

생애회고적 이야기치료 집단프로그램이 노인의 자아통합감 증진에 미치는 효과

Effects of Life Review-Narrative Group Therapy Program to Increase Ego-Integrity in the Elderly

선재아동가족상담연구소

소 장 여 인 숙

경북대학교 아동가족학과

부교수 김 춘 경

SunJae Child & Family Counseling Institute

Chief : Yeo, In-Suk

Dept. of Child & Family, Kyungbuk National Univ.

Associate Professor : Kim, Choon-Kyung

◀ 목 차 ▶

- | | |
|----------------|------------|
| I. 서론 | IV. 연구결과 |
| II. 이론적 배경 | V. 논의 및 결론 |
| III. 연구방법 및 절차 | 참고문헌 |

<Abstract>

The purpose of this study was to verify the effectiveness of a life review-narrative group therapy program aimed at increasing ego-integrity in the elderly. The life review-narrative group therapy program was organized according to the life course from childhood to old age. The objectives of the program were for the elderly to enhance their self-worth, become aware of their individual self existence, accept aging and death, accept the past and present life, and to make the most of their experiences of overcoming difficulties. The counseling techniques used in the program were mainly reminiscence and re-authoring of the narrative therapy.

Thirty-two elderly people aged 60 years and over (16 in each of experimental and control groups) were selected randomly from the Daegu Metropolitan City General Welfare Center for the research. The two groups were identified as equivalent for the study in a pre-test. The program of the experimental group was implemented twice a week for 90 minutes per session over a 6-week period (Sep. 8th - Oct. 14th. 2005). The pre (Sep. 8th 2005), the post (Oct. 14th. 2005) and follow-up (Nov. 14th. 2005) tests were implemented in order to verify the effectiveness of the program. The instruments used in the study were the Ego-Integrity Scale. The data were analyzed using t-test, and One-Factor Repeated Measures ANOVA.

The findings of the study were as follows. The experimental group evidenced significant effects on enhancing ego-integrity. The result of the post hoc multiple comparisons showed that the effects of the life review-narrative group

therapy program were maintained for one months. Meanwhile the control group did not show any significant change in ego-integrity. Based on these findings, the limitations of the study were discussed, and further research was suggested.

주제어(Key Words): 생애회고적 이야기치료 집단프로그램(life review-narrative group therapy program), 자아통합감(ego-integrity), 회상(reminscence), 노인(elderly)

1. 서론

현대 과학기술의 발달로 인해 우리나라의 평균수명은 1910년에는 23.5세에 불과하였던 것이 2020년에는 80.7세에 도달할 것으로 추계되고 있다. 평균수명의 연장으로 전 인구에 대한 고령인구 비율이 급속도로 높아지고 있다. 2005년 현재 65세 이상 노인인구가 전체 인구의 9.1%를 차지하여 고령화 사회로 진입하였으며, 2018년에는 65세 이상 노인인구가 14.3%가 되어 고령사회로 진입하게 되고, 2026년에는 20.8%가 되어 초고령 사회에 도달할 것으로 전망하고 있다(통계청, 2005). 국가나 사회가 인구고령화에 대해 준비를 미처 하지 못한 상태에서 인구고령화가 진행됨으로 인해 여러 가지 문제들이 파생되고 있다.

인구 고령화현상 외에도 우리나라는 산업화, 도시화로 인해 높은 핵가족화 추세를 보이고 있으며, 노인에 대한 가족 지지와 부양의식이 약화되어 노인문제가 사회적 관심사로 부상하게 되었다. 1970년 이후에 노인문제가 사회문제로 정의되어 등장하기 시작하였고, 1981년 노인복지법 제정 이후 노인문제에 대한 제도적 대책이 마련되기 시작하였으나 1990년대 이후 노인문제의 양상은 더욱 다양해지고 그 심각성은 더해가고 있다.

인구고령화와 가족체계의 변화로 인해 파생되는 여러 문제 가운데 특히 노인성 우울과 노인 자살문제가 오늘날 매스컴에 자주 등장한다. 2002년 경찰청 자료를 살펴보면 인구 10만 명 당 노인 자살률이 60-64세는 평균 34.9명, 65-69세는 36명, 70-74세는 52.5명, 75-79세는 71.9명으로 국민 평균 자살률 19.1명보다 크게 높은 것으로 나타났다. 노인 자살률은 OECD 국가 중 1위를 차지하고 있을 정도로 심각하다(파이낸셜 뉴스, 2005). 이러한 노인의 심리사회적 문제는 이제 개인이나 가족이 모두 해결할 수 있는 문제가 아니라 국가나 지역사회에서 그 책임을 어느 정도 감당해야만 하는 현실이다.

노인 자살과 우울 등 심리사회적 문제를 감소하고, 노년기 적응을 도모하려는 노력이 심리학, 사회학, 사회복지학, 상담학 등 다양한 분야에서 활발하게 논의되고 있다. 노인들이 연장된 노후생활의 중요성과 의미에 대해서 새로운 인식을 가질 수 있고, 급변하는 사회구조와 가족기능에 잘 적응하고 대처할 수 있도록 하며, 더 나아가 심리사회적으로 적응할 수 있도록 도울 수 있는 실질적인 프로그램이 개발되고 실행

되어야 할 필요성이 증가하고 있다.

이와 같은 인식하에 국가적 차원에서 노인복지기관이 많이 증설되었다. 더불어 노인복지를 위한 프로그램도 증가하였으나 실제로 노인복지기관에서 실시되고 있는 프로그램의 대부분이 취미활동이나 오락을 위주로 그 내용이 국한되어 있다(이가옥, 2004: 5-20; 전길양, 송헌애, 고선주, 김일명 2000). 특히 노년기 심리사회적 적응을 위한 상담 및 교육 프로그램은 턱없이 부족한 실정이다.

노년기 상담 및 교육 프로그램에서 심리사회적 적응의 준거가 될 수 있는 주요한 개념으로 Erikson의 자아통합을 들 수 있다. Erikson의 자아통합 개념은 평생발달심리학의 이론적 토대가 되어 왔다. 1950년대에 대두된 평생발달심리학은 인간의 평균수명 연장, 범세계적인 인구고령화 현상 등과 그 시대적 흐름을 같이 해 왔으며, 장·노년기의 심리적 적응과 노후복지제도의 확충 등의 과제를 위한 기초학문이 되어왔다. 그럼에도 불구하고 Erikson의 8단계 이론에 대한 후속 연구는 아동, 청소년기에 비해 노년기에 대한 연구가 매우 적은 상태이다(오경석, 2001).

노인들의 심리적 문제를 감소시키고, 그들의 자아통합감 증진을 도와주는 심리치료의 한 방법으로 주목받아 왔던 것이 회상기법이다. 국외의 노인상담 프로그램에서는 노인의 자아통합감 증진과 우울 감소를 목적으로 심리상담의 한 방법으로 회상을 활용하여 왔다(Fry, 1983; Goldwasser, Auerbach & Harkins 1987; Haight, 1988; Perrotta & Meacham, 1981; Taft & Nehrke, 1990; Taylor-Price, 1995). 국내에서도 노인의 심리적 안녕, 삶의 만족도, 정신건강, 자아통합감 증진을 목표로 한 노인상담 프로그램들에서 주로 회상을 활용하고 있다(구미영, 1998; 김수영, 2001; 김안젤라, 2003; 엄명용, 2000; 정영, 1994; 하양숙, 1991). 그러나 국내 회상집단상담 프로그램은 대부분 심리적 적응을 위한 치료적 개입이 없이 생애과정을 단순히 회상하도록 구성되어 있어 상당히 초보적인 단계에 머물고 있다.

모든 노인들이 과거를 회상할 때 행복과 보람을 느끼는 것은 아니다. 특히 살아온 삶에서 굴곡이 많은 노인들의 경우에는 회한과 갈등이 나타날 경우가 많다. 회상집단 상담에서 행복과 보람을 느낄 수 있는 과거로 안내하는 것도 중요하지만, 회상을 통해 나타난 노인들의 회한과 갈등을 상담에서 충분히 다루는 작업이 더욱 더 중요하고 의미가 있다. 선행

연구들에서도 회상을 통해 나타난 노인의 심리적 갈등을 해소하고 삶의 의미를 재구성할 수 있도록 수용과 격려, 스토리텔링 등 심리상담 기법들이 회상과 함께 병행되어 사용되었을 때 치료적 효과가 더 있음을 밝히고 있다(O'Leary & Barry, 1998; Taylor-Price, 1995; Wang, 2004).

