
치료레크리에이션이 노인의 우울감 변화에 미치는 영향

김현나¹

¹청암대학교

Influences of Therapeutic Recreation on changing Depression in the Elderly

Hyunna Kim¹

¹Cheongam University

Abstract

This study got attention depression symptoms very related to the quality of life and death rate in old age. This research indicated the influences of therapeutic recreation on changing depression among elderly people staying at town house in Yongin-city, South Korea. A 7 sample over 60 years who assessed the depression symptoms participated in group recreation therapy sessions that were held twice weekly for a 7-week period, total 14 times. Mean depression scored decreased significantly from 9.28 before the intervention to 13.42 after it. It showed a statistically significant change. Following the progress note, most of objects changes their expression, behavior and attitudes. They smiled a lot more than before, waited before the class and they revealed social attitude changes such as much care about the clothes, make-up, and communication with others.

Key words : the elderly, depression tendency, therapeutic recreation, GDS

주요어 : 우울경향, 치료레크리에이션, 노인, GDS

Address reprint requests to : Kim, Hyunna-Na

Cheongam University, Nocsak-ro 1641, Suncheon-si, Jeonranam-do, Korea

Tel: +82-10-6254-0901, Fax:+82-61-740-7298, E-mail: hyunna@chol.com

Received: Jan, 24, 2015 / Revised: Mar, 24, 2015 / Accepted: Mar, 24, 2015

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

노화과정에 있는 노인은 누구나 약간씩은 우울 경향이 있다. 노화에 따라 신체적, 사회적 사실이 증가하므로 어느 정도의 우울증의 생기는 것은 불가피한 일이기 때문이다(Yun, 1985). 따라서 노인의 우울증은 노년기에 있어서 나타나는 증상들로 쉽게 간과되는 경우가 많다. 국외에서도 노인의 우울은 인식의 대상이 되지 않다가 2003년 노인의 우울비율이 1998년에 비해 2배 가량 증가하고, 향후 노인 우울이 사망률과 직결된 주요한 잠재요인으로 보고되면서 보다 적절한 치료가 필요한 것으로 알려지고 있다(Crystal, & Walkup, 2003).

일반적으로 우울은 육체적으로나 정신적으로 개인의 삶의 질을 저하시키며, 노인의 경우는 많은 신체적 증상을 동반하고 자살의 위험성을 높이는 사망 위험 인자로 볼 수 있다(Park, Kim, Lee, & Jung, 1998; Young, 1997).

노인의 우울문제는 다른 연령층과는 달리 보다 심도깊은 여가적 접근이 필요하다. 왜냐하면 퇴직이후 노인의 삶의 대부분이 여가라고 할 수 있으므로 노인에게 있어서 여가는 고독감, 소외감, 무료감 등을 극복하고 생활만족감을 향상시키는 긍정적 역할 뿐만 아니라 노년기의 사망률과도 연관되기 때문이다(Kwon, 2002). 일반적으로 노인 여가는 여가활동의 유형이 단순한 휴식으로부터 감정극복에 이룰수록 보다 높은 수준의 여가 및 생활만족을 가져오는 것으로 알려져 있다(Teaff., 1985). 따라서 노년기에 있어 여가 문제는 노년기의 삶을 성공적으로 영위할 수 있는 노년에 대한 중요한 결정요인이 될 수 있다.

심리적인 측면에서 볼 때 65세 이상의 노인에 있어서 여가활동은 우울에 영향을 미칠 뿐 아니라(Fine, 2000) 생활만족의 강한 설명변인이기도 하다(Riddick, 1985). 미국 뉴욕의 1772명의 노

인을 조사한 연구에 의하면 여가활동은 치매의 위험을 줄이는 요인으로 연구되었다(Scarmeas, Levy, Tang, Manly, & Stern, 2001). 노인의 여가는 우울과 높은 상관관계를 가지는 것으로 보고되고 있으며, 최근에는 노인의 여가활동을 보다 세분하여 활동내용과 방법에 따라 우울과 어떠한 영향관계를 가지는 지에 대한 연구가 많아지고 있다(Angeleri, Foschi, Giaquinto, & Nolfe, 1993; Fitzpatrick, Spiro, Kressin, Greene, & Boss, 2001).

이처럼 노인의 우울과 여가는 밀접한 관련을 가진다. 치료레크리에이션이란 여가와 레크리에이션을 통해서 참가대상의 삶의 질을 높이기 위한 목적을 가진 중재이자, 개인의 신체적, 감정적, 사회적 행위를 변화시키기 위한 특별한 목표를 가지고 행하는 전문화된 레크리에이션의 한 영역이다(Carter, Van Andel & Robb, 1985). 따라서 치료레크리에이션은 레크리에이션을 이용하여 개인의 성장과 발전을 도모하며(Lee, 2001) 재가 노인의 신체상태는 물론 우울관리에 효과적인 방법이다(Johnson, 1999).

