

배우자와의 이별(사별, 이혼)로 홀로 사는 여성 노인의 New Life Style Plan Project

“Bravo My Life!”



서구제일종합사회복지관 윤숙현

I. 프로그램 실시 배경

한국의 여성 노인들은 우리 사회를 지배해 온 성 차별 주의, 가족 중심 주의 등의 규범과 더불어 사회 문화적 편견을 강요받으며 살아왔다. 남성 배우자에게 의존적이었던 가부장 사회 내의 여성에게 배우자의 상실은 삶의 물질적, 정신적, 사회적 기반을 잃는 것과 다름없기에, 다른 세대와 달리 더 큰 충격과 문제를 가져올 수 있다. 신체적 노화 증세를 겪으며 각종 질병으로 나약해지는 이 시기에 배우자의 상실은 노년의 삶 전체를 뒤흔드는 우울감과 외로움을 초래할 수 있으며, 사회 관계망 감소로 인한 사회적 고립은 삶의 질에도 직접적인 영향을 미친다.

이에 본 복지관에서는 독거 어르신 우울 증세 감소를 위한 지지 체계 구축 프로그램 등의 선행 경험을 바탕으로, 배우자와의 이별에 있어 충격이 큰 초기 노인(55~64세)의 우울 감소를 위한 Peer-Group 지지 체계를 구축하고 노인 발달 과업인 자아 통합을 도모함으로써 삶의 만족도 및 수용 능력 확대를 비롯한 능동적 노후 생활을 완성할 수 있도록 지원하였다.

II. 프로그램 개요

1. 목적

초기 노인(55~64세) 중 배우자의 이별(사별·이혼)로 정서적·사회적 어려움을 겪는 여성 독거 노인을 대상으로 Peer-Group의 지지 체계 구축과 New Life Style Plan(경제 활동·여가 활동·사회 참여·건강 증진)을 지원함으로써 자아 통합을 이룩하고, 능동적인 노후 생활을 완성하고자 한다.

2. 목표

목표 1. 종결 시 대상자 탈락률 0% 달성

목표 2. 참여자의 80% 한국형 노인 우울 검사 척도(KGDS) 4단계 중 1단계 향상

목표 3. 참여자의 80% 자아 통합감 향상(각 하위 척도 자아 존중감, 자아 효능감, 생활 만족도 5점 향상)

목표 4. 참여자의 80% 능동적 노후를 위한 자체 설문 만족

3. 프로그램 대상

| | | |
|--------|---------------|-------------------------------------|
| 대상자 구분 | 주된 참여자 | 배우자와의 이별(사별 및 이혼)을 경험하여 홀로 사는 여성 노인 |
| | 주변 참여자 | 없음 |
| 인원 수 | 총 18명(탈락자 7명) | |

III. 프로그램 진행 및 평가

1. 세부 프로그램 진행 내용

| 프로그램 | 일정 | 횟수/인원 | 수행 방법 |
|----------------|------------------------|----------|---|
| 사업 홍보 및 대상자 모집 | 연중 | 19회/5명 | <ul style="list-style-type: none"> · 사업 홍보 <ul style="list-style-type: none"> - 지역 교회 주보 복지관 소식란, 복지관 내 홍보 게시판, 홈페이지 및 SNS 등 이용자 모집 안내문 게재 - 홍보 전단 배포(신문 삽지, 동 주민센터 및 사회복지 시설 홍보 공문 발송, 복지관 이용자 및 자원봉사자 대면 안내 등) · 대상자 모집 <ul style="list-style-type: none"> - 이용자 및 자원봉사자, 지역 주민 등 사업 홍보 - 프로그램 참여자 그룹 내 눈덩이 표집을 활용한 추가 모집 |
| 오리엔테이션 | 4, 9월 | 2회/6명 | 복지관 소개, 프로그램 취지 안내, 담당자 및 참여자 소개, 일정 및 프로그램 논의, 점심 식사 진행 |
| 참여자 상담 | 연중 | 67회/539명 | <ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 일정 안내, 개인 상담 등 - 주 1회 전화 및 문자 안내, 참여자 초기 상담(Intake), 1:1 포커스 인터뷰(프로그램 평가) |
| 집단 상담 | 1집단 5~7월 2집단 10~11월 | 18회/66명 | <ul style="list-style-type: none"> · ‘회상’을 주제로 2개 집단을 운영함. 1집단은 총 10회, 10명이 참여함. 2집단은 1집단 커리큘럼을 수정 보완해 총 8회, 4명이 참여함. · 커리큘럼(2집단 기준) <ul style="list-style-type: none"> - 1회기 : 자기 소개 및 명찰 만들기, 레크리에이션, 규칙 정하기 - 2회기 : 사진 속 추억과 현재 비교하기, 청년기 나의 꿈 소개 - 3회기 : 자녀 출생~출가 과정 이야기, 내게 기쁨을 주는 3요소 알기 - 4회기 : 연애·결혼 생활 이야기, 빈 의자 기쁨을 활용해 속마음 꺼내기 - 5회기 : 슬픔 해결 방법, 삶에 대한 감정 표현하기, 서로 칭찬하기 - 6회기 : 인생 정의, 그래프 그려 점수 매기기, 향후 하고 싶은 것 - 7회기 : 내가 가장 자랑스러웠을 때, 앞으로 내가 행복해지는 방법 - 8회기 : 좌우명 발표, 나에게 주는 상장 만들기 · 강사 : 고동량(당시 서구제일종합사회복지관 부장), 1집단 1~5회기 강사 진행 이후 담당자 직접 진행 |

