

농촌 지역 노인의 SNS활용 소통 프로그램 개발 및 효과성 연구: 자기효능감과 고독감을 중심으로

박인숙¹ · 문영실²¹진주보건대학교 간호학부 조교수, ²진주시 보건소 간호사

Effect of Communication Program through SNS for the Rural Elderly's: Self Efficacy and Loneliness

Park, In Sook¹ · Moon, Yeong Sil²¹Assistant Professor, Department of Nursing, Jinju Health College, Jinju²Community Health Practitioner, Jinju City Health Center, Jinju, Korea

Purpose: The purpose of this study was to examine the effectiveness of smartphone use to enhance self-efficacy and decrease loneliness in elders through communication using the SNS Program **Methods:** Participants in this study were assigned to the experimental group (25) or control group (25). Data were collected from June 3 to July 12, 2019. For this study, the communication Program through SNS was run once for a total of 12 sessions. All data were analyzed using SPSS version 18.0 program, χ^2 test, t-test, Repeated Measure ANOVA and Fisher's exact test. **Results:** It was found that H1 was supported ($z=-4.12, p=.005$) as "the experimental group participating in the communication Program through SNS had greater self-efficacy than the control group". H2 was supported as "the experimental group participating in the communication Program through SNS had less loneliness than the control group", ($z=3.20, p<.001$). **Conclusion:** This basic information may be used as an intervention on communication Program through SNS. Findings suggest the necessity of improving self-efficacy and reduction of loneliness through an intervention communication Program through SNS.

Key Words: Rural elderly; Self-efficacy; Loneliness

서 론

1. 연구의 필요성

우리가 살고 있는 현대는 생활수준이 높아지고 의학의 발전으로 평균수명이 높아지는 100세 시대에 살고 있다. 이에 따라 노인인구도 늘어나며 점점 고령화 사회로 가고 있다. 65세 이상 노인인구는 2019년 8,026여명으로 국내 전체인구의 15.5%에서 2020년에 8,122여명으로 국내 전체인구의 15.7%으로 증

가하고 있는 실정이다[1]. 이러한 노인인구의 증가는 생활 전반의 개인 문제가 경제문제, 가족 간의 갈등, 역할상실, 소외감, 고독감 등 사회적 문제로 전환되고 있다. 이러한 노인의 문제를 해결하기 위해서는 가족 이외의 다른 사람들로 구성된 인적 자원이 필요하며 같은 지역 내에서 거주하는 지역주민을 중심으로 구성하는 것이 바람직하다고 선행연구에서 언급하였다 [2,3].

따라서 스마트 폰과 같은 정보통신매체는 일상생활의 편리성과 가족이나 타인과의 의사소통과 교류 등으로 대인관계가

주요어: 농촌노인, 자기효능감, 고독감**Corresponding author:** Park, In SookDepartment of Nursing, Jinju Health College, 51 Uibyeong-ro, Jinju 52655, Korea.
Tel: +82-55-740-1946, Fax: +82-303-0400-1830, E-mail: profisp@naver.com

- 이 논문은 2019년 한국농촌간호학회 학술연구지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임.

- This study was supported by the Korean Academy of Rural Health Nursing.

Received: Apr 1, 2020 / Revised: May 28, 2020 / Accepted: May 28, 2020

확장되어 역할 상실, 고독감, 사회 소외와 같은 노년기 문제를 해소함으로써 노인들의 성공적인 노화를 실현하는데 중요한 역량이라고 하였다[4,5].

인간의 자기효능감은 삶의 질을 긍정적으로 촉진하는 중요 요소이다. 노인의 심리 안녕상태와 긍정적인 삶을 유지하는데 중요한 역할을 한다[6]. 스마트 기기 사용은 자기효능감과 사회적 지지를 매개로 우울수준을 낮추고 자기효능감을 높이는 것으로 보고되었다[7].