Gilsele & John(1994)은 장기요양시설에 거주하는 6명의 인지손상 노인을 대상으로 레크리에이션 기술습득활동을 통하여 노인의 자기결정 능력이 향상되었다고 보고하였다. 치료레크리에이션 중재로 인한 노인의 우울 감소 효과도 드러나고 있다. Han(1995)는 서울시내 K병원 재활의학과에서 물리치료를 받고 있는 편마비 환자 7명을 대상으로 총 10회에 걸쳐 치료레크리에이션 활동을 실시한 결과 그들의 우울반응 정도가 감소한 것으로 보고하였다. Kim(2002)은 주간보호소 노인 8명을 대상으로 총 16회의 치료레크리에이션 프로그램을 실시하여 우울의 변화를 살펴본 결과 우울점수가 유의하게 낮아졌음을 보고하였다. Kim(1997)은 정신질환자를 대상으로 총 10회의 치료레크리에이션 프로그램을 실시한 결과 우울과 인간관계에 긍정적 효과를 나타냈다. Chun(1997)은 치료레크리에이

션이 여성 노인의 정서에 미치는 영향을 연구하기 위해 87명의 노인에게 총 10회의 활동을 실시한 결과, 여성 노인들의 인생에 대한 만족감, 행복감, 자신의 건강상태에 대한 느낌 등이 향상되었으며, 생활과 인생에 대한 비판, 외로움, 소외감 등이 감소하였다고 보고하였다. Choi(2001)는 치료레크리에이션이 장기입원 노인 환자의 심리적 특성변화에 미치는 효과를 분석하기 위해 총 8회 프로그램을 실시하였으며, 장기적인 프로그램이 제공되면 긍정적 심리변화가 가능할 것을 예측하였다. Park(1999)은 여성노인 13명을 대상으로 총 12회의 치료레크리에이션 프로그램을 실시한 결과 생활만족도가 더 높아졌다는 결과를 검증하였다. Hong(1998)는 뇌졸중 노인 9명을 대상으로 총 12회의 치료레크리에이션 프로그램을 실시한 결과 자기 존중감 정도와 대인관계가 유의하게 좋아졌다고 하였다. Jung & Myong(2006)는 노인을 대상으로 치료레크리에이션 회상 프로그램을 실험집단과 통제집단으로 나누어 비교 분석한 결과 감정표현능력, 좌절의 변화, 의사결정능력, 경쟁심 등 전반적인 정서적 기능이 향상되었다고 보고하였다.

그런데 지금까지 치료레크리에이션 연구는 연구를 목적으로 치료레크리에이션의 절차 중 사정을 배제하고 대상자를 선택적 표집에 따라 선별적으로 선정한 경우가 많았다. 또한 프로그램 계획에 있어서도 레크리에이션 활동에 대한 분석이 이루어진 논문은 찾아볼 수 없다.

이에 본 연구는 치료레크리에이션 개입원칙인 APIE절차에 의거하여 대상자를 선별하고, 활동분석을 통한 프로그램의 선정하고, 실행, 평가하고자 한다. 이러한 절차에 따라 본 연구는 치료레크리에이션이 노인의 우울감 변화에 미치는 영향이라는 목적을 선정하여 분석하였다. 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 치료레크리에이션은 노인의 우울감 감소에 영향을 미치는가?

둘째, 치료레크리에이션 프로그램은 노인 개인에게는 어떠한 질적 변화를 주는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 모집단은 만 65세 이상이 노인 남녀로 경기도 B타운하우스에 거주하고 있으며 우울관리를 위한 치료레크리에이션 프로그램에 관심을 가지고 자발적 참여를 원하는 자를 모집단으로 하였다. B타운하우스는 질병을 가지고 있는 노인들을 위한 병원 및 요양시설을 갖추고 있으면서, 노인 뿐 아니라 가족이 함께 거주할 수 있도록 설계된 신개념의 실버타운이다. 연구대상은 모집단 중 사정단계를 거쳐 프로그램의 기준에 적합한 자로 선정하였다. 선정된 대상은 모두 여성으로, 연령은 69세부터 87세까지였다.

2. 자료수집방법

본 연구는 치료레크리에이션 전문가 1인, 노인 운동처방 전문가 1인, 노인심리관련 전문가 3명이 연구계획을 구상한 뒤 B타운하우스에서 참여자를 일차 모집하였다. 이후 사정을 통해 프로그램 최종 대상자를 선정하고 관련 자료를 수집하였다.

자료수집은 치료레크리에이션 전문가 1인과 보조연구자가 수행하였으며, 프로그램 사전 사후에 자료를 취합 정리하였다. 우울감 측정은 사정단계와 프로그램이 종결되는 14회기에 측정하였으며, 향상기록지를 통해 질적변화를 위해 분석하였다.

3. 연구절차

1) 사정단계

사정단계(Assessment stage)는 대상의 장점,

자원, 책임 등을 파악하기 위한 단계로 신체, 인지, 사회, 심리적 행동영역의 기초자료를 수집하고, 여가에 관한 기능과 관심, 자원, 지식, 장애, 인식 등을 명확하게 하는 단계이다. 본 연구에서는 대상자의 기본적인 정보에 대한 사정, 여가에 대한 사정, 우울에 대한 사정의 세 가지로 나누어 실시되었다.

기본적인 정보는 타운 하우스 입주시 기록과 병원 의료차트를 참고로 이루어졌으며, 여가에 대해서는 과거와 현재의 여가력의 실태를 조사하였다. 우울감 조사를 위해서는 Yesavage, Brink, Rose, Lum, Huang, Adey, & Leirer(1983)이 개발한 Geriatric Depression Screening(이하, GDS)을 국내에서 적용할 수 있도록 수정 보완하여 만든 Jung, Kwak, Shin, Lee, Lee, & Kim (1997)의 설문지를 이용하여 우울정도를 사전조사 하였다.

GDS우울증 척도는 총 30문항으로 부정적인 대답을 하게 되는 문항에 1점씩 합산하여 총점이 9점 이하인 경우에는 '정상', 10-20점은 '중등도 우울증', 21-30점은 '심한 우울증'환자로 구분하게 된다. 즉 GDS의 점수가 낮을수록 우울증이 없거나 정신건강 상태가 양호함을 나타낸다. GDS의 신뢰도와 타당도는 국외와 국내에서 검증되었으며, 다양한 연구에서 이용된 바 있다.

사정은 일대일로 이루어졌으며 1인당 20분 내외의 설문조사와 심층면접을 동시에 실시하였다. 이를 통해 GDS 척도에 의한 우울증의 점수가 10점 이상인 자 중에서 전문가의 개입이 필요하거나 가족력에 인지적 문제를 가진 자 총 7명을 선정하였다.

