일을 잊을 수 있었다. 자식들이 아직도 잘 해서 좋다.(들국화)

-결혼하기 전 초등학교 때 공부를 안해 후회스럽다. 자식 셋을 떠받들며 키웠는데 그때 행복하고 하늘을 날아가는 기분이었다.(코스모스)

-17세 두부 만드는 집에서 친구랑 놀았다. 결혼 전 중매쟁이한테 속아서 남편 만났고 좋은거 하나 없었다.

남편이 많이 아팠는데 그걸 속여 결혼했고, 병수발만 했다.(지주장미)

나를 찾기 활동에서 참가자들은 현재와 미래를 다음과 같이 표현하였다.

-남편 치매 이후 간섭 없어져서 지금은 행복하다. 집에만 있지 않고 나와 공부하고, 배우고, 동기들과 모이면 좋다.(호박꽃)

-지금은 '왜 이래 바보같이 지내노'라는 기분이 든다. 후회된다.(코스모스)

-선하고, 밝게, 화목하게 잘 지내고, 자유롭게 다니고 싶은 곳 다니면서 남을 위해 봉사도 하면서 살고 싶다.(봉선화)

-가정에 충실하고 자식들하고 열심히 살고 베풀면서 살고 싶다. 내 짝났다고 나서지 않고 조용하게 모나지 않게 살고 싶다.(도라지)

-내 가정, 며느리, 손자들에게 희생하고 돕고 편안한 친구 같은 모습이고 싶다. 가정에 필요한 사람이 되어서 화목하게 잘 지내다가 죽고 싶다.(개나리)

-새 아파트를 사서 왔을 때 내가 돈을 많이 못 보텐 것 가지고 남편이 지금까지 시비를 걸어 속상하다. 다음 생에선 결혼 안하고 수녀로 살고 싶다. 아니면 태어나고 싶지 않다.(푸른 소나무)

자신의 과거를 표현하면서 원가족과의 관계를 점검하

〈Table 6〉 Session 5: Bucket List

Acknowledge things to be accomplished	
Goal	1. Identify desires and needs 2. Increase self-worth and ego -integrity
Introduction (15 minutes)	Share experiences and homework last week Ego -integrity
Lecture (15 minutes)	1. Film, 'Bucket List' 2. Design a blueprint of own future
Group Activities (30 minutes)	1. Find my own 'Bucket list' -Share the reasons why the list becomes 'my Bucket list' -Ways the dreams come true
break (10 minutes)	
Group Activities (40 minutes)	2. Food therapy -Cooking snack and refreshments -Think about the person(s) that she wants to share with -The reasons why she thinks of the person(s)
Closing & Homework (10 minutes)	Share feedback on the session

고, 후회하는 마음이 표현되었고, 현재는 만족과 후회로, 미래의 모습은 ‘잘 죽고 싶다’와 같이 죽음에 대한 수용과 ‘봉사하고 싶다’, ‘베풀고 싶다’와 같이 지혜로운 삶이 바람들로 표현되었다. 원에 치료 활동으로 미니정원을 만든 후 정원 이름으로 ‘희망’, ‘초원’, ‘운암당’, ‘사랑하는 딸에게’, ‘○○○(이름)의 정원’, ‘내 마음의 꽃’, ‘백합’, ‘예쁘다’, ‘예쁜 정원’, ‘이뿐이’, ‘힘들 때 나에게 온 푸른 정원, 잘자라’, ‘○○○(이름)’ 등을 폼말에 적어 붙였다. 부정적 의미의 별칭의 참가자 또한 긍정적이고 희망이 되는 의미의 이름을 적어 자아존중감이 향상된 결과로 보여진다.

5회기는 꼭 이루고 싶은 일 찾기에 관한 회기로 ① 자기욕구와 필요 파악하기 ② 자아통합감과 자기가치 향상하기를 목표로 하여 ‘버킷 리스트’를 구성하였다. 자신의 버킷 리스트를 알아보고, 왜 그것이 자신의 버킷 리스트가 되었는지와 그 꿈을 이루기 위한 방법들도 알아보았다. 간식을 만드는 푸드 치료 활동을 하고 그것을 주고 싶은 사람으로 나, 손자손녀, 남편, 고양이, 막내아들 등을 언급하였다. 버킷 리스트의 이유에 대해서도 다음과 같이 표현하였다.

-공부 못한 한을 풀고 싶다. 편지를 통해서 마음에 있는 얘기들을 자식들, 손자들 가족에게 쓰고 싶다.(호박꽃)

-글 쓰고, 읽고, 공부하고, 혼자 잘 하고 싶다. 못해서 한이 됐다. 애들 어릴 때는 부끄러워서 못했고, 나이도

니 할 수 있다. 편하게 안 아프고 놀러 다니고 싶다.(해바라기)

-공부 조금 하다가 손자 다 커서 안 돌봐줘도 되면 절에 다니면서 내 시간 여유있게 친구만나고 싶다.(코스모스)

-자식 때문에 고생을 많이 했는데 나를 위해 세계일주하고 싶다. 큰 아들이 모든 경비를 지불해 주고 ‘크루즈 여행’을 하고 싶다.(도라지꽃)

-과거의 힘든 나를 버리고 ‘새로운 나’로 자유롭게 살고 싶다. 글을 내 마음대로 한번 원 없이 쓰고 읽고 싶다.(소나무)

-내가 다음 생에 태어난다면 키가 160만 되도 좋겠다. 사회봉사 하고 싶다.(푸른 소나무)

-친구랑 배낭여행으로 전국을 돌고 싶다. 외국의 시골에서 스카이다이빙을 하며 자유롭게 하늘을 날고 싶다.(백합)

-그냥 영어를 배우면 좋을 것 같다. 하루 종일 집에 있어도 지루하지 않다. 돈 버는 일이 없지 다른 거는 없다.(카네이션)

