

노년기 긍정적 자기개념 및 정서를 위한 프로그램의 효과*

The Effects of a Program for Positive Self-Concept and Emotion of Older Adults

1차원고접수: 2023.01.10. 수정원고접수: 2023.06.02. 최종게재결정: 2023.06.19.

김영경¹¹충북대학교 인간심리연구소, 학술연구 교수Kim, Young-Kyoung¹¹Research Institute for the Human Mind, Chungbuk National University

국문초록 본 연구는 자전적 기억과 자기개념 간 관계에 초점을 맞추어 노인을 대상으로 건강하고 긍정적인 자기개념 고취를 위한 프로그램을 실시하고 그 효과를 검증하기 위해 수행되었다. 프로그램은 아동기부터 현재까지 다양한 역할 수행자로서 경험한 긍정/부정적 중요 생활사건을 회상하고 재조명함으로써 자기 이해를 높이고 자기를 수용하면서 내일을 계획하도록 구성되었다. 연구 참여자는 실험집단 20명(남 6, 여 14)과 통제집단 20명(남 7, 여 13)으로 총 40명이었으며 평균연령이 72.55세였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 자기개념과 관련된 척도 및 정서 상태를 측정하는 척도를 사용하였고 사전, 사후검사 점수 차이를 SPSS Statistics 21로 공변량분석하였다. 분석 결과, 정서 변화는 나타나지 않았으나 자가지각이 더 긍정적으로 변하였고 자아통합감 수준이 증가하였다. 이러한 결과는 자기상이 부정적일 수 있는 노년기에 본 프로그램이 건강한 자기개념 고취에 도움이 될 수 있음을 말해준다. 논의에서 본 연구의 의의, 제한점, 추후연구에 대해 기술하였다.

주요어 자전적 기억, 자존감, 자가지각, 자기수용, 자아통합

Abstract The present study investigates the effects of a program for the positive self-concept of older adults. The program is based on the relationship of autobiographical memories and self-concept and is composed of understanding oneself by recalling important life events, accepting oneself, learning communication skills, and planning for the future. Twenty older adults of an experimental group participated in the program for seven weeks and they were compared with 20 older adults of the control group without any treatment. Before and after the intervention, all participants were tested using the self-perception, self-acceptance, self-integrity, self-esteem, depression, and subjective well-being scales. ANCOVA was performed using SPSS 21 to verify the effects of the program. The results showed positive change in self-perception and self-integrity. These findings suggest that this program may help the self-concept of elderly people to be more positive. Study implications, research limitations, and suggestions for further research were discussed.

Keywords autobiographical memory, self-esteem, self-perception, self-acceptance, self-integrity

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

1) 자전적 기억과 자기개념

우리나라는 2025년에 노인인구가 전체인구의 20%를 초과하는 초고령사회에 진입할 것으로 추정되는 가운데, 길어진 평균수명은 장수를 누리게 되었다는 기쁨

이상으로 우리에게 큰 과제를 주었다. 중년기를 거쳐 노년기 동안 지속적인 신체 노화를 경험하고 만성질환을 다스려야 하는 한편, 주의, 작업기억, 공간지각력, 실행기능 등 인지기능의 저하를 실감하며 일상생활을 스스로 영위할 수 있도록 인지기능을 유지하기 위해 노력해야 한다. 사회적 관계에서는 수명이 연장된 만큼 가족을 비롯한 주변 사람들과 길어진 관계를 잘 유지해야 하며, 경제적 측면에서 노년기에는 집 마련, 자녀

* 이 논문은 2019년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2019S1A5B5A02041080).

Corresponding to 김영경 (Kim, Young-Kyoung)

충북대학교 인간심리연구소, 학술연구교수 (Research Institute for the Human Mind, Chungbuk National University)

E-mail. ykkwhite@hanmail.net

Copyright © 2023 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

양육이나 결혼 등에 더 이상 비용을 지출하지 않지만, 길어진 노년기를 자녀에게 의지하지 않고 독립적으로 생활해야 한다는 부담을 얻게 되었다. 이러한 과제를 잘 해내지 못하면 노인은 지난날을 후회하고 자책하면서 자기를 부정적으로 볼 수 있다. 따라서 부정적 정서에 압도되지 않고 자기와 자신의 삶에 대해 균형 잡힌 눈으로 바라보면서 긍정적인 측면을 찾고 건강한 자기개념으로 오늘과 내일을 사는 태도가 필요하다.

우리가 ‘나는 어떤 사람인가’라고 자문할 때, 과거의 나를 돌아보면 그 답을 찾을 수 있다. 자신이 경험한 과거의 사건을 통해 어떠한 상황에서 내가 어떤 말을 하고 어떻게 행동했는지, 어떻게 느끼며 어떤 생각을 했는지, 타인의 반응과 사건 결과는 어떠했는지 등을 회상하며 자기에 대한 정보를 쌓고 자기를 평가하게 된다. 자기 경험에 대한 기억, 즉 자전적 기억을 통한 자기에 대한 지식이 자기개념의 토대가 되고(Wilson & Ross, 2003), 자기의 연속성을 가능하게 해주는데, 이를 자전적 기억의 자기(self) 기능이라 한다(Pillemer, 1992). Campbell 등(1996)은 자신이 기억하고 있는 경험이 자기개념의 기반일 뿐만 아니라 자기개념을 자기 관련 정보 처리를 조절하는 역동적이고 조직화된 지식 구조라고 하였다. 자기에 관한 기억이 자기개념을 만들어가는 한편, 자기개념은 자신을 평가하며 자기에 대한 지식을 축적해나가는 틀이 된다고 할 수 있다.

그러면 우리는 자기에 관한 어떤 경험을 떠올리며 자기개념에 영향을 주고 있을까? 김영경과 김혜리(2019)는 노인을 대상으로 자기에 대해 현저하게 긍정적으로 또는 부정적으로 느꼈던 사건에 대한 기억, 즉 자존기억(self-esteem memory)을 회상하도록 하여 어떤 주제에 관한 사건을 어떻게 기억하는지 알아보았다. 그 결과, 노인의 부정적 기억의 사건 주제는 대인관계였는데 근래에 일어난 사건이 자기개념에 영향을 끼칠 가능성이 있는 것으로 나타났으며, 긍정적 사건의 경우에는 그 사건이 내 인생에서 중요한 사건일 때 그 일을 심리적으로 가깝게 느끼며 자기개념에 긍정적인 영향을 끼칠 수 있는 것으로 나타났다. 그 이후에 자전적 기억의 자기기능과 관련하여 노인의 기억 특성을 살펴본

연구에서 노인에게 생애 중요 생활사건을 회상하도록 했을 때 자녀출생, 인간관계, 본인 결혼 및 자녀 결혼, 사별, 건강 등에 관한 사건이 많이 인출되었고, 긍정사건보다 부정사건의 세부 사항을 더 많이 기억함으로써 부정성의 위력을 볼 수 있었다(김영경, 2022). Carstensen(1992)은 노년기에는 정서적 안녕감이 중요한 목표이고 부정적 정보보다 긍정적 정보에 주의를 더 할당하고 긍정정보를 잘 기억한다는 것을 증명하며 사회정서선택이론을 주장하였는데, 일관되지 않은 결과가 나타나기도 하고(고선규, 강효신, 이태호, 2009; Comblain, D’Argembeau, & Van der Linden, 2005; Fung et al., 2008) 노인은 청년보다 부정적 정서의 하위 범주 중에 슬픔을 더 많이 표현하기도 하였다(Alea, Bluck, & Semegon, 2004). 상술한 일련의 연구 결과를 고려할 때 노인은 자기 삶의 중요한 사건을 회상하며 긍정적 경험에서 자부심을 느끼는 한편, 부정적 경험은 그때의 상황과 나를 이해하고 수용하며 그 경험에서 긍정적인 측면을 보면서 의미를 찾는 것이 무망감이나 우울감에 잠식당하지 않고 건강하고 긍정적인 자기개념을 정립하는 데 도움이 될 것이다.