| 프로그램 | 일정 | 횟수/인원 | 수행 방법 |
|----------------------|------------------|--|--|
| N.L.S.P. | 건강 증진 | 4~12월 18회/130명 | · 건강에 대한 개념 인식과 신체 건강 발판 마련, 정신 건강 강화를 통한 사회적 고립 탈피를 위해 시행함. 5~6월 각 1회, 8월 이후 주 1회 실시 - 헬스장 체험 : 인바디 측정, 트레이너 1 : 1 상담, 노인 질환 예방 교육, 스트레칭, 근력 강화 운동(4월, 총 1회) - 생활 체조 : 유승희 서구청술대 생활 체조 강사 지도로 댄스 음악을 활용한 유산소 및 스트레칭(5~12월, 총 17회) |
| | 여가 활동 | 4~12월 10회/68명 | · 참여자가 많이 경험해보지 못했거나, 새로운 분야지만 향후 가정에서 취미로 해볼 수 있는 주제를 선정해 진행 - 4월 : 영화 관람 - 5월 : 수성못 나들이(3호선 모노레일 및 오리배 체험) - 6월 : 네일 아트 - 7월 : 레크리에이션, 원석 팔찌 만들기, 비누 꽃다발 만들기(월 2회) - 8월 : 영화 관람 - 9월 : 화관 만들기 - 10월 : 도예 체험(접시, 화분 만들기), 팔공산 나들이(월 2회) - 12월 : 다도 체험 |
| | 사회 참여 | 4~12월 6회/39명 | · 여가 활동의 연장선에서 재능 나눔 방식으로 물품 제작 및 나눔 활동 진행 - 4월 : 봄 요리(스프링 롤) 만들기(요양 보호 시설, 경로당에 나눔) - 5~6월 : 손수건 만들기(지역 주민에 나눔) - 7월 : 초코칩 · 녹차 쿠키 만들기(정신 장애인 사회 복지 시설에 나눔) - 9월 : 리본 공예(플리마켓 판매, 수익금 복지관 전달) - 11월 : 과일청 만들기(음식 바자회 판매, 수익금 복지관 전달) |
| | 경제 교육 | 6~11월 4회/31명 | · 노년기의 여유로운 재무 환경 조성을 위한 경제 교육 - 6월 : 성인 금융 상식 및 노년기 재무 관리(KRX한국거래소 협조) - 8월 : 보이스피싱, 금융 다단계, 보험 사기 예방(금융감독원 협조) - 9월 : 재무 관리, 연금 관리, 상속 관리(국민연금공단 대구지역본부 협조) - 11월 : 기관 및 일자리 참여 방법 안내(대구중부시니어클럽 협조) |
| 자조 모임 | 6~12월 10회/69명 | · 사회적 관계망 강화, 독서를 통한 새로운 가치관 습득, 개인 정체성 재평가 위한 유언장 쓰기 등 다양한 활동 진행 - 6월 : 함누리 희망나눔 축제 참여, 벽화거리 방문 및 향후 프로그램 논의 - 8월 : 점심 식사 및 하반기 자조 모임 활성화 논의, "마법의 코칭" 독서 서평 나눔 - 9월 : 미소와 행복을 함께하는 한가위 축제 참여, 지진 대피 교육 - 11월 : 유언장 쓰기 - 12월 : 따뜻한 겨울나기 캠페인 음식 바자회 참여, "행복한 인생" 특강 | |
| 사이코드라마 | 10~11월 3회/18명 | · 강사 이형진(대구대학교 겸임 교수) 지도로 사이코드라마 진행 - 1회 : 내 인생 되돌아보기(빈 의자 기법, 걸림돌 해결하기) - 2회 : 소원 풀이(마술 가계) - 3회 : 미래에 대한 희망(미래 역할 놀이) | |
| 만족도 조사 (사전 검사 포함) | 연중 | 8회/39명 | · 사전 · 사후 조사 : 한국형 노인 우울 검사(KGDS), 자아 존중감, 자아 효능감, 생활 만족도 척도 활용 · 만족도 조사 : 1집단 집단 상담 및 프로그램 종강 시 자체 만족도 조사 |
| 증강식 | 12/14 | 1회/11명 | 따뜻한 겨울나기 캠페인 기금 전달(과일청 판매 금액), 만족도 조사, 동영상 감상, 수료식(상장 및 기념품 전달) |

2. 과정 평가

| 프로그램 | 목표량 | 산출량 | 평가 결과 |
|----------------|----------|----------|---|
| 사업 홍보 및 대상자 모집 | 10회/- | 19회/5명 | · 애로사항 - 대상자 특성에 따른 모집 난항 예상 · 자문 - 참여자 수보다 프로그램 지향점에 초점 맞출 것 - 눈덩이 표집을 활용해 자연스럽게 참여 권유 - 가능한 모든 홍보 방법을 동원할 것 - 홍보 전단을 나눠 주면서 복지관 방문 및 개인 상담 유도 · 대처 - 대상자 모집 범위를 대구광역시 전체로 확장, 이혼·사별 외 기타 사항 인정, 참여 연령대 조정(55~65세 → 60대 전체) - 전단 제작 및 신문 삽지 활용 - 동 주민센터 · 사회복지 시설 직접 방문을 통한 홍보 - 참여자의 지인 소개 및 초청 적극 권유 · 성과 - 이용자 3명 모집하여 오리엔테이션 실시 - 이후 눈덩이 표집으로 신청서 기준 최종 18명 참여 - 사업 홍보의 경우 목표치를 훨씬 웃도는 190%를 실시함. - 대상자 모집 관련 초기 목표는 사별, 이혼 각 10명씩 모집이었으나 사별 8명, 이혼 8명, 기타 사유(무단 가출, 미혼) 2명으로 총 18명만 모집함. - 사업 홍보 및 대상자 모집 인원 수는 실적을 계획하지 않았으나 9월 이후 신규 참여자 5명이 실적에 포함되었기에 19회/5명으로 최종 마감. - 혼자서는 활동에 참여하기 어렵다는 참여자 인터뷰를 통해, 동반 참여가 새로운 활동을 유도하는 데 큰 동력이 됨을 확인함. 눈덩이 표집을 통한 참여자 발굴은 매우 효과적이었음. |
| 오리엔테이션 | 1회/20명 | 2회/6명 | · 성과 - 딱딱하고 형식적인 분위기 탈피 - 복지관 및 프로그램에 대한 호감 및 신뢰 증진을 위한 편안한 자리 마련 - 참여자 대부분이 "대접받는 기분이다"라고 표현하는 등 호감 상승 확인 - 목표 대비 건수 200% 달성, 참여 인원 수의 경우 초기 참여자 모집 부진으로 30% 달성 - 하반기 2집단 모집으로 오리엔테이션 1회 추가 진행, 계획 대비 초과 달성 - 초기 계획은 참여자를 사전에 모두 모집하여 오리엔테이션을 진행하는 것이었으나, 집중 홍보 시기에 단 3명의 참여자만 모집함으로써 참여자 수가 미달 산출됨. |
| 참여자 상담 및 관리 | 20회/400명 | 67회/539명 | · 애로사항 - 프로그램에 대한 참여자의 열의 부족 - 복지관에 대한 물리적 · 심리적 거리감 - 라포 형성 어려움 · 대처 - 매주 다른 내용으로 프로그램 구성하여 흥미 유도 - 주 1회 전화 또는 문자를 활용한 프로그램 안내 및 안부 연락(라포 형성) · 성과 - 담당자와 참여자 간의 친밀감으로 프로그램에 대한 애착 증진 및 출석률 향상 - 개인 상담을 통한 사회적 관계망 확인, 욕구 발견 · 계획 대비 실적 각 335%/134% 달성. 이는 프로그램 출석 요청 및 개인 상담(Intake 과정 및 포커스 인터뷰 포함), 복지관 행사 안내 등 프로그램 당일 외 참여자와의 상담, 관리 차원의 개입을 모두 포함한 수치임. |

