

자살예방프로그램이 농촌 거주 저소득 80세 이상 여성 노인의 통증, 우울, 삶의 의미 및 자살생각에 미치는 효과

오현주¹, 강문희^{2*}

¹대전과학기술대학교 간호학과 조교수, ²충남대학교 간호학과 교수

Effects of a Suicide Prevention Program on Pain, Depression, Meaning of Life, and Suicidal ideation of Low-income Women aged 80 or older in Rural Area

Hyun Joo Oh¹, Moon Hee Gang^{2*}

¹Assistant professor, Dept. of Nursing Science, Daejeon Institute of Science & Technology

²Professor, College of Nursing, Chungnam National University

요약 본 연구의 목적은 자살예방프로그램이 농촌에 거주하는 저소득 80세 이상 여성 노인의 통증, 우울, 삶의 의미 및 자살생각에 미치는 효과를 파악하는 것이다. 본 연구는 비동등성 대조군 전후설계를 이용하였다. 연구 대상자는 O와 G 지역에 거주하며 노인 일자리 사업에 참여 중인 80세 이상 여성 노인 89명이다(실험군=45명, 대조군=44명). 실험군은 주 1회, 총 8회기의 자살예방프로그램에 참여하였다. 수집된 자료는 SPSS 26.0 프로그램을 이용하여 서술통계, χ^2 -test, t-test를 이용하여 분석하였다. 중재 후 실험군과 대조군 간에 우울($t=-2.19, p=.031$), 삶의 의미($t=2.13, p=.036$), 자살생각($t=-2.11, p=.038$)에서 유의한 차이가 있었다. 따라서 본 연구의 프로그램은 대상자의 삶의 의미 증가, 우울과 자살생각의 감소에 유의한 효과가 있음이 확인되었다.

키워드 : 여성, 노인, 통증, 우울, 삶의 의미, 자살생각

Abstract The purpose of this study was to examine the effects of a suicide prevention program on pain, depression, meaning of life, and suicidal ideation of low-income women aged 80 or older in rural area. A non-equivalent control group pre-post test study design was used. The participants were 89 women, aged 80 or older of a project for employment from O & K province. (experimental group = 45, control group = 44). The experimental group were participated in a total of eight-session, once a week. The collected data were analyzed with descriptive statistics, χ^2 -test, t-test using SPSS 26.0 program. After a eight-week of intervention, the experimental group showed significant differences in depression ($t=-2.19, p=.031$), meaning of life ($t=2.13, p=.036$), and suicidal ideation ($t=-2.11, p=.038$). Therefore, the study program has proven to be effective in reducing depression and suicidal ideation, and improving the meaning of life of participants.

Key Words : Women, Old adults, Pain, Depression, Meaning of life, Suicidal ideation

*Corresponding Author : Moon Hee Gang(mhgangitecsmb@cnu.ac.kr)

Received April 5, 2022

Revised May 12, 2022

Accepted June 20, 2022

Published June 28, 2022

1. 서론

1.1 연구의 필요성

2019년 우리나라 65세 이상 노인 자살자 수는 3,600명으로 전년 대비 7명(0.2%)이 증가하였고, 인구 10만 명당 자살률은 46.6명으로 전년 대비 2.0명(-4.1%) 감소하였다[1]. 이는 OECD 국가의 노인 자살률 17.2명에 비해 2.7배 높은 수치로 1위에 해당한다[1]. 특히 80대 이상 노인의 자살률은 67.4명으로 전 연령대 중 가장 심각한 수준이다[1].

노인의 자살률은 남성이 여성 보다 3배 이상 높으나 자살이나 자해 시도 건수는 여성이 더 높다[1,2]. 최근 3년 간 노인의 자살률은 남성에서 감소한 반면 여성에서 계속 증가하는 추세이다[1,2]. 여성이 남성에 비해 평균 수명이 더 높으므로 추후 80대 이상 고령 여성 노인의 자살률은 더 증가할 것으로 전망된다.

노인의 자살률은 지역에 따라 차이가 있다. 도시에 비해 노인 인구의 비중이 높은 농촌 지역에서 노인 자살률이 더 높게 보고된다[1,3]. 하지만 인구의 수를 기준으로 정신건강 관련 기관을 설치하고 있는 우리나라의 경우 인구가 집중되어 있는 도시에 비해 농촌은 상대적으로 정신건강 서비스에 대한 접근성이 낮아 자살 예방에 취약하다.