-좋은 데 구경하고 싶다. 외국에도 가고, 강원도에 자식들이랑 친구랑 같이 가고 싶다. 내가 60살만 되었으면 돈 벌어서 내 집 마련을 하고 싶다.(아카시아)

6회기<Table 7>는 용서와 감사에 관한 회기로 ① 가족관계를 강화하기 ② 자신에게 상처를 준 사람들을 용서하고 관계를 회복하기 ③ 과거, 현재, 미래를 수용하기를

<Table 7> Session 6: I am sorry, Thank You

Forgiveness and Gratitude	
Goal	1. Strengthen family relationship 2. Forgive persons who gave hurts to me and restore the relationship 3. Accept the past, present, future
Introduction (15 minutes)	Share experiences and homework last week -Recite poem, 'Thankfulness for life'
Group Activities (35 minutes)	1. Think about family relationship 2. Appraise the relations with family members -Acknowledge my favorite and the least favorite person -Encourage and support frank expressions of inner feelings -Share the reason why?
break (10 minutes)	
Group Activities (40 minutes)	3. Beadwork -Craft bracelet
Closing & Homework (20 minutes)	Share feedback on the session Give a present of bracelet to a favorite family member Bring pictures of family members

목표로 하여 ‘미안해, 고마워’ 회기를 구성하였다. 가족관계에 대해 생각하는 시간을 가졌고 그 관계와 가족구성원들을 평가하는 시간도 가졌다. 가장 좋은 사람과 싫은 사람을 인정하고, 내적 감정들을 솔직하게 표현하는 것을 격려하고 지지하였다. 관계를 자신과 가장 가까운 단계인 1 단계에서부터 3단계로 나누어 생각해 보고 이름을 적어 보았다. 참가자들이 표현한 단계별 관계로 보면, 1단계에서 배우자, 자녀의 이름을 적었고, 2단계로 자녀, 손자, 3단계로 지인, 친구, 배우자의 이름을 적었다. 특별한 관계들도 적었다.

참가자들이 표현한 단계별 관계로 보면, 가장 가까운 1 단계에서 배우자, 자녀의 이름을 적었고, 2단계로 자녀, 손자, 3단계로 지인, 친구, 배우자의 이름을 적었다. 가족이 노년기의 관계와 지지의 큰 부분을 차지하여 노년기 가족관계의 중요성을 볼 수 있다. 자녀가 1, 2단계로 가장 가까운 관계로 나타났다. 자신과 특별한 관계들도 적어 보았는데 사랑하는 사람으로 ‘지금까지 같이 사는 딸’, ‘언제나 듬직한 큰 아들’, ‘현재 아랫집에 사는 둘째 아들’, ‘엄마 같은 언니’, ‘나를 제일 위하는 아들’, ‘나랑 연결되어 나에게 빛을 비추는 아들, 며느리, 손자’라고 하시고, 고마운 사람으로 ‘용돈도 많이 주는 딸’, ‘큰 딸’, ‘며느

〈Table 8〉 Session 7: You Are a Very Valuable Person!

Self- introspection	
Goal	1. Strengthen relationship with family members 2. Restore relationship with the least favorite family member 3. Self-introspection
Introduction (10 minutes)	Share experiences and homework last week Ask the meaning of my family to me
Lecture (10 minutes)	1. Who are my family members? 2. What are the meaning of my family members?
Group Activities (30 minutes)	1. What do my parents expect me to accomplish? -Empathize frank story sharings 2. What do I expect my children to accomplish?
break (10 minutes)	
Group Activities (40 minutes)	3. Make a family album
Closing & Homework (10 minutes)	Share feedback on the session

〈Table 9〉 Session 8: My Life Motto

Acceptance of death and well-being as an elderly	
Goal	1. Self acceptance and acknowledge well-being 2. Increase self-respect
Introduction (10 minutes)	Share experiences and homework last week -Share family pictures and related stories
Lecture (10 minutes)	1. What is a 'well-being'? -Concept of well-being -Concept of well-dying 2. My belief system
Group Activities (30 minutes)	1. Express my beliefs -How do I acquire the beliefs? 2. Well-being and well-dying that I think of -Reasons of being a well-being and well-dying
break (10 minutes)	
Group Activities (30 minutes)	3. Award certificate of the program -Express my pride to finish this program 4. What are some changes after I take this program?
Closing & Homework (30 minutes)	Share feedback on the session Share pictures of the participants during sessions Farewell Posttest

리’, ‘아들’, ‘남편’, ‘마음을 다 보일 수 있는 친구’, ‘나랑 친하게 지내는 친구’를 미안한 사람으로 ‘자식’, ‘친정엄마’, ‘소홀했던 둘째 아들’ 을, 안쓰러운 사람으로 ‘남편’ 을 적었다. 자신에게 특별한 관계는 원가족이나 자녀들이 대부분이었고, 배우자는 나타나지 않았다. 특별하게 여기는 부분으로는 현재의 경제적인 부분과 정서적인 부분에서 지지가 되는 가족, 친구로 나타났다. 프로그램 회기가 거듭될수록 인생에 대한 회의, 현재의 불만족과 아쉬움을 표현하면서 자기개방이 향상되었다. 비즈공예로 자신에게 선물하는 팔찌 만들기 활동을 하였고, 자신을 꾸며주는 도구를 스스로 만드는 활동을 통해 자존감과 유능감 향상을 기대할 수 있었다.

7회기<Table 8>는 자기성찰에 관한 회기로서 ① 가족 구성원과의 관계 강화하기 ② 잃은 가족구성원과의 관계 회복하기 ③ 자기성찰을 목표로 하여 ‘당신은 참 귀한 사람입니다!’ 회기를 구성하였다. 나의 가족은 누구인가?, 나에게 가족은 어떤 의미인가? 등을 알아보고, 부모가 나에게 기대한 것들은 무엇인가?, 나의 자녀들에게 기대하는 것은 무엇인가? 등도 탐구하였고, 자신만의 사진첩을 꾸며 보았다.