고독감은 정신·심리적 문제 중에서 노인의 4고(苦) 중 하나로서 경제적 능력의 상실, 노화로 인한 신체 질환 및 역할의 상실로 인한 자율성과 독립성의 제한과 지인과의 사별 등으로 다른 생애주기보다도 고독감이 깊거나 만성적일 가능성이 크다[8]. 노인의 고독감은 노인 자신에 대한 가치, 노화된 신체 등과 연관되어 노인의 삶의 질에 부정적 영향을 미친다고 하였다. 한국보건사회연구원(2014)는 노인실태조사에서 자살생각이 유로 경제적 어려움(40.4%), 건강문제(24.4%) 및 외로움(13.3%)의 세 번째 순서로 나타났고, 고독감이 있는 노인이 없는 노인보다 치매 발병 가능성이 64% 증가하는 것으로 나타났으며, 노인의 고독감을 줄이기 위한 사회적 대책방안을 모색되어야 한다고 하였다[9].

따라서 스마트폰 정보활용과 이용성과는 노인의 삶의 만족도에 긍정적인 영향이 나타나고[10], 고령자들이 SNS 서비스를 잘 이용하면 고령자의 사회적 고립을 완화시키며, 고령자의 외로움을 해소하는데 매우 효과적이라고 하였다[11].

이러한 결과를 살펴보면 SNS활용 정도는 노인의 자기효능감과 고독감의 연계성이 있을 것으로 예상되므로 스마트폰을 통해 SNS 활용과 정보 습득과 방법에 대한 교육이 필요하다.

이에 본 연구에서는 K도 S시의 노인들에게 SNS활용 소통 프로그램을 개발하고 적용하여 자기효능감을 높이고, 고독감을 감소에 대한 기초자료를 마련하며, 지역사회 공동체에 이바지 하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 SNS활용 소통 프로그램을 개발하고 자기효능감과 고독감에 미치는 효과를 규명하고자 적용하였다.

3. 연구가설

- 가설 1. SNS활용 소통 프로그램에 참여한 노인(이하 실험군)은 참여하지 않은 노인(이하 대조군)보다 자기효능감

이 높을 것이다.

- 가설 2. SNS활용 소통 프로그램에 참여한 노인(이하 실험군)은 참여하지 않은 노인(이하 대조군)보다 고독감이 낮을 것이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 노인을 위한 SNS활용 소통 프로그램을 개발하여 적용하고 효과를 파악하기 위하여 시도된 비동등성 대조군 전후설계의 유사실험연구이다.

2. 연구대상 및 윤리적 고려

본 소통 프로그램의 대상자는 S시에 소재한 노인회관을 이용하는 노인 중에서 스마트폰을 사용하고 있으나 SNS 활용은 하지 않고 프로그램 참여가 가능한 인지능력을 갖춘 대상으로 하였으며, 연구의 목적을 설명하고 연구에 참여할 것을 동의한 대상자이다. 적절한 대상자 수를 산출하기 위해 이는 G*power 3.1.9 프로그램을 이용하여 반복측정분산분석에서 유의수준 .05, 효과크기 .25, 검정력 .80, 그룹의 수 2개로 하여 각 그룹별 19명으로 나타나 탈락율을 고려하여 본 연구에서 총 50명으로 실험군 25명, 대조군 25명으로 충족한다.

연구에 대한 연구목적으로만 사용할 것, 목적과 과정, 방법, 비밀 유지 및 참가 도중 자유롭게 중단을 할 수 있음을 충분히 설명하여 자발적으로 동의하고 서면 동의하도록 하였다. 실험이 끝난 후 대조군에게도 노인을 위한 SNS활용 소통 프로그램을 진행하였다.

3. 연구도구

연구도구는 구조화된 설문지를 이용하였고, 설문지의 구성은 자기효능감 12개 문항과 고독감 20개 문항으로 구성하였다.

1) SNS활용 소통 프로그램

노인을 위한 SNS활용 소통 프로그램은 노년기 스마트폰과 같은 정보통신기술의 이용하여 노인의 자기효능감은 정민숙[12], 서상민[13], 신지원[14], 신근영[4], 신이[15]와 사회 고립감과 고독감은 윤현정[16], Park [17], 이현주[18]의 선행연

구를 통하여 개발하였고, 간호학 교수 2인, 노인요양전문병원 3년 이상 경력간호사 2인, 스마트폰 강의 경력자강사 1인으로 부터 프로그램 구성에 대한 타당도를 검증받았다. SNS활용 소통 프로그램은 1회 60분, 주 2회, 총 6주, 12회로 구성하였으며, 교육은 이론과 실습으로 진행하였고, 실습 중간에 1회기에 만들어 준 파트너와 조별 간의 소통하여 함께 한다는 동료의식과 이해하지 못하여 따라오지 못하는 소외감을 줄이면서 진행하였다.