노인의 자살 원인은 신체질환 문제가 가장 높고 뒤이어 정신적 또는 정신질환 문제, 경제적 문제 순으로 나타났다[1,4]. 선행연구에 따르면 심각한 정신적 고통을 동반한 만성 소모성 신체질환은 남성 노인에서, 우울과 같은 정신상태는 여성 노인에서 유의한 자살의 위험요인으로 나타나 차이가 있다[5].

노인은 다른 연령대에 비해 자살 생각이나 의도가 높고, 보다 치명적인 방법을 시도하기 때문에 자살로 인한 사망 위험성이 더 높다[6]. 노인의 자살을 효과적으로 예방하기 위해서는 자살생각 단계부터 적극적으로 중재할 필요가 있다. 따라서 농촌에 거주하는 80세 이상 저소득 여성 노인은 자살 고위험군으로 분류할 수 있으며 보다 세밀한 자살 예방을 위한 관심이 요구된다.

따라서 본 연구는 농촌에 거주하는 80세 이상 저소득 여성 노인을 대상으로 통증, 우울, 삶의 의미 및 자살생각에 유의한 효과를 보고한 선행연구에 근거한 프로그램을 제공하고 그 효과를 파악하고자 하였다.

1.2 연구의 목적 및 가설

본 연구의 목적은 농촌에 거주하는 80세 이상 저소득 여성 노인을 대상으로 자살예방프로그램을 제공하고, 통증, 우울, 삶의 의미 및 자살생각에 미치는 효과를 파악하는 것이다. 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 실험군과 대조군의 통증 점수에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 실험군과 대조군의 우울 점수에 차이가 있을 것이다.

가설 3. 실험군과 대조군의 삶의 의미 점수에 차이가 있을 것이다.

가설 4. 실험군과 대조군의 자살생각 점수에 차이가 있을 것이다.

2. 선행연구

노인의 자살생각 관련 선행연구에서는 다양한 변수들이 고려되었다. 신체적 변수 중 통증은 자살생각과 유의한 관련성이 있으며, 정적 상관관계가 있다[7]. 심리적 변수 중 노인의 우울은 자살생각과 유의한 관련성이 있으며, 가장 강력한 예측 요인으로 보고된다[4,5].

한편 삶의 의미는 삶이 의미가 있다는 주관적 느낌과 삶에서 의미를 찾으려는 지향과 추동으로 정의되며[8], 영적 영역과 관련된다. 노인의 삶의 의미는 자살생각과 유의한 부적 상관관계가 있으며[9,10], 보호요인이다[11]. 따라서 자살생각 고위험 여성 노인의 자살생각을 사전에 예방하기 위해서는 통증, 우울과 같은 위험요인 및 삶의 의미와 같은 보호요인을 적극적으로 중재하는 것이 필요하다.

지금까지 노인 자살을 예방하기 위해 놀이요법, 미술요법, 정신건강교육, 상담이나 카운셀링, 지역사회 지지 체계를 활용한 프로그램 등 다양한 중재연구가 수행되었다[12-15]. 하지만 대부분은 요양시설이나 병원에 입원한 노인을 대상으로 수행되었으며, 프로그램에 참여가 어려운 80세 이상 노인은 배제되었다. 또한 주로 자살의 강력한 예측 요인인 우울 감소에 초점을 두고 있어 자살생각의 위험요인은 통증, 우울 및 삶의 의미를 고려한 통합적 중재연구가 필요하였다.

3. 연구방법

3.1 연구설계

본 연구는 농촌에 거주하는 80세 이상 저소득여성

노인을 대상으로 자살예방프로그램을 제공하고, 통증, 우울, 삶의 의미 및 자살생각에 미치는 효과를 파악하기 위한 비동등성 대조군 전후 유사실험연구이다.

3.2 연구 대상

본 연구의 대상자는 O와 G 지역에 거주하고 노인 일자리 사업에 참여 중인 저소득(중위소득의 30~40%) 80세 이상 여성 노인이다.