1980년대에 Michael White와 David Epston에 의해 시작된 이야기치료는 아동, 청소년의 개인상담 뿐 아니라 부부치료, 가족치료 분야에도 적용되어 오고 있으며, 국내에서도 2000년 이후 활발하게 적용하고 연구해 오고 있다. 그러나 국내에서는 노인상담에서 적용된 사례, 특히 회상기법과 통합하여 적용한 사례는 거의 찾아 볼 수 없다. Agnes과 Colin(2005), 그리고 Caldwell(2005)은 노인들이 생애과정을 회상하는 프로그램에서 살아온 삶의 경험과 다가오는 죽음을 긍정적 의미로 재구성하는데 이야기치료가 효과적인 방법이 될 수 있을 것이라고 하였다. 그리고 Chen, Noosbond와 Bruce(1998)는 집단상담의 변화과정을 촉진하는데 이야기치료기법 가운데 다시쓰기 치료(Re-Authoring Therapy)가 매우 적합하다고 하였다.

이에 본 연구에서는 우리나라 노인의 심리사회적 적응을 도모하고자 회상과 이야기치료 기법을 병행한 집단상담 프로그램을 개발하여 프로그램이 효과가 있는가를 살펴보고자 한다. 본 연구에서 밝히려는 구체적인 연구문제는 노인들이 현재와 과거의 경험에 대한 조망을 통해 삶의 긍정적인 부분들을 발견하고 자신의 삶을 긍정적으로 재구성하도록 구성된 생애회고적 이야기치료 집단 프로그램이 자아통합감 증진에 효과가 있는가를 규명해 보고자 하는 것이다.

II. 이론적 배경

1. 노년기 자아통합과 회상의 관련성

Erikson은 1940년대 초에 노년기 발달과업으로 자아통합을 제시하면서 평생발달심리학의 이론적 기초를 이루었다. 자아통합의 개념은 노인의 안녕상태를 반영하는 일반적이고 포괄적인 개념으로 심리적 측면에서의 성공적 노화 기준을 나타내는 개념으로 인정되어왔고, 노인을 대상으로 하는 실무에서 노인이 갖도록 해야 하는 바람직한 중재의 방향으로 제시되어 왔다(장성옥, 공은숙, 김귀분, 김남초, 김주희, 김춘길, 김희경, 송미순, 안수연, 이경자, 이영휘, 전시자, 조남옥, 조명옥, 최경숙, 2004; 홍현방, 2002). 특히 고령화 사회에서 더욱 길어진 노년기 삶의 질을 향상하기 위한 심리 사회적 노력방안을 모색할 때 자아통합은 노년기의 발달 및 교육의 지표로 삼기에 충분한 개념이라고 볼 수 있다.

초기 정신역동 논문들에서는 노년기의 사적인 과거에 대

한 기억을 퇴행, 부적응으로 보아 부정적 견해를 갖고 있었다. 그러나 Erikson(1997)은 노년기의 자아통합이라는 발달과제를 달성하는데 있어서 회상이 오히려 중추적인 역할을 한다고 하였다. Butler(1963)는 회상이 인생회고과정을 형성하고 과거 갈등과의 중재를 촉진하는 등 다양한 적응적 기능을 가지고 있기 때문에 노년기의 회상(reminiscence)은 과거로의 도피가 아니라 정상적인 심리적 적응을 향상시키는 인지적 과정으로 보아야 한다고 주장하였다. Butler와 Lewis(1974)는 부정적인 과거경험이나 해결되지 않는 갈등이 회상을 통해 재고되고 재통합될 수 있으며, 재통합이 성공적이라면 노인에게 두려움과 불안이 경감됨으로써 자신의 삶과 죽음을 준비함에 있어 새로운 의미를 부여할 수 있다고 하였다.

회상은 의미 있는 과거 경험을 고찰하는 것이며, 정상적인 생애회고과정(life review process)으로 보편적이고 발전적인 일이며, 각자의 인생을 되돌아보는 내적 경험 또는 무의식적이고 비선택적인 정신과정으로 정의되며, 생애회고(life review)와 상호 교환적으로 사용되어 오고 있다(하양숙, 1991). 노인들이 무의식적이고 비선택적으로 회상을 하는 것은 단순히 이야기를 나누거나 정보제공의 기능뿐 아니라 생애회고의 한 수단으로서의 기능도 가지며, 현재의 자기정체감을 마련해 주는 근원으로서의 기능도 가지고 있다. 이는 감정적 갈등을 해결해 주는 것이라기보다 회상을 통하여 과거를 재조직화, 또는 재구성한다는 것을 의미한다(Coleman, 1974). 이와 같이 Butler의 논문을 비롯한 많은 연구들이 회상을 삶의 만족도, 자아통합감, 자아개념 등의 변화를 위한 구조화된 개입방법으로써 과거 경험을 재조직(reorganization)하는 목적으로 사용하였다(Merriam, 1995).

2. 국내외 회상집단 프로그램

회상을 치료적 도구로 활용한 국내의 회상프로그램을 살펴보면 다음과 같다. Cook(1991)은 Erikson과 Butler의 이론을 토대로 요양원에 있는 노인들을 대상으로 노인의 자아통합감 증진과 우울 감소에 대한 회상치료의 효과를 검증하였다. Cook은 자아통합감을 삶의 만족도 척도로 측정하였다. 그 결과, 회상과 삶의 만족도, 자존감, 우울과는 통계적으로 유의한 관계가 없었으나 집단과정에 참여한 노인들의 긍정적 사회화에서는 효과가 있었다. 이러한 결과에 대해 Cook은 회상은 1대1로 할 수도 있고 집단으로 할 수도 있는데, 집단회상이 개인의 고통과 외로움을 감소시켜 주며 특히 다른 사람들이 자기 이야기를 열심히 들어줄 때 자신에 관한 가치를 높일 수 있어 더 효과적이라고 설명하였다(Cook, 1991). Cook(1991)의 연구는 비구조화된 회상집단의 방법으

로 이루어졌으며, 회상활동 외에 노인의 우울과 자존감, 삶에 대한 만족도를 높이기 위한 충분한 심리적 개입은 이루어지지 않았음을 볼 수 있다. 결론적으로 이 연구의 결과는 개인적으로 행해지는 회상보다는 집단회상이 더 효과적이라는 것을 제시하고 있으며, 심리적 측면에서의 긍정적인 변화를 꾀하기에는 단순히 과거를 떠올리는 회상만으로는 부족하다는 것을 시사해 준다.

Taylor-Price(1995)는 양로원 거주 여성 노인들의 우울 감소와 심리적 안녕감 증진을 목적으로 구조화된 회상집단 치료를 실시하여 그 효과를 검증하였다. 인생의 유년시절부터 현재까지 생애과정을 회상하도록 프로그램을 구성하였고, 회상을 촉진하는 사진과 주제를 먼저 제공하였다. 노인들이 생애과정을 회상함으로써 인생의 의미를 찾고 자기를 수용하도록 프로그램을 구조화함으로써, 노인들의 지난 삶에 대한 인식과 자각이 높아지고 과거와 현재를 더욱 더 수용할 수 있도록 하였다. 구조화된 집단회상치료를 일주일에 두 차례, 회기 당 60분간, 6주간에 걸쳐 실시한 후, 효과를 검증하였다. 그 결과 구조화된 회상집단치료를 실시한 실험집단은 우울에서 유의한 감소를 보였으며, 심리적 안녕감도 유의한 증가를 보였다. 이 프로그램의 주제와 내용을 살펴보면, 어린 시절과 학창시절의 회상, 경제대공황에 대한 대처, 기억나는 축제경험들, 첫 사랑과 구혼, 첫 직업, 첫 아이의 출산과 가족모임, 미니 인생 회고집 만들기 등으로 구성되어 있다. 이들 내용은 문화적 차이를 불문하고 보편적으로 활용될 수 있는 부분도 있지만 살아온 삶의 배경과 문화가 다른 우리나라 노인들에게 그대로 적용하기에는 상당히 무리가 있다. 다시 말하면, 회상은 각자 살아온 삶의 맥락을 무시할 수 없기에 구조화된 회상 프로그램을 구성할 때에는 회상 주제와 도구 선정에 있어서 문화와 시대적 배경에 유의해야 한다.

Wang(2004)은 시설노인과 재가노인의 자존감과 자기건강 지각수준, 우울, 기분상태에 대한 회상의 효과를 비교하고자 비구조화된 회상기법을 실시하였다. 특정한 주제를 한정하지 않고 자신들의 지난 경험과 감정들을 이야기 하도록 하였다. 주로 노인들은 회상을 통해 아동기 경험, 결혼, 가족 생활, 전쟁 때의 고난, 직장에서의 경험들을 이야기하였다. 연구자는 노인들이 이러한 사건들을 마음껏 반복하도록 하였고, 자신은 듣는데 초점을 두는 방법을 취하였다. 그리고 연구자와 집단원간의 대화를 촉진하고 기억을 되살리는데 도움이 되도록 하기 위해 과거의 음악과 라디오 프로그램 청취와 사진, 오래된 기념품 등을 촉진적 도구로 사용하였다. 연구결과는 시설노인과 재가노인 간에 회상에서 표현하는 내용은 차이가 없었으며, 회상치료는 특히 시설에 오래 거주한 노인들에게 효과가 있었다.

