

# 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램이 농촌 독거노인의 우울, 활력, 생활만족도에 미치는 효과

한상미<sup>1</sup> · 하영미<sup>2</sup>

거창군보건소<sup>1</sup>, 경상대학교 간호대학 · 건강과학연구원<sup>2</sup>

## Effectiveness of a Positive Psychology-based and Character Strengths-integrated Activity Program on Depression, Vitality, Life Satisfaction in Elderly Living Alone in Rural Areas

Han, Sang Mi<sup>1</sup> · Ha, Yeongmi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Geochang Health Center, Geochang

<sup>2</sup>College of Nursing · Institute of Health Sciences, Gyeongsang National University, Jinju, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to develop a positive psychology-based and character strengths-integrated activity program for elders living alone in rural areas, and then to examine the effectiveness of the program. **Methods:** A quasi-experimental pre- and post-test design with a nonequivalent control group was used. The participants included 59 elders in total, of whom 30 were assigned to the experimental group and 29 to the control group. positive psychology-based and character strengths-integrated activity program for elders consists of sixty-minute sessions held twice per week during 6 weeks, hence 12 sessions in total. **Results:** There were significant differences between the experimental and control groups in depression, vitality and life satisfaction (all  $p < .001$ ). **Conclusion:** The positive psychology-based and character strengths-integrated activity program for elders living alone in rural areas is effective in that it decreased the degree of depression and increased the vitality and life satisfaction in the participants.

**Key Words:** Aged, Character, Depression, Quality of life

### 서론

#### 1. 연구의 필요성

우리나라 총인구에서 65세 이상 노인인구 비율은 2015년 13.1%를 차지하여 2020년이 되기 전에 고령사회에 진입할 것이며, 2025년 19.9%, 2035년에는 28.4% 수준에 이를 것으로 전

망하고 있다[1]. 통계청은 총 가구 중에서 65세 이상 독거노인 가구의 비율은 2000년 3.7%, 2015년 7.4%, 2035년 15.4%로 지속적으로 증가한다고 예측하였으며[1], 여성이 남성에 비해 평균 수명이 약 7년 정도 더 길어서 독거노인가구 중 여성노인이 차지하는 비율이 남성노인보다 높다고 보고하였다[2]. 특히 도시와 농촌 지역 독거노인은 심한 양극화 현상을 나타내고 있는데, 서울 지역의 독거노인가구 비율이 10.7%인데 비해서 고령

**주요어:** 노인, 강점, 우울, 활력, 생활만족도

**Corresponding author:** Ha, Yeongmi

College of Nursing, Gyeongsang National University, 816-15 beon-gil, Jinju-daero, Jinju 52727, Korea.

Tel: +82-55-772-8253, Fax: +82-55-772-8222, E-mail: yha@gnu.ac.kr

- 이 논문은 제1저자 한상미의 석사학위논문 일부를 발췌한 것입니다.

- This manuscript is based on a part of the first author's master's thesis from Gyeongsang National University.

Received: May 1, 2016 / Revised: Oct 16, 2016 / Accepted: Oct 20, 2016

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.

노인의 비율이 높은 경남 지역 19.1%와 전남 지역 26.6%로도 시와 농촌 지역 독거노인가구의 비율은 약 2배 이상의 차이를 나타냈다[1].

‘2014년 노인실태조사’에 따르면 89.2%의 노인이 평균 2.6개의 만성질환을 가지고 있으며, 구체적으로 고혈압(56.7%)·관절염(33.4%)·당뇨병(22.6%), 우울(33.1%)인 것으로 나타났다[2]. 노인의 우울에 관한 국내외 선행연구는 동거노인보다 독거노인의 우울 유병률이 더 높은 것으로 보고하고 있다[2,3]. ‘2014년 노인실태조사’에서 부부 혹은 자녀와 동거노인의 우울 비율이 26.2~34.9%인데 비하여 독거노인의 우울 비율은 43.7%로 높았으며[2], 농촌 경로당 노인들을 대상으로 한 선행연구에서 독거노인의 우울 유병률이 55.2%로 높게 나타났다[3]. 특히 독거노인은 빈곤과 더불어 가족 및 사회로부터 단절됨으로 인해서 심리적으로 우울한 경향이 있으며, 노년기에 가족의 보호와 지원을 받지 못하는 독거노인의 환경적 영향에서 오는 좌절감은 독거노인의 우울 성향을 더욱 증가시키는 것으로 알려졌다[4]. 이처럼 농촌 독거노인들이 우울의 위험 요인을 내포하고 있고, 의료서비스기관 부족 및 스트레스를 해소하기 위한 지역 내 노인복지시설이 부족함을 고려할 때, 농촌 지역 독거노인의 신체적·정신적·사회적 건강을 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램 지원이 필요하다.

최근 일상생활에서 개인이 가진 긍정적인 성격강점을 찾아내고, 활용하여 건강과 행복, 삶의 만족도를 실현할 수 있다는 긍정심리학이 부각되고 있다[5]. 미국의 긍정심리학자 Peterson과 Seligman [6]은 활력·감사·낙관성·용서·사랑·유머 등과 같은 인간의 보편적인 성격강점 24개를 추출하였고, 고유의 성격강점을 활용하여 행복과 삶의 만족을 실현할 수 있다고 하였다. Seligman 등[7]은 24개 성격강점을 기반으로 포괄적 행복 프로그램을 제안하였고, 성격강점 중재 프로그램을 개발할 때 대상자의 연령, 인종, 성별, 문화 및 대상자의 성격과 가치 등의 특성에 따라 성격강점이 다르므로 대상자의 특성에 적절한 성격강점을 찾아내는 것이 중요하다고 하였다. 해외에서는 청소년 혹은 취약계층을 대상으로 긍정심리 기반 성격강점 프로그램의 개발 및 효과검증 결과 우울 감소, 건강과 웰빙수준 향상, 삶에 대한 만족도 향상 효과가 확인되었다[8,9].

