

집단회상 프로그램이 노인의 자아존중감과 우울감에 미치는 영향

홍미연*

전주기전대학 사회복지과

Effect of Group Reminiscence Program on Self-esteem and Depression of Elderly People

Mi-yeon Hong*

Department of Social Welfare, Jeonju Kijeon College

요약

본 연구의 목적은 집단회상 프로그램이 노인의 자아존중감향상과 우울감소에 효과적인지를 분석하는 데 있다. 연구대상은 N시에 소재하는 노인복지관을 이용하는 65세 이상 남녀 노인 20명을 대상으로 하였다. 실험군(n=10)과 통제군(n=10)으로 무선 할당 하였다. 프로그램 효과를 검증하기 위한 측정 도구는 자아존중감, 한국형 우울 척도(GDS-K)를 사용하였다. 실험집단은 주 1회 총 10회기에 걸쳐 80분씩 실시하였다. 실험집단에는 집단상담 프로그램을 실시하였으며, 같은 기간 동안 통제집단에 대해서는 아무런 조치를 취하지 않았다. 본 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 SPSS 21.0 통계 프로그램을 사용하여 집단별 사전·사후검사의 평균과 표준편차를 산출하고 독립표본 T 검정을 실시하였다. 연구 결과 프로그램을 실시한 실험 집단이 통제 집단보다 자아존중감이 유의미하게 향상되었고, 우울감은 유의미하게 감소하였다. 이러한 결과를 중심으로 연구의 의의와 한계점에 대해 논의하였다.

Abstract

The purpose of this study is to analyze whether a group reminiscence program is effective in improving self-esteem and reducing depression in the elderly. The subjects of the study were 20 men and women aged 65 or older who used a senior welfare center located in N City. They were randomly assigned to the experimental group (n=10) and control group (n=10). Self-esteem and Korean Depression Scale (GDS-K) were used as measurement tools to verify the effectiveness of the program. The experimental group conducted a total of 10 sessions, once a week, for 80 minutes each. A group counseling program was implemented for the experimental group, and no measures were taken for the control group during the same period. To verify the effectiveness of this program, the SPSS 21.0 statistical program was used to calculate the mean and standard deviation of the pre- and post-tests for each group and conduct an independent samples t-test. As a result of the study, the experimental group that implemented the program significantly improved self-esteem and significantly decreased depression compared to the control group. Based on these results, the significance and limitations of the study were discussed.

Key Words Depression, elderly, group recall, program, self-esteem

1. 서론

노인인구는 전 세계적으로 꾸준히 증가하고 있으며 사회문제로 대두되고 있다. 2021년 65세 이상 고령인구는 전체 인구의 16.5%, 2025년

에는 20.3%가 될 것으로 예상되어 초고령사회로 진입할 것으로 전망된다[1]. 이러한 노인인구의 증가는 노인의 경제적 빈곤, 소외, 고립, 질병 등의 만성질환을 가진 노인이 증가함을 의미하는 것이다[2].

*Corresponding Author : Mi-yeon Hong(Jeonju Kijeon College)

E-mail: hmy4289@hanmail.net

Received Sep 17, 2023

Revised Oct 13, 2023

Accepted Oct 30, 2023

2020년 기준으로 고령인구 비중이 가장 높은 지역은 전남(23.1%), 가장 낮은 지역은 세종(9.3%)이었으며, 2047년에는 전체 가구의 약 절반(49.6%)이 고령자 가구가 될 것으로 전망하고 있다[3]. 인구 고령화는 사회 인구 구조의 변화와 부양책임, 생산연령 인구의 감소라는 사회구조적 문제를 야기시키고 있으며, 노인문제는 단순히 노인 복지 차원을 벗어나서 노인인구를 위한 퇴직, 연금, 고령 노동자, 노인의 건강보호 및 장기요양보호 정책 개선 등에 대한 대책이 요구되고 있다[4]. 이처럼 개인과 사회가 책임져야 할 경제적인 부담과 심리 사회적 문제가 심각하게 대두되고 있지만, 노인들의 정서적 지지기반은 약해지는 추세다[5]. 이러한 현실은 사회구성원에게 부양부담으로 작용하여 노인에 대한 부정적인 시각을 갖게 하고 이로 인해 노인들은 절망감과 우울감, 자아존중감이 저하되는 요인이 된다. 이는 노인의 신체적인 변화와 함께 상실감, 활동 능력의 저하로 심리적으로 부정적인 영향을 미친다.

