

죽음준비교육 프로그램이 자원봉사자의 죽음불안과 삶의 의미에 미치는 효과

윤 매 옥

우석대학교 간호학과

Effect of a Death Preparing Education Program on Death Anxiety and Meaning of Life in Volunteers

Me-Ok Yoon, Ph.D.

Department of Nursing, Woosuk University, Jeonju, Korea

Purpose: The purpose of this study was to analyze the effect of death preparing education on death anxiety and meaning of life for volunteers. **Methods:** Data collection and intervention were carried out from January 11 to 25, 2009. The subjects included 60 volunteers in Jeonju city, and they were divided into two groups; 30 each of experimental group and control group. Death preparing education program contained 5 steps. Data were analyzed with t-test, χ^2 -test, and ANCOVA test with SPSS version 12.0. **Results:** The death anxiety scores in the experimental group were significantly lower than in the control group (F=4.01, P=0.046). The meaning of life scores in the experimental group were significantly higher than in the control group (F=6.32, P=0.015). **Conclusion:** The death preparing education program for volunteers was confirmed to be an effective intervention to lessen death anxiety and to improve the meaning of life. Therefore, I strongly recommend that this program should generously be applied to volunteers. (Korean J Hosp Palliat Care 2009;12:199-208)

Key Words: Death, Edycatuib, Anxiety, Life

서 론

1. 연구의 필요성

인간에게서 죽음은 모두가 겪어야할 사건으로 삶의 필연적이고 일반적인 인간사이다. 인간은 태어난 이래로 매 순간 늙어가면서 죽음에 다다르고 있으며, 삶 속에는 죽음이 내포되어 있고 동시에 죽음 속에는 삶이 내포되어 있으므로 삶과 죽음을 분리해서 생각할 수 없다. 이처럼 죽음은 인간으로 하여금 하나의 인격체로서 겪게 되는 사건인 동시에 인간으로서 행하는 결정적인

최고의 행위이기에 죽음은 참으로 중요한 의미를 지니고, 인간 존재의 심부에까지 영향을 미치는 결코 반복되어질 수 없는 사건인 것이다.

과거 전통적인 가족형태에서의 죽음은 가족구성원들의 보살핌 가운데 마지막 삶을 보내게 되었고, 남겨진 가족에게는 자연스런 죽음교육의 기회가 되었으나 19세기 후의 산업발달로 인한 핵가족형태에서 죽음을 맞이하는 사람은 가족과 분리되어 대부분 의료기관이나 요양시설에서 죽음을 맞이할 수밖에 없게 되었다(1).

현대의학과 과학의 발달은 인간의 평균수명을 연장 시킴과 동시에 죽음에 대한 인식에도 변화를 가져와 죽음불안을 증가시키고 죽음을 자연스런 생의 마지막 과정으로 보기보다는 모든 것이 다 끝났다고 생각하여 절망과 두려움으로 받아들이며 부정적인 것으로 간주하고 자신에게만은 현재 해당되지 않을 것이라는 막연한

접수일: 2009년 7월 19일, 수정일: 2009년 10월 11일
승인일: 2009년 10월 14일
교신저자: 윤매옥
Tel: 063-290-1896, Fax: 063-290-1548
E-mail: moyoon@woosuk.ac.kr

생각 속에서 살아가고 있다.

죽음을 맞게 되는 주된 원인이 과거에는 질병이나 굶주림이었다면 오늘날은 전쟁이나 교통사고, 자살 등에 의한 죽음이 증가하고 있으며 죽음의 문제가 특정 연령층이 아닌 모든 연령층으로 확대되는 현상을 보이고 있어 죽음의 태도에 대한 심리·사회적인 접근이 활발하게 이루어지기 시작하였다. 나아가서 삶과 연결된 죽음에 대한 올바른 이해와 죽음준비를 위한 교육적 논의가 삶의 질과 연결되어 논의되고 있으며(2), 근래에 와서 죽음학(thanatology)에 대한 관심이 높아지고 있다. 죽음준비교육은 죽음의 과정, 죽음, 사별과 관련된 모든 측면의 교육을 포함시키며 다 학문분야의 협력체제하에서 이루어지게 되면서 마침내 죽음학으로 정립되었으며(3), 20세기 이후 세계대전을 통해 인간의 본질적 가치와 생명, 죽음에 관한 문제를 논하기 시작하면서 죽음학은 더욱 발달하였다(4).

죽음학과 죽음교육의 발달은 Feifel(5)의 'The meaning of death'와 Kübler-Ross(6)의 'On death and dying'의 발표로 시작되었다(1). 국외에서는 1970년대 이후부터 죽음교육에 대한 다 학제간의 연구가 시작되었고 유치원과 초등학교에서부터 전 교육과정에 죽음교육을 포함시키고 있으며, 일반인은 물론 호스피스 대상자와 그 가족에 이르기까지 다양한 계층을 위한 죽음교육을 실시해 오고 있다(7).

국내에서는 1970년대 후반부터 종교단체나 대학에서 강연회형식의 죽음교육을 실시해 오다가(8) 1990년대부터 죽음준비교육을 위한 연구(9)가 시작되었지만 일부 계층을 대상으로 한 연구에 편중되어 있으며, 다 학제적 접근으로 다양한 계층을 위한 교육이 이루어지지 못하고 있는 실정이다.

죽음은 진정 두려운 것임에는 틀림없지만 우리 모두는 죽음에 참여해야 하고, 또한 자신의 모든 삶에 책임을 져야 하는 주체가 되기 때문에 죽음을 좀 더 잘 이해하고 죽음의 두려움과 공포에서 벗어나 보다 의연한 삶을 영위하기 위해서는 죽음의 준비는 필연적이다(10). 죽음에 대한 이해는 죽음교육을 통하여 삶을 소중하게 바라보는 계기로 제공될 수 있으며 어떻게 삶을 살아야 할 것인가에 대한 삶의 의미와 직결되는 부분으로, 죽음에 대한 두려움과 공포를 감소시키는 물론, 죽음교육을 통하여 죽음이 우리의 삶에 어떠한 영향을 미치는가를 생각해 봄으로써 삶의 진정한 의미를 깨닫게 해준다(1).