활력은 자신의 일에 대한 강한 흥미, 적극성 및 열정을 특징으로 하고 있어서[5], 활력이 높은 개인은 삶의 질이나 생활만족도가 높은 것으로 알려졌다[9]. 노인은 노화과정에서 신체기능의 약화뿐만 아니라 사회적 역할의 감소와 인간관계의 축소로 인한 심리적 소외감과 죽음에 대한 불안 등을 경험하는 것이 일반적이다. 그러나 최근에는 노인의 신체적 질병유무와 관계

없이 삶에 대한 적극적인 참여를 통해 행복한 삶을 성취할 수 있는 영향요인으로 활력에 대한 관심이 증가하고 있다[10]. 노인의 행복한 삶을 위한 활력을 높이기 위해서는 활발한 인간관계 형성과 적극적인 사회참여 활동이 중요한다[10,11], 농촌 지역의 독거노인은 가족이나 타인과의 만남이 제한적이고 만남을 통한 상호작용이나 교류가 어렵기 때문에 농촌 독거노인의 활력을 높이기 위한 전략과 프로그램 개발이 필요하다.

생활 만족도는 신체적·정신적·사회적 측면에서 인생목표나 욕구의 달성 정도 및 만족에 대한 개인의 주관적인 평가를 말한다[12]. 노인은 고독과 고립 상태를 지속적으로 경험하게 되면 우울상태에 이르게 되고, 이는 노인의 생활 만족도에 부정적인 영향을 미치게 된다[13]. 노인의 생활만족도를 향상시키기 위한 선행연구에서 문화예술참여형태의 여가활동(놀이, 미술, 음악, 기타 활동)과 종교 및 사회활동(종교활동, 자원봉사활동, 지역사회참여활동 등) 참여가 노인의 심리적 안녕과 생활만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[14]. 그러나 ‘2014 노인실태조사’에 따르면 전체 노인들의 6.7%만이 놀이·미술·음악·춤 등과 같은 문화예술참여형태의 여가활동에 참여하였고, 90.2%의 노인들은 TV시청과 산책 등의 활동에 참여하는 것으로 나타나 노인들의 여가활동 비율이 매우 낮음을 알 수 있다[2]. 노년기의 여가활동과 사회활동과 같은 참여활동은 새롭고 다양한 경험의 기회를 제공할 뿐 아니라 적극적인 상호작용을 도움으로써 노인의 삶의 만족도를 증가시킬 수 있으므로 농촌 독거노인의 참여활동 증진을 위한 다양한 전략개발이 필요할 것이다.

지금까지 노인을 대상으로 한 선행연구들은 우울 감소에 초점을 둔 집단미술 프로그램이나 음악 영화, 원예, 단전호흡 등 각종 활동 프로그램을 제공하고 우울 감소 효과를 측정한 연구가 대부분이었다[15]. 그러나 이들 프로그램은 노인의 우울 감소에는 효과적이나 활력이나 삶의 만족도를 증진시키지 못하는 것으로 나타나 노인의 활력과 생활만족도 증진을 위해서 기존 심리중재 프로그램들과는 다른 접근이 필요하다. 긍정심리는 인간의 긍정적 경험에 초점을 맞춰 희망·낙관성과 같은 심리적 성격강점을 강화함으로써 행복과 자기실현을 이룸을 목표로 하고 있어서 해외 선행연구에서는 개인 고유의 성격강점을 활용하여 행복과 삶의 만족을 실현시킬 수 있는 긍정심리 기반 성격강점 프로그램을 제안하고 있다[7]. 지금까지 노인을 대상으로 성격강점 프로그램의 효과를 검증한 선행연구는 저소득 우울 여성노인을 대상으로 낙관성·감사·용서의 성격강점을 활용한 프로그램 연구[16]와 시설노인 혹은 우울 노인을 대상으로 한 긍정심리치료 프로그램 연구[17-19]가 있었으나,

농촌 독거노인을 대상으로 실시한 연구는 찾아보기 어려웠다. 이에 본 연구는 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램(건강활동, 미술활동, 놀이활동)이 농촌 독거노인의 우울, 활력, 생활만족도에 미치는 영향을 확인함으로써, 노인의 신체적, 심리·사회적 기능과 삶의 질 향상을 위한 간호중재의 기초자료를 제공하고자 실시하였다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 농촌 독거노인을 대상으로 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램을 개발하고, 그 효과를 규명하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 농촌 독거노인을 위한 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램(건강활동, 미술활동, 놀이활동)을 개발한다.
- 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램(건강활동, 미술활동, 놀이활동)이 농촌 독거노인의 우울, 활력, 생활만족도에 미치는 효과를 규명한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 농촌 독거노인을 위한 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램(건강활동, 미술활동, 놀이활동)이 우울, 활력, 생활만족도에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 사전-사후 설계를 이용한 유사실험연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 2015년 4~5월까지 G군의 J면 경로당 2곳과 Y면 경로당 2곳에 등록된 독거노인으로서 G군의 J면과 Y면은 서로 멀리 떨어져 상호교류가 어려워 실험효과의 확산을 방지할 수 있다고 생각된다. 대상자 선정기준은 첫째, J면과 Y면에 소재한 경로당에 등록된 65세 이상 남녀 독거노인, 둘째 간이정신상태검사(MMSE-KC)에서 연령 및 학력 기준을 사용하여 18점 이상인 자, 셋째 본 연구의 목적을 이해하고 연구참여에 자발적으로 동의한 자이다.

연구대상자의 수는 G\*Power 3.1.5 분석 프로그램을 활용하여 독립표본 t 검증에서 검증력(1-β)은 .80, 유의수준(α)=.05, 효과크기(f)=.50 으로 계산한 결과 각 군당 27명이었다. 본 연구에서는 예상탈락률 10%을 고려하여 최초 연구대상자는 실

험군 30명, 대조군 30명으로 총 60명을 선정하였다. 프로그램을 운영하는 동안 실험군에서는 탈락자가 없었고, 대조군은 개인적인 사정으로 프로그램 참석이 어려운 1명의 탈락자가 있어서 총 59명의 자료를 최종적으로 분석하였다.