이러한 문제를 해결하기 위해 노인집단을 대상으로 원예 요법, 작업요법, 레크레이션요법 등 다양한 프로그램이 시도되었으며, 심리·사회적인 효과가 있는 것으로 보고되고 있다. 집단프로그램은 1970년대 초반부터 실행됐으며 지금도 임상에서 많이 사용하는 방법이다[6].

집단프로그램에 대한 선행연구를 보면[7-8] 우울, 자아존중감, 대인관계, 사회성향상 등 다양한 문제에 긍정적인 효과가 있는 것으로 보고되고 있다. 노인의 집단자서전 쓰기 프로그램[9], 인지기능강화 프로그램이 노인의 기억과 우울 및 삶의 질에 미치는 효과[10], 문화 활동 참여가 우울과 자아존중감에 미치는 영향[11], 음악을 활용한 집단회상프로그램이 입원 노인의 대인관계, 자아존중감, 우울에 미치는 효과[12] 등 다양한 연구가 진행됐다. 그러나 이들 연구는 노인들이 현실적으로 겪는 문제해결에 중점을 두는 수준에 그치고 있으며, 노인복지관에서 집단회상프로그램을 적용하여 다룬 연구는 찾기 어렵다. 지역사회 노인들이 가장 많이 찾

는 기관은 노인복지관이라 할 것이다. 따라서 복지관을 이용하는 노인들을 대상으로 심리·사회적 문제해결에 도움이 되는 집단회상프로그램은 노인들에게 필요한 프로그램이라 할 수 있다. 왜냐하면 집단회상프로그램은 소외감을 감소시키고, 사회화를 증진시키며, 긍정적인 경험들을 기억할 때 자기 존중감이 강화되고, 현실의 명료성을 증가시키기 때문이다. 또한 집단회상 프로그램은 지금까지 살아온 인생의 과정에서 만들어진 노인의 경험과 그들만의 독특한 경험을 회상하며 새로운 의미를 부여하는데 효과적인 방법이다[13]. 따라서 집단활동을 통해 노인들이 자기 삶을 회상하며 회한과 해결되지 못한 과제들에 대한 인식을 증진하고, 부정적인 삶의 기억을 재구성할 수 있도록 한다.

이에 본 연구에서는 집단회상 프로그램이 노인복지관을 이용하는 노인의 자아존중감 향상 및 우울감 감소에 효과적인 프로그램을 입증하는데 목적이 있으며, 이를 위해 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 집단회상 프로그램은 노인의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

둘째, 집단회상 프로그램은 노인의 우울감 감소에 효과가 있는가?

셋째, 집단회상 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 우울의 점수는 낮고 자아존중감은 높은가?

2. 연구 방법

2.1 연구 대상 및 기간

연구에는 전라남도 소재 K 노인복지관을 이용하는 대상자 중 노인복지관 직원을 통하여 집단상담프로그램에 참여 의사를 밝힌 노인으로 선정하였다. 연령은 65세 이상으로 프로그램의 이해와 질문에 따른 의사소통이 가능한 노인으로 25명을 선정하였다.

직원을 통하여 25명을 소개받았지만 예비 실험을 통해 문자 해독에 어려움이 있거나 매주 수요일에 진행된 프로그램에 참석이 어려운 5

명을 제외한 20명을 최종 선정하여 주 1회 80분씩 10주 프로그램을 실시하였다.

2.2 측정 도구

2.2.1 자아존중감(Self-Esteem Scale) 척도

개인의 자아 존중감 즉, 자기존중 정도와 자아승인양상을 측정하는 검사로서 Rosenberg[14]가 개발한 검사를 전병제[15]가 번안하였다. 척도 내용 및 채점 방법은 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 모두 10문항으로 구성되어 있다. Likert식 척도로서 긍정적 문항에 대한 응답은 1 = '매우 그렇지 않다'에서 4 = '매우 그렇다.'까지의 4점 척도이다. 부정적 문항에 대한 응답도 마찬가지로이지만 채점할 때 반대로 처리한다. 점수 범위는 10점에서 40점까지이며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다.

2.2.2 한국형 노인 우울(GDS- K)척도

본 연구에서 우울은 Yesavage[16]가 개발한 30개 문항의 노인 우울 검사(Geriatric Depression Scale: GDS)를 기백석[17]이 수정한 한국형 노인 우울 검사 GDS-K (Geriatric Depression Scale in Korean)를 적용하였다. 본 도구는 사용하기가 용이하고 짧은 시간 안에 가능한 검사로서 대상자가 '예' 또는 '아니오'로 대답하는 양분척도이다.

