

# 나눔숲 걷기 프로그램이 농촌 지역사회 독거노인의 자아존중감, 생활만족감 및 우울감에 미치는 효과

박인숙<sup>1</sup> · 문영실<sup>2</sup><sup>1</sup>진주보건대학교 부교수, <sup>2</sup>진주시보건소 팀장

## Effects of Shared Forest Walking Programs on Self-Esteem, Life Satisfaction, and Depression of Older Individuals Living Alone in Rural Communities

Park, In Sook<sup>1</sup> · Moon, Yeong Sil<sup>2</sup><sup>1</sup>Associate Professor, Department of Nursing, Jinju Health College, Jinju, Korea<sup>2</sup>Team Leader, Jinju City Public Health Center, Jinju, Korea

**Purpose:** This study aims to develop a shared forest walking program and verify its effects on self-esteem, life satisfaction, and depression among older adults living alone in rural communities. **Methods:** Participants were assigned to an experimental or a control group, with 20 participants each. Data collected during August 1~3, 2022, before the program, and October 29~31, 2022, after the program. In this study, the shared forest walking program was conducted twice a week for a total of 24 sessions, with each session lasting one hour. All data were analyzed using SPSS version 18.0,  $\chi^2$  tests, and t-tests. **Results:** The experimental group participating in the sharing forest walking program showed higher self-esteem and life satisfaction than the control group, along with a decrease in depression. Additionally, there were statistically significant differences in self-esteem ( $t=5.97$ ,  $p<.001$ ), life satisfaction ( $t=7.78$ ,  $p<.001$ ), and depression ( $t=-7.58$ ,  $p<.001$ ). **Conclusion:** The shared forest walking program, developed based on the results of this study, improved self-esteem and; life satisfaction; and reduced depression among older adults living alone in rural communities. We propose the development of a continuous program to assist older adults living alone in underprivileged rural areas to experience retirement with reduced depression, increased self-esteem, and enhanced life satisfaction.

**Key Words:** Rural elderly; Self-esteem; Life satisfaction; Depression

## 서론

### 1. 연구의 필요성

코로나바이러스감염증-19 (이하, 코로나19)는 중국에서 보

고되기 시작하여 점차 전 세계적으로 확산되었다[1]. 2020년 12월 영국발 변이 코로나19가 국내에도 유입된 것으로 확인된 가운데 전문가들은 코로나19는 지금까지의 감염병과는 다른 새로운 것이며, 다양한 대비가 요구됨을 강조하였다[2]. 코로나19는 사회, 환경 및 보건적 재난으로 우리나라에서는 코로나

**주요어:** 농촌노인, 자아존중감, 생활만족감, 우울감

**Corresponding author:** Park, In Sook

Department of Nursing, Jinju Health College, 51 Uibyong-ro, Jinju 52655, Korea.  
Tel: +82-55-740-1923, Fax: +82-55-743-3010, E-mail: profisp@naver.com

- 이 논문은 2022년도 한국농촌간호학회 수탁연구지원을 받아 작성한 것임.

- This work was supported by the Korean Academy of Rural Health Nursing Research Grant of 2022.

**Received: Nov 22, 2023 / Revised: Dec 12, 2023 / Accepted: Dec 12, 2023**

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

19 대응과 예방으로 개인위생 지키기, 단체 활동 지양 등의 사회적거리두기 지침이 권고되었다. 코로나19는 국가 정책과 우리의 일상까지 크게 영향을 주고 있으며, 그 여파는 생활체육현장인 집단 체육시설, 체육 관련 기관 및 헬스장이 폐쇄되면서 운동을 할 기회와 장소를 감소하고 있는 등으로 전 계층의 운동 참여와 행동에 영향을 미치고 있으며, 노인층의 운동도 자연스럽게 환경 변화에 따라 감소하고 있다[3,4].

