

# 여가활동프로그램 중재가 시설노인의 일상생활동작, 우울 및 삶의 질에 미치는 효과

충남대학교 대학원 간호학과 송애랑

노인 인구의 증가와 함께 고령화 사회로 진입하면서 노인 복지와 시설 노인서비스는 보건 의료체계의 주요 업무가 되어 왔다. 우리 나라의 경우 1981년부터 노인 복지법이 개별 법령으로 제정되면서 시설노인의 입소가 증가하고 있으나 노년기 생활 변화에서 나타나는 복합적이고 다양한 건강 문제와 사회 심리적인 문제를 가지고 있는 노인들의 요구에 부응하지 못하고 있는 실정이다. 국내의 노인 요양원 모델 개발에 관한 연구에 의하면 노인을 위한 이상적 서비스 프로그램 개발중의 하나로 여가 활동과 체육활동에 대한 프로그램 개발을 주장하고 있다. 그러나 우리 나라의 시설들은 전문 프로그램 제공이 전혀 이루어지지 않고 있을 뿐 아니라 노인들 역시 활동 프로그램에 대한 개념이 희박하다고 하였다.

이제 노인간호는 병원에서 노인환자를 돌보는 것 이외에 지역사회에서 재가노인이나 요양시설에서의 간호사업도 추진되어야 한다. 간호의 초점은 시설 노인들이 인간으로서의 존엄성과 가치를 느낄 수 있도록 해야 하며, 종래의 의학적 가치관은 생의 의미와 대상자의 질적인 삶이 고려되어야 한다.

따라서 요양원 운영관리자 주체로서의 간호사의 역할은 필수적이며 삶의 질을 높일 수 있는 간호중재로서의 노인요양원 프로그램 개발을 주장하고 있다.

노년기의 심리학적 특성인 우울은 간호 중재의 중심이 되어야 하며 특히 시설 노인의 경우 우울을 감소시켜, 삶의 질을 높일 수 있는 간호 중재가 시급하다고 할 수 있다.

이에 본 연구는 시설 노인에게 6주간의 활동프로그램을 적용한 간호중재 후 우울과 삶의 질 및 일상생활동작에 미치는 영향을 알아보고자 시도되었다.

연구설계는 유사실험연구로서 비 동등성 대조군 전후 설계이며 연구의 독립 변수는 활동프로그램이고 종속변수는 우울, 삶의 질, 및 일상생활동작이다.

본 연구의 모집단은 65세 이상 노인으로 연구대상자는 대전시의 노인 시설에 거주하는 노인으로서 일 개 노인 요양원에 거주하는 실험군 23명, 또 다른 노인 요양원에 거주하는 대조군 25명으로 전체 연구대상자는 48명이었다.

활동 프로그램 중재에는 자기 소개하기, 운동, 고리던지기게임, 전통 음식 만들기, 모자이크, 투호놀이 등 다양한 활동요법이 포함되어 있었으며 중재 기간은 6주였다. 자료수집기간은 2000년 5월 8일부터 6월30일까지 였다.

본 연구의 측정 도구는 인지검사를 위해 10문항의 MSQ(Mental Status Questionnaire)를 사용하였고, 객관적 건강 상태는 최영인이 사용한 환자의 신체증상 호소율 중 22개 증상을 가지고 측정하였으며, 일상생활동작은 송미순이 개발한 15문항 4점 척도의 신체적 기능척도를 사용하였다. 우울측정을 위해 15문항의 한국형 노인 우울 간이 척도(Geriatric Depression Scale-Short Form, Korean Version)를 사용하였고 삶의 질 측정을 위해 최 현이 사용한 LSI-Z를 수정한 12

문항척도와 Andrews 와 Whithey의 5단계 얼굴표정척도를 사용하였다.

연구자료의 분석을 위해 SPSS/PC를 이용하였는데 연구 목적에 따라 기술 통계분석, T-test, ANCOVA, Mann-Whitney U test, 및 Regression을 이용하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 연구대상자의 동질성 검정에서 우울과 건강 상태를 제외한 모든 변수가 동질하였다.
2. 활동프로그램 중재 후, 실험군은 대조군에 비해 통계적으로 유의하게 우울이 감소되었다 ( $t=8.32, p=0.000$ ).
3. 활동프로그램 중재 후, 실험군은 대조군에 비해 삶의 질이 부분적으로 향상되었다. 문항척도에서는 실험군은 삶의 질이 약간 향상 되었지만 통계적으로 유의성이 지지되지 않았다( $t=-1.65, p=0.106$ ). 얼굴표정 척도에서는 실험군은 대조군에 비해 삶의 질이 통계적으로 유의하게 증가되었다 ( $t=-2.405, p=0.020$ ).
4. 활동프로그램 중재 후 실험군은 대조군에 비해 일상생활동작이 약간 증가함을 보였으나 통계적으로 유의하게 지지되지 않았으나, 유의한 수준에 근접하고 있었다( $t=-1.903, p=0.067$ ).
5. 본 연구의 변수 중 우울과 건강상태는 삶의 질에 관한 두 개의 측정도구 모두에서 연구 대상자의 삶의 질에 영향을 미치는 변수로 나타났다.

본 연구에서는 노화이론의 하나인 활동이론의 개념을 도입하여 중재프로그램을 개발하였다. 본 활동프로그램을 이용하여 중재한 결과 시설노인의 우울을 감소시키는데 효과적인 중재임이 확인되었고 삶의 질에도 변화를 보이는 것으로 나타났다.

중재기간을 6주로 제한하여 삶의 질과 일상생활동작은 통계적인 유의한 차이는 나타나지 않았지만 지속적이고 체계적인 프로그램 중재 후에는 삶의 질과 일상생활동작 역시 뚜렷한 증가가 있을 것이라고 확신한다.

본 연구의 결과는 시설 노인에게 다양한 활동을 통해 우울을 감소시키고 삶의 질과 생활의 활력을 고취시키는 간호중재 프로그램으로 이용될 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 간호 연구측면에서 실험 연구로서 단 한가지 방법을 적용하지 않고 노화이론 중 활동이론에 근거하여 다양한 활동을 적용시켰다는 점이다.

둘째, 간호 교육측면에서 노인 간호학교육의 필요성과 방향을 제시하였고 간호학실습의 경우 노인요양시설에서의 간호관리와 교육의 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

마지막으로 실무에서 소홀히 되고 있는 간호중재를 적용해 봄으로써 간호중재영역을 확장하였으며, 간호중재의 효과를 인식함으로써 노인의 신체적, 심리 사회적 특성에 대해 총체적으로 접근하는 간호사만이 가장 적절한 시설의 중재자임을 인식시켰다.

이러한 연구 결과를 토대로 앞으로 노인간호연구에서는 시설 노인에 대한 간호중재 개발과 적용, 그리고 장기적인 연구기간을 통한 간호중재의 효과에 관한 연구 및 시설 노인을 위한 연구도구 개발에 관한 연구의 필요성을 제언한다.