구체적인 선정기준은 1) 최근 3개월 이내에 노인복지관에서 실시한 MMSE-K 점수 23점 이상으로 인지장애가 없고, 2) 설문지의 내용을 이해하고 응답이 가능한 자, 3) 자발적으로 본 연구에 대한 참여에 동의한 자이다. 본 프로그램의 활동 참여가 어려운 신체적 장애가 있거나 항우울제를 복용 중인 노인, 최근 6개월 이내에 본 연구와 유사한 프로그램에 참여한 경험이 있는 노인은 대상자에서 제외하였다.

대상자 수는 G*power 3.1을 이용하여 t-test 분석에서 양측검정, 유의수준 .05, 복지관 노인의 자살생각에 관한 중재연구[14]에 근거한 효과크기 .67, 검정력 .80로 했을 때, 각 집단별로 36명씩 총 72명이 요구되었다. 코로나-19 팬데믹 상황을 고려할 때, 약 30% 정도의 탈락률이 예상되어 집단별로 47명씩 총 94명을 모집하였다.

본 연구자는 편의에 따라 O 지역에서 노인 일자리 사업을 운영 중인 노인복지관을 직접 방문하여 연구의 목적과 참여 방법에 대해 설명하였다. 먼저 본 연구의 참여 의사를 밝힌 1개 복지관을 실험군에 배정하고, 지역의 환경과 노인 수가 유사하고 동일한 노인 일자리 사업을 운영 중인 G 지역의 1개 노인복지관을 동일한 절차를 거쳐 대조군으로 배정하였다. 본 연구 기간 동안 병원 방문이나 개인 사정으로 실험군 2명과 대조군 3명이 탈락하여 최종 대상자는 실험군 45명과 대조군 44명이었다.

3.3 자료수집방법

자료수집 기간은 2020년 10월 6일부터 12월 15일 까지였다. 본 연구자는 연구 참여에 동의한 2개 노인복지관의 협조를 받아 대상자 모집 공고문을 게시 또는 개별 전화 방문을 통해 직접 대상자를 모집하였다. 연구 참여에 동의한 예비 대상자를 대상으로 본 연구의 선정기준에 부합하는 대상자 각각 47명씩 최종 94명을

선정하였다.

모든 대상자 선정과 자료수집은 사전교육을 받은 간호사 2명과 사회복지사 2명이 개별 면담을 통해 수행하였다. 실험군은 8주 프로그램에 참여하였으며, 실험군과 대조군은 모두는 사전과 사후 조사에 참여하였다. 대상자에게 설문조사 완료 후 KF-94 마스크와 발 마사지 크림을 답례품으로 제공하였다.

3.4 연구 도구

3.4.1 통증

본 연구에서 통증은 '최근 1주일 간 귀하가 경험한 신체적 통증 정도는 10점 만점에 몇 점입니까?'의 단일 문항[16]에 대해 노인이 표시하기 용이하도록 10cm 길이의 온도계 모양의 시각사상 척도를 사용하여 측정하였다. 점수가 높을수록 통증이 심함을 의미한다.

3.4.2 우울

본 연구에서 우울은 Kroenke 등[17]이 개발하고, Cho 등[18]이 표준화한 Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 총 9문항이며 0~3점으로 점수화되고, 점수가 높을수록 우울이 심함을 의미한다. 도구의 신뢰도는 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .79$ 이었다.

3.4.3 삶의 의미

본 연구에서는 삶의 의미는 Steger 등[19]이 개발하고, Won 등[20]이 번안한 The meaning in life questionnaire를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 총 10문항이며 1~7점의 Likert 척도로 구성되며, 점수가 높을수록 삶의 의미가 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었다.

3.4.4 자살생각

본 연구에서 자살생각은 "지난 일 년 동안 얼마나 자주 자살을 하려고 생각해 보았습니까?"의 단일 문항을 사용하여 1~5점의 Likert 척도로 측정하였다. 점수가 높을수록 자살생각이 심함을 의미한다.

3.5 프로그램의 운영과 절차

본 연구는 노인을 대상으로 통증[21], 우울[13,14], 삶의 의미[14]에 유의한 효과가 입증된 1) 자가 발 반사 마사지, 2) 자신의 감정 인식과 표현, 3) 우울에 대한 정신 건강교육, 4) 자신의 강점과 자원 탐색 및 이용, 5) 회상을 적용한 삶의 의미 재발견을 주제로 구성하였다. 중재

전 본 프로그램의 목적, 내용, 방법의 적절성 및 실행 가능성에 대해 정신간호학 교수 2인, 정신전문간호사 2인, 정신건강사회복지사 1인으로부터 타당성을 확인받았으며, 구체적인 프로그램의 내용은 Table 1과 같다.

