

# 통합활동프로그램이 취약계층 여성독거노인의 자기효능감과 우울에 미치는 효과\*

오 명 수\*\* · 김 희 숙\*\*\*

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

최근 의학의 발달로 인간의 수명이 증가함으로써 우리나라 65세 이상의 노인인구는 2017년 707만 명으로 총인구의 13.8%를 차지하였고, 2019년에는 14.9%가 될 것으로 예상되고 있으며, 2033년에는 2배, 2067년에는 총 인구의 46.5%까지 증가할 것으로 예측되고 있다. 특히 여성노인의 기대수명이 84.5년으로 남성의 77.6년보다 높기 때문에 여성노인이 혼자 사는 가구 수가 85.6%로 남성보다 4배 이상 높다(Statistics Korea, 2019).

이런 혼자 사는 여성노인들인 경우 평생 의지해 온 배우자가 없을 뿐 만 아니라 부모에 대한 자녀들의 부양의무의 약화로 혼자 고립된 생활을 하면서 주변 환경과의 관계를 유지·형성하는데 많은 어려움을 지니고 있다(Choi, 2015). 그리고 이들은 노화로 인한 신체 기능의 쇠락과 만성질환으로 인해 의료비 부담이 증가하고(Bae, 2014) 경제적 능력 및 역할의 상실로 빈곤의

악순환에서 쉽게 벗어나기 힘든 실정이다(Yang, 2012). 또한 사회·문화적 제도에 의존하려는 경향이 강하여(Choi, 2015) 기초생활수급자나 차상위 계층과 같은 사회적 빈곤층으로 선정되어(Orfila et al., 2006) 많은 위험요소들을 중복적으로 지니고 있다(Han, Kang, & Lim, 2019). 따라서 각종 생활환경의 변화와 심리적 불안 및 사회적 부적응으로 인해 우울에 쉽게 이환되며(Choi, 2015), 남성보다 2배 더 높은 우울증상 경험을(Kornstein et al., 2000) 호소하고 있다. 여성독거노인들이 경험하는 우울의 주된 요인은 노화로 인한 신체적 질병과 기분을 조절하는 신경전달물질의 감소(Tiemeier, 2003)로 인한 일상생활에 대한 자기통제의 감소, 배우자의 사망이나 이별과 자녀의 독립으로 인한 경제적 여건의 악화와 소외감 및 고립감(Cho, 2013)으로 지나는 세월에 대한 회한 등으로 보고되고 있다. 또한 우울은 여성독거노인들에게 자신의 능력에 대한 신념인 자기효능감을 감소시켜 자기 자신을 회의적이고 무가치한 존재로 느껴 각종 환경에 대한 걱정과 불안에 사로 잡혀 주어진 일을 실제보다 어렵게 생각하여 제대로 해내지 못하게 된다(Han & Lee, 2012).

\* 이 논문은 제1저자 오명수의 석사학위논문의 축약본임.

\*\* 경북대학교 간호대학 박사과정(<https://orcid.org/0000-0003-2446-892X>)

\*\*\* 경북대학교 간호대학/간호과학연구소 교수(교신저자 E-mail: [hskim4114@nate.com](mailto:hskim4114@nate.com)) (<https://orcid.org/0000-0002-8669-0166>)

• Received: 25 March 2018 • Revised: 5 August 2019 • Accepted: 23 August 2019

• Address reprint requests to: Kim, Hee Sook

The Research Institute of Nursing Science/College of Nursing, Kyungpook National University  
680, Gukchaebosang-ro, Jung-gu, Daegu, Korea  
Tel: 82-53-420-4927 Fax: 82-53-422-4926 E-mail: [hskim4114@nate.com](mailto:hskim4114@nate.com)

즉 자기효능감이 낮은 사람은 타인과 똑같이 주어지는 과제에 대해서 해결할 수 있는 역량이 저하되어 무력감에 쉽게 빠짐으로써 우울과 같은 부정적인 정서를 경험하는 경우가 많다(Song, Kim, & Yu, 2010). 따라서 노년기의 우울은 노화 그 자체가 원인이 되기보다는 노인이 처한 상황이나 환경에 따라서 나타나는 현상으로(Song, Kim, & Yu, 2010) 어떤 문제에 부딪혔을 때 그 문제를 스스로 해결할 수 있는 능력에 대한 믿음인 자기효능감(Bandura, 1977)을 증진시켜주는 것이 그 무엇보다도 중요하다.

그동안 취약계층 여성독거노인들을 대상으로 우울을 감소시키기 위한 중재프로그램을 살펴보면 노인 대상 우울 프로그램 메타분석에서 연구가 많음에도 불구하고 연구들이 독립적이고 단편적으로 이루어진 중재방법을 시도한 것이 대부분이었다(Kim, Shin, & Seo, 2015). 일반적으로 노인들은 1가지 활동보다 다양한 매체에 보다 흥미를 가진다. 그러므로 다양한 매체를 이용하여 중재하는 통합활동프로그램은 자유로운 분위기 아래에서 이야기를 나누며 자신의 감정을 표현해보도록 하거나, 신체접촉을 통해서 에너지를 끌어 올리도록 하여 자신의 잠재된 능력을 자각하게 되는 경험을 하게 되고 개인의 방어나 통제를 감소시킴으로써 감정이나 사고를 용이하게 하여 집단원간의 상호작용을 통해 부정적인 심리를 정화시킨다(Yang, 2012). 이러한 변화가 자기효능감을 올려주고 또한 언어로 표현하기 어려운 정서들을 음악, 미술, 작업, 신체활동으로 표현함으로써 우울이 감소하고 자기 효능감은 향상되어 자신을 이해하는 방법을 알게 되고 새로운 잠재적 치료 효과를 얻을 수 있을 것으로 본다(Song, Kim, & Yu, 2010). 그러므로 경제적 능력과 역할의 상실, 배우자의 사망 등 많은 상실에서 오는 삶에서 정신적 공허로 쉽게 고립될 수 있는(Cho, 2013) 취약계층 여성독거노인들의 심리적 변화를 고려하여 다양한 예술매체가 가지는 독특한 장점을 활용한다면 자신에게 내재된 창조 에너지를 끌어올려 집단으로부터 정서적 지지를 받고 능동적인 대처를 함으로써 우울을 경감시키도록 유도할 수 있다(Yang, 2012). 하지만 취약계층의 여성독거노인들을 대상으로 통합활동요법을 적용하여 자기효능감을 증가시키고 우울도 감소시킨 프로그램은 미비한 실정이다. Song 등(2010)은 자기효능감이 낮을수록 우울하다고

