

한국여성 독거노인을 위한 웰빙 증진 프로그램 개발 및 효과분석*

서 경 현[†]

삼육대학교 상담심리학과

이 연구에서는 여성 독거노인의 웰빙을 증진하기 위한 프로그램을 개발하고 효과를 검증하였다. 프로그램은 자기노출, 후회다루기, 원한감정 처리, 용서, 감사 및 회복탄력성을 중심으로 삶과 행복의 의미를 탐구하도록 구성하였다. 본 프로그램을 운영하기 전에 6명의 여성 독거노인에게 파일럿 프로그램을 적용하며 그 효과를 예측하고 프로그램을 보완하였다. 프로그램 효과를 검증하기 위하여 11명의 여성 독거노인으로 구성된 실험집단 외에도 활동 위주의 프로그램에 참여한 11명을 비교집단으로 하고 또 다른 12명으로 통제집단을 구성하였다. 연구 결과, 여성 독거노인이 웰빙 증진 프로그램에 참여한 후 인간관계에서의 후회와 자신에게 피해를 준 사람에 대한 원한 수준이 감소하였고 자기를 노출하는 수준은 증가하였다. 본 연구에서 개발한 웰빙 증진 프로그램에 참여한 여성 독거노인의 불안, 외로움 및 노화에 대한 인식 수준 모두 감소하여 노년기 주관적 웰빙 수준이 증진되었다. 또한 프로그램 참여 후 부정정서는 감소하였으나 삶의 만족과 긍정정서 수준은 증가하였으며 행복감도 더 느끼게 되었다. 이런 모든 변화는 통제집단은 물론 비교집단에서도 나타나지 않았다. 이런 결과는 본 연구에서 개발한 여성 독거노인 웰빙 증진 프로그램이 효과가 있어 노인복지관인 상담센터 등과 같은 기관에서 활용할 수 있음을 시사한다.

주요어 : 독거노인, 웰빙, 자기노출, 후회, 원한, 감사, 회복탄력성

* 이 논문은 2013년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2013S1A5A2A01017262).

† 교신저자 : 서경현, 삼육대학교 상담심리학과, (139-742) 서울시 노원구 화랑로 815
Tel : 02-3399-1676, E-mail : khsuh@syu.ac.kr

우리 사회에서 노년기 삶의 문제는 어느 누구에게나 관심사이다(김민희, 2013). 2013년 65세 이상 노인 인구가 6백만 명을 넘어 전체 인구의 12.2%가 되었다고 발표되었다(통계청, 2013). 이런 추세로 볼 때 2030년이 되면 노인 인구가 두 배로 증가하여 천 2백만이 넘어 전체 인구의 24.3%정도가 될 것으로 추산된다. 노인 인구의 증가로 노년기 삶은 사회적 이슈가 될 수밖에 없는데, 노인이 혼자 거주하게 되면 삶의 질이 떨어진다(유광수, 박현선, 2003). 통계청 조사에 의하면 2013년 6백만 명의 노인 중에 129만 명이 혼자 거주하는 독거노인들이었다. 2000년 54만 명이었던 독거노인의 수가 2010년에는 102만 명으로 증가하였고(통계청, 2010), 상당수의 베이비부머들이 노인이 되는 2025년에는 225만 명이 될 것으로 추산된다.

독거노인이 정신적으로 힘들 수밖에 없는 이유를 Schwartz, Snyder와 Peterson(1984)는 홀로 고립된 삶을 살아 긍정정서보다는 부정정서를 더 경험할 가능성이 크기 때문이라고 설명하면서 열악한 환경에서 외로움을 극복하지 못하여 정신건강을 유지하는데 어려움이 있을 것으로 보았다. 실제로 한국 독거노인을 대상으로 한 연구(김영숙, 서경현, 2002; 서경현, 김영숙, 2003b)에서 독거노인이 다른 사람과 동거하는 노인보다 더 우울한 것으로 나타났다. 또한 혼자 사는 노인이 가족과 함께 하는 노인보다 신체건강 상태도 나쁘고 생활만족 수준도 낮다는 것도 검증되었다(김영숙, 서경현, 2002; 석소현, 2008).

한국에서는 남성보다 여성의 평균 수명이 길고, 남성의 경우 독거하는 것이 쉽지 않기 때문인지 독거노인 중에 여성의 비율이 매우 높다. 한국 노인의 67.5%가 여성으로 조사된

가운데(통계청, 2007), 독거노인 중에 여성이 남성의 5배가 된다는 보고가 있다(데이터뉴스, 2006년 11월 1일자: 남기민, 정은경, 2011에서 재인용). 그렇다면 이런 차이가 단지 여성이 남성보다 오래 살기 때문인 것만은 아니란 것을 의미한다. 그런 가운데 남성 독거노인보다 여성 독거노인의 삶의 질이 더 열악한 것으로 조사된 연구들이 많다(Knight & Ricciardelli, 2003). 예를 들어 여성 독거노인이 남성 독거노인보다 더 우울하고 삶의 만족 수준이 낮다(서경현, 김영숙, 2003a). 특히 한국 사회에서는 혼자 사는 노인에게 사회적 접촉이나 지원이 부족할 수 있기 때문에 심리적으로 취약할 수밖에 없는데(이은정, 2003), 그 연구에서는 여성 독거노인이 남성 독거노인보다 사회지원을 덜 받는 것으로 나타났다. 또 다른 연구(서경현, 김영숙, 2003b)에서는 독거 여부에 따른 자존감과 우울의 차이에 성별의 조절효과가 있었다. 이 연구에서는 여성 노인의 경우만 혼자 거주하면 자존감이 낮고 우울해 하고 있었다.

그런 이유에서 노인 문제를 여성의 사회적 문제로 보는 경향도 있을 정도이다(Butler, 1975). 김춘미 등(2008)이 한국의 여성 독거노인 삶을 질적으로 분석하였더니 그들 대부분이 배우자와 사별하고 정신적으로 그 관계의 추상적인 연속성을 느끼며 자녀에 대한 섭섭함을 느끼며 살고 있었다. 이 연구에서는 한국의 여성 독거노인 대부분이 별 다른 미래에 대한 희망을 없고 죽음의 순간을 기다리며 삶을 덤으로 사는 인생으로 느끼고 혼자만의 공간에서 외로이 질병과 싸우며 살고 있었다. 한국 사회에서 여성 독거노인이 열악한 환경에서 정신적으로나 신체적으로 힘든 삶을 살고 있기 때문에(박미정, 2014), 본 연구에서는

한국의 사회적이고 문화적 현실에 입각하여 여성 독거노인의 웰빙을 증진할 수 있는 프로그램을 개발하고자 하였다.

여성 독거노인의 웰빙을 증진하고자 하면 그들을 심리적으로 힘들게 하거나 중재할 수 있는 요인을 파악해야 한다. 앞서 언급했듯이 노인이 혼자 살게 되면 가장 힘든 것이 자신의 느낌이나 생각을 남에게 이야기할 기회가 적다는 것이다. 다시 말해 자신의 속에 있는 얘기를 하며 감정을 정화할 기회가 적다. 게다가 한국문화에서는 감정의 절제를 미덕으로 간주하기 때문에 그런 가르침 받아 온 한국 여성들은 감정을 억제할 가능성이 크다(서경현, 2014). 감정억제가 건강이나 웰빙에 부정적으로 작용할 수 있다는 지적이 있었기 때문에(LeShan, 1994). 이 연구에서 개발할 프로그램에서는 한국여성 독거노인의 억제된 감정이나 생각을 노출시킬 수 있도록 유도할 것이다.

자기노출이 여성 독거노인의 웰빙에 도움이 될 수 있다. Pennebaker(1987)은 개인이 사적인 것을 남에게 드러내는 것이 신체건강이나 정신건강에 긍정적으로 작용한다고 주장하였다. 실제로 자기를 노출하는 것이 면역 기능을 증진시킬 수 있다는 것이 검증되기도 하였다(Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glasser, 1988). 배우자와 사별한 것이나 죽음에 대한 생각을 남에게 털어놓는 것이 건강에 도움이 되는 것으로 밝혀졌기 때문에(Pennebaker & O'Heeron, 1984), 대부분 배우자와 사별하여 혼자 살아가며 자신의 죽음에 관해 많이 생각하게 되는 여성 독거노인에게 자기노출이 긍정적으로 작용할 것이다.