주차별 내용은 1주차 1회기는 프로그램 소개, 프로그램 진행 강사소개, 참여자간의 관계형성과 파트너와 그룹 만들기와의 인사로 진행하여 관계형성과 정보제공을 하였다. 2회기에는 SNS활용하려면 필수로 알아야 하는 스마트폰 기본 동작으로 홈화면, 알림화면, 소리 및 와이파이 등을 습득하고 직접 해보기로 진행하였다.

2주차3회기는 노인들이 가장 해보고 싶어 하는 메시지 주고받기를 가장 대중적인 카카오톡 활용하기를 통하여 파트너와 카톡 주고받기를 실시하고, 그룹 간 소감나누기를 진행하였다. 4회기는 카카오톡 이모티콘 활용하기, 선물 보내기를 배우고, 가장 생각나는 사람 친구 가입, 카톡으로 인사 나누기, 이모티콘과 선물 보내기를 진행하여 지난 학습을 자연스럽게 반복하면서 심화과정으로 진행하여 성취경험을 갖도록 하였다.

3주차5회기는 스마트폰으로 좋아하는 노래찾기, 그룹간 작은 노래 공유하기, 노래 추억과 사연나누기 및 그룹별 가장 감동 깊은 사연 1분을 선택하여 소개하고 다함께 노래 부르기로 진행하였다. 6회기는 노인들이 즐겨찾아 보기를 원하시는 유튜브와 인스타그램 알아보기를 통하여 그룹 간 유튜브 크리에이터 및 성공채널 사례보기 및 다함께 찾아보고 느낌 나누기로 진행하였다. 특히 느낌 나누기에서 연배가 비슷한 “박** 할머니” 채널은 대리경험과 정서적 용기를 갖는 계기가 되었다.

4주차7회기는 유튜브로 최신 유행 노래를 찾아 그룹간 공유를 하였고, 그 중에서 가장 인기있는 노래를 선택하여 다함께 부르면서 재미있는 분위기로 시작하여 합법한 방법으로 노래듣기와 다운 받기를 진행하였다. 합법적이지 않는 부분과 보이스 피싱 예방법 등 스마트폰으로 노인이 알아야 하는 정보보호에 대한 필요한 영상을 찾아 함께 보고 궁금한 사항은 질의 응답하는 방법으로 진행하였다. 8회기는 사진 찍어 활용해보기로 멋있게 사진 찍기, 사진 올리기, 사진꾸미기, 배경화면으로 만들기 및 꾸민 사진 그룹 간 공유하기를 통하여 서로 칭찬하여 유대감을 갖게되어 고독감을 감소하였다.

5주차9회기는 밴드 가입하기, 그룹 간 밴드 개설하여 공유하기, 전체 밴드 개설하여 공유하기를 통하여 자신의 마음 표현하

고 답글을 올리면서 서로의 마음을 알아가면서 자신의 소중함을 알게 되어 자기효능감을 가지게 되었다. 10기는 음성인식으로 검색해보기로 웃으면서 편안하게 시작하였고, 미래의 홀로그램에 대하여 설명하여 쉽게 알게 되었고, 계산기 사용하기 및 알람사용하기 등 스마트폰 안의 여러 기능을 설정·활용하였다.

6주차 11회기는 지난 시간 배운 알람사용하기에서 약 먹는 시간을 알람으로 설정하여 잊지 않게 되어 좋았다는 일상 예기를 하면서 시작하였고, 자연스럽게 건강과 운동 관련 앱을 다운 받아 활용하기, 위치찾기, 우리 지역 관공서 찾기, 맛집찾기 및 길찾기를 진행하였다. 12회기는 자신의 스마트폰 활용 후 변화한 모습을 발표하는 시간을 갖고 모범대상자를 찾아 박수치고, 축하인사 올리기를 하면서 소통의 중요함을 인식하고 만들어진 그룹 간 소통 공간에서 SNS활동을 지속적으로 사용하기로 하며 마무리하였다.