우울감은 기분이 저하되는 일시적 상태를 의미하는 것이 아니라 동기, 사고 과정과 내용, 관심, 수면, 신체활동, 의욕 및 행동 등 전반적인 기능이 저하된 상태를 정의한다. 코로나19로 일상에 큰 변화가 닥치면서 우울감(blue)이 합쳐진 신조어로써 코로나블루라는 말이 유행하고 있다[5]. 코로나19의 전국적인 확산과 관련된 뉴스가 기사로 인해 국민이 경험하는 감정은 불안(48.8%), 분노(21.6%), 충격(12.6%), 공포(11.6%) 순이었다[6]. 즉, 코로나19는 직접적인 감염 뿐만 아니라

노인에게 신체적 건강과 정신적 건강을 위협하며, 소통이 아닌 단절의 삶을 살게 하여 우울감을 주고 있어 마음건강 돌봄이 필요하다[7].

자아존중감은 자신을 존경하고 가치 있는 사람으로 생각하는 정도로서, 자아존중감이 높을수록 자신감의 충전으로 도전 의식이 높아지며, 생활 속에서 나타나는 문제와 어려움에 대해서도 변화의 기회로 생각하게 된다[8]. 이는 노인의 일상생활에도 반영되어 자아존중감이 높은 사람은 자신을 좋게 평가하며, 생활 환경의 변화에도 적응을 잘하기 때문에 노인의 심리 상태를 측정하는 주요 지표가 된다[9]. 또한, 활동하는 노인은 자신의 삶에서 중요한 것을 적극적으로 찾아 긍정적인 삶의 의미를 갖게 한다[10].

생활만족감은 자신의 생활에 대해 의미와 책임감, 자신의 목적을 성취하였다고 느끼는 것이라고 하였다. 노인이 갖는 생활만족감은 한 개인이 나이들어 가면서 현실에 적응하면서 얻을 수 있는 성공적인 노인의 삶을 의미한다[11].

나눔숲 걷기 프로그램의 장소인 나눔숲은 산림의 다양한 환경과 조건을 이용하여 인체의 면역력을 높이고 건강을 증진시키는 '치유기능'의 역할과 휴식이 필요한 사람들에게 '휴식기능' 역할을 가지고 있다. 숲체험 활동은 기분 전환으로 노인 인지기능과 면역력 및 노화방지 등 생체적 리듬에 이점이 있으나 거동이 불편한 장애인 및 고령자 등은 숲체험의 장점을 누리기 쉽지 않은 현실이다. 나눔숲은 자신이 살고 있는 곳에서 가까운 곳을 이용하여 자신의 체력에 맞추어 활동 할 수 있는 장점이 있다. 특히 노인의 생활만족감을 위하여 가까운 나눔숲이 꼭 필요한 요소이며, 노인의 질병예방 차원에서 숲 체험 활동이 적

극적으로 활용하여야 된다고 하였다[12].

코로나19로 지역사회의 대면·집단 서비스도 제한이 되었고, 노인복지시설, 경로당 등의 시설 이용 제한으로 독거노인의 경우 사회적 단절과 우울감 증가 등 정서적 사각지대에 놓여 있어 코로나19 시기의 독거노인을 위한 개입이 필요하다.

이에 본 연구에서는 코로나 19로 팬데믹(Pandemic)과 언컨택트(Uncontact)의 생활 속에서 나눔숲 걷기 프로그램은 자연 환경 자원을 통해 우울을 감소시키고, 노인의 자아존중감과 생활만족감에 긍정적 효과를 위한 방안이 필요하다.

본 연구에서는 나눔숲 걷기가 노인의 우울감에 미치는 영향 요인을 파악하여 노인의 자아존중감과 생활만족감을 향상시키기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 나눔숲 걷기 프로그램을 적용하여 농촌 지역사회 독거노인의 자아존중감, 생활만족감 및 우울감에 미치는 효과를 확인하는 것이며, 구체적 목표를 살펴보면 다음과 같다.

- 연구대상자의 나눔숲 걷기 프로그램을 적용한다.
- 나눔숲 걷기 프로그램이 독거노인의 자아존중감에 미치는 효과를 규명한다.
- 나눔숲 걷기 프로그램이 독거노인의 생활만족감에 미치는 효과를 규명한다.
- 나눔숲 걷기 프로그램이 독거노인의 우울감에 미치는 효과를 규명한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 독거노인을 위한 나눔숲 걷기 프로그램을 적용하고, 그 효과 파악을 위한 유사 실험연구이며, 비동등성 대조군 전후설계이다(표 1).