## 3. 연구도구

### 1) 활력

Ryan과 Frederick [20]이 개발한 활력 척도(vitality scale)를 영어와 한국어가 능통한 간호학 전공자 1인이 국문으로 번역한 후 이 문항을 다시 영어와 한국어가 능통한 또 다른 간호학 전공자 1인에 의해 역번역한 다음 원문항과 비교한 후 연구자와 간호학 교수가 확정하였다. 총 6문항으로 구성되었으며, 각 문항은 7점 척도로 1점 '전혀 아니다'에서 7점 '매우 그렇다'로 구성되었다. 총점은 42점이며 점수가 높을수록 활력이 높은 것을 의미한다. 도구의 개발 당시 신뢰도 Cronbach's α는 .80이었고, 본 연구에서 Cronbach's α는 .89였다.

### 2) 우울

Kee [21]가 단축형 노인 우울 척도(Geriatric Depression Scale Short Form)를 번역하여 타당도와 신뢰도를 검증한 '한국판 노인 우울 단축형 척도(Geriatric Depression Scale Short Form Korea Version)'를 사용하였다. 도구는 총 15개 문항으로 예/아니오의 1점 척도로서 점수가 높을수록 우울함을 의미한다. 10개 문항은 긍정적인 응답을 할 경우 우울한 것으로, 나머지 5개 문항은 부정적인 응답을 할 경우 우울한 것으로 채점한다. 5점 미만이면 정상, 5~9점이면 우울 의심, 10점 이상이면 우울로 분류된다. 도구 개발당시 신뢰도 Cronbach's α는 .88이었고, 본 연구에서 Kuder-Richardson 20=.88이었다.

### 3) 생활만족도

우리나라의 사회문화적 배경을 바탕으로 개발된 Choi [12]의 삶의 만족도 측정도구를 사용하였다. 4점 Likert 척도로서, 과거차원의 삶의 만족도 6개 문항, 현재차원의 삶의 만족도 8개 문항, 미래차원의 삶의 만족도 6문항으로 총 20개 문항으로 구성되어 있다. 긍정적인 태도의 문항은 "전혀 그렇지 않다"에 1점, "그렇지 않다"에 2점, "그렇다"에 3점, "매우 그렇다"에 4점을 부여하고, 부정적 태도의 문항은 역으로 계산하여 총 점수가 높을수록 생활만족도가 높음을 의미한다. 도구의 개발 당시 신뢰도 Cronbach's α는 .87이었고, 본 연구에서 Cronbach's α는 .90이었다.

## 4. 연구진행

### 1) 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램의 개발

긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램은 미국의 긍정심리학자 Peterson과 Seligman [6]이 개발한 ‘성격강점과 덕목 분류체계(Values in Action Classification, VIA)’를 포함한 성격모델(character model)을 기반으로 하였다. 성격강점(character strengths)이란 개인이 가진 고유한 기질인 성격에 반영된 긍정적인 특질을 의미하는 것으로, 지혜와 지식(창의성, 호기심, 개방성, 학구열, 지혜), 용기(용감성, 끈기, 진실성, 활력), 인간애(사랑, 친절성, 사회지능), 정의(시민정신, 공정성, 리더십), 절제(용서, 겸손, 신중성, 자기조절), 초월성(감상력, 감사, 낙관성, 유머, 영성)의 6개 덕목아래 24개의 성격강점으로 구성되었다[6]. 성격강점모델기반 프로그램은 6개 덕목 24개 성격강점을 바탕으로 인종, 문화, 성별, 연령, 대상자의 성격과 가치 등의 특성에 따라 적합한 성격강점을 선정하고, 선정된 성격강점을 향상시키기 위한 다양한 기법을 포함하여 통합적으로 구성된다. 예를 들면, 감사의 성격강점을 증진시키기 위해 축복해아리기 혹은 감사일기 쓰기[22], 감사·낙관성·용서·사랑 등의 다양한 성격강점 증진을 위한 포괄적 행복 프로그램이 있다[7]. 성격강점모델기반 프로그램의 효과는 자신의 삶을 건강하고 행복하게 가꿈으로써 우울 감소, 건강과 웰빙수준 그리고 삶에 대한 만족도를 향상시킬 수 있음이 확인되었다[8,9].

본 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램은 긍정심리학의 24가지 성격강점[5] 중에서 독거노인의 우울과 활력, 생활만족도를 증진시키기 위해 필요한 4가지 성격강점(활력, 감사, 사랑, 낙관성)에 초점을 둔 통합활동 프로그램(건강, 놀이, 미술)으로 개발되었다. 성격강점에 관한 체계적 문헌고찰 연구[9]와 긍정심리기반 중재연구의 타당성 검증연구[7], 그리고 국내외 선행연구[16-19]를 바탕으로 농촌 독거노인의 우울과 부정정서를 완화시키면서 긍정정서와 생활만족도를 높여 줄 수 있는 것은 ‘활력·감사·사랑·낙관성’의 4가지 성격강점인 것으로 나타났다. 성격강점에 관한 체계적 문헌고찰연구에서 성격강점과 생활만족도의 관계에 대한 연구가 가장 많다고 하였으며[9], 활력·감사·사랑·낙관성의 성격강점은 생활만족도와 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났다[7,9]. 감사의 성격강점은 개인의 인생을 풍요롭고 행복하게 지각하게 함으로써 우울과 같은 부정정서를 감소시키고, 생활만족도를 느낄 수 있도록 돕는다[7,9,23]. 사랑의 성격강점은 나 자신과 타인, 사회에 대한 사랑의 감정, 즉 부모-자녀관계, 부부관계, 친구관계, 동료관계와 같은 다양한 인간관계를 원만하게 영위하도록 도움으

로써 이러한 친밀한 대인관계를 통해 우울과 같은 부정정서가 감소된다[7,9]. 낙관성 성격강점은 불안과 우울을 낮추는데 핵심적인 역할을 담당하는 것으로 알려졌으며, 신체적·정신적 건강에 긍정적인 영향을 미침으로써 생활만족도를 상승시킬 수 있는 것으로 나타났다[7,9].