죽음준비교육은 죽음에 대한 올바른 이해와 자기 자

신의 죽음을 성숙하게 직면할 수 있도록 하며, 자신의 죽음을 삶의 일부분으로 받아들여 삶에 대한 새로운 관점을 가짐과 동시에 삶의 유한성을 깨닫고 의미 있는 삶으로 추구하도록 기여할 수 있다. 자원봉사자는 죽음에 대한 불안과 생을 마감해야 하는 절박한 환경에 처해있는 환자와 가족의 곁에서 돌봄을 제공하는 자로서 그들을 끝까지 잘 돌보기 위해서는 먼저 자원봉사자 자신이 어느 누구보다도 죽음을 잘 이해할 수 있어야 하고 죽음에 대한 불안과 두려움으로부터 자유로워야 할 것이다. 또한 자원봉사자 자신의 죽음에 대한 긍정적인 이해와 삶의 의미부여에 따라 돌봄을 제공받는 자들에게도 많은 영향을 주게 된다. 특별히 호스피스자원봉사자는 말기환자의 임종과 죽음의 과정을 지켜보면서 자신의 죽음에 대해 생각하게 되며 삶의 진정한 의미와 가치를 느끼게 되고 자신의 죽음을 어떻게 맞이해야 되는지를 깨닫게 된다. 또한 죽음에 직면해 있는 대상자에게 죽음불안과 총체적 고통을 덜어주고 환자의 남은 삶의 질을 중요시하면서 죽음의 진정한 의미를 갖게 해주며 긍정적으로 죽음을 수용하도록 도와주어야 한다. 그리고 마지막 임종순간까지 평안하게 지낼 수 있도록 사랑의 돌봄을 제공하기 위해서는 봉사자가 죽음불안으로부터 벗어나 삶과 죽음의 진정한 의미를 갖도록 죽음준비 교육과정을 접할 수 있는 기회를 마련하는 것이 매우 중요한 일이라고 생각한다.

특히 기관이나 시설 및 가정 등의 지역사회에서 소외된 계층에 있는 노인과 말기환자 및 가족을 위하여 신체적, 정신적, 영적으로 돌보아주면서 때로는 곁에서 임종을 지켜보며 고통을 함께 나누는 자원봉사자가 소진되지 않고 지속적인 활동을 하기 위해서는 그들이 느끼는 죽음불안과 삶의 의미정도를 파악하고 죽음준비교육을 실시하는 일이 우선적으로 요구된다. 현대의학의 발달로 평균수명의 연장에 따라 암 환자 발생률의 증가와 함께 호스피스의 발전 그리고 노인인구의 급증은 죽음에 대한 관심이 높아지며 죽음준비교육의 필요성이 제시되고 있으나, 실제 죽음준비교육 프로그램의 적용은 활발하게 이루어지지 못하고 있는 실정이며(11), 적용에 대한 효과를 분석한 연구 또한 소수에 불과하다.

한편 국내 죽음준비교육 및 효과에 대한 선행연구를 살펴보면 노인을 대상으로 한 연구가 대부분을 차지하였고(4,9,12,13), 일부 대학생을 대상으로 한 소수의 연구가 있었으나(1,14,15) 생을 마감해야 할 시기에 있는 노인과 말기환자에게 전인적인 도움을 제공하는 성인 자원봉사자를 대상으로 한 연구는 거의 찾아볼 수 없었다.

죽음준비교육의 필요성에 대한 성인을 대상으로 한 연구에서는 조사대상자의 80%가 죽음준비교육의 필요성을 인식하였고(11), 죽음준비교육에 참여한 동기가 대상자의 57.9%에서 ‘삶에 대해 다시 생각하기 위함’이며, 26.7%에서 ‘죽음에 대한 불안을 감소시키기 위함’이라고 응답한 결과(8)를 볼 때, 죽음준비교육에 있어서 죽음불안과 삶의 의미는 밀접한 관계가 있음을 보여주고 있다.

이에 본 연구는 삶과 죽음 앞에서 생의 마지막 단계에 있는 노인, 호스피스 대상자에게 전인적인 돌봄을 제공하는 자원봉사자를 대상으로 죽음준비교육 프로그램을 적용하여 죽음불안과 삶의 의미에 미치는 효과를 파악하고 죽음준비교육개발의 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 자원봉사자를 대상으로 죽음준비교육 프로그램을 제공하여 죽음불안과 삶의 의미에 미치는 효과를 규명하기 위함이며 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 죽음준비교육 프로그램이 자원봉사자의 죽음 불안에 미치는 효과를 규명한다.
- 2) 죽음준비교육 프로그램이 자원봉사자의 삶의 의미에 미치는 효과를 규명한다.

대상 및 방법

1. 연구 설계

본 연구는 자원봉사자를 대상으로 죽음준비교육 프로그램을 제공한 후 실험군과 대조군의 죽음불안과 삶의 의미에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후시차 설계(Nonequivalent control group pretest-posttest design)에 의한 유사실험연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구의 대상자는 전주시에 있는 1개 종교단체에 소속된 자로서 1년 이상 호스피스, 의료기관 및 노인대학 등에서 봉사활동을 하고 있는 성인 자원봉사자를 대상으로 죽음준비교육의 내용과 목적을 소개하고 연구에 참여하고자 동의하는 자를 연구의 대상으로 선정하였다.

연구 표본의 크기는 2개 이상의 집단을 대상으로 실험군 40명, 대조군 35명을 각각 선정하였으나 사전 조

사에 참여한 대상자 중 실험군 10명이 가사를 이유로 탈락하였고, 대조군 5명은 설문항 작성 누락으로 탈락하여서 최종 실험군 30명, 대조군 30명으로 총 60명이었다. 자료수집 기간은 2009년 1월 11일부터 25일까지 이루어졌으며, 자료수집방법은 연구대상자에게 구조화된 설문지를 이용하여 자기기입식으로 작성하게 하였고, 설문에 대한 응답은 익명으로 처리됨을 알려주었다.

