

독서요법이 경증 치매노인에게 미치는 효과*

Effects of Bibliotherapy of Dotard Dementias Old Adults

황 인 담(In-Dam Hwang)**

박 준 식(Joon-Shik Park)***

< 목 차 >

| | |
|----------------------|-----------------------|
| I. 서론 | 1. 독서요법 프로그램의 대상 및 개요 |
| 1. 연구의 필요성과 목적 | 2. 독서요법 프로그램 방법과 내용 |
| 2. 연구 내용과 방법 | 3. 독서요법 프로그램 효과 |
| II. 이론적 배경 | IV. 프로그램의 효과 측정과 결과분석 |
| 1. 치매의 정의와 특성 | 1. 질적 측정 결과 |
| 2. 치매노인의 독서요법 가능성 | 2. 양적 측정 결과 |
| 3. 독서요법을 위한 독서자료의 유형 | V. 결론 및 제언 |
| III. 독서요법 프로그램 설계 | |

초 록

본 연구는 독서요법이 경증 치매노인의 인지력, 우울, 자이존증감, 사회성 등에 미치는 효과를 알아보기 위해 경증치매를 가진 65세 이상 90세 이하의 남녀 노인 166명을 대상으로 실험집단과 통제집단으로 구분하고 6개월 간 독서요법 프로그램을 실시하였다. 측정방법으로는 관찰지를 이용한 측정과 MMSE-K, 단축형 노인 우울척도, 자이존증감 검사척도, 대인관계척도를 이용한 양적측정을 동시에 사용하였다. 그 결과 독서요법 프로그램을 실시한 후 경증 치매노인들의 인지도는 향상되었으며, 우울증은 감소하였고, 자이존증감과 사회성이 증가하였다. 이로써 독서치료가 경증 치매노인의 증상을 완화시키는데 효과가 있다는 사실을 알 수 있었다.

키워드: 독서요법, 치매노인, 인지력, 우울, 자이존증감, 사회성

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the effectiveness of bibliotherapy on the levels of cognitive function, depression, and social behavior in the elderly with mild dementia. For this quasi-experimental research, a total of 166 subjects the age of from 90 to 65 were selected of the 166, were divided into the experimental group and control group for six months. These findings confirmed that the dementia Bibliotherapy program made a contribution to improve cognitive function and social behavior, and to reduce depression in the elderly with mild dementia. Therefore, it is recommended that this program be used in clinical practice as an effective Bibliotherapy program for the elderly with mild dementia.

Keywords: Bibliotherapy, Depression, Remark, Dotard Dementias, Social Behavior,
The Elderly with Mild Dementia, Cognitive Function

* 이 논문은 계명대학교 대학원 박사학위논문(2010. 2)을 요약·재정리한 것임.

** 대구수성구립 용학도서관 문헌정보팀장(bori20@paran.com) (제1저자)

*** 계명대학교 문헌정보학과 교수(jspark@kmu.ac.kr) (공동저자)

• 접수일: 2010년 8월 27일 • 최초심사일: 2010년 9월 9일 • 최종심사일: 2010년 12월 24일

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

2019년 우리사회의 노인인구는 전체인구의 14.4%가 될 것이며, 2026년에는 전체인구의 20%가 노령인구로 될 것이라 전망되고 있다. 이처럼 고령화 사회가 급속하게 진행되면서 치매 등 각종 노인성 질환이 증가하게 될 것이다. 실제로 보건복지부의 발표에 따르면 현재 40만명이 노인성 질환 속에 살고 있으며 이들 대부분이 치매노인으로 추산되고 있다고 한다.

따라서 치매노인의 질병 진행정도를 완화시키거나 치료를 위한 방안은 현대 사회의 주요 관심사가 되고 있다. 보건복지부는 치매를 예방과 치료가 가능한 질병으로 보고 초기에 발견하여 적절한 치료와 관리를 하면 40~50%는 치매의 중증화를 지연시킬 수 있으며, 30~40%는 치매 예방도 가능하다고 하였다.

치매노인을 치료하는 방법은 여러 연구에서 그 효과가 증명된 음악치료, 미술치료, 원예치료, 놀이치료 등 다양하다. 이 중에서 독서를 통한 치매 치료법은 미술치료, 음악치료와 함께 새롭게 소개되고 있는 영역이다. 사실 지금까지의 독서요법 연구는 아동, 청소년을 대상으로 한 예방적 독서요법에 치우쳐 있거나 성인을 대상으로 한 연구와 노인성 우울 등에 관한 연구는 소수에 그치고 있으며 특히 치매노인과 관련된 연구는 부족한 실정이다.

이 연구는 독서요법이 인지력의 문제로 시작되는 치매노인의 증상 완화와 치료에 각 영역별 어느 정도 효과가 있는지를 실증적으로 증명하고자 한다. 최근 그림책을 활용하여 치매노인의 인지도가 향상하고 우울증이 감소하는 효과를 연구한 논문¹⁾이 있어 이를 참고하였다. 그리하여 독서요법 방법과 절차에 따라 치료 프로그램을 만들고 그 효과를 분석함으로써 치매증상을 완화시키기 위한 독서요법이 얼마나 효과가 있는지를 사례연구를 통해 실증적으로 증명하는 데 목적이 있다.

2. 연구 내용과 방법

이 연구는 문헌연구와 실험연구의 두 가지 방법을 병행하였다.

먼저 문헌을 고찰하여 노인성 치매의 특성과 원인을 파악하고 다양한 프로그램 적용을 통하여 치매노인의 병증이 지연된 국내·외 연구 동향을 살펴보았다. 특히 선행연구로 2008년 12월에 실시한 독서치료가 경증 치매노인의 인지도와 우울증에 미치는 효과를 미리 실시하였다. 이는 65세

1) 황인담, 박준식, "독서치료가 경증 치매노인의 인지도와 우울증에 미치는 효과," 한국도서관·정보학회지, 제39권, 제4호(2008. 12), p.506.

이상 90세 이하의 인지장애나 경증치매를 앓고 있는 노인 12명을 대상으로 6개월간 독서치료 프로그램을 실시하고 MMSE-K와 단축형 우울척도를 통해 확인한 결과 노인의 인지도가 향상되고 우울증이 감소되어 경증치매의 증상이 호전되는 효과를 보인다는 결과를 나타내었다.²⁾

이를 바탕으로 5가지 측정도구와 관찰지를 사용하여 실험연구를 하였다. 구체적인 연구내용 및 방법은 다음과 같다.

첫째, 독서요법 연구대상자는 D광역시에 소재한 주간노인보호센터 3개소와 노인요양원 2개소를 대상으로 사전에 MMSE-K 검사를 이용하여 경증치매 가능성이 있는 노인 166명을 선정하였다. 이들을 각 83명씩 실험집단과 통제집단으로 구분하고 두 집단에게 인지력, 우울 정도, 자아존중감, 사회성을 사전 검사하였다.

둘째, 실험집단을 대상으로 2008년 9월 5일부터 2009년 3월 6일까지 6개월 동안 25회기 독서요법 프로그램을 실시하였다. 이를 독서요법 프로그램 실시 전과 후를 통제집단과 비교·분석하였다. 질적연구를 위해 치매노인 행동 중심으로 관찰지를 만들어 기록하였다.

본 연구는 D광역시의 5개 시설에 보호되어 있는 65세 이상의 치매노인 중에서 중증치매노인을 제외한 경증치매가능성 노인을 대상으로 하였기 때문에 치매노인 전부를 위한 독서요법 효과 여부에는 제한점이 있어 일반화하기에는 한계가 있다.

II. 이론적 배경

1. 치매의 정의와 특성

치매는 다양한 요인으로 인하여 후천적으로 발생하며 뇌와 밀접한 기억력, 이해력, 판단력, 언어력 등의 장애가 발생함에 따라 행동영역까지 장애가 발생하는 것을 의미한다. 특히 치매는 우울증상이 동반되며 성격변화와 함께 정서적 불안정으로 인하여 일상생활이 원활하지 못한 상태라고 할 수 있다.

치매의 임상적 기준은 경증, 중등증 및 중증으로 구분할 수 있으며 미국정신의학회³⁾의 임상적 판단 기준은 <표 1>과 같다.

2) 황인담, 박준식, 전계논문, p.506.

3) American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th ed.(DSM-IV)*(Washington, DC, : American Psychiatric Association, 1994), pp.133-155.