2) 자기효능감

자기효능감은 bandura [19]등이 개발하고 신근영[4]이 수정·보완한 도구를 사용한다. 이 도구는 3개요인 사회적 효능감(4개 문항), 자기성취감(4개 문항) 및 자기수용감(4개 문항)의 총 12문항 5점 척도이다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다 1점에서 매우 그렇다 5점으로 점수가 높게 나타날수록 자기효능감이 높다고 해석한다. 신근영[4]의 신뢰도 Cronbach's α 는 .89, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .89였다.

3) 고독감

고독감은 Russell [20]이 개발하고 Russell [21]이 수정·보완한 UCLA-R 고독감 척도를 김교현[22]이 한국형으로 표준화한 도구를 사용한다. 이 도구는 3개요인 친밀감 부족(11문항), 사회적 주변인 부족(5문항), 소속감 부족(4문항) 총 20문항 4점 척도이다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다 1점에서 매우 그렇다 4점으로 점수가 높게 나타날수록 고독감이 높다고 해석한다. 김교현[22]의 신뢰도 Cronbach's α 는 .76, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .85였다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집은 SNS활용 소통 프로그램은 실시 직전에 설문조사하였고, 실험군을 대상으로 하여 2019년 6월 3일부터 7월 12일까지 매 주 2회씩, 6주간 총 12회기 노인회관에서 운영하였다. 사후 조사는 SNS활용 소통 프로그램 종료 직후와 2주 후에도 실시하였다.

5. 자료분석

본 연구에서는 수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였고, 방법은 다음과 같다.

- 실험군과 대조군의 일반적인 특성은 빈도, 백분율, 평균 및 표준편차로 산출하였다.
- 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검증은 χ^2 test 및 Fisher's exact test로 산출하였다.
- 측정도구의 내적 신뢰도는 Cronbach's α 로 산출하였다.
- SNS활용 소통 프로그램의 자기효능감과 고독감의 효과 검증을 위하여 사전사후 차이 값의 검정은 독립표본 t-test로 산출하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자는 실험군 25명과 대조군 25명으로 총 50명이었다. 대상자의 성별 분포는 실험군은 남자 5명(20.0%), 여자 20명(80.0%)로 나타났고, 대조군은 남자 8명(32.0%), 여자 17명(68.0%)이었으며, 연령은 평균 실험군은 75.63세, 대조군은 76.03세로 나타났다. 배우자 유무에서 실험군은 있음 14명(56.0%), 없음 11명(44.0%)로 나타났고, 대조군은 있음 16명

(64.0%), 없음은 9명(36.0%)로 나타났다. 동거형태에서 실험군은 부부만 거주 13명(52.0%), 독거 11명(44.0%), 자녀와 거주 1명(4.0%) 순이었고, 대조군은 부부만 거주 12명(48.0%), 독거 9명(36.0%), 자녀와 거주 4명(16.0%) 순으로 나타났다. 스마트폰 사용 능력에서 실험군은 어렵다는 19명(76.0%), 보통 이상 6명(24.0%)로 나타났고, 대조군은 어렵다는 16명(64.0%), 보통 이상 9명(36.0%)로 나타났다. 스마트폰 이용기간은 실험군은 2년 미만은 13명(52.0%), 2년 이상 12명(48.0%)로 나타났고, 대조군은 2년 미만은 11명(44.0%), 2년 이상 14명(56.0%)로 나타났다. 스마트폰 총 사용시간은 하루 평균 실험군은 1~2시간 미만 10명(40.0%), 1시간 미만 9명(36.0%) 2시간 이상 6명(24.0%) 순이었고, 대조군은 1시간 미만 11명(44.0%), 1~2시간 미만과 2시간 이상은 각 7명(28.0%) 순으로 나타났다.

이상의 일반적 특성에 대한 실험군과 대조군의 동질성을 검증한 결과 두 군 간에 유의한 차이가 없어 두 군은 동질한 것으로 확인이 되었다(표 1).

