의미요법을 도입한 원예치료가 노인의 고독감과 무력감 완화에 미치는 효과

조주영^{1*} · 이호연²

¹백석대학교 사회복지학부, ²한국원예치료복지협회충북지부

Effects of Horticultural Therapy on the Introduction of Logotherapy for Relieving Loneliness and Helplessness of Senior Citizens

Ju Young Jo^{1*} and Ho yeon Lee²

¹Division of Social Welfare, Baekseok University, Cheonan 31065, South Korea

²Korean Horticultural Therapy & Wellbeing Association, Chungbuk, Cheongju 28321, South Korea

Abstract

The purpose of this study is to evaluate the effect of horticultural therapy program introducing logotherapy to relieve senior citizens from loneliness and helplessness. 24 senior citizens registered in C Senior Welfare Center located in Chung-cheongbuk-do were selected to be subject of this study. 12 senior citizens were assigned to the experimental group and went through a horticultural therapy program, the other 12 senior citizens were assigned to the control group, and no specific program was applied. As a result, the experimental group which went through a horticultural therapy program shown a statistical significance in relieving their loneliness and helplessness, while the control group did not show any statistical significance. In this respect, this study concludes that horticultural therapy introducing logotherapy, can be useful for senior citizens to relieve their loneliness and helplessness.

Key words : attitudinal value, creative value, experiential value, meaning of life

I. 서론

우리나라 노인 인구의 증가는 세계에서 유래를 찾아보기 어려울 정도로 빠르게 진행되고 있다. 통계청(Korea National Statistical Office, 2015)의 보고에 따르면 세계 인구 중에서 65세 이상 비중은 2015년 8.2%에서 2060년 17.6%로의 증가를 전망한다. 우리나라 전체 인구 중에서 65세 이상 비중은 2015년 13.1%에서 2030년 24.3%, 2060년 40.1%로 세계국가 중 카타르 41.6%에 이어 2위가 될 것으로 예측한다. 초고령사회의 도래는 노인인구가 20.8%에 도달할 즈음인 2026년경이 될 것으로 보인다(Korea National Statistical Office, 2011).

노인인구의 증가와 사회의 노령화문제는 전 세계적으로 주요한 사회적 이슈가 되고 있다. 인간발달단계상에서 볼 때 노년기는 단순히 성인기의 연장선에 있는 것이 아니다. 노년기는 육체적으로나

심리적으로 매우 복합적인 변화의 시기이다. 또한 사회활동의 축소와 변화를 비롯하여 가정이나 사회에서의 위치와 역할에서도 변화를 동반한다. 이른바 4고(苦)[병고(病苦), 빈곤(貧困), 고독(孤獨), 무위(無爲)]의 문제가 제기된다.

선행연구는 많은 노인들이 삶의 무의미와 회의, 실존에 대한 불안에 무방비로 노출되어 있고(Shim, 2015), 사회적으로 노인문제가 매우 심각해지고 있음(Choi, 2009)을 경고하고 있다. 그럼에도 노인의 정신건강 증진을 위한 프로그램은 매우 적어 노인의 삶의 질 향상을 위한 대안마련이 중요한 과제로 부상하고 있다. 노인들이 살아가면서 당면하는 위기와 문제의 환경을 회피하지 않고 자신의 삶을 의미 있는 것으로 수용하도록 돕는 일이 절실하다(Shim, 2015). 생의 의미를 발견하는 일은 삶의 보람으로 이어지고 정신건강을 유지해가는 길이다.

의미요법은 자신이 처한 상황에서 삶의 의미를 발견하게 하고, 삶의 목적의식을 높이며, 정신적 가치와 자기정체성을 발견하도록 도울 수 있다(Shim, 2015). 의미요법의 창시자 Frankl이 제시한 창조적 가치, 경험적 가치 및 태도적 가치는 삶의 의미를 탐색하는

Received on March 7, 2016. Revised on March 28, 2016.

Accepted on September 5, 2016.

