

우울한 독거노인을 위한 긍정심리 기반 교육 프로그램의 효과

The Effects of an Education Program Based on Positive Psychology for the Depressed Elderly Living Alone

김미애(Miae Kim)¹ <http://orcid.org/0000-0001-7037-5500> 정민자(Minja Jung)^{1*} <http://orcid.org/0000-0001-5981-455X>

¹Department of Child Development and Family Welfare, Ulsan University

<Abstract>

This study aims to investigate if an education program based on positive psychology for the depressed elderly living alone is effective in reducing depression and promoting happiness. The research subjects were 15 depressed elderly people over 65 who were using the Seniors Welfare Center located in U Metropolitan City. Seven people were assigned to an experimental group, and eight to a control group to implement the education program based on positive psychology. The control group did not participate in the education program. As for the research tools, the Korean Short Geriatric Depression Scale (K-SGDS) and Happiness Scale (MUNSH Scale, translated by Jang Hye-kyung 1998) were used. The education program based on positive psychology was composed of a total of eight sessions, each for 90 minutes per week. As for the period, this program was implemented from May through July 2019. As for the verification of the effectiveness of the program, this study conducted a pre-and post-test and used Wilcoxon's signed-ranks test with the experimental group and control group. For qualitative analysis, the contents evaluation for each session and changes by group members were analyzed. The results of this study can be summarized as follows: First, depression and happiness of the elderly living alone are very closely related. Second, after implementing the positive psychological-based education program, the depression of the elderly living alone decreased, and their happiness improved, and it could be verified that this program was effective in improving the depression and happiness of the depressed elderly living alone. This study proposes that it is necessary to implement many education programs based on positive psychology in the future.


▲주제어(Keywords): 독거노인(Elderly living alone), 우울(Depression), 행복도(Happiness), 긍정심리(Positive Psychology), 긍정심리 기반 교육 프로그램(Education Program Based on Positive Psychology)

I. 서론

1. 연구목적 및 필요성

최근 사회의 의학기술 발달과 출산율 감소는 노인 인구 비율을 상대적으로 증가시키고 있다. 2000년도 전체인구의 7.03%에 불과하던 만65세 이상 노인인구의 비율은 2018년 14.8%로 두 배 이상 증가하여 “고령사회(Aged

Society)”로 진입하였다(통계청, 2018). 또한 평균수명은 1960년 52.4세에서 2017년 82.7세로 80세를 넘었으며 OECD 평균수명보다 높고 2016년보다 0.3년이 증가하는 등 꾸준히 증가추세에 있다(통계청, 2018). 이와 같은 고령사회에서 평균수명의 증가는 노인의 홀로 지내는 시간의 증가로 이어지고 있는데, 2000년 16%이던 독거노인의 비율은 2019년 19.5%로 나타나는 등 증가추세에 있다(통계청, 2020).

* Corresponding Author: Minja Jung, Child Development and Family Welfare Studies, Ulsan University, 93 Daehak-ro, Nam-gu, Ulsan 44610, Rep. of Korea, Tel:  E-mail: agnesnoel@hanmail.net

노인실태조사보고서(통계청, 2017)에 따르면 노인이 홀로 생활해야 되는 여생이 증가하면서 간호문제(19.0%), 경제적 불안감(17.3%), 심리적 불안감 또는 외로움(10.3%) 등 다양한 생활상의 어려움을 겪고 있었다. 독거노인의 경우 자녀와 왕래 및 연락빈도가 노인부부가구보다 매우 낮은 것으로 나타났으며, 독거노인가구의 4.8%는 비동거 자녀와 전혀 접촉이 없다고 응답하였다. 또한 전체노인의 21.1%는 우울증상을 지니고 있었으며 가구형태에 따른 노인의 우울증상비율은 부부가 함께 거주하는 노인의 경우 16.4%, 자녀와 동거하는 경우 21.7%, 독거노인의 경우 30.22%로 독거노인의 우울증상 비율이 다른 가구형태보다 매우 높은 것으로 나타났다. 독거노인은 경제상황이나 신체건강의 어려움도 있지만 정신건강도 매우 취약하다. 독거노인의 10.6%는 자살에 대해 생각해 본적이 있다고 하였으며 그 이유로는 경제적 어려움(32.2%), 건강문제(27.6%), 외로움이라는 응답(20.0%)이었다.

Schwartz, Snyder와 Peterson(1984)은 독거노인이 심리적·정신적으로 힘들 수밖에 없는 이유로 고립된 삶을 홀로 살아내면서 긍정정서보다 부정정서를 경험할 가능성이 더 크기 때문이며, 열악한 환경 속에서 외로움을 극복하지 못함으로써 정신건강을 유지하는데 어려움을 겪는 것으로 보았다(서경현, 2015 재인용). 선행연구(김승전, 신일선, 신희영, 김재민, 김성완, 윤진상, 2015; 김예성, 2014; 남일성, 2018; 이신영, 2011)를 살펴보면 독거노인은 비독거노인보다 사회활동참여 수준이 낮으며, 좌절된 소속감 수준과 자살생각 수준이 높은 것으로 나타났다.

한해경과 이유리(2009)의 독거노인의 정신건강 수준과 영향요인에 대한 연구에서는 독거노인은 일반노인에 비해 우울과 신체화 증상의 수준이 높으며, 공포불안, 불안증, 강박증도 심각한 수준인 것으로 나타났다. 또한 독거노인은 사회·경제적으로 취약한 계층의 비율이 높고, 부부노인에 비해 독거노인의 정신건강 상태가 나쁘다고 하였다(한삼성, 강성욱, 정성화, 2012). 이처럼 독거노인은 부부가구나 자녀동거가구 노인보다 사회적 관계에서 고립되어 있고 가족의 지지가 감소하기 때문에 소외감과 고독감이라는 측면에서 부부가구나 자녀동거가구 노인에 비해 우울의 취약성이 더 심각하고, 신체적 건강과 정신건강의 측면에서 더욱 취약하여 외로움이나 우울감을 더 많이 느끼게 되어 여러 가지 면에서 많은 관심을 가져야 하는 이유이다.

그러나 노인의 우울은 다른 연령대에 비하여 건강에 대한 지나친 걱정, 불특정 신체부위에 대한 고통 호소, 일상생활 및 즐거운 활동에 대한 흥미의 감소, 감정표현의 감소, 수면장애, 의존성의 증가, 식욕부진, 집중력 저하 등의

다양한 양상으로 나타나 본인 또는 가족은 발달주기 상에 나타나는 자연스러운 노화현상 중 하나로 여기고 있는 경우가 많기 때문에 병으로 인식하지 못하고 간과하고 넘어가는 경우가 많아 조기에 발견하기가 쉽지 않고 치료가 늦어지고 있다. 더구나 노인의 우울은 자살과 밀접한 상관관계가 있으며 우울 수준이 높을수록 자살생각이 높게 나타나고 있다(김정숙, 2018; 서인균, 이연실 2016). 이처럼 독거노인의 우울증은 삶의 질 전체에 영향을 미치고 있으며 우울증 해결을 위한 노력이 필요한 시점이나 노년기의 특성이 반영된 심리·정서적 지원은 아직 부족한 실정이다. 이에 우울증이 있는 독거노인에 대한 적극적인 심리·사회적 관심과 개입이 필요하며, 우울을 최소화시키거나 예방하는 차원의 프로그램 개발과 보급이 필요하다.

한국사회에서는 전통적으로 노인에게는 자녀를 포함한 가족이 가장 중요한 사회경제적 지원자일 수밖에 없었으나, 현재 우리나라 사회는 가족기능의 약화로 노후 돌봄의 주체에 대한 생각이 가족이 해야 된다는 생각은 2018년 26.7%로 2008년 40.7%에 비해 14% 하락하는 등 부모 부양의 의무에 대해 회피하고 있는 경향이 있으며, 개인의 행복은 중요시하면서도 가족관계 안에서 노인의 행복에 대한 관심은 높지 않은 실정이다(통계청, 2018). 실제로 행복지수 개발에 관한 연구(김미곤, 여유진, 정해식, 박이택과 김성아, 2017)에 따르면 30대 행복지수가 가장 높은 6.56점으로 나타났으며, 60대 이상의 행복지수는 6.05점으로 모든 행복 관련 수치에서 가장 낮은 점수를 보이고 있었다. 가구 규모별로 볼 때 대체로 가구원수가 적을수록 행복도 수준 또한 감소하고 있는 것으로 나타났다. 특히 1인 가구의 행복도는 5.84점으로 2인 이상 가구의 행복도 6.27점과는 상당한 격차를 보이는 것으로 나타나는 등 독거노인이 느끼는 행복감이 매우 낮은 것으로 나타나고 있다. 노년을 행복하고 건강하게 보내는 것에 대한 관심이 꾸준히 증가하고 있는 현시점에서 행복도를 높일 수 있는 다양한 지원이 필요하다.

노인 우울에 가장 영향을 많이 미치는 요인으로 가족지지, 사회적지지, 자아존중감이라고 하였으며(이은령, 강지역, 정재필, 2013), 성인자녀와의 잦은 접촉빈도와 긍정적인 관계, 정서적 지원이 노인의 우울감 수준을 낮춘다(Lang & Schutze, 2002)고 하였다. 김민경(2011)은 대학생을 대상으로 한 연구에서 우울이 행복감과 긍정정서와 부적관계가 있으며 긍정정서 중 특히 감사성향과 낙관성은 행복과 관련성이 매우 높다고 하였다. 노인들의 행복한 삶을 살아가는데 긍정적 심리적 특성은 매우 중요한 요인이며 자기존중감과 낙관성의 영향이 크다고 하였다(이창섭,

2009). 손중호(2014)는 한국노인의 감사성향과 긍정정서가 성숙한 노화에 미치는 영향을 분석한 결과 감사성향과 긍정정서가 높을수록 노인의 행복감에 영향을 미치고 감사성향보다는 긍정정서가 행복감에 더 많은 영향을 미친다고 하였다. 이와 같이 노인의 행복과 우울에 관련된 요인으로 가족의 지지가 매우 중요한 요인 중의 하나이나 개인주의적 가치관으로 노인의 행복에서 가족의 역할을 강조하기 보다는 노인 스스로 행복을 찾아가도록 도움을 줄 수 있도록 해야 하며 노인의 자기존중과 낙관성, 감사성향과 긍정적 심리 특성을 높일 수 있는 프로그램이 필요하다.

2. 이론적 고찰

독거노인의 우울 및 행복도 개선을 위한 여러가지 심리치료적 접근법이 있지만 그 중에서도 Seligman의 긍정심리치료가 우울 예방과 우울감소에 효과적임을 밝혔다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 긍정심리치료는 인간의 긍정적 특성 강화, 강점 개발을 통해 내담자에게 발현되지 않은 긍정적인 변화의 원천을 찾도록 돕는 것을 바탕으로 한 상담치료법이다(Compton, 2005). 긍정심리학은 나쁜 일을 해결하고 극복할 수 있는 과학적인 방법들을 알려주며, 기쁘고 좋은 일을 더 오랫동안 지속하고, 인간의 강점과 행복, 희망과 낙관성과 같은 긍정적인 면에 초점을 두고 있으며, 행복이란 긍정정서를 키우면 누구나 만들 수 있고 긍정정서는 노력하면 얼마든지 키울 수 있다고 하였다(우문식, 2014; Seligman, 2002).

