중년후기 여성의 집단회상 경험과 효과에 대한 연구

최 원 희 · 김 명 희¹

경남대학교 간호학과, 부산대학교 간호대학 간호학과¹

= Abstract =

The Experience and Effects of Group Reminiscence Therapy on Later Middle Aged Women

Won Hee Choi · Myung Hee Kim¹

*Department of Nursing, Kyungnam University,
School of Nursing, Pusan National University¹*

Objectives: To determine the effects of Group Reminiscence Therapy on later middle aged women.

Methods: The research was a mixed method design. The participants were selected randomly from women aged from 50 to 65 years of age in Geoje city. 57 women were recruited (29 in the experimental groups, 28 in the control group). The experimental group underwent 6 sessions of Group Reminiscence Therapy for 2 hours, once a week. The quantitative data were collected measuring self-esteem and depression. The qualitative data were collected through individual reminiscence diaries, conversations amongst the participants during Group Reminiscence Therapy, and researcher's observation reviews. The quantitative data were analyzed homogeneity test, χ^2 -test and independent t-test and the qualitative data were categorized by content analysis.

Results: After providing the Group Reminiscence Therapy, the scores of self-esteem in the experimental group were higher than those of the control group. Later middle aged women could be seen to have experienced 4 stages of responses during the Group Reminiscence Therapy which were; 'exploring others, 'opening their minds to others, 'sympathizing with others, 'finding themselves.

Conclusions: This study indicates that Group Reminiscence Therapy was an effective nursing intervention for later middle aged women's psychosocial health promotion.

Key Words: women, group therapy, self esteem, depression

서 론

교신저자: 최원희, 경상남도 창원시 마산합포구 월영동 449
경남대학교 간호학과
전화: 055-249-2326, 전송: 0505-999-2140
E-mail: daeam67@kyungnam.ac.kr
원고접수: 2010년 11월 18일, 1차 수정: 2010년 12월 22일,
2차 수정: 2011년 1월 7일, 원고채택: 2011년 1월 10일

1. 연구의 필요성

중년후기는 신체적인 노쇠현상으로 인생의 유한성

에 직면하며 심리 사회적인 역할갈등, 고립, 위축, 상실감 등을 경험하게 된다. 이 시기동안 위기에 잘 대처하지 못하면 자신에 대하여 실망하며 두려움과 슬픔 등을 겪으면서 자아존중감이 낮아지고 우울에 빠지게 된다(박금자, 1999). 이러한 부정적인 정서는 중년후기 여성의 인생을 건강하고 행복하게 하는데 큰 걸림돌이 되며(손귀주와 정현희, 2007) 심하면 자살행동을 시도하게 하기도 한다(Beck, 1967). 따라서, 급변하는 중년기를 잘 대처하고 극복할 수 있도록 부정적인 정서를 예방하는 것이 무엇보다 중요하다.

중년여성의 사회심리적인 건강증진을 위해 향기요법(김민정, 2003), 음악요법(오정숙, 2001), 미술치료(손귀주와 정현희, 2007), 마사지(이정란, 2007) 및 발마사지(김주연, 2000) 등 정적인 프로그램과 태극권(이숙련 등, 2010), 무용요법(류혜정, 2005) 등 동적인 프로그램 등이 활발하게 시도되어왔다. 그러나 이들 프로그램은 특별한 기술을 습득해야 하거나 특정한 공간이나 시간이 필요한 등으로 실생활에서 일반화되지 못하고 있는 실정이다.

회상요법은 대상자가 과거를 추억하고 추억된 과거에서 현재 상황에 가장 적절한 전략을 찾아 적응하고 삶을 통합할 수 있도록 도와주는 심리 치료 방법으로(김수영과 김명애, 2001; Soltys와 Coats, 1994; Puentes, 2002) 특별한 기술 없이 개인 혹은 집단으로 적용할 수 있다(Hamilton, 1992). 특히, 집단회상요법은 참여 대상자의 능동적인 참여로 의사소통술을 증가시키고, 사회활동 참여를 용이하게 하며, 일상생활에 대한 흥미를 더하여(Soltys와 Coats, 1994) 자아존중감을 향상시키고(배강대, 2003; Chao 등, 2006) 우울을 감소(고윤화, 2008; Westerhof 등, 2004; Stinson과 Kirk, 2006)시켜 정신 사회적 건강 유지·증진(Chao 등, 2006)에 효과적이다. 회상요법의 효과를 검증한 연구가 대부분 노인을 대상으로(하양숙, 1990; 김수영과 김명애, 2001; Stinson과 Kirk, 2006)이루어져 다른 연령대에서의 효과가 검증된 바가 극히 적다. 그러나 회상은 10세 이후부터 모든 연령에서 가능한 것이므로(Hamilton, 1992) 노

년기를 앞두고 있는 중년후기 여성에게도 효과가 높을 것으로 생각한다. 노인을 대상으로 한 집단회상요법의 치료적 효과에 대한 변화는 일반적으로 주 1회 1시간 이상 4회기이상 프로그램을 적용할 때 나타났으며 회상요법을 진행할 때 주제에 대한 대상자의 회상을 촉진할 수 있는 요소를 제공하는 것이 가장 바람직하다(하양숙, 1990; 김수영과 김명애, 2001; Hamilton, 1992; Heathcote, 2007). 따라서 본 연구에서는 중년후기 여성에게 집단회상요법을 6회기 동안 주1회 2시간을 제공하면서 회상을 촉진하는 도구로 어린 시절의 놀이, 회상카드, 추억일기 등을 활용하였다.

혼합연구방법(a mixed method design approach)은 한 연구방법에 존재하는 한계성을 보완하여 연구 결과를 발전 혹은 형성시키기 위해 유용한 방법으로 알려져 있다(Creswell, 2005). 특히, 동시적 전략은 연구 결과를 더 잘 드러내어 설명하고 연구 문제의 해석을 광범위하게 한다(고영애, 2002; Butler, 2006). 중년후기 여성에게 집단회상요법의 효과를 검증하는 연구는 초기연구로서 연구 결과를 보다 다양한 시각으로 이해하며 연구 결과를 심도깊게 해석해야 할 것으로 생각된다.