2) 자기개념 관련 개념

자기개념은 개인의 신념, 도덕적 가치관, 성격 특질, 태도 등으로 이루어진 지식을 말하는데(Conway & Pleydell-Pearce, 2000), Bracken과 Lamprecht(2003)은 자기개념과 자존감, 자기상은 일상에서 그 기능을 구분하기가 어렵기 때문에 서로 대체 가능한 개념이라 하였으며 Timothy, Amir와 Joyce(1998)는 자존감이 자기수용, 자기호감, 자기존중을 뜻한다고 하여 자기수용도 자존감의 유사개념으로 보았다. 자존감은 개인이 자신을 얼마나 가치 있게 느끼는가, 자신에 대해 얼마나 긍정적으로 지각하는가에 대한 정도를 말하고(Rosenberg, 1965; Taft, 1985) 자기 평가적 측면이 있다(Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Rosenberg(1979)는 자존감을 자아에 대한 긍정 및 부정적인 태도로 정의하였으며, 자존감이 삶의 만족도와 밀접한 관계가 있다고 하였다.

자존감이 높은 사람은 행복하고 안정적이며 애정이 있고 에너지가 많으며 조용하고 민감하면서 정신이 뚜렷하며 목표가 뚜렷하고 억압하지 않으며 순발력이 있다. 반면에 자존감이 낮은 사람은 자신을 쓸모없고 무가치하게 여기면서 불행감과 분노, 위협을 느끼고 고달프고 짜증 나고 조직적이지 못하며 갈등을 자주 경험하고 스스로 악하다고 생각하여 확대하며 열등감을 느낀다. 그러므로 자존감이 높은 사람은 적응력이 좋고 자신에 대해 긍정적이어서 학교, 가정, 사회, 개인 문제 등에 대해 원만히 적응한다고 하였다. Alaphilippe(2008)도 자존감이 개인의 건강, 행복감, 생활 만족, 신체 및 인지 기능 감퇴를 포함한 생활사건에 대처하는 적응력, 사회적 관계의 질 등과 관련이 있다고 주장하였다. 자가지각 역시 자기를 어떻게 보고 있는지를 말하며 평가적 요소가 있다. 자기를 긍정적으로 지각하면 환경 적응을 잘하고 대인관계가 원만한 반면, 자가지각이 부정적이면 소극적이고 비합리적이며 타인을 불신하게 되어(조용우, 1997) 우울하고 스트레스에 제대로 대처하지 못할 수 있다(김정희, 1987). 자기가 어떤 사람인지 이해하였다면 그다음으로 나아가야 할 단계는 그런 자기를 있는 그대로 수용하는 것이다. 자기수용은 자기를 인정하고 받아들이는 과정에서 자기의 긍정적인 측면과 함께 부정적인 측면도 자기의 일부로 받아들이는 것이고(Ellis & Harper, 1979), 자기의 부정적인 면까지 수용해야 자기를 제대로 온전히 이해했다고 할 수 있을 것이다. 자기수용이 될 때 타인이 부정적인 피드백을 주더라도 상처받지 않을 뿐만 아니라 타인의 권리를 존중하며 타인의 단점에 긍정적으로 반응하여 원만한 인간관계를 형성할 수 있다(임전옥, 장성숙, 2012).

그러면 자기개념의 연령 증가에 따른 변화는 어떠한가? 25~104세 성인 3,600여 명을 대상으로 자존감 척도를 사용하여 성인기 동안 연령 증가에 따른 변화를 살펴본 결과, 자존감은 젊은 성인기와 중년기에 증가하여 약 60세에 절정에 도달한 후 노년기에 감소하는 경향이 있다(Orth, Trzesniewski, & Robins, 2010). 40~79세 성인 5,500여 명 대상의 또 다른 연구에서는 자존감의 절정기는 50세경이고 그 이후로 감소하였다(Soest,

Wagner, Hansen, & Gerstorf, 2017). Soest 등(2017)의 연구에서는 신체적 장애와 동거인 유무, 고용 상태 등의 사회경제적 상태 및 정서적 안정성이나 개방성 같은 성격 특질이 중노년기 자존감의 변화를 예측하였고, Demirci, Eksi와 Eksi(2019)의 연구에서도 자존감이 건강, 일, 사랑과 관련이 있는 것으로 나타나 노인의 자존감 수준에서의 개인차를 시사하였다. 이와 같이 자존감의 저하가 역연령에 따른 일률적인 변화는 아니지만(Alaphilippe, 2008), 노년기 자존감 감소 경향은 일반적이라 할 수 있다. 한편, 자기개념척도를 사용한 연구에서 연령은 전체적인 자기개념에 영향을 미치지 않았지만(Duval, Eustache, & Piolino, 2007), 85세 이상의 노인 150명을 대상으로 한 연구에서 그들은 일생 동안 자신을 동일한 사람으로 생각하면서도 시간이 가면서 개인적 특성의 변화를 지각한 것으로 나타났다(Troll & Skaff, 1997). 노화 및 노인에 대한 부정적인 통념이 일반적인 가운데 노년기에 경험하는 다양한 어려움은 자기개념에 부정적으로 작용할 수 있다. 노화에 대한 부정적인 태도는 우울, 인지기능, 생활만족도와 관련이 있는 것으로 나타났으며(안정신, 정영숙, 서수균, 2013; Segel-Karpas, Shrira, Cohn-Schwartz, & Bodner, 2022) 부정적인 자기개념은 문제행동을 악화시킬 수 있고(Lee & Stone, 2012) 정신건강문제와 관련이 있으므로(Tiernan, Tracey, & Shannon, 2014) 노화하는 자기에 대해 긍정적으로 볼 수 있는 건강한 자기개념이 필요하다.

또 노년기에는 자기개념과 관련하여 자아통합감을 살펴볼 필요가 있다. Erickson(1963)이 인생의 각 단계에서 이루어야 할 발달과업을 제시한 심리사회적 발달 단계에 의하면 노인은 자신의 삶을 되돌아보고 재조명할 때 긍정적 측면뿐만 아니라 부정적인 측면도 수용하며 하나의 응집된 긍정적 정체성을 얻으면서 자아통합감을 획득해야 한다. 인생의 마지막 단계에서 세상을 살아가는 지혜인 자아통합감을 성취할 때 노년기에 심리적 안녕감을 느낄 뿐만 아니라 삶의 만족도가 높아지고 죽음을 수용할 수 있게 된다(김정순, 1988; 홍주연, 2000; Cook, 1991; Hiel & Vansteenkiste, 2009). 이와 같이 자존감과 자가지각은 자기를 얼마나 가치 있게 보며

긍정적으로 보는지를 말해주고, 자기수용은 자기를 있는 그대로 받아들이는 것을 말하며 자아통합은 자기와 자기 삶을 직시하고 받아들이는 것을 말한다. 자기의 부정적인 면까지도 인지하고 수용까지 되어야 자기를 온전하게 이해했다고 할 수 있으므로 본 연구에서는 이들 개념을 포괄하는 것으로 자기개념을 사용하였다. 또한 자기개념에 따라 정서가 달라질 수 있으므로 자기개념에 부가적으로 정서를 살펴볼 필요가 있을 것이다. 예컨대 자기를 무책임하고 쓸모없는 사람으로 생각하면 우울할 수 있는 반면, 능력이 다소 부족하지만 성실하고 노력하는 사람으로 여기면 행복감을 느낄 수 있다.