*Corresponding author: jjysmile@bu.ac.kr

핵심가치이다(1986). 현대인의 상당수가 철근과 콘크리트 건물 위주의 차갑고 메마른 회색환경에서 생활하고 있어 자연에 대한 본능적 향수가 있다.

원예치료는 친환경적 삶, 자연으로의 회귀를 추구하는 내용과 과정을 다루므로 현대인들이 선호하는 대체요법이다(Lee et al., 2015). 집단원예치료 프로그램은 타인과 함께 원예활동에 참여하는 과정에서 관계형성과 대인관계향상에 효과적이다(Lee, 2005). 오감을 자극할 수 있는 원예활동은 노인의 외부 자극에 대한 반응능력을 향상시켜 삶의 질을 높여줄 수 있다(You, 2011).

인간은 식물을 관리하는 과정에서 생육을 기대하고 자연을 느끼며 삶의 기쁨을 갖는다. 식물의 성장과 변화를 보면서 새로운 사고와 창조의 기회를 갖게 된다(Lewis, 1996). 본 연구는 노인을 대상으로 의미요법을 도입한 원예치료 프로그램을 실시하여 그들의 삶의 질을 떨어뜨리고 정신건강을 위협하는 고독감과 무력감 완화에 미친 영향을 알아보고 그 결과를 보고함으로써 노인의 삶의 질과 정신건강 증진을 위한 대안으로 제시하고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 충청북도 청주시 소재의 C노인종합복지관 이용자 24명 중에 해당복지관에서 본 연구자들이 운영하는 원예치료 프로그램에의 참여를 지원한 12명의 실험군[원래 20명이 자원하였으나 어르신들의 특성상 자주 아파 병원을 가거나 메르스 사태(프로그램 운영 기간 중에 메르스 전염병 사태로 C노인종합복지관 측에서 2주간 공식적으로 휴강함) 등의 이유로 결석이 잦은 참여자, 부적절한 응답자는 제외함]에게 연구에 대한 사전 동의를 구한 후에 고독감과 무력감 완화를 위해 원예치료 프로그램을 실시하였고, 대조군 12명은 원예치료 프로그램에 참여하지 않았다. 본 연구에 참여한 대상자의 인구학적 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. Demographic characteristics of the study subjects.

Items	Classification	Exp. ^z (N=12)	Cont. ^y (N=12)
Gender	Male	2(16.7)	2(16.7)
	Female	10(83.7)	10(83.7)
	Total	12(100)	12(100)
Age	65~75	4(33.3)	3(25.0)
	76 years later	8(66.7)	9(75.0)
	Total	12(100)	12(100)

* Unit: N (%)

^zExperimental group.

^yControl group.

2. 연구 설계 및 도구

1) 연구 설계 및 프로그램 실행

본 연구는 삶의 의미를 찾도록 노력하여 치료하는 의미요법을 원예치료프로그램에 도입하여 노인의 고독감과 무력감 완화에 미치는 효과를 측정하도록 설계하였다. 연구대상을 실험군과 대조군으로 나누어 고독감과 무력감에 대해 사전·사후 검사를 실시하도록 하였다(Table 2).

원예치료 프로그램 실시는 C노인종합복지관에서 2015년 4월 29일부터 7월 15일까지 매주 1시간 30분 동안, 총12회기에 걸쳐 본 연구자들이 주치료와 보조치료사(주치료사는 한국원예치료복지협회 복지원예사이고, 보조치료사는 해당협회 전문교육과정 수강생임)로 진행하였다.

2) 연구도구

(1) 원예치료 프로그램

본 연구의 원예치료 프로그램(Table 3)은 의미요법을 도입하여 삶의 의미 탐색에 도움이 되는 창조적 가치, 경험적 가치, 태도적 가치(Frankl, 1986) 등을 찾는데 도움이 되는 활동들로 구성하였으며 생명체와의 오감교류와 오감을 자극받을 수 있는 기회를 많이 가질 수 있도록 했다.

