

요양시설노인의 치매예방 프로그램 참여 경험

임선옥¹ · 조현미²

국립강릉원주대학교 원주캠퍼스 간호학과¹, 전주비전대학교 간호학부²

Experiences of Participation in Dementia Prevention Program for Older Adults in Nursing Homes

Lim, Sun Ok¹ · Jo, Hyun Mi²

¹Department of Nursing, Gangneung-Wonju National University, Wonju

²College of Nursing, Jeonju Vision College, Jeonju, Korea

Purpose: This study was designed to describe the experiences of dementia prevention program for older adults in nursing homes. **Methods:** Four focus group interviews (FGI) after the program were conducted with 35 participants. All interviews were audio-taped and transcribed verbatim. The transcribed data were analyzed by Colaizzi's phenomenological method. **Results:** Four themes emerged as a result of analysis. Participants without dementia reported "I don't have dementia yet." This statement probably reflects ignoring potential dementia. Motivation for participating the dementia prevention program were to reduce boredom, to enjoy exercising and communicating with others, and to follow group activities. Participants reported the positive effects of the program; (a) benefits from the repeating learned activities; (b) improvements of memory and emotional stability. A few participants reported their inability to follow the program due to physical and environmental limits. However, other participants reported their efforts to overcome physical limits and perform the activities regardless their limits. People who performed the activities with physical limits reported that their self-satisfaction was increased. **Conclusion:** Results of this study showed that participants without dementia were able to actively participate in dementia prevention programs and showed memory, emotional and behavioral improvements. Therefore, these findings can be used for developing customized dementia prevention programs in nursing homes.

Key Words: Nursing home, Elderly, Dementia, Qualitative research

서 론

1. 연구의 필요성

우리나라 인구 고령화는 상당히 빠르게 진행되고 있으며, 통계청(2015)이 발표한 '고령자 통계'에 의하면 65세 이상 노인인구가 662.4만 명으로 전체 인구의 13.1%를 차지하며, 2024년에는 938만 명으로 전체인구의 19.0%를 차지하게 될 것으로 예측된다.

노인인구 증가와 더불어 치매 유병률이 증가하고 있는데, 우리나라 65세 이상 노인의 치매 유병률은 2012년 9.2%이며, 65세를 기준으로 5세가 증가할 때마다 거의 2배씩 증가하여 (Ministry of Health and Welfare, 2013), 심각한 사회적 문제를 야기하고 있다. 치매는 다양한 원인으로 인해 뇌기능이 손상되면서 기억력 장애, 판단력, 사고력 등의 지적 인지기능의 저하되며, 독립적으로 생활하는 일상생활수행능력의 장애, 인격변화, 공격 행위, 배회 등 행동심리증상이 수반된다(Song, Park, & Kim, 2013). 이러한 치매 증상은 가족의 부담감과 사

주요어: 요양시설, 노인, 치매예방, 질적연구

Corresponding author: Jo, Hyun Mi

College of Nursing, Jeonju Vision College, 235 Cheonjam-ro, Wansan-gu, Jeonju 55069, Korea.
Tel: +82-63-220-3817, Fax: +82-63-220-3819, E-mail: t3316@hanmail.net

Received: Nov 14, 2016 / Revised: Dec 14, 2016 / Accepted: Dec 19, 2016

회적 부담을 증가시키게 되므로 치매예방이 매우 중요하다.

지금까지 연구되어진 치매예방 프로그램은 운동 프로그램(Choi & Kim, 2013), 고령노인을 대상으로 인지강화 프로그램(Sink et al., 2015), 경도인지장애를 가진 환자에게 인지증재 프로그램을 적용한 연구(Rojas et al., 2013), 인지강화 프로그램(Han, Song, & Lim, 2010), 예술 프로그램(Choi, Kim, & Jung, 2010), 디지털 매체를 이용한 프로그램(He, Park, Kang, & Jung, 2011), 통합치매예방 프로그램(Son, Park, & Hwang, 2013) 등으로 지역사회 위주로 이루어지고 있다. 요양시설 입소노인 중 경도치매나 중증치매 대상으로 율동적 동작을 이용한 프로그램(Lim, 2002), 동물로봇을 이용한 치매예방 프로그램(Lim et al., 2009), 한국적 익숙함을 이용한 중재 프로그램(Park & Hong, 2013) 등이 있다. 그러나 요양시설 입소노인 중 치매로 진단받지 않은 노인을 대상으로 치매예방 프로그램을 적용한 연구는 부족하다.

또한 프로그램 운영 후 참여자들의 경험에 대한 질적 연구는 만성질환 노인의 건강관리 프로그램 참여 경험(Kim, 2011), 노인의 재활레크레이션 참여 경험에 관한 사례연구(Han & Son, 2009) 등이 있으나 요양시설노인의 치매예방 프로그램 참여 후 경험에 대한 질적 연구는 거의 없는 실정이다.

그러므로 본 연구는 요양시설에 입소한 노인을 대상으로 현상학적 방법을 통해 치매예방 프로그램 참여 후 경험은 어떠한지 그들의 시각에서 심층적으로 살펴보고자 한다. 이는 노인의 맞춤형 프로그램의 기초자료로 제공될 것이다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 요양시설노인의 치매예방 프로그램 참여 후 경험을 심층적으로 살펴봄으로써 경험의 의미와 본질을 이해하고자 함이다. 이와 같은 연구목적을 달성하기 위한 연구질문으로 “요양시설노인의 치매예방 프로그램 참여경험은 어떠한가?”이며, 구체적 연구질문은 다음과 같다.

- 치매예방 프로그램 참여전의 생각은 어떠한가?
- 치매예방 프로그램 참여하면서의 생각은 어떠한가?
- 치매예방 프로그램 종료 후의 생각은 어떠한가?

동, 인지활동을 포함한 치매예방 프로그램에 참여한 후의 생생한 경험을 충실하게 파악하고 기술하기 위해 Colaizzi (1978)의 현상학적방법을 적용한 질적 연구이다.