| 프로그램 | 목표량 | 산출량 | 평가 결과 | |
|----------|--------------|--------------|--|---|
| 집단 상담 | 10회/ 200명 | 18회/ 66명 | <ul style="list-style-type: none"> · 애로사항 - 담당자의 집단 경험 전무, 관찰자 역할 부재, 출석률 저조 · 대처 - 집단 상담 관련 교육에 담당자 참석, 1집단을 담당자 아닌 타 직원(부장)이 일부 운영하여 진행 - 담당자는 관찰자로 참여하며 역동 관찰 · 성과 - 참여자와 공감대 형성이 가능한 진행자가 투입되면서 보다 편안한 분위기 형성, 담당자의 관찰 및 보조로 흐름 보완, 사전 역동 관찰로 진행자 교체 후에도 담당자, 참여자 모두 부담이 없었음. - 동일한 사건을 경험한 참여자들의 공감대 형성, 새로운 사회적 지지 체계 형성 및 확장 - 사별, 이혼 2집단 상담을 각 10회 진행하려 하였으나 집단 상담 첫 회기 진행 시 참여자 수 미달(9명)로 통합 진행함. 하반기에는 신규 참여자의 지속적 발생으로 2집단을 새로 구성, 총 18회 집단 상담을 실시함으로써 목표의 180%를 초과 달성함. | |
| N.L.S.P. | 건강 증진 | 24회/ 480명 | 18회/ 130명 | <ul style="list-style-type: none"> · 성과 - 몸에 무리가 가지 않는 선에서 장년층이 쉽게 따라할 수 있는 체조 활동으로 높은 만족도 도출 - 실제 가정에서 기상 후 체조 동작을 따라한 참여자 증가 · 아쉬운 점 - 프로그램 진행과 복지관 강당 일정이 겹쳐 부득이하게 프로그램실에서 진행함에 따라 참여자 수가 증가한 하반기에는 장소가 비좁았음. · 주 1회 주제별 건강 관리 프로그램으로 진행하고자 했으나 진행 초반 참여자의 흥미 증진을 위해 N.L.S.P. 프로그램을 순환하여 4, 5월 격월 진행해 목표 대비 75% 달성함. · 참여 인원 중 관절염 등으로 활발한 신체 활동이 어려운 참여자들이 건강 증진 프로그램 시간이 지나 출석하거나, 다양한 사유로 결석하면서 27%의 성과 도출 |
| | 여가 활동 | 8회/ 160명 | 10회/ 68명 | <ul style="list-style-type: none"> · 성과 - 단순 활동이라 해도 미경험 주제를 활용해 다양한 프로그램 진행, 참여자에게 성취감 및 정서적 만족감, 즐거움 제공 - 노래를 주제로 2달간 집중적으로 실시하고자 했으나 프로그램을 변형하여 기본 월 1회 실시, 목표 대비 125% 달성 - 정원 미달 및 높은 결석률 등으로 계획 대비 42%의 참여자 수 도출 |
| | 사회 참여 | 9회/ 180명 | 6회/ 39명 | <ul style="list-style-type: none"> · 성과 - 봉사를 여가 활동의 연장선으로 접근해, 봉사가 부담스럽거나 어렵지 않다는 인식 고취 - 제작품 판매를 통한 수익금 전액 캠페인 기부금 전달, 개인 성취감 증진 · 아쉬운 점 - 참여율이 낮을 경우 나눔처에 적합한 수량을 맞추기 위해 당일 참여자의 부담 증가 - 재능 나눔 방식이라 대상자와 소통하며 추억을 쌓을 수 있는 직접 경험 전무 · 초기 사회 참여 프로그램의 경우 단순 봉사 활동뿐만 아니라 경제 활동을 목표로 하는 사회 교육까지 계획했으나, 참여자의 즐거움에 초점을 두고 여가 활동의 연장선이 됨에 따라 프로그램이 변형되었음. 따라서 목표 대비 66%/21% 계획 달성 |
| | 경제 교육 | 6회/ 120명 | 4회/ 31명 | <ul style="list-style-type: none"> · 프로그램을 진행하며 참여자들의 구직 욕구 파악, 실질적 도움이 되고자 노인 일자리 창출 현장인 시니어 클럽 기관 방문 |