구체적으로 총 5단계, 12회기로 구성되어 있다. 각 회기는 도입, 전개, 정리의 단계로 구성하였으며, 도입단계에서는 복지원예사와 집단원들 간에 치료적 관계형성의 시간을 가졌다. 전개단계에서는 해당회기의 주제와 목표를 연계한 미니강의, 활동소개, 집단원의 심리적양상과 관련한 치료적 개입 등을 통해 의미요법과 원예치료의 적절한 융합으로 집단원의 치유를 노력하였다. 의미요법의 주요 방법인 자기성찰, 선택, 책임이행능력, 자기초월 등의 인간적 자질에 호소하며 소크라테스적 대화법(집단원의 무의식적 결심, 억압된 희망, 받아들이지 않는 자기 인식 등을 자각하도록 돕는 질문을 함), 역설의지(집단원이 두려워하는 것을 하도록 하여 예기불안의 결과 생기는 악순환을 깨트리고자 시도함), 반성제거(지나친 반성이나 주의를 없앴으로써 문제에 대한 악순환의 고리를 끊고자

Table 2. Experimental design.

Group	Pre-test	Treatment	Post-test
Experimental	O ₁ , O ₂	X	O ₃ , O ₄
Control	O ₅ , O ₆		O ₇ , O ₈

O₁, O₅: Loneliness Pre-test.

O₃, O₇: Loneliness Post-test.

O₂, O₆: Helplessness Pre-test.

O₄, O₈: Helplessness Post-test.

X: Horticultural therapy program.

Table 3. Horticultural therapy program outlining through Logotherapy introduction.

Stage	Topic by session	Activities	Goal
Rapport formation	1. Are you ready?	Aroma bath and fragrant hat creation	Orientation, pre-test, Rapport formation
	2. Introduce great things about myself	Nickname tag creation	Create nickname tag containing my hopeful future
Problem recognition	3. Forget about concerns (Create flower pot to purify my concerns)	Flower pot creation	Learning to the interaction method with flower pot
	4. Cause I am valuable	Making a grass doll	Find and look after myself in hopeful future
Exploration to meaning of life	5. If I were	Succulent plant garden	Finding of experiential value
	6. I had this time	Water culture	Finding of experiential value
	7. Cheer up! I cheer for you	Wicks foliage plant pot	Finding of attitudinal value
	8. Garden of forgiveness in yard	Making a dish garden	Finding of attitudinal value
	9. Happiness in harmonized life	Wreath creation	Finding of creative value
Own decision	10. Realize preciousness of my life and time	Making a topiary doll	Finding the meaning of life and death
Completion	11. Everyday life with dream	Making a press flower frame	Realize newly changed myself
	12. Sprouting changed hope	Table flower arrangement and party	Plan for hopeful future. Final arrangements and organizing, post-test

함)의 기술을 적용하였다. 정리단계에서는 해당회기의 전반적 내용을 정리하고 집단원들과 활동소감 및 피드백을 주고받았으며 감사인사로 마무리하였다.

총 5단계 중에서 1단계(1~2회기)는 관계형성 단계로 아로마 수욕 및 향모자 만들기, 애칭 이름표 만들기 등의 활동을 통해 치료적 관계를 형성하며 치료자 및 구성원과의 원활한 상호작용을 돕고 그동안 살아온 노고에 대한 지지와 존경을 표한다. 2단계(3~4회기)는 문제인식의 단계로 초화분 만들기, 잔디인형 만들기 등의 활동과 더불어 근심과 걱정을 적절히 다루어 소중한 자신을 보호하고 돌볼 수 있도록 한다.