〈표 1〉 치매의 임상적 판단기준

| 정 도 | 내 용 |
|---------------|---|
| 경증(mild) | 사회생활이나 직업상의 능력이 상실되더라도 아직 독립적인 생활을 영위할 수 있고, 적절한 개인 위생을 유지하며, 비교적 온전한 판단력을 보유하고 있는 상태 |
| 중등증(moderate) | 독립적인 생활이 위협하고 타인에 의한 부분적인 감독과 간호가 필요한 상태 |
| 중증(severe) | 일상생활의 능력이 심하게 감퇴 되어 지속적인 감독이 필요한 상태로 최소한의 개인위생도 유지할 수 없게 되며 대개는 언어구사가 어려운 상태 |

치매의 행동적 특성인 기억력장애와 지남력장애는 시간, 장소, 사람에 대한 인지력에 저하를 가져오며 특히 장소에 대한 장애는 방향 감각이 떨어져 길을 잃는 일이 생기게 된다. 그리고 언어장애는 초기에는 적절한 단어를 떠올리지 못해 말문이 막히는 정도의 증상을 보이다가 말기에는 표현력을 상실하여 함구증 상태가 되기도 한다. 또 주의 계산력 저하는 돈계산, 수 개념이 상실되며, 이해판단력 저하는 일상생활 속의 수행 작업에 대한 판단이 흐려지는 것이다.

노년기에 치매와 함께 나타나는 2차적인 특징은 우울증과 정서장애와 자아존중감이 낮아지며 대인관계도 나빠지게 된다. 또한 Forsell, Jorm과 Winblad⁴⁾는 우울증과 인지력의 저하가 서로 관련성이 있음을 전제하고 연구한 결과 임상적으로 치매와 우울증은 병의 발병시기와 경과 및 병의 예후에 서로 밀접한 연관이 있음을 보고하였다. 또한 치매증상으로 인하여 노년기에 의기소침해지거나 자아존중감이 낮아지는 경향을 보이고 화를 낸다거나 공격적 행동을 하는 등 대인관계에 지장을 받게 되어 사회성이 낮아지는 경향을 보인다.

2. 치매노인의 독서요법 가능성

독서요법은 서구에서 경미한 우울증을 겪고 있는 성인, 노인 등 모든 연령의 사람들에게 통찰력, 자아실현, 사회적응능력 등을 돕는 정신적 문제해결방법으로 사용한 Choi와 Morrow⁵⁾의 선행연구를 바탕으로 재구성하였다. 신경심리학에서 대뇌의 변연계(limbic system)는 감성과 이성에 관여하여 사람에게 정서적인 반응을 불러일으킨다고 한다.⁶⁾ 정서적 치료의 한 방법인 책을 통한 지속적인 읽기, 듣기 등의 독서요법 작업은 치매노인의 손상된 대뇌 부분의 기능을 활성화 시키는데 큰 도움이 된다. 또한 책을 읽은 후 나타나는 동일시, 카타르시스, 통찰과 같은 감정표출은 치매노인에게 독서요법적인 효과가 크다고 볼 수 있다.

4) Y. Forsell, A. F. Jorm, and B. Winblad, "Outcome of depression indemented and non-demented elderly," *International Journal of Geriatric Psychiatry*(Sep 1994), pp.5-10.

5) N. G. Choi, and H. N. Morrow, "Low-income older adults acceptance of depression treatments: Examination of within- group differences." *Aging and Mental Health*, Vol.11(April 2007), pp.423-433.

6) 황인담, 박준식, 전개논문, p.511.

이와 더불어 독서 자료를 통한 회상기억은 치매노인의 아름다운 기억을 재생시키고 긍정적인 삶을 유도하는 등 치매와 더불어 나타나는 우울증을 감소시킬 수 있다. 아울러 치매로 인하여 위축되었던 자아존중감은 향상되며 정서적으로 안정되어 성격변화에도 도움을 준다. 이러한 독서요법 효과는 대인관계의 호전으로 이어져 개인 및 사회적 발달을 가져올 수 있다. 그러므로 독서요법은 치매노인의 병증지연을 위한 효과적인 방법이라 할 수 있다.

3. 독서요법을 위한 독서자료의 유형

독서는 치매노인의 특성인 기억력 향상, 언어구사능력, 이해판단력, 주의집중력 등의 인지력을 향상시킬 수 있어야 한다. 또한 치매의 장기 기억 속에 남아있는 잘 알고 있는 내용의 도서, 회상 기억에 도움이 되는 경험한 이야기를 담고 있는 도서, 부정적인 정서를 변화시킬 수 있는 긍정적인 도서 자료를 선택해야 한다. 치매노인의 상황에 잘 맞는 책은 주인공을 통해 자신의 과거 모습을 발견하고 서로의 이야기를 통해 깊이 이해하게 되며 대인관계에서 협동과 신뢰가 형성된다. 이러한 상호작용을 통해 인지력의 향상과 정서적 안정을 얻을 수 있다. 치매노인을 위한 그림책 중 옛이야기는 치매노인의 과거 경험과 연관되어 장기 기억에 강한 의존성을 보이는 치매노인에게 적합한 도서라고 할 수 있다. 이는 치매노인 자신의 삶과 이웃의 삶을 다른 시각에서 볼 수 있도록 안내하는 매체이며 자신의 심리·정서적인 상태를 객관적으로 들여다볼 수 있다. 우화는 비유, 풍자, 상징 등의 기법을 사용하고 있어 우울감소에 효과가 있으며 12간지, 계절, 수치 등의 내용을 담고 있는 그림책은 치매노인의 시간에 대한 지남력과 인지력, 주의집중력 향상에 도움을 줄 수 있다.

책을 읽어준 뒤 책 속에서 나왔던 여러 등장인물이나 동물, 사물들을 재연하기 위해 실물건본, 미술도구, 놀이기구, 노래, 연극 등으로 독후활동을 하는데 이는 치매노인을 위한 독서요법에 유용한 자료이다. 그리기, 만들기, 붙이기, 오리기 등의 그림 자료, 역할극을 위한 가면, 모자, 안경, 옷 등의 분장 도구, 고무줄, 공기 돌, 쿵, 풍선 등의 놀이 도구, 하모니카, 가야금, 장구 등의 악기 등 책에 나온 생활용품들을 실연하면 노인들의 회상기억 재인에 효과가 크다. 특히 전래동요는 노인들이 어릴 때 즐겨 불렀던 동요를 율동과 함께 부를 수 있어 쉽게 동화된다. 즉, 독후활동 보조자료는 도서와 관련된 자료이면 무엇이든 가능하며 책의 독서요법 효과를 배가시켜준다. 이러한 다양한 활동과 구체적이고도 동적인 작업은 문제해결능력과 통찰력을 키워 주며 치매노인의 인지능력 향상에 도움을 준다.

Ⅲ. 독서요법 프로그램 설계

1. 독서요법 프로그램의 대상 및 개요

본 연구의 대상은 MMSE-K검사에서 23점 이하에 속하는 경증치매 가능성이 있는 노인으로 실험집단 83명, 통제집단 83명의 총 166명을 선정하였다. 연구대상의 인구통계적 특성은 <표 2>와 같다.

<표 2> 연구대상자의 인구 통계학적 특성

| | 구 분 | 통제집단 사례 수(%) | 실험집단 사례 수(%) |
|----|-----|-----------------|-----------------|
| 연령 | 60대 | 9(10.8) | 11(13.3) |
| | 70대 | 36(43.4) | 45(54.2) |
| | 80대 | 37(44.6) | 27(32.5) |
| | 90대 | 1(1.2) | |
| | 계 | 83(100.0) | 83(100.0) |
| 성별 | 남 | 22(26.5) | 24(28.9) |
| | 여 | 61(73.5) | 59(71.1) |
| 전체 | | 83(100.0) | 83(100.0) |

치매노인을 위한 독서요법용 도서는 한국도서관협회에서 발간한 상황별 독서목록⁷⁾에 소개된 자료와 옛이야기 그림책을 활용하였다. 이는 2008년 7월 4일부터 25일까지 주간보호센터 치매노인을 대상으로 비도서자료, 일반 아동용 그림책, 옛 이야기책을 이용하여 실시한 예비실험에서 치매노인을 위한 독서요법용 책은 성인용 도서보다 그림책이 적합하다는 사실을 도출하였기 때문이다. 이외에 추후활동과 관계된 교안과 교구는 제작하여 사용하였다.

<표 3>은 2008년 9월 5일부터 2009년 3월 6일까지 6개월 동안 실시한 실험연구 설계의 개요이다.