2. 자기효능감

1) 가설 1. SNS활용 소통 프로그램의 실험군은 대조군보다 자기효능감이 높을 것이다.

실험군의 자기효능감은 사전에 3.13점에서 사후 1차에는 3.69점, 사후 2차에는 3.79으로 시점별 점수변화가 유의하게

표 1. 대상자의 일반적 특성의 동질성 검증

(N=50)

변수	구분	전체(n=50)	실험군(n=25)	대조군(n=25)	χ^2 or t	p
		n (%)	n (%)	n (%)		
성별	남성	14 (28.0)	5 (20.0)	8 (32.0)	1.75	.169
	여성	36 (72.0)	20 (80.0)	17 (68.0)		
연령	65~75세	31 (62.0)	16 (64.0)	15 (60.0)	0.00	1.000
	76~85세	19 (38.0)	9 (36.0)	10 (40.0)		
배우자 유무	있다	30 (60.0)	14 (56.0)	16 (64.0)	0.10	.755
	없다	20 (40.0)	11 (44.0)	9 (36.0)		
동거형태 [†]	독거	20 (40.0)	11 (44.0)	9 (36.0)	0.37	1.000
	부부만 거주	25 (50.0)	13 (52.0)	12 (48.0)		
	자녀와 거주	5 (10.0)	1 (4.0)	4 (16.0)		
스마트폰 사용능력	어렵다	35 (70.0)	19 (76.0)	16 (64.0)	1.52	.198
	보통 이상	15 (30.0)	6 (24.0)	9 (36.0)		
스마트폰 이용기간	2년 미만	24 (48.0)	13 (52.0)	11 (44.0)	1.39	.198
	2년 이상	26 (52.0)	12 (48.0)	14 (56.0)		
스마트폰 총 사용시간 (하루)	1시간 미만	20 (40.0)	9 (36.0)	11 (44.0)	0.31	.851
	1~2시간 미만	17 (34.0)	10 (40.0)	7 (28.0)		
	2시간 이상	13 (26.0)	6 (24.0)	7 (28.0)		

[†] Fisher's exact test.

나타났고($\chi^2=11.97, p=.002$), 대조군은 사전에 3.35에서 사후 1차에는 3.43점, 사후 2차에는 3.39점으로 시점별 점수변화가 유의하게 나타났고($\chi^2=8.75, p=.007$). 실험군과 대조군의 시점별 평균차이를 비교해 본 결과 사후 1과 사전 점수 변화량은 유의하게 나타났으며($z=-3.97, p<.001$), 사후 2와 사후 1과의 점수 변화량은 유의하게 나타나지 않았으나($z=-1.89, p=.053$). 사후 2와 사전과의 점수 변화량은 유의하게 나타났으므로($z=-4.12, p=.005$) 가설 1은 지지되었다(표 2).

3. 고독감

1) 가설 2. SNS활용 소통 프로그램에 실험군은 대조군보다 고독감이 낮을 것이다.

실험군의 고독감은 사전에 3.79점, 사후 1차에는 3.38점, 사후 2차에는 3.3로 시점별 점수변화가 유의하게 나타났고($\chi^2=16.30, p<.001$), 대조군은 사전에 3.68에서 사후 1차에는 3.67점, 사후 2차에는 3.71점으로 시점별 점수변화가 유의하게 나타나지 않았다($\chi^2=1.70, p=.298$). 실험군과 대조군의 시점별 평균차이를 비교해 본 결과 사후 1과 사전과의 점수 변화량은 유의하게 나타났고($z=3.38, p=.001$), 사후 2와 사후 1과의 점수 변화량은 유의하게 나타나지 않았으나($z=0.29, p=.689$). 그러나 사후 2와 사전 점수 변화량은 유의하게 나타나($z=3.20, p<.001$) 가설 2는 지지되었다(표 3).

인의 자기효능감과 고독감에 미치는 효과를 확인함으로써 실행한 후 효과를 검증하고, 노인 삶의 질 향상 및 건강 증진의 기초를 제공하기 위해 시도되었다.