### 2. 연구대상 및 윤리적 고려

#### 1) 연구대상자 선정기준

본 연구의 대상은 S시의 농촌 지역사회에 거주하는 독거노인에게 본 연구의 목적을 설명하여 이해하고, 나눔숲 걷기 프로그램에 참여하기로 동의한 대상자이다. 선정기준의 구체적인

표 1. 연구설계

집단	사전 조사	실험처치 (24회)	사후 조사
실험군	E1	X	E2
대조군	C1		C2

나눔숲 걷기 프로그램=X; 실험군 측정=E1, E2; 대조군 측정=C1, C2.

사항은 다음과 같다.

- 연령이 65~85세 독거노인
- 다른 운동 프로그램에 참여하지 않기로 동의한 자
- 걷기 활동에 위험하다고 의사가 판단한 자는 제외

## 2) 연구대상자 수 및 윤리적 고려

본 연구대상자 수는 G\*Power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 검정력 .80, 유의수준 .05, 효과크기 .25, 집단의 수 2로 하여 집단 별 최소 19명으로 총 38명으로 산출되었고, 본 연구에서 실험군과 대조군 각 20명으로 진행되어 연구대상자 수를 충족하였다.

본 연구에 대한 자료는 연구목적으로만 사용함과 비밀 유지, 연구 과정과 방법, 참가 도중 자유롭게 중단 가능함을 충분히 설명하고, 자발적으로 서면 동의하였다. 실험이 끝난 후 대조군에게도 독거노인을 위한 나눔숲 걷기 프로그램을 진행하였다.

## 3. 연구도구

본 연구의 자료의 수집은 구조화된 설문지를 사용하였고, 설문지 내용은 일반적 특성, 자아존중감 10개 문항과 생활만족감 20개 문항 및 우울감 15개 문항으로 구성하였다.

### 1) 나눔숲 걷기 프로그램 적용

본 연구는 S시 65세 이상 노인들을 대상으로 2022년 8월 21일부터 10월 29일까지 주 2회 매회 1시간 동안 나눔숲 걷기를 총 24회 진행하였다. 코로나19 시기의 사회적 거리두기를 지키고, 나눔숲 걷기 프로그램의 정해진 1시간을 참여자의 일상행위 리듬에 맞추어 참여자가 자유로운 시간에 진행을 하였다. 개별적으로 정해진 요일과 시간에 진행하면서 정해진 “인사 나무”에 인사를 하고, 애칭이 붙여진 색띠를 인사 나무에 묶어 두었다. “나눔 바구니”에 참가자의 애칭을 붙여둔 색띠와 물과 음료를 두었고, 모든 참여자가 주별 걷기를 진행하고 나면 매주 연구자가 애칭이 붙여진 색띠를 수거하여 다시 바구니에 넣어 물과 음료와 함께 준비해 두었다.

나눔숲 걷기 프로그램은 노인의 자조 운동 프로그램을 진행

한 연구[10]에 근거하여 준비운동, 정해진 거리 걷기, 자유 스트레칭으로 구성하여 총 24회기를 진행하였다.

준비운동은 연령대에 누구나 알고 있는 국민체조에서 중에서 무리가 가지 않는 운동으로 숨쉬기, 다리운동, 팔운동, 목운동, 가슴운동, 숨고르기로 진행하는 것으로 구성하였다.

본 운동인 나눔숲 걷기는 60분 걷기, 걷는 중간에 맥박수 증가 등 신체 이상 증상과 컨디션이 감소되면 걷기를 쉬는 것으로 하였다. 나눔숲 걷기는 편리한 복장, 통풍이 잘되면서 계절에 맞는 양말과 신발을 착용하여 안전하게 진행하였다.

정리운동으로 5분간 대상자 각자 자유롭게 몸을 스트레칭하여 매회씩 나눔숲 걷기를 마무리하는 것으로 하였다.