보고, 자기효능감을 증진시키는 것이 스트레스에 적절히 대처하고 스스로 극복할 수 있도록 해주는 원동력이 될 수 있다는 점에서 앞으로 노인을 대상으로 하는 우울중재프로그램 개발 시 고려해야 하는 주요 변수라고 하였다.

최근 국가 정신보건사업에서는 비용 효과적인 1차 예방을 강조함으로써 지역사회 정신간호학 중재 프로그램 개발이 필요하다. 그러므로 본 연구에서는 고령화 시대에 심리적, 정서적, 사회적 상실의 주요대상인 취약계층의 여성독거노인들의 정신건강을 향진시키기 위해 통합활동프로그램을 실시함으로써 이들의 자기효능감과 우울에 미치는 효과를 검증하여 지역사회에 있는 정신전문간호사들이 활용할 수 있는 정신간호중재의 영역을 확대하고자 본 연구를 시도하였다.

## 2. 연구 목적

본 연구의 목적은 통합활동프로그램을 적용하여 취약계층 여성독거노인의 자기효능감과 우울에 미치는 효과를 검증하고자 한다.

## 3. 연구 가설

- 가설1. 통합활동프로그램에 참여한 실험군의 자기효능감 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 높아질 것이다.
- 가설2. 통합활동프로그램에 참여한 실험군의 우울 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 낮아질 것이다.

# II. 연구 방법

## 1. 연구 설계

본 연구는 통합활동프로그램이 취약계층 여성독거노인의 자기효능감과 우울에 미치는 영향을 알아보기 위하여 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군을 둔 유사실험연구로 비동등성 대조군 전후 설계(Non-equivalent control group pretest-posttest design)이다.

## 2. 연구 대상

본 연구의 대상자는 D시의 D복지센터에서 정기적으로 진행되는 프로그램인 영양교육과 운동프로그램에 참여하면서 국민기초생활보장수급자나 차상위계층에 해당되는 65세 이상의 여성독거노인들로 임의 표출하였다. 연구에 포함된 대상은 K-MMSE가 24점 이상으로 인지기능에 이상이 없고(Kang, Na, & Hahn, 1997), 글을 읽을 줄 알고 의사소통에 심각한 장애가 없으며, 본 연구의 취지와 목적에 대한 설명을 듣고 참여할 것을 서면으로 동의한 자이다. K-MMSE가 23점 미만인 대상자와 우울증으로 약물을 복용중인 대상자들은 배제하였다.

연구에 적합한 대상자의 수는 G power 3.1 프로그램을 이용하여 산출하였다. 기존의 통합예술프로그램들을 메타분석한 Kwak과 Kim (2013)의 연구를 근거로 효과크기를 .80로 정하고, 유의수준은 .05, 검정력(1-β) .80을 기준으로 단측검정, 독립표본 t-test 시 최소 표본크기는 집단별로 21명인 것을 기준으로 할 때 20% 탈락률을 고려하여 한 집단에 25명이 산출되어 실험군 25명과 대조군 25명씩, 총 50명의 대상자를 임의표집 하였다. 실험군 중 질병으로 프로그램에 제대로 참여하지 못한 대상자 2명, 설문지의 응답이 불확실한 1명, 대조군 중 설문지의 응답이 불확실한 1명, 병원 방문으로 인하여 설문지 작성에 참여하지 못한 1명이 탈락되어 최종 연구대상자는 실험군 22명, 대조군 23명으로 총 45명이었다.

## 3. 연구 도구

### 1) 자기효능감(Self-efficacy)

자기효능감은 개인이 어떤 결과를 얻는데 필요로 하는 특정 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 자신감의 지각정도를 의미한다(Bandura, 1977). 본 연구에서 자기효능감도구는 Kim 과 Cha (1996)가 대학생들의 자기효능감 척도를 연구하기 위해 개발한 것을 Kim (1997)이 수정한 일반적 자기효능감척도를 사용하였다. 이 척도는 자신감 7문항, 자기조절효능감 12문항, 과제난이도 선호 5문항의 3개 하위요인으로 구성되어 있다. 총 24문항으로 5점 Likert

척도로 구성되어 있으며 '매우 그렇지 않다' 에서 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. Kim (1997)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89로 나타났으며, 본 연구에서는 .75이었다.

### 2) 우울(Depression)

우울은 정상적인 기분 변화로부터 병적인 기분 상태에 이르는 근심, 침울함, 무력감, 무가치함을 나타내는 기분장애를 의미한다(Battle, 1978). 본 연구에서는 우울을 측정하기 위해 Sheikh 과Yesavage (1985)의 단축형 노인우울 척도를 Cho 등(1999)이 한국어판으로 표준화한 노인우울 척도 단축형(SGDS-K)을 사용하였다. 이 척도는 총 15문항으로 '예', '아니오'의 이분 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 우울정도가 높음을 의미한다. Cho 등(1999)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .87이었고, 본 연구에서는 .75이었다.