Seligman 등(2006)은 긍정심리치료의 원리를 첫째, 환자 또는 내담자의 긍정적 정서에 초점을 맞추어 내담자의 기억, 기대가 부정적이고 파국적인 것에서 희망적이고 긍정적인 것으로 방향을 바꿀 수 있도록 하기, 둘째, 내담자들의 행복감을 증진시킬 수 있도록 외부적이고 행동적인 기법을 중점으로 활용하여 내담자가 자신의 고유한 강점을 깨닫고 생활 속에서 발현되도록 만들기, 셋째, 내담자가 자신의 삶의 의미를 적극적으로 탐색하도록 돕고 내담자가 자신의 강점을 강조하여 성격상의 최고 강점들과 연관된 삶의 이야기를 하도록 지지하고 격려 받기 등의 세 가지 원리를 제시하였다.

독거노인을 대상으로 긍정심리학을 기반으로 한 집단 프로그램으로는 강점관점 긍정심리와 해결중심 프로그램이 여성 독거노인의 우울감 감소에 효과적인 것으로 나타났다(이현주, 2016). 긍정심리 기반 성격강점 통합 활동프로그램이 농촌독거노인의 우울감 감소 및 활력과 생활만족도 향상에 효과적이라고 하였다(한상미, 하영미, 2016;

한상미, 2012). 여성독거노인을 대상으로 긍정심리치료가 긍정정서를 향상시키고 개인의 상향적 발전과 성장이 일어나게 된다고 하였다(이현주, 2014). 이처럼 선행연구에서는 긍정심리치료의 효과를 알아보기 위하여 독거노인을 대상으로 다양한 연구를 하였으며, 우울감 감소 뿐 만 아니라 긍정정서 향상 및 생활만족도 향상에도 효과적인 것으로 나타났다. 그러나 기존의 연구는 대부분 기본적으로 읽거나 쓰는 활동이 원활하게 잘 이루어지는 노인들을 대상으로 진행되었으며 여성독거노인이나 농촌독거노인을 대상으로 한정한 연구가 대부분이며 우울한 남녀 독거노인을 대상으로 다양한 매개체를 활용한 긍정심리학 기반 교육 프로그램에 대한 연구는 매우 적은 실정이다. 교육의 궁극적인 가치는 행복한 삶의 촉진이라고 할 수 있으며, 교육은 가르침을 통하여 행복한 삶을 영위할 수 있도록 하기 위함이다. 긍정심리학자는 전통적 기능과 행복모두를 위한 교육을 긍정교육이라고 하였으며 긍정교육은 긍정심리학을 교육에 적용하려는 시도로 행복한 삶을 위한 심리학적 기반을 제공하고 있다(최은규, 2018). 웰빙을 증진시키기 위한 긍정심리 교육에 대한 연구들이 등장하면서 긍정심리 교육을 위한 연구가 증가하게 되었다(Shoshani & Slone, 2017). 긍정심리 교육은 다른 상담 프로그램보다 비교적 쉽게 구성되어 있어 현장에서 쉽게 적용할 수 있으며(최용성, 2015), 본 연구에서는 긍정심리학을 기반으로 한 교육적 개입을 통하여 독거노인의 행복한 삶을 촉진하고자 하며, 긍정심리학 관점에서 긍정정서 음미하기, 낙관성 증진, 감사와 용서하기 등의 주제를 노인의 특성과 발달단계에 맞도록 교육 프로그램으로 구성하였다.

우울하고 불행감을 느끼고 있는 독거노인이 증가하고 있는 현 사회적 상황에서 노인들의 접근성이 용이한 노인복지관에서 우울한 독거노인을 대상으로 행복도를 높이고 우울감을 줄일 수 있는 프로그램이 필요하다. 이에 본 연구에서는 우울한 남녀 독거노인을 대상으로 우울감과 행복도는 어떤 관계가 있으며, 긍정심리 기반 교육 프로그램이 우울감과 행복도에 어떤 효과가 있는지에 관한 연구를 진행하고자 한다. 따라서 본 연구의 목적은 우울증 진단받은 남녀 독거노인을 대상으로 긍정심리 기반 교육 프로그램을 진행하여 그 효과를 분석하고자 한다. 이에 본 연구문제를 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 독거노인의 우울감과 행복도는 어떠한 관계가 있는가?

둘째, 긍정심리 기반 교육 프로그램이 독거노인의 우울감에 어떠한 효과가 있는가?

셋째, 긍정심리 기반 교육 프로그램이 행복도에 어떠한 효과가 있는가?

넷째, 긍정심리 기반 교육 프로그램이 독거노인의 우울감 및 행복도에 미치는 효과에 대한 회기별 변화는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 U시 000노인복지관을 이용하고 있는 노인을 대상으로 프로그램 욕구 조사를 실시하여 최근 3개월 이내에 신경정신과에서 우울증을 진단받았다고 응답한 독거노인을 대상으로 하였다. 이들은 복지관의 집단 프로그램 참여 경험이 없으며 본 연구의 목적에 동의하고 자발적으로 연구 참여 의사를 밝힌 독거노인 16명을 선정

하였다. 실험집단 8명과 통제집단 8명으로 선발하여 무선 배치하여 사전·사후를 비교하였으며 실험집단의 1명의 참여자는 개인사정으로 중도탈락하고 최종 7명이 프로그램을 이수하였다. 참가자를 대상으로 한국형 단축우울척도(SGDS-K)검사와 행복척도검사를 실시하였으며, 실험집단을 대상으로 긍정심리 기반 교육 프로그램을 실시하고 통제집단은 무처치하였다.

1) 연구 대상의 일반적 특성

본 프로그램 참여자는 총 15명으로 실험집단 7명(여 5명, 남 2명)과 통제집단 8명(여 6명, 남 2명)이다. 본 프로그램 참여자의 연령은 실험집단과 통제집단 모두 65세 이상 84세 미만이었다. 생활만족도는 통제집단의 경우 '불만족이다'는 응답이 37.5%, 실험집단은 '불만족이거나 매우 불만족이다'는 응답이 28.6%가 응답하였다. 주관적 건강상태에 대해 통제 집단은 '나쁘거나 매우 나쁘다'는 응답이 50%, 실험집단은 42.9%가 건강상태를 나쁘게 인식하

표 1. 연구대상의 일반적 특성

구분	통제집단		실험집단		$\chi^2(p)$	
	N	%	N	%		
성별	남자	2	25.0	2	28.6	.024 (.876)
	여자	6	75.0	5	71.4	
연령	65~69세	1	12.5	0	0.0	5.759 (.124)
	70~74세	2	25.0	1	14.3	
	75~79세	1	12.5	5	71.4	
	80~84세	4	50.0	1	14.3	
학력	무학	3	37.5	0	0.0	4.286 (.369)
	초졸	2	25.0	2	28.6	
	중졸	1	12.5	2	28.6	
	고졸	2	25.0	2	28.6	
	기타	0	0.0	1	14.3	
가정생활 만족도	매우 불만족	0	0.0	1	14.3	3.616 (.306)
	불만족	3	37.5	1	14.3	
	보통	4	50.0	2	28.6	
	만족	1	12.5	3	42.9	
	매우 만족	0	0.0	0	0.0	
지인여부 (친구, 친척, 이웃사촌)	친하게 지내는 사람 없음	2	25.0	2	28.6	3.951 (.683)
	일 년에 서너번 정도	1	12.5	0	0.0	
	한 달에 한 번 정도	0	0.0	1	14.3	
	한 달에 두 번 정도	0	0.0	1	14.3	
	일주일에 한 번 정도	1	12.5	1	14.3	
	일주일에 두 세 번 정도	1	12.5	1	14.3	
	거의매일	3	37.5	1	14.3	
전체	8	100.0	7	100.0		

* $p < .05$

는 것으로 나타났으며 ‘친하게 지내는 사람이 없다’는 응답이 통제집단 25.0%, 실험집단 28.6%로 나타났다. 본 프로그램 참여자는 우울한 노인의 특징인 관계의 단절과 모호한 신체증상의 호소, 낮은 생활만족도를 보이고 있었다. 참가자의 일반적 특성에 대한 세부 항목에 대한 분석 결과는 <표 1>과 같고 실험집단과 통제집단은 사전 동질성을 검증한 결과 $p > 0.05$ 로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 사전 동질성이 검증되었다.

2) 실험 전 우울감과 행복도 동질성 검증

긍정심리 기반 교육 프로그램을 적용하기 전에 실험 집단과 통제집단의 사전 동질성 검증을 실시한 결과 <표 2>와 같이 우울감과 행복도 모두 $p > 0.05$ 로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 두 집단의 사전 동질성이 검증되었다.

2. 측정도구 및 프로그램 구성

1) 측정 도구

(1) 한국형 단축노인우울척도

본 연구에서는 노인의 신체적 노화 및 집중도 저하 등의 요인을 고려하여 15문항으로 구성된 한국어판 단축형 노인우울척도검사(Short Form of Geriatric Depression Scale: SGDS-K)를 사용하였다. 한국어판 단축형 노인우울척도는 2017년도 ‘노인실태조사’에서 사용된 측정도구로, 총 15문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 ‘예’, ‘아니오’의 양분척도로 총 점수 구간이 0점에서 15점까지이며 점수가 높을수록 우울 정도가 심함을 나타낸다. 본 연구에 사용된 SGDS-K의 신뢰도는 Cronbach’s $\alpha = .809$ 로 나타났다.

(2) 노인의 행복도

행복도 척도는 Kozma & Stones가 1980년에 제작한 The Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH) 척도를 장혜경(1998)이 번역하여 수정·보완한 도구로서 정적 행복도 12문항과 부정 행복도 12문항 등 총 24문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서

는 윤우상(2018년)이 수정·보완한 도구를 사용하였으며, 각 문항은 ‘매우 그렇다’에 5점, ‘전혀 그렇지 않다’에 1점을 부여하는 Likert 5점 척도를 사용하였으며 행복도 척도의 Cronbach’s $\alpha = .892$ 로 나타났다.

2) 긍정심리 기반 교육 프로그램 구성

본 연구에서는 문헌연구를 통하여 독거노인의 특성, 우울의 원인 및 특성, 노인의 행복도, 긍정심리학, 긍정심리치료 등을 국내외 학위논문과 학술지, 단행본을 기초로 검토한 후 노인 및 독거노인을 대상으로 한 프로그램과 관련된 선행연구들에 대하여 고찰하였다. 본 연구에서는 Seligman 등(2006)의 긍정심리치료 프로그램을 기본으로 하여 고정우(2017), 홍희영과 최은영(2017), 홍희영(2016), 이진주(2012), 한상미(2012)의 논문의 연구결과를 참고하여 수정 재구성하였다. 회기별 활동 주제와 내용은 대학교에서 긍정심리학을 강의하고 있는 교수의 자문을 통하여 재구성하였고 가족학 박사이며 전문가상담사 2인과 노인복지관에서 10년 이상 관련사업을 진행하고 있는 사회복지사 1인이 참여하여 내용의 타당도에 대해 검토하였으며 그 내용은 <표 3>과 같이 재구성였다.