| 프로그램 | 목표량 | 산출량 | 평가 결과 | |
|----------|-------------------|-------------|-------------|---|
| N.L.S.P. | 경제 교육 | 6회/ 120명 | 4회/ 31명 | <ul style="list-style-type: none"> · 성과 - 참여자와 비슷한 연령대 강사로 노후 준비에 대한 공감대 형성 - 참여자가 가장 원하는 욕구에 직접 개입 · 계획과 유사하게 프로그램을 진행했으나 출석률 저조로 66%/25% 성과 도출 |
| | 자조 모임 | 7회/ 140명 | 10회/ 69명 | <ul style="list-style-type: none"> · 애로사항 - 복지관 행사와 프로그램 진행 중복 - 작은 글씨로 인해 독서에 대한 부담 표출 · 대처 - 행사 참여 방식의 자조 모임으로 프로그램 전환 - 함께 읽기 부담 없는 분량을 큰 글씨로 타이핑해 독서 진행 · 성과 - 참여자들이 직접 즐길 거리를 찾아 자유롭게 여가 시간으로 활용 - 평소 알고 지내던 지인들과 동참하여 복지관 홍보 효과 특수 - 가족과의 소통 창구로써 자조 모임 프로그램 내용(유언장) 활용 · 서평 나누기, 중식 지원 등 비교적 다양하게 자조 모임을 진행하여 계획 대비 초과 실시했으나 출석률 저조(142%/49%) |
| | 사이코드라마 | - | 3회/18명 | <ul style="list-style-type: none"> · 애로사항 - 1~3회기 모두 참여자 변동으로 연속성 저하, 같은 아파트에 사는 참여자 때문에 자유로운 표현 어려움 · 성과 - 1집단에서 라포가 형성되지 않아 이야기할 수 없었던 부분을 자유롭게 표현 - 2집단 참여자에 대한 심도 있는 접근 - 도구 및 게임을 활용한 자연스러운 롤플레이팅 진행 · 계획에 없던 부분이었으나, 자문 교수 및 기관 내 슈퍼비전을 통해 집단 상담의 부족한 면을 보완하고자 시행, 당시 프로그램 출석률이 60~80%에 이르렀으나, 10월 나들이 시즌과 맞물려 참여자의 개인 일정이 잦았던 탓에 오후 프로그램 결석률이 높았음. |
| | 만족도 조사 (사전 검사 포함) | 2회/40명 | 8회/39명 | <ul style="list-style-type: none"> · 애로사항 - 사전 조사 시 오류 발견(양면 출력한 조사지를 단면으로 생각해 뒷면 미응답) - 글을 읽기 어렵거나 난해한 단어가 있어 설문 조사를 부담스러워 하는 경우 · 대처 - 모든 설문 조사지는 단면 출력 - 글자 크기 확대 - 글 읽는 것에 부담을 느끼는 참여자는 직원이 1:1 도움 - 프로그램 만족도 조사의 문제점 보완 위한 포커스 인터뷰 진행 · 성과 - 사전·사후 조사만 생각하고 계획하였으나 실제 사전 조사의 경우 신규 참여자의 발생으로 인해 여러 차례 실시함. - 설문 조사 또한 사전·사후, 1집단 집단 상담 만족도, 종강 시 프로그램 만족도 조사 등 총 4가지를 진행해 목표 초과 및 유사 달성(400%/97%) |
| | 사업 평가회 | 1회/50명 | 1회/11명 | <ul style="list-style-type: none"> · 성과 - 참여자들이 프로그램에 참여하면서 보여준 모습을 담은 상장을 제작하고 수여해 행복감과 자아 존중감 고취 - 기념품으로 개인별 4단 액자를 제작해 수여함으로써 프로그램에 대한 만족감 증진 · 아쉬운 점 - 프로그램 중 참여자들이 이룬 성과물을 전시해 1년을 돌아보고 지인을 초대해 함께 나누고자 하였으나 여건이 적합지 않아 무산됨. · 외부 손님 미초청으로 계획 대비 성과 미달성(100%/22%) |

3. 효과 평가

1) 양적 평가

| 성과 목표 1. | 성과 지표 | 자료원 및 자료 수집 방법 |
|--------------------|-------|------------------|
| 종결 시 대상자 탈락률 0% 달성 | 출석률 | · 출석부 · 운영 일지 |

평가 결과

- 1회성 참여를 포함, 본 프로그램의 참여 인원은 모두 20명이었음. 그러나 실제 이용 신청자는 18명에 그쳤으며, 이중 7명이 개인 사정으로 중도 포기 및 불참해 약 38%의 탈락률을 보임(사유 : 구직 활동 1명, 4회 연속 불참으로 인한 탈락 6명).
- 참가 중인 이용자가 많을 것으로 예상하고 프로그램을 계획했으나, 예상과 달리 참여자 대부분이 활발한 경제 및 사회 활동 중이었음. 이러한 변수는 높은 탈락률의 사유가 되었음.
- 높은 탈락률에도 불구하고 하반기에는 프로그램 출석에 대한 참여자들의 의지가 매우 강했음. 개인적인 일정이 있어도 잠시 복지관에 들러 건강 증진 프로그램에 참여한 후 가거나, 출석 전날 서로 연락해 같이 가자고 권하기도 함. 또한 제 시간에 오지 않는 참여자에게 전화해 빨리 오라고 독촉하고, 빠지면 안 된다며 마지막까지 열심히 하자고 서로 다독이는 모습에서 지속적으로 참여해 온 참여자들의 프로그램에 대한 애착을 알 수 있었음.
- 당초 목표와 달리 프로그램 참여자의 탈락률은 높았으나, 프로그램에 대한 참여자의 강한 애착은 출석률과 참여 의지를 통해 확인할 수 있었음.