Wang(2004)의 연구는 Cook(1991)의 연구와 같이 비구조화된 회상기법을 사용하였으나 진행방법을 달리 하였다. 노인들이 사건들을 마음껏 반복하도록 하여 그 과정에서 정서적 갈등의 해소가 일어났을 가능성이 보이며, 회상을 촉진하는 도구를 사용하여 노인들이 더 적극적이고 구체적으로 과거를 회상하도록 하였다. 결과적으로 막연하게 과거에 대한 회상을 하기보다 회상을 촉진하는 도구나 주제가 회상집단에서는 유용하다는 것을 보여준다.

O'Leary와 Barry(1998)는 노인을 대상으로 한 계슈탈트 집단회상치료에서 계슈탈트 기법과 회상을 통합적으로 적용하였다. 그들은 회상을 통해 드러난 미해결 과제를 다루었다. 주로 스토리텔링 기법을 활용하여 회상과 스토리텔링 기법을 통해 자신의 삶에서 나타난 문제들에 대한 자각을 증진하고, 재구성해 나가도록 하여 미해결 과제에 대한 생각과 감정을 변화시키고자 하였다. Wang (2004), O'Leary와 Barry(1998), Taylor-Price(1995)의 연구결과에서 회상집단상담은 회상을 통해 적극적으로 수용과 격려가 이루어짐으로써 자신의 살아온 삶에 대해 긍정적으로 수용할 수 있게 되고, 회상이 치료적 힘을 발휘하게 된다고 볼 수 있다.

회상을 활용한 국내 연구를 살펴보면 다음과 같다. 정영(1994)은 재가노인을 대상으로 회고요법을 실시한 후에 자아통합감이 증가되고 죽음불안이 감소됨을 보고하였다. 하양숙(1991)은 1주 1회, 1시간의 총 6회기로 회상집단상담을 실시한 결과, 생활만족도, 즉 노인의 심리적 안녕감은 유의하게 증가하였으나, 우울은 감소하기는 하였으나 통계적으로 유의하지는 않았다고 보고하고 있다. 김수영(2001)의 연구는 회상을 주요기법을 하여 자아통합감과 심리적 안녕감의 증진과 죽음불안과 우울 감소에 효과가 있다고 하였다. 김안젤라(2003)는 회상을 주제로 한 집단미술치료가 즐거운 과거의 기억을 재생하고, 억압된 부정적 감정의 발산으로 해소를 도우며, 표현활동을 통한 자부심과 성취감을 고양시키고 대인관계의 사회적 상호작용의 증진을 도모하며 긍정적인 자아상과 자아통합을 이루도록 하여 노년기의 심리사회적 문제에 대한 유용성이 있음을 보고하고 있다.

국내 연구들에서 활용된 회상 프로그램(김수영, 2001; 정영; 1994, 하양숙, 1991)의 내용을 살펴보면, 초기회상에서 성인기까지의 생애과정을 회상하는 내용으로 구성되어 있다. 생애과정을 회상하고 있으나 회상 주제나 활동을 구조화하지 않고 있다. 그리고 회상을 통해 나타난 노인의 심리적 갈등의 해소 및 재구성을 위한 심리치료적 개입활동이 거의 이루어지지 않은 것을 볼 수 있다.

이상의 선행연구들을 고찰해 본 결과, 회상은 개인상담 보다 집단상담으로 실시할 때, 개인간 접촉이 증가하고 회상을 촉진하여 더욱 효과가 있다(Cook, 1991; O'Leary & Barry,

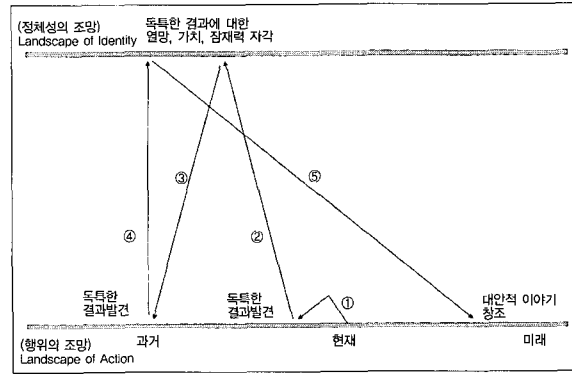
1998). 그리고 노인들이 회상을 통해 자각된 미해결 과제를 해결할 수 있고, 삶의 의미를 재구성 할 수 있도록 하는 심리 상담의 기법들이 회상과 함께 병행되어 사용될 때 회상집단 상담의 치료적 효과가 더 있었다(O' Leary & Barry, 1998; Taylor-Price, 1995; Wang, 2004).

3. 회상집단 프로그램에 있어서 이야기치료의 적용

이야기치료는 1980년대에 Michael White와 David Epston에 의해 시작된 새로운 치료방법의 하나이다. 이야기 치료는 각자 자신의 삶에 대하여 이야기를 창조할 수 있다는 구성주의적 관점을 가지고, 과거의 행동과 사건을 재조명하고 자신의 정체성을 찾아 삶의 이야기를 더욱 발전시키는 것을 목표로 한다. Caldwell(2005)은 노인들이 생애과정을 회상하는 프로그램에서 이야기치료를 통합하여 사용하는 것이 효과적이라고 하였다. 지금까지 살아온 삶의 과정에서 만들어진 노인의 경험과 그들만의 독특한 지식을 끄집어내고 새롭게 의미를 부여하는데 이야기치료가 효과적인 방법이라는 것이다. Agnes과 Colin(2005)은 죽음이 임박한 노인과 그 가족을 위한 상담실제에서 이야기치료를 적용하였다. 이야기 치료는 노인들의 죽음에 대한 수용뿐 아니라 죽음에 대한 의미부여와 정서적인 면에도 효과가 있다는 연구결과를 제시하고 있다.

이야기치료는 세상에 대하여 우리가 가지고 있는 지식은 모두 자신의 경험에서 나온 것이며, 사람들은 각자 자신의 삶에 대하여 이야기를 창조할 수 있다는 구성주의적 관점을 가지고 있다. 그리고 각자 이야기의 창조를 통해 삶의 의미를 되찾고 새로운 미래를 구성할 수 있다고 가정하고 있다. 이야기 치료는 문제해결보다는 과거의 행동과 사건을 재조명하고 자신의 정체성을 찾아 삶의 이야기를 더욱 발전시키는 것을 목표로 한다. 주요기법으로는 외현화 작업(externalization), 독특한 결과 찾기(exploring unique outcome), 다시쓰기(re-authoring)를 들 수 있다(Morgan, 2000; Winslade & Monk, 2000; 김유숙, 2004).

Chen과 Noosbond, Bruce(1998)는 이야기치료를 집단 상담에 적용할 때, 집단상담의 변화과정을 촉진하기 위해서 이야기치료기법 가운데 다시쓰기 치료(Re-Authoring Therapy)를 적용할 것을 제안하였다. 다시쓰기 기법은 현재와 과거의 경험에서 행동에 대한 조망(landscape of action)과 정체성의 조망(landscape of identity)을 탐색하도록 하는 과정을 반복하여 내담자가 자신의 삶의 이야기를 재구성하도록 돕는다. White(1995, 2001)는 현재와 과거의 경험에서 내담자가 행동에 대한 조망과 정체성에 대한 조망을 촉진하는데 질문기법을 사용하였다. 그리고 행동에 대한 조망과 정체성에 대한 조망을 통해 지금까지 내담자가 볼 수 없었던



(그림 1) 다시쓰기 대화의 과정

삶의 긍정적인 부분들, 즉 독특한 결과의 탐색 과정과 방법을 제시하였다.

White와 Epston이 제시한 다시쓰기 대화의 과정은 다음과 같다. 먼저 과거와 현재의 시점에서 내담자의 행동에 대한 조망을 촉진하는 질문을 제공한다. 이 질문을 통해서 내담자는 사건, 순서, 시간, 줄거리로 구성된 아직은 미완성된 이야기를 만든다. 행동에 대한 조망을 통해 비록 작은 것이 라 할지라도 성공적인 결과나 문제에 가려져 볼 수 없었던 부분을 볼 수 있게 된다. 이를 독특한 결과의 탐색(exploring unique outcome)이라고 한다.