3단계(5~9회기)는 삶의 의미 탐색 단계로 다육정원, 수경재배, 심지관엽분, 접시정원, 리스 만들기 등의 활동으로 구성하였다. 다육정원과 수경재배활동에서는 삶의 다양한 경험에서의 의미와 가치 및 아름다움을 체험하며 삶의 의미를 발견하는 경험적 가치를 탐색하는 장으로 진행한다. 심지관엽분과 접시정원활동에서는 삶에서 직면하는 사건이나 상황자체보다는 그 사건에 대한 태도와 성장을 위한 도전을 선택하고 삶의 의미를 발견하는 태도적 가치탐색의 장으로 진행한다. 리스만들기 활동에서는 스스로 사회에서 능동적 행위를 함으로써 삶의 의미를 발견하는 창조적 가치를 탐색하는 장이다.

4단계(10회기)는 자기결정단계로 토피어리인형 만들기 활동과 행복한 자신을 인식하며 삶과 죽음이 주는 의미를 되새기는 기회를 갖는 장이다. 마지막 5단계(11~12회기)는 정리의 단계로 압화 액자 만들기과 테이블 꽃꽂이 및 파티의 과정에서 그간의 변화된 모습을 나누고 전체 활동을 마무리하며 새롭게 변화된 자신의

모습 인식과 희망찬 미래 설계를 조력하고 종합정리와 피드백을 주고받고 사후검사로 마무리한다.

(2) 측정도구

① 고독감

고독감 척도는 ‘UCLA Loneliness Scale(Rusell, 1996)’을 한국 실정에 맞게 수정하고 보완한 것으로, Kim(2000), Park(2005), Cha(2008) 등이 사용한 설문지를 사용하였다. 총 10문항으로, 하위변인은 사회·정서적 역할 상실감, 소외감에 대한 인지도, 사회적 관계 단절로 이루어져 있다. 5점 Likert척도로 각 문항의 질문에 대해 ‘매우 그렇지 않다(1점)’에서부터 ‘매우 그렇다(5점)’ 중에서 자신에게 해당하는 점수를 부여하며 점수가 많을수록 고독감을 높게 지각하고 있음을 의미한다. 본 연구에 사용된 측정도구의 Cronbach α 계수는 0.72이다.

② 무력감

무력감 척도는 Jeong(1998)이 우리나라 노인들을 대상으로 개발한 것으로, Chung(2009)이 수정하여 사용한 설문지를 사용하였다. 총 13문항으로, 하위변인은 자신 없음, 밀려남, 텅없음으로 구성되어 있다. 5점 Likert척도로 각 문항의 질문에 대해 ‘매우 그렇지 않다(1점)’에서부터 ‘매우 그렇다(5점)’ 중에서 자신에게 해당하는 점수를 부여하며 점수가 높을수록 무력감을 높게 지각하고 있음을 의미한다. 본 연구에 사용된 측정도구의 Cronbach α 계수는 0.87이다.

3. 자료 분석

실험군과 대조군의 정규성을 확인하였고 사전검사에 대한 동질성을 검증했다. 의미요법을 도입한 원예치료가 노인의 고독감과 무력감 완화에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험군과 대조군의 실험 처치 전후에 실시한 고독감과 무력감 검사의 차이를 알아보았다. 통계적인 자료처리는 PASW(Predictive Analytics Software) Statistics 18.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA)을 이용하여 데이터탐색, 독립표본 t-test, 대응표본 t-test, Cronbach의 내적합치도계수를 산출하였다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 연구 집단 간의 동질성 검증

고독감과 무력감의 사전검사에 대해 실험군과 대조군의 동질성 여부를 알아보았다. 그 결과 고독감의 경우 $F=0.32(p=0.58)$ 이고, 무력감의 경우도 $F=1.91(p=0.18)$ 이어서 두 집단 간 분산의 동질성이 확인되었다. 그러므로 본 연구에서 의미요법을 활용한 원예치료 실시 후의 결과를 분석하여 두 집단 간에 유의미한 차이가 나타날 경우에는 그 효과가 원예치료 참여에 의한 것으로 해석할 수 있는 근거가 마련되었다(Table 4).

Table 4. Verification of homogeneity of an experimental and a control group.