집단원은 자신을 수용하고 자신이 가진 긍정적인 측면과 강점을 자각하고 이해하고 긍정적 정서를 표현하면서 몰입의 경험과 완성을 통하여 자부심과 성취감을 느낀다. 본 프로그램은 감사성향, 희망과 낙관성 키우기 등을 다음과 같이 구성하였다. 첫째, 프로그램은 도입, 긍정정서 불러오기, 과거에 대한 긍정정서 키우기, 현재의 긍정정서 음미하기, 긍정정서 다지기 등으로 구성하였다. 둘째, 노인이 겪는 우울에 대한 이해를 바탕으로 노인의 긍정정서 촉진에 필요한 활동들로 긍정심리학을 목적과 내용을 기본으로 프로그램을 계획하였다. 셋째, 긍정적인 정서, 흥미, 동기의 유발과 자신과 타인, 주위 환경과 일상에 대해 긍정적으로 생각할 수 있도록 생활에 감사하는 활동을 포함하였다. 넷째, 부정적 표현을 가능한 긍정적 표현으로 사용하고 감사와 칭찬으로 상황을 전개하고자 노력하였다. 다섯째, 친근하게 접근할 수 있는 다양한 매체를 활용하고 완성된 작품을 통해 성취감을 줄 수 있도록 하여 자존감을 가질 수 있도록 하였다. 여섯째, 독거노인들에게

표 2. 실험전 집단의 우울감 및 행복도 동질성 검증

구분	통제 집단 (N=8)		실험 집단 (N=7)		z	p
	M	SD	M	SD		
우울감	.65	.23	.57	.29	-466	.641
행복도	2.53	.51	.293	.62	-1.333	.182

표 3. 긍정심리기반 교육 프로그램의 회기별 내용 검토

회기	목표	긍정심리치료 내용	본 프로그램에서 개입 방안
1	긍정 자기소개	긍정 자원(긍정정서, 성격강점, 의미의 부족)의 결여는 우울증 및 공허한 삶을 유발한다. 과제로 내담자의 심리적 강점을 확인하고 도움이 되었던 상황을 기록한 자기 소개서를 쓴다.	프로그램 대상자들이 고령임을 감안하여 긍정 자기소개서를 미리 준비하여 참여자가 활동에 흥미를 가질 수 있도록 하고 강점단어카드를 이용하여 자신의 강점을 찾아보고 별칭으로 짓도록 활용한다.
2	성격강점 재인식	VIA-IS 검사를 사용하여 자신의 성격강점을 확인하고 일상생활에서 더 많이 활용하는 방법을 논의한다.	VIA-IS 설문지 대신 참여자의 특성을 고려하여 강점단어카드를 활용한 강점 찾기 활동으로 수정하여 진행하고, 손으로 이루어낸 것과 그때 작용한 자신의 강점을 찾고 확인하는 작업과 현재 생활에서 강점의 활용방법에 대해 나누기를 한다. 또한 서로의 손을 잡고 손에 대한 고마운 마음을 표현하는 활동을 추가로 진행한다.
3	자부심 가지기 (긍정정서 경험하기)	과거와 현재 삶에서 긍정적 정서 경험을 음미하고 과거 삶에 대한 부정정서를 긍정정서로 전환 과거 삶에 대한 자부심과 만족감을 증진한다.	긍정경험 음미하기로 과거 역경을 극복하고 성공했던 경험을 점토와 잡곡으로 표현하며 과거 긍정정서를 느껴본다. 참여자들의 성공 경험을 토대로 자신과 타인을 칭찬하고 격려하는 활동을 추가하여 진행한다.
4	감사편지 쓰기	감사에 대해 토론하고 감사함을 표현하지 못한 사람에게 대해서 생각해보고 그 사람에게 편지를 써 감사의 편지를 전하거나 전화를 하는 등 감사를 표현한다.	감사한 사람을 생각해보고 압화를 이용 엽서를 만들고 감사편지 쓰기 활동을 진행한다. 대상자 특성을 고려하여 쓰고 낭독하는 활동과 말로 감사의 마음을 표현하기를 병행하여 진행하고 감사의 마음이 미치는 영향에 대해 나누고 토론한다.
5	행복감 음미 및 향유	긍정적 감정이 행복에 미치는 영향과 분노나 원망의 감정이 나에게 미치는 영향에 대해 토론하고 최근에 경험한 즐거운 경험 나누기를 한다.	즐거움을 느꼈던 상황과 감정을 색깔로 표현하며 그때의 긍정적 감정을 음미하는 시간을 가진 후 즐거움을 주는 활동을 찾아보고 실천계획을 세워본다.
6	용서하기	용서와 그 방법에 대해 논의하고 과제로 내담자는 피해를 입은 경험과 그와 관련된 감정, 피해를 준 사람에 대한 용서하는 내용을 담은 편지를 쓴다.	속상했던 일, 힘들었던 일을 회상하고 나누기를 한 후 점토와 색종이를 이용하여 감정을 표출할 수 있도록 한다. 점토를 두드리며 감정을 표출하고 색종이로 분노의 감정을 객관화하여 항아리에 넣어 부수면서 억눌린 분노의 감정을 표출한 후 변화된 감정을 표현한다.
7	낙관성 키우기	내담자의 과거에 겪은 상실, 실패, 거부 경험들을 생각해 보도록 하고 한 후 그런 다음 그러한 경험의 긍정 측면이나 해결방법을 살펴보도록 한다.	낙관성 설명양식에 대해 설명하고 토론하기와 사례를 통해 과거와 현재 경험의 부정적인 사건의 긍정적인 면 찾아보는 활동을 한 후 나이가 들면서 좋아지는 것을 찾아 나누기를 하며 삶의 희망과 낙관성을 키울 수 있도록 한다.
8	희망 다지기	자신보다 더 큰 어떤 것(가족, 직장, 지역사회 등)을 위해서 봉사하는 시간을 선물로 선사하기 위해서 대표강점을 사용하는 방법을 논의한다.	*5회기 즐거움을 주는 활동을 토대로 미래 행복한 자신의 모습을 자성예언문으로 작성하여 낭독함으로써 미래 행복한 자신의 모습을 구체화 하고 삶의 희망과 행복을 음미하고 공유한다.

정기적인 만남을 하여 친밀한 사회적 관계를 유지할 수 있도록 하였다. 긍정심리 기반 교육 프로그램은 <표 4>에 제시하였다. 본 연구에서는 우울한 독거노인을 대상으로 총 8회기 프로그램을 000노인복지관 노인종합상담실에서 실시하였다. 매회기마다 도입활동(15분)으로 1주간 감사 나누기와 간단한 게임으로 긴장감을 완화한 후 활동주제에 대해 설명을 하였으며, 회기의 주제에 맞게 긍정 정서를 함양하도록 하였고, 매회기에 대한 활동소감을 나누고 마무리(10분)하였다. 본 프로그램은 초기(1~2회기), 중기(2~6회기), 종결(7~8회기) 단계로 구성하였다. 초기는 친밀감 및 라포를 형성에 중점을 두고 긍정적 단어를 통한 자기소개, 신체의 고마움과 자신의 강점에 대해 생각해 볼 수 있도록 하였다. 중기단계에서는 과거, 현재의 긍정 정

서 증진을 목표로 자부심 느끼기, 행복 음미하기, 감사하기, 용서 등으로 진행하였으며, 종결단계에서는 미래의 긍정 정서 증진과 유지를 위하여 낙관성과 희망 증진을 목표로 하였다.

본 프로그램은 복지관 기본사업으로 우울한 독거노인의 행복증진 교육 프로그램으로 진행하였다. 전 회기는 연구자가 진행하였으며 본 프로그램의 회기별 주요 내용은 <표 4>와 같다.

3) 연구 분석 절차

본 프로그램은 U시 소재 000노인복지관에서 설문조사를 통하여 우울증을 진단받은 독거노인 중 자발적 참여를 희망하는 노인 15명을 대상으로 효과를 검증하였다. 프로

표 4. 프로그램 구성 내용

회기	활동명	목표	활동내용
초기 단계	1	긍정 자기소개	<ul style="list-style-type: none"> · 친밀감 형성 · 감사 나누기 · 행복해지는 말로 별칭 짓기 · 긍정단어(장점 등)로 자기소개 · 소감나누기
	2	손의 고마움	<ul style="list-style-type: none"> · 성취감 가지기 · 성격강점 재인식 · 감사 나누기 · 손으로 이루어낸 것에 대해 나누고 손을 잡고 서로 지지해주기 · 물감과 면봉으로 손을 그리고 색칠한 후 손에게 하고 싶은 말 표현하기 · 자신의 성격강점과 도움이 되었던 상황과 활용할 수 있는 방법나누기 · 소감나누기
중기 단계	3	성공한 경험	<ul style="list-style-type: none"> · 자부심 가지기 · 긍정정서 경험하기 · 감사 나누기 · 인생의 역경을 극복하고 성공했던 경험 회상하고 나누기 · 점토와 잡곡으로 표현하고 작품소개하기 · 역경 극복한 자신과 짝에게 서로 칭찬을 주고받기 · 소감나누기
	4	감사편지 만들기	<ul style="list-style-type: none"> · 고마운 마음 표현하기 · 성취감 경험하기 · 감사 나누기 · 도움을 받았던 경험 떠올리기 · 압화를 이용하여 엽서를 만들고 감사편지 쓰고 나누기 · 완성된 작품을 통한 성취감 경험 · 소감나누기
	5	일상생활의 감사함	<ul style="list-style-type: none"> · 일상생활의 감사함 · 행복감 체험하기 · 감사 나누기 · “잘했군 잘했어” 노래 부르기 · 즐거웠던 순간을 색깔로 표현하고 점토를 이용하여 자유롭게 표현하기 · 즐거움을 주는 활동을 찾아보고 실천계획하기 · 작품 소개하고 소감 나누기
	6	용서하기	<ul style="list-style-type: none"> · 이해결 감정 해소 · 용서와 마주하기 · 감사 나누기 · 속상했던 일, 힘들었던 일 회상하고 나누기 · 찰흙 점토로 용기를 만들어 부정적 감정을 넣어 부수고 버리기 · 변화된 감정나누기 · 소감나누기
종결 단계	7	나이들의 행복	<ul style="list-style-type: none"> · 낙관성 키우기 · 사고의 전환 · 감사 나누기 · 나이가 들어가면서 좋아지는 것 나누기 (생각 바꾸기: 부정-> 긍정) · 미래의 나의 인생을 스티커에 적고 붙이기 · 소감나누기
	8	미래의 나에게 전하는 행복	<ul style="list-style-type: none"> · 미래의 희망다지기 · 행복 음미 공유하기 · 감사 나누기 · 타인과 행복하게 할 수 있는 일 나누기 (사람, 장소, 상황) · 자성 예언문을 작성 나에게 선물로 주기 · 한 사람씩 발표하고 소감을 나누기 · 수료식