3. 연구 도구

1) 죽음불안(Death Anxiety): 본 연구에서 죽음불안은 죽음에 대해 느끼게 되는 두려움이나 공포를 의미한다(6). 연구도구는 Park(16)이 개발한 도구로 측정하였다. 문항의 내용은 고립 4문항, 타인에 대한 염려 4문항, 사후의 불확실성 5문항, 능력상실 4문항, 존재가 없어짐 3문항, 죽음의 장소 및 방법 3문항, 죽음의 의미 11문항의 총 34문항으로 점수가 높을수록 죽음불안 정도가 높음을 의미한다. 각 문항은 4점 척도(전혀 그렇지 않다, 별로 그렇지 않다, 약간 그렇다, 아주 그렇다)로, 점수가 높을수록 죽음불안 정도가 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.85$ 이었으며, 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.94$ 이었다.

2) 삶의 의미(Meaning of Life): 삶의 의미란 인간답게 존재하기 위해 인간의 참된 본질을 실현하는 것이다(17). 삶의 의미 척도는 Crombaugh(18)가 개발한 도구(Purpose in Life, PIL)를 Kim(19)이 7점 척도로 수정·보완한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 긍정형 12문항과 부정형 8문항으로 구성되어 있으며, 역문항은 역산하였고 점수가 높을수록 삶의 의미 정도가 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.85$ 이었으며, 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.80$ 이었다.

4. 연구 진행절차

본 연구는 죽음준비교육 프로그램 개발, 사전조사, 프로그램 운영, 사후조사 순으로 진행하였다.

1) 죽음준비교육 프로그램 개발: 본 연구에서 사용된 죽음준비교육 프로그램은 선행문헌자료(1,14,15)를 토대로 하여 본 연구자의 호스피스 자원봉사자 교육프로그램 운영의 임상경험을 바탕으로 개발하였다. 개발된 프로그램은 내용타당도 검증을 위해 죽음준비교육을 지도하고 있는 현장목회자 2인과 간호학교수의 자문을 얻어 수정·보완하였다. 죽음준비교육 프로그램에 대한 선행 문헌자료를 보면 Jo(14)는 1회 100분간 총 6회를 실시하

였고, Kim 등(1)은 매일 6시간 총 5회를 실시하였으며, Kim(15)은 1회 150분간 총 5회의 죽음준비교육 프로그램을 실시하도록 구성되어 있는데 비해 본 프로그램은 자원봉사자를 대상으로 1회 60분씩 총 5단계로 도입, 수용, 체험, 나눔, 마무리 단계로 구성되어 있다. 이는 자원봉사자의 지속적인 프로그램 진행과 집단운영 시 프로그램의 효율성을 고려한 것이다.

내용면에서 선행자료의 죽음준비교육 프로그램은 대학생들에게 죽음에 대한 강의, 영상물, 편지쓰기, 토론 등의 죽음의 개념적 이해와 가상훈련의 내용으로 구성되어있는 반면에 본 프로그램은 죽음의 과정을 현실감 있도록 입출관, 유서쓰기 및 발표 등의 실제적 체험에 중점을 두고 개발하였다.

2) 사전조사: 연구의 목적을 설명하고 죽음준비교육 프로그램에 참여할 의사가 있는 대상자를 모집하여 연구에 대한 동의를 받은 후 대상자의 일반적인 특성, 죽음불안, 삶의 의미를 측정하였다.

3) 프로그램 운영: 본 연구의 죽음준비교육 프로그램은 죽음의 긍정적인 이해와 삶의 의미와 가치(목적)추구를 동기화하기 위한 교육으로 구성되어 있다(Table 1). 본 연구를 위해 개발된 죽음준비교육 프로그램 제공은 다음과 같다.

제 1단계는 도입단계로, ‘삶과 죽음 생각하기, 그리고 죽음의 이해’이다. 먼저 자기를 소개하는 시간을 간단히 갖고, 죽음준비교육에 참여하게 된 동기를 서로 이야기한 후 죽음에 대한 동영상 시청하였다. 그리고 조용히 눈을 감게 하고, 지나온 삶을 생각해 보도록 하

였다. 가족과의 관계, 친척과의 관계, 이웃과의 관계, 직장동료와의 관계, 교회 성도들과의 관계 등, 수많은 개인과 그룹과의 관계들을 떠올리면서 삶과 죽음을 생각하도록 한 후 눈을 뜨게 하고 죽음에 대한 개념을 교육하였다.

제 2단계는 수용단계로, 죽음에 대한 간접체험인 ‘유서쓰기’이다. 생명이 앞으로 1개월 밖에 남지 않은 삶을 어떻게 보낼 것인가? 그리고 지금 이 순간 가장 소중한 것은 무엇이며 지금까지의 삶 가운데서 가장 후회되는 것은 무엇인가? 용서할 대상은 누구이고, 용서받아야 할 것들은 무엇인가? 마지막으로 전하고 싶은 사람들에게 남기고 싶은 이야기들은 무엇인가? 하는 내용들을 글로서 작성하도록 하였다.

제 3단계는 체험단계로, 죽음에 대한 간접체험인 ‘입관체험’이다. 목관 5개를 강단위에 횡으로 나란히 50cm 간격으로 위치한 후, 5명씩 입관하도록 하였다. 입관 시간은 약 3분정도이며, 입관자는 관 속에서 지그시 눈을 감고 실제적 죽음과 같이 자신을 합일(合一)시키고 죽음의 의미를 되새기도록 하였다. 출관 후에는 제 자리로 돌아가 고요히 눈을 감고 경건의 시간을 갖도록 하였다. 특히 입관체험을 시작할 때부터 끝날 때까지 잔잔하게 배경음악을 들려주었으며 조용하고 평온한 분위기를 조성하였다. 사용된 음악은 장엄하면서도 차분하고 의미 있는 곡으로 선정하였으며 쇼팽의 제3곡 소나타 중 2번 3악장에 있는 ‘장송행진곡’, 모차르트 레퀴엠 중 ‘Lacrymasa’, 바흐의 칸타타 ‘오라 죽음이어’, 사무엘 바버의 ‘현을 위한 아다지오’ 등을 들려주었다.

Table 1. Overview of the Death Preparing Education Program.