개발된 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램의 회기별 주제와 활동 내용에 대한 타당성을 검증받기 위해서 정신건강간호학 전공 교수 1인, 강점기반 프로그램을 개발·운영하는 지역사회간호학 전공 교수 1인의 자문을 받았다. 자문결과 회기당 90분의 활동을 4주동안 12회기의 프로그램을 수행하는 것이 경로당 노인에게 부담이 될 수 있다는 의견과 성격강점의 특징을 살려 프로그램의 회기별 균형을 맞추는 것이 필요하다는 의견이 있었다. 전문가 의견에 따라 전체 프로그램을 4주간 12회기에서 6주간 12회기로 하였으며, 1회기에 90분에서 60분으로 수정하였고, 노인의 적극적 활동참여를 위해 각각의 건강활동, 놀이활동, 미술활동 시간을 잘 안배하여 집중력있게 활동에 참여할 수 있도록 계획하였다. 건강활동은 모든 회기에 포함되도록 하였고, 건강활동 후 프로그램의 주제 영역과 활동 내용에 따라 놀이활동 혹은 미술활동을 할 수 있도록 구성하였다. 독거노인의 우울과 부정정서를 완화시키면서 긍정정서와 활력, 생활만족도를 증가시킬 수 있도록 ‘활력, 감사와 사랑, 낙관성’ 3개 영역별로 각각 4회기씩 프로그램 내용을 구성하였다. 국내 노인을 대상으로 한 긍정심리기반 프로그램은 8~12회기로 운영되었지만 대부분의 연구에서 12회기로 운영되었고[16-19], 삶의 만족도를 증진시키기 위한 국외 선행연구에서는 8~14회기로 운영되어[7,9] 본 연구에서는 12회기로 프로그램의 내용을 구성하였다.

긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램에 대한 내용이 나 진행상의 문제점을 파악하기 위하여 본 실험중재에 참여한 G군의 J면과 Y면을 제외한 A면에 위치한 1개 경로당 노인들을 대상으로 예비실험을 실시하였고, 실험중재 전후 설문조사를 통해 설문조사상의 어려움과 문제점을 파악하였다. 그 결과 설문조사 문항을 이해함에 있어 큰 어려움은 없는 것으로 나타났다. 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램의 미술활동에서 노인들이 쉽게 미술재료를 사용할 수 있도록 옷만들기 재료를 전지에서 일회용 우의로, 찰흙활동을 클레이를 이용한 활동으로, 액자꾸미기 재료를 싸인펜에서 스티커로 미술재료를 변경한 것 외에는 특별한 문제가 발견되지 않았다.

### 2) 자료수집

사전·사후 설문지 조사를 위해서 연구보조원 1명을 선정하

여, 프로그램의 목적 및 내용을 설명하고 설문조사에 필요한 조사원의 태도, 주의 사항, 설문문항에 대한 설명을 2시간동안 교육하였다. 연구보조원은 실험군과 대조군 경로당이 어디인지 모르는 상태에서 사전·사후 설문조사를 위해 개별 경로당을 직접 방문하여 실시하였다. 글을 읽고 응답이 가능한 노인은 직접 설문지를 작성하도록 하였으며, 설문지의 자가응답이 어려운 노인의 경우 설문지 내용을 연구보조원이 직접 읽어주고 노인이 응답을 하면 보조원이 작성하는 방식으로 수행하였다.

### 3) 실험군과 대조군의 중재 내용

본 연구의 진행절차는 실험군에게 주 2회, 6주간 총 12회(720분)으로 구성된 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램을 연구자가 경로당별로 월·수요일 혹은 화·목요일에 제공하였다. 대조군은 실험군의 실험처치와 사후 조사까지 모두 마친 후 실험군에게 제공되었던 강점기반 통합활동 프로그램 일부분을 제공하였다.

긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램의 1~4회기는 성격강점 중 활력에 대한 내용으로 구성하여 노인의 활력증가를 통해 생활만족도가 향상되도록 하였고, 5~8회기는 감사와 사랑에 대한 내용으로 구성하여 우울 감소와 생활만족도가 향상되도록 하였으며, 9~12회기는 낙관성에 대한 내용으로 구성하여 삶에 대한 만족감을 통해 생활만족도가 향상될 수 있도록 하였다(Table 1).

1~4회기에는 성격강점 중 활력에 대한 중재내용에서 먼저 1회기 '나를 소개하자'에서는 6주간 참여하게 될 프로그램의 목적과 방법, 기대되는 효과에 대해 소개하며 대상자의 동기를 유발하였다. 또한 '내 나이가 어때서' 노래에 맞춰 건강박수를 배우는 것을 시작으로 활기차게 시작하였다. 자기가 평소 불리고 싶은 이름이나 좋아하는 연예인, 과일, 물건 등의 별칭을 짓고 자기소개를 하면서 라포를 형성하는 시간을 가졌다. 2회기 '내 나이가 어때서' 노래에 맞춰 건강박수로 활기차게 시작하였고, '누가 누가 잘하나'에서는 돌아가며 사랑하는 손자나 자녀의 얼굴을 떠올리며 자랑하는 시간을 통해 행복감과 긍정적인 생각을 가지는 시간을 만들었다. 또한 스타킹으로 오자미를 만들어 사랑하는 대상의 표정을 그리고, 만든 오자미를 이용해 팀을 나눠 바구니에 넣어 게임을 하면서 활력을 증가시키는 시간을 가졌다. 3회기 '악기 만들어 노래하기'에서는 페트병으로 마라카스 악기를 만들어 밀양아리랑 '날좀 보소 날좀 보소 날좀 보소, 빨간 조끼 할머니 춤 좀 추소'라고 노래를 개사해 부르며 즐거움과 활력을 증가시켰다. 4회기 '나는 멋진 모델'에서는 살아오면서 자신이 좋아하는 옷, 입고 싶은 옷에 대해 돌아가

며 이야기 나누는 시간을 가지며 행복감을 느끼는 시간을 가졌고, 만든 옷을 입고 패션쇼를 하며 활력과 생동감을 증가시켰다.

