

강원도 한 농촌지역에서의 노인 우울증 경감을 위한 사회적 처방 프로그램의 효과평가

Effects of a Social Prescribing Program on the Depressive Status of Elderly People
in a Rural Area of Gangwon-do

송그름*, 조혜연**, 남은우***

Geurum Song*, Hyeyeon Jo**, Eun Woo Nam***

* 연세대학교 의료복지연구소 건강도시연구센터, ** 연세대학교 대학원 보건행정학과, *** 연세대학교 보건행정학과

** Healthy City Research Center, Institute of Health and Welfare, Yonsei University,*

*** Department of Health Administration, Graduate School of Yonsei University,*

**** Department of Health Administration, Yonsei University*

Abstract

Title: Effects of a Social Prescribing Program on the Depressive Status of Elderly People in a Rural Area of Gangwon-do

Objective: To evaluate the effect of a Music Storytelling program in improving participants' depressive status, and social relationships.

Methods: A total of 14 people aged 65 or older participated in the Music Storytelling Program at the Community Welfare Center in Heungup-myeon, Wonju, Gangwon Province, during four weeks from August 14 to September 4, 2019. Data was collected through face-to-face interviews using the Geriatric Depression Scale (GDS-K) in addition to focus groups carried out after the intervention.

Results: First, the Music Storytelling Program improved the depressive status among the participating elderly, with a reduction of the average depression score from 12.38 to 8.30 points ($p=.008$). Second, the elderly who participated in the music storytelling program were found to have significantly enjoyed the program, improved their self-esteem, experienced a sense of revitalization of youth through generational exchange, and an expansion of social relations.

Conclusion: The music storytelling program had a positive effect on the participating elderly, by improving their self-esteem, boosting the vitality of their mentality, as well as allowing the expansion of their social relations. In addition, the social prescription program analyzed in this study can be seen as a community care model for improving the mental health of the elderly in other rural areas of the country.

Key Words : *Rural area, Elderly, Depression, Social Prescribing, Social Relationship*

접수일 (2019년10월08일), 심사(수정)일 (2019년11월04일), 게재확정일 (2019년11월13일)

* 교신저자 : 남은우

(26493)강원도 원주시 연세대길1 연세대학교 창조관 412호, Tel: 033-760-2413, E-mail: ewnam@yonsei.ac.kr

I. 서론

1. 연구배경

노년기에 이르면 신체적인 기능이 쇠퇴하고, 사회에서의 소외 및 역할 상실, 노동의 부재로 인한 경제적 어려움, 배우자의 죽음 등으로 다른 연령층에서 보다 더 많은 상실감과 이로 인한 스트레스를 받음으로 우울증을 겪게 된다(1). 미국에서 보고된 바에 의하면, 지역사회내 거주하는 65세 이상 노인의 15%가 우울증을 겪고 있으며, 외래환자의 20%, 병원 입원 노인의 40%, 요양원 입소 노인의 50%가 우울증상을 가지고 있다고 보고되고 있다(2).

2012년 기준 우리나라의 경우 19세 이상 성인의 12.9%가 우울감(최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도의 슬픔이나 절망감 등을 경험)을 경험하였고, 연령대별로는 70세 이상 노인의 17.9%, 60대 노인의 15.1%가 우울감을 경험한 것으로 전체 연령대에서 우울증 경험률로 상위 1,2위를 차지하였다. 또한, 도시지역 거주자 12.3%에 비해 농촌지역 거주자 16.5%가 우울감이 높았고, 가구 소득수준이 낮을수록 우울감을 많이 경험하는 것으로 나타났다(3). 노인의 우울증과 함께 동반되는 문제는 가성치매나 자살과 같은 심각한 후유증을 나타낸다(4).

2016년 기준 65세 이상 노인 자살률은 58.6명으로 OECD 평균 18.8명의 3배이며 OECD 국가 중 1위이다. 연령별로는 70대 54.0명, 80대 78.1 명으로 후기 노인의 자살률이 높은 것으로 나타났다(5). 노인의 자살 영향을 주는 요인으로서는 경제적 어려움, 건강문제, 가족 및 지인과의 갈등, 외로움 순으로 나타났다(6). 노인의 우울증 및 자살은 인과관계를 나타내기 어려운 복합적인 문제의 원인 혹은 결과가 될 수 있다. 이에 의학적으로 접근 뿐 아니라 사회적인 접근을 통한 다학제적인 노력이 필요함을 나타낸다.

2016년 영국 NHS에서는 GP(General Practitioner)의 업무 부담을 줄이고 국민들의 우울감 및 고독감을 해소하기 위한 '사회적 처방(Social Prescribing)'을 실시하였다. 그 후 2018년 영국 런던 시에서도 시민들이 주거·재정·사회 환경으로 인한 스트레스 및 우울감을 약물로 치료하는 것은 한계가 있다 여겨, 비약물적 처방인 사회적 처방

을 시행하기로 하였다(7). 사회적 처방 프로그램 지원 프로세스는 지역사회 의료인들의 의학적 진단에 따라 사회적 처방이 필요한 환자를 사회적 처방 활동가(Link Worker)에게 연계한다. 사회적 처방 활동가는 환자에게 대화를 통해 지역사회에서 운영되는 음악교실, 미술교실, 요리교실, 건강체조, 정원꾸미기 등의 활동을 맞춤형으로 제안하고 지원한다. 이를 통해 영국 정부는 국민들의 정신적·육체적 건강을 회복하고(8), GP(주치의)의 업무 부담을 낮추며 궁극적으로 국민건강서비스(NHS)의 재정 지출이 감소되는 것을 목표로 하고 있다(9).