행동에 대한 조망을 통해 탐색된 독특한 결과에 대해 질문 기법을 통해 정체성에 대한 조망을 하도록 한다. 정체성에 대한 조망을 촉진하는 질문기법은 탐색된 독특한 결과에 내포된 내담자의 열망과 바람, 가치, 관계성, 잠재력, 의도, 목적을 끌어내어 자각할 수 있도록 한다. 행동에 대한 조망을 통해 독특한 결과를 탐색하고, 독특한 결과에 내포된 내담자의 열망과 가치, 잠재력 등을 자각하도록 하는 정체성의 조망을 반복하는 과정에서 내담자는 자신의 삶에 대해 새로운 이야기를 구성하게 된다(Morgan, 2000). 이상의 다시쓰기 과정을 그림으로 표현하면 (그림 1)과 같다.

III. 연구방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구는 대구시 노인종합복지관을 이용하는 60-80세의 재가노인을 대상으로 프로그램의 목적과 활동을 소개하고 참여자를 모집하였다. 프로그램에 참여의사를 밝힌 32명 가운데 실험집단과 통제집단에 각각 16명씩 무선 배치하였다. 실험집단에서 결석을 3회 이상 한 노인을 제외하였다. 결과적으로 실험집단에 14명, 통제집단에 16명으로 최종적으로 30명을 대상으로 효과를 검증하였다. 각 집단의 사회인

〈표 1〉 연구대상자의 사회인구학적 특성 단위: 명(%)

특 성		실험집단(n=14)	통제 집단(n=16)
평균 연령		71.4	68.3
성별	남	2(14.3)	4(25.0)
	여	12(85.7)	12(75.0)
교육 수준	무학	1(7.1)	-
	국졸	11(78.6)	7(43.8)
	중졸	-	6(37.5)
	고졸 이상	2(14.3)	3(18.8)
주관적 건강수준	매우건강하다	-	3(18.8)
	건강한편이다	4(28.6)	6(37.5)
	그저그렇다	6(42.9)	4(25.0)
	나쁜편이다	4(28.6)	3(18.8)
	매우좋지않다	-	-
주관적 경제수준	아주 넉넉한 편	-	-
	넉넉한 편	1(7.1)	1(6.3)
	보통이다	10(71.4)	12(75.0)
	어려운 편	3(21.4)	3(18.8)
	아주 어려운 편	-	-

구학적 특성은 〈표 1〉과 같다. 본 연구 대상의 전체 평균연령은 69.8세이며, 성별은 여성노인이 차지하는 비율이 높다. 교육수준은 두 집단 모두 국졸과 중졸이 가장 많은 편이며, 두 집단 모두 주관적 건강수준에서 건강한 편, 그저 그렇다, 나쁜 편이라고 응답한 경우가 많다. 그리고 주관적 경제수준에서도 넉넉한 편, 보통, 어려운 편이라고 지각한 경우가 많은 편이었다.

2. 연구 설계

본 연구에서 프로그램의 효과를 검증하기 위해 설정한 연구 설계는 다음과 같다. 사전-사후-추후 통제집단설계방법으로 실험처치의 효과를 검증한다. 실험집단과 통제집단에 각각 사전-사후-추후검사를 실시하고 실험집단에게는 집단 상담 프로그램을 실시하고, 통제 집단에게는 처치를 제공하지 않았다.

〈표 2〉 프로그램 효과 검증을 위한 실험설계

	사 전	처 치	사 후	추 후
실험집단	O ₁	X ₁	O ₂	O ₃
통제집단	O ₄	-	O ₅	O ₆

X₁ : 실험처치 변인으로 이야기치료 회상집단 프로그램
 O₁, O₄ : 사전검사
 O₂, O₅ : 사후검사
 O₃, O₆ : 추후검사

3. 연구도구

홍주연(2000)이 개발한 자아통합감척도 과거와 현재 수용이 11문항, 삶에 대한 태도가 5문항, 총 16문항으로 구성되어 있다. Erikson 이론과 Hamachek(1990)의 자아통합감과 절

망감의 행동적 표현과 태도, Boylin, Gordon과 Nehrke (1976)의 자아통합감 척도, 생활만족도 척도(Chicago Life Satisfaction Index: LSIA)중 자아통합감을 반영하는 6개의 문항, 김정순의 자아통합감척도의 문항을 토대로 34개의 초기문항을 작성하여 요인분석 한 결과, 과거 현재 수용(11 문항), 삶에 대한 태도(5문항) 요인으로 추출되었다. 검사도구의 신뢰도는 내적 일치도 계수가 .82였다. 본 연구에서 이 척도의 내적 일치도 계수는 .74이며, 과거현재에 대한 수용은 .67, 삶에 대한 태도는 .66이었다.

4. 자료 수집 및 자료 분석

1) 연구대상의 동질성 검증

본 연구에서는 실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위해 프로그램에 신청한 60-80세의 재가노인 32명을 실험 집단과 통제집단에 각각 16명씩 무선 배치하였다. 두 집단의 자아통합감에 대한 동질성 검증을 위해 t-test를 실시하였다. 그 결과는 〈표 3〉과 같이 유의한 차이가 없어 두 집단의 동질성이 인정되었다.

〈표 3〉 연구대상자의 동질성 검증 결과

독립변인	실험집단M(SD)	통제 집단M(SD)	t(P)
자아통합감	40.29(4.008)	41.88(6.561)	-.786(.438)

2) 프로그램 실시 및 자료수집

(1) 실험집단에게는 생애회고적 이야기치료 집단프로그램을 2005년 9월 8일부터 10월 14일까지 6주에 걸쳐 총 12회기를 각각 실시하였다. 매주 2회기를 실시하고 한 회기 당 90분이 소요되었다. 예비프로그램을 실시해 본 결과, 노인들의 경우에 60분은 각 집단원에게 할당되는 시간이 너무 짧아 집단 응집력 형성이 잘 안되었으며, 120분은 시간은 충분하나 노인의 신체적 조건에 다소 무리가 되었다. 그리고 방석을 마련하여 둘러앉아 하였을 때, 관절에 무리가 가서 의자를 사용하기로 하였다. 한 회기 당 90분으로 조정하였을 때, 집단원들이 신체적으로 무리가 없음을 보고 하여 적절한 시간으로 판단되었다.

(2) 통제집단에게는 아무런 처치도 가하지 않았다.

(3) 자료수집 방법은 실험집단과 통제집단에 사전-사후-추후검사를 실시하였다. 2005년 9월 8일에 사전검사를, 프로그램을 마친 10월 14일에 사후검사를 실시하였다. 사후검사 후 한 달 뒤인 11월 14일에 추후검사를 실시하였다. 검사에 의한 자료 수집은 연구 취지나 방법을 충분히 교육받은 사회복지사 1명과 본 연구자에 의해 수행되었으며, 노인종합복지관에 직접 방문하여 설문지를 배부하여 조사하였다. 그 중 한글을 모르는 분이나 시력이 약하여 보기 힘든 분은 읽

어드리고 응답을 받아 적는 방법으로 하였다.

(4) 생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 본 연구자가 직접 진행하였다. 본 연구자는 한국상담심리학회와 한국상담학회의 상담심리전문가 자격을 소지하고 있으며, 다양한 집단상담 프로그램을 지도해 본 경험이 있다.

3) 자료 분석

프로그램의 효과를 분석하기 위해서 사전, 사후, 추후 검사를 실시하고, 그 결과는 SPSS 12.0 통계처리 프로그램을 통해 분석하였다. 집단프로그램이 노인의 자아통합감에 미치는 영향을 알아보기 위해 각 집단별로 사전-사후-추후검사를 분류해서 채점한 후, 반복측정 분산분석(One-Factor Repeated Measures ANOVA)을 실시하였다.

4) 연구의 제한점

본 연구에서는 생애회고적 이야기치료 집단프로그램을 실시하여 그 효과를 검증하였다. 프로그램의 효과검증의 방법에서 회상에서 나타난 주제와 새로 창조된 삶의 이야기들을 질적 분석할 필요가 있으나, 양적분석에만 의존한 것이 본 연구의 한계점이라고 할 수 있다.

5. 연구처리 프로그램

1) 생애회고적 이야기치료 집단프로그램의 목적

생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 과거와 현재의 삶을 수용할 수 있고, 삶에 대해 긍정적인 태도를 갖도록 하여 노년기 발달과업인 자아통합을 이루도록 하는 것을 목적으로 한다. 본 프로그램의 구체적인 하위목표는 다음과 같다.

첫째, 자신의 경험에 대해 긍정적인 의미를 부여함으로써 자기 가치감을 지니도록 한다.

둘째, 각 발달단계의 경험을 조망하고 재구성하여 스스로 의미 있는 존재임을 자각하도록 한다.

셋째, 노화와 죽음을 편안하게 수용할 수 있도록 한다.