5~8회기에는 성격강점 중 감사와 사랑에 대한 내용에서 5회기 '고마운 나의 손'에서는 석고붕대로 본을 떠서 만든 자신의 손을 보며 나의 손이 하는 일에 대해 이야기 나누는 시간을 가지며 감사와 사랑의 감정을 느끼는 시간을 가졌다. 6회기 '사랑하는 친구'에서는 화려한 왕관을 만들어 다른 노인에게 사랑한다고 얘기하면서 씩씩주었다. 사랑하는 마음과 사랑받는 마음을 돌아가며 표현하며 긍정적 지지를 통해서 감사·사랑을 증진시켰다. 7회기 '사랑하는 사람에게 주고 싶은 선물'에서는 자신이 사랑하는 대상에 대해 사랑과 감사의 표현을 하고, 사랑하는 대상에게 주고 싶은 선물을 아이클레이를 이용해 만들어 감사·사랑이 증진되도록 도왔다. 8회기 '함께해요'에서는 경로당 노인이 협동작품을 그리고 소감을 나누는 시간을 통해 감사, 사랑의 감정을 느끼면서 감사·사랑을 증진시켰다.

9~12회기에는 낙관성에 대한 내용중에서 9회기 '멋진 내 모습'에서는 자신의 모습을 되돌아보며 이야기 나누며 거울속 자기 얼굴에 스티커로 이쁘게 꾸며 즐거움과 행복감을 느꼈다. 또한 자신의 가장 웃긴 표정이나 가장 환하게 웃는 표정을 플라로이드를 이용해 사진을 찍고 소감을 나누면서 낙관성을 증진시키도록 하였다. 10회기 '내 모습 액자에 담기'에서는 액자를 꾸미고 자신의 어떤 모습을 액자에 넣고 싶은지 혹은 버리고 싶은지 함께 얘기를 나누면서 긍정적 지지를 통해 낙관성이 증진되도록 하였다. 11회기 '나에게 주는 선물'에서는 나에게 주는 사랑 목걸이를 만들어 목에 걸고 내가 잘한 일을 경로당 노인들끼리 돌아가며 얘기를 하고 긍정적 지지를 통해서 낙관성이 증진되도록 하였다. 12회기 '나의 소망'에서는 헬륨풍선에 나의 희망, 바람을 적거나 그림으로 표현하고 멋지게 꾸며 함께 날려 보내는 시간을 가지며 행복감을 느꼈다. 마지막 12회기에는 지금까지 6주 동안의 프로그램에 대한 요약해 해 주며 어떠한 과정을 통해 지금 이 시간까지 왔는지 떠올려 보도록 했으며, 현재 자신의 변화된 점에 대해 얘기 나누는 시간을 가졌다.

### 5. 윤리적 고려

본 연구는 대상자를 보호하기 위하여 경상대학교 생명윤리 위원회(GIRB-A15-Y-0013)로부터 연구승인을 받았다. 경로당 노인 중에서 본 연구의 대상자 선정기준에 부합하는 노인들을 대상으로 연구의 목적과 절차를 설명한 후 서면으로 된 연구동의서를 받은 후 연구를 진행하였다. 본 연구대상자인 실험군과 대조군 모두에게 참여에 대한 감사의 뜻으로 소정의 선물을

**Table 1.** A Character Strengths-based Integrated Activity Program on a Positive Psychology for Elderly Living Alone in Rural Areas

No	Themes	Concept of character strength	Contents of a character strengths-based integrated activity program on a positive psychology	
1	Introduce myself	Vitality	Play activity (20 min) Health activity (10 min) Art activity (30 min)	- Introduce program - Make nickname - Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Introduce myself with music - Express my feelings
2	Who is best?	Vitality	Health activity (10 min) Art activity (20 min) Play activity (30 min)	- Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Be pride of lovely son and grandson - Make a soft ball with stocking - Game using a soft ball - Express my feelings
3	Song with a music instrument which I make	Vitality	Health activity (10 min) Art activity (20 min) Play activity (30 min)	- Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Make a music instrument 'Maracas' with a plastic bottle - Song 'Milyang Arirang' using a maracas - Express my feelings
4	I'm a best model	Vitality	Health activity (10 min) Art activity (20 min) Play activity (30 min)	- Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Talk about a dress which I like and I would like to wear - Make a dress with a disposable raincoat - Do a fashion show with a dress which I make - Express my feelings
5	Lovely my hand	Gratitude and love	Health activity (10 min) Art activity (50 min)	- Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Make my hand with a plaster - Express my feelings
6	Loving my friend	Gratitude and love	Health activity (10 min) Art activity (50 min)	- Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Make a crown cap - Saying love you to their friends - Express my feelings
7	Present for my loving person	Gratitude and love	Health activity (10 min) Art activity (50 min)	- Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Make a present with a clay for a loving person - Express my feelings
8	Being with you	Gratitude and love	Health activity (10 min) Art activity (50 min)	- Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Doing a Group picture - Express my feelings
9	Wonderful myself	Hope	Health activity (10 min) Art activity (20 min) Play activity (30 min)	- Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Saying about their past event - Make their face with fabulous stickers - Take a picture of my laughing face with a polaroid camera - Express my feelings
10	Make a picture frame	Hope	Health activity (10 min) Art activity (50 min)	- Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Make a picture frame with fabulous stickers - Express my feelings
11	Give a present to myself	Hope	Health activity (10 min) Art activity (50 min)	- Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Make a candy necklace - Express my feelings
12	My wishes	Hope	Health activity (10 min) Art activity (50 min)	- Health clapping with a song 'what's wrong with my age' - Saying about my hope and plan - Flying a Helium balloon with my hope and plan - Express my feelings

제공하였고, 대조군은 실험중재가 모두 종료된 후 12회기 프로그램 내용중에서 실험군 독거노인들이 가장 좋아했던 프로그램 3회기를 대조군 독거노인들에게 제공하였다. 대조군에게 적용된 긍정심리기반 성격강점 프로그램은 활력 프로그램(3회기 ‘악기만들어 노래하기’), 감사와 사랑 프로그램(7회기 ‘사랑하는 사람에게 주고 싶은 선물’), 낙관성 프로그램(10회기 ‘내 모습 액자에 담기’)이었다.