그럼은 2019년 5월부터 2019년 7월까지 총 3개월간 주1회 90분, 총8회기를 실시하였다. 000노인복지관 노인종합상담실에서 프로그램을 진행하였으며 시작하기 전 일반적 사항과 우울검사와 행복도 검사를 시행하고 프로그램 종료 후 사후검사를 실시하였다. 읽고 쓰는 것이 가능한 집단원의 경우 자기보고 검사를 실시하였으나 대부분의 집단원의 경우 읽는 것에 집중을 하지 못하고 어려움을 호소하여 인터뷰 형식으로 설문조사를 실시하였으며 인터뷰내용을 녹음하여 검토의 과정을 거쳤다. 또한 실험집단의 경우 전회기 녹음과 관찰노트를 참고로 보조자와 검토의 과정을 거친 뒤 관찰일지를 작성하였다. 통제집단 또한 사전 검사와

사후 검사로 우울감, 행복도 등을 재측정하였다. 본 연구는 양적 분석으로 사전-사후 통제집단설계를 사용하였고, 양적 분석을 보완하기 위하여 매 회기 참여자의 언어적 표현, 관찰지, 전회기 녹음자료 등을 바탕으로 질적 분석을 진행하였으며 다음과 같이 통계 처리하였다. ① 우울과 행복도에 대한 문항들의 신뢰도는 Cronbach α 계수로 판단하였다. ② 노인의 일반 특성을 알아보기 위하여 카이스케어 검정(χ^2)을 실시하였다. ③ 노인의 우울감, 행복도의 평균과 표준편차를 알아보기 위하여 기술통계분석을 실시하였다. ④ 통제집단과 실험집단의 우울감, 행복도의 차이를 알아보기 위해 맨-휘트니 U(Mann-Whitney U)검정을

실시하였다. ⑤ 각 집단의 실험 전과 후 우울감, 행복도의 차이를 알아보기 위해 윌콕슨 부호순위 (Wilcoxon's signed-ranks test)검정을 실시하였다. ⑥ 노인의 우울감과 행복도의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. ⑦ 프로그램 매 회기마다 참여자의 변화를 알아보기 위한 평가방법으로 회기별 변화과정을 참여자의 언어적 표현, 녹음과 관찰지 등을 토대로 내용분석을 하였다. 본 연구의 실증분석은 유의수준 5%에서 검증하였고, 통계처리는 SPSSWIN 21.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 또한 매 회기 회기별 상담일지와 음성녹음 등을 활용하여 회기별 진행평가와 참여자의 변화를 내용분석하였다.

III. 결과 분석

본 연구에서는 우울한 독거노인을 대상으로 실험집단과 통제집단으로 나누어 진행하였으며 사전 검사와 사후 검사를 비교 분석하였다. 본 연구의 표본 수가 적어 전체 우울과 행복도의 변화가 통계적으로 유의미한지를 알아보기 위하여 비모수 검정에서 사용되는 Wilcoxon's signed-ranks test 방법으로 분석하였다. 또한 참여자들의 단계별 변화내용을 관찰일지, 참여자의 언어적 표현 등을 바탕으로 내용 분석하였으며 그 결과는 다음과 같다.

1. 독거노인의 우울감과 행복도의 관계

독거노인의 우울감과 행복도의 관계를 알아본 결과 <그림 1>과 같다. 실험집단과 통제집단의 우울감과 행복도의 관계가 어떠한 관련성이 있는지를 알아보기 위하여 먼저 산점도를 알아보았다. <그림 1>을 살펴보면 우울감이 커질수록 행복도가 낮아지는 경향이 있으며 우울감과 행복도 간에는 부(負)의 선형관계에 있다.

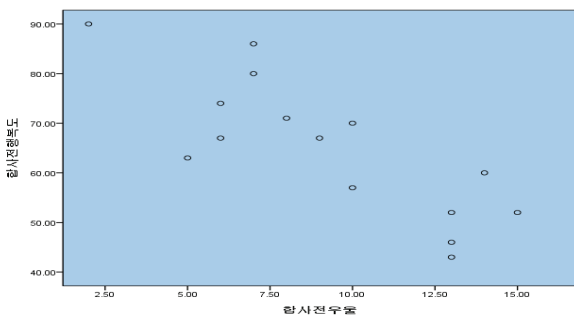


그림 1. 사전우울감과 사신행복도의 산점도 검사

우울감과 행복도의 상관관계를 살펴본 결과 <표 5>와 같다. 우울감과 행복도 간의 상관관계를 살펴본 결과, 두 개의 변수간 선형관련이 있으며 표본으로부터 나타난 선형계수는 0.810로 강력한 상관관계를 보이고 있다. 즉 행복도는 우울감($r = -.810, p < .001$)과 부의 상관이 높았고, 행복도가 높을수록 우울감이 낮아지는 것을 알 수 있다.

표 5. 우울감과 행복도의 상관분석

집단	우울	행복도
사전 우울감	1	
사전 행복도	-.810***	1

* $p < .05$. ** $p < .01$, *** $P < .001$

2. 긍정심리 기반 교육 프로그램이 독거노인의 우울감에 어떠한 효과가 있는가?

1) 실험 후 통제집단과 실험집단의 우울감의 변화

실험 후 통제집단과 실험집단의 우울감을 비교를 살펴본 결과는 <표 6>과 같이 나타났다. 실험 후 통제집단(M=.78)의 우울감은 실험집단(M = .26)의 우울감 보다 유의미하게 더 높은 것으로 나타났다($Z = -2.917, p < .01$).

표 6. 실험 후 통제집단과 실험집단의 우울감 결과 비교

구분	통제집단 (N=8)		실험집단 (N=7)		Z	p
	M	SD	M	SD		
우울감	.78	.17	.26	.24	-2.917**	.004

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

2) 통제집단과 실험집단의 실험 전과 후의 우울감의 변화

통제집단과 실험집단의 사전 사후 우울감의 차이를 비교 분석해 본 결과는 <표 7>과 같다. 긍정심리 기반 교육 프로그램에 참여하지 않은 통제집단(M=.78)의 우울감이 프로그램에 참여한 실험집단(M=.26)의 우울감 보다 더 높은 것으로 나타났다($Z = -2.917, p < .01$). 통제집단의 우울감은 실험 전(M=.65)에서 실험 후(M = .78)로 실험 실시 후 평균 0.13의 상승이 있었으나, 이 차이는 유의수준 5%에서 유의미하지 않았다. 프로그램에 참여한 실험집단의 사전 사후 우울 정도를 비교해 살펴본 결과는 실험 전(M = .57)에서 실험 후(M = .26)으로 실험 실시 후 평균 0.31 감소하였으며 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(Z

표 7. 통제집단과 실험집단의 실험 전과 후 우울감 비교

구분	실험 전		실험 후		전-후		Z	p		
	M	SD	M	SD	M	SD				
우울감	실험집단 (N=7)		.57	.29	.26	.24	.31	.17	-2.214*	.027
	통제집단 (N=8)		.65	.23	.78	.17	-.13	.19	-1.781	.075

*p < .05

= -2.214, p < .05).

본 프로그램의 참여한 두 개 집단 간 우울감의 변화 정도를 분석해 본 결과 <그림 2>와 같다. 긍정심리 기반 교육 프로그램에 참여하지 않은 통제집단의 경우 사후검사 점수에서 우울감이 상승하여 우울정도가 증가한 것으로 나타나 시간이 지나면서 우울한 기분을 더 많이 느끼고 있는 것으로 나타났으며, 긍정심리 기반 교육 프로그램에 참여한 실험집단의 경우 우울감의 사전 검사와 사후 검사에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 특히 세부적으로 ‘자신이 헛되이 살고 있다고 느끼십니까(Z = -2.000, p < .05)에서 실험 실시 후 통계적으로 유의미한 감소가 있었으며 ‘현재의 생활에 대체적으로 만족하십니까, 바깥에 나가기가 싫고 집에만 있고 싶습니다, 자신이 다른 사람들의 처지보다 더 못하다고 생각하십니까’라는 문항에서 유의미하지는 않으나 차이가 있는 것으로 분석되어 삶에 대한 만족도와 의욕이 증가되는 등 우울증상이 감소한 것으로 분석되었으며 프로그램이 우울감 감소에 효과적임을 알 수 있었다.

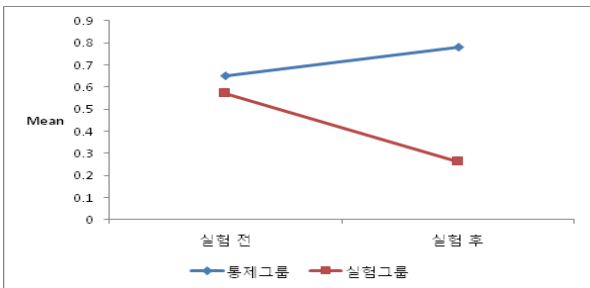


그림 2. 통제집단과 실험집단의 실험 전과 후의 변화량의 비교

3. 긍정심리 기반 교육 프로그램이 독거노인의 행복도에 어떠한 효과가 있는가?

1) 통제집단과 실험집단의 실험 후 행복도의 변화 비교
 긍정심리 기반 교육 프로그램 실시 후 통제집단과 실험

집단의 행복도를 살펴본 결과는 <표 8>과 같다. 실험 후 교육 프로그램에 참여한 실험집단의 전체 행복도(M=3.67)는 통제집단(M=2.30)의 행복도보다 더 높은 것으로 나타났다(Z = -3.014, p < .01).

표 8. 실험 후 통제집단과 실험집단의 행복도의 비교

구분	통제집단 (N=8)		실험집단 (N=7)		Z	p
	M	SD	M	SD		
행복도	2.30	.40	3.67	.61	-3.014**	.003

**p < .01

2) 통제집단과 실험집단의 행복도의 사전 및 사후 변화

통제집단과 실험집단의 실험 전과 후 행복도 비교를 살펴본 결과는 <표 9>와 같다. 긍정심리 기반 교육 프로그램에 참여하지 않은 통제집단의 전체 행복도는 실험 전 (M = 2.53)에서 실험 후(M = 2.30)으로 실험 실시 후 평균 0.23의 감소가 있었으며 통계적으로 유의미한 감소를 나타냈다(Z = -1.965, p < .05). 특히 부적 행복도 실험 전(M = 3.49)에서 실험 후(M = 3.82)로 실험 실시 후 평균 0.33의 상승으로 유의미한 증가를 보이고 있었다(Z = -2.198, p < .05). 긍정심리 기반 교육 프로그램에 참여한 실험집단의 전체 행복도는 실험 전(M = 2.93)에서 실험 후(M = 3.67)로 실험 실시 후 평균 0.74의 상승이 있었으며 이는 통계적으로 유의미하게 상승한 것으로 나타났다(Z = -2.366, p < .05).