한국형 노인 우울검사(GDS-K)는 부정적인 문항 16개와 긍정적인 문항 14개로 총 30개 문항이며, 부정적인 문항은 '예'에 1점씩 주고, 긍정적인 문항은 '아니오'에 1점을 주어 30점까지 나올 수 있다. 점수가 높을수록 우울함이 증가함을 의미한다.

2.3 연구 절차

본 연구의 절차는 다음과 같다. 먼저, 본 실험을 진행하기에 앞서 개발한 프로그램을 현장에서 적용할 때 문제점이나 프로그램의 적절성을 파악하기 위해 2022년 6월부터 8월까지 노인복

지관을 이용하는 노인들을 대상으로 예비 실험을 통해 프로그램 내용을 보완하고 진행하였다. 이들은 모두 노인복지관을 중심으로 지역사회에 거주하고 있으며, 노인복지관 프로그램에 전반적으로 참여율이 높다. 예비 실험을 통해 의사소통 및 문자 해독에 어려움이 있는 노인과 매주 수요일에 진행되는 프로그램 시간에 참여가 어려운 노인은 제외했고, 무학이지만 한글 해독에 어려움이 없는 노인은 참여하였다. 최종 실험집단 10명, 통제집단 10명을 대상으로 주 1회 80분씩 10회기로 총 20명이 참여하였다. 실험집단과 통제집단에 각각 사전검사와 사후검사를 실시하고 실험집단에는 집단회상프로그램을 실시하고, 통제집단에는 아무런 처지를 제공하지 않았다.

2.4 자료 분석

연구가설을 검증하기 위한 자료 분석은 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 통계처리 하였다. 본 연구에서 집단회상프로그램이 노인의 자아존중감 향상과 우울감 감소에 미치는 영향을 검증하기 위해 집단 간 평균과 표준편차를 산출하고 독립표본 T 검정을 하였다.

2.5 실험 처치: 회상프로그램 10회기

2.5.1 프로그램의 목적

집단회상 프로그램의 목적은 노인들이 안고 있는 문제를 외제화하고 그 문제의 부정적 영향력을 감소시켜 자아존중감이 향상되고 반대로 우울감은 감소될 수 있도록 돕는 것이 목적이다. 구체적인 목표는 집단회상 프로그램을 통해 성공과 실패, 환희와 절망 등을 받아들이고 실행 가능한 버킷리스트를 작성하여 실천할 수 있도록 지도한다. 이를 통해 지나간 일생에 대해 의미를 부여하고 노년기 적응을 돕는 것이다[표 1].

2.5.2 프로그램의 구성원리

본 연구에서는 집단을 통하여 집단에서 나누는 프로그램의 기본 원리를 바탕으로 구성하였다.

프로그램의 구성원리를 정리하면 다음과 같다.
 첫째, 전체적인 프로그램은 연구참여자가 자기 삶의 회상을 통해 집단에서 나누는 활동으로 이뤄진다.

격려하며 새로운 관계망을 형성할 수 있도록 한다. 구체적인 회기별 목표와 내용은 [표 1]과 같다.