<표 3> 독서요법 프로그램 개요

| 연구 설계 | 실험 내용 | 대상 집단 |
|------------|--|------------|
| 독서요법 예비실험 | 4회기 프로그램 적용 | 치매노인 집단 |
| 연구대상자 선정 | 사전 검사 | 실험집단, 통제집단 |
| 독서요법 교안 작성 | - 상황별 도서 선정 - 25회기 프로그램 교안 작성 - 독서요법사 54명 조직 | 실험집단 |

7) 한국도서관협회, 독서요법을 위한 상황별 독서목록: 청소년·어린이편(서울 : 한국도서관협회, 2005), pp.97-151.

| 연구 설계 | 실험 내용 | 대상 집단 |
|------------|-------------------------|------------|
| 독서요법 처치 실시 | - 라포형성기 - 초기, 중기, 종결 | 실험집단 |
| 독서요법 평가 | 사후검사 | 실험집단, 통제집단 |
| 연구결과 분석 | 프로그램 수행결과와 분석 | 실험집단, 통제집단 |

2. 독서요법 프로그램 방법과 내용

독서요법 프로그램의 실행은 4가지 단계로 라포형성기, 초기, 중기, 종결기이며, 이를 25회기 동안 실행하였다. 라포형성기와 초기에는 치매노인과 독서요법사와의 신뢰도를 형성하기 위해 라포형성에 중점을 두었다. 예를 들면 도입 5분간 오늘은 며칠, 무슨 요일, 장소를 지속적으로 질문하여 치매노인의 특징인 기억력을 향상시키며 건강 체조 등으로 치매노인과의 라포형성에 들어갔다. 그리고 중기와 종결기에는 책을 통한 프로그램을 진행하였다.

독서요법 프로그램의 효과를 위해 책읽기가 끝난 후 추후 활동으로 독서요법 프로그램이 자연스럽게 연결 되도록 하였다. 독서요법 활동 시 책을 먼저 읽어 준 뒤에 추후활동으로 연결하면 독서요법 프로그램 효과는 배가 되기 때문이다. 책을 읽은 후 노인들이 가지고 있던 역기능적 사고, 태도, 언어, 생활습관을 변화시키기 위해서 적용하는 편지쓰기, 그림그리기, 만들기, 역할놀이 등은 독서요법 효과를 높이는 추후활동이다. 활동에 직접 참여해 봄으로써 감정이입이 훨씬 빠르고 책 속의 정적인 내용들을 동적인 행동으로 연결하여 인지력 향상과 우울증 치료를 극대화시킬 수 있다. 수업이 끝난 후 평가 단계에는 개인별 노인 관찰지를 작성하였다. <표 4>에서 활용한 그림책 자료의 선정기준은 한국도서관협회에서 발간한 상황별 독서목록의 옛이야기 그림책을 활용하였다. 또한 내용적인 측면과 형식적인 측면으로 구분하여 선정하였는데 내용면에서는 치매의 특성상 치료주제에 맞아야 하며 노인이 이해하기 쉬운 책 이어야한다. 형식적인 측면에서는 노인의 시력을 고려하여 글씨가 크고 선명하여야 하며 정서적인 측면으로 그림은 안정감을 주며 색상은 따뜻하고 밝은 색이 좋으며 아동용 책이라는 거부감을 불식시키기 위해 사실적인 그림을 담고 있으면 좋고 크기는 큰 책을 선택하면 좋다. 이 목록에 제시된 그림책의 선정은 황인담, 박준식⁸⁾의 선행연구에서 사전 검증을 한 것을 기준으로 채택하였다. 구체적인 독서요법 수업안은 <표 4>와 같다.

8) 황인담, 박준식, 전개논문, pp.505-522.

8 한국도서관·정보학회지(제41권 제4호)

〈표 4〉 노인 독서요법 수업안

| 회기 | 서명 | 독서요법 수업안 내용 | | |
|----|---------------|----------------------------|---|--|
| | | 도 입 | 본 활동 | 추후 활동 |
| 1 | 라포형성 | - 서로 인사, 만남 - 독서요법소개 | - 내가 좋아하는 것은? - 내 짝에게 나를 소개. 나의 이름 3번 부르기 | - 박수, 발걸리며 노래부르기 - 사랑하는 나의 나무 만들기(색지) |
| 2 | 우리 손이 어디 가니 | - 손가락 짹짹박수 - 고향의 봄 노래 | - 어릴적 불렀던 이름? - 친구들과 봄에 했던 놀이? | - 색종이로 화분 가꾸기 |
| 3 | 겉쟁이 빌리 | - 걱정되는 일로 잠못이룬 적? | - 남이 걱정을 털어 놓았을 때 나는? - 걱정 줄이거나 없애는 법? | - 걱정인형 만들어 자신의 걱정을 인형에 실어보내기. |
| 4 | 십장생을 찾아서 | - 옷음박수와 몸풀기 체조 | - 만약 단팹친구가 아프다면? - 사랑하는 사람이 죽는다면? | - 십장생 소원 스티커 붙이기(공동작업) |
| 5 | 아낌없이 주는 나무 | - 잼 도리박수 - 계단박수 | - 나무처럼 아낌없이 모든 걸 주었을 때 나는 어떤 마음이 될까요? | - 자식이나 사랑하는 이에게 주고 싶은 것 나무에 붙이기 |
| 6 | 열두띠 이야기 | - 올해 무슨띠의 해? - 당신은 무슨띠? | - 열두 띠와 나의 가족에 얽힌 이야기? | - 12동물 그림에서 가족의 띠를 찾아 오리고 이야기 나누기 |
| 7 | 할머니 농사일기 | - 농사를 지어본 적? | - 추수할 때 누구와 같이 했나요? - 지금 키우고 싶은 건 없나요?(식물, 동물) | - 추억의 농기구 오려서 사용해보기 - 노인들의 오늘의 일기쓰기 |
| 8 | 책읽기 좋아하는 할머니 | - 근육풀기 운동 건강 박수 | - 시간과 여유가 주어진다 하면 하고 싶은 일은? | - 사탕목걸이 - 사랑나무 꾸미기 |
| 9 | 내귀는 짹짹이 | - 지남력 훈련 - 동요 반달 | - 남과 다른 나의 외모는? - 리키 같이 장애를 가진 사람이 있다면? | - 토끼그림오려 하고 싶은 말하기 |
| 10 | 똥 떡 | - 손가락 체조 | - 재래식 화장실 기억? - 변소와 떡의 관련성? | - 여러가지 색깔 떡 만들기 - 떡이름 맞추기 릴레이 게임 |
| 11 | 춧국먹고 아그그 | - 점심식사 얘기로 음식 흥미유발 | - 받은 선물중 제일 기억에 남는 것? - 지금까지 제일 후회되는 거짓말은? | - 춧불 켜고 생각과 소원 말하기 |
| 12 | 아씨방 일곱 동무 | - 손동작, 손목털기 | - 지난날 바느질 기억나누기 - 여럿이 함께 하면 좋은 점은 무엇일까요? | - 오색 부직포 복주머니 바느질 |
| 13 | 강아지똥 | - 잼, 짹, 곤지, 짹박수 | - 강아지똥에게 해줄 수 있는 용기의 말은? - 민들레꽃처럼 자식과 남위해 거름역할을 한 적? | - 느낌색종이 카드로 감정표현 |
| 14 | 오늘은 촌놈 생일이예요 | - 살던곳 장날은? | - 촌놈 생일? 풍물놀이에 대한 추억? - 옛 바퀴 떡기의 추억? | - 악기놀이, 율놀이 |
| 15 | 심청전 인형극 | - 건강박수 - 인형만지기 | - 이별할 때 마음? - 심봉사야 딸 만났을 때 마음은? | - 기다리는 사람적어 연꽃 띄우고 종이비행기에 적어 날리기 |
| 16 | 팔죽할머니와 호랑이 | - 팔죽 먹는날? | - 호랑이를 물리치기 위한 물건 중 자신과 관계있었던 것은? | - 도화지위에 책속 물건 그리기 - 전래동요 장단맞춰 부르기 |
| 17 | 그림 그리는 아이 김홍도 | - 드라마 이야기 | - 김홍도와 나의 비슷한 부분? - 홍도에게 어떤 이야기를 들려주고 싶나요? | - 퍼즐 맞추기 - 부모님께 편지 쓰기 |
| 18 | 숨쉬는 향아리 | - 흡과 건강의 관련성? | - 여러종류의 단지의 사용처? 된장 담그는 법은? - 단지와외의 경험담(젓동이, 장군, 소숫고리) | - 찰흙으로 향아리 만들어 얼굴표정 그리고 김치, 된장 담기 |
| 19 | 오른발 왼발 | - 책표지의 할아버지와 손자의 표정? | - 할아버지가 아왔을때 보비가 다가가지 않았다면 할아버지는 어떻게 되었을까요? | - 가장 보고 싶은 가족과 함께 하는 블록 쌓기 |

