

2008년 8월

2008년 8월
박사학위논문

박사학위논문

원예복지 프로그램이 여성노인의 안녕감에 미치는 영향

원예복지 프로그램이 여성노인의
안녕감에 미치는 영향

하
순
엽

조선대학교 대학원

사회복지학과

하 순 엽

원예복지 프로그램이 여성노인의
안녕감에 미치는 영향

The effects of Horticulture welfare Program on
Well-being in the Female Elderly

2008년 8월 일

조선대학교 대학원

사회복지학과

하 순 엽

원예복지 프로그램이 여성노인의 안녕감에 미치는 영향

지도교수 오을임

이 논문을 사회복지학 박사학위신청 논문으로 제출함

2008년 8월 일

조선대학교 대학원

사회복지학과

하 순 엽

하순엽의 박사학위논문을 인준함

위원장	호남대학교	교수	(인)
위원	조선간호대학	교수	(인)
위원	조선대학교	교수	(인)
위원	조선대학교	교수	(인)
위원	조선대학교	교수	(인)

2008년 6월 일

조선대학교 대학원

목 차

ABSTRACT

제 1 장 서론	1
제 1 절 연구 목적	1
제 2 절 연구범위 및 방법	5
제 2 장 이론적 고찰	8
제 1 절 원예복지 활동	8
1. 원예복지 활동의 개념 및 역사	8
2. 원예복지 활동의 영향	12
제 2 절 여성노인의 안녕감	15
1. 안녕감	15
2. 여성노인의 안녕감	17
3. 여성노인의 안녕감 제 변수	20
제 3 절 원예복지 프로그램	30
1. 개발배경과 원리	30
2. 프로그램 내용	33
제 3 장 연구 설계	61
제 1 절 연구모형 및 가설설정	61
1. 연구모형	61
2. 연구가설의 설정	62
3. 용어정의	62

제 2 절 변수의 조작화	65
1. 자아존중감 측정도구	65
2. 절망감 측정도구	65
3. 우울 측정도구	66
4. 심리적·신체적 스트레스측정도구	67
제 3 절 실험설계	68
제 4 절 연구대상 및 자료수집	69
제 5 절 연구 진행절차	70
1. 연구승인 절차	70
2. 보조진행자 훈련	70
3. 사전조사	70
4. 실험처치	70
5. 사후조사	73
제 6 절 자료 분석 방법	74
제 4 장 원예복지 프로그램의 영향 분석	75
제 1 절 일반적 특성의 동질성 분석	75
제 2 절 조사대상자의 일반적 특성별 원예복지 프로그램 실시 전과 후의 변화	76
1. 자아존중감 변화	77
2. 절망감 변화	79
3. 우울 변화	81
4. 심리적 스트레스 변화	83
5. 신체적 스트레스 변화	85
제 3 절 제 변수의 실험 전 측정치의 동질성 분석	87
제 4 절 가설검증	88

1. 원예복지 프로그램이 자아존중감에 미치는 영향분석	88
2. 원예복지 프로그램이 절망감에 미치는 영향분석	90
3. 원예복지 프로그램이 우울에 미치는 영향분석	92
4. 원예복지 프로그램이 심리적 스트레스에 미치는 영향분석	94
5. 원예복지 프로그램이 신체적 스트레스에 미치는 영향분석	96
제 5 장 논의 및 결론	98
제 1 절 논의	98
제 2 절 결론	105
1. 연구 결과	104
2. 제언	105
참고문헌	110
부록	122
감사의 글	177

표 목 차

<표 2-1> 원예치료의 발달 단계	10
<표 2-2> 여성노인들을 위한 원예복지 프로그램의 단계	35
<표 2-3> 24회 원예복지 프로그램의 내용	37
<표 2-4> 희망찾기 단계의 내용 및 진행자의 역할	40
<표 2-5> 희망품기 단계의 내용 및 진행자의 역할	54
<표 2-6> 희망나누기 단계의 내용 및 진행자의 역할	60
<표 3-1> 연구모형	61
<표 3-2> 연구 설계	68
<표 3-3> 24회 원예복지 프로그램	71
<표 4-1> 대상자의 일반적 특성 및 동질성 분석	76
<표 4-2> 대상자의 일반적 특성별 원예프로그램 전과 후의 자아존중감 변화	78
<표 4-3> 대상자의 일반적 특성별 원예프로그램 전과 후의 절망감 변화	80
<표 4-4> 대상자의 일반적 특성별 원예프로그램 전과 후의 우울 변화	82
<표 4-5> 대상자의 일반적 특성별 원예프로그램 전과 후의 심리적 스트레스 변화	84
<표 4-6> 대상자의 일반적 특성별 원예프로그램 전과 후의 신체적 스트레스 변화	86
<표 4-7> 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적 스트레스, 신체적 스트레스 실험전 동질성 분석	87
<표 4-8> 원예프로그램 전·후 실험군과 대조군의	

자아존중감 차이 비교	89
<표 4-9> 원예프로그램 전·후 실험군과 대조군의 절망감 차이 비교	91
<표 4-10> 원예프로그램 전·후 실험군과 대조군의 우울 차이 비교	93
<표 4-11> 원예프로그램 전·후 실험군과 대조군의 심리적 스트레스 차이 비교	95
<표 4-12> 원예프로그램 전·후 실험군과 대조군의 신체적 스트레스 차이 비교	97

그림 목 차

<그림 4-1> 실험군과 대조군의 자아존중감의 변화	89
<그림 4-2> 실험군과 대조군의 절망감의 변화	91
<그림 4-3> 실험군과 대조군의 우울의 변화	93
<그림 4-4> 실험군과 대조군의 심리적 스트레스 변화	95
<그림 4-5> 실험군과 대조군의 신체적 스트레스 변화	97

부 록

1. 인사의 말씀	122
2. 연구참여 동의서	123
3. 기초설문지	124
4. 자아존중감 측정도구	125
5. 절망감 측정도구	126
6. 우울 측정도구	127
7. 심리적 스트레스 측정도구	128
8. 신체적 스트레스 측정도구	129
9. 도구의 신뢰도	130
10. 12회 원예활동 프로그램	140
11. 24회 원예활동 프로그램	141
12. 24회 원예활동 프로그램일지	144
13. 30회 원예활동 프로그램	168
14. 50회 원예활동 프로그램	171

Abstract

Effects of Horticulture Welfare Program on Well-being in the Female Elderly

Soon-Youp Ha

Advisor : Prof. Eul-Im Oh, Ph.D

Development of Social Welfare

Graduate School, Chosun University

The present study was aimed to examine whether the horticulture welfare program affects to improve the well-being in the female elderly, improve the self-esteem, and decrease the hopelessness, the depression, emotional · physical stress. This research is non-equivalent design control group pretest-posttest study was performed.

Sixty-four subjects aged over 60, living in G city, were studied. They were assigned either for the experimental(n = 34) or for the control group(n = 30).

The experimental group participated in horticulture welfare program consisting of 90 minutes per 2 times a week during the period of 12 weeks. The research tools were Rosenberg(1965)'s self-esteem questionnaires(6 point scale)with minor revision of Jeon(1989), Beck(1974)'s hopelessness(6 point scale), Radloff(1977)'s depression(4 point scale) and Park(1999)'s emotional · physical stress(6 point scale). Data were collected between the 1st November in 2007 and 31st January in 2008, and analyzed by χ^2 - test, t-test and paired t-test using a SPSS 11.5 program.

The results obtained were as follows:

1. The condition between test group and control group, before the test was almost equivalent($p > .05$).
2. Hypothesis 1 : Test groups that were provided horticulture welfare program have more improved on self-esteem than the control group. This was supported. There was a significant change for on self-esteem of test group after the program($t = -2.308, p = .027$). And there was no significant change on self-esteem of control group($t = 1.000, p = .325$). After the programs there was significant change between test group and control group($t = 3.991, p = .000$).
3. Hypothesis 2 : Test groups that were provided horticulture welfare program have more decreased on hopelessness than the control group. This was supported. There was a significant change on hopelessness of test group after the program($t = 2.197, p = .035$). And there was no significant change on cognitive function of control group($t = -1.000, p = .325$). After the programs there was significant change between test group and control group($t = -2.704, p = .009$).
4. Hypothesis 3 : Test groups that were provided horticulture welfare program have more decreased on depression than the control group. This was supported. There was a significant change for on depression of test group after the program($t = 2.074, p = .046$). And there was no significant change on depression of control group($t = -1.000, p = .327$). After the programs there was significant change between test group and control group($t = -2.307, p = .024$).
5. Hypothesis 4 : Test groups that were provided horticulture welfare program have more decreased on emotional stress than the control group. This was supported. There was a significant change for on emotional

stress of test group after the program($t = 3.301, p = .002$). And there was no significant change on emotional stress of control group($t = -1.000, p = .325$). After the programs there was significant change between test group and control group($t = -4.379, p = .000$).

6. Hypothesis 5 : Test groups that were provided horticulture welfare program have no decrease on physical stress than the control group. This was rejected. After the programs there was no significant change between test group and control group($t = 1.236, p = .225$).

These results indicate that the horticulture welfare program may be effective to improve the well-being in the female elderly. It may be desirable for the female elderly to develop and continuously practice horticulture welfare program.

제 1절 연구 목적

우리나라 65세 이상의 노인인구는 2000년에 이미 총 인구의 7%를 넘어서 고령화 사회로 진입했으며, 2005년 현재 9.1% 에서 2018년 14.3%로 고령사회에 진입하고 2026년에는 20.8%로 본격적인 초(超)고령사회에 도달할 것으로 전망하고 있다(통계청, 2006). 노인인구 증가현상과 관련하여 간과할 수 없는 사실은 노인인구의 대부분이 여성이고 또한 빠르게 증가하는 인구 층이라는 점이다. 2000년 현재 65세 이상 노인인구의 62.8%가 여성이고, 85세 이상에서는 3/4이 여성이다(통계청, 2006).

사람들의 삶의 질에 대한 욕구는 경제적 성장과 의학의 발달로 인한 평균수명의 연장으로 노년기를 보내는 시간이 많아지고 세계적으로 안녕감(well-being)에 대한 관심이 많아지면서 보다 성숙하고 행복한 삶을 살아가는데 초점을 맞춘 안녕감에 많은 관심이 높아지고 있다.

안녕감에 영향을 미치는 요인으로는 자아존중감, 절망감, 우울, 스트레스등 여러 요인들을 들 수 있다. 자아존중감이란 자기 자신을 존중하여 자신의 가치를 인정하는 개인적 신념의 범위를 포함한 심리적 반응으로서 자기개념의 의식적이고 객관적인 평가차원을 뜻한다(Taft, 1985). 특히 노년기에 이르면 감각적, 인지적 상실, 가족과 친구의 상실, 가정의 상실 등으로 자아존중감이 저하되는데 자아존중감의 상실은 자신을 무가치하게 생각한 나머지 살아갈 욕망을 잃게 만드는 것으로 역할 상실이 그 원인이 된다(김정선, 1998). 노인은 노령화에 따른 신체기능 저하, 은퇴와 배우자나 친구의 죽음, 사회활동과 역할의 변화로 다른 사람에게 영향을 미치는 능력과 타인으로부터 받는 수용 및 관심과 애정이 감소되면서 자발적으로 무엇을 하고 싶은 의욕이 떨어져 자기중심적이 되어가면서 자아존중감을 상실한다.

노년기에 적지 않은 사람들이 여러 가지 신체적, 경제적 혹은 정서적인 어려움을 동시에 겪고 있으며, 이로 인하여 절망감에 빠지게 된다. 절망감의 발생요인을 보면 Dufault와 Martocchio(1985)는 신체적 안녕의 상실, 인간적 삶의 상실, 기대되는 역할을 충족시키는 능력의 상실, 의미 있는 인간관계의 상실, 경제적 상실로 인한 것으로 보았다. 이러한 요인들로 발생한 절망감이란 어떠한 희망도 바랄 수 없다고 여겨 모든

간이 극한 상황에 직접 당하여 자신의 유한성과 허무성을 지각하였을 때의 정신 상태를 말하며(새우리말 사전, 1992), 이러한 절망감은 중년기에 접어들면서 겪게 되는 우울이나 공허함과 유사한 반응을 보이며 안녕감에 많은 영향을 미친다.

현대사회에서 스트레스는 인류에게 가장 큰 위협이 되고 있는 장애 가운데 하나이다. stress는 라틴어에서 유래된 말로써, 인간의 경험이나 행동을 기술하는 일상적 용어로 오래 전부터 사용되어 왔다. 스트레스 지각이란 생활 속에서 경험하는 어떤 사건에 대해 개인이 힘들다고 생각하는 정도로 이것은 개인에 따라 큰 차이가 있으며 이것에 의해 적응하는 방법도 다르게 나타날 수 있다.

노인의 40.2%가 일상생활에서 스트레스를 경험하는 것으로 나타나 비교적 많은 노인들이 스트레스에 노출되어 있으며(서현미·하양숙, 1997), 노년기 우울과 스트레스는 여성노인의 정신건강 뿐만 아니라 신체건강의 약화를 초래하여 노년기 삶의 질에 부정적인 결과를 가져올 수 있다(신경림·김정선, 2003). 특히 여성노인의 경우 종종 부양자로서의 과도한 희생으로 건강상 문제가 생기거나 경제적인 어려움에 봉착하기도 한다. 특히 만성질환이나 기능장애 혹은 인지손상 정도가 심한 가족원을 돌보는 경우에는 부양기간이 장기화되는데서 오는 스트레스로 신체적인 건강문제뿐만 아니라 정서적, 사회적인 문제까지 경험하게 된다(정경희 외, 1998). 또한 여성노인의 증가는 건강이나 부양과 관련된 가족갈등 등에 문제점을 내포하고 있으며 평균수명의 연장에 의해 이들의 문제는 더욱 심각해질 것으로 보인다. 특히 여성노인은 남편과 사별 후 홀로 노년기를 맞는 경우가 많은데 그러한 과정에 신체적으로나 경제, 사회적으로 자립이 어려울 수밖에 없게 된다(최선화 외, 1998). 특히 자녀들의 노후 부모 부양에 대한 의식은 상당히 변화하여 자식세대와의 의식차이는 여성노인들의 삶을 더욱 고독하게 만들고 있다.

우리나라는 빠른 경제성장과 의학의 발전으로 세계에 유래 없는 빠른 고령화 사회에 접어들었다. 이로 인한 현상은 많은 경제적, 사회적, 신체적, 정신적 문제를 야기하고 있다. 이러한 다양한 문제에 노출된 노인들의 자살률이 높아지고 있다(통계청, 2006)). 자살률은 노인이 경험하는 문제의 심각성을 보여주는 단적인 예라고 볼 수 있다. 노인의 자살률에 직접적으로 영향을 주는 요인들로는 절망감, 우울, 스트레스 등을 들 수 있다. 그러나 기존의 우울, 절망감, 스트레스와 관련된 연구들은 주로 원인들을 밝혀내

하는 데는 많은 도움이 되지 못한다. 노인들의 다양한 사회·정서적 문제를 해결하기 위해서는 보다 구체적인 사회복지 프로그램이 마련되어야 할 것이다.

노인들을 대상으로 시행된 많은 사회복지 프로그램들 중에서도 원예복지 프로그램은 식물을 이용하여 인간의 삶의 질을 높이고 안녕감을 추구하는 것이라 하겠다. 노인의 일상생활 수행능력 강화를 위한 원예활동 프로그램의 목적은 자연과 더불어 생활하며 느끼고 식물과 정원을 가꾸는 과정에서 상호친밀감을 증진시켜(Davis, 1994) 사회적 기능을 원활히 하며, 언어, 수리, 판단, 기억 및 사고(思考)능력을 강화시킴으로써 인지적 기능 향상을 통한 임상치료의 성과를 증진시키는 데 있다(손기철 외, 2000: 175). 또한 대상자들의 자신감과 자부심을 증진시키고 장래에 희망을 가지게 하며 창의력과 자아표현을 계발(啓發)시켜 정서적 기능을 향상시키며, 소근육 운동과 대근육 운동을 통하여 신체적 기능의 향상·발달을 유도할 수도 있다(Airhart & Kathleen, 1990).

우리나라에서는 최근 원예활동 프로그램에 대한 적용사례 연구가 많이 이루어지고 있다. 이상훈·박여원·손기철(1999)은 육체적 정신적 또는 사회적 역할 등에 변화를 겪게 되는 노인에게 적절하게 계획되고 처방된 원예활동은 노인의 신체 및 정신적 상태증진에 효과적 치료효과를 줄 수 있다고 하였으며, 원예활동을 통하여 노인의 삶의 질을 높이고 사회적응력을 증진시킬 수 있다(신복기 외, 2002). 원예활동의 참여가 노인의 여가활동만족과 생활만족에 의미 있는 영향을 미친다는 보고(정재은 외, 2001)가 있다. 이런 여러 가지 사례연구로 인해 노인에 대한 원예활동의 효과가 입증되고 있고, 노인치료로서의 원예활동에 대한 관심이 증가하고 있다.

여성노인의 자아존중감, 절망감, 우울과 스트레스를 대처하는 방법으로 여러 가지가 있겠으나 신체적, 심리적인 변화를 겪는 여성노인에게 자연스럽게 다가설 수 있도록 식물을 이용한 활동으로 적용하였으며 그 중에서 원예복지 프로그램을 적용하였다. 지금까지 원예활동 프로그램을 적용한 연구들은 질환을 가지고 있거나, 포괄적인 노인을 대상으로 이루어졌으며 여성노인을 대상으로 한 연구는 거의 없는 실정이다. 이에 본 연구는 건강한 사람이 원예활동을 통해서 삶을 즐겁게 또 재미를 느끼게 하는 원예복지 프로그램이 여성노인의 안녕감(자아존중감 향상, 절망감 감소, 우울 감소 및 심리적·신체적 스트레스완화)에 미치는 영향을 명확히 규명하고자 하였으며, 이를 바탕으로 여성노인의 신체 및 심리에 도움이 되는 새로운 대처방안을 제공하는데 필요한 자

- 첫째, 원예복지 프로그램이 여성노인의 자아존중감에 미치는 영향을 파악한다.
- 둘째, 원예복지 프로그램이 여성노인의 절망감에 미치는 영향을 파악한다.
- 셋째, 원예복지 프로그램이 여성노인의 우울에 미치는 영향을 파악한다.
- 넷째, 원예복지 프로그램이 여성노인의 심리적 스트레스에 미치는 영향을 파악한다.
- 다섯째, 원예복지 프로그램이 여성노인의 신체적 스트레스에 미치는 영향을 파악한다.

본 연구는 원예복지 프로그램이 여성노인의 안녕감에 미치는 영향을 파악하고자, 안녕감의 변수인 여성노인들의 자아존중감, 절망감, 우울, 신체적·심리적 스트레스 영향을 확인하는 비동등성 전후 실험설계를 활용한 유사 실험 연구이다.

본 연구의 자료수집 및 프로그램 진행기간은 2007년 11월 1일부터 2008년 1월 31일 까지였고, 이 대상자들은 광주광역시 O 종합복지관을 이용하는 60세 이상의 여성노인 64명(실험군 34, 대조군 30명)에게 실시하였다.

본 연구에서 사용한 원예복지 프로그램은 여성노인들의 자아존중감을 향상시키고, 절망감, 우울을 감소시키고 신체적·심리적 스트레스를 감소시킴으로 안녕감을 향상시키기 위한 내용으로 구성되어 있으며 총 24회로 이루어져 있다. 프로그램 내용은<표 1-1>과 같다.

횟수	주제제기	활동명	횟수	주제제기	활동명
1	자기표현 기회	꽃보기 화분감상하기	13	소근육 운동	불 토피어리 만들기
2	사회적 관계형성	물병꽃 싸기 (장미)	14	삶의 가치 부여	다육정원 만들기
3	오감을 통한 스트레스 완화	허브차마시기	15	삶의 인식	선인장 정원 만들기
4	마음의 평안	수경재배 만들기 (스파트 필름)	16	소근육 운동	조화로 리스 만들기
5	생명의 소중함	잔디 인형 만들기	17	사회적 관계형성	국화 꽃바구니 만들기
6	타인과 관계형성	장미 꽃바구니 만들기	18	사회적 관계형성	코사지 만들기
7	생명의 소중함	포푸리향낭 만들기	19	협동	드라이플라워를 이용한 협동 액자 만들기
8	마음의 평안	수경재배 만들기 (무)	20	상호작용	새싹채소 기르기
9	기대와 흥미	압화 열쇠고리 만들기	21	사회구성원으로 조화	석부작(풍난과 넉줄 고사리)
10	생명에 대한 신비함	로즈마리 삼목하기	22	협동 법칙	씨앗 파종하기
11	근력강화 운동	화분 식물 옮겨심기	23	기대와 흥미	압화 카드로 초대장 만들기
12	삶의 가치 부여	디쉬가든 만들기	24	사회성 향상	누름꽃 전시회 관람

사전조사는 원예복지 프로그램을 실시하기 전 실험군의 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스를 알아보기 위해 설문지를 이용하여 이루어졌으며, 실험처치를 위해서는 본 연구자와 보조진행자 5명이 직접 실험군에게 2007년 11월 1일부터 2008년 1월 31일까지 주 2회에 1시간 30분씩 오전 10시 반 부터 12시까지 12주에 걸쳐 총 24회의 원예복지 프로그램을 제공하였다.

조균에게는 본 프로그램을 제공하지 않은 채 12주 후에 조사하였다. 그리고 자료 분석은 수집된 자료를 기호화하여 컴퓨터에 입력한 후 SPSS/PC+ 11.5를 이용하여 분석하였다.

제 1절 원예복지 활동

1. 원예복지 활동의 개념 및 역사

원예란 인간의 식용 또는 미적 만족을 위하여 집약적으로 재배되어지는 식물에 관한 농업이라고 정의되어지며, 그 식물에는 과수, 채소, 화훼 및 관상식물이 포함된다. 원예는 과수나 채소와 같이 식용을 주로 하는 분야와, 화훼나 조원(造園)원예와 같이 인간의 미적 만족을 주기 위한 분야도 포함하며 생활 속에서 원예활동에 주로 이용되는 것은 화훼류(Haas 외, 1998)이다.

원예복지는 넓은 의미에서는 원예활동과 원예치료를 포함한다. 본 연구에서는 원예복지를 일반적으로 '건강한 사람이 원예활동을 통해서 삶을 즐겁게 또 재미를 느끼게 하는 것'이다(곽병화 외, 1999)의 개념 정의에 따르고자 한다. 원예활동은 꽃과 과일, 채소, 교목, 관목 등을 재배하여 개인의 마음과 감정의 계발을 가져오고, 공동체 복지와 건강을 가져오는 활동이다(손기철 외, 2002). 원예치료는 식물을 통해 사회적, 교육적, 심리적 혹은 신체적 적응력을 기르고 이로 말미암아 육체적 재활과 정신회복을 추구하는 전반적인 활동이다(손기철 외, 1997).

원예치료의 특성으로서는 생명을 매개체로 하며, 상호 역동적이고, 창조적 파괴가 가능하다. 그리고 본능적 그리움에 바탕을 두며, 생명을 직접 돌본다. 결과적으로 원예치료는 전인적 치유를 행하는데 있어서 효과적인 소재와 활동을 포함하고 있으며 영혼육간의 치유가 동시에 가능한 치료방법으로서, 이러한 원예활동을 통해서 인간 심신의 재활을 꾀하고 삶의 질의 향상을 목적으로 한다(김동연 외, 2004).

원예복지 프로그램은 원예활동을 통해서 생명이 있는 식물을 심고 성장하는 과정을 관찰하는 동안 노인들은 적극적인 사회참여를 통해서 급변하는 시대에 대처해 나갈 수 있는 적응력과 자신감을 갖게 되며, 건강유지, 각종질병의 예방, 정서적 안정감을 도모하고 자아존중감 향상과 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스가 감소됨으로써 궁극

원예가 치료나 요법에 활용 되기 시작한 것은 매우 오래된 일이다. 원예치료 적용은 고대 이집트에서 의사가 환자를 정원에서 산책하게 함으로써 치료효과를 증진시켰다고 한다. 이처럼 원예치료 효과는 정신의학이 과학으로 인정되기 이전부터 사용된 후 주로 미국과 유럽을 중심으로 발달하여 왔다. 고대 이집트에서는 의사가 환자를 정원에서 산책하게 함으로써 치료를 시도한 예가 있다. 당시 스트레스와 정신적인 혼란 때문에 어려움을 겪고 있는 왕족들에게 궁전내의 식물이 심겨져 있는 정원을 산책하도록 함으로써 치료효과를 증진시켰다고 한다(Lewis, 1978). 1978년 펜실베이니아주에 있는 필라델피아의 의학 및 임상 실천 연구소(Institute of Medicine and Clinical Practice)의 교수인 벤자민 러쉬는 들에서 일하는 정신장애인 중에서 병세가 호전되는 것을 발견하고는 흙을 만지며 농사를 짓는 것이 정신 장애인에게 치료효과가 있다고 발표하였다.

1978년에는 영국에서 원예치료 및 농업훈련협회(Horticultural Therapy and Rural Training Association-H. T.)가 탄생하여 오늘날과 같은 형태의 원예치료가 시작될 수 있는 계기를 마련하였다. 1800년대에는 원예치료의 대상이 심리 혹은 정신 장애인들이었다면, 1차 세계대전 이후에는 신체 장애인을 대상으로 원예치료 프로그램이 운영되어 그 가치가 철저히 검증되고 타당성을 인정받게 되었다. 많은 전쟁 부상자들이 병원에 입원함으로써, 진료소에서 장기간 환자의 기분전환을 위한 프로그램으로 원예 활동이 이용되기 시작하였다.

현대에는 1900년대 초 정신질환자를 대상으로 원예활동을 정의하면서 원예에 치료적 개념이 사용되기 시작하여, 현재 국내에서 원예치료 프로그램의 효과에 대해 연구는 다양하게 연구되어지고 있다. 미국 원예치료협회(American horticultural therapy associatikon : AHTA)는 1991년부터 원예치료를 ‘식물과 원예활동을 이용하여 인간의 사회, 심리 및 신체적 적응력을 개선시키고 이를 통하여 인간의 신체, 정신, 영적 치유를 도모하는 과정’이라고 원예치료에 관한 최초의 통합된 정의를 내렸다. 이는 원예활동의 광범위한 치유 및 치료적 역할과 원예활동의 적극적인 활동을 강조하고, 단순한 작업이 아닌 일련의 순서를 가지는 ‘과정(process)’으로 인식한 것으로 파악된다(이상미, 2006).

원예치료의 발달단계를 요약하면 <표 2-1>과 같다.

단계	시기	내용
초창기	18세기-2차 대전	정신 장애인을 수용하고 있는 시설에서 자급자족이나 환자의 일과를 목적으로 시작한 농작업이 치료에도 효과가 있는 것으로 인정되었다.
변혁기	2차 대전 후-1970년대	미국에서 상이군인의 재활이나 직업훈련에 원예가 도입되어 작업치료와 연결됨으로써 원예치료가 재평가되었다. 그로 인하여 원예치료의 응용범위가 급속히 확대됨과 동시에 대학에서는 원예치료사 강좌가 개설되었다.
성장기	1970년대 이후	원예치료의 촉진과 치료사 육성을 목적으로 하는 전문기관이 발족되었다. 또 원예치료를 치료적인 면 외에 사회적 권리나 생활의 질 향상이라는 측면에서 재평가하기에 이르렀다.

자료: 손기철 외(2002)

역사적으로 볼 때 원예치료는 다양한 대상자들에게 이루어졌다. 정신 장애인을 대상으로 한 연구들(Diethelm, 1994; Strauss, 1994), 사회적 이탈자들을 대상으로 심리적 안녕감을 되찾고 범죄인들에게 교정의 효과를 보여주는 원예치료를 적용한 연구들(Flagler, 1993; Rice et al, 1998; Richards & Kafami, 1999)이 있다.

또한 노인을 대상으로 원예치료를 적용한 연구들(Kaplan, 1994; Hazen, 1997; Haas 외, 1998)이 있으며, Mattson(1993)은 원예 작업훈련을 통해서 정신지체자의 스트레스가 감소된다고 보고 하였다. 오늘날 노인을 대상으로 한 원예활동 프로그램은 구체적인 대상과 장소의 다양화와 함께 점차 그 적용빈도가 증가하고 있다.

우리나라의 경우 1980년대 초에 그 개념이 소개되었고, 90년대에 들어와서 고려대 원예학과, 건국대 원예학과, 상명대 환경녹지학과를 중심으로 원예치료에 대한 연구가 진행되어졌다. 1998년 전국 대학교수, 산업체, 연구소를 중심으로 한국 원예치료 연구회가 발족되었다. 이상훈·박여원·손기철(1999)은 육체적·정신적·감정적 또는 사회적 역할 등에 변화를 겪게 되는 노인에게 적절하게 계획되고 처방된 원예치료 활동은 노인의 신체 및 정신적 상태증진에 효과적 치료효과를 줄 수 있다고 하였다.

원예치료의 효과는 인지적, 심리·사회적, 신체적인 인간의 세 가지 측면에 맞추어

관찰력 및 집중력의 증대, 호기심 자극 등의 효과를 얻을 수 있다. 심리·사회적인 영역 중 심리적 측면에서는 자신감과 자기존중감 향상, 비경쟁적 성취 허용, 자제력 증진, 공격적 성향의 감소, 미래에 대한 흥미·희망·의욕 고취, 창조성의 증대 등의 효과가 있으며, 사회적 측면에서는 집단 내 상호작용, 집단 밖 상호작용에 효과를 가지게 한다. 신체적 영역에서는 근육 및 관절기능이 발달하고 향상될 수 있으며, 호기성 활동을 통한 칼로리 소모로 타 운동의 칼로리 소모와 유사하다고 한다. 또한 영양 및 건강증진에 효과가 있다고 하겠다(이상미, 2006). 또한 식물과 정원 가꾸기는 경제적 효과를 넘어 공동체 가치를 증진시키고 좀 더 나은 의식에서부터 범죄의 수치를 줄이는 효과(Relf, 2003)가 있으며, 미혼모를 대상의 원예활동에서는 다른 사람과의 어울림과 책임감이 향상되었다(원희진 외, 2000). 또한 퇴직자와 우울증을 보이는 기혼 여성, 첨단 컴퓨터 직종이나 재택근무로 인간관계의 기회가 부족하고 자연을 접하지 못하는 직업인에게 원예활동은 삶을 보다 밝은 방향으로 바뀌었다(변도운 외, 2000).

노인에게 있어 원예활동은 치료적인 효과와 아울러 삶의 희망과 보람을 줄 수 있고, 그 호기심 및 관찰력이 예민해지며 관찰의 결과를 해석함으로써 판단력과 대처능력을 배양시킨다(김희성, 2004). 이와 같은 경험의 반복은 노인에게 모든 일에 긍정적이고 자신감을 갖게 하며, 신복기·황인옥(2002)은 이러한 원예활동을 통하여 노인의 삶의 질을 높이고 사회적응력을 증진시킬 수 있다고 보고하고 있다.

인체가 심신적으로 정상치 못한 사람, 즉 환자는 원예를 통해서 치료를 하고 환자가 될 조짐이 있는 사람의 질병 예방책으로 원예활동을 실천하는 것이 원예치료인데 비해서 심신이 정상인 사람들에게 원예활동을 통해서 삶을 즐겁게 또 재미를 느끼게 하는 것은 원예복지라 할 수 있겠다(곽병화 외 1999).

위의 고찰에서 살펴보았듯이 원예활동은 치료를 목적으로 먼저 활용되었지만 경제적 성장과 인간수명의 발전으로 삶의 질에 대한 관심이 높아지면서 원예활동을 복지차원에서 활용하는데 관심이 높아지고 있다.

효과적인 원예복지 프로그램의 적용은 살아있는 식물을 만지고 느끼게 함으로써 노인들의 오감을 자극하여 퇴화되는 감각을 살려내고, 기억력과 집중력을 증진시키고, 심리적으로는 절망감 감소, 우울감 및 스트레스 감소를 가져오며, 자신감을 회복하는데 도움을 준다.

2. 원예복지 활동의 영향

가. 심리적 영향

심리적 영향 중 하나인 지적인 영향(Zandstra, 1997)으로는 원예활동에 필요한 새로운 기술 습득으로 전체적인 안목과 계획성이 증가되고, 원예활동 과정을 통한 어휘력의 증가와 대화의 폭이 넓어지며, 식물의 모양이나 색채 및 생장에 따른 변화로 호기심이 증가하여 다른 생명체들과의 관계인식을 통한 관찰력을 증대시키고, 식물을 가까이 대함으로써 주변에 대한 감수성이 예민해지고 계획, 준비, 판단을 할 수 있는 능력을 함양시켜 감각과 지각 능력을 증가시킨다.

원예활동은 경험을 하면서 배우는 것이 매우 많으며 식물은 다양한 색깔, 질감, 모양새를 갖고 있어 식물들 간의 특성을 가르칠 수 있다. 삽수, 분갈이와 씨뿌리기 활동은 수 개념을 가르치는데 좋으며, 뿌리, 줄기, 잎, 씨앗, 정원 작업등과 같은 전문용어를 가르치는 것은 어휘력 향상에 좋다. 또한 새로운 지식을 배운다는 기쁨과 그것에 대한 지식과 기술을 활용함으로써 다른 사람들과 없었던 대화가 오가고 의사소통도 쉬워진다.

즉 원예활동은 호기심을 야기 시키고 관찰력이 예민해지며, 관찰의 결과를 해석함으로써 판단력과 대처능력이 배양된다. 이와 같은 경험의 반복은 모든 일에 대해서 긍정적이고 자신감을 갖게 된다(Shapiro & Kaplan, 1998). 심리적 영향으로는 자신감과 자부심을 증가시키고, 자제력을 증진시키며, 장래에 대한 희망을 키울 수 있고, 원예활동의 과정에서 창의력이 증진되고 자아표현을 계발(啓發)시킨다(Schwebel, 1993).

원예활동의 독특한 점은 살아있는 식물에 있다. 식물은 관심의 유무에 따라 반응이 달라지고, 정서적으로 동기부여가 쉽게 될 수 있으며, 이를 통한 성취감이 있어 그 영향을 다음과 같이 증폭시킬 수 있다(Relf, 1981).

첫째, 원예식물은 정성을 들여 관리하면 쉽게 싹이 트고 자라기 때문에 자신감을 갖게 되는 반면, 소홀하게 관리하면 잡초가 나거나 병충해의 피해를 받기 때문에 책임감을 느끼게 한다. 둘째, 자제력을 증진시킨다. 꽃꽂이를 위해 꽃의 줄기를 자른다는 것, 정원에서 잡초를 뽑는 것처럼 사회적으로 허용될 수 있는 수단을 통해 부정적인 분노

다루는 적절한 방법과 기술을 더욱 증진시킬 수 있다. 셋째, 장래에 대한 희망을 준다. 정서적으로 불안한 청소년에게 뿌려놓은 씨앗은 언제 싹이 트고, 꽃은 언제 필까 하는 기대감과 다음 계절에는 더 아름다운 꽃을 피워야지, 내년 봄에는 정원에 무엇을 심을까 등 장래에 대한 관심을 불러 일으켜 희망을 준다. 넷째, 꽃의 종류, 색, 배합, 배열 등 꽃꽂이나 모듬 심기, 정원 설계 등의 과정에서 창의력과 자아표현을 계발(啓發)시킬 수 있다.

나. 사회적 영향

사회적인 영향으로는 원예활동을 통한 자연현상의 관찰과 주위환경의 이해로 서로 어울려 살아갈 수 있는 능력 함양과 여러 명이 함께 활동을 할 경우, 자기가 맡은 역할과 서로의 권리를 존중해야 하고 협력해야 효과적이라는 것도 깨닫게 되고, 그룹의 일을 책임지게 하면 지휘자의 정신도 경험하게 되는데 그 과정을 통해서 자립정신도 키워 줄 수 있으며, 원예활동에 의해 생산한 생산물이나 자기가 만든 작품을 다른 사람에게 주는 경험도 갖게 되어 대인관계가 향상됨은 물론 자기의 존재가치를 일깨워 주고 사는 보람을 갖게 하는 수단이 된다(Zandstra, 1997).

원예활동은 쉽게 혼자서 할 수 있는 것도 있지만 동일한 목적을 향해서 여러 명이 함께 하지 않으면 안 되는 것도 있어 각자 자기가 맡은 역할이 무엇인가를 배우게 된다. 아울러 그 일을 위해서는 서로 존중하고 협력해야 하며, 타인과 의사소통을 할 수 있으므로 대인관계가 향상됨은 물론 자기의 존재 가치를 일깨워 주고 사는 보람을 갖게 하는 수단이 된다.

또한 원예활동을 통해 아름다움에 대한 감사, 활동성과의 나눔을 통한 자아존중감을 발달시킬 뿐만 아니라 실제 삶의 요소들도 배울 수 있다. 기본적으로 학생들이 식물을 돌보는 과정은 그들의 부모들이 그들을 돌보는 것만큼 식물이 건강하고 잘 자라도록 돌보아 주는 경험을 하게 된다(Shairo & Kaplan, 1998; 손기철 외 1997). 원예활동은 이들에게 양육행동과 사회적 기술들을 발달시키고 현대사회에 적응하기 위한 감각을 형성하도록 돕는다.

사람들은 원예활동 프로그램에 의해 신체적으로 움직일 수 있는 많은 기회를 가진다. 앉았다 일어섰다 하는 신체적인 운동은 실외정원 프로그램의 한 부분이다. 원예도구를 준비하거나 식물에게 물을 공급하기 위해 이리저리 걷는 것은 원예활동 프로그램의 일상적인 일이다. 심지어 실외정원에서 접근하기 어려운 사람들을 위해 신선한 공기와 햇볕을 쬐게 하는 것은 건강 증진에 효과적이다(Catlin, 1998).

원예활동은 특히 소근육과 대근육에 도움이 된다. 예를 들면 밭에서 일을 한다고 할 때 처음에는 밭을 일구기 위해서 삽을 가지고 흙을 부드럽게 하고 이랑과 고랑을 만든다. 이것이 대근육 운동이다. 그리고 이랑에서 자기가 원하는 식물체를 심는데, 이 때 쥐는 연습과 이와 그리고 엄지손가락과 집게손가락의 유연성 증가로 소근육의 발달을 가져오게 된다. 또 꽃꽂이를 할 경우 꽃꽂이에 필요한 재료와 도구를 구입하러 다녀야 하고, 꽃을 꽂는 과정에서는 가위를 사용하여 소재를 자른다. 손을 사용하는 것은 대뇌에 자극이 될 뿐만 아니라 손가락이나 손의 기능회복에 유효하고 꽃이 꽂아진 작품을 운반하는 것은 균형감각을 유지시켜준다(손기철 외, 2000).

1. 안녕감의 개념

사회의 안녕과 함께 경제적인 문제가 해결되면서 삶의 질은 더욱 윤택해져 가고 있다. 이러한 기류는 물질적 풍요뿐만 아니라 정신적 안녕의 추구에 관심이 증대되는 결과를 가져와 긍정적인 가치들에 관심을 더 나타내게 되었다. 근래의 건강(health) 및 안녕에 관한 연구에서 안녕감(well-being)이란 용어가 개인의 지각 또는 총체적 감정을 강조하는 특정용어로 대체적으로 합의하고 있으며 이러한 해석은 개인의 안녕에 관련된 인지, 감정, 태도와 같은 주관적인 측면의 영향에 중요사항을 의미하는 것이다.

사회 심리학자들은 개개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또는 개개인이 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정함으로써 개개인의 행복을 연구하기 시작했다(Cantril, 1965; Andrews & Withey, 1976; Campbell 외, 1976). 이러한 연구들은 주관적 삶의 질(subjective quality of life), 주관적 안녕감(subjective well-being), 삶의 만족도(life satisfaction), 행복(happiness), 또는 심리적 안녕감(psychological well-being)등의 다양한 용어로 진행되어왔다(김석일, 2004). McDowell과 Newell(1996)은 안녕이란 개인의 지각 또는 총체적 감정을 강조하는 특정 용어로서 신체적 건강에 대한 자기평가 및 신체적 적합성에 대한 전반적인 감정과 관련이 있다고 보고 안녕과 건강의 개념을 동일하게 다루었다.

Diener(1984)은 주관적 안녕감을 세 가지 유형으로 구분하고 정의하였다. 첫째, 외적·규범적 정의의 유형으로서 미덕이나 신선함과 같은 외적인 기준에 의한 정의이다. 이 유형에 따르면 안녕은 개인이 속한 사회나 문화가 지니고 있는 가치체계에 따라 측정되며, 둘째, 내적·정서적 정의의 유형으로서 감정의 개념에 기초를 두고 있다. 즉 부정적 감정에 대한 긍정적 감정의 우세가 안녕이라는 것이다. 그리고 셋째, 내적·주관적 정의의 유형으로서 안녕은 개인의 판단기준에 근거하여 결정하는 것으로서, 생활 만족의 개념을 의미한다(Diener, 1984). 그러나 이러한 주관적 안녕감은 철학적 배경이 쾌락적 관점에서 출발한 것으로 삶의 문제를 지나치게 단순한 방법으로 측정하려는 접근이고 이러한 접근의 출발 자체가 심리학적 이론과 맞닿아 있지 않기 때문에 삶의 질

Singer, 1998).

심리적 안녕감은 외적 기준이나 조건에 의해 성립된다는 차원에서 행복은 주관적인 심리상태가 아니라 어떤 바람직한 속성 및 환경적 조건을 소유한 삶 즉 건강상태, 소득수준, 교육정도, 여가시간 등의 사회·경제적 지표에 의해 개인의 삶의 질을 평가하는 것을 말한다. 또한 심리적 안녕감은 개인이 설정한 기준과 비교해서 자신의 삶의 질을 평가하는 판단과정을 의미하며, 부정적인 감정보다는 긍정적인 감정이 우세한 상태를 의미한다(Bradburn, 1969; Diener, 1984; 남진성, 2007).

심리적 안녕감을 정서적 차원을 중심으로 정의한 긍정적 정서와 부정적 정서의 개념에 대하여 살펴보면, 긍정적 정서란, 열정적이고, 활동적이며, 기민한 정도를 반영하는 것으로 높은 긍정적 정서는 에너지가 높고, 집중이 잘 되며, 즐거움이 있는 상태를 말하는 것이다. 반면, 부정적 정서는 주관적인 스트레스 상태로서 분노, 경멸, 혐오, 죄책, 두려움, 신경과민 등 여러 가지 혐오적인 정서 상태의 불유쾌한 관여로서 정의되었다(Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Ryff(1989)는 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있으며, 과거와 현재의 삶이 의미가 있다고 느끼는 것을 삶의 목적의 구성요인으로 보았다.

또한 왜 사는지에 대한 해답을 제공하는 신념을 갖고 있고, 생활에 목표와 목적이 있을 때 심리적 안녕감이 높다고 하였으며 자기 자신의 신체적 조건이나 생리적 현상 또한 자신의 느낌, 행동, 가치관, 성격 등을 있는 그대로 받아들이는 태도를 자아수용이라 했다. 이렇게 자신을 수용하는 것은 자신을 하나의 독립된 개체로 인정하는 것이며 인간으로서의 존재가치를 인정하는 것이다.