Erikson(1982)은 사람이 노인이 되면 살아온 인생을 통합하는 과정을 거치게 된다고 하였기 때문에, 노인의 자기노출 내용에는 후회스

러운 이야기가 많을 수 있다. 따라서 여성 독거노인의 웰빙 증진을 위해 후회를 철저히 다룰 필요가 있다. 후회에 대한 반추가 부정적인 정서경험을 일으켜 웰빙을 위협할 수 있기 때문이다(Butler, 1963). 살아가면서 후회하지 않을 수는 없다. 더 발전적인 인생이 되도록 하는 것이 후회의 순기능이다. 그러나 극복 능력이 떨어지거나 새로운 선택을 하기 어려운 상태에서 후회는 부정정서만 증폭시키고 심리적 고통만 유발할 수 있다(Gilovich, Medvec, & Kahneman, 1998). 후회가 생활 속에서 변화의 동기로 작용하지 못하고 반복적으로 분노나 무력감만을 경험하게 한다면(Kahneman & Tversky, 2000), 삶의 질이 떨어질 밖에 없다. 후회와 관련된 정서가 아쉬움 수준을 넘어 절망감이나 슬픔으로 나타날 수 있기 때문이다(Gilovich & Medvec, 1995). Shieman, Pearlin과 Nguyen(2005)의 연구에서는 후회가 과도하면 자기를 부정적으로 평가하여 자존감이 낮아지는 것으로 나타났다.

후회가 노인의 웰빙을 위협한다는 것은 실증적으로도 검증되었다(Torges, Stewart, & Nolen-Hoeksema, 2008; Wrosch et al., 2005). 인간은 노년기에 가장 후회를 많이 한다(Butler, 1963). 노년기에 후회스러워하는 것에 실제 변화를 줄 수 없는 경우가 많기 때문에, 노인의 후회가 더 부정적일 수 있다. 특별히 한국 노인들은 서양 노인과는 달리 자녀가 있으면서 혼자 살게 되면 자신의 삶이 실패한 것으로 보는 경향이 있는데(서경현, 김영숙, 2003a), 자녀가 있으면서 혼자 사는 여성 독거노인은 자신의 삶을 실패한 것으로 생각하며 후회할 가능성이 더 크다. 서경현(2014)의 연구에서는 후회가 한국여성 독거노인의 주관적 웰빙에 대한 강력한 예언변인으로 나타났다. 이 연구

에서는 성취하지 못한 것에 대한 후회보다 이웃이나 가족과 관계를 잘 맺지 못한 것에 대한 후회가 여성 독거노인의 웰빙을 더 위협하고 있었다. 따라서 본 연구에서 개발할 여성 독거노인 웰빙 증진 프로그램에서 후회의 순기능과 역기능을 따져 보고 부정적인 후회 감정을 처리할 필요가 있다.

노인들은 일생을 살아오면서 다른 사람으로부터 부당한 대우를 받거나 피해를 당한 경험이 많을 수 있다. 그런 경험의 결과가 개인에게 치명적일 경우 심한 분노와 억울함의 양극이 가슴 속 깊이 남아있을 수 있다. Enright와 Fitzgibbons(2006)은 자신에게 잘못된 사람에게 원한을 마음속에 가지고 있는 상태가 개인의 웰빙에 부정적으로 작용한다고 보았다. 서경현(2007)은 타인에 대한 원한이 노년기 삶의 질을 낮추는 중요한 요인으로 보았다. 한 실증연구(서경현, 이상숙, 양승애, 2012)에서도 원한은 노인의 주관적 웰빙이나 행복감과 부적 상관이 있었다. 서경현(2014)의 연구에서 여성 독거노인의 원한은 주관적 웰빙과 부적 상관이 있었다. 한 질적 연구(이경순, 2002)에서 원한의 감정이 증오심, 수치심, 보복심, 죄책감으로 나타났는데, 이런 감정은 혼자 사는 여성 노인이 경험할 수 있는 것이다. 여성 독거노인이 원한을 가지고 있으면 이전에 당한 억울한 일을 자주 반추하게 되고 배신감을 넘어 분노, 우울, 불안 등과 같은 이차적 부정정서를 경험할 것이기 때문에 이를 중재해야 한다. 따라서 한국여성 독거노인의 웰빙을 위한 프로그램에서는 그들이 원한을 처리할 수 있도록 도울 필요가 있다.

Ramsey(2008)는 용서가 노인을 정신적으로 건강하게 한다고 설명한다. 그러나 원한을 갖게 되지 않았다고 부당한 일을 한 다른 사람

을 용서한 것이라고는 할 수 없다. 서경현(2014)의 연구에서도 한국여성 독거노인의 원한과 용서가 공유하는 변량이 그리 크지 않았다. 따라서 여성 독거노인의 원한을 해소하는 것은 물론 용서를 유도해야 그들의 웰빙 증진에 더 기여할 수 있을 것이다. 용서는 원한으로 생긴 배신감, 증오감, 분노 등과 같은 부정정서를 감소시키는 것은 물론 긍정정서를 증가시킬 수 있다는 것이 연구로 검증되었다(오영희, 2006). 또한 용서를 유도하면 원한으로 생긴 불안이나 우울과 같은 이차적인 정서문제를 경감시킬 수도 있다(Enright & Fitzgibbons, 2006). Worthington(2006)은 용서가 대인관계를 더 원활하게 하는데 도움이 된다는 것을 증명하였다. 따라서 이 연구에서는 용서를 여성 독거노인을 위한 웰빙 증진 프로그램에 포함시키고자 하였다.

한 실험연구(조아라, 정영숙, 2012)에서 여성 노인에게 감사를 유도하였을 때 주관적 웰빙 수준이 증가하였기 때문에, 본 연구에서도 여성 독거노인의 웰빙을 증진하고자 감사를 프로그램에 포함시키고자 한다. 감사란 자신이 긍정적인 무언가를 받았다고 인식하고 있다는 것을 의미하기에 그 자체를 웰빙의 지표로 볼 수도 있다는 주장도 있다(Watkins, 2004). 감사하는 생각이나 행동이 행복한 느낌, 자부심, 희망과 같은 웰빙 변인들과 관계가 있다는 것은 실증적으로 검증되었다(Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). 감사를 유도한다는 것은 삶에 만족한다는 것의 표현이기 때문에 웰빙을 증진한다는 것을 의미한다(Adler & Fagley, 2005). 감사가 주관적 웰빙뿐 아니라 심리적 웰빙도 유도할 수 있다는 것이 연구로 검증되었다(노혜숙, 신현숙, 2008). 선행연구들(권선중, 김교현, 이홍석, 2006; Wood, Joseph, &

Maly, 2009)에서는 감사 성향이 심리적 웰빙에 대한 강력한 예언변인으로 나타났다. McCullough, Emmons와 Tsang(2002)의 연구에서 타인에게 감사를 잘 하면 긍정정서를 많은 경험하고 삶에 더 만족하며 덜 우울하고 스트레스도 덜 경험하는 것으로 나타났기 때문에 여성 독거노인의 삶의 질을 높일 수 있을 것으로 사료된다.

삶에 탄력적으로 대응하는 사람들이 정신적으로 건강하고 웰빙 수준을 유지할 수 있는 것으로 알려져 있다(Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004). 힘든 삶 속에서 긍정정서를 유지하고 부정적인 스트레스 반응을 감소시켜 줄 수 있는 개인 내적 특성을 회복탄력성 혹은 자아탄력성(resilience)이라고 한다(Carver, 1998). Resilience라는 용어 자체가 다시 평온한 상태로 돌아간다는 의미를 담고 있다. 회복탄력성이 스트레스가 심한 직무 환경에서 근무하는 사람들의 삶의 질을 유지하는데 도움이 되는 것이 실증적으로 검증되었다(김영희, 서경현, 2011; 서경현, 최인, 2010). 게다가 회복탄력성이 남편과 사별한 여성들의 긍정정서와 정적 상관관계가 있는 것으로 밝혀진 연구도 있었다(Ong, Bergeman, Bisconti, & Wallace, 2006). Howard와 Johnson(1999)은 자아탄력성에 기질적인 면이 있지만 계발될 수 있는 능력으로 보았다. 자아탄력성을 증진시켜 행복을 유도하려는 시도가 있었기 때문에(Lyubomirsky & Della Porta, 2008), 본 연구에서도 여성 독거노인의 웰빙을 증진하면서 회복탄력성을 다루고자 한다.