| 회기 | 서명 | 독서요법 수업안 내용 | | |
|----|---------------|----------------------------|---|---|
| | | 도 입 | 본 활동 | 추후 활동 |
| 20 | 세상에서 제일 힘든 수탉 | - 어깨펴고 팔위로 올렸다 내리기 | - 자식을 낳았을때 마음? 나의 환갑? - 수탉처럼 좌절에 빠진 친구에게 어떤 위로? | - 가족, 친구, 이웃에게 편지쓰기 - 닭 색깔하고 할 말하기 |
| 21 | 쪽빛을 찾아서 | - 창밖으로 보이는 하늘색? =수업유도 | - 옷감에 물을 들여 보신 적이 있으신지? 순서? - 입고 싶은 옷은? 색깔은? 입고 가고 싶은 곳? | - 손수건에 치자, 황토물 들이며 회상 기억 나누고, 손수건 안고 잠들기 |
| 22 | 우리 누나 시집가던 날 | - 감들이갑순이 노래 - 몇 살 때 결혼? | - 함에 들어가는 것? 혼례음식은 어떤 것? - 혼례때 자신의 모습은? | - 한복점고, 연지 곤지 붙이기 - 결혼첫날 내 신랑·신부 얼굴그리기 |
| 23 | 손큰할머니의 만두만들기 | - 언제 만두를 만들었나요? | - 만두속에 들어가는 것은? - 눈썹이 하얗게 된 이유? | - 밀가루만두 만들기, 우리춤노래 |
| 24 | 언제까지나 너를 사랑해 | - 어린 시절의 '자장가 부르기' | - '엄마'하면 생각나는 것? 성함, 생김새, 음식 등 - 자식들에게 했던 말 중 가장 후회되는 말? | - 인형(자식, 부모)에게 감정 말하기 - ○○○에게 못다한 한마디 하기 |
| 25 | 시장나들이 | - 건강박수 | - 떨어처럼 키우던 동물 팔아 본 기억? | - 사고 싶은 것 바꾸니 채우고 노래 |

3. 독서요법 프로그램 효과

상담에서 적정 회기는 12회기에서 24회기로 나누어지나 경증 치매노인의 독서요법 효과를 보기 위해서는 6개월에 걸쳐 25회기로 실시하였다. 치매노인을 위한 실제적인 프로그램 내용은 1회기 초기과정의 라포형성 및 마음열기에서부터 종결까지 전체 25회기를 적용하였다. 회기별 독서요법 목적에 따른 효과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 회기별 프로그램 목적과 효과

| 회기 | 월일 | 독서요법 목적 | 독서요법 효과 | 도서 | |
|----|----|---------|----------------------|--------------------------------------|------------------|
| 라포 | 1 | 9/5 | 마음열기, 라포형성 | 친밀감 형성으로 신뢰도 쌓기 | 옛노래, 사전검사 |
| | 2 | 9/12 | 라포형성, 회상기억력 | 즐거웠던 어린시절을 추억하기 | 우리 순이 어디 가니 |
| 초기 | 3 | 9/19 | 우울, 자아존중감 인지력 | 걱정과 연민을 털어놓음으로 우울증 감소와 자아존중감 회복 | 겉쟁이 빌리 |
| | 4 | 9/26 | 대인관계, 우울증 기억력 | 자신이 생각하는 심장생을 찾아보고 희망 찾기 | 심장생을 찾아서 |
| | 5 | 10/2 | 감정균형, 자아존중감 | 나는 과연 아낌없이 준 적이 있는가에 대한 자기통찰 | 아낌없이 주는 나무 |
| | 6 | 10/10 | 인지력향상, 주의력 게스탈트치료 | 열두 마리 동물의 성격과 순서를 알아보고 자신의 띠에 대한 관심 | 열두 띠 이야기 띠 그림 사진 |
| | 7 | 10/17 | 기억력향상, 우울 인지력, 자아존중감 | 농사 이야기와 계절, 농기구를 통해 판단력, 수계산, 인지력 회복 | 할머니의 농사일기 |
| | 8 | 10/31 | 계산력, 지남력 인지력, 대인관계 | 주인공의 마음과 동일시 그림책 읽기로 기억력 강화 | 책 읽기 좋아하는 할머니 |
| | 9 | 11/7 | 자아존중감, 우울 대인관계 | 불편한 신체와 건강에 대한 긍정적인 생각 | 내 귀는 짹짹 |
| | 10 | 11/14 | 기억력, 언어기능 | 어린시절 회상하기, 재래식 화장실, 떡의 종류에 대한 회상 | 똥떡 |

10 한국도서관·정보학회지(제41권 제4호)

| 회기 | 월일 | 독서요법 목적 | 독서요법 효과 | 도서 | |
|-----|----|-------------|-------------------------|---|---------------|
| 중기 | 11 | 11/21 | 기억력 회복 이해판단, 우울완화 | 초에 얽힌 여러 가지 이야기를 회상하며 대인관계 개선 | 춧국 먹고 아그그 |
| | 12 | 11/28 | 대인관계, 기억력 이해판단력 | 젊은 시절과 바느질 도구에 대하여 이야기하며 이웃의 소중함을 알기 | 아씨방 일곱 동무 |
| | 13 | 12/5 | 자아존중감, 우울 인지력 | 누군가를 위해 도움을 줄 수 있을 때 존재 가치가 있음을 인식 | 강아지똥 |
| | 14 | 12/12 | 자아존중감 기억력 회복 | 옛날에 쓰던 물건을 통해 놀이와 풍경 이야기하기 | 오늘은 촌놈 생일 이에요 |
| | 15 | 12/19 | 기억력, 언어영역 | 가족의 소중함과 보고싶은 가족을 기다리는 마음 | 심청전 |
| | 16 | 12/26 | 지남력, 계산력 대인관계 | 약자들이 힘을 모아 강자를 물리치는 슬기로운 | 팔죽 할머니와 호랑이 |
| | 17 | 2009 1/9 | 지남력, 주의계산력 자아존중감, 우울 | 역경 속에서도 시들지 않는 꿈을 위한 도전 | 그림 그리는 아이 김홍도 |
| | 18 | 1/16 | 회상기억, 지남력 자아존중감 | 과거 부엌문화와 된장, 고추장 등 전통음식에 대해 회상하기 | 숨쉬는 향아리 |
| | 19 | 1/23 | 지남력 용서와 이해, 인지력 | 조부모와의 관계 개선과 가족 사랑의 소중함 | 오른발 왼발 블록 |
| | 20 | 1/30 | 자아존중, 자아통합 만족한 삶 | 지나간 삶 돌아보기 성공시킨 자식 자랑하며 자아통합 | 세상에서 제일 힘센 수탉 |
| | 21 | 2/6 | 인지력, 회상기억 판단력, 자존감 | 물장이의 장인정신에서 자신감을 가지며 전통문화 되살리기 | 쪽빛을 찾아서 |
| | 22 | 2/13 | 회상기억, 인지력 언어기능, 지남력 | 흔레음식, 신랑신부의 흔레복 노인들의 흔레 이야기하기 | 우리누나 시집가는날 |
| | 23 | 2/20 | 이해판단력 기억력, 대인관계 | 함께 하는 만두 만들기를 통해 나누는 기쁨알기 | 손큰할머니의 만두만들기 |
| 종결기 | 24 | 2/27 | 자아존중감, 우울 대인관계 | 부모가 어릴 때 베풀어준 사랑과 자녀를 키우면서 느낀 사랑 | 언제까지나 너를 사랑해 |
| | 25 | 3/6 | 회상기억 프로그램효과 측정 | 장터에서 생긴 여러 가지 일 기억하기. 5일장의 풍속, 다과회, 평가 | 시장나들이 사후검사 |

IV. 프로그램의 효과 측정과 결과분석

독서요법 프로그램이 경증 치매노인에게 끼치는 효과를 분석하기 위해 두 가지의 방법을 사용하였다. 첫 번째는 관찰지를 이용하여 경증 치매노인의 변화를 기록한 질적측정 방법이다. 두 번째는 한국판 MMSE-K척도, SGDS척도, 자아존중감척도, 감정균형척도를 사용한 양적 측정 방법이다. 구체적인 내용은 다음과 같다.

1. 질적 측정 결과

질적 연구를 위해서 임상심리학 분야의 행동 관찰표를 응용하여 <독서요법 개인 관찰표>를 만들어 사용하였다. 각 회기마다 노인의 감정과 행동위주의 내담자 중심으로 작성하여 독서요법 프로그램으로 변화하는 과정을 분석하여·종합 정리하였다. 치매노인을 위한 독서요법 프로그램의 효과

를 검증하기 위하여 행동 관찰일지를 사전 사후로 분석하였다. 1회기부터 25회기까지 적용한 프로그램을 단계별로 구분하여 소개하면 다음과 같다.

1회기는 치매노인과의 첫 만남으로서 서로 마음의 문을 여는 단계로 독서요법사와 치매노인과의 친밀감이 우선되어야 한다.