최근 한국 정부에서도 지역사회중심의 사회서비스가 이루어질 수 있도록 '지역사회 통합 돌봄 (커뮤니티케어) 기본계획'을 발표하였다. 이를 통해 지역사회 내 돌봄이 필요한 모든 대상자에게 적정서비스를 연계해주어 의료기관이 아닌 자신이 거주하는 곳에서 건강한 삶을 영위하는 것을 목표로 하고 있다(10). 도시지역은 정부의 선도사업 혹은 지자체가 주도하는 다양한 사업으로 커뮤니티케어를 시도하고 있으나(11), 농촌지역은 상대적으로 관련 활동 및 연구가 미흡하고 앞으로 이를 수행하기 위한 인력과 자원이 부족한 실정이다. 이에, 강원도 한 농촌 지역을 대상으로 농촌 지역 환경 및 주민의 특성을 파악하고, 향후 농촌형 커뮤니티케어 모델의 전국적인 시행을 실현하는 데 기여하기 위한 연구를 실시하였다.

본 연구는 강원도 원주시 흥업면 65세 이상 노인을 대상으로 사회적 처방 프로그램의 일환인 뮤직스토리텔링 프로그램을 실시하여 우울감 전후 감소 효과 비교 하였다. 이를 통해 향후 농촌형 커뮤니티케어 모델개발을 위한 기초자료로 제공하고자 한다. 정부의 커뮤니티케어 시범사업에는 커뮤니티케어 활성화를 위한 비의료적 접근의 프로그램 개발 기전이 약하거나 없는 실정이나, 의료적인 처방만으로 지역사회 주민의 커뮤니티케어를 실현하기에는 한계가 있는 바 비의료적 방법을 활용한 프로그램 개발에 중점을 두어 연구하였다. 이를 통해 사회적 처방의 일환으로서 뮤직스토리텔링 프로그램이 지역사회 노인의 우울감과 삶에 미치는 효과를 확인하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구에서는 농촌지역에 거주하는 만 65세 이상 노인의

우울감 감소를 위하여 시행된 뮤직스토리텔링 프로그램의 효과성을 검증하고자 한다. 세부 연구목적은 다음과 같다.

첫째, 뮤직스토리텔링 프로그램이 농촌지역 노인의 우울감 감소에 미치는 효과를 파악하고자 한다.

둘째, 뮤직스토리텔링 프로그램에 참여한 농촌지역 노인의 사회적 관계 변화를 파악하여 효과를 확인하고자 한다.

로 구성하였고 혼합연구방법(mixed method)을 사용하였다(Table 1). 양적연구를 위한 사전-사후 검사는 대상자의 우울감 측정을 위해 한국형 노인우울척도(GDS-K) 검사를 사전-사후에 실시하였다. 또한 질적연구를 위한 포커스 그룹 인터뷰를 4회의 프로그램 적용 후 실시하여 사회적 처방 프로그램 효과를 평가하고자 하였다.

2. 연구 대상

본 연구의 대상은 강원도 원주시 흥업면(인구수 9,105명, 2018년 12월 기준)에 거주하는 만 65세 이상 노인 1,624명(면인구의 17%) 중 흥업면 행정복지센터의 추천을 통해 24명을 선정하였다. 이후 8월 14일부터 9월 4일까지, 4주 동안 뮤직스토리텔링 프로그램을 실시하였다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 사전검사, 프로그램 실시, 사후검사의 절차

Table 1. Research Design

Group \ Time	Before Intervention	Intervention	After Intervention (4 weeks)
Experimental	E1	X1	E2, FGI

E: Measurement of depression using GDS-K (Quantitative study)

FGI: Focus Group Interview (Qualitative study)

X1: Music Storytelling program (Social prescribing program)

Table 2. General characteristic of subjects

N	Subject	Sex	Age	Living alone	Main Health Problem
1	A	F	76	X	Dementia, hypertension
2	B	M	86	X	Inconvenience in movement
3	C	F	81	O	Poor sight
4	D	F	82	O	Neuralgia, hypertension, diabetes, heart disease, thyroid problem, inconvenience in movement
5	E	F	88	O	none
6	F	F	69	O	Hypertension, otolithiasis, arthralgia, inconvenience in movement
7	G	F	83	O	Hypertension, diabetes, heart disease, inconvenience in movement
8	H	F	84	O	Hypertension, arthritis, inconvenience in movement
9	I	F	89	O	Hypertension, diabetes, arthritis
10	J	M	81	O	Loss of sight(left), hearing loss(left)
11	K	F	82	O	Arthritis
12	L	F	84	O	Inconvenience in movement
13	M	F	91	O	Hypertension, arthritis, hearing loss
14	N	M	78	O	Cerebral infarction, left paralysis, wheelchair use