-전에는 계속 남편에 대한 적개심, 미움, 원망이 많았는데 프로그램 하면서 그 인간(남편)도 생각해 보면 불쌍하다는 생각이 들어 이제 안 미워하기로 했다.(개나리)

-친정오빠한테 많이 맞았는데 옛날 생각이 자꾸 났다. 힘들었는데 오빠 죽을 때 그래도 눈물이 나더라.(호박꽃)

가족에 대한 회기 중에서 원만하지 않았던 가족관계가 ‘안 미워하기로 했다’, ‘그래도 눈물이 나더라’와 같이 긍정적으로 재해석하는 부분이 나타났다. 자신만의 사진첩에 넣을 사진을 준비하고, 자신에게 소중한 것에 대해 선택하고 생각하는 활동을 통하여 자아통합감 향상에 긍정적 영향(Kim & Ahn, 2013)을 기대하였다. 사진으로는 부부사진, 자녀들과 가족사진, 자신의 독사진들이 대부분이었다. 노년기 여성들에게 가족은 그들의 가장 큰 성과물과도 같은 의미임을 알 수 있다.

8회기<Table 9>는 노년기의 죽음 수용과 웰빙에 관한 회기로 ① 자신을 수용하고 잘 사는 것 ② 자이존중감 향상시키기를 목표로 하여 ‘나의 인생 좌우명’ 회기를

구성하였다. 이를 위해 나의 신념 표현하기, 내가 생각하는 잘 사는 것과 잘 죽는 것의 의미를 생각하고 그 이유도 탐색하였다. 사후검사를 실시하였으며, 이 회기는 마지막 회기로서 프로그램을 완료한 수료증을 수여하였고, 프로그램을 마친 후 달라진 변화를 공유하였다. 그 밖에 좌우명으로는 ‘다복한 가정’, ‘자기 할 일 잘 하는 사람’, ‘가정 화목’, ‘모든 일에 감사’, ‘자신있게 살자’, ‘학력을 높이자’ 등이 있었다. 좌우명 만들기, 사진 치료 활동과 프로그램에 참가한 소감은 다음과 같다.

-글쓰기가 좋다. 매일 일기를 쓴다. 나중에 등단하고 싶다.(푸른 소나무)

-너무 고생을 많이 하고 살아왔다. 열심히 사는 것만큼 좋은 것이 없다.(자주 장미)

-죽을 때까지 공부를 열심히 하고 건강하겠다.(소나무)

-가족들이 화목하고 지금은 내 건강이 조금 안 좋은 거 말고는 더 이상 바랄 것도 없다. 지금도 행복하다.(백합)

-현모양처가 바람이었고, 세 명 이상만 모여도 얘기하기가 쑥스러운데. 그래서 집에서 조용히 영어공부 하면서 하루종일 있어도 지루하지 않다. 화초도 가꾸고 라디오도 듣고, 지금 생활에 만족한다. (카네이션)

-젊을 때는 숨이 붙어있어 살았다. 남편도 일찍 여의고, 아들도 사고가 나서 너무 힘들었다. 오히려 지금이 편안하다. 건강이 안 좋은게 아쉬운 점이지만, 친구들도 집으로 자주 놀러오고, 막내아들이 아직 장가를 못 가 마음에 걸리지만. 자식들도 우애 있고, 지금은 좋다. 내가 젊었으면 돈을 좀 벌어서 내 손으로 집을 장만할 건데. 그게 아쉽다.(아카시아)

-집에 있는 것보다 훨씬 재밌고, 만들어 보는 것도 많아서 좋았다. 시간이 너무 빨리 지나서 아쉽다. 남편이 안 때리면 좋겠지만 그래도 미우나 고우나 영감이라는 생각도 들었고, 친정오빠 생각도 났다. 옛날 생각이 자꾸 났다.(코스모스)

-오늘 한 거랑 만들기 모두 자랑할 수 있어서 좋았다. 내가 글을 잘 몰라 그게 아쉽지만 프로그램 참가하면서 그래도 인생 잘 살았다는 생각이 들었다.(호박꽃)

-만드는 것은 평생 해 보지 않았던 것을 해 보게 되어 무엇보다 즐겁고 행복했다. 이제는 배움에 대한 안타까운 마음을 좀 풀었다. 눈도 잘 안 보이고, 손도 떨리고 해서 잘하고 싶는데 내 마음 같이 안 되는 것이

이 쉽다. 아파서 집에만 있다가 나오니까 좋고, 배우니까 더 즐겁다. 그리고 이제 프로그램을 마친다고 하니 너무 안타깝고 슬프다. 프로그램 하면서 나도 뭔가를 할 수 있다는 자신감도 생기고, 배우면서 즐겁고 행복하니까 앞으로 더 밝고 행복하게 살 것이다.(해바라기)

웰다잉(Well-dying)에 대해서 생각해 보았고, 잘 죽는다는 것을 ‘오래 아프지 않다가 잠들 때 가기’, ‘잘 죽기’, ‘편안하게 가기’ 등으로 표현하였다. 죽음에 대해 거부하거나 불안과 공포가 아닌 언젠가는 다가올 미래고, 그 미래를 담담하고, 편안하게 받아들이는 표현들이 많았다. 죽음에 대한 생각들이 자아통합감 하위요인 죽음에 대한 수용 부분의 향상을 가져왔다.