A씨는 자신의 오랜 질병으로 인하여 건강에 대한 걱정이 많고 최근 우울한 기분을 느끼고 있으며, 삶에 대한 의미가 줄었고, 스스로 기억력에 문제가 있다고 생각하고 있었다. B씨는 배우자가 오랜 질병을 앓고 있으며 지속적인 병간호로 지쳐있었으며 항상 얼굴에 수심이 가득했

Table 1. assessment results of subjects

subject	age	disease history	past leisure	current leisure	pre GDS	assessment result
A	70	cancer	exercise	exercise religion	14	depression, hypochondriasis
B	79	none	religion	religion	21	depression, anxiety dilatory response, anxiety, restlessness
C	81	none	none	travel walk	10	negative emotion depression, lack of social skill sense of emptiness, depression
D	82	rheumatism	none	yoga	14	depression
E	87	none	choros	choros	15	depression
F	78	diabetes	religion	religion	7	depression
G	69	disk	golf	golf, music listening, climbing	13	depression

다. 스스로가 남편이 병환중이기 때문에 웃는다는 것이 죄스럽다는 느낌을 갖고 있다고 했으며, 그로 인해 표정이 변한 것 같다고 하였다. 사회적 교류가 적으며, 항상 소극적으로 감정 표현을 지나치게 억제하고 있어 마음이 답답하고 불안하며 우울하다고 하였다. C씨는 노화에 의한 무력감을 느끼고 있으며, 종종 불안감과 우울을 느낀다고 응답했다. D씨는 지시에 대한 반응의 느리며 의사표현에 약간의 어려움을 가지고 있다. 가끔 걱정과 불안이 많고 초조하며 의사결정에도 어려움이 있어 센터에서 적극 추천 의뢰된 경우이다. E씨는 노화로 인해 점점 우울하고 느끼고 있었으며, 약간의 부정적인 생각을 있고, 나이가 많다는 것에 대하여 지나치게 순응적인 정서를 나타냈다. F씨는 약간 우울한 상태로 활동영역이 지나치게 한정되어 있고 심리적인 교류가 가능한 사회적 활동에 대한 요구가 많았다. G씨는 공허하고 우울한 느낌을 가지고 있으며 새로운 집단과의 여가활동을 원했다.

이처럼 사정결과 공통적으로 우울지수가 약

간 높게 드러났다. 또한 기억력의 문제를 직접적으로 호소하였고, 공간지각력의 문제도 드러냈다. 사회적 관계형성에도 조심성, 소극적 감정표현이나 억제의 경우가 많았고, 갈등상황이나 논쟁상황에 대한 어려움이 드러났다. 개인의 특성에 따라 개입목적을 설정하였으며, 교차적으로 드러난 전체 대상자의 사정결과를 중심으로 다음의 3가지 목표를 설정하였다.

첫째, 우울한 기분의 변화를 위해 감정표현의 기회를 부여한다.

둘째, 기억력과 공간지각력을 높일 수 있는 기회와 프로그램을 제공하여, 일상생활 속에서 습관적으로 활용할 수 있도록 한다.

셋째, 집단활동을 통해서 사회적 관계망을 형성하고 지지를 얻는다.

2) 계획단계

계획 단계(Planning stage)에서는 사정결과와 활동분석틀을 토대로 치료레크리에이션 프로그램을 선정하였다.

본 프로그램 참여자의 경우 우울문제가 가장 시급한 중재요인으로 선정되었으며, 그밖에 사회적 교류와 기회의 부족의 문제가 드러났다. 이에 가장 시급한 요인이자 최종목적으로 우울 감소와 사회적 교류의 증진으로 선정하였고 활동분석의 틀에 따라 프로그램을 선정하였다. 활동분석은 대상자 관여에 적합한 활동을 분석하고 선택하여, 의도된 목적을 달성하도록 돕는 단계로서, Stumbo and Peterson(2009)의 활동분석틀을 이용하였다.

각 회기는 사정결과를 토대로 우울감을 줄이고 사회적 상호작용을 촉진할 수 있도록 설계하였으며, 총 14회기로 구성하였다.

우울감소를 위해서는 즐거운 감정의 경험, 다양한 감정을 드러내고 표현하기, 해냈다는 성취감의 증진, 회상을 통한 좋은 기억 떠올리기, 자신이 할 수 있는 부분에 대해서 찾아내고 동기 부여하기의 세부목표를 설정하였다.

Table 2. frame of activity analysis

social Aspects	cognitive Aspects	ffective Aspects	physical Aspects
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rules are required ▪ complex of the rules ▪ degree of strategy ▪ degree of complexity ▪ degree of long-term memory ▪ degree of short-term memory or immediate recall ▪ degree of verbalization of thought process ▪ degree of concentration ▪ degree of concrete thinking ▪ degree of abstract thinking 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Joy ▪ Guilt ▪ Pain ▪ Anger ▪ Fear ▪ Frustration 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ the primary body position ▪ body parts ▪ types of movement ▪ the primary senses ▪ amount of coordination & movement ▪ degree of hand-eye coordination ▪ degree of strength ▪ degree of speed ▪ degree of endurance ▪ degree of energy ▪ degree of flexibility

사회적 교류를 위해서는 타인에 대해 인지하고 기억하기, 다른 사람과 함께 팀으로 활동하기, 자기의 의견을 표현하고 합의하기(의사소통 기술훈련), 협동을 통해 활동완성하기의 세부활동 목표를 설정하였다.