이에 본 연구는 중년후기 여성에게 집단회상요법을 적용하여 자아존중감과 우울에 미치는 효과를 정성적 접근법과 정량적 접근법을 동시에 적용하는 혼합연구방법을 적용하여 집단회상요법이 중년여성의 정신 사회적 건강 유지·증진에 도움이 되는지를 검증하고자 하였다.

연구 대상 및 방법

1. 연구설계

본 연구의 설계는 혼합연구방법으로(Creswell, 2005) 집단 회상이 자아존중감과 우울에 미치는 영향은 비동등성 대조군 전·후 유사 실험 설계를 적용하여 분석하였으며, 집단 회상에 참여하는 중년후기 여성의 경험은 정성적인 방법으로 분석하였다(표 1).

2. 연구 대상

본 연구대상자 선정을 위해 G시에서 생활환경이 유사한 6개 지역에서 3곳은 실험군, 나머지 3곳은 대조군으로 무작위 할당하였다. 보건진료소의 게시판에 2주간 포스터를 공고하고, 부녀회장, 이장, 보건진료소장 등을 통하여 연구참여자를 모집하여 간단한 옛날 놀이를 하는데 신체적인 문제가 없는 50~65세 사이의 성인 여성을 실험군, 대조군에 각 34명씩 선정하였다. 그러나 실험군에서는 6회의 모임 중 2회 이상 참석하지 못한 5명이 탈락하고, 대조군에서는 사후 측정을 못하거나 자료가 부적절한 6명이 탈락하여 최종 연구대상자는 실험군 29명, 대조군 28명으로 총 57명이었다. 연구 대상자 탈락 전과 후 실험군과 대조군의 우울($p=.714$, $p=.821$)과 자아존중감($p=.929$, $p=.611$) 평균에는 유의한 차이가 없었다.

3. 연구도구

1) 정량적 자료 수집 도구

(1) 자아존중감

Rosenberg(1965)가 개발한 척도를 전병제(1974)가 한국어로 번안하여 수정 보완한 것으로 총 10개의 문항으로 구성되었다. 각 문항은 1점에서 4점의 Likert로 측정되며 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 전병제(1974)의 연구에서 Cronbach's α 는 0.92이었고 본 연구에서는 Cronbach's α 가 0.76이었다.

(2) 우울

Radloff (1977)가 개발한 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 전경구 등(2001)이 표준화한 한국판 CES-D를 사용하였다. CES-D는 일반인이 지난 일주일 동안 경험한 우울 증상의 빈도를 기록하는 자가평가 도구로써 총 20문항이며 각 문항은 0점에서 3점까지 Likert 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 우울이 높은 것을 의미한다. 개발당시 Cronbach's α 는 0.91이었으며 본 연

구에서 Cronbach's α 는 0.85였다.

2) 정성적 자료 수집 및 분석 도구

집단회상요법을 하는 동안 녹음한 자료와 관찰후기 및 추억일기로 자료를 수집하고 분석하였다. 녹음자료는 집단회상요법을 한 당일 모두 필사하였으며 한 그룹의 필사내용은 각 회기 당 A4 용지 약 20매로 전체 450매 정도였다. 관찰 후기는 프로그램을 진행하는 동안 연구자가 관찰한 연구 참여자의 비언어적 행동이나 반응 등을 프로그램을 마친 직후 작성한 것이었다. 추억일기는 연구 참여자들이 프로그램이 운영되지 않는 평일의 일상생활에서 회상되는 내용을 기록한 것으로 마지막 회기에 참여자 29명 중 14명에서 회수되었다.

4. 집단 회상요법

집단회상요법은 주1회 2시간씩 총 6회기로 시행하였으며, 첫 회기에서는 프로그램에 성실히 참석하며 서로 비밀을 지켜주겠다는 규칙을 모든 연구 참여자의 동의하에 정하고 매 회기 시작 때마다 이 규칙을 읽고 이름표를 달고 인사노래를 하면서 대상자에 대한 흥미와 집중을 높이고 익숙해지도록 하였다. 각 회기별 주제는 생애최초 기억부터 중기 성인기까지 생애주기별로 나눈 것으로 제1회기에 '최초기억', 2회기에 '유아기 및 놀이기 회상', 3회기에 '학령기 회상', 4회기에 '청소년기 회상', 5회기에 '초기성인기 회상', 6회기에 '중기성인기 회상' 등의 주제로 대상자가 기억나는대로 회상하도록 하였다. 그리고 회상이 자연스럽게 잘 이루어지도록 회기별로 주제에 맞게 계획된 옛날 놀이(공기돌 줍기, 실뜨기, 옛날 동요 부르기 등)를 한 후 옛날 사진 슬라이드와 기타 회상 촉진 자극(옛날 과자나 음식, 의미 있는 사진이나 물건, 편지) 등을 활용하여 집단회상요법을 실시하였다. 집단 회상요법 끝부분에서 감상을 간단하게 말로 표현하게 하면서 한 회기를 정리하였다. 프로그램을 끝내고 다음 회기 주제와 관련된 회상카드를 미리 배부하고, 이를 일상생활 중에서 회상하도록 하기 위해 매일 휴대폰 문자를 보냈으며 회상한 내용을 추억일기에 적도록 하였다. 대조

군은 윤리적인 측면을 고려하여 사후 조사를 마친 후 집단회상프로그램을 제공하였다. 이 프로그램은 간호학 교수 1인과 회상요법을 수행한 경험이 있는 선행연구자 1인에게 내용 타당도를 검정 받았다.

5. 자료수집 방법

본 연구는 P 대학교병원 임상시험 심사위원회의 승인을 받은 후 G지역에서 연구참여자를 모집하여 보건진료소나 노인정을 선택하여 프로그램 실시 장소를 마련하였다. 프로그램 실시 장소의 바닥은 온돌로 약 10~20명이 탁자를 중심으로 둘러앉아 마주보며 마음을 열고 편안하게 이야기하기에 충분하였다. 선정된 연구참여자에게 연구참여 동의서를 받은 후 일반적 특성, 자아존중감과 우울정도를 측정하였다. 실험군은 한 그룹에 7~8명씩 4그룹으로 구성하여 2009년 1월부터 2월까지 집단회상 프로그램을 제공하였고 대조군에게는 일상생활을 그대로 유지하도록 하고 주 1회 휴대전화 문자나 직접 통화로 일상적인 안부를 물었다. 집단회상 프로그램이 끝난 후 실험군과 대조군의 자아존중감과 우울정도를 측정하였다(표 1).