프로그램을 마치며 참가자들은 성취감, 유능감, 사회성 관계에서의 만족에 관한 의견을 많이 표현하였고, 감사와 아쉬움도 함께 표현하였다. 프로그램 전반기에는 참가자 대다수가 이런 집단 교육과 활동이 처음이어서 무엇을 하는지 익숙하지 않아 어리둥절해 하거나 막연한 설레임을 표현하다가 회기가 진행될수록 자기개방이 향상되어 인생에 대한 회의, 현재의 불만족을 언급하였고, 자신에 대한 후회, 남편에 대한 적개심과 미움, 자녀에 대한 섭섭한 감정들이 나왔다. 후반기로 가면서 자신에 대해 ‘사람답게, 자신있게 살고 싶다’, ‘그래도 인생 잘 살았다’ 등의 긍정적 표현을 하였다. 가족에 대한 생각도 안타까움, 불쌍함, 미안함 등 용서와 화해 등 심리적 변화가 일어난 것을 볼 수 있다.

2. 노년기 자기성장 집단상담 프로그램의 효과 분석

본 연구의 자료가 총 15개로 표본의 크기가 충분하지

않으므로 정규분포를 가정할 수 없기 때문에 비모수 검정 방법을 사용하였다. 프로그램 사전검사와 사후검사의 비교를 위해 Wilcoxon Signed-Ranks Test를 실시하였고, 사회인구학적 특성에 따른 프로그램 사전 검사와 사후 검사로 비교하기 위해 Kruskal Wallis Test를 실시하였다.

1) 자아통합감 효과 비교

자아통합감과 하위요인별로 사전 검사와 사후 검사를 대응하여 비교하기 위해 Wilcoxon Signed-Ranks Test를 실시하였다.

대상자들의 자아통합감 요인별 평균은 사전검사에서의 삶의 태도 요인이 3.23으로 가장 낮게 나왔고, 사후검사에서는 지혜로운 삶 요인이 가장 높은 4.61로 나타났다. 전체 자아통합감 척도의 사전 검사와 사후 검사를 비교하면 $p=.001$ 수준에서 유의하게 나타났다. 분석 결과 삶의 태도, 지혜로운 삶, 일생에 대한 수용, 죽음에 대한 수용 4가지 요인의 사전 검사와 사후 검사의 차이가 통계적으로 모두 유의한 것으로 나타났다<Table 10>.

힘든 과거를 지나 현재는 ‘후회없다’, ‘좋다’, ‘편안하다’, ‘행복하다’, ‘만족한다’ 등 현재의 삶에 대한 만족을 통해 자아통합감 향상과 웰다잉(Well-dying), 죽음에 대한 생각들이 자아통합감 하위요인인 죽음에 대한 수용의 향상을 가져왔음을 알 수 있다. 즉 노년기 자아성장 프로그램 실시 후 참여자들은 삶에 대한 태도, 지혜로운 삶, 자신의 일생에 대한 수용, 그리고 자아통합감에서 유의한 향상이 나타났다. 프로그램 참여자들은 삶에 대해 더욱 긍정적 자세를 가지고 되었고, 삶에 대해 지혜롭게 대처하는 능력이 향상되었고, 일생과 죽음에 대한 수용수준도 유의미하게 높아졌다. 자아통합감의 하위요인들의 향상을 통해 전체 자아통합감도 유의하게 증가하였다.

<Table 10> Comparison of Change Difference of Subfactors in Ego-Integrity Within Groups

	Pretest	Posttest	Z(W)	P
	$\mu \pm SD$	$\mu \pm SD$		
Attitude towards the life	45.20 \pm 9.770	55.40 \pm 7.557	-3.414	.001**
Life of wisdom	28.60 \pm 4.595	32.27 \pm 2.840	-3.189	.001**
Accept for lifetime	11.40 \pm 2.613	12.93 \pm 1.668	-2.310	.021*
Accept for death	7.53 \pm 2.100	8.67 \pm 1.496	-2.021	.043*
Ego-integrity	110.67 \pm 15.481	128.93 \pm 13.530	-3.410	.001**

* $P < .05$, ** $P < .005$

2) 가족관계 만족도 효과 비교

가족관계 만족도의 하위 요인별로 사전 검사와 사후 검사를 대응하여 비교하기 위해 Wilcoxon Signed-Ranks Test를 실시하였다<Table 11>.

전체 가족관계 만족도는 유의하지 않았으나(p=0.12) 자녀관계 만족도와 손자녀관계 만족도는 유의하게 나타났다. 가족관계 만족도의 평균값을 보면, 가장 높은 항목은 사후 자녀 만족으로서 6.47로 가장 높게 나타났고, 사전 배우자 만족 항목은 3.33으로서 가장 낮게 나타났다. Wilcoxon Signed-Ranks Test를 통해 가족관계 만족도의 요인별 사전 검사, 사후 검사를 하였는데, 자녀 만족 항목과 손자녀 만족 2개의 항목에서 사전 및 사후 검사의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(p<.05).

노년기 가족관계 선행연구(Moon, 2007; Park & Im, 1989; Kwon & Cho, 2000)를 보면 노년기 가족관계에서 성인자녀와의 관계가 중요한 의미를 가졌고, 본 프로그램 중 가족관계를 강화하는 회기에서도 자녀가 중요한 대상으로 나타난 것은 노인들에게 자녀와의 관계만족도가 중요하다는 것을 보여주는데, 사전사후검사의 유의미한 결과는 이를 뒷받침하는 것이다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 노년기 여성들의 자아통합감 향상과 가족 관계 만족도 증진을 위해 교육, 집단상담 및 치료활동을

실시하고 그 효과를 검증하고자 하였다. 프로그램에 자발적으로 참여한 대상자들의 사전 검사와 사후 검사를 실시하여 자아통합감 척도와 가족관계 만족도를 측정하였고, 이를 위해 Wilcoxon Signed-Ranks Test를 실시하였다.

본 연구는 노년기 자기성장 프로그램을 8회기로 하여 각 회기별 목표와 내용을 제시하였으며, 프로그램 효과를 위해 교육 및 집단상담 활동들을 실시하였다. 프로그램 참가자들의 연령과 학력 수준으로 인하여 교육은 최소한으로 제공되었으며, 집단상담 및 치료 활동에 주안점을 두었다. 이런 제한이 없다면 다른 프로그램에서는 교육 시간을 늘리는 것도 프로그램의 효과를 더욱 높일 것으로 사료된다. 주요 연구결과와 이에 대한 논의점을 종합하면 다음과 같다.