웰빙은 행복으로 대변되는 주관적 웰빙(subjective well-being)과 기능적인 차원이 강한 심리적 웰빙(psychological well-being)으로 구분된다(Ryan & Deci, 2001). 개인이 주관적으로 느

끼는 만족감이나 행복감인 주관적 웰빙은 전통적으로 삶의 만족과 일상에서 느끼는 정서로 결정되는 것으로 알려져 있어(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) 삶의 만족, 부정정서 및 긍정정서와 더불어 행복감을 측정할 것이지만, 노년기에 경험하는 주관적 웰빙의 요인들이 포함된 Lawton(1975)의 개발한 척도로 여성 독거노인의 주관적 웰빙을 측정하고자 하였다. 더불어 대인관계 적응 및 환경 통제 등과 같은 기능적 차원에서 웰빙인 심리적 웰빙도 여성 독거노인의 웰빙 변인으로 포함시켰다.

본 연구의 목적은 한국여성 독거노인의 웰빙을 증진할 수 있는 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하여 여성 독거노인의 삶의 질을 개선할 수 있는 방안으로 모색하는 것이다. 그런 목적을 성취하기 위해 다음과 같은 연구문제를 검증하고자 한다. 첫째, 개발한 여성 독거노인 웰빙 증진 프로그램 참여자들의 후회, 자기노출, 원한 및 용서 수준이 프로그램 참여 전과 후 유의한 변화가 있는가? 둘째, 개발한 여성 독거노인 웰빙 증진 프로그램 참여자들의 주관적 웰빙, 심리적 웰빙 및 행복감이 프로그램 참여 전과 후 유의한 변화가 있는가? 셋째, 개발한 여성 독거노인 웰빙 증진 프로그램의 참여 후 여성 독거노인에게서 나타난 후회, 자기노출, 원한 및 용서, 주관적 웰빙, 심리적 웰빙 및 행복감의 변화가 활동 위주의 프로그램에 참여한 여성 독거노인이나 통제집단에 속한 여성 독거노인에게서는 나타나지 않는가? 이런 연구문제를 검증하면 본 연구에서 개발한 여성 독거노인 웰빙 증진 프로그램을 실제로 한국문화에 적용할 가치가 있는지를 알 수 있을 것이다.

방 법

참여자

본 연구의 참여자는 65세 이상의 여성 독거노인들이다. 웰빙증진 프로그램을 적용한 실험집단에는 11명의 여성 독거노인이 참여하였다. 복지관에서 여성 독거노인의 자아통합을 목적으로 요리, 수공, 게임 등과 같은 활동을 중심으로 한 프로그램에 참여한 비교집단에도 11명의 여성 독거노인이 포함되었다. 그리고 통제집단에는 12명의 여성 독거노인이 배정되었다. 평균 연령은 실험집단이 78.5세($SD=5.77$), 비교집단이 77.6세($SD=4.93$), 통제집단은 78.58세($SD=6.32$)였다.

실험집단에 속한 노인들 모두 정부에서 경제적 지원을 받는 기초수급자였으며, 비교집단은 9명, 통제집단은 10명이 기초수급자였다. 실험집단에서 1명, 비교집단에서는 4명이 직업이 있다고 응답하였으나 통제집단에서는 직업이 있다고 응답한 노인이 없었다. 실험집단에서는 8명, 비교집단에서 9명, 통제집단에서는 10명이 질병을 가지고 있다고 응답하였다.

집단구성, 조사 및 자료분석 절차

프로그램을 개발하는 과정에서 파일럿 프로그램을 적용하는 절차가 있었다. 파일럿 프로그램은 서울시 동대문구에 위치한 D종합사회복지관에서 시행되었다. 파일럿 프로그램에 참여한 여성 독거노인은 6명이었고, 평균 연령은 76.00세($SD=3.52$)였다. 프로그램은 임상심리 및 상담심리 전공 교수가 진행하였으며, 임상심리사 자격을 가진 2명의 보조진행자를 두었다. 프로그램을 시행하기 전 진행자가 보

조진행자들과 활동내용을 시연해보는 시간을 가졌다.

본 프로그램의 실험집단과 통제집단은 서울시 동대문구에 거주하는 여성 독거노인들을 대상으로 구성하였다. 여성 독거노인을 대상으로 웰빙을 증진하려고 실제 시행되고 있는 프로그램을 찾아 비교집단을 구성하였다. 비교집단은 경기도 시흥시에 위치한 복지관에서 실시하고 여성 독거노인의 자아통합을 위해 요리와 수공 등과 같은 활동을 중심으로 한 웰빙 프로그램에 참여한 여성 독거노인들로 구성하였다. 본 연구에서 개발한 웰빙 증진 프로그램은 서울시 동대문구에 위치한 D종합사회복지관에서 시행되었다. 실험집단과 통제집단에는 무작위로 배정하였다. 통제집단도 실험집단이나 비교집단처럼 11명으로 구성하고자 하였으나, 참여자를 모집하는 마지막 과정에서 두 명의 여성 독거노인이 함께 참여하고자 하는 의지가 강해 통제집단에 12명의 여성 독거노인을 배정하였다. 각 회기는 80분 동안 진행되었고, 주당 두 회기가 실시되었다. 파일럿 프로그램은 2014년 8월초부터 9월 중순까지 시행되었으며, 본 프로그램은 2014년 11월 초부터 12월 말까지 진행되었다.

연구를 수행하기 전 계획단계에서 연구의 모든 절차와 관련하여 IRB 심의과정을 거쳤다. 연구를 위해 집단을 구성하기 전에 잠재적 연구 참여자들에게 연구의 내용을 설명하고 개인정보의 누출이 없을 것이라는 점을 알린 후 참여에 동의를 구하였다. 연구가 진행되는 동안 연구에 참여하는 것은 자율적 의지로 결정할 수 있으며 언제든지 포기할 수 있음도 알렸다. 심리검사와 설문조사는 프로그램을 시작하기 일주일 전 오리엔테이션을 하며 사전검사를 하였으며, 사후검사는 마지막

회기를 마치고 하였다. 참여자들 중에 글을 읽지 못하거나 읽는데 장애가 있는 노인에게는 연구보조원이 도움을 주어 설문하도록 하였다.

본 연구의 설계는 개발한 프로그램을 적용한 실험집단과 현재 시행되고 있는 프로그램에 참여한 비교집단, 그리고 통제집단의 사전 사후 변화를 비교하여 효과를 검증하는 것이다. 그런 효과의 검증을 위한 통계분석은 PASW Statistics 18로 하였다. 주요 통계분석은 독립표본 t검증과 대응표본 t검증 및 변량분석이다.

개발된 여성 독거노인 웰빙증진 프로그램 구성 내용

파일럿 프로그램을 통해 많은 인원으로 집단을 운영하기 어렵다는 것을 알 수 있었고, 청각에 문제가 있는 노인이 프로그램에 포함되면 집단의 운영이 어려워진다는 것과 노인들이 인지적으로 집중할 수 있는 자료를 사용하는 것이 효과적이라는 것을 알 수 있었다. 파일럿 프로그램 적용 후 후회는 물론 부정정서에 유의한 변화가 없었다. 따라서 서론에서 설명한 것처럼 정신건강이나 웰빙 증진에 중요한 요인으로 알려진 회복탄력성과 감사본 프로그램을 포함시켰다. 선행연구들과 파일럿 프로그램 운영을 통해 여성 독거노인의 웰빙을 증진시키기 위해 개발된 프로그램의 내용은 표 1에 요약하여 제시하였다. 참고로 인생 곡선 그리기나 빈의자 기법 등과 같은 방법들(Nichol & Schwartz, 2008)은 기존의 치료적 접근들에서 활용해 오던 것이다.

도입 단계인 1, 2회기에서는 집단의 구조화와 자기노출을 할 수 있는 분위기를 조성하고

집단원들 간에 친밀감을 형성하도록 하는 활동을 하였다. 첫 번째 회기에서 집단원들에게 참여자 개인이 자신을 소개하고 집단의 규칙을 설정하였다. 프로그램 전체에서 집단원의 자기노출이 중요하지만, 2회기에서는 자신의 인생의 곡선과 그 안에 포함된 부정적인 측면을 집단원에게 이야기하며 자신을 노출하게 하여 프로그램 전반에서 자기노출이 자연스럽게 이루어질 수 있는 기반을 마련하고자 하였다.