2. 연구참여자 및 자료수집

본 연구의 참여자는 Y시 소재 2개 요양시설에 입소해 있는 65세 이상 치매예방 프로그램에 참여한 경험이 있는 자로서, 치매선별검사에서 치매로 확진되지 않은(MMSE-K 20점 이상) 치매의심자 포함 정상인 중 연구에 참여할 의사가 있는 노인인 하였다.

본 연구는 상반기 프로그램이 종료된 7월 초부터 2주간 2개 요양시설의 네 그룹을 대상으로 치매예방 프로그램 참여 후 경험은 어떠한지에 대해 포커스그룹 인터뷰시 반구조적인(semi-structured) 심층면담을 통하여 자료를 수집하였다. 면담장소는 이동이 편리하고 조용하게 이야기 할 수 있는 큰 상담실에서 진행되었다. 연구진행자와 보조자 2인의 역할은 참여자들이 모이는 동안 이동을 돕고 명찰과 다과를 나눠주고 연구진행자는 전체적인 진행을 위한 연구질문 확인과 녹음기 2대의 상태를 확인하며 참여자들과 교제하는 시간을 가졌다. 연구보조자 2인은 간호학과 교수 1인, 간호학 박사 1인으로 본 연구자와 함께 다수의 질적논문을 게재한 경험이 있다. 참여자에게 연구목적을 설명하고 익명성이 보장되며 대화내용은 녹음됨을 다시 한 번 설명드렸다. 참여자들에게 도입질문으로 “치매예방 프로그램에 참여한 적이 있습니까? 그렇다면 그 경험은 어떠한지 말씀해 주세요”로 시작으로 1) 치매예방 프로그램 참여전의 생각은 어떠했나요?, 2) 치매예방 프로그램 참여하면서의 생각은 어떠했나요?, 3) 치매예방 프로그램 종료 후의 생각은 어떠합니까? 진행하였다. 연구보조자는 연구참여자의 표정이나 어조 등의 비언어적 표정과 조그만 소리 등을 메모지에 기록하였다. 면담시간은 최소 60분에서 90분이 소요되었다. 참여자는 연구자의 질문에 대해 혼잣말처럼 하거나 소리가 작고 질문을 이해하기가 어려울 때는 연구 보조자의 도움으로 응답을 하기도 하였다. 참여자들은 주로 짧게 대답하여 녹음기 2대를 차례로 들으며 참여자의 작은 목소리를 모두 담아내려 하였으며 내용이 불분명하거나 이해하고 해석하기 어려운 부분은 연구보조자 2인과 그때의 상황을 설명 들으며 자료와 분석의 신뢰성을 확보하도록 하였다.

3. 윤리적 고려

본 연구는 연구참여자를 윤리적으로 보호하기 위해 시작 전

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 요양시설노인이 인지기능에 효과가 있는 신체활

에 본 연구의 목적과 연구방법, 면담 내용의 녹음이 됨을 알리고, 연구가 끝나면 모든 자료를 폐기할 것 등을 설명하여 참여자의 이해와 동의를 얻었다. 면담 내용은 연구 이외의 어떠한 다른 용도로도 사용하지 않을 것과 개인의 사적인 상황은 비밀로 유지하되 익명성을 보장한다는 점과 필요 시 언제든지 참여자의 철회의사가 있다면 받아들여질 수 있다는 점 등에 대해 알려주고 서면동의서를 받았다

4. 자료분석

본 연구의 자료분석은 자료수집과 동시에 이루어졌으며 현상의 본질을 정확하게 진술하려는 Colaizzi (1978)의 자료분석방법을 이용하였다. 분석방법은 참여자로부터 기술된 내용에서 의미있는 문장이나 구를 추출하고, 이를 기반으로 일반적이며 추상적인 진술을 만들어 의미를 구성하여 주제묶음으로 범주화 한 후 경험의 본질적인 구조를 기술하는 것이다.

구체적인 절차는 다음과 같다.

- 연구진행자 1인이 연구보조자 2인과 함께 요양시설에 입소한 노인 네 그룹을 각각 포커스그룹 인터뷰를 진행하였다. 면담 후에 녹음한 내용을 여러 번 듣고 면담을 진행한 연구자가 필사한 후 필사한 내용을 읽고 또 반복하여 읽으면서 참여자의 느낌을 전체적으로 이해하고 의미를 파악하였다.
- 연구진행자와 연구보조자들은 참여자의 진술을 줄 단위 분석을 통해 구나 문장에 밑줄을 그으면서 의미있는 진술을 도출하였다. 이 과정에서 의미있는 진술은 168개가 도출되었다.
- 의미있는 진술을 추상적인 의미로 구성하기 위해 10회의 만남을 통해 일반적이고 추상적인 의미구성으로 재진술하여 자료를 취합하였다.
- 의미있는 구성으로부터 연구자들이 계속적인 만남과 대화를 통해 공통적인 주제 및 주제묶음을 도출하였다.
- 연구자들은 가장 적합한 주제묶음과 범주화가 이루어지도록 정시간호학교실에서 본 연구의 주제 및 주제묶음을 발표 후 석·박사생들의 피드백을 받아 9개의 주제와 4개의 주제묶음으로 범주화되었다. 참여자의 체험에서 도출된 의미를 주제, 주제묶음으로 범주화 한 후 원자료와의 일치, 모순여부를 확인하였다. 분석된 자료를 본질적 주제에 따라 총체적으로 기술하는 단계로 요양시설에 입소한 노인의 치매예방 프로그램 참여 경험을 주제에 따라 분류하여 본질적 주제를 통합적으로 기술하였다.

- 마지막으로 최종적 진술의 타당성을 검증하기 위해서 참여자 1인에게 자신의 경험과 일치하는지 확인하였다.