SNS활용 소통 프로그램이 자기효능감에 미치는 효과는 중재 전 실험군 평균 3.3점, 사후 1 평균 3.69점, 사후 2 평균 3.79점으로 시점별 유의하게 나타났고($=11.97, p=.002$). 이는 본 연구와 같은 프로그램을 적용하지 않아 비교의 어려움이 있으나, 오명수[23]는 노인 대상 통합활동 프로그램에서 자기효능감은 실험군이 높게 나타났고, 집단 간의 유의한 차이($t=9.19, p<.001$)를 보였으며, 신이[15]는 노인대상 정보화 교육에서도 자기효능감이 실험군에서 높게 나타났고, 집단 간의 유의한 차이($t=4.39, p<.001$)를 보여 본 연구결과를 지지하고 있다. 이러한 결과는 SNS활용 소통 프로그램으로 실생활에 활용할 수 있는 스마트폰 사용법을 완성해 봄으로써 성취감을 느꼈을 것으로 사료되며 회기별 교육 후 하나하나 사용법을 알아 갈 때마다 진행자와 타인의 칭찬이 대상자에게는 자신감 형성에 도움이 되어 자기효능감의 향상이 이루어졌을 것으로 사료된다.

노인대상으로 서명근[24]은 여가스포츠를 진행하여 자기효능감이 중재 후에 높게 나타났고, 신지원[14]은 SNS 교육을 통하여 자기효능감이 중재 후에 높게 나타났으며, 집단 간의 유의한 차이($t=9.19, p<.001$)를 보여 본 연구결과를 지지하고 있다. 이러한 결과는 자신의 능력에 대한 긍정적인 인식과 자신의 장점을 찾음으로서 자신에 대한 믿음을 발견하여 자기효능감이 향상된 것으로 사료된다.

SNS활용 소통 프로그램이 고독감에 미치는 효과는 중재 전 실험군 평균 3.79점, 사후 1 평균 3.38점, 사후 2 평균 3.37점으로 시점별 유의하게 나타났고($=16.30, p<.001$). 이는 본 연구

논 의

본 연구는 SNS활용 소통 프로그램을 개발하고 적용하여 노

표 2. SNS활용 소통 프로그램 참여 후 자기효능감의 변화

(N=50)

변수	시점			시점별 검증 $\chi^2 (p)$	프로그램 효과검증(시점별 차이 검증)		
	사전	사후 1	사후 2		사후 1 - 사전	사후 2 - 사후 1	사후 2 - 사전
	M±SD	M±SD	M±SD		Z (p)	Z (p)	Z (p)
실험군(n=21)	3.13±0.53	3.69±0.27	3.79±0.53	11.97 (.002)	3.97 (<.001)	1.89 (.053)	4.12 (.005)
대조군(n=21)	3.35±0.56	3.43±0.57	3.39±0.63	8.75 (.007)			

표 3. SNS활용 소통 프로그램 참여 후 고독감의 변화

(N=50)

변수	시점			시점별 검증 $\chi^2 (p)$	프로그램 효과검증(시점별 차이 검증)		
	사전	사후 1	사후 2		사후 1 - 사전	사후 2 - 사후 1	사후 2 - 사전
	M±SD	M±SD	M±SD		Z (p)	Z (p)	Z (p)
실험군(n=25)	3.79±0.57	3.38±0.36	3.37±0.53	16.30 (<.001)	-3.38 (.001)	-0.29 (.689)	-3.20 (<.001)
대조군(n=25)	3.68±0.75	3.67±0.75	3.69±0.38	1.70 (.298)			

와 같은 프로그램을 적용하지 않아 비교의 어려움이 있으나, 이재임(2017)은 노인대상 음악치료를 중재하여 고독감이 중재 후 낮게 나타났고, 집단 간의 유의한 차이($t=25.19, p<.001$)를 보였으며, Park [17]은 노인대상 그림 그리기를 진행하여 고독감이 프로그램 후 낮게 나타나 본 연구결과를 지지하고 있다. 이러한 결과는 그룹 활동을 통하여 상호작용의 기회가 증진되고 소속감을 느끼면서 고독감이 낮아졌을 것으로 생각된다.