본격적인 작업 단계에 들어가 3, 4회기에서는 원한 감정을 다루고, 원한을 없애는 것을 넘어 용서를 해야 하는 필요성을 인식하게 하고 자신이 원한을 가지고 있던 대상을 용서하도록 유도하였다. 서론에서 설명하였듯이 노년기의 웰빙을 증진시키기 위해 후회스러운 일에 의해 생기는 부정적인 감정을 처리할 필요가 있기 때문에, 5회기와 6회기에서는 후회의 부정적 측면을 인식하고 후회 감정을 처리한 후 대안을 찾는 작업을 하였다. 7회기에서는 여성 독거노인에게 회복탄력성을 이해시키고 강점을 발견하게 하여 노년기에 있을 수 있는 삶의 위기나 스트레스에 탄력적으로 대처할 수 있는 능력을 함양하였다.

8회기에서는 호흡명상을 통해 신체적으로나 심리적으로 안정된 상태에서 행복에 관해 생각해 보고 행복과 불행에 대한 왜곡된 생각을 바로 잡고 현실적으로 행복할 수 있는 방법을 생각해 보도록 하였다. 9회기에서는 삶 속에서 감사 경험을 탐색하고 감사의 의미를 깨닫게 하였고, 10회기에서는 작성해 온 감사일지를 읽고 감사의 긍정적 효과를 자각하게 하고 감사편지를 작성하는 시간을 가졌다.

마무리 단계인 11회기와 12회기에서는 남은 인생을 계획하고 웰빙 상태를 유지하는 전략

표 1. 적용한 여성 독거노인 웰빙 증진 프로그램 내용의 요약

단계	회기	주제	내용
도입 단계	1	오리엔테이션 및 구조화	프로그램과 진행자 소개 / 집단규칙 설정 / 집단원 자기소개 / 짝을 지어 스트레칭하기
	2	자기노출 및 관계형성	인생 곡선 그리기: 회로애락을 곡선으로 표현 / 자기표현: 부정적인 것을 포함한 자기소개
	3	미해결된 원한감정 처리	자기에 잘못된 사람에게 남은 원한 표현하기 / 빈의자 기법: 원한 대상자 불러와 감정 정화
	4	용서의 필요성 인식과 실행	용서 필요한 이유 이야기하기 / 용서 대상 목록작성 / 용서 문서 작성 및 낭독
	5	후회스러운 일 회상	후회 동영상 시청과 소감 나누기 / 하고 싶었거나 하지 말았어야 했던 일 이야기하기
작업 단계	6	후회감정 처리	후회와 관련된 감정 탐색 / 후회에 대한 현실 검증과 대안 찾기
	7	회복탄력성 이해와 증진	회복탄력성 동영상 시청과 소감 나누기 / 강점 탐색과 다른 집단원 강점 찾아주기
	8	행복의 의미 탐색과 증진	호흡 명상을 통한 자기신체자각 / 행복관련 동영상 시청 / 행복과 불행의 반전 탐색
	9	감사 순간과 긍정정서 탐색	감사 순간 떠올리기 / 감사표현 못했던 대상 회상 / 감사의 의미와 효과 탐색 / 감사일지 과제
	10	감사 표현 연습과 적용	감사일지 발표 / 감사편지 작성 및 낭독 / 감사의 즐거움을 이야기하기
마무리 단계	11	삶의 의미 탐색과 남은 인 생 계획	삶의 의미 관련 동영상 시청과 소감 나누기 / 5년, 10년 후 미래 계획과 실현을 위한 전략 세우기
	12	웰빙 유지 계획과 마무리	웰빙유지 전략 세우기 / 행복서약서 작성 참여소감 나누기 / 프로그램 마무리

을 세우게 하였다. 구체적으로 11회기에서는 삶의 의미를 탐색하고 각각 5년 후와 10년 후를 계획하고 그런 계획을 실현할 수 있는 전략을 세우게 하였다. 12회기에서는 행복서약서를 작성한 후 여성 독거노인이 연령이 증가하여 노화가 심해져도 웰빙 상태를 유지할 수 있는 방법을 생각해 보게 하였다.

프로그램을 실시하기 전 지금까지 기술한 내용들이 포함되어 있는 프로그램 진행 매뉴얼을 준비하였다. 우선 도입 단계, 작업 단계 및 마무리 단계의 각 회기의 주제와 목표, 활동내용 및 준비물을 정리한 도표를 작성하였다. 그리고 각 회기마다의 세부 진행 안을 구성하였다. 회기의 세부목표를 명시하고, 각 회

기의 도입과 전개 및 마무리에서의 세부내용을 기술하며 배정시간을 표기하였으며, 활동지와 동영상, 필기구 등 준비물도 구체적으로 제시하였다. 각 회기마다의 활동지는 따로 제작하였다.

조사 도구

노년기 주관적 웰빙

연구에 참여한 여성 독거노인의 노년기 주관적 웰빙을 측정하기 위하여 Lawton(1975)의 PGCMS(Philadelphia Geriatric Center Morale Scale)을 사용하였다. 이 척도가 노년기에 경험할 수 있는 불안(6문항)이나 외로움(6문항)을 측정하는 문항들과 노화에 대한 태도를 측정하는 문항(5문항) 총 17문항으로 구성되어 있다. 그런데 본 연구에서는 웰빙 상태를 측정하려고 하는 것이기 때문에 평정한 점수들을 역환산하여 불안이 적고, 외로움이 적으며, 노화를 크게 의식하지 않으면 주관적 웰빙 수준이 높은 것으로 하였다. 여성 독거노인을 대상으로 서경현(2014)의 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's alpha) 계수는 불안 없음 .79, 외로움 없음 .76, 노화 의식 안 함 .71, 전체 척도는 .88이었다.

심리적 웰빙

여성 독거노인의 심리적 웰빙을 Ryff(1989)의 개발한 척도로 측정하였다. 실제 사용한 척도는 안정신, 한경혜 및 차승은(2004)이 중년 이상을 대상으로 하려고 문항 수를 축소한 것이다. 이 척도는 총 18문항으로 각각 3문항씩 긍정적 관계, 자아수용, 자율성, 개인의 성장, 환경통제, 삶의 목적을 측정하지만, 서경현(2014)의 연구에서 각 요인으로 분석하는 것

에 무리가 있음이 발견되었기 때문에 심리적 웰빙 전체로만 분석하였다. 그래도 9문항은 문항 간 상관이 낮아 9문항만으로 분석하였다. 서경현(2014)의 연구에서 총 문항의 내적 일치도는 .77이었다.

삶의 만족

여성 독거노인이 자신의 노년기 삶에 만족하는 수준은 Diener, Emmons, Larsen와 Griffin(1985)의 삶의 만족 척도(SWLS: Satisfaction with Life Scale)를 조명환과 차경호(1998)가 한국어로 번역한 것을 김정호(2007)가 일부 수정하고 보완한 척도를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 “대체로 나의 삶은 나의 이상(ideal)에 가깝다”, “나는 내 삶에 만족한다” 등과 같은 5문항으로 구성되어 있으며, 7점(매우 반대한다 ~ 매우 찬성한다)으로 평정하도록 되어 있다. 선행연구들에서 양호한 문항 간 내적 일치도를 보였다.

부정/긍정정서

참여자들이 살아가면 경험하는 부정정서와 긍정정서는 조명환과 차경호(1998)의 정서빈도 검사를 사용하여 측정하였다. 이 검사는 지난 1개월 동안 부정정서와 긍정정서를 얼마나 자주 경험했는지를 7점(전혀 없었다 ~ 항상 그랬다)으로 평정하도록 되어 있다. 각각 네 가지의 부정정서와 긍정정서를 평정하는데, 부정정서는 공포, 화남, 슬픔 및 죄의식이고 긍정정서는 애정, 기쁨, 만족감 및 자부심이다. 선행연구들에서 양호한 문항 간 내적 일치도를 보였다.