Table 1. Contents of suicide prevention program

Session	Theme & Goal	Contents	Time
1	Program orientation & greetings	<ul style="list-style-type: none"> • Pretest • Orientation of the program • Building of relationship 	50 min
2	Performing of self foot reflexology massage	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrating of self foot reflexology massage • Performing of self foot reflexology massage • Sharing with feedback 	50 min
3	Recognizing & expressing of emotions	<ul style="list-style-type: none"> • Performing of self foot reflexology massage • Recognizing & expressing of emotions using cards • Sharing with feedback 	50 min
4	Finding strengths & resources	<ul style="list-style-type: none"> • Performing of self foot reflexology massage • Finding my strength & resources • Practicing using resources • Sharing with feedback 	50 min
5	Education about geriatric depression	<ul style="list-style-type: none"> • Performing of self foot reflexology massage • Learning & understanding about depressive mood, depressive disorder using videos • Sharing with feedback 	50 min
6	Integrating of life using reminiscence	<ul style="list-style-type: none"> • Performing of self foot reflexology massage • Arranging my pictures to the time • Introducing my life, memory & emotion using pictures • Sharing with feedback 	50 min
7	Re-finding my meaning of life	<ul style="list-style-type: none"> • Performing of self foot reflexology massage • Presenting my dream & value • Making a light using a Korean paper & writing present wish • Sharing with feedback 	50 min
8	Evaluation & completion ceremony	<ul style="list-style-type: none"> • Performing of self foot reflexology massage • Ceremony & sharing with feedback • Posttest 	50 min

본 프로그램은 주 1회, 회기 당 50분씩, 총 8회기를 제공하였다. 매 회기는 인사 및 자가 발 반사 마사지(10분), 각 주제 별 활동(30분), 느낌 나누기(10분)로 운영하였다. 프로그램은 노인을 대상으로 집단프로그램을 다수 진행한 경험이 있는 정신간호학 박사학위 소지자인 연구자가 직접 진행하고, 연구보조원이 보조 진행을 수행하였다.

본 연구는 대상자가 80세 이상 노인인 점을 고려하여 실험군을 10명 이내 5개의 소그룹으로 나누어 운영하였다. 오전 10시와 11시에 각 두 개 그룹, 오후 1시, 2시, 3시에 각 세 개 그룹이 참여하였다. 코로나-19 방역지침을 준수하고, 노인의 낙상 등 사고 예방과 안전

확보를 위해 정신건강복지센터의 협조를 얻어 실내 강당에서 바닥에 요가 매트를 깔고 앉아서 진행하였다.

3.6 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 26.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 통증, 우울, 삶의 의미 및 자살 생각은 빈도, 백분율, 평균 및 표준편차를 산출하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성과 종속변수에 대한 사전 동질성 검정은 χ^2 -test, independent t-test로 분석하였다. 가설검정은 두 군 간의 사전과 사후 통증, 우울, 삶의 의미 및 자살 생각 점수의 차이를 independent t-test를 이용하여 분석하였다.

4. 연구결과

4.1 대상자의 동질성 검증

실험군과 대조군의 일반적 특성은 유의한 차이가 없어 두 군의 동질성은 확보되었다. 또한 실험군과 대조군의 통증, 우울, 삶의 의미 및 자살생각은 유의한 차이가 없어 두 군의 동질성이 확보되었다(Table 2 참고).

Table 2. Homogeneity of general characteristics (N=89)

Characteristics	Exp. group (n=45)	Cont. group (n=44)	t/ χ^2	ρ
	n(%) / M \pm SD	n(%) / M \pm SD		
Age (year)	85.9 \pm 6.23	84.0 \pm 5.29	1.58	.119
Living with spouse	23(51.1)	30(68.2)	2.79	.247
Bereavement	21(46.7)	13(29.5)		
Divorce	1(2.2)	1(2.3)		
Education level	31(68.9)	26(59.1)	1.09	.579
Middle school >	10(22.3)	14(31.8)		
Middle school	4(8.9)	4(9.1)		
High school \leq	36(80.0)	32(72.7)	0.65	.462
History of physical illness	9(20.0)	12(27.3)		
Yes	3.62 \pm 2.83	2.57 \pm 2.91	1.71	.089
No	2.61 \pm 2.47	1.90 \pm 1.77	1.56	.123
Pain	55.64 \pm 8.35	57.98 \pm 5.99	-1.51	.135
Depression	3.57 \pm 1.17	3.25 \pm 0.71	1.58	.118
Meaning of life				
Suicide ideation				