프로그램 내용에 대한 오류를 최소화하고 프로그램의 목적을 최대한 달성하기 위해서 치료레크리에이션 전문가 1인, 노인 운동처방 전문가 1인, 노인심리관련 전문가 1인의 FGI를 통해 수정 보완하였으며, 이를 통해 <Table 3>과 같이 최종 프로그램을 기획하였다.

3) 실행단계

실행단계(Implementation stage)는 참가자 개인의 특성에 맞춘 프로그램을 적용하는 단계

Table 3. program contents by activity analysis

	goals	activity analysis	main activity
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ introduce their own name correctly ▪ phrase their emotion ▪ remember other's name and call ▪ do the eye contact and talk ▪ throw and catch ball 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ social: inter group, proximity(4), communication(3) ▪ cognitive: short term memory ▪ affective: frustration ▪ physical: complexity 	ball play
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ state their views. ▪ blow up a balloon. ▪ play balloon by rules 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ social: inter group, proximity(4), communication (2) ▪ cognitive: short term memory, rule understanding ▪ affective: nonsensical, achievement ▪ physical: endurance 	balloon play, rock-paper-scissors
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ state their views ▪ combine public ideas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ social: inter group, proximity(2), communication(5) ▪ cognitive: need for strategy, use of language, need for concentration ▪ affective: frustration, anger, joy ▪ physical: endurance, energy 	psychological test, family name bingo
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ state their views ▪ combine public ideas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ social: intra group, proximity(4), communication(5) ▪ cognitive: concrete thinking, ▪ affective: joy, anger ▪ physical: endurance, energy 	animal paper game
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ choose colors preferences and say reason ▪ drawing the picture by instruction ▪ drawing 10 different pictures 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ social: inter group, proximity(1), communication (1) ▪ cognitive: use of language ▪ affective: joy ▪ physical: energy 	drawing
6	<ul style="list-style-type: none"> ▪ state their views ▪ help other peoples activity ▪ exchange opinions with others 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ social: intra group, proximity(3), communication(3) ▪ cognitive: strategy, leadership ▪ affective: anger, frustration, ▪ physical: endurance, energy 	a game of yut
7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ state their views ▪ playing by rules ▪ exchange opinions with others 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ social: intra group, proximity(3), communication(1)/ approach between association(3), communication(2) ▪ cognitive: need for strategy, use of language, need for concentration ▪ affective: concentration, excitement, achievement ▪ physical: coordination, energy 	folk game
8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ state their views ▪ participate the games ▪ exchange opinions with others 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ social: between interaction, proximity(2), communication(3) ▪ cognitive: short term memory, verbalization of thought, ▪ affective: frustration, ▪ physical: speed 	cognitive quiz - up down, ox
9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ state their views ▪ participate the games ▪ exchange opinions with others 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ social: intra group, proximity(1), communication(1) ▪ cognitive: verbalization of thought ▪ affective: joy, ▪ physical: energy 	cognitive quiz -reminding quiz
10	<ul style="list-style-type: none"> ▪ state their views ▪ participate the games ▪ exchange opinions with others 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ social: unilateral ▪ cognitive: strategy, verbalization of thought, concentration ▪ affective: frustration, anger ▪ physical: endurance, energy 	hand exercise, claps
11	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sing the song on a voice ▪ think the song they like and choose ▪ tell the their own thinking about lyrics 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ social: inter group, proximity(1), communication (1) ▪ cognitive: verbalization of thought ▪ affective: joy, achievement ▪ physical: energy 	singing -learning reading lyrics
12	<ul style="list-style-type: none"> ▪ sing a song by own self. ▪ apply the rules ▪ tell their emotion and thought. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cognitive: inter group, proximity(1), communication (1) ▪ cognitive: verbalization of thought ▪ affective: joy ▪ physical: energy 	singing -competition
13	<ul style="list-style-type: none"> ▪ move the boyd following instructions ▪ move the motion ▪ walk to the music 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cognitive: inter group, proximity(1), communication(1)verbalization of thought ▪ affective: joy, ▪ physical: energy 	body exercise-warm up, walking
14	<ul style="list-style-type: none"> ▪ observe and eye contact ▪ thee the changes after program ▪ describe the future leisure plan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ cognitive: extaindividual, proximity(4), communication(3) ▪ cognitive: concentration ▪ affective: joy ▪ physical: endurance, energy 	drawing, leisure declaration

로, 이 과정동안 프로그램을 통해서 자료를 기록하고 각 행동목적, 결과측정, 또는 문제 영역에 따라 관찰 내용을 구성한다.

치료레크리에이션 프로그램은 주 2회, 7주간, 총 14회기에 걸쳐 이루어졌다. 노인 분들의 특성을 고려하여 프로그램 집중도를 높이기는 위해 매 회기는 60분으로 한정하였다.

자료는 향상기록지(progress note), 관찰일지, 보고서 형식 등으로 기록되며, 관찰과 인터뷰, 기록사진, 비디오 테이프 등의 방법들이 적용되는 데 본 연구에서는 향상기록지를 활용하였다.

(1) 사전준비

사전에 프로그램 진행자와 보조진행자가 프로그램 일정 및 준비물을 점검하였으며, 대상자에게 사전문자메시지와 전화를 통해 참여를 독려했다.

(2) 프로그램 진행절차

모든 프로그램은 도입, 본 프로그램, 마무리의 순서로 진행되었다. 도입 프로그램은 본 프로그램에 대한 관심과 동기부여를 위한 것으로 본 프로그램과 유사하며 개인별로 참가할 수 있도록 구성하여 참여를 촉진하였다. 도입시(15분)에서는 인사, 전 프로그램 숙고, 현 프로그램 설명이 이루어졌다. 본 프로그램(30분)은 계획된 프로그램 목적에 따라서 구성된 내용을 중심으로 실시하였다. 마무리 프로그램(15분)에서는 프로그램에 대해 다시 한 번 기억하고 목적을 재설명한 다음 그에 대한 느낌을 나누고 피드백을 통해 프로그램 목표 달성 유무를 파악하였다. 또한 다음 회기 프로그램을 소개하여 참여 동기를 촉진하였다.