첫째, 자아통합감 척도의 하위 요인들인 삶에 대한 태도, 지혜로운 삶, 일생에 대한 수용, 죽음에 대한 수용 4가지 영역과 전체 자아통합감에서 사전 검사와 사후 검사를 비교해 본 결과 모두 유의한 차이가 있었다. 이는 노년기 자기성장 프로그램이 대상자들의 자아통합감을 높였고, 자아통합감을 구성하는 삶에 대한 태도, 지혜로운 삶, 일생에 대한 수용 및 죽음에 대한 수용 부분을 향상시켰음을 의미한다. 본 연구 프로그램에서와 같이 노인이 자신의 삶을 돌아보고 자신의 생애를 수용하고 자기성장을 하도록 돕는 프로그램은 노인의 전반적인 자아통합감을 높이고, 긍정적인 삶에 대한 태도를 향상시키고, 일생과 죽음을 수용하게 하는 효과를 가져오며, 삶에 대한 지혜도 높여준다는 것을 알 수 있다. 본 연구결과는 Erikson의 이론과 선행연구(Kim & Min, 2010; Orwell & Permuter, 1990)에서와 같이 자아통합감과 지혜, 삶에

<Table 11> Comparison of Change Difference of Subfactors in Family Relation Satisfaction Within Groups

	Pretest	Posttest	Z(W)	P
	μ±SD	μ±SD		
Spouse relation satisfaction	3.33±1.589	3.93±2.282	-1.441	.150
Child relation satisfaction	5.60±2.028	6.47±0.915	-2.032	.042 *
Relationship satisfaction between children	5.27±2.187	6.00±1.254	-1.604	.109
Grandchildren relationship satisfaction	5.54±2.184	6.62±.768	-2.032	.042 *
Family relationship satisfaction	19.74±7.988	23.02±5.219	-2.499	0.12

* P<.05

대한 태도가 서로 상호적으로 연관되어 있음을 보여준다. 따라서 노인을 대상으로, 삶을 수용하고 자아통합감과 지혜를 강화시키는 프로그램의 시행이 필요하다는 것을 보여준다.

둘째, 가족관계 만족도를 구성하는 배우자 만족, 자녀 만족, 자녀간 만족, 손자녀 만족의 4가지 영역에서 사전, 사후 검사를 비교해 본 결과 자녀 만족과 손자녀 만족 2가지 영역에서 유의한 차이가 있었고, 배우자 만족과 자녀간 만족에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 본 연구결과는 배우자 관계는 유의한 영향력이 없었으나 자녀관계가 노인의 자아통합에 유의한 영향을 주었다는 Kim & Ahn(2013)의 연구를 지지하는 것으로서, 자녀관계가 배우자관계보다 노인의 자아통합에 유의미한 영향을 준다는 것을 보여준다. 그리고 노인이 배우자와 사별하였거나 이혼하였다더라도 자녀와 긍정적 관계를 유지한다면 자아통합감을 높이는 데 긍정적 영향을 준다는 것을 암시한다.

또한 이러한 결과는 대상자들의 연령 특성상 8회기의 프로그램을 통해 전생애에 걸쳐 형성된 배우자 관계를 향상시키기에 충분하지 않았으며, 개인적 특성인 자아통합감은 프로그램 참여자들이 많은 영향을 받았으나 배우자관계 만족도와 같은 관계적 요인을 목표로 할 때에는 부부가 함께 참여하는 것이 필요하다는 것을 시사해 준다.

또한 본 연구는 다음과 같은 의미를 가지는데 첫째, 노년기 자기성장프로그램을 통해 자아통합감과 가족관계만족도의 효과성을 검증하는 연구는 있었으나 자아통합감의 하위변인들이 불안, 우울 등 제한적이거나 자아통합감 혹은 가족관계만족도와와의 각각의 효과성을 살펴본 것에 비하여, 본 연구는 보다 통합적인 자아통합감 개념을 활용하고 노년기 자기성장 프로그램이 가족관계만족도에 미치는 영향을 포함한 효과성을 검증하였다.

둘째, 자기성장프로그램이 무학을 포함한 저학력의 노인들에게 충분한 지지와 적절한 맞춤형 교육 및 상담프로그램을 통해 욕구와 필요를 충족시킬 수 있다는 점이다. 그동안 교육 및 상담프로그램들은 평균 이상의 학력을 가진 대상자들을 중심으로 시행되거나 개발되었으나, 프로그램 참여자들의 특성을 잘 파악하여 수준에 맞는 프로그램을 운영함으로써 학력장애를 극복하고 성취를 보여줄 수 있다는 점에 의미가 있다. 셋째, 본 프로그램에 참여한 노인들은 문화적 혜택을 적게 받는 저소득층이 많았다. 본 프로그램의 여러 활동들은 참가자들에게 생소하거나 최초인 경우가 많아서 기쁨과 성취감을 느끼게 하는 효과도 가져왔다. 프로그램에 참여는 사회적으로 소외된 저소

득층 고령자도 생애과정에 걸쳐 점진적으로 완성되는 자아통합을 이루는 데 지장 받지 않는다는 것을 검증했다는 데 의의가 있다.

본 연구의 참가자들의 내러티브를 통해 노년기 자기성장 프로그램은 대상자들의 자기개방 수준을 높였고, 감정을 풍부하게 표현하도록 하였으며, 초기의 부정적 감정을 긍정적으로 변화시켰음을 보여주었다. 이런 변화는 노년기 자아성장 프로그램의 부수적 효과라고 사료되며 추후 프로그램에서는 보다 정확한 검증을 할 수 있을 것이다.