### 2) 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg 외[13]가 개발하고, 전병재[14]가 번안하였으며, 김성한[15]이 수정·보완한 것을 사용하였다. 총 10문항으로 4점 Likert식 척도로 긍정적인 문항과 부정적인 문항 각각 5문항으로 구성되어 있으며, 부정적 문항은 역배점하여 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 김성한[15]의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .77, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85였다.

### 3) 생활만족감

생활만족감은 Stones 등[16]가 개발한 MUNSH (The Memorial of New foundland Scale for Happiness)를 윤진[17]이 수정·보완한 것을 사용하였다. 총 20문항으로 3점 Likert식 척도로 긍정적 정서와 부정적 정서에 관한 문항이 각각 4개의 8문항이고, 일상경험과 부정적 경험에 관한 문항이 각각 6개의 12문항으로 구성되어 있으며, 부정적 문항은 역배점하여 점수가 높을수록 생활만족감이 높은 것을 의미한다. 윤진[17]의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .83이었다.

### 4) 우울감

우울감은 Yesavage et al [18]가 개발하고, 기백석[19]이 수정·보완한 GDSSF-K (Geriatric Depression Scale Short Form Korea Version)을 사용한다. 총 15문항으로 ‘예’, ‘아니오’의 양분척도로 0~5점 이하는 정상, 6~10점 미만은 가벼운 우울감, 10점 이상은 심한 우울감을 나타낸다는 것을 의미한다. 기백석[19]의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89였다.

#### 4. 자료수집

본 연구의 자료수집방법은 총 24회의 1회기 전에 사전 설문지와 동의서를 동시에 받았고, 24회기 이후에 사후 설문지를 받았으며, 자료수집기간은 나눔숲 걷기 프로그램 설문조사는 프로그램 전에는 2022년 8월 1일부터 3일까지, 프로그램 후에는 2022년 10월 29일부터 31일까지 실시하였다.

#### 5. 자료분석

본 연구에서 수집한 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였고, 방법은 다음과 같다.

- 실험군과 대조군의 일반적인 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다.
- 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검증은  $\chi^2$  test로 산출하였다.
- 측정도구의 내적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  로 산출하였다.
- 나눔숲 걷기 프로그램의 자아존중감, 생활만족감 및 우울감의 효과를 파악하기 위하여 사전과 사후 차이는 t-test로 산출하였다.

은 연령은 65~74세 6명(30.0%), 75세 이상 14명(70.0%), 종교는 있음은 11명(45.0%), 없음 9명(55.0%), 교육은 무학 13명(65.0%), 국졸 이상 7명(35.0%), 운동능력은 자유롭게 움직임을 14명(70.0%), 움직일 수는 있으나 보조기구 이용하는 사람 6명(30.0%)이었다.

연구대상자의 일반적 특성에 대한 실험군과 대조군의 동질성 분석 결과는 연령, 종교유무, 교육수준 및 운동능력에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 두 군은 동질한 집단으로 파악되었다(표 2).

#### 2. 연구 변수의 동질성 검증

본 연구대상자 변수의 실험 전에 실험군과 대조군 집단 간에 차이가 있는지 동질성 검증을 실시하였다. 결과는 자아존중감은  $p=.885$ , 생활만족도는  $p=.911$ , 우울감은  $p=.575$ 로 연구변수가 유의확률이 유의수준 .05보다 크게 나타나 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 두 군은 동질한 집단으로 파악되었다(표 3).

#### 3. 나눔숲 걷기 전·후 자아존중감, 생활만족감 및 우울감에 미치는 효과

본 연구의 나눔숲 걷기의 자아존중감, 생활만족감 및 우울감을 실행 전·후를 비교하여 차이가 나타나는 대응표본 t-검증의 결과를 살펴보면, 자아존중감( $t=5.97, p<.001$ ), 생활만족감( $t=7.78, p<.001$ ) 및 우울감( $t=-7.58, p<.001$ )로 유의미하게 차이가 나타났다(표 4).