[Table 1] Program composition and contents

[표 1] 집단회상 프로그램 구성 및 내용

division	session	subject	target	Main Content
Early	1	·orientation ·Pre-inspection ·About Me ·Nickname	·Understanding the program ·Self-opening ·Formation of intimacy between members ·Self-awareness	·Program purpose and general session introduction ·Pre-inspection ·Discuss the meaning of nicknames that represent oneself.
	2	·Express yourself through drawings	·Self-reflection ·Self-understanding	·Representing one's nickname in a picture (past and current nicknames)
execution	3	·Looking back on my life	·Looking back on life, accepting and integrating positive and negative aspects	·Look back on life and think about memories ·Recall the most memorable days ·Draw a life curve chart ·Reflecting on life and sharing stories ·Share regrets about not being able to achieve something
	4	·Forgive the past	·Letting go through forgiveness	·Share things you would like to forgive or be forgiven about ·Deciding to forgive and implementing it ·Forgiveness consciousness
	5	·Have a positive mind	· Dealing with negative emotions that are easy to experience in old age ·Improve self-esteem by discovering positive aspects of yourself	·Find and show off what you are proud of ·Relay praise among members
	6	·Managing anger	·Share episodes related to your past anger ·Improve interpersonal relationships through effective emotional expression	·See the wrong way to express your emotions ·Learn how to manage anger ·I - delivery method, you - delivery method ·Learn effective conversation methods
	7	·Valuable heritage (remembering things)	·Reduce fear by accepting death as part of life ·Giving meaning to the remaining time	·Sharing about a peaceful death ·Handling meaningful objects containing memories ·Candlelight ceremony
	8	·Beautiful old age	· Increased or decreased sense of accomplishment through a confident and enjoyable old age	·Distinguish between old people who want to be imitated and old people who are ugly. ·Choose your own life
	closing	9	·bucket list	·Improve your sense of self-integration by doing what you really want to do
10		·Finishing	·Share what you felt and learned through the program ·Practice continuously	·Complete the picture with your wishes on a beautiful old tree ·Full program feedback. ·Graduation ceremony

둘째, 참여자 각자의 인생 경험을 나눔으로써 개인의 고통과 괴로움이 집단에서 공유되어 완화될 수 있다.

셋째, 매회기마다 그림이나 쓰기 활동을 통해 집단과 상호작용하며, 자기 개방과 자기수용을 촉진 및 관점의 환기를 유도한다.

넷째, 집단을 통해 참여자들의 삶을 공감하고

2.5.3 집단회상 프로그램 용어 정의

집단회상 프로그램은 집단에서 대화를 통해 자연스럽게 과거에 대한 기억을 돌이켜 볼 수 있도록 하는 것이다. 과거 미해결된 감정을 대화를 통해 표출하고 집단 내에서 환류를 주고받으면서 자기 자신과 타인에 대해 이해할 수 있도록

록 돕는다[18]. 본 연구에서는 각 1회기 80분의 회기마다 주제별로 자신의 젊었을 때 사진이나 추억이 깃든 물건, 일기장 등의 도구를 통해 자유롭게 대화를 나눈다. 이때 떠오르는 기억을 집단에서 나눌 수 있으며 10회기로 진행된다. 초기 단계 2회기, 실행단계 6회기, 종결단계 2회기로 구성되었다.

3. 연구 결과

3-1. 연구참여자의 일반적 특성

조사대상자들의 인구 사회학적 특성은 [표 2]와 같다. 성별은 남자 8명(40%), 여자 12명(60%)이며, 연령은 70대 6명(30%), 80대 11명(55%), 90대 1명(5%) 순이었다. 학력은 초졸 14명(70%), 중졸 3명(15%)으로 대부분 초졸이었으며, 혼인상태는 사별 12명(60%), 동거 5명(25%), 이혼 2명(10%)이었다. 종교는 무교 7명(35%), 천주교 6명(30%), 기독교 4명(20%) 순이었으며, 의료보장 형태는 건강보험이 17명(85%), 기초생활 수급 3명(15%)이었다. 노인복지관 이용 기간은 3년 이상 11명(55%), 3년 미만인 9명(45%)이었으며, 노인복지관 이용 빈도는 주 3회에서 5회(85%), 주 1-2회(15%) 순으로 조사되었다.

3-2 자아존중감에 미치는 효과

[표 3]에 의하면 ‘전체 자아존중감’의 사전검사 결과, 실험집단(M=19.60, SD=4.01)과 통제집단(M=20.30, SD=2.50)은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=-0.469$). 그러나 사후검사에서 실험집단(M=28.90, SD=2.51)이 통제집단(M=23.80, SD=3.19)보다 ‘전체 자아존중감’의 점수가 더 높은 것으로 조사되어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=3.97, p<.01$). 이러한 결과는 회상프로그램을 통해 인생을 회고하며 이야기를 나누는 활동을 실시한 실험집단이 통제집단의 노인에게 비해 자아존중감이 더 향상되었음을 의미한다.