표 9. 두 집단의 실험 전과 후 행복도 비교

구분	실험 전		실험 후		전-후		Z	p		
	M	SD	M	SD	M	SD				
행복도	통제집단 (N=8)		2.53	.51	2.30	.40	.23	.24	-1.965*	.049
	실험집단 (N=7)		2.93	.62	3.67	.61	-.74	.31	-2.366*	.018

*p < .05

실험집단의 세부방향별 행복도의 변화정도를 분석해 본 결과 긍정 행복도에서는 ‘매사에 활력이 넘치십니까, 현재 고민거리가 없으십니까, 현재 불안할 때가 별로 없으십니까, 친구·동료들과 잘 지내고 계십니까’에서 유의미한 상승이 있었으며 활력이 증가하고 불안이 감소하였으며 현재 삶과 사회적 관계에 대해 긍정성이 증가한 것으로 나타났다. 또한 부정 행복도에서 ‘어르신의 인생길은 험난했습니까, 어르신의 인생은 우울 했거나 매우 불행 했습니까, 어르신은 현재 외로움을 많이 느끼십니까, 어르신은 현재 주변사람들과의 거리가 있다고 생각하십니까’라는 항목에서 유의미한 변화가 있는 것으로 나타났으며 과거 삶에 대한 긍정정서 및 행복도가 증가하고 우울감이 감소하였으며 사회적 관계에 대한 긍정성이 증가한 것으로 나타났다. 즉 교육 프로그램이 행복도에 미치는 효과를 살펴본 결과 활력과 현재와 과거 삶의 긍정정서와 사회적 관계에 대한 낙관성이 증가하고 우울감과 불안 등이 감소한 것으로 나타났다.

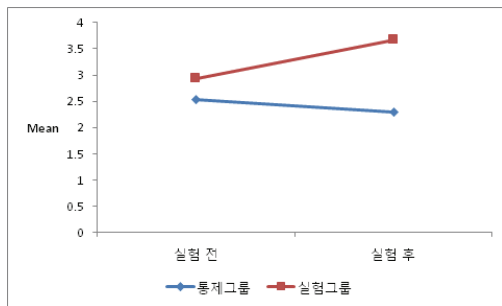


그림 3. 통제집단과 실험집단의 행복도의 사전-사후의 변화 비교

본 프로그램에 참여한 통제집단과 실험집단의 사전과 사후 행복도의 평균 변화량을 살펴보면 <그림 3>과 같다. 이와 같이 교육 프로그램에 참여한 실험집단은 행복도가 유의미한 증가를 보인 반면 교육 프로그램에 참여하지 않은 통제집단의 경우 행복도가 유의미하게 감소한 것으로 나타났으며 긍정심리 기반 교육 프로그램 참여가 우울한 독거노인의 행복도 향상에 효과적인 것으로 나타났다.

4. 긍정심리 기반 교육 프로그램이 독거노인의 우울감 및 행복도에 미치는 효과에 대한 회기별 변화는 어떠한가?

1) 긍정심리 기반 교육 프로그램의 평가

(1) 프로그램 장소

집단 프로그램은 편안하고 조용한 환경에서 집단원이

자신의 삶을 진솔하게 나눌 수 있는 공간이어야 한다. 본 프로그램이 진행된 장소는 10명 내외의 집단원이 참석하여 진행할 수 있도록 별도로 마련된 공간으로 집단원이 프로그램에 집중하기 쉽고 안정되고 편안하게 참여할 수 있도록 하였다.

(2) 집단의 규모

본 프로그램의 참여한 집단원은 총 8명의 집단원이 참석하였으나 프로그램 총 8회기 중 2회기 이상 결석한 집단원 1명을 제외하고 결석없이 모든 프로그램에 참석한 집단원은 7명으로 프로그램이 진행되기에 적절한 크기로 보아진다.

(3) 회기별 빈도와 시간

본 연구는 오리엔테이션 및 초기 면접, 8회기 프로그램, 사후 검사 등으로 구성되었으며 매 회기 활동 시간은 노인의 신체적 특성들을 고려하여 주 1회 1시간 30분으로 구성하였다. 몇몇 회기의 경우 시간이 부족하기도 하였으며 특히 4회기 감사편지쓰기 활동의 경우 압화를 이용한 엽서꾸미기와 감사편지 쓰기 등으로 구성되어 엽서 만들기 활동과 편지 쓰기 활동을 모두 진행하기에 시간이 부족하였다. 프로그램 진행시 쓰기 활동이 있을 경우 예시 문구를 미리 준비해 두거나 보조 지도자의 도움이 필요하며 도입-전개-마무리의 시간 배분을 적절하게 하는 것이 중요한 것으로 생각된다.

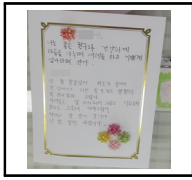
(4) 참여자의 특성

본 프로그램의 참여자는 대부분 한글을 읽기는 하였으나 쓰는 활동에는 거부감을 표현하는 참가자가 여러 명 있었으며 글자를 정확하게 쓸 줄 모른다, 부끄럽다는 표현을 하는 등 쓰는 활동 진행시 지도자의 도움이 필요하였다. 사전검사 및 사후검사 진행시 단어의 의미를 몰라 뜻을 물어보거나 읽어주기를 희망하는 집단원이 있어 단어에 대해 몇 차례 설명이 필요하였으며 설문지 문항을 읽어주고 답하는 방식으로 진행 되었으며 척도 검사 진행시 경험이 있는 보조 진행자의 도움이 필요하였으며 시간적 여유를 두고 검사를 진행할 필요성이 있다.

(5) 회기별 내용분석 및 평가

표 10. 회기별 내용분석 및 평가

회기	목표 (핵심내용)	회기별 작품사진	전체평가
1	긍정단어로 자기 소개 - 친밀감 형성과 호기심		-강점카드를 이용하여 자신의 강점을 찾고 강점을 이용한 별칭 짓기와 자신에게 가장 소중한 것과 장점 등 긍정단어로 자기소개하기를 하였으며 강점카드를 준비하여 참여자들이 쉽게 자신의 강점을 찾을 수 있도록 도움을 줄 수 있었으며 게임을 통하여 프로그램에 흥미와 라포를 형성할 수 있도록 함. -강점 카드의 단어의 뜻을 잘 모르는 경우 이해할 수 있도록 자세히 설명하여 프로그램에 집중할 수 있도록 하였으며 향후 프로그램 진행시 쉬운 용어의 사용이 필요함.
2	성취감 경험 - 강점 재인식		-감사한 것에 대해 나누기, 손의 고마움과 강점을 생각해 보는 활동에서 단순히 쓰는 활동이 아니라 물감과 면봉이라는 도구를 활용하여 손을 그리고 나누는 활동을 함께 진행함으로써 흥미를 유발시킬 수 있었음. -손 그림을 면봉으로 색칠을 하며 인생을 살면서 '안 한 것 없이 다 했다, 고생을 많이 했지만 지금은 남은 것이 없다' 는 등 부정적인 정서를 표현하였으며 이룬 것에 초점을 맞추어 강점이 삶에서 어떤 도움이 되었는지에 대해 나누는 시간을 통해 자신의 강점을 재인식하는 시간이 됨. -감사나누기를 하며 '매일이 똑같다, 감사한 것이 없다'는 등 흥미와 의욕이 저하되어있어 지도자의 감사 경험을 나누며 집단원이 감사를 느낄 수 있도록 촉진 하고 손의 고마움을 글로 표현한 후 나누기를 할 계획이었으나 쓰는 것에 거부감을 표현하는 집단원이 있어 말과 쓰는 활동을 자유롭게 선택하여 하도록 변경하여 진행함.
3	자신감 강화 - 성공경험과 긍정정서		-인생의 역경을 극복했던 경험을 나누고 천사점토와 곡류를 활용하여 구체적으로 표현하는 활동을 하였으며 다른 사람을 의식하여 노출하는 것을 주저하는 집단원도 있었으나 자연스럽게 넘어감으로써 표현해야 되는 압박감을 느끼지 않도록 함. -과거 역경을 극복했던 힘의 원천이 되는 강점을 '기도, 사랑, 인내, 눈썹미' 등의 글자로 구체화하면서 자신의 강점을 수용하고 다른 집단원에게 인정받음으로써 자신에 대한 자부심과 자신감을 키우고 과거 삶에 대한 긍정정서를 느낄 수 있는 시간이 됨.
4	감사하기 - 고마운 마음 표현		-압화와 도화지를 이용하여 엽서를 만들고 고마운 사람에게 감사편지 쓰는 활동을 하였으며, 재료를 보며 흥미와 호기심을 표현하고 작품을 만들며 서로 꽃을 나누기도 하는 등 상호 활발하게 교류하며 더욱 친밀해진 모습을 보임. -편지를 쓰는 활동에 부담을 느끼는 집단원은 건본 엽서를 참고할 수 있도록 하고 고마움을 말이나 간단한 문장으로 표현할 수 있도록 하였으며 과거 힘들었던 상황에 대해 조심스럽게 자기 노출이 일어남. -소감 나누기에서 '기쁘다, 감동스럽다, 설레인다.' 등의 감정을 표현하였으며 완성된 작품에 서로 지지와 칭찬을 주고받으며 성취감을 경험하고 긍정정서와 집단의 친밀감을 증폭시킬 수 있었음.
5	긍정정서 - 일상생활의 감사함		-즐거웠던 순간을 음미하고 자신이 느낀 감정을 천사점토에 물감으로 물들이고 자유롭게 표현하는 활동으로 집단원은 점토에 색깔을 물들이며 '재미있다, 즐겁다, 신기하다, 행복하다, 편안하다' 등의 긍정정서를 표현을 함. -집단원은 다양한 색과 모양으로 자신의 감정을 표현하고 과거와 현재 삶의 즐거움을 음미하였으며 공동된 경험과 관심사로 하나의 집단으로서 역동이 형성되고 즐거움과 행복감을 공유함. -매회 감사한 것에 표현하는 시간에 처음 '매일이 똑같다. 그저 그렇다.'라고 말을 하던 집단원도 일상생활에서의 친구나 자녀, 자연에 대한 감사함을 느끼고 표현하기 시작함.
6	용서와 마주하기 - 미해결 감정 해소		-처음 찰흙을 만지며 손에 묻는 것이 싫다, 손에 힘이 없다며 도움을 요청하기도 하였으며, 진행 전 찰흙을 주물러 놓아 활동하기 쉽게 해 놓음으로써 집단원의 거부감을 줄일 수 있도록 함. -찰흙을 주무르며 어린 시절 즐거운 추억, 과거 힘들고 속상했던 경험들을 자연스럽게 표출하였으며 만든 향아리를 손으로 내리쳐보자는 말에 '아까워서 우짜노' 라며 망설이다가 실제로 활동을 한 후 '클라이막스다, 통쾌하다, 편안하다'라는 변화된 감정을 표현함. -용서라는 접근하기 다소 무거운 주제였으나 친근한 재료인 찰흙을 이용하여 향아리를 만들고 내리치는 활동을 통해 자연스럽게 주제에 접근할 수 있는 시간이 됨.
7	낙관성과 희망 키우기 - 나이듦의 행복		-위밍업으로 '잘했군 잘했어' 라는 노래를 부르며 프로그램을 시작함으로써 즐거운 분위기 형성에 도움을 주고 가사에 대해 음미한 후 협동 작업으로 나이가 들면서 좋아지는 것을 나누고 스티커로 붙이는 활동을 하면서 긍정적 관계 기술을 자연스럽게 익힘. -집단원은 '예전보다 좋아진 것이 하나도 없다'는 등 회기 초반에 부정적인 부분에 초점이 맞추어져있었으며 한 집단원의 자유로움에 대해 이야기를 하자 '용돈을 받을 수 있다, 요즘이 활인되다' 등 나이가 들어서 좋아지는 것에 대한 구체화하면서 사고의 전환이 일어나고 미래 삶의 희망과 낙관성을 키울 수 있는 시간이 됨. -상담실에 방음이 잘 되지 않아 노래를 들을 때 조심스러운 면이 있었고 음향장비가 설치되어 있지 않아 잘 들리지 않는다는 의견이 있어 아쉬운 생각이 들.