Ryff(1989)는 Maslow의 자아실현(self-actualization), Roger의 완전히 기능하는 개인(fully functioning person), Jung의 개성화(individuation), Allport의 성숙(maturity), Erikson의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), 그리고 Neugarten의 성격변화(personality changes)등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 측정할 수 있는 6개 차원의 척도를 개발하고, 이를 심리적 안녕감(psychological well-being)이라고 하였다. 심리적 안녕감은 6개의 하위 영역으로 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 자아수용, 긍정적 대인관계, 개인적 성장을 든다. 안녕감의 하위개념으로 자아수용은 자기 자신의 신체적 조건이나 생리적 현상 또는 자신의 느낌, 행동, 가치관, 성격, 등을 있는 그대로 받아들이는 태도를 말한다. 긍정적 대인관계를 개인의 심리적 성숙

사람으로 성장, 발달할 수 있으며, 또한 긍정적이고 일관된 정체감을 형성할 수 있고, 현실적 감각을 가질 수도 있음을 의미한다. 자율성은 자율적, 자치적, 독립적으로 스스로를 통제하는 상태이며, 이는 인간자신이 스스로 인식하고 있는 목적을 향하여 의도적으로 행동하기 위한 심리적 준비를 말한다. 환경에 대한 지배력은 환경에 대한 지배력을 평가하는데 있어서 구체적으로 자신의 환경을 잘 관리하는 능력이 있다고 느끼는 것으로, 자신의 삶을 효율적으로 통제하면서 살아가는 것을 말한다. 삶의 목적은 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있으며 과거와 현재의 삶이 의미가 있다고 느끼는 것을 말한다. 또한 왜 사는지에 대한 해답을 제공하는 신념을 갖고 있고, 생활에 목표와 목적이 있을 때 심리적 안녕감이 높다는 것이다. 개인적 성장은 어느 한 시기에 국한된 것이 아니라 연속적인 발달을 통해 논의 되어야 하며 적응과 변화를 포함한 그 이상의 총체적이고 포괄적인 의미를 포함하는 개념이다(이도경, 2007).

심리적 안녕감의 요소에 대한 다른 연구들 중 Ryan과 Deci(2000)는 사람들이 심리적 안녕감의 차원과 유사한 세 가지의 보편적인 심리적 욕구, 즉 자율성, 유능성, 그리고 관계성에 대한 욕구를 갖고 있으며, 이들 욕구의 충족이 주관적 안녕감에 영향을 주는 중요한 요인이라고 제안한다. 반면에, Andrews와 Robinson(1991)은 안녕의 요인들로 긍정적 정서, 부정적 정서, 삶에서의 성공이나 자신에 대한 인지적 평가, 전반적인 삶에 대한 평가와 영역별 삶에 대한 평가의 다섯 가지 요인을 설정하였다.

1900년대 초반까지 대부분 연구의 흐름은 객관적인 사회지표를 중심으로 이루어지다가 주관적 안녕감과 스트레스, 자아존중감 등과의 관계를 살펴보는 것을 통해 주관적 안녕감에 영향을 주는 요인들을 밝혀내는 연구들이었다(이훈구, 1997; 조명환·차경호, 1999). 심리적 안녕감이 높다는 것은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적인 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적이고 자발적으로 조절하는 능력이 있으며, 삶의 목표를 수립하고, 자신의 잠재력을 계발하는 방향으로 삶을 살아가는 것을 의미한다.

2. 여성노인의 안녕감

노인이란 환경변화에 적절히 적응할 수 있는 자체 조직에서 결손을 가진 사람, 생체가 자신을 통합하려는 능력이 감퇴되어 가는 시기에 있는 사람, 인체의 기관, 조직, 기

어 가고 있는 사람, 조직 및 기능정장의 소모로 적응 감퇴현상에 있는 사람이라고 국제노년학회(2008)에서는 정의하였다.

Erikson(1963)은 자아의 발달 과정에 따라 인간발달을 8단계로 나누어 마지막 단계를 노년기라 하고, 이 시기를 자아통합과 절망의 감정이 대립하는 시기로 보았다. 또한 노년기의 특징은 육체의 쇠퇴와 사회적 연결의 감소, 경제적 기반의 상실이 일어나는 시기로 되어있으며 노인 자신의 육체적 노화를 의식하여 심리적 영향을 받게 된다고 하였으며, 생리적 노화 현상은 자연스러운 성장발달 과정으로 노인의 건강은 노화과정과 밀접한 관계가 있다. 노화의 정도에 따라 몸의 조직과 기능이 소모되고 남아지면서 기능저하, 기능상실 및 더 나아가 병리적인 변화까지 오게 되어 건강문제가 야기된다.

또한 사회에서의 은퇴와 더불어 야기되는 경제적인 불안정과 사회나 가정에서의 역할 변화에 따른 심리적인 문제가 축적되어 고독이나 소외감 및 더 나아가 죽음에 대한 공포에 이르기도 한다. 이와 같이 노년기는 신체적, 정신적, 사회 심리적인 면에서 해결되어야 할 많은 문제들을 내포하고 있으며, 이들이 서로 밀접한 관련 하에 상호 작용하여 노인의 건강상태를 나타낸다.

노인인구의 급격한 증가는 거동이 불편한 인구의 증가를 의미하며 이는 노인을 부양할 수 있는 인구의 감소로 이어져 이들의 부양문제가 심각한 사회문제화 되고 있다. 특히, 급속하게 핵가족화가 이루어지고 있는 우리나라 현실에서 가족이 외로부터 부양을 받을 수 있는 공식적 부양 제도가 없어 노인의 증가는 사회적, 경제적 문제와 의료적, 복지적 차원에서 관심을 가져야 하며(선우덕, 2003), 특히 건강상태와 스트레스 문제는 시급히 해결해야 할 과제이다. 최근 증가된 노년인구의 구조적 특성을 살펴보면, 남성노인에 비해 여성노인의 비율이 압도적으로 높다는 점이다. 여성의 수명은 남성보다 약 6-7년이 더 길고, 남편과의 연령차이도 대개 3-5년은 된다. 또한 한국여성개발원(2005)에 따르면, 2000년 전국의 1인가구주는 전체가구의 15.5%를 점하고 있고 이중 여성가구주 가구의 비율은 57.5%를 차지하고 있다.

여성은 전 생애에 걸쳐 딸로서 며느리로서 배우자로서 어머니로서 혹은 돌보는 사람의 역할을 한다. 이러한 여성들의 돌보는 사람으로서의 역할은 보수 없이 혹은 낮은 보수로써 여성들이 낮은 지위, 낮은 임금을 주는 직업과 함께 노년기의 경제적 불안정을 초래하고 또한 정신적, 신체적 건강에 부정적인 영향을 미친다(남정자, 1999). 또한

활하면서 노화로 인한 만성질환과 가족 내에서의 소외된 집단으로 힘든 노후를 보내고 있다(양승애, 2002).

지금까지 노인복지의 사회의 일부 계층의 노인들을 경제적으로 도와준다는 개념으로 해석되고 시행되어 왔으나 최근에 이르러 이에 대한 개념이 보호적, 치료적 서비스와 함께 예방적 서비스로 확대되고 있다. 따라서 노인 복지는 단지 빈곤, 질병, 장애 등을 지닌 노인들에만 관심을 두는 소극적 역할(이광찬, 1996) 보다는 모든 노인이 신체적·정신적 건강과 더불어 삶의 질과 행복을 추구할 수 있는 적극적인 역할로 바뀌어져야 한다. 노인들은 일상생활이나 사회활동을 독립적으로 영위할 수 있느냐에 따라 자신들의 삶의 질을 긍정적 또는 부정적으로 평가한다. 노화에 의한 신체적·정신적 기능의 퇴화는 타인에 대한 의존성 증가, 사회적 고립과 부적응, 운동부족증, 심리적 박탈감과 같은 부정적 결과를 야기하지만(Cummings & Nevitt, 1989) 다양한 사회적인 노인복지 정책이나 적극적인 신체활동에 의하여 어느 정도 완화시킬 수 있다.

심리적 문제는 주로 자신에 대한 존중, 절망, 우울, 스트레스를 포함하며(김수진, 2007)우리나라의 경우 기존 연구에서 노인의 심리적 안녕감의 개념은 인생만족도(life satisfaction), 사기(morale), 행복감(happiness)등의 여러 개념과 함께 혼용되어 사용되어 왔다. 노인에게 있어서 환경에 대한 지배력을 가지고 있느냐 그렇지 않느냐는 정신 건강에 지대한 영향을 미칠 것으로 보인다. 왜냐하면 노인은 연령이 증가할수록 신체적인 장애를 갖게 되며, 경제적 어려움이나 직업의 상실 등으로 환경을 자신이 독립적으로 활용하지 못하는 상황에 직면하게 되는 경우가 많기 때문이다(손덕순, 2004).

이상의 선행연구를 고찰한바 같이 노인들의 다양한 심리적 안녕감을 저해하는 요인들이 있겠지만 노인들에게 제공되는 프로그램들이 노인의 심리적 문제를 완화시키는데 도움을 주는 것으로 확인되고 있다. 그러므로 본 연구에서 제공하고자 하는 원예복지 프로그램은 노인의 안녕감 향상 즉 자아존중감 향상과 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스 감소에 영향을 미칠 것으로 사료된다.

우리나라 2000년도 평균수명은 77세인데 남성은 73세이며 여성은 80세로 여성이 7년 더 오래 사는 것으로 보고되었다(한국보건사회 연구원, 2005). 또한 노인인구의 61.8%를 여성인구가 차지하고 있으며 독거노인의 86.4%를 여성이 차지하고 있는 것으로 나타났다. 많은 여성노인들이 배우자 없이 노화에 따른 건강악화와 경제적으로 빈곤한 생활을 하면서 의지할 곳 없이 외롭고 쓸쓸하게 노후를 보내야 함을 시사하고 있다.

이종화(2005)는 여성노인의 자아존중감은 연령, 교육정도, 질병유무, 자녀수, 혼자 살아온 기간, 소득 만족도, 여가활동 참여정도에서 다른 차이를 보인다고 하였다. 노인은 자아존중감이 증진되었을 때 자신이 지나온 과거를 후회 없이 수용하고 현재 생활에 만족하며 과거-현재-미래 사이의 조화된 견해를 가지며, 궁극적으로는 앞으로 다가올 죽음을 인정하고 기다리는 태도를 갖게 된다(윤진, 1997). 그러므로 자아존중감이 높은 사람은 심리적 안녕감이 높아지게 됨으로써 활력 있는 삶을 전개하게 된다.

Wetzl(1976)은 154명의 자살시도자, 자살 위험자를 대상으로 하여 절망감, 우울, 자살위험을 사정해 본 결과 절망감을 통제했을 때 우울은 자살의지와 관계가 없었으나, 우울을 통제했을 때 절망감은 자살의지와 유의한 관계가 있음을 보고하여, 절망감이 우울보다는 자살의지와 유의한 관계가 있다고 하였다. 특히 여성노인은 남성노인보다 우울의 위험이 높게 나타나고 있어(Demural & Sato, 2003; Krishnan, 2002), 최영순과 김현리(2005)는 도시지역 60세이상 노인 440명을 대상으로 GDSSF-K(Geriatric Depression Scale Short Form-Korea)로 측정된 결과 우울이 여성노인 6.84점, 남성노인 5.64점으로 높게 나타나고 있다. 김병하·남철현(1999)은 여자의 경우, 연령이 높을수록, 교육수준이 높을수록, 중소도시 거주자일수록 우울정도가 심하였고, 경제적 상태와 건강상태가 좋지 않을수록 중증인 질병을 가지고 있을수록, 자녀, 친구, 및 이웃과의 접촉이 적을수록 우울정도가 심하다고 밝히고 있다.

여성노인의 경우 배우자에게 정서적 부양을 제공하는 비율이 낮고 딸·사위의 경우는 남성노인에 비해 높은 30.2%이다. 친구·이웃에게 정서적 도움을 제공하는 비율도 여성노인(56.2%)이 남성노인(45.6%)에 비해 높게 나타났다. 여성노인의 경우 종종 부양자로서의 과도한 책임으로 건강상 문제가 생기거나 경제적인 어려움에 봉착하기도 한다. 특히 만성질환이나 기능장애 혹은 인지손상 정도가 심한 가족원을 돌보는 경우

인 건강문제뿐만 아니라 정서적, 사회적인 문제까지 경험하게 된다.

가. 자아존중감

일반적으로 노인의 존재 가치가 저하됨에 따라 젊은이로부터 무시당하고 가족이나 친척들이 무관심으로 대하기도 한다. 심지어는 노인들 간에 있어서도 대수롭지 않은 존재로 여기는 경우도 있다. 노인은 대개 고집과 거부성을 띠고 있어 단체 활동을 할 경우에 다른 단체와의 타협 수용이 개인보다 어렵다고 할 수 있다. 노인의 자존감은 고독, 자아정체성, 희망, 통제, 친밀관계, 자기 가치, 종교 등이 자아존중감에 영향을 미치는 요인들이며(Chen, 1994) 노인의 자아 존중감은 은퇴나 배우자의 사망, 건강상태, 타인의 강화 등 외생적인 요인에 의해 쉽게 영향을 받는 것으로 보고하고 있다.

특히 사회적 역할이나 특정지위의 상실은 노인의 자아존중감에 부정적인 영향을 미치며, 이러한 경험은 이상적인 자아의 모습을 박탈함으로써 자아존중감을 훼손하게 된다. 또한 노화과정에서 경제적 불안정이나 사회적 관계의 상실과 같은 여러 가지 역할을 상실한 노인은 새로운 생활방식의 변화에 적응해야 하며, 동시에 자신의 이상적 자아에 적합한 새로운 역할을 추구하거나 이상적 자아를 수정하는 방향으로 적응해 나가야 한다(Hooyman & Kiyak, 2002). 또한 자아존중감은 환경이나 주변상황과 관련이 되며 자아존중감이 낮은 사람은 질병에 걸리기 쉬워 환경을 조절하는 능력이 감소되어 건강에 영향을 미친다(김정선, 1998). 노인은 노령화에 따른 신체기능 저하, 은퇴와 배우자나 친구의 죽음, 사회활동과 역할의 변화로 다른 사람에게 영향을 미치는 능력과 타인으로부터 받는 수용 및 관심과 애정이 감소되면서 자발적으로 무엇을 하고 싶은 의욕이 떨어져 자기중심적이 되어가면서 자아존중감을 상실한다.

John(2001)은 노인의 자아존중감을 유지하기 위해서는 첫째, 대인관계기술에서 유머를 사용하고 지역사회에 있는 사회적 활동에 적극적으로 참여하는 등이 창조적인 일들을 통해 보상을 받고 둘째, 자신의 가치에 중요한 영향을 주는 것들과 자신의 잠재성 또는 실존을 위해 필요한 것들을 찾는 등의 자기 이해를 통해 재강화하며 셋째, 의미 있는 사회적 관계를 맺음으로써 앞으로 남은 자신의 삶을 계속적으로 조절할 수 있다고 말하고 있다.

자아존중감이란 자기 자신을 존중하여 자신의 가치를 인정하는 개인적 신념의 범위

(Taft, 1985). James(1978)가 1890년에 자아라는 용어를 처음 사용한 이후, 인간행동에 영향을 주는 요인으로 인성이론에서 중요한 위치를 차지하고 있다. 자아개념의 정의를 살펴보면 Taft(1985)는 자아개념은 자신을 하나의 대상으로 관찰하고 시정한 결과에 의해 형성된 상징적인 개념으로서, 이는 자기 자신의 행동에 대한 개인의 관찰 및 자신의 태도, 외모, 수행에 대한 다른 사람의 반응에 따라 달라진다고 하였다. 자아존중감은 자아 이론에 있어서 개개인이 자기 자신에 대한 느낌 또는 자기 가치로움에 따라서 형성되는 자아 가치감으로(Coopersmiths, 1967), 자기를 지향하는 하나의 평가적인 개념으로 자기에 대한 느낌, 감정, 동기, 가치관, 인지 등이 개인의 심리 현상 속에서 수용되고 있는 전인격적인 의미를 지니고 있다(Rosenberg & Simons, 1971).

자아존중감에 영향을 미치는 요인을 살펴보면 James(1978)는 열망, 가치 및 자아의 확장으로 보고 자신이 중요한 의미를 부여하는 영역에 대한 열망을 성취하면 자신의 수행을 훌륭한 것으로 평가하므로 자아존중감이 높아지고 이를 이루지 못할 때에는 자신을 낮게 평가하여 자아존중감이 저하된다고 보았다.

노인의 자존감은 고독, 자아정체성, 희망, 통제, 친밀관계, 자기 가치, 종교 등이 자아존중감에 영향을 미치는 요인들이며(Chen, 1994), 학자에 따라서는 자아존중감을 기초적 자아존중감과 기능적 자아존중감으로 구분하기도 하였는데 전자는 인생초기의 경험을 통해 형성되는 비교적 변하지 않는 토대에서 형성된 것이며, 후자는 변할 수 있는 것으로 기초적 자아존중감을 초월하는 것으로 성인에서 자아존중감은 다양한 사회적 상호작용의 경험을 통해 변화된다고 주장하였다(Crouch & Straub, 1983).

노인의 자아 존중감은 은퇴나 배우자의 사망, 건강상태, 타인의 강화 등 외생적인 요인에 의해 쉽게 영향을 받는 것으로 보고하고 있다. 또한 사회적 역할이나 특정지위의 상실은 노인의 자아존중감에 부정적인 영향을 미치며, 이러한 경험은 이상적인 자아의 모습을 박탈함으로써 자아존중감을 훼손하게 된다.

특히 노년기에 이르면 감각적, 인지적 상실, 가족과 친구의 상실, 가정의 상실 등으로 자아존중감이 저하되는데 자아존중감의 상실은 자신을 무가치하게 생각한 나머지 살아갈 욕망을 잃게 만드는 것으로 역할 상실이 그 원인 된다(김정선, 1998). 또한 자아존중감은 환경이나 주변상황과 관련이 되며 자아존중감이 낮은 사람은 질병에 걸리기 쉬워 환경을 조절하는 능력이 감소되어 건강에 영향을 미친다(김정선, 1998). 노인

화로 다른 사람에게 영향을 미치는 능력과 타인으로부터 받는 수용 및 관심과 애정이 감소되면서 자발적으로 무엇을 하고 싶은 의욕이 떨어져 자기중심적이 되어가면서 자아존중감을 상실한다.

John(2001)은 노인의 자아존중감을 유지하기 위해서는 첫째, 대인관계기술에서 유머를 사용하고 지역사회에 있는 사회적 활동에 적극적으로 참여하는 등이 창조적인 일들을 통해 보상을 받고 둘째, 자신의 가치에 중요한 영향을 주는 것들과 자신의 잠재성 또는 실존을 위해 필요한 것들을 찾는 등의 자기 이해를 통해 재강화하며 셋째, 의미 있는 사회적 관계를 맺음으로써 앞으로 남은 자신의 삶을 계속적으로 조절할 수 있다고 말하고 있다.

나. 절망감

절망감은 학자마다 조금씩 다르게 정의되어 지는데, Campbell(1987)은 절망감이란 희망이 없는 상태이며, 바라는 어떤 것을 성취하기가 불가능한 느낌, 소망하지만 학습하거나 행동할 수 없는 것, 그리고 부정적인 기대가 존재하는 것으로 정의하고 있으며, Schneider(1980)는 절망감이란 무능감, 무력감, 실망, 포기가 순환적으로 작용하는 연속적인 상태라고 정의하며, 미래에 대한 부정적 태도를 취하게 되고, 극복할 수 없다는 개인적 상태와 환경에 변화가 불가능하다는 느낌을 가지게 된다(김현실 외, 1992, 재인용).

절망감의 발생요인을 보면 Dufault · Martocchio(1985)는 신체적 안녕의 상실, 인간적 삶의 상실, 기능적 능력의 상실, 독립성의 상실, 창조적이고 지적인 활동에 참여하는 능력의 상실, 기대되는 역할을 충족시키는 능력의 상실, 의미 있는 인간관계의 상실, 경제적 상실로 인한 것으로 보았다. 또한 절망감은 질병으로 인해 타인에게 의존하는 것, 현재나 미래에 관한 의사결정의 손상, 적은 수입, 가족관계의 통제력 상실, 의미 있는 사람의 상실, 질환에 대한 대처 부족 등이 절망감을 유발하게 하는 것으로 보고하였다. 한편, 절망감은 질환의 특성에 의해 야기되는 것만이 아니라 환경과의 상호작용에서 다양한 요인에 의해 발생되고 있다(Brown, 1977; 김현실 외, 1992).

이러한 요인들로 발생한 절망감은 정신·신체적 장애(psychosomatic disease)를 유발 하는데 ‘정신·신체적’이란 용어는 1927년에 Felix Dertsch가 질병의 심신 상호작용

중요한 개념이 되었다. 심리학적 요인들과 상호작용 하여 병의 발병과 진행과정 및 예후 등 병의 성질에 중요한 영향을 미친다. 이러한 사실은 오늘날 여러 연구들을 통해 입증되고 있다(Fisher, 1993).

절망감의 반응에 대하여 살펴보면 Miller(1980)는 절망감을 경험할 때 공허감이나 허탈감을 느끼면서 활동이 저하되고, 상실감, 박탈감, 불안정감, 긴장감 혹은 목이 메이는 느낌 등 일반적인 심리적 불편감이 있으며, 정서적인 거리감과 사회적 위축이 나타나며, 무기력 어떤 일을 성취하지 못함에 대한 불만족감, 생애 압도되는 느낌이 있으며, 절망감을 가진 대부분의 사람들은 더 이상의 고통에서 벗어나기를 원하거나, 죽음이 앞당겨지기를 원할 수도 있다고 하였다(Brown, 1997). Gottschalk는 좋은 운, 행운, 하나님의 은총을 받지 못했다고 느끼거나, 타인으로부터 도움이나 존중을 받지 않는다고 느낄 때, 염세주의에 빠지거나, 타인과 함께 낙담하거나, 야심하거나 관심의 부족이 나타날 때 절망감이 있다고 제시하고 있다(Miller, 1985). 따라서 노년기에 많이 일어나는 우울 등의 증상들은 절망감에 많은 영향을 주므로 절망감은 노년층을 이해하는데 중요한 자료가 된다.

다. 우울

일반적으로 노인의 성격은 우울, 위축, 경직성, 조심성, 의존성 등이 높다는 특성이 있는데 이 시기에 심리적, 사회적 위기를 부정적으로 대처할 경우 여러 정신건강문제를 야기할 수 있다(유숙자, 1992). 특히 여성은 가족 중심적이고 좁은 생활환경에 국한되어 살아왔기 때문에 사회적 연결망이 좁다. 그래서 노후적응문제, 고독감 해소 등의 이점을 제공 받을 수 있는 여러 가지 사회적 활동이 제한되어 있어 남성보다 고독감과 우울감을 더 심하게 경험한다. 생활의 만족도 면에서도 여성 노인이 남성 노인에 비해서 낮으며 우울증의 경향이 더 심한 것으로 나타났다(정경희 외, 1998).

황명자(1999)는 정신기능의 감퇴와 흥미나 의욕의 감퇴, 배우자 또는 형제·친지의 사별이나 자녀의 독립으로 인한 고독감, 우울감, 불안감 등을 느끼기 쉽다고 하였으며, 주성수·윤숙례(1993)에 의하면 노인부부와 독거노인의 신체 질환 유무를 조사한 결과 노인부부 집단의 경우에 60%가 신체질환을 가지고 있는 데 비해, 독거노인 집단의 경우에는 75%가 신체적 질환을 가지고 있다고 보고하였다. 뿐만 아니라 정신건강에 있

이 높게 나타났다. 노년기의 욕구와 성취의 부조화, 역할 전이의 단절과 부정적인 사회적 평가에 당면하여 새로운 프로그램을 만들어 노인들의 참여를 유도하여 새로운 지위, 역할, 기회를 제공하여야 할 것이다.

우울은 누구나 일생동안 여러 번 경험하는 일반적 현상의 하나이며 정신과 영역에서도 가장 흔한 증상의 하나이다. 우울의 주요 임상적 특징은 수면부족, 피곤, 식욕상실이나 과식, 무기력감, 주의집중력의 감소, 생산성의 감소, 사회적 철회, 흥미의 상실, 활동의 감소, 미래에 대한 비관적인 태도, 죽음이나 자살에 대해 반복적으로 생각하는 것, 우는 횟수가 잦아지는 것 등이 있다(DSM-IV : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-IV, 1994). 우울의 개념 역시 학자에 따라 다양하지만, 일반적으로 일상생활의 경험을 통해 개인의 감정이 가라앉아 있는 비관적이고 불만족스런 상태를 의미하며, 의학적 개념의 우울장애는 이러한 우울한 감정이 심각하게 지속되는 상태를 의미한다(Cohen, 1990).

노년기 심리적 특성 중 가장 큰 것은 우울이며, 연령이 증가함에 따라 우울이 증가하는 것은 일반적인 현상이다(Atchley, 1994). Butler등(1998)은 사실 우울은 육체적으로나 정신적으로 개인의 삶의 질을 저하시키며, 특히 노인의 우울은 사망 위험인자로서 나타나 중요한 요인으로 보고되고 있다. 노인의 우울빈도는 측정도구에 따라 다양하나 일반적으로 미국에서는 전체 지역사회 노인의 10-15% 정도가 우울이 있는 것으로 보고되었고(Blazar, 1982), 우리나라 노인의 우울요인으로 신체적 건강문제, 자녀와의 문제, 경제적 어려움이 가장 결정적으로 작용하는 것으로 조사되었다(배지연, 2004).

우울은 개인의 몸과 마음, 행동 모두에 영향을 미칠 수 있으며 나아가서는 가족에게 까지 영향을 미친다. 노인에게는 누구나 우울 경향이 약간씩은 있으며, 이는 노화에 따라 신체적, 사회적 상실이 증가하므로 어느 정도의 우울이 생기는 것은 불가피한 일이다. 우울은 정신 의학적 질환의 기본증상이지만 일반 정상인에서도 흔히 볼 수 있는 보편적인 인간 정서의 문제인데 미국 경우 60세 이상 남자노인의 6%와 여자노인의 11%에게는 우울이 나타난다(Internal overview committee, 1999: 6-7). 노인 인구의 증가추세에 따라 노년기 적응 문제로 신체적, 정신적, 건강유지가 대두되면서 노년기 우울이 올 수 있으며 정서적 또는 기분상의 증후들로 슬픔과 실의 만족이나 생활의 즐거

실, 수면장애, 피로감 등이 포함된다. 우리나라에서는 급격한 이농현상, 인구의 도시집중 및 핵가족화로 인해 노인의 소외를 가속화시켜 우울이 더욱 증가한다. 그 동안 노인의 우울에 영향을 미치는 요인들은 건강, 사회·경제적 지위, 연령, 배우자 유무, 사회활동의 정도, 종교 등으로 지적되고 있다(허준수 외, 2002).

노년기 우울감의 영향을 미치는 변인을 살펴보면, 많은 연구들이 노년기 정신건강을 예견함에 있어서는 성별자체 보다는 성역할 정체감이 더 중요하다고 하였다(Birren & Schaie, 1990). 주성수·윤숙례(1994)는 부부 노인에 비해 독신노인이 더욱 건강상 불편을 느끼며, 빈번한 우울과 외로움에 빠지고 자녀에게 의존하고픈 심정에 있다고 보고했으며, 오미나(2002)는 이혼이나 사별 후 여성들은 절망감이나 가족부양의 책임감을 심하게 느끼며 매우 우울한 상태가 될 확률이 높은 편이다. 남편 없이 홀로 된다는 것은 매우 큰 상실을 경험하고 특히 배우자 사망으로 홀로된 여성의 경우는 심각한 심리적 단절을 경험하게 된다고 하였다.

노인의 우울연구에서 노인이 일반인이나 근로여성보다 우울의 정도가 월등히 높으며, 특히 남성노인에 비해 여성노인은 생활 스트레스가 증가한 반면에 이를 완화시켜 줄 수 있는 친척, 친구와의 접촉 수준이 감소함에 따라서 더 우울해지기 쉽다고 하였다(Yohannes & Connolly, 2001).

현대사회가 산업화와 정보화로 시시각각으로 복잡해져감에 따라 우리는 여러 가지 원인에서 비롯된 스트레스를 경험하지 않을 수 없게 되었다. 급격한 사회변화와 예측할 수 없는 상황들은 현대인들의 스트레스를 더욱 가중시키고 있다. 그리하여 스트레스에 대한 관심과 인식도 점점 높아져 가고 있으며, 스트레스라는 용어도 일상생활에서 매우 널리 쓰이고 있다(한순아, 1996).

스트레스(stress)의 어원은 라틴어의 'stringer'에서 유래된 것으로 '팽팽하게 죄다'라는 뜻을 갖고 있다. 스트레스에 대한 사전적인 의미를 살펴보면 간호학대사전(1996)에서는 스트레스를 여러 가지의 내·외적인 원인에 의하여 야기되는 생체기능의 변화로 정의 하였고, 원인은 물리적 요인, 화학적 요인, 세균학적 요인, 정신적 요인 등 여러 가지 요인으로 보고 있다(박복희 외, 2000).

스트레스에 대한 정의는 일반적으로 생리적, 심리적, 사회적 체계에서 부과되는 환경적 자극과 개인의 내적 요구를 자신이 지각하는 상태로서 개인의 적응능력을 넘어설 때 경험하는 현상이며, 그 반응은 적응적일 수도 있고, 부적응적일 수도 있다. 즉, 각각의 개인은 스트레스를 인지하기 위해 꼭 필요한 기준을 나름대로 지니고 있기 때문에 스트레스의 강도는 스트레스를 느끼는 사람 자신만이 느끼는 것이고 그 때문에 스트레스원 또한 다양해질 수 있다(박복희 외, 2000). 인생의 모든 일이 스트레스의 요인이 될 수 있으나 스트레스의 대부분의 일반적 원인은 결혼, 가족구성원의 죽음, 성적 곤란, 경제문제, 졸업, 입학, 자녀문제, 질병, 실직, 출산 등과 같은 긍정적인 혹은 부정적인 중요한 생활 사건으로부터 온다.

노년기는 스트레스를 가져오는 삶의 사건들이 증가하는 반면에 대처자원이나 능력은 저하되는 시기로 스트레스 사건의 영향은 매우 크다. 노년기 스트레스의 특징은 배우자의 사망이나 질병 혹은 기능상실 등 원래상태로 회복되기 어렵다는 점이며(이인정, 1994), 특히 노인의 스트레스는 신체적 건강과 우울에 주요한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(김재엽 외, 1998; 이인정, 1994).

정혜정(1998)의 여성노인을 대상으로 한 스트레스원과 심리적 적응연구에서 여성노인은 스트레스원을 많이 경험할수록 자신의 건강과 용돈 및 주변 여건에 덜 만족하였으며 결과적으로 여성노인의 스트레스원이 심리적 적응수준을 감소시키는 것으로 나타

접적인 영향을 미쳤다. 이는 전통적 가족 중심적 가치관에 젖어있는 한국 여성노인의 고유한 특성을 반영함과 동시에 남성노인보다는 여성노인에서 더 많은 스트레스와 우울을 경험함으로써 여성노인의 정신건강에 영향력이 있는 변수임을 시사해 주었다(신경림 외, 2003).

노년기에 이르면 특히 생의 시간이 얼마 남지 않았으며 죽음이 가까워지고 있음을 지각할수록 지나온 생을 되돌아보고 회상하면서 해결되지 않은 갈등적인 문제를 찾아서 새로운 의미로 해결하려고 시도하려는 경향이 있다. 생에 대한 회상에서 갈등이나 두려움의 문제를 해결할 수 있으면 생에 대한 새로운 의미를 찾게 되며 죽음에 대한 준비를 잘 할 수 있게 되고 불안도 감소되어 노년기의 발달과업이라 할 수 있는 자아통합을 이룩할 수 있게 된다. 노년기의 심리적 특성으로 건강과 경제적 불안감, 생활상의 부적응에서 오는 불안과 초조감, 정신적 흥미의 감퇴에서 오는 내폐성, 활동성의 감퇴, 성적 충동의 감퇴, 고독감, 질투심, 과거에 대한 집착, 다변, 우둔 등이 있다고 주장되기도 한다(국민생활체육협회, 1993).

노인의 신체적 변화는 심리·정서적 변화를 동반하여 나타나는 것이 특징이며 노년기의 심리적 특성은 환경에 대한 적응 능력, 지능과 창의성, 은퇴 후의 심리적 적응 양상, 동기와 정서, 문제 해결 등 많은 문제점들이 포함될 수 있다는 점에서 그 다양성을 인정해 주어야 한다고 하였다. 또한 다양한 심리변화가 나타나는데 노인의 시간은 젊음의 시간과 시간 전망이 전혀 달라진다. 노인은 죽음을 의식하기 때문에, 어떤 문제를 해결하는데 속도보다는 정확성에 중점을 두어 노년기에 이르면 대체로 우울 경향이 증가하며 의존증이 증가된다(김태현, 1998).

노인의 신체적 노화는 인체를 구성하고 있는 세포의 기능이 저하되어 나타난다. 혈액과 근육이 위축되고 등이 굽고 신장이 줄어들며 피하지방이 감소하여 전신이 마르고 주름이 많아진다. 또한 신경계는 자극에 대한 반응이 늦어져 스트레스와 외상을 받기 쉽게 되고 내장은 저항력이 저하되어 감염되기 쉬우며 소화기의 기능도 저하되기 때문에 충분한 영양의 섭취가 어렵게 된다. 뿐만 아니라 노년기에는 전적인 신체기능이 저하되고 노화로 인하여 자연적인 회복기능이 저하되기 때문에 상처나 운동으로 인한 피로에도 보통 성인의 경우보다 회복하는데 많은 시간이 소요된다.

노화과정으로 발생하는 신체적인 변화는 지각변화와 행동변화를 가져오며 이로 인해

강과 심리적 건강 그리고 사회적 건강상태는 서로 밀접한 관련성을 가지고 상호 작용하여 그 결과로서 노인건강의 변화를 나타낸다(최영희 & 신윤희, 1991).

한국 보건사회연구원의 노인실태조사(2005)에 의하면 65세 이상 노인의 51.9%가 수단적 일상생활의 수행에 지장을 받고 있으며, 33.5%는 수단적 일상생활의 수행 뿐 만 아니라 일상생활의 수행에도 지장을 받고 있는 것으로 나타났다. 또한 노인의 86.6%가 관절통, 만성요통, 고혈압 등의 만성퇴행성질환을 가지고 있으며 여성노인이 만성질환 유병률이 높은 것으로 나타났다. 여성의 높은 유병률은 여성이 남성에 비해 평균수명이 더 길지만 노년기에 질병을 가지고 있을 확률이 더 높고, 따라서 여성의 신체적 건강에 대한 욕구가 더 클 수 있음을 의미한다.

여성들이 주로 호소하는 건강상의 고통은 신경통과 관절염 등인데 임신과 출산 및 전신 활동을 제약하는 일생동안의 가사노동 등이 그 원인이 된다. 즉 생리적인 성 역할의 차이와 사회적인 성 역할의 차별이 여성 노인의 건강장애 요인이 되는 것이다. 그리고 근골격계 질환, 고혈압을 비롯한 심혈관계 질환, 정신 및 행동장애, 당뇨 등의 만성질환이 남성보다 여성에서 더 많은 것으로 나타났다(남정자 외, 2001).

이와 같이 노인은 전반적으로 저항력과 면역성이 떨어져 잠재하고 있는 질병이 나타나기 쉽고 질병이 발생하면 급격히 건강상태가 악화된다. 특히 만성적 질환이나 합병증들은 노인에게 많이 볼 수 있다.

1. 개발배경과 원리

우리나라는 전체 인구 중 65세 이상의 인구비율이 2000년에 7% 이상인 고령화사회로 진입했으며, 2005년 현재 9.1%에서 2018년 14.3%로 고령사회로 진입할 것이라고 전망하고 있다(통계청, 2006). 선진국은 고령화 사회에서 고령사회로 가는데 소요된 기간이 약 50년 정도가 소요된 반면, 우리나라의 경우 22년 정도 소요될 것으로 전망된다. 이는 우리나라가 선진국에 비해 고령화 속도가 얼마나 빠른지를 실감할 수 있게 한다. 또한 이것은 오랜 기간에 걸쳐 인구 고령화에 대처해 온 선진국과는 달리 우리나라의 경우 고령화 사회에 대한 준비가 그만큼 시급함을 의미하는 것이다. 이러한 고령화 사회가 다가온다는 것은 신체적, 정신적 기능이 퇴화되는 노인의 수가 증가한다는 것이며 이는 노인을 부양할 수 있는 인구의 수가 감소한다는 것과 연결 지을 수 있다. 이에 노인의 신체적, 정신적 기능에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 복지적인 방안이 시급히 모색되어야 한다.

노인들은 신체적인 변화를 경험하게 되는데, 결합조직, 혈관계, 신경계, 내분비계 등의 조직세포의 노화가 진행된다. 이러한 생리적 변화는 유전인자라는 내인성 인자에 영양이나 운동, 생활환경 등의 외인성 인자가 더해져 그것에 의해 노화속도가 좌우된다. 결과적으로 신장의 단축, 장기의 위축 및 기능 저하, 예비력의 저하 외에 시력, 청력, 후각, 미각, 촉각과 같은 감각기능 변화 및 저하가 보인다(김희성, 2004). 또한 노화현상에 따른 신체 변화로 인한 스트레스, 배우자, 친구 등 대상의 상실감, 이러한 것들로 인한 죽음에 대한 불안, 사회적 지위 상실, 경제적 능력 상실, 고독감과 열등감 등을 경험하게 된다. 이는 자아존중감이 낮추고, 우울, 불안감, 절망감, 신체적·정신적 스트레스 등을 경험하게 되어 정신적인 건강 뿐 만 아니라 신체적인 건강에도 위협을 주게 된다.

이러한 노인들에게는 거부감이 없으며 쉽게 접하고 응용할 수 있으면서 신체적, 정신적인 기능에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 방안들이 필요하며 이러한 방안의 하나로 자연을 통한 프로그램이 계획되었다. Germain과 Gitterman(1980)은 도시 지역의 사회

간다. 이러한 활동은 정신을 맑게 하고, 놀라움과 아름다움을 느끼게 하는 캠핑, 하이킹, 다른 실외 활동 등으로서, 자연의 세계를 창의적으로 활용하도록 하기 위해 사회복지사들에 의해 계획되었다. 그런 활동은 또한 아동들과 성인들이 야외에서 스스로를 보호하고 상호 원조를 통해 친밀한 생활을 공유하도록 학습하게 함으로써 자부심과 자신감을 가지도록 돕는다. 이것은 도시의 아동들과 그들의 어머니들에게 자연의 세계에서 경험을 제공하게 된다. 이러한 경험들은 정신장애인, 장애청소년, 시각장애인, 당뇨환자, 그리고 중증 신체장애인과 노인들에게도 제공되고 있다.

이와 같은 생활모델은 1970년대 초 Germain과 Gittean이 생태체계적 관점을 이론적 근거들로 도입하여 개발한 모델이다. 생태학은 유기체와 환경간의 적응적 적합성과 유기체의 역동적 균형이 유지되는 방식을 연구하는 학문으로, 그 중심개념은 적응과 상호성이다. 이러한 개념을 수용한 생활모델은 사회복지의 오랜 관심이었으나 실천기반이 상대적으로 미약했던 인간과 환경과의 상호작용이라는 문제에 좀 더 실용적으로 접근할 수 있는 계기를 만들어 주었다. 그리하여 생활모델은 인간과 환경의 상호작용에 초점을 두고 개인, 집단, 지역사회 등 제반 체계에 개입할 수 있도록 하는 실천원칙과 기술을 통합하는 것으로서, 생활과정 안에서 사람들이 문제를 해결해 나가도록 하는 실천모델이다. 즉 생활모델에서는 외부세계를 통제할 수 있는 인지능력을 강조하며, 사회복지 실천의 목적을 환경과 개인 간의 상호교류가 적응적이 되도록 하기 위해 개인의 적응능력을 강화하고 환경에 영향을 주고 있는 것으로 보고 있다(황인옥, 2002).

Nakamura 등(1990)은 시각적 자극에 의한 뇌파의 반응연구사례를 통해 녹색식물이 뇌의 전역에 걸쳐서 안정적으로 이완시켜주고 대뇌 활성화도 향상에 보다 큰 영향을 미치고 있다고 하였다(김희성, 2004, 재인용). 또한 원예를 노인에게 적용하였을 때의 치료적 효과에 대해 Karen 등(1998)은 원예치료를 치매노인에게 적용한 결과, 긍정적이고 자신감을 갖게 되었으며 다양한 자극을 통하여 인지능력이 회복되었다고 하였다. Kaplan(1994)은 기르고 수확하는 경작활동은 창조적 자아, 다양성과 변화, 통제와 독립심, 그리고 상호작용을 위한 배출구 역할을 제공하고, 노인의 정신적 및 신체 기능을 향상시키는 효과가 있다고 주장하고 있다(김희성, 2004, 재인용).

이러한 연구들을 바탕으로 원예치료 프로그램들이 개발되고 있으며 이러한 프로그램은 최근 우리나라에 노인복지시설 및 의료시설에서 정신지체, 노인, 치매 노인들을 대

원예치료는 치매노인들의 불안을 치유하는 데 있어 온실이나 식물환경과 같은 비 위협적이고 안전한 환경을 조성하여 준다. 허브나 일정한 꽃을 다루는 원예활동은 치매노인들에게 지각적 자극을 줄 수 있다. 인지 기능의 저하로 말미암아 고통을 받고 있는 치매노인에게 있어서 원예활동의 난이도를 달리하여 조절될 수 있으며, 또한 정원을 거니는 것은 치매노인들의 불안 및 부정적 성향을 경감시켜 줄 수 있다. 식물이나 꽃을 보며 거니는 것은 주의 집중기간을 증가시켜 줄 수 있고 원예활동을 통해 신체적 기능을 향상시킬 수 있다(서정근 외, 2000; 황인옥, 2002).

원예치료 프로그램을 치매노인에게 적용한다는 것은 매우 의미 있는 일이라 할 수 있다. 그들의 사회적응력을 강화시켜줌과 동시에 그들이 가진 문제를 해결·예방할 수 있는 것이 원예치료 프로그램이라 할 수 있기 때문이다. 특히 원예활동을 통해 치매노인들은 호기심을 갖게 되고, 관찰력이 예민해지고, 관찰의 결과를 해석함으로써 판단력과 대처 능력이 배양된다. 이와 같은 경험의 반복은 모든 일에 대해서 긍정적이고 자신감을 갖게 된다(황인옥, 2002).

최근 이러한 노인들을 대상으로 하여 많은 프로그램들의 적용에 대해, 노인의 특성에 적합하지 않은 프로그램의 시행은 오히려 노인들의 좌절감을 증가시키고 더 많은 행동상의 문제점을 야기 시킬 수 있다(Monny & Nicell, 1992). 하지만 원예활동을 통한 프로그램은 식물을 이용하므로 노인들 일상에서 쉽게 접근할 수 있으며 따라 하기 쉬워 어떤 장소에서도 경험할 수 있으며 우울이나 절망감에서 벗어나기 쉽고 또한 쉽게 응용할 수 있어 정신적으로 자아존중감을 증진시키고 심리안정 효과를 기대할 수 있다.

이러한 원예프로그램도 노인에게 적용할 시 몇 가지 고려하여 적용하는 것이 필요하다. 노인의 작업수준에 맞추어야 하고, 노인에게 설명할 때에는 가까운 거리에서 말하고 내용은 간단명료하게 하며, 노인에게 언어적인 것으로만 표현하지 않고 비언어적인 태도를 종종 사용해야 한다. 그리고 노인의 문제행동을 수용하면서 프로그램을 실시하고, 노인이 스스로 할 수 있도록 작업은 비교적 단순하며 반복되게 실시하며, 노인의 상황과 상태를 사전에 파악하여 보조 진행자로 하여금 지지하게 해야 하고, 준비물이 노인에게 위협하지 않는 것으로 선택해야 한다(이상훈 외, 1999).