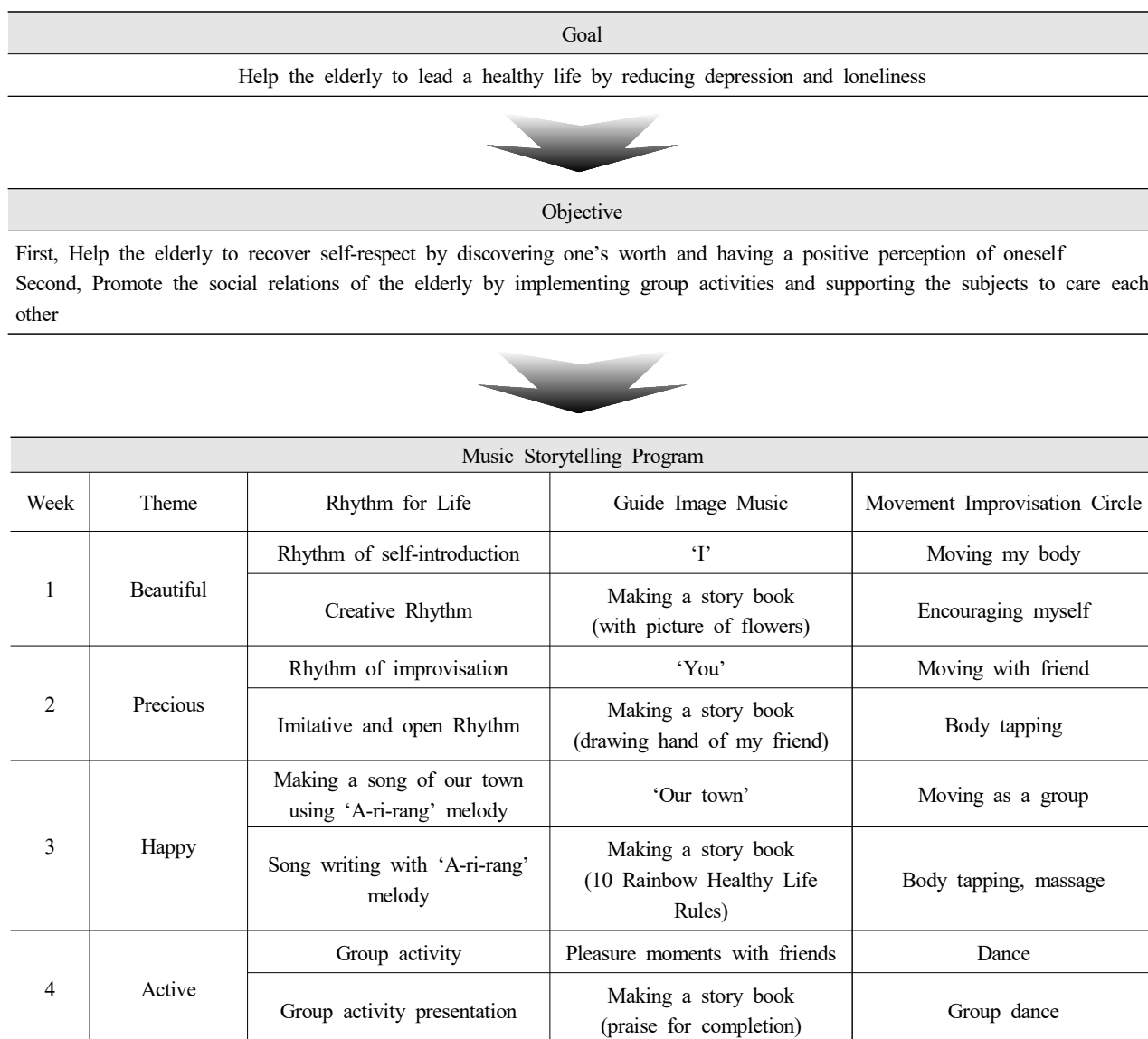
총 24명 중에서 4회의 프로그램에 모두 참여한 대상자는 14명이었고, 4회 프로그램 중 3회를 참여한 인원이 5명, 2회 참석 4명, 1회 참석 인원이 1명이었다.

3. 프로그램 내용 및 운영

본 연구의 중재 프로그램인 뮤직스토리텔링(Music Storytelling) 프로그램은 사람들 내면에 있는 이야기를 음악치료의 기법을 통해 발견하고 더 나은 삶으로 이끌어내는 작업으로서, 자신에 대한 성찰을 통해 자아존중감을

회복하고 삶에 대한 희망과 비전 형성을 돕는 것을 목적으로 한다. 뮤직스토리텔링 프로그램은 2013년도에 특허청으로부터 서비스표등록증을 받은 프로그램이다(등록제 41-0270261호).