추후 연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다. 첫째, 본 연구는 지역적인 제한도 가지고 있어 연구결과의 일반화에 무리가 있다. 지역적인 확대를 통해 다양한 인구학적 특성을 가진 대상자들을 포함하여 전체 노인을 대표할 수 있는 표본을 활용하는 것이 필요할 것이다. 또한 연구대상자가 15명으로 모수가 작았으므로 연구대상자의 수도 확대할 필요가 있다. 둘째, 사전, 사후 검사를 시행할 때 자기보고식 조사방식을 시행하고자 하였으나, 참가자들의 연령이 높고 학력이 낮았으므로 참가자들의 요청이 있을 경우 보조진행자들이 면접조사에 참여하여 설문지를 낭독하여 이해를 도왔다. 이때 참가자들이 사회적으로 미화하는 방향으로 응답하였을 가능성이 있다. 셋째, 가족관계를 위해 가족에 대해 회상하고 재고할 수 있는 프로그램 활동들이 많아 향상을 기대했으나 자녀관계와 손자녀관계에만 향상을 가져온 것으로 보아 부부관계와 자녀간 관계는 부부 또는 가족이 함께 참여하는 프로그램 시행이 효과적일 것이라고 사료되며, 넷째, 참가자들의 특성을 고려하여 프로그램 구성 중 교육시간의 최소화시키고 체험적인 상담 및 치료프로그램을 활용하였으므로 추후 프로그램에서는 교육의 비중을 확대할 수 있을 것이다. 마지막으로 본 연구의 설계는 단일집단 사전-사후설계로 통제집단과의 비교가 포함되어 있지 않아 프로그램의 실험외적 변수의 영향을 통제하기 힘든 부분이 있어 추후에는 통제집단을 활용한 연구설계를 통해 프로그램 내적 타당성을 확보할 수 있을 것이다.

본 연구의 결과는 생애주기별 노년기 교육이나 프로그램은 건강가정지원센터, 노인복지관 등에서도 노년기 자아통합감 향상과 가족관계 만족도 향상을 위한 노년기 자기성장 프로그램으로 활용될 수 있을 것이다.

주제어: 자아통합감, 가족관계만족, 자기성장, 노년기

References

- An, Y. H. (2003). A community-Based Integrated preventive program of depression and its effectiveness in caring for vulnerable elderly. *The Journal Korean Community Nursing, 14*(2), 287-298.
- Aujla, P., Dhillon, P., & Sandhu, P. (2001). A study of problems of rural aged people in Ropar district, Punjab. *Indian Journal of Psychology, 54*, 27-33.
- Balachandran, M., Raakhee, A. S., & Sananda, R. H. (2007). Life satisfaction and alienation of elderly males and females. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 33*(2), 157-160.
- Bae, Y. S. (1993). A study social support and ego integrity in the elderly. *The Korean Academic Society of Adult Nursing, 5*(1), 18-32.
- Baum, S. K. (1983). Older people's anxiety about afterlife. *Psychological Reports, 52*, 895-898.
- Bowling, A. (1993). The concept of successful and positive ageing. *Family Practice, 10*(4), 449-453.
- Brandstädter, J. P. & Greve, W. (1994). The aging self: Stabilizing and protective processes. *Developmental Review, 14*(1), 52-80.
- Butler, R. N. (1964). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *New Thoughts on Old Age, 265-280*.
- Chong, A. M., Ng, S., Woo, J., & Kwan, A. (2006). Positive ageing: the views of middle-aged and older adults in Hong Kong. *Ageing and Society, 26*, 243-265.
- Choi, W. S. (2007). A study on the elderly's ego integrity and death anxiety. *Journal of the Korea Gerontological Society, 27*(4), 755-773.
- Cho, B. Y. (1990). Intergenerational family solidarity and life satisfaction among Korean aged parents. *Journal of the Korea Gerontological Society, 10*(1), 105-124.
- David, D. (1990). Reminiscence, adaptation, and social context in old age. *The International Journal of Aging & Human Development, 30*, 3, 175-188.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. (2nd ed.), New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). The human life cycle. In Sills, D. L.(ed.), *International Encyclopedia of the Social Sciences*. Cromwell-Collier: New York.
- Fortner, B. V. & Neimeyer, R. A. (1999). Death anxiety in older adults: A quantitative review. *Death Studies, 23*(5), 387-411.
- Ha, Y. S. (1990). The effects of group reminiscence on depression of the elderly: A study on gerontological nursing. *Journal of Korean Public Health Nursing, 4*(1), 75-82.
- Han, S. H. & Lee, S. K. (2012). Regional disability free life expectancy and related factors in Korea. *Korean Journal of Population, 35*(2), 209-232.
- Han, D. H. (2014). A study on active aging policy in aged society. *International Journal of Welfare for the Aged, 64*, 31-51.
- Han, S. H. & Lee, S. K. (2012). Regional disability free life expectancy and related factors in Korea. *Korea Journal of Population Studies, 35*(2), 209-232.
- Hong, J. Y. (2000). *Reminiscence functions predictors in the elderly*. Unpublished doctoral dissertation, Ewha Woman's University, Seoul, Korea.
- James, J. B. & Zarrett, N. (2006). Ego integrity in the lives of older women. *Journal of Adult Development, 13*(2), 61-74.
- Jang, K. E. (2011). The effects of ego integrity on death anxiety of the elderly: focusing on the mediating effect of depression. *Korean Journal of Human Ecology, 20*(5), 917-926.
- Jeon, J. H. (2011). Research on examples of