회기	목표 (핵심내용)	회기별 작품사진	진체평가
8	희망 다지기 - 미래의 나에게 전하는 행복		-5회기 활동내용을 바탕으로 현재와 미래의 행복한 삶에 대해 구체적으로 표현하는 활동으로 집단원이 쉽게 프로그램에 몰입할 수 있었으며 자신에게 하는 칭찬의 말과 미래의 자신의 삶을 자성 예언문을 작성하여 낭독하는 활동을 진행함. -집단원은 자신에게 '고맙고, 장하다, 자랑스롭다'는 긍정감을 표현하였고 자신의 미래의 건강하고 행복하게 살아가는 모습을 구체화함으로써 삶의 아름다움을 재인식하고 미래 행복한 삶의 모습을 다지는 시간이 됨. -소감 나누기에서 '그냥 지나칠 일들에 대해 감사하다는 생각을 가지게 되었다. 지난날들이 소중한다는 생각이 들었다. 자신에게 잘 한다는 말을 할 수 있어서 좋았다. 더 건강해졌다'고 하였으며 주관적 건강상태가 증가되고 자신을 사랑하는 마음과 감사정서가 증가됨.

2) 프로그램 단계별 집단원의 변화과정

표 11. 집단원 변화과정 분석

집단원	단계	집단원의 변화과정
case 1	초기 (1~2회기)	남편이 뇌졸중으로 10여년의 병상생활 중 사망으로 인한 상실감, 반대하는 결혼을 한 아들과 며느리에 대한 분노의 감정, 며느리 탓으로 남편이 뇌졸중으로 쓰러졌다는 분노감 등으로 부정정서가 높은 편이었으며 감정을 표현하기보다는 회피하려는 경향이 있음.
	중기 (3~6회기)	프로그램 중기 집단원간 친밀감이 형성되면서 부정적 감정을 조심스럽게 표현하기 시작하였으며. 용서하기 활동에서 시대과 시동생에 대한 원망하는 마음을 찰흙을 두드리고 작품을 만들고 향아리를 부수며 표출한 후 추억이 아름답다는 생각이 든다며 과거를 용서하고 수용하였으며 편안하다는 변화된 정서를 표현함.
	종결 (7~8회기)	'도전하고 싶은 마음을 가질 수 있었다, 뽕송뽕송한 바닥을 밟을 때 행복하고 편안하다고 하는 등 일상생활에서 감사함을 인식하기 시작하였으며 현재와 미래의 긍정적인 자신의 모습을 구체화 하면서 세월 속에 모든 것을 극복하고 잘 살아와준 자신에 대한 고마움과 자부심, 미래 삶의 희망을 표현함.
case 2	초기 (1~2회기)	집단원은 젊은 나이 배우자 사망으로 인한 외로움과 힘들었던 생활을 조심스럽게 개방하였으며 자신에 대해 자신감이 없고 타인의 시선을 많이 의식하였으며 감사한 일이 없다는 등 감사나누기를 힘들어함.
	중기 (3~6회기)	중기 초반부에 가족에게 느끼는 양가감정으로 불안한 모습을 보였으며 용서하기 활동을 통해 분노의 감정을 표출하였으며 자신의 삶을 수용하고 잘 살아온 자신에 대한 자부심과 자녀들에 대한 고마운 마음을 함께 표현하는 등 자존감이 증가되고 삶에 대한 긍정정서가 증가됨.
	종결 (7~8회기)	초기 혼자 살면서 느끼는 외로움과 힘들었던 삶에 대한 원망하는 마음 등의 부정정서가 혼자 잘 살아온 자신에게 '고맙다, 장하다'는 칭찬을 하는 등 자신감이 증가하는 모습을 보임. 초기 감정표현이나 활동에 조심스러움을 보였으나 다른 집단원의 공감과 지지를 받으면서 '적극적으로 삶을 살아가야겠다'고 하는 등 적극적으로 문제 해결하려는 의지가 생기고 감정 표현이 풍성해지고 긍정적인 모습으로 변해감.
case 3	초기 (1~2회기)	배우자 상실로 인한 우울감과 혼자라는 고독감, 밤을 혼자 지내는 것에 대한 어려움을 자주 표현하며 자녀들에게 피해를 주면서 살고 싶지 않다며 죽음에 대해 생각할 때가 있다는 등 우울이 매우 높은 상태였으며 자신과 삶에 대해 후회와 아쉬움 등 부정적인 정서를 강하게 표현함.
	중기 (3~6회기)	감사편지를 쓰는 활동에서 '잊어버린 기억을 다시 생각하는 시간이 행복했다'고 하는 등 과거 삶에 대한 부정적인 인식에서 긍정적으로 사고의 전환이 일어나기 시작함. 용서하기 활동을 통하여 배우자 상실로 인한 감정과 고통, 외로움을 미래의 삶이 즐거운 방향으로 변할 수 있다는 기대감으로 바뀌었으며 삶을 고통이나 외로움이 아닌 즐거움으로 생각하기 시작함.
	종결 (7~8회기)	프로그램이 진행되는 동안 친구가 생긴 것에 대한 즐거움, 삶의 고마움과 미래에 대한 희망과 기대감을 표현하였으며 '나의 꿈이 이루어질 수 있다, 생각하지 못했던 감사한 것에 대해 생각하는 시간이 되었다'고 하는 등 미래의 낙관성과 희망, 감사함 등을 표현함.
case 4	초기 (1~2회기)	과거 자신의 삶에 대한 후회와 원망하는 마음과 현재 생활에서의 어려움 등 우울감이 높고 부정적인 정서를 강하게 표현하였으며 '이야기 해 봐야 소용이 없다'는 등 무망감으로 감정표현을 자제하였으며 '간단히 하자, 지루한 것은 질색이다'는 등 무기력하고 다른 집단원의 이야기에 집중하는 것을 힘들어 함.
	중기 (3~6회기)	4회기 압화를 보며 '이쁘다, 이런 것도 있느냐며 활동에 흥미를 표현하였으며 아들에게 감사편지를 쓰고 '새롭고 흐뭇하고 놀라운 경험이었다, 이런 것도 할 수도 있구나' 라고 하는 등 성취감과 긍정정서를 표현함. 회기가 진행될수록 '아들이 자신을 사랑한다는 것이 감사하다, 꽃을 볼 때 신난다, 아들이 월급을 타면 용돈을 쥐서 즐겁다'고 하는 등 당연하다는 생각에서 감사하고 행복하다는 생각으로 사고의 전환이 일어나기 시작함.
	종결 (7~8회기)	프로그램을 하면서 '건강이 좋아졌고 항상 자신이 못났다는 말과 잘 하는 것이 당연하다는 생각을 하고 살았다며 자신에게 잘 한다는 말을 할 수 있어 좋았다'고 하는 등 집단원은 삶에 대한 감사한 마음과 긍정정서를 자주 표현하였으며 표정이 밝아지고 웃는 얼굴로 이야기 하는 시간이 많아지는 등 행복한 모습을 보임.

집단원	단계	집단원의 변화과정
case 5	초기 (1~2회기)	독립한 자녀로부터 느끼는 소외감과 고독감 등으로 '삶이 재미가 없다'는 말을 자주 하였으며 현재 자녀와 소원한 관계로 인한 어려움을 겪고 있었으며 '프로그램이 재미있다, 새로운 친구를 만나서 좋다고 하는 등 흥미를 보임.
	중기 (3~6회기)	과거 삶의 성취경험과 현재 생활의 즐거움을 음미하고 나누기를 하면서 '즐겁다, 감사하다, 기분이 좋아졌다'는 긍정정서를 표현하였으며 용서하기 활동에서 삼촌에 대한 원망과 분노의 감정을 표출한 후 어머니와 남편의 사랑을 새롭게 인식하기 시작하면서 집단원의 표정이 환해지고 부드러워짐.
	종결 (7~8회기)	미래 자신에게 건강과 활력을 선물로 주고 싶고 가족과 즐거운 생활을 하는 모습을 자성예언문으로 낭독하면서 '생각하는 것만으로 행복하고 흐뭇해진다'고 하는 등 프로그램을 하면서 자신만 힘들게 살았다는 생각이 가족의 사랑과 고마움을 인식하게 되면서 미래를 희망적이고 낙관적으로 인식하게 됨.
case 6	초기 (1~2회기)	남편의 외도에 대한 분노가 높았으며 불안감이 매우 높고, 대중교통 이용에 어려움을 느끼고 있었으며, 다른 집단원에 친근감을 과도하게 표현을 하는 등 사랑과 인정받고 싶은 욕구가 높은 것으로 보임. 감사 한마디 나누기에 감사할 것이 없다는 등 부정적인 표현을 하였으며 읽거나 쓰기 활동에 어려움을 표현하여 지도자의 도움이 필요함.
	중기 (3~6회기)	4회기 자신에게 많은 도움을 준 사람에 대해 미안함을 표현하였으며 엽서를 꾸미고 미안함과 감사함을 말로 표현을 한 후 편안함과 뿌듯한 감정을 표현함. 용서하기 활동에서 남편의 외도로 힘들었던 감정과 자신을 원망하는 마음을 표출하였으며 이성 집단원의 경험을 함께 공유하며 '그때는 그렇게 밖에 살 수 없었구나' 라는 생각과 '지금이 즐겁고 행복하며 하루하루가 소중한다'라는 생각이 든다며 남편에 대한 원망과 자책하는 마음에서 수용하는 마음으로 변화되어감으로써 현재 삶에서 행복과 감사함을 스스로 느끼기 시작함.
	종결 (7~8회기)	나이가 들고 보니 가끔 손자와 술 한 잔 하며 이야기를 나눌 수 있어 좋고 친구와 수다를 나누는 시간이 행복하다는 생각을 하게 되었고, 프로그램을 하면서 생각하지 않았던 것에 대해 감사한 마음을 가질 수 있었다고 하는 등 일상의 감사함을 표현함. 미래의 삶에 대한 희망과 현재 실천할 수 있는 활동에 대해 구체적으로 표현을 하였으며 자신에게 '열심히 살아줘서 고맙고 사랑한다'는 표현을 하는 등 프로그램을 하면서 분노와 불안의 감정이 미래에 대한 희망과 자신에 대한 자부심으로 변화됨.
case 7	초기 (1~2회기)	50대 이혼 후 혼자 살고 있으며 경제적으로 도움을 주지 않는 자녀에 대해 불만이 높은 편이었으며 자신이 이루어낸 것에 대해 노력과 자기 통제력이라는 강점을 찾았으나 '아무 보람이 없다'는 등 과거 삶에 대한 부정정서를 강하게 표현하는 등 이야기를 부정적으로 결론을 내리는 경향이 있음.
	중기 (3~6회기)	4회기 감사편지 쓰고 감사한 마음을 편지와 말로 표현하는 활동을 한 뒤 '고맙고 감동스럽다는 생각을 하게 되었다'고 하는 등 변화되어가는 정서를 보임. 용서하기 활동에서 과거 친구에게 사기를 당한 일에 대해 속상함과 억울함을 표현하며 색종이를 찢어 향아리에 넣어 부수는 작업을 하며 '클라이막스다, 통쾌하다, 마음이 시원해진 기분이다'라고 하는 등 정서적 변화가 일어난.
	종결 (7~8회기)	프로그램 초기 다른 집단원의 이야기에 반응이 없이 일방적인 소통에서 점차 경청하고 쌍방 소통을 하였으며 배우자에 대한 원망과 삶에 대한 부정적인 인식에서 용서와 수용을 통해 점차 긍정적인 부분에 대해 인식하고 희망과 긍정 정서로 변화되어 감. '지금은 경제적 부담이 없어 좋고 마음대로 다닐 수 있어 좋다고 하였으며 미래에는 '건강하게 살고 싶고 친구와 술 한 잔하며 살아가는 모습이 행복이다'라고 표현하는 등 현재와 미래의 삶의 즐거움과 행복함, 일상의 소소한 것에 대해 감사함을 인식하며 희망과 낙관성이 증진됨.

IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 지역 노인복지관을 이용하는 만65세 이상 우울증 진단을 받은 독거노인을 대상으로 긍정심리 기반 소집단 교육 프로그램을 적용하고, 프로그램 참여한 집단과 참여하지 않은 통제집단을 대상으로 우울검사와 행복도 검사를 비교하여 프로그램의 효과를 알아보고자 하였다.

본 연구 결과에 포함된 피험자는 실험집단 7명, 통제집단 8명이었으며, 사전 및 사후검사, 8회기 긍정심리 기반 교육 프로그램으로 구성하였다. 프로그램 시작하기 전 우울감과 행복도를 측정하였으며 프로그램이 끝난 후 앞서 기술한 연구도구로 우울감과 행복도를 재측정하였다. 실험집단과 통제집단에게 우울검사와 행복도 검사를 비교한 양적 분석과 참여자의 단계별 변화 내용을 분석하여 프로그램의 효과를 알아보고자 하였다.

본 연구 결과 우울한 독거노인의 우울수준을 감소시키고 행복도를 증진 시킬 수 있는 것으로 나타났다.

첫째, 독거노인의 우울감과 행복도의 상관관계를 분석한 결과 우울감은 행복도와 부의 상관관계를 나타냈다. 하옥진, 최혜경, 오은정(2017)과 유재순의 5명(2018)의 연구에서도 우울의 수준이 행복에 가장 큰 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며 이들의 연구와도 일치하는 것으로 나타났다. 이처럼 노인의 우울감과 행복도는 밀접한 관계에 있어 행복한 노후생활을 위하여 노인의 우울 감소를 위한 다양한 프로그램의 개입이 필요함을 시사하고 있다.

둘째, 긍정심리 기반 교육 프로그램이 독거노인의 우울감에 어떠한 효과를 미치는지 실험집단과 통제집단에 우울 척도(SGDS-K)를 사용해 프로그램의 효과성을 통계적으로 분석한 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 우울 점수에 유의미한 감소가 나타나 우울감 감소에 효과를 보았

다. 이를 집단별로 살펴보면 실험집단은 프로그램 실시 후 우울 척도 점수는 유의미하게 낮아졌으나 통제집단 참여자는 우울 척도 점수가 사전 검사 점수보다 소폭 증가하였으며, 긍정심리 기반 교육 프로그램이 우울감 감소에 효과적임을 확인할 수 있었다.

이러한 결과는 배우자 사망으로 인한 상실감과 혼자라는 고독감, 미래에 대한 불안 등이 프로그램을 경험하면서 매회기 감사나누기를 통해 삶을 새롭게 인식하기 시작하였으며 성공했던 경험과 나이가 들어 좋아지는 것들을 나누고 미래의 행복한 삶을 구체화하는 작업을 통하여 자신의 삶의 긍정적인 부분을 재발견함으로써 우울감이 감소한 것으로 보인다. 자신의 속상하고 힘들었던 시간을 되돌아보며 분노를 표출하고 공감 반응으로써 화해하고 용서하는 시간이 우울감을 더욱 감소시킬 수 있었다. 특히 남편과 함께 프로그램에 참여함으로써 남편의 차이와 배우자에 대해 이해할 수 있는 시간이 되어 분노와 미움의 감정이 용서로 바뀔 수 있도록 촉진되어 긍정정서를 증진시킬 수 있었다. 또한 감사편지쓰기를 통하여 힘들다고만 생각했던 삶에서 고맙고 감사했던 사람과 추억을 음미하며 긍정정서를 체험하고, 활동에 몰입을 통한 성취감, 현재 삶에서 즐거움에서 미래의 타인과 행복하게 할 수 있는 일들로 확장해 나가면서 우울감을 낮추는데 긍정적인 효과가 있었을 것이다. 이처럼 본 연구 참여자들은 혼자 살아가는 고령의 독거노인들로서 본 연구를 통해 우울 점수가 감소된 이유는 자부심과 성취감, 용서, 희망, 감사 등의 활동을 통해 자신의 삶을 헛되게 살아오지 않았다고 생각하고 과거의 삶을 재구조화하고 일상생활에서 감사함을 느낌으로써 우울감을 감소시킨 것으로 생각된다. Seligman 등(2006)의 우울증 외래 환자와 우울한 대학생들을 대상으로 한 연구결과와 본 연구와 유사한 결과를 보였으며, 한상미와 하영미(2016)의 연구에서도 긍정심리 치료가 우울한 노인의 우울 정도가 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 이정애(2012)의 연구에서도 우울한 노인을 대상으로 한 긍정심리 기반 집단미술치료가 우울감의 정도가 호전된 것으로 나타났다.

셋째, 긍정심리 기반 교육 프로그램이 우울한 독거노인의 행복도에 미치는 효과를 분석한 결과 실험집단 참여자는 행복도 점수는 유의미하게 상승하였다. 프로그램이 진행되면서 자신의 강점에 대해 인식하고 일상생활에서 당연하다고 생각했던 부분에 대해 감사하고 가족과 친구들에 대한 소중함을 인식하였으며, 부정정서의 표현은 감소하고 삶의 긍정적인 부분에 대해 인식하기 시작하였다. 열심히 살아온 자신에 대해 자부심을 가지고 미래에 잘 살아갈 수 있다는 낙관성과 희망 등을 길러 줌으로써 행

복도가 증진될 수 있었다.

또한 행복도를 향상시킬 수 있는 특정 과제(예, 감사 나누기)에 대해 매회기 나누면서 평소 인식하지 못한 것들에 대해 소중함을 직접적으로 인식하고 다른 참가자들이 경험한 내용에 대해서 직간접적으로 체험함으로써 행복에 긍정적인 영향을 준 것으로 사료된다. 이는 Seligman 등(2006)의 긍정심리치료 결과와 유사하며, 박정임(2015)의 긍정심리 집단 프로그램의 효과성에 대한 메타분석연구에서 긍정심리 기반 프로그램을 주제로 한 논문을 분석한 결과 프로그램이 행복에 가장 높은 효과가 있는 것으로 나타나 본 연구와 같은 결과를 보이고 있다. 더욱이 본 연구 결과 프로그램에 참여하지 않은 통제집단의 경우 행복도는 유의미하게 감소하였으며 특히 부정행복도가 증가하였다. 이는 우울한 노인의 특성인 삶에 대한 부정적 자동적 사고의 악순환으로 인하여 부정정서가 지속되고 있으나 부정적 사고를 중지시킬 수 있는 개입 부족에 의한 것으로 사료된다. Joormann과 Siemer(2011)은 정서의 인지적 통제가 실패하게 되면 부정적 감정에 쉽게 빠지고 부정정서가 유지되는 악순환이 반복 될 수 있다고 하였으며, 임은기와 정태연(2009)은 긍정정서와 부정정서가 행복도와 밀접한 관계가 있으며 긍정정서를 느낄수록 행복도가 증가한다고 하였다. 긍정정서는 부정정서를 상쇄시키며 회복탄력성을 증진시키고 다시 긍정정서 경험을 높지게 되는 패턴이 반복된다(남승규, 2017). 이귀옥(2011)은 노인복지관에서 단순한 여가활동 프로그램의 참여가 아닌 긍정적 정서를 키울 수 있는 다양한 프로그램의 필요성을 제시하였다. 통제집단의 경우 긍정정서를 키울 수 있는 기회가 부족하고 부정정서가 유도되는 악순환으로 인하여 행복도가 낮아지는 요인으로 작용한 것으로 보이며, 향후 통제집단 대상으로 긍정정서 함양을 위한 프로그램을 실시할 필요성이 있다.

마지막으로 긍정심리 기반 교육 프로그램에 참가한 독거노인의 우울감 및 행복도에 미치는 회기별 변화를 분석해 보았다. 초기 단계(1~2)회기에서 자신의 강점을 활용한 자기소개, 손의 고마움 알기 등의 작업으로 자신의 강점에 대해 생각해 보기 시작하였다. 중기 단계(3~6)회기에서 자신의 긍정적 강점에 대한 생각을 다지고 과거와 현재 자신의 삶을 재구조화 및 수용, 감사와 즐거움을 음미함으로써 자신을 인정하는 시간이 되었다. 자신의 성공 경험을 작품으로 표현하고 자신에 대한 자부심과 성취감, 과거 경험에 대한 억압된 감정들을 표출하여 정화되는 과정을 통하여 우울감이 감소된 것으로 나타났다. 후기 종결 단계(7~8)회기에서 행복한 삶을 구체화하고 미래의 희망을 생각할 수 있는 시간을 통해 희망과 낙관성을 증

진시켜 행복도를 증진시키고 우울감이 감소 될 수 있었다. 또한 프로그램 구성에서 다양한 매체를 활용하여 작품을 완성하면서 활동에 흥미가 증진되고 성취감과 자신감을 가질 수 있었고, 매 회기 감사 한마디 나누기에서 당연하다고 여겼던 삶에 대해 감사함으로 인식함으로써 삶의 즐거움과 행복의 마음을 가질 수 있었다.