Theme	Time	Contents	Step
Understanding of life and death	60 min	<ul style="list-style-type: none"> • Self-introduction • Seeing a film about death • Education about concepts of life (birth) and death 	Introduction
Writing a will to death	60 min	<ul style="list-style-type: none"> • What would you do if you have only a month to live ahead? • What is your most important and regretful things (memories or moments)? • Writing objects (or people) to forgive and things to be forgiven. • Writing a letter to beloved ones 	Acceptance
Into a coffin to death	60 min	<ul style="list-style-type: none"> • Background music: calm and meaningful music before and after getting into a coffin. • Into each coffin after lay out coffins 5 pieces • An inside-coffin-experiencing person associates himself of herself to actual death silently for about 3 minutes. • Having a quiet time after getting out of a coffin 	Experience
Feeling co-ownership of sharing	60 min	<ul style="list-style-type: none"> • Sharing feelings caused in the process of death experience (writing a will, experience in a coffin) • Offering volunteers a gift, 「Tuesdays With Morrie」 by Mitch Albom 	Sharing
Decision & blessing	60 min	<ul style="list-style-type: none"> • Pursuing meaning of life and setting a goal in life • Blessing and encouraging each other 	Ending

제 4단계는 나눔 단계로, 지금까지 체험한 모든 것에 대하여 ‘느낌공유하기’이다. 작성한 유서를 낭독하여 느낌을 공유하도록 하였다. 지금까지 지나온 시간들을 무의미하게 보내지는 않았는지, 껍데기 같은 인생으로 살아온 것은 아닌지, 목적의식을 분명히 하고 살아가야 할 것을 다짐하는 시간을 갖도록 하였다. 의미 있는 삶이란 무엇인가를 전제한 후, 삶의 의미를 잘 표현한 미치엘봄의 「모리와 함께 한 화요일」을 한권씩 선물하여 물질을 배격하고 사랑하는 사람들과 자기를 둘러싼 지역사회와 자기에게 목적과 의미를 주는 일을 창조하는데 자신을 바치는 것이 삶의 진정한 의미임을 깨닫게 해 주었다.

제 5단계는 마무리단계로, ‘결단과 축복하기’이다. 나눔 단계에서의 삶의 의미를 다시 한 번 되새기면서 삶의 목표를 설정하고, 남은 시간을 의미 있게 살아갈 것을 결심한 후 개인적인 접촉을 통해 자신의 생각과 느낌을 표현하며 서로를 따뜻하게 포옹(touch)하면서 축복의 시간을 갖도록 하였다.

4) 사후조사: 실험군에게는 죽음준비교육을 제공하였고, 대조군에게는 아무 처치도 하지 않았다.

실험처치 종료 후 실험군과 대조군에게 사전조사와 동일한 내용의 종속변수를 설문지를 사용하여 자료수집을 하였다.

5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS version 12.0 프로그램을 이용하여 유의수준 P < 0.05로 설정하여 다음과 같이 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균 및

표준편차를 구하였고, 실험군과 대조군 간의 동질성 검증은 Chi-square test, t-test로 분석하였다. 죽음불안과 삶의 의미의 효과검증을 위해 사전 점수를 공변수로 하여 ANCOVA로 분석하였으며, 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값을 산출하였다.

결 과

1. 대상자의 일반적 특성 및 동질성 검증

본 연구의 대상자는 실험군 30명, 대조군 30명으로 총 60명이었다. 성별 분포도는 남자가 58.3%, 여자가 41.7%로 두 집단 간의 비율이 비슷하게 나타났다. 실험군과 대조군 두 집단의 현저한 특성은 연령층에서 50대가 45.0%로 가장 많았고, 학력에서는 대졸이상이 68.3%로 많았으며, 동거 가족 수는 4명 이상이 81.7%로 가장 많았다. 월수입은 하수준이 51.7%로 가장 많았다.

이상과 같이 두 집단 간 일반적 특성인 성별, 연령, 교육, 동거 가족수, 월수입의 동질성을 분석한 결과 통계적으로 유의하지 않아 모두 동질한 것으로 나타났다 (Table 2).

2. 두 집단 간 종속변수의 동질성 검증

실험군과 대조군의 실험 전 종속변수에 대한 동질성 검증을 위해 독립표본 t-test로 분석한 결과 다음과 같이 나타났다. 죽음불안에서 4점 만점으로 환산하여 평균평점을 살펴보면 실험군(2.01±0.50)과 대조군(2.31±0.52)의 차이는 통계적으로 유의하게 나타나(t=2.26, P=.028) 두 집단 간 사전 죽음불안 정도가 동질하지 않았다.

Table 2. Homogeneity in General Characteristics between Experimental and Control Group.

Variables	Categories	n (%)			χ^2	P
		Exp. (n=30)	Cont. (n=30)	Tot. (n=60)		
Gender	Male	18 (60.0)	17 (56.7)	35 (58.3)	0.01	.914
	Female	12 (40.0)	13 (43.3)	25 (41.7)		
Age	20s	3 (10.0)	0 (0.0)	3 (5.0)	2.27	.518
	30s	7 (23.3)	9 (30.0)	16 (26.7)		
	40s	7 (23.3)	7 (23.3)	14 (23.3)		
	50s	13 (43.3)	14 (46.7)	27 (45.0)		
Education	≥high	7 (23.3)	12 (40.0)	19 (31.7)	1.92	.165
	≥college	23 (76.7)	18 (60.0)	41 (68.3)		
Number of living household	≤3	5 (16.7)	6 (20.0)	11 (18.3)	0.11	.739
	≥4	25 (83.3)	24 (80.0)	49 (81.7)		
Monthly income	High	3 (10.0)	3 (10.0)	6 (10.0)	3.71	.156
	Middle	15 (50.0)	8 (26.7)	23 (38.3)		
	Low	12 (40.0)	19 (63.3)	31 (51.7)		

Exp.: experimental group, Cont.: control group.

죽음불안의 하위영역에서 보면 고립($t=2.02, P=0.048$), 타인에 대한 염려($t=3.01, P=0.004$), 그리고 죽음의 의미에서 집단 간 차이가 유의하게 나타났다($t=2.65, P=0.010$). 그러나 사후의 불확실성($t=1.58, P=0.121$), 능력 상실($t=1.62, P=0.111$), 존재 없어짐($t=1.84, P=0.072$), 죽음의 장소 및 방법($t=0.99, P=0.329$)은 통계적으로 집단 간 유의하지 않았다. 삶의 의미정도에서는 실험군의 평균(4.65 ± 0.46)과 대조군의 평균(4.66 ± 0.43)의 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타나($t=0.04, P=0.971$) 두 집단 간 사전 삶의 의미에서는 동질한 집단임을 확인하였다(Table 3).