하지만 앞으로 원예활동이 치료적인 수단 뿐 아니라 원예복지라는 포괄적인 영역에

와 대체의학에 대한 이해와 연구를 통하여 식물이론과 의학적 이론을 잘 접목시켜 체계화해야 할 것으로 판단된다.

본 원예복지 프로그램은 60세 이상의 여성노인 중 의사소통이 가능하며 일상생활기능을 제대로 수행할 수 있으며 신체적으로나 정신적으로 의학적 질환이 없는 건강한 사람으로 원예활동을 통해서 삶을 즐겁게 또 재미를 느끼게 하는 것이다. 노인들이 배우기 쉽고 응용하기 쉽게 구성하여 어떠한 장소에서도 실시가 가능하도록 하였다. 본 연구에서는 원예복지 프로그램을 이용하여 삶에 있어서 즐거움과 재미를 느끼고, 식물을 통하여 자신감을 갖게 함으로 여성노인의 자아존중감을 향상시키고 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스를 감소시켜 여성노인의 삶의 질을 향상시킴으로써 최상의 안녕감을 도모하는데 기여하는 프로그램으로 개발하고 적용하여 그 영향을 검증하고자 한다.

2. 프로그램의 내용

본 연구는 여성노인에게서 원예복지 프로그램을 제공하여 무기력 상태에서 삶의 목표와 희망을 찾아주고 또한 희망을 경험하기 위해서 연구대상자에게 맞는 주제를 선정하여 배정하였다.

희망찾기는 프로그램을 시작하면서 희망을 찾는 의미를 갖으며, 희망품기는 희망을 찾아주어 대상을 내면화시키는 것을 의미하고, 희망나누기 단계에서는 희망을 즉 내면화 한 것을 혼자만 소유한 것보다는 타인과 공유하므로 느낄 수 있는 기쁨을 경험하므로 자아존중감 향상시키고 절망감과 우울, 심리적·신체적 스트레스를 감소시킴으로서 최상의 안녕감을 갖게 해 주고자 하였다.

본 연구에서는 원예복지 프로그램을 실행할 때 대상자에게 너무 많은 일을 하게 하거나, 복잡하고 정교한 것을 행하게 하는 것은 바람직하지 않다. 특히 노인은 이해력이 집중력이 다른 연령층에 비해 떨어지고 신체적으로 시간이 오래 걸리는 작품은 건디기 힘든 특성이 있다. 그래서 본 연구자는 대상자에 따라 다음과 같은 프로그램을 개발하였다.

50회 프로그램은 시설에서 생활하거나, 직업재활을 위한 경우에 적합하며, 또는 만성

로그램이기 때문에 끝까지 참여하기 어렵고, 직업재활을 위한 경우에는 단기간에 전문적인 기술을 습득하기 어렵기 때문이며, 만성질환이 있는 경우 특히 정신적인 질환을 가진 경우는 단기 프로그램을 실행해서 그 영향을 기대하는 것은 다소 무리가 있는 것으로 사료된다.

30회 프로그램은 질환이 있거나, 만성 정신분열병 환자의 심리·사회적 재활, 일반적인 어린이, 청소년, 중년여성, 중년남성의 경우에 적합하며, 이 경우에 50회 프로그램을 실행하기 어려운 즉 경제적, 시간적 등으로 여건이 맞지 않는 경우에 있는 대상자들에게 적합하다.

12회 프로그램은 시간적으로 제한을 받는 직장인, 주간복지시설을 이용한 일반 대상자에 적합하다.

24회는 질환이 있거나 건강한 사람, 대체적으로 장기프로그램과 단기프로그램의 중간이기 때문에 일반적으로 실행하기에 별 무리가 없는 프로그램이라고 생각한다. 특히 여기에서 실행했던 프로그램은 건강한 여성노인이기 때문에 치매노인, 어린이, 질환이 심한 경우에는 글루건, 꽃가위, 집착제등 도구를 제한 없이 사용하였다.

본 연구 대상자가 의학적으로 정신질환이 없는 건강한 일반노인으로 복지관을 주간에 임시적으로 방문하는 점을 고려하여 24회 프로그램을 제공하였으며 제공된 프로그램은 다음과 같다.

가. 원예복지 프로그램의 적용

본 연구에서 사용된 프로그램은 광주광역시에 소재하고 있는 O 종합복지관에서 2007년 11월 1일부터 2008년 1월 31일까지 12주간 주 2회로 진행된 원예복지 프로그램으로 프로그램 전체단계는 <표 2-2>에서 보는 바와 같이 계획단계, 실험단계, 평가단계로 구분하였다. 먼저 계획단계에서는 자료수집, 목적 및 목표설정, 자원 확인, 보조진행자 사전교육, 그리고 사전 설문을 실시하였다. 자료수집의 내용은 실험군 및 대조군의 선정, 원예 프로그램 자료수집 및 교육, 선행연구 자료 수집 등이고, 목적 및 목표는 원예복지 프로그램의 영향을 규명하기 위하여 전체적인 목적과 그러한 목적을 달성하기 위한 보다 구체적인 목표로 구분하여 설정하였으며, 자원은 시설자원, 인적자원, 재정자원 등을 확인하였다. 그리고 보조 진행자 5명을 대상으로 3회 실시하였는데, 그 내용은 원예 관련 지식 익히기, 프로그램 진행시 주의 사항 및 원예복지 프로그램 사

척도, 절망감 척도, 우울 척도, 심리적·신체적 스트레스 다섯 가지이다.

<표 2-2> 여성노인들을 위한 원예복지 프로그램의 단계

연구내용 및 절차		방법
계획 단계	자료수집	실험군 및 대조군 선정, 원예프로그램자료수집 및 교육, 선행연구자료 수집 등
	목적 및 목표 설정	원예복지 프로그램의 영향을 규명하기 위한 구체적인 목적과 목표 설정
	자원 확인	시설자원, 인적자원, 재정자원 등
	보조진행자 사전교육	인원: 5명 횡수: 3회 내용: 원예관련 지식 익히기, 프로그램 진행시 주의 사항 및 원예복지 프로그램 사전 지도, 사전 검사 교육
	사전 검사	실험군(34명) 및 대조군(30명) 모두에게 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스 척도 질문지 실시
실행 단계	원예복지 프로그램 실시	실험군: 34명 시간: 매주 2회(시간당 92분) 횡수: 24회(구체적인 내용은 부록 11,12참조) 원예복지 일지 매회 작성
	종결 평가 회의	연구자, 보조진행자 5명
평가 단계	사후검사	자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스 척도 질문지 실시.
	분석 및 결과 해석	프로그램 실시 전·후 결과 분석 원예복지 일지 분석

두 번째 단계인 실행단계에서는 실험군 34명을 대상으로 원예복지 프로그램을 매주 2회씩 전체 24회를 실시하였는데, 보다 구체적인 내용은 <표 2-3>와 같다. 본 연구자는 선행연구에서 원예복지 프로그램 적용을 통해 치매노인의 사회적응력 강화전략을 개발한 황인옥(2002), 만성 정신분열병 환자의 심리·사회적 재활 및 효과의 지속성에 미치는 영향(이민선, 2006), 원예치료(손기철 외, 1997), 이상훈 외(2000)의 치매노인의 우울과 자아존중감에 미치는 영향의 내용을 근거로 연구자가 재구성하였다. 이렇게 작

이 최상의 안녕감을 실현하기 위한 의미로 희망찾기 단계, 희망품기 단계, 희망나누기 단계의 세 단계로 구분하였으며 <표 2-3>와 같다. 희망 찾기 단계는 1회에서 3회까지 희망 품기 단계는 4회에서 20회까지 희망 나누기 단계는 21회에서 24회까지 나누었다.

단계	목표	횟수	주제제기	활동명
희망 찾기	프로그램을 통해 희망을 찾는다.	1	자기표현 기회	꽃보기 화분감상 하기
		2	사회적 관계 형성	물병꽃 싸기(장미)
		3	오감을 통한 스트레스완화	허브차마시기
희망 품기	찾은 희망을 내면화 시킨다.	4	마음의 평안	수경재배 만들기(스파트 필름)
		5	생명의 소중함	잔디 인형 만들기
		6	타인과 관계형성	장미 꽃바구니 만들기
		7	생명의 소중함	포푸리향낭 만들기
		8	마음의 평안	수경재배 만들기(무)
		9	기대와 흥미	압화 열쇠고리 만들기
		10	생명에 대한 신비함	로즈마리 삼목하기
		11	근력강화 운동	화분 식물 옮겨심기
		12	삶의 가치 부여	디쉬가든 만들기
		13	소근육 운동	볼 토피어리 만들기
		14	삶의 가치 부여	다육정원 만들기
		15	삶의 인식	선인장 정원 만들기
		16	소근육 운동	조화로 리스 만들기
		17	사회적 관계형성	국화 꽃바구니 만들기
		18	사회적 관계형성	코사지 만들기
		19	협동	드라이플라워를 이용한 협동 액자 만들기
		희망 나누기	내면화시킨 희망을 나눈다.	20
21	사회구성원으로 조화			석부작(풍납과 넉줄고사리)
22	협동 법칙			씨앗 파종하기
23	기대와 흥미			압화카드로 초대장 만들기
24	사회성 향상			누름꽃 전시회 관람

본 프로그램은 각 회기마다 도입, 전개, 마무리, 사후관리 질의응답 발표 등의 과정으로 진행하였다(부록 11 24회 원예복지 프로그램일지 참조).

도입단계에 있어서는 프로그램 주제에 관한 전반적인 내용에 대하여 설명하고, 전개에 있어서는 구체적으로 그날에 주어진 재료들과 진행에 대하여 설명 후 진행되어지

후관리는 마무리로 진행되어 진다. 이러한 과정으로 진행된 원예복지 프로그램의 적용 과정을 단계별로 제시해 보면 다음과 같다.

(1) 원예복지 프로그램을 통한 희망찾기 단계(1회-3회)

희망찾기 단계에서는 원예복지 프로그램에 대한 전반적인 오리엔테이션을 실시하고, 원예복지 프로그램에 대한 흥미를 높이기 위해 여성노인들이 과거에 즐겨 하였던 원예에 관한 것을 쉽게 실행 할 수 있게 구성하였다. 프로그램을 통하여 삶에 동기를 부여하고 심리적 안정감을 찾을 수 있는 내용으로 진행 하였다. 즉 오감을 자극하고, 자신에 대한 표현력 및 상호작용을 통한 사회성을 증진시키고, 그룹 간의 대인관계를 증진시키고, 정서적 안정을 추구하며 희망을 찾아가는데 초점을 두었다. 이러한 원예복지 프로그램의 각 회별 적용과정을 살펴보면 다음과 같다.

제 1회 프로그램은 ‘꽃 보기 화분 감상하기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 첫 날이어서 프로그램에 대한 흥미와 관심을 유발하면서 동기부여와 함께 자기표현의 기회를 갖고자 했다. 일반적으로 대상자들은 농업에 관계되는 일을 한 경험이 많은 터라 흙에 관한 것부터 진행하였다. 준비한 식물들은 실내 식물들이기 때문에 화분 안에 있는 흙을 만지게 하여 질감을 느끼게 하였다. 실내 식물에 적합한 배양토에 대한 배합 부분부터 설명해나갔다. 펄라이트, 부엽토 등 식물에 적합한 배양토가 만들어지는 원리와 함께 흙을 만지고 냄새를 맡게 한 다음 질문을 하였다. 무슨 냄새가 날까요? 퇴비 냄새, 인분냄새라고 대답하였고, 과거에 자주 접했던 탕인지 주저하지 않고 흙을 만지기 시작하면서 프로그램에 적극적인 모습을 보였다.

가시와 함께 빨간 꽃이 피어 있는 꽃기린의 모양과 색상을 통하여 자기표현의 기회를 제공하였다. 꽃의 색이 다양한 카랑코애라는 다육식물을 감상하면서 옆 사람과의 대화를 통하여 과거를 회상하며 울밑에선 봉선화 얘기도 곁들이며 대화의 창은 더욱 넓어져갔다. 잎베고니를 보면서 된장국을 끓여먹을 수 있는 고구마줄기, 아욱잎의 얘기도 더해지면 옛날의 삶에 대한 대화가 진지하게 오고 갔다. 이러한 적극적인 표현들은 전반적으로 원예복지 프로그램을 통한 자아존중감 향상에 도움이 되는 것으로 추정된

제 2회 프로그램은 ‘물병꽃 싸기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 자기표현과 사회적 관계형성을 도모하고 동기를 부여함으로 프로그램과 친숙해지기를 희망하는 단계이다. 장미향을 맞게 하였다. 무슨 향기를 맞을 수 있나요? 평소에 좋아하는 향이 어떤 것인지에 대하여 질문 하였다. 미나리 향, 냉이 향, 쪽 향 등의 다양한 표현들을 하였다. 빨간 장미꽃의 색상에 관한 부분을 통하여 . 과거에 친숙한 빨간 고추, 빨간 사과, 빨간 딸기, 마당 한구석에 심어져 가을이면 탐스러운 석류, 감, 등의 얘기를 통하여 내면을 표현할 기회를 제공하였다. 포장지, 리본을 통하여 우리 고유의 설날에 예쁜 한복을 연상하게 하였다. 가위로 리본을 자른 다음, 정성껏 한복 저고리에 달기위해 동전을 자르듯이 리본과 포장지를 적절하게 자르게 하였다. 손 떨림이 있어서 예전처럼 잘 되지는 않지만, 나름대로 규격에 맞추려고 애쓰면서 살아온 삶에 대한 표현들을 나누는 것을 볼 수 있었다. 물병을 싸고 그 안에 장미꽃을 꽂아 완성된 본인의 작품에 대한 질문을 하였다. 왜? 꽃이 시드는지에 대하여 ,장미꽃이 시들면 어떻게 할 것인지, 물은 어떻게 주어야 하는지, 작업 과정에 대한 느낌 등으로 마무리 하였다. 지금까지 살아온 삶의 표현을 통하여 대상자들 간에 상호작용을 통하여 사회적 관계형성이 이루어져 가는 것을 볼 수 있었으며 이러한 표현들은 프로그램에 대한 흥미와 기대감, 또한 우울감 감소에도 영향을 미칠 것으로 판단된다.

제 3회 ‘허브차마시기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 오감을 통하여 후각의 자극들을 예민하게 느끼도록 도와주고 스트레스 완화와 미래에 대한 희망을 찾아가는데 도움을 얻고자 하는데 목적을 두었다. 허브의 어원을 설명한 다음 우리 주변에 허브라고 생각하는 것들이 무엇이 있는지 질문하였다. 밤, 감, 대추, 구기자 등 허브라고 말할 수 있는 많은 식물들의 이름을 표현하였다. 찻잔을 나누어 주고 재료를 넣을 후 물을 붓고 향과 김이 모락모락 나는 차를 바라보면서 향을 맞게 하고 앞으로 어떤 향기로운 사람이 되고 싶은지에 대해서 생각해 보도록 하였다. 맛을 보게 하였다. 맛과 향을 통하여 무엇이 생각나는지, 누가 생각나는지, 같이 마시고 싶은 사람은 누구인지에, 대한 질문을 하였다, 대상자 중에는 설날 썩떡에 찍어 먹었던 조청생각도 나고, 돌아가신 남편분이 생각 키우고, 젊었을 때 즐겨 해 먹었던 식혜, 수정과, 등이 생각난다

허브차를 만드는 방법도 설명해 주었다. 또한 허브차의 부작용에 관한 설명도 해주었다. 타인들과 차를 마시는 시간을 통하여 과거도 회상하고 타인과의 상호작용을 통하여 자신을 사랑하는 시간을 갖기도 했었다. 오감을 통한 심리적 스트레스 완화와 희망 찾기에 도움이 되는 프로그램 이었다고 사료되지만, 다양한 차의 맛과 향을 느끼지는 못했다.

제 1회부터 제 3회까지의 프로그램에 친근함을 느낌으로 시작한 희망찾기 단계를 정리해 보면 <표 2-4>과 같다. 원예복지 프로그램에 대한 오리엔테이션이 잘 실시되었으며, 원예에 대한 흥미와 동기가 부여되었다고 평가되었다. 또 이 프로그램은 일반여성노인들이 과거에 즐겨 하였던 원예복지 프로그램들로 구성되어 있었기 때문에 대상자들이 쉽게 적응하면서 동기를 부여받았으며, 희망을 찾아가는데 오감자극과 자기표현력 및 대인관계, 정서적, 심리적 신체적 기능 향상에 도움이 되는 것으로 평가 되었다. 또한 프로그램이 진행되면서 동료들과도 친숙해지는 것은 프로그램에 대한 두려움도 점차 줄어드는 것으로 판단된다.

<표 2-4> 희망찾기의 내용 및 진행장의 역할

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
1	자기표현 기회	꽃보기 화분 감상하기	재료선택을 포함한 작품 창조로 자신을 통해 창조된 것을 이용한 자기표현의 기회를 제공을 위함이다.	용기, 배양토, 꽃기린, 카랑코예, 베고니아
2	사회적 관계 형성	물병꽃싸기 (장미)	꽃을 통해서 자기를 표현하게 하여서 사회적 관계형성에 도움이 되게 한다.	장미1다발, 리본, 포장지, 가위, 셀로판지
3	오감을 통한 스트레스완화	허브차마시기	오감을 통해 자극들을 예민하게 느끼도록 도와주고, 스트레스 완화시키기 위함이다.	차잔, 물, 스푼, 허브 재료

희망품기 단계는 일반여성노인들이 과거에 해 보았던 활동들과 새로운 활동을 적절히 혼합하여 흥미를 잃지 않고 희망을 품어가는 단계로써 새로운 살아 있는 식물들을 접하게 함으로써 호기심 유발 및 표현력 증진과 신체적, 정서적, 심리적 안녕감을 도모하며 침체되어 있는 그들에게 희망을 품어 이러한 원예복지 프로그램이 진정으로 대상자들에게 새로운 삶을 도모해 가는데 보다 더 창의적인 삶이되기를 희망하는데 초점을 두었다. 이러한 희망찾기 단계에서의 원예복지 프로그램은 각 회별 적용과정을 살펴보면 다음과 같다.

제 4 회 프로그램은 ‘수경재배 만들기’를 실시하였다. 프로그램의 목적은 식물의 수경재배 방법을 통하여 오감을 자극하여 스트레스를 완화하고 마음의 평안함과 상호작용을 통하여 사회성을 얻기 위함 이었다. 색상과 형태가 먼저 스파트 필름을 관찰하게 하였다. 수경재배에 대하여 설명한 다음 수경재배에 가능한 식물들의 종류 들을 설명하였다. 특히 대상자들이 자주 접해오고 있는 무, 고구마, 미나리, 감자, 스킨답서스 등의 다양한 식물들에 관한 이야기를 편안하게 표현 할 수 있도록 하였다. 다음 재료를 한 가지씩 나누어 주었다. 재료를 만지게 한 후 생김새나 색상에 관한 느낌 등을 이야기 하도록 하였다. 화분에서 식물을 빼낸 후 식물의 뿌리, 잎, 줄기를 관찰하게 한 다음 죽은 뿌리를 가위로 잘라내고 흙을 완전히 제거 하였다. 가위질을 통하여 신체적 기능도 회복하는데 도움을 줄 수 있었다. 투명한 용기에 색들을 채워가며 식물을 고정시켰다. 서로서로 도와가며 작업을 진행하였으며, 색들은 각자의 좋아하는 색상을 선택하여 뿌리가 흔들림 없이 고정하도록 하였다. 색상을 선택할 수 있는 능력과 함께 좋아하는 색상에 대한 질문과 답변을 통하여 자기표현의 기회도 제공하여 주었으며, 물을 채워 작품을 완성하였다. 마무리 단계에서는 스파트 필름이라는 식물의 효능에 대하여 설명하였다. 스파트 필름은 음지에도 강하기 때문에 주방 쪽에 놓아두어 가스를 흡입하게 할 수 있으며 특히 꽃과 잎을 동시에 감상할 수 있는 독특하다는 식물의 특징을 통하여 대상자의 자신만이 가지고 있는 장점에 관한 얘기를 표현할 수 있도록 하였다. 하얀 꽃이 녹색으로 변해가는 과정과 함께 물, 온도, 햇빛의 관리법과 추위에 약하고 더위에 약한 식물에 대한 장·단점을 설명하였으며 식물이 자라면 분갈이에 대한

품을 만들어낼 수 있는 것은 자아존중감 향상에 도움이 되며, 희망을 갖고 스트레스를 완화하고 마음의 평안을 얻고자 하는 데는 도움이 될 것이라고 추정된다.

제 5회 프로그램은 ‘잔디인형 만들기’를 실시하였다. 프로그램의 목적은 타인들과의 작업 수행을 통하여 생명의 소중함을 느끼게 하고 잔디인형의 자라는 모습을 통하여, 희망을 갖고 스트레스 완화에 도움이 되고자 하였다. 잔디씨앗을 관찰하게 하였다. 씨앗을 통하여 상추씨앗, 배추씨앗, 무씨앗 등에 관한 씨앗의 종류들에 관해 서로 대화를 유도 하였다. 잔디인형 만들기에 대하여 설명 후 재료들을 나누어 주었다. 일반적으로 양말로 사용할 줄 알고 있는 스타킹에 잔디씨앗을 1스푼 넣도록 하였다. 질석이라는 흙을 만져보고 질감을 느끼게 하였다. 질석이 가지고 있는 가벼움과 반짝거리는 시각적인 느낌을 통하여, 일반 흙과 다른 느낌을 느낄 수 있도록 한 후 질석을 원하는 얼굴 크기만큼 잔디씨앗을 위에 넣었다. 스타킹을 묶고 얼굴형을 만들어 보게 하였다. 부직포, 색색의 모루를 선택하여 눈썹, 입을 만들어 붙이고, 본인만이 생각하는 얼굴의 특징을 꾸며가며 자신의 내면의 세계를 그려보는 얘기들을 유도하였다. 완성된 잔디인형에 물에 담긴 컵에 인형을 올려두고 스프레이를 하여 키우는 방법을 설명 하였다. 잔디가 많이 자라면 머리카락 자르듯이 이발을 하여주기도 하며 자기만의 더 예쁜 잔디인형을 오래도록 키울 수 있는 물, 햇빛, 온도 관리법을 설명을 해 주었다. 대상자마다 개성 있고 창의적인 작품을 만들어 내는 것을 볼 때 이 프로그램은 자아존중감, 심리적 스트레스 완화에 도움이 되고 희망을 품어 가는데 적합한 프로그램이라 판단된다.

제 6회 프로그램은 ‘꽃바구니 만들기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 꽃바구니 만들기를 통하여 타인들과의 작업 수행 과정 중에 타인과의 관계형성을 도모하고 심리적 안녕감 도모에 도움이 되고 작업과정을 통하여 타인과의 상호작용을 도모하며 자신의 내면을 찾아가는데 목적을 두었다. 먼저 일반적으로 선호하는 장미꽃을 선택하여 꽃을 관찰하게 하였다. 향을 맡게 하였다. 절화와 분화의 차이점 및 장미향의 특징 빨간색의 상징성을 설명 한 다음 재료들을 나누어 주었다. 꽃잎을 다듬는 과정 속에서 색상과 모양을 보게 하였다. 플로랄폼을 가만히 물 위에 띄우게 하였다. 적당한 크기로

게 하였다. 조화롭게 장미꽃을 꺾은 후 편백을 잘게 가위질하여 프로탈폼이 보이지 않게 마무리 후 자기가 꺾은 꽃바구니에 대해 설명해가며 선물 할 수 있는 사람이 누구인지, 과거의 좋아했던 사람들도 생각하면서 앞으로의 남은 삶에 대해서도 얘기해 보게 하였다. 마지막으로 사후관리법에 대해 설명한 다음 작업과정 중에 느낀 점에 대해 토론하였다. 절화는 화려하고 향도 있고 독특한 아름다움도 있지만 빨리 시들어 버리기 때문에 안타까움도 크다는 표현도 있었다. 하지만 향과 화려함에 대해 감동을 받기도 하였다. 또한 자기만의 특징이 있는 꽃바구니를 만들어냄으로써 자아존중감 향상에 도움이 되며, 절망감 감소에도 영향을 미칠 것으로 추정된다.

제 7회 프로그램은 ‘포푸리 향낭 만들기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 향기를 통해 후각을 자극하여 심리적 안녕감을 도모하고 쓸모없는 것이 변화되는 과정 속에 생명의 소중함을 인식하도록 하고자 하는데 목적을 두었다. 작업은 좋아하는 향에 대해서 이야기 하면서 허브에 관한 내용을 설명해 주었다. 향기 나는 것들이 주변에서 어떤 종류들이 있으며 특히 자주 접할 수 있는 허브에 관한 다양한 소재에 대해 설명하고 표현하도록 하였다. 실습할 재료들을 한 가지씩 나누어 주었다. 포푸리 재료를 관찰하게 하였다. 마른재료와 향의 원료에 대해 설명하여 주었다. 실습하는 과정은 비교적 쉽고 간단하였기 때문에 주로 향에 대한 이야기를 많이 하였다. 포푸리를 주머니에 넣은 후 개인의 취향대로 창의성을 발휘하여 장식하게 하였다. 일반 노인들이기 때문에 글루건 사용하는 데는 별 어려움이 없었다. 완성된 포푸리 향낭을 어디에다 둘 것인지에 대해 나누고 향이 오래지속 할 수 있는 방법을 가르쳐 주었다. 주머니를 각 개인이 원하는 크기로 제작하여 만들었으면 더욱 좋았지 않았겠느냐는 아쉬움은 있었지만, 포푸리 향이 만들어지는 과정을 통하여 절망감 감소와 심리적 스트레스에 영향을 미치는 프로그램이라 사료된다.

제 8회 프로그램은 무를 ‘수경재배’하는 방법을 실시하였다. 이 프로그램은 식물을 수경재배 하는 방법을 익히고 우리가 자주 접할 수 있는 무를 통하여 오감을 자극하고 심리적 안녕감을 도모하고 사회적 상호 작용을 통하여 마음의 평안을 얻으며, 희망찾기 하는데 목적을 두었다. 4회 때 실습을 실행해서 인지 프로그램에 쉽게 접근하는 것

무엇을 관찰하게 하였다. 투명한 용기에 물을 붓게 한 다음 색들을 나누어 주었다. 원하는 색상을 선택하여 독창적인 색의 표현을 통하여 무슨 색을 좋아하며, 왜 그 색을 좋아하는지에 대한 옆 사람과 서로 대화 하도록 유도하였다. 또한 무슨 음식을 하는 기본적인 재료였기 때문에 대상자들에게 친숙한 관계로 음식에 대한 이야기도 하였다.

자연스럽게 대상자들의 식생활에 관한 이야기와 더불어 가족에 관한 여러 가지들을 표현하면서 과거도 회상하는데 도움이 되었다. 그리하여 관심도와 집중력도 가질 수 있었으며 정서적 안정감을 찾아가는데, 도움이 되게 하였다. 우리 주변에 어떤 식물들이 수경재배를 할 수 있는지에 대한 이야기를 통하여 표현력도 증진되었고 동료들 간의 사회적 상호 작용을 통하여 심리적 안정감을 도모하는데 적합하였으며 자신이 쓸모 없는 사람이라고 낙심하고 있던 대상자들에게 희망을 심어주고 우울의 변화에 영향을 줄 것 이라고 추정된다.

제 9회 프로그램은 ‘압화(pressed flower) 열쇠고리 만들기’를 실시하였다. 이 프로그램은 실습을 통해 인지기능과 성취욕을 증대시키며 세밀한 부분과 자연의 소재를 통하여 심리적 안정감 도모에 목적을 두었다. 우리 주변에서 압화로 사용하기에 적합한 소재들을 물어 보고 살아오면서 책갈피 속에 꽃을 눌러 본적이 있느냐는 등의 이야기를 하였다. 여기에서 어떤 대상자는 논두렁에 앉아서 제비꽃을 좋아해서 시집에 꼭꼭 눌러두었던 것을 지금도 간직하고 있다고 고백하기도 하였다. 또 다른 대상자는 진달래꽃을 따 먹기도 하고 노트에 끼워 말리다가 그 면이 물이 들어 귀하고 비싼 노트를 사용할 수가 없어서 엄마한테 혼이 난 적도 있었다고 과거를 돌아보며 회상하기도 하였다. 식물의 이름들을 이야기 하면서 준비된 재료들을 나누어 주었다. 풀은 가능한 적게 사용하게 하고, 뚜껑은 반드시 풀이 마른다음에 닫아야 한다고 설명 해 주었다. 그렇지 않으면 풀이 마르지 않아 하얀색이 그대로 남아 있게 되므로 주의해야 한다고 설명해 주었다. 또한 숨을 크게 쉬면 너무 가벼워서 날아가 버리기 때문에 주의 사항을 전달하고 실습을 실시하였다.

아크릴 열쇠 뚜껑에 이쑤시게로 조심스럽게 꽃들을 배치하게 하였다. 하나하나 풀을 찍어 원하는 자리에 놓게 한 다음 풀이 마른 후 뚜껑을 닫는다. 완성된 작품을 보면서 어디에 걸어 둘 것인지, 누구에게 선물 할지 등의 질문을 한 다음 사후관리에 대한 주

을 수 있기 때문에 물속에 넣어서는 안 된다고 설명하였다. 추운 겨울이어서 옷옷이 두꺼워 이쑤시게를 가지고 작은 압화를 다루는 데는 부자연스러워 어려움이 있었지만, 정성들여 하나하나 만들어가는 과정과 작품을 완성했을 때 자기 만족감을 통하여 자존감을 향상시키는데 도움이 되며, 할 수 있다는 자신감을 얻음으로 희망을 찾아가는 데는 의미 있는 프로그램이라 사료된다.

제 10회 프로그램은 ‘로즈마리 삽목하기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 향기 나는 로즈마리라는 식물을 잘라 이식함으로써 생명에 대한 신비를 느끼게 하고 향을 맡으며 삽목 하는 과정 중에 호기심 유발과 함께 흥미로운 희망을 찾아가면서 심리적 안정감을 도모하는데 두었다. 껌꽃이의 장·단점을 이야기하였다. 껌꽃이의 전 과정을 순서대로 보여준 다음 향에 대한 종류와 껌꽃이가 쉽게 가능한 식물들을 소개하였다.

재료들을 나누어 준 다음 허브 화분에서 삼수를 7cm 정도 길이로 자르게 한 후 자른 삼수를 20분정도 물통에 넣어 물올림을 하였다. 모종삽으로 질석과 펄라이트를 1:3의 비율로 섞은 후 각자의 껌꽃이 상자에 모종삽으로 용토를 담은 다음 잎을 2-3장 남겨 삼수를 다듬은 후 나무젓가락으로 구멍을 뚫고 2/3 정도 깊이로 삼수를 꽂았다. 마르지 않도록 차광망을 설치하고 물을 주게 한 다음 물, 햇빛, 온도관리에 대하여 이야기 하였다. 활동을 끝내고 난 후의 느낌을 이야기 하는데 어렵지 않으면서 식물에 대한 관심도 많아지고 생활에 변화를 가져올 수 있는 계기가 되었다고 발표하는 대상자도 있었다. 식물을 삽목 하는 과정을 통하여 주체 할 수 없는 많은 시간들을 유용하게 보낼 수 있게 되어 너무 감사하다고 고백하는 대상자도 있었다. 흙에 대한 촉감과 더불어 향기를 맡으며 칼을 사용하여 식물을 자르고 원하는 위치에 심는 과정 속에 새롭게 태어날 허브를 생각하며 새봄이 오면 새로운 삶이 위해 씨앗을 파종을 파종해야 겠다고 표현하는 대상자도 이었다. 이러한 표현은 삽목이라는 실습을 통하여 상상력을 풍부하게 하며, 절망감을 감소하는데 의미 있는 프로그램이라 판단된다.

제 11회 프로그램은 ‘화분 옮겨심기’를 실시하였다. 이 프로그램은 관음죽 화분을 옮겨 심는 과정 속에 전반적인 신체의 움직임을 통하여 근력강화 운동 및 스트레스 완화와 더불어 흙을 털고 잔뿌리를 다듬어 가는 과정 속에 생명에 대한 호기심과 함께, 삶

고 관음죽 종류들에 관한 이야기를 하였다. 관음죽 화분을 옮겨심기의 전 과정에 대해서 순서대로 보여준 다음, 마무리 후 물 주는 방법과 관리 방법을 설명하였다. 자기에 게 주어진 화분에 흙을 1/2 가량 담게 하였다. 옮겨 심은 화분에 8/10까지 넣는다. 옮겨심기가 끝난 다음 물, 햇빛, 온도관리에 대하여 이야기 해 주었다. 활동을 끝내고 난 후의 느낌을 이야기하게 하였다. 대부분의 대상자들은 과거에 벼, 보리, 옥수수 등 농사를 지었던 과거의 생활들이 주마등처럼 스쳐간다고 이야기 하였다. 어떤 대상자는 고추 모종하는 과정을 생각하면서 힘들고 어려운 과거이지만 그래도 젊음이 있었기 때문에 지금에 와서는 그리운 시절로 되새겨진다고 고백 하면서, 지금의 시절이 또 그리움의 시절로 그려질 미래에 대해 상상하면서 현재의 삶에 능동적으로 살기를 다짐한다고 표현하였다. 또한 관음죽 화분이 아닌 꽃이 피어 있는 화분이었으면 더 좋았을 거라고 표현 하는 아쉬움도 있었지만, 과거를 회상하고 현재의 나를 돌아보며 미래에 대한 흥미로움과 희망을 품어가는 모습이 대상자들에게 삶에 대한 긍정적인 영향을 미치는 것으로 사료되었다.

제 12회 프로그램은 ‘디쉬가든 만들기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 화단이나 정원을 연상하면서 여러 가지 소재의 식물들을 이용하여 작은 정원을 만들어 봄으로써 창의력을 향상시키고, 공동 작업을 통하여 협동심도 키워가며, 표현력 증진과 함께, 생명의 소중함과 더불어 삶의 가치를 느끼게 하는데 두었다. 정원을 어떻게 가꾸어갈 것인지에 대한 이야기를 하였다. 식물은 각기 크기가 다르고 형태가 다른 스파트 필름, 아이비, 싱고니움을 선택하였다. 4회 프로그램의 수경재배에서 사용하였던 스파트 필름은 어떤 대상자에게도 다양한 면을 제공할 수 있을 만큼 독특함이 있기 때문에 이번에도 다시 사용하였다. 스파트 필름 이라는 식물을 잎모양이 길고 잎과 꽃을 동시에 감상할 수 있으며, 우리생활에 실내에서 아주 적합한 식물이기 때문이다. 싱고니움도 마찬가지로 잎은 둥근 모양을 가졌으며, 덩굴성식물이기도 하지만 스파트 필름과 조화로우므로 위치할 수 있는 식물이며, 아이비는 추운겨울에도 담쟁이로 잘 살아가며 실내에서 아주 적응력이 좋아 길게 늘어지면서 자라는 식물이다. 이렇게 각기 성향이 다른 식물들이 함께 모여 조화로우름을 통하여 내면의 세계를 경험하게 하고자 하였다.

이리하여 먼저 식물, 용기, 토양에 관하여 이야기 하였다, 식물의 배치에 대해 생각

관하여 옆 사람과 이야기를 하게 하였다. 용기에 식물을 넣어 구도를 잡는 다음 화분에서 식물을 뽑아서 용기에 담았다. 흙을 사용하여 식물을 고정하게 하였다. 고정 후 용기의 빈 공간을 채우게 하였다. 장식적인 돌, 이끼를 적당량 선택하여 마무리 하는 과정 중에 자기만의 창의적인 디쉬가든을 만들어 갔다. 대상자 중에는 아무틈새도 없이 이끼로만 가득채운 이도 있었고, 빨간색을 좋아하기 때문에 빨간 색 돌을 유난히 많이 사용하여 본인의 생각을 표현하기도 하였다. 어떤 대상자는 이렇게 각기 다른 성향을 가진 식물들이 모여 아름다운 작은 정원이 만들어져 조화로움을 느낄 수 있듯이 늘 부정적인 생각으로 가득한 심경을 표현하며 옆 사람과의 상호작용을 통하여 자신의 욕심 많은 부분을 후회스러워하는 표현을 하는 것을 느낄 수 있었다.

마지막으로 정원을 이름을 붙여보면서 관리법에 대해 설명하고 마무리 하였다. 공동작품이기 때문에 다소간의 의견충돌이 있었지만, 서로서로를 존중하고 협동하며 칭찬해 주는 모습도 볼 수 있었다. 식물을 뽑아서 움직이고, 분갈이를 하는 과정을 통하여 신체적 스트레스 감소에 영향을 주며 서로 배려하는 상호작용을 통하여 심리적 안정감에 영향을 미칠 것으로 판단된다.

제 13회 프로그램은 ‘볼 토피어리(ball topiary) 만들기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 이끼를 이용하여 볼 토피어리를 만드는 과정 속에서 대·소근육 운동을 통하여 자신감을 얻어내고 희망을 찾아가는데 도움을 얻고자 하는데 목적을 두었다. 토피어리에 관한 다양한 이야기를 나누었다. 토피어리 종류와 근원을 설명하였다. 물통에 물을 준비하게 한 다음 마른 이끼를 조심스럽게 나누어 주었다. 마른 이끼를 물에 담구었다. 물에 젖은 이끼를 조심스럽게 꺼내 물이 줄줄 흐르지 않게 꼭 짜서 비닐을 깔고 비닐 위에 고르게 펴고 이물질들을 골라내었다. 이끼를 두껍게 하여 다독거리며 눌러주고 둥글게 만든 다음 아이비라는 식물을 화분에서 뽑아내어 적당히 흙도 털어내고 눌러진 뿌리도 가위로 자르고 비닐 가운데 놓고 돌려가면서 단단하게 한 다음 구멍이 큰 바늘에 낚시줄을 꿰어 천천히 감아가면서 볼이 되도록 완성해 나갔다. 낚시줄이 가늘고 힘을 제법 주어야 형태가 만들어지기 때문에 짜증을 내는 사람도 있었고 다소 힘들어 하고 시간도 다른 프로그램에 비해 많이 걸었다. 보조진행자들의 도움도 있었지만 작품을 어느 정도 원하는 대로 마무리 하고 눈, 코를 붙이고 가위로 잔털을 잘라주며 작품

품을 끝낸 후의 느낌을 이야기 하게 한 후 미래의 자신의 삶에 대한 표현들을 할 수 있는 기회를 제공하였다. 일반적으로 외형적인 어떤 용기와 함께 아니면 땅에서 식물이 자랄 수 있을 거라고 생각해온 생각을 토피어리를 통하여 새롭게 받아들이고, 어떤 형상을 원하는 대로 만들어 가는 과정 속에서 또 다른 세계에 대한 호기심과 생각보다 낫것줄을 잡아당기면서 하는 작업이 익숙하지 않아 힘들어 하는 부분도 있었다. 이미 만들어진 프레임을 사용하였다면 보다 더 부드럽게 진행하지 않았겠는가 하는 아쉬움도 있었다. 호기심과 창의적 활동을 통하여 자신감을 얻어내며 힘들기는 했지만 자신도 어려운 것도 해낼 수 있다는 만족감은 자아존중감 향상에 영향을 주며 절망감 감소에도 영향을 미치는 프로그램이라 사료된다.

제 14회 프로그램은 ‘다육정원 만들기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 여러 모양의 다육식물을 통하여 자신들이 식물들을 배치함으로써 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼며 다양한 식물을 통한 자기의 존재가치를 확인하고 이러한 과정들이 심리적 안녕감을 도모해 나가는데 목적을 두었다. 식물, 용기, 토양에 관하여 이야기 하였다. 디쉬가든 만들기 때와 마찬가지로 식물의 성향에 관해 설명한 다음 디쉬가든 할 때의 식물과는 다른 점을 이야기 하여 주었다. 식물의 배치에 대해서 생각해 보도록 하였다. 식물을 소개하고 다육식물의 의미를 설명하였다. 식물은 하월, 토멘토사, 성을녀, 성미인, 등으로 준비하였다. 흙을 손으로 만져보게 하고 냄새를 맡게 하면서 색상에 관한 이야기도 함께 해주었다. 앞에 놓인 식물들을 바라보며 이름을 불러보기도 하고 형태들도 비교 해보고 좋아하는 식물을 어떤 것인지에 대한 표현들을 하게 하였다.

용기 밑에 배수층 그물망을 가위로 잘라 넣는다. 물이 잘 빠지는 마사를 넣었다. 실내식물에 적합한 배양토와 마사를 배합하여 용기 2/3정도 채우고 화분에서 식물을 뽑아서 용기에 배치하도록 하였다. 흙을 사용하여 식물을 고정하고 다음 위치 확정 후 빈 공간에 흙을 꼭꼭 눌러 주었다. 원하는 색돌을 사용하여 마무리 장식을 하게 하였다. 관리법에 대해 설명한 다음 정원의 이름도 붙여 주었다. 일반 관엽식물과 색상과 형태가 크게 다른 다육식물을 조화롭게 배치하여 작은 정원을 만들어 가면서 가족의 소중함이 느껴진다고 표현하는 대상자도 있었다. 이름이 평소에 들어보지 못한 생소한 이름이어서 식물들의 이름을 외우는데 분주함도 있었고 본인의 이름을 하월, 토멘토사

들을 볼 수 있었다. 디쉬가든을 만들어 보았기 때문에 식물을 조합하여 배치하는 데는 점점 익숙해져 감을 느낄 수 있었으며 식물들의 이름을 반복해서 외우면서 과거의 회상하며 옛날에는 공부하고 싶어도 가난해서 학교도 다니지 못했는데 그때 이렇게 공부할 수 있는 기회가 있었다라면 얼마나 좋았을까? 안타까워하는 대상자도 있었다. 이러한 표현들은 과거의 삶을 돌아보기도 하고 반복학습을 함으로써 자신감도 얻어지고 남은 날들에 대한 희망을 가질 수 있기 때문에 절망감 감소에 영향을 미칠 것이며 우울 변화도 가져올 것으로 추정된다.

제 15회 프로그램은 ‘선인장 정원 만들기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 디쉬가든, 다육정원에 이어 잎이 변하여 가시가 되어버린 선인장을 통하여 삶에 강한 의지와 삶을 살아가는 용기, 지혜 등을 얻어가면서 본인의 삶도 선인장처럼 강하고 담대하게 살아갈 수 있는 기대감으로 희망을 찾아가는데 도움을 얻고자 하였다. 가시가 있기 때문에 다루는 방법에 관하여 주의 사항을 이야기 하였다. 다육식물이기는 하지만 종류가 많아 선인장과로 분류했다는 것과 함께 이 식물의 장·단점을 이야기 하였다.

식물 심기에 익숙해져 가고 있기는 하지만 늘 배치하는데 있어서는 많은 생각을 하고 고민하는 것을 볼 수 있었다. 각 식물의 특성과 용기, 흙을 설명하고 비교하여 먼저 보게 한 다음 식물을 선택하게 하였다. 선택한 식물을 보면서 옆 사람과 이야기 하게 하였다. 왜 그 식물을 선택했는지에 대해 발표도 하였다. 용기 밑에 배수층 그물망을 가위로 잘라 넣었다. 물이 잘 빠지는 마사로 용기의 1/3정도 채운 다음 마사와 실내용토에 맞는 배양토를 혼합하여 용기에 2/3정도 채운 다음 화분에서 식물을 조심스럽게 빼내어 배치해 보게 하였다. 위치가 확정되면 흙으로 식물을 고정해 나갔다. 흙을 꼭꼭 눌러 채워 준 다음 화산석을 이용하여 마무리 하였다. 색돌도 첨가하여 좋아하는 색 이야기도 서로 주고받게 하였다. 관리법을 설명한 후 정원의 이름을 붙여 주면서 식물의 이름표를 적어 꽂아 주었다. 다양한 형태의 식물들을 통하여 내면의 세계를 보기위해 표현의 기회를 가졌다. 가시밭길을 걸어온 과거의 힘든 이야기를 지금까지는 거의 표현이 없었던 대상자가 표현을 하는 것을 볼 수 있었다. 또 다른 대상자는 선인장 정원의 모습을 보니 본인이 살아온 풍파 많은 지금의 삶 같기도 하다고 표현하였다. 가시가 있어서 염려를 했지만 생각보다는 잘 해 낼 수 있었다. 강하고 각기 다른

즉 심리적 안녕감 도모에 도움이 되는 프로그램이라 사료된다.