2회기는 라포형성 과정기로 건강한 몸만들기 동작을 이용하였다. 노인들은 건강에 좋다니까 따라하기도 하지만 몇 명은 “우리가 어린애들이요?”하며 화를 내기도 했다. 책을 읽어 내려가면서 어릴 적 소꿉친구와 하던 놀이 등을 물어보니 C노인은 “놀 틈이 어딤어. 소 꼴 먹이러 갔는데” 하고 D노인은 봄에 참꽃 따다가 화전 붙여먹던 일을 기억하다가 봄이 오면 무엇을 하고 싶으냐고 물으니 “봄은 무슨 봄, 빨리 죽어야지”하면서 눈시울을 적시기도 했다.

초기인 3회기는 노인의 우울증을 해소하기 위해 『겁쟁이 빌리』 책을 읽어 주면서 “걱정되는 일이 있어 잠 못 이룬 적이 있나요?”라고 질문을 했다. B노인은 “아들이 결혼도 못하고 죽어서 걱정이야.”라고 했다. 추후활동으로 걱정 인형을 함께 만들어 각자의 걱정을 실어 날려 보내자 어르신들은 즐거워했다. 대부분 노인들은 책 속 주인공 걱정 많은 빌리처럼 수심에 가득 찬 얼굴로 이 걱정, 저 걱정을 이야기했으나, 책을 읽은 후 걱정을 날려버리기 위한 걱정인형 만들기를 통해 표정이 밝아졌다.

4회기는 웃음 박수치기로 수업을 시작하며 기억력, 계산력, 우울증 회복으로 대인관계를 원활하게 하기 위해 『십장생을 찾아서』를 읽어주었다. E노인은 “젊은 날 정말 태양처럼 열정적으로 살았는데…”라고 했다. 추후활동으로 자신들이 소원하는 십장생과 단짝친구의 소원을 들어줄 십장생을 함께 붙였다. 이러한 소원 공동작품은 대인관계 형성과 우울증해소에 효과가 있었다.

5회기는 잼, 곤지, 도리로 손동작을 시작하면서 『아낌없이 주는 나무』와 같이 조건 없이 주는 사랑을 베풀었던 자신에 대한 긍정적인 생각과 자존감을 높이도록 하였다. A노인은 “책의 나무나 나나 이제 똑같은 신세다. 이제는 줄 것도 없다. 뭘 주겠어. 껍데기뿐인데… 아무도 안 가져가려고 할 거다. 자식들 다 퍼주고 이제는 주고 싶어도 줄게 없다”고 했다. J노인은 “그래도 줄때가 좋은 거지, 줄게 있으니 얼마나 좋아. 나는 지금도 주고 싶은데 줄게 없다.”하며 말했다. 노인들은 추후활동으로 나뭇잎 붙이기, 열매 달기, 나무 완성하기와 열매에 매달린 사탕 따먹기 놀이를 하며 사진을 찍었다.

6회기는 노인들에게 각자 자신의 띠를 말하게 함으로써 자아 존중감이 생기게 하였으며, 기억 회상력, 주의 계산력을 키우기 위해 도서로 『열 두 띠 이야기』도서를 선정했다. ‘당신은 무슨 띠입니까? 나는 ~띠입니다’ 노래로 주의를 집중시켰다. C노인은 “토끼띠가 팔자가 사나워 내가 그렇다니까.” 했다. 노인들은 띠에 대한 이야기 꺼리가 많은지 계속 말을 하였다. 추후활동으로 12마리 동물 그림 중에서 자신의 띠와 가족의 띠를 찾아오게 했다. 이는 가위질 등의 활동이 손을 사용하게 함으로써 뇌기능을 자극하고 언어기능에도 효과를 주기 위해서이다.

7회기의 『할머니의 농사일기』는 1월에서 12월까지의 농사짓는 모습이 계절별로 한 폭의 그림처럼 펼쳐진다. 세밀화에 노인들은 마치 책속으로 걸어 들어갈 듯 높은 집중력을 보였다. 이는 노인들이 경험한 과거 생활이 잘 드러난 그림책은 책을 보여주는 것만으로도 기억력과 인지력을 향상시키고 주의력과 이해 판단 그리고 심리적 안정감을 준다는 것을 알 수 있었다. 이러한 상황은 노인들의 과거 비합리적인 사고를 끌어내어 책을 보면서 스스로 긍정적인 사고를 하게 하는 상담심리학의 인지치료기법이다. 그래서 현재 자신의 모습에 대한 수치심과 소극적인 태도에서 오는 우울 증세를 완화시키고 자아존중감을 높여주는 효과가 있다. 추후활동으로 농기구 그림 중에서 가장 많이 사용한 물건들을 집어 보라고 하자 노인들은 농사도구들을 잡고 설명을 하기도 했다. 이는 기억등록, 주의 계산력, 언어기능, 이해 판단에 도움을 준다.

8회기는 『책 읽기 좋아하는 할머니』 도서를 이용하였다. 시간에 대한 지남력을 향상시키기 위해 책이야기를 하고 추후활동으로 책 속처럼 사탕나무 꾸미기와 사탕목걸이 만들기를 했다. 노인들은 포도농사 이야기, 사과밭에 약 치던 이야기, 감 따던 이야기를 늘어놓았다. 노인들은 경험한 과거 기억 속의 생활이야기는 회상기억, 지남력, 인지력 향상, 사회성 향상에 효과가 있었다.

9회기는 토끼와 연상되도록 하기 위해서 동요 반달을 울동과 함께 불렀다. 불편한 신체에 대한 긍정적인 생각을 가지도록 유도하여 자아존중감이 생기게 하였다. 통통한 토끼, 훌쩍한 토끼 등과 같이 다양한 모습이지만 제 각각의 모습을 인정하였다. “짜짜이 귀를 가진 토끼나 나나 비슷하다. 나도 한쪽 눈이 좀 찌그러져 사람들이 나보고 눈 병신, 애꾸눈이라고 그러더라, 속상했지. 기분 나쁘고 밖에 나가는 게 싫었지. 시집 갈 때 눈이 찌그러졌다고 그러더라, 아!! 그때 정말 숨고 싶었지, 남편하고 시어른 땀에 늘 마음이 불편했지. 이젠 다 지난 일이야, 늙으니 눈꺼풀이 쳐지니 다 똑같네.”라고 했다. 이러한 현상은 자신의 결점인 짙은 땀에 긴 세월 자존감이 상해 있었지만 책을 통해 서로를 격려하면서 자아존중감이 생겨나고 과거의 비합리적인 사고가 무의식에 자리하고 있었으나 현재에 책이라는 매개체를 통하여 긍정적으로 변화되는 현상을 보이는 경우였다. 추후활동으로 토끼그림 그리기와 토끼 만들기를 하였다. D노인은 “이 토끼그림 집에 가져가서 서울 사는 내 손자한테 자랑해야지.” 하며 좋아했다. 대부분의 노인들은 토끼이야기에 할 말이 많은 듯 했다. 장애를 가진 노인들은 짙은 귀를 가진 토끼와 동일시가 일어나면서 통찰과 전이를 거쳐 자신의 모습을 인정하고 정서적으로 안정이 되어가는 모습을 보였다. 또한 불안정했던 과거의 모든 기억을 회상하여 기억력 회복에 도움을 주며 자아존중감은 향상되었고 노인들이 모인 집단에서 서로가 가진 장애에 대한 장단점을 이야기함으로써 사회성 향상 등에 독서요법적 효과가 있음을 알 수 있었다.

10회기는 언어기능 향상, 이해판단력, 계산력을 향상을 위하여 『똥떡』을 선정하였다. 떡의 유래와, 떡의 종류, 액막이와 재래식 화장실, 똥떡을 먹어 봤는지에 대해 발문을 하였다. K노인은 “원래 변소간에서 넘어지면 떡을 해서 먹었지. 그래야 명줄이 길어진다”고 했다. 노인들이 직접 만든 떡으로 떡이름 릴레이게임을 하고 건강 박수로 마무리하였다.

중기인 11회기는 『촛국 먹고 아그그』를 읽었다. 선물 받은 것 중에서 제일 기억에 남는 것은 무엇인지 물어보니 고무신, 동동구리무 등이 나왔다. 추후활동으로 초에 불을 켜 뒤 눈을 감고 한사람씩 돌아가면서 감사의 말을 하거나 꼭 이루고 싶은 소원이 있으면 한 가지씩 말해보기로 했다. M노인은 “병원에 있는 아픈 자식이 빨리 낳았으면 좋겠다”며 울컥 울음을 쏟았다. H노인은 “몸이 건강해서 주간보호센터에 매일 올 수 있었으면 좋겠다”고 했다. 대부분 노인들의 소원은 더 아프지 말고 건강하게 있다가 죽는 것이라고 했고 자식들이 아무 탈 없이 잘 사는 것이라고 했다.