Classification	Exp. ^z (N = 12)	Cont. ^y (N = 12)	F	P
	M(SD)	M(SD)		
Loneliness	2.77(0.43)	2.45(0.53)	0.32	0.58
Helplessness	2.85(0.66)	2.45(0.41)	1.91	0.18

^zExperimental group.

^yControl group.

2. 원예치료가 고독감에 미친 효과

의미요법을 도입한 원예치료 프로그램 실시이후에 프로그램 처치의 효과를 분석하기 위하여 실험-대조군의 사전과 사후에 고독감 검사를 실시한 결과가 Table 5에 제시되어 있다. 실험군에서는 고독감($t=5.21, p<0.001$)이 유의미한 차이가 나타난 반면, 대조군에서는 유의미한 차이를 보이지 않고 있다. 다만, 고독감의 하위 변인을 보면 소외감에 대한 인지도와 사회적 관계단절에 대해서는 통계적으로 유의미하게 개선되었으나 사회·정서적 역할 상실감에서는 작은 변화가 있기는 했지만 유의한 차이를 보이지 않았다.

결과적으로 집단원들은 의미요법을 도입한 원예치료를 참여하는 과정에서 자신의 고독감에 대한 증상으로부터 분리할 수 있었고 문제적 삶에 대한 태도를 수정함으로써 인생의 의미를 발견하는데 도움이 된 것으로 보인다. 연구자들의 관찰결과도 이에 대한 근거를 뒷받침해 주고 있다. 즉 집단원중에서 프로그램 참여 초기에는 얼굴 표정이 외롭고 쓸쓸한 그들이 보이던 분들이 회기를 거듭할수록 점차 화색이 돌고 진행내용에 대한 관심과 활동참여에 애정을 드러내는 등 적극성이 늘어났다. 식물을 돌보며, 돌보고 있는 식물의 변화와 생장이 드라마처럼 펼쳐지는 것을 관찰하고 생명의 신비와 경이로움을 목격하며 자연스럽게 사랑과 기쁨이 생겨나고 삶의 활력으로 이어진 것으로 보인다.

선행연구는 원예활동이 고립되고 소외된 노인들로 하여금 프로그램 참여자들과 상호간에 대화를 나누고 갖고 있는 문제를 표출함으로써 긍정적으로 개선되게 하며(Han et al., 2009), 사회적 역할 상실 및 정신적, 육체적 기능 퇴화가 촉진되고 있는 노인들에게는 여가활동 측면에서 유익한 건강증진법의 하나가 되고(Jeong et al., 2010) 사회·심리적 행동특성의 개선효과(Kim and Yoo, 2011)를 보고하였는데 이는 본 연구의 결과와도 맥을 같이한다.

다만 사회·정서적 역할 상실감의 문제가 쉽게 개선되지 않는 점에 대해서는 보다 실질적인 대책마련이 필요해 보인다. 가능하다면 개별적인 추수지도 등을 통해 전문적 원예치료의 개입으로 노인의

Table 5. Comparing loneliness between experimental group and control group, before and after horticultural therapy program through Logotherapy introduction.

Variable	Group	Classification	Pre-HTP		Post-HTP		t value and significance level	
			M(SD) ^z		M(SD)			
Loneliness	Exp.	Sense of emptiness in social and emotional roles	2.83(0.75)		2.19(0.56)		2.15	
		Level of perception to isolation	2.75(0.62)	2.77 (0.43)	1.94(0.74)	2.10 (0.48)	3.78**	5.12***
		Disconnection in social relations	2.96(0.89)		2.25(0.72)		2.43*	
	Cont.	Sense of emptiness in social and emotional roles	2.47(0.58)		2.56(0.80)		-0.40	
		Level of perception to isolation	2.44(0.70)	2.45 (0.53)	2.21(0.71)	2.42 (0.51)	0.71	0.14
		Disconnection in social relations	2.67(0.81)		2.70(1.03)		-0.10	

* $p<0.05$. ** $p<0.01$. *** $p<0.001$.

^zMean (Standard deviation).