6. 자료분석 방법

1) 정량적 자료 분석

집단회상요법의 효과를 분석하기 위하여 SPSS 14.0 program을 이용하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, Fisher's exact test, X^2 -test와 t-test를 사

용하였다.

2) 정성적 자료 분석

먼저, 필사된 자료와 연구 참여자들의 추억일기를 반복하여 읽으면서 관찰 후기를 참고로 집단회상요법 회기마다 참여자 경험과 관련이 있는 구절이나 문장을 찾아 의미 있는 진술을 확인하였다. 둘째, 의미 있는 진술을 참여자의 언어로 요약하여 재진술하였다. 셋째, 도출된 재진술문에서 의미를 도출해냈다. 도출된 의미가 연구 참여자 진술에서 벗어나지 않도록 하기 위하여 원자료로 다시 돌아가 확인하는 절차를 거쳤고, 질적 연구 경험이 풍부한 간호학 교수 2인에게 타당성을 입증받았다. 넷째, 도출된 의미에서 주제를 확인하고 주제를 연결하여 범주를 조직하였다. 다섯째, 주제를 관심있는 현상과 관련시켜 명확하게 최종적인 진술을 한 뒤 자료를 분석하여 집단회상프로그램의 참여를 통해 연구 참여자가 얻은 경험으로 통합하였다. 각 단계마다 본질적인 구조를 타당화하기 위하여 질적 연구 경험이 있는 간호학 교수 1인과 논의하였다.

성 적

1. 집단회상요법의 중년후기여성의 자아존중감과 우울에 대한 효과

1) 일반적 특성 및 동질성 검정

본 연구 대상자의 연령은 평균 57.0 ± 5.14 세로 50~55세가 22명(38.6%), 56~60세가 21명(36.8

표 1. 연구의 설계

		Treatment						
집단 \ 처치	Pre test							Post test
		1주	2주	3주	4주	5주	6주	
실험군	Y_{e1}	X_1	X_2	X_3	X_4	X_5	X_6	Y_{e2}
		Z_1	Z_2	Z_3	Z_4	Z_5	Z_6	
대조군	Y_{c1}							Y_{c2}

$X_1 \sim X_6$: 집단회상

$Z_1 \sim Z_6$: 정성적 자료 수집

Y_{e1}, Y_{c1} : 일반적 특성, 자아존중감, 우울

Y_{e2}, Y_{c2} : 자아존중감, 우울

%), 61~65세가 14명(24.6%)로 나타났다. 교육정도는 고졸이 23명(40.4%)으로 가장 많았다. 종교는 대상자의 94.7%인 54명이 있었으며 41명(71.9%)의 대상자가 직업이 있었다. 32명(56.1%)의 대상자가 배우자가 없으며, 9명(15.8%)이 현재 혼자 거주하고 있었다. 19명(33.3%)의 대상자만이 운동을 하고 있으며 3명(5.3%)의 대상자가 담배를 피우고 9명(15.8%)이 술을 마시고 있었다. 대상자중 44명(77.2%)이 자신을 건강한 편으로 인식하고 있었다. 이와 같은 연구 대상자의 일반적 특성은 실험군, 대조군에서

통계적으로 유의한 차이가 없어 동질한 것으로 나타났다(표 2).

집단회상요법 중재 전 자아존중감과 우울 점수는 실험군과 대조군에서 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단이 동질한 것으로 나타났다(표 3).

2) 집단 회상프로그램의 효과

집단 회상프로그램을 실시한 전과 후의 자아존중감 점수의 차이가 실험군에서는 -3.75 ± 6.13 점, 대조군에서는 -0.53 ± 4.03 점으로 두 군간에 통계적으로 유

표 2. 대상자의 일반적 특성 및 동질성검정

(N=57)

변수	구분	총 (N=57)	실험군 (n=29)	대조군 (n=28)	X ²	p
		N (%)	n (%)	n (%)		
연령 (세)	50-55	22 (38.6)	9 (31.0)	13 (46.4)	3.30	0.189
	56-60	21 (36.8)	10 (34.5)	11 (39.3)		
	61-65	14 (24.6)	10 (34.5)	4 (14.3)		
	Mean±SD	57.04±5.14	58.41±5.59	55.61±4.27		
교육정도	초졸이하	17 (29.8)	11 (37.9)	6 (21.4)	2.41	0.300
	중졸	11 (19.3)	6 (20.7)	5 (17.9)		
	고졸	23 (40.4)	9 (31.0)	14 (50.0)		
	전문대졸이상	6 (10.5)	3 (10.3)	3 (10.7)		
종교*	유	54 (94.7)	28 (96.6)	26 (92.9)	2.63	0.452
	무	3 (5.3)	1 (3.4)	2 (7.1)		
직업	유	41 (71.9)	18 (62.1)	23 (82.1)	2.90	0.141
	무	16 (28.1)	11 (37.9)	5 (17.9)		
월수입 (만원)	≥301	14 (24.6)	5 (17.2)	9 (32.2)	4.71	0.095
	300-101	23 (40.4)	10 (34.5)	13 (46.4)		
	≤100	20 (35.0)	14 (48.3)	6 (21.4)		
배우자	유	25 (43.9)	12 (41.4)	13 (46.4)	0.79	0.453
	무	32 (56.1)	17 (58.6)	15 (53.6)		
동거가족*	유	48 (84.2)	23 (79.3)	25 (89.3)		0.470
	무	9 (15.8)	6 (20.7)	3 (10.7)		
운동	유	19 (33.3)	11 (37.9)	8 (28.6)	0.56	0.576
	무	38 (66.7)	18 (62.1)	20 (71.4)		
흡연*	유	3 (5.3)	2 (7.1)	1 (3.4)		0.611
	무	54 (94.7)	26 (92.9)	28 (96.6)		
음주*	유	9 (15.8)	2 (6.9)	7 (25.0)		0.079
	무	48 (84.2)	27 (93.1)	21 (75.0)		
지각된 건강상태	상	44 (77.2)	20 (69.0)	24 (85.7)	2.64	0.266
	중	8 (14.0)	5 (17.2)	3 (10.7)		
	하	5 (8.8)	4 (13.8)	1 (3.6)		

*Fisher's exact test

의한 차이가 있어($t=-2.33, p=.023$) 집단 회상프로그램이 자아존중감 점수를 높여주는 것으로 나타났다. 우울 점수의 차이는 실험군에서 3.31 ± 11.76 점, 대조군에서는 0.03 ± 8.30 점으로 실험군의 우울점수가 감소하였으나 두 군간에 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($t=1.21, p=.232$, 표 4).