- self-integration through individual reminiscence therapy of an elderly female living alone. Unpublished master's thesis, Deashin University, Gyeongsangbuk-do, Korea.
- Jung, S. D. (2007). A comparative study on the successful aging for Korean elderly women and elderly men. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 27(4), 829-845.
- Jung, H. S. & Yoo, G. S. (2001). *Family Relations*. Seoul: Shinjeong Publishers.
- Kahuzna-Wielobob, A. (2014). Do individual wisdom concepts depend on value? *Polish Psychological Bulletin*, 45(2), 112-127.
- Kwak, I. S. (2013). Study on family strength and happiness of the pre-elderly and the elderly. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 51(1), 1-17.
- Kim, D. H. & Ahn, J. S. (2013). The relationship among wisdom, family relationship, generativity, and ego-integrity of Korean elderly. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 33(2), 381-395.
- Kim, H. J. (2014). *Gender Differences in Influencing Factors for Depression in Older Adults*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Transportation.
- Kim, H. J. & Heo, J. (2010). *Korean SPSSWIN 18.0*. Seoul: Samyeongsang Publishers.
- Kim, H. S. & Sin, H. S. (1995). A Study on Life Satisfaction of the Aged. *Journal of the Korean Home Management Association*, 13(3), 66-72.
- Kim, H. S., You, S. J., Han, K. R. (2002). The Relation of Cognitive Function, Physical Health, Self-esteem, Social Support and Depression of Elderly Women in the Community, *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 4(2), 163-175.
- Kim, J. S. (2006). *Points and improving plans in operation of welfare facilities for the elderly for an aging society*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul, Korea.
- Kim, J. S. (1989). A Study of Social Activities and Ego Integrity of the Aged. *Research Institute of Nursing Science, Ewha Womans University*, 1, 31-50.
- Kim, M. H. & Min, K. H. (2010). Age differences of wisdom and its correlation with successful aging among middle-aged and elder adults. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 30(3), 947-971.
- Kim, M. J. & Kim, H. K. (1995). Parent-Children Relationship in Adolescent Period, Solidarity between Old Parents and Their Adult Children, and Life Satisfaction of Old Parents. *Journal of the Korean Home Management Association*, 13(3), 36-46.
- Kim, M. J. & Song, M. H. (1998). Study on the Need for the Family Life Education among the Middle Aged Wives. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 36(3), 61-75.
- Kim, O. J. & Lee, J. C. (2007). The development and effect of the self-growth group counseling program for increasing of self-concept, self actualization and career maturity. *Korean Journal of Counseling and Psychology*, 19(3), 635-653.
- Kim, T. H. (1995). Marital relationship between husband and wife in old age. *Life Culture Research*, 9, 15-28.
- Kim, T. H. & Han, H. S. (1995). Marital relationship between husband and wife in old age. *The Institute of Living Culture Sunshin Women's University*, 9, 15-28.
- Kim, T. H., Kim, D. B., Kim, E. S., Kim, M. H., Lee, Y. J. (1998). A Study on Improvement of the Quality of Life for the Aged. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 18(1), 150-169.
- Kim, Y. J. (2002). Influence of reminiscence of the Korean female elderly on ego-integrity. *Journal*

- of Welfare for the Aged, 18, 207-231.
- King, D. A. & Wynne, L. C. (2004). The emergence of "family integrity" in later life. *Family Process, 43(1)*, 7-21.
- Kwon, J. D. (2012). *Aging welfare*. Seoul: Hakjisa.
- Kwon, J. D. & Jo, J. Y. (2000). A study of factors influencing the life satisfaction of the aged. *Journal of the Korea Gerontological Society, 20(3)*, 61-76.
- Lee, G. O. & Lee, H. S. (2004). Developing a group program of self-integration for the elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society, 24(1)*, 37-52.
- Lee, G. O., Kang, H. S., & Lee, G. Y. (2004). *Development of Group Program for the aged*. Seoul: Sharing House.
- Lee, J. B. (2013. May 8.), Thinker of death, doctor Kagan. JoongAng Ilbo. p. 30.
- Lee, J. B. & Jung, S. D. (1985). A Study of anxiety and depression of the aged. *Neuropsychiatry, 24(3)*, 431-444.
- Lee, J. Y. (1988). A study on ego-integrity and anomie among the elderly. *Journal of Korean Home management Association, 6(2)*, 119-129.
- Lee, S. I. (2014). *The effects of traditional play activities with grandparents on young children's prosocial behaviors and perception about the elderly*. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Chonnam, Korea.
- Lee, Y. S., & Park, K. R. (2010). *Contemporary family relations*. Seoul: Shinjeong.
- Martin, P. (2002). Individual and social resources predicting well-being and functioning in the later years: Conceptual models, research and practice. *Ageing International, 27(2)*, 3-29.
- McCarthy, V. L., Ling J., & Carini, R. M. (2013). The role of self-transcendence in successful Aging. *Research in Gerontological Nursing, 6(3)*, 178-186.
- Min, Y. G. (2004). *Social science research act and the results analysis*. Seoul: Sigma Press.
- Ministry of Health, & Korea Institute for Health and Social Affairs(2012). *2011 Research on the realities of the elderly*.
- Moon, A. R. (2007). *The effect on life satisfaction of old age in family relationship characteristics of elderly*. Unpublished master's thesis, ChoongAng University, Seoul, Korea.
- Neimeyer, R. A. & Fortner, B. V. (1995). Death anxiety in the elderly. In G. Maddox(Ed.), *Encyclopedia of aging* (2nd ed.). New York: Springer.
- No, A. Y. & Kang, Y. S. (2003). *Personality psychology*. Seoul: Hakjisa.
- OECD Statistics. (2012). <http://stats.oecd.org/>
- Orwell, L. & Perlmutter, M. (1990). The study of wise persons: Integrating a personality perspective. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development*(pp.160-177). Cambridge University Press.
- Park, G. R. & Im, C. H. (1989). The quality and satisfaction of parent and child relationship in the elderly. *The Inje Journal, 5(1)*, 129-158.
- Park, J. S., Lee, J. C., Kim, G. H., Moon, J. W. (2009). A study on the relating factors affecting the suicide instinct of the elderly aged 65 or older. *Korean Association of Health and Medical Sociology, 26*, 115-136.
- Park, K. E. (2010). *The effect of self-growth group counselling on ego integrity of the elderly*. Unpublished master's thesis, The Catholic University, Seoul, Korea.
- Park, K. R. & Lee, Y. S. (2002). A study on perceptions of successful aging in later life. *Journal of the Korea Gerontological Society, 22(3)*, 53-66.
- Princy, & Kang, T. K. (2013). Life satisfaction as a correlate of death anxiety among elderly. *Indian Journal of Health and Wellbeing, 4(1)*, 121-124.

- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryu, K. (2010). The effects of emotion expressivity and ambivalence over emotional expressiveness on the subjective well-being in later life. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 24(1), 95-109.
- Seo, D. I. (1989). Grandmothers and grandchildren: Patterns of contact grandmothers' role performance. *Journal of Korean Home Management Association*, 7(2), 45-60.
- Seo, S. H. & Lee, J. Y. (2008). Development and evaluation of the ego-integrity improvement program for elderly. *Korea Journal of Counseling*, 9(1), 85-102.
- Seo, S. H. & Park, A. S. (2007). The effects of reality therapy in groups on death anxiety, meaning of life, and well-being of the elderly. *Korean Journal of Counseling and Psychology*, 19(1), 107-130.
- Shin, H. H. (2005). *The effects of reality group program on elderly mental health*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu, Korea.
- Shin, H. J., Jeon, S. N., Yoo, G. J., & Lee, E. Y. (2010). Effects of ego integrity on QoL of elderly living alone. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 30(4), 1179-1195.
- Shin, J. J. (2009). *A study on factors affecting the development of elderly people's ego-integrity: comparison of different age groups*. Unpublished master's thesis, Mokwon University, Deajeon, Korea.
- Smith, D. (2003). *The older population in the United States: March 2002*. U.S. Census Bureau. Current Population Reports, 20-546. Washington, DC: The Census Bureau.
- Song, D. H. & Yoon, G. H. (1989). Characteristics of the loneliness for the Korean elderly. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 9, 64-78.
- Statistics Korea(2013). Household projections for Korea.
- Statistics Korea(2013). Population projections for Korea.
- Statistics Korea(2013). The Social Survey of Jeollabuk-do.
- Sung, M. (1991). *Parent generation's satisfaction of being cared by his married child and a married child generation's burden of parental caregiving*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul, Korea.
- Um, M. Y. (2000). In a social welfare center for the elderly = Evaluating the effects of a reminiscence group therapy for the elderly with stroke. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 20(1), 21-35.
- Webster, J. D. (2010). Wisdom and positive psychosocial values in young adulthood. *Journal of Adult Development*, 17(2), 70-80.
- Yeo, I. S. & Kim, C. K. (2007). The comparison of the effects according to organization of contents of narrative-reminiscence group counseling programs to increase ego-integrity in the elderly. *Korea Journal of Counseling*, 8(1), 199-228.
- Yeo, I. S. (2006). Effects of reminiscence function, depression, death-anxiety and social activity on the ego-integrity in the elderly. *Korean Social Security Studies*, 22(2), 79-104.
- Yoo, M. J. (2002). Study on the development and evaluation of the educational program for the improvement of the elderly family relations. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 21(3), 91-109.
- Yoon, H. S. & Yoo, H. J. (2006). Influences of family relations on the successful aging. *Korean journal of family social work*, 18, 5-31.

Yoon, J. S. (2012). The effects of comprehensive treatment program subjective happiness and depression in the day care center elderly. *Korean Journal of 21Century Social Welfare*, 9(1), 121-141.

Received 31 December 2014; 1st Revised 26 January 2015;
Accepted 5 February 2015

<Appendix 1> Kolmogorov-Smirnov test of demographic variables

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov test							
		Age	Religion	Education	Marital Status	Family members in co-residence	Perceived health status	Past occupation	Perceived economic status
Total N		15	15	15	15	15	15	15	15
Normal Parameters ^{a,b}	mean	68.67	2.67	1.67	1.80	4.20	2.80	1.40	2.20
	SD	6.008	.724	1.175	.862	1.740	1.082	.507	.414
Most Extreme Differences	absolute	.191	.477	.448	.275	.277	.240	.385	.485
	Positive	.146	.323	.448	.275	.155	.227	.385	.485
	Negative	-.191	-.477	-.285	-.192	-.277	-.240	-.282	-.315
Kolmogorov-Smirnov's Z		.739	1.849	1.735	1.065	1.073	.929	1.491	1.880
Asymptotic Sig. (2-sided test)		.646	.002	.005	.207	.200	.353	.023	.002

a. Distribution of test is normal.

b. Calculated from data.

<Appendix 2>

A. Descriptive statistics of family relations satisfaction

		N	Mean	SD	SD ratio	range
Satisfaction with spouse	Pretest		3.33	1.589		1-7
	Post test	15	3.93	2.282	0.696	1-7
Satisfaction with child(ren)	Pretest		5.60	2.028		1-7
	Post test	15	6.47	.915	2.21	4-7
Satisfaction between child(ren)	Pretest		5.27	2.187		1-7
	Post test	15	6.00	1.254	1.744	4-7
Satisfaction with grandchild(ren)	Pretest		5.54	2.808		1-7
	Post test	13	6.62	2.434	1.153	5-7

B. Descriptive statistics of ego-integration

Subscales of ego-integration		N	Mean	SD	SD ratio	Range
Life attitudes	Pretest		45.20	9.770		33-62
	Post test	15	55.40	7.557	0.77	44-69
Wisdom toward life	Pretest		28.60	4.595		18-35
	Post test	15	32.27	2.840	1.62	26-35
Acceptance of life	Pretest		11.40	2.613		6-15
	Post test	15	12.93	1.668	1.56	10-15
Acceptance of death	Pretest		7.53	2.100		4-10
	Post test	15	8.67	1.496	1.40	6-10