나눔숲 걷기의 자아존중감, 생활만족감 및 우울감을 실행 전·후를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

자아존중감은 실험군은 실행 전  $19.57\pm 3.71$ , 실행 후  $26.78$

### 연구결과

#### 1. 대상자의 일반적 특성 및 동질성 검증

본 연구대상자 실험군의 연령은 65~74세 9명(45.0%), 75세 이상 11명(55.0%), 종교는 있음과 없음이 각각 10명(50.0%), 교육은 무학 12명(60.0%), 국졸 이상 8명(40.0%), 운동능력은 자유롭게 움직임을 13명(65.0%), 움직일 수는 있으나 보조기구 이용하는 사람 7명(35.0%)이었다. 대조군

표 2. 대상자의 일반적 특성의 동질성 검증

특성	구분	실험군 (n=20)		대조군 (n=20)		$\chi^2$ or t	p
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
연령	65~74세	9 (45.0)	6 (30.0)	6 (30.0)	14 (70.0)	2.295	.107
	75세 이상	11 (55.0)	14 (70.0)				
종교	유	10 (50.0)	11 (45.0)	11 (45.0)	9 (55.0)	0.567	.325
	무	10 (50.0)					
교육수준	무학	12 (60.0)	13 (65.0)	13 (65.0)	7 (35.0)	0.161	.473
	국졸 이상	8 (40.0)	7 (35.0)				
운동능력	자유로움	13 (65.0)	14 (70.0)	14 (70.0)	6 (30.0)	0.865	.265
	보조기구 이용	7 (35.0)	6 (30.0)				

**표 3. 자아존중감, 생활만족감 및 우울감의 사전 동질성 검증**

변수	집단	n	M±SD	t	p
자아존중감	실험군	20	22.57±6.0	0.197	.885
	대조군	20	22.13±5.2		
생활만족감	실험군	20	30.75±7.8	0.081	.911
	대조군	20	30.11±7.8		
우울감	실험군	20	23.78±3.5	0.547	.575
	대조군	20	26.13±3.4		

M=Mean; SD=Standard deviation.

**표 4. 나눔숲 걷기 프로그램의 자아존중감, 생활만족감 및 우울감에 미치는 효과**

변수	집단	실험전 (n=20)	실험후 (n=20)	t	p
		M±SD	M±SD		
자아존중감	실험군	19.57±3.71	26.78±2.45	5.97	< .001
	대조군	20.56±3.97	19.75±3.52		
생활만족감	실험군	25.17±5.25	39.57±3.69	7.78	< .001
	대조군	26.15±5.72	26.79±4.75		
우울감	실험군	12.97±3.25	6.65±2.34	-7.58	< .001
	대조군	11.76±2.87	12.97±3.15		

M=Mean; SD=Standard deviation.

±2.45였고, 대조군은 실행 전 20.56±3.97, 실행 후 21.75±3.52로 나타났다. 생활만족감은 실험군은 실행 전 25.17±5.25, 실행 후 39.57±3.69였고, 대조군은 실행 전 26.15±5.72, 실행 후 26.79±4.75로 나타났다. 우울감은 실험군은 실행 전 12.97±3.25, 실행 후 6.65±2.34였고, 대조군은 실행 전 11.76±2.87, 실행 후 12.97±3.15로 나타났다. 나눔숲 걷기 프로그램은 참여자들에게 자아존중감과 생활만족감을 향상시키고, 우울감은 감소시키는 효과가 있는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 독거노인이 주거하는 공간에서 접근이 쉬운 나눔숲을 걷고, 가볍게 운동을 하며, 인사 나무와의 대화 및 비대면이지만 다른 독거노인과 같이 하는 나눔숲 프로그램을 통하여 혼자가 아니라 타인과 연결되어 있다고 느낌을 갖게 되었고, 전체 회기를 진행하며 자신이 모두 해 내었다는 생각과 다른 독거노인과의 상호작용을 통해 자신의 생활을 지지받는 긍정적 경험으로 생활만족감 향상과 우울감 감소에 도움을 준 것으로 보인다.

## 논 의

본 연구는 나눔숲 걷기 프로그램을 개발하고 실행하여 노인의 자아존중감, 생활만족감 및 우울감에 미치는 효과를 파악하고, 농촌 지역사회 독거노인의 건강 증진과 삶의 질 향상의 기

초를 제공하고자 시도되었다.