| 성과 목표 2. | 성과 지표 | 자료원 및 자료 수집 방법 |
|---|----------|-------------------|
| 참여자의 80% 한국형 노인 우울 검사(KGDS) 척도 4단계 중 1단계 향상 | 우울 척도 점수 | · 참여자 · 척도 검사지 |

평가 결과

- 사전·사후 검사에서 한국형 노인 우울 검사(KGDS)를 실시하였으며 검사 결과 내 오류(일괄 체크, 일부 문항 미응답 등)가 있는 참여자는 결과 도출에서 제외함. 또한 9월 이후 신규 참여자의 경우 사전·사후 검사의 변화 수치가 미미할 것으로 판단하여 사전 검사 미실시.
- KGDS 척도는 1~13점, 14~18점(우울 의심 및 경도 우울), 19~21점(중도 우울), 23~30점(심한 우울)까지 4단계로 구분함.
- 사전 검사 결과 탈락자를 포함하여 모든 문항에 빠짐없이 응답한 참여자는 9명으로 나타났으며 사후 검사의 전체 문항 응답자는 11명이었음. 그러나 중간 탈락자, 신규 참여자를 제외하고 사전·사후 검사에 모두 올바르게 응답한 참여자는 4명에 그쳤음. 전체 참여자 집단에서 사전 검사 최고점인 19점을 기록한 참여자가 중도 탈락함으로써 프로그램 효과를 극명하게 확인하거나 일반화를 도출하는 것이 어려워짐.
- 참여자 4명의 사전·사후 KGDS 점수는 아래 표와 같음.

〈KGDS 사전·사후 검사 점수 평균값〉

| | 사전 점수 평균 | 사후 점수 평균 | 비고 |
|-----------------|----------|----------|-------|
| 전체 참여자 18명* | 7.20** | 7.18 | ▼0.02 |
| 사전·사후 전체 응답자 4명 | 6.75 | 8.75 | ▲2.0 |

* 전체 참여자 : 사전 검사 응답 9명, 사후 검사 응답 11명(중복 4명)

** 중간 보고서에서 사전 점수 평균을 15점 내외로 표기하였으나 역점수 환산에서 오류가 있어 다시 점수 환산하였으며, 이로 인한 결과 변동 있음.

- 전체 참여자 집단 기준 점수 비교 시, 4명을 제외한 각 사전 검사 응답자 5명과 사후 검사 응답자 7명은 다른 집단임. 사전 조사 대상을 통제 변수로, 프로그램 자체를 독립 변수로 볼 때 사후 검사 점수가 미미하게나마 감소한 것은 프로그램에 참여한 것이 우울감 완화에 영향을 주었다고 볼 수 있음.
- 그러나 실제 프로그램 효과성을 검토할 수 있는 대상인 사전·사후 전체 응답자 4명(A, B, C, D)의 점수를 보면 정반대의 결과가 도출되었음. A와 B 참여자는 사전 검사와 비교해 사후 검사에서 각각 5, 8점이 상승했고, C와 D 참여자는 각각 1, 4점이 하락함.

평가 결과

- 본 참여자들은 모두 1집단 참여자들임. A 참여자는 경제적 어려움을, B 참여자는 고부 갈등 및 자녀의 가족 해체에 대한 불안을 호소하는 등 집단 상담 등에서 자신의 이야기를 꺼내며 타 참여자로부터 느낀 상대적 박탈감이 오히려 점수의 변동을 가지고 왔다고 볼 수 있음.
- 즉, 목표와 달리 참여자 대부분의 정확한 사전 검사 자료 미확보와 더불어 점수 변화의 폭이 1단계 내에서 미세하게 나타났기에 성과는 미달성함.

| 성과 목표 3. | 성과 지표 | 자료원 및 자료 수집 방법 |
|---|-----------|-------------------|
| 참여자의 80% 자아 통합감 향상 (각 하위 척도 자아 존중감, 자아 효능감, 생활 만족도 5점 향상) | 자아 통합감 점수 | · 참여자 · 척도 검사지 |

평가 결과

- 자아 존중감, 자아 효능감, 생활 만족도를 통합한 내용으로 사전·사후 척도 검사를 실시함.
- KGDS와 동일하게 검사 결과 내 오류(일괄 체크, 일부 문항 미응답 등)가 있는 참여자는 결과 도출에서 제외함.
- 9월 이후 신규 참여자는 사전 검사 미실시.
- 사전 검사 응답자 9명, 사후 검사 응답자 11명. 사전·사후 전체 응답자는 4명임.
- KGDS에서 각각 5점과 8점 상승하면서 우울감이 증가했다고 보이는 참여자들은 자아 통합감도 13점, 12점씩 하락하였음.
- KGDS 점수가 하락한 참여자들은 자아 통합감도 동일하게 감소했음. 이 중에서도 생활 만족도가 동일하게 큰 폭으로 감소함. 이는 앞서 언급한 것과 같은 문제가 삶의 질에 직접적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있음.
- 자아 통합감이 무려 19점 상승한 D 참여자는 적극적으로 타 참여자의 출석을 독려하고 스스로도 복지관에 오는 것에 만족감을 드러내며 많은 애착을 보인 사례였음.
- 각 척도를 5점씩 향상하지 못하였고 참여자 80%의 조사 결과를 얻지 못해 목표는 달성 실패했으나 참여자간 응집력에 있어서 참여자 개인의 마음가짐이 자아 통합감에도 큰 영향을 미칠 수 있음을 확인하였고, KGDS 척도 및 자아 통합감의 반비례 관계를 알 수 있었음.

| 성과 목표 4. | 성과 지표 | 자료원 및 자료 수집 방법 |
|------------------------------|-------|-----------------------|
| 참여자의 80% 능동적 노후를 위한 자체 설문 만족 | 만족 비율 | · 참여자 · 만족도 조사 설문지 |

평가 결과

- 참여자의 80%가 '능동적 노후를 위해 진행된 프로그램에 대해 만족'하는 결과를 얻고자 했음.
- 프로그램 만족도 조사는 종강식 출석자 11명을 대상으로 실시함. 참여자 전원 응답, 100% 회수
- 프로그램 만족도와 관련해 참여자 11명의 응답을 분석한 결과 "매우 만족" 36%(4명), "만족" 45%(5명)로 총 81%가 만족했으며 2명(18%)은 무응답. 만족 사유(주관식)를 보면 "같은 입장인 사람들을 만나서 반갑고 여가 시간을 즐겁게 보낼 수 있음" "그냥 좋음" "운동 배운 것을 집에서 해 봄" 등이 있었음. 개인적 만족감은 물론, 새로운 사회적 관계망 형성을 통한 지지 체계 형성에 대한 만족감을 드러냄.