## 4. 실험 처치

통합활동프로그램은 오락, 음악, 작업, 미술, 문학, 운동 등의 다양한 치료적인 활동으로 복합적으로 구성된 프로그램을 의미한다(Kim & Kim, 2008). 본 연구자는 정신전문간호사이면서 1급 정신건강간호사와 웃음치료사로 18년간 정신과병동에서 정신질환자를 대상으로 웃음치료, 작업요법, 레크레이션치료 등 다양한 치료적 활동프로그램을 실시한 경험이 있으며, 지역사회에서 청소년과 노인을 대상으로 개인 및 집단활동프로그램을 다수 운영하고 있다.

본 연구에서 사용되어진 통합활동요법은 취약계층 여성독거노인을 대상으로 음악, 미술, 무용 등을 중심으로 구성된 Kim 과 Kim (2008)의 통합예술치료와 Yang (2012)의 다양한 예술기법을 중심으로 구성된 통합예술치료프로그램을 참조하여 구성하였다. 프로그램 내용에 대해 정신간호학교수 1인, 1급 정신건강간호사 1인, 정신전문간호사 1인, 미술치료 전문가 1인 및 웃음치료 전문가 1인에게 내용타당도를 검증해 본 결과 내용타당도지수(Content Validity Index : CVI)가 .90이상으로 나타나 본 프로그램의 내용은 적합한 것으로 나타났다.

본 프로그램은 총 10회기의 프로그램으로, 실험군에

게 D복지센터 프로그램실에서 50분씩 주 2회 총 5주간 화, 목요일 오전, 오후로 나누어 실시하였다. 이는 복합프로그램의 우울에 대한 효과를 메타분석 한 Kim과 Kim의 연구(2014)에서 제시된 총 회기별 평균 효과크기가 10회기 이하가 통계적으로 유의하였고 활동 시간은 60분 이하, 횟수는 주 2회에서 효과가 가장 크게 나타난다는 결과를 바탕으로 결정하였다. 본 프로그램 진행은 연구자가 담당하였으며, 미술치료 전문가 1인과 정신간호학 석사재학중인 학생 1인을 연구보조 진행자로 선정하여 프로그램 진행 시작 전에 1주회씩 1시간의 워크숍을 통해 프로그램 내용을 숙지시키고 활동에 필요한 준비를 하도록 하였다.

프로그램의 세부내용은 1회기는 '오리엔테이션'으로 사전 조사, 프로그램 목적 및 진행 소개, 규칙을 만들고 서약서를 작성함으로써 프로그램의 흥미를 유발하여 동기를 부여하였다. 2회기는 '자신을 소개합니다'로 자신이 가장 좋았던 순간의 사진을 보여주면서 상대방에게 자신을 소개함으로써 친밀감을 느끼며 신뢰감을 형성하도록 하였다. 3회기는 '과거 유행했던 노래를 맞춰 봐요'로 1950~1960년대 유행했던 노래 5곡을 순서대로 한 곡씩 들어보며 노래를 듣고 난 뒤 제목을 알아맞히고, 노래를 불러봄으로써 즐거움과 활력을 증가시키고 인지기능과 자기효능감도 향상시켰다. 4회기는 '세월과 함께 한 나의 손'에서는 명상음악을 들으며 정서적인 안정감을 느끼고 자신에 대한 장점에 대해 다른 대상자들로부터 긍정적인 피드백을 받도록 함으로써 자존감을 향상시켰다. 5회기는 '고향을 찾아서'에서는 지점토로 고향의 풍경을 꾸밈으로써 고향에 대한 회상으로 흥미유발과 정겨움을 느끼도록 하였다. 6회기는 '내가했던 가장 잘한 일'에서는 친숙한 속담하기를 흡입하며 자신의 인생에서 가장 잘한 일 3가지를 떠올리며 삶의 보람을 재인식함으로써 자신을 가치 있는 존재로 자각하였으며 자신만의 개성 있는 썸 비누를 만들면서 성취감을 느끼도록 하였다. 7회기는 협동화를 통해 타인이나 공동체의 의견을 받아들이면 성과를 더 높일 수 있다는 8회기는 '스트레스 관리하기'로 혼자 지낼 때 효율적이고 적극적으로 스트레스를 관리하는 방식을 배움으로써 자기효능감을 유지할 수 있도록 하였다. 9회기 '나는 할 수 있어요'에서는 노년기의 성공한 삶을 살고 있는 노인에 대한 영상을 시청하며 긍정적인 자아개념의 형성 및 자신

도 할 수 있다는 자신감을 고취시켰다. 10회기는 '아름다운 노년'으로 멋진 여생을 꿈꾸며 희망나무에 자신의 소망을 기록해 나무에 끼움으로써 남은 인생에 하고 싶은 일들을 조망해 보도록 도왔다(Table 1).

## 5. 윤리적 고려

연구 시작 전 국립 K대학교의 연구윤리위원회의 승인(IRB: 2015-0066)을 받았으며, 먼저 D시에 소재하는 일개 D복지센터 기관장에게 연구의 목적과 방법에 대해 설명하고 프로그램 진행에 대하여 허락과 동의를 받았다. 윤리적인 측면을 고려하여 센터를 이용하고 있는 취약 여성독거노인 중 연구 대상 자격을 충족하는 대상자들을 연구자가 직접 만나거나 통화를 통해 연구의 목적과 방법을 알리고 수집된 자료의 익명성과 참여자의 비밀보장을 약속하고 자료는 학문적 목적으로만 활용됨을 설명하였다. 또한 연구에 대해 대상자의 의문사항을 자유롭게 질문하도록 하였고 연구에 참여한 대상자가 원하지 않은 경우 언제든지 참여를 중단할 수 있다는 것을 사전에 알려 준 후 자발적인 서면동의서를 받았다. 자료수집이 종결된 이후 연구에 참여한 대상자에게 소정의 사례품을 지급하였으며, 대조군에게는 통합활동프로그램 중 협동화 활동과 썸 비누 만들기 활동을 포함한 축약된 2회기 프로그램을 제공하였다.