## 6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 자료를 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로, 실험군과 대조군 두 집단간의 동질성 검증은  $\chi^2$  test, t-test를 이용하였고, 둘째, 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램을 제공받은 실험군의 우울, 활력, 생활만족도의 변화를 대조군과 비교하기 위해 Paired t-test, Independent t-test를 이용하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성의 사전 동질성 검증

본 연구에 참여한 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검증 결과 대상자의 성별, 연령, MMSE-KC, 교육수준, 주관적 건강상태는 실험군과 대조군 간 통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 나타났다(Table 2). 대상자의 성별은 실험군과 대조군 모두 여자 100%였고, 평균연령은 실험군이 77.13세, 대조군이 77.68세였다. 대상자의 평균 MMSE-KC 점수는 실험군이

23.33점, 대조군은 22.24점으로 비슷했으며, 교육정도는 실험군이 ‘무학’ 66.7%, ‘초졸’ 26.7%였고, 대조군은 ‘무학’ 89.7%, ‘초졸’ 10.3%로 실험군의 교육수준이 조금 높은 편이었다. 주관적 건강상태는 실험군에서 ‘나쁜 편이다’ 73.4%, 대조군에서 ‘나쁜 편이다’ 75.9%로 나타나 서로 비슷하였다.

### 2. 연구변수의 사전 동질성 검증

본 연구 변수인 우울, 활력, 생활만족도에 대한 동질성 검증 결과 실험군과 대조군 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Table 3). 우울(0~15점)은 실험군이 9.20점, 대조군이 9.24점으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $t=-0.05, p=.963$ ). 활력(1~7점)은 실험군이 3.02점, 대조군이 3.28점으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $t=-1.50, p=.136$ ). 생활만족도(1~4점)는 실험군이 2.27점, 대조군이 2.35점으로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 없었다( $t=-1.30, p=.200$ ).

### 3. 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램의 효과 검증

긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램의 효과 검증은 Table 4와 같다. 실험중재에 참여한 실험군의 우울은 사전 9.20±2.82에서 사후 2.93±2.24 로 크게 감소한 반면에 대조군은 사전 9.24±3.97에서 사후 10.13±2.86으로 큰 차이가 없었으며, 실험군과 대조군의 두 집단 간에 우울 점수가 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다( $t=-10.78, p<.0001$ ). 다음으로 실험군의 활력은 사전 3.02±0.56에서 사후 4.83±0.63으로 증가한 반면에 대조군은 사전 3.28±0.71에서 3.21±0.72로 큰 차이

**Table 2.** Homogeneity Test of General Characteristics in Elderly Living Alone in a Rural Area (N=59)

Characteristics	Categories	Exp. (n=30)	Cont. (n=29)	$\chi^2$ or t (p)
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD	
Gender	Female	30 (100.0)	29 (100.0)	-
Age (year)		77.13±5.18	77.68±5.63	-0.39 (.695)
MMSE-KC		23.33±2.42	22.24±2.70	1.63 (.108)
Educational level <sup>†</sup>	No education	20 (66.7)	26 (89.7)	5.03 (.081)
	Elementary school	8 (26.7)	3 (10.3)	
	Middle school	2 (6.7)	0 (0.0)	
Subjective health status <sup>†</sup>	Good	2 (6.7)	0 (0.0)	2.74 (.577)
	Moderate	17 (56.7)	19 (63.3)	
	Poor	11 (36.7)	11 (36.7)	

Exp.=experimental group; Cont.=control group; <sup>†</sup> Fisher's exact test.

**Table 3.** Homogeneity Test of Characteristics in Elderly Living Alone in a Rural Area

(N=59)

Characteristics	Exp. (n=30)	Cont. (n=29)	t (p)
	M±SD	M±SD	
Depression (range: 0~15)	9.20±2.82	9.24±3.97	-0.05 (.963)
Vitality (range: 1~7)	3.02±0.56	3.28±0.71	-1.50 (.136)
Life satisfaction (range: 1~4)	2.27±0.22	2.35±0.24	-1.30 (.200)

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

**Table 4.** Effectiveness of a Character Strengths-based Integrated Activity Program on Depression, Vitality, Life Satisfaction in Elderly Living Alone in Rural Areas

(N=59)

Variables	Groups	Pre		Post	
		M±SD	t (p)	M±SD	t (p)
Depression	Exp.	9.20±2.82	-0.05 (.963)	2.93±2.24	-10.78 (< .001)
	Cont.	9.24±3.97		10.13±2.86	
Vitality	Exp.	3.02±0.56	-1.50 (.136)	4.83±0.63	9.17 (< .001)
	Cont.	3.28±0.71		3.21±0.72	
Life satisfaction	Exp.	2.27±0.22	-1.30 (.200)	2.91±0.17	11.81 (< .001)
	Cont.	2.35±0.24		2.23±0.25	

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

가 없었으며, 실험군과 대조군의 두 집단 간에 활력 점수가 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다( $t=9.17, p<.0001$ ). 또한 실험군의 생활만족도는 사전 2.27±0.22에서 사후 2.91±0.17로 증가한 반면에 대조군은 사전 2.35±0.24에서 사후 2.23±0.25로 비슷하였으며, 실험군과 대조군의 두 집단 간에 생활만족도 점수가 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다( $t=11.81, p<.0001$ ).

## 논 의

본 연구는 4가지 성격강점(활력, 감사, 사랑, 낙관성)에 초점을 둔 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램(건강활동, 미술활동, 놀이활동)을 개발하여 농촌 독거노인의 우울 감소 및 활력과 생활만족도를 높이기 위해서 수행되었다. 연구에 참여한 대상자들은 평균 연령 77.1세의 여성노인들이었고, 이들의 사회경제적 수준은 무학이 66.7%로 대부분 교육경험이 없는 것으로 나타났으며, 주관적 건강상태 인식 또한 나쁜 편이라고 응답한 대상자가 73.4%로 신체적·정신적·사회적 건강상태가 취약한 대상자임을 알 수 있었다.

긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램에 참여한 실험군의 우울 점수는 실험 전 9.20점(0~15점)에서 실험 후 2.93점으로 크게 감소하였고, 대조군은 9.24점에서 10.13점으로 실험군이 대조군에 비해 우울 정도가 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 노인을 대상으로 긍정심리기반 미술 혹은 집단 프로그램을

적용한 선행연구결과 실험군의 우울 정도가 유의하게 낮았던 반면에 대조군은 비슷하게 유지되는 것으로 나타났고 그 결과 실험군과 대조군 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이를 보여 본 연구결과를 지지하였다[17,18]. 본 연구에 참여한 실험군과 대조군에 속한 노인들은 평균 연령 77.0세의 독거노인으로 사전 우울 검사의 평균점수는 9.22점으로 실험군과 대조군 모두 우울의심군에 속하였다. 본 연구대상자들이 가족들과 떨어져서 혼자 살아가는 고령의 농촌 지역 독거노인들로서 이들의 우울 점수가 높은 편인데, 본 연구를 통해 크게 감소된 이유는 활력, 감사, 사랑, 낙관성의 4가지 성격강점에 초점을 둔 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램이 영향을 미친 것으로 생각된다. 긍정심리의 여러 가지 성격강점 중에서 감사와 사랑은 특히 우울을 감소시키는 것으로 알려졌는데[5,23], 본 연구에서 ‘고마운 나의 손’, ‘사랑하는 친구’, ‘사랑하는 사람에게 주고 싶은 선물’, ‘함께 해요’로 구성된 사랑과 감사 프로그램이 독거노인의 감사와 사랑의 감정을 효과적으로 증진시킨 것으로 생각된다. 또한 본 연구의 사랑과 감사에 관련된 활동들은 석고본 뜨기, 협동작품 그림그리기, 아이클레이로 자기표현하기 등으로 노인이 누구나라도 쉽게 참여할 수 있는 활동들로 구성되어서 노인이 적극적으로 자신의 생각과 감정을 표출함으로써 행복감이 증진되고 우울 감소 효과가 컸던 것으로 생각된다. 예를 들면, 직접 석고봉대로 자신의 손을 본뜨는 과정에서 ‘내 손이 온갖 일을 다 했네, 이 손이 없었으면 얼마나 불편했을까’라



고 표현함으로써 한 평생 고생한 나의 손에 대한 고마움과 사랑의 감정을 표현하였다. 또한 ‘사랑하는 사람에게 주고 싶은 선물’ 시간을 통해 사랑하는 가족을 떠올림으로써 사랑과 감사의 정서가 증진되었다.

다음으로 활력은 실험군이 대조군에 비해 유의하게 높은 것으로 나타났다. 노인을 대상으로 다양한 신체활동 프로그램이 이들의 활력에 미친 효과를 검증한 결과 실험군의 활력이 유의하게 높아진 것으로 나타나 본 연구결과를 간접적으로 뒷받침해주었다[24-26]. 선행연구에서 활력은 신체활동이나 여가활동을 통해 향상된다고 하였으며, 활력이 높으면 일상생활에서 생동감을 갖고 높은 행동력이나 실천력을 가짐으로써 행복감과 삶의 질이 상승한다고 하였다[24-26]. 일반적으로 알려진 활력증진법은 어떤 일에 몰입하여 적극적으로 활동하는 것으로 합창, 악기 연주, 친구들과 교제하기, 미술활동, 신체활동 등이 있는데[5,20], 이를 토대로 본 프로그램에서는 ‘나를 소개하자’, ‘누가누가 잘하나’, ‘악기 만들어 노래하기’, ‘나는 멋진 모델’을 구성하였다. 매 회기 시작 시 건강박수의 신체활동을 통해 활력을 증진시키고, 다양한 놀이활동과 미술활동을 통하여 활동으로 인해 에너지를 표출하고, 신체 감각기능의 활성화를 도와 운동성을 자극하여 활력이 증진되어 독거노인의 활력이 증가된 것으로 생각된다.

본 연구의 생활만족도는 실험군이 대조군에 비해 통계적으로 유의하게 높게 나타났다. 노인을 대상으로 긍정심리기반 활동 프로그램을 실시한 이후 생활만족도를 검증한 결과 실험군의 생활만족도가 대조군에 비해 유의하게 높은 것으로 나타나 본 연구결과를 지지하였다[18]. 고독과 고립상태를 지속적으로 경험한 노인은 심리적 우울이 올 수 있고, 이러한 심리상태는 노인의 삶의 질과 생활만족도에 부정적인 영향을 미치게 되므로 가족들과 분리되어 홀로 생활하는 농촌 지역 독거노인의 심리적 상태와 생활만족도에 관심을 가질 필요가 있다. Niemiec [9]이 수행한 성격강점에 관한 10년간의 체계적 문헌 고찰 연구에서 활력·사랑·감사·낙관성과 생활만족도는 강한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 특히 Seligman [27]의 행복 이론에 따르면 행복은 ‘즐거움 삶, 의미있는 삶, 몰입하는 삶’이라는 3가지 형태로 나타나며, 3가지 형태의 행복한 삶과 낙관성·활력의 성격강점, 의미있는 삶 및 몰입하는 삶과 감사의 성격강점, 즐거운 삶과 사랑의 성격강점이 강한 상관관계가 있다고 하였다. 본 연구에서 독거노인의 생활만족도를 향상시키기 위해서 각 회기별로 활력·감사·사랑·낙관성의 성격강점 내용을 모두 수행한 것이 독거노인의 생활만족도를 유의미하게 상승시킨 것으로 생각된다. 4가지 성격강점 중에서 선행연구에

서 사용된 낙관성 성격강점 증진을 위한 활동은 ‘내가 잘못 결정한 일들을 떠올려보고 나 자신을 용서하기, 역경에 처할 때 과거에 비슷한 역경을 어떻게 극복했었는지에 집중하기, 매주 두 번씩 최소 15분간 낙관적인 사고를 하는 시간 갖기 등’이었다[5]. 선행연구를 토대로 본 연구에서는 독거노인의 생활만족도 향상을 위해서 낙관성을 증진시킬 수 있는 활동들을 실시하였는데, 예를 들면 ‘멋진 내 모습’, ‘내 모습 액자에 담기’, ‘나에게 주는 선물’, ‘나의 소망’으로 구성하였다. 이러한 활동들을 통해 독거노인은 생활의 즐거움과 기쁨을 느낄 수 있었으며, 자신을 사랑하는 자아존중감이 향상되면서 생활만족도가 증가된 것으로 생각된다. 이상과 같이 본 연구를 통해 개발된 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램은 농촌 독거노인의 우울 정도를 낮추며, 활력을 증진시키고, 생활만족도를 향상시켜주는 효과적 프로그램임이 확인되었으므로, 도시와 농촌 지역의 남녀 독거노인을 대상으로 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램을 활용할 것을 권장한다.