2. 집단회상 경험

실험군의 평균연령은 58.4 ± 5.5 세였고 94.7%(28명)가 종교가 있었고 23명이 불교였다. 직업은 27.6%(8명)가 어업, 6.9%(2명)는 가게를 운영하고 있었다.

정성적 자료 분석의 결과 원자료에서 72개의 의미 있는 진술이 추출되었으며 이로부터 25개의 주제와 11개의 주제모음, 4개의 단계적인 범주를 도출하였다(표 5). 연구 참여자들은 집단 회상프로그램이 진행됨에 따라 ‘탐색하기’, ‘마음열기’, ‘공감하기’, ‘나 찾기’를 단계적으로 경험 하는 것으로 나타났다.

1) 범주 1. 탐색하기

참여자들은 프로그램 초기인 1회기나 2회기 초반에

는 프로그램이 어떻게 진행될지, 진행자가 무엇을 하는지 다른 참여자들은 어떠한지 등을 살피면서 일화적인 추억만 나누는 모습을 보였다.

주제모음 1. 피상적인 추억 나눔 연구 대상자는 전쟁 전·후 풍경이나 경험, 가난했던 어린 시절의 고향 마을 모습과 옛날 기억, 시집와서 느꼈던 낯설음과 고생스러움 등에 대한 공통적인 이야기를 피상적으로 나누었다.

어색하게 말없이 눈치 보다가 전쟁이나 양갈보 이야기, 어릴 때 살던 동네, 놀이 등 공통 주제가 나오면 다른 사람 말은 듣으려 하지 않고 자신의 이야기만 큰소리로 한다(관찰 후기 중).

대상자 10: (옛날 사진 중 가설 극장 사진을 보면서.)가설극장 아이가?? 이게.

대상자 8: 하이고. 가설극장 거기 차가 오거든 타고 다니면서 외치고. ‘어서 해놓고 저기 가자!’ 그란다 아이가. 그 때 장갑이 어딴노. 손이 이래가 우찌 가노. 우리 내에 가 썩자!.

대상자 8, 10: (동시에)에이~동에다 대고 막 묻지르고. 때가 빨리 안빠지서.

표 3. 대상자의 자아존중감 및 우울 동질성 검정

변수	실험군 (n=29)	대조군 (n=28)	t	p
	M±SD	M±SD		
자아존중감	25.34±5.39	26.07±4.87	-0.533	0.596
우울	23.68±11.55	20.00±7.86	1.405	0.166

표 4. 집단회상의 효과

변수	구분	실험군 (n=29)	대조군 (n=28)	t	p
		M±SD	M±SD		
자아존중감	사전	25.34±5.39	26.07±4.87	-2.335	0.023
	사후	29.10±3.76	26.60±4.22		
	전후차이	-3.75±6.13	-0.53±4.03		
우울	사전	23.68±11.55	20.00±7.86	1.210	0.232
	사후	20.37±10.10	19.96±8.65		
	전후차이	3.31±11.76	0.03±8.30		

표 5. 중년후기 여성의 집단회상 경험

의미있는 진술*	주제	주제모음	범주
·전쟁이 무서웠음을 이야기 함 ·가난하고 힘들었음을 이야기 함 ·자신의 실수 때문에 놀랐던 경험을 이야기 함 ·친구와의 추억을 이야기 함 ·신랑으로부터 사랑 받았음을 자랑함 ·부자였음을 자랑하고 많이 배웠음을 과시함 ·소문날 것을 걱정하여 이야기함을 망설임 ·다른 구성원과 진행자를 관찰하고 평가함	공통적인 추억나눔 일상적인 추억 나눔 자랑함 주저함	피상적인 추억 나눔 기죽기 싫음 조심스러움	탐색하기
·아무에게도 하지 못했던 이야기를 시도함. ·꼭 해보고 싶었던 이야기를 힘겹게 끄집어 냄. ·바람난 신랑 때문에 속 많이 함을 이야기 함 ·어릴 적 친정에서 받은 학대를 이야기 함 ·자신만 힘들었던 것이 아니었다는 것에 힘을 얻음 ·부모의 죽음을 지키지 못하여 속상하고 안타까움 ·나이 들어가고 외모가 변하는 것을 아쉬워 함. ·일찍 죽은 신랑과 돌아가신 부모와 친지가 보고 싶음 ·어릴적 친구가 그리움 ·부모가 없어 서러움 ·아들 못 낳아 구박을 당해 서러움 ·임덧과 출산의 고생을 몰라주어 서러움 ·여자가 중요한 결정에서 무시당하고 꿈을 포기하고 회생함 ·시집살이에 한이 맺힘 ·젊은 시절 사별하고 혼자서 고생하여 한스러움 ·딸이라 대접받지 못하고 아들과 차별당하여 억울함 ·친정을 무시하며 시집살이 하여 억울함	용기냄 묻어둔 이야기를 함 든든함 안타까움 그리움 서러움 한스러움 억울함	드러냄 동질감 털어놓음	마음 열기
·다른 구성원에 대하여 몰랐던 부분을 알게 되어 가까움을 느낌 ·다른 구성원의 일이 내 일처럼 여겨지면서 친밀감을 가짐 ·서로 다른 환경으로 살아옴을 인정함 ·다른 구성원의 손재주나 능력을 인정함 ·고생함에 대한 위로를 주고받음 ·스스로 다른 사람과 비교하여 위로 받음 ·잘 참아냈다는 격려를 주고받음 ·바르게 살면서 자식을 잘 키웠다는 칭찬을 나눔 ·이야기를 하게 되어 속이 시원해 짐	친밀감 타인을 이해함 위로를 주고받음 격려를 주고받음 후련함	타인을 받아들임 한이 풀림	공감하기
·아들 선호와 자식에 대한 잘못된 기대감과 교육방법을 후회함 ·부모에게 잘못하여 후회스러움 ·손녀에게 가르쳐 줄 수 있어 자랑스러움 ·시집살이, 어려운 살림살이 등 힘든 삶을 살아낸 것을 뿌듯해 함 ·자식을 훌륭히 키워 스스로 대견스러워 함 ·힘들었던 과거 기억을 떠올려 정리함 ·되돌릴 수 없는 과거의 선택을 그대로 받아들임 ·과거 일에서 새로운 가치를 발견 함 ·이전 세대로부터 물려 받은 지혜를 찾아냄 ·과거로부터 지속된 현재의 생활을 한탄 함 ·과거와 현재를 비교하여 현재에서 새로운 의미를 찾아 냄 ·옛날의 기억에서 의미를 부여함 ·어린 시절 꿈을 다시 되새겨 봄 ·선조로부터 물려 받은 것을 좋게 물려 주고 싶음 ·여성으로서 갖추어야 할 지혜를 습득하였고 이를 주고 싶음 ·하고 싶은 것을 찾아내고 지금 할 수 있는 것을 시작하기로 다짐함 ·건강을 관리하는 등 나이 들어감을 준비함	잘못을 인정함 뿌듯함 정리함 가치를 발견함 과거-현재 연결하기 과거의 재발견 주고 싶음 노년을 준비함	깨달음 의미를 부여함 미래를 계획함	‘나’ 찾기