행복감

노인이 경험하는 행복감, 즉 주관적 행복은

Lyubomirsky와 Lepper(1999)의 주관적 행복 척도(SHS: Subjective Happiness Scale)를 김정호(2007)가 번안한 것으로 측정하였다. 이 척도는 여성 독거노인이 자신의 행복 상태와 관련하여 진술되어 있는 4문항을 7점으로 평정하도록 되어 있다. 예를 들어, 노인 자신이 생각할 때 자기가 행복한 사람인지, 주변사람들과 비교할 때 자기가 더 혹은 덜 행복한지 등을 평정한다. 선행연구들에서 양호한 문항 간 내적 일치도를 보였다.

자기노출

여성 독거노인이 스트레스 상황에서 정서를 억제하거나 노출하는 정도는 한덕웅, 박준호와 김교현(2004)의 자기노출척도(Self-Disclosure Scale)을 사용하여 평가하였다. 이 척도는 스트레스 상황으로 인해 야기된 감정 혹은 정서 체험을 타인에게 이야기 하였던 정도를 측정하며, 1년 동안 경험했던 사건 중에서 가장 스트레스를 많이 느꼈던 사건을 떠올린 후 각 문항들에 응답하도록 한다. 이 척도는 9문항으로 구성되어 있으며, 서경현(2014)의 연구에서의 내적 일치도는 .95였다.

후회

연구 참여자들이 일상 삶 속에서 후회 경험을 얼마나 하는지는 이주일 등(2008)의 연구에 기초하여 서경현(2014)이 구성한 질문지로 측정하였다. 이 질문지는 가족, 경제, 직업, 교육 및 학업과 관련된 후회를 12개의 문항을 통해 5점(1--'전혀 후회하지 않는다, 5--'자주 후회한다')으로 평정하게 한다. 요인은 능력개발 및 자기성취에 대한 후회(6문항)와 가족이나 이웃 간의 관계에서의 후회(6문항)로 수렴되었는데, 서경현(2014)의 연구에서의 내적 일치도는 능

력개발 및 자기성취에 대한 후회가 .83이었고, 가족이나 이웃 간의 관계에서의 후회는 .77이었으며, 전체 문항은 .87이었다.

원한/용서

참여자인 여성 독거노인이 자신에게 잘못된 사람들에 대해 원한을 가지고 있는 정도와 그들을 용서한 상태를 Rye 등(2001)의 용서 척도(FS)를 사용하여 측정하였다. 이 척도에서는 자신에게 잘못된 타인에 대한 부정적 감정이나 생각 혹은 행동을 원한으로 보고, 긍정적 감정, 인지 혹은 행동은 용서로 간주한다. 이 척도는 원한을 8문항으로 용서를 7문항으로 측정하는데, Rye 등은 부정적인 감정, 생각 및 행동을 나타내는 문항들을 역환산하여 타인에 대한 부정적 반응인 원한의 부재를 용서로 보고, 용서를 한 요인으로 간주하였지만, 서경현(2014)의 연구에서 원한과 용서의 부적 상관성이 두드러지지 않아 두 요인으로 분석하였다. 이 척도는 원래 최근 2년간 타인으로부터 부당한 처사를 당한 것을 묻지만, 노년기의 웰빙을 주제로 한 연구의 특성상 전 생애의 경험에 대해 질문하였다. 서경현(2014)의 연구에서 문항들의 내적 일치도는 원한이 .86이고 용서가 .76이었다.

결 과

파일럿 프로그램의 효과 검증

파일럿 프로그램에 참여한 6명의 여성 독거노인의 프로그램 사전과 사후에 검사한 후회, 자기노출, 용서, 원한 및 웰빙 점수를 표 2에 제시하였다. 통계적 유의수준을 .05로 검증하

표 2. 파일럿 프로그램 집단의 사전·사후 후회, 자기노출, 용서, 원한, 웰빙 변인의 통계치 ($n = 6$)

변인	사전검사		사후검사		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
후회	43.33	9.50	41.00	6.78	.34
자기성취 후회	22.33	5.28	23.83	3.55	-0.87
관계 후회	20.00	4.90	17.17	3.60	1.11
자기노출	19.33	10.56	32.83	9.48	-2.34+
원한	23.17	8.73	17.33	7.87	2.64*
용서	23.50	6.57	23.83	7.20	-1.14
노년기 주관적 웰빙	43.50	10.63	59.67	10.07	-5.27**
불안 없음	17.17	2.79	21.67	3.62	-5.08**
외로움 없음	16.50	6.47	22.33	2.81	-2.40+
노화인식 없음	9.83	3.66	15.67	5.13	-2.50+
심리적 웰빙	29.00	6.66	37.67	5.35	-2.48+
삶의 만족	16.67	4.93	25.83	5.64	-5.39**
부정정서	13.83	4.58	9.33	5.61	1.49
긍정정서	13.17	4.62	24.17	2.64	-6.91***
행복감	18.00	5.80	22.67	4.13	-6.14**

+ $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

였으나 사례 수가 여섯으로 적기 때문에 .10의 유의수준 경계(borderline level of significance)까지 표시하였다.

분석 결과, 여성 독거노인 대상 웰빙증진 파일럿 프로그램에 참여한 후 여성 독거노인의 자신에게 잘못된 타인에 대한 원한 수준이 유의하게 감소하였으나($t=2.64$, $p < .05$), 용서 수준은 감소하지 않았다($t=-1.14$, *n.s.*).

또한 여성 독거노인 대상 웰빙증진 파일럿 프로그램에 참여한 후 여성 독거노인의 주관적 웰빙 수준이 유의하게 증가하였다($t=5.27$, $p < .01$). 특히 프로그램 참여 후 여성 독거노인의 삶에 대한 불안을 크게 덜 느끼게 되었다

($t=-5.08$, $p < .01$). 그러나 여성 독거노인의 심리적 웰빙 수준의 프로그램 전과 후 차이는 유의수준 경계에 있었다($t=-2.48$, $p < .10$).

파일럿 프로그램에 참여한 후 여성 독거노인의 삶의 만족 수준이 유의하게 개선되었고($t=-5.39$, $p < .01$), 긍정정서를 더 많이 경험하며($t=-6.91$, $p < .001$), 행복감도 더 느끼게 되는 것으로 나타났다($t=-6.14$, $p < .01$). 하지만 파일럿 프로그램 전후 부정정서에는 유의한 수준의 변화가 없었다.

여성 독거노인 대상 웰빙증진 파일럿 프로그램에 참여한 후 여성 독거노인이 지금까지 살아오면서 지난 일에 대한 후회에는 유의한

차이가 없었다. 자기 성취에 대한 후회와 대인관계에서의 후회 모두에서 사전 사후 차이가 없었다. 파일럿 프로그램에 참여한 후 여성 독거노인이 일상생활에서 행하는 자기노출 수준에도 유의한 차이가 없었으나 경계적 유의수준에 있었다($t=-2.34, p<.10$).

여성 독거노인 웰빙증진 프로그램의 효과 검증

여성 독거노인의 웰빙 증진 프로그램의 효과를 검증하기 전에 프로그램에 참여한 여성 독거노인, 활동중심 여성 독거노인 프로그램,

그리고 통제집단에 속한 노인이 사전에 후회, 자기노출, 용서, 원한 및 웰빙에 있어서 동질성이 있는지를 검증하였고, 그 결과를 표 3에 포함시켰다. 표에서도 볼 수 있듯이 프로그램에 참여하기 전 실험집단, 비교집단 및 통제집단 간에 후회, 자기노출, 용서, 원한, 주관적 웰빙 및 심리적 웰빙 변인 모두에서 유의한 차이가 없었다.