3) 자기개념 관련 프로그램

상술한 바와 같이 자기와 자기 삶에 대해 균형 있는 시각으로 이해하고 자기를 긍정적으로 지각하는 것은 노년기 심신의 건강에 중요하므로 이를 위한 프로그램이 필요하다. 노년기 자아개념 관련 프로그램은 대체로 회고 중심적이다. 회고는 단순히 일어난 사건을 사실 그대로 떠올린다기보다 Dean Webster(2003)가 제언했듯이 과거 어느 시점에서 경험했던 생활사건을 지금 기억하고 해석하는 것이므로 사건을 재조명하고 의미를 찾음으로써 노년기 안녕감에 긍정적 영향을 미칠 수 있다. 회고는 미술 활동(김종희, 2014; 최은영, 박창제, 김경희, 이승미, 2007), 이야기(남향자, 박중규, 김정모, 2011; 여인숙, 김춘경, 2006), 글쓰기(이광경, 주영아, 2016; 진영선, 김영경, 2011) 등을 통해 이루어졌다. 이들 연구에서 알아본 것은 자아통합과 정서가 주였고 죽음불안이나 생활만족도를 살펴보았으나, 자기 지각이나 자존감, 자기수용 등을 살펴보면서 자기개념에 초점을 맞추지는 않았다. 자기를 깊이 성찰하는 데에는 자서전 쓰기가 효과적이라 여겨진다. 왜냐하면 자기 경험을 글로 나타내기 위해서는 단순히 사건을 회상하는 것에 그치지 않고 사건 전후 맥락과 자신 및 타인의 감정, 사고, 행동이 나타난 원인과 그 의미를 생각하며 자연스럽게 사건을 재조명하게 되고 자기를 깊이 있게 볼 수 있기 때문이다. 이런 장점에도 불구하고 글쓰기는 노인에게 큰 도전일 수 있다. 주제에 맞추

어 내용을 구성하고 적절한 단어를 선택하여 글을 완성한다는 것에 부담을 느껴 프로그램 참여가 제한적일 수 있으므로 회고한 사건 내용과 회고로 일어나는 사고 및 정서를 글로 표현해야 하는 과정을 생략하는 것이 그 대안일 수 있다. 그리고 선행연구의 노인 프로그램에서 관찰되는 공통점은 청년 프로그램과 달리 의사소통 능력 향상을 위한 내용이 포함되지 않는다는 것이다. 노년기에는 관계망이 축소되고 그 관계망의 구성원이 가족, 친척, 친구 등 매우 친밀한 관계의 사람들이며 관계망 축소가 노년기 정서적 안녕감 유지에 도움이 되지만(Carstensen, Fung, & Charles, 2003), 그들이 친밀한 관계의 대상인 만큼 그 관계에 문제가 생기면 그 악영향은 안녕감에 치명적일 수 있으므로 관계 관리가 중요하다. 선행연구(김영경, 김혜리, 2019)에서 노인의 부정적 자기존중기억의 주제가 대인관계였다는 점은 노인 프로그램에서 사회관계를 다루는 것이 필요하다는 것을 말해준다.

본 연구에서는 신체와 인지기능이 저하되고 사회관계의 축소 또는 상실, 경제적 곤란 등을 경험하면서 우울, 허망, 불행감과 함께 자기에 대해 부정적으로 생각하기 쉬운 노인을 대상으로 아동기부터 현재까지 중요 사건을 회상하면서 자기를 좀 더 이해하고 수용하며 자기를 긍정적으로 보는 것을 돕기 위한 프로그램을 실시하여 그 효과를 검증하고자 하였다. 본 프로그램은 자전적 기억이 일관된 자기의 연속성을 지지하며 증진시키고 자기를 발달시키는, 자전적 기억의 자기기능(Conway, 1996)을 기반으로 하였다. 노인은 자기가 겪은 많은 사건 중에 자기 삶에 중요하다고 생각하는 사건을 심리적으로 가깝게 느껴 그 사건이 자기개념에 영향을 줄 수 있으므로(김영경, 김혜리, 2019), 노인이 자신의 생애중요사건을 회상하여 그 사건들을 깊이 살펴볼 기회를 제공하였다. 자기에 관한 지식을 제공해주는 중요 사건의 회상을 통해 나는 누구인가를 더욱 깊이 이해하고, 집단에서 자기의 긍정적 측면은 강화받고 더욱 키워나가도록 하고 부정적 측면은 그럴 수밖에 없었던 상황, 문제해결능력의 부족, 실수 등을 받아들이고 있는 그대로의 자기를 수용하는 한편, 그 사

건의 의미와 긍정적인 측면을 찾도록 하였다. 그리고 선행연구에서 노인이 경험한 부정적 사건의 주제가 인간관계인 것으로 나타났으므로(김영경, 김혜리, 2019) 관계 문제가 긍정적 자기개념에 장애가 될 수 있다는 측면에서 사회관계에 도움이 되는 의사소통법을 다루었으며, 마지막으로 노인이 가치 있는 존재로서 자기의 미래를 계획하며 실행 의지를 다지도록 하였다. 본 연구에서는 자존감, 자가지각, 자기수용, 자아통합감을 포괄적인 자기개념으로 보고, 프로그램 실시 전보다 실시 후에 노인의 자기개념이 좀 더 긍정적으로 이동하고 정서에서도 긍정적 변화가 일어나 우울은 감소하고 행복감이 증가하는지를 검증하였다.

2. 연구문제

본 연구에서는 노인이 아동기부터 현재까지 자신이 수행한 역할을 중심으로 생애중요사건을 회상하여 삶의 전 과정 속의 자기를 볼 수 있도록 함으로써 자기를 깊이 이해하고 수용하면서 자기에 대해 긍정적 관점을 키우고 현재와 미래를 건강하게 살아가도록 돕기 위한 프로그램을 실시하여 이 프로그램의 효과를 검증하였다. 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 긍정적 자기개념을 위한 프로그램은 노인의 자가지각을 긍정적으로 변화시키는가?
 연구문제 2. 긍정적 자기개념을 위한 프로그램은 노인의 자아존중감을 향상시키는가?
 연구문제 3. 긍정적 자기개념을 위한 프로그램은 노인의 자기수용을 증진시키는가?
 연구문제 4. 긍정적 자기개념을 위한 프로그램은 노인의 자아통합감을 향상시키는가?

연구문제 5. 긍정적 자기개념을 위한 프로그램은 노인의 우울을 감소시키는가?

연구문제 6. 긍정적 자기개념을 위한 프로그램은 노인의 행복감을 증진시키는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

연구 참가자는 지역사회 노인복지관의 공고를 통해 모집한 64~83세 노인 40명이었는데, 통제집단과 실험집단은 각 20명으로 구성되었다. 표 1에서 볼 수 있듯이 실험집단의 평균 연령은 72.50세, 교육연수는 13.15년이었고 통제집단의 연령은 72.60세, 교육연수는 10.60년이었으며, 유의수준 .05에서 연령($t = -.07$) 및 교육연수($t = 2.83$)는 두 집단 간 차이가 없었다. 노인이라는 연령층은 집단 내 다양성이 크므로 참가자에 대한 이해를 돕고자 건강·주거·경제상태, 종교 등 구체적인 정보를 부록에 제시하였다. 본 연구는 기관의 IRB (Institutional Review Board) 승인을 받았으며 연구 수행 전에 연구 및 참여법에 대해 설명하고 참가 동의서에 서명을 받았다.