## 6. 자료 수집

본 연구에서는 임의로 표출된 대상자들을 사전에 동전던지기에서 앞면이 나온 대상자를 실험군, 뒷면이 나온 대상자는 대조군으로 할 것을 정한 후 동전던지기를 하여 실험군과 대조군으로 할당하였다. 집단 프로그램 구성에 있어 참여자들이 원만하게 집단 활동을 하고 상호작용하기에 적절한 인원이 최소 21명인 점을 근거로(Kwak & Kim, 2013) 탈락률20%를 고려하여 실험군 25명, 대조군 25명을 선정하였다. 실험군의 경우 25명의 인원을 A그룹(n=12), B그룹(n=13)로 나누어 A그룹은 화요일과 목요일 오전에, B 그룹은 화요일과 목요일 오후에 각각 본 프로그램을 실시하였으며, 실험군과 접촉을 차단하기 위해 대조군은 월요일에 센터를 방문하도록 하였다.

Table 1. Contents of Integrated Activity Program

Session	Subject	Objectives	Details	Time (Minutes)
1	Orientation	To establish trust the program	- Pre-test - Introducing purpose and progress of programs - Making the rules - Making an agreement	50
2	Self introduction		- To build trust, each person introduces myself with my own picture to group members.	50
3	Figure out the popular old musics	To increase self-efficacy	- Listening 5 different musics that was popular from 1950s to 1960s. - After listen musics, figure out title of musics - Sharing stories related to musics . - Each person talks about their favorite music and sings a song.	50
4	My hand with time passed		- Sit in a comfortable position like calmly close eyes, straighten back and put hands on laps. - while listen meditation musics, each person thinks about 5 merits. - Draw hands and write 5 merits on each finger drawing. Sharing 5 merits with others	50
5	Searching for hometown	To increase self-efficacy and decrease depression	- Showing media related to hometown landscape - Sing a song 'Spring of Hometown' - Making hometown landscape with clay	50
6	Job well done		- Inhale mugwort fragrance, close eyes, listen music, and imagine 3 good things that each person has been done - Sharing good experiences or meaningful and rememberable times - Making mugwort soap to feel a sense of accomplishment.	50
7	Cooperation	To increase self-efficacy and decrease depression	- Making cooperation sandpaper drawing - Each team present their work and appreciate other teams works	50
8	Stress management		- Lecturing about stress - Talks about self stress, write stress on balloon and fly it	50
9	I can do it	To complete the program	- Watching successful life story of old man in senescence stage and talking about it(an exciting life 5678)	50
10	Wonderful advanced age		- Imagine about wonderful rest of life- hanging each person's wish on tree of hope - Closing the session after sharing this experience, new things that realized, things that want to advice each other. - Post-test	50

조사자간의 측정오차를 최소화 하기위해 대상자에게 주는 정보를 동일화 하였으며 자료수집방법과 절차 및 도구들에 관한 프로토콜을 만들어 연구보조원에게 교육 하였다. 본 연구의 자료수집의 후광효과를 차단하기위

해 프로그램 진행자인 연구자를 제외한 2명의 연구보조원이 실시하였으며 실험군과 대조군 모두 프로그램 시작되는 9월 1일에 사전 검사를 실시하였고 종결하는 10월 1일에 사후 검사를 실시하였다.

## 7. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다. 종속변수에 대한 집단별 정규분포를 파악하기 위해 왜도 값을 살펴본 결과, 절대 값이 1.0보다 작아 정규분포를 하는 것으로 나타났으며, Kolmogorov-Smirnov 정규성 검정에서 유의수준 .05보다 높았고, Q-Q도표에서 데이터들이 직선에 가까워 정규분포를 이루고 있음이 확인되어 모수 통계기법을 적용하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성 및 사전점수에 대한 실험 전 동질성 검정은  $\chi^2$ -test, Fisher's exact probability test, 종속변수에 대한 실험 전 동질성은 독립표본 t-test를 실시하였다. 실험 처치 후 효과를 검정하기 위해서 종속변수의 실험군과 대조군 별 사전사후 차이 값에 대한 검정은 독립표본 t-test로 분석하였다. 도구들의 내적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 일반적 특성별 동질성 검정

본 연구 대상자는 실험군 22명과 대조군 23명으로 총 45명 이었다. 대상자의 연령별 분포는 실험군의 경우 78세 이하가 45.5%, 79세 이상이 54.2%이었고 대조군은 78세 이하가 56.6%, 79세 이상이 43.5%로 나타났으며, 학력은 실험군에서 무학(한글해독 가능)이 63.6%, 대조군은 69.6.%로 가장 많았다. 종교는 실험군 77.3%, 대조군 73.9%에서 있는 것으로 나타났다. 결혼 상태는 실험군에서 사별이 90.9%, 대조군은 95.7%로 가장 높았으며, 건강상태로는 실험군은 건강상태가 나쁘다와 보통이다 45.5%로 동일한 수치가 나왔으며 대조군은 건강상태가 나쁘다 52.2%로 나타났다. 자녀의 유·무로는 실험군이 자녀가 있음이 86.4%로, 대조군은 95.7%로 나타났다. 혼자 사는 이유로는 실험군은 혼자 사는 것이 편하다가 50.0%로 대조군은 52.2%로 가장 많았고, 혼자 거주한 기간은 실험군은 11~20년이 31.8%, 31년 이상이 각각 31.8%로 나타났고, 대조군은 11~20년이 39.1%로 가장 많았고

그 다음이 31년 이상으로 26.1%였다. 현재 힘든 문제로 실험군은 신체적 질환이라고 응답한 경우가 45.5%, 대조군은 39.1%가 신체적 질환이라고 응답하였다. 하지만 일반적 특성에 대한 동질성을 검정한 결과 유의한 차이가 없어 두 집단은 동질한 것으로 나타났다(Table 2).