넷째, 미해결 과제로 인한 회한과 갈등을 재구성하여 과거와 현재의 삶을 수용할 수 있도록 한다.

다섯째, 난관을 극복해온 지혜로움과 용기를 자각하여 미래의 삶에 대처방식으로 활용할 수 있도록 한다.

2) 생애회고적 이야기치료 집단프로그램의 구성요소

(1) 자기 가치감의 고양

Erikson의 자아통합감은 개인이 자신의 과거 경험을 어떻게 반추하며 평가하는가를 의미하는 것이며, 자신의 과거 경험을 반추하고 평가하는 과정에서 자기 가치감을 지닌 노인들은 과거를 수용할 수 있는 내적 힘을 가진다. 본 프로그램은 노인들이 자아통합을 이룰 수 있도록 하기 위해 자신과

살아온 삶이 가치 있고 의미가 있었음을 자각할 수 있도록 하여 자기 가치감을 고양시키고자 한다.

(2) 노화와 죽음에 대한 수용

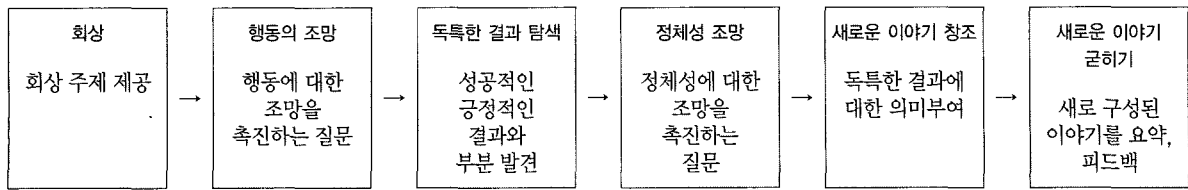
노인들은 신체적 노화를 직접 체험하고 있으며 죽음에 가장 근접하는 시간적 위치에 있다. 그리고 가까운 친지의 죽음을 통해 간접적으로 죽음을 경험하게 된다. 이러한 자신에게 다가오는 노화와 죽음에 대해 노인들이 느끼는 불안과 우울감은 삶에 대한 태도에 부정적 영향을 미친다(Kaplan & Sadock, 2000; 송미순, 1991). 노인의 자아통합감과 죽음불안에 관한 경험적 연구들에서 자아통합감이 높은 노인이 죽음불안이 낮다는 결과를 제시하고 있다(Fishman, 1992; Nehrke, Bellucci, & Gabriel, 1978; 전영기, 2000; 정영, 1994). Fortner와 Neimeyer(1999)는 노인의 낮은 자아통합감은 신체적·심리적 문제와 죽음불안과 관련이 깊다고 하였다. 노인이 인간에게 불가피한 노화와 죽음을 수용함으로써 삶에 대한 긍정적 태도를 지닐 수 있도록 하고자 프로그램의 구성요소로 선정하였다.

(3) 과거·현재의 삶에 대한 수용

과거·현재에 대한 수용은 자아통합감의 하위요인으로 인생을 마무리 하는 단계에서 지나간 인생경험에 잘못이 있다 하더라도 이를 긍정적인 태도로 받아들이고 노년에 대해 평온하게 느끼고 수용하는 태도를 말한다(홍주연, 2000). 자아통합은 개인이 자신의 과거 경험을 어떻게 반추하고 평가하는가를 의미하는 것이며, 곧 과거에 대한 수용으로 정의할 수 있다(Ryland & Rickwood, 2001; Santor & Zuroff, 1994). 회상을 통해 과거의 미해결 과제로 인한 갈등과 회한이 긍정적으로 재구성되고, 지나온 삶과 현재의 삶을 수용할 수 있도록 하고자 프로그램의 구성요소로 선정하였다.

(4) 삶에 대한 긍정적 태도

삶에 대한 태도는 자아통합감의 하위 요인으로써 자신의 운명에 대한 사랑과 낳아주신 부모에 대한 감사, 그리고 모든 삶의 역경과 어려움에도 불구하고 삶의 존엄성과 가치를 믿고 확신하게 되는 것을 말한다(홍주연, 2000). 우리나라 노인들은 근대화 과정 속에서 살아왔으며, 대동아전쟁과 6.25전쟁을 직접, 간접으로 체험해 오면서 살아왔다. 자신이 체험한 삶의 역경과 고난을 스스로의 의지로 극복해 온 가치 있는 경험으로 자각하게 될 때, 노인들의 존재감은 회복될 수 있다. 회상을 통해 자신의 의지와 노력, 지혜로움으로 삶의 역경과 고난을 극복하였다는 것을 자각하게 될 때 존재감을 회복하게 되고, 자신을 가치 있고 의미 있는 존재로 자각함으로써 결과적으로 노년기 발달과업인 자아통합감을 이룰 수 있게 된다.



(그림 2) 회상기법과 다시쓰기법을 활용한 집단 활동 모형

3) 생애회고적 이야기치료 집단프로그램의 내용구성

노년기 회상은 노인의 삶의 만족감, 자아통합감, 자아개념을 변화시키는 구조화된 개입방법으로 과거경험을 재조직, 재구성하는 것이라고 정의하고 있다(Coleman, 1974; Merriam, 1995). 노인들이 지나온 과거의 삶을 반추하는 과정에서 나타난 회한과 갈등을 구조화된 개입방법을 통해 재구성하게 됨으로써 자아통합감을 증진시킬 수 있다.

회상집단 프로그램의 경험적 연구들을 비교 분석해 본 결과에 의하면, 노인들이 회상을 통해 자각된 미해결 과제를 해결할 수 있고, 삶의 의미를 재구성 할 수 있도록 하는 심리상담의 기법들이 회상과 함께 병행되어 사용될 때 회상집단 상담의 치료적인 효과가 더 있었다(Bacher, Kindler, Scheler & Lere, 1991; O'Leary & Barry, 1998; Taylor-Price, 1995; Wang, 2004). 그리고 노인들이 회상프로그램에서 지금까지 살아온 삶의 과정에서 만들어진 노인의 경험과 그들만의 독특한 지식을 끄집어내고 새로운 의미를 부여하는데 이야기치료가 효과적인 방법이라고 한다(Agnes & Colin, 2005; Caldwell, 2005).

생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 과거와 현재의 삶을 수용할 수 있고, 삶에 대해 긍정적 태도를 갖도록 하여 노년기 발달과업인 자아통합을 이루도록 하는 것을 목적으로 한다. 이러한 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 노인들이 회상을 통해 자신의 삶에서 나타난 회한과 미해결 과제들에 대한 자각을 증진하고, 부정적인 삶의 이야기를 재구성해 나갈 수 있도록 하기 위해 이야기치료 기법 중에서 다시쓰기 기법을 회상기법과 통합하여 적용하고자 한다.

생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 도입단계, 회상 단계, 마무리단계로 구성되어 있으며, 회상단계는 유년기에서부터 노년기까지의 생애발달단계를 순서대로 회상하도록 주제와 활동을 구성하였다. 프로그램은 총 12회기로 회기 당 90분용으로 구성하였다. 프로그램의 회기별 목표와 활동은 다음과 같다(표 4).

IV. 연구결과

본 연구에서 실시한 생애회고적 이야기치료 집단프로그램이 노인의 자아통합감 증진에 미치는 효과를 파악하기 위해

실험집단과 통제집단을 대상으로 각 집단 내에서 사전검사와 사후검사, 그리고 추후검사 점수에 변화가 있는가를 살펴 보았다. 각 집단 내 검사 시기에 따라 자아통합감과 하위요인의 평균과 표준편차를 구하고, 시기별 점수에 차이가 있는가를 알아보기 위하여 반복측정 분산분석을 실시하였다. 검사 시간간의 차이가 유의한가를 보기 위해 사후검증으로 직전시기와의 차이를 살펴보았다. 그 결과는 다음과 같다.

1. 자아통합감 변인에서의 사전, 사후, 추후검사 점수의 차이검증

자아통합감의 사전, 사후, 추후검사의 변화를 살펴 본 결과, 실험집단은 사전, 사후, 추후검사의 결과 $F=9.39, p<.01$ 수준에서 유의한 변화가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과에서 사후검사의 자아통합감 점수가 높아져 사전 검사점수와 유의한 차이($p<.01$)가 있는 것으로 나타났다. 추후검사에서는 사후검사보다 평균이 다소 감소하였으나 유의한 차이가 없는 것($p>.05$)으로 나타나 사후검사의 결과가 그대로 유지되고 있다고 볼 수 있다(표 5).

반면에, 통제집단에서는 프로그램의 사전, 사후, 추후검사의 결과가 $F=2.31, p>.15$ 수준으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이에 생애회고적 이야기치료 집단프로그램이 노인의 자아통합감 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 집단별 시간 경과에 따른 자아통합감 평균점수의 변화는 <그림 3>과 같다.