프로그램은 첫째, 리듬 창조 및 삶 속 친화력 강화(Rhythm for Life), 둘째, 자기스토리 및 인지강화(Guide Image Music), 셋째, 운동력 및 통합강화(Movement Improvisation Circle)로 총 세 가지의 영역으로 구성되었다. 먼저 RFL영역은 다 함께 어울려 악기나 도구로 리듬을 따라 연주하거나, 기존의 노래에 자신의 이야기로 개



Source: Human Yonsei, Music Storytelling Program Manual. July, 2019.

Figure 1. Contents of Music Storytelling Program

Table 3. Questions of Focus Group Interview

Theme	Questions
Experience of Music Storytelling Program	How was your experience of participating in the program?
	What was the good thing about participating in the program?
Personal change by Music Storytelling Program	What changes have you made since participating in the program?
	Has there been a change in your relationship with other participants in the program?

사해서 부르는 등의 라포 형성을 위한 활동으로 시작한다. 이후 GIM은 자기인지를 목표로 과거의 이야기를 회상하거나 스스로에 대해 생각하고 표현하는 활동을 하고, 마지막으로 MIC 영역에서 음악에 맞춘 명상 혹은 호흡법을 통해 심신을 안정시키기 위한 간단한 스트레칭 및 맨손체조 등의 가벼운 신체활동으로 활동을 마무리 하였다 (Figure 1).

프로그램 전문가(뮤직스토리텔러) 3인에 의하여 각 영역별로 25분씩 프로그램을 제공하였다. 프로그램은 지역 사회 아파트 내 주민복지관 에듀 교육센터에서 주 1회, 매 회 70분씩 총 280분 실시하였다.

4. 연구 도구 및 자료 수집

1) 양적 연구

우울감 측정을 위한 도구로 Yesavage와 Sheikh(1986)이 개발하고 기백석(1995)이 한국어판으로 타당화한 한국형 노인우울척도 GDS-K(Geriatric Depression Scale-Korean Version)을 사용하였다. ‘예’, ‘아니오’의 이분형 척도로 구성되어 있으며, 총 30문항으로 총점은 0~30점이고, 점수가 높을수록 우울의 정도가 높은 것으로 평가한다. 0~9점은 정상, 10~20점은 중등도 우울증, 20~30점은 심한 우울증이 있는 것으로 평가한다. 한국어판 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.84$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.75$ 이었다.

대상자 모집은 원주시 흥업면 행정복지센터 및 마을 이장, 경로당 임원진에게 사회적 처방 프로그램의 취지와 목적을 설명한 후 이에 적합한 대상자 35명을 추천 받았다. 이후 35명에게 보건교육사 자격 소지 연구원이 전화로 사회적 처방 프로그램의 취지와 목적을 설명한 후 참여 여부를 묻고 참여를 원하는 대상자를 모집하였다.

자료수집은 연구자 및 자료수집 방법에 대해 교육받은

대학생 연구보조자가 각 마을에 위치한 경로당 및 주민 복지관에서 실시하였다. 조사자들은 연구 참여에 대해 서면으로 동의를 한 대상자들에 한 해 구조화된 설문지를 활용한 일대일 면접방법으로 조사를 실시하였다.

2) 질적 연구

질적연구를 위해 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다. 포커스 그룹은 참여자가 인식하는 의미와 내용을 파악하는 방법이며(12), 그룹 내 상호작용을 적극적으로 활용함으로써 다른 방법으로는 도출하기 어려운 자료와 이에 대한 통찰을 얻는 데 그 목적이 있다(13). 포커스 그룹 인터뷰 실시를 위하여 반구조화된 질문지를 사용하였으며, 주요 질문 내용은 ‘참여한 프로그램은 어떠하십니까?’, ‘프로그램 참여 중 좋았던 점은 무엇입니까?’, ‘프로그램 참여 이후 스스로 변화된 부분은 무엇입니까?’, ‘프로그램의 다른 참여자들과의 관계에 변화가 있었습니까?’로 구성하였다(Table 3).

자료수집은 프로그램 종료 후인 2019년 9월 27일, 프로그램 대상자 중 포커스 그룹 인터뷰 참여에 동의한 5명을 대상으로 35분 간 포커스 그룹 인터뷰를 실시하여 수집하였다.

5. 자료 분석

1) 양적연구

양적자료는 SPSS Statistics 21.0 version을 이용하여 분석하였고, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 연구참여자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균, 표준편차로 산출하여 분석하였다.

둘째, 실험군의 사전-사후 우울 정도 변화값에 대한 차이 검정은 윌콕슨 부호순위 검정을 사용하였다.

Table 4. General characteristic by sex and age

(N=14)

Characteristics		N	%
Sex	Male	2	14.3
	Female	12	85.7
Age	< 85	9	64.3
	≥ 85	5	35.7
	Average	82.36	

Table 5. Result of Wilcoxon Test for Depression Score

(N=14)

Variable		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p-value
Depression	(-) Rank	9	7	63	-2.670	.008
	(+) Rank	2	1.5	3		
	Ties	3				

2) 질적연구

질적자료는 대상자의 동의하에 인터뷰 내용을 녹음한 후 문서화하여 분석에 이용하였다. 이는 질적연구방법에서 사용하는 내러티브 연구 중 하나의 이야기(story) 안에서 자료의 의미를 해석하는 방법을 사용하였다(14). 구체적으로는 포커스 그룹 인터뷰를 실시한 내용을 전수녹취한 후, 연구자가 녹취된 내용을 이야기(story)에 따라 범주별로 분류하여 분석하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자 14명 중 여성이 12명(85.7%), 남성이 2명(14.3%)이었고, 85세 미만인 9명(64.3%), 85세 이상이 5명(35.7%)이었다. 평균 연령은 82.36세였다(Table 4).