프로그램이 끝난 이후에는 본 연구자와 1명의 보조연구자가 각 회기의 기록 및 관찰 분석하여 개인별 향상기록지(progress note)를 작성하였다. 향상기록지는 개인의 변화를 기록하는 것으로 표정, 말, 행동과 같은 객관적 평가와(objective evaluation), 연구자와 연구보조자의 주관적 평가(subjective evaluation)로 구분하여

기록하였다.

4) 평가단계

평가단계(Evaluation stage)는 프로그램의 총괄평가, 사후치료, 의뢰 또는 변환 계획을 준비하는 과정이다. 본 연구의 평가단계에서는 노인의 우울 변화에 대한 명확한 평가를 위해 다음과 같은 방법을 활용하였다.

첫째, 치료레크리에이션 프로그램 적용 전후의 우울에 대한 변화를 살펴보기 위해서 사정단계에서 활용했던 GDS를 프로그램 실시 이후에 재검사하는 단일군 전후 검사실험(one-group pre-post test)을 실시하였으며, SPSS을 활용하여 대응표본 t검정을 사용하여 분석하였다.

둘째, 매 회기 연구자와 보조진행자가 함께 당일에 실시한 프로그램의 개입결과에 대한 개인별 향상기록지(progress note)를 중심으로 개별적인 변화를 정리하였다.

IV. 결과

1. 사전사후 우울감의 변화

본 연구에서 프로그램 실시 전후의 우울 감소에 대해 알아보기 위해 t검정을 실시한 결과 치료레크리에이션 프로그램이 대상자들의 우울감의 변화에 유의한 변화를 미친 것으로 나타났다.

대상자 전체의 우울점수를 보면 <Table 4>와 같이 사전 평균 13.42점 이었는데, 14회기가 지난 7주 후에는 사후 GDS점수 평균이 9.28점으로 감소하였다. t검정결과 $t=2,494(p<.05)$ 로 통계적으로도 유의한 변화를 미친 것으로 분석되었다.

Table 4. pre and post comparative analysis of depression (n=7)

	M	SD	df	t
pre	13.42	4.3534	6	2.484*
post	9.28	4.0297		

* $p=.048$

2. 개별사례분석

각 대상자는 14회기 동안 참여를 정리하면 <Table 5> 와 같다. 모든 대상자가 1회 이상 출석을 하지 않았으며, C와 F씨의 경우 3회 결석하였다.

Table 5. participation frequency

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
A					x					x				
B	x						x							
C	x				x								x	
D													x	
E					x				x					
F	x		x		x									
G		x			x									

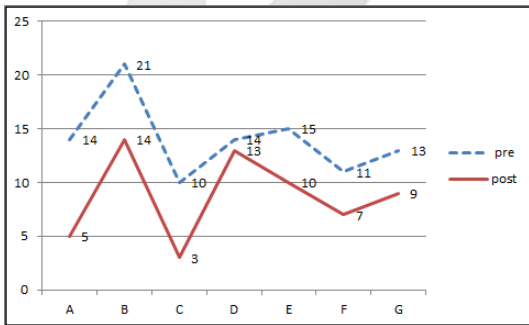


Figure 1. pre-post depression change by case

개별적으로 보면 <Figure 1>과 같이 7명중 6명의 우울감이 감소하고 1명은 우울감이 증가된 것으로 나타났다. A는 9점, B는 7점, C는 7점, D는 1점, E는 5점, G는 4점씩 우울감이 감소되었으며, F씨의 경우는 4점의 우울감 증가를 보였다.

각 사례별 향상기록지를 중심으로 사전과 프로그램 개입이후 주요한 변화를 살펴보면 다음과 같다.

1) 사례 A

우울한 기분이 현저했으나 매회기마다 활동에 대한 반응으로 크게 웃고, 박수를 치기 시작하였

으며, 표정이 확연히 부드러워졌다. 게임에 있어서는 승부욕과 적극성 등 리더십을 보였으며, 적극성과 도전의식이 강하며 나서서 참여하였다. 기억력의 문제를 호소했는데, 수에 대한 기억력이 부족하여 가능한 메모습관을 갖게 되었다고 응답했다. 자신이 아닌 다른 사람에게도 관심을 드러내고 박수를 쳐주는 것과 같은 긍정적인 반응을 보이는 등 사회성에도 변화를 보였다.

2) 사례 B

뇌졸중남편으로 인해 웃는 것도 죄의식을 가지고 있었다. 무표정한 얼굴이 3회기부터 간간히 웃음을 보이기 시작했다. 4회기부터는 가장 먼저 프로그램에 와서 기다리고, 다른 분들의 이야기에 고개를 많이 끄덕여주는 등 긍정적인 반응을 많이 보였다. 중간에 숫자나 계산에 대해서는 힘들어하기도 했지만 목소리가 커지고 확연히 표정이 밝아졌으며, 프로그램을 종결하는 것에 대해서 여러 번 아쉽다고 표현했다.

3) 사례 C

조용하고 차분하며 자기역할과 활동에 충실히 임하기는 했지만 대답이 단답형이며 활동에 대한 자기평가가 부정적인 경우가 많았다. 그림을 잘못 그렸다고 바꾸거나 게임을 잘 못한다고 단정하기도 하였다. 하지만 회기가 지나갈수록 팀원과의 의사소통이 늘어나고 대화의 길이가 길어지며 적극성을 드러내는 경우가 많아진 것으로 분석되었다.