자아통합감의 하위요인에 대해 집단별로 사전, 사후, 추후검사 점수의 차이를 비교해 본 결과, 과거와 현재 수용요인에 대해 실험집단은 과거와 현재를 수용하는 정도의 사전, 사후, 추후검사 점수의 변화가 $F=4.76, p<.05$ 수준에서 유의한 변화가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 결과에서는 사후검사에서 과거와 현재를 수용하는 정도의 점수가 높아져 사전검사의 점수와 유의한 차이($p<.05$)가 있는 것으로 나타났다. 추후검사에서는 사후검사보다 평균이 다소 감소하였으나 유의한 차이가 없는 것($p>.05$)으로 나타나 상담효과가 그대로 유지되고 있다고 볼 수 있다(표 6). 반면에, 통제집단에서는 사전, 사후, 추후검사의 결과가 $F=2.05, p>.17$ 수준으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이에 생애회고적 이야기치료 집단프로그램이 노인들이 과거와 현재를 수용하도록 하는데 효과가 있는 것으로 나타났다.

〈표 4〉 생애회고적 이야기치료 집단프로그램 주제와 활동

구성 회기	주 제	목 적	내용 및 활동
도입 단계	1	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 방향과 내용 이해 - 지지적 관계 형성 - 회상내용을 언어로 표현할 수 있도록 한다 	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 목적과 진행방법 소개 • 고향과 어린 시절에 대한 기억을 회상 • 각자 회상내용과 함께 자기소개
생애 발달 과정 회상 단계	2	유년시절: 부모님이 주신 사랑 <ul style="list-style-type: none"> - 사랑, 보살핌을 받은 존재임을 자각 - 부모사랑에 감사하고 자신에 대한 자긍심 지님 	<ul style="list-style-type: none"> • 유년시절, 부모님, 조부모님에 대한 경험 회상 • 회상에서 나타난 부모님, 조부모님에 대한 경험을 다시쓰기 기법(re-authoring)으로 재구성 • 탐색된 독특한 결과(unique outcome)와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백
	3	유년시절: 그라운 내 동무 <ul style="list-style-type: none"> - 또래동무와의 긍정적 경험 인식, 또래관계에서 중요한 존재였음을 자각 	<ul style="list-style-type: none"> • 유년시절, 또래 동무에 대한 경험 회상 • 회상에서 나타난 동무와의 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 • 탐색된 독특한 결과(unique outcome)와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백
	4	청소년기: 짧은 날의 용기와 도전 <ul style="list-style-type: none"> - 청년기에 기울인 삶에 대한 노력과 투자를 자각 - 자신의 노력과 선택에 대해 가치와 의미를 부여 	<ul style="list-style-type: none"> • 청소년, 학창시절에 도전했던 일들, 힘들었지만 성공한 경험 회상 • 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 • 하지만 성공한 경험과 노력, 기대 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백
	5	성인초기: 결혼의 의미 <ul style="list-style-type: none"> - 결혼, 신혼시절에 대한 회상을 통해 자기인식 촉진 - 결혼생활에서 성공적으로 대처해온 자아 인식, 수용 	<ul style="list-style-type: none"> • 결혼과정과 신혼에 대한 경험 회상 • 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 • 성공, 대처, 극복 경험 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백
	6	성인중기: 첫아이가 준 기쁨, 기대 <ul style="list-style-type: none"> - 첫부모됨의 경험을 통해 부모로서의 긍정적인 정체감 형성 	<ul style="list-style-type: none"> • 첫 부모됨의 경험 회상 • 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 • 첫 부모됨의 의미와 기대 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백
	7	성인 중기: 나만의 고생, 고난 극복기 <ul style="list-style-type: none"> - 난관극복경험을 회상, 가치 있는 경험임을 자각 - 자신의 문제해결력에 대한 긍지를 지님 	<ul style="list-style-type: none"> • 전쟁(6.25, 월남전쟁 등)이나 살아오면서 가장 힘들었던 경험 회상 • 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 • 성공, 대처, 극복 경험 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백
	8	성인후기: 자식농사에 기울인 나의 노고 <ul style="list-style-type: none"> - 부모됨의 경험을 재인식, 가치 있고 의미 있는 존재로 자각 - 후세대를 위해 헌신과 사랑을 실천해온 결과에 대한 긍지를 지님 	<ul style="list-style-type: none"> • 자녀양육 과정에 대한 경험 회상 • 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 • 자녀양육의 보람, 성공적 대처방식, 기대 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백
	9	노년기: 노화, 나이가 든다는 것은... <ul style="list-style-type: none"> - 늙어감을 후세대에 대한 사랑과 지혜로움으로 인식 - 조부모됨과 노화를 발달과정의 일부분으로 수용 	<ul style="list-style-type: none"> • 조부모에 대한 경험 회상 • 조부모에 대한 회상에서 나타난 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 • 조부모됨과 노인의 지혜와 미덕 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백
	10	노년기: 죽음에 대한 나의 체험 <ul style="list-style-type: none"> - 죽음과 관련된 경험을 회상, 죽음에 관련된 자기인식 촉진 - 죽음이 삶에서 중요한 일부 분이며, 발달과정임을 수용 	<ul style="list-style-type: none"> • 과거 혹은 최근에 경험한 부모, 친지의 죽음 회상 • 회상에서 나타난 죽음에 대한 경험을 다시쓰기 기법으로 재구성 • 죽음의 의미, 죽음에 대한 준비 등 탐색된 독특한 결과와 새롭게 의미 부여된 이야기를 요약, 피드백
	마무리 단계	11	생애회고: 나의 인생이야기 <ul style="list-style-type: none"> - 전 생애과정 회고를 통해 삶을 긍정적으로 재구성 - 과거와 현재의 삶을 수용
12		생애설계: 미완성의 아름다운 인생 이야기 <ul style="list-style-type: none"> - 삶을 긍정적으로 재구성 - 현재와 미래의 삶을 주도적으로 설계, 준비 	<ul style="list-style-type: none"> • 회상 경험을 통해 알게 된 기쁨, 보람을 이야기 • '내 인생은 내가 생각하기에...' 라는 미완성의 문장을 완성하고, 그 내용에 대해 서로 지지와 격려 • 남은 생애의 부분을 긍정적인 활동으로 설계

삶에 대한 태도 요인에서는 실험집단은 사전, 사후, 추후 검사 점수의 변화가 $F=3.30, p>.05$ 수준으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 사후검증 결과에서 프로그램을 종결

한 직후에는 삶에 대한 태도 점수가 높아져 사전, 사후점수 간에 유의한 차이($p<.05$)가 있는 것으로 나타나 프로그램이 삶에 대한 태도에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

〈표 5〉 자아통합감 변인의 사전-사후-추후검사 차이

집 단 명	N	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	추후검사 M(SD)	F	P	사후검증 p 값	
							사전-사후	사후-추후
실험집단	14	40.29(4.008)	44.86(6.037)	43.78(5.35)	9.39	.009	.004	.073
통제집단	16	41.88(6.561)	40.56(5.880)	41.37(6.39)	2.31	.150	.066	.215

〈표 6〉 과거·현재 수용 요인의 사전-사후-추후검사 차이

집 단 명	N	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	추후검사 M(SD)	F	P	사후검증 p 값	
							사전-사후	사후-추후
실험집단	14	26.50(3.436)	29.71(4.779)	28.93(4.36)	4.76	.048	.010	.174
통제집단	16	27.81(5.636)	26.75(4.669)	27.50(5.53)	2.05	.173	.063	.170

〈표 7〉 삶에 대한 태도요인의 사전-사후-추후검사 차이

집 단 명	N	사전검사 M(SD)	사후검사 M(SD)	추후검사 M(SD)	F	P	사후검증 p 값	
							사전-사후	사후-추후
실험집단	14	13.79(2.293)	15.14(1.875)	14.85(1.70)	3.03	.105	.041	.104
통제집단	16	14.06(1.879)	13.81(1.682)	13.87(1.85)	1.90	.188	.216	.669

그러나 추후검사 결과에서 평균이 다시 낮아짐으로써 사전, 사후, 추후 검사 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 프로그램이 지속적인 효과가 없다고 볼 수 있다. 통제 집단에서는 사전, 사후, 추후검사의 결과가 $F=1.90, p>.18$ 수준으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이에 생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 종결 직후에는 효과가 나타났으나, 그 효과가 지속적이지 못하여 효과가 없는 것으로 나타났다(표 7).