2. 프로그램 내용 및 실행방법

본 프로그램은 깊은 자기 이해를 바탕으로 노인이 보다 긍정적인 자기개념을 가질 수 있도록 돕기 위해 구성되었고 표 2에 구체적인 내용을 제시하였다. 노인은 자기 삶에서 중요한 사건을 심리적으로 가깝게 느껴 그 사건 속의 ‘나’가 자기개념에 영향을 미칠 수 있기 때문에(김영경, 김혜리, 2019) 중요생활사건을 회상

표 1. 참가자 특성

	실험집단		통제집단		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
<i>n</i> (남/여)	20 (06/14)		20 (07/13)		
연령	72.50	4.74	72.60	4.45	-.07
교육연수	13.15	2.68	10.60	3.02	2.83

표 2. 노인의 긍정적 자기개념을 위한 프로그램의 내용

사전검사				
영역	회기	주제	내용	과제
자기이해 자기평가 자기수용	1	어릴 적 나	• 내 소개 • 아동기에 살던 집을 중심으로 동네 모습을 그린 후, 그림을 설명하며 자기의 아동기 경험을 공유하기 • 복식호흡 및 명상	
	2	배우자로서의 나	• 시기 및 역할별로 ‘자랑스러운/부끄러운 나’에 대해 각 3대 뉴스 쓰기	• 만다라 색칠하기
	3	부모로서의 나	- 각각의 상황, 이유를 생각하고 그때의 기분을 표현하기	• 사회인지 과제
	4	직무자로서의 나	- 그럴 수밖에 없었던 상황과 나를 수용하고 그 속에서	
	5	자녀로서의 나	- 자신 및 사건의 긍정적인 측면을 적극적으로 찾기 - 나의 장점 및 내가 이룬 것 찾기 - 집단 구성원의 장점 찾고 격려하기	• 일상에서 긍정 찾기
자기개방	6	의사소통하기	• 긍정 및 부정적 정서를 나타내는 다양한 형용사 익히기 • 자신의 감정을 적합한 형용사를 사용하여 표현하기 • 경청의 표현법, 대화에서의 요약법 연습하기 • 공감의 의미, 공감법을 학습하고 공감 연습하기	
자기도전	7	되고 싶은 나	• 나에게 중요한 것, 하고 싶은 일이 무엇이며 앞으로 어떤 나로 살 것 인지 다짐을 이야기하기 • 롤링페이퍼로 집단 구성원에게 긍정적 메시지 전하기 • 프로그램에 대한 느낌, 생각, 건의사항	
사후검사				

하는 것이 필요한데, 노인이 중요 생활사건으로 회상한 학업, 인간관계, 일, 결혼, 자녀 출산과 결혼, 부모와 사별 등에 관한 사건들이(김영경, 2022) 인출될 수 있도록 아동기부터 현재까지 주요 역할을 중심으로 자기를 자랑스럽게 느낀 사건과 부끄럽게 느낀 사건을 세 가지씩 회상하도록 하였다. 첫 회기는 누구에게나 정겨움과 그리움이 있고 집단에서 개방하기 쉽고 공감이 잘 되는 주제와 활동으로 시작하였으며, 5회기까지 어린 자녀, 학생, 배우자, 부모, 직무 수행자, 성인 자녀, 조부모로서 나와 관련된 사건을 구체적으로 회상하여 사건의 맥락, 상황을 포함한 삶의 전체적 관점에서 자기를 이해하고 평가할 수 있도록 하였다. 한 집단원이 자기 경험을 개방하면 다른 집단 구성원들은 경청하며 칭찬과 격려, 공감, 위로의 말과 함께 자기의 의견을 표하거나 그와 관련된 자기 경험을 공유하기도 하였다. 6회기는 인간관계에 초점을 맞추었다. 선행연구에서 노인이 자기에 대해 부정적으로 느꼈던 사건의 주제가 인간관계였을 뿐만 아니라(김영경, 김혜리, 2019), 인간관계 관련 사건은 가족, 친구, 동료 등과의 즐거운 일이나 불화, 다툼 등에 관한 것으로 노인이 긍정 및 부정적인 생애중요사건으로 가장 많이 회상한 주제였다(김영경, 2022). 이와 같이 인간관계가 중요한 만큼 자기개념에

영향을 끼치게 되고, 특히 부정적 인간관계 경험이 자기개념에 훨씬 크게 작용하기 때문에(Pillemer, Ivcevic, Gooze, & Collins, 2007) 사회관계에 중요한 의사소통을 위해 타인의 말을 경청하면서 정서와 마음을 잘 읽고 공감하는 연습을 포함했다. 이는 집단원들이 자신의 언어, 타인과의 상호작용을 돌아보면서 자기 이해에 도움이 될 수 있다. 마지막 회기에서는 6회기까지의 자기 이해와 수용을 바탕으로 남은 시간을 어떤 나로 어떻게 보내고 싶은지, 되고 싶은 나를 계획하도록 하였다.

프로그램의 효과를 높이기 위해 매주 과제를 제시하였는데, 과거를 돌아보는 과정에서 정서적 안녕감을 유지할 수 있도록 만다라 그리기 과제를 수행하도록 하였으며, 의사소통에서 타인의 감정과 생각을 잘 알아차리기 위한 사회인지훈련 과제를 제시하였다. 또한 일상에서 긍정적 요소를 찾고 자기의 긍정적 측면을 보는 태도를 키우기 위해 사소한 것이라도 긍정적인 정서를 느꼈거나 자기를 긍정적으로 볼 수 있는 일을 매일 간단하게 기록하도록 하였다. 이러한 전반적인 과정을 통해 프로그램 종료 시에는 자가지각과 자아존중감이 긍정적 방향으로 움직이고 자기수용이 더 깊어지면서 긍정적인 정서가 수반되기를 기대하였다. 따라서 본 프로그램의 실시 효과를 자가지각, 자존감, 자기수용, 자아

통합감 척도로 자기개념을, 우울과 행복 척도로 자존감 정서를 측정하였다. 자존감과 자가지각은 유사한 개념이나 본 연구에서 사용한 척도가 자존감은 전반적인 자기의 가치를 평가하고, 자가지각은 다양한 구체적인 형용사로 자기를 평가하도록 되어 있어 두 가지 척도를 함께 사용하였다. 프로그램은 참가자를 두 집단으로 나누어 회기당 90분, 주 1회로 7주간 진행되었으며, 프로그램 진행자는 노인을 대상으로 인지기능 및 사회기능 향상을 위한 프로그램, 자서전 쓰기 프로그램 등을 실시한 경험이 있는 연구자가 담당하였다.

3. 측정도구

1) 자가지각 척도

김정희(1987)가 자가지각의 정서 수준을 측정하기 위해 제작한 도구이다. 긍정적이거나 부정적인 형용사 30개로 구성되어 있으며 각각의 형용사에 대해 자신이 어느 정도에 해당하는지 5점 척도로 답하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 긍정적 자가지각을, 낮을수록 부정적인 자가지각을 한다는 의미이다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 .88이었다.

2) 자기수용 척도(Unconditional Self-Acceptance Questionnaire; USAQ-R)

Chamberlain과 Haaga(2001)가 개발한 것으로 자신의 수행이나 타인의 평가와 관계없이 얼마나 자신을 온전히 무조건적으로 수용하는지 알아보는 척도이다. 총 20문항으로 구성되었으나 추미례와 이영순(2014)이 번안하고 신뢰도와 타당도를 검증한 15문항의 척도를 사용하였다. 7점 척도로 점수가 높을수록 자기수용 수준이 높으며, 내적 일치도(Cronbach's α)는 .78이었다.

3) 자아존중감 척도(Rosenberg Self Esteem Scale; RSES)

Rosenberg(1965)가 전반적인 자아존중감을 측정하기 위해 개발한 척도를 전병제(1974)가 번역한 것으로, 2개의 하위요인으로 나뉘어져 있다. 긍정 및 부정적 자

아존중감 문항이 5개씩, 총 10개 문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 자아존중감이 높다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 .89이었다.

4) 자아통합감 척도

김정순(1988)이 노년기 발달 과제인 자아통합감을 측정하기 위해 30문항으로 개발한 것을 홍주연(2000)이 국내 특성에 맞도록 개정하여 16개 문항으로 구성되었다. 5점 척도이며 점수가 높을수록 자아통합감 수준이 높은 것을 의미한다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 .83이었다.