4) 사례 D

활동에 대한 지시에 한 번에 이해하지 못하며 여러 번 지시해야 반응하고, 잘 들리지 않는다고 하면서 짜증과 우울을 보였다. 자신이 느리다고 하거나 카드가 잘 보이지 않는다면 당황하고 힘들어하는 모습도 보였다.

하지만 7회기가 지나면서 당황하는 경우가 줄어들었고 먼저 나서서 참여하는 적극성을 드

러내기도 하였다. 그림을 완성하지 못하고 스스로 한심하다고 말하면서도 활짝 웃는 등 부정적인 자신의 행동에 대해서도 웃음으로 대처하는 여유를 보였다.

5) 사례 E

항상 미소를 지으며 남의 이야기에 자주 고개를 끄덕여주는 긍정적인 의사소통을 보여주었다. 신체운동능력이 좋고, 활동에 대한 구체적인 피드백을 말해주었으며, 늘 리더역할을 자칭하면서 프로그램에 참여하였다. 하지만 지나치게 꼼꼼하고 다른 사람에 대한 배려가 부족하고 자기중심적이며 스스로 궁금한 것에 대해서는 반드시 물어보는 모습을 보였다. 모든 활동에 적극적이고, 좋은 박자감, 리듬감을 보여주었으며, 8회기 이후부터 점차 일찍 오시는 등 참여에 대한 적극적인 모습을 드러냈다.

6) 사례 F

사회적 활동을 요구하였으나 실제로 적극적으로 참여하지 않았다. 하지만 관심 있는 활동에 대해서는 리더역할을 수행하기도 하였다. 본인을 고지식하며 그림도 잘못 그린다고 스스로에 대한 부정적인 표현이 많으며, 복잡한 사고는 어려워하였다. 하지만 후반회기에서는 다른 팀원으로 요청하고 팀장의 역할을 하였으며, 승부욕이 강해 밀치기도 하는 등 적극적인 반응을 보였다. 결석이 많기는 했지만 화장과 의상에 많은 신경을 쓰고 오는 등 프로그램을 통해서 대인관계 매너의 변화를 보였다.

7) 사례 G

처음에는 자신이 이 프로그램에 왜 참여하게 됐는지 기분이 나쁘다고 말했다. 하지만 2회기부터 적극성과 웃는 모습을 보였다. 당황한 경우도 웃으며 대처했고, 지시 없이도 말을 시작하기 시작했다. 8회기에는 가장 먼저 오셨다. 승패를 가르는 게임에 관심을 보였으며 진 원인을

항상 꼼꼼히 생각하고 말하는 편이었다. 팀원에게 손잡기를 제안하고, 헤리티지 찬가를 듣고 눈물을 흘렸으며, 마지막 회기에 다른 사람에 대한 피드백을 할 때 일일이 손을 잡아주면서 말씀하시는 등 관계의 적극성을 보였다.

이처럼 개별적인 변화의 기록을 보면 표정의 변화, 웃음이 대표적으로 많아진 것으로 드러났다. 또한, 프로그램에 일찍 와서 기다린다거나 옷이나 의상에 신경을 쓰는 등 적극성을 나타내기도 했다.

IV. 논의

노화는 노인에게 신체기능의 저하로 인한 상실, 대인관계 및 사회적 역할의 감소, 심리적 상실을 가져올 수 있다. 레크리에이션은 여가활동 속에서 스스로를 표현하고 유지할 수 있도록 돕는 전문분야로(Jung, 2004), 노인에게 레크리에이션은 큰 의미를 가진다고 볼 수 있다(Kang, Jung, Park, Kim & Mun, 2005).

B타운 하우스는 포켓볼장, 노래방, 게임룸, 아쿠아풀, 수영장, 헬스장, 음식점 등 다양하고 편리한 시설을 갖추고 있다. 하지만 본 프로그램에 참여한 대상자들은 실제적으로는 혼자서 이러한 시설을 거의 이용하지 않았다고 응답했다. 배우자의 질병도 영향을 미쳤다고 하였다. 따라서 집단으로 감정표현, 기억력 자극, 사회적 교류를 목적으로 14회기 동안 정기적으로 진행된 치료레크리에이션 프로그램이 우울감에 영향을 미친 것으로 보인다.

본 연구결과와 같이 다양한 활동중심의 치료레크리에이션은 노인의 우울감에 긍정적인 변화를 보이는 것으로 나타났다. Jung(2004)은 치료레크리에이션이 여성노인의 우울에 영향을 미쳤다고 하였고, Park(2004)도 연구결과 노인의 우울이 감소되었다고 보고하였다.

Hong(1998)가 뇌졸중 노인을 대상으로 실시한 치료레크리에이션 프로그램에서 자기존중감

과 대인관계가 변화했다고 서술하였으며, Jang (2006)은 소외감이라는 정서적 변화를 보고한 바 있다.

운동도 우울감에 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 우울장애가 있는 성인을 대상으로 한 운동 중심의 치료레크리에이션 프로그램의 경우 우울감 감소에 기여한 것으로 나타났으며(Passmore, & Lane, 2006) 수중운동(aqua therapy)의 경우도 우울증 환자에게 긍정적인 영향을 미친 것으로 연구되었다(Berlin, Moul, LePage, & Mogge, 2003).

치료레크리에이션의 효과는 정서적인 측면뿐 아니라 인지적인 면에서도 유의한 결과를 나타낸다. Kim(2008)은 치료레크리에이션이 치매노인의 인지기능 향상에 유의한 영향을 미쳤다고 보고하였다.

치료레크리에이션은 대상자에 문제분석에 의거하여 적합한 촉진기법을 선택하여 적용하게 된다. 최근에는 플라이낚시(fly fishing): (Bennett, Van Puymbroeck, Piatt, & Rydell, 2014)나 야외레크리에이션(Coll, Sass, Freeman, Thobro, & Hauser, 2013), 요가(Rommel, & Anderson, 2013)도 적용되었다.