12회기는 『아씨방 일곱동무』를 선정했는데 바느질 도구에 많은 관심을 보였다. 추후활동으로 부직포 2개를 겹쳐 플라스틱 바늘로 복주머니를 바느질 하게 했다. 여자노인들은 예쁘다며 허리에 차겠다고도 하고, 집에 가져가서 손녀에게 선물한다고도 했다. 또 ‘복 받아라’하며 복주머니를 서로 나누기도 했다. 바느질 도구를 이용하여 노인들의 과거 이야기를 끌어내는 등 노인의 기억회상력을 높여주었고, 복주머니 만들기에서는 서로 맞잡아 줌으로써 대인관계향상에 기여하였으며, 직접 바느질을 해 봄으로써 이해판단과 인지력 향상에 도움이 되는 등 독서요법적인 효과가 있었다.

13회기는 『강아지 똥』으로 서로의 가치를 인정하고 자아존중감을 형성할 수 있도록 하였다. D노인은 “우리들도 다 소중하고 어디 쓰일 때가 있지요. 개똥도 소중하디는데 우리도 소중한 사람들이니 감사하며 살아야지.”라고 했다. 듣고 있던 I노인은 “우리들은 이제 강아지 똥이야. 인생 찌꺼기인 똥인게지”그러자 H노인이 “영감이나 똥덩어리 하시오, 우리는 금덩어리 할란다”라고 해서 모두들 한바탕 웃었다. 추후활동으로 느낌 종이 카드로 민들레꽃을 만들었다.

14회기는 긍정적인 사고로 우울증과 자아존중감 회복, 대인관계 개선을 위해 『오늘은 촌놈 생일이예요』를 선정했다. A노인은 “그래 맞아 옛날에는 장서는 날을 그렇게 불렀어.”하면서 책에 관심을 보였고, 추후활동인 웃놀이는 대인관계 향상에도 상당한 효과를 주었다.

15회기는 기억력과 언어영역을 향상시키기 위해 『심청전』을 인형으로 만들어서 역할극을 진행했다. 직접 만든 종이 인형인 심청이, 심봉사, 연꽃과 바다 그림을 사용하였다. 노인들의 반응은 입체적인 인형그림에 관심이 쏠렸다. 심봉사의 역할을 맡은 A노인은 덩실덩실 춤을 추었다.

16회기는 『팔죽할머니와 호랑이』를 읽어주며 발문했다. 추후활동으로 책에 나오는 여러 가지 물건을 그리도록 했다. 언어기능 향상을 위해 시작할 때 불렀던 전래동요 ‘잘잘잘’을 한 번 더 부르고 마무리를 했다. 팔죽이야기를 통해 기억력을 회복시키고 등장하는 사물들을 이야기함으로써 계산력과 이해 판단력, 언어기능을 향상시키며 자아존중감이 생성되는 등의 효과를 볼 수 있었다.

17회기는 『그림그리는 아이 김홍도』를 읽어 주었다. F노인은 그림책을 구석구석 보았다. 추후활동으로 부모님께 편지 쓰기를 했다. 전직교사였다는 분은 망설이다 나중에 아버지께 감사하다는 장문의 내용을 담은 편지를 썼다. 편지 대부분은 회한과 보고 싶다는 감정, 지금 병들고 나니 부모님 생각이 더 난다며 눈물을 흘렸다. 이러한 현상은 주진행자와 치매노인사이에 전이와 카타르시스 가 일어나 책으로 치료하는 방법에 효과가 있음을 알 수 있다.

18회기는 『숨쉬는 향아리』를 통해 노인들의 과거 부엌 문화에 얽힌 추억을 회상하게 하였다. 된장 담그는 법 등을 발문을 하니, B노인은 “된장은 2월에 담아야 되고 소금 농도를 맞추는 게 중요하다”고 했다. C노인은 “그 똥장군 이름 오랜만에 들어 보네. 내가 똥장군 지고 다니면서 똥 거름 냈는데 생각나요. 아버지가 맨날 날 시키시더니... 아버지 생각이 나는구만. 처음 똥지도 모르고 지게에 지고 가다가 넘어져 똥 거름하고 범벅이 되었지. 그 때가 16살쯤 되었지...”라고 회상을 하였다. G노인은 “맞다. 말도 마라 우리 집은 전라도 였는데. 젓갈... 아이고 수도 없다. 독이 120개도 족히 될 것이다. 손이 퉁퉁 부어 뜨는데도 젓갈 담는다고 애 먹었지.”, H노인은 “할머니께서 굉장히 깔끔하셔서 장독을 얼마나 닦는지 손수 닦기도 하셨지만 손녀인 나에게도 그 일을 유독 시켰어.”라고 하였다. 추후활동으로 찰흙과 종이접기로 향아리를 만들고 빨간 고추와 메주 쏙으로 장을 담구는 실습을 했다. 향아리를 통해 노인들은 많은 경험과 이야기를 쏟아내어 기억력과 장소에 대한 지남력을 향상시키고, 향아리를 만드는 작업을 공동으로 함으로써 원활한 대인관계를 형성하여 사회성도 키워주는 등 독서요법 효과가 극대화됨을 알 수 있었다.

19회기는 주인공 보비와 할아버지의 따뜻한 사랑이 병원에서 포기한 질병마저도 치유하는 가족 사랑의 소중함이 담긴 『오른발 왼발』을 선택했다. D노인은 다른 날 보다 더 적극적으로 참여하면서 아들에 대한 그리움이 많은지 아들의 이름을 자꾸 불렀다. F노인은 손자가 의대에 다니는데 “그놈 어릴 때부터 공부를 잘했는데 역시 의대에 가더라. 훌륭한 의사가 되어서 자신 같이 아픈 노인들을 잘 치료해 줬으면 좋겠다.”라고 하면서 보고 싶은 얼굴 그리기에 손자 얼굴을 크게 그렸는데 손자 이름을 물으니 웃기만 하고 잊은 듯 했다. 추후활동으로 블록쌓기 놀이를 해 보았는데 의외로 노인들이 좋아 했다. 노인들은 책속에 나오는 아이와 노인을 자신의 처지와 동일시하는 경향을 많이 보였다. 또한 손자와 자식에 대한 그리움을 이야기를 통하여 쏟아냄으로써 감정을 정화시켰다.

20회기는 삶을 되돌아보고 긍정적인 삶이었음을 인식하여 스스로 만족감과 현재 노인자신의 소중함을 알도록 하기 위해 『세상에서 제일 험센 수탉』을 선택했다. F노인은 책을 한참 보더니 “까불거리더니만 꼬시다. 수탉을 보니 우리 영감 생각난다. 젊을 때 하도 바람을 피워서 내가 안 살려고 몇 번이나 보따리 샀다가도 아이들 때문에 참았다”며 아직도 서운한 마음이 남아 있는 듯 했다. 추후활동으로 가족들에게 편지쓰기를 했다. H노인은 우울해 보이는 F노인에게 “힘내라. 친구들이 옆에 있다. 큰자식, 작은 자식 모두 잘 키워 놓았잖아”라고 했다. 이러한 현상은 동병상련의 입장에 있는 노인들끼리 서로를 위로하고 용기를 줌으로써 대인관계 형성과 우울증 감소에 효과가 있다. 그러므로 대부분의 노인들은 수탉을 보며 젊은 날의 용감했던 자신의 모습을 한 번 더 떠올려 자존감을 회복하거나 현재 수탉이 절망에 빠져있는 모습을 자신의 현재 모습과 연관시켜 좌절에 빠지기도 하지만 젊은 날 열심히 살았고 정성을 다한 결과 자식들이 출세했다는 말에 마음의 위안을 찾으며 만족감을 가지게 된다.