### 2. 종속변수의 사전 동질성 검정

통합활동프로그램을 실시하기 전 두 집단 간의 자기효능감에서는 실험군이 평균 66.32( $\pm 8.49$ )점, 대조군 평균은 67.74( $\pm 8.78$ )점으로 두 집단 간에는 유의한 차이가 없었고, 우울에서도 실험군이 평균 10.27( $\pm 2.25$ )점, 대조군 평균은 8.87( $\pm 4.02$ )점으로 두 집단 간에는 유의한 차이가 없어 모두 동질한 것으로 나타났다(Table 3).

### 3. 가설 검정

가설1 '통합활동프로그램에 참여한 실험군의 자기효능감 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 높아질 것이다'를 검증한 결과 실험 처치 후 자기효능감 점수는 실험 처치 후 실험군과 대조군의 평균 차이를 비교해 본 결과 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 있었으므로 ( $t=9.19$   $p<.001$ ) 가설 1은 지지되었다(Table 4).

가설2. '통합활동프로그램에 참여한 실험군의 우울 점수가 참여하지 않은 대조군에 비해 낮아질 것이다'를 검증한 결과 실험 처치 후 우울 점수는 실험 처치 후 실험군과 대조군의 평균 차이를 비교해 본 결과 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 있었으므로( $t=-18.31$ ,  $p<.001$ ) 가설 2는 지지되었다(Table 4).

## IV. 논 의

본 연구는 통합활동프로그램이 취약계층 여성독거노인의 자기효능감과 우울에 미치는 영향을 검증하고자 실시되었으며, 연구결과를 논의하면 다음과 같다.

통합활동프로그램에 참여한 실험군이 참여하지 않은 대조군보다 자기효능감 점수가 유의하게 높아졌다. 본 연구는 특성 상 근접성이 어려운 취약계층 독거노인을

대상으로 통합활동프로그램에 자기효능감을 증가시키는 연구가 전무하여 본 연구 결과와 비교하는데 한계가 있다. 비록 본 연구와 같이 통합활동프로그램은 아니지만 음악, 미술, 작업, 회상, 신체활동 등 다양한 내용이 포함되어 있는 인지자극활동프로그램 효과와 비교해 볼 수 있다. 경도인지장애 노인대상으로 한 인지자극활동 프로그램이 자신의 능력에 대한 긍정적인 인식 및 태도

와 행동의 결과를 스스로 조절할 수 있어 할 수 있다는 자신감을 향상시켜 자기효능감을 증진시켰다는 연구결과(Bang, Bang, Son, & Oh, 2019)와 일치하였다. 또한 노인 대상 건강한 노화프로그램으로 자신의 강점과 긍정적인 요소를 스스로 찾음으로서 자신에 대한 믿음이 강화되어 자기효능감이 향상되었다는 연구결과(Scult et al., 2015)와도 일맥상통한다. 본 연구에서

Table 2. Homogeneity Test of General Characteristics (N=45)

General Characteristics		Exp. (n=22) n(%)	Cont. (n=23) n(%)	$\chi^2$	<i>p</i>
Age (Years)	≤78	10(45.5)	13(56.5)	.55	.458
	≥79	12(54.5)	10(43.5)		
Education	Lack of Schooling(Possible Interpretation of Korean Alphabet)	14(63.6)	16(69.6)	.18	.673
	≥Elementary School	8(36.4)	7(30.4)		
Religion	Yes	17(77.3)	17(73.9)	.07	.793
	No	5(22.7)	6(26.1)		
Marital Status	Separation/Divorce	2(9.1)	1(4.3)		.483 <sup>†</sup>
	Separation by Death	20(90.9)	22(95.7)		
Health State	Not Good	10(45.5)	12(52.2)		.905 <sup>†</sup>
	Moderate	10(45.5)	9(39.1)		
	Good	2(9.1)	2(8.7)		
Having Children	Yes	19(86.4)	22(95.7)		.287 <sup>†</sup>
	No	3(13.6)	1(4.3)		
Reason of not live with children	No Children	2(9.1)	1(4.3)		1.000 <sup>†</sup>
	Comfortable to Live Alone	11(50.0)	12(52.2)		
	Impossible Living With Children	9(40.9)	10(43.5)		
Period of Living Alone (Years)	1-10	4(18.2)	3(13.0)		.929 <sup>†</sup>
	11-20	7(31.8)	9(39.1)		
	21-30	4(18.2)	5(21.7)		
	≥31	7(31.8)	6(26.1)		
Serious Problems	Physical disease	10(45.5)	9(39.1)		.929 <sup>†</sup>
	Economic Hardship	6(27.3)	6(26.1)		
	Solitary & Loneliness	6(27.3)	8(34.8)		

Exp.=Experimental group, Cont.=Control group

Fisher<sup>†</sup>: Fisher's exact probability test

Table 3. Homogeneity Test of Dependent Variables (N=45)

Variables	Exp.(n=22) M±SD	Cont.(n=23) M±SD	t	<i>p</i>
Self-efficacy	66.32±8.49	67.74±8.78	-0.55	.584
Depression	10.27±2.25	8.87±4.02	1.45	.155