*내용의 일부를 축약하였음

주제모음 2. 기죽기 싫음 연구 대상자는 다른 구성원에게 자신의 악한 모습이 보여 지는 것을 꺼려하면서 자신의 자랑거리에 초점을 맞추어 이야기하였다.

대상자 3: 우짜다 지금사 여 와서 이라고 있지만도 내가 대
학 나왔다 아이요. 그 시절에 여자가 대학 나오는 기 쉬운 중
아요. 내가 노인대학 강사도 나가고 향토기행 기자로 활동도 하고.

대상자 9: (다른 대상자가 써온 추억일기를 보면서) 그 땐 내
만큼 배운 사람도 없었다. 우리 집서 냉로 공부를 참 많이 시켰다.
내도 웬때든지 써왔을텐데. 내가 저보다 더 잘 썼을거다.

주제모음 3. 조심스러움 자신의 이야기가 소문날까
두려워 행동과 말을 조심하고 아끼면서 다른 구성원의
말이나 행동, 반응 등을 관찰하였다.

대상자 1: 동네는 소문도 잘나가. 그러니까 맨날 잘 안나가고
이리 돌이만 친하게 되고. 우리 둘이는 먼 친척뻘 되거던예.. 요
와서 뭘 얘기를 하모 금방 다 소문이 나가고.

대상자 15: 내는 할 말 없다. 생각나는 것도 없고. 니가 얘기
함 해봐라. 나는 잘한다 아이가.

2) 범주 2. 마음 열기

참여자들이 처음에는 어렵게 용기를 내어 마음 속
깊은 곳에 있던 상처나 비밀스러운 일 등을 이야기를
하였으나 프로그램이 2~4회기로 진행될수록 자신을
더 많이 열고 서로의 이야기에 진심으로 귀 기울이는
모습을 보였다.

주제모음 1. 드러냄 연구 참여자들은 집단 회상프로
그램에 참여 횟수가 증가할수록 용기내서 묻어두었던
이야기를 하기 시작하였다.

대상자 1: (전략). 아이고. 내가 여 40년을 살면서 이런 얘
기는 참말로 첨인데..참말로 이야기를 아무한테도 못해봤서요. 요
게 다 꼬오~옥 눌러가꼬..

대상자 15: 인자 말이지 참,, 옷도 뜯기고. 뭐라 할기고 고마
뜯기고 있제. 옷이 뜯기 지나? 그러모 모가지름 잡고 '야 이 년
아, 칼로 푹 찢려 직이빨기다' 목도 잘한다. 넘들한테 말도 못하고.

주제모음 2. 동질감 지난날의 힘들고 어려웠던 것이
자신만이 아니라는 사실에 힘을 얻고 든든해하였다.

대상자 15: 참 옛날에는 목을 끼 없어가꼬 밥하기도 너무 힘
들었다. 웬때나 힘들었는지.

대상자 16: 그래 아무것도 없었다 아이가 그래도 우리는 다
참고 살았다. 참 대단타

대상자 15: 그래 우리가 대단한거다. 요즘 여자들은 안참고 살
거다.

주제모음 3. 털어 놓음 대상자들은 자신의 가정사나
개인적으로 안타깝거나 그리움, 한이나 서러움, 억울했
던 일 등 속 깊은 이야기를 털어놓았다.

대상자 19: 눈물로 밥을 씹 싸먹고. 아이고마. 어쩌다 친정 갔
다오면 이 시어매가 날로 걸고 넘어져. 나는 날마다~ 우는기라.
말도 마소. 눈물뿐인 시집살이..이유도 없어요. 와 그리 목을 하는
고..(눈물을 흘린다).

대상자 9: 시할아버지예, 시어매, 시암씨 다있제 아고마 그
눈치를 우찌.. 아아를 뺐는데 지독하게 찔떡이 묵고싶었는기라 웬
언니가 옆에 살거던. 언니가 '생아, 널 우리 제사다. 한 네시
나 와서 찔떡 따실 때 하나 묵고 가라' 내가 묵고 싶었던 거를
알았는가 쿵주는기라. 그 몸으로 어른들 밥 챙기고 일 다해놓고. 안
맨든었겠나 싶어 살푼 정지로 갔더니만 사람 기척도 없고 떡을
했는가 보이지도 않고. 딱 기가 차는기라. 먹고 웬끼라꼬 밥도 안
묵었는데. 그 마당이 긴데, 그리로 나오는데 누가 때리서 눈물이
그리 쏟아 지긋나? 그 생각이 평생 안 잊혀지데.