Exp.=experimental group; Cont.=control group

4.2 가설검정

본 프로그램의 자살생각에 대한 효과를 파악하기 위해 t-test를 시행한 결과는 Table 3과 같다.

통증은 실험군이 사전 3.62 \pm 2.83점에서 사후 2.74 \pm 3.14점으로 감소하였으며, 대조군은 사전 2.57 \pm 2.91점에서 사후 2.40 \pm 2.95점으로 감소하였다. 중재 후 실험군과 대조군의 통증점수는 유의한 차이가 없었다 ($t=-1.50, p=.136$). 따라서 가설 1은 기각되었다.

우울은 실험군이 사전 2.61 \pm 2.47점에서 사후 1.06 \pm 1.17점으로 감소하였고, 대조군은 사전 1.90 \pm 1.77점에서 사후 1.31 \pm 1.66점으로 감소하였다. 중재 후 실험군과 대조군의 우울은 유의한 차이가 ($t=-2.19, p=.031$). 따라서 가설 2는 충족되었다.

삶의 의미는 실험군이 사전 55.64 \pm 8.35점에서 사후 57.78 \pm 8.00점으로 증가하였으며, 대조군은 사전 57.98 \pm 5.99점에서 사후 57.50 \pm 6.68점으로 감소하였다.

중재 후 실험군과 대조군의 삶의 의미는 유의한 차이가 있었다($t=2.13, p=.036$). 따라서 가설 3은 충족되었다.

자살생각은 실험군이 사전 3.57 \pm 1.17점에서 사후 3.00 \pm 0.73점으로 감소하였으며, 대조군은 사전 3.25 \pm 0.71점에서 사후 3.15 \pm 0.80점으로 감소하였다. 중재 후 실험군과 대조군의 자살생각은 유의한 차이가 있었다 ($t=-2.11, p=.038$). 따라서 가설 4는 충족되었다.

Table 3. Effects of suicide prevention program (N=89)

Variables		Posttest	Post-Pretest	t	ρ
		M \pm SD	M \pm SD		
Pain	Exp.(n=45)	2.74 \pm 3.14	-1.16 \pm 3.11	-1.50	.136
	Cont.(n=44)	2.40 \pm 2.95	-0.22 \pm 2.82		
Depression	Exp.(n=45)	1.06 \pm 1.17	-1.57 \pm 2.61	-2.19	.031
	Cont.(n=44)	1.31 \pm 1.66	-0.59 \pm 1.45		
Meaning of life	Exp.(n=45)	57.78 \pm 8.00	2.13 \pm 5.02	2.13	.036
	Cont.(n=44)	57.50 \pm 6.68	-0.20 \pm 5.30		
Suicide dea	Exp.(n=45)	3.00 \pm 0.73	-0.60 \pm 1.40	-2.11	.038
	Cont.(n=44)	3.15 \pm 0.80	-0.09 \pm 0.77		

Exp.=experimental group; Cont.=control group

5. 논의

본 연구는 자살 고위험군인 농촌에 거주하는 80세 이상 저소득 여성 노인을 대상으로 8주간 자살예방 프로그램을 적용하고 통증, 우울, 삶의 의미 및 자살생각에 미치는 효과를 파악하고자 하였다.

본 연구에서 우울은 실험군과 대조군 모두 사전보다 사후에 감소하였다. 이러한 결과는 노인의 신체적 활동이 우울에 영향을 준다는 결과[22]로 미루어 볼 때 노인 일자리사업에 참여하고 있는 본 연구의 대상자의 신체적 활동이 우울에 긍정적으로 작용하였을 것으로 생각된다. 하지만 중재 후 우울은 실험군이 대조군 보다 유의하게 감소하였다. 이는 농촌 거주 여성 노인을 대상으로 신체적 활동과 우울예방교육을 제공 후 우울의 유의한 감소를 보고한 선행 연구결과[12-14]와 유사하였다.