3. 죽음준비교육 프로그램 효과 검증

1) 죽음불안에 대한 효과검증: 프로그램 실시 후 대상자의 죽음불안에 미치는 효과를 검증하기 위해 두 집단의 사후 죽음불안 점수에 차이를 조정하는 고립, 타인에 대한 염려, 죽음의 의미를 포함한 사전 죽음불안을 공변수로 하여 ANCOVA 분석을 실시한 결과 죽음준비교육 프로그램 실시 후 실험군의 죽음불안 점수는 대조군과 비교하여 낮았고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=4.01, P=0.046$). 즉 실험군은 사전 2.01점에서 사후 1.81점으로 0.20점 감소되었고, 대조군은 사전 2.31점에서 사후 2.18점으로 0.13점 감소되어서

Table 3. Homogeneity of Dependent Variables between Experimental and Control Group.

Variable	Mean±SD		t	P
	Exp. (n=30)	Cont. (n=30)		
Death anxiety				
Total	2.01±0.50	2.31±0.52	2.26*	.028
Isolation	2.27±0.72	2.63±0.68	2.02*	.048
Warring for others	2.58±0.64	3.03±0.51	3.01 [†]	.004
Uncertainty after death	1.64±0.51	1.88±0.67	1.58	.121
Lose of ability	1.87±0.66	2.13±0.62	1.62	.111
Disappear of existence	1.78±0.63	2.12±0.77	1.84	.072
Place and mode dying	2.02±0.56	2.18±0.66	0.99	.329
Meaning of death	2.17±0.51	2.51±0.48	2.65*	.010
Meaning of life	4.65±0.46	4.66±0.43	0.04	.971

* $P < 0.05$, [†] $P < 0.01$. Exp.: experimental group, Cont.: control group.

Table 4. Effect of Death Preparing Education on Death Anxiety.

Variables	Group	Mean±SD		F	P
		Pretest	Post test		
Death anxiety	Exp.	2.01±0.50	1.81±0.41	4.01*	.046
	Cont.	2.31±0.52	2.18±0.47		
Isolation	Exp.	2.27±0.72	2.04±0.75	2.30	.135
	Cont.	2.63±0.68	2.51±0.75		
Warring for others	Exp.	2.58±0.64	2.08±0.68	54.33 [†]	.000
	Cont.	3.03±0.51	2.95±0.66		
Uncertainty after death	Exp.	1.64±0.51	1.33±0.40	7.29*	.009
	Cont.	1.88±0.67	1.74±0.64		
Lose of ability	Exp.	1.87±0.66	1.63±0.51	2.06	.157
	Cont.	2.13±0.62	1.95±0.61		
Disappear of existence	Exp.	1.78±0.63	1.57±0.52	5.76*	.020
	Cont.	2.12±0.77	2.03±0.66		
Place and method dying	Exp.	2.02±0.56	1.81±0.48	1.84	.181
	Cont.	2.18±0.66	2.04±0.63		
Meaning of death	Exp.	2.17±0.51	2.03±0.44	1.58	.213
	Cont.	2.51±0.48	2.35±0.46		

* $P < 0.05$, [†] $P < 0.01$. Exp.: experimental group, Cont.: control group.

Table 5. Effect of Death Preparing Education on Meaning of Life.

Variables	Group	Mean±SD		F	P
		Pretest	Post test		
Meaning of life	Exp.	4.65±0.46	4.84±0.43	6.32*	.015
	Cont.	4.66±0.43	4.63±0.48		

*P<0.05. Exp.: experimental group, Cont.: control group.

실험군이 대조군보다 죽음불안의 감소가 더 큰 것으로 나타났다. 그러나 하위영역에서 고립, 능력상실, 죽음의 장소 및 방법, 죽음의 의미는 실험군이 대조군에 비해 다소 감소하였으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 그리고 타인에 대한 염려(F=54.33, P=0.000), 사후의 불확실성(F=7.29, P=0.009), 존재 없어짐(F=5.76, P=0.020)은 두 집단 간에 유의한 차이가 있었다(Table 4). 따라서 죽음준비교육 프로그램은 자원봉사자의 죽음불안을 감소시키는데 긍정적인 영향을 주고 있음을 알 수 있었다.

2) 삶의 의미에 대한 효과검증: 프로그램 실시 후 대상자의 삶의 의미에 미치는 효과를 검증하기 위해 두 집단의 사후 삶의 의미점수에 차이를 조정할 수 있는 사전 삶의 의미를 공변수로 하여 ANCOVA 분석을 실시한 결과 죽음준비교육 프로그램 실시 후 실험군의 삶의 의미 점수는 대조군과 비교하여 높았고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(F=6.32, P=0.015). 즉 실험군은 사전 4.65점에서 사후 4.84점으로 0.19점 증가하였고, 대조군은 사전 4.66점에서 사후 4.63점으로 0.03점 감소되어서 실험군이 대조군보다 삶의 의미의 증가가 더 큰 것으로 나타났다(Table 5). 따라서 죽음준비교육 프로그램은 자원봉사자의 삶의 의미를 향상시키는데 긍정적인 영향을 주고 있음을 확인할 수 있었다.

고 찰

완화적 돌봄 제공자인 자원봉사자에게 죽음준비교육을 실시하여 죽음에 대한 긍정적인 이해와 죽음불안을 감소시키고 삶의 의미를 갖도록 하는 일은 봉사자 자신과 대상자를 위해 매우 중요하다고 생각한다. 본 연구는 일 지역사회에서 활동하는 자원봉사자를 대상으로 죽음준비교육을 실시함으로써 죽음불안과 삶의 의미에 어떠한 효과를 미쳤는가를 중심으로 고찰하고자 한다.