2) 질적 평가

최초 사업 계획 당시 질적 평가를 염두에 두었으나 진행하면서 따로 실시하지 않았음. 결과 평가를 앞두고 프로그램의 최종 목적에 대해 참여자 개인의 달성 여부를 심도 있게 파악하고자, 당시 실현 가능한 현상학적 연구 방법으로 새로운 질문을 구성해 포커스 인터뷰를 진행함.

| 연구 질문 1. | 패러다임 | 자료 수집 방법 | 자료원 | 자료 수집 시기 |
|---|---------|----------|--------|------------|
| 프로그램에 참여함으로써 사회적 관계를 맺은 참여자들은 나에게 긍정적 영향을 주었는가? | 내러티브 접근 | 포커스 인터뷰 | 참여자 6명 | 12월, 결과 평가 |

평가 결과

- 본 질문은 사회적 지지 체계 구축에 대한 평가 지표로, 참여자들이 프로그램에서 만난 사람들을 통해 어떤 도움을 얼마나 받았는지 파악할 수 있었음.
- 인터뷰 응답 내용
 - C : "꼭 나를 물질적으로 도와주는 것보다 서로가 걱정해주는 게, 저 사람도 나를 아니까 나한테 '뭐 아픈 건 좀 어떨노? 야야 어떤데, 어떻게 지냈어?' 이렇게 물어봐주는 게 도움이 되지. 사람이 살아가면서 나이 먹을수록 친구가 많아야 되고 전화 한 번 했을 때 내한테 급히 달려올 친구가 있으면 인생 잘 살았다 하잖아. 그러니까 도움이 됐지."
 - D : "마음의 도움이 되지. '그래, 아파서 어쩌노, 혼자 있으면 서럽다. 밥이라도 챙겨 먹어라. 병원에 꼭 가라' 그런 얘기해주면 내가 위안이 되지."
 - A : "그 사람 한 번 몸으로 인해서 이롭고, 서로 빛지고도 나를 반가이 맞아주고 또 친구들이 그렇잖아. 보고 본 척 만 척 이려면 재미없잖아. 싱글빙글 나를 한 번 쳐다봐주고 웃어주고 손 잡아주고 그제 얼마나 좋아. 나는 그렇게 생각해. 나를 한 번 더 웃게 해 주잖아. 친구가 나보고 웃는데 내가 안 웃을 일이 없지. 그 사람이 내 밥그릇 뺏어간 것도 아니고 그러니까 안 웃을 일이 없고 좋은 점이 많지."
- 참여자들은 프로그램에 참여해 누군가를 만나는 것이 정서적으로 큰 도움이 되며 위로를 받았다는 일관된 응답을 함.
- 그 외의 응답으로 "프로그램에 참여하면서 같이 놀러 다니고 사람을 만나면서 속에 있는 답답함이 풀렸다" "울 데가 있다는 것 자체가 도움 된다"가 있었음.
- 이러한 인터뷰 결과로 미루어 보아 참여자들은 "Bravo My Life!"라는 프로그램을 통해 비슷한 상황을 겪은 참여자들로부터 공감대를 얻었을 뿐만 아니라 새로운 지지 체계까지 형성할 수 있었음. 이러한 공감대 및 지지 체계가 비록 물질적인 도움은 아니지만 심리적, 정서적으로 많은 위안을 얻고 있음을 알 수 있음.

| 연구 질문 2. | 패러다임 | 자료 수집 방법 | 자료원 | 자료 수집 시기 |
|---|---------|----------|--------|------------|
| 새로운 인생을 살 수 있는 기회가 주어진다면 지금과 다른 방법으로 살 것인가? | 현상학적 연구 | 포커스 인터뷰 | 참여자 6명 | 12월, 결과 평가 |

평가 결과

- 두 번째 연구 질문은 참여자의 자아 통합 정도를 살펴보기 위한 질문임. 자아 통합이란 '과거의 행동, 심리 등 전반적인 부분에 있어 후회나 미련이 없는 상태'로 정의함.
- 참여자에게 "지금으로부터 정확히 24시간 후에 죽는다면 무엇을 하고 싶었는가?"라는 선행 질문으로 죽음에 대한 인식을 파악한 다음 특정 행위를 하겠다고 응답하는 경우 "그것은 그 행동, 또는 생각을 이전에 하지 못했던 미련이 있기 때문인가?"라는 질문에 대한 참여자의 대답을 듣고 본 질문을 제시하였음.
- 본 질문의 경우 "본인이 적절하다고 생각하는 나이로 다시 돌아가 새로운 인생을 살 수 있는 기회가 주어진다면 그 기회를 받아들이겠는가? 받아들이다면 지금껏 살아온 것과 전혀 다른 방법으로 살 것인가?"라는 의미이며, 참여자가 이전에 이루지 못했던 것과 그에 대한 미련을 파악하고자 함.
- 응답자 6명 중 3명은 새로운 인생을 살지 않을 것, 3명은 새로운 인생으로 돌아갈 것이라고 응답하였음.
- 돌아가지 않을 것이라고 응답한 참여자의 경우, 2명은 지금이 가장 행복하기에 후회도 미련도 없다고 하였으나 다른 1명은 지금과 달리 좀 더 활발하고 사교적으로 살고 싶다고 응답함. 그러나 어려운 일을 너무 많이 겪었기에 굳이 그 연령대로는 돌아가고 싶지 않다고 응답하였음.