개인적 특성과 취향을 고려하여 심신건강에 도움이 되는 기능성 식물과 가까이할 수 있도록 조력하고 일상생활에서도 좋은 식물과의 상호교류기회를 늘리는 것이 좋은 대책이 될 것으로 생각된다. Son(2009)도 현대인의 몸과 마음의 질병은 녹색을 잃어버린 채 살아가기 때문에 생긴 것이며 식물은 있어도 좋고 없어도 좋은 존재가 아니라 우리 삶에서 가족과도 같은 존재라고 강조한다.

지속적인 원예활동은 마치 반려동물과의 끈끈한 상호작용처럼 식물도 노인에게 든든한 반려자의 역할과 기능을 하므로 상호호혜적인 훌륭한 반려식물을 얻게 한다. 노인들이 생활 속에서 기호에 맞는 원예식물과 꾸준히 함께 하며 식물이 주는 위로, 기쁨 등의 정서적 충만감을 일상적으로 누리는 것이 필요하다. 또한 특정 관심 분야를 중심으로 사회관계를 활성화할 수도 있고, 단체 봉사활동 등을 통해 사회참여의 기회를 늘림으로써 자기존중감과 자기 가치를 고양시켜가며 사회·정서적 역할 상실감의 문제를 해결해갈 수 있을 것으로 판단된다.

3. 원예치료가 무력감에 미친 효과

의미요법을 도입한 원예치료 프로그램 실시 전후에 실험-대조군에게 무력감 검사를 실시한 결과가 Table 6에 제시되어 있다. 실험군에서는 무력감($t=2.70, p<0.05$)이 유의미한 차이가 나타난 반면, 대조군에서는 유의미한 차이를 보이지 않고 있다. 무력감의 하위 변인을 보면 밀려남과 덧없음에 대해서는 통계적으로 유의미하게 개선되었으나 자신 없음에서는 약간의 개선을 보인 했지만 통계적으로 유의한 결과는 아니다.

원예활동으로 자신이 만든 작품을 타인에게 선물하며 자신의 존재 가치와 삶의 보람을 얻을 수 있다(Son, 1999). 본 프로그램에 참여한 집단원들도 회기마다 지난 회기에 만든 작품을 타인에게 선물하며 얻은 기쁨과 보람을 뿌듯하게 나누곤 하였다. 또한 활동 경험과 작품을 가족들과 나누며 가족 상호작용이 늘어나고 행복이 증진되었음을 보고하였다. 의미요법을 도입한 원예치료는 집단원이 스스로 선택할 수 있는 자유의지에 힘을 실어주고 새로운 방향으로

나아가도록 한다.

원예활동으로 생명체와 상호교감을 나누고 식물이 살아가는 과정과 사람의 인생을 비교하며 교훈을 얻고 그 결과로 자신에 대해 긍정적으로 수용하고 자아정체성을 찾을 수 있다(Mattson, 1992). 식물을 가꾸고 키우는 경험은 책임감을 느낄 수 있게 한다. 자신도 돌봄을 받는 상대가 아니라 다른 누군가를 돌볼 수 있다는 자신감으로 이어지고 삶의 의미를 채길 수 있다(Kim, 2012). 단순히 밀려남이나 덧없음의 관점으로서가 아니라 대를 이어 계승하고 발전시켜 나갈 수 있음을 안다. 자연생태계와 우주 순환의 원리를 이해하고 수용함으로써 무력감으로부터 벗어날 수 있었던 것으로 판단된다.

한편, 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않은 자신 없음의 문제는 Kim(2012)의 연구결과와 다르게 나타났는데, 이 문제를 좀 더 개선하기 위해서는 노인의 발달적 욕구를 좀 더 면밀히 검토하여 조력해 줄 필요성이 제기된다. 아동의 경우 원예치료는 회기마다 작품을 완성하는 경험을 통해 자기효능감(Cheung, 2010)과 자신감(Jang, 2009; Jeon, 2013)을 비교적 수월하게 증진할 수 있는 것으로 알려져 있다. 이에 대한 노인대상의 국내연구는 찾을 수 없었다[국회도서관(<http://nanet.go.kr>), 검색어: 원예치료 자기효능감, 원예치료 자신감]. 본 프로그램에 참여한 노인 대부분이 76세 이상 고령이어서 노인의 회복특성을 고려해 볼 때 좀 더 긴 시간 전문가의 지원이 필요한 것으로 보인다. 추수 프로그램이나 자신의 가치를 드러낼 수 있는 기회 부여로 점진적으로 해결해 갈 수 있으리라 사료된다.