하위영역별 결과를 살펴보면, 긍정적 자아존중감의 실험집단(M=12.10, SD=2.73)과 통제집단(M=12.30, SD=1.96)은 유의한 차이가 없는

[Table 2] Socio-demographic Characteristics

[표 2] 인구사회학적 특성

	Variable	N	%
gender	male	8	40.0
	female	12	60.0
age	60s	2	10.0
	70s	6	30.0
	80s	11	55.0
	90s	1	5.0
Education	uneducated	1	5.0
	e-graduate	14	70.0
	m-graduate	3	15.0
	h-graduate	1	5.0
	c-g-higher	1	5.0
Marital status	living together	5	25.0
	divorce	2	10.0
	bereavement	12	60.0
	separation	1	5.0
religion	Christian	4	20.0
	Catholic	6	30.0
	buddhism	2	10.0
	atheism	7	35.0
	etc	1	5.0
Medical coverage	Health Insurance	17	85.0
	Basic living supply	3	15.0
Senior welfare center usage period	Less than 1 year	4	20.0
	Less than 2 years	1	5.0
	Less than 3 years	4	20.0
	more than 3 years	11	55.0
welfare center Frequency of use	Once-twice a week	3	15.0
	3-5 times a week	17	85.0

것으로 나타났다($t=-0.96$). 그러나 사후검사에서 실험집단(M = 15.30, SD = 2.16)이 통제집단(M = 12.20, SD = 1.87)($t=3.43$)보다 긍정적 자아존중감이 더 높은 것으로 조사되어, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 부정적 자아존중감의 실험집단(M=12.30, SD=1.16)과 통제집단(M=12.30, SD=2.20)은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=-0.00$). 그러나 사후검사에서 실험집단(M = 13.60, SD = 1.51)이 통제집단(M = 11.60, SD = 084)($t=2.66$)보다 긍정적 자아존중감이 더 높은 것으로 조사되어 통계적으로

유의한 차이가 있음을 의미하고 있다.

[Table 3] Comparison Self-esteem before and after

[표 3] 자아존중감 사전·사후 검사결과 (N=20)

Self-esteem		Experimental		Control		t
		Mean	SD	Mean	SD	
positive self-esteem	pre	12.10	2.73	12.30	1.95	-0.19
	post	15.30	2.16	12.20	1.87	3.43**
negative self-esteem	pre	12.30	1.16	12.30	2.21	0.00
	post	13.60	1.51	11.60	1.84	2.66*
total	pre	19.60	4.01	20.30	2.51	-0.469
	post	28.90	2.51	23.80	3.19	3.97**

** $p < .01$, * $p < .05$

3-3. 우울감에 미치는 효과

[표 4]에 의하면 ‘우울감’의 사전검사 결과, 실험집단(M=16.20, SD=3.88)과 통제집단(M=14.20, SD=4.73)은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t = -0.81$). 그러나 사후검사에서 실험집단(M=7.40, SD=1.90)이 통제집단(M=14.60, SD=4.17)보다 ‘우울감’의 점수가 더 낮은 것으로 조사되어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -4.97$ $p < .01$). 이러한 결과는 회상프로그램 활동을 통해 인생을 회고하며 이야기를 나누는 활동을 실시한 실험집단이 통제집단의 노인에게 비해 우울감이 더 감소되었음을 의미한다.

하위영역별 결과를 살펴보면, 중심적 우울증상, 흥미상실, 사회적 철수경향의 3가지 하위요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으나 나머지 영역에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

첫째, ‘중심적 우울증상’의 사전검사 결과, 실험집단(M=2.50, SD=0.53)과 통제집단(M=2.80, SD=0.63)은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t = -1.15$). 그러나 사후검사에서 실험집단(M=0.30, SD=0.48)이 통제집단(M=1.80, SD=0.42)보다 중심적 우울증상의 점수가 낮은 것으로 조사되어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -7.40$ $p < .01$).

둘째, ‘흥미상실’의 사전검사결과, 실험집단(M=2.70, SD=1.38)과 통제집단(M=2.00, SD=1.56)은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t = -1.08$). 그러나 사후검사에서 실험집단(M=0.90, SD=0.74)이 통제집단(M=2.70, SD=0.48)보다 흥미상실의 점수가 낮은 것으로 조사되어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -1.40$ $p < .01$).

셋째, ‘사회적 철수경향’의 사전검사결과, 실험집단(M=1.40, SD=0.70)과 통제집단(M=1.10, SD=0.74)은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t = -0.74$). 그러나 사후검사에서 실험집단(M=1.10, SD=0.74)이 통제집단(M=2.30, SD=1.25)보다 흥미상실의 점수가 낮은 것으로 조사되어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -2.61$ $p < .01$).

사전 사후검사 중 중심적 우울증상, 흥미상실, 사회적 철수경향의 요인에서만 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났고 나머지 영역에서 차이가 없는 것은 비교적 12주라는 짧은 기간의 프로그램 활동이라고 해석된다.