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group

는 당당히 자신을 소개하고 명상음악을 들으면서 스케치북에 손가락을 그려서 자신의 장점 5가지를 적고 스티커로 예쁘게 꾸미는 활동인 세월과 함께 한 나의 손은 잊고 지냈던 자신의 장점을 스스로 깨달아 타인에게 표현하도록 한 것이 부정적으로 위축된 삶에서 '나도 무엇인가 할 수 있었던 사람이고 다시 무엇인가를 할 수 있는 사람이다'는 긍정적인 믿음을 발견할 수 있었던 것으로 생각된다. 또한 '내가했던 가장 잘한 일'에서는 친숙한 속향기를 흡입하며 자신의 인생에서 가장 잘한 일 3가지를 떠올리며 삶의 보람을 재인식함으로써 자신을 가치 있는 존재로 자각하였으며 자신만의 개성 있는 속비누를 만들면서 성취감을 느끼도록 하여 자기효능감을 향상시켰다. 그리고 사포를 이용하여 협동화를 그림으로써 타인과의 관계를 통해 자기 생각이나 느낌을 자유롭게 표현하고 하나의 목표를 향해 상호 협동적으로 노력한 것이 책임감과 성취감을 느끼도록 한 것이 나도 할 수 있다는 자기효능감을 증가시킨 것으로 생각된다. 특히 '스트레스 관리하기'로 혼자 지낼 때 효율적이고 적극적으로 스트레스를 관리하는 방식을 배우으로써 자기효능감을 유지할 수 있도록 하였고, '나는 할 수 있어'에서는 노년기의 성공한 삶을 살고 있는 노인에 대한 영상을 시청하며 긍정적인 자아개념의 형성 및 자신도 할 수 있다는 자신감을 고취시켰다. 실제로 본 연구프로그램에 참여한 대상자들이 프로그램 초기에는 연구자가 활동에 대한 설명을 하고 수행하도록 하면 소극적인 태도를 보이면서 '나는 이런 거 못 한다', '나는 안 배워서 잘 못한다'라며 자신 없�하며 부정적인 태도를 보이거나 수행을 망설이는 경우가 잦았다. 그러나 프로그램

이 진행되어 갈수록 '나도 이런 멋진 그림을 완성 할 수 있다니 좋다', '나도 이제부터 노력하면 할 수 있다'는 자신에 대한 신념, 성취감 및 의욕을 보고한 것도 이러한 맥락을 지지한다고 볼 수 있다.

통합활동프로그램에 참여한 실험군이 참여하지 않은 대조군보다 우울점수가 유의하게 낮아졌다.

현재까지는 취약계층 여성독거 노인을 대상으로 통합활동프로그램을 적용하여 우울의 효과를 본 연구는 적어 직접적인 비교는 어렵다. 그러나 취약 계층은 어린 여성독거노인들에게 집단표현예술치료를 적용해본 결과 자신의 부정적인 감정을 정화시키고 집단원간의 상호작용을 통해 협동심, 성취감이 높아져 자신에 대한 긍정적인 자아를 형성되어 우울이 감소되었다는 연구(Choi, 2015)와 일치한다. 노인요양시설의 거주하는 노인들을 대상으로 한 미술, 음악, 동작을 도구로 사용한 통합예술프로그램이 집단 구성원간의 상호작용을 통해 서로 이해하고 지지함으로써 무력감과 상실감을 저하시켜 우울이 감소되었다는 연구(Yang, 2012)와도 일맥상통한다. 본 연구 대상자인 취약계층의 여성독거 노인들은 연령 상 만성신체질환으로 인해 삶의 질이 낮아질 뿐 만 아니라 경제적 능력이 없고 가족 부재로 안정된 환경을 제공받지 못함으로써 자존감 저하, 무력감, 우울이 항상 잔재되어 있다(An & Choi, 2018). 본 연구의 프로그램 내용들은 여러 요인들이 복합적으로 관련되어 있는 노인의 특성 상(Ahn, 2003) 1개의 활동프로그램 보다는 다양한 활동으로 구성된 복합프로그램이 더 효과적이라는 연구결과(Kim & Kim, 2014)와 정서적인 영역과 신체적인 영역에서 균형 있는 활동

Table 4. Comparison of Dependent Variables between Two Groups (N=45)

Variables	Group	Pre-test	Post-test	Differences (Post-Pre)	t (p)
		M±SD	M±SD	M±SD	
Self-efficacy	Exp. (n=22)	66.32±8.49	86.09±5.88	19.77±9.94	9.19 (<.001)
	Cont. (n=23)	67.74±8.78	68.00±8.97	0.26±0.69	
Depression	Exp. (n=22)	10.27±2.25	3.32±1.32	-6.95±1.76	-18.31 (<.001)
	Cont. (n=23)	8.87±4.02	8.83±3.97	-0.04±0.21	