5) 노인 우울척도(Korean Form of Geriatric Depression Scale; KGDS)

Yesavage 등(1983)이 개발한 척도를 정인파, 곽동일, 조숙행과 이현수(1998)가 표준화한 한국판 노인우울척도다. 30개 문항으로 구성되어 있고 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 뜻한다. 신체적 증상과 관련된 문항은 배제하고 우울의 인지 및 행동적 측면에 초점을 맞추고 있으며 '예/아니요'로 답하게 되어 있어 노인의 우울 측정에 적합하다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 .88이었다.

6) 단축형 주관적 행복 척도(CONcise Measure of Subjective Well-Being; COMOSWB)

구재선과 서은국(2011)이 개발하여 타당화한 단축형 행복 척도로 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 5점 척도로 응답하게 되어 있으며 만족감과 긍정적 정서를 더한 값에서 부정적 정서를 뺀 값이 최종 행복 점수이다. 타당화 당시 내적 일치도(Cronbach's α)는 .86이었다.

III. 결과 및 해석

본 연구 문제에 대한 분석에 들어가기 전에 참가자

의 성비가 동일하지 않아 사전분석으로 성별에 따른 사전검사 점수 차이를 살펴보았다. 그 결과, 유의수준 .05에서 자기지각($t = .52$), 자기수용($t = -1.03$), 자아통합($t = -.40$), 자존감($t = .21$), 우울($t = -.28$), 행복($t = .04$), 모든 척도가 성별에 따른 차이를 보이지 않았다.

주 분석에서 프로그램을 시행하기 전 실험집단과 통제집단의 사전검사 수행 차이를 알아본 결과, 자기지각($t = -.75$, $p = .458$), 자기수용($t = 1.99$, $p = .054$), 자아통합($t = -.10$, $p = .325$), 자기존중($t = -.34$, $p = .735$), 주관적 행복($t = .92$, $p = .362$)에서 차이가 나타나지 않았으나 우울($t = 2.50$, $p = .017$)에서 집단간 차이가 나타나 실험집단 구성원이 통제집단 구성원보다 우울감이 더 높다고 할 수 있었다. 프로그램 효과를 알아보기 위해 사전검사 점수를 공변인으로 통제한 후 사후검사 수행의 통계적 유의성을 검정하였다. 그 결과, 표 3에서 볼 수 있듯이 자기수용($F = 1.32$, $p = .257$), 자기존중($F = .33$, $p = .571$), 우울($F = .49$, $p = .487$), 행복($F = .99$, $p = .326$)에서 집단 차이가 나타나지 않은 반면, 자

기지각($F = 4.26$, $p = .046$)과 자아통합($F = 4.22$, $p = .047$)에서는 집단 간 차이가 나타났다. 따라서 프로그램 참여 후에 자기에 대해 더 긍정적으로 지각하고 자아통합감이 증가했다고 할 수 있으며, 자기지각 및 자아통합의 변화를 각각 그림 1과 2에 제시하였다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 노인이 자기에 대해 건강한 관점을 취하고 현재 및 미래를 위한 긍정적인 동력을 획득할 수 있도록 돕기 위한 프로그램을 실시하고, 그 효과를 검증하기 위해 수행되었다. 연구 결과, 노인은 본 프로그램 참여 이전보다 참여 후에 자기지각이 더 긍정적으로 변화하였고 자아통합감이 향상되었다고 할 수 있다. 이러한 결과는 이야기를 통한 회고 프로그램의 효과를 살펴본 선행연구에서 자아통합감이 상승한 결과를 지지한다(남향자, 박중규, 김정모, 2011; 여인숙, 김춘경,

표 3. 집단과 검사 차수에 따른 자기개념과 정서 검사의 평균, 표준편차 및 공분산분석

	실험집단		통제집단		F
	사전	사후	사전	사후	
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
자기지각	118.55(13.81)	121.80(13.88)	121.60(11.86)	118.40(11.46)	4.26*
자기수용	50.00(6.35)	52.10(7.02)	46.35(5.19)	47.55(6.37)	1.32
자아통합	56.40(7.85)	60.50(8.51)	58.55(5.59)	57.60(5.37)	4.22*
자기존중	37.50(4.38)	37.95(5.18)	37.95(3.95)	38.95(4.33)	.33
우울	1.90(2.36)	.65(.99)	.50(.83)	.95(2.04)	.49
행복	17.95(3.63)	19.95(3.97)	16.90(3.57)	18.35(3.98)	.99

* $p < .05$.

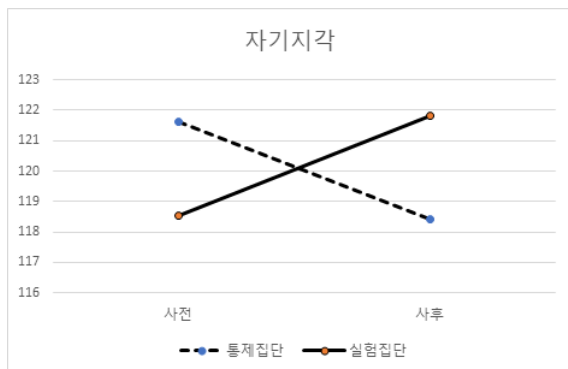


그림 1. 자기지각의 사전 및 사후검사 점수 평균

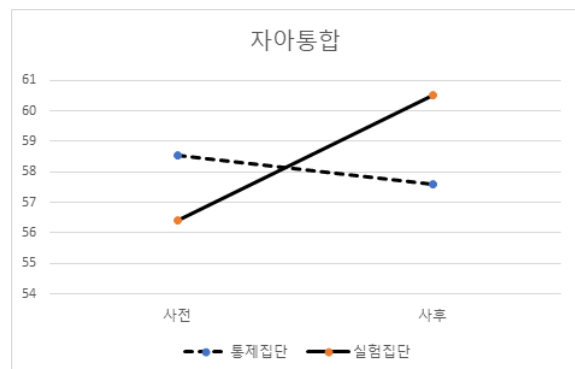


그림 2. 자아통합의 사전 및 사후검사 점수 평균

2006). 본 연구 참가자들은 아동기부터 현재까지 미성년 자녀, 배우자, 부모, 직무 수행자, 성인 자녀 등 역할 중심으로 내가 경험한 중요 사건을 통해 ‘나’를 돌아보았다. 역할별로 긍정적인 사건뿐만 아니라 부정적인 사건도 함께 회상하도록 하여 자기를 객관적인 시선으로 볼 수 있도록 하였는데, 긍정적 사건은 집단 구성원으로부터 인정과 격려를 받는 한편, 부정적 사건에 대해서는 집단에서 공감과 위로를 받았으며 다른 구성원들의 경험을 들으면서 집단상담의 치료요인인 보편성을 실감했을 것이다. 이에 더해 부정적 사건의 경우, 자신이 어쩔 수 없었던 환경적 요인과 그 당시의 나를 이해, 수용하고 그 사건이 준 긍정적인 측면을 찾는 등 사건을 재조명하면서 자신을 조금 더 긍정적으로 보게 되었고, 이는 자가지각과 자아통합의 점수 변화를 불러왔을 것으로 생각된다. 이런 변화가 일어나기 위해서는 참가자들이 집단에서 자신의 개인적 경험을 개방하는 것이 전제되어야 하는데, 이는 1회기에 친숙하고 긍정적 정서가 있고 집단원 간 유사성이 높으며 개방에 저항감이 적은 고향, 아동이라는 주제를 다루었고, 그림 그리기가 아동기를 자극하는 활동이어서 저항감 없이 즐겁게 경험을 나누는 데 기여했다고 본다. 그리고 만다라 그리기 과제를 공유하며 느낌을 주고받거나 인지 과제에 대한 의견을 나누는 과정도 집단원 간 친밀도를 높이는 데 도움이 되었다고 생각한다.