대상자 23: 고기 잡는 배가 한국에 3년만에 돌아오는 거예요.
다들 경험해 봐서 알잖아요. 얼마나 힘들었어요 오면 얘기만 만
들어놓고 가고. 또 웬 때까지 애 낳아서 키우고 또 일만하고..참 혼

자서 고생을 얼마나 했는지.

3) 범주 3. 공감하기

연구 참여자는 집단회상요법 후반기로 갈수록 다른 구성원을 더 많이 알게 되면서 타인을 받아들이고 한이 풀리는 것을 경험하였다.

주제모음 1. 타인을 받아들임 연구 참여자는 다른 구성원의 몰랐던 부분을 알게 되면서 친밀감을 느끼며 서로를 이해함으로써 내가 아닌 다른 사람을 살펴보게 되고 나와 다른 점을 인정하며 타인의 좋은 점을 서서히 받아들였다.

대상자 1: 우리는 딱 할거만 하고, 15년을 해도 아저씨하고 내하고 다방 일로 싸워 본 적이 없어예. 원래 성질이 못됐는데 결혼하고는 성질이 딱 죽어빠고 참고 살아야 집안이 조용해지거던 예.

대상자 5: 그래도 이래 바른 생각을 하고 참 지혜롭네. 그래 시내도 그런 줄 몰랐는데, 거를 다시 봐야겠네.

이전에 대상자 5와 대상자 1은 서로 싸우듯이 말하고 경계하는 모습을 보였으나, 대상자 5가 대상자 1을 칭찬하자 대상자 1도 대상자 5에게 웃으며 좋게 반응한다(관찰 후기 중).

주제모음 2. 한이 풀림 연구 참여자는 고생스러운 시절을 같이 지내온 다른 참여자들과 위로와 격려를 주고받으며 다른 사람도 자신 못지않게 힘들었음을 알고 그동안 삭여왔던 한을 시원하게 이야기 하였다.

대상자 12: 그래도 요새는 좀 수월타. 니가 웬매나 너거 시어매한테 잘했노. 참 수고했다. 아이고~ 살기 싫은 시집 끝이 있다 안했나. 복 받으니까. 나는 거다 데몬 아~무것도 아니다.

대상자 13: 81년도부터 오막살이서 민속촌에 나오는 집처럼 조가만 집인데 뽕도 많제, 진짜로 고생 많았어요. 지금은 그 시절로 돌아 가라캐도 못 갑니다. 근데, 이렇게 이야기할 기회가 있어 너무 좋아예. 진짜 내 얘기를 어디다 내고 싶었다니까요. 이런 얘기는 평생 못할 줄 알았어요.

대상자 9: 참 좋네. 오데다 한스러버도 얘기도 못하고 했던 긴데. 내도 속이 다 시원하다. 고생 많았다. 휴~

4) 범주 4. '나' 찾기

연구 참여자는 프로그램 후반인 5~6회기 모임에서 자신의 과거를 돌이켜 보며 살아온 삶의 새로운 의미를 깨달으며 미래를 계획하였다.

주제모음 1. 깨달음 연구 참여자는 과거의 삶에서 힘들고 어려웠던 시절을 잘 지내움에 대하여 뿌듯해하면서 과거에서 삶의 가치를 깨달았다.

대상자 26: 시집와서 사는 동안 성격이 바뀌고 자녀를 낳아서 기르는게 너무 힘들고 자녀 세 명 대학 졸업시키고 하느라고 바쁘게 살았다. 사십년 동안 기억력도 없어지고 눈이 어두워 보이지도 않고 글을 쓰지도 오래되어 글을 쓰는 것도 힘들다. 그래도 참 내가 대견하다(추억일기 중).

대상자 16: 나이를 먹으면 젊을 때보다 조개 마음을 비우고 살아야 돼. 마음을 비운게 편한기라. 고마 그리 즐겁고 행복하게 사는기지. 살아본게 그런기라. 옛날 생각하모 뭐 그럴기 없는기라..

주제모음 2. 의미를 부여함 연구 대상자는 과거의 추억과 현재를 연결하는 과정에서 과거를 통해서 긍정적인 새로운 의미를 부여하였다.

대상자 14: 어머니가 아파 누워 계시면 돌아가실까봐 슬퍼지고 어머니가 돌아가시면 우리 가족들은 다 굶어 죽을것 같아 많이 슬펐다. 어린 생각에 어머니 자리가 엄청나게 크게 느껴졌다. 우리 애들에게 나도 그런 존재였을까 생각해보게 된다. 더 건강하게 지내야겠다(추억일기 중).

대상자 9: 각진 호롱불 아래서 책도 읽고 수예도 하고 했다. 초도 하나 살 데가 없는 시절이었다. 지금은 얼마나 호화롭게 지내는가. 모든 것이 부유하기만 하다고 생각하면서 힘들다고 투정부리지 않고 기쁘고 즐겁게 살아야겠다(추억일기 중).

주제모음 3. 미래를 계획함 앞선 세대에서 물려받은 것을 후손에게 좋은 상태로 나눠 주고 싶어하였으며, 자신의 노년을 준비하기 위하여 새로운 다짐을 하였다.

대상자 5: 그나저나 지금부터라도 열심히 해가고 있는기라도 우리 아이들한테는 더 좋은 걸 물리줘야 하는기라. 천지가 오염이고 이라고 안되지. 우리 때는 가난해도 안이랬다 아이가.

대상자 29: 우리도 교육 같은 거 좀 받았스모 좋겠어예. 나는 그 인터넷 좀 배라보모 좋겠더만. 내가 아직은 배우는기 자신있거던예. 아아들하고 대화도 되고 필요한 거도 찾아보고 하그로.

대상자 12: 이제는 내 삶을 찾고 내식대로 살아볼란다.

대상자 14: 그래. 그란게 지금 부터라도 이래저래 시간나면 동네 한바퀴도 하고. 기분 좋은 것도 생각하고 몸도 관리하고 그대야지. 우짜겠노 자꾸 늙어 가는데.

고 찰

본 연구는 집단회상을 중년 후기 여성에게 적용하여 대상자들이 과거추억을 현재와 통합시켜 나가는 집단회상의 과정을 분석하고 자아존중감과 우울에 미치는 효과를 확인하였다. 연구 결과, 중년후기 여성들은 집단회상에 참여하는 동안 ‘탐색하기’, ‘마음열기’, ‘공감하기’, ‘나찾기’의 4단계를 통하여 과거 추억을 현재와 통합시키며 자아존중감이 향상되는 것으로 나타났다.