첫째, 나눔숲 걷기 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과는 실행 전 평균은 실험군 19.57±3.71점, 대조군 20.56±3.97점이었고, 실행 후 평균은 실험군 26.78±2.45점, 대조군 19.75±3.52점으로 통계적으로 유의하게 나타났다( $t=5.97, p<.001$ ). 이는 본 연구와 같은 프로그램의 적용이 아니어서 비교가 어렵지만, 김정기 외[20]는 노인 대상 소근육 활동 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과는 사전 평균 28.11점에서 사후 평균 33.47점으로 증가하였고, 통계적으로 유의미한 변화가 나타나( $p<.01$ ) 본 연구결과를 지지하고 있다. 오명희 외[21]는 여성 독거노인을 대상 자전공연을 활용한 연극치료 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과는 실행 전 평균은 32.77점이었고, 실행 후 평균은 37.23점으로 통계적으로 유의하게 나타나( $F=8.376, p<.001$ ) 본 연구결과를 지지하고 있다. 이러한 결과는 나눔숲 걷기 프로그램으로 실생활에 활용할 수 있어 매 회차 실행 함으로써 참여 대상자에게는 24회기를 모두 진행함으로써 자신감 형성에도움이 되어 자아존중감의 향상이 이루어졌을 것으로 사료된다.

둘째, 나눔숲 걷기 프로그램이 생활만족감에 미치는 효과는 실행 전 평균은 실험군 25.17±5.25점, 대조군 26.15±5.72점이었고, 실행 후 평균은 실험군 39.57±3.69점, 대조군 26.79±4.75점으로 통계적으로 유의하게 나타났다( $t=7.78, p<.001$ ). 이는 본 연구와 같은 프로그램의 적용이 아니어서 비교가 어렵지만,

이주희 외[22]는 여성 독거노인 대상 원예치료가 생활만족도에 미치는 효과는 참여 전 평균은 실험군 2.30±.974점, 대조군 2.73±1.339점이었고, 실행 후 평균은 실험군 3.73±1.538점, 대조군 2.94±1.244점으로 통계적으로 유의하게 나타나( $t=-5.795, p<.001$ ) 본 연구결과를 지지하고 있다. 박상기[23]는 노인 대상 연구에서 여가몰입인 인지몰입( $\beta=.345, p<.001$ )과 행위몰입( $\beta=.408, p<.001$ )이 모두 생활만족감에 긍정적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 나눔숲 걷기 프로그램으로 걷기를 준비하기 위하여 건강관리와 커디션 조절을 하면서 대상자가 정한 일자에 빠짐없이 참여함으로써 대상자에게는 주 2회 해내야 하는 걷기를 해냄으로서, 생활영역에 생동감이 형성되어 생활만족감의 향상이 이루어졌을 것으로 사료된다.

셋째, 나눔숲 걷기 프로그램이 우울감에 미치는 효과는 실행 전 평균은 실험군 12.97±3.25점, 대조군 11.76±2.87점이었고, 실행 후 평균은 실험군 6.65±2.34점, 대조군 12.97±3.15점으로 통계적으로 유의하게 나타났다( $t=-7.58, p<.001$ ). 이는 본 연구와 같은 프로그램의 적용이 아니어서 비교가 어렵지만, 김정기 외[20]는 노인 대상 소근육 활동 프로그램이 우울감에 미치는 효과는 사전 평균 10.11점에서 사후 평균 6.05점으로 감소하였고, 통계적으로 유의미한 변화가 나타나( $p<.01$ ) 본 연구결과를 지지하고 있다. 오명희 외[21]는 여성 독거노인을 대상 자전공연을 활용한 연극치료 프로그램이 우울감에 미치는 효과는 실행 전 평균은 5.92점이었고, 실행 후 평균은 3.77점으로 통계적으로 유의하게 나타나( $F=10.846, p<.001$ ) 본 연구결과를 지지하고 있다. 이러한 결과는 나눔숲 걷기 프로그램에 참여하면서 야외 활동으로 우울감 감소가 이루어졌을 것으로 사료된다.