웰빙증진 프로그램에 참여한 여성 독거노인, 활동중심 여성 독거노인 프로그램, 그리고 통제집단에 속한 노인의 후회, 자기노출, 용서, 원한 및 웰빙이 프로그램이 진행되는 기간 동

표 3. 집단 간 사전·사후 후회, 자기노출, 용서, 원한, 웰빙 변인의 차이

변인	집단	사전검사		F	사후검사		t	사후 - 사전	
		M	SD		M	SD		F	Scheffe
후회	실험집단 ^a	39.36	12.69		29.27	8.22	3.26**		
	비교집단 ^b	35.46	10.79	1.64	35.55	9.87	-.05	8.19**	a/b,c
	통제집단 ^c	30.75	10.81		32.33	8.09	-1.02		
자기성취 후회	실험집단(n=11)	20.36	8.80		16.36	4.74	2.15+		
	비교집단(n=11)	18.46	5.77	1.42	18.36	5.77	.07	4.41*	a/c
	통제집단(n=12)	15.75	5.29		17.42	4.52	-1.74		
관계 후회	실험집단	19.00	5.57		12.91	4.64	3.99**		
	비교집단	17.00	7.03	1.19	17.18	5.91	-.18	10.22***	a/b,c
	통제집단	15.00	5.97		14.92	4.68	.13		
자기노출	실험집단	20.91	11.32		29.46	8.95	-3.02*		
	비교집단	24.55	9.73	.41	21.73	8.21	.96	5.32*	a/b
	통제집단	23.17	7.40		23.25	7.46	-.05		
원한	실험집단	22.73	5.52		14.64	4.97	4.78***		
	비교집단	21.73	7.32	2.30	18.82	6.49	1.22	7.48**	a/c
	통제집단	17.00	7.57		18.50	6.33	-1.37		
용서	실험집단	25.27	5.52		28.91	4.42	-1.50		
	비교집단	23.36	5.97	1.01	24.09	6.50	-.41	2.65+	
	통제집단	27.83	10.09		24.83	5.02	1.56		

표 3. 집단 간 사전·사후 후회, 자기노출, 용서, 원한, 웰빙 변인의 차이 (계속)

변인	집단	사전검사			사후검사		<i>t</i>	사후 - 사전	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		<i>F</i>	<i>Scheffe</i>
노년기 주관적 웰빙	실험집단	43.46	8.34		53.55	8.30	-4.71***		
	비교집단	44.73	10.20	.75	48.82	8.13	-1.31	4.04*	a/c
	통제집단	47.92	8.54		49.08	9.31	-.88		
불안 없음	실험집단	14.36	3.30		16.91	2.77	-2.61*		
	비교집단	14.64	4.48	.97	17.18	3.49	-2.04+	2.71+	
	통제집단	16.50	4.19		16.33	5.02	.27		
외로움 없음	실험집단	17.55	4.41		20.46	3.17	-2.57*		
	비교집단	18.27	4.54	.43	18.27	3.50	.00	1.98	
	통제집단	19.08	2.81		19.25	1.91	-.24		
노화인식 없음	실험집단	11.55	3.98		16.18	4.14	-4.54**		
	비교집단	11.82	4.14	.14	13.36	2.66	-1.20	2.74	
	통제집단	12.33	2.87		13.50	4.42	-1.01		
심리적 웰빙	실험집단	32.73	4.29		34.18	5.57	-.90		
	비교집단	31.36	6.33	.46	30.00	7.18	.65	.86	
	통제집단	30.83	3.69		31.42	3.29	-.89		
삶의 만족	실험집단	17.64	8.36		25.64	5.03	-3.54**		
	비교집단	18.55	7.16	.21	20.73	8.20	-1.16	3.97*	a/c
	통제집단	19.50	4.98		19.83	6.28	-.18		
부정정서	실험집단	14.82	3.74		7.82	5.36	4.01**		
	비교집단	16.91	3.99	3.26	15.36	4.18	1.32	7.47**	a/b,c
	통제집단	12.08	5.58		12.17	4.06	-.08		
긍정정서	실험집단	17.00	4.71		22.46	3.83	-4.69***		
	비교집단	15.55	6.17	.30	19.27	4.88	-1.87+	2.68+	
	통제집단	15.42	5.28		16.08	5.37	-.54		
행복감	실험집단	16.27	5.90		21.91	5.58	-4.35**		
	비교집단	15.27	6.54	.30	18.27	5.35	-1.35	4.02*	a/c
	통제집단	18.50	4.48		18.00	3.95	.53		

+*p*<.10, **p*<.05, ***p*<.01, ****p*<.001.

안 유의한 변화가 있는지를 먼저 대응표본 *t* 검증으로 분석하였다. 분석 결과, 웰빙증진 프로그램에 참여했던 여성 독거노인의 후회 수

준이 프로그램 참여 전과 후에 유의하게 차이가 있었다(*t*=3.26, *p*<.01). 프로그램 참여 후 후회 수준이 감소하였는데, 그런 변화는 관계

에 대한 후회에서만 나타났다($t=3.99, p<.01$). 여성 독거노인들이 웰빙증진 프로그램에 참여한 후 그 전보다 자기노출 수준도 유의하게 증가하였다($t=-3.02, p<.05$). 또한 여성 독거노인이 웰빙증진 프로그램에 참여한 후 원한 수준이 유의하게 감소하였다($t=4.78, p<.001$). 하지만 이 프로그램에 참여한 전과 후에 용서 수준에는 유의한 차이가 나타나지 않았다($t=-1.50, n.s.$).

여성 독거노인이 웰빙증진 프로그램에 참여한 후 참여하기 전보다 노년기에 경험하는 주관적 웰빙 수준이 증가되었다($t=-4.71, p<.001$). 프로그램에 참여한 후 불안과 외로움을 덜 느끼게 되었고 노화에 대한 부정적 인식의 정도도 줄어들어 주관적인 웰빙 수준이 개선된 것으로 나타났다. 일반적인 주관적 웰빙 변인들에도 웰빙증진 프로그램 참여 전후 유의한 차이가 발견되었다. 프로그램 참여 후 삶의 만족($t=-3.54, p<.01$)과 긍정정서($t=4.69, p<.001$) 수준이 증가하였으며 부정정서($t=4.01, p<.01$) 수준은 감소하였다. 프로그램 참여 후 행복감도 증가하였다($t=4.35, p<.01$). 하지만 프로그램 참여 전후 심리적 웰빙에는 유의한 차이가 나타나지 않았다($t=-.90, n.s.$).

반면에 실험집단에 프로그램을 적용했던 그 기간 동안 아무 프로그램에도 참여하지 않았던 통제집단의 후회, 자기노출, 용서, 원한 및 웰빙 변인들에서 유의한 변화가 없는 것으로 나타났다. 음악활동과 제과제빵 교육, 수공, 게임 등 활동위주의 프로그램에 참여했던 비교집단의 경우도 프로그램 전후에 후회, 자기노출, 용서, 원한 및 웰빙 변인들에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 다만 비교집단에 속한 노인은 사전보다 사후의 불안 수준이 감소하고 긍정 정서 수준도 다소 높아졌으나 그

차이는 경계적 유의수준이었다.

대응표본 t 검증 외에도 프로그램이 실시되는 기간 동안에 본 연구의 대상자들인 여성 독거노인의 후회, 자기노출, 용서, 원한 및 웰빙의 변화량, 즉 변인들의 사후검사와 사전검사 점수의 차이가 세 집단 간에 차이가 있는지를 변량분석으로 확인하고, 그 결과도 표 3에 함께 제시하였다. 분석 결과, 후회의 변화량에 세 집단 간에 유의한 차이가 있었다($F=8.19, p<.01$). 사후분석 결과는 실험집단에 참여한 여성 독거노인의 후회 수준의 변화량은 통제집단은 물론 비교집단에 속한 노인들의 변화량보다 유의하게 많았다. 자기노출의 변화량에도 세 집단 간에 차이가 있었다($F=5.32, p<.05$). 사후분석 결과, 이런 변화량의 차이는 실험집단과 비교집단 간에 유의하였다. 원한의 변화량에도 세 집단 간에 차이를 보였는데($F=7.48, p<.01$), 실험집단의 여성 독거노인들의 원한 수준의 변화가 통제집단보다 유의하게 많았다. 그러나 용서의 변화량에는 세 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

세 집단 간에 노년기 주관적 웰빙의 변화량에 유의한 차이가 있었다($F=4.04, p<.05$). 사후분석 결과, 실험집단에 속한 여성 독거노인의 노년기 주관적 웰빙 수준의 변화량은 통제집단보다 많았다. 하지만 세 집단 간에 심리적 웰빙의 변화량에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 한편, 세 집단 간에 삶의 만족($F=3.97, p<.05$), 부정정서($F=7.47, p<.01$)와 행복감($F=4.02, p<.05$)의 변화량에서 유의한 차이를 보였다. 사후분석에서는 통제집단보다 실험집단에서 그런 변화량이 유의하게 컸으며, 실험집단의 부정정서 변화는 비교집단보다도 유의하게 많았다.