2. 우울감 사전-사후 검사 비교결과

대상자들의 프로그램 참여 전 후의 우울감 평균 점수

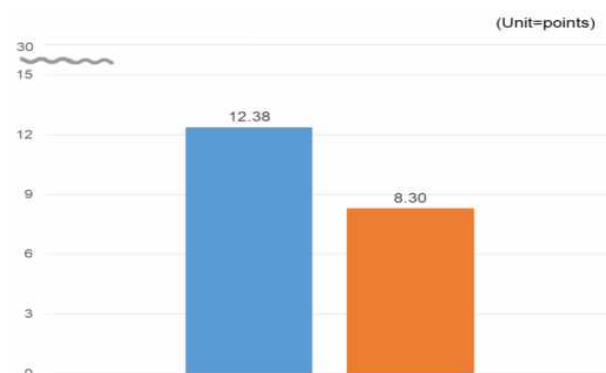


Figure 2. Comparison of average depression score of subjects before and after the program.

는 사전 12.38점에서 사후 8.30점으로 나타나 4.08점 감소 효과가 있었다(Figure 2). 이에 대하여 윌콕슨 부호 검정을 실시한 결과(Table 5), 우울감은 통계적으로 유의하게 감소하였다($p=.008$).

3. 질적 평가 결과

프로그램 참여 노인 5인에 대한 포커스 그룹 집단 인터뷰 내용은 의미 해석 결과에 따라 '뮤직스토리텔링 프로그램의 즐거움', '자존감 향상', '세대 교류에 의한 젊음의 활력을 얻음', '사회적 관계 확장' 등 4가지 범주로 분류되었다.

1) 네 가지 범주에 따른 인터뷰 내용

(1) 뮤직스토리텔링 프로그램의 즐거움

- “나는 이거 (프로그램) 하는 데 다 재밌었어. 왜 그런지 난 다 재밌더라구. 적극적으로 했어. 적극적으로.”
- K씨(여), 89세 -
- “나두 재밌었어. 내가 지금까지 한 번도 안 빠졌어.”
- Y씨(여), 82세 -
- “이거 하는 게 즐거워, 집에 가서도 이렇게.. 옆집 사람 있으니까 노래 잘 못 부르거든? 근데 우리 집 옆에 한 집 이사 갔어. 그래서 배운 것, 아리랑 노래도 부르구.”
- P씨(여), 84세 -

(2) 자존감 향상

- “그래서 또 어제 전화해서 선생님들도 왔잖아. 또 어제 잘했다구. 아 얼마나 기분 좋다 잘했다구 그러니까... 또 이렇게 대접을 받으니까 너무 감사하고 고맙고 그래요.”
- K씨(여), 89세 -
- “우리가 여기 와서나 이렇게 대우받지 어디 가서 대우 받아? 선생님들한테 대우 받구, 먹을 거 식혜라도 한 잔 주시는 게 얼마나 감사한지 모르겠고...용기도 생기고, 이거(프로그램) 하는 날이 기다려지고.”
- L 씨(여), 76세 -

(3) 세대 교류에 의한 젊음의 활력을 얻음

- “나이 먹은 걸 잊어버리고 같이 한다니까. 젊어진 것 같고. 젊은 학생들하고 같이 하니까 젊어져.”
- P씨(여), 84세 -
- “선생님들이 우리를 진짜 친구처럼 대해주시고 이러니까 여기 오면 학생 같은 기분이 들어요.” - K씨(여), 89세 -
- “여기 와서 재미나게 하니까는, 기분이 젊어진 것 같았어. (우리가) 유치원 학생들 된 것 같았어. 그래서 너무 좋았어요.”
- Y씨(여), 82세 -
- “나는 학생 같은 기분 드는 거, 옛날로 돌아간 것 같고. 우리가 나이 들어서 한다는 생각이 안 들고 막 젊어지는 것 같애.”
- L 씨(여), 76세 -

(4) 사회적 관계 확장

- “(몸동작으로 서로 손잡고 손을 높이 들었다 내렸다 하면서) 나는 이때가 제일 재밌었어.” - K씨(여), 89세 -
- “여기서 모였다가 헤어지잖아? 그럼 판 데서 봐도 더 반갑고”
- K씨(여), 89세 -
- “나는 그 휠체어 탄 분 오면 그렇게 챙겨주고 싶어. 막 뭐든”
- L 씨(여), 76세 -
- “이제 나이가 하늘나라 갈 때가 얼마 안 남았는데 젊은 사람들이 이렇게 우리를 오라고 하고.. 참 좋아.”
- P씨(여), 84세 -

2) 주제에 따른 인터뷰 내용의 의미해석

(1) 뮤직스토리텔링 프로그램의 즐거움

참여자들은 뮤직스토리텔링 프로그램 활동을 하며 느낀 재미와 즐거움을 이야기하였다. 프로그램 하는 날이 기다려지고, 활동 시에 스스로 적극적으로 참여하고 있음을 언급하였다. 이를 통하여 참여자들이 느꼈던 ‘프로그램 활동의 즐거움’과 그로 인해 나타난 ‘프로그램 참여에 대한 자발적인 적극성’을 관찰할 수 있었다.