노인 대상으로 유성훈[26]은 노인건강증진 프로그램을 중재하여 고독감이 실험군에 낮게 나타났고, 집단 간에 차이($t=-17.4, p<.001$)를 보였으며, 이선영[27]은 원예복지 프로그램을 통하여 고독감이 프로그램 후 낮게 나타났고, 집단 간에 차이($t=1.99, p<.001$)를 보여 본 연구결과를 지지하고 있다. 이러한 결과는 개인별 활동이 아닌 그룹별 활동으로 대상자들이 한곳에 모여 같은 시간동안 같은 활동을 통하여 서로 교류하며 공감대를 형성함으로써 사회적 관계가 형성되어 고독감이 감소했을 것으로 사료된다.

본 연구결과를 토대로 개발된 노인을 위한 SNS활용 소통 프로그램은 SNS활용능력의 증가와 그에 따른 자기효능감 향상과 고독감 감소에 유용한 것으로 확인되었다.

결론 및 제언

본 연구는 농촌노인을 위한 SNS활용 소통 프로그램을 개발하고 적용하여 효과를 검증하는 연구이다. 연구설계로 비동등성 대조군 전후 실험설계를 사용하였으며 연구대상자는 노인회관을 이용하는 65세 이상 노인으로서 실험군과 대조군 각각 25명으로 총 50명이었다. 자료수집기간은 2019년 6월 3일부터 7월 12일 사이에 이루어졌다. 본 연구에서 개발된 SNS활용 소통 프로그램은 대리경험, 성취경험, 대화와 교류 및 정서적 안정을 적용한 의사소통 중재전략으로 교육과 실습을 통한 체험으로 구성되어 1회 60분씩, 주2회, 6주, 총 12회기로 구성되어 있다. 수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 가설 1인 “SNS활용 소통 프로그램에 참여한 실험군은 대조군에 비해 자기효능감이 높을 것이다”는 시점별 집단 간에 유의한 차이($z=-4.12, p=.005$)가 있어 지지되었다. 가설 2인 “SNS활용 소통 프로그램에 참여한 실험군은 대조군에 비해 고독감이 낮을 것이다”는 시점별 집단 간에 유의한 차이($z=3.20, p<.001$)가 있어 지지되었다.

결론적으로 본 연구에서 SNS활용 소통 프로그램은 노인에게 자기효능감을 향상시키고, 고독감을 감소시키는데 효과적인 중재로 확인되었다.

본 연구결과 및 논의를 토대로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 사용된 측정변인이 외국에서 개발하고 국내에 적합하도록 수정·보완하였지만, 지역사회 노인의 특성에 맞는 척도가 개발되어 더욱 정확한 연구가 수행되는 것이 필요하다.

둘째, 일개 지역노인회관을 이용하는 노인을 대상으로 하였으므로 연구결과의 일반화를 위해 지역과 표본 수를 확대하여 반복연구를 시도하는 것이 필요하다.

셋째, 노인 대상자와 관련이 있고, 인지능력을 향상시킬 수 있는 중재를 본 프로그램에 추가한 연구를 하는 것이 필요하다.

REFERENCES

1. 통계청. 2020 서울 노인인구[Internet]. 서울: 한국 통계청, 2019[cited 2020 march 16]. Available from: http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1YL12501E&vw_cd=MT_GTITLE01&list_id=101&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=MT_GTITLE01
2. Jun HJ, Kim MY. The effects of internet use on depression in Korean older men: the moderating role of social isolation. *Journal of the Korean Gerontological Society*. 2016;36(2):443-455.
3. National Information Society Agency (NIA) (2015). Survey on the Digital Divide, Available from: <http://www.nia.or.kr>, (accessed March, 12, 2016).
4. 신근영, 고재욱. 노인의 자기효능감이 노후준비에 미치는 영향-사회적 자본의 매개 효과를 중심으로. *한국콘텐츠학회지*. 2017;17(9):255-267. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.09.255>
5. Jun HJ, Kim MY. The influence of internet use on satisfaction with social relationships and depression among older adults living alone in Seoul, Korean. *Journal of Social Welfare Research*. 2015;43(1):73-98.
6. Jang SY. The relation between family support, depression and quality of life among the elderly people in rural area [Unpublished master's thesis]. [Seoul]: University of Hanyang; 2011. 276 p.
7. 최윤희, 김정규. 스마트 기기 대화형 SNS 사용이 고령자 우울에 미치는 영향-자기효능감과 사회적 지지의 매개효과. *한국심리학회지*. 2018;37(2):165-176.
8. 황환, 이선혜. 노인의 고독이 건강상태에 미치는 영향: 우