본 연구에서 자아존중감이 향상된 것은 배강대(2003)와 Chao 등(2006)이 노인을 대상으로 집단회상요법을 실시하여 자아존중감이 향상한 것과 일치하였다. 선행연구에 의하면 대상자들은 느낌이나 정서를 표출하고 상호작용의 기회를 통하여 자신이 존중받고 사랑받고 있다는 것을 느껴 자아존중감이 증가한 것으로 해석하고 있다. 본 연구에서도 중년후기 여성들은 ‘마음열기’ 단계에서 자신을 드러냄으로써 한이 풀리는 카타르시스와 ‘함께 함’의 동질감을 경험하고 ‘공감하기’ 단계에서 위로나 격려를 주고받으며 혼자가 아니라는 사회적 지지를 느끼고 ‘나찾기’ 단계에서 자신의 가치를 발견하게 됨으로써 자아존중감이 높아진 것으로 생각된다.

본 연구에서 집단회상요법으로 실험군의 우울 점수가 감소하였으나 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으

로 나타났다. 이는 우울집단에서 집단회상요법을 적용한 고윤화(2008)와 노인을 대상으로 우울의 감소가 있다고 한 김수영(2001)과 배강대(2003)의 연구결과와 차이나는 것으로 본 연구 대상자의 우울성향이 노인이나 우울집단에 비하여 낮았기 때문에 나타난 결과로 생각된다. 그러나 중년기 여성의 우울이 타인과의 관계가 불만족스럽거나 자신의 처지를 비판하고 더 이상 가치가 없다고 생각하는 부정적인 태도와 관련됨을 고려할 때(박금자, 1999; 현숙쉬로키, 2009) 정성적 자료분석 결과에 나타난 바와 같이, 집단회상 과정에서 대상자들이 자신만 불행하다고 생각하면서 한 번도 표현하지 못했던 속내를 털어놓고 울음이나 웃음 등의 적극적인 감정표현으로 다른 구성원과 동질감을 느끼며 앞으로 다시 새롭게 인생을 계획할 수 있다는 기대를 가지므로써 긍정적인 태도 변화를 도모할 수 있을 것이라 사료된다. 따라서 추후 연구에서는 집단회상의 횟수를 좀 더 연장하여 중년후기 여성들의 우울감소에 미치는 효과를 규명하는 연구가 필요하리라 생각된다.

본 연구대상자들이 집단회상에 참여하는 초기에는 피상적인 추억을 떠올리며 모임의 분위기, 집단구성원과 상담자를 탐색하는 ‘탐색하기’의 단계에서 시작하여 점차 ‘마음열기’단계로 진행되면서 자신의 감정을 표현하여 감정적인 환기가 이루어지고 긍정적인 정서반응이 유발됨이 확인 되었다. 또한 다른 구성원과 지지와 이해를 주고받음으로써 서로의 ‘공감하기’단계가 형성되었고 이러한 과정에서 자신을 새로이 발견하는 ‘나찾기’단계가 나타나 과거의 삶을 현재에 통합하고 적응하면서 미래를 계획하고 후세대에게 물려줄 것을 준비하였다. 이것은 Chao 등(2008)이 노인들의 개인 회상에서 첫 단계가 탐색과정없이 바로 마음을 열고 집단회상요법에 참여하는 ‘entrance’라고 한 연구결과와는 차이를 보였다. 이는 노인들은 자신을 쉽게 드러내어 프로그램에 쉽게 적응하는 반면(Hamilton, 1992), 중년후기 여성들은 타인의 시선을 의식하여 자신을 잘 드러내지 않으려고 하기 때문이라고 생각하며 회상촉진자극의 적극적인 활용이 유용할 것이라고

생각된다. 본 연구에서 활용한 회상촉진 도구는 경제적, 방법론적으로 적용하기 용이하여 효율적이었으나 중년후기여성에게는 생의 앨범을 제작하는 등의 생산적인 활동을 적극적으로 포함하는 것이 집단회상요법의 효과를 극대화하는데 도움이 될 것으로 보인다. 또한 본 연구의 중년후기 여성들은 '나찾기'단계에서 자신의 과거를 긍정적인 결과로 연결시키고 자신이 할 수 있는 일을 찾아 미래를 계획하고자 하는 경향이 있었다. 반면, 하양숙(1990), 이은정(1997), 김윤정(2002) 등은 노인이 회상하는 동안 자손을 통하여 자신의 삶의 가치를 확인하며, 스스로 시간이 유한함을 느끼고 생을 정리하는 태도를 가져 본 연구와 차이가 있었다. 이는 연령에 따른 발달과업의 차이 즉 노인은 가족에게 의존적인 반면 중년후기에는 성공적인 노후를 위하여 자신의 일을 열심히 하고 대인관계 유지나 역할 수행 등 자기 발전적인 측면을 미래로 지향적으로 생각하기 때문이라고 본다(윤은자 등, 2006).

중년후기 여성의 부정적인 정서를 관리하는 간호중재로 김민경(2003)은 향기 흡입법을 이용하여 우울이 16.32점에서 11.46점으로 줄어들었다고 보고하였고 오정숙(2001)은 심상유도음악을 10회에 걸쳐 대상자에게 제공함으로써 우울이 감소함을 확인하였으며, 손귀주와 정현희(2007)는 미술치료를 중년주부에게 제공하였을 때 자아존중감이 증가하고 우울이 감소한다고 하였다. 또한 김주연(2000)은 마사지와 발마사지 제공 후 우울감소에 효과가 있다고 보고하였으며, 류혜정(2005)은 무용요법이 중년여성의 우울감소에 효과적이라고 보고하고 있다. 그러나 이러한 간호중재들은 대상자가 특정한 기술을 습득하여야 하거나 개인적으로 적용하여 대인간의 소통이 부족하며 간호사의 노력과 시간 혹은 별도의 공간이 요구된다. 그러나 집단회상요법은 실생활에서 어떠한 기술 습득없이 자연스럽게 이루어질 수 있는 간호중재이며 집단회상을 하는 동안 상호작용의 기회가 극대화될 수 있으므로 중년후기 여성의 부정적인 정서를 예방하고 정신심리적 건강을 유지 증진하는데 효과적이라고 사료된다. 하지만 아직 이 분야의 간호연구가 부족하여 본 연구의 결

과를 일반화하는 데는 제한점이 있으며 특히, 중년 후기 여성에게 집단회상이 적용된 사례는 극히 드물어 요법의 구성이나 효과에 대하여 보다 심층적인 연구가 필요할 것으로 생각된다.