자가지각과 자아통합과는 달리 자기수용과 자존감의 변화는 나타나지 않았는데, 자기수용에서 변화가 나타나지 않은 이유로 현재 노인 세대의 시대적·문화적 배경을 생각해 볼 수 있겠다. 지금의 노인은 전쟁을 경험했거나 전쟁 후에 경제적으로 또 사회적으로 힘든 시기를 살았고, 그런 상황에서 능력을 인정받고 원하는 것을 성취하는 것은 생존을 보장받는 것이며 인생의 성공을 의미하는 것이었다. 능력 부족으로 부모로서 자녀 양육과 교육을 원하는 대로 하지 못하거나, 성인 자녀로서 부모를 잘 부양하지 못하는 등 맡은 역할을 제대로 해내지 못하면 좋은 사람이 아니며 실패한 사람이고, 타인의 인정을 받으며 능력을 갖추고 성공하는 것은 모두가 이루어야 할 삶의 과제로 생각하였다. 그

런데 자기수용을 측정하는 척도에서는 과거의 과실, 목표 달성, 일의 능력, 타인의 인정이나 비판 등과 상관없이 있는 그대로의 자기를 존중하는지를 묻고 있으므로 7회기의 프로그램으로 노인이 오랜 기간 동안 지니고 있던 근본적인 가치관에 변화가 일어나 점수에 반영되기는 어려웠을 것으로 생각된다. 자존감의 경우에는 회고를 사용한 미술 치료프로그램에서 긍정적인 결과가 나타나기도 했고(김종희, 2014), 자서전 쓰기 프로그램에서는 사전보다 사후 점수가 향상하였으나 통계적으로 유의하지는 않았는데(진영선, 김영경, 2011), 김종희의 연구(2014)에서는 매회기에 개인적으로 또는 집단적으로 즐거운 미술 활동을 통해 결과물을 만들어 낸 것이 자기효능감을 높이면서 자존감 상승에 도움이 되었을 것으로 보인다. 그리고 프로그램에 참여하는 동안 공동 관심사를 가진 사람들이 정기적으로 만나 경험을 나누면서 학습하고 긍정적인 피드백을 받으면 긍정적 정서의 증가를 기대할 수 있는데, 본 연구의 정서 영역에서 사후변화가 나타나지 않았다. 정경숙과 정봉교(2016)는 긍정적 자기표현 코칭 프로그램에서 긍정적 추억을 떠올리고 긍정적 강점을 찾고 행복한 나를 상상하기 등 긍정적 측면에만 초점을 맞춘 결과, 정서 측면에서 효과가 나타난 반면, 본 연구 프로그램에서는 건강한 자기개념을 위해 생애 전반의 긍정적 사건뿐만 아니라 부정적 사건도 떠올리며 자기를 살펴본 것이 결과의 차이를 불러왔을 수 있다. 비록 통계적으로 유의하지는 않았으나 사전보다 우울감이 감소하고 행복감은 증가한 것으로 보아 프로그램 참여가 정서에 미치는 긍정적 영향도 기대할 만하다.

본 프로그램의 기본 전제는 자전적 기억과 자기개념 간 관계, 즉 자기가 기억하는 사건 속 나에 대한 지식이 자기개념을 만들어 간다는 전제를 기반으로 하였다. 노인이 생애중요사건을 회상하여 자기를 통합적으로 이해하면서 자기 삶의 의미를 찾고 자기를 긍정적으로 바라보게 하는 것이 프로그램의 목표였으며, 이는 지나온 시간을 정리하고 남은 시간을 건강하게 살아가면서 다가올 죽음을 준비하는 것을 도와주게 된다. 프로그램 내용은 자전기억의 회상이 주를 이루는데, 여기에 자기

개념에 부정적인 영향을 줄 수 있는 인간관계 문제에 도움이 되도록 경청과 수용, 공감의 중요성을 알리고 타인의 정서와 마음 읽기, 공감 연습 등 의사소통에 관해 학습하며, 되고 싶은 나를 생각하고 미래를 계획하여 실천 의지를 다지는 과정이 포함되었다. 의사소통법을 학습하고 미래를 생각하는 내용이 포함된 프로그램을 청년 대상의 연구에서 발견하기는 어렵지 않으나, 노인의 경우에는 인지기능 또는 안녕감 향상에 주로 초점이 맞춰져 있고 사회기술을 다루는 프로그램은 드물다. 그러나 타인과 원만한 관계를 유지하는 것은 특정 기간의 목표가 아니라 전 성인기 동안 중요한 주제이므로(Sheldon & Kasser, 2001) 노년기에도 사회관계를 다루는 것이 필요하고, 노인의 사회기술을 다룬 연구에서 정서지능, 공감능력, 마음읽기능력의 긍정적 변화를 보여주었기 때문에(김영경, 김혜리, 2018) 노인이 내용을 충분히 이해하고 일상에서 실행할 수 있도록 의사소통법을 다루는 회기를 추후에 늘려 의사소통능력의 변화를 측정하는 것이 바람직할 것이다.

회고를 이용한 집단 프로그램이 주는 이점은 다양하다. 노인의 경우에는 긍정적인 자기개념, 자아존중감, 인지기능 유지 및 죽음불안(남향자, 박종규, 김정모, 2011; Sheykhi, Saedinezhad, Raiesi, & Rezaee, 2020)에 도움이 되고 우울이나 불안을 낮추고 생활만족도를 높여 정서적 안녕감을 유지하는 데에도 유효한 도구가 되므로(진영선, 김영경, 2011) 지역사회나 시설에 거주하고 있는 정상적 인지기능의 노인에게 집단 회고는 필요한 활동이라 생각된다. 자전적 기억 회상에서 주목할 것은 지나간 생활사건을 회고할 때 부정적인 사건이 중요시 되어 괴로움, 지루함, 절망감, 무망감이 일어나 우울 증상이나 외로움이 증가하는 결과를 낳을 수 있다는 점이다(Henkel, Kris, Birney, & Krauss, 2017). 특히 노인이 괴로운 기억을 새로운 관점에서 보고 무로움을 줄이고 죽음을 준비하는 하나의 방법으로 자주 회고한다면, 이는 우울하고 불안한 노인에게 하나의 적절한 치료법이 될 수 있지만(Cully, LaVoie, & Gfeller, 2001), 오래된 문제를 되살려 공허함을 채우기 위한 회고는 낮은 생활만족도, 정신적 고난과 연결된다(Cappeliez, O'rourke, &

Chaudhury, 2005). 따라서 프로그램 진행 시 회고가 부정적 자기상을 키우고 심리적 역기능을 일으키지 않고 의미 있고 긍정적인 활동이 될 수 있도록 유의해야 할 것이다.

최근 연구에 의하면 회고 효과는 인지기능이 손상된 환자에게도 긍정적 영향을 끼친다. 알츠하이머병이 정도에서 중등도에 해당하는 치매 환자를 대상으로 5주 동안 회고치료를 실시했을 때 자전적 기억의 일화적 세부 사항과 사용하는 단어 수가 증가하였고 의미기억 및 전반적인 인지기능이 향상되었으며(Kirk, Rasmussen, Overgaard, & Berntsen, 2019), 인지능력과 함께 회상기술의 증가를 보이기도 하였다(Hanaoka, Muraki, Ede, Yasuhara, & Okamura, 2018). 또한 회고는 시설 거주 노인에게도 이득이 있는 것으로 나타났다. 인지기능이 정상인 시설 거주 노인의 경우, 우울이 감소하거나 생활만족도가 증가하지는 않았으나 자존감이 상승하고(Chao et al., 2006), 자율성이 증가하였으며 참가자 본인에게 의미 있는 활동이라고 평가하였다(Nilay & Oya, 2018). 평균수명의 연장으로 독립적인 생활이 불가능하나 가족이 돌보지 못하는 여건으로 시설에 입주하는 일이 증가하고 있는 상황에서 시설 거주 노인을 위한 기본적인 정규 프로그램으로 집단 회고를 하는 것이 바람직할 것이다.