본 연구는 우울증이 있는 독거노인을 대상으로 Seligman 등(2006)의 행복이론에 기초한 긍정심리치료 프로그램을 기본으로 하여 소집단 교육 프로그램을 실시함으로써 감사와 희망, 낙관성 등 긍정적 요소를 증가시키고 고독감, 분노와 무가치감, 희망 없음 등의 부정적 요소들이 감소시킨 것으로 사료된다. 이는 참가자의 통계처리 결과 및 내용분석에서 어떻게 변화되었는지를 객관적으로 제시하고 있다. 결론적으로 본 연구에서 진행한 긍정심리 기반 소집단 교육 프로그램은 우울한 독거노인의 우울수준을 감소시키고 행복도를 증진시킬 수 있는 것으로 나타났다. 긍정심리 교육은 다른 집단상담 프로그램에 비해서 비교적 쉽게 구성되어 있어 깊은 심리학적 지식이 필요치 않아 프로그램 진행이 쉬워 본 연구결과를 토대로 향후 사회복지실천현장에서 우울한 독거노인의 행복도 증진을 위한 개입방법으로 활용될 수 있을 것으로 생각된다.

마지막으로 본 연구결과를 토대로 제한점과 실천적 측면에서 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 소집단 교육 프로그램으로 표본의 수가 적기 때문에 연구결과를 일반화시키기는 데 한계가 있다. 본 프로그램을 일반화하기 위한 반복적인 연구가 필요하며 노인복지관 종사자를 대상으로 본 프로그램에 대한 교육을 실시하여 각 복지관에서 본 프로그램을 실시한다면 우울한 독거노인의 우울 감소와 행복도 향상에 도움이 될 것으로 보인다. 둘째, 본 프로그램은 우울한 독거노인을 대상으로 한 긍정심리 기반 교육 프로그램으로서 의미가 있으며 일반 노인으로 대상을 확대하여 행복도 증진의 효과성을 검증한다면 본 프로그램의 효과성을 더욱 명확하게 알 수 있을 것이다. 셋째 긍정심리 기반 교육 프로그램에 참여하지 않은 통제집단의 경우 행복도가 감소한 것으로 나타났으며 향후 통제집단을 대상으로 적극적인 개입이 필요하다. 또한 추후 연구에서는 우울한 독거노인뿐만 아니라 다양한 형태의 부적응을 호소하는 노인 대상으로 한 긍정심리 기반 교육 프로그램의 개발과 효과에 대한 연구가 지속적으로 이루어 질 필요가 있다.

참고문헌

- 고정우(2017). **긍정심리학 기반 집단개입프로그램이 독거노인의 우울과 자아존중감에 미치는 효과**. 부산대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 김경미, 류승아, 최인철(2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향: 청년기와 노년기의 비교를 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 30(2), 503-523.
- 김미곤, 여유진, 정해식, 박이택, 김성아(2017). **행복지수 개발에 관한 연구**. 세종: 한국보건사회연구원.
- 김민경(2011). 대학생의 우울, 감사 및 낙관성과 행복과의 관계. *청소년문화포럼*, 28, 7-32.
- 김승전, 신일선, 신희영, 김재민, 김성완, 윤진상(2015). 독거노인과 배우자 동거노인의 우울증 비교. *생활치료정신의학*, 21(3), 192-198.
- 김예성(2014). 노인의 독거여부에 따른 건강증진행위와 신체적 정신적 건강에 대한 연구. *보건사회연구*, 34(3), 400-429. <http://dx.doi.org/10.15709/hswr.2014.34.3.400>
- 김정숙(2018). 독거노인이 자살생각 영향 요인에 대한 융합 연구. *융합정보논문지*, 8(5), 11-17. <http://doi.org/10.22156/CS4SMB.2018.8.5.011>
- 남승규(2017). **긍정심리학**, 파주: 양서원.
- 남일성(2018). 노인 독거와 자살생각 경로분석: 사회참여와 좌절된 소속감의 간접효과 설명. *사회과학연구*, 29(2), 211-226. <http://dx.doi.org/10.16881/jss.2018.04.29.2.211>
- 박정임(2015). 긍정심리 집단프로그램의 효과성에 관한 메타 분석연구. *한국콘텐츠학회*, 15(10), 205-213. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.10.205>
- 서경현(2015). 한국여성 독거노인을 위한 웰빙 증진 프로그램 개발 및 효과분석. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 21(4), 595-615. <http://dx.doi.org/10.20406/kjcs.2015.11.21.4.595>
- 서인균, 이연실(2016). 독거노인의 사회적 자원과 자살생각 간의 관계에 대한 우울의 매개효과: 농촌과 도시독거노인 비교를 중심으로. *노인복지연구*, 71(2), 219-247. <http://doi.org/10.21194/kjgsw.71.2.201606.219>
- 손종호(2014). **감사성향과 긍정정서가 노인의 성숙한 노화에 미치는 영향**. 서울사이버대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 안선주(2015). **긍정심리에 근거한 집단미술치료가 노인의 삶의 질에 미치는 효과**. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 우문식(2014). **행복 4.0**. 안양: 물푸레.
- 유재순, 김지현, 김정은, 김혜진, 오승유, 정다운(2018). 지역 사회 재가노인의 행복에 영향을 미치는 요인. *재활간*

- 호학회지, 21(1), 12-21. <https://doi.org/10.7587/kjrehn.2018.12>
- 윤우상(2018). **노인의 성생활과 성태도가 행복감에 미치는 영향: 성태도의 매개효과를 중심으로**. 국제신학대학원대학교 박사학위논문.
- 이귀옥(2011). **여가 프로그램 참여 노인들의 열정, 자아 존중감, 정서, 주관적 행복에 관한 연구**. 대구한의대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이승연, 한미리(2016). 노인의 감사성향 및 감사표현과 정신적 웰빙의 관계: 관계만족의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 발달*, 29(3), 53~73.
- 이신영(2011). 독거노인의 우울 수준과 영향요인에 관한 연구. *사회과학논총*, 30(1), 181-202. <https://doi.org/10.18284/jss.2011.06.30.1.181>
- 이은령, 강지혁, 정재필(2013). 노인 우울에 미치는 요인. *한국콘텐츠학회논문지*, 13(7), 290-300. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.07.290>
- 이정애(2012). **우울한 노인들을 대상으로 한 집단 긍정심리치료 프로그램의 효과**. 고려대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이진주(2012). **우울증상 감소 및 행복증진을 위한 수용적 긍정심리치료 프로그램 개발 및 효과 검증**. 아주대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이진주, 김은정(2013). **우울증상 감소 및 행복증진을 위한 수용적 긍정심리치료 프로그램 개발 및 효과 검증**. 한국심리학회 학술대회 자료집, 260.
- 이창섭(2009). **농촌 노인들의 심리적·사회적 특성이 행복감에 미치는 영향**. 목포대학교 교육대학원 박사학위논문.
- 이현주(2014). **긍정심리·해결중심 통합 집단 프로그램 개발 및 효과: 저소득 우울 여성 독거노인 대상**. 성균관대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 이현주(2016). 행복 만들기 집단 프로그램 효과에 대한 연구. *한국사회복지정책연구*, 10(1), 55-75.
- 임은기, 정태연(2009). 한국 노인의 행복 요인 탐색과 척도개발. *한국노년학*, 29(3), 1141~1158.
- 장혜경(1998). **한국 노인의 안녕 척도 개발**. 고려대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 최용성(2015). 행복·덕을 위한 긍정심리학 성격강점 활용 교육 프로그램의 적용과 평가. *윤리교육연구*, 38, 137~176. <http://dx.doi.org/10.18850/JEES.2015.38.06>
- 최은규(2018). **행복증진을 위한 성격강점 활용 긍정교육프로그램의 구성과 효과**. 예명대학교대학원 박사학위논문.
- 통계청(2017). **국민 삶의 질**. 대전: 통계개발원.
- 통계청(2017). **노인실태조사보고서**. 보건복지부.
- 통계청(2018). **독거노인가구비율(시도/시/군/구): 2015~2017**, <http://kosis.kr/statHtml>에서 인출.
- 통계청(2020). **독거노인비율**. 장애인구추계.
- 하옥진, 최혜경, 오은정(2017). 노인의 행복감 관련요인. *한국산학기술학회논문지*, 18(10), 197-208. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.10.197>
- 한삼성, 강성욱, 정성화(2012). 독거노인과 부부노인의 우울감 및 자살생각 경험. *보건의료산업학회지*, 6(3), 29-38.
- 한상미(2012). **긍정심리치료가 노인들의 우울감, 생활만족도 및 삶의 질에 미치는 효과**. 충북대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 한상미, 하영미(2016). 긍정심리기반 성격강점 통합활동 프로그램이 농촌 독거노인의 우울, 활력, 생활만족도에 미치는 효과. *지역사회간호학회지*, 27(4), 299-308. <http://dx.doi.org/10.12799/jkachn.2016.27.4.299>
- 한혜경, 이유리(2009). 독거노인의 정신건강 수준과 영향요인. *한국노년학*, 29(3), 805-822.
- 홍희영(2016). **긍정심리기반 집단미술치료가 우울호소 노인의 긍정 정서와 건강지각에 미치는 효과**. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 홍희영, 최은영(2017). 긍정심리기반 집단미술치료가 우울노인의 긍정 정서와 건강 지각에 미치는 효과. *예술심리치료연구*, 13(4), 359-377.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Belmont, CA: Thompson Wadsworth.
- Joormann, J., & Siemer, M. (2011). Affective processing and emotion regulation in dysphoria and depression: Cognitive biases and deficits in cognitive control. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 13-28. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00335.x>
- Kozma, A., & Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of Gerontology*, 35(6), 906-912. <https://doi.org/10.1093/geronj/35.6.906>
- Lang, F. R., & Schutze, Y. (2002). Adult children's supportive behaviors and older parents' subjective well-being: A developmental perspective on intergenerational relationship. *Journal of Social Issue*, 58(4), 661-680. <https://doi.org/10.1111/1540-4560.00283>
- Schwartz, A. N. Snyder, C. L., & Peterson, J. A. (1984), *Aging and life: An introduction to gerontology (2nd Ed.)*, NY: The Dryden Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York:

Free Press.

- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774 - 788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Shoshani, A., & Slone, M. (2017). Positive education for young children: Effects of a positive psychology intervention for preschool children on subjective well being and learning behaviors. *Frontiers in Psychology*, 8, 1866. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01866>

- Received: April 1. 2020
- Revised: May 8. 2020
- Accepted: June 7. 2020