요약 및 결론

본 연구는 중년후기 여성에게 혼합연구방법으로 집단회상프로그램의 효과를 검증한 것으로, 중년후기 여성은 집단회상에서 '탐색하기', '마음열기', '공감하기', '나 찾기'의 과정을 거쳐 자아존중감이 향상되는 것을 알 수 있었다. 따라서 중년후기 여성의 심리사회적 위기를 극복하도록 도와주는 중재로 집단회상의 활용 가능성을 보여 주었으며, 정성적 자료분석을 통하여 정량적 효과의 결과 해석에 도움을 제공함으로써 혼합연구방법의 활용도를 넓혔는데 연구의 의의가 있다고 생각한다. 본 연구를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 1) 중년후기 여성에게 집단회상요법의 효과를 확인하기 위한 보다 심층적인 반복 연구를 제언한다.
- 2) 다른 연령대에서도 집단회상을 확대하여 적용해 볼 것을 제언한다.

참고문헌

- 고영애. 심리극 집단상담이 간호학생의 신체·정신건강에 미치는 효과. 경희대학교 대학원 박사학위논문, 2002
- 고윤화. 집단회상 프로그램이 반추적 정서처리 경향성이 있는 우울한 노인의 정서처리, 우울 및 주관적 안녕감에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문, 2008
- 김수영, 김명애. 노인건강을 위한 간호중재로서 회상요법. 계명간호과학회지 2001;5(1):73-84
- 김수영. 쑥향기 흡입을 병행한 집단회상요법이 노인의 통증, 우울 및 자아통합감에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 박사학위논문, 2001
- 김민경. 향기흡입법이 중년여성의 우울, 스트레스, 갱년기 증상에 미치는효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문, 2003
- 김윤정. 회상을 통한 우리나라 여자노인들의 일생과 자아

- 통합감. 노인복지연구 2002;겨울호:207-231
- 김주연. 발반사마사지가 중년여성의 우울, 불안에 미치는 효과. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문, 2000
- 류혜정. 한국무용 참여가 중년여성 우울증 해소에 미치는 영향. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문, 2005
- 박금자. 중년기 여성의 우울구조모형. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 1999
- 배강대. 회상기법 집단 상담이 노인의 우울과 자아존중감에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 석사학위논문, 2003
- 손귀주, 정현희. 미술치료가 중년주부의 자아존중감과 우울에 미치는 영향. 미술치료연구 2007;14(3):533-554.
- 오정숙. 심상유도음악 프로그램이 중년주부의 우울감소에 미치는 영향 : 사례 연구를 중심으로, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 2001
- 윤은자, 박옥분, 원수진, 이명현, 박수호 등. 중년후기 성인의 성공적 노후에 대한 주관성. 주관성 연구 2006; 13:65-80.
- 이숙련, 박형숙, 조규영. 태극권 운동이 골관절염 중년여성의 신체기능, 스트레스 및 우울에 미치는 효과. 기본간호학회지 2010;17(2):159-168
- 이은정. 한국노인의 회상의 본질에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 1997
- 이정란. 경락마사지가 중년여성의 혈청에스트로겐, 갱년기증상, 피로 및 우울에 미치는 효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 2007
- 전경구, 최상진, 양병창. 통합적 한국판 CES-D 개발, 한국심리학회지:건강 2001;6(1):59-76
- 전병제. Self-esteem: a test of its measurability, 연세논총 1974;11(1):107-129
- 하양숙. 집단회상이 노인의 심리적 안녕에 미치는 영향에 관한 연구. 서울대학교 대학원 박사학위논문, 1990
- 현숙쉬로키. 중년기 여성의 우울증에 관한 연구. 총신대학교 상담대학원 석사학위논문, 2009
- Beck, AT. Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects. Hrapner & Row Publisher Inc., New York, 1967
- Butler, SS. Evaluating the senior companion program: A mixed-method approach. Journal of Gerontological Social Work 2006;47(1/2), 45-70
- Chao, SY., Chen, CR., Liu, HY., Clark, MJ. Meet the real elders: reminiscence links past and present. Journal of Clinical Nursing 2008;17:2647-2653
- Chao, SY., Liu, HY., Wu, CY., Jin, SF., Chu, TL., et al. The effects of group reminiscence therapy on depression, self esteem, and life satisfaction of elderly nursing home residents. Journal of Nursing Research 2006;14(1):36-44
- Creswell, J. W. : 강윤수 등 옮김. 연구설계 : 정성연구, 정량연구 및 혼합연구에 대한 실제적 접근. 교우사, 서울, 2005
- Hamilton, DB. Reminiscence therapy. In Nursing Intervention: Essential nursing treatments (Bule-check G.M. & McCloskey J.C. Eds). W.B. Saunders, Philadelphia, 1992:292-303.
- Heathcote, J. Reminiscence projects in practice. Nursing & Residential Care 2007;9(9):420-422.
- Puentes, WJ. Simple reminiscence: A Stress-Adaptation Model of The phenomenon. Issues in Mental Health Nursing 2002;23:497-511
- Radloff, LS. The CES-D scales: A self-report depression scale for research in the general population, Applied psychological measurement 1977;3(1):385-402
- Rosenberg, M. Society and the adolescent self-image. Princeton University Press., Princeton, NJ., 1965
- Soltys, FG., Coats, L. The SolCos model: facilitating reminiscence therapy. Journal of Gerontoloical Nursing 1994;20(11):11-16
- Stinson, CK., Kirk, E. Structured reminiscence: An intervention to decrease depression in older women. Journal of Clinical Nursing 2006;15: 208-218
- Westerhof, GJ., Bohlmeijer, E., Valenkamp, MW. In search of meaning: A reminiscence program for older persons. Educational Gerontology 2004;30: 751-766