5. 연구의 엄격성

본 연구에서는 Lincoln과 Guba (1985)의 연구의 사실적 가치, 적용성, 일관성, 중립성에 근거하여 자료의 엄격성을 높이고자 노력하였다. 사실적 가치는 인터뷰 과정에서 반영일지를 사용함으로써 연구자 자신의 선입견이 연구과정에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 또한 필사한 자료를 바탕으로 도출한 주제의 의미를 참여자 1인에게 확인하는 과정을 거쳤으며, 연구자들은 일주일에 1회 이상 10회의 만남을 통해 연구과정 및 결과에 대해 논의하였으며, 이에 대한 결과에 대해 정시간호학교실에 자문을 구하였다. 적용성은 연구결과를 다른 요양시설에 입소한 노인 1인에게 제시하였을 때 수긍하고 공감함을 확인하여 본 연구결과가 다른 상황에서도 의미있고 적용 가능성을 확인하였다. 본 연구의 일관성을 높이기 위해서 연구계획에서 실행에 이르기까지 연구자들이 함께 논의를 하고 참여자의 진술에 대해 민감하게 반응하며, 가장 적합한 주제를 도출하기까지 주 1회 논의과정과 의견교환을 수시로 진행하였다. 중립성은 자신의 경험을 배제하려고 노력하면서 면담을 반복해서 듣고, 의도적인 질문을 지양하여 ‘판단중지’를 하려고 노력하였다.

6. 연구자의 준비

본 연구자들은 대학원에서 질적 연구 교과목을 수강하였고, 노인요양시설에서 간호사로 근무한 경험이 있으며 노인간호학을 수년간 강의한 경험이 있다. 또한, 질적 연구학회에 지속적으로 참여하거나 공동으로 다수의 질적 논문게재 등의 활동을 꾸준히 하고 있다.

연구결과

연구참여자는 A요양원 두 그룹으로 각각 8명, 8명, B요양원 두 그룹으로 각각 9명, 10명으로 총 35명이었다. 참여자의 평균 연령은 85세이었고 여자가 25명(75%)로 많았다. 교육수준은 무학 12명(34%), 초졸 13명(37%), 중졸 이상 10명(29%)이었다. 배우자가 있는 경우는 2명(6%), 배우자가 없는 경우는 33명(94%)로 배우자가 없는 경우가 대부분이었다.

요양시설에 입소한 노인의 치매예방 프로그램에 참여한 경험을 알아보기 위하여 포커스그룹 인터뷰를 통해 자료를 수집

하였고 Colaizzi (1978)의 현상학적 방법을 통해 자료를 분석하였다. 그 결과, 최종적으로 168개의 의미가 도출되었다. 이들 의미들을 유사한 내용으로 묶고 분류한 결과 9개의 주제와 4개의 주제묶음으로 범주화되었다(Table 1).

본 연구의 참여자들의 평균연령이 85세로 고령이어서 포커스그룹 인터뷰 시 짧게 대답하는 경향이 있었다. 이는 자신이 오래 이야기하면 다른 상대방에게 기회를 주지 못할까봐 그리고 그룹에서 소리 있게 이야기하기가 힘들어 단답형의 대답을 많이 하는 것으로 해석된다. 또한 청력과 이해력의 부족으로 질문에 대해 충분히 이해를 못하여 다른 대답을 하기도 하며 한사람이 이야기하면 함께 수긍하는 태도가 많았다.

1. 자료범주에 대한 결과

1) 나는 아직 아니야

참여자들은 자신은 아직 정신이 맑아 치매를 자신의 문제로 인정하지 않고, 치매예방에 대한 필요성을 못 느끼고 있었으며 치매예방운동이나 활동들을 할 생각도 노력도 하지 않았다. 참여자들은 대부분 요양원 입소 이유가 신체적 노화과정으로 인한 활동제한과 거동불편임으로 치매와 무관하다는 생각을 가지고 있었다.

(1) 치매가능성에 대한 외면

참여자들은 아직까지 맑은 정신을 가지고 있어서 앞으로 치매에 걸리게 되면 그때 운동 또는 인지활동을 해야 하는 것으로 생각하고 있다거나 자신은 현재 치매에 걸리지 않았기 때문에 치매예방활동이 필요 없다고 느끼고 있었다. 요양원에 있는 것은 치매가 아닌 다른 질환 또는 어떤 사정이 있기 때문이며 치매와는 무관함을 강조하였다.

치매 때문에 온 것이 아니라 화장실에서 넘어져 고관절

을 다쳐서 이곳에 왔지(참여자 5).

난 치매예방 프로그램에 참여할 생각도 안 해 봤어. 치매에 걸리지 않아서 배우고 싶은 마음이 없어(참여자 6).

치매란 거 생각도 안 해 봤어(참여자 3).

2) 함께 하는 것을 기다리는 나

참여자들은 요양원의 통제된 생활 속에서 지루하게 시간을 보내고 있었던 탓에 치매예방 프로그램에 무료함을 달래고 동료와 함께 하기 위하여 참여하게 되었다. 처음에는 주변의 권유로 마지못해 참여하였으나 나중에는 오히려 입소노인끼리 서로 챙기기도 하고 주변에도 이런 활동에 대해 권하고 싶은 생각이 들게 되는 것으로 나타났다. 생각보다 어렵지 않은 치매 예방동작으로 동료 간에 소통하는 즐거움을 갖게 되면서 프로그램이 끝날 때마다 아쉬워하며 다음 시간을 기다리게 되었다.

(1) 무료함을 달래기 위한 소극적 참여

참여자들은 요양원에서 무료한 시간이 많아 프로그램이 있는 경우 따라하게 되었다. 요양원 직원들과 주변의 동료들의 권유로 마지못해 참여하였다. 프로그램에 참여할 경우 간단한 간식이나 기념품이 제공되는 것에도 관심을 보였다.

반장님이 하라고 하는 대로 해(참여자 2).

우리가 뭐가 할 일이 있어요. 있는 게 시간밖에 없지(참여자 12).

하루해가 너무 심심하고 지루해요. 아침먹지, 저녁먹지, 애들 장남감이라도 주면 좋겠어. 가지고 놀게(참여자 1).

가만히 있으니까 너무 시간이 안가고...(참여자 10).

(2) 간단한 동작과 동료 간 대화가 즐거움

참여자들은 요양원에서 하는 프로그램에 참여하면서 그곳에서 간단한 운동과 동료 간 대화를 나누는 것에 흥미를 갖게

Table 1. Theme Clusters of the Participation Experience of Dementia Prevention Program

Theme cluster	Themes
I don't have dementia yet	- Ignore or denying potential dementia in the future
Waiting to be with others	- To reduce boredom - To enjoy light exercise - To meet and talk with others
I feel better	- Benefits from the repeating learned activities - Improved memory and emotional stability
Trying by myself	- Inability to perform the learned activities due to physical and environmental limits - Performing the activities regardless of physical limits - Increased satisfaction when they could perform

되었다. 프로그램에서 사용된 친숙한 여러 가지 도구에도 관심을 갖게 되고 운동은 반복된 동작으로 어렵지 않아 점점 스스로 참여하게 되었다. 프로그램 이후에도 동료들 간의 대화로 이어지게 되면서 즐거움을 갖게 되었다.