[Table 4] Comparison Depression before and after

[표 4] 우울감 사전·사후 검사결과 (N=20)

Compression		Experimental		Control		t
		Mean	SD	Mean	SD	
central depressive symptoms	pre	2.50	0.53	2.80	0.63	-1.15
	post	0.30	0.48	1.80	0.42	-7.40***
loss of interest	pre	2.70	1.34	2.00	1.56	1.08
	post	0.90	0.74	2.70	0.48	-6.45***
feeling of unhappiness	pre	2.70	1.57	1.90	1.20	1.28
	post	1.20	0.79	1.90	1.37	-1.40
nervousness	pre	2.40	0.84	2.60	0.84	1.00
	post	1.20	0.78	1.90	1.20	-1.54
cognitive inefficiency	pre	2.50	0.97	2.30	1.34	0.13
	post	1.90	0.88	2.80	1.14	-1.99
social Tendency to withdraw	pre	1.40	0.70	1.10	0.74	0.74
	post	1.10	0.74	2.30	1.25	-2.61*
lack of motivation	pre	2.00	0.94	1.50	0.71	1.00
	post	0.80	0.42	1.20	0.63	-1.66
total	pre	16.20	3.88	14.20	4.73	0.81
	post	7.40	1.90	14.60	4.17	-4.97***

** $p < .01$, * $p < .05$

4. 논의 및 결론

본 연구는 전라남도 K 노인복지관을 이용하는 노인들을 대상으로 집단회상 프로그램이 노인의 자아존중감과 우울에 미치는 영향에 대하여 검증해보았다. 연구 대상은 65세 이상 노인 20명으로 이 중 10명에게는 프로그램을 실시하였고, 나머지 10명은 무처치 통제집단에 배치하였다. 프로그램의 효과를 측정하기 위하여 실험집단과 통제집단을 대상으로 프로그램 실시 전과 후에 한국판 노인 우울척도, 자아존중감 척도를 검사하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자아존중감 점수가 실험군에서 집단회상 프로그램 실시 전에 19.60점이었으나 프로그램 실시 후에 28.90점으로 증가하여 통계적으로 유의하게 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 매주 2회씩 12회기로 지지적 집단회상프로그램을 진행한 결과 실시 전 22.46점, 실시 후 26.46점으로 자아존중감이 향상되었다는[9] 연구와, 복지관을 이용하는 여성 노인에게 회상을 이용한 집단프로그램이 자아존중감을 증진시켰다는[7] 연구와도 일치한다. 이러한 결과는 같은 노인복지관을 이용하면서 구성원 간 교류가 적었지만, 프로그램을 통해 동질감을 확인하고 공유함으로써 정서적으로 유대감을 형성하게 된 결과라고 분석된다.

둘째, 노인 우울 검사 관련하여 프로그램 실시 전 16.20점이었으나, 실시 후 7.40으로 낮아져 우울감이 감소하여 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 하위영역으로는 중심적 우울증상, 흥미상실, 사회적 철수경향의 3가지 하위요인에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 불행감, 초조감, 인지적 비효율성, 의욕부진의 하위영역에서는 유의미한 차이가 없었다. 이는 모든 영역의 우울감을 감소시키기에는 비교적 프로그램 진행 기간이 짧았던 점과 프로그램에 참여한 대상자의 연령이 높아 노년기에 겪게 되는 상실의 경험이 많아서라고 판단된다. 이러한 연구 결과는 사회복지관 이용자들의 집

단프로그램 참여가 높을수록 우울 점수가 낮고, 참여가 낮을수록 우울이 높다[9]는 연구 결과와 일치한다.

따라서 집단회상프로그램을 통해 내 삶을 되돌아봄으로써 자기성찰, 자기 이해를 통해 노년기 우울감은 감소하고 자아존중감은 증진되었으며, 남은 여생에 대한 사회적 지원이 제고되어야 함을 보여준다.

이상의 본 연구에서 밝혀진 사실들을 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 집단회상프로그램은 노인을 대상으로 자아존중감을 향상시키고 우울감은 감소시키는 긍정적인 영향을 주었다. 이는 집단회상프로그램을 통해 과거의 인생을 돌아봄으로써 자기 이해와 자기성찰로 현재와 미래에 대하여 예측해 보는 시간을 가질 수 있다. 따라서 노인 대상 다양한 프로그램 활동에 참여할 수 있도록 제도적 지원이 필요할 것이다.