제 16회 프로그램은 ‘조화로 리스 만들기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 원은 끝도 시작도 없다는 영원불멸을 상징하는 원의 모양을 통하여서 생명의 소중함과 함께 작업 과정을 통하여 대·소근육 운동에도 도움이 되며 삶의 살아가는 용기와 지혜를 얻고자 하였다. 살아 있는 식물의 장·단점과 조화의 장·단점에 대해 설명한 뒤 실습할 리스에 대한 설명을 구체적으로 하였다. 재료들을 나누어 주었다. 딱딱하게 만들어진 리스를 만져보게 하고 약간은 대·소근육 운동을 통하여 구부려 보도록 하였다. 조화를 보고 살아있는 식물과 다른 점을 발표 하도록 하였다. ‘원’하면 생각나는 것이 무엇인지에 대한 질문도 하여 보았다. 어떤 대상자는 ‘원’하면 생각나는 것이 머리에 이고 다니는 또아리가 생각난다고 발표 하였다. 또한 떡 만드는 시루가 생각난다고 표현하여 생일, 설, 추석, 돌 등 많은 행사들에 관하여 표현하는 다양함도 나타났다. 글루건 사용법에 다시 한 번 주위를 준 다음 원으로 만들어진 틀과 조화를 비교하여 만져 보게 하였다. 어디에서부터 어떻게 붙여 나갈지 배치 해 보도록 하였다. 전기에 꽂아 달구어진 글루건을 통하여 하나하나 배치해 놓은 조화를 붙여 나갔다. 대·소근육 운동을 통하여 조화를 원래의 묶음에서 뽑아 작품을 완성해 나갈 때 아주 흥미 있어 하였다. 살아 있지 않기 때문에 마음이 실습하는 동안 살아있는 식물을 다룰 때와 비교 하여 긴장감이 덜하기도 하였다. 하지만 더 예쁘고 멋지게 만들어 보겠다는 욕심이 있음을 느낄 수 있었다.

완성된 후 글루건의 찌꺼기를 마무리한 다음 어떤 곳에 걸어 둘 것인지 누구에게 선물할 것인지에 대해서 발표하도록 하였다. 대부분 본인 방문에 걸어 두고 싶다고 하였다. 더러는 손자, 손녀 방에 걸어 주어서 할머니를 생각하게 하고 싶다고 표현하기도 하였다. 어떤 대상자는 현관 앞에 걸어 두어 진행자를 생각하겠다고 이야기 하여 온통 웃음바다로 가득 찼었다. 이러한 다양한 표현들은 자아존중감 향상에 영향을 미치며 손의 움직임을 통하여 전반적인 근육을 사용하는 것은 신체적 스트레스 감소에 도움이 되는 프로그램이라 사료된다.

제 17회 프로그램은 ‘국화꽃 바구니 만들기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 국

과 긴장감을 완화하여 심리적 안녕감에 도움이 되고자 하였다. 국화꽃의 종류와 향에 대한 설명을 하였다. 국화향이 다른 향과 다른 점과 다년생이기 때문에 좋은 점과 색상과 잎 모양도 관찰하여 옆 사람들과 이야기기 하게 하였다. 프로그램에 익숙해져 가며 동료들과의 만남이 빈번해짐으로써 친숙해진 탓인지 풍성한 화재로 가득 찬 것을 볼 수 있었다. 꽃잎을 다듬게 하였다. 플로랄폼을 물에 띄우게 한 다음 물통에서 꺼내어 바구니에 비닐을 깔고 바구니가 움직이지 않도록 적당하게 잘라 고정시킨 후 모서리를 정리하게 하였다. 정리 해 놓은 국화꽃을 어떻게 꽃아 갈지를 생각하면서 가위로 물올림이 잘되게 사선으로 잘라 꽃아 가게 하였다. 편백으로 플로랄폼이 보이지 않도록 메워 나가면서 마무리를 한 다음 관리법에 대해서도 설명한 다음 물 스프레이를 해주었다. 완성된 작품을 앞에 놓고 작업과정 속에서 느낀 점과 국화의 특징을 발표하였다. 손의 움직임을 통하여 가위로 잘라 바구니를 완성해 가면서 옛날 남자친구 생각도 나고 어렸을 때 뒤뜰에 피어 있었던 과꽃과 함께 시골집이 그리워진다고 발표한 대상자도 있었다. 젊은 날에는 이렇게 꽃이 예쁜 줄 몰랐는데 새삼스럽게 귀하고 소중한게 느껴진다고 고백하는 대상자도 있었다. 다음에 가을이 오면 누군가에게 국화꽃다발을 선물 받아 싶다고 이야기도 하였다. 시들어 버리면 어떻게 하느냐고 질문하는 안타까움도 있었지만, 대상자 스스로 가위질을 통하여 꽃바구니를 제작 하였을 때 나타나는 자신감은 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 추정된다.

제 18회 프로그램은 ‘코사지 만들기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 빨간 카네이션을 이용한 작품을 통하여 자기를 표현 하도록 하여 사회적 관계 형성에 도움이 되어 심리적 안녕감 도모에 도움을 얻고자 실시하였다. 준비한 재료들은 카네이션1송이, 안개, 스프레이, 미디오클라두스(*Asparagus myriocladus* Bak), 프로라테이프, 리본, 핀이었다. 코사지의 유래에 관하여 설명한 뒤 절화의 수명과 관리법에 설명하였다. 일반적으로 가슴에 다는 꽃과 조화 등 액세서리로 사용하는 것들의 차이점에 대해 설명하였다. 준비된 재료들을 만져 보게 하고 눈으로 보고 이름을 하나하나 불러보도록 하였다. 미디오클라두스 같은 경우에는 여러 번 반복하여 식물의 이름을 익히게 하였다. 재료를 시든 잎을 떼고 정리하였다. 적당한 크기로 자른 다음 정리되고 적당한 크기로 자른 절화를 함께 조합하였다. 조합한 식물들을 플로랄테이프로 감았다. 리본을 접는데

증을 내기도 하였다. 조합된 절화에 리본으로 고정된 다음 원하는 대로 완성되었는지 살펴보게 하였다. 완성된 흉화를 상대방의 가슴에 또는 본인의 가슴에 달아 보도록 하였다. 작업과정 중에 느낀 점을 발표하도록 하였다. 돌아가신 부모님 생각이 나서 문득 슬퍼진다고 표현하는 대상자도 있었다. 웬지 카네이션을 생각하면 자식들이 올 것만 같다고 표현하면서 기다려도 기다려서도 안 되는 돌아가신 남편 생각이 난다고 하면서 잘해주지 못한 아쉬움에 눈시울을 적시기도 하였다. 또한 카네이션만 보면 자식들이 ‘어머니’ 부르면서 대문에 들어설 것만 같다고 표현하였다. 리본 접기가 어려워 아쉬움은 있었지만 진행과정의 대화들을 통하여 심리적 안정감에 영향을 미치며 희망을 품어갈 수 있는 적당한 프로그램이었다고 판단된다.

제 19회 프로그램은 ‘드라이플라워를 이용한 협동액자 만들기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 압화와 다른 드라이플라워를 이용하여 그룹 구성원이 함께 협동 액자를 만들어 가는 과정에서 상대를 배려하고 서로간의 상호 작용을 통하여 사회성을 기대하고자 하였다. 드라이플라워가 되는 과정에 관하여 이야기 하였다. 주변에서 접하고 있는 소재들 중에 드라이가 가능한 소재가 무엇이 있는가에 대해 서로 대화를 주고받으며 사회성 향상에 유익한 표현기법이 되도록 하였다. 대상자들이 노인들이어서 보편적으로 농사를 지어보신 분들이라서 다양한 대화가 오고 갔었다. 조, 수수, 옥수수, 하늘수박, 겨울에 실행하고 있었지만, 풍요로운 농촌의 가을 이야기들로 흥미진진하게 발표들을 하였다. 예상하지 못했던 과거 회상요법으로 아주 적합한 프로그램이라는 것도 진행자는 깨달을 수 있었다. 나누어진 재료들을 통하여 디자인을 구성하게 하고 어떤 재료부터 실습하게 될지도 의논하게 하였다. 그중에는 욕심이 많아 재료들을 자기 앞에 많이 가져다 놓은 대상자도 있었으며, 자기주장이 강한 대상자와의 마찰도 있었다. 중심된 재료부터 차례로 본드를 발라 붙여 나가도록 하였다. 오공본드의 접착력에 대해서도 설명해가며 사용량에 관하여도 설명하였다. 그리하여 여러 사람이 하나의 작품을 만들어 내는 과정 속에서 타인을 배려하는 마음이 어떤 것인지에 대해서 발표하는 시간에 여러 사람의 의견을 모아야 할 때는 힘들었지만, 만들어 놓고 보니 아주 아름답고 만족한다고 고백하였다. 완성된 작품을 바라보면서 사후관리에 대해서 주의사항을 공지한 다음 습기가 많은 곳은 피하도록 알려주었다. 하나의 모자이크처럼 작은 부

서 힘들었던 부분은 사라지고 만족해하는 표현들을 하였다. 이 실습을 통하여 우리 주변에 있는 어느 것 하나 소중하지 않는 것이 없다고 발표하면서 새롭게 인생을 도전해 보겠다고 다짐하는 대상자도 있었다. 협동작품은 마음을 모두 모아 하는 것이기 때문에 숫자가 많은 것도 좋으나 2-3명 정도 선에서 하면 더 좋은 효과가 있지 않았나 하는 아쉬움은 있었지만 작업과정과 의견을 통하여 볼 때 심리적 안정감에 영향을 주는 의미 있는 프로그램이라 판단된다.

제 20회 프로그램은 ‘새싹채소 기르기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 새싹이 자라도록 매일 3-4회씩 물을 주게 하여 지속적인 활동을 유도함과 아울러, 새싹채소를 관찰하고 수확의 기쁨을 얻어서 생명의 신비함과 자아성찰을 하도록 하며 동기부여와 상호작용을 통하여 심리적 안정감에 도움이 되고자 하였다. 실습을 하기 전에 새싹채소들을 보여주면서 관찰하도록 하였다. 그런 다음 스티로폼박스에 용토를 넣은 다음 새싹채소를 몇 개씩 집어서 용기에 뿌리도록 하였다. 씨앗위에 흙을 얇게 덮어 주었다.

진행하면서 새싹채소의 이로운 점과 일반 채소와 새싹채소와의 차이점도 설명하여 주었다. 새싹채소가 자라면 누구와 함께 어떤 장소에서 무엇을 만들어 먹을 것 인가에 대해 서로 이야기 하였다. 앞에서 실행하였던 무 수경재배를 통하여 새싹의 의미를 알고 유형은 다르지만 대상자들의 구름은 같기 때문인지 친해져가는 느낌이고 진행자 보다 더 표현들이 다양하였으며, 특히 이 프로그램에서는 현재는 주로 아파트 생활을 하는 탓이라 채소를 키워서 먹는다는 것이 쉽지 않기 때문인지 관심도 많고 꼭 해보고 싶었던 부분이기도 했다고 이야기하는 대상자도 있었다. 예전에 이런 프로그램을 제공해 주었으면 보다 더 풍성한 삶을 살지 않았겠느냐는 반문도 있었다. 늘 할 일이 없다고 힘들어 했었는데 이런 좋은 방법을 통하여 부지런히 길러서 좋아하는 자녀들, 이웃들과 함께 나누고 싶다고 대단히 흥미진진하게 표현하는 대상자도 있었다. 프로그램 초기에 이 실습을 했더라면 더 좋았겠다는 아쉬움이 있었지만, 희망적이며 남에게 나누어 줄 수 있는 마음의 여유를 찾을 수 있어서 절망감 감소, 우울의 변화에 영향을 주는 아주 유익한 프로그램 이었다고 사료된다.

제 4회로부터 제 20회까지의 희망 품기 단계의 내용을 정리하면 <표 2-5>와 같다.

램에 친숙함이 충분히 이루어 졌으며, 의사표현이나 타인을 배려하고 원예복지를 잘 숙지하면서 희망적인 생각을 하며 과거를 돌아봄으로써 여성노인들에게 긍정적인 많은 생각을 갖게 하였다고 평가되었다. 옆 사람과 서로 돕고 이야기하는 정도가 많아짐에 따라 사회적, 정서적, 특히 심리적인 안정감을 찾아가는데 크게 진보되어지고 있다고 느꼈다. 무엇보다도 심리적 안정감이 커져감에 따라 프로그램 마무리 후에 뒷정리와 함께 다음 프로그램을 기대하는 흥미로움이 많아졌다고 사료된다.

<표 2-5> 희망 품기 단계의 내용 및 진행자의 역할

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
4	마음의 평안	수경재배만들기 (스파트필름)	다양한 색들과 함께하는 수경재배를 통해 마음의 평안을 찾을 수 있도록	용기, 물, 스파트필름, 색들
5	생명의 소중함	잔디 인형 만들기	식물체를 기르는 방법을 배우고, 그 속에서 생명체를 느끼도록 한다.	스타킹, 버미쿨라이트, 잔디씨앗, 글루건, 장식용 액세서리
6	타인과 관계 형성	장미 꽃바구니 만들기	장미향을 느끼게 하며 바구니에 장미를 꽂아 완성된 작품을 통하여 선물할 기회를 제공하여 타인과 관계형성	장미1다발, 꽃바구니, 플로랄폼, 편백, 꽃바구니
7	생명의 소중함	포푸리향낭 만들기	쓸모없는 것이 쓸모 있는 것으로 변화되는 과정을 생명을 가진 모든 존재들이 소중함을 인식하도록	포푸리재료, 포푸리주머니, 조화, 와이어, 리본, 접착제
8	마음의 평안	수경재배 만들기(무)	다양한 색들과 함께하는 수경재배를 통해 마음의 평안을 찾을 수 있도록	용기, 물, 무, 색들
9	기대와 흥미	압화 열쇠고리 만들기	미래의 상호작용을 위한 기대와 흥미	누름 꽃, 열쇠고리, 오공본드, 핀셋

10	생명에 대한 신비함	로즈마리 하기	삼목	살아있는 식물을 잘라 이식함으로써 생명에 대한 신비함을 느끼게 한다.	로즈마리 화분, 질석, 펠라이트 용기, 칼
11	근력강화 운동	화분 식물 심기	옮겨	화분같이 하면서 전반적인 신체의 움직임을 필요로 한다.	관음죽 화분, 흙, 옮겨 심을 화분
12	삶의 가치 부여	디쉬가든 만들기		자신의 식물들을 배치함을 통해 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.	용기, 흙, 색들, 스파트필름, 싱고니움, 아이비
13	소근육 운동	볼 토피어리 만들기		뉘싯줄을 이용하여 대·소 근육운동을 하게 하기 위함	뉘싯줄, 아이비, 이끼, 눈, 코, 큰 바늘
14	삶의 가치 부여	다육정원 만들기		자신의 식물들을 배치함을 통하여 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.	용기, 흙, 마사, 하월, 토멘트사, 성을녀, 성미인
15	삶의 인식	선인장 정원 만들기		거친 환경에서 자란 선인장을 통하여 건강하게 살아갈 수 있다는 인식을 느끼게 한다.	용기, 홍채각, 귀면각, 홍기린, 사해파, 불야성
16	소근육 운동	조화로 리스 만들기		글루건을 사용하여 육 운동을 하기 위함	리스, 글루건, 조화
17	사회적 관계 형성	국화 꽃바구니 만들기		생화 꽃바구니 제작 과정을 통하여 사회적 관계형성에 도움이 되고자 한다.	꽃바구니, 플로랄폼, 국화3종류, 편백, 꽃가위
18	사회적 관계 형성	코사지 만들기		꽃을 통하여 자기를 표현하도록 하여 사회적 관계형성에 도움이 되도록 한다.	카네이션1송이, 안개, 스프레이, 미디오클라투스

19	협동	이용한 협동 액자 만들기	한 협동의 기회를 제공함	오공본드, 액자,
20	상호작용	새싹 채소 기르기	새싹 채소를 재배하여 나 눔으로써 상화작용을 통한 타인과의 관계형성	새싹채소 씨 앗, 용토, 스티 로폼 박스

(3) 원예복지 프로그램을 통한 희망 나누기 단계

제 21회 프로그램은 ‘석부작’을 실시하였다. 이 프로그램은 뿌리를 밖으로 노출되어도 잘 자랄 수 있는 석부작의 작품을 통하여 환경적응과 함께 돌과 식물이 만나 조화로운 환경을 통하여 사회구성으로써 위치를 생각하게 하며 이러한 작업들을 통하여 심리적 안정감을 찾아가는데 도움을 얻고자 하였다. 제주도 석부작 테마 공원의 이야기와 함께 석부작에 관하여 이야기 하였다. 석부작이 가능한 식물들을 설명하고 재료들을 나누어 주었다. ‘참다운 매력’이라는 꽃말을 가진 풍난을 포토에서 꺼내어 이끼를 뿌리가 상하지 않도록 빼낸 다음 죽은 뿌리는 잘라서 정리 해주었다. 풍난은 봉합작용이 안되기 때문에 뿌리를 자를 때 세심한 부분이 있어야 한다고 강조 하였다. 다발리아 역시 화분에서 빼내어 흙을 털어내고 준비된 물통에 넣어 깨끗이 씻어 주었다. 물을 여러 번 갈아가면서 깨끗하게 씻어야하기 때문에 보조진행자들이 이 부분은 도와주었다. 물에 깨끗이 씻어낸 풍난과 다발리아를 화장지로 물기를 제거하게 하였다. 물로 세척한 마사를 용기에 깔고 현무암을 배치하게 하였다. 돌이 움직이지 않도록 고정하여야 하겠지만, 작은 작품이기 때문에 그대로 실시하였다. 강력본드가 워낙 강해서 대상자들에게 사용하는 데는 다소 무리가 있었다. 왜냐면 손에 접착제가 묻어 힘들어 하는 부분도 있었고 죽은 뿌리를 찾아 제 위치에 부착하는 것이 쉽지만은 않았다. 좀 더 숙련되어지면 실행했으면 좋지 않았을까? 하는 생각도 들었지만, 대부분의 대상자들은 잘 따라 해 주었다.

완성된 작품을 본인 앞에 놓고 느낌을 이야기 하는 시간을 가졌다. 뿌리가 밖으로 노출되어 잘 살아간다는 것에 대단한 신기함을 느끼기도 하고, 앞으로 잘 키워야 할 부담감도 있다고 표현하는 대상자도 있었다. 발뿌리에 차이기만 한 돌도 식물과 함께 디자인함으로써 조화로운 정원이 만들어지는 과정 속에 신비함을 더해가며 늘 쓸모없

눈시울을 적시는 대상자도 있었다. 누군가 나를 도와주기를 기대했었는데 이 실습을 통하여 누군가에게 유익을 줄 수 있는 사람이 되고 싶다고 고백하기도 하였다. 접촉제의 위험성도 있었지만, 이러한 대화들은 희망이 없다고 좌절해 있는 대상자들에게 희망 찾기에는 도움이 되며 심리적 안정감에 영향을 미치는 아주 좋은 프로그램이었다고 사료된다.

제 22회 프로그램은 ‘채소파종하기’를 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 채소를 파종함으로써 신체적 기능을 향상시키며 생명에 소중함도 느끼고 노동의 기쁨과 수확의 풍성함을 느끼게 하여 심리적 안정감을 찾아가는데 도움이 되고자 실행하였다. 준비물은 용토, 호박씨앗, 상추씨앗, 들깨씨앗, 잔디씨앗, 무씨앗 등을 준비하여 각각 씨앗을 만져보며 촉감을 느끼게 하였다. 흙을 만지게 하여 씨앗들과 다른 점을 이야기 하게 하였다. 스티로폼 상자에 용토를 채우게 하였다. 씨앗들을 선택하여 먼저 씨앗을 파종한 줄을 판다. 씨앗들을 5-6개 정도 파종하게 하였다. 다른 씨앗들도 손가락으로 집어서 반복적으로 심게 하였다. 씨앗파종은 많이 해본 탓인지 어렵지 않게 반복해서 심어갔다. 원하는 만큼 심는 다음 대양의 물에 파상을 담근다. 완성된 파종 상에 본인의 이름표를 꽂는다.

모든 작업이 끝났을 때 어느 정도 물을 주어야 하는지를 질문하게 하고 식물이 정상적으로 자랄 수 있도록 하기 위해 적당하게 물을 주도록 지시하였다. 주변정리를 하고 작업과정에서 느낀 점 들을 나누었다. 이렇게 정성 드려 채소를 가꾸어 누구를 위하여 어떤 음식을 만들 것인지에 대해 발표하도록 하였다. 옛날에는 대가족이어서 이정도 해가지고는 누구 한 끼 찬거리도 할 수 없었는데 어느새 두 영감, 할멈만 남게 되어 삼겹살과 함께 두 노부부가 단란하게 과거를 회상하며 먹겠다고 표현하는 대상자도 있었다. 어떤 대상자는 작지만 내가 오래 만에 직접 파종하여 기른 채소이기 때문에 자녀들을 불러서 가족파티를 하겠다고 말씀 하신분도 있었다. 프로그램 초기에 했더라면 자라는 과정도 서로 주고받고 나누어 식사를 같이 할 수 있지 않았겠느냐는 아쉬움도 있었다. 하지만 앞으로 원하는 채소들을 잘 가꾸어 핵가족의 반찬거리를 제공할 것이라고 다짐하는 모습 속에서 희망적인 내일을 생각해 낼 수 있었다는 보람도 있었으며 심리적 안정감 중에서 절망감 감소에 더 영향을 주는 프로그램이었다고 사료된다.

작업을 통한 기대와 흥미, 인지기능과 성취욕을 증대시키기 위함이며, 완성된 작품을 통하여 자기 만족감을 얻어서 심리적 안정감에 도움이 되고자 실시하였다. 제 9회 프로그램에서 단순한 압화 열쇠고리 만들기를 실시하였기 때문에 자세한 설명은 생략하고 카드에 관한 이야기를 하였다. 크리스마스는 지났지만 카드를 받아본 경험과 더불어 어떤 카드가 가장 기억에 남아 있는지에 관한 질문을 하였다. 어떤 대상자는 여고 때 남자친구한테 받은 카드를 70이 넘는 지금까지 고이고이 간직하고 있다고 자랑삼아 우쭐대며 표현하기도 하였다. 제 9회 프로그램에서 주의 사항에 언급했지만 콧김으로도 날아갈 수 있기 때문에 주의해야 할 사항을 설명 후 재료들을 나누어 주었다. 먼저 파스텔로 배경을 칠하게 하였다. 속지를 카드에 양면테이프로 네 모서리에 붙여 고정시켰다. 꽃을 예쁘게 디자인한 후 풀로 고정시킨다. 양면테이프를 아주 작게 잘라 속지 네모서리에 붙인 다음 비닐 필름지를 위에 붙여 고정시켰다. 변색 방지를 위해 지금 사용하지 않으면 비닐 봉투에 넣어 두게 하였다. 비닐 필름지를 부착할 때 양면테이프에 손때가 묻지 않도록 주의하고, 가능한 작게 잘라 자국을 보이지 않게 하였다. 작품이 끝난 후 누구에게 보내고 싶은지에 대한 이야기를 질문하였다. 다음 달 손녀 생일인데 선물과 함께 보내고 싶다고 이야기 하였다. 어떤 대상자는 주변에 있는 꽃들을 눌러서 손자 손녀들과 함께 카드 만들기를 해 보고 싶다고 이야기 하면서 이런 좋은 기술을 진작 가르쳐 주었으면 손자 손녀들이 할머니를 더 좋아 했을 것 같다고 표현하기도 했다. 가위로 아주 섬세하게 잘라야 하는 부분은 보조진행자들이 도와줌으로써 큰 무리 없이 진행할 수 있었다. 크리스마스 무렵에 실시했다면 보다 더 흥미를 유발하고 과거를 회상하는 여러 가지 면에서 효과적이었다는 아쉬움이 있었다. 노인들이라서 손떨림이 약간 있어 작은 압화를 사용하는 것은 다소 무리가 있었다.

제 24회 프로그램은 ‘누름꽃 전시회 관람’을 실시하였다. 이 프로그램의 목적은 마지막 프로그램이었기 때문에 한편으로는 대상자 가족, 기관에 있는 관계자들과 전시회 관람을 하고 식사를 하면서 원예복지 프로그램도 알리고 조언과 함께 앞으로 보완해야 할 부분들에 대해서 토론하는 장을 마련하고 싶었으나 여의치 않아 대상자들과 함께 전시회 관람 후 식사를 하고 마쳤다. 간편한 복장으로 단장하고 전시회를 관람하면서 그동안 실습해왔던 압화 열쇠고리와 압화카드에 사용하였던 재료들을 설명하면서 자

의 모습을 상상해 보기도 했었다. 관람 후 식사를 하면서 많이들 아쉬워하며, 계속 진행해 달라고 생떼를 쓰는 사람도 있었다. 나이도 많고 경제력도 없고 힘도 없어서 아무 가치도 없는 사람이라고 생각한 적이 많이 있었는데 이번 프로그램을 통해서 흥미로운 삶에 도전해 보고 싶고 무엇인지 모르지만 희망적인 내일을 기대할 것 같다고 고백하는 대상자의 눈빛은 광채가 빛나는 것만 같았다. 이러한 대화들은 살아있는 식물을 통하여 자신의 앞날을 다시 설계하고 닫혔던 가슴을 열고, 남에게 희망을 전할 수 있으며 더불어 나눌 수 있는 능력이 생기며 심리적 안정감에 도움이 되는 것으로 사료된다.

제 21회부터 제 24회까지의 희망나누기 단계의 내용을 정리해보면 <표 2-6>과 같다. 그리고 이 단계를 평가해 보면, 희망나누기의 목적과 같이 여성노인들에게 흥미로움과 삶의 여유와 보다 적극적면서 긍정적인 사고를 통하여 이웃을 돌아보고 자책해 온 자신을 다스림으로써 자녀들에게 여유로운 부모가 되어 주어진 시간과 물질을 감사함으로 나눌 수 있는 기회를 제공함으로써 무엇보다도 꼭 간혀 있었던 내면의 세계를 대화를 통하여 표출해 냄으로써 확 트인 마음으로 누군가에게 희망적인 모습을 보며주며, 희망적인 삶을 살아가는 방법을 찾아서 사회적응력에 많은 도움이 되었다고 평가되었다. 물론 변화가 아주 적은 대상자도 있었으리라 생각하지만, 기관의 담당자 또한 이렇게 끝까지 빠지지 않고 열심히 기다리며 먼저 와서 기다리는 프로그램은 없었다는 이야기를 듣고 조금은 위안이 되기도 하였다.

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
21	사회구성원으로 조화	석부작(풍난과 녀줄고사리)	돌과 식물이 함께 만나 조화로움을 통하여 사회구성원으로써 위치를 생각하게 한다.	수반, 화산석, 마사, 다발리아, 대엽풍난, 소엽풍난
22	협동 법칙	씨 파종하기	파종을 통해 자연계의 협동법칙을 생각해 보도록	호박씨앗, 상추씨앗, 참깨씨앗, 들깨씨앗, 잔디씨앗
23	기대와 흥미	압화카드로 대장 만들기	초 상호작용을 통한 기대와 흥미	누름꽃, 오공본드, 편셋, 카드걸지, 속지
24	사회성 향상	누름꽃 전시회 관람	전시회 관람을 통하여 사회성을 향상을 위함	간편한 복장, 필기도구

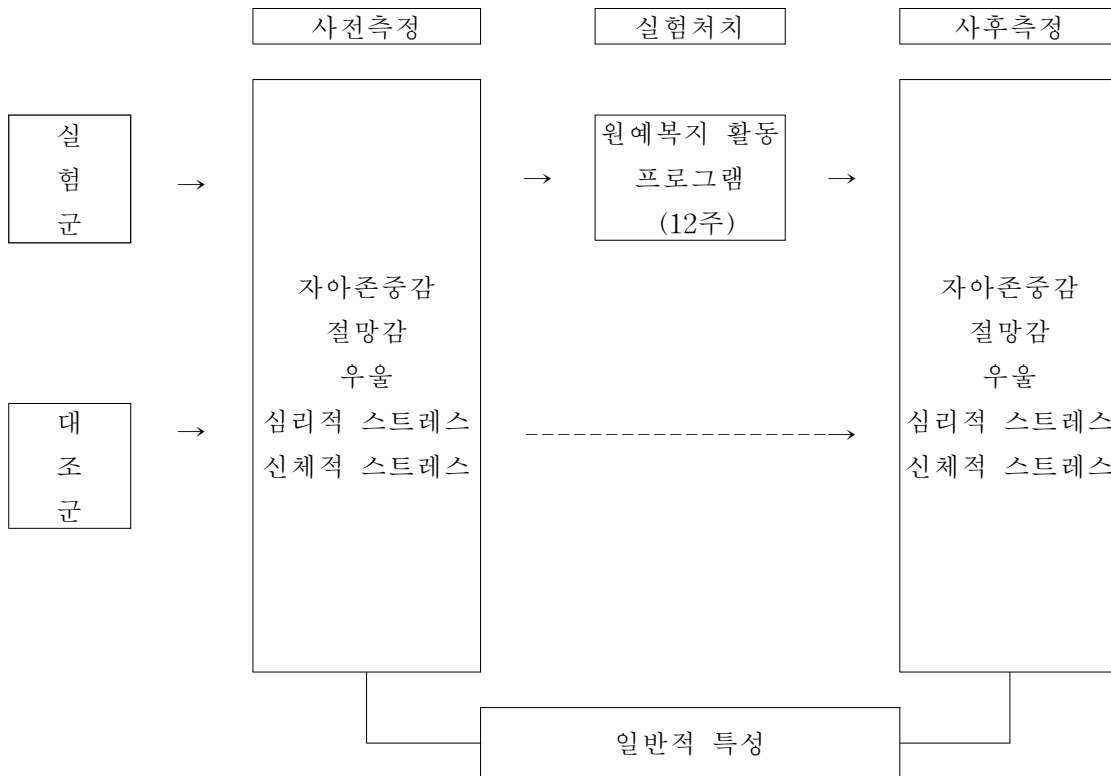
마지막 단계인 평가단계는 종결평가회의, 프로그램 실시 후 검사, 분석 및 결과해석을 실시하였다. 종결 평가 회의는 연구자와 보조진행자 5명이 함께 실시하였다. 분석 및 결과 해석은 프로그램 실시 전·후 질문지 결과 분석 및 원예복지 일지 분석과 해석 중심으로 이루어졌다.

제 1절 연구모형 및 가설설정

1. 연구모형

본 연구에서는 통합적 원예복지 프로그램을 12주간 주 2회 90분씩 실시하여 여성노인의 심리적 안녕감(자아존중감 향상, 절망감 감소, 우울감 감소, 심리적·신체적 스트레스 완화)에 미치는 영향을 분석하고자 한다. 본 연구를 위한 연구 모형은 <그림 3-1>와 같다.

<그림 3-1> 연구 모형



본 연구는 원예복지 프로그램이 여성노인들의 안녕감(자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스)에 미치는 영향을 검증하고자 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1: 원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 자아존중감을 향상시킬 것이다.

가설 2: 원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 절망감을 감소시킬 것이다.

가설 3: 원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 우울감을 감소시킬 것이다.

가설 4: 원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 심리적 스트레스를 감소시킬 것이다.

가설 5: 원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 신체적 스트레스를 감소시킬 것이다.

3. 용어정의

가. 여성노인

노인은 나이가 들어감에 따라 신체적·심리적·사회적인 기능이 감퇴되어 가기 때문에 정상적인 사회생활을 수행함에 있어서 어려움을 경험하는 사람이라고 할 수 있으며, 노동능력과 관련해서는 역연령으로 65세 이상인자를 노인(박차상 외, 2003)이라 하며 여성노인은 노인 중에서 성별 상 여성으로 한정된 자이다. 본 연구에서는 60세 이상인 여성노인으로 조사기간 동안 본 연구 원예복지 프로그램에 참여한 자를 의미한다.

나. 안녕감

안녕이란 개인의 지각 또는 총체적 감정을 강조하는 특정 용어를 의미한다(McDowell & Newell 1996). 본 연구에서는 안녕의 범위로 자아존중감 점수가 높고 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스가 낮은 상태를 의미한다.

다. 원예복지

원예치료는 식물을 통해 사회적, 교육적, 심리적 혹은 신체적 적응력을 기르고 이로 말미암아 육체적 재활과 정신회복을 추구하는 전반적인 활동이며(손기철 외, 1997), 원예복지는 넓은 의미에서는 원예활동과 원예치료를 포함한다. 다만 본 논문에서는 일반적으로 건강한 사람이 원예활동을 통해서 삶을 즐겁게 또 재미를 느끼게 하는 것이다

존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스)을 향상시키기 위하여 본 연구자가 개발한 주 2회 12주 동안 24회 제공되는 일련의 프로그램을 의미한다.

라. 자아존중감

자아존중감이란 자기 자신을 존중하여 자신의 가치를 인정하는 개인적 신념의 범위를 포함한 심리적 반응으로서 자기개념의 의식적이고 객관적인 평가 차원을 말한다(Taft, 1985). 본 연구에서는 Rosenberg(1965)의 자아존중감 측정도구를 Jeon(1774)이 한국어로 번역하였고, Jeon(1989)이 수정 보완한 자아존중감 측정도구를 사용하여 측정된 점수를 의미하고 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

마. 절망감

절망감이란 희망이 없다는 느낌 또는 희망을 줄 수도 약속할 수도 없다는 느낌을 뜻한다(Campbell, 1987). 본 연구에서는 Beck(1974)의 절망감 척도를 사용하여 측정된 점수를 의미하고 점수가 낮을수록 절망감이 낮음을 의미한다.

바. 우울

우울은 현실에 부적절하거나 불균형적으로 나타나는 슬픈 감정, 침울, 의기소침, 무가치함, 공허, 절망을 특징으로 하는 비정상적인 정서 상태를 의미한다(대한기초간호자연과학회, 2002: 549). 본 연구에서의 우울은 Radloff(1977: 385-401)가 개발한 우울 측정도구인 CES-D 척도(center for epidemiological studies depression scale)로 측정된 점수를 의미하고 점수가 낮을수록 우울정도가 낮음을 의미한다.

사. 심리적 스트레스

불안, 두려움, 불편함, 정신적 긴장, 적응의 어려움 등의 의미를 상징하는 것(이평숙, 1984)을 의미한다. 본 연구에서는 박순영(1999)이 개발한 스트레스 측정도구로 측정된 점수를 의미하고 점수가 낮을수록 심리적 스트레스가 낮음을 의미한다.

아. 신체적 스트레스

구에서는 박순영(1999)이 개발한 스트레스 측정도구를 지도교수와 상의하여 조사목적에 필요한 문항을 보완한 측정도구를 측정한 점수를 의미 하고 점수가 낮을수록 신체적 스트레스가 낮음을 의미 한다.

1. 자아존중감 측정도구

자아존중감이란 자기 자신을 존중하여 자신의 가치를 인정하는 개인적 신념의 범위를 포함한 심리적 반응으로서 자기개념의 의식적이고 객관적인 평가 차원을 말한다 (Taft, 1985). 본 연구에서는 Rosenberg(1965)의 자아존중감 측정도구를 Jeon Byung Je(1974)가 한국어로 번역하여 Jeon(1989)이 수정 보완한 자아존중감 척도를 사용하였으며, 긍정적인 문항 7문항, 부정적인 문항 7문항 등 총 14문항으로 구성된 척도를 사용하였으며, 6점 척도로 되어 있고, 점수는 “전혀 그렇지 않다” 0점, “대체로 그렇지 않다” 1점, “조금 그렇지 않다” 2점, “조금 그렇다” 3점, “대체로 그렇다” 4점, “항상 그렇다” 5점을 부여하였으며 긍정적인 문항은 역으로 점수화 하여 최저 0점에서 최고 60점으로 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미 한다. 본 측정도구의 내용은 ‘미래에 대해서 희망적이고 열성적인 자세’, ‘일이 잘 안될 때 나쁘게 되지만은 안될 것이라는 위안적인 생각’, ‘앞으로 나에게 제일 중요한 일들을 이룰 수 있다는 생각’, ‘나는 보통사람들보다 인생에서 더 좋은 것을 얻을 수 있다는 생각’, ‘과거의 경험들이 미래를 잘 준비해 줄 거라는 생각’, ‘미래에 대한 확신’, ‘좋지 않은 시간보다는 좀 더 좋은 시간을 기대하는 것’의 긍정적인 정서 7문항, ‘자신에 대해서 더 이상 기대할 수 없으므로 포기 할 수밖에 없다’, ‘10년 후의 나의 인생이 어떻게 될 것인지 상상할 수 없다’, ‘미래는 매우 어두워 보인다’, ‘나는 여유가 전혀 없고, 미래에도 여유가 없을 것이다’, ‘내가 진실로 원하는 것을 얻게 되리라 기대하지 않는다’, ‘원하는 것을 얻을 수 없을 것이므로 노력할 필요조차 없다’의 부정적인 정서 7문항이다. 본 연구의 신뢰도는 사전조사에서의 Cronbach's Alpha = .899, 사후 조사에서는 Cronbach's Alpha = .837이었다.

2. 절망감 측정도구

절망감이란 희망이 없다는 느낌 또는 희망을 줄 수도 약속할 수도 없다는 느낌을 뜻

적인 문항 5문항, 부정적인 문항 5문항 등 총 10문항으로 구성된 척도를 그대로 사용하였으며 6점 척도로 되어 있고, 점수는 “전혀 그렇지 않다” 0점, “대체로 그렇지 않다” 1점, “조금 그렇지 않다” 2점, “조금 그렇다” 3점, “대체로 그렇다” 4점, “항상 그렇다” 5점을 부여하였으며 긍정적인 문항은 역으로 점수화 하여 최저 0점에서 최고 60점으로 점수가 높을수록 절망감 정도가 높은 것을 의미 한다. 이 척도는 절망감은 그 자신이나 그의 앞으로의 삶에 대한 일련의 부정적인 정도를 말한다. 본 측정도구의 내용은 “가치 있는 사람”, “좋은 성품”, “일을 잘 함”, “자신에 대한 긍정적인 태도”, “자신에 대한 만족하다”의 긍정적인 정서 5문항, “실패한 사람이라는 느낌”, “사랑할 것이 별로 없다”, “자신을 존경할 수 있으면 좋겠다”, “자신을 쓸모없는 사람이라는 생각”, “자신을 좋지 않은 사람이라는 생각”의 부정적인 정서 5문항이다. 본 연구의 신뢰도는 사전조사에서는 Cronbach’s Alpha = .825, 사후조사에서는 Cronbach’s Alpha = .841이었다.

3. 우울 측정도구

우울은 현실에 부적절하거나 불균형적으로 나타나는 슬픈 감정, 침울, 의기소침, 무가치함, 공허, 절망을 특징으로 하는 비정상적인 정서 상태를 의미한다(대한기초간호사연과학회, 2002: 549). 본 연구는 우울은 Radloff(1977: 385-401)가 개발한 우울 측정도 CES-D 척도(center for epidemiological studies depression scale)로 측정한 우울 정도를 의미한다.

CES-D 척도는 우울증후군의 역학적 연구를 위해 Radloff(1977: 385-401)가 개발한 도구로서 지난 한 주 동안에 경험한 우울을 측정하며 대상자들의 우울증상 정도를 측정하기 위한 것이다. 이 척도는 임상상황에서 진단이나 치료 과정의 변화를 평가하기 위한 것이 아니라 대상자들이 경험하는 우울증의 증상을 보다 용이하게 측정하기 위하여 개발된 것으로 개발당시 본 도구의 Cronbach’s α = .85이었으며, 하위요인으로 우울 정서, 긍정적 정서, 대인관계, 신체적 저하 등을 갖고 있다. 본 연구에서는 전경구(1992: 65-76)가 번역한 19문항으로 각 문항마다 0-3점까지의 4점 척도로 되어있고, “거의 드물게” 0점, “때로” 1점, “상당히” 2점, “대부분” 3점을 부여하였으며, 긍정적인 문항은 역으로 점수화하여 최저 0점에서 최고 60점으로 점수가 높을수록 우울정도가

“힘들다”, “외롭다”, “불었다”, “슬프다”의 우울정서와 “기분 좋다”, “희망적이다”, “행복했다”, “즐거웠다”의 긍정적 정서, “마음집중”, “실패감”, “무섭다”, “불친절하다”, “싫어함”, “일의 부진”의 대인관계, “식욕부진”, “수면”의 신체적인 저하로 19문항이다. 본 연구에서 신뢰도는 사전조사에서 Cronbach’s $\alpha = .901$, 사후조사에서 Cronbach’s $\alpha = .915$ 이었다.

4. 스트레스 측정도구

스트레스를 측정하는 측정도구는 박순영(1999)이 개발한 스트레스 측정도구(심리적 스트레스 15문항, 신체적 스트레스 15문항)를 기초로 하여 조사목적에 필요한 4개의 문항을 보완하여 총 34문항으로 구성하였으며 각 영역별 스트레스 점수는 0점부터 5점까지 6점 척도로 “전혀 그렇지 않다” 0점, “대체로 그렇지 않다” 1점, “조금 그렇지 않다” 2점, “조금 그렇다” 3점, “대체로 그렇다” 4점, “항상 그렇다” 5점을 부여하였으며 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 내용은 심리적 특성에서, “긴장하거나 불안한 상태”, “기분의 동요”, “사소한 일에 신경질적”, “소모감, 무기력감”, “침착하지 못함”, “아침까지 피로가 남고 일에 기력이 솟지 않음”, “감정을 억제할 수 없음”, “생각지도 못한 일에 곤욕을 치름”, “심각한 고민이 머리에서 떠나지 않음”, “모든 일에 욕구불만에 빠짐”, “모든 일에 집중할 수 없음”, “남 앞에 얼굴을 내미는 것이 두려움”, “남의 시선을 똑바로 볼 수 없음”, “똑같은 실수를 반복함”, “친한 사람과 함께 있는 시간도 편치 않음”으로 15문항이며, 신체적 특성은 “잠들기 어려움”, “심장이나 가슴이 아프면 호흡이 곤란함”, “어지럽고 현기증이 남”, “마른침이 나며 가래가 나옴”, “허리가 아픔”, “눈이 피로하고 시력이 저하됨”, “목이나 어깨가 아프고 힘이 없음”, “두통”, “감염증(감기, 후두염) 자주 발생”, “헛배, 가스, 변비”, “피부가 자주 달아오르며 붓음”, “설사”, “건망증”, “고함을 지르거나 물건을 자주 던짐”, “온몸에 기운이 없고 피로함”, “만지고 썸하고 씻는 행동을 반복”, “토할 것 같음”, “식욕이 없음”으로 19문항이다. 심리적 스트레스의 신뢰도는 사전조사에서 Cronbach’s $\alpha = .906$, 사후조사에서 Cronbach’s $\alpha = .929$ 였고 신체적 스트레스의 신뢰도는 사전조사에서 Cronbach’s $\alpha = .914$, 사후조사에서 Cronbach’s $\alpha = .926$ 이었다

본 연구는 원예복지 프로그램이 여성노인의 안녕감(자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스)에 미치는 영향을 확인하기 위한 비동등성 전후실험설계 (nonequivalent control group pre test-post test design)의 유사 실험 연구 (quasi-expermental study)이다.