노년기 우울의 유병률은 약 60% 이상이나 조기 발견이나 치료율은 이에 미치지 못한다[1]. 특히 노인은 우울에 대한 인식이나 우울장애에 대한 문해력이 낮은 이유다[23]. 본 연구는 대상자가 저 학력의 80세 이상 고령의 여성 노인임을 감안하여 정신건강교육을 제공

하였다. 우울 기분과 우울장애의 차이를 쉽게 이해하고 공감할 수 있도록 여성 노인에게 친숙한 병명의 환병이나 여성 노인을 주인공으로 한 동영상 사례를 이용하여 교육을 제공하였다. 교육 후에는 소그룹별로 자신이나 주변인에 대한 경험을 서로 나누도록 하였다.

또한 발반사 마사지는 신체적 접촉을 통해 정서적 안정감과 심리적 이완을 증진함으로써 우울을 감소시키는 효과가 있다[14,21]. 본 연구에서 여성 노인들은 자가 발반사마사지를 수행 후 자신의 손과 발을 칭찬하는 시간을 가졌다. 따라서 여성 노인은 자가 발반사마사지를 통해 이완감이 상승되고 자신의 소중함과 자기가 증진된 결과로 우울이 감소하였을 것으로 예상된다. 따라서 본 연구에서 여성 노인들은 발 반사마사지를 통해 신체 및 정서적으로 이완되고 교육을 통해 제공받은 내용과 경험을 공유함으로써 우울이 해소되었을 것으로 생각된다.

본 연구에서 중재 후 삶의 의미는 실험군이 대조군보다 유의하게 증가하였다. 이러한 결과는 노인을 대상으로 자신의 강점과 이용 가능한 자원을 파악하여 자기 효능감을 높이는 통합성 증진프로그램을 통해 삶의 의미가 유의하게 증진되었음을 보고한 연구와 유사하였다[13]. 본 프로그램은 여성 노인의 삶의 의미 향상을 위해 자신의 강점과 주변의 이용 가능한 자원을 탐색하고 자원 이용에 대한 효능감을 높이고자 하였다. 대상자가 저소득층이고 대부분 신체질환력이 있고 독거상태인 점을 감안하여 거주 지역 내에 이용 가능한 의료나 사회복지 지원 서비스 및 이용 방법에 대해 정보를 제공하였는데, 수시로 확인하고 활용할 수 있어서 유용했다고 하였다.

또한, 본 연구는 자신의 사진을 활용한 회상요법을 적용하여 지금까지의 삶을 긍정적으로 통합하고, 한지로 만든 등에 자신의 소원을 적은 뒤 불을 밝힘으로써 남은 여생에서 삶의 의미를 재발견할 수 있는 기회를 제공하였다. 삶의 의미가 삶에서 의미를 찾으려는 지향과 추동으로 정의됨[8]을 미루어 볼 때, 본 연구에서 그룹활동으로 진행한 것이 대상자가 서로의 삶을 비교하면서 삶에서 의미를 발견하게 된 동기가 되었을 것으로 예상된다. 하지만 프로그램을 통해 삶의 의미에 대한 동기의 변화는 확인할 수 없었기 때문에 추후 질적 연구를 통해 이를 확인해 볼 필요가 있다고 생각한다.

본 연구에서 중재 후 자살생각은 실험군이 대조군

보다 유의하게 감소하였다. 이러한 결과는 노인을 대상으로 자살예방프로그램을 제공 후 자살생각의 유의한 감소를 보고한 선행연구[12-14]와 유사하였다. 또한 노인의 자살생각은 우울과 부적 상관관계가 있고[4,5] 삶의 의미와 정적 상관관계를 나타낸 결과[9,10]로 미루어 볼 때 본 연구에서 대상자의 우울은 유의하게 감소하고 삶의 의미는 유의하게 증가된 것이 자살생각의 감소에 긍정적 영향을 주었을 것으로 생각된다.