둘째, 본 연구의 대상자는 비교적 80이 넘은 고령의 노인들이 참여가 두드러진다. 연령이 높을수록 무학인 경우가 많은 것을 고려할 때 무학인 노인도 프로그램에 참여할 수 있는 방안이 마련되어야 할 것이다.

셋째, 본 프로그램은 노인복지관을 이용하는 노인을 대상으로 연구했지만, 시설 노인, 일반 노인들에게도 프로그램을 적용하여 효과성을 검증해볼 필요가 있다.

References

- [1] Statistics. 'National Statistics Portal', Daejeon: Office of Statistics. 2021.
- [2] Park Sang-eon, Kim Kwon-jung, and Jeong Gong-hyeon, 'The Study on prejudice, social distance, and behavior toward the elderly', *Journal of Health, Medical and Life Sciences*, vol.10, no1, pp.129-136, 2022.
- [3] Lee Si-kyung, 'Analysis of hospitalization use among elderly population over 65 years old in Gangwon-do and Yeongbuk region', *Journal of Health, Medical and Life Sciences*, Vol.9, no.1, pp.95-102, 2021.

- [4] Kim Chang-hwan, 'Study on active aging activities of elderly people living alone and those living with family'. *Journal of Health, Medical and Life Sciences*, vol.7, no.1, pp.11-20, 2019.
- [5] Choi Seong-jae, Jang In-hyeop, 'Elderly Welfare', Seoul: Seoul National University Press, 2006.
- [6] Yang Gwang-hee, Kim Si-hyeon, Kim Ok-sook, Kim Chun-gil, Kim Hyun-sook, 'Reality and Prospects of Elderly Health Care', Seoul: Sumunsa, 2001.
- [7] Choi Sook-ri, 'The effect of group counseling using reminiscence on the elderly's sense of self-integration and interpersonal relationships - Focusing on elderly women who use welfare centers -', Master's thesis, *Seoul Buddhist Graduate University*, 2007.
- [8] Kim Young-sook, 'A case study on group music therapy to improve social skills of elderly people in institutional settings. -Focusing on a group music therapy program focusing on reminiscence-', *Wonkwang University master's thesis*. 2004.
- [9] Yoon Hye-jeong, Lee Jae-mo, 'The effects of a group autobiography writing program for the elderly on self-esteem, life satisfaction, depression, and hopelessness', *Korea Balanced Development Research*, vol.3, no.3, pp. 2012.
- [10] Shin Hyun-wook, Baek Yong-mae, 'Effects of cognitive function enhancement programs on memory, depression, and quality of life in the elderly', *Rehabilitation Psychology Research*, vol.22, no.2, pp. 2015.
- [11] Seo Hyeong-seok and Cho Sung-je, 'The impact of cultural activity participation on depression and self-esteem', *Asia Pacific Multimedia Service Journal*, vol.5, no.4, pp. 2015.
- [12] Jeong Yong, Choi Mi-hye, 'Effects of a group reminiscence program using music on interpersonal relationships, self-esteem, and depression of hospitalized elderly people', *Clinical Nursing Research*, vol.15, no.3, pp. 2009.
- [13] Caldwell, R. C. Literature Review- Theory: At the Confluence of Memory and Meaning-Life Review With Older Adults and Families: Using Narrative Therapy and the Expressive Arts to Remember and Re-author Stories of Resilience. *Family Journal*, vol.13, no.2, pp.172-175. 2005.
- [14] Rosenberg, M, 'Society and the adolescent self-image', Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
- [15] Jeon, B. J, Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Research Institute*, vol.11, no.1, pp.107-130, 1974.
- [16] Yesavage, J. A, Brink, T. L, Rose, TL and Leirer, VO Development and validation of geriatric depression screening scale : A Preliminary report, *Journal of Psychiatric Research*, vol.17, pp.37-49, 1983.
- [17] Ki Baek-seok, 'Preliminary study on standardization of the shortened version of the Korean version of the Elderly Depression Scale', *Neuropsychiatry*, vol.35, no.2, pp. 298-307, 1996.
- [18] Kwon Jung-don, Go Hyo-jin, Lim Song-eun, Lee Seong-hee, Jang Woo-shim, Lee Yu-jin, 'Dementia and Family', Seoul: Hakjisa, 2002.