본 연구 설계를 구체적으로 도식화 하면 <표 3-2>와 같다.

<표 3-2> 연구 설계

	실험 전	원예복지 프로그램	실험 후
실험군	O ₁	X	O ₂
대조군	O ₁		O ₂

O₁: 사전조사, O₂ : 사후조사, X: 실험처치(원예복지 프로그램을 이용한 12주 24회 프로그램)

본 연구는 여성노인의 안녕감을 파악하기 위하여 원예복지 프로그램이 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스에 미치는 영향을 측정하였으며, 본 연구의 대상자는 G광역시 O 종합복지회관에서 다양한 건강프로그램 즉 생활무용, 음악요법, 미술요법, 댄스스포츠, 향기요법, 운동요법, 회상요법, 요가, 타이치 그램 즉 경험했던 노인들 중에 본 연구에 참여를 수락한 60세 이상의 여성노인 64명(실험군 34명, 대조군 30명)을 선정하였다. 대상자 선정 기준은 다음과 같다.

- ① 60세 이상의 여성노인
- ② 의학적 진단으로 정신지체 및 기타 정신과적 질환이 없는 자
- ③ 시각장애 및 청각장애가 없고 의사소통이 가능한 자
- ④ 일상생활기능을 제대로 수행하는 자

실험군은 원예복지 프로그램 12주(24회)중에서 전체를 참여한 여성노인을 대상으로 하였다.

최종분석결과에는 실험군이 포함되었으며 원예복지 프로그램 12주(24회)중에서 20회 이상 참여한 노인을 대상으로 하였으며, 최초 대상자 36명 중에서 개인사정으로 불참한 2명을 제외한 34명이 분석결과에 활용되었다.

대조군은 광주광역시 O 종합복지회관을 이용하는 60세 이상의 여성노인으로 실험군과 마찬가지로 대상자 선정 기준에 해당되는 자로 하였으며, 참여한 36명중 사후조사에 참여하지 못한 6명을 제외한 30명으로 하였다. 실험군과 대조군의 대상자 구별은 대상자의 선택에 우선권을 두었으며, 실험군 사전 측정시 동시에 측정하였고, 원예복지 프로그램이 끝나고, 실험군 사후 측정할 때 동시에 조사였다.

1. 연구승인 절차

본 연구는 2007년 11월 1일부터 2008년 1월 31일 까지 자료수집 및 프로그램을 진행하였다. 광주광역시에 소재한 O 종합복지관을 선택하였는데 승인 절차는 연구대상자에게 연구목적과 연구진행 절차에 대해서 설명한 뒤 시설 책임자로부터 교육장소와 진행에 대한 허락을 받아 프로그램을 진행하였다.

2. 보조진행자 훈련

본 연구에서는 보조 진행자 5명을 대상으로 3회 실시하였는데, 그 내용은 원예 관련 지식 익히기, 프로그램 진행시 주의 사항 즉 여성노인의 작업수준에 맞추어야 하고, 여성노인에게 설명할 때에는 가까운 거리에서 말하고 내용은 간단·명료하게 하며, 여성노인에게 언어적인 것으로만 표현하지 않고 비언어적인 태도를 종종 사용해야 한다. 그리고 원예복지 프로그램 사전 지도, 연구척도에 대한 이해 등을 훈련한 다음 프로그램 진행과정에 대해서 설명한 후 본 연구자가 프로그램을 진행하는 동안 대상자들을 도와주도록 지도하였다.

3. 사전조사

본 연구자가 보조진행자 5명에게 원예복지 프로그램에 관한 연구의 목적, 자료수집 방법, 설문지 내용, 면담 기술을 설명하고 익히게 한 후 실험군과 대조군에게 자아존중감, 절망감, 우울, 신체적·심리적 스트레스 정도를 파악하기 위해서 1대 1 개인 면접 방법으로 조사하였다.

4. 실험처치

본 연구자가 실험군에게 2007년 11월 1일부터 2008년 1월 31일까지 1회에 1시간 30

을 제공하였고, 대조군에서는 12주간 아무런 처치를 하지 않았다. 본 연구에서 시행한 24회 원예복지 프로그램은 <표 3-3>과 같다.

<표 3-3> 24회 원예복지 프로그램

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
1	자기표현 기회	꽃보기 화분감 상하기	재료선택을 포함한 작품 창 조로 자신을 통해 창조된 것을 이용한 자기표현의 기 회를 제공한다.	용기, 배양토, 꽃 기린, 카랑코예, 베고니아
2	사회적 관계형성	물병꽃싸기(장 미)	꽃을 통해서 자기를 표현하 게 하여서 사회적 관계형성 에 도움이 되게 한다.	장미1다발, 리본, 포장지, 가위, 셀 로판지
3	오감을 통한 스트레스완 화	허브차마시기	오감을 통해 자극들을 예민 하게 느끼도록 도와주고, 스 트레스 완화하기이다.	차잔, 물, 스푼, 허브재료
4	마음의 평안	수경재배만들기 (스파트 필름)	다양한 색들과 함께하는 수 경재배를 통해 마음의 평안 을 찾을 수 있도록 한다.	용기, 물, 스파트 필름, 색들
5	생명의 소중함	잔디 인형 만들 기	식물체를 기르는 방법을 배 우고, 그 속에서 생명체를 느끼도록 한다.	스타킹, 버미큘라 이트, 잔디씨앗, 글루건, 장식용 액세서리
6	타인과 관계형성	장미 꽃바구니 만들기	장미향을 느끼게 하며 바구니 에 장미를 꽂아 완성된 작품 을 통하여 선물할 기회를 제 공하여 타인과 관계형성이다	장미1다발, 꽃바 구니, 플로탈폼, 편백, 꽃바구니
7	생명의 소중함	포푸리향낭 만 들기	쓸모없는 것이 쓸모 있는 것 으로 변화되는 과정을 생명 을 가진 모든 존재들이 소중 함을 인식하도록 한다.	포푸리재료, 포푸 리주머니, 조화, 와이어, 리본, 접 착제

8	기대 평안	외부세계 기(무)	미래	경제배를 통해 마음의 평안을 찾을 수 있도록 한다.	잉기, 르, 이, 기 들
9	기대와 흥미	압화 만들기	열쇠고리	미래의 상호작용을 위한 기대와 흥미유발을 한다.	누름꽃, 열쇠고리, 오공본드, 핀셋
10	생명에 대한 신비함	로즈마리 하기	삼목	로즈마리 향을 맡게 하고, 살아있는 식물을 잘라 이식함으로써 생명에 대한 신비함을 느끼게 한다.	로즈마리 화분, 질석, 펠라이트 용기, 칼
11	근력강화 운동	화분 심기	식물 옮겨	화분갈이를 하면서 전반적인 신체의 움직임을 필요로 한다.	관음죽 화분, 흙, 옮겨 심을 화분
12	삶의 가치 부여	디쉬가든 기	만들기	자신의 식물들을 배치하는 것을 통하여 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.	용기, 흙, 색돌, 바키라, 나비란, 아이비
13	소근육 운동	볼 들기	토피어리 만	냅싯줄을 이용하여 손의 소근육 운동을 하게 하기 위함이다.	냅싯줄, 아이비, 이끼, 눈, 코, 큰 바늘
14	삶의 가치 부여	다육정원 기	만들기	자신의 식물들을 배치하는 것을 통하여 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.	용기, 흙, 마사, 하월, 토멘트사, 육각수
15	삶의 인식	선인장 들기	정원 만	거친 환경에서 자란 선인장을 통하여 건강하게 살아갈 수 있다는 인식을 느끼게 한다.	용기, 홍채각, 귀 면각, 홍기린, 사 해파, 불야성
16	소근육 운동	조화로 들기	리스 만	글루건을 사용하여 소근육 운동을 하기 위함이다.	리스, 글루건, 조 화
17	사회적 관계형성	국화 만들기	꽃바구니	생화 꽃바구니 제작 과정을 통하여 사회적 관계 형성에 도움이 되고자 한다.	꽃바구니, 플로랄 폼, 국화 3종류, 편백, 꽃가위

18	사회적 관계형성	코사지 만들기	꽃을 통하여 자기를 표현하도록 함으로 사회적 관계형성에 도움이 되도록 한다.	식기, 식탁, 안개, 스프레이, 미디오클라투스
19	협동	드라이플라워를 이용한 협동 액자 만들기	그룹 구성원이 함께 구성한 협동의 의미를 알게하기 위함이다.	마른재료, 오공본드, 액자
20	상호작용	새 싹 채소 기르기	새싹 채소를 재배하여 나눔으로써 상호작용을 통한 타인과의 관계형성이다.	새싹채소 씨앗, 용토, 스티로폼박스
21	사회구성원으로 조화	석부작(풍난과 낙줄고사리)	돌과 식물이 함께 만나 조화로움을 통하여 사회구성원으로써 위치를 생각하게 한다.	수반, 화선석, 마사, 다발리아, 대엽풍난, 소엽풍난
22	협동 법칙	씨앗 파종하기	파종을 통해 자연계의 협동법칙을 생각해 보도록 한다.	호박씨앗, 상추씨앗, 참깨씨앗, 들깨씨앗, 잔디씨앗
23	기대와 흥미	압화카드로 초대장 만들기	상호작용을 통한 기대와 흥미유발을 위함이다.	누름꽃, 오공본드, 핀셋, 카드걸지, 속지
24	사회성 향상	누름꽃 전시회 관람	전시회 관람을 통하여 사회성을 향상을 위함이다.	간편한 복장, 필기도구

5. 사후조사

실험군 모두에게 원예복지 프로그램을 실시 한 후에 자아존중감, 절망감, 우울, 신체적·심리적 스트레스를 측정하였다. 그리고 대조군의 경우 본인이 원하는 경우에 한해서 차후에 본 프로그램을 적용하기로 하였다.

수집된 자료는 기호화하여 컴퓨터에 입력한 후 SPSS/PC+ 11.5을 이용하여 분석하였다.

첫째, 대상자의 일반적 특성을 빈도분석과 동질성 검증을 위해 χ^2 -test로 분석하였다.

둘째, 실험 전·후 실험군의 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스의 동질성검증을 위해 t-test로 분석하였다.

셋째, 원예복지 프로그램 실시 후 실험군 및 대조군의 실험 전과 후의 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스 차이검증을 위해 paired t-test를 실시하였고, 실험군과 대조군의 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스분석은 t-test를 이용하여 실시하였다.

넷째, 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 값을 구하였다.

제 1절 일반적 특성의 동질성 분석

본 연구의 대상자 실험군 34명, 대조군 30명의 일반적 특성은 <표 4-1>과 같다. 연구 대상자는 60세 이상에서 70세 미만 여성노인을 대상으로 실험군의 동거상태는 혼자 산다 9명(26.5%), 같이 산다 25명(73.5%)이었으며, 종교는 기독교 16명(48.5%), 불교 9명(27.3%), 천주교 3명(9.1%), 없다가 5명(15.1%)이었다. 교육정도는 초졸 이하 19명(55.9%), 중졸이상 15명(44.1%)이었으며, 경제수준은 50만원 미만이 10(29.4%)명, 50만원 이상이 24명(70.6%)이었다.

취미생활은 가끔 한다가 12명(35.3%), 보통으로 한다 9명(26.5%), 자주한다 9명(26.5%), 매일 한다 4명(11.7%)이었으며, 이전 직업으로 무직이 14명(41.2%), 자유직 11명(32.3%), 기타(봉급생활, 사업 등) 9명(26.5%)이었고, 건강상태로는 좋다가 22명(64.7%)이었으며, 신경계질환이 4명(11.8%), 소화, 내분비계 질환 5명(14.7%), 기타 3명(8.8%)이었다.

대조군의 동거상태는 혼자 산다가 15명(50.0%), 같이 산다가 15명(50.0%)이었으며, 종교는 기독교 12명(40.0%), 불교 6명(20.0%), 천주교 0명(0%), 없다가 12명(40.0%)이었다. 교육정도는 초졸 이하 13명(43.3%), 중졸이상 17명(56.7%)이었으며, 경제수준은 50만원 미만이 14(48.3%)명, 50만원 이상이 15명(51.7%)이었다.

취미생활은 '가끔 한다'가 15명(50.0%), '보통으로' 한다 8명(26.7%), 자주 한다 3명(10.0%), '매일 한다' 4명(13.3%)이었으며, 이전 직업으로 무직이 11명(36.7%), 자유직 8명(26.6%), 기타(봉급생활, 사업 등) 11명(36.7%)이었고, 건강상태로는 좋다가 21명(70.0%)이었으며, 신경계질환이 0명(0%), 소화, 내분비계 질환 5명(16.7%), 기타 4명(13.3%)이었다.

일반적 특성에 대한 두 집단 간 동질성을 분석하기 위해 χ^2 -test를 분석한 결과 유의한 차이가 나타나지 않아 두 집단은 동질 하였다($p>0.05$).

(n = 64)

변수	구분	실험군	대조군	χ^2	p
		N(%) (n=34)	N(%) (n=30)		
동거상태	혼자 산다	9(26.5)	15(50.0)	3.765	.052
	같이 산다	25(73.5)	15(50.0)		
종교	기독교	16(48.5)	12(40.0)	6.927	.074
	불교	9(27.3)	6(20.0)		
	천주교	3(9.1)	0(0)		
	없다	5(15.1)	12(40.0)		
교육정도	초졸 이하	19(55.9)	13(43.3)	1.004	.316
	중졸 이상	15(44.1)	17(56.7)		
경제수준	50만원 미만	10(29.4)	14(48.3)	2.362	.124
	50만원 이상	24(70.6)	15(51.7)		
취미생활	가끔 한다	12(35.3)	15(50.0)	3.154	.368
	보통으로 한다	9(26.5)	8(26.7)		
	자주 한다	9(26.5)	3(10.0)		
	매일한다	4(11.7)	4(13.3)		
이전 직업	무직	14(41.2)	11(36.7)	.787	.675
	자유직	11(32.3)	8(26.6)		
	기타(봉급, 사업)	9(26.5)	11(36.7)		
건강상태	좋다	22(64.7)	21(70.0)	3.931	.269
	신경계 질환	4(11.8)	0(0)		
	소화, 내분비계 질환	5(14.7)	5(16.7)		
	기타	3(8.8)	4(13.3)		
계		34	30		

<무응답자는 제외>

1. 실험군의 일반적 특성별 원예복지 프로그램 전과 후의 자아존중감 변화

연구대상자 중 실험군의 일반적 특성별 원예복지 프로그램 전과 후의 자아존중감 변화를 분석한 결과는 <표 4-2>과 같다.

일반적 특성 8개 변수의 총 21개 일반적 특성의 하위영역별 자아존중감 변화는 취미생활의 하위영역에서 취미생활을 ‘매일한다’에서 유의한 변화를 보였고, 20개 구분에서는 유의한 차이가 없었다.

취미생활에 따른 자아존중감 변화는 ‘매일한다’가 원예복지 프로그램 실시 전 평균 5.68점에서 원예복지 프로그램 실시 후 평균 6.05점으로($p = .030$) 유의하게 증가하였다($p < .05$). 취미생활을 매일 하는 사람은 그렇지 않는 사람보다 프로그램 실시 후 유의한 변화를 경험하는 것으로 나타났다. 여성노인들이 지속적인 취미생활 하는 것 자체가 자존감에 영향을 받아 원예활동에도 영향을 주는 것으로 사료된다. 그래서 여성노인들은 일상에서 지속적으로 여가활동을 할 필요가 있다.

(n = 34)

특성	구분	빈도	실험 전		실험 후		<i>t</i>	<i>p</i>
			M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
동거 상태	혼자 산다	9	5.79±.93	5.98±.78	-0.881	.404		
	같이 산다	25	5.80±.91	6.09±.80	-1.492	.150		
종교	기독교	16	5.82±.92	5.96±.95	-0.578	.572		
	불교	9	5.48±.10	6.22±.52	-2.128	.071		
	천주교	3	6.45±.22	6.47±.41	-.131	.908		
	없다	5	5.57±.87	5.68±.75	-1.134	.339		
교육 정도	초졸 이하	19	5.95±.88	6.10±.80	-1.402	.180		
	중졸 이상	15	5.62±.93	6.01±.79	-1.306	.213		
경제 수준	50만원 미만	10	5.85±1.05	6.06±.98	-1.122	.291		
	50만원 이상	24	5.77±.85	6.05±.70	-1.396	.177		
취미 생활	가끔 한다	12	5.91±.88	5.93±.79	-.165	.872		
	보통으로 한다	9	5.69±.93	6.06±.91	-.900	.395		
	자주 한다	9	5.81±1.07	6.22±.66	-1.189	.273		
	매일 한다	4	5.68±.89	6.05±.95	-3.891	.030*		
이전 직업	무직	14	5.77±.93	5.89±.88	-2.197	.050		
	자유직	11	5.97±.75	6.37±.54	-1.866	.092		
	기타(봉급, 사업)	9	5.61±1.09	5.89±.87	-.578	.579		
건강 상태	좋다	22	5.65±.90	5.99±.82	-1.603	.124		
	신경계 질환	4	5.84±.98	6.00±.81	-1.711	.186		
	소화,내분비계질환	5	5.88±1.01	6.01±.96	-1.131	.375		
	기타	3	5.74±.08	6.64±.07	1.512	.270		
계		34	5.57±1.26	6.05±.76	-2.308	.027		

* $p < .05$

연구대상자 중 실험군의 일반적 특성별 원예복지 프로그램 전과 후의 절망감 변화를 분석한 결과는 <표 4-3>과 같다.

일반적 특성 8개 변수의 총 21개 일반적 특성의 하위영역별 절망감 변화는 경제수준과 건강상태에서 유의한 결과를 나타냈는데 경제수준은 '50만원 이상'과 건강상태는 '소화, 내분비계 질환'에서 유의한 변화를 보였고, 19개 구분에서는 유의한 차이가 없었다.

경제수준에 따른 절망감 변화는 '50만원 이상'이 원예복지 프로그램 실시 전 평균 2.78점에서 원예복지 프로그램 실시 후 평균 2.51점으로($p = .020$), 건강상태에서 '소화기, 내분비계 질환'이 원예복지 프로그램 실시 전 평균 3.10점에서 원예복지 프로그램 실시 후 평균 2.41점으로($p = .024$)로 유의하게 감소하였다($p < .05$).

경제적인 상태가 좋은 사람이 그렇지 못한 사람보다 원예복지 프로그램 실시 후 유의한 변화를 경험하는 것으로 나타났는데 이는 여성노인들이 경제적으로 수준이 높은 집단이 절망감 감소에 영향을 받는 것임을 알 수 있다. 또한 건강상태중 소화, 내분비계 질환에서 다른 사람보다 원예복지 프로그램 실시 후 유의한 변화를 경험하는 것으로 나타났는데 이 설문은 단순히 질환별 종류로만 물었기 때문에 정확한 원인을 본 연구결과로 해석하기에는 무리가 있는 것으로 사료되며, 차후 이 분야는 지속적 연구가 필요하다고 사료된다.

(n = 34)

특성	구분	빈도	실험 전	실험 후	<i>t</i>	<i>p</i>
			M±SD	M±SD		
동거 상태	혼자 산다	9	2.86±.76	2.57±.80	.632	.545
	같이 산다	25	2.71±.90	2.50±.87	1.882	.073
종교	기독교	16	2.72±.86	2.78±1.26	-.274	.788
	불교	9	2.79±.85	1.95±.75	2.241	.060
	천주교	3	3.07±.85	2.80±.56	1.512	.270
	없다	5	2.85±1.03	2.68±1.17	1.481	.235
교육 정도	초졸 이하	19	2.68±.85	2.64±1.27	.199	.845
	중졸 이상	15	2.83±.88	2.39±.88	2.051	.059
경제 수준	50만원미만	10	2.68±.90	2.55±1.57	.301	.770
	50만원이상	24	2.78±.85	2.51±.85	2.515	.020*
취미 생활	가끔 한다	12	2.64±.73	2.42±.83	1.573	.140
	보통으로 한다	9	2.95±.86	2.91±1.62	.079	.939
	자주 한다	9	2.49±.82	2.06±.59	1.828	.110
	매일 한다	4	3.13±1.28	2.85±1.03	1.616	.205
이전 직업	무직	14	2.83±.90	2.94±1.37	-.460	.654
	자유직	11	2.68±.83	2.08±.66	2.406	.037
	기타(봉급, 사업)	9	2.73±.91	2.50±1.00	.959	.366
건강 상태	좋다	22	2.87±.86	2.62±1.20	1.209	.240
	신경계질환	4	2.71±.35	2.86±.57	-1.000	.391
	소화, 내분비계질환	5	3.10±.98	2.41±.93	6.334	.024*
	기타	3	1.60±.10	1.47±.32	.718	.547
계		34	2.82±.87	2.43±1.13	2.197	.035

* $p < .05$

연구대상자 중 실험군의 일반적 특성별 원예복지 프로그램 전과 후의 우울 변화를 분석한 결과는 <표 4-4>와 같다.

일반적 특성 8개 변수의 총 21개 일반적 특성의 하위영역별은 유의하지 않았지만, 원예복지 프로그램 실시 전 평균 2.82점에서 원예복지 프로그램 실시 후 평균 2.43점으로 전체 우울정도는 유의하게 감소하였다($t = 2.074, p = .046$).

일반적 특성의 하위영역별에 따른 우울에서는 유의하지는 않지만 전체 평균에서는 유의하였다. 우울점수는 전반적으로 감소하는 경향이었으므로 동거상태, 종교, 교육정도, 경제수준, 취미생활, 이전 직업, 건강상태의 하위영역을 구분하지 않고, 원예복지 프로그램을 활용할 필요가 있다고 본다.

(n = 34)

특성	구분	빈도	실험 전	실험 후	<i>t</i>	<i>p</i>
			M±SD	M±SD		
동거상태	혼자 산다	9	2.73±.84	2.70±1.04	.316	.760
	같이 산다	25	2.73±.99	2.48±.95	1.394	.177
종교	기독교	16	2.76±1.04	2.69±1.05	.657	.523
	불교	9	2.82±.97	2.35±.97	1.195	.266
	천주교	3	3.14±.12	3.19±.03	-1.000	.423
	없다	5	2.36±.99	2.09±.98	.602	.579
교육정도	초졸 이하	19	2.86±.83	2.64±.91	.968	.346
	중졸 이상	15	2.56±1.06	2.40±1.05	1.355	.198
경제수준	50만원 미만	10	2.43±.79	2.27±.94	.724	.490
	50만원 이상	24	2.85±.98	2.64±.97	1.218	.236
취미생활	가끔 한다	12	2.74±.85	2.57±1.00	.769	.462
	보통으로 한다	9	2.28±.70	2.22±.83	.467	.653
	자주 한다	9	3.00±.90	2.58±.92	1.042	.328
	매일한다	4	3.11±1.55	3.06±1.34	.324	.767
이전 직업	무직	14	2.83±1.56	2.30±1.18	1.874	.086
	자유직	11	2.50±.71	2.56±.76	-.493	.633
	기타(봉급, 사업)	9	2.89±.86	2.88±.81	.077	.941
건강상태	좋다	22	2.52±.93	2.41±.93	1.342	.195
	신경계질환	4	3.77±.13	3.63±.10	1.095	.388
	소화, 내분비계	5	3.31±.79	2.41±1.36	1.180	.303
	질환 기타	3	2.19±.51	2.53±.24	-1.285	.328
계		34	2.82±.87	2.43±1.12	2.074	.046

* $p < .05$

연구대상자 중 실험군의 일반적 특성별 원예복지 프로그램 전과 후의 심리적 스트레스 변화를 분석한 결과는 <표 4-5>과 같다.

일반적 특성 8개 변수의 총 21개 일반적 특성의 하위영역별 심리적 스트레스 변화는 6개 구분(동거상태에서 '같이 산다', 종교에서 '불교', 교육정도에서 '중졸이상', 경제수준에서 '50만원 미만' '50만원 이상', 건강상태에서 '좋다')에서 유의한 차이를 보였고, 15개 구분에서는 유의한 차이가 없었다.

동거상태에 따른 심리적 스트레스 변화는 '같이 산다'가 원예복지 프로그램 실시 전 평균 2.80점에서 원예복지 프로그램 실시 후 평균 2.30점으로($p = .015$), 종교에서 '불교'가 원예복지 프로그램 실시 전 평균 2.51점에서 원예복지 프로그램 실시 후 평균 1.96점으로($p = .048$)로 유의하게 증가하였으며($p < .05$), 교육정도에서 '중졸이상'이 원예복지 프로그램 실시 전 평균 2.74점에서 원예복지 프로그램 실시 후 평균 2.21점으로($p = .032$) 유의하게 감소하였다($p < .05$).

경제수준에서 '50만원 미만'이 원예복지 프로그램 실시 전 평균 2.93점에서 원예복지 프로그램 실시 후 평균 1.89점으로($p = .028$)로, '50만원 이상'이 원예복지 프로그램 실시 전 평균 2.60점에서 원예복지 프로그램 실시 후 평균 2.45점으로($p = .045$)로 유의하게 감소하였으며($p < .05$), 건강상태에서 '좋다'가 원예복지 프로그램 실시 전 평균 2.58점에서 원예복지 프로그램 실시 후 평균 2.22점으로($p = .033$)로 유의하게 감소하였다($p < .05$).

일반적 특성의 하위영역별에 따른 심리적 스트레스에서는 동거상태에서 같이산다가 그렇지 않는 사람보다 영향을 받았고, 종교에서 불교, 교육정도에서 중졸이상이 긍정적인 영향을 받았으며, 경제수준에서 모두다 건강상태에서 좋다에 속한 집단이 원예복지 프로그램이 심리적 스트레스에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여성노인이 혼자 사는 것보다는 누군가와 같이 살고 있고, 학력이 낮은 사람보다는 높은 사람이 원예복지 프로그램을 활용하면서 심리적 스트레스를 긍정적으로 줄이는 영향을 받았다는 것을 의미하므로 지속적으로 원예복지 프로그램을 활용할 필요가 있다고 본다. 종교에서 불교를 믿는 사람이 그렇지 않는 사람보다 유의한 수치가 나왔는데 이러한 결과는 지속적인 연구가 필요하다고 사료된다.

(n = 34)

특성	구분	빈도	실험 전	실험 후	<i>t</i>	<i>p</i>
			M±SD	M±SD		
동거상태	혼자 산다	9	2.45±.56	2.22±.70	1.116	.297
	같이 산다	25	2.80±.98	2.30±.92	2.639	.015*
종교	기독교	16	2.58±1.03	2.28±.92	1.601	.130
	불교	9	2.51±.66	1.96±.59	2.390	.048*
	천주교	3	3.18±.21	3.31±.40	-1.000	.423
	없다	5	2.92±.91	2.42±.61	1.000	.391
교육정도	초졸 이하	19	2.67±.74	2.33±.70	1.654	.118
	중졸 이상	15	2.74±1.06	2.21±1.01	2.377	.032*
경제수준	50만원 미만	10	2.93±.86	1.89±.77	2.611	.028*
	50만원 이상	24	2.60±.90	2.45±.84	2.129	.045*
취미생활	가끔 한다	12	2.90±.69	2.28±.58	2.122	.060
	보통으로 한다	9	2.35±.78	2.07±.85	1.370	.208
	자주 한다	9	2.68±.73	2.18±.64	1.274	.243
	매일한다	4	3.12±1.76	2.90±1.67	.604	.588
이전 직업	무직	14	2.77±1.12	2.37±1.01	1.595	.139
	자유직	11	2.61±.82	2.26±.86	1.435	.182
	기타(봉급, 사업)	9	2.74±.69	2.16±.67	1.788	.112
건강상태	좋다	22	2.58±.96	2.22±.90	2.284	.033*
	신경계질환	4	2.63±.57	2.53±.60	1.567	.215
	소화, 내분비계	5	2.84±.42	2.87±.77	-.105	.926
	질환 기타	3	3.53±.81	1.73±.64	2.377	.141
계		34	2.82±.87	2.43±1.12	3.301	.002

* $p < .05$

연구대상자 중 실험군의 일반적 특성별 원예복지 프로그램 전과 후의 신체적 스트레스 변화를 분석한 결과는 <표 4-6>과 같다.

일반적 특성 8개 변수의 총 21개 일반적 특성의 하위영역별 신체적 스트레스 변화는 1개 구분(교육정도에서 '중졸이상')에서 유의한 차이를 보였고, 20개 구분에서는 유의한 차이가 없었다.

교육정도에 따른 신체적 스트레스 변화는 '중졸 이상'이 원예복지 프로그램 실시 전 평균 2.37점에서 원예복지 프로그램 실시 후 평균 2.1점으로($p = .037$)로 유의하게 감소하였다($p < .05$). 학력에서 중졸이하보다 중졸이상이 원예복지 프로그램을 실시한 후 유의한 변화를 경험하는 것으로 나타났으며, 이는 여성노인들의 학력이 신체적 스트레스가 감소하는 데 영향을 받는 것임을 알 수 있다. 그러나 대상자 수가 적어서 일반화하기에는 다소 무리가 있다고 사료된다.

(n = 34)

특성	구분	빈도	실험 전		실험 후		<i>t</i>	<i>p</i>
			M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
동거상태	혼자 산다	9	2.90±.85	2.72±1.06	.902	.393		
	같이 산다	25	2.36±.92	2.38±.89	-.194	.848		
종교	기독교	16	2.52±.92	2.44±.94	1.228	.238		
	불교	9	2.36±.76	2.30±.87	.183	.860		
	천주교	3	3.42±.65	3.46±.68	-2.000	.184		
	없다	5	2.29±1.21	2.37±1.15	-.812	.476		
교육정도	초졸 이하	19	2.62±.93	2.80±.87	-1.696	.109		
	중졸 이상	15	2.37±.90	2.12±.89	2.303	.037*		
경제수준	50만원 미만	10	2.42±.99	2.27±1.07	.919	.382		
	50만원 이상	24	2.54±.90	2.57±.87	-.360	.722		
취미생활	가끔 한다	12	2.56±.96	2.55±1.01	.167	.871		
	보통으로 한다	9	2.17±.75	2.04±.84	.891	.399		
	자주 한다	9	2.61±.81	2.69±.64	-.279	.795		
	매일 한다	4	2.87±1.40	2.84±1.35	.238	.827		
이전 직업	무직	14	2.51±.99	2.46±1.05	.986	.345		
	자유직	11	2.51±.93	2.57±.98	-.294	.775		
	기타(봉급, 사업)	9	2.49±.88	2.39±.80	.627	.548		
건강상태	좋다	22	2.31±.80	2.22±.82	.757	.458		
	신경계질환	4	3.34±.82	3.42±.89	-.971	.403		
	소화, 내분비계 질환	5	3.66±.23	3.67±.35	-.116	.919		
	기타	3	1.61±.29	1.89±.09	-1.955	.190		
계		34	2.82±.87	2.43±1.12	1.236	.225		

* $p < .05$

대상자의 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적 스트레스, 신체적 스트레스 실험 전 동질성 검정을 분석한 결과는 <표 4-7>와 같다. 자아존중감은 실험군 평균 5.60점, 대조군 평균 5.26점이었고, 절망감은 실험군 평균 2.82점, 대조군 평균 3.10점이었으며, 우울은 실험군 평균 2.83점, 대조군 평균 3.03점으로 두군 간에 유의한 차이는 없었다. 심리적 스트레스는 실험군 평균 2.77점, 대조군 평균 3.21점이었으며, 신체적 스트레스는 실험군 평균 2.57점, 대조군 평균 2.80점으로 두군 간에 유의한 차이는 없었다. 따라서 실험군과 대조군의 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적 스트레스, 신체적 스트레스는 동질하였다($p>0.05$).

<표 4-7> 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적 스트레스, 신체적 스트레스 실험 전 동질성 분석
(n = 64)

종속변수	실험군(n=34)	대조군(n=30)	t	p
	M±SD	M±SD		
자아존중감	5.60±1.23	5.26±.87	1.274	.207
절망감	2.82±.86	3.10±.90	-1.324	.190
우울	2.83±1.05	3.03±1.12	-.691	.492
심리적 스트레스	2.77± .91	3.21±1.03	-1.861	.067
신체적 스트레스	2.57± .90	2.80±1.06	-.981	.330

1. 원예복지 프로그램이 자아존중감에 미치는 영향

본 연구는 여성노인의 안녕감을 파악하기 위하여 원예복지 프로그램이 자아존중감에 미치는 영향을 측정하였으며 가설은 다음과 같다.

<가설 1> 원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 자아존중감을 향상시킬 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 실험군과 대조군의 프로그램 실시 전 후의 자아존중감 차이를 알아보기 위해서 paired t-test를 실시하였고, 프로그램 실시 후 실험군과 대조군 간의 자아존중감 차이는 t-test를 통해 분석하였다.

원예복지 프로그램 전·후 실험군과 대조군의 자아존중감 차이를 비교분석한 결과는 <표 4-8> <그림 4-1>과 같다. 실험군에서는 실험 전 평균 5.57점에서 실험 후 평균 6.05점으로 유의하게 증가하였으나($t = -2.308, p = .027$), 대조군에서는 실험 전 평균 5.26점에서 실험 후 평균 5.23점으로 유의한 차이가 없었다($t = 1.000, p = .325$). 또한 프로그램 후에 실험군과 대조군의 자아존중감 점수에서 유의한 차이가 있었다($t = 3.991, p = .000$). 즉 실험군은 원예복지 프로그램 실시 후 자아존중감이 대조군보다 향상이 있었던 것으로 나타나 본 가설은 지지되었다.

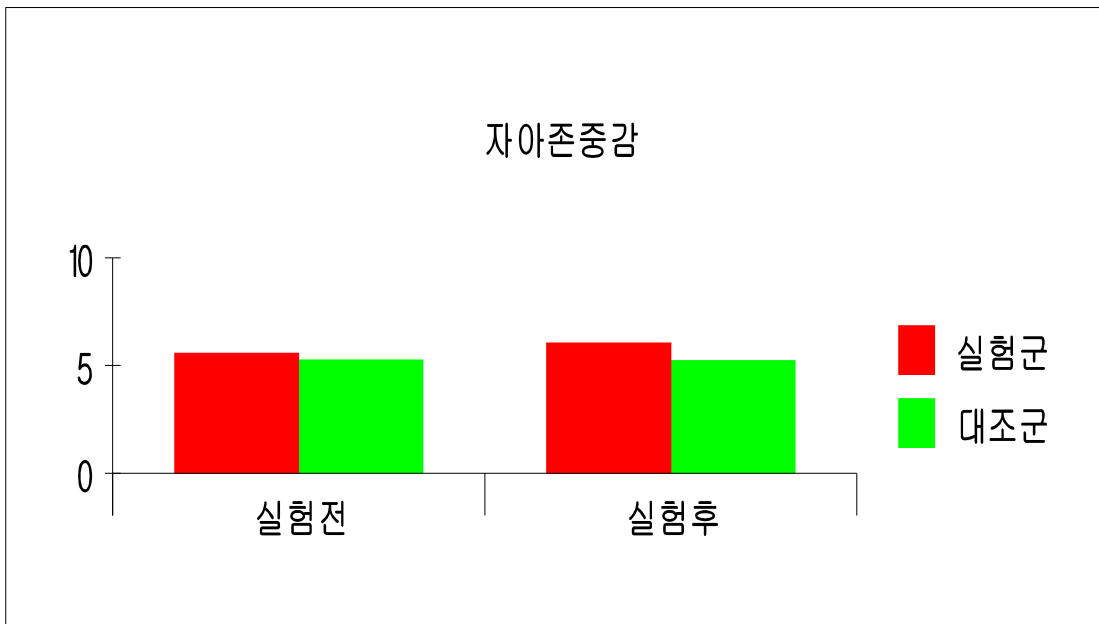
이러한 결과는 원예복지 프로그램에 참여하지 않은 여성노인들의 자아존중감에 큰 변화가 나타나지 않은 것에 비해 원예복지 프로그램에 참여한 여성노인들이 자아존중감이 향상된 것은 희망을 찾고 품고 나눔으로서 생의 보람을 느끼고 자아존중감을 경험한다고 사료 된다. 다른 프로그램과는 달리 원예복지 프로그램을 진행하는 동안에 살아 있는 식물의 성장과정을 통해 생명의 신비를 느꼈다. 또한 ‘서로 다른 식물들이 모여져서 아름다운 정원이 만들어지는 구나’ 등의 표현으로 자신의 삶을 돌아보거나 자기존재의 가치에 대해 긍정적인 자부심을 갖기도 하여 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친 것이라 사료된다.

(n = 64)

구분	실험 전	실험 후	paired- t	P
	M±SD	M±SD		
실험군 (n=34)	5.57±1.26	6.05±.76	-2.308	.027
대조군 (n=31)	5.26±.87	5.23±.90	1.000	.325
자아존중감 t	1.274	3.991		
p	.207	.000		

p means between the experimental group and the control group, P means before and after the applying the program.

<그림 4-1> 실험군과 대조군의 자아존중감의 변화



본 연구는 여성노인의 안녕감을 파악하기 위하여 원예복지 프로그램이 절망감에 미치는 영향을 측정하였으며 가설은 다음과 같다.

<가설 2> 원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 절망감을 감소시킬 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 실험군과 대조의 프로그램 실시 전 후의 절망감 차이를 알아보기 위해서 paired t-test를 실시하였고, 프로그램 실시 후 실험군과 대조군 간의 절망감 차이는 t-test를 통해 분석하였다.

원예복지 프로그램 전·후 실험군과 대조군의 여성노인의 절망감 차이를 비교분석한 결과는 <표 4-9> <그림 4-2>와 같다. 실험군에서는 실험 전 평균 2.82점에서 실험 후 평균 2.43점으로 유의하게 감소하였으나($t = 2.197, p = .035$), 대조군에서는 실험 전 평균 3.10점에서 실험 후 평균 3.13점으로 유의한 차이가 없었다($t = -1.000, p = .325$). 또한 프로그램 후에 실험군과 대조군의 절망감 점수에서 유의한 차이가 있었다($t = -2.704, p = .009$). 즉 실험군은 원예복지 프로그램 실시 후 절망감이 대조군보다 유의한 감소가 있었던 것으로 나타나 본 가설은 지지되었다.

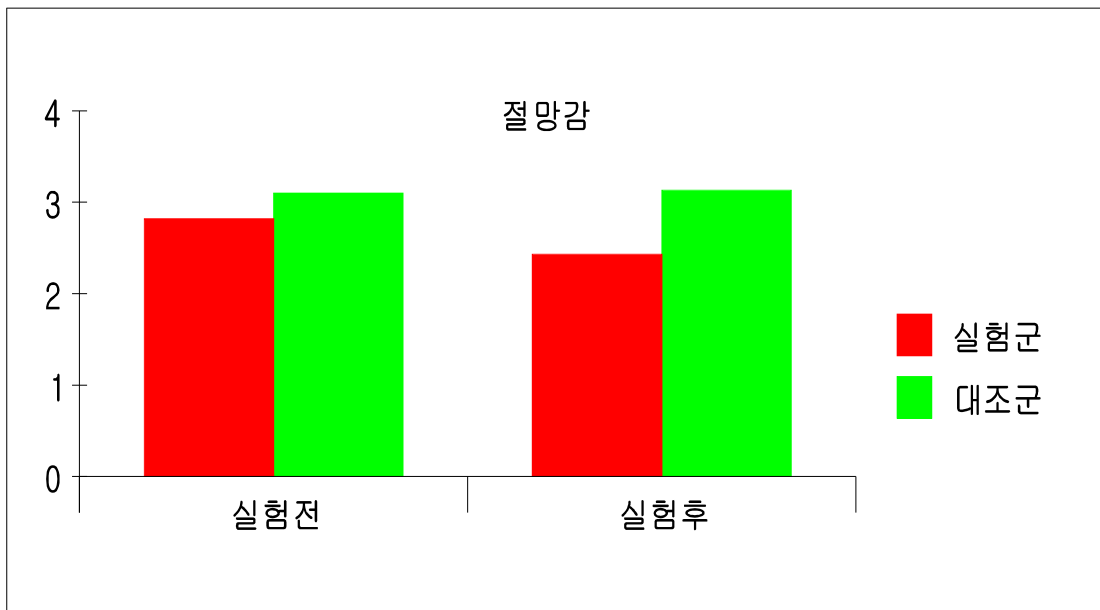
이러한 결과는 원예복지 프로그램에 참여함으로써 살아 있는 식물의 성장과정을 통해 생명의 신비를 느낌으로서 자신의 삶을 돌아보고 즐거움을 느낄 수 있다. 또한 프로그램 진행과정 속에서 하잘 것 없는 나뭇잎 하나도 어떻게 표현하느냐에 따라 아름답고 어느 것과 비교 할 수 없는 가치 있는 것으로 변화해 가는 과정을 바라보며, '나 이도 들어서 아무 쓸모없는 사람이라고 생각했던 자신이 어떤 부분에 가치 있는 사람이'라고 고백하는 대상자도 있었다. 이러한 감정들은 절망감을 경험할 때 느끼는 공허감이나 허탈감, 상실감, 박탈감, 불안정감, 긴장감 등을 완화시킬 수 있으며 절망감의 발생요인인 창조적이고 지적인 활동에 참여하는 능력의 상실, 기대되는 역할을 충족시키는 능력의 상실, 의미 있는 인간관계의 상실을 극복하는데 긍정적인 영향을 미친 것이라 사료된다.

(n = 64)

구분	실험 전	실험 후	paired-t	P
	M±SD	M±SD		
실험군 (n=34)	2.82± .87	2.43±1.12	2.197	.035
대조군 (n=31)	3.10± .90	3.13± .95	-1.000	.325
절망감 t	-1.324	-2.704		
p	.190	.009		

p means between the experimental group and the control group, P means before and after the applying the program.

<그림 4-2> 실험군과 대조군의 절망감의 변화



본 연구는 여성노인의 안녕감을 파악하기 위하여 원예복지 프로그램이 우울에 미치는 영향을 측정하였으며 가설은 다음과 같다.

<가설 3> 원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 우울감을 감소시킬 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 실험군과 대조군의 프로그램 실시 전 후의 우울감 차이를 알아보기 위해서 paired t-test를 실시하였고, 프로그램 실시 후 실험군과 대조군 간의 우울감 차이는 t-test를 통해 분석하였다.

원예복지 프로그램 전·후 실험군과 대조군의 우울감 차이를 비교분석한 결과는 <표 4-10> <그림 4-3>과 같다. 실험군에서는 실험 전 평균 2.82점에서 실험 후 평균 2.43점으로 유의하게 감소하였으나($t = 2.074, p = .046$), 대조군에서는 실험 전 평균 3.10점에서 실험 후 평균 3.13점으로 유의한 차이가 없었다($t = -1.000, p = .327$). 또한 프로그램 후에 실험군과 대조군의 우울감 점수에서 유의한 차이가 있었다($t = -2.307, p = .024$). 즉 실험군은 원예복지 프로그램 실시 후 우울감이 대조군보다 유의한 감소가 있었던 것으로 나타나 본 가설은 지지되었다.