논 의

본 연구에서는 한국여성 독거노인의 웰빙을 증진시키기 위한 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 프로그램 개발과정에서 한국문화에 맞게 자기노출, 후회, 원한과 용서, 감사 및 회복탄력성에 초점을 두어야 한다는 점을 확인하고 프로그램 내용을 구성하였다. 먼저 파일럿 프로그램을 적용해보고 본 프로그램 참여자 구성과 운영계획을 세웠으며 프로그램 운영차원에서 보완할 점을 파악하였다.

파일럿 프로그램에 참여한 표본 수가 6명으로 적어 통계적 유의성을 결론짓기가 어렵지만 주관적 웰빙이나 행복감에는 유의한 변화가 나타났으며 다른 변인 중에서는 경계적 유의수준에서 변화를 보였다. 파일럿 프로그램 참여한 여성 독거노인이 프로그램 참여 후에 불안이 유의하게 감소하였고 긍정정서를 더 많이 경험하게 되었다. 파일럿 프로그램에 참여한 여성 독거노인들은 자신을 타인에게 노출하는 정도가 많아졌으며 살아오면서 자신에게 잘못 했던 사람들에 대한 원한 수준도 유의하게 감소하였다. 통제집단이나 비교집단이 없기 때문에 프로그램 효과라고 단정 지을 수는 없지만, 자기노출, 후회, 원한과 용서, 감사 및 회복탄력성에 초점을 둔 프로그램이 여성 독거노인의 웰빙을 증진시키는데 효과적일 수 있음을 확인하였다.

파일럿 프로그램 적용 이후에 보완하여 개발한 프로그램은 여성 독거노인이 정신적으로 더 건강하게 하고 행복감을 더 많이 느낄 정도로 웰빙을 증진시킬 수 있는 것으로 나타났다. 그런 변화가 통제집단은 물론 활동 중심의 프로그램에 참여한 비교집단에서 나타나지 않았기 때문에, 본 연구에서 개발한 여성 독

거노인을 위한 웰빙 증진 프로그램이 효과가 있다고 할 수 있다. 게다가 파일럿 프로그램에서 나타나지 않은 후회 수준에서도 변화가 유도되었다. 본 연구에서 개발한 프로그램에 참여한 한국여성 독거노인이 노년기에 경험하는 후회 중에 성공이나 자기성취에 대한 후회에는 유의한 변화가 없었고, 이웃이나 가족과의 관계에서 느끼는 후회가 프로그램 참여 후 유의하게 감소하였다. 여성 노인이 남성 노인보다 자기성취에 대한 후회를 덜할 것 같지만 관계에 대한 후회보다 점수가 낮지 않았다. 그렇다면 자기성취 후회의 변량이 적은 것이 아니기에 이 프로그램이 대인관계에서의 여성 독거노인이 경험하는 후회를 더 효율적으로 다룰 수 있다는 것을 의미한다.

파일럿 프로그램에서 후회는 물론 부정정서의 변화를 보이지 않아 본 프로그램에서는 다른 연령대에서 정신건강이나 웰빙 증진을 위해 초점을 맞추는 회복탄력성이나 감사를 본 프로그램에서 조금 더 보강하였다. 그 결과 본 프로그램에 참여한 여성 독거노인의 긍정정서의 증가는 물론 부정정서의 감소가 두드러졌다. 이런 결과는 프로그램이 감사, 행복감, 긍정정서 탐구 및 삶의 의미 추구에 집중하여 긍정정서가 증가하였고, 긍정정서가 부정정서와 양립할 수 없어 부정정서가 감소하였을 수 있다. 거기에 원한이나 후회의 감정을 처리한 것이 부정정서의 변화를 더 유도할 수 있었을 것으로 본다.

본 연구에서 적용한 웰빙 증진 프로그램에 참여한 이후 한국여성 독거노인들의 자기노출 수준도 유의하게 변화하였다. 이는 집단에 참여하는 동안 자신의 속에 있는 이야기를 유도했던 것이 일상생활에도 어느 정도 일반화되었다는 것을 의미한다. 본 연구에서 혼자 살

며 타인에게 자신의 생각이나 감정을 털어놓기 어려운 여성 독거노인의 자기노출을 유도하는 것에 초점을 맞춘 것이 효과를 낼 수 있었다. 자기노출이 신체적 건강을 유지하는데 도움이 되고, 특히 면역력 증강에 효과적이라는 것이 검증되었기 때문에(Pennebaker et al., 1988), 면역력이 떨어지는 노년기에 있는 여성 독거노인의 신체건강에도 이 프로그램이 도움이 될 가능성이 있다.

웰빙 증진 프로그램에 참여했던 여성 독거노인들에게서 자신에게 피해를 주었거나 부당한 대우를 했던 사람에 대한 원한 수준이 유의하게 감소하였다. 이렇게 원한 감정을 덜 느끼게 한 것이 웰빙 수준을 증진시켰을 수 있다. 하지만 이 프로그램에 참여한 여성 독거노인이 자신에게 피해를 주었거나 부당한 대우를 했던 사람들을 용서한 수준에는 유의할 정도의 변화가 없었다. 이는 짧은 시간동안 용서를 유도하기 힘든 것일 수 있고 용서를 유도하는 과정이 효과적이지 않을 수 있다. 추후 이 점을 감안하여 프로그램을 수정하거나 보완하여 적용할 필요가 있다. 그리고 본 연구에서 나타난 것처럼 원한을 해소하였다고 하여 용서가 자동으로 이루어지는 것은 아님을 알 수 있다. 서경현(2014)의 연구에서 여성 독거노인의 원한과 용서가 공유하는 변량이 적었던 것으로 보아 원한을 가지지 않는 것과 용서한 것은 다른 차원인 듯하다. 문화적 차이가 있을 수 있지만 Rye 등(2001)의 용서 척도에서 원한 문항들은 역으로 환산하여 용서 점수에 포함시켜 용서 총점을 계산하는 것은 다시 한 번 생각해 보아야 할 문제이다.

본 연구에서 개발한 웰빙 증진 프로그램은 행복감을 포함해 한국여성 독거노인의 주관적 웰빙 수준을 의미 있게 증진시킬 수 있는 것

으로 나타났다. 그런 변화가 통제집단은 물론이고 한국의 복지관에서 실행되고 있는 활동 중심 프로그램에 참여한 여성 독거노인에게서도 나타나지 않았다는 것은 이 연구에서 적용한 프로그램이 웰빙 증진에 효과적일 수 있다는 것을 의미한다. 그렇지만 활동 중심 프로그램과는 달리 이 프로그램에서는 행복감이나 감사와 용서 등과 같은 긍정적 사고를 강조하였기 때문에, 프로그램 후에 주관적 웰빙 척도에서 포함된 문항에 응답하면서 사회적 요망도(social desirability)가 작용했을 수 있다. 사용한 웰빙 척도들이 주관적 웰빙을 측정하는 대표적인 측정도구이기 때문에 어쩔 수는 없다. 하지만 본 연구에서 다른 내용을 사회적으로 바람직한 것으로 자각하며 학습하여 일상생활에 적용한다면 그 또한 삶의 질에 긍정적으로 작용하리라 본다.

끝으로 본 연구에서 개발한 여성 독거노인을 위한 웰빙 증진 프로그램은 주관적 웰빙 수준을 높이는데 효과적이라는 것이 검증되었다. 구체적으로 본 연구에서 개발한 여성 독거노인용 웰빙 증진 프로그램은 여성 독거노인의 행복감과 주관적 웰빙 수준을 증진시키고, 후회나 원한과 같이 삶에 부정적으로 작용할 수 있는 심리적 변인의 수준을 감소시킬 수 있었다. 본 연구에서 개발한 프로그램의 한계는 실험집단에서 삶의 만족이나 행복으로 대변되는 주관적 웰빙 수준은 증가하였지만, 대인관계 유능성과 같은 기능적 차원이 강조되는 심리적 웰빙(Ryan & Deci, 2001)에는 변화가 없었다는 것이다. 이런 점은 본 연구에서 적용한 프로그램의 내용이 긍정심리적 특성이 강하기 때문일 수 있지만, 심리적 웰빙을 증진할 수 있는 방법을 고안할 필요가 있음을 시사한다. 다만, 문화적 차이 때문에서인지 본

연구에서 사용한 노인 대상 심리적 웰빙 척도가 여성 독거노인의 심리적 웰빙을 측정하기에 신뢰도나 타당도가 만족할만한 수준은 아니기 때문에 쉽게 결론지을 수는 없다. 또한 효과를 완전히 결론을 내리기에는 연구에 참여한 사례 수가 적어 일반화의 한계가 있다. 따라서 본 연구에서 개발한 프로그램을 계속 적용하면서 외적 타당도를 높일 필요가 있다. 본 연구에서는 여성 독거노인의 삶의 질이 낮아 그들을 대상으로 프로그램을 개발하였으나 프로그램 내용이 모두 여성 독거노인에게 특화된 것은 아니다. 따라서 프로그램에는 남성 독거노인에게 적용해도 효과가 있을 수 있는 내용들이 많이 포함되어 있을 수 있다.