본 원예치료는 삶의 의미를 탐색하는 핵심가치의 측면에서 볼 때에도 유용성이 확인되었다. 주요 활동이 식물이나 식물과 관련된 것을 활용하고 원예활동자체가 자연친화적이며 그 과정에서 이루어지는 만남과 체험 활동을 통해 경험적 가치가 부여된다. 또한 척박한 환경에서 자라는 식물의 스토리와 인생을 연계하거나 잡초나 돌초차도 훌륭한 작품의 소재가 되는 것 등을 통해 개인의 고난이나 절망을 승화할 수 있는 지혜를 얻을 수 있으며 삶의 자세와 태도

Table 6. Comparing helplessness between experimental group and control group before and after horticultural therapy program through Logotherapy introduction.

Variable	Group	Classification	Pre-HTP		Post-HTP		t value and significance level	
			M(SD)		M(SD)			
Helplessness	Exp.	No confidence	2.74(0.72)		2.29(.54)		2.08	
		Shrinkage in roles	2.44(0.52)	2.85(0.66)	1.90(.42)	2.34(0.46)	2.71 [*]	2.70 [*]
		Sense of emptiness	3.33(0.86)		2.74(.57)		2.57 [*]	
	Cont.	No confidence	2.31(0.56)		2.26(.43)		0.31	
		Shrinkage in roles	2.28(0.53)	2.45(0.41)	2.17(.50)	2.30(0.35)	1.75	1.50
		Sense of emptiness	2.79(0.53)		2.46(.51)		0.77	

* $p<0.05$.

에도 영향을 미친다.

태도가 변하면 인생이 바뀔 수 있음을 알게 되고 삶의 새로운 의미를 발견하는 태도적 가치를 얻을 수 있다. 원예치료활동 결과 얻게 되는 재창조과정이나 완성된 작품을 통해 자신의 행위에 특별한 가치를 부여할 수 있고 자신의 작품을 타인과 나누는 기쁨까지 누리며 창조적 가치를 획득할 수 있다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 삶의 의미와 목적을 찾도록 돕는 의미요법을 자연친화적 식물을 치료적으로 활용하는 원예치료에 도입하여 적절히 융합한 프로그램은 노인의 고독감과 무력감완화에 긍정적 효과와 더불어 앞에서 제기한 4고(苦)중에서 큰 두 줄기인 고독(孤獨)과 무위(無爲)의 문제를 해결하는데도 탁월한 대안이 될 것으로 사료된다. 다만, 본 연구의 대상이 소집단이고 중도에 병원진료 등으로 결석이 잦아 연구대상에서 제외된 집단원이 많아 연구결과를 일반화하기에는 제한이 따른다.

IV. 적요

본 연구는 의미요법을 도입한 원예치료 프로그램이 노인의 고독감과 무력감 완화에 미치는 효과를 알아보고자 한 것이다. 연구대상은 충청북도 청주시에 위치한 C노인종합복지관에 등록된 노인 24명을 대상으로 하였다. 이중에서 실험군 12명은 의미요법을 도입한 원예치료 프로그램을 실시하였으며, 나머지 12명은 실시하지 않은 대조군이다. 연구기간은 2015년 4월 29일부터 7월 15일까지이며 프로그램은 총 12회 실시하였다. 실험군에게 프로그램을 실시한 결과 고독감과 무력감 완화에 있어서 통계적으로 유의한 변화를 보였다. 결과적으로 의미요법을 도입한 원예치료 프로그램이 노인의 고독감과 무력감 완화를 위해 유용하게 활용할 수 있을 것으로 보인다.