하지만 본 연구에서 중재 후 통증은 실험군과 대조군 간에 유의한 차이가 없었다. 노인의 통증과 자살생각 간의 유의한 관련성을 보고한 선행연구[7]와 비교할 때, 본 연구 대상자는 70% 이상이 신체질환력을 가졌으나 통증 정도는 평균 2-3점으로 낮아 차이가 있었다. 노인의 통증과 자살생각 간에 유의한 정적 상관관계가 있음으로 미루어 볼 때, 본 대상자의 낮은 통증 수준은 자살생각에 대한 영향이 상대적으로 작았을 것으로 예상된다. 따라서 추후 통증에 대한 다각적인 측정을 추가하여 본 프로그램의 통증의 부위와 정도에 따른 자살생각에 미치는 효과를 파악하는 연구가 필요하다.

또한 본 연구는 일 농촌 지역에 거주하는 노인 일자리 사업에 참여하는 여성노인을 편의추출하여 자가보고에 의해 수집된 자료를 분석하였으며, 중재기간 동안 코로나-19 감염병 확산을 포함하여 종속변수에 영향을 미칠 수 있는 다양한 요인을 통제하지 못한 점 등으로 인해 연구결과를 일반화하는데 제한점이 있다. 추후 이를 보완한 반복 연구, 자살에 대한 프로그램의 효과를 종단적으로 평가하는 연구 및 자살사고에 대한 효과 기전을 규명하기 위한 연구가 요구된다.

6. 결론 및 제언

농촌에 거주하는 자살생각 위험군인 저소득 80세 이상 여성 노인을 대상으로 8주간 자살예방프로그램을 제공한 결과, 중재 후 실험군은 대조군에 비해 우울과 자살생각이 유의하게 감소하고 삶의 의미는 유의하게 증가하였다.

이상의 연구 결과를 통해 자살생각의 위험요인을 가진 80세 이상 여성 노인의 자살생각을 감소시키기 위해서는 우울과 삶의 의미를 중재하는 것이 효과적임을 알 수 있다. 본 연구의 의의는 인구 고령화에 따른 자살 고위험을 선별하여 지역사회 기반 중재의 근거를 마련한 것이다. 추후 무작위 배정을 통해 프로그램의

효과를 파악하는 반복 연구와 노인의 자살을 예방하기 위한 중재로 활용할 것을 제안한다.