프로그램에서 간단한 손 운동은 좋아, 친구하고 함께 얘기할 수 있으니 좋고(참여자 10).

그 시간되면 가야겠다. 하고 옆 사람과 같이 갔지. 좋습디다. 서로 얼굴도 쳐다보고 서로 마주 앉아 이야기도 하고 좋았지. 잘해서가 아니라 서로 마주보며 이야기하니까 좋지. 같이 참여하니까 좋지(참여자 15).

(3) 여럿이서 같이 하면서 따라 하게 됨

참여자들은 치매예방활동에 대해 혼자서는 자신 없어 하며 개인적으로는 어떻게 하는지도 모른다며 다함께 한다면 할 수 있다는 마음을 표현하였다. 치매예방활동은 함께 활동하면서 즐거움과 편안함을 느끼고 되었고 혼자서 하는 것보다는 여럿이서 함께 하는 것이 효과적이라고 생각하였다. 참여자들은 요양원에서 친하게 지내는 사람들에게 치매예방활동에 참여하도록 적극적으로 권유하였고 주변에도 적극 권유하고 싶다고 하였다.

와서 한번 보라고 했어요. 주변에 권할 마음은 있어요(참여자 13).

치매는 예방이 최이야. 걸리면 완치가 없어. 서로 권해. 같은 나이이고 하니까, 운동하자고. 응 달에서 대화도 하고(참여자 8).

여럿이서 하니까 마음이 편하지, 혼자서는 안되요. 밥만 먹고 방에만 있기 싫고 여럿이 있는데 가고 싶고 배우고 싶어요(참여자 19).

함께 모여서 그림도 그려보고 칠교도 해보고 도움이 되었어요. 처음에는 어려웠는데 해보니까 도움이 되더라고요(참여자 9).

여럿이서 하니까 마음이 편하지, 혼자서는 안 되요(참여자 12).

여럿이서 해야지. 혼자서는 하지 못해. 혼자 앉아서는 안돼. 여럿이서 하면 따라서 하지(참여자 10).

개인적으로는 잘 안 되제. 여럿이서 손잡고 나오면 하지, 남이 하면 할 수 있어. 혼자서는 힘들어. 여기 할머니들은 혼자서는 생각이 잘 안나 힘들어. 같이 하면 할 수 있지. 프로그램 인식도 제대로 못하지. 앞에서 해주면 하지(참

여자 16).

다 아는데 혼자서는 못해(참여자 11).

프로그램만 있으면 하죠. 혼자서는 힘들고... 내 하는 것이 치매인가 했는데 이제 확실히 알았어. 그 시간이 기다려지네(참여자 20).

그 시간되면 가야겠다. 하고 옆 사람과 같이 갔지. 좋습디다(참여자 23).

3) 점점 좋아지는 나

참여자들은 요양원 입소가 불안을 야기하고 흑역 기억력 감퇴로 치매가 아닌가 하는 걱정도 되었지만 교육에 참여하면서 차츰 자신이 우려했던 증상들이 경감되어지거나 치매와 구별이 되어지면서 정서적 안정감을 갖게 되었다. 또한 배운대로 간단한 동작을 반복하는 행동의 변화로 기억력과 정신이 맑아지고 수면에도 도움을 받게 되면서 점점 건강이 좋아지는 것을 느끼게 되었다.

(1) 배운대로 반복하는 활동이 유익함

참여자들은 치매예방운동이 대체로 쉬운 동작으로 이루어져 있어 어느 정도 반복하여 따라하지만 인지활동은 대체로 집중해서 해야 하는 활동으로 어려워하였다. 낮은 단계에서 조금씩 강도를 높여서 진행하였을 때 어렵다고 느꼈지만 반복해서 해봄으로서 조금씩 나아져 가는 것을 경험하게 되었다. 그리하여 프로그램을 통해서 습득한 운동과 인지활동을 반복하는 것이 어렵지 않고 함께 하니 유익하다고 하였다.

유익하지. 나쁜 것 하나도 없었어(참여자 2).

운동을 자꾸 하지. 잠자는 것도 괜찮고. 마음이 안정이 되요(참여자 22).

난 그 교육프린트 2~3번 읽어봐. 내가 하는 것이 치매인가 걱정이 되어서...(참여자 32).

처음에는 어렵다고 생각했는데 자꾸 반복하니 나도 할 수 있네요(참여자 12).

저번에 가르쳐준 것처럼 머리를 자꾸 쓰게 되요. 가만히 있으면 쓸데없는 머리가 돌아가. 자꾸 숫자도 맞춰보고 그래요. 한결 나아요(참여자 7).

마음이 울적하고 그러면 좋아하는 성경을 읽거나 칠교 놀이도 하면 마음이 편안해져. 그것만 집중 하니까. 마음이 편안하게 가라앉고 할만 해(참여자 2).

저는 가르침을 받은 대로 그대로 하고 싶어요. 도움이 많이 된다고 생각해요(참여자 6).

내 자신이 이러면 안 되겠다. 건망증이 치매의 시작인 줄 알았어요. 열심히 다니면서 이야기 듣고 하면서 배운 것 같애(참여자 30).

(2) 기억력이 좋아지고 정서적 안정감을 갖게 됨

참여자들은 요양원에서 무료하게 있을 경우 잡념과 근심걱정이 생길 수 있는데 이러한 운동과 인지활동은 정서적 안정과 기억력을 회복시켜 주고 정신도 깨끗해지는 것 같다고 하였다.

기억력이 많이 좋아진 것 같아요. 선생님이 가르쳐준 대로 이거 이거(얼굴 마사지) 해봐요(참여자 21).