V. References

- Cha, J.W. 2008. A study on the relationship between the elderly participation to the leisure activities and their self-esteem, loneliness, helplessness, and subjective well-being. PhD Diss., Mokpo Natl. Univ., Mokpo, Korea.
- Cheung, E.S. 2010. Effect of therapeutic Horticultural activities on the Reduction of self-efficacy in virtual space and the prevention of internet addiction of middle school students. MS thesis, Konkuk Univ., Seoul, Korea.
- Choi, M.S. 2009. The moderate effect of religious coping on purpose of life and the effectiveness of the logotherapy program. PhD Diss., Chonbuk Natl. Univ., Jeonju, Korea.
- Chung, J.Y. 2009. A study on the causal relationship between life quality and happiness, impotent feeling, and pride of the participants in senior citizens' exercise of the welfare facilities. PhD Diss., Chosun Univ., Gwangju, Korea.
- Frankl, V.E. 1986. The doctor and the soul: from psychotherapy to logotherapy. VintageBooks, New York, USA.
- Han, K.H., S.M. Lee, and J.K. Suh. 2009. Effect of group horticultural therapy on the change of depression and self-esteem in older adult. J. Korean Soc. People Plants Environ. 12(4):1-12.
- Jang, G.H. 2009. The effect of horticultural therapy on task performing behaviors, self-confidence and self-esteem in slow-learners. MS thesis, Kosin Univ., Busan, Korea.
- Jeon, M.R. 2013. An effect of horticultural therapy program on the omprovement of confidence and self-respect of children using community child care. MS thesis, Silla Univ., Busan, Korea.
- Jeong, H.Y., E.S. Lee, and Y.K. Yoo. 2010. Effects of horticultural therapy on the depression and self-esteem in old woman of day-care center. J. Korean Soc. People Plants Environ. 13(6): 53-61.
- Kim, H.S. and Y.K. Yoo, 2011. Effects of horticultural activity program by the gender in generation between the elderly and child on the life quality of the elderly and psychosocial behaviors of child. J. Korean Soc. People Plants Environ. 14(4):221-228.
- Kim, Y.G. 2012. A short-term intensive horticultural therapy based on logotherapy to improve health-related quality of life and stress reduction for the frail elderly. MS thesis, Konkuk Univ., Seoul, Korea.
- Korea National Statistical Office. 2015. Population status and forecast report of the world and korea. <http://kostat.go.kr>.
- Korea National Statistical Office. 2011. Population prospects. Daejeon, Korea.
- Lee, E.S. 2005. Effect of HT program based on reminiscence on the improvement of self-integration of the aged. MS thesis, Konkuk Univ., Seoul, Korea.
- Lee, S.M., Y.H. Choi., S.H. Jeong, and G.M. Gim. 2015. Effects of horticultural therapy program focused on indoor activities for self-integrity and post-traumatic growth of cancer patients. J. Korean Soc. People Plants Environ. 18(6):503-508.
- Lewis, C.A. 1996. Green nature human nature: the meaning of plants in our lives. Univ. of Illinois Press, IL, USA.
- Mattson, R.H. 1992. Prescribing hralth benefits through horticultural activities. In: D. Relf (eds). The role of horticulture in human well-being and social development. Timber Press, Portland, USA.
- Shim, J.J. 2015. The development of logotherapeutic programe for elders to enhance ego integrity. PhD Diss., Seoul Univ. of Buddhism, Seoul, Korea.
- Son, K.C. 1999. Horticultural therapy. Korean J. Rehabil. Psychol. 6(1):3-35.
- Son, K.C. 2009. Indoor plants will save people. Jungang life Inc., Seoul, Korea.
- You, K.O. 2011. The effects of horticultural therapy on nursing home elders' ability to respond to external stimuli and emotion. MS thesis, Catholic Univ., Daegu, Korea.