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group

프로그램이 더 효과적이라는 연구결과(Kim & Kim, 2015)와 일치한다. 이러한 선행 연구들의 관점과 일치하는 본 연구 프로그램을 살펴보면, 매회 프로그램 시 음악에 맞추어 실시한 건강 박수를 시작으로 '과거에 유행했던 노래를 맞춰 봐요'는 1950~1960년대 유행했던 노래 5곡을 순서대로 한국씩 들어보며 노래를 듣고 난 뒤 제목을 알아맞힌 후 직접 노래를 타인의 장단에 맞추어 신나게 부르도록 함으로써 즐거움과 활력을 증가시켰고, '스트레스 관리하기'에서는 풍선에 현재의 스트레스를 적어 날림으로써 후련함을 느끼도록 하였다. 또한 '아름다운 노년'에서는 멋진 여생을 꿈꾸며 희망나무에 자신의 소망을 기록해 나무에 끼움으로써 남은 인생에 하고 싶은 일들을 조망해 보도록 하고 희망적인 미래에 대해서 생각하는 시간을 가짐으로써 즐거움을 느끼도록 하였다. 즐거움과 활력은 신체의 면역력인 면역글로부린을 증가시킨다는 연구 결과(Cha & Hong, 2013)와 즐거운 활동과 행복감은 코티졸을 유의하게 감소시킨다는 연구 결과(Kim & Jun, 2009)를 바탕으로 본 연구 대상자들의 우울이 낮아진 결과에 대해 해석해보면 여성독거노인들에게 본 연구의 통합활동프로그램이 적극적으로 참여하면서 느낀 즐거움과 활력이 자신들의 지병이나 통증을 덜 감지하게 하여 우울 감소에 영향을 준 것으로 생각한다. 또한 본 연구 대상들이 우울이 감소된 또 다른 이유로 본 연구프로그램을 통해 평소 외로울 때 노래나 운동 등 효율적인 대처방법을 습득함으로써 자기효능감이 향상된 점도 기여한 것으로 사료된다. 이에 대한 근거로는 본 연구 대상자들의 자기효능감과 우울 간 상관관계를 추가 분석해 본 결과 유의한 부적 상관관계를 보인 점과 Song 등(2010)은 노인을 대상으로 하는 우울중재프로그램 개발 시 고려해야 하는 주요 변수로 자기효능감을 말하며, 우울을 감소시키기 위해 노인이 경험하는 외부의 스트레스에 대처하고 극복할 수 있도록 해주는 중요한 전략을 훈련시켜 자기효능감을 증진 시키는 것이 도움이 된다고 한 점이다. 따라서 다양한 표현매체를 활용한 통합활동프로그램이 취약계층 여성독거 노인들의 자신과 미래에 대한 부정적인 생각을 긍정적으로 전환시키고, 타인과의 긍정적인 상호작용을 통해 소외감과 고립감을 감소시켜 우울이 저하된 것(Lee & Won, 2014)으로 사료된다.

이상을 종합해보면, 통합활동프로그램은 취약계층 여성독거 노인들에게 자신에 대한 긍정적인 가치와 믿음인 자존감을 향상시켜 신체적·심리적·경제적 능력이 저하된 상황 속에서 '나는 할 수 있다'는 자기효능감을 높이고, 타인과의 정서적 유대관계를 강화시켜 자신과 환경에 대한 부정적인 정서를 긍정적으로 변화시켜 우울을 감소시키는데 효과가 있음을 알 수 있다.

본 연구결과를 통한 간호학적 의의는 지역사회에서의 간호사들의 활동이 증대되고 있는 현실점에서 취약계층 여성독거 노인들의 삶의 질 향상을 위해 자기효능감을 증진시키고 우울을 감소시키기 위해 지역사회에서 전문간호 인력을 활용하여 집단상담프로그램을 실시하고 그 효과를 규명함으로써 지역사회보건현장에서 간호학의 영역 확대와 전문화에 기여한 점이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 취약계층 여성독거노인에게 통합활동프로그램을 제공함으로써 자기효능감과 우울에 미치는 효과를 검증하고자 실시하였다. 그 결과 미술, 음악, 작업, 신체활동 등 다양한 활동으로 구성된 통합활동프로그램이 고립되어 위축된 여성독거노인에게 효율적인 대처방법에 대한 자기효능감을 높이고 기분 전환과 활력 증가로 인해 우울을 낮아진 것으로 나타났다.

사회와 왕래가 없고 위축된 취약계층 여성독거노인들이 본 연구의 활동프로그램에 즐겁게 참여하여 활동하도록 함으로써 자기효능감도 높아짐과 함께 우울을 낮아지게 한 결과를 바탕으로 지역사회 건강관련기관과 간호현장에 종사하는 간호사들이 노인들을 위한 효율적인 간호중재로 활용해 볼 것을 제언한다. 또한 남성 독거노인들을 대상으로 본 연구프로그램을 제공하여 그 효과를 비교해 볼 것을 제안하며, 시력과 문장이해 능력 저하된 노인들을 대상으로 한 프로그램 효과를 측정 시 종속변수로 자기보고식 설문척도를 활용에 애로점이 있으므로 이들의 행동을 측정할 수 있도록 행동측정도구를 활용해 볼 것을 제언한다.

## References

Ahn, Y. H. (2003). A community-based integrated

- preventive program of depression and its effectiveness in caring for vulnerable elderly. *Journal of Korean Academy Community Health Nursing*, 14(2), 287-298.
- An, J. S., & Choi, H. Y. (2018). Trend of influencing factors on health-related quality of life in Korean elderly. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 32(2), 275-287. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2018.32.2.275>
- Bae, J. Y. (2014). The study on the relationship between the burden of medical expenditures and health-related quality of life among the elderly with chronic diseases. *Journal of Institute for Social Sciences*, 25(4), 109-129. <http://dx.doi.org/10.16881/jss.2014.10.25.4.109>
- Bandura, A. A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bang, J. H., Bang, Y. S., Son, B. Y., & Oh, E. J. (2019). The effects of a cognitive stimulation activity program on the mild cognitive impairment elderly's cognitive function, self-efficacy, and depression. *Journal of the Korean Entertainment Industry Association*, 13(3), 231-248. <https://doi.org/10.21184/jkeia.2019.4.13.3.231>
- Battle, J. (1978). Relationship between self-esteem and depression. *Psychological Reports*, 42(3), 745-746.
- Cha, M. Y., & Hong, H. S. (2013). Effects on the laughter score, cortisol and immunoglobulin of laughter therapy in middle aged women. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 15(4), 230-236. <https://doi.org/10.7586/jkbns.2013.15.4.230>
- Cho, C. M. (2013). Factors influencing the quality of life in low-income elders living at home: a literature review, *Journal of Korean Public Health Nursing*, 27(2), 372-383. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2013.27.2.372>
- Cho, M. J., Bae, J. N., Suh, G. H., Hahm, B. J., Kim, J. K., Lee, D. W., & Kang, M. H. (1999). Validation of geriatric depression scale, Korean version(GDS) in the assessment of DSM-III-R major depression. *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 38(1), 48-63.
- Choi, H. J. (2015). *The effects of interaction-centered group expressive art therapy on depression and interpersonal relationships of elderly women living alone*. Unpublished master's thesis, Myongji University, Seoul.
- Han, S. J., Kang, K. A., & Lim, Y. S. (2019). Study of the hermeneutical phenomenon regarding the meaning of the driving force of life experienced by the elderly. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 33(1), 109-122. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2019.33.1.109>
- Han, S. Y., & Lee, J. Y. (2012). The effects of food art therapy program on elderly depression and self-efficacy. *Food Art Therapy*, 1(1), 53-64.
- Kang, Y. W., Na, D. L., & Hahn, S. H. (1997). A validity study on the Korean Mini-Mental State Examination (K-MMSE) in dementia patients. *Journal of the Korean Neurological Association*, 15(2), 300-308.
- Kim, A. Y., & Cha, J. E. (1996). Measurement of self-efficacy. *Proceeding of Annual Winter Conference of Korean Society for Industrial and Organization Psychology*, 51-64.
- Kim, A. Y. (1997). A study on the academic failure-tolerance and its correlates. *The Korean Journal Education Psychology*, 11(2), 1-19.
- Kim, I. S., Shin, H. S., & Seo, H. C. (2015). The