본 연구에서 대상자의 죽음불안은 4점 만점에서 평균 평점 2.26점으로 중간 이상의 점수를 나타냈으며, 이는 동일한 도구를 사용한 Kim(20)의 연구에서 호스피스 자

원봉사자의 죽음불안점수인 평균평점 2.12점과 유사하였다. 죽음불안 하위영역에서 살펴보면 타인의 염려, 고립, 죽음의 의미, 죽음의 장소 및 방법, 능력상실, 존재 없어짐, 사후의 불확실성의 순으로 나타났다. 즉 타인에 대한 염려 정도가 실험군과 대조군 모두에서 가장 높았으며, 사후의 불확실성 정도가 두 군에서 가장 낮았는데 이와 같이 타인에 대한 염려가 높게 나타난 결과는 자원봉사자의 삶이 자신보다는 이웃을 배려하는 실천적인 사랑의 마음이 강하게 내재되어 있음을 알 수 있으며, 그와 반대로 사후의 불확실성이 가장 낮은 이유는 본 연구대상자의 종교가 기독교인이라는 점으로 볼 때 신앙을 가진 자로서 내세의 소망과 부활의 확신을 가지고 살아가고 있음을 짐작할 수 있었다.

한편, Kim(20)의 연구에서도 고립과 타인의 염려가 가장 높았으며 그 다음이 죽음의 장소 및 방법, 죽음의 의미, 존재 없어짐, 능력상실, 사후의 불확실성의 순으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다.

본 연구에서 죽음준비교육 프로그램이 자원봉사자의 죽음불안에 미치는 효과를 분석한 결과 긍정적인 효과를 보였다. 죽음불안이란 죽음에 대해 느끼게 되는 두려움이나 공포를 의미하며(6), 점수가 낮을수록 죽음에 대한 불안정도가 낮음을 의미한다. 실험군과 대조군의 죽음불안점수를 비교해 보았을 때, 죽음준비교육을 제공받은 실험군(1.81)의 죽음불안 정도가 제공받지 않은 대조군(2.18)보다 낮아졌음을 확인할 수 있었다(F=4.01, P=0.046). 하위영역에서는 타인에 대한 염려(F=54.33, P=0.000), 사후의 불확실성(F=7.29, P=0.009), 존재 없어짐(F=5.76, P=0.020)에서 실험군의 죽음불안이 대조군보다 유의하게 낮아졌다. 즉 죽음준비교육이 자원봉사자의 죽음불안을 감소시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 간호대학생에게 6회의 죽음준비교육 프로그램을 실시하여 죽음에 대한 불안이 감소되었다고 한 Jo(14)의 연구결과와 일치하였으며, 호스피스 자원봉사자에게 1년간의 죽음과 관련된 훈련을 실시하여 자원봉사자들의 죽음에 대한 공포가 감소하였다고 밝힌 연구(21)는 본 연구결과와 일치하였다. 특별히 6단계의 죽음교육 프로그램을 아동에게 제공하여 죽음불안이 감소(22)되었으며, 노인에게 죽음준비교육을 실시했을 때도 죽음불안의 감소를 보인 연구결과(9)들은 본 연구결과와 유사하였다.

이외에 Ju(23)는 호스피스 교육을 통해 자원봉사자의 죽음성향에 긍정적인 영향을 주었다고 보고하였으며, 간호 대학생에게 호스피스 간호과정을 적용한 후 죽음

불안을 포함한 전체 죽음의식에 긍정적인 영향을 주었다고 주장한 연구(24)는 본 연구결과를 잘 지지 해주고 있었다. 그리고 응급실 의료관련자에게 16시간의 죽음 교육과 위기훈련을 실시한 결과 교육을 받은 군이 받지 않은 군보다 행동의 변화를 보였으며, 추후 3개월 후의 연구에서도 죽음에 대해 의미 있는 변화가 나타났다고 설명하였다(25). 그러나 본 연구의 하위영역에서 고립, 능력상실, 죽음의 장소와 방법, 죽음의 의미에서는 프로그램 제공 후 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없었는데, 이는 평소 자원봉사활동으로 실천적인 삶을 살아가는 과정에서 죽음에 대한 긍정적인 인식과 수용이 되어있기 때문에 단기간의 죽음준비교육을 통해서 큰 변화가 나타나지 않았다고 판단된다. 그리고 대조군에서는 사전 죽음불안 점수보다 사후 죽음불안 점수가 낮아진 것을 볼 때, 사전 죽음불안에 대한 문항 작성을 통해 죽음에 대해 생각할 수 있었고 삶의 의미를 깨닫게 되는 기회가 되었기 때문이며, 실험군에서는 죽음준비의 현장감 있는 교육프로그램을 처음으로 경험하는 과정에서 대조군에 비해 어느 정도의 부담감과 두려움이 작용하였기 때문이라고 사료된다. 또한 프로그램 제공 후 1회의 죽음불안을 측정하였으므로 대상자의 죽음불안 감소에 유의한 차이가 없었다고 보며, 추후 연구에서는 프로그램 제공 후 시차별 효과검증이 필요하겠

다. 특별히 죽음준비교육을 대학생에게 제공하였을 때 죽음에 대한 태도에 유의한 변화가 없었다고 보고하였는데(25), 이러한 결과는 반복적 후속연구를 통하여 그 원인을 규명해 볼 필요가 있다. 그리고 죽음준비교육의 효과는 대상자, 내용, 장소, 방법 등에 따라 결과가 다르게 보여질 수 있으므로 교육의 내용과 방법 및 대상자의 죽음에 대한 이해정도 등 개인의 특성을 고려한 체계적인 교육프로그램 개발이 필요하다고 사료된다. 또한 교육의 효과측정에 있어서 교육기간과 횟수 및 측정 시기에 따라 차이가 있을 수 있으므로 이에 대한 연구가 필요하다.

이상의 연구결과를 통해 자원봉사자의 죽음불안은 중간 이상으로 나타났으며, 죽음준비교육은 죽음불안을 감소시키는 효과가 있음을 확인 할 수 있었다.