본 연구결과를 토대로 개발된 농촌 지역사회 독거노인을 위한 나눔숲 걷기 프로그램은 참여를 통하여 자아존중감, 생활만족감 향상과 우울감 감소에 유용한 것으로 확인되었다.

## 결론 및 제언

본 연구는 농촌 지역사회 독거노인을 위한 나눔숲 걷기 프로그램을 적용하여 자아존중감, 생활만족 및 우울감에 미치는 효과를 검증하는 연구이다. 연구는 비동등성 대조군 전후 실험연구설계로 연구대상자는 S시 65세 이상 노인인 실험군과 대조군 각각 20명으로 총 40명이었다. 자료수집기간은 프로그램 전에는 2022년 8월 1일부터 3일까지, 프로그램 후에는 2022년 10월 29일부터 31일까지 이루어졌다. 본 연구에서 개발된 나눔

숲 걷기 프로그램은 주별 걷기 참여로 구성되어 1회 60분씩, 주별 2회, 12주, 총 24회기로 구성되어 있다. 수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 나눔숲 걷기 프로그램 전·후를 비교하여 차이가 나타나는 대응표본 t-검증의 결과를 살펴보면, 자아존중감( $t=5.97, p<.001$ ), 생활만족감( $t=7.78, p<.001$ ) 및 우울감( $t=-7.58, p<.001$ )로 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.

농촌 지역사회 독거노인에게 자아존중감과 생활만족감을 향상시키고, 우울감을 감소시키는데 효과가 있었으며, 걷기를 통한 신체적인 변화와 비대면 환경에서의 소통을 통한 정신적 변화에도 효과가 있는 것을 알 수 있어 나눔숲 걷기 프로그램이 독거노인의 심신건강 증진 증제로서 다양하게 활용 될 수 있는 학문적·연구적 시사점을 제공한다. 또한, 코로나19 대유행 시기 독거노인의 자아존중감과 생활만족감 향상 및 우울감을 감소 위한 정책 마련의 실무적 시사점을 제공한다.

결론적으로 본 연구에서 나눔숲 걷기 프로그램은 농촌 지역사회 독거노인에게 자아존중감과 생활만족감을 향상시키고, 우울감을 감소시키는데 효과적인 증제로 확인되었다.

본 연구결과와 논의를 바탕으로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 본 연구에서는 나눔숲 걷기에 어려움이 없는 대상자에게 적용하였지만, 포스트 코로나 시대를 대비하여 농촌노인들의 일상생활을 유지할 수 있는 통합적인 프로그램이 필요하다. 둘째, 본 연구는 일개 지역사회 내 농촌노인을 대상으로 진행하였지만, 지역 확대와 사회적 고립을 극복 가능한 노후를 위한 질적연구가 필요하다. 셋째, 나눔숲 걷기로 소외된 농촌 지역 독거노인에게 우울감 감소와 자아존중감과 생활만족감이 높은 노후를 맞이할 수 있는 지속적인 프로그램 개발을 제언한다.

## REFERENCES

1. 보건복지부. 코로나 우울 대응을 위한 전 국민 심리지원 서비스 강화. 서울: 보건복지부 보도 참고 자료; 2021.2.5.
2. 박성원, 김유빈. 세계적 감염병 이후 사회 변화. 서울: 국회미래연구원 보고서; 2020.9호.
3. 이운경, 강은나, 황남희, 주보혜, 김세진. 노인정책종합계획 수립을 위한 기초 연구. 세종: 한국보건사회연구원 정책보고서; 2019.22.
4. 강효민, 최석환, 손일락. 고령친화환경과 사회참여활동 및 주관적 건강의 구조적 관계. 한국사회체육학회지. 2020; 81(1):323-332.  
<https://doi.org/10.51979/KSSLS.2020.07.81.323>