21회기는 “오늘 날씨는 어떤지 우리 창밖을 한번 볼까요?”라고 유도하면서 “맑은 날씨인데 하

늘은 무슨 색인가요?” 발문하였다. 대부분 머뭇거리다가 하늘색, 물색, 쪽색이라고 했다. “그럼 어르신들 마음은 무슨 색으로 표현할 수 있을까요?” 발문하면서 『쪽빛을 찾아서』를 읽어나갔다. 물장이가 하늘을 닮은 쪽빛을 내기 위해 고민하는 장면의 그림책에 노인들은 심취했다. 쪽이 천연염료로 많이 사용되고 있고 해독작용, 피부병 치료에 좋다는 설명에는 여자노인들이 관심을 보였다. 일본에서 어린시절을 보낸 F노인은 일본에서 옷감물을 들이고 말릴 때는 빨랫줄을 사용하지 않고 판대기에다 천을 한 장씩 늘었는데 떼면 잘 떨어졌다고 했다. 추후활동으로 손수건에 치자와, 황토 물들이기를 하였다. 불면증, 황달, 이뇨작용, 치질, 지혈제로 쓰인다는 치자와 유해냄새 제거, 노화 방지, 혈액순환, 신경통에 좋다는 황토를 설명하자 노인들은 제일 관심을 가지는 것이 건강인지라 약장사에게 현혹당하듯 집중하여 들었다. 다 된 손수건을 탁탁 털어 말리면서 보조진행자와 노인이 들어서 양끝을 서로 잡아당기기 하면서 옛날 풀 먹인 빨래를 말릴 때 시어머니와 며느리가 대각선으로 서로 잡아당기면서 말렸다고 하면서 그 시절을 떠올리며 즐거워했고 이때 프로이드의 정신분석적 치료인 통찰과 전이가 일어나 치료의 효과적인 면을 기대할 수 있었다. 그리고 2차 마무리 추후 활동에는 치매노인들의 장기기억력 향상을 위한 노래 지정곡 ‘소양강 처녀’를 손수건을 흔들며 불렀다. 직접 만든 건강지킴이 손수건을 머리에 이고 가슴에 붙이고 자면 좋은 꿈을 꾸고 아프지 않고 즐거운 날이 될 거라며 긍정적이고 희망적인 메시지를 전하며 끝인사를 했다. 독서치료적인 효과는 대부분의 노인들은 옷감을 물들이 경험에 대한 회상기억을 되살렸으며 그 기억력을 재연하기 위한 방법으로 추후활동에 물감 들이는 작업을 다시 한 번 실행함으로써 인지력, 이해 판단력이 생기고 스스로 만든 작품을 보고 만족해하는 등의 자아존중감이 생기며 물감들이기 등에서 서로 도와가면서 대인관계도 좋아지는 등이었다.

22회기는 노인의 아름다운 과거 회상기억을 통해 인지력, 지남력을 높임으로써 우울증은 감소하고 대인관계는 향상시키기 위해 『시집가던 날』을 도서로 선택했다. 책에 있는 사주단자를 직접 가져와서 어른들께 실물을 보이면서 책을 읽어가며 함 오는 날 풍경, 혼례음식, 기러기 등에 대하여 노인들의 시절과 같은 것과 현재 달라진 것을 발문했다. 결혼식 날 제일 슬퍼 한 사람이 누구였냐는 발문에 A노인이 눈물을 보였고 손을 잡아 드리니 친정엄마가 생각난다고 했다. 어려서부터 부잣집 딸로 자랐는데 시집가는 날 친정엄마가 치마저고리를 밤새 장만하여 줬는데 지금은 돌아가시고 안계신 그 엄마가 생각난다고 눈물을 계속 흘리신다. 추후활동으로 버선꾸미기, 연지 곤지 붙이기, 족두리쓰기, 첫날밤 만난 신부나 신랑의 첫 얼굴을 그려보게 했다. 대부분 멋있고 예쁘게 그렸다.

23회기는 『손 큰 할머니의 만두 만들기』를 하였다. A노인은 책을 보며 웃으면서 “강화도 만두는 북한식과 똑 같다.”며 책 속 손 큰 할머니처럼 “만두 속에다 많이 넣어서 만두도 크고 맛있다”라며 예전에 만들어본 만두 이야기를 했다. H노인은 안보고 안 듣는 듯하며 짜증스러워 하고 귀찮아하는 반응을 보였지만 가끔씩 실눈을 뜨고 책을 힐끔 보다가 추후활동 만들기 때는 책상으로 슬며시 다가와서 반죽할 밀가루를 주물럭거리며 참여했다.

종결기 24회기는 인지력 향상을 위해 월, 화, 수, 목, 금, 토, 일을 7행시로 하면서 책 읽는 분위기로 유도 했다. 치료의 주제로 어머니의 사랑을 통해 긍정적인 사고와 가족 사랑을 실현 하는 것이다. B노인은 오래전 돌아가신 부모에 대한 생각으로 눈물을 보였다. L노인도 부모님이 생각나는지 눈물을 흘렸다. 자기를 무척 사랑하였다고 하였다. 부모님 속만 상하게 해드리고 잘해주지 못해 안타깝다고 하였다. M노인은 “괜찮아 다 지난 일이야.”하며 등을 어루만져 주고 위로의 말을 하며 손을 잡아 주었다. 추후활동으로 『언제까지나 너를 사랑해』에 나오는 아이의 인형을 가지고 가서 부모님이 자신에게 하였듯이 자장가를 불러보라며 인형을 안겨주니 4번이나 부르면서 눈물을 흘렸다.

25회기는 추억속의 옛 시장을 회상하며 삶을 되돌아보고 지금 이 순간에도 자기 인생은 소중하며 하루하루 생활에 긍정적이고 감사하는 마음을 가지도록 『시장나들이』를 선정하였다. C노인은 “7일이 장인데 마른고추를 팔려고 리어카에 고추를 가득 싣고 갔지. 고추 파는데 흥정하다가 아들이 없어져서 얼마나 놀랐는지. 정신이 하나도 없었지. 시골 장이라 아들은 쉽게 찾았지.”했다. 추후활동으로 대형마트의 광고지에서 사고 싶은 것을 오려서 바구니에 담기를 했다. F노인은 고등어 사진을 잔뜩 오렸다. 어릴 때 생선을 먹고 싶었는데 식구들이 많아 항상 머리 밖에 못 먹어서 생선을 싣것 먹으려고 바닷가로 시집가고 싶은 생각을 하기도 했다고 했다. 또 B노인은 손목시계, 반지 그림을 오려서 바구니에 담았다. 노인들은 젊을 시절 장에서 했던 일들에 빠지는 듯 행복해 하면서 몰입했다.

앞에서 살펴본 25회기의 관찰지 기록 결과 거의 관심 없이 한쪽 구석에서 혼자 있으면서 전혀 참여하지 않던 노인들이 6회기가 지나면서 서서히 참여하기 시작하여 독서요법 중기 단계에는 말로는 참여 안 한다 하면서도 다른 사람이 참여하는 것을 보고 서서히 참여하기 시작하여 종결 단계에는 적극적인 참여하는 현상을 볼 수 있었다. 대부분 초기의 무관심에서 벗어나 중기와 종결로 가면서 책에 관심을 보이며 긍정적인 태도로 변화하였다. 무엇보다 치매노인의 특성인 기억력, 인지력, 지남력 부분의 향상과 노인에게서 가장 많이 나타나는 우울증의 경감을 발견할 수 있었다. 특히 초기의 문제행동과 인지 부족력, 집중력 분산, 사회성 부족으로 싸움 등의 공격성을 보이던 노인들이 안정적 집중적인 태도로 변화되어 가는 과정을 발견할 수 있었다. 그림책을 읽으면서 치매노인은 등장인물과 자신의 처지를 동일시하여 웃거나 우는 등의 카타르시스가 일어나기도 했다. 그러므로 독서를 통한 치유는 치매노인들이 모든 사람들과 정서적으로 하나가 되기도 하며 책을 보면서 책 속 배경과 내용으로 유년기의 순진성을 회복하기도 하였다. 이런 자아통합과정은 치매노인의 마지막 생애에 긍정적인 생의 의미를 부여한다. 독서요법은 과거 자신의 모습을 통해 현실에서 자아성취감과 통합과 만족감으로 승화시켜 치매병증진행에 완화효과를 볼 수 있다. 즉, 질적 연구에서도 독서요법 전보다 독서요법 후에 인지력, 자아존중, 대인관계가 향상되고 우울은 감소하여 독서요법 프로그램이 치매노인에게 효과가 있음을 알 수 있었다.

2. 양적 측정 결과

치매노인의 양적연구를 위해서는 선행연구자들이 사용한 4가지 측정도구⁹⁾ 한국판 MMSE-K 척도, SGDS척도, 자아존중감척도, 대인관계 측정도구를 사전, 사후로 실시하여 독서요법 프로그램의 효과성을 검증하였다. 그 결과는 인지력, 우울, 자아존중감, 사회성으로 나누어 살펴볼 수 있다.

가. 인지력

치매노인의 인지력 측정을 위한 MMSE-K(Korea Vision of Mini-Mental State Examination)는 검사항목이 간단하며 신뢰성이 높아 널리 이용되고 있다. 이 검사의 객관성을 위해 보건소의 협조로 재검사하였는데 점수결과가 동일하여 치매 판단의 준거로 선택했다. 19점 이하이면 치매이고 20-23점은 치매가 의심되며, 24점 이상이면 정상으로 평가된다.

대상자들의 사전·사후를 비교해 보면, MMSE-K검사의 사전검사에서 통제집단은 19점 이하가 72.3%에서 90.4%로 늘어난데 비해 실험집단은 19점 이하가 78%에서 36%로 감소한다는 사실을 알 수 있다. 이는 70-80대 노령 인구 치매환자의 대부분이 아무런 처치를 가하지 않으면 치매의 특성상 나빠지고 있으나 독서요법 프로그램을 실시하면 인지력이 향상되는 결과를 볼 수 있어 독서요법이 경증 치매환자의 병증지연에 효과가 있음을 보여준다. 구체적인 수치는 <표 6>에서 알 수 있었다.