내가 잊어버리는 것은 이름이야. 자꾸 반복해서 해야지 기억나지. 기억이 없어져. 숫자 거꾸로 하는 것 안 되는데 조금씩 되더라구(참여자 34).

처음에는 근심걱정 불안증이 많은 사람이었지. 가족 때문에 피해를 많이 봐요. 불안해서 수면제 도 먹고 했죠. 처음에 물건 찾는다고 돌아다니고 해서 옆에 사는 사람이 무섭대요. 근데 그 증세가 많이 줄었어요(참여자 23).

이상하게 불안초조 그런 것이 없는 것 같애(참여자 31).

운동도 도움이 되고, 그림 화투도 도움이 돼. 기억력 회전력에 도움이 되고, 숫자 거꾸로 하는 것도, 선생님이 갈켜 준게 치매예방이 되는 거야. 프로그램이 재미있었어. 나 재수할라고 하는데(참여자 1).

4) 혼자서도 노력하는 나

참여자들은 요양원의 단체생활과 치매 환자가 함께 있음으로 개인적인 활동들이 제한되거나 노환으로 인한 몸의 불편으로 체념을 하기도 하지만 프로그램을 참여하면서 주변사람들의 권유나 프로그램 참여 후 치매예방활동의 필요성을 더욱 깨닫는다. 그러므로 신체적 제약이 있어도 배운 대로 혼자서 해보려고 노력하였다. 스스로 할 수 있는 행동 중에 간단한 걷기, 자전거 타기운동 등은 언제든지 가능하다고 하였다. 참여자들은 요양원내에서 간단하게 하게 할 수 있는 활동과 프로그램에서 했던 내용들을 혼자서 해보면서 조금씩 자신감을 갖게 되면서 할 수 있는 자신에 대해 뿌듯함 갖게 되었다.

(1) 신체적, 환경적 제약으로 인한 체념

참여자들은 노화로 인한 거동불편으로 이동하는 것과 한 곳에 오랫동안 앉아 프로그램에 참여하는 것에 대해 체력적으로 힘들어 하였다. 또한, 치매 환자의 실종, 노인들의 낙상을 예방하기 위한 요양원의 통제와 평소에 즐겨하던 놀이(화

투, 장기 등)도 여가활동 공간 부족으로 할 수 없어 답답함을 호소하였다.

다리가 많이 아파. 다리를 의자에 올려놓고 있어야 돼. 서서 하는 운동은 힘이 힘들더라구(참여자 9).

눈이 침침해져서 성경 보는 것은 줄이려고 해. 잘 보이지 않아(참여자 2).

스스로가 할 기회가 없잖아요. 기회를 만들어 줘야지. 우리가 맘대로 못하지. 운동장도 제대로 못 나가게 하는데 화장실과 복도만 다니지. 자유가 없지(참여자 11).

자기 자신이 혼자 나갈 수가 없지. 여기서는 개인자유가 없어요. 밖에 나가면 얼마나 좋아. 바깥을 제대로 못나가, 아래층에서 못나가게 해. 열어주셔야지. 넘어질까 봐. 어만데 갈까봐(참여자 5).

화투도 좋고 치면 좋는데 옆에서 싫어하니까 못 치지. 옆의 침대에 계신 분이 싫어해, 여기서는 놀이라고 하는데 옆의 사람이 싫어해. 장기 같은 거 좋지, 여기 오기 전에 많이 쳤지. 따로 노는 데가 없어(참여자 17).

(2) 신체적 제약이 있어도 혼자 노력해 봄

참여자들은 불리한 조건을 극복하려는 노력과 신체적 제약이 있어도 따라할 생각으로 혼자서도 해 보려고 노력하였다. 거동이 불편하고 노안으로 시력이 나쁜 경우 앉아서 할 수 있는 간단한 운동이나 두뇌활동과 같은 인지활동을 하고자 하였다. 또한 단체생활에서 오는 불편함을 극복하기 위하여 치매예방 활동으로 자신의 마음을 다스리고 긍정적인 생각을 가지려고 노력하고 있었다.

허리가 아파서 허리만 안 아프면 뭐든지 하겠어. 두 번 왔다 갔다하면 허리가 아파. 그래도 앉아서 하는 것은 할 수 있어(참여자 33).

한손이 불편해서 어려운 것은 있지만 그래도 자꾸하니 나은 것 같아요. 성한 사람도 지능이 안 따라가면 못해(참여자 30).

단체생활 하니까 내가 내 마음을 다스려야 되. 나쁜 것을 긍정적으로 생각하고 해야 해. 나쁜 것을 생각하면 견디지 못해. 눈도 침침하고 그래도 오늘 그것(칠교놀이) 펼쳐놓고 해. 음악도 없고 지도하는 사람도 없고 해서 나 혼자 하는데 맞지도 않지(하하). 그래도 혼자서 해봐(참여자 2).

선생님 말씀처럼 운동을 하고 가르침을 눈으로 보고 귀로 듣고 머릿속에 담아 주고 잊어버리지 않으려고 합니다

(참여자 10).

(3) 할 수 있는 나에 대해 뿌듯함을 느낌

참여자들은 교육이라고 하면 딱딱하고 어려워 할 것으로 생각하였지만 분위기가 즐거운 것에 편안해 하며 조금씩 마음의 문을 열기 시작하였다. 그러면서 자신이 몰랐던 것을 알게 되고 할 수 없을 것 같던 것을 하게 되면서 자신감을 갖게 되고 긍정적인 마음을 갖게 되었다. 참여자들은 기존에 해왔던 활동에서 배웠던 것들을 더 실천해보려고 노력하고 있었고 이런 활동이 치매를 예방하는데 좋다는 것을 알게 되어 혼자서도 시간이 날 때마다 배운 대로 하려고 하였다.

계속 못하지만 시간 나는 대로 하려고 해요. 옛날보다는 더 이야기하고 운동도 하고 소통도 할 마음이 있지, 사람은 자꾸 움직여줘야 되. 몸이 기억해서 할 수 있게 되더라구(참여자 25).

힘들면 안 나올려고 했는디. 하나까 할 수 있게 되고 감동이 되더라구. 항상 웃고 즐거운 교육을 하고. 정신이 맑아지고. 생각이 더 맑아진 것 같아요(참여자 20).