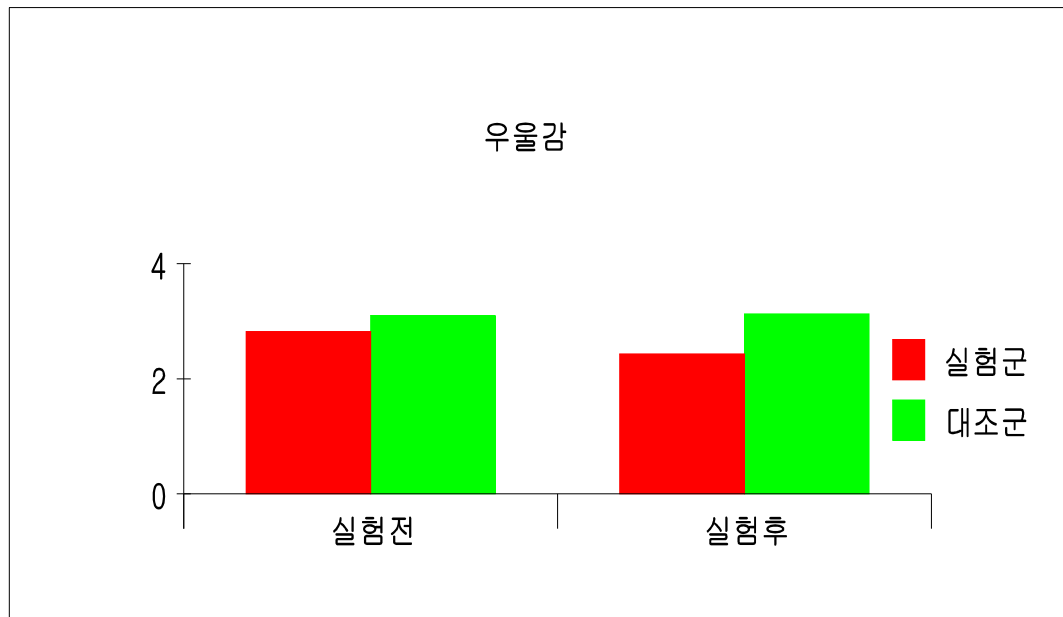
우울은 노년기 심리적 특성 중 가장 큰 요인이며 임상적 특징은 수면부족, 피곤, 식욕상실이나 과식, 무기력감, 주의집중력의 감소, 생산성의 감소, 사회적 철회, 흥미의 상실, 활동의 감소 등이 있는데 원예복지 프로그램에 참여하는 동안 과거에는 많이 접해 보았지만, 오랜 도시생활로 인하여 잊혀져가고 있었던 자연에 대한 그리움을 흙을 만지고, 냄새를 맡으며, 색상과 형태가 각기 다른 식물을 자신이 직접 심어보고, 장식하는 동안 과거의 어린 시절을 회상하기도 하고 경제적으로 너무나 힘들었던 지난 젊은 시절을 돌아보며, ‘행복해요’ 라고 아름다운 추억을 표현하기도 했다. 이렇게 작품을 완성해 가고 심은 식물의 성장과정을 관찰함으로써 위의 여러 가지 우울 증상들을 감소시킬 수 있다고 사료된다.

(n = 64)

구분	실험 전	실험 후	paired- t	P
	M±SD	M±SD		
실험군 (n=34)	2.82± .87	2.43±1.12	2.074	.046
대조군 (n=31)	3.10± .90	3.13± .95	-1.000	.327
우울감 t	-.691	-2.307		
p	.492	.024		

p means between the experimental group and the control group, P means before and after the applying the program.

<그림 4-3> 실험군과 대조군의 우울감 변화



본 연구는 여성노인의 안녕감을 파악하기 위하여 원예복지 프로그램이 심리적 스트레스에 미치는 영향을 측정하였으며 가설은 다음과 같다.

<가설 4> 원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 심리적 스트레스를 감소시킬 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 실험군과 대조군의 프로그램 실시 전 후의 심리적 스트레스 차이를 알아보기 위해서 paired t-test를 실시하였고, 프로그램 실시 후 실험군과 대조군 간의 심리적 스트레스 차이는 t-test를 통해 분석하였다.

원예복지 프로그램 전·후 실험군과 대조군의 여성노인의 심리적 스트레스 차이를 비교 분석한 결과는 <표 4-11> <그림 4-4>와 같다. 실험군에서는 실험 전 평균 2.82점에서 실험 후 평균 2.43점으로 유의하게 감소하였으나($t = 3.301, p = .002$), 대조에서는 실험 전 평균 3.10점에서 실험 후 평균 3.13점으로 유의한 차이가 없었다($t = -1.000, p = .325$). 또한 프로그램 후에 실험군과 대조군의 심리적 스트레스 점수에서 유의한 차이가 있었다($t = -4.379, p = .000$). 즉 실험군은 원예복지 프로그램 실시 후 심리적 스트레스가 대조군보다 유의한 감소가 있었던 것으로 나타나 본 가설은 지지되었다.

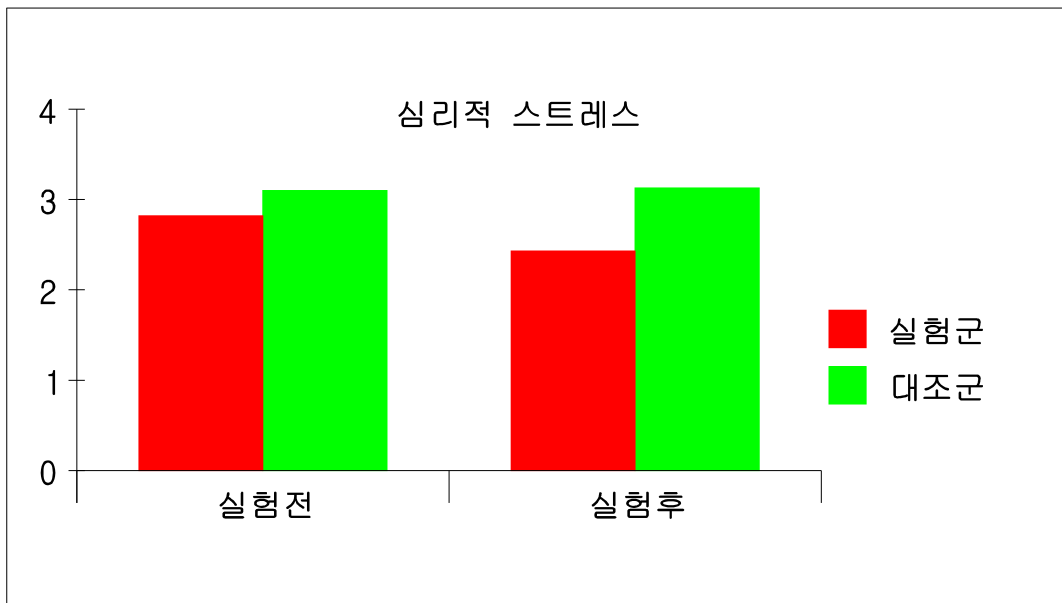
노년기는 스트레스를 가져오는 삶의 사건들이 증가하는 반면에 대처자원이나 능력은 저하되는 시기이다. 이러한 시기에 원예복지 프로그램에 참여하는 동안에 과거에는 먹고 사는 것도 힘들어 꽃 한 송이 사 보지 못하고 집안에 화분을 사서 키운다는 여유로움이 어려웠는데 장미 꽃바구니를 직접 제작해 보고, 국화 꽃바구니를 만들어 가는 과정 속에 향기를 맡으며, 가위로 식물 줄기를 잘라 원하는 위치에 꽂아서 아름다운 꽃바구니를 완성하는 동안 적극적인 의사 표현을 하기도 하였다. 또한 ‘아주 아름답고 처음으로 이런 귀한 시간을 갖게 되어서 행복했었다’고 고백하였다. 이러한 경험들은 여성노인의 심리적 스트레스에 긍정적인 영향을 미친 것이라 사료된다.

(n = 64)

구분	실험 전	실험 후	paired- t	<i>p</i>
	M±SD	M±SD		
실험군 (n=34)	2.82± .87	2.43±1.12	3.301	.002
대조군 (n=31)	3.10± .90	3.13± .95	-1.000	.325
심리적 스트레스 t	-1.861	-4.379		
<i>p</i>	.067	.000		

p means between the experimental group and the control group, *P* means before and after the applying the program.

<그림 4-4> 실험군과 대조군의 심리적 스트레스 점수변화



본 연구는 여성노인의 안녕감을 파악하기 위하여 원예복지 프로그램이 신체적 스트레스에 미치는 영향을 측정하였으며 가설은 다음과 같다.

<가설 5> 원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 신체적 스트레스를 감소시킬 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 실험군과 대조군의 프로그램 실시 전 후의 신체적 스트레스 차이를 알아보기 위해서 paired t-test를 실시하였고, 프로그램 실시 후 실험군과 대조군 간의 신체적 스트레스 차이는 t-test를 통해 분석하였다.

원예복지 프로그램 전·후 실험군과 대조군의 차이를 비교분석한 결과는 <표 4-12> <그림 4-5>와 같다. 실험군에서는 실험 전 평균 2.82점에서 실험 후 평균 2.43점으로 감소하였고($t = 1.236, p = .225$), 대조군에서는 실험 전 평균 3.10점에서 실험 후 평균 3.13점으로 증가한 경향이었으나($t = -1.000, p = .325$) 실험 후의 실험군과 대조군 간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타나($t = -1.732, p = .088$) 본 가설은 기각되었다.

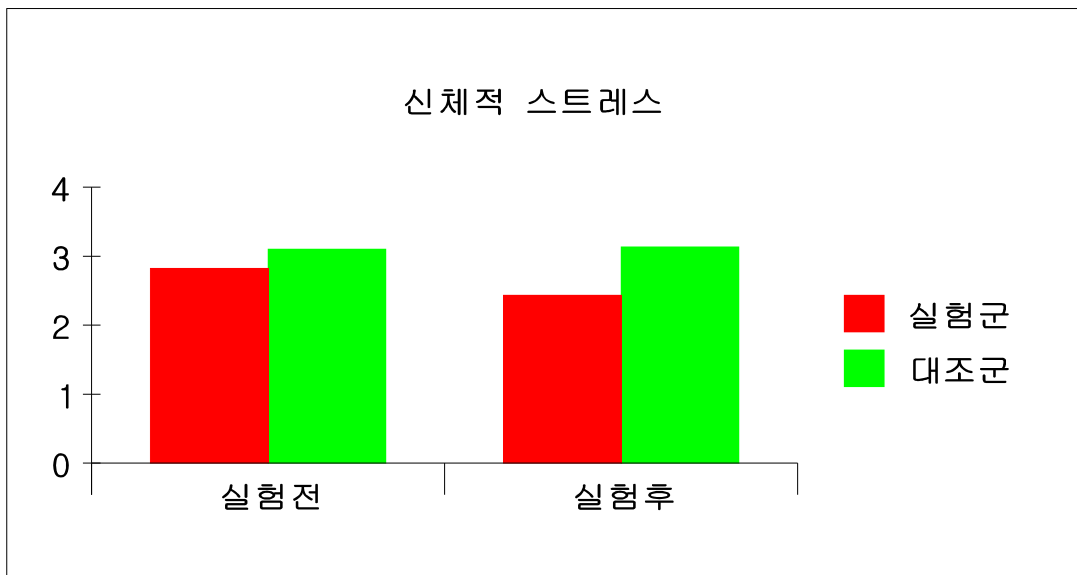
가설은 유의하지는 않았지만 위의 결과처럼 실험군의 평균이 실험 전보다 실험 후가 감소하는 경향이었으므로 계속적으로 반복연구가 필요하며, 횟수를 더 증가시켜보거나 대상자수를 늘려서 실시할 필요가 있을 것이다. 또는 원예복지 장소를 실내가 아닌 실외나 더 넓은 장소를 선택하여 활동반경을 더 넓혀서 실험해 볼 필요가 있다고 사료된다.

(n = 64)

구분	실험 전	실험 후	paired- t	P
	M±SD	M±SD		
실험군 (n=34)	2.82± .87	2.43±1.12	1.236	.225
신체적 스트레스 대조군 (n=31)	3.10± .90	3.13± .95	-1.000	.325
t	-.981	-1.732		
p	.330	.088		

p means between the experimental group and the control group, P means before and after the applying the program.

<그림 4-5> 실험군과 대조군의 신체적 스트레스 변화



제 1절 논의

본 연구의 의의는 노인인구의 증가와 함께 급격하게 증가하고 있는 여성노인의 건강 관리에 필요한 다양한 건강관리프로그램 즉 레크레이션, 생활무용, 음악요법, 미술요법, 댄스스포츠, 향기요법, 운동요법, 회상요법, 요가, 타이치 등이 있지만 본 연구에서는 살아 있는 식물을 통한 원예복지 프로그램을 여성노인에게 적용해 봄으로써 자존감 향상, 절망감과 우울의 감소, 신체적·심리적 스트레스 감소에 대한 영향을 검증하는 것이었다. 본 연구결과에서 나타난 주요결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

1. 원예복지 프로그램과 자아존중감

본 연구에서 원예활동 프로그램을 제공받은 실험군은 제공 전 자아존중감 점수가 실험 전 평균 5.57점에서 실험 후 평균 6.05점으로 향상되어 유의한 차이를 보였으나, 대조군은 실험 전 평균 5.26점에서 실험 후 평균 5.23으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 원예복지 프로그램이 여성노인의 자아존중감 향상에 영향이 있는 것으로 검증되었다. 여성노인들이 원예복지 프로그램에 참여 하는 동안 지난날의 괴로웠고 힘들었던 일들을 현재 원예복지 프로그램을 통해서 표현함으로써 잃었던 자아존중감을 회복해 가는 것으로 보였으며, 행복해 하는 모습과 더 적극적인 자세들이 프로그램이 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 추정되었다.

이러한 결과는 꽃꽂이를 이용한 원예치료가 말기암 환자의 자아존중감 향상에 유의하였다는 탁영숙(2004)의 보고와 일치한다. 또한 노인을 대상으로 실시한 연구에서 댄스스포츠 프로그램을 제공받은 집단의 자아존중감이 향상되었다는 조은정(2006)의 연구와 맥을 같이하며 권인선(2006)이 연구한 여성 독거노인을 대상으로 실시한 생활무용 프로그램이 여성 독거노인의 자아존중감 향상이 있는 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 자아존중감은 노년기에 나타나는 우울증세를 완화시킬 수 있을 뿐 아니라 노년기의 중요한 발달과업이라고 할 수 있는 자아통합감을 형성해 주는데 중요한 작용

복지 프로그램이란 실생활에서 가까이 접할 수 있는 프로그램으로서 이들의 긍정적인 심리적 변화에 도움이 될 수 있으므로 다양한 사회복지 현장에서 사용할 필요가 있을 것이다.

2. 원예복지 프로그램과 절망감

본 연구에서 원예복지 프로그램을 제공받은 실험군의 절망감은 실험 전 평균 2.82점에서 실험 후 평균 2.43점으로 유의하게 증가하였으나, 대조군에서는 실험 전 평균 3.10점에서 실험 후 평균 3.13점으로 유의한 차이가 없었다. 또한 프로그램 후에 실험군과 대조군의 절망감 점수에서 유의한 차이가 있었다. 따라서 원예복지 프로그램이 여성노인의 절망감 감소에 영향이 있는 것으로 검증되었다.

이러한 결과는 탁영숙(2004)이 꽃꽂이를 이용한 원예복지의 효과에서 남성보다 여성에게서 절망감 감소가 더 큼을 보여주고 있는데 본 연구결과와 일치한다. 또한 주현순(2004)은 노인의 일상생활능력과 절망감의 관계에서 대상자들의 절망감 정도가 높을수록 일상생활능력 정도가 낮다고 보고하였으며, 한영란(1986)은 기독교 신앙과 절망감의 관계연구에서 기독교 신앙과 절망감이 관계가 있다고 하였으며 그 중에 내재적 신념지향과 행동지향성이 높을수록 절망감은 낮았고, 외재적 지향성과 형식적 지향성이 높을수록 절망감이 높았다고 보고하고 있다. Dufault와 Martocchio(1985)는 절망감의 발생요인을 기대되는 역할을 충족시키는 능력의 상실, 의미 있는 인간관계의 상실, 경제적 상실로 인한 것으로 보았다.

배지연(2005)은 노인들의 자살생각에 직접적인 영향을 미치는 요인으로 우울과 절망감이 있다고 보고하고 있으며 우울과 절망에 영향을 미칠 수 있는 요인들을 통제해야만 자살생각의 감소를 가져올 수 있다고 하였다. 노인들은 어느 날 갑자기 자살생각을 하지 않으며, 어떤 환경적인 변화로 인한 우울감과 미래에 대한 부정적인 인식이나 기대를 하게 되면서, 자살을 생각하게 될 가능성이 높아 보인다. 우울이나 절망감은 자살생각이나 행동에 있어 여전히 중요한 변인이라고 보고하고 있다.

그러므로 원예복지 프로그램으로 절망감 감소를 가져올 수 있는 본 연구 결과는 원예복지 프로그램에 참여함으로써 살아 있는 식물의 성장과정을 통해 생명의 신비를 느

하잘 것 없는 나뭇잎 하나도 어떻게 표현하느냐에 따라 아름답고 어느 것과 비교 할 수 없는 가치 있는 것으로 변화해 가는 과정을 바라보며, 나이도 들어서 아무 쓸모없는 사람이라고 생각했던 자신이 어떤 부분에 가치 있는 사람이라고 고백하는 대상자도 있었다. 이러한 감정들은 절망감을 경험할 때 느끼는 공허감이나 허탈감, 상실감, 박탈감, 불안정감, 긴장감 등을 완화시킬 수 있으며 절망감의 발생요인인 창조적이고 지적인 활동에 참여하는 능력의 상실, 기대되는 역할을 충족시키는 능력의 상실, 의미 있는 인간관계의 상실을 극복하는데 긍정적인 영향을 미칠 것이라 여겨지며 여성노인의 심리적 안녕감에 기여할 수 있을 것이다.

3. 원예복지 프로그램과 우울

본 연구에서 원예복지 프로그램을 제공받은 실험군의 우울감은 실험 전 평균 2.82점에서 실험 후 평균 2.43점으로 유의하게 증가하였으나, 대조군에서는 실험 전 평균 3.10점에서 실험 후 평균 3.13점으로 유의한 차이가 없었다. 또한 프로그램 후에 실험군과 대조군의 우울감 점수에서 유의한 차이가 있었다. 따라서 원예복지 프로그램이 여성노인의 우울감 감소에 영향이 있는 것으로 검증되었다.

이러한 결과는 김기주(2004)의 치매노인들을 대상으로 한 원예복지 프로그램이 우울감 감소에 영향이 있었다는 것과 동일하며, 정선희(2004)의 원예복지 프로그램이 시설 내 만성노인성 환자들의 우울감 감소 영향이 있었다는 것과 동일하다. 오은경(2001)은 원예치료 실시 후 뇌졸중 후 편마비 및 퇴행성관절염 노인 모두 우울이 유의하게 감소하였다고 보고 하였으며, 엄수진(2000)은 원예활동이 만성정신분열증 환자의 우울감 감소에 유의하였다고 보고하고 있다. 또한 양경진(2006)은 영적지지 원예활동 프로그램이 노인의 우울감 감소에 효과가 있었다고 보고하고 있다.

만성질환노인을 대상으로 한 김은주(2005)의 연구에서는 음악요법이 우울을 감소시키고 인지기능을 향상시켰는데 프로그램 처치 2주 후에는 유의하지 않았지만 처치 4주 후에는 유의하게 감소하여 음악요법이 만성질환으로 인한 우울을 완화시켜주는 효과가 있으나 4주 이상의 지속적인 중재가 필요하다고 보고하였다. 또한 이주희(2001: 42-52)의 연구에서도 음악 프로그램이 시설 노인의 우울을 감소시키는데 효과적이며, 음악프

지속적인 중재가 필요하다고 판단하였다.

민순·정영주·이한나(2001)는 운동과 음악을 이용한 노래 부르기가 노인의 우울의 감소에 유의미하게 영향을 미쳤다고 보고하였고, 지혜련 등(2003)의 경증치매 노인을 대상으로 한 치매 간호중재 프로그램은 우울에 효과가 있는 것으로 나타났으며, 하재연(2002)의 연구에서도 치매노인에게 치료레크리에이션을 제공한 후에 우울에 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 김수영(1998)의 노인들을 대상으로 한 연구에서는 집단회상요법이 우울정도를 완화시킨다는 결과를 나타냈으며 김지희(2002)도 회상요법을 통한 집단미술치료가 노인의 전체 우울에 효과가 있다고 보고하였다. 천혜정(1997)은 치료레크리에이션이 여성 노인의 정서에 미치는 영향을 연구한 결과 정서적 느낌이 향상되었으며 우울이 감소하였다고 보고하였는데 이러한 선행연구들은 본 연구결과와 일치하였다. 또한 장숙희(2007)의 치매예방프로그램이 치매노인의 우울감소에 효과가 있다는 보고와 일치한다. 따라서 원예복지 프로그램에 참여하는 동안 과거에는 많이 접해 보았지만, 오랜 도시생활로 인하여 잊혀져가고 있었던 자연에 대한 그리움을 흙을 만지고, 냄새를 맡으며, 색상과 형태가 각기 다른 식물을 자신이 직접 심어보고, 장식하는 동안 과거의 어린 시절을 회상하기도 하고 경제적으로 너무나 힘들었던 지난 젊은 시절을 돌아보며, 아름다운 추억을 표현하기도 했다. 이렇게 작품을 완성해 가고 심은 식물의 성장과정을 관찰함으로써 노년기 심리적 특성 중 가장 큰 요인인 수면부족, 피곤, 식욕상실이나 과식, 무기력감, 주의집중력의 감소, 생산성의 감소, 사회적 철회, 흥미의 상실 활동의 감소 등의 우울 증상들을 감소시키고, 우울을 예방하고 노인의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해서 원예복지 프로그램을 적용하는 것이 효과적이라고 사료된다.

4. 원예복지 프로그램과 심리적 스트레스

본 연구에서 원예활동 프로그램을 제공받은 실험군의 심리적 스트레스는 실험군에서는 실험 전 평균 2.82점에서 실험 후 평균 2.43점으로 유의하게 감소하였으나, 대조군에서는 실험 전 평균 3.10점에서 실험 후 평균 3.13점으로 유의한 차이가 없었다. 또한 프로그램 후에 실험군과 대조군의 심리적 스트레스 점수에서 유의한 차이가 있었다.

검증되었다.

노년기는 스트레스를 가져오는 삶의 사건들이 증가하는 반면에 대처자원이나 능력은 저하되는 시기이다. 이러한 시기에 원예복지 프로그램에 참여하는 동안에 과거에는 먹고 사는 것도 힘들어 꽃 한 송이 사 보지 못하고 집안에 화분을 키운다는 여유로움이 없었는데 장미 꽃바구니를 직접 제작해 보고, 국화꽃 바구니를 만들어 가는 과정 속에 향기를 맡으며, 가위로 식물줄기를 잘라 원하는 위치에 꽃아서 아름다운 꽃바구니를 완성하는 동안 적극적인 의사 표현을 하기도 하였다. 아주 아름답고 처음으로 이런 귀한 시간을 갖게 되어서 행복하다고 고백하기도 했다. 이러한 경험들은 여성노인의 심리적 스트레스에 긍정적인 영향을 미치므로 원예복지 프로그램이 활성화 되어야 할 필요가 있다.

이러한 결과는 양경진(2006)의 영적지지 원예치료 프로그램이 노인의 영적안녕에 긍정적인 효과를 나타낸다는 보고에서 노년기에 중요한 요소인 영적안녕을 목적으로 한 원예 활동 프로그램이 기독교 신앙을 가진 노인에게 절대자, 자신, 이웃과 의미 있는 관계를 가질 수 있도록 적용한 영적지지 원예치료 프로그램이 영적안녕을 높이는 효과가 있음을 확인 할 수 있었다고 하였다는 연구와 일치한다.

조비룡(1998)의 연구에서 노인의 63.1%가 스트레스를 경하게 경험한다고 하였고 조희경(2004)은 우리나라 노인의 스트레스 대처방법을 문제 중심 대처와 정서중심 대처로 분류하여 대처유형이 문제 중심 대처보다는 정서중심 대처방법을 더 많이 활용한다고 하였으며 홍민주(2002)의 노인 스트레스 대처에 대한 연구와 일치하며 이미 일어난 사건을 기원, 망상, 회피 등의 소극적인 방법으로 대처하는 경향이 더 높다는 것을 의미한다. 또한, 스트레스 상황에서 정보추구나 계획적인 문제 해결을 시도하기 보다는 스스로 감정적인 소통을 조절하려는 노력이 강하다고 할 수 있다. 서현미·하양숙(1997), Pruchno와 Resch(1989)의 연구에서 여자가 남자보다 스트레스 인지정도가 높은 것으로 나타났다.

본 연구에서 원예활동 프로그램을 제공받은 실험군의 신체적 스트레스는 실험 전 평균 2.82점에서 실험 후 평균 2.43점으로 감소한 경향이었으나 유의하지는 않았고, 대조군에서는 실험 전 평균 3.10점에서 실험 후 평균 3.13점으로 실험 후의 실험군과 대조군 간에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 원예복지 프로그램이 여성노인의 신체적 스트레스 감소에 효과가 있는 것은 검증되지 않았다.

이러한 결과는 박여원(2001)의 연구인 원예활동 프로그램이 주간노인보호센터 노인들의 ADL(일상생활 동작수행평가)이 증가하였고, 조선화(2005)의 아로마 손맛사지를 적용한 결과 맥박이 낮아지고 혈압도 낮아지며 혈청 코티졸 농도가 낮아졌다는 보고와 일치하지 않는다. 또한 양옥남(1995)은 노인의 스트레스는 건강상태 특히 장애여부와 밀접한 관련성이 있다고 하였으며, 홍유미(2002)는 노인스트레스 유형 중 대표적으로 신체불편호소가 있으며 이 유형은 현재 본인이 질병이 있거나 가까운 사람이 질병으로 사망한 경험이 있는 경우로 신체적 불편으로는 퇴행성관절염에 의한 다리 및 사지의 불편과 소화기 질환, 이밖에도 심장병 및 당뇨 등 만성질환을 앓고 있는 노인들이 많다. 신체적 불편에 스트레스를 느끼는 이유는 신체적 불편함으로 일상생활에 지장을 주고 고통을 느끼며 이에 적절히 대처하지 못하고 또 타 가족에게 부담이 된다고 생각하기 때문이다. 또 노인이 자주 경험하는 스트레스로는 노인이 건강이나 노화로 인한 신체적인 기능변화 영역이고, Backer(1995)는 여성노인이 건강문제로 인한 기능적인 능력감소에 가장 많은 스트레스를 느낀다고 하였다.

그러므로 본 연구에서 원예복지 프로그램을 제공한 후에 신체적 스트레스의 변화정도를 분석한 결과에서 유의한 차이를 보이지 않았지만 실험 전 평균은 2.82점에서 실험 후 평균이 2.43점으로 낮아진 경향이었으므로 횡수를 더 증가시켜보거나 프로그램을 보완한다든지 대상자수를 증가시켜 활동량을 조절하는 등 보완하여 실험해 볼 필요가 있으며, 원예복지 프로그램을 실행할 장소를 실내가 아닌 실외나 더 넓은 장소를 선택하여 활동반경을 더 넓혀서 실험해 볼 필요가 있어 계속적으로 반복연구가 필요하다.

원예치료가 만성 정신분열병 환자에게 미치는 영향(이민선, 2006), 원예치료프로그램

이 알츠하이머형 치매노인에 미치는 효과(2005, 강문희)등 최근 원예프로그램 적용사례 연구가 많아지고 있다. 육체적 정신적 또는 사회적 역할 등에 변화를 겪게 되는 노인에게 적절하게 계획되고 처방된 원예활동은 노인의 신체 및 정신적 상태증진에 효과적 치료효과를 줄 수 있다. 원예복지 프로그램을 통하여 여성노인의 안녕감 즉 자아존중감을 향상시키고, 절망감과 우울을 감소시키며, 심리적, 신체적 스트레스를 감소시키는 것이 확인 되었다. 또한 원예는 삶의 질을 높이고 사회적응력을 증진시킬 수도 있으므로 원예복지 프로그램을 여성노인에게 적용해볼 필요가 있다고 사료된다.

1. 연구 결과

본 연구는 원예를 이용한 원예복지 프로그램이 여성노인의 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스에 미치는 영향을 규명하기 위해 실시한 비동등성 대조군 전·후 실험설계이다. 연구기간은 2007년 11월 1일 부터 2008년 1월 31일 까지 12주간이었으며, 연구대상자는 광주광역시에 소재한 O 종합복지관을 이용하는 60세 이상 여성노인으로 연구에 참여하기를 희망하는 64명(실험군 34명, 대조군 30명)이었다.

실험군에는 원예복지 프로그램을 1회 90분씩, 주 2회, 12주간 실시하였고, 대조군에는 실시하지 않았다. 실험군 대조군 모두 12주 후에 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스 차이를 측정하였다. 본 연구에서 사용한 연구도구로는 자아존중감은 Rosenberg(1965)의 자아존중감 측정도구를 Jeon Byung Je(1989)가 한국어로 번역하여 수정 보완한 14문항 6점 척도를, 절망감은 Beck(1974)이 개발한 10문항 6점 척도를, 우울측정은 Radolff(1977)가 개발하고, 전경구 외(1992)이 번역한 20문항 4점 척도 한국판 CES-D를 사용하였으며, 심리적·신체적 스트레스는 박순영(1999)이 개발한 스트레스 측정도구(심리적 스트레스 15문항, 신체적 스트레스 15문항)를 기초로 하여 조사목적에 필요한 4개의 문항을 보완한 34문항 6점 척도를 사용하였다.

자료분석은 SPSS/PC+ 11.5를 이용하여 도구의 신뢰도를 측정하였고, 일반적 특성에 대한 두 집단 간 동질성을 검증하기 위해 빈도분석과 χ^2 -test를, 실험군 및 대조군의 실험 전·후의 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스 차이검증을 위해 Paired t-test, 실험군과 대조군의 자아존중감, 절망감, 우울, 심리적·신체적 스트레스 분석은 t-test를 이용하여 분석하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 가설 1 '원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 자아존중감을 향상시킬 것이다'라는 가설은 지지되었다. 실험군의 자아존중감은 프로그램 참가 전과 참가 후 에 유의한

그램 전·후에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며($t = 1.000, p = .325$), 프로그램 실시 후에 실험군과 대조군의 자아존중감 점수에서 유의한 차이가 있었다($t = 3.991, p = .000$).

2. 가설 2 ‘원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 절망감을 감소시킬 것이다’라는 가설은 지지되었다. 실험군의 절망감은 프로그램 참가 전과 참가 후에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = 2.197, p = .035$). 대조군의 절망감은 프로그램 전·후에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며, ($t = -1.000, p = .325$) 프로그램 실시 후에 실험군과 대조군의 절망감 점수에서 유의한 차이가 있었다($t = -2.704, p = .009$).
3. 가설 3 ‘원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 우울을 감소시킬 것이다’라는 가설은 지지되었다. 실험군의 우울정도는 프로그램 참가 전과 참가 후에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = 2.074, p = .046$). 대조군의 우울정도는 프로그램 전·후에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며($t = -1.000, p = .327$), 프로그램 실시 후에 실험군과 대조군의 우울정도 점수에서 유의한 차이가 있었다($t = -2.307, p = .024$).
4. 가설 4 ‘원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 심리적 스트레스를 감소시킬 것이다’라는 가설은 지지되었다. 실험군의 심리적 스트레스는 프로그램 참가 전과 참가 후에 유의한 차이가 있었다($t = 3.301, p = .002$). 대조군의 자아존중감은 프로그램 전 후에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며($t = -1.000, p = .325$), 프로그램 실시 후에 실험군과 대조군의 심리적 스트레스 점수에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -4.379, p = .000$).
5. 가설 5 ‘원예복지 프로그램 활동이 여성노인의 신체적 스트레스를 감소시킬 것이다’라는 가설은 기각되었다. 실험군의 신체적 스트레스는 프로그램 참가 전과 참가 후에 유의한 차이가 나지 않았으며($t = 1.236, p = .225$). 대조군의 신체적 스트레스는 프로그램 전 후에 유의한 차이가 없었으며($t = -1.000, p = .325$), 프로그램 실시 후에 실험군과 대조군의 신체적 스트레스 점수에서 유의한 차이가 없었다($t = -1.732, p = .088$).

이상의 결과를 종합해 보면 여성노인에게 실시한 원예복지 프로그램은 여성노인의 자아존중감을 향상시키고, 절망감과 우울을 감소시키며, 심리적 스트레스를 감소시키는

노인의 심리적 신체적 건강증진에 긍정적인 영향을 미치므로 노인의 개인차나 상황에 따라 적절한 프로그램들을 지속적으로 실시하는 것이 바람직하다고 사료된다.

의료와 과학의 발달, 조기퇴직 등으로 인해 선진국에 비해 단기간에 증가한 인구의 고령화는 경제적, 사회적, 심리적, 신체적 등 여러 가지 문제들이 발생했다. 노인장기요양보험이나 기초노령연금 등으로 겉으로 보기에 기본적인 당면문제인 신체적, 경제적 문제는 국가나 지역사회가 대응을 하고 있지만, 겉으로 보이지 않는 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 노인의 여가활동에 대해서는 국가나 사회의 대응이 미비한 실정이다.

노인들의 심리적, 신체적 스트레스를 줄여 일상생활을 즐겁게 하며 심리·사회적 삶의 질을 추구하면서 생활 할 수 있도록 도움을 주기 위해서는 지역사회에서 여러 가지 다양한 원예복지 프로그램을 개발하여 보급할 수 있도록 정책적인 지원이 필요하다고 본다. 검증된 원예복지 프로그램은 생명이 있는 식물과 함께 함으로써 여성노인들의 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있으므로 노인들의 신체적 특성과 유동성을 고려하여 노인들의 접촉이 용이한 복지회관, 경로당, 동사무소 등을 이용하여 계획하고 효율적으로 운영관리 하는 지원체계화 제도적인 방안이 모색되어야 할 것이다.

2. 제언

일반적으로 노인들은 노화로 인해 신체적 건강이 상실되고, 우울 경향이 증가되고, 수면양상이 변화가 나타나며, 지위와 역할변화, 사회로부터의 소외, 경제적 능력의 상실과 빈곤, 신체적 질병과 죽음에 대한 막연한 불안감 등의 문제들이 노년기의 중요한 스트레스 요인으로 등장하게 된다. 특히 숫자적으로 남성에 비해 많은 수를 차지하는 여성노인의 문제는 경제적, 사회 심리적 문제와 더불어 부양과 관련된 가족갈등 등의 문제점을 내포하고 있으며, 자녀들의 노후부모 부양에 대한 의식은 변화하여 자식세대와의 의식차이는 여성노인들의 안녕감에 많은 영향을 끼치고 있다.

나이가 들어감에 따라 신체적·심리적·사회적인 기능이 감퇴되어가고 이러한 요인들로 발생한 자아존중감, 절망감, 우울, 스트레스에 영향을 주는 원예복지 프로그램은 여성노인들에게 흥미로움과 삶의 여유와 보다 적극적면서 긍정적인 사고를 통하여 이

진 시간과 불질을 감사함으로 나눌 수 있는 기회를 제공하고 무엇보다도 꼭 간혀 있었던 내면의 세계를 식물을 통하여 대화를 표출해 냄으로써 확 트인 마음으로 누군가에게 희망적인 모습을 보며주며, 희망적인 삶을 살아가는 방법을 찾아서 사회적응력에 많은 도움이 되며 식물을 통하여 인간의 삶의 질을 높이고 안녕감을 추구하는 원예복지 프로그램이 절실히 필요하다.

본 연구는 여성노인의 자아존중감, 절망감, 우울과 스트레스를 대처하는 방법으로 여러 가지가 있겠으나 신체적, 심리적인 변화를 겪는 여성노인에게 자연스럽게 다가설 수 있도록 식물을 이용한 원예복지 프로그램을 적용하였다. 원예복지 프로그램을 적용한 결과로 여성노인의 안녕감 즉 자아존중감 향상, 절망감 감소, 우울 감소 및 심리적 스트레스완화에 미치는 영향을 규명하였으므로 원예복지 프로그램을 여성노인관련 시설이나, 단체에서 적용해볼 필요가 있고, 예산지원 정책관련 관계자들의 원예에 대한 관심, 기관이나 단체, 또는 국가 관련기관들의 예산지원과 도움이 절실하게 필요하다

이상의 연구 결과를 기반으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 여성노인의 심리적 문제는 주로 자신에 대한 존중, 절망, 우울, 스트레스를 포함하는데 원예복지 프로그램은 심리적 안녕감과 정신적 복지에 영향을 미친다. 그러므로 추후 여성노인의 안녕감에 영향을 줄 수 있는 24회 이상의 다양하고 체계적인 통합적 원예복지 프로그램의 개발이 필요하다. 또한 원예복지프로그램이 심리적 안녕감에 영향을 미칠 뿐 아니라 치료 및 재활, 경제적 가치창출까지 이루어 낼 수 있는 전문프로그램의 기본 모델을 지속적으로 개발 실행할 필요가 있다.

둘째, 현재 우리나라에서 원예치료사는 민간자격증으로 이루어져 있으며 교육과정은 보편적으로 교육기간이 6개월 또는 1년으로 매우 짧아 원예, 심리, 의료, 복지 등의 전문적인 교육이 이루어져야 하는데 현재는 이러한 모든 분야에 대한 심도 있는 지식교육을 받지 못하는 피상적 교육이 이루어지고 있기 때문에, 이들을 위한 구체적인 교과과정 개발이 필요하며, 이들을 교육할 지도자의 배출 또한 시급하다고 하겠다.

이러한 질 높은 원예치료사 양성 교육을 바탕으로 원예치료사 자격증의 국가공인 제도를 도입하고 향후 주기적이고 실질적인 보수교육 및 전문 교육과정의 개설이 필요하며 전문 인력으로서 원예치료사 양성을 활성화해야 한다.

많은 실정이기 때문에 원예치료사가 독립적으로 역할을 할 수 있는 제도가 필요 하다.

국가에서는 기초노령연금, 노인 장기요양보험 등 노인복지 예산이 늘어나고 있는 만큼 이러한 복지대책은 경제적 제한과 신체적으로 질환을 가지고 있는 노인을 대상으로 제한하고 있기 때문에 건강한 일반노인을 위한 구체화된 양질의 원예복지 프로그램이 필요하다.

넷째, 원예치료가 사회복지정책으로 확산하기 위해서는, 노인들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 정서적이며 긍정적인 경험을 제공 할 수 있는 대상자의 연령, 경제, 건강 등 다양한 수준별 활동량 등 전문화된 원예복지 프로그램을 효율적으로 실행 할 수 있는 실내·외 공간 확보와 쾌적한 환경조성이 요구되며, 현재 우리나라는 사회복지정책분야에서 원예치료가 아직까지 매우 보수적이어서 이러한 문제점을 해결하기 위해서는 무엇보다도 원예치료의 확실한 '효과'에 대해 검증하고 효과를 검증할 연구 활동이 필요하며 연구와 함께 대중매체를 통한 홍보가 이루어져야 한다.

다섯째, 본 연구는 만 60세 이상의 여성노인들을 대상으로 일 도시 지역 1개 복지관 노인에게 원예복지 프로그램이 안녕감에 미치는 영향을 살펴보았으므로 그 결과를 일반화시키기에는 한계가 있다. 본 원예복지 프로그램이 여성노인의 자아존중감을 향상시키고 절망감과 우울을 감소시켰으며 심리적 스트레스를 경감시킴으로 여성노인의 안녕감을 향상시키는 것이 검증되었으므로 영향의 지속성을 검증하기 위해 향후 여성노인 뿐 아니라 남성노인을 포함한 노인전체, 또는 다양한 연령층과 함께 다양한 계층에 따라 비교연구와 함께 지속적인 연구가 필요하다고 하겠다.

I. 국내문헌

1) 단행본

- 김동연 · 김인숙 · 김태유 · 박래준 · 박정미 · 손기철 · 이경남 · 이은아 · 정효경 · 한광일. (2004). 「치매예방 및 인지재활 프로그램」. 서울: 서현사.
- 김수진. (2007). 「정신간호 총론」. 서울: 현문사.
- 김태현. (1998). 「노년학」. 서울 : 서울: 교문사.
- 박차상 · 김옥희 · 배창진 · 엄기욱 · 이경남 · 정양상. (2003). 「한국노인복지론」. 서울: 학지사.
- 서정근 외. (2000). 「원예치료학」. 서울: 단국대학교출판부
- 손기철 · 박석근 · 부희옥 · 배공영 · 백기엽 · 이상훈 · 허복구. (1997). 「원예치료」. 서울: 도서출판 서원.
- 손기철 외. (2000). 「원예치료」. 서울: 도서출판 서원.
- 손기철 외. (2002). 「원예치료」. 서울: 중앙생활사.
- 윤진. (1997). 「성인 · 노인심리학」. 서울: 중앙적성출판사.
- 이훈구. (1997). 「행복한 심리학:주관적 안녕감」. 서울: 범문사.
- 조명환 · 차경호. (1998). 「삶의 질에 대한 국가간 비교」. 아산재단, 연구총서: 48. 서울: 집문당.

2) 논문

- 강문희. (2005). 원예요법을 적용한 간호중재프로그램이 알츠하이머형 치매노인의 인지, 정서, 의사소통 및 문제행동에 미치는 효과. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 곽병화·서정근·곽혜란. (1999). “원예치료와 원예복지 그리고 식물치료에 관한 소고”, 「한국식물·환경·인간학회지」 2(3): 1-5.
- 권인선. (2006). “생활무용프로그램이 여성 독거노인의 정신건강 및 자아존중감에 미치는 효과”, 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김기주. (1998). “실천요가 집단훈련 프로그램이 청소년의 신체, 마음, 의식에 미치는

- 김병하·남철현. (2003). “유배우노인의 우울정도와 관련요인 분석연구”, 경산대학교 대학원 박사학위논문.
- 김석일. (2004). “여가스포츠 대상자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계”, 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김수영. (1999). “집단회상요법이 노인의 통증, 우울, 자아존중감에 미치는 영향”, 「성인간호학회지」, (11):1.
- 김은주. (2005). “노래방기기를 이용한 집단 음악활동 프로그램요법이 만성 내과 질환 노인환자의 우울과 자아존중감과 인지기능에 미치는 효과”, 전북대학교 보건대학원 석사학위 논문.
- 김재엽·김동배·최선희. (1998). “노인부부의 스트레스와 갈등, 우울증. 그리고 권력”, 「한국노년학」, 18(3): 103-122.
- 김정선. (1998). “가정노인과 양로원 노인의 자아존중감, 일상생활활동능력, 생활만족도에 관한 연구”, 「대한간호학회지」, 28(1): 148-158.
- 김지희. (2002). “회상요법을 통한 집단미술치료가 노인의 우울에 미치는 효과”, 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현실·조미영. (1992). “중환자가 지각한 가족지지와 절망감과의 관계연구”, 「대한간호」, 22(4): 620-635.
- 김희성. (2004). “노인복지시설의 원예치료적 환경조성에 관한 연구”, 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 남정자. (1999). 성 인지적 관점에서 본 여성건강의 정책과제. 보건복지포럼(99-2), 서울: 한국보건사회연구원: 59-67.
- 남정자·문상식. (2001). “우리나라 65 세 이상 노인의 건강수준”, 「한국노년학회」, 21(1): 15-29.
- 남진성. (2007). “지방자치단체의 스포츠 이벤트 활성화와 주민복지 향상의 관계”. 한국체육대학교 대학원 박사학위논문.
- 민순·정영주·이한나. (2001). “운동과 음악을 이용한 노래부르기가 노인의 생리적 변화, 인지 기능 및 우울에 미치는 효과”, 「대한기초간호자연과학회지」, 3(2): 76-84.
- 박복희·이영숙. (2000). “중년여성의 스트레스와 갱년기 증상과의 관계”, 「여성건강간호학회지」, 6(3): 1225-9543.