(2) 자존감 향상

참여자들은 프로그램 실시 강사로부터 활동을 잘했다는 칭찬을 들었을 때와 활동 후 박수 받았을 때 기분이 좋았던 것에 대하여 이야기하였다. 또한 프로그램 내에서 다른 사람으로부터 대우 받는 것에 대한 만족감, 젊은 선생님들에게 대우 받는 것이 좋음, 대접 받는데 대한 감사함 등을 표현하였다. 뿐만 아니라 프로그램 활동을 통해 ‘용기가 생겼다’고 말하는 등, 일상에서도 태도가 적극적으로 변화하였다고 응답했다. 이를 종합하였을 때, 프로그램 활동 시 강사 등 타인으로부터 얻은 긍정적인 반응을 통하여 참여자의 자존감이 전보다 높아진 것을 관찰할 수 있었다.

(3) 세대 교류에 의하여 젊음의 활력을 얻음

참여자들은 특히 프로그램 활동을 통하여 ‘젊은 학생들(봉사자들)과 함께 활동하니 스스로도 젊어진 느낌이 들며, 나이 들었다는 생각이 들지 않는다’, ‘젊어지는 것 같

다'는 점을 많이 언급하였다. 프로그램 활동을 통해 과거 자신이 학생일 때의 기억을 떠올리며 젊어진 것 같은 활력을 얻고 있는 점과, 20대 봉사자 등 젊은 세대와의 교류를 통해 얻는 기쁨 및 삶의 활력을 관찰할 수 있었다.

(4) 사회적 관계 확장

참여자들은 프로그램 강사들이 친구처럼 대하는 태도 때문에 프로그램에 대한 참여의욕이 더 높아졌다고 이야기하였으며, 특히 젊은 강사진 및 대학생 자원봉사자들과 새로운 관계가 생겼을 뿐만 아니라 프로그램 참여자들끼리도 친밀감이 높아지는 등 이웃과의 관계가 좋아졌음을 언급하였다. 이를 통해 본 프로그램을 통하여 농촌 지역 거주 우울감을 느끼는 노인들이 집에서 머무를 때에 비하여 사회적 관계가 더 확장되는 효과 관찰되었다.

IV. 논의

선행 연구에 의하면 노인집단의 우울은 노년기 배우자, 가족 및 친지와와의 사별, 수면장애, 고령화 및 노령화로 인한 장애, 성별은 여성이 중요한 위험요소인 것으로 밝혀졌다(15). 이러한 위험요소에 노출되어 있는 노인의 우울이 일정기간 지속되면 일상생활에서 많은 어려움과 장애를 일으키며, 만성적인 우울로 인해 이차적인 병리적 특성에 노출될 가능성이 높아진다(4). 고령인구비율이 높아짐에 따라, 고독감 및 우울감으로 인해 이어지는 정신적·정서적 문제를 해결하기 위해 포괄적인 정신건강 프로그램이 필요하다는 선행연구가 계속 되어져 왔다(16,17).

정부는 2018년 지역사회 통합 돌봄 정책을 발표하고 이를 통해 노인 문제를 지역사회 차원에서 통합적으로 해결하려는 노력을 기울이고 있다(10). 하지만 농촌지역에서는 노인 돌봄에 필요한 인력 및 자원의 부족 등 어려움이 있다. 경로당 대상 노인의 성공적 노화에 영향을 주는 요인으로 사회참여가 기여함을 알 수 있어(18), 노인의 사회참여를 통한 사회관계를 확장할 수 있는 사회프로그램이 필요하다. 영국에서는 NHS와 협력하여 사회참여 유발 프로그램으로서의 사회적 처방을 도입하였고, 2018년부터 런던시를 비롯한 여러 도시에서 프로그램을 실시하고 있다(7).

본 연구는 농촌지역의 자원을 활용한 사회적 처방 프로그램 실시에 따른 지역 노인의 우울감 감소의 평가를 위한 연구로서 지역사회 내 자원을 활용한 노인의 건강 및 정서적 돌봄을 위해 비의료적 접근방법을 모색하고자 하였다. 이에 강원도 원주시 흥업면 소재 아파트 내 주민 복지관에서 4회에 걸쳐 음악치료기법의 일환인 '뮤직스토리텔링' 프로그램을 실시하여 다음의 결과들을 얻었다.