## 결론 및 제언

본 연구는 농촌 지역 독거노인을 대상으로 1회 60분씩, 주 2회, 6주간 총 12회(720분)로 구성된 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램을 개발하였다. 2015년 4~5월동안 농촌의 군 지역 경로당 4곳에 등록된 독거노인을 대상으로 강점기반 통합활동 프로그램을 시행한 후 연구대상자들의 우울, 활력, 생활만족도를 조사한 결과, 실험군에 속한 농촌 독거노인의 우울은 유의하게 감소하였고, 활력과 생활만족도는 유의하게 향상된 것으로 나타나 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램이 효과적이었음을 알 수 있었다. 이에 지역사회 경로당에서 농촌 독거노인의 우울 감소와 활력 및 생활만족도 증진을 위해서 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램을 적극적으로 활용할 것을 권장한다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램을 농촌 지역 여성 독거노인뿐만 아니라 도시 지역의 독거노인과 남성 독거노인에게 적용하여 프로그램의 효과를 검증할 필요가 있으며, 특히 도시 저소득층 노인과 같은 취약계층 노인에게 확대 적용하는 반복연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서 노인의 생활만족도가 유의미하게 향상되었지만, 생활만족도가 얼마나 지속 효과가 있는지에 대한 장기간의 추적 연구가 필요하다.

## REFERENCES

1. Statistics Korea. Elderly statistics [Internet]. Daejeon: Statistics Korea. 2015 [cited 2015 December 2]. Available from [http://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/2/6/1/index.board?bmode=read&aSeq=348565](http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/6/1/index.board?bmode=read&aSeq=348565)
2. Jeong KH, Oh YH, Kang EN, Kim JH, Son WD, Oh MA, et al. 2014 Survey for elderly. Research Report. Seoul: Ministry of Health and Welfare; 2014 December. Report No.: 11-13520000-00142612.
3. Son JA, Suh SR, Kim MH. Factors related to depression of rural elders. *Journal of Korean Gerontological Nursing*. 2015;17(1): 56-64. <http://dx.doi.org/10.17079/jkgn.2015.17.1.56>
4. Jeong SS, Kim JS. Comparison of health behaviors and health level between elders living alone and those living with a spouse. *Global Health & Nursing*. 2014;4(1):27-36.
5. Kwon SM. Positive personality of human. Seoul: Hakjisa; 2011. 702 p.
6. Peterson C, Seligman MEP. Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press and Washington, DC; 2004. 816 p.
7. Seligman MEP, Steen TA, Park N, Peterson C. Positive psychology progress empirical validation of interventions. *American Psychologist*. 2005;60(5):410-421.
8. Proyer RT, Gander F, Wellenzohn S, Ruch W. Positive psychology interventions in people aged 50-79 years: Long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging & Mental Health*. 2014;18(8):997-1005. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2014.899978>
9. Niemiec RM. VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In: Knoop HH, Delle Fave A, editors. Well-being and cultures: Perspectives on positive psychology. New York: Springer; 2013. p. 11-30.
10. Song KH. The structural relationship among the health belief, vitality and successful aging of the elderly. *Journal of Sport and Leisure Studies*. 2014;58(1):751-761.
11. Jung MR, Hwang MS. Factors affecting vitality in persons using elderly welfare facilities. *Journal of Korean Academy Society of Home Care Nursing*. 2014;21(1):5-13.
12. Choi SJ. A study on the development of measuring scale of the concept of life satisfaction. *Journal of Korean Culture Research Institution*. 1986;49:233-258.
13. Lee MS. Factors influencing life satisfaction the elderly living alone. *Korean Journal of Adult Nursing*. 2004;16(1):17-26.
14. Jeon MS. The effects of social activity and leisure activity on life satisfaction of the rural elderly. *Korea Contents Association Journal*. 2014;14(9):298-310. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.09.298>
15. Kim KM, Kim HY. The systemic contemplation of sadness mediation program applied to internal senior citizens. *Journal of Digital Convergence*. 2015;13(12):391-400. <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.12.391>
16. Lee HJ. Developing and testing the effects of a group program for the low income depressed elderly women living alone which integrated positive psychology and solution-focused therapy [dissertation]. [Seoul]:Sungkyunkwan University; 2013. 186 p.
17. Kim SH. Effects of positive psychology-based group art therapy on depression and happiness in the institutionalized elderly [master's thesis]. [Iksan]: Wonkwang University; 2013. 19 p.
18. Han SM. Effectiveness of a character strengths-based positive psychotherapy on depression, life satisfaction, and quality of life among the depressed elderly [dissertation]. [Cheongju]: Chungbuk National University; 2012. 77 p.
19. Lee JA. Effect of group positive psychotherapy program on depressed older adults [dissertation]. [Seoul]: Korea University; 2012. 63 p.
20. Ryan RM, Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997;65(3):529-565.
21. Kee BS. A preliminary study for the standardization of geriatric depression scale short form-Korea version. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*. 1996;35(2):298-307.
22. Sheldon KM, Lyubomirsky S. How to increase and sustain positive emotion: the effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*. 2006;1(2):73-82. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760500510676>
23. Happiness Research Center in Seoul National University. Happiness textbook. Seoul: Kimyoungsa; 2013. 164 p.
24. Kim SI. Relationship among social support, vitality and happiness in elderly participating physical activity program. *Journal of Sport and Leisure Studies*. 2012;49(1):617-629.
25. Lee MY, Kim SI. Effect of therapeutic exercise program on vitality and optimism in elderly. *Journal of Sport and Leisure Studies*. 2013;51(1):465-476.
26. Oh HO. The relationship among self-regulation, vitality and optimism in elderly leisure sport participants. *Journal of Sport and Leisure Studies*. 2011;45(1):637-646.
27. Seligman MEP. Authentic happiness. New York: Free Press; 2002. 177 p.