| 평가 결과 |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> · 반면, 새로운 인생을 살고 싶다고 한 3명의 참여자의 경우, 2명은 새로운 사람을 만나 사랑하며 살고 싶다고 응답하였고 1명은 자녀와의 이별 전으로 돌아가고 싶다고 응답하였음. · 이 응답과 더불어 참여자들과 '죽음'에 관하여 이야기했을 때 대부분이 죽기 싫다거나 죽음을 두려워하는 반응보다는, 이미 죽음을 통한 이별을 사전에 경험했거나, 또는 죽음에 가까워지기 시작하는 나이에 접어들어 따라 죽음을 자연스럽게 당연한 것으로 받아들이는 경우가 많았음. 이를 종합해 결론을 내보면 개인에 따라 60여 년간 살아온 삶의 방식은 다양하고 가치관에 따라 우선시하는 가치도 모두 다양하게 나타남. 때문에 자아 통합의 경우에도 가치관에 따라 상이한 결과를 보인다고 할 수 있음. |

| 연구 질문 3. | 패러다임 | 자료 수집 방법 | 자료원 | 자료 수집 시기 |
|--|---------|----------|--------|------------|
| 적극적인 삶을 살기 위해 앞으로 해야 할 일은 무엇이라고 생각하는가? | 내러티브 접근 | 포커스 인터뷰 | 참여자 6명 | 12월, 결과 평가 |

평가 결과

- 능동적 노후 생활을 '내가 생각하는 어떠한 가치를 위해 활동하는 것'으로 정의하고, 참여자에게 "가치 있는 인생은 무엇인가? 나만의 가치 있는 삶을 사는 것이 60~80세가 되어서도 중요한 것인가?"라는 사전 질문을 한 후 "그렇다면 나만의 가치 있는 삶, 적극적인 삶을 위해서 나는 무엇을 해야 하는가?"에 대해 질의함.
- 인터뷰 응답 내용에서 공통 범주는 봉사(헌신)와 가족으로 나타남.
- F : "내가 조금 손해보고 남을 즐겁게 하는 게 좋고 또 먹는 것도 같이 나눠 먹는 게 좋고 나보다 남을 더 배려하는 그게 가치 있는 삶이다. 나는 지금 70~80%밖에 적극적으로 살지 못하고 있다. 내가 축소되는 게 남편도 없고 또 아들 장가도 못 보냈고 경제적인 것도 조금 그렇고. 그 세 가지가 안 돼. 100% 적극적인 사람들은 경제적인 거 신경 안 쓰고 자기 하고 싶은 대로 하는 사람들이지만 그래도 나는 아직까지 내 경제가 모자란다."
- A : "가치 있는 인생은 남에게 민폐는 주지 말고 그냥 누구한테 양심을 속이지 말고 어디에서든 떳떳한 사람이 되고, 남이 너를 봤을 때 뒷꼭지 대고 손짓하는 그런 짓은 하지 마라. 잘 살고 못 사는 건 너무 연연하지 마라. 사람이 먹을 만큼 있으면 되지 또 너무 가진 것도 없고 내가 힘도 안 되는데 너무 욕심내서 할라 카면 힘들어서 인생 재미없다. 어떤 행동을 통해서 그런 삶을 이루어야 되는지, 그런 건 잘 모르겠고 정말로 내가 남을 도울 수 있다면 나는 돈으로 어디다 불우이웃도 하고 봉사 자주 다니고 이런 건 못해. 못하지만 내가 길 가는 할머니 집 보따리를 집어줄 수는 있고 이웃집에 밥 못 먹는 할머니, 아이들이 있다면 할머니 반찬을 갖다 줄 수도 있고 그 정도지."
- D : "가치 있는 인생을 위해서는 사람의 도리를 하면서 살아야지. 친구들 밥도 자주 사 줘야 되고."
- 각자의 가치관인 양심, 도리 등과 더불어 베푸는 것에 초점을 둔 분이 계신 한편, 가족 내의 역할에 초점을 둔 참여자도 있었음.
- C : "나는 내 인생을 잘 살았다고 생각해. 내 가족을 위해서 내 새끼들에 최선을 다했고 남부럽지 않게, 손가락질 안 받기 때문에 나는 내 인생 가치 있게 살았다고 생각해. 가치 있는 인생은, 여기서 뭘 하든 더 나아지진 않잖아. 몸이고 마음이고 정신이고 더 좋아지진 않잖아. 하루하루 갈수록 지금 이 생활에서 그냥 최선을 가지고 살지. 더 나은 삶을 살겠다는 거, 더 가치 있게 해 보겠다는 거, 그건 몸부림이지. 함부로 행동할 수는 없는 거 같아. 나이가 먹을수록 한 해 한 해 갈수록 몸도 마음도 더 못해지지. 나아지지는 않으니까 위를 더 가치 있게 하겠어. 하지만 나는 지금 최선을 다해서 사는 거 같아요. 지금 내 일을 놓고 싶은 맘은 없어. 내 힘이 있을 때까지는 힘에 안 부치고 몸이 따라준다면 일은 손에서 안 놓고 싶어. 지금 내 힘에 맞게, 몸에 맞게 하면 나머진 그냥 내 인생에 맞게 하는 거지. 얼마 전에 내가 다쳤던 것처럼 되면 적극적으로 사는 게 아니라 자식한테 민폐가 되는 거지. 몸과 마음이 따르면 그건 안 하는 것보다 못 하는 거 아닌가."
- B : "내 기준에서 잘 살았다는 인생은 생활에 실패 안 하고 가정 율타리 안의 생활이지. 나는 내 애들하고 잘 살았다고 생각해요. 내가 엄마 자리에서 중심을 잡아가고 밀고 나간 게 성공했다고 생각해. 여기서 변화가 필요하다면 좀 더 화끈하게 살고 싶어. 내가 근검절약하면서 살았으니까 앞으로는 내가 자식한테 해주고 싶으면 화끈하게 사줄 수 있고, 어디라도 가 가지고 맨날 얻어먹지만 말고 밥도 내가 한 번씩 살 수 있고 당당하게 놀러 가자 하고, 하다못해 기름 값이라도 애들한테 주는 그런 엄마가 되고 싶어."
- 그 외의 반응으로는 주변 사람들에게 잘 하고 착하고 정직하게 살면서 스스로 뭘 할 것인가, 비어있는 시간을 어떻게 보낼지 계속 고민하면서 살아야 한다는 응답이 있었음.
- 포커스 인터뷰에 응한 참여자 모두가 가치 있는 삶을 위해 앞으로도 노력해야 한다는 것에 대해 동의하였고, 다들 그런 삶을 위해 물질적 또는 정신적 행위가 뒷받침되어야 한다고 주장하였음. 즉, 참여자 전원이 가치 있는 삶을 위해 각고의 노력을 하고 있으며 능동적인 노후 생활을 지속하고자 하는 의지를 파악할 수 있었음.