- meta-analysis of the effects of depression programs of the elderly. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 35(4), 1061-1079.
- Kim, N. S., & Kim, S. J. (2008). Effects of integrative arts therapy on the life satisfaction and self-integration of the elderly. *Theses Collection*, 41, 509-528.
- Kim, S. H., & Kim, H. S. (2014). The meta analysis of the effects of self-esteem and depression programs of the elderly. *Journal of Social Science*, 40(3), 77-97.
- Kim, Y. S., & Jun, S. S. (2009). The influence of one-time laughter therapy on stress response in the elderly. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(3), 269-277.
- Kornstein, S. G., Schatzberg, A. F., Thase, M. E., Yonkers, K. A., McCullough, J. P., Keitner, G. I., Gelenberg, A. J., Ryan, C. E., Hess, A. L., Harrison, W., Davis, S. M., & Keller, M. B. (2000). Gender differences in chronic major and double depression. *Journal of Affective Disorders*, 60(1), 1-11.  
[http://dx.doi.org/10.1016/s0165-0327\(99\)00158-5](http://dx.doi.org/10.1016/s0165-0327(99)00158-5).
- Kwak, H. J., & Kim, Y. H. (2013). A meta analysis of art therapy effectiveness: focused on music therapy, art therapy, dance movement therapy and integrative art therapy. *Journal of Arts Psychotherapy*, 9(3), 185-203.
- Kim, K. M., & Kim, H. Y. (2015). The systemic contemplation of sadness mediation program applied to internal senior citizens. *Journal of digital Convergence*, 13(12), 391-400.  
<http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.12.391>
- Lee, E. G., & Won, S. H. (2014). The effects of integrative arts therapy on depression of the elderly. *Journal of Arts Psychotherapy*, 10(4), 241-261.
- Orfila, F., Ferrer, M., Lamarca, R., Tebe, C., Domingo-Salvany, A., & Alonso, J. (2006). Gender differences in health-related quality of life among the elderly: the role of objective functional capacity and chronic conditions. *Social Science & Medicine*, 63, 2367-2380.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.06.017>
- Scult, M., Haime, V., Jacquart, J., Takahashi, J., Moscovitz, B., Webster, A., Denninger, J. W., & Mehta, D. H. (2015). A healthy aging program for older adults: effects on self-efficacy and morale. *Advances in Mind Body Medicine*, 29(1), 26 - 33.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25607120>
- Sheikh, J. I., & Yesavage, J. A. (1985). A knowledge assessment test for geriatric psychiatry. *Hospital and Community Psychiatry*, 36(11), 1160-1166.
- Song, M. R., Kim, E. K., & Yu, S. J. (2010). A study of ADL, social support, self-efficacy between the aged groups with and without depression. *Korean Journal of Social Welfare Research*, 24, 61-80.
- Statistics Korea. (2019). *Future Population Estimates: 2017~ 2067*. Retrieved April 22, 2019,  
[http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx\\_cd=1010](http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=1010)
- Tiemeier, H. (2003). Biological risk factors for late life depression. *European Journal of Epidemiology*, 18(8), 745-750.
- Yang, E. J. (2012). A effect on integrate art therapy as nursing home residents having depression and loneliness. *Korean Journal of Art therapy*, 19(3), 637-651.

ABSTRACT

## Effects of an Integrated Activity Program on the Self-Efficacy and Depression of Underprivileged Elderly Women Living Alone\*

Oh, Myoung Soo (Psychiatric Mental Health Nurse Practitioner)

Kim, Hee Sook (Professor, The Research Institute of Nursing Science/  
College of Nursing, Kyungpook National University)

**Purpose:** This study examined the effects of an integrated activity program on the self-efficacy and depression of underprivileged elderly women living alone. **Methods:** The participants recruited were fifty underprivileged elderly women living alone in D city. Data were collected from September 1 to October 1, 2015. To test the effects of the integrated activity program, the participants were divided into two matched groups, an experimental group (N=25) and control group (N=25). The data were analyzed with a  $\chi^2$ -test, Fisher's exact probability test, and t-test using the SPSS/WIN 12.0 program. **Results:** After attending the integrated activity program, significant differences between the experimental group and control group were found for self-efficacy ( $t=9.19$ ,  $p<.001$ ) and depression ( $t=-18.31$ ,  $p<.001$ ). **Conclusion:** The results indicate that the integrated activity program enhances self-efficacy and reduces depression in underprivileged elderly women living alone. Therefore, this program is a good strategy that community mental health nurses can use to improve the mental health of underprivileged elderly women living alone.

**Key words :** Underprivileged Elderly Women, Self-efficacy, Depression

\* This article is a condensed form of the first author's master's thesis from Kyungpook National University