프로그램의 효과를 양적 분석을 통해 알아보았지만, 참가자들은 프로그램 종료 시 참가 소감을 다음과 같이 언급하였다. “나에 대해 잘 몰랐던 것 같다. 나에 대해 생각해보지 않았던 것들을 알게 되어 좋았다.”, “사람은 계속 배워야 한다는 생각이 들었다.”, “덕분에 주변 가까운 사람에게 내 마음을 표현해보았다.”, “이런 프로그램을 복지관에서 계속하면 좋겠다.” 등 참가자들의 이러한 소감은 숫자가 나타내는 것 이상을 말해준다. 본 프로그램이 노인을 삶의 마지막 단계에 있는 존재로 보고 회고를 통한 자아통합을 목적으로 하는 대신, 노인을 생애과정 중의 존재로서 자아통합을 넘어 자기상이라는 좀 더 포괄적인 개념에 초점을 맞추고, 보다 긍정적인 자기개념으로 오늘을 살고 ‘되고 싶은 나’를 생각하며 내일을 계획하고 실천을 독려한

다는 것이 특징적이다. 건강하고 긍정적인 자기개념이 건강하고 생산적인 삶의 원동력이 된다는 측면에서 자기개념에 초점을 맞추었다는 것이 본 연구의 강점이라고 할 수 있을 것이다. 그러나 본 연구를 수행한 시기가 COVID-19로 인해 감염에 취약한 노년층과의 접촉이 자유롭지 못하고 상황에 따라 정부의 시행령이 급변하는 상황에서 연구 참가자 모집과 프로그램 진행에 어려움이 있었다. 참가 인원을 더 늘리지 못하고 회기 수를 좀 더 충분히 확보할 수 없었던 점 그리고 프로그램 종료 후에 프로그램의 효과가 유지되는지 알아보기 위해 추후검사를 실시하지 못한 점이 본 연구의 제한점이다. 또한 노인이 자기를 부정적으로 느끼는 사건의 주제가 인간관계라는 선행연구 결과에 따라 나의 의사소통은 어떠한지 살펴보고 의사소통법을 학습하는 회기가 포함되었는데, 의사소통 능력의 변화를 측정하지 않은 것이 본 연구의 제한점일 수 있다. 추후에 회기 수를 늘리고 사회기능의 변화도 확인해 보는 것이 필요할 것이다. 그리고 추후에 노인의 자존감이나 자아통합감의 고/저, 자기지각의 긍/부정에 따라 집단을 나누어 차별화된 프로그램을 실시하여 그 효과를 검증하고 이러한 프로그램이 상용된다면 긍정적인 자기개념 획득과 함께 성공적 노화에 도움을 줄 수 있을 것이다.

참고문헌

- 고선규, 강효신, 이태호 (2009). 정서 얼굴에 대한 노인의 선택적 주의 과정 특성. *한국심리학회지: 임상*, 28(1), 81-96. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2009.28.1.005>
- 구재선, 서은국 (2011). 단축형 행복 척도(COMOSWB) 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(1), 95-113. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2011.25.1.006>
- 김영경 (2022). 노인의 중요생활사건 정서가에 따른 사건의 주제, 발생 시기 및 회상정보 인출량. *인간발달연구*, 29(2), 57-79. <https://doi.org/10.15284/kjhd.2022.29.2.57>
- 김영경, 김혜리 (2018). 노년기 사회기술향상 프로그램의 효과. *한국심리학회지: 발달*, 31(2), 61-82. <https://doi.org/10.35574/KJDP.2018.06.31.2.61>
- 김영경, 김혜리 (2019). 청년과 노인의 자기존중기억의 심리적 거리로 살펴본 자전적 기억이 자기 개념에 미치는 영향. *인간발달연구*, 26(1), 27-47. <https://doi.org/10.15284/kjhd.2018.26.1.27>
- 김정순 (1988). 노인의 사회적 활동과 자아통합감에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김종희 (2014). 농촌여성노인의 자아존중감 향상 및 자아통합감 증진을 위한 집단미술치료 프로그램 효과. *한국노년학*, 34(2), 259-275.
- 남향자, 박중규, 김정모 (2011). 일반노인 대상 회상치료 프로그램의 자아통합 및 우울, 죽음불안의 개선효과. *한국노년학*, 31(1), 49-61.
- 안정신, 정영숙, 서수균 (2013). 성숙한 노화 태도와 성공적 노화 및 심리사회적 성숙의 관계: 성숙한 노화 개념의 탐색. *한국심리학회지: 발달*, 26(2), 127-143.
- 여인숙, 김춘경 (2006). 생애회고적 이야기치료 집단프로그램이 노인의 자아통합감 증진에 미치는 효과. *대한가정학회지*, 44(5), 157-169.
- 이광경, 주영아 (2016). 노년기 자아통합감 증진을 위한 자전적 글쓰기 프로그램 효과 연구. *한국노년학*, 36(2), 295-313.
- 임전옥, 장성숙 (2012). 자기수용 연구의 동향과 제언. *인간이해*, 33(1), 159-184.
- 전병제 (1974). 자아개념 측정가능성에 관한 연구. *연세논총*, 11(1), 107-130.
- 정경숙, 정봉교 (2016). 긍정적 자기표현 코칭 프로그램이 장노년 여성의 자존감, 정서적 안녕감 및 대인관계에 미치는 영향. *정서·행동장애연구*, 32(2), 229-245.
- 정인과, 광동일, 조숙행, 이현수 (1998). 한국형 노인우울검사 표준화에 대한 예비연구. *신경정신의학*, 37(2), 340-351.
- 조용우 (1997). MBTI를 적용한 집단프로그램이 주부의 자기지각 및 결혼 만족도에 미치는 영향. 서강대학교 석사학위논문.
- 진영선, 김영경 (2011). 기억 향상 요소를 강화한 노인 집단 자서전 쓰기 프로그램의 효과. *한국노년학*, 31(2), 389-405.
- 최은영, 박창제, 김경희, 이승미 (2007). 여가활동프로그램으로서의 미술치료가 농촌노인의 자아통합감 증진에 미치는 효과. *노인복지연구*, 36, 268-296. <https://doi.org/10.21194/kjgsw.36.200706.1>
- 추미례, 이영순 (2014). 무조건 자기수용 척도 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(1), 27-43.
- 홍주연 (2000). 성격과 자아통합감이 노인 회상 기능에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- Alaphilippe, D. (2008). Self-esteem in the elderly. *Psychologie & Neuropsychiatrie du Vieillessement*, 6(3), 167-176. <https://doi.org/10.1684/pnv.2008.0135>