V. 논의 및 결론

본 연구에서는 노년기 자아통합감 증진을 목적으로 하는 생애회고적 이야기치료 집단프로그램의 효과를 검증하고자 하였다. 본 연구의 주요결과에 기초하여 논의하여 보면 다음과 같다.

생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 노인의 자아통합감 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 회상이 노년기에 자아통합을 달성하는데 있어서 중요한 역할을 하며, 생애회고 과정은 노년기에 삶을 인지적 재통합을 이루도록 하여 자아통합감의 증진에 도움이 될 수 있다고 한 Erikson(1997)과 Butler(1974), Coleman(1974) 등의 견해와 일치하고 있다. 즉, 노년기 자아통합감 증진에 회상이 치료적, 발달적 도구가 될 수 있다는 이론이 실제로 적용되었음을 보여준다.

각자의 인생을 되돌아보는 생애회고적 회상은 현재의 자

기정체감을 마련해 주는 근원으로서의 기능을 가지고 있어 자아통합감, 자아개념 등의 변화를 위한 적절한 개입방법으로 사용될 수 있다(Merriam, 1995). 그러나 자아통합감을 증진하는데 있어서 단순히 과거를 떠올리는 회상만으로는 부족하며(Cook, 1991), 회상을 통해 나타난 회한과 갈등을 재구성해 줄 수 있는 심리치료적 접근과 회상촉진 도구가 병행되어야 할 필요가 있다고 하였다(O'Leary & Barry, 1998; Taylor-Price, 1995; Wang, 2004).

본 연구에서는 회상집단 프로그램의 내용과 활동을 구성하는데 있어서 노인의 회상을 촉진하는 도구로 그 시기를 반영하는 사진들을 사용하였고, 심리치료적 접근법에서는 이야기치료의 다시쓰기 기법을 병행하였다. 생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 회기마다 회상과 다시쓰기 기법을 반복하여 적용하여 노인들이 과거의 경험을 자각하게 되고, 그 경험에 새로운 의미를 부여하여 삶의 이야기를 재구성하도록 하였다. 노인상담에서 회기마다 상이한 기법과 활동을 하도록 하기보다는 회상과 다시쓰기 활동을 반복하도록 하는 전략이 노인들에게는 프로그램에 쉽고 편안하게 참여할 수 있도록 하였다.

생애회고적 이야기치료 집단프로그램이 자아통합감 증진에 대한 효과가 있다는 본 연구의 결과를 통해, 노인의 삶의 경험을 긍정적 의미로 재구성하는데 이야기치료가 효과적일 것이라는 Agnes와 Colin(2005), Caldwell(2005)의 제안과 집단상담에서 이야기치료의 다시쓰기 기법이 효과적인 상담 기법이 될 수 있을 것이라고 한 Chen과, Noosbond, Bruce(1998)의 제안이 회상집단 프로그램에서 실제로 효과가 있음

을 확인할 수 있었다.

결론적으로 노인을 대상으로 한 생애회고적 집단상담이 자아통합감 증진에 도움이 되며, 노인의 회상을 통해 나타난 회한과 미해결과제를 긍정적으로 재구성해 주는데 있어서 이야기치료의 다시쓰기 기법이 상담기법으로 활용할 수 있는 효과적인 접근이었다. 그리고 이야기치료의 다시쓰기 기법은 집단상담에서 긍정적 의미로 재구성하는데 적절한 상담 전략이 될 수 있다고 볼 수 있다.

생애회고적 이야기치료 집단프로그램이 자아통합감의 하위요인에 대해서도 효과가 있는가를 살펴 본 결과, 과거와 현재 수용요인에서는 지속적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 그러나 삶에 대한 태도 요인에서는 프로그램을 종결한 직후에 효과가 나타났으나 그 효과가 지속적이지 못하여 프로그램은 효과가 없는 것으로 나타났다.

과거·현재에 대한 수용은 인생을 마무리 하는 단계에서 지나간 인생경험에 잘못이 있다하더라도 이를 긍정적인 태도로 받아들이고 노년에 대해 평온하게 느끼고 수용하는 태도를 말한다(홍주연, 2000). 회상을 통해 자신의 과거 경험을 반추하고, 미해결 과제로 인한 갈등과 회한이 긍정적으로 재구성되고 평가될 때 노인들은 과거와 현재의 삶을 수용할 수 있다(Ryland & Rickwood, 2001; Santor & Zuroff, 1994). 생애회고적 이야기치료 회상집단 프로그램은 자신의 과거 경험을 생애과정에 따라 반추하고, 그 시기마다 나타나는 미해결 과제로 인한 갈등과 회한이 다시쓰기 기법을 통해 긍정적으로 재구성되고 평가되어 과거와 현재의 수용요인에서는 효과가 있었다고 볼 수 있다.

삶에 대한 긍정적 태도는 자신의 운명에 대한 사랑과 낯아 주신 부모에 대한 감사, 그리고 모든 삶의 역경과 어려움에도 불구하고 삶의 존엄성과 가치를 믿고 확신하게 되는 것을 말한다(홍주연, 2000). 근대화 과정 속에서 대동아전쟁과 6.25전쟁을 직접, 간접으로 체험해 오면서 살아온 우리나라 노인들은 자신이 체험한 삶의 역경과 고난을 스스로의 의지로 극복해 온 가치 있는 경험으로 자각하게 될 때, 자신을 가치 있고 의미 있는 존재로 자각함으로써 결과적으로 노년기 발달과업인 자아통합감을 이룰 수 있게 된다.

생애회고적 이야기치료 집단프로그램은 유년시절부터 현재까지의 발달단계별로 회상을 하도록 구성하였다. 본 연구에 참여한 노인들의 경우에는 어린 시절, 특히 청소년 시절에 대한 참여자들의 회상내용이 가족을 형성한 성인기, 중년기의 시기에 비해 아주 빈약하였다. 남, 녀 노인 모두가 결혼을 일찍 하게 되어 아동기에서 성인기로 넘어가는 시기가 다른 세대에 비해 상당히 짧은 편이었다. 더구나 그 짧은 시기에 대동아 전쟁의 말기를 경험하거나 6.25라는 전쟁을 경험하였기 때문에 아동기와 청소년기에 대한 회상내용은 참으

로 부족하였다. 이는 생애발달단계별로 회상하도록 하는 프로그램의 구성방법은 각 개인에게 보다 더 중요하고도 의미 있는 인생의 어느 시점에 대한 회상을 충분히 하도록 하고, 그 시점의 회한과 미해결 과제를 충분히 반복하여 다루어 줄 수 있는 기회가 부족한 것으로 볼 수 있다.

다시 말하면, 우리나라 노인의 경우에는 발달단계별로 회상하게 되면, 오히려 노인 개인에게 중요한 시점의 회한과 미해결 과제가 충분히 반복하여 다루어 질 기회가 부족하다고 볼 수 있다. 이러한 본 연구의 결과는 우리나라 노인에게 회상치료를 할 때, 아동기나 청소년기보다 가정생활이나 가족과 관련된 경험이나 성인초기, 중년기의 의미 있는 경험을 회상하도록 하는 것이 도움이 될 것이라고 한 김윤정(2002)과 이은정(1991)의 제안이 실제로 확인되었다.

우리나라 노인의 경우에는 가족과 관련된 경험이나 성인초기, 중년기의 경험에 대한 회한과 미해결 과제가 회상을 통해 더 많이 나타나므로 전 생애과정을 순서대로 회기마다 회상하도록 하기보다는 개개인에게 의미 있는 시기를 자유롭게 회상하도록 하는 것이 더 효과적일 수 있다. 즉, 생애발달과정을 순서대로 회상하기보다는 자신에게 의미 있는 삶의 부분에 대해 더 충분히 다루어 줄 수 있는 프로그램의 구성이 필요하고 할 수 있다.

본 연구는 노인의 자아통합감 증진에 있어서 회상과 이야기치료 기법을 병행함으로써 우리나라 노인상담과 집단상담에 이야기치료가 적합한 치료적 기법으로 활용될 수 있다는 것을 보여주었다는 점에서 의의가 있다. 본 연구의 결론을 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 개발한 프로그램의 효과를 검증하는 방법으로 주로 양적연구에만 치중하였다. 프로그램에 참여한 노인들의 회상에서 나타난 주제와 새로 창조된 삶의 이야기들을 질적 분석할 필요가 있다. 노인의 회상에서 나타난 주제와 회한, 미해결 과제들이 어떠한 것들이 있는가, 이러한 회한과 미해결 과제들이 노인들에게 어떻게 수용되어 가는가, 노인들의 삶 속에서 발견된 독특한 결과들은 어떠한 것들이 있는가, 그것이 노인들에게 어떠한 의미가 있는가, 삶에 대한 태도가 어떤 과정을 통해 변화되어 가는가를 질적 분석해 볼 필요가 있다. 이러한 질적 분석의 결과는 노인의 심리적 적응을 위한 다양한 상담 프로그램의 개발에 질적인 향상을 가져다 줄 것으로 본다.