모르는 것도 알 수 있어서 좋았는디... 마음도 훈훈하고(참여자 14).

혼자 요로고 요로고 해봐(얼굴 운동). 할수록 더 자신감이 생기지(참여자 22).

여기 있으면서 선생님한테 교육받은 것을 혼자서도 걸어가면서도 생각해요(참여자 24).

2. 요양시설 입소노인의 치매예방 프로그램 참여 후 경험의 본질적 구조

참여자들은 평균연령 85세 이상의 고령노인으로 요양원에 입소한 계기가 신체적인 거동불편과 만성질환을 가지고 있는 상태로 가족의 권유에 의해 입소하게 된다. 요양원에는 다양한 질환을 가진 노인들과 함께 생활하는 환경으로 특히 치매 환자와 함께 같은 공간에서 생활하는 것은 큰 스트레스로 작용한다. 치매를 가진 노인들과 함께 생활하면서 혹시 치매가 나에게도 옮겨지지 않는지 또는 나의 기억력 감퇴가 치매는 아닌지 걱정을 하기도 하면서도 나는 치매가 아니라고 애써 외면하면서 대화가 통하는 노인들하고만 어울리는 생활을 하고 있었다. 하지만 요양원이라는 환경에서 자신의 평소 취미활동인 화투놀이, 장기놀이, 산책 등의 활동에 제한을 받는 것에 답답함을 호소하였다. 요양원 치매예방 프로그램이 진행될 때 나는 치매가 아

니라는 생각이 있었지만 주변의 권유와 무료한 시간들을 달래기 위해 치매가 아닌 건강한 노인을 대상으로 하는 구별된 프로그램이라는 특수성 때문에 거동이 불편하지만 소극적으로 참여하게 된다. 프로그램에 참여하기 전에 내가 잘 따라할 수 있을까 라는 걱정이 되었지만 반복되는 운동동작과 옛날의 친숙한 도구를 사용하거나 회상할 수 있는 자료를 이용하여 프로그램을 진행하는 것을 보면서 흥미를 갖게 된다. 더욱이 함께 참여하는 동료들과 같이 따라하면서 힘을 얻고 서로 실수하기도 하며 문제를 맞추기도 하면서 서서히 마음의 문을 열게 되면서 다음 프로그램을 기다리게 된다. 혼자서는 엄두도 내지 못하는 운동을 함께 여럿이서 반복함으로써 신체가 건강해지는 유익함을 맛보고 기억력도 좋아지고 정서적으로 안정감을 갖게 되는 경험을 하게 된다. 신체적인 노화나 거동불편의 제한이 있음에도 불구하고 단계적으로 프로그램이 진행되면서 내가 할 수 있는 것이 점점 많아져서 뿌듯함과 자신감을 갖게 되며 다음 프로그램을 위해 스스로 할 수 있는 것을 반복해서 연습하게 된다. 프로그램이 진행되면서 치매와 치매예방의 중요성을 깨닫게 되고 더 건강해지기 위해 배운 것을 계속 혼자서도 반복하게 된다. 참여자들은 요양시설에서 일시적인 프로그램 보다 지속적인 연계성을 지닌 프로그램이 운영되기를 희망하면서 오늘도 배운 것을 혼자서 실행해 본다.

논 의

본 연구의 첫 번째 주제목은 치매에 대한 무관심으로 나는 아직 아니야로 나타났다. 자신에게 치매발생에 대해 인지하지 않는 태도였으며 요양원이라는 환경과 노화과정으로 인한 신체적, 환경적 제약으로 치매예방활동에 대해 관심이 적고 참여하는 것을 꺼려하였다. 이는 요양시설에서의 노인을 대상으로 한 연구가 부족하여 논의에 한계를 가지고 있지만 지역사회 노인을 대상으로 한 Lee (2015)의 연구에서 2011년 노인실태조사에 따르면 65세 이상 노인의 22.4%만이 치매예방 및 인지건강 프로그램을 인식하고 있는 것으로 나타나 본 연구의 요양시설에 입소한 노인의 치매예방 프로그램 참여에 무관심을 보이는 것과 유사한 결과를 보여주고 있다. 일반인을 대상으로 치매에 대한 태도를 Q방법론으로 조사하였을 때(Kim, Jung, Park, Park, & Choi, 2010) 치매에 대해 관심은 있으나 아직 자신의 문제로 인식하고 있지 않은 유형, 즉 방관하는 이상주의 형으로 나타난 것과 일치하였다.

본 연구의 두 번째 주제목은 요양원에서의 무료한 시간을 보내고 동료들과 함께 소통하기를 즐기면서 소극적으로 참여

하다가 프로그램에 함께 하는 것을 기다리는 나로 변하게 된다. 본 연구의 참여자 선정기준은 치매의심을 가지고 있지만 (MMSE-K 20점 이상) 대화가 가능한 대상자만을 차별하여 선정하였으므로 프로그램 진행시 참여자 스스로 정신적으로 건강하다는 자부심으로 참여하게 된 계기가 되었고 치매가 아닌 동료들과 함께 차별화된 프로그램 참여로 의사소통이 잘 되어서 프로그램을 즐겁게 기다리게 되었다. 이는 Park, Suh와 Lee (2013)의 노인요양시설 입소자들의 의료적 요구에 대한 간호직 종사자들의 관리경험 연구에서 요양원에 입소한 노인의 신체적, 정신적 질환의 특성을 고려한 차별화된 요양서비스가 필요하다고 한 것과 유사한 결과이다.