대상과 활동내용에 따라 어떠한 촉진기법이 영향을 미친다는 것에 대한 후속적인 연구도 필요하겠지만 목적과 대상에 따라 다양한 치료레크리에이션 활동을 선택하고 적용하는 것 체계적인 중재과정이 보다 중요한 결과를 드러내는 것일 수도 있다.

향후 고령화로 인한 노인인구의 증가와 더불어 노인의 치매문제가 더욱 심각해질 가능성을 높다. 치매노인의 인지기능향상을 위해 언어와 산수문제 계산관련 학습프로그램, 말하기, 쓰기, 계산 프로그램은 물론 신체운동 프로그램 등 다양한 접근이 이루어진다. Park, Jeong, So, Park, Yang, Jung, Moon, Kim, Cho, & Yang(2013)은 귀마사지, 박수치며 노래부르기, 그리기, 종이접기, 찰흙으로 만들기, 음식만들기 등이 기억능력, 주의집중력 언어능력, 운동능력에 긍정

적 영향을 주어 인지기능 향상에 도움을 준 것이라고 해석했다.

치료레크리에이션의 경우도 다양한 프로그램 개입이 이루어진다. 그런 측면에서 볼 때 노인들의 우울 및 인지기능의 변화에 긍정적인 영향을 미치는 프로그램으로 적용 가능할 것으로 보인다.

V. 결론

본 연구의 목적은 치료레크리에이션 프로그램이 노인의 우울감소에 미치는 영향을 분석하는 것이다. 치료레크리에이션의 개입절차인 사정-계획-실행-평가의 절차에 따라 체계적으로 프로그램을 진행하였다. 먼저 사정단계에서 B타운하우스에 거주하는 노인 중 우울점수가 10점 이상이며, 치료레크리에이션 개입이 필요하다고 판단되는 7명을 연구대상으로 선정하였다. 사정 결과에 따른 개입목적과 세부목표를 설정하고, 활동분석틀을 기준으로 총 14회기의 프로그램을 구성하였으며, GDS를 점수를 기준으로 사전 사후 우울감의 변화를 측정하였으며, 개인별 향상노트를 중심으로 대상자의 질적 변화를 분석하였다. 그 결과 치료레크리에이션은 노인의 우울감에 긍정적인 변화를 나타낸 것으로 드러났으며($t=2.484$, $p<.05$), 개별적으로도 표정, 행동, 태도에 있어서 긍정적인 변화를 나타낸 것으로 분석되었다.

하지만 개별사례분석의 경우 F노인의 우울감이 오히려 증가된 것으로 나타나 그 원인에 대한 면밀한 분석이 필요하다고 보여진다. 이를 위해 앞으로 평가도구를 다양하게 적용하여 연구결과를 체계적으로 해석할 수 있도록 하기 위해 치료레크리에이션 프로그램의 종합적인 평가지표인 CERT(Comprehensive Evaluation in Recreation Therapy)나 집단활동에서 대상자 관찰을 통해 차트를 작성하는 FACTR (Functional Assessment of Characteristics for TR)등의 간소화와 표준화

연구가 필요하다고 생각된다. 본 연구에서도 이를 측정하고자 하였으나 도구작성과 분석이 쉽지 않았다.

본 연구는 APIE의 절차를 준수하고 연구대상의 분석결과를 토대로 우울뿐 아니라 심리적, 인지적 변화에도 초점을 맞추어 프로그램 내용을 선정했음에도 불구하고 프로그램 내용과 결과간의 연관관계를 파악하지는 못했다는 점에서 한계를 가진다.

또한 본 연구처럼 소수를 대상으로 한 연구의 경우 비교연구를 통해 프로그램 촉진방법의 효과에 대한 비교분석이 후속되어야 할 것이다.

참고문헌

- Angeleri, F., Angeleri, VA, Foschi, N., Giaquinto, S., & Nolfe, G. (1993). The influence of depression, social activity, and family stress on functional outcome after stroke. *Stroke*, 24, 1478-1483.
- Bennett, J. L. , Van Puymbroeck, M. , Piatt, J.A., & Rydell, R.J.(2014). Veterans' Perceptions of Benefits and Important Program Components of a Therapeutic Fly-Fishing Program. *Therapeutic recreation journal*, 48(2), 169-187.
- Berlin, B., Moul, D. E., LePage, J. P., & Mogge, N., (2003). The Effect of Aquatic Therapy Interventions on Patients with Depression: A comparison study. *Annual in Therapeutic Recreation*, 12(1), 7-14,
- Carter, M. J., Van Andel, G. E., & Robb, G. M. (1985). *Therapeutic Recreation: A Practical Approach*. Times Morrор. Columbia. Mosby Colleague Pub.
- Choi, S. J. (2001). *A Study of Effects of Therapeutic Recreation Program on Long-term Aged Inpatient's Psychological Distinctive Qualities*. Master's Thesis. Graduate School of Taegu University.
- Chun, H. J. (1997). *A study on the effect of therapeutic recreation program on psychological emotion of old people*. Master's Thesis. Graduate School of Yongin University.
- Chun, H. J., Kim, J. H., & Kim, K. S. (2001). A Study on the Effect of Therapeutic Recreation Program on Psychological Emotion of Old Women People. *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, 15(2), 101-110.
- Coll, K. M., Sass, M., Freeman, B. J., Thobro, P.& Hauser, N.,(2013). Outdoor recreation therapy for adolescents The value of therapeutic outdoor programs with adolescents in a rural residential treatment center: A pilot study. *American Journal of Recreation Therapy*, 12(4), 25-30.
- Crystal, S., Walkup, J. T.(2003). Diagonosis and Treatment of Depression in the elderly Medicare Population: Predictors, Disparities, and Trend. *Journal of the American Geriatrics Society*, 51(12), 1718-1728.
- Fine, J. (2000). The effect of leisure activity on depression in the elderly: Implications for the field of occupational therapy. *Occupational therapy in Heath care*, 13(1), 45-59.
- Fitzpatrick, T. R., Spiro, A., Kressin, N. R., Greene E., & Boss, R. (2001). Leisure activities, stress, and health among bereaved and non-bereaved elderly men: The normative aging study. *Journal of Death and Dying*, 43(3), 217-245.