IV. 사업 성과

1. 복지관 신규 이용자 발굴 및 중장년 세대의 새로운 욕구 확인

본 복지관에서 실시한 2014 이용자 욕구 조사 분석 결과 장애인 및 노인을 위한 프로그램은 굉장히 많이 실시되고 있으나 흔히 ‘끼인 세대’라고 표현되는 중·장년을 위한 사업은 전무한 실정이었다. 이러한 시점에서 삼성복지재단의 지원을 받아 은퇴 및 노후를 맞이한 세대 중에서도 특별히 이별을 경험한 여성을 대상으로 Peer-Group 지지 체계 및 자아 통합 증진, 능동적 노후 생활을 지원하는 신규 프로그램을 진행하였다. 덕분에 대구 전역에서 복지관 신규 이용자를 모집할 수 있었고, 본 프로그램을 진행하며 예상하지 못했던 해당 세대의 다양한 생활 모습과 욕구를 파악할 계기가 되었다. 그 결과, 2016년 한 해 동안 본 프로그램 외에도 50~60대 여성을 위한 평생 교육 프로그램을 개발·운영하는 등 새로운 성과를 도출하였다.

2. 능동적 삶을 위한 사회적 관계망 형성

본 프로그램을 운영하며 참여자 간의 라포 형성 및 지지 체계를 구축함에 따라 프로그램과는 별도로 소그룹 활동이 활발해졌다. 개중에는 유희를 즐기는 그룹도 있었으나 사회 활동을 즐기는 그룹도 있었다. 특히 참여자 간 동반 봉사를 통한 사회 참여로 능동적 삶을 함께 누리기도 하였다. 예컨대 봉사 단체에서 매월 무료 급식, 교통 정리 봉사 등에 활발하게 참여하던 1집단 참여자가, 활동 의지는 있으나 방법을 몰라 애태우던 2집단 신규 참여자를 봉사 활동에 인도한 경우도 있었다. 이렇듯 서로에게 긍정적 영향을 미치는 사회적 관계망이 지속적으로 유지될 때 참여자들은 더욱 능동적이고 적극적인 노후 생활을 영위할 수 있다. 따라서 본 프로그램은 봉사 활동 경험이 전무한 참여자에게 새로운 활동의 초석이 되었다고 볼 수 있겠다.

3. 다양한 경험을 통한 여가 시간 활용 및 향후 일상 생활 증진

본 프로그램에서는 참여자들이 경험해본 적 없는 활동을 다양하게 실시하면서 참여자들의 일상 생활 및 여가 증진에 노력을 기하였다. 여가 활동의 경우 1회성 활동이 주를 이루었으나 복지관에서의 경험을 가정 내에서도 활용할 수 있도록 구성하였다. 때문에 참여자들의 만족도가 상당히 높았을 뿐만 아니라 일상 생활에서도 취미, 여가 활동에 활용하는 모습이 나타나기도 했다. 더불어 건강 증진 프로그램도 집에서 손쉽게 따라할 수 있도록 도구와 기구 없이 간단한 동작으로 구성된 체조 활동을 주로 실시하여 대부분의 참여자들이 “집에서 쉽게 할 수 있어 좋았다”는 긍정적 의견을 보였다. 현재 프로그램은 종료되었으나 복지관에서 진행한 활동을 지속적으로 되새기며 일상 생활에 도입·활용한다면 새로운 취미, 여가 활동이 될 수 있을 것이다. 이는 향후 삶의 질에 긍정적인 영향을 미쳐 우울감 감소 및 생활 만족도 증진으로 이어질 수 있을 것으로 사료된다.

V. 향후 계획

참여자들은 종강식에서 이구동성으로 “이런 모임이 또 어디 있겠느냐, 이렇게 흠어지기에 너무 아깝다. 한 달에 한 번이라도 만났으면 좋겠다”는 등의 아쉬움을 표하였다. 참여자들 스스로 정기적인 봉사 활동이나 자조 모임을 해보자고 제안하기도 했다. 이에 복지관에서도 참여자들이 향후 자조 모임을 통해 서로간의 지지 체계를 확장하고 능동적 생활을 이어나갈 수 있게 프로그램실을 사랑방처럼 자유롭게 이용했으면 좋겠다는 의견을 전달하였다.

다음 연도 프로그램 운영에 대해 참여자들과 다양한 의견을 주고받을 때, 프로그램이 계속 이어졌으면 하고 회비를 내서라도 다시 참여하고 싶다는 의견이 주를 이루었다. 이를 감안하여 내년에는 참여자 자조 모임 및 사회 활동의 일환으로 월 1회 정기 봉사 활동을 계획하여, 이를 활용한 새로운 목적의 프로그램을 구성하고자 한다.