본 연구의 세 번째 주제목은 프로그램에서 단순한 동작과 활동들을 반복하면서 신체적 정신적으로 안정되어 가는 점점 좋아지는 나를 발견하게 된다. 본 연구참여자들 중 근심과 불안, 초조를 경험하고 있었고 불면증을 호소하는 경우도 있었다. Sohn (2015)연구에서는 후기노인집단의 정신건강상태가 가장 위험한 수준으로서 우울증상과 자살성 사고(事故)가 제일 높고, 자존감 및 가족관계 만족도도 가장 낮은 것으로 조사되었고, 고령노인의 경우 “참을 수 없는 통증과 무기력”과 “의지할 곳 없는 고독”으로 인해 극단적 선택을 하게 된다(Lee & Choi, 2015)고 하여 노인들의 정서적문제의 심각하다고 볼 수 있다. 노년기 우울증상이 있던 사람은 알츠하이머병 위험이 2.06배 높고, 노년기에 나타나는 우울증은 알츠하이머병의 전구증상일 수 있다고 강조하였다(Deborah et al., 2012). 노인의 인지기능과 우울은 밀접한 관련이 있는데 과거의 우울증 병력보다 현재 경험하고 있는 우울정도가 노인의 인지기능 장애를 예측하는데 중요 변인이라고 하였다(Steenland et al., 2012). 하지만 본 연구의 참여자들이 프로그램에 참여한 후 정서적 안정감을 갖게 되었다. 이는 Kim과 Kim (2012)의 맞춤형 실버로빅 운동이 요양시설노인의 일상수행능력, 무력감, 자아존중감에 미치는 연구에서 요양시설 입소노인 중 건강한 노인을 대상으로 주 2회, 50분, 12주간 운동 프로그램을 적용하였을 때 대조군에 비해 일상생활수행능력이 증가하고 무력감이 감소하며 자아존중감이 증가하여 유의한 차이가 있었다. 보건소를 방문하는 노인을 대상으로 운동 프로그램을 적용하였을 때 운동 후에 지각된 건강상태는 향상되고 우울은 유의하게 감소된 것으로 나타났다(Kim, Choi, & Kim, 2011). 그러므로 운동이 노인의 신체적 기능을 유지하고 향상시켜 줄 뿐만 아니라 정서적 건강에도 영향을 미쳐 본 연구의 참여자들이 운동을 반복함으로써 정서적 안정감을 갖고 좋아지는 나를 발견하는 것을 지지하는 결과라 할 수 있다.

본 연구의 네 번째 주제목은 신체적 제약이나 불편을 갖고 체념하기도 하였으나, 혼자서도 노력하여 운동을 할 수 있는 나의 모습에 뿌듯함을 느꼈다. 본 연구참여자들의 요양원입소 이유로 치매외에 만성질환을 가지고 있었는데, 이는 Bang 와 Yun (2010)의 연구에 의하면 노인들은 3개 이상의 만성질환이 있는 경우가 많다고 한 것과 비슷한 결과를 보였다. 또한 본 연구의 참여자의 평균연령은 85세였다. 초기노인의 2%가 알츠하이머에 걸린 것에 비해 고령노인은 30~45%가 알츠하이머 질환을 앓고 있으며 고령노인의 약 96%는 만성질환을 가지고 있거나 신체활동의 제한이 있다(Haver, 2010). 이런 거동 불편은 자신감 저하를 가져오며, 요양원의 통제된 생활은 자유로운 활동을 위축시켜 건강을 위한 행동을 체념하게 만든 것으로 보인다. 하지만 본 연구의 참여자들은 이런 신체적 환경적 제약에도 불구하고 프로그램 내용대로 실행하여 스스로 뿌듯함을 느끼게 되었다. 이런 결과는 질적 연구에서는 찾아볼 수 없었고, 복지관 노인대상으로 한 유사실험연구인 운동 프로그램이 노인의 운동행동 변화에 미치는 효과에서 실험군은 실험종료 후에도 운동행동을 유지하는 빈도가 높아진 것과(Kim, Song, & Kim, 2003) 유사한 결과를 보이고 있다. 고령노인은 연소노인에 비해 인지기능저하, 우울증 증가로 삶이 질이 더 낮고(Choi & Lee, 2012) 치매위험인자를 가지고 있는 취약한 그룹이다(Richard et al., 2012). 그러므로 지역사회나 요양시설의 치매예방 프로그램 운영시 대상자가 연소노인인지 고령노인인지에 따라 신체활동과 인지활동의 정도를 단계별로 차별화하여 다양하게 구성하는 것이 필요하며, 또한 매회 운영시 전 시간 신체활동 프로그램을 반복하고 변화된 인지활동 프로그램을 포함하여 진행하는 노인들을 위한 맞춤형 치매예방 프로그램이 효과적일 것으로 사료된다.

결론 및 제언

본 연구는 요양시설 입소노인을 대상으로 치매예방 프로그램을 통한 참여자의 경험을 탐색하기 위해 포커스그룹 인터뷰를 이용하여 현상학적 방법으로 질적 연구를 실시한 결과, 참여자는 치매예방 프로그램에 참여하는 것을 외면하다가 소극적으로 참여하게 되었고 여럿이서 소통하며 즐거워하고 유익하게 느끼게 되었다. 결과적으로 신체적, 환경적 제약에도 불구하고 혼자서도 치매예방 행동을 하게 되는 긍정적인 행동의 변화를 경험하였다. 따라서 연구의 의의는 노년기 연령의 다양화, 요양시설의 입소노인 중 치매로 확진 받지 않은 노인을 대상으로 치매예방 프로그램에 참여 후 그들의 경험을 탐색하기

위하여 심층적인 포커스그룹 인터뷰를 통하여 질적 연구를 수행한 것에 학문적 의의가 있다고 할 수 있다.

그러므로 본 연구는 요양시설에 있는 치매로 확진 받지 않은 노인을 대상으로 연령에 따른 차별화된 치매예방 프로그램을 개발함으로써 이들이 치매에 대해 관심을 갖고 치매예방 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있게 하여 정서적, 행동적 변화를 이끌어 낼 수 있도록 하기 위한 맞춤형 치매예방 프로그램 마련에 기초자료로 사용되어지리라 생각된다.