- Alea, N., Bluck, S., & Semegon, A. B. (2004). Young and older adults' expression of emotional experience: Do autobiographical narratives tell a different story? *Journal of Adult Development*, 11(4), 235-250.
<https://doi.org/10.1023/B:JADE.0000044527.52470.5d>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyle? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Bracken, B. A., & Lamprecht, M. S. (2003). Positive self-concept: An equal opportunity construct. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 103-121.
<https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.103.21859>
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>
- Cappeliez, P., O'rourke, N., & Chaudhury, H. (2005). Functions of reminiscence and mental health in later life. *Aging & Mental Health*, 9(4), 295-301.
<https://doi.org/10.1080/13607860500131427>
- Carstensen, L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331-338.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.3.331>
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103-123.
<https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 19, 177-189.
<https://doi.org/10.1023/A:1011141500670>
- Chao, S., Liu, H., Wu, C., Jin, S., Chu, T., Huang, T., & Clark, M. J. (2006). The effects of group reminiscence therapy on depression, self esteem, and life satisfaction of early nursing home residents. *Journal of Nursing Research*, 14(1), 36-44.
<https://doi.org/10.1097/01.JNR.0000387560.03823.c7>
- Comblain, C., D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2005). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for emotional and neutral events in older and younger adults. *Experimental Aging Research*, 31(2), 173-189.
<https://doi.org/10.1080/03610730590915010>
- Conway, M. A. (1996). Autobiographical knowledge and autobiographical memories. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 67-93). Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527913.003>
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261-288.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.107.2.261>
- Cook, E. A. (1991). The effects of reminiscence on psychological measures of ego integrity in elderly nursing home residents. *Archives of Psychiatric Nursing*, 5(5), 292-298. [https://doi.org/10.1016/0883-9417\(91\)90027-3](https://doi.org/10.1016/0883-9417(91)90027-3)
- Cully, J. A., LaVoie, D., & Gfeller, J. D. (2001). Reminiscence, personality, and psychological functioning in older adults. *The Gerontologist*, 41(1), 89-95.
<https://doi.org/10.1093/geront/41.1.89>
- Dean Webster, J. D. (2003). The reminiscence circumplex and autobiographical memory functions. *Memory*, 11(2), 203-215. <https://doi.org/10.1080/741938202>
- Demirci, I., Eksi, H., & Eksi, F. (2019). Narcissism, life satisfaction, and harmony: the mediating role of self-esteem and self-compassion. *Eurasian Journal of Educational Research*, 84, 159-176.
<https://doi.org/10.14689/ejer.2019.84.8>
- Duval, C., Eustache, F., & Piolino, P. (2007). Self multi-dimensionnel, mémoire autobiographique et vieillissement. *Psychologie Neuropsychiatrie Vieillesse*, 5(3), 179-192. <https://doi.org/10.1684/pnv.2007.0100>
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1979). *A guide to rational living* (3rd ed.). North Hollywood, CA: Wilshire.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York, NY: W. W. Norton.
- Fung, H. H., Isaacowitz, D. M., Lu, A. Y., Wadlinger, H. A., Goren, D., & Wilson, H. R. (2008). Age-related positivity enhancement is not universal: Older Chinese look away from positive stimuli. *Psychology and Aging*, 23(2), 440-446.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.2.440>
- Hanaoka, H., Muraki, T., Ede, J., Yasuhara, K., & Okamura, H. (2018). Effects of olfactory stimulation on reminiscence practice in community-dwelling elderly individuals. *Psychogeriatrics*, 18(4), 283-291.
<https://doi.org/10.1111/psyg.12322>
- Henkel, L. A., Kris, A., Birney, S., & Krauss, K. (2017). The functions and value of reminiscence for older adults in long-term residential care facilities. *Memory*, 25(3), 425-435. <https://doi.org/10.1080/09658211.2016.1182554>

- Hiel, A. V., & Vansteenkiste, M. (2009). Ambitions Fulfilled? The Effects of Intrinsic and Extrinsic Goal Attainment on Older Adults' Ego-Integrity and Death Attitudes. *The International Journal of Aging and Human Development*, 68(1), 27-51. <https://doi.org/10.2190/AG.68.1.b>
- Kirk, M., Rasmussen, K. W., Overgaard, S. B., & Berntsen, D. (2019). Five weeks of immersive reminiscence therapy improves autobiographical memory in Alzheimer's disease. *Memory*, 27(4), 441-454. <https://doi.org/10.1080/09658211.2018.1515960>
- Lee, E. J., & Stone, S. I. (2012). Co-occurring internalizing and externalizing behavioral problems: The mediating effect of negative self-concept. *Journal of Youth Adolescence*, 41, 717-731. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9700-4>
- Nilay, E., & Oya, N. E. (2018). Quality of life of nursing home residents before and after reminiscence therapy. *Educational Gerontology*, 44(2-3), 99-107. <https://doi.org/10.1080/03601277.2017.1415115>
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658. <https://doi.org/10.1037/a0018769>
- Pillemer, D. B. (1992). Remembering personal circumstances: A functional analysis. In E. Winograd & U. Neisser (Eds.), *Affect and accuracy in recall: Studies of "flashbulb" memories* (Emory symposia in cognition 4th ed., pp. 236-264). New York: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664069.013>
- Pillemer, D. B., Ivcevic, Z., Gooze, R. A., & Collins, K. A. (2007). Self-esteem memories: Feeling good about achievement success, feeling bad about relationship distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(9), 1292-1305. <https://doi.org/10.1177/0146167207303952>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- Rosenberg, M. (1979). Conceiving the self. In *Instrument reproduced with permission of Morris Rosenberg*. New York: Basic Books.
- Segel-Karpas, D., Shrira, A., Cohn-Schwartz, E., & Bodner, E. (2022). Daily fluctuations in subjective age and depressive symptoms: The roles of attitudes to ageing and chronological age. *European Journal of Ageing*, 19, 741-751. <https://doi.org/10.1007/s10433-021-00681-z>
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491-501. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.4.491>
- Sheykhi, A., Saeedinezhad, F., Raiesi, Z., & Rezaee, N. (2020). Effect of Reminiscence Therapy on Death Anxiety in Retired Elderly Men: An Interventional Study. *Medical-Surgical Nursing Journal*, 9(1), 1-6. <https://doi.org/10.5812/msnj.104172>
- Soest, T., Wagner, J., Hansen, T., & Gerstorf, D. (2017). Self-esteem across the second half of life: The role of socioeconomic status, physical health, social relationships, and personality factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6), 945-958. <https://doi.org/10.1037/pspp0000123>
- Taft, L. B. (1985). Self-esteem in later life: A nursing perspective. *Advanced Nursing Science*, 8(1), 77-84. <https://doi.org/10.1097/00012272-198510000-00009>
- Tiernan, B., Tracey, R., & Shannon, C. (2014). Paranoia and self-concepts in psychosis: A systematic review of the literature. *Psychiatry Res*, 216(3), 303-313. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.02.003>
- Timothy, A. J., Amir, E., & Joyce, E. B. (1998). The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance. *Human Performance*, 11(2/3), 167-187. <https://doi.org/10.1080/08959285.1998.9668030>
- Troll, L. E., & Skaff, M. M. (1997). Perceived continuity of self in very old age. *Psychology and Aging*, 12(1), 162-169. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.1.162>
- Wilson, A. E., & Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on your side. *Memory*, 11(2), 137-149. <https://doi.org/10.1080/741938210>
- Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M. B., & Leirer, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17(1), 37-49. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(82\)90033-4](https://doi.org/10.1016/0022-3956(82)90033-4)

부록

참가자의 인구통계학적 특성

(N = 40)

	인구통계변수	빈도(명)	백분율(%)
연령	61-65세	2	5
	66-70세	14	35
	71-75세	14	35
	76-80세	8	20
	81-85세	2	5
학력	초졸	4	10
	중졸	7	17.5
	고졸	19	47.5
	대졸(전문대 포함) 이상	10	25
결혼상태	부부	23	57.5
	이혼	3	7.5
	사별	14	35
주거상태	부부	21	52.5
	부부+자녀가족	2	5
	부부+자녀	1	2.5
	독거	16	40
건강상태	아주 나쁨	0	0
	조금 나쁨	1	2.5
	보통	20	50
	좋음	15	37.5
	아주 좋음	4	10
경제상태	아주 나쁨	1	2.5
	조금 나쁨	2	5
	보통	30	75
	좋음	6	15
	아주 좋음	1	2.5
종 교	기독교	6	15
	불교	5	12.5
	천주교	7	17.5
	없음	22	55
관계망 (속 깊은 이야기를 나눌 수 있는 사람의 수)	0	1	2.5
	2	8	20
	3	9	22.5
	4	7	17.5
	5	7	17.5
	8	1	2.5
	9	1	2.5
	10	5	12.5
	15	1	2.5