첫째, 뮤직스토리텔링 프로그램이 농촌지역 노인의 우울감 감소에 미치는 효과를 파악한 결과 대상노인 14명의 평균 우울감 점수가 12.38점에서 8.30점으로 감소하였다($p=.008$). 이는 선행연구에서도 고령의 우울증 노인을 대상으로 음악치료를 적용한 신체활동을 한 연구결과와 비슷한 긍정적인 결과를 보여주었다(19). 또한 농촌지역 경로당 노인을 대상으로 음악놀이 치료프로그램을 실시한 연구에서도 우울점수가 유의미하게 감소하는 결과가 있었다(20). 이미 만성적인 신체적 질병과 인지장애를 앓고 있는 노인이나 장애 위험에 처한 노인, 항우울제 치료에 취약한 노인들에게는 의학적 접근이 개개인의 건강에 치명적인 영향을 미칠 수 있다. 이에 비약물적 증거기반 가이드라인을 중심으로 새로운 예방적 접근이 매우 유용하다는 선행연구가 계속되고 있다(8,21). 따라서 공공보험 및 사회복지서비스를 적절하게 조정해서 비용 면에서도 효과적이며(9), 접근가능성이 높고, 지역사회 내에서 치료가 가능한 음악치료프로그램과 같은 사회적 처방(social prescribing)프로그램을 확대할 필요가 있다. 이는 단지 우울증이라는 한 질병의 수준을 낮추는 것이 아니라, 대인관계 향상 및 삶이 필요한 사회적 관계망 증대가 가능한 적절한 기술을 습득하는데 도움이 되기 때문이다.

둘째, 뮤직스토리텔링 프로그램에 참여한 농촌지역 노인은 포커스 그룹 인터뷰 조사 결과, 뮤직스토리텔링 프로그램의 즐거움, 자존감 향상, 세대 교류에 의한 젊음의 활력을 얻음, 사회적 관계 확장 등의 효과가 있는 것을 알 수 있었다. 이는 사회관계에서의 만족도가 우울증 감소에 영향을 미친다는 선행연구 결과와 관련이 있었다(22,23). 또한 도시와 농어촌 노인의 우울증에 미치는 영향요인 연구에서도, 농어촌 노인의 우울증 감소를 위해서는 도시 노인에 비해 가족이나 공동체의 기능이 더 중요하며 가족 기능 및 지역공동체 활성화 프로그램이 정신건강에 도움이 될 수 있다는 연구결과와 같은 맥락이라

할 수 있다(24). 따라서, 농촌 지역에 거주하는 노인의 정신건강 향상을 위해서 젊은 층과 함께하는 신체·정서·사회적측면의 건강을 다루는 프로그램 도입이 도움이 될 것으로 나타났다.

V. 결론

농촌지역에 거주하는 만 65세 이상의 노인의 우울감 감소를 위하여 뮤직스토리텔링 프로그램의 효과성을 검증하여 다음의 결론을 얻었다.

첫째, 뮤직스토리텔링 프로그램이 농촌지역 노인의 우울감 감소에 미치는 효과를 파악한 결과 대상노인 14명의 평균 우울감 점수가 12.38점에서 8.30점으로 감소하였다($p=.008$).

둘째, 뮤직스토리텔링 프로그램에 참여한 농촌지역 노인은 포커스그룹 집단 인터뷰 조사 결과, 뮤직스토리텔링 프로그램의 즐거움, 자존감 향상, 세대 교류에 의한 젊음의 활력을 얻음, 사회적 자본 증대 등의 효과가 있는 것을 알 수 있었다.

결론적으로 사회적 처방 프로그램으로서의 뮤직스토리텔링 프로그램이 농촌지역 노인에게 대하여 우울감 감소 효과가 있고 노인들의 자존감 향상과 젊음의 활력을 높임에 긍정적인 영향이 있을 뿐 아니라 사회적 관계 확장 효과를 얻을 수 있는 새로운 건강증진사업으로서 가능성이 있음을 알 수 있었다. 또한 본 연구에서 활용된 사회적 처방 프로그램은 농촌지역 노인의 정신건강증진을 위한 지역사회 차원에서의 새로운 지역사회 통합 돌봄 모델로 활용될 수 있을 것이다.

VI. 연구의 한계점

사회적 처방은 의사 혹은 의료인에 의해 실시되어야 했으나, 본 시범사업은 보건교육사에 의해서만 사회적 처방에 대한 필요성을 확인하고 프로그램을 시행한 제한점이 있다. 추후 연구에서는 일차의료 의사의 확인이 있는 연구를 시행 할 필요가 있다.

감사의 글

본 연구를 위한 뮤직스토리텔링 프로그램 디자인과 연구 수행에 도움을 주신 휴먼연세 김혜경 대표에게 감사드립니다. 프로그램이 실시 될 수 있도록 협력하여 주신 흥업면 행정복지센터, 경동아파트 경로당 및 LH천년나무아파트 관계자분들에게 또한 감사드립니다. 마지막으로 프로그램에 참여해주신 지역 어르신들께 깊은 감사를 드립니다.

사사표기

이 논문은 2018년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2018S1A5A2A03039636).