- Gisele, G., & John, D. (1994). Reacquisition of a Recreation to Self-Determination. *Therapeutic Recreation Journal*. 28(1), 86-94.
- Han, H. S. (1995). *The diminishing effect of Therapeutic Recreation on degrees of depression of Hemiplegia patients*. Master's Thesis. Graduate School of Ewha Womans University.
- Hong, S. A. (1998). *A Case study on the effect of therapeutic recreation on the psychosocial adjustment of the elderly stroke patients-with a focus on self-esteem and interpersonal relationship*. Master's Thesis, Graduate School of Soongsil University.
- Jang, H. S. (2006). *Study on effect of Therapeutic Recreation of a woman aged on Estrangement Diminution*. Master's Thesis. Graduate School of Daejeon University.
- Johnson, C, D, (1999). Therapeutic Recreation Treats Depression in the Elderly. *Home Health Care Services Quarterly*. 18(2), 79-90.
- Jung, E. J. (2004). *A Case Study on the Effect of Leisure Activities on the Depression of the Disabled Elderly: the case of therapeutic recreation*. Master's Thesis. Graduate School of Myongji University.
- Jung, E. J., Myong, B. H. (2006). The effect of therapeutic recreation through life review on the emotional functions of the elderly and their life satisfaction. *Korea sport Research*. 17(6), 995-1004.
- Jung, I. G., Kwak, D. I., Shin, D. G., Lee, M. S., Lee, H. S., & Kim, J. Y. (1997). A Reliability and Validity Study of Geriatric Depression Scale. *Journal of The Korean Neuropsychiatric Association*. 36(1), 102-112.
- Kang K. B., Jung E. J., Park, C. W., Kim, S. R., & Mun, D. G. (2005). A Case Study on the Effect of Leisure Activities on the Depression of the Disabled Elderly - the case of therapeutic recreation. *Korea sport research*, 16(6), 665-672.
- Kim, H. J. (2002). *The Diminishing Effect of Therapeutic Recreation Program on Degrees of Depression of the Elders*. Master's Thesis. Graduate School Dongduk University.
- Kim, S. S. (1997). *The Effects of therapeutic recreation programs on psychiatric patients' depression and human relationship*. Master's Thesis. Graduate School of Chonnam National University.
- Kwon, M. B. (2002). Leisure Behavior and Theories of Aging : Life in a Continuing Care Retirement Community. *The Korean journal of physical education*. 4(1), 257-266.
- Lee, B. H. (2001). *The Effect of Therapeutic Recreation Activity of Physical Activity on Adaptive Behavior and Emotional Behavior in Children with Mental Retardation*. Master's Thesis. Graduate School Ewha Womans University.
- Park, H. M. (2004). The effect of life satisfaction on therapeutic recreation program for the elderly in senior citizen center. *Social welfare professional Journal: Dong Kwang*, 165-212.
- Park, I. O., Kim, J. S., Lee, K. J., & Jung, I. K. (1998). Depressive Factors in the Korean Elderly . *Journal of Korean Geriatric Psychiatry*. 2(1), 6072.

- Park, K. S., Jeong, H. Y., So, S. Y., Park, Y. H., Yang, H. J., Jung, J. R., Moon, S. J., Kim, H. K., Cho, J. H. & Yang, K. H. (2013). The Effects of the Activity Program for Preventing Dementia Against Depression, Cognitive Function, and Quality of Life for the Elderly. *The Korean Society of Oriental Neuropsychiatry*. 24(4), 353-362.
- Park, M. S. (1999). *A Case Study on the Influence of Cure Recreation on the Female Elder's Life Satisfaction: With emphasis on the users of day care center*. Master's Thesis. Graduate School Dongduk University.
- Passmore, T., & Lane, S. (2006). Exercise as treatment for depression: a therapeutic recreation intervention. *American Journal of Recreation Therapy*. 5(3), 31-41.
- Peterson, C. A. (1984). *Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures*. New-Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Riddick, C. C. (1985). Life satisfaction determinants of older males and females. *Leisure Science*. 7(1), 47-63.
- Rommel, T. M., & Anderson, C. J.(2013). Benefits of Yoga as an Intervention for Individuals With Intellectual Disabilities. *Therapeutic recreation journal*. 47(3), 212.
- Scarmeas, N., Levy, G, Tang, X, Manly, J & Stern, Y. (2001). Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's Disease. *Neurology*. 57(12), 2236-2242.
- Stumbo, N. J., & Peterson, C. A.(2009). *Therapeutic recreation program design: principle & procedures*. CA: Person Edu, Inc.
- Teaff, J. L.,(1985). *Leisure service with the elderly*. St. Louis, MI: Times Mirror Mosby College Pub.
- Young, Q. R. (1997). *Health Promotion for Older Adults: Evaluation of a Cognitive Behavior Intervention*. Doctorial Dissertation, University of Montana.
- Yun, J. (1989). The relationship between aging process and psychological traits. *Korean nurse*. 28(4), 27-34.
- Yun, J. (1997). *Adult, the aged psychology*. Seoul: Jungang-juksung Pub.