- 박여원. (2001). “원예치료 프로그램이 주간노인보호센터 뇌졸중 노인의 신체·심리 및 사회적 증진에 미치는 영향”, 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 변도윤·박용규. (2000). “사회복지대상의 직업교육을 위한 원예치료적 프로그램 도입 -여성가장 실업자를 위한 소규모 꽃집 경영반을 중심으로”, 「한국원예치료 연구회 심포지움」. 218-226.
- 배지연. (2005). “노인자살 생각에 관한 인과모형”, 대전대학교 대학원 박사학위논문.
- 배지연. (2004). “노인의 자살: 생태체계적 관점의 고찰”, 대전대학교 사회과학연구소 「사회과학논문집」: 233-252.
- 서현미·하양숙. (1997). “노인의 스트레스원과 스트레스 인지정도에 관한 연구”, 「간호학 논문집」, 11(1): 39-58.
- 선우덕. (2003). “고령사회 노인인력의 효율적 활용방안”, 「보건복지 포럼」, 한국보건사회연구원: 33-44.
- 손덕순. (2005). “노인 정신건강에 미치는 생태체계적 요인에 관한 연구-우울감과 심리적 안녕감을 중심으로”, 강남대학교 대학원 박사학위논문.
- 신경림·김정선. (2003). “여성노인의 스트레스와 우울간의 관계 연구”, 「노인간호학회지」, 5(1): 29-37.
- 신복기·황인옥. (2002). “원예치료가 치매노인의 인지적 기능 향상에 미치는 효과”, 「사회복지연구」, 11: 99-123.
- 양경진. (2006). “영적지지 원예치료 프로그램이 노인의 영적안녕과 우울에 미치는 효과”, 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 양승애. (2002). 「저소득층 독거 여성노인의 일상생활 체험연구」. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 양옥남. (1995). “노인과 부양자의 스트레스와 대처방안에 관한 연구”, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 엄수진. (2000). “원예치료가 만성정신분열증 환자의 자아존중감 및 사회성 향상에 미치는 영향”, 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 오미나. (2002). “재가노인과 시설노인의 자아존중감, 죽음불안 및 우울에 관한 연구”, 영남대학교 대학원 박사학위논문.

- 르신의 우울과 자아존중감에 미치는 영향”, 건국대학교 농축대학원 석사학위 논문.
- 원희진 · 이상훈. (2000). “미혼모를 위한 원예치료 프로그램의 적용”, 「한국원예치료 연구회 심포지움」: 180-189.
- 유숙자. (1992). “노인 정신건강의 문제”, 「대한간호」, 31(4): 32-36.
- 이광찬. (1996). “21세기의 노령화 정책 환경의 변화와 그 대응책”, 「사회정책논총」, 8: 9-210.
- 이도경. (2007). 사회적 지지가 발달장애유아 어머니의 심리적 안녕감과 양육 스트레스에 미치는 영향. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 이민선. (2006). 원예치료가 만성 정신분열병 환자의 심리·사회적 재활 및 효과의 지속성에 미치는 영향, 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이상미. (2006). “대상자별 원예치료의 효과와 수익접근법적 경제가치분석”, 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 이상훈 · 박여원 · 손기철. (1999). “원예치료가 치매노인의 건강에 미치는 영향-원예치료의 적용과 실제”, 「한국원예치료연구회」: 156-168.
- 이상훈 · 손기철 · 박여원 · 엄수진. (2000). “원예치료가 치매노인의 우울과 자아존중감에 미치는 영향”, 장애인과 아동을 위한 원예치료, 「한국원예치료연구회」: 147-59.
- 이인정. (1994). “노년기의 삶의 사건들-사회적지지가 노인의 건강에 미치는 영향”, 「사회복지학」, 23: 199-223.
- 이종화. (2005). “여성독거노인의 우울과 자아존중감 및 건강증진 행위”, 「정신간호학회지」, 14(2).
- 이주희. (2001). “집단 음악 프로그램이 시설노인의 우울에 미치는 영향”, 「노인간호학회지」, 3(1): 42-52.
- 이평숙. (1980). “생활사건과 관련된 스트레스량 측정에 관한 방법론적 연구”, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 전경구. (1992). “한국판 CES-D 개발 연구”, 「한국심리학회지 임상」, 11(1): 65-76.
- 전병제. (1974). “자아개념 측정 가능성에 관한 연구”, 연세논총」, 11.

논문.

- 정경희 · 조애저 · 오영희 · 변재관 · 변용찬 · 문현상. (1998). “1998년도 전국 노인생활실태 및 복지욕구조사”, 「한국보건사회연구원.
- 정선희. (2004). “원예치료가 노인성질환자들의 자아존중감에 미치는 영향”, 경상대학교 대학원 응용생명과학부 석사학위논문.
- 정혜정. (1998). “여성노인의 스트레스원과 심리적 적응에 관한 연구”, 「한국노년학」, 18(3): 74-89.
- 정재은 · 이광우 · 심우경. (2001). “노인의 원예활동참여에 따른 여가 및 생활만족도의 관계. 한국식물 · 인간», 「환경학회지」 4(1): 17-25.
- 조비룡 · 오상우 · 이연승 · 서상연 · 유태우 · 허봉렬. (1998). “노인들의 스트레스와 관련된 요인들에 관한 연구”, 「노인병」, 2(1): 72-82.
- 조선화. (2005). “아로마 손마사지가 입원노인의 스트레스 반응에 미치는 효과”, 고신대학교 대학원 박사학위논문.
- 조은정. (2006). 댄스스포츠 프로그램 적용이 노인의 자아존중감 및 정신건강에 미치는 영향, 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 조희경. (2004). “노인의 스트레스 대처 방법에 따른 스트레스 지각과 정신건강”, 대전대학교 대학원 석사학위논문.
- 주성수 · 윤숙례. (1993). “노부부와 홀로 사는 노인들간의 일반 건강에 관한 비교연구”, 「한국노년학회」, 13(1): 55-62.
- 주현순. (2004). “노인의 일상생활 능력과 절망감과의 연구”, 조선대학교 정책대학원 석사학위논문.
- 지혜련 · 최순희 · 조명숙. (2003). “치매간호중재 프로그램이 경증 치매노인의 인지기능, 우울 및 사회적 행동에 미치는 효과”, 「노인간호학회지」, 5(2): 205-217.
- 천혜정. (1997). “치료 레크리에이션 프로그램이 노인의 정서에 미치는 영향”, 용인대학교 대학원 석사학위논문.
- 최선화 · 공미혜 · 한동희. (1998). “학대받는 여성노인의 상황에 관한 연구”. 「사회복지학」, 34: 189-214.
- 최영희 · 신윤희. (1991). “대도시, 중소도시, 농촌 노인의 건강상태에 관한 예비조사”,

- 최영순·김현리. (2005). 일 도시 지역사회 재가 노인의 우울 예측요인. 「충남대 간호학학술지」, 8(1): 44-59.
- 탁영숙. (2004). “꽃꽂이를 이용한 원예치료의 효과 :말기 암환자를 중심으로”, 호남대학교 대학원 석사학위논문.
- 하양숙. (1990). “노인간호에 관한 연구: 집단회상요법이 노인의 우울에 미치는 효과”, 「한국보건간호학회지」, 4(1): 75-84.
- 하재연. (2002). “치료레크레이션이 치매노인의 인지기능, 우울, 일상생활 수행능력에 미치는 효과”, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한순아. (1993). “고등학교 학생들의 스트레스 요인과 그 대처방식과의 관계”, 순천대학교 대학원 석사학위논문.
- 한인자. (2005). 원예치료프로그램이 정신분열병 환자의 증상완화 및 재활에 미치는 영향. 대구 카톨릭대학교 대학원 박사학위 논문.
- 한영란. (1986). “암환자의 기독교 신앙과 절망감과의 연구”, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황명자. (2000). “심리기법을 적용한 생활무용프로그램이 노인의 정신건강에 미치는 영향”, 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 황인옥. (2002). “원예치료프로그램 적용을 통한 치매노인의 사회적응력 강화전략에 관한 연구”, 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 허준수·유수현. (2002). “노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구”, 「정신보건과 사회사업」, 13: 7-35.
- 홍민주. (2002). “노인의 지각된 스트레스와 대처방법과 생활만족도 관계”, 고신대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍유미. (2002). “노인의 스트레스와 대처유형에 대한 탐색적 연구”, 단국대학교 대학원 석사학위논문.

3) 기타자료

미국원예치료협회. 2006. <http://www.ahta.org>.

새우리말 사전, 1992.

통계청. (2006). <http://www.nso.go.kr>. 「2006년 장래 인구 추계 결과」.

사」.

통계청. (2005), “2005 여성통계연보”, 한국여성개발원.

통계청. (2006). <http://www.nso.go.kr>. 「2000-2005년 사망원인 통계」.

II. 외국문헌

1). 단행본

Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of well-being*광주; *America's Perception of Life Quality*. New York : Plenum.

Atchley, R. (1994). *Social forces & Aging*. California: Wadsworth Publishing Co.

Birren & K. w. Schaie. (1990). Psychopathology and Mental Health in the Mature and Elderly Adult. *In handbook of the Psychology of Aging*. Sandiego, CA: Academic Press.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*, Chicago: Aldine

Butler, R., Lewis, M., & Sunderland, T. (1998). *Aging and mental health : positive Psychosocial and biomedical approaches*. Boston: Allyn & Bacon.

Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers W. L. (1976). *The Quality of American Life*. New York: Rusell Sage Foundation.

Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press.

Catlin, Pamela. (1998). "Developmental Disabilities and Horticultural Therapy Practice". Simson, S. P. & Straus, M. C. Ed. *Horticulture as Therapy-Principles and Practice*. The Food Products Press. New York.

Cohen, G. D. (1990). Psychopathology and Mental Health in the Mature and Elderly Adult. *In handbook of the Psychology of Aging*(3th ed). J. E

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self esteem*. San Francisco. W. H. Freeman Co.: 19-44.

Davis, S. (1994). *Ninth annual congressional initiatives award ceremonies*. 19 Apr. Senate Russell Office Building. Washington, D. C.

and Raymond P. Poencelot, Editors, *People-plant Relationships: Setting Research Priorities*. A National Symposium(proceedings). Hayworth Press, Inc. Binghamton New York: 13904-1580.

DSM IV(diagnostic and statistical manual for mental disorders), 2007.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. 2nd ed. New York, Norton: 266-267..

Fisher, P. P. (1993). *Creative Movement for Older Adults*. Human Sciences Press.

Germain, C. B.& Gitterman, A. (1980). *The life model of social work practice*. Columbia University Press. New York.

Haas, K., Simson, P. S. & Stevenson, N. C. (1998). "Older Persons and Horticulture as Therapy". Simson, S. P. & Straus, M. C. Ed. *Horticulture as Therapy-Principles and Practice*. The Food Products Press: 231-256.

Hazen, T. M. (1997). "Horticultural Therapy in the Skilled Nursing Facility". *Horticultural Therapy and The Older Adult Population*. The Haworth Press Inc.

James, W. (1978). *Principles of Psychology*. New York, Henry Holt.

Kaplan, R. (1994). *Use of sensory stimulation with alzheimer patients in a garden setting*. In: *people plant relationships*; Joel Flagler and Raymond P. Poincelot(Eds). Binghamton, New York: The Howorth press: 56-60.

Karen, H. S., Simson, P. & Steaven, N. C. (1998). *Older persons and horticultural therapy Horticultural as therapy*. New York: The food Products Press. : 287-328.

Lewis, C. A. 1978. *Healing in the urban Laperson/ plant viewpoint*. B. Y. Morrison Memorial Lectnrc. Mt. Vernon. Virginia.

McDowell, I. & Newell, C. (1996). *Measuring health : A guide to rating scales and questionnaires*. N. Y.: Oxford University Press.

Miller, J. R. (1980). *Family-fonsed care*. New York, Mcgraw-Hill Book Co.

Rice, J. S., Remy, L.L & Whittlesey, L. A. (1998). "Substance Abuse, Offender Rehabilitation". Simson, S. P. & Straus, M. C. Ed. *Horticulture as*

- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton New York, Princeton University.
- Rosenberg, M. & Simons, R. G. (1971). Black and White Self-Esteem (The Urban School Child Washington). *Rosmonograph Series*, 1-10.
- Selye, H. (1985). History and present status of the stress concept. In Monat, A. & Lazarus, R. S. (Eds.), *Stress and Coping: An Anthology*: 17-29. 2nd. New York: Columbia University Press.
- Shairo, B. A & Kaplan, M. J. (1998). *Mental illness and horticultural therapy practice: Horticultural as therapy*. The Food Products Press, New York.
- Strauss, M. (1994). "Measuring the quality of treatment in horticultural therapy groups". Joel Flagler and Raymond P. Poincelot, des. *People-Plant Relationships: Setting Research Priorities*. A National Symposium (Proceedings). Hayworth Press, Inc. Binghamton NY 13904-1580.

2) 논문

- Airhart, D. L. and Kathleen, M.D. (1990). Measuring client improvement in vocational horticultural training. *The role of horticulture in human well-being and social development*. A national symposium. Arlington.
- Andrews, F. M. & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. In Robinson, J. P., Shaver, P. R. & Wrightsman, L. S.(Eds). *Measures of personality and social psychological attitudes*: 61-114.
- Backer. (1995). Perceived Stressors of Financially Secure. Community-Residing elder Women. *Geriatric Nursing*. 16(4): 155-159.
- Beck, A. T. 1974. The Measurement of Pessimism : The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6): 861-865.
- Blazer, D. G. (1982). Social support and mortality in an elderly community population. *American Journal of Epidemiology*, 115: 684-694.
- Brown, B. D. (1997). An innovative approach to health care for the elderly ; an

- Campbell, L. (1987). Hopelessness; A concept analysis. *Journal of Psychosocial Nursing, 25*(2): 18-22.
- Chen, H. L. (1994). Hearing loss in the Elderly: Relation to Loneliness and Self-Esteem. *Journal of Gerontological Nursing, 20*: 22-28.
- Cummings, S. R. & Nevitt, M. C. (1989). A hypothesis: the causes of hip fractures, *Journal of Gerontology, 44*: 107-111.
- Crouch, M. A. & Straub V. (1983). Enhancement of self-esteem in adults. *Family and Community Health, 6*(2): 76-78.
- Demural, S. & Sato, S. (2003). Relationships between depression, lifestyle and quality of life in the community dwelling elderly : A comparison between gender and age groups. *Journal of physiological Anthropology, 22*(3): 159-166.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*: 542-575.
- Dufault, K. & Martocchio, B. C. (1985). Hope; Its Sphere and Dimensions. *Nursing Clinics of North America, 20*(2): 379-391.
- Eliade, M. (1958). Yoga: Imortality and freedom. New York; Bolligen foundation cited by 조옥경, 김명권(1999). 빠단잘리 요가경에 나타난 인간의 본성과 삶의 목적. *도서정신과학, 2*(1): 78-98.
- Flagler, J. (1993). "Correctional youth and the green industry". *J. of Therapeutic Horticulture 7*(1): 49-55.
- Hooyman, N. R. & Kiyak, H. A. (2002). *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 6yh Edition, Alyn and Bacon.
- John, Percival. (2001). Self-esteem and Social Motivation in Age-segregated. *Settings Housing Study. 16*(6): 821-840.
- Krishnan, K. R. (2002). Biological risk factors in late life depression. *Biological Psychiatry, 52*: 185-192.
- Mattson, R. H., Merkle, J., Parrett, L. & Waliczek, T. (1993). Proposed Horticultural Therapy Standards of Practice. *Journal of Therapeutic Horticulture. 7*:

- Mooney, P. & Nicell, P. L. (1922). The importance of exterior environment for Alzheimer residence; effective care and risk management. *Health-care Management Forum*. 5(2): 23-29.
- Nakamura, R. E. & Fuji, E. (1990). Study on the characteristic of electroencephalogram, especially of alpha rhythm inspecting plants of pelargonium hortorum bailey. *Sprinter Red and Begonia evansiana Andr.* 53(5): 287-292.
- Pruchno, R. A. & Resch, N. L. (1989). Husbands and wives as caregivers: Antecedents of depression and burden. *The gerontologist*. 29: 159-164.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*. 1(3).
- Relf, D. (2003). Human issues in horticulture. *HortScience* 38: 984-989.
- Relf, D. (1981). Dynamics of horticultural therapy. *Rehab. Lit.* 42(5-6): 147-50.
- Richards, H. J. & Kafami, D. M. (1999). "Impact of Horticultural therapy on vulnerability and resistance to substance abuse among incarcerated offenders". *Journal of Offender Rehabilitation*, 29(3-4):183-193
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being, *American Psychologist*, 55: 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73: 549-559.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1): 1-28.
- Schneider, J. S. (1980). Hopelessness and Hopelessness. *JPN and Mental Health Services*, 18(3): 12-21.

Journal of Therapeutic Horticulture. 7. 3-12.

- Taft, L. B. (1985). Self-Esteem in later life: A Nursing perspective. *Advances in nursing science, 8*(1): 77-84.
- Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A., 1988. "Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales". *Journal of Personality and Social Psychology. vol. 54*(6): 1063-1070.
- Wetzl, L. D. (1976). Hopelessness, Depression and Suicide Intent. *Arch General Psychiatry, 33*(9): 1069-1073.
- Yohannes, A., & Connolly, M. (2001). Gender Differences in Prevalence of Depression in Elderly Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. *Age and Aging. 30*(4): 74-76.
- Zandstra, P. J. (1997). Evaluating the Effectiveness of Your Horticultural Therapy Program. *Journal of Therapeutic Horticulture. 2. 23-27.*

인사의 말씀

안녕하십니까?

저는 조선대학교 대학원에서 사회복지학을 전공하고 있습니다.

본 연구는 원예복지 프로그램이 여성노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위한 조사지입니다.

어르신께서 응답하신 내용은 비밀이 보장되며 순수한 학문적 목적 이외에는 다른 목적으로 사용되지 않습니다. 본 설문에는 정답이 없기 때문에 느끼고 생각하시는 대로 솔직하게 답해 주시면 감사하겠습니다.

성의껏 응답해 주신 귀하의 협조에 진심으로 감사드립니다.

2007년 11월 연구자

조선대학교 대학원 사회복지학 전공 박사과정 하순엽

연구 참여 동의서

연구자: 조선대학교 대학원 행정학과 사회복지 전공 박사과정

본 연구는 원예복지 프로그램이 여성노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 파악하기 위한 것입니다. 이를 위해 어르신들의 자존중감, 절망감, 우울, 심리·신체 스트레스 중재 영향을 조사하기 위해, 선별된 어르신을 대상으로 2007년 11월 1일부터 2008년 1월 31일까지 1주에 2회 1시간 30분씩 12주에 걸쳐서 원예복지 프로그램을 진행할 것입니다.

본 연구의 참여는 자발적으로 이루어지며 연구 참여도중 원하지 않을 경우 언제든지 참여를 포기할 수도 있습니다.

본 연구의 구체적인 절차는 다음과 같습니다.

- (1) 프로그램 시작 시에 설문지 작성
- (2) 프로그램 참여
- (3) 프로그램 종료 시에 설문지 작성

본 연구의 설문지는 어르신의 삶의 질 향상 연구를 위해서 사용될 수 있도록 성의 있고 솔직한 답변을 해주시면 감사하겠습니다. 본 설문 결과는 비밀이 보장되며 연구 이외의 목적으로는 이용되지 않습니다.

본인은 이 동의서를 읽고 원예복지 프로그램에 참여할 것을 동의합니다.

날 짜 : 2007년 11 월 일

서 명 :

연락처 :

일반적 특성

1. 동거상태

- ① 혼자 산다____ ② 같이 산다_____

2. 종교

- ① 기독교 _____ ② 불교_____ ③천주교 ____ ④ 없다 _____

3. 교육정도

- ① 초졸이하 _____ ② 중졸이상_____

4. 경제수준(가정월수입)

- ① 50만원 미만 _____ ② 50만원 이상 _____

5. 자신이 좋아하는 취미생활이나 혹은 평소 규칙적으로 운동을 하셨습니까?

- ① 가끔 한다 _____ ② 보통으로 한다_____

- ③ 자주 한다_____ ④ 매일한다 _____

6. 이전직업

- ① 무직 _____ ② 자유직_____ ③ 기타(봉급생활, 사업) _____

7. 건강상태

- ① 좋다_____ ② 경계질환_____ ③ 소화, 내분비계 질환_____ ④ 기타_____

※귀하가 최근 느낄 수 있는 감정이나 생각을 나타낸 문장들입니다. 귀하의 생각과 같은 곳에 V표 하여 주십시오(자아존중감).

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	대체 로그 렇지 않다	조금 그렇 지 않다	조금 그렇 다	대체 로그 렇다	항상 그렇 다
1	나는 미래에 대해서 희망적이고 열성적인 자세로 임한다.						
* 2	나는 나 자신에 대해서 더 이상 기대할 수 없으므로 포기할 수 밖에 없다.						
3	일이 잘 안될 때, 항상 일이 나쁘게 되지 않은 않을 것이라고 생각하므로 위안을 받는다.						
* 4	10년 후의 나의 인생이 어떻게 될 것인지 상상할 수 없다.						
5	앞으로 나는 나에게 제일 중요한 일들을 이룰 수 있다고 생각한다.						
*6	나의 미래는 매우 어두워 보인다.						
7	나는 보통사람들보다 인생에서 더 좋은 것을 얻을 수 있을 것이라고 생각한다.						
*8	나는 여유가 전혀 없고, 미래에도 여유가 없을 것이다.						
9	나의 과거의 경험들이 나의 미래를 잘 준비해 준다.						
*10	나는 내가 진실로 원하는 것을 얻게 되리라 기대하지 않는다.						
* 11	내가 원하는 대로 일들이 풀리지 않는다.						
12	나는 미래에 대한 큰 확신을 가지고 있다.						
13	나는 좋지 않는 시간보다는 좀 더 좋은 시간을 기대할 수 있다.						
* 14	내가 원하는 것을 얻을 수 없을 것이므로 노력할 필요조차 없다.						

* 역문항 표시

※귀하가 최근 느낄 수 있는 감정이나 생각을 나타낸 문장들입니다. 귀하의 생각과 같은 곳에 V표 하여 주십시오(절망감).

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	조금 그렇지 않다	조금 그렇다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1	나는 적어도 내가 다른 사람과 같은 정도로 가치 있는 사람이라고 생각한다.						
2	나는 좋은 성품을 많이 갖고 있다고 생각한다.						
3	대부분의 사람들과 같은 정도로 나는 일을 잘 할 수 있다.						
4	나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 갖고 있다.						
5	대체로 나는 나 자신에 대해 만족한다.						
*6	대체로 나는 실패한 사람이라는 느낌을 쉽게 갖는다.						
*7	나는 나 자신에 대해 자랑할 것이 별로 없다고 생각한다.						
*8	나는 나 자신을 좀 더 존경할 수 있으면 좋겠다.						
*9	나는 가끔 쓸모없는 사람이라고 생각한다.						
*10	나는 때때로 내가 좋지 않는 사람이라고 생각한다.						

* 역문항 표시

※ 다음 문장들은 우울에 관한 내용입니다. 지난 한 주 동안 아래 상황을 얼마나 자주 느끼셨는지 귀하의 생각과 같은 곳에 V표 주십시오(우울).

번호	문항	거의 드물게 (1일미만)	때로 (1-2일/주)	상당히 (3-4일/주)	대부분 (5-7일/주)
1	평소에는 성가시게 느껴지지 않았던 일이 성가시게 느껴진다.				
2	별로 먹고 싶지 않았다(입맛이 없다)				
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨칠 수가 없었다.				
* 4	나도 다른 사람들만큼 기분이 좋았다.				
5	하고 있는 일에 마음을 집중하기가 어려웠다.				
6	우울했다.				
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.				
* 8	미래에 대하여 희망적이라고 느꼈다.				
9	내 인생은 실패작이라고 생각했다.				
10	무서움을 느꼈다.				
11	잠을 설쳤다.				
* 12	행복했다.				
13	말을 적게 했다.				
14	외로움을 느꼈다.				
15	사람들이 불친절했다.				
* 16	인생이 즐거웠다.				
17	울음을 터트린 적이 있었다.				
18	슬픔을 느꼈다.				
19	사람들이 나를 싫어한다고 느꼈다.				

* 역문항 표시

※ 다음 문장들은 귀하가 일상생활에서 느끼는 정도를 나타낸 것으로 귀하의 생각과 같은 곳에 V표 주십시오(심리적 특성).

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	대 체 로 그 렇 지 않다	조 금 그 렇 지 않다	조 금 그 렇 다	대 체 로 그 렇 다	항 상 그 렇 다
1	매우 긴장하거나 불안한 상태이다						
2	기분이 매우 동요되다.						
3	.사소한 일에 매우 신경질적이다.						
4	소모감, 무기력감을 느낀다.						
5	침착하지 못한다.						
6	아침까지 피로가 남고, 일에 기력이 솟지 않는다.						
7	화가 나서 자신의 감정을 억제할 수 없다.						
8	생각지도 못하는 일 때문에 곤욕을 치른다.						
9	심각한 고민이 머리에서 떠나지 않는다.						
10	모든 일이 생각대로 되지 않아 욕구불만에 빠진다.						
11	모든 일에 집중할 수가 없다						
12	남 앞에 얼굴을 내미는 것이 두렵다.						
13	남의 시선을 똑바로 볼 수 없다.						
14	똑같은 실수를 반복한다.						
15	가족이나 친한 사람과 함께 있는 시간도 편하지 않다.						

※ 다음 문장들은 귀하가 일상생활에서 느끼는 정도를 나타낸 것으로 귀하의 생각과 같은 곳에 V표 주십시오(신체적 특성).

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	대체 로그 렇지 않다	조금 그렇 지 않다	조금 그렇 다	대체 로그 렇다	항상 그렇 다
1	잠들기 어렵다.						
2	가슴이나 심장이 아프며 호흡이 곤란하다.						
3	신체일부가 저리거나 찌릿하다.						
4	어지럽고 현기증이 난다						
5	마른침이 나며 가래가 나온다.						
6	허리가 아프다.						
7	눈이 피로하고 시력이 저하된다.						
8	목이나 어깨가 아프고 힘이 없이 떨린다.						
9	두통이 자주 있다.						
10	감염증(감기, 후두염 자주발생)						
11	헛배, 가스, 변비가 있다.						
12	피부가 자주 달아오르며 붓는다.						
13	설사(물은 점액 변)						
14	건망증(잠시전일 잘 잊어버린다)						
15	고함을 지르거나 물건을 자주 내던진다.						
16	온몸에 기운이 없고 피곤하다.						
17	만지고 썸하고 씻는 행동을 반복한다.						
18	토할 것 같다.						
19	식욕이 없다						

1) 자아존중감(실험 전)도구 신뢰도

	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha if item deleted
var00010	.760	.859
var00011	.649	.867
var00012	.388	.876
var00013	.264	.887
var00014	.749	.856
var00015	.734	.863
var00016	.527	.871
var00017	.575	.867
var00018	.649	.862
var00019	.730	.864
var00020	.451	.875
var00021	.618	.864
var00022	.504	.871
var00023	.565	.871

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.877	.899	14

	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha if item deleted
var00024	.654	.761
var00025	.676	.762
var00026	.605	.770
var00027	.637	.765
var00028	.588	.770
var00029	.727	.760
var00030	.401	.792
var00031	-.099	.858
var00032	.639	.768
var00033	.275	.809

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.801	.825	10

	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha if item deleted
var00034	.602	.884
var00035	.593	.884
var00036	.571	.885
var00037	.733	.879
var00038	.510	.886
var00039	.636	.882
var00040	.746	.878
var00041	.499	.887
var00042	.663	.881
var00043	.601	.883
var00044	.558	.885
var00045	.634	.883
var00046	.463	.888
var00047	.627	.888
var00048	.453	.882
var00049	.654	.883
var00050	.061	.905
var00051	.670	.881
var00052	-.015	.904

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.891	.901	19

	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha if item deleted
var00053	.312	.907
var00054	.368	.904
var00055	.693	.892
var00056	.782	.889
var00057	.568	.897
var00058	.601	.896
var00059	.677	.893
var00060	.622	.895
var00061	.558	.898
var00062	.610	.896
var00063	.621	.895
var00064	.495	.900
var00065	.638	.896
var00066	.595	.897
var00067	.777	.892

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.903	.906	15

	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha if item deleted
var00068	.648	.905
var00069	.578	.907
var00070	.691	.905
var00071	.676	.904
var00072	.371	.912
var00073	.565	.908
var00074	.545	.909
var00075	.559	.908
var00076	.717	.903
var00077	.646	.906
var00078	.519	.911
var00079	.631	.906
var00080	.374	.912
var00081	.494	.909
var00082	.479	.910
var00083	.812	.901
var00084	.451	.910
var00085	.605	.908
var00086	.514	.909
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.912	.914	19

	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha if item deleted
var00164	.461	.210
var00165	.525	.217
var00166	-.038	.319
var00167	.131	.272
var00168	-.261	.818
var00169	.381	.260
var00170	.487	.195
var00171	.033	.298
var00172	.471	.200
var00173	.144	.279
var00174	.179	.263
var00175	.500	.190
var00176	.529	.190
var00177	.282	.274

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.298	.837	14

	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha if item deleted
var00178	.688	.770
var00179	.502	.787
var00180	.399	.797
var00181	.693	.767
var00182	.660	.774
var00183	.675	.773
var00184	.480	.790
var00185	.006	.863
var00186	.560	.779
var00187	.604	.774
<hr/>		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.806	.841	10

	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha if item deleted
var00188	.532	.909
var00189	.487	.910
var00190	.277	.915
var00191	.706	.905
var00192	.517	.910
var00193	.631	.907
var00194	.719	.905
var00195	.562	.909
var00196	.648	.906
var00197	.659	.906
var00198	.636	.908
var00199	.544	.909
var00200	.580	.908
var00201	.647	.907
var00202	.653	.907
var00203	.727	.906
var00204	.517	.910
var00205	.556	.909
var00206	.325	.914

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.913	.915	19

	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha if item deleted
var00207	.645	.917
var00208	.466	.924
var00209	.766	.913
var00210	.829	.912
var00211	.768	.914
var00212	.500	.922
var00213	.626	.918
var00214	.658	.917
var00215	.466	.925
var00216	.678	.916
var00217	.708	.915
var00218	.662	.918
var00219	.679	.917
var00220	.750	.915
var00221	.634	.918

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.922	.929	15

	Corrected item-total correlation	Cronbach's alpha if item deleted
var00068	.636	.916
var00069	.761	.913
var00070	.648	.915
var00071	.642	.916
var00072	.311	.922
var00073	.670	.915
var00074	.495	.920
var00075	.563	.918
var00076	.552	.918
var00077	.821	.912
var00078	.658	.916
var00079	.753	.913
var00080	.394	.921
var00081	.575	.918
var00082	.545	.918
var00083	.663	.915
var00084	.580	.917
var00085	.644	.919
var00086	.599	.918

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.921	.926	19

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
1	자기표현 기회	꽃보기 화분 감상하기	재료선택을 포함한 작품 창조로 자신을 통해 창조된 것을 이용한 자기표현의 기회를 제공한다.	용기, 배양토, 꽃기린, 카랑코에, 베고니아
2	사회적 관계형성	물병꽃싸기 (장미)	꽃을 통해서 자기를 표현하게 하여서 사회적 관계형성에 도움이 되게 한다.	장미1다발, 리본, 포장지, 가위, 셀로판지
3	오감을 통한 스트레스완화	허브차 마시기	오감을 통해 자극들을 예민하게 느끼도록 도와주고, 스트레스 완화하기이다.	차잔, 물, 스푼, 허브재료
4	마음의 평안	수경재배 만들기(스파트필름)	다양한 색들과 함께하는 수경재배를 통해 마음의 평안을 찾을 수 있도록 한다.	용기, 물, 스파트필름, 색돌
5	생명의 소중함	잔디 인형 만들기	식물체를 기르는 방법을 배우고, 그 속에서 생명체를 느끼도록 한다.	스타킹, 버미클라이트, 잔디씨앗, 글루건
6	타인과 관계형성	장미 꽃바구니 만들기	장미향을 느끼게 하며 바구니에 장미를 꽂아 완성된 작품을 통하여 선물할 기회를 제공하여 타인과 관계형성	장미1다발, 꽃바구니, 플로탈폼, 편백, 꽃바구니
7	생명의 소중함	포푸리향낭 만들기	쓸모없는 것이 쓸모 있는 것으로 변화되는 과정을 생명을 가진 모든 존재들이 소중함을 인식하도록 한다.	포푸리재료, 포푸리주머니, 조화, 와이어, 리본, 집착제
8	마음의 평안	수경재배 만들기(무)	다양한 색들과 함께하는 수경재배를 통해 마음의 평안을 찾을 수 있도록 한다.	용기, 물, 무, 색돌
9	기대와 흥미	압화 열쇠고리 만들기	미래의 상호작용을 위한 기대와 흥미를 갖게 한다.	누름꽃, 열쇠고리, 오공본드, 편셋
10	생명에 대한 신비함	로즈마리 삽목하기	로즈마리 향을 맡게 하고, 살아있는 식물을 잘라 이식함으로써 생명에 대한 신비함을 느끼게 한다.	로즈마리 화분, 질서, 필라이트 용기, 갈
11	근력강화 운동	화분 식물 옮겨심기	화분갈이를 하면서 전반적인 신체의 움직임 필요로 한다.	관음죽 화분, 흙, 옮겨 심을 화분
12	삶의 가치 부여	디쉬가든 만들기	자신의 식물들을 배치함을 통해 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.	용기, 흙, 색돌, 바키라, 나비란, 아이비

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
1	자기표현 기회	꽃보기, 화분감 상하기	재료선택을 포함한 작품 창 조로 자신을 통해 창조된 것 을 이용한 자기표현의 기회 를 제공을 위함이다.	용기, 배양토, 꽃 기린, 카랑코애, 베고니아
2	사회적 관계형성	물병꽃 싸기 (장미)	꽃을 통해서 자기를 표현하 게 하여서 사회적 관계형성 에 도움이 되게 한다.	장미1다발, 리본, 포장지, 가위, 셀 로판지
3	오감을 통한 스트레스완 화	허브차마시기	오감을 통해 자극들을 예민 하게 느끼도록 도와주고, 스 트레스 완화하기 위함이다.	차잔, 물, 스푼, 허브재료
4	마음의 평안	수경재배(스파 트 필름 만들 기)	다양한 색들과 함께하는 수 경재배를 통해 마음의 평안 을 찾을 수 있도록 한다.	용기, 물, 스파트 필름, 색들
5	생명의 소중함	잔디 인형 만들 기	식물체를 기르는 방법을 배 우고, 그 속에서 생명체를 느끼도록 한다.	스타킹, 버미큘라 이트, 잔디씨앗, 글 루건, 장식용 액세 서리
6	타인과 관계형성	장미 꽃바구니 만들기	장미향을 느끼게 하며 바구 니에 장미를 꽂아 완성된 작 품을 통하여 선물할 기회를 제공하여 타인과 관계형성이 다.	장미1다발, 꽃바 구니, 플로랄폼, 편백, 꽃바구니
7	생명의 소중함	포푸리 향낭 만 들기	쓸모없는 것이 쓸모 있는 것 으로 변화되는 과정을 생명 을 가진 모든 존재들이 소중 함을 인식하도록 한다.	포푸리 재료, 포 푸리 주머니, 조 화, 와이어, 리본, 접착제

8	기대하기 평안	분 곁이 만들 기)	배를 통해 마음의 평안을 찾을 수 있도록 한다.	오기, 리, 이, 기 들
9	기대와 흥미	압화 열쇠고리 만들기	미래의 상호작용을 위한 기대와 흥미를 유발하기 위함이다.	누름꽃, 열쇠고 리, 오공본드, 핀셋
10	생명에 대한 신비함	로즈마리 삼목 하기	로즈마리 향을 맡게 하고, 살아 있는 식물을 잘라 이식함으로써 생명에 대한 신비함을 느끼게 한다.	로즈마리 화분, 질석, 펠라이트 용기, 칼
11	근력강화 운동	화분 식물 옮겨 심기	화분갈이를 하면서 전반적인 신 체의 움직임 필요로 한다.	관음죽 화분, 흙, 옮겨 심을 화분
12	삶의 가치 부여	디쉬가든 만들 기	자신의 식물들을 배치함을 통해 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.	용기, 흙, 색돌, 바키라, 나비란, 아이비
13	소근육 운동	볼 토피어리 만 들기	뉘싯줄을 이용하여 손의 소근육 운동을 하게 하기 위함이다.	뉘싯줄, 아이비, 이끼, 눈, 코, 큰 바늘
14	삶의 가치 부여	다육정원 만들 기	자신의 식물들을 배치함을 통하 여 외부세계에 대한 관심과 삶 의 가치를 느끼게 한다.	용기, 흙, 마사, 하월, 토멘트사, 성미인, 성을녀
15	삶의 인식	선인장 정원 만 들기	거친 환경에서 자란 선인장을 통하여 건강하게 살아갈 수 있 다는 인식을 느끼게 한다.	용기, 홍채각, 홍 기린, 사해파, 불 야성, 귀면각
16	소근육 운동	조화로 리스 만 들기	글루건을 사용하여 소근육 운동 을 하기 위함이다.	리스, 글루건, 조 화
17	사회적 관계형성	국화 꽃바구니 만들기	생화 꽃바구니 제작 과정을 통 하여 사회적 관계 형성에 도움 이 되고자 한다.	꽃바구니, 플로랄 폼, 국화3종류, 편백, 꽃가위

18	사회적 관계형성	코사지 만들기	꽃을 통하여 자기를 표현하도록 하여 사회적 관계형성에 도움이 되도록 한다.	가게기만요양기, 안개, 스프레이, 미디어클라두스
19	협동	드라이플라워를 이용한 협동 액 자 만들기	그룹 구성원이 함께 구성한 협 동의 기회를 제공함이다.	마른재료, 오공분 드, 액자,
20	상호작용	새싹채소 기르 기	새싹 채소를 재배하여 나눔으로 써 상화작용을 통한 타인과의 관계형성을 위함이다.	새싹채소 씨앗, 용토, 스티로폼 박스
21	사회구성원 으로 조화	석부작(풍난과 넉줄고사리)	돌과 식물이 함께 만나 조화로 움을 통하여 사회구성원으로써 위치를 생각하게 한다.	수반, 화선석, 마 사, 다발리아, 대 엽풍난, 소엽풍난
22	협동 법칙	씨앗 파종하기	파종을 통해 자연계의 협동법칙 을 생각해 보도록 한다.	호박씨앗, 상추씨 앗, 참깨씨앗, 들 깨씨앗, 잔디씨앗
23	기대와 흥미	압화카드로 초대장 만들기	상호작용을 통한 기대와 흥미을 유발하기 위함이다.	누름꽃, 오공분 드,핀셋, 카드걸 지, 속지
24	사회성 향상	누름꽃 전시회 관람	전시회 관람을 통하여 사회성을 향상을 위함이다.	간편한 복장, 필 기도구

제1회. 꽃보기 화분 감상하기

활동명	꽃보기 화분 감상하기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	자기표현의 기회를 통하여 프로그램 접근성 향상을 위함이다.		
준비물	용기, 배양토, 꽃기린, 카랑코애, 베고니아		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 화분들을 관찰하게 한다. 2. 색상에 대하여 설명한다. 3. 질화와 분화의 차이점에 대해 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관계형성을 위하여 자기를 소개하는 시간을 갖게 한다. 2. 꽃기린, 카랑코애, 베고니아를 나누어 준다. 3. 식물에 관심을 갖게 하고 식물을 눈으로 보면서 색과 형태를 느끼게 한다. 4. 식물을 만져서 질감을 느끼게 한다. 5. 향이 있는지 알아보게 한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관리법에 대해 설명한다. 2. 분화를 오래 볼 수 있는 방법에 대해 설명한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 물주기 방법을 설명한다. 2. 온도에 관해 설명한다. 3. 햇빛에 관해 설명한다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 꽃이 피어 있는 식물들을 감상하는 과정에서 자기를 표현할 수 있다. 2. 타인들의 작품 감상을 통하여 타인과의 상호작용이다. 		

활동명	물병꽃싸기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	사회적 관계 형성에 도움이 되고자 한다.		
준비물	물, 장미 한 다발, 셀로판지,		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 장미꽃의 향으로 후각을 자극하고 관찰하게 한다. 2. 포장법에 대하여 설명한다. 3. 절화와 분화의 차이점에 대해 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 장미꽃을 나누어 준다. 2. 지지분한 꽃잎을 떼어준다. 3. 가위로 정리한다. 4. 셀로판지를 자른다. 5. 자른 셀로판지 위에 정리된 장미꽃을 놓는다. 6. 장미꽃과 포장지를 함께 묶는다. 7. 리본을 접는다. 9. 물을 부어 준다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관리법에 대해 설명한다. 2. 절화를 오래 볼 수 있는 방법에 대해 설명한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 신선한 물을 날마다 공급해 줄 수 있는 방법을 설명한다. 2. 수명 연장제를 사용하면 수명이 더 길어진다는 것에 대해 설명한다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자르고, 접고 만드는 과정에서 창의력을 표현 할 수 있다. 2. 타인들의 작품 감상을 통하여 타인과의 상호작용이다. 		

활동명	허브차마시기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	오감을 통한 스트레스 완화와 희망품기이다.		
준비물	찾잔, 물, 스푼, 허브재료		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 로즈마리의 향으로 후각을 자극하고 관찰하게 한다. 2. 허브에 대하여 설명한다. 3. 허브차의 종류에 대해 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 찻잔을 나누어 준다. 2. 재료를 찻잔에 넣는다. 3. 향을 맞게 한다. 4. 물을 붓는다. 5. 모락모락 흘러나오는 김을 바라본다. 6. 과거를 회상하게 한다. 7. 허브차를 마시게 한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 허브의 효능에 대해 설명한다. 2. 허브차를 만드는 방법에 대해 설명한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 허브차의 부작용에 관한 설명을 해 준다. 2. 어르신들에게 좋은 허브차를 소개한다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 향을 맡고, 마시는 과정에서 과거를 회상하며, 현재의 위치를 생각한다. 2. 타인들과 함께 차를 마시는 시간을 통하여 타인과의 상호작용을 기대한다. 		

활동명	수경재배 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	마음의 평안을 통하여 스트레스 완화하기 위함이다.		
준비물	용기, 물, 무, 색돌		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스파트필름 을 관찰하게 한다. 2. 수경재배 대하여 설명한다. 3. 수경재배 종류에 대해 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 재료를 조금씩 나누어 준다. 2. 재료를 만지게 한 후 생김새나 느낌 등을 이야기하도록 한다. 3. 화분에서 식물을 빼낸다. 4. 식물의 상태를 관찰하도록 하고 그에 관하여 이야기 한다. 5. 식물의 뿌리 및 색돌을 깨끗이 씻도록 한다. 6. 색돌을 각자 개성에 맞도록 조합하여 2분의 1정도 채운다. 7. 색돌을 넣은 후 용기에 식물을 고정시킨 후 나머지 색돌을 채워준다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스파트 필름이라는 식물의 효능에 대해 설명한다. 2. 스파트 필름이라는 식물의 장·단점에 대해 설명한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 물, 햇빛, 온도 관리법을 설명한다. 2. 식물이 자라면 분갈이에 대해 설명한다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 살아 있는 식물을 통하여, 희망을 갖고 스트레스 완화에 도움이 되기를 기대한다. 2. 타인들과 함께 차를 마시는 시간을 통하여 타인과의 상호작용이다. 		