다음으로 죽음준비교육 프로그램이 자원봉사자의 삶의 의미에 미치는 효과를 살펴보면 삶의 의미 수준을 향상시켰다. 삶의 의미란 삶의 목적 또는 인간존재의 목적을 의미하며, 인간의 참된 본질을 실현하는 것이다(17). 본 연구에서 사전 삶의 의미는 7점 만점에서 평균

평점 4.66점(67%)으로 중간이상의 점수를 나타냈다. 이는 Park(26)의 연구에서 PIL 도구를 사용한 호스피스 자원봉사자의 삶의 의미점수는 4점 만점에 평균평점 3.20점(80%)이었으며, Kim(27)의 연구에서 노인 자원봉사자를 대상으로 한 삶의 의미가 평균평점 3.02점(76%)이었던 연구결과에 비해 약간 낮은 점수를 나타냈는데 그 이유는 본 연구대상자가 교육의 경험이 없었기 때문이라고 생각된다. 따라서 자원봉사자의 체계적인 죽음교육이 봉사활동의 긍정적인 이해와 가치관 및 만족도를 증진시키고 삶의 의미에 큰 영향을 미치게 됨을 시사하고 있다.

본 연구에서 삶의 의미를 비교해 보았을 때 실험군은 죽음준비교육 프로그램 제공 전 4.65점에서 제공 후 4.84점으로 향상되었으며, 대조군은 제공 전 4.66점에서 제공 후 4.63점으로 낮아져서 실험군이 대조군보다 유의하게 향상되었다($F=6.32, P=0.015$).

즉 죽음준비교육 프로그램이 죽음과 고통의 의미를 발견하게 하고 이를 통하여 삶의 의미와 목적을 긍정적으로 변화시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 호스피스 자원봉사자 교육프로그램에 참여한 군이 비참여군보다 삶의 의미점수가 더 높게 나타난 연구결과(28)와 일치하였다.

또한 Kim 등(1)은 14명의 대학생에게 죽음교육을 제공한 결과 교육에 참여한 대학생이 참여하지 않은 대학생보다 삶의 의미가 유의하게 높았으며, 삶과 죽음에 대한 의미 있는 성찰을 하는데 기여하였다고 보고하였고, Lee(29)는 대학생에게 죽음교육이 삶의 가치와 자아 가치에서 긍정적인 변화를 주었으며 생명의 소중함과 긍정적인 인생관의 변화가 있었다고 보고하였는데 이는 본 연구결과와 일치하였다. Jo(14)는 간호 대학생에게 죽음교육을 실시했을 때 죽음교육을 받은 군이 받지 않은 군보다 임종간호에 대한 태도가 높아졌음을 밝혔는데, 이는 죽음교육을 통해 삶의 의미와 목적을 추구하는 결과를 보여주었다. Kim(15)은 죽음준비교육을 대학생에게 적용한 결과 삶의 만족도가 유의하게 향상되었으며, 죽음준비교육은 성장발달을 촉진시키고 긍정적인 자아정체감, 올바른 죽음관의 확립, 삶의 위기의 문제를 극복하는데 중요한 영향을 미친다고 설명하였다.

또한 고령화 사회에서 노인에게 죽음교육은 인생의 마지막 단계인 죽음을 긍정적으로 받아들이고 자신의 생을 되돌아보며 자존감을 가지고 남은 삶을 의미 있게 보내면서 자신의 죽음을 잘 준비할 수 있도록 하였다(12). 특별히 죽음준비교육을 통한 삶의 의미 찾기는, 아

동에게 있어서 신체적, 정신적, 영적, 도덕적, 문화적 발달에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다(30). 따라서 죽음준비교육은 모든 연령층에 있어서 생명의 존귀함과 올바른 죽음관의 확립 및 삶의 의미와 가치를 느끼게 하는 중요한 교육임을 확인해 주고 있다. 그러나 대부분의 연구가 노인을 대상으로 한 교육에 편중되어 있고 각 발달단계별 죽음준비교육이 제대로 이루어지지 못하고 있음이 지적되는 바, 그 단계별 특성을 고려하여 개발하고 적용할 필요가 있다. 그리고 죽음준비교육을 통해 대상자로부터 얻어진 주관적, 객관적인 반응을 종합하여 교육의 효과를 분석하고 평가하는 과정은 교육의 질을 향상시킬 수 있을 것이다.

지금까지의 결과에 따르면 죽음준비교육은 모든 계층에 있어서 죽음불안을 낮추고, 삶의 의미를 향상시키는 결과를 보여주므로 다양한 계층을 위한 표준화 된 죽음준비교육 프로그램의 개발과 확대보급이 필요하며 추후 반복적인 연구를 통한 효과검증이 필요하다고 사료된다. 그러나 본 연구는 몇 가지 제한점을 가지고 있다.

첫째, 죽음준비교육 프로그램의 내용에 있어서 각 단계별 진행시간과 간격이 짧았던 한계점을 가지고 있다.

둘째, 프로그램 제공 후 1회의 교육효과만 측정하였으며 장기적 지속효과를 측정하지 못한 점이 지적되는 바, 추가 측정에 대한 후속연구가 필요하겠다.

셋째, 본 연구 대상자의 표집을 특정종교기관에 소속된 자원봉사자를 대상으로 하였기 때문에 본 연구결과를 일반화시키기에는 신중한 주의를 기울여야 할 것이다.

이상의 연구결과를 종합해 볼 때, 죽음준비교육 프로그램은 모든 인간이 경험해야 할 죽음에 대한 긍정적인 인식을 줄 뿐만 아니라 죽음에 대한 불안을 감소시키고 봉사자 자신의 삶이 어떤 의미를 가지고 있는지 새로운 시각으로 스스로를 돌아볼 수 있게 하여 삶의 의미 증진에 효과가 있는 것으로 검증되었다. 따라서 본 연구 결과는 향후 죽음불안감소와 삶의 의미증진을 위한 죽음준비교육 프로그램 개발의 기초자료로 의의가 있다고 생각된다.

요 약

목적: 본 연구는 자원봉사자에게 죽음준비교육 프로그램을 제공하여 죽음불안과 삶의 의미에 미치는 효과를 검증하기 위하여 시도하였다.