REFERENCES

- Bang, E. J., & Yun, S. Y. (2010). Health needs of the elderly in long-term care facilities: Using RAI-MDS-FC. *Journal of Korean Academy Community Health Nursing*, 21(2), 263-272. <https://dx.doi.org/10.12799/jkachn.2010.21.2.263>
- Choi, A. N., Kim, Y. H., & Jung, G. J. (2010) A study on the effects of music therapy activity on day-care elders cognitive function and depression. *Journal of Arts Psychotherapy*, 6(1), 103-121.
- Choi, Y. H., & Kim, N. Y. (2013). The effects of an exercise program using a resident volunteer as a lay health leader for elders' physical fitness, cognitive function, depression, and quality of life. *Journal of Korean Academy Community Health Nursing*, 24(3), 346-357.
- Colaizzi, F. U. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle and M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology*, New York: Oxford University Press.
- Deborah, E. B., Kristine, Y., Amy, L. B., Mark, M., Catherine, S., & Rachel, A. W. (2012). Midlife vs late-life depressive symptoms and risk of dementia: differential effects for Alzheimer disease and vascular dementia. *Archives of General Psychiatry*, 69(5), 493-498. <https://dx.doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.1481>
- Han, Y. C., & Son, C. T. (2009). Case study on the aged's subjective experience of rehabilitation recreation exercises. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 5(2), 87-98.
- Han, Y. R., Song, M. S., & Lim, J. Y. (2010). The effects of a cognitive enhancement group training program for community-dwelling elders. *Journal of Korean Academy Nursing*, 40(5), 724-735. <https://dx.doi.org/10.4040/jkan.2010.40.5.724>
- Haver, D. (2010). *Health promotion and aging: Practitioner application for health professionals*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- He, G. F., Park, J. W., Kang, S. K., & Jung, S. T. (2011). Development of gesture recognition-based 3D serious games. *Journal of Korea Game Society*, 11(6), 103-113.
- Kim, J. S. (2011). Experiences of the elderly with chronic diseases in a health management program. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 28(3), 17-29.
- Kim, J. Y., Jung, J. B., Park, M. H., Park, K. W., & Choi, M. G. (2010). A study on the types of attitude toward senile dementia. *Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 11(10), 3700-3706. <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2010.11.10.3700>
- Kim, S. M., Choi, E. Y., & Kim, H. R. (2011). Effects of rhythmic exercise program on the perceived health status, depression, life satisfaction and physical strength in elderly. *Korean Journal Rehabilitation Nursing*, 14(1), 47-53.
- Kim, S. M., Song, H. J., & Kim, N. C. (2003). The study on exercise behaviors in elders using an exercise program based on the transtheoretical model. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 5(1), 73-81.
- Kim, S. O., & Kim, Y. J. (2012). Effect of individual silverrobic exercise on activities of daily living, powerlessness, and self-esteem of older residents in nursing homes. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 14(1), 50-57.
- Lee, G. S., & Choi, G. (2015). Phenomenological study on the experiences of latter-aged elderly suicide attempt. *Journal of the Korea Contents Association*, 15(7), 244-254. <https://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.07.244>
- Lee, S. E. (2015). Factors associated with awareness of services for dementia prevention among community-dwelling elderly. *Journal of Community Welfare*, 53, 143-171. <https://dx.doi.org/10.15300/jcw.2015.53.2.143>
- Lim, N. Y., Kang, H. S., Park, Y. S., Ahn, D. H., Oh, J. H., & Song, J. H. (2009). Cognitive function, mood, problematic behavior and response to interaction with robot pet by elders with dementia. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, 16(2), 223-231.
- Lim, Y. M. (2002). Effects of movement/exercise on physical and emotional functioning in elders with cognitive impairments. *The Korean Gerontological Society*, 21(3), 197-211.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Ministry of Health and Welfare. (2013). 2012. Dementia prevalence rate 9.18%. Retrieved May 2, 2013, from http://www.mw.go.kr/front_new/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&page=1&CONT_SEQ=286138&SEARCHKEY=TITLE&SEARCHVALUE=20
- National Statistical Office. (2015). *2015 Aging statistics*. Retrieved September 29, 2015, from http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/6/1/index-board?bmode=read&aSeq=330349
- Park, M. J., Suh, E. Y., & Lee, J. M. (2013). Nursing staffs' experiences of managing medical needs of the elderly in Korean long-term care facilities. *Korean Journal of Adult Nursing*, 25(4), 409-421. <https://dx.doi.org/10.7475/kjan.2013.25.4.409>
- Park, Y. S., & Hong, G. R. Son. (2013). Effects of intervention using Korean traditional familiarity on cognitive and physical functions among persons with dementia. *Journal of Korean Geronto-*

- logical Nursing*, 15(3). 257-266.
- Richard, E., Andrieu, S., Solomon, A., Mangialasche, F., Ahtiluoto, S., Charante, E., et al. (2012). Methodological challenges in designing dementia prevention trials-The European dementia prevention initiative (EDPI). *Journal of the Neurological Science*, 322, 64-70.
- Rojas, G. J., Villar, V., Iturry, M., Harris, P., Serrano, C. M., Herrera, J. A., et al. (2013). Efficacy of a cognitive intervention program in patients with mild cognitive impairment. *International Psychogeriatrics*, 25(5). 825-831.
- Sink, K. M., Espeland, M. A., Castro, C. M., Cohen, R., Dodson, R., Guralnik, J., et al. (2015). Effect of a 24-month physical activity intervention vs health education on cognitive outcomes in sedentary older adults the LIFE randomized trial. *The Journal of the American Medical Association*, 314(8), 781-790. <https://dx.doi.org/10.1001/jama.2015.9617>
- Sohn, Y. J. (2015). The effect of suicidal ideation, self-esteem, and family life satisfaction on depression among the young-old, middle-old and old-old elderly Korean. *Health and Social Welfare Review*, 33(4), 185-217.
- Son, Y. H., Park, J. O., & Hwang, H. S. (2013). Research on the effects of the dementia prevention program on the retired seniors in the industrial age. *The Journal of Korea Institute of Electronic Communication Sciences*, 8(10), 1601-1608. <https://dx.doi.org/10.13067/JKIECS.2013.8.10.1601>
- Song, J. A., Park, J. W., & Kim, H. J. (2013). Impact of behavioral and psychological symptoms of dementia on caregiver burden in nursing homes. *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 15(2), 62-74.
- Steenland, K., Karnes, C., Seals, R., Carnevale, C., Hermida, A., & Levey, A. (2012). Late-life depression as a risk factor for mild cognitive impairment or Alzheimer's disease in 30 US Alzheimer's disease centers. *Journal of Alzheimer's Disease*, 31(2), 265-275. <https://dx.doi.org/10.3233/JAD-2012-111922>