- 울의 매개효과 검증. 한국사회복지학회지. 2014;66(4):207-232.
9. Holwerda TJ, Deeg DJH, Beekman ATF, Tilburg TGV, Stek ML, Jonker C, et al. Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: result from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry*. 2012;42(1): 843-853. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2012-302755>
10. 강월석, 김명숙, 고재욱. 스마트폰 정보 활용과 이용성평가 노인의 삶의 만족도에 미치는 영향. 한국노년학회지. 2013; 33(1):199-214.
11. 이현희, 구상희. 고령자의 외로움 완화를 위한 소셜 네트워크 서비스 활용 방안. 한국지역정보학회지. 2011;14(2): 105-121.
12. 정민숙, 이유리. 정보화 교육 참여노인의 인터넷 활용 만족 이 생활만족에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과를 중심으로. 한국성인간호학회지. 2012;15(1):63-85. UCI: G704-000695.2012.15.1.004
13. 서상민. 스마트폰 활용 교육이 노인들의 자기효능감, 행복감, 삶의 질에 미치는 효과. 융합정보논문지. 2019;9(5):165-171. <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2019.9.5.165>
14. 신지원, 권지성. 노인의 SNS 활동을 통한 소통증진 프로그램에 대한 평가 연구. 한국가족사회복지학회지. 2017;58(0): 151-179. <https://doi.org/10.16975/kjfs.2017..58.006>
15. 신이. 노인정보화 교육 참여자들의 자기효능감에 관한 연구 -서울특별시 노인종합복지관을 중심으로- [석사학위논문]. [서울]: 숭실대학교; 2013. 115 p.
16. 윤현정. 집단미술치료가 노인용양시설 거주 노인의 우울감과 대인관계에 미치는 영향 [석사학위논문]. [서울]: 이화여자대학교; 2017. 115 p.
17. Park YS. A study on the program of drawing picture for the senile generation (2) -focusing the relationship on the satisfaction degree of program leisure, the senile solitude, and the depression. *The treatise on The Plastic Media*. 2014;17(3):103-111.
18. 이현주. 노년기 우울의 종단적 변화: 연령집단별 차이와 위험요인. 한국노인복지학회지. 2013;61(1):291-318. <https://doi.org/10.21194/kjgsw..61.201309.291>
19. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman and Company; 1977. 604 p.
20. Russell DW, Peplau LA, Ferguson ML. Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*. 1978;42 (1):290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
21. Russell DW, Peplau LA, Cutrona CE. The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980;39(3):472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
22. 김교현, 김지환. 한국판UCLA 고독척도. *學生生活研究*. 1989;16:13-30.
23. 오명수, 김희숙. 통합활동 프로그램이 취약계층 여성독거노인의 자기효능감과 우울에 미치는 효과. *韓國保健看護學會誌*. 2019;33(2):258-269. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2019.33.2.258>
24. 서명근, 민왕식, 김우진. 여가스포츠 참여노인의 신체적 자기효능감, 우울감 및 자아통합감의 구조적 관계. *한국산학기술학회지*. 2017;18(3):408-417.
25. 이재임. 집단음악치료가 노인의 고독감 및 삶의 질에 미치는 효과 [석사학위논문]. [대전]: 대전대학교; 2017. p. 81.
26. 유성훈, 임상용, 박병훈. 노인건강증진 프로그램 참여가 자아존중감, 고독감 및 생활만족도에 미치는 영향. *체육과학연구*. 2011;17(0):1-14.
27. 이선영, 송종은, 손기철. 활동이론 기반 원예복지 프로그램에 의한 독거노인의 고독감 감소와 자기방임 예방. *한국인간·식물·환경학회지*. 2017;6(0):49-59.