방법: 자료수집기간은 2009년 1월 11일부터 25일까지 이루어졌다. 연구대상자는 전주시에 거주하는 자원봉사자로서 죽음준비의 목적과 내용을 소개하고 연구에 참여하고자 동의한 자로 실험군 30명, 대조군 30명으로 총 60명이었다. 죽음준비교육 프로그램은 총 5단계로, 도입단계에서 삶과 죽음의 이해, 수용단계에서 유서쓰기, 체험단계에서 입관, 나눔 단계에서 느낌 공유하기, 마무리단계에서 결단과 축복하기의 주제로 구성되어 있으며, 각 단계별 60분씩 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS version 12.0을 사용하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등의 서술통계와 사전 동질성검증은 t-test, chi-square test를 실시하였고 가설검증을 위해 ANCOVA로 분석하였다.

결과: 죽음준비교육 프로그램을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군보다 죽음불안 정도가 통계적으로 유의하게 낮았다($F=4.01, P=0.046$). 죽음준비교육 프로그램을 제공받은 실험군은 제공받지 않은 대조군보다 삶의 의미 정도가 통계적으로 유의하게 높았다($F=6.32, P=0.015$).

결론: 죽음준비교육 프로그램은 죽음불안을 감소시키고 삶의 의미를 향상시키는데 효과적인 것으로 확인되었다. 따라서 죽음준비교육 프로그램은 자원봉사자의 죽음에 대한 불안을 감소시키고 삶의 의미 향상을 위해 활용될 수 있다고 사료되며, 좀 더 다양한 자원봉사자에게 확대 적용될 수 있기를 기대한다.

중심단어: 죽음, 교육, 불안, 삶

참 고 문 헌

1. Kim SN, Choi SO, Lee JJ, Sin KI. Effects of death education program on attitude to death and meaning in life among university students. J Korean Society Health Educ Promot 2005; 22(2):141-53.
2. Lee YH. Death-preparing education model development based on the study about attitude toward death and death-preparing education desire (Unpublished master's thesis). Seoul: Ewha Woman's Univ.; 1998. Korean.
3. Warren WG. Death education and research: critical perspectives. New York, NY: The Hawarth Press; 1989.
4. Jang OH. Study about death of the aged: Focusing on the attitude of death (Unpublished master's thesis). Seoul: Seo Gang Univ.; 2004. Korean.
5. Feifel H. The meaning of death. Princeton: McGraw-Hill; 1959.
6. Kübler-Ross E. On death and dying. New York: Macmillan Co.;

- 1969.
7. Whittle M. Death education: what should student children's nurses be taught? *J Child Health Care* 2002;6(3):189-201.
 8. Nam HS. Attitudes to the death of adults and the analysis of death preparing education needs (Unpublished master's thesis). Seoul: ChungAng Univ.; 1999. Korean.
 9. Ko SD, Kim EJ, Kim YK. Study about analyzing elements of preparatory education of death affecting uneasiness of death to the aged. *J Korean Society Health Educ Promot* 1999;16(2): 81-92.
 10. An CO. Study on the necessity of death education (Unpublished master's thesis). Seoul: Myon Ggi Univ.; 2001. Korean.
 11. Jang SH. A study on the adult education for death preparation (Unpublished master's thesis). Seoul: Hanyang Univ.; 2009. Korean.
 12. Kim SH. The effect of a death-preparing education on the life of the elderly (Unpublished master's thesis). Seoul: Dankook Univ.; 2003. Korean.
 13. Kim HC. The influence of how to die education on the elderly anxiety, attitude and life satisfaction towards death (Unpublished master's thesis). Gwangju: Chosun Univ.; 2004. Korean.
 14. Jo HJ. Effect of the death education program on the death anxiety and attitudes toward nursing care of the dying patients of nursing student (Unpublished master's thesis). Jinju: Gyeong Sang Univ.; 2004. Korean.
 15. Kim EH. The effect of death education program on college students life satisfaction and attitude toward death (Unpublished master's thesis). Daegu: Kyungpook National Univ.; 2007. Korean.
 16. Park EK. Development of an instrument for the measurement of concern (unpublished master's thesis). Seoul: Korea Univ.; 1995. Korean.
 17. Frankl VE. *Man's search for meaning*. New York: Washington Square Press; 1963.
 18. Crombaugh JC. Cross validation of purpose in-life test based on Frankl's concepts. *J Individ Psychol* 1968;24(1):74-81.
 19. Kim KO. A study on the level of meaning of life and spiritual distress of patients with diabetes mellitus (Unpublished master's thesis). Seoul: Korea Univ.; 1990. Korean.
 20. Kim MH. Death anxiety and attitude on death of hospice volunteers (Unpublished master's thesis). Daegu: Keimyung Univ.; 2008. Korean.
 21. Scherwitz L, Pullman M, McHenry P, Gao B, Ostasesky F. A contemplative care approach to training and supporting hospice volunteers: a prospective study of spiritual practice, well-being, and fear of death. *Explore* 2006;2(4):304-13.
 22. Nam EY. Effectiveness of death education on the reduction of children's death anxiety (Unpublished master's thesis). Seoul: Seoul Women's Univ.; 1998. Korean.
 23. Ju RA. The effects of hospice training on the volunteers attitudes toward death (Unpublished master's thesis). Gwangju: Kwangju Univ.; 1999. Korean.
 24. Baek SH, Lee MA, Kim IH. A study on change in death orientation of college student nurses-comparison of pre and post hospice care class. *J Korean Acad Fundam Nurs* 2001;8(3): 357-65.
 25. Smith Cumberland T. The evaluation of two death education programs for EMTS using theory of planned behavior. *Death Stud* 2006;30(7):637-47.
 26. Park GJ. Satisfaction for voluntary activity and the meaning of life in hospice volunteers. *J Korean Oncol Nurs* 2006;6(2):104-10.
 27. Kim JH. A study on relationship between the satisfaction of elderly voluntary activity's and the meaning of life-based on hospital voluntary activity (Unpublished master's thesis). Busan: Dong-A Univ.; 2005. Korean.
 28. Kim MS, Lee CS, Kim HC. The effects of hospice volunteer education program on perceptions about hospice and the meaning of life. *J Korean Oncol Nurs* 2007;7(2):131-39.
 29. Lee JY. Juveniles' awareness about and death religious education. *Korean J Relig Educ* 2004;19:39-56.
 30. Bowie L. Is there a place for death education in the primary curriculum? *Pastoral Care Educ* 2000;18(1):22-6.