5. 이은환. 코로나 19, 감염재난이 국민 정신건강에 미치는 영향 연구. 수원:경기연구원 보고서: 2021.121.
6. 강환웅. 코로나19 국민의 불안과 분노 대폭 상승하고 있다. 한의신문. 2020.3.4.  
[http://www.ekomnews.com/bbs/board.php?bo\\_table=news&wr\\_id=38411](http://www.ekomnews.com/bbs/board.php?bo_table=news&wr_id=38411)
7. 전진아, 이지혜. 코로나바이러스감염증-19 마음건강 돌봄 현황 및 과제, 보건 복지·Issue & Focus. 2020;375(1):1-8.  
<https://doi.org/10.23064/2020.03.375>
8. 이소윤, 여관현. 저소득층 청각장애 노인의 정서심리 상태 제고를 위한 실천적 접근: 원예활동이 우울감, 생활만족도, 자아존중감에 미치는 효과. 사회적질연구. 2020;4(4): 29-56.
9. 김소연. 동물매개치료 프로그램이 노인의 우울과 자아존중감에 미치는 영향에 대한 연구 고찰. 한국동물매개심리치료학회. 2023;12(1):43-49.  
<https://db.koreascholar.com/Article/Detail/424510>
10. 최연희, 김나영. 지역 주민 건강리더를 활용한 자조운동 프로그램이 노인의 체력, 인지기능, 우울 및 삶의 질에 미치는 효과. 지역사회간호학회지. 2013;24(3):346-357.  
<https://doi.org/10.12799/jkachn.2013.24.3.346>
11. 이제행, 조건상. 시니어 골프 참여자의 자아탄력성과 자아존중감이 생활만족에 미치는 영향. 한국융합학회논문지, 2017;8(10):407-416.  
<https://www.earticle.net/Article/A311764>
12. 김진국, 최경호. 숲 체험 프로그램이 뇌파와 맥파에 미치는 영향. 한국엔터테인먼트산업학회. 2019;13(4):185-194.  
<https://doi.org/10.21184/jkeia.2019.6.13.4.185>
13. Rosenberg M. Society and the adolescent self image. Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965;338.  
<https://www.jstor.org/stable/j.ctt183pjhh>
14. 전병재. Self-esteem: A test of its measurability. 연세논총. 1974;11(1):107-129.
15. 김성한. 기독교인의 자아존중감과 우울의 관계: 영성의 조절효과 [석사학위논문]. [서울]: 숭실대학교; 2012. 39 p. UCI I410-ECN-0102-2014-200-001658156
16. Stones NP, Kozma A. Issue relation to the usage and conceptualization of mental health construct employed by gerontologists. International Journal of Aging and Human Development. 1980;11(4):269-281.  
<https://doi.org/10.2190/43W5-P9WE-3V42-5RJ0>
17. 윤진. 발달단계에 따른 심리 부적응: 노년기의 정신병리와 우울증을 중심으로. 한국노년학. 1985;3(1):5-15.
18. Yesavage JA, Brink TL, Rose TL, Lum O, Huang V, Adey MB et al. Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. Journal of Psychiatric Research. 1983;17(1):37-49.  
[https://doi.org/10.1016/0022-3956\(82\)90033-4](https://doi.org/10.1016/0022-3956(82)90033-4)
19. 기백성. 한국판 노인 우울 척도 단축형의 표준화 예비연구. 신경정신의학. 1996;35(2):298-307. K MID: 0368819960350020298
20. 김정기, 박인해, 박수정. 소근육 활동 프로그램이 노인의 우울 및 자아존중감, 삶의 질에 미치는 영향. 대한고령친화산업학회. 2022;14(2):123-130.  
<https://doi.org/10.34264/jkafa.2022.14.2.123>
21. 오명희, 성승연. 자전공연을 활용한 연극치료 프로그램이 여성 독거노인의 자아통합감, 자아존중감 및 우울에 미치는 영향. 예술심리치료연구. 202;17(2):247-276.
22. 이주희, 박현옥, 박순희. 여성 독거노인을 위한 원예치료 프로그램이 우울 및 생활만족도에 미치는 영향. 인문사회. 2023;14(3):3123-3138.  
<https://doi.org/10.22143/HSS21.14.3.221>
23. 박상기. 노인의 여가몰입이 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구: 사회적 지지의 조절효과 검증. 사회복지경영연구. 2018;5(2):361-378. UCI I410-ECN-0102-2019-300-001176212