<표 6> 집단별 인지력 변화

| 구분 | 실험집단 | | 통제집단 | |
|--------------|------------|------------|------------|------------|
| | 사전 | 사후 | 사전 | 사후 |
| 19점 이하(치매) | 65명(78.3%) | 29명(34.9%) | 60명(72.3%) | 75명(90.4%) |
| 20-23점(치매의심) | 18명(21.7%) | 41명(49.4%) | 23명(27.7%) | 7명(8.4%) |
| 24점 이상(정상) | 0명(0%) | 13명(15.7%) | 0명(0%) | 1명(1.2%) |
| 계 | 83명(100%) | 83명(100%) | 83명(100%) | 83명(100%) |

나. 우울

치매노인 우울증의 진단 도구는 한국어판 SGDS를 이용하였다. 평가는 5점 미만이 정상, 5~9점은 우울가능성, 10점 이상은 우울증으로 해석된다. 집단별 검사시기에 따른 점수의 변화는 <표 7>과 같다.

9) 한국노인상담연구소, 노인심리 척도집(서울 : 한국노인상담연구소, 2005), pp.229-237.

〈표 7〉 우울정도의 변화

| 구분 | 실험집단 | | 통제집단 | |
|-------------|------------|------------|------------|------------|
| | 사전 | 사후 | 사전 | 사후 |
| 5점 미만(정상) | 0명(0%) | 8명(9.6%) | 2명(2.4%) | 2명(2.4%) |
| 5-9점(우울가능성) | 29명(34.9%) | 69명(83.1%) | 70명(84.3%) | 47명(56.6%) |
| 10점 이상(우울) | 54명(65.1%) | 6명(7.2%) | 11명(13.3%) | 34명(41%) |
| 계 | 83명(100%) | 83명(100%) | 83명(100%) | 83명(100%) |

다. 자아존중감

자아존중감척도는 점수가 낮은 자존감(18-25점)을 나타내며, 중간정도의 자존감(26-32점), 높은 자존감(33-40점)을 나타내 10점에서 40점까지 나올 수 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 치매노인을 대상으로 독서요법 프로그램의 효과를 검증하기 위해 통제 집단과 실험집단의 자아존중감척도를 이용하여 검사시기에 따라 차이가 있는지를 조사하였다. 그 결과, 통제집단은 사전검사 보다 사후검사에서 자아존중감의 척도가 낮아졌으며 실험집단은 사전 검사 보다 사후검사에서 자아존중감척도가 더 높게 나타났다. 독서요법 프로그램이 치매노인의 자아존중감에 미치는 효과를 분석하기 위해 집단별 검사시기에 따른 변화를 구체적으로 살펴보면 〈표 8〉과 같다.

〈표 8〉 자아존중감 변화

| 구분 | 실험집단 | | 통제집단 | |
|--------------|------------|------------|------------|------------|
| | 사전 | 사후 | 사전 | 사후 |
| 18-25점(낮음) | 33명(39.8%) | 19명(22.9%) | 27명(32.5%) | 47명(56.6%) |
| 26-32점(중간정도) | 49명(59.0%) | 59명(71.1%) | 52명(62.7%) | 34명(41.0%) |
| 33-40점(정상) | 1명(1.2%) | 5명(6.0%) | 4명(4.8%) | 2명(2.4%) |
| 계 | 83명(100%) | 83명(100%) | 83명(100%) | 83명(100%) |

라. 사회성

사회성을 알아보기 위해 대인관계 척도를 사용하였으며, 40점에서 0점까지 분포되어 점수가 높을수록 대인관계는 좋은 것으로 볼 수 있다. 통제집단과 실험집단의 대인관계 척도를 이용하여 검사시기에 따른 차이를 검증한 결과, 통제집단은 사후검사에서 대인관계의 척도가 낮아졌으며 실험 집단은 사후검사에서 대인관계가 더 높게 나타났다. 그리고 감정균형 변화결과는 실험집단은 사후 검사에서 감정균형 척도가 더 높은 점수를 보였다. 이는 독서요법 프로그램이 치매노인들의 감정균형을 치료하는데 효과가 있음을 알 수 있었다. 구체적으로 변화과정은 〈표 9〉와 같다.

〈표 9〉 사회성 변화

| 구분 | 실험집단 | | 통제집단 | |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 사전 | 사후 | 사전 | 사후 |
| 0-10점 | 1명 | 0명 | 0명 | 0명 |
| 11-20점 | 15명 | 7명 | 11명 | 18명 |
| 21-30점 | 62명 | 42명 | 48명 | 47명 |
| 31-40점 | 5명 | 34명 | 24명 | 18명 |
| 계 | 83명(100%) | 83명(100%) | 83명(100%) | 83명(100%) |

V. 결론 및 제언

이상의 연구에서는 통제집단과 실험집단으로 나누어 진 치매노인을 대상으로 독서요법 프로그램을 적용하여 인지력, 우울, 자아존중감, 사회성 등의 개선효과에 대하여 살펴보았다. 논의된 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 독서요법의 효과를 검증하기 위해 인지력(MMSE-K) 검사의 사전·사후검사에서 실험집단이 통제집단에 비해 독서요법 전보다 독서요법 후가 인지 능력이 증가하는 결과를 보였다. 즉, 독서요법 전보다 독서요법 후에 치매노인의 인지도가 향상되는 효과를 볼 수 있었다.

둘째, 치매노인의 특성인 우울증의 수치는 통제집단이 증가한데 반해 실험집단은 사전검사(M=8.66)보다 사후검사(M=6.51)에서 우울 점수가 낮게 나타났다. 즉 실험집단에서 우울증이 매우 감소되었다는 것은 독서요법 프로그램이 치매노인들의 우울증을 개선하는데 효과가 있음을 알 수 있다.

셋째, 자아존중감 실험결과 실험집단은 사전검사(M=24.98)보다 사후검사(M=27.81)에서 자아존중감 척도가 더 높게 나타났다.

넷째, 치매노인의 사회성의 변화에서 독서요법 프로그램을 실시하지 않은 통제집단은 감소한 반면 독서요법 프로그램을 실시한 실험집단은 사전검사 보다 사후검사에서 사회성이 증가하여 이는 다양한 독서활동에 참여하여 원만한 대인관계와 사회적응력이 형성되는 것을 알 수 있었다.

다섯째, 6개월간의 관찰일지를 이용한 질적 평가에서는 치매노인의 특성인 기억력, 인지력, 지남력 향상과 노인에게 가장 많은 우울증이 감소되었다. 특히 초기의 문제행동과 인지 부족력, 집중력 분산, 사회성 부족으로 싸움 등의 공격성을 보이던 노인들이 안정적이고 집중적인 태도로 변화되어 가는 과정을 발견할 수 있었다.

이러한 연구결과에서 독서요법 프로그램은 인지력의 문제로 시작되는 치매노인에게 병증진행을 지연시키고 노인의 우울증 감소에 효과적이라는 결과를 도출하였다. 그리하여 독서요법이 우울 증

세를 완화시키는 정서적 자극중심 치료가 됨을 알 수 있었다. 또한 치매노인은 독서자료에서 회상 기억으로 과거 자신의 모습을 현실에서 찾음으로써 자아존중감과 자아만족감을 찾을 수 있었으며, 이는 치매의 병증 지연에 긍정적인 효과를 가져다 줄 수 있었다. 이러한 현상은 인지력 향상과, 정서장애 극복, 대인관계 회복 등의 연계 현상으로 나타났으며 이는 비 약물적 치료방법이 될 수 있다.

본 연구에서 논의된 결과를 바탕으로 향후 연구되거나 논의되어야 할 내용에 대해 제언하면 다음과 같다.

첫째, 독서요법 통합프로그램을 실시해 볼 필요가 있다. 치매노인을 위한 미술치료, 원예치료에 서도 그 효과를 입증하였듯이 독서요법 프로그램을 실시하면서 미술, 놀이, 원예치료를 병행하는 통합적인 요법을 실시하면 더욱더 효과적인 독서요법이 될 것이다.

둘째, 치매의 병증 진행 상황과 합병증 즉, 치매이면서 노인성질환과 신체적 장애를 가진 치매노인의 상황별 맞춤형 독서요법 프로그램 개발과 치매노인에게 적합한 독서 자료의 선정목록 개발이 필요할 것이다

셋째, 노인요양시설의 확대에 따른 치매노인을 위한 프로그램 운영에 비약물적인 독서요법의 개입이 필요하다. 이에 따라 의료시설인 보건소와 사회복지시설인 노인 요양원, 독서요법의 자료가 많은 도서관과의 협력체제가 필요할 것이다.

〈참고문헌은 각주로 대신함〉