REFERENCES

- [1] Korea Suicide Prevention Center. (2021). *White book. Annual report*. Seoul: Korea Suicide Prevention Center; 2021 July. Report No.: ISSN 2508-2485.
- [2] Statistics Korea. (2021). 2020 annual report on the cause of death statistics [Internet]. Daejeon: Author; c2021 [cited 2021 September 28]. Available from : https://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/1/6/2/index.board?bmode=read&bSeq=&aSeq=403046&pageNo=1&rowNum=10&navCount=10&currPg=&searchInfo=&sTarget=title&sTxt=
- [3] M. Li & S. V. Katikireddi. (2019). Urban-rural inequalities in suicide among elderly people in China: a systematic review and meta-analysis. *International Journal for Equity in Health, 18(2)*. DOI : 10.1186/s12939-018-0881-2
- [4] J. B. Lee & J. V. Lee. (2020). Statistical analysis of the factors of suicidal ideation risk of Korean elderly: Using a panel logit GLMM. *Health and Social Welfare Review, 40(4)*, 264-294. DOI : 10.15709/hswr.2020.40.4.264
- [5] C. Crestani, V. Masotti, N. Corradi, M. L. Schirripa & R. Cecchi. (2019). Suicide in the elderly: a 37-years retrospective study. *Acta bio-medica : Atenei Parmensis, 90(1)*, 68-76. DOI : 10.23750/abm.v90i1.6312
- [6] E. D. Klonsky, A. M. May & B. Y. Saffer. (2016). Suicide, Suicide Attempts, and Suicidal Ideation. *Annual review of clinical psychology, 12*, 307-330.
- [7] J. Y. Lee & Y. S. Moon. (2015). Effects of chronic pain and social support on depression and suicide in the elderly. *Journal of digital convergence, 13(10)*, 445-458. DOI : 10.14400/JDC.2015.13.10.445
- [8] S. Hupkens, A. Machielse, M. Goumans & P. Derkx. (2018). Meaning in life of older persons: an integrative literature review. *Nursing ethics, 25(8)*, 973-991. DOI : 10.1177/0969733016680122
- [9] M. J. Heisel, E. Neufeld & G. L. Flett. (2016). Reasons for living, meaning in life, and suicide ideation: investigating the roles of key positive psychological factors in reducing suicide risk in community-residing older adults. *Aging & Mental Health, 20(2)*, 195-207.
- [10] S. I. Nam, J. H. Si, Y. F. Jeong & J. S. Chae. (2019). Meaning in life, depression, and suicidal ideation in old age : a comparative study of living alone and not living alone older adults. *Journal of Welfare for the Aged Institute, 74(2)*, 163-192.
- [11] E. M. Kleiman & J. K. Beaver. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry research, 210(3)*, 934-939.
- [12] T. Gwon & H. Choi. (2019). A Systematic review of the suicide prevention program for the edery. *Stress, 27(1)*, 53-63. DOI : 10.17547/kjsr.2019.27.1.53
- [13] H. J. Oh, M. Gang & M. S. Kim. (2020). Development and effect of a salutogenic program for rural elderly women on depression and suicidal ideation. *Issues Mental Health Nursing, 15*, 1-13.
- [14] H. J. Oh & M. Gang. (2019). The Effect of the happy village convergence program on the depression, meaning of life and suicidal ideation of the elderly women in rural area. *Journal of Digital Convergence, 17(9)*, 487-493. DOI : 10.14400/JDC.2019.17.9.487
- [15] A. L. Holm, E. Salemonsens & E. Severinsson. (2021). Suicide prevention strategies for older persons-An integrative review of empirical and theoretical papers. *Nursing open, 8(5)*, 2175-2193. DOI : 10.1002/nop2.789.
- [16] G. A. Hawker, S. Mian, T. Kendzerska & M. French. (2011). Measures of adult pain: visual analog scale for pain (VAS Pain), numeric rating scale for pain (NRS Pain), McGill pain questionnaire (MPQ), short-form McGill pain questionnaire (SF-MPQ), chronic pain grade scale (CPGS), short form-36 bodily pain scale (SF-36 BPS), and measure of intermittent and constant osteoarthritis pain (ICOAP). *Arthritis Care & Research, 63(11)*, 240-252.
- [17] K. Kroenke, R. L. Spitzer & J. B. Williams. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine, 16(9)*, 606-613.
- [18] H. S. Choi, J. H. Choi, K. H. Park, K. J. Joo, H. Ga, H. J. Ko & S. R. Kim. (2007). Standardization of the Korean Version of Patient Health Questionnaire-9 as a Screening Instrument for Major Depression Disorder. *Korean Journal of Family Medicine, 28(2)*, 114-119.
- [19] M. F. Steger, P. Frazier, S. Oishi & M. Kaler. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling*

psychology, 53(1), 80.

- [20] D. R. Won, K. H. Kim & S. J. Kwon. (2005). Validation of the Korean version of meaning in life questionnaire. *Korean Journal of Health Psychology*, 10(2), 211-225.
- [21] B. H. D. Oliveira, A. Q. D. A. D. Silva, D. D. Ludtke, F. Madeira, G. Medeiros, R. B. Parreira, A. Salgado, L. Belmonte, F. J. Cidral-Filho & D. F. Martins. (2017). Foot Reflexotherapy Induces Analgesia in Elderly Individuals with Low Back Pain: A Randomized, Double-Blind, Controlled Pilot Study. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2017, 2378973. DOI : 10.1155/2017/2378973
- [22] H. Byeon. (2019). Relationship between physical activity level and depression of elderly people living alone. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 16(20), 4051. DOI : 10.3390/ijerph16204051
- [23] B. Baird, K. M. Oh, C. Douglas & A. A. Weinstein. (2019). Health Literacy, Depression Literacy, and Depression among Older Korean Americans. *Journal of Health Community*, 24(5), 525-535. DOI : 10.1080/10810730.2019.1632395

오 현 주(Hyun Joo Oh)

[정회원]



- 2019년 8월 : 충남대학교 간호대학 (간호학 박사)
- 2019년 4월~현재 : 대전과학기술대학교 조교수
- 관심분야 : 정신간호, 간호교육
- E-Mail : hjoh@dst.ac.kr

강 문 희(Moon Hee Gang)

[정회원]



- 1998년 8월 : 충남대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2005년 2월 : 충남대학교 간호학과 (정신간호학 박사)
- 2010년 8월~현재 : 충남대학교 간호대학 교수
- 관심분야 : 정신건강, 자살예방
- E-Mail : mhgang@cnu.ac.kr