참고문헌

- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 177-190.
- 김민희 (2013). 노인접촉, 노인에 대한 태도 및 죽음불안이 대학생의 노화불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 19(3), 435-456.
- 김영숙, 서경현 (2002). 생활환경에 따른 한국 노인들의 생활만족과 우울 수준. 노인복지연구, 18, 273-290.
- 김영희, 서경현 (2011). 병원 종사자의 직무 스트레스 및 자아탄력성과 스트레스 반응 및 서비스 질의 관계. 한국심리학회지: 건강, 16(2), 329-345.
- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회지: 건강, 12, 325-345.
- 김춘미, 고문희, 김문정, 김주현, 김희자, 문진하, 백경선, 손행미, 오상은, 이영애, 최정숙 (2008). 여성 독거노인의 삶. 대한간호학회지, 38(5), 739-747.
- 남기민, 정은경 (2011). 여성독거노인들이 인지한 사회활동과 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향 우울과 죽음불안의 매개효과를 중심으로. 노인복지연구, 52, 325-348.
- 노혜숙, 신현숙 (2008). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. 청소년학 연구, 15(2), 147-168.
- 박미정 (2014). 여성독거노인의 생애사에 나타난 빈곤의 오래 된 새길. 노인복지연구, 66, 7-35.
- 서경현 (2007). 노년기 한국인의 스트레스. 스트레스 연구, 15(4), 271-278.
- 서경현 (2014). 여성 독거노인의 후회, 자기노출, 원한 및 용서와 웰빙 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 565-583.
- 서경현, 김영숙 (2003a). 독거노인에 대한 사회지원과 정신건강에 관한 탐색. 노인복지연구, 21, 7-26.
- 서경현, 김영숙 (2003b). 독거노인의 자아존중감과 우울. 한국심리학회지: 사회문제, 9(1), 115-137.
- 서경현, 이상숙, 양승애 (2012). 노인의 원한과 용서가 주관적 웰빙에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 17(2), 433-448.
- 서경현, 최 인 (2010). 노인환자 영양보호사의 직무 스트레스원, 강인성 및 자아탄력성과 스트레스 반응. 한국심리학회지: 건강, 15(2), 309-326.
- 석소현 (2008). 독거노인과 가족동거노인의 신체적 건강상태, 가족지지 및 생활만족도에 관한 비교 연구. 지역사회간호학회지,

- 19(4), 564-574.
- 안정신, 한경혜, 차승은 (2004). 한국 중년성인의 심리적 복지감 척도 구조와 문항정보. *인간발달연구*, 11(4), 75-94.
- 오영희 (2006). 한국인의 상처와 용서에 대한 조사. *교육심리연구*, 20(2), 467-486.
- 유광수, 박현선 (2003). 독거노인과 가족동거노인의 건강사애에 관한 비교연구. *한국노년학*, 23(4), 163-179.
- 이경순 (2002). 용서: 현상학적 접근. *정신간호학회지*, 11, 388-397.
- 이은정 (2003). 독거노인과 가족동거 노인의 사회적 지지와 무력감. *최신의학*, 46(12), 165-172.
- 이주일, 박군석, 유 경, 김영범, 장숙량, 윤현숙, 유희정, 김동현 (2008). 성공적인 한국노인의 삶: 다학제간 심층 인터뷰 사례. 박학사.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 조아라, 정영숙 (2012). 노인의 감사와 성숙한 노화 및 주관적 안녕감 간의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 25(4), 67-87.
- 통계청 (2007). 고령자통계. <http://kostat.go.kr>
- 통계청 (2010). 2010 인구주택총조사. 통계청.
- 통계청 (2013). 고령자통계. <http://kostat.go.kr>
- 한덕웅, 박준호, 김교현 (2004). 스트레스 사건에 관한 자기노출, 반복생각 및 정서경험이 신체건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 9, 99-130.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245-266.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2006). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102, 379-395.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., & Kahneman, D. (1998). Varieties of regret: A debate and partial resolution. *Psychological Review*, 105, 602-605.
- Howard, S., Johnson, B. (1999). Tracking student resilience. *Children Australia*, 24, 14-23.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (2000), *Choices, Values and Frames*. New York: Cambridge University Press and the Russell Sage Foundation.
- Knight, T. A., & Ricciardelli, L. (2003), Successful Aging: Perceptions of adults aged between 70 and 101 years. *International Journal of aging and human development*. 56(3), 223-245.
- Lawton, M. P. (1975). The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: A Revision. *Journal of*

- Gerontology, 30(1), 85-89.
- LeShan, L. (1994). *Cancer as a Turning Point: A Handbook for People with Cancer, Their Families, and Health Professionals* (p. xii). New York: Plume.
- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. (2008). Boosting happiness, buttressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions. In J. W. Reich, A. J. Zautra, J. Hall (Eds.). *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications*. New York: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- McCullough, M. E., & Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Nichol, M. P., & Schwartz, R. C. (2008). *Family Therapy: Concepts and Methods* (8th ed., p. 227.) New York: Pearson Education.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 730-749.
- Pennebaker, J. W. (1987). Talking about traumas. *Mustang Magazine, Spring issue*, 12-15 (alumni magazine for SMU).
- Pennebaker, J. W., & O'Heeron, R. C. (1984). Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental death victims. *Journal of Abnormal Psychology*, 93, 473-476.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glasser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implication for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Ramsey, J. L. (2008). Forgiveness and healing in later life. *Generation*, 32(2), 51-54.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental · Learning · Personality · Social*, 20, 260-277.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schwartz, A. N. Snyder, C. L., & Peterson, J. A. (1984). *Aging and life: An introduction to gerontology* (2nd Ed.), NY: The Dryden Press.
- Shieman, S., Pearlin, L., & Nguyen, K. B. (2005). Status inequality and occupational regret in late life. *Research on Aging*, 27, 692-724.
- Torges, C. M., Stewart, A. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Regret resolution, aging and adapting to loss. *Psychology and Aging*, 23, 169-180.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits

- of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and Subjective Well-Being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.). *The Psychology of Gratitude* (pp. 167-192). New York: Oxford University Press.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five Facets. *Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). 용서와 화해 [*Forgiving and reconciling: Bridges to wholeness and hope*]. (윤종석 역). 서울: IVP. (원전은 2003에 출판)
- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging*, 20, 657-670.

논문 투고일 : 2015. 06. 24

1 차 심사일 : 2015. 07. 02

게재 확정일 : 2015. 10. 24

Development and Effect Verification of Well-being Enhancement Program for the Korean Female Elderly Living Alone

Kyung-Hyun Suh

Sahmyook University

This study aims to develop well-being enhancement program for the female elderly living alone, and examine its effects. The program was structured by exploring the meaning of life and happiness with focused on self-disclosure, dealing with regret and resentment, forgiveness, gratitude, and resilience. At first, pilot program was applied to 6 female elderly living alone for predicting the effects and modified the program. For verification of the program effect, 11 female elderly living alone were assigned to developed well-being enhancement program, also 11 female elderly living alone were assigned to comparison group who participate in activity-focused program, and 12 female elderly living alone were assigned to control group. Results indicated that regret for interpersonal relations and resentment of the female elderly living alone who participate in well-being enhancement program were reduced after participating the program, while their self-disclosure increased. The female elderly living alone who participate in well-being enhancement program showed lowered level of anxiety, loneliness, and awareness of aging, which were factors of well-being in senescence. Moreover, their level of negative emotion was decreased, and life satisfaction, positive emotion, and happiness were increased after participating the program. But, all of those enhancement were not found in control group as well as comparison group. These results suggest that well-being enhancement program for the female elderly living alone developed in this study could be utilized in various settings.

Key words : elderly living alone, well-being, self-disclosure, regret, resentment, gratitude, resilience