둘째, 본 연구의 프로그램 효과검증은 재가노인 가운데 노인종합복지관을 이용하는 노인만 대상으로 하였기 때문에 연구의 결과를 전체 노인들에게 일반화하는데 한계가 있다. 시설노인과 독거노인 등을 대상으로 다양하게 프로그램을 실시하여 그 효과를 비교해 보고, 노인의 특성에 맞는 회상 집단 프로그램들이 다양하게 개발되어야 할 것이다.

셋째, 노인의 심리사회적 부적응을 치료 또는 예방하기 위한 노인 집단상담 프로그램에서는 가족가치관의 변화와 가족지지감소로 인한 우울, 불안 등 노년기 심리적 문제를 충분히 다루어야 한다. 그리고 노년기 회상집단 프로그램은 회상을 통해 나타난 회한과 갈등, 그리고 다가오는 노화와 죽음에 대한 불안을 다루어 줄 수 있는 내용과 활동으로 구성되어야 하며, 적합한 심리 치료적 기법이 회상과 함께 병행되어야 할 것이다. 더불어 노인 집단회상 프로그램 지도자는 노인들이 행복감과 만족감으로 충만할 수 있도록 회상활동을 전개하여야 하며, 회상활동을 통해 나타난 미해결 감정과 회한을 충분히 다루어 줄 수 있는 상담자로서 전문적 자질을 갖추어야 할 것이다.

■ 참고문헌

- 구미영(1998). 노인의 자존감 향상을 위한 회상기법 중심 집단상담의 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김수영(2001). 속향기 흡입을 병행한 회상집단상담이 노인의 통증, 우울, 자아통합감에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 김안젤라(2003). 회상을 주제로 한 집단 미술치료가 노인의 자아존중감과 자아통합감에 미치는 영향. 원광대학교 보건환경대학원 석사학위논문.
- 김유숙(2004). 가족치료: 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 김윤정(2002). 회상을 통한 우리나라 여자 노인들의 일생과 자아통합감. 노인복지연구, 18(1), 207-231.
- 송미순(1991). 노인의 생활기능상태 예측 모형 구축. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 엄명용(2000). 뇌졸중 노인을 위한 회상그룹운영과 평가. 한국노년학회지, 20(1), 21-35.
- 오경석(2001). 청년, 중년, 노년의 생성감. 한국노년학회지, 21(1), 59-71.
- 이가옥(2004). 노인 집단 프로그램 개발. 서울: 나눔의 집.
- 이은정(1991). 노인의 회상을 통한 자아통합현상에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 장성옥, 공은숙, 김귀분, 김남초, 김주희, 김춘길, 김희경, 송미순, 안수연, 이정자, 이영휘, 전시자, 조남옥, 조명옥, 최경숙(2004). 노인의 자아통합감 개념 분석. 대한간호학회지, 34(7), 1172-1183.
- 전길양, 송현애, 고선주, 김일명(2000). 노년기 준비교육 프로그램. 한국노년학회지, 20(1), 69-91.
- 전영기(2000). 노년기 죽음불안 영향요인에 관한 연구. 목원대학교 산업정보대학원, 신정논총, 1호, 199-222.
- 정영(1994). 회고요법이 노인의 죽음 불안, 자아통합과 생활만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 의학부 논문집, 47(2), 1009-1025.
- 통계청(2005). 2005년도 고령자 통계.
- 파이낸셜 뉴스(2005). 노인성 우울증, 말벗만 있어도 '절반 치료'. 2005.1.24. 11면.
- 하양숙(1991). 집단회상이 노인의 심리적 안녕에 미치는 영향에 관한 연구. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍주연(2000). 성격과 자아통합감이 노인 회상 기능에 미치는 영향. 이화여자 대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍현방(2002). 성공적인 노화와 노인의 종교성 관계 연구. 한국노년학회지, 22(3), 245-259.
- Agnes, N., & Colin, J. (2005). Benefits of narrative therapy: holistic interventions at the end of life. *British Journal of Nursing*, 14(6), 330-333.
- Bacher, E. Kindler, S., Scheler, G., & Lere, B. (1991). Reminiscing as a technique in the group psychotherapy of depression: A comparative study. *British Journal of Clinical Psychology*, 30, 375-377.
- Boylin, W., Gordon, S. K., & Nehrke, M. F. (1976). Reminiscing and integrity in institutionalized elderly males. *The Gerontologist*, 16, 118-124.
- Butler, R. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Butler, R., & Lewis, M. L. (1974). Life-Review Therapy: Putting Memories to Work in Individual and Group Psychotherapy. *Geriatrics*, 29, 165-173.
- Caldwell, R. C. (2005). Literature Review-Theory: At the Confluence of Memory and Meaning-Life Review With Older Adults and Families: Using Narrative Therapy and the Expressive Arts to Re-member and Re-author Stories of Resilience. *Family Journal*, 13(2), 172-175.
- Chen, M., Noosbond, J. P., & Bruce, M. A. (1998). Therapeutic Document in Group Counseling: An Active Change Agent. *Journal of Counseling & Development*, fall, 76, 404-410.
- Coleman, P. G. (1974). Measuring Reminiscence Characteristics from Conversation as Adaptive Features of Old Age. *International Journal of Aging and Human Development*, 5(3), 281-294.
- Cook, E. A. (1991). The effects of reminiscence on psychological measures of ego integrity in

- elderly nursing home residents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 5, 292-298.
- Erikson, E. H. (1997). *The Life cycle Completed*. New York: Norton.
- Fishman, S. (1992). Relationship among an older adult's life review, ego integrity, and death anxiety. *International Psychogeriatrics*, 4(2), 267-277.
- Fortner, B. V., & Neimeyer, R. A. (1999). Death anxiety in older adults: A quantitative review. *Death Studies*, Jul/Aug, 23(5), 387-411.
- Fry, P. S. (1983). Structured and unstructured reminiscence training and depression among the elderly. *Clinical Gerontologist*, 1, 15-37.
- Goldwasser A. N., Auerbach S. M., & Harkins S. W. (1987). Cognitive, affective, and behavioral effects of reminiscence group therapy on demented elderly. *International Journal of Aging Human Development*, 25, 209-222
- Haight B. K. (1988). The therapeutic role of a structured life review process. *Journal of Gerontology*, 43, 40-44.
- Hamacheck, D. (1990). Evaluating self-concept and ego status in Erikson's last three psychosocial stages. *Journal of Counseling & Development*, July/August, 68, 677-683.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2000). *Comprehensive textbook of psychiatry* (7th eds). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.
- Merriam, S. B. (1995). Butler's life review: How universal is it? In J. Hendricks (Ed.). *The meaning of reminiscence and life review*. N. Y.: Baywood.
- Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy?* Adelaide South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Nehrke M. F., Bellucci G., & Gabriel S. J. (1978). Death anxiety, locus of control and life satisfaction in the elderly: Toward a definition of ego-integrity. *Omega*, 8(4), 359-367.
- O'Leary, E., & Barry, N. (1998). Reminiscence therapy with older adults. *Journal of Social Work Practice*, 12(2), 159-165.
- Perrotta P., & Meacham J. A. (1981). Can a reminiscing intervention alter depression and self-esteem? *International Journal of Aging Human Development*, 14, 23-30.
- Ryland K. J., & Rickwood D. J. (2001). Ego-integrity versus ego-despair: The effect of "accepting the past" on depression in older women. *International Journal of Aging Human Development*, 53(1), 75-89.
- Santor D. A., & Zuroff D. C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 294-312.
- Taft, L. B., & Nehrke, M. F. (1990). Reminiscence, life review, and ego integrity in nursing home residents. *International Journal of Aging and Human Development*, 30(3), 189-196.
- Taylor-Price C. (1995). *The efficacy of structured reminiscence group psychotherapy as an intervention to decrease depression and increase psychological well-being in female nursing home residents*. Mississippi state university, Ph. D. dissertation.
- Wang, J. (2004). The comparative effectiveness among institutionalized and non-institutionalized elderly people in Taiwan of reminiscence therapy as a psychological measure. *Journal of Nursing Research*, 12(3), 237-244.
- Winslade, J., & Monk, G. (2000). *Narrative Mediation: A new approach to conflict resolution*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- White, M. (1995). *Re-Authoring Lives: Interviews & Essays*. South Australia: Dulwich Adelaide Centre Publications.
- White, M. (2001). 한국가족치료학회, 한림대학교 사회복지대학원 주최, 이야기 치료 워크북 자료집.

(2006년 3월 31일 접수, 2006년 5월 4일 채택)