참고문헌

1. Park JY. Aged Suicide in an Aging Society. Monthly Welfare Trends. 2014; (188): 26-30.
2. Koeing, HG, et al. Religious coping and depression among elderly, hospitalized medically ill men. The American journal of psychiatry, 1992.
3. Kim YA .Depression Experience in Korean Adults. Public Health weekly report, KCDC. 2012;7(37):819-820
4. Bae JN. Old age depression. Korean Journal of Internal Medicine. 2002;63 (5):602-608.
5. Ministry of Health and Welfare. Korea Suicide Prevention Center, Suicide Prevention White Book, 2019
6. Ministry of Health and Welfare. Elderly Survey report, 2017
7. Mayor of London. Social Prescribing Our vision for London 2018-2028, 2018
8. Alexopoulos, GS. Depression in the elderly. The lancet, 2005;365(9475) :1961-1970.
9. Kimberlee, R. What is the value of social prescribing?, Advances in Social Sciences Research Journal.

- 2016;3(3):29-35.
10. Ministry of Health and Welfare. Step 1: Implementing an Inclusive Country for Healthy Old Ages Where Old People Lived Ahead of Early Aging Society in 2026, 2018
11. Ministry of Health and Welfare. 2026 Community Care Initiatives to lead community integration care (community care) initiatives to identify and verify a variety of models that local needs. 2019
12. Lunt P, Livingstone S. Rethinking the focus group in media and communications research. *Journal of communication*. 1996;46(2):79-98.
13. Morgan DL. Focus groups as qualitative research. Sage publications.1996
14. Yu KW. Understanding of Qualitative Research Methods, Park Young Sa, 2012
15. Cole MG, Dendukuri N. Risk factors for depression among elderly community subjects: a systematic review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*. 2003;160(6):1147-1156.
16. Ahn, YH. A Community-Based Integrated Preventive Program of Depression and Its Effectiveness in Caring for Vulnerable Elderly. *Community Nursing*. 2003;14(2).
17. Lee DW, Yoo SH, Jo SJ. Development of community-based elderly mental health management model. National Institute of Mental Health Education Research Report. 2009;1-148.
18. Song GR. A Comparative Study on the Factors Affecting the Successful Aging between Users and Non-users of Kyung-ro dang for Community Care Policy Activation [Master's thesis]. Yonsei University, Seoul:2019.Korean
19. Verrusio W, et al. Exercise training and music therapy in elderly with depressive syndrome: a pilot study. *Complementary therapies in medicine*. (2014);22(4):614-620.
20. Cho, YL, Lee IS. A Study on Effects of Music Play Therapy on Depression of the Elderly. *Journal of Arts Psychotherapy*. 2012;8(2):101-123
21. White M, Salamon E. An interim evaluation of the 'Arts For Well-being'social prescribing scheme in County Durham. Durham: Centre for Medical Humanities, Durham University. 2010.
22. Kim, JH. The Impact of Social Capital on Depression Trajectories in Later Life. *Korean Journal of Social Welfare*. 2015;67(3):181-201.
23. Lee Jh, et al. The Influence of Individual-Level Social Capital on Depression., *J Agric Med Community Health*. 2011;36(2):73~86
24. Son YJ. The Effect of Social Capital on Depression between Urban and Rural Older Adults: Focusing on Adult Children Network and Social Network. *GRI REVIEW*. 2010;12(3):311-339.

〈국문초록〉

연구목적: 뮤직스토리텔링 프로그램이 농촌지역 노인의 우울감 감소 및 노인의 사회적 관계 변화에 미치는 효과 정도를 파악하는데 있다.

연구방법: 본 연구는 2019년 8월 14일부터 9월 4일까지 4주 간 연구대상지역인 강원도 원주시 흥업면 소재 임대아파트 단지 내 주민복지관에서 실시한 사회적 처방 효과를 평가 하는데 있다. 이를 위해, 뮤직스토리텔링 프로그램에 참여한 만 65세 이상 남녀노인 총 14명을 대상으로 프로그램 전후 우울증 감소 정도를 파악하기 위해 사전-사후 검증을 하였고 포커스 그룹 인터뷰를 통한 질적연구를 병행 실시하였다.

연구결과: 뮤직스토리텔링 프로그램 실시 후 대상 노인의 평균 우울감 점수가 12.38점에서 8.30점으로 감소하였다 ($p=.008$). 또한, 포커스그룹 집단 인터뷰 결과 노인들은 뮤직스토리텔링 프로그램에서 즐거움을 느꼈고, 자존감 향상, 세대 교류에 의한 젊음의 활력을 얻고, 사회적 관계 확장 등의 효과가 있는 것을 알 수 있었다.

결론: 본 연구 결과는 사회적 처방 프로그램인 뮤직스토리텔링 프로그램이 농촌지역 노인에게 대하여 우울감 감소 효과가 있고 노인들의 자존감 향상과 젊음의 활력을 높임에 긍정적인 영향이 있을 뿐 아니라 사회적 관계 확장 효과를 얻을 수 있는 새로운 건강증진사업으로서의 가능성이 있음을 시사한다.

핵심어 : 농촌 지역, 노인, 우울증, 사회적 처방, 사회적 관계