활동명	잔디인형 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	타인들과의 작업 수행 과정 중에 생명의 소중함을 기대한다.		
준비물	스타킹, 버미클라이트, 잔디씨앗, 글루건, 장식용 액세서리		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 잔디씨앗 을 관찰하게 한다. 2. 잔디인형 만들기에 대하여 설명한다. 3. 잔디씨앗의 종류에 대해 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스타킹에 잔디씨앗을 1스푼 넣는다. 2. 질석을 원하는 얼굴 크기만큼 넣는다. 3. 스타킹을 묶고 얼굴형을 만들어 본다. 4. 눈과 코를 붙인다. 5. 부직포, 색색의 모루를 선택하여 눈썹, 입을 만들어 붙이고, 얼굴의 특징들을 꾸며준다. 6. 물을 흠뻑 준다. 7. 물에 담긴 컵에 인형을 올려두고 스프레이 하여 키운다. 8. 잔디가 많이 자라면 머리카락 자르듯이 이발을 하도록 한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 잔디인형에 대해 설명한다. 2. 잔디인형 키우는 방법에 대해 설명한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 물, 햇빛, 온도 관리법을 설명한다. 2. 잔디인형의 머리가 길면 잘라 주는 것에 대해 설명한다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 잔디이형의 자라는 모습을 통하여. 희망을 갖고 스트레스 완화에 도움이 되기를 기대한다. 2. 타인들과 작업하는 과정을 시간을 통하여 타인과의 상호작용이다. 		

활동명	꽃바구니 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	타인들과의 작업 수행 과정 중에 타인과의 관계형성이다.		
준비물	장미 1다발, 꽃바구니, 플로랄폼, 편백, 꽃가위		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 장미꽃을 관찰하게 한다. 2. 향을 맡게 한다. 3. 절화에 대해 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 꽃과 바구니를 나누어 준다. 2. 장미꽃과 편백을 나누어 준다. 3. 꽃을 다듬게 한다. 4. 플로랄폼에 물을 먹인다. 5. 바구니에 플로랄폼이 움직이지 않도록 고정한다. 6. 꽃을 꽂는다. 7. 편백으로 마무리를 한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자기가 꽂는 꽃바구니에 대해 설명한다. 2. 선물 할 수 있는 사람을 생각하게 한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 물, 햇빛, 온도 관리법을 설명한다. 2. 절화 장·단점에 관해 설명한다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자기만의 새로운 형태의 꽃바구니를 만들어 자신의 내면을 그려릴 수 있게 한다. 2. 타인들과 작업하는 과정과 시간을 통하여 타인과의 상호작용이다. 		

활동명	포푸리 향낭 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목 표	쓸모없는 것이 변화되는 과정 속에 생명의 소중함을 인식하도록 한다.		
준비물	포푸리 재료, 포푸리주머니, 조화, 와이어, 리본, 접착제		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 포푸리 재료를 관찰하게 한다. 2. 향을 맡게 한다. 3. 마른재료와 향의 원료에 대해 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 포푸리와 주머니를 나누어 준다. 2. 주머니에 포푸리를 넣는다. 3. 주머니를 묶는다. 4. 장식하게 한다. 5. 향을 맡게 한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자기가 만든 포푸리 향낭에 대해 설명한다. 2. 선물 할 수 있는 사람을 생각하게 한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 향이 오래 지속할 수 있는 방법을 설명한다. 2. 향이 없어지면 다시 활용할 수 있는 방법에 관해 설명한다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 완성된 포푸리 향낭을 보면서 성취감을 느끼게 한다. 2. 타인들과 작업하는 과정을 시간을 통하여 타인과의 상호작용이다. 		

활동명	수경재배(무)	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	사회적 상호 작용을 통하여 마음의 평안을 얻으며, 희망 찾기이다.		
준비물	용기, 물, 무, 색돌		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 잘라진 무를 관찰하게 한다. 2. 투명한 플라스틱 투명용기를 만져서 질감을 느끼게 한다. 3. 수경을 할 수 있는 일반적인 식물들을 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 무와 화분을 나누어 준다. 2. 화분에 장식하게 한다. 3. 화분에 물을 붓는다. 4. 색 돌을 넣는다. 5. 무를 화분에 넣는다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 자기가 만든 무 수경화분에 대해 옆 사람과 서로 설명한다. 2. 우리 주변에 어떤 식물들이 수경을 할 수 있는지에 대해 이야기하게 한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 무순이 잘 자랄 수 있는 방법을 설명한다. 2. 몇 번 다시 활용할 수 있는 방법에 대해 설명한다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 완성된 잘려진 식물의 재이용할 수 있는 것을 느끼게 한다. 2. 쓸모없는 자신이라고 생각하는 부분을 희망으로 가기를 기대한다. 		

활동명	압화 열쇠고리 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	누름 꽃 작업과정을 통하여 과거를 회상하며 희망을 찾아가기 위함이다.		
준비물	누름꽃, 열쇠고리, 오공본드, 핀셋		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 입화를 관찰하게 한다. 2. 열쇠고리 투명용기를 만져서 질감을 느끼게 한다. 3. 배치에 관하여 생각해 보게 한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 열쇠고리를 나누어 준다. 2. 아크릴 열쇠고리 뚜껑에 꽃을 예쁘게 디자인한다. 3. 디자인한 꽃을 풀로 고정시킨다. 4. 풀이 마른 후 뚜껑을 닫는다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작품에 대한 설명을 해준다. 2. 자신만의 작품에 대한 자긍심 부여해 준다. 3. 앞으로 활용할 있는 기대감으로 살아 갈수 있도록 설명해준다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 물이 들어가지 않도록 주의를 준다. 2. 아크릴이기 때문에 깨질 수 있다는 점을 알려준다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 디자인 설계능력을 통한 기대와 흥미 유발을 위함이다. 2. 자존감 향상, 스트레스 완화하기 위함이다. 		

활동명	로즈마리 삽목하기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	식물을 잘라 이식함으로써 생명에 대한 신비함을 느끼게 한다.		
준비물	로즈마리, 화분, 펠라이트, 질석, 용기, 칼		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 꺾꽂이의 장, 단점을 이야기한다. 2. 꺾꽂이의 전 과정을 순서대로 보여준다. 3. 로즈마리 향을 맞게 한다. 4. 마무리 후 물주는 방법과 꺾꽂이 후 관리 방법을 설명 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 꺾꽂이용 삽수 자르기 허브 화분에서 삽수를 7cm 정도 길이로 자른다. 2. 물을림하기 자른 삽수를 20분 정도 물통에 넣어 물을림을 한다. (약 20 - 30 분) 3. 꺾꽂이 용토 만들기 모종삽으로 질석과 펠라이트를 1:3의 비율로 섞는다. 4. 꺾꽂이 상자에 상토 담기 각자의 꺾꽂이 상자에 모종삽으로 용토를 담는다. 5. 꺾꽂이하기 잎을 2-3장 남겨 삽수를 다듬은 후 나무젓가락으로 멍을 뚫고 2/3 정도 깊이로 삽수를 꽂는다. 6. 차광망 설치 및 물주기 마르지 않도록 차광망을 설치하고 물을 준다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 옮겨심기 및 꺾꽂이가 끝난 다음 물, 햇빛, 온도관리에 대하여 이야기한다. 2. 활동을 끝내고 난 후의 느낌을 이야기한다. 3. 다음 시간의 활동 내용을 안내한다. 		
사후관리	1. 물, 햇빛, 온도에 대해 이야기 한다.		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 향을 맞으며 삽목 하는 과정 중에 호기심을 유발한다. 2. 흥미로움을 통하여 스트레스 완화를 위함이다. 		

활동명	화분 옮겨심기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목 표	전반적인 신체의 움직임을 통하여 근력강화 운동 및 스트레스 완화하기 위함이다.		
준비물	국화 화분, 흙, 옮겨 심을 화분		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관음죽 특징에 대하여 이야기하고 잎을 만져 본다. 2. 관음죽 옮겨심기의 전 과정을 순서대로 보여준다. 3. 마무리 후 물주는 방법과 관리 방법을 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 화분을 하나씩 앞에 놓는다. 시든 잎 정리를 한다. 2. 식물의 특징을 살펴본다. 3. 각자 뿌리가 잘 내린 국화를 고른다. 4. 화분에 흙 담기 자기가 고른 화분에 흙을 1/2가량 담는다. 5. 관음죽 심기 한 화분에 3본 정도의 국화를 심고 흙을 8/10까지 넣는다. 6. 물주기 화분 밑으로 물이 빠질 때까지 물을 흠뻑 준다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 옮겨심기가 끝난 다음 물, 햇빛, 온도관리에 대하여 이야기 한다. 2. 활동을 끝내고 난 후의 느낌을 이야기한다. 3. 다음 시간의 활동 내용을 안내한다. 		
사후관리	1. 물, 햇빛, 온도에 대해 이야기 한다.		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 대나무와 비슷하게 생긴 강한 관음죽 화분을 통하여 호기심을 유발한다. 2. 흥미로움을 통하여 스트레스 완화를 위함이다. 		

주제	디쉬가든 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	자신의 식물들을 배치함을 통해 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.		
준비물	화기, 식물, 색돌, 이끼, 흙, 화분 배수층 망		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 식물, 용기, 토양에 관하여 이야기 한다 2. 식물의 성향에 관해 설명한 장, 단점을 이야기 한다. 3. 식물의 배치에 대해 생각해 보도록 한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 식물을 소개하고 디쉬가든의 의미를 설명한다. 2. 식물을 설명하고 관찰하도록 한다. 3. 각 식물의 특성과 용기, 흙을 설명하고 비교하고 만져 보도록 한다. 4. 식물을 선택한다. 5. 선택한 식물에 관하여 옆 사람과 이야기 한다. 6. 용기에 식물을 넣어 구도를 잡는다. 7. 화분에서 식물을 뽑아서 용기에 담는다. 8. 흙을 사용하여 식물을 고정한다. 9. 고정 후 식물의 위치를 확정한다. 10. 위치 확정 후 용기의 빈 공간을 채운다. 11. 색돌을 이용하여 장식한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관리법을 알려준다. 2. 활동을 끝내고 난 후의 느낌을 이야기 한다 3. 정원의 이름을 붙여준다 		
사후관리	1. 물, 햇빛, 온도에 대한 설명을 하여 준다		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 표현력 증진이다. 2. 대·소근육 운동을 위함이다. 3. 생명의 소중함을 알게 하기 위함이다. 		

주제	볼토리어리 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	볼토피어리 만들기를 통하여 소근육 운동을 하기 위함이다.		
준비물	뉘싯줄, 아이비, 이끼, 눈, 코, 큰바늘, 가위		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 토피어리에 관한 다양한 이야기를 나눈다. 2. 만일 다음에 작품을 하게 된다면 어떤 작품을 할 것인가를 생각해 보도록 한다. 3. 주의 깊게 관찰 할 수 있는 방법을 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 토피어리의 종류와 근원을 설명한다. 2. 토피어리의 의미를 설명한다. 3. 물통에 물을 준비하게 한다. 4. 마른 이끼를 조심스럽게 나누어 준다. 5. 마른 이끼를 물에 담근다. 7. 이끼를 건져 물이 흐르지 않도록 꼭 짜게 한다. 8. 비닐을 깔고 꼭 짠 이끼를 비닐 위에 고르게 펴고 나쁜 이물질들을 골라낸다. 9. 이끼를 두껍게 다독거리며 눌러준다. 10. 식물을 가운데 놓고 이끼로 감싸가면서 뉘싯줄로 감아간다. 11. 둥글게 돌려가면서 뉘싯줄을 단단하게 감아가면서 완성해 간다. 12. 구멍이 큰 바늘에 뉘싯줄을 꿰어 마무리 한다. 13. 눈, 코를 붙이고 가위로 잔털을 잘라주며 마무리 한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 작업 과정에 대한 토론을 한다. 2. 본인의 작품을 끝낸 후의 느낌을 이야기 한다 3. 미래의 자신의 작품의 대해 토론한다. 		
사후관리	1. 물 관리, 햇빛, 온도 등의 관한 이야기를 한다.		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 표현력 증진을 위함이다. 2. 대·소근육 운동을 위함이다. 3. 타인들의 작품 감상을 통하여 타인과의 상호작용이다. 		

주제	다육정원 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	자신의 식물들을 배치함을 통해 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.		
준비물	화기, 식물, 색돌, 이끼, 흙, 화분 배수층 망		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 식물, 용기, 토양에 관하여 이야기 한다 2. 식물의 성향에 관해 설명한 장, 단점을 이야기 한다. 3. 식물의 배치에 대해 생각해 보도록 한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 식물을 소개하고 다육식물의 의미를 설명한다. 2. 식물을 설명하고 식물을 나누어 준다. 3. 각 식물의 특성과 용기, 흙을 설명하고 비교하고 만져 보도록 한다. 4. 식물을 선택한다. 5. 선택한 식물에 관하여 옆 사람과 이야기 한다. 6. 용기에 밑에 배수층 그물망을 가위로 잘라 넣는다. 7. 물이 잘 빠지는 마사를 넣는다. 8. 용기에 식물을 넣어 구도를 잡는다. 9. 화분에서 식물을 뽑아서 용기에 담는다. 10. 흙을 사용하여 식물을 고정한다. 11. 고정 후 식물의 위치를 확정한다. 12. 위치 확정 후 용기의 빈 공간을 채운다. 13. 흙을 꼭꼭 눌러 채워 준다. 14. 색 돌을 이용하여 장식한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관리법을 알려준다. 2. 활동을 끝내고 난 후의 느낌을 이야기 한다. 3. 정원의 이름을 붙여준다. 		
사후관리	1. 물, 햇빛, 온도에 대한 설명을 하여 준다.		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 표현력 증진과 대·소 근육운동을 위함이다. 2. 생명의 소중함을 알게 하기 위함이다. 4. 다양한 식물을 통한 자의 존재가치를 느끼게 하기 위함이다. 		

주제	선인장 정원 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	자신의 식물들을 배치함을 통해 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.		
준비물	화기, 식물, 색돌, 이끼, 화산석 마사, 화분 배수층 망		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가시가 있기 때문에 다루는 방법에 관하여 이야기 한다. 2. 식물의 성향에 관해 설명한 후 장·단점을 이야기 한다. 3. 식물의 배치에 대해 생각해 보도록 한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 식물을 소개하고 가시가 변하여 잎이 되어버린 선인장에 관하여 설명한다. 2. 식물을 설명하고 식물을 나누어 준다. 3. 각 식물의 특성과 용기, 흙을 설명하고 비교하고 만져 보도록 한다. 4. 식물을 선택한다. 5. 선택한 식물에 관하여 옆 사람과 이야기 한다. 6. 용기에 밑에 배수층 그물망을 가위로 잘라 넣는다. 7. 물이 잘 빠지는 마사를 넣는다. 8. 용기에 식물을 넣어 구도를 잡는다. 9. 화분에서 식물을 뽑아서 용기에 담는다. 10. 흙을 사용하여 식물을 고정한다. 11. 고정 후 식물의 위치를 확정한다. 12. 위치 확정 후 용기의 빈 공간을 채운다. 13. 흙을 푹푹 눌러 채워 준다. 14. 색돌을 이용하여 장식한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관리법을 알려준다. 2. 활동을 끝내고 난 후의 느낌을 이야기 한다. 3. 정원의 이름을 붙여준다. 		
사후관리	1. 물, 햇빛, 온도에 대한 설명을 하여 준다.		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 삶을 살아가는 용기를 찾아가기 위함이다. 2. 삶을 살아가는 지혜를 알아가기 위함이다. 3. 생명의 소중함을 알아가기 위함이다. 4. 다양한 식물을 통한 자기의 존재가치를 느끼게 하기 위함이다. 		

주제	조화로 리스 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	원은 끝도 시작도 없다는 영원불멸을 상징하는 원의 모양을 통하여서 생명의 소중함과 함께 작업과정을 통하여 대. 소근육 운동에도 도움을 얻고자 한다.		
준비물	리스틀, 조화 글루건,		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 원에 대한 상징성의 의미를 설명한다. 2. 조화와 생화에 대한 장, 단점을 이야기 한다. 3. 조화의 배치에 대해 생각해 보도록 한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 재료들을 설명해 준다. 2. 재료를 한 가지씩 나누어 준다. 3. 비교하고 만져 보도록 한다. 4. 글루건의 사용법에 대하여 설명한다. 5. 앞에 놓인 재료들에 관하여 옆 사람과 이야기 한다. 6. 전기에 꽂아 달구어진 글루건을 통하여 표현하도록 설명한다. 7. 조화의 작업순서를 설명한다. 8. 전체적인 조화가 이루어질 수 있도록 배치해 보도록 한다. 9. 진행자의 지시에 따라 하나하나 작업을 진행하도록 한다. 10. 작업이 끝나면, 지저분한 본드의 찌꺼기를 떼어내고 정리한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 형태, 색, 질감에 관하여 토론한다. 2. 활동을 끝내고 난 후의 느낌을 이야기 한다 3. 어떤 곳에 사용할 것인가에 대하여 이야기 하게한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 먼지가 끼게 되면 어떻게 해야 하는지에 설명해 준다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 삶을 살아가는 용기를 얻기 위함이다. 2. 삶을 살아가는 지혜를 얻기 위함이다. 3. 생명의 소중함을 느끼기 위함이다. 4. 형태, 색, 질감을 통한 자기의 존재 가치를 느끼기 위함이다. 		

주제	국화 꽃 바구니 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	화 꽃바구니 제작 과정을 통하여 사회적 관계형서에 도움이 되고자 한다.		
준비물	꽃바구니, 꽃가위, 플로랄폼, 소국3종류, 편백		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 국화꽃, 플로랄폼, 편백에 관하여 이야기 한다 2. 국화의 성향에 관해 설명한 다음 장· 단점을 이야기 한다. 3. 국화꽃 배치에 대해 생각해 보도록 한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 꽃과 바구니를 나누어 준다. 2. 꽃을 다듬게 한다. 3. 플로랄폼에 물을 먹인다. 4. 바구니에 플로랄폼이 움직이지 않도록 고정한다. 5. 정리해놓은 꽃을 바구니에 꽂는다. 6 편백으로 마무리 한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 관리법을 알려준다. 2. 활동을 끝내고 난 후의 느낌을 이야기 한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 물 스프레이에 관해 설명한다. 2. 에틸렌가스가 발생하지하지 않도록 주의사항을 설명한다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 꽃을 꽂는 과정에서 불안과 긴장감을 완화해 준다. 2. 자르고 꽂는 과정에서 심리적 안녕감을 찾도록 한다. 		

주제	코사지 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	꽃을 통하여 자기를 표현하도록 하여 사회적 관계 형성에 도움이 되고자 한다.		
준비물	카네이션1송이, 안개, 스프레이, 미디오클라두스, 플로랄테이프, 리본, 핀		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 코사지에 관하여 이야기 한다 2. 절화의 수명에 관해 설명한 다음 장, 단점을 이야기 한다. 3. 식물의 배치에 대해 생각해 보도록 한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가슴에 다는 꽃의 의미를 설명한다. 2. 준비된 재료들을 설명하고 관찰하도록 한다. 3. 각 재료의 특성을 설명하고, 비교하고 만져 보도록 한다. 4. 재료들을 잎을 떼고 정리한다. 5. 적당한 크기로 자른다. 6. 정리되고 적당한 크기로 자른 절화를 함께 조합한다. 7. 플로랄테이프로 감는다. 8. 리본을 접는다. 9. 조합된 절화에 리본으로 고정한다. 10. 원하는 데로 완성되었는지 살펴본다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 가슴에 달아 본다. 2. 활동을 끝내고 난 후의 느낌을 이야기 한다. 3. 작품의 이름을 붙여준다. 		
사후관리	1. 물, 햇빛, 온도에 대한 설명을 하여 준다.		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 꽃을 통한 심리적 안녕감을 찾기 위함이다. 2. 작업과정을 통하여 희망을 찾아가기 위함이다. 		

주제	드라이 플라워를 이용한 협동액자 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	그룹 구성원이 함께 구성한 협동심, 배려의 기회를 제공함		
준비물	마른재료, 오공본드, 액자		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 드라이플라워가 되는 과정에 관하여 이야기 한다 2. 만일 다음에 작품을 하게 된다면 어떤 작품을 할 것인가를 생각해보도록 한다. 3. 주변에 접하고 있는 소재들 중에 드라이가 가능한 소재가 무엇인가 관하여 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 드라이플라워의 종류들을 소개한다. 2. 압화와 드라이플라워의 차이점을 설명한다. 3. 과거를 회상하며 옆 사람과 이야기 한다. 4. 완성된 작품들을 통해 자신의 모습을 상상하도록 한다. 5. 내면의 세계에 대해 심취 할 수 있도록 한다. 7. 조를 나누어 서로서로 표현할 수 있도록 한다. 8. 재료를 나누어 준다. 9. 의논하여 어떤 디자인을 할 것인가에 대하여 토론하게 한다. 10. 액자위에 소재들을 배치하여 본다. 11. 중심된 큰 소재부터 차례차례 본드를 발라 붙인다. 12. 오공본드의 접착력에 대해서 설명해가며 사용량에 관하여도 설명해준다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 드라이플라워에 대한 토론을 한다. 2. 작품을 끝낸 후의 느낌을 이야기 한다 3. 미래의 자신의 작품의 대해 토론한다. 		
사후관리	습기가 많은 곳은 피하도록 주의사항을 준다.		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 표현력 증진 효과이다. 2. 상호작용을 통하여 협동심과, 타인을 배려하는 사회성을 기대한다. 3. 타인들의 작품 감상을 통하여 타인과의 상호작용이다. 		

주제	새싹채소 기르기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	생명의 신비함을 통하여 자아성찰을 하도록 하며, 동기부여와 상호작용을 위함이다.		
준비물	새싹채소, 딱배기, 솜, 분무기		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 새싹채소에 관하여 이야기 한다 2. 과거를 생각해 보며 흙에다 식물을 파종해 수확후의 느낌을 생각해 보도록 한다. 3. 주의 깊게 작은 씨앗을 관찰 할 수 있게 한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 실내에서 새싹채소로 기를 수 있는 종류들을 소개한다. 2. 용기를 나누어 준다. 3. 씨앗의 종류를 선택하게 한다. 4. 씨앗과 솜을 나누어 한다. 5. 솜을 깔고 씨앗을 고루고루 뿌린다. 5. 분무기로 물을 뿌려준다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 새싹채소에 대한 토론을 한다. 2. 미래의 자신의 삶에 대해 토론한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 정성을 들여야 생명체가 탄생된다는 설명을 해준다. 2. 물 스프레이를 자주 해 주어야한다는 주위사항을 설명해준다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 생명체의 탄생을 통하여 신비함을 느끼게 한다. 2. 생명체가 탄생하려면 정성을 들여야 하므로 책임감에 대해서 느끼게 한다. 		

주제	석부작	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목 표	돌과 식물이 만나 조화로움을 통하여 사회구성원으로써 위치를 생각하게 한다.		
준비물	수반, 화산석, 마사, 다발리아, 대엽풍난, 소엽풍난, 접착제		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 석부작에 관하여 이야기 한다 2. 만일 다음에 작품을 하게 된다면 어떤 작품을 할 것인가를 생각해 보도록 한다. 3. 주의 깊게 관찰 할 수 있는 방법을 설명 한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 석부작에 가능한 식물들의 종류들을 소개한다. 2. 석부작의 의미를 설명한다. 3. 수반을 나누어 준다. 4. 마사를 나누어 준다. 5. 식물과 접착제를 나누어 준다. 7. 돌과 식물과의 조화를 생각하며 배치해보도록 한다. 8. 마사를 깨끗하게 씻어서 화기에 담는다. 9. 화산석을 적당한 위치에 배치한다. 10. 난과 식물에 부착되어 있는 수태와 흙을 털어 낸다. 11. 죽은 뿌리에 접착제를 발라 돌에 붙인다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 석부작에 대한 토론을 한다. 2. 작품을 끝낸 후의 느낌을 이야기 한다. 		
사후관리	1. 물, 온도, 햇빛에 관한 관리를 설명해 준다.		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 뿌리를 밖으로 노출되어도 잘 자랄 수 있는 석부작의 작품을 통하여 환경적응에 관하여 설명한다. 2. 타인들의 작품 감상을 통하여 사회성을 증진시킨다. 		

주제	채소 파종하기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	채소를 파종함으로써 옛 기억을 되살리고 지각기능향상을 도모한다. 채소를 직접 파종함으로써 신체적 기능을 향상시킨다.		
준비물	용토, 호박씨앗, 상추씨앗, 참깨씨앗, 들깨씨앗, 잔디씨앗, 무씨앗, 라벨, 모종삽		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 씨앗의 종류에 관하여 이야기 한다 2. 과거를 회상하며 생각해 좋아하는 채소를 물어 본다. 3. 주의 깊게 씨앗을 분별 할 수 있는 관찰력을 기른다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 흙을 직접 손으로 만지면서 흙의 감촉을 느끼면서 용토를 섞는다. 2. 스티로폼 상자를 앞에 놓는다.. 3. 스티로폼 상자에 용토를 채운다. 4. 무씨를 5-6개씩 나누어 준다. 5. 손으로 무씨를 심을 줄을 판다. 7. 무씨를 5-6개 정도 심는다. 8. 흙으로 무씨를 덮는다. 9. 상추씨앗을 5-6개 나누어 준다. 10. 손으로 상추씨앗을 심는다. 11. 나머지 씨앗도 위와 같은 순서대로 진행한다. 12. 완성된 상자에 본인의 이름표를 꽂는다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 주변을 정리한다. 2. 과거를 회상하며 심은 채소들을 어떻게 정성을 들여야 하며 이렇게 정성들여 가꾼 채소를 누구를 위하여 어떤 음식을 만들 것인가에 대한 이야기를 한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 물 관리에 대해 설명한다. 2. 집에서 기르는 채소들의 종류에 대해 토론한다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 협동 법칙을 알게 하기 위함이다. 2. 과거회상하며 상호작용을 얻기 위함이다. 3. 표현력 증진을 위함이다. 		

주제	압화카드로 초대장 만들기	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	상호작용을 통한 기대와 흥미, 인지기능과 성취욕을 증대시키기 위함이다.		
준비물	누름꽃, 오공본드, 핀셋, 카드걸지, 필기도구, 코팅지		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 압화에 대한 설명을 한다. 2. 압화에 적합한 식물에 관하여 설명한다. 3. 우리 주변에 흔히 압화에 사용할 수 있는 식물이 무엇인가에 대하여 관찰 할 수 있는 방법을 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 압화와 생화의 차이점에 대하여 설명한다. 2. 압화재료는 콧김으로도 날아갈 수 있기 때문에 주의해야 할 사항을 설명한다. 3. 재료들을 나누어 준다. 4. 어떻게 조화롭게 배열할지에 대한 구도를 잡는다. 5. 도화지 위에 누름꽃을 적당히 배치한다. 6. 배열한 재료를 풀을 발라 붙인다. 7. 꽃이 완전히 마를 때까지 조심스럽게 진행하도록 도와준다. 8. 코팅지로 덮어 넣어 준다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 주변정리를 한다. 2. 작품을 끝낸 후의 느낌을 이야기 한다 3. 누구에게 보내고 싶은지에 대한 이야기를 통해 옛 추억을 회상해 본다. 		
사후관리	오래 보관할 수 있는 방법에 대해 설명 해 준다.		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 기대와 흥미유발을 얻기 위함이다. 2. 자기표현을 통한 희망을 찾아가기 위함이다. 2. 완성된 작품 감상을 통하여 자기만족감을 얻기 위함이다. 		

주제	누름꽃 전시회 관람	FOCUS	심리적 안녕감 도모
목표	전시회 관람을 통하여 사회성 향상을 위함이다.		
준비물	간편한 복장과, 편한 신발, 필기도구.		
활동과정	활동과정		
도입단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 전시회 관람에 관하여 이야기 한다 2. 만일 다음에 작품을 하게 된다면 어떤 작품을 할 것인가를 생각해 보도록 한다. 3. 주의 깊게 관찰 할 수 있는 방법을 설명한다. 		
전개단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누름꽃의 종류들을 소개한다. 2. 누름꽃의 의미를 설명한다. 3. 관람 진행과정 중에 옆 사람과 이야기 한다. 4. 완성된 작품들을 통해 자신의 모습을 상상하도록 한다. 5. 내면의 세계에 대해 심취 할 수 있도록 한다. 7. 자기가 좋아하는 작품 앞에 서서 서로서로 표현할 수 있도록 한다. 8. 사진기로 상대방을 찍어 줄 수 있는 기회를 제공한다. 		
마무리단계	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누름꽃의 조화에 대한 토론을 한다. 2. 전시회 관람을 끝낸 후의 느낌을 이야기 한다 3. 미래의 자신의 작품의 대해 토론한다. 		
사후관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 전시회 관람할 때 주의 사항을 설명해 준다. 		
기대효과	<ol style="list-style-type: none"> 1. 표현력 증진이다. 2. 타인들의 작품 감상을 통하여 타인과의 상호작용이다. 		

1. 사회적 측면

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
1	협동	드라이플라워를 이용한 협동 액자 만들기	그룹 구성원이 함께 구성한 협동의 기회를 제공함이다.	마른재료, 편셋, 액자, 본드
2	사회성 향상	누름꽃 전시회 관람	전시회 관람을 통하여 사회성을 향상을 위함이다.	간편한 복장, 필기 도구
3	사회적 관계형성	물병꽃싸기(장미)	꽃을 통해서 자기를 표현하게 하여서 사회적 관계형성에 도움이 되게 한다.	장미1다발, 리본, 포장지, 가위, 셀로판지
4	가족과의 관계형성	숯공예	자신을 태워 사람에게 유익한 물질을 제공한 숯작품 제작과정을 통하여 가족과의 관계형성에 도움이 되고자 한다.	숯, 용기, 글루건, 조화, 톱
5	사회적 관계형성	국화 꽃바구니 만들기	생화 꽃바구니 제작 과정을 통하여 사회적 관계형성에 도움이 되고자 한다.	꽃바구니, 플로랄폼, 국화3종류, 편백, 꽃가위
6	사회적 관계형성	코사지 만들기	꽃을 통하여 자기를 표현하도록 하여 사회적 관계형성에 도움이 되도록 한다.	카네이션1송이, 안개, 스프레이, 미디어오클라두스
7	타인과 관계형성	장미 꽃바구니 만들기	장미향을 느끼게 하며 바구니에 장미를 꽂아 완성된 작품을 통하여 선물할 기회를 제공하여 타인과 관계형성이다.	장미1다발, 꽃바구니, 플로랄폼, 편백, 꽃가위
8	상호작용	새싹채소기르기	새싹 채소를 재배하여 나눔으로써 상호작용을 통한 타인과의 관계형성.	새싹채소 씨앗, 용토, 스티로폼 박스
9	사회구성원으로 조화	석부작(풍난과 넉줄고사리)	돌과 식물이 함께 만나 조화로움을 통하여 사회구성원으로써 위치를 생각하게 한다.	수반, 화선석, 마사, 다발리아, 대엽풍난, 소엽풍난
10	협동법칙	씨앗 분류하기	분류를 통해 자연계의 협동법칙을 생각해 보도록 한다.	호박씨, 상추씨앗, 참깨, 들깨, 잔디씨

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
1	생명의 소중함	잔디 인형 만들기	식물체를 기르는 방법을 배우고, 그 속에서 생명체를 느끼도록 한다.	스타킹, 버미쿨 라이트, 잔디씨앗, 글루건, 장식용 액세서리
2	생명의 소중함	포푸리향낭 만들기	쓸모없는 것이 쓸모있는 것으로 변화되는 과정을 통하여 생명을 가진 모든 존재들이 소중함을 인식하도록 한다.	포푸리재료, 포푸리주머니, 조화, 와이어, 리본, 접착제
3	자기표현 기회	꽃보기 화분 감상하기	재료선택을 포함한 작품 창조로 자신을 통해 창조된 것을 이용한 자기표현의 기회를 제공한다.	용기, 배양토, 꽃기린, 카랑코애, 베고니아
4	마음의 평안	수경재배(무화분 걸이 만들기)	다양한 색돌과 함께하는 수경재배를 통해 마음의 평안을 찾을 수 있도록 한다.	용기, 물, 무, 색돌
5	기대와 흥미	압화 열쇠고리 만들기	미래의 상호작용을 위한 기대와 흥미를 유발하기 위함이다.	누름꽃, 열쇠고리, 오공본드, 핀셋
6	오감을 통한 스트레스 완화	허브차 마시기	오감을 통해 자극들을 예민하게 느끼도록 도와주고, 스트레스 완화를 위함이다.	차잔, 물, 스푼, 허브재료
7	기대와 흥미	압화 카드로 초대장 만들기	상호작용을 통한 기대와 흥미를 위함이다.	누름꽃, 오공본드, 핀셋, 카드걸지, 속지
8	삶의 가치 부여	디쉬가든 만들기	자신의 식물들을 배치함을 통해 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.	용기, 흙, 색돌, 바키라, 나비란, 아이비
9	삶의 조화	다육정원 만들기	성향이 다른 식물들을 통하여 삶의 조화를 느끼게 한다.	용기, 흙, 마사, 하월, 토멘토사, 성미인, 성을녀
10	삶의 인식	선인장 정원 만들기	거친 환경에서 자란 선인장을 통하여 건강하게 살아갈 수 있다는 인식을 느끼게 한다.	용기, 홍채각, 홍기린, 사해파, 불야성, 마블, 귀면각

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
1	자연의 감사함	산책하기	식물이 있는 곳에 산책하면서 식물에 대한 감사함을 느끼게 한다.	필기도구, 간편복장
2	소근육 운동	볼 토피어리 만들기	뉘싯줄을 이용하여 손의 소근육 운동을 하게 하기 위함이다.	뉘싯줄, 아이비, 이끼, 눈, 큰바늘
3	근력강화 운동	자연에서 리스 재료 만들기 재료 수집	평소에 무심코 지나쳐 버릴 수 있는 재료들을 수집하는 과정 속에서 신체기능의 회복을 위함이다.	간편복장, 꽃삽, 비닐봉지, 장갑, 가위
4	근력강화 운동	화분 식물 옮겨심기	화분갈이를 하면서 전반적인 신체의 움직임 필요로 한다.	국화 화분, 흙, 옮겨 심을 화분
5	소근육 운동	조화로 리스 만들기	글루건을 사용하여 소근육 운동을 하게 위함이다.	리스, 글루건, 조화
6	생명에 대한 신비함	로즈마리 삽목하기	로즈마리 향을 맞게 하고, 살아있는 식물을 잘라 이식함으로써 생명에 대한 신비함을 느끼게 한다.	로즈마리 화분, 배양토, 용기, 칼
7	(대, 소)근육 운동	관음죽 화분 옮겨심기	소근육, 대근육 운동을 위함이다.	옮겨 심을 화분, 관음죽 화분
8	신체움직임을 통한 자신감	작은 화단 만들기	노화로 인한 관절부분을 아름다운 식물정원 만들기 시간을 가져 봄으로써 자신감을 갖게 하기 위함이다.	용기, 소철, 울마, 테이블 야자, 배양토, 이끼, 자연석
9	(대, 소)근육 운동	와이어를 이용한 덩굴성 식물재배	와이어 사용을 통하여 소근육, 대근육 운동을 위함이다.	분재 와이어, 트리안, 화분, 배양토,
10	(대, 소)근육운동	고추모종 분에 옮겨심기	번식에 대한 기쁨과 소근육, 대근육 운동을 위함이다.	배양토, 플라스틱 분, 고추모종

1. 사회적 측면

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
1	협동	드라이플라워를 이용한 협동 액자 만들기	그룹 구성원이 함께 구성한 협동의 기회를 제공함이다.	마른재료, 핀셋, 액자, 본드
2	사회성 향상	누름꽃 전시회 관람	전시회 관람을 통하여 사회성을 향상을 위함이다.	간편한 복장, 필기도구
3	사회적 관계형성	꽃 포장하기	꽃을 통해서 자기를 표현하게 하여서 사회적 관계형성에 도움이 되게 한다.	국화1다발, 리본, 포장지, 가위, 셀로판지
4	사회적 관계형성	물병 꽃싸기(장미)	사회적 관계형성에 도움이 되고자 한다.	장미1다발, 물 가위 셀로판지, 리본
5	사회적 관계형성	국화 꽃바구니 만들기	생화 꽃바구니 제작 과정을 통하여 사회적 관계형성에 도움이 되고자 한다.	꽃바구니, 플로랄폼, 국화3종류, 편백, 꽃가위
6	사회적 관계형성	코스지 만들기	꽃을 통하여 자기를 표현하도록 하여 사회적 관계형성에 도움이 되도록 한다.	카네이션1송이, 안개, 스프레이, 미디오클라두스
8	타인과 관계형성	장미 꽃바구니 만들기	장미향을 느끼게 하며 바구니에 장미를 꽃아 완성된 작품을 통하여 선물할 기회를 제공하여 타인과 관계형성이다	장미1다발, 꽃바구니, 플로랄폼, 편백, 꽃가위
9	상호작용	새싹채소 기르기	새싹 채소를 재배하여 나눔으로써 상화작용을 통한 타인과의 관계형성이다.	새싹채소 씨앗, 용토, 스티로폼
10	사회구성원으로 조화	석부작 (풍난과 녀줄고사리)	돌과 식물이 함께 만나 조화를 통하여 사회구성원으로서 위치를 생각하게 한다.	수반, 화선석, 마사, 다발리아, 대엽풍난, 소엽풍난

11	사외 극에 본인의 위치 인식	목부작	고목과 식물이 만나 서로 모 완관계의 형성 과정을 통하여 사회속의 나를 인식하게 한다.	고목, 대엽풍난, 소엽풍난.
12	협동심	장미, 백합, 안개 를 이용한 사방 화(테이블 장식)	각기 다른 색과 질감을 통하 여 협동심을 느끼게 한다.	꽃가위, 수반, 플 로랄폼, 장비, 백 합, 안개, 편백
13	대인관계형성	상추 파종하기	남에게 나누어 줄 수 있는 기 회를 통하여 대인관계형성이 다.	용토, 상추 씨앗, 용기
15	상호작용, 자기표현, 심리적 안정도모	생화를 통한 꽃 꽂이	개성이 다른 식물들이 모여 원래의 가치보다 다르게 보여 지는 과정을 통하여 각자의 위치를 인정하게 한다.	가위, 플로랄폼, 곱슬버들, 장미, 거베라, 안개
16	과거회상	실내 정원 만들 기	상호작용을 통하여 사회적 관 계형성	제라늄, 바이올렛, 씨클라멘
17	대, 소근육 운동	씨 분류하기	분류를 통해 자연계의 협동법 칙을 생각해 보도록 한다.	참깨 씨앗 ,들깨 씨앗 ,호박 씨앗, 오이 씨앗, 무 씨 앗, 배추 씨앗

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
1	스트레스 완화	허브 비누 만들 기	향과 함께 완성된 작품을 통 하여 심리적 안녕감 도모이다.	민트,가루비누,별꽃, 에센셜오일,일회용 비닐팩,거름망,용기
2	스트레스 완화	향초 만들기	호기심 유발, 감각기능 향상, 스트레스 완화이다.	양초, 말린 허브, 접착시트
3	창의력 개발	꽃잎을 이용한 종이엽서 만들 기	하나하나의 섬세함을 통해 삶 의 창조의 의미를 느끼게 되 는 것이다.	본드, 마른꽃잎가 위, 두꺼운 종이, 속지
4	새롭게 태어남	압화 거울 만들 기	나를 통해 창조되는 것이다.	누름꽃, 한지, 거울, 오공본드
5	기대와 흥미	압화 열쇠고리 만들기	미래의 상호작용을 위한 기대 와 흥미를 유발하기 위함이다.	누름꽃, 열쇠고리, 오공본드, 핀셋
6	오감을 통한 스트레스완 화	허브차마시기	오감을 통해 자극들을 예민하 게 느끼도록 도와주고, 스트레 스 완화하기이다.	차잔, 물, 스푼, 허 브재료
7	기대와 흥미	압화 카드로 초 대장 만들기	상호작용을 통한 기대와 흥미 를 유발한다.	누름꽃, 오공본드, 핀셋, 카드 겉지, 속지
8	삶의 가치 부여	디쉬가든 만들 기	자신의 식물들을 배치함을 통 해 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.	용기, 흙, 색돌, 바 키라, 나비란, 아이 비
9	삶의 조화	다육정원 만들 기	성향이 다른 식물들을 통하여 삶의 조화를 느끼게 한다.	용기, 흙, 마사 하 월, 토멘토사, 성미 인, 성을녀
10	삶의 인식	선인장 정원 만 들기	거친 환경에서 자란 선인장을 통하여 건강하게 살아갈 수 있다는 인식을 느끼게 한다.	용기, 홍채각, 홍기 린, 사해파, 불야성, 귀면각
11	마음의 평안	수경재배(무)	다양한 색들과 함께하는 수경 재배를 통해 마음의 평안을 찾을 수 있도록 해 준다.	용기, 물, 무, 색돌

12	삶의 가치	테라리움 만들기	만성하는 과정 중에 삶의 가치를 느끼게 한다.	토,아스파라거스, 핑크스타,셀라기넬라
13	존재가치 확인	수경 재배(고구마)	들에서 자라는 고구마가 실내에서 물만으로 자라는 고구마를 바라보면서 존재가치를 느끼게 한다.	용기, 고구마, 물, 가위
14	생명의 소중함	잔디 인형 만들기	식물체를 기르는 방법을 배우고, 그 속에서 생명체를 느끼도록 한다.	스타킹, 버미큘라이트, 잔디씨앗, 글루건, 장식용 액세서리
15	생명의 소중함	포푸리향낭 만들기	쓸모없는 것이 쓸모 있는 것으로 변화되는 과정을 생명을 가진 모든 존재들이 소중함을 인식하도록 한다.	포푸리재료, 포푸리주머니, 조화, 와이어, 리본, 접착제
16	스트레스 완화	양치식물 모듬심기	식물들의 배치하여 조화로움을 통하여 마음의 스트레스가 완화될 수 있도록 한다.	용기, 용토, 네프로네피스, 바위솔, 셀라기넬라
17	자기표현 기회	꽃보기 화분 감상하기	재료선택을 포함한 작품 창조로 자신을 통해 창조된 것을 이용한 자기표현의 기회를 제공한다.	용기, 배양토, 꽃기린, 카랑코애, 베고니아

횟수	주제제기	활동명	목표	재료
1	자연의 감사함	산책하기	식물이 있는 곳에 산책하면서 식물에 대한 감사함을 느끼게 한다.	필기도구, 간편복장
2	근력강화 운동	자연에서 액자 만들기 자료수집	자연에서 액자재료들을 수집하면서 신체기능을 회복하기 위함이다.	간편복장, 꽃삽, 비닐봉지, 가위, 장갑
3	근력강화 운동	자연에서 리스 재료 만들기 재료 수집	평소에 무심코 지나쳐 버릴 수 있는 재료들을 수집하는 과정 속에서 신체기능의 회복을 위함이다.	간편복장, 꽃삽, 비닐봉지, 장갑, 가위
4	근력강화 운동	화분 식물 옮겨 심기	화분갈이를 하면서 전반적인 신체의 움직임 필요로 한다.	국화 화분, 흙, 옮겨 심을 화분
5	노동의 감사함과 신비함	산세베리아 삽 목하기	산세베리아를 삽목하면서, 식물의 신비함과, 노동의 감사함을 느끼게 한다.	용기, 배양토, 마사, 산세베리아, 칼
6	생명에 대한 신비함	로즈마리 삽목하기	로즈마리 향을 맡게 하고, 살아있는 식물을 잘라 이식함으로써 생명에 대한 신비함을 느끼게 한다.	로즈마리 화분, 배양토, 용기, 칼
7	신체건강에 대한 체크	자연식물을 통한 자기 표현하기	자연소재를 통한 자기표현을 통해 자신의 신체건강에 체크할 수 있게 하기 위함이다.	갈대, 억새, 수수, 조
8	신체움직임을 통한 자신감	작은 화단 만들기	노화로 인한 관절부분을 아름다운 식물정원 만들기 시간을 가져봄으로써 자신감을 갖게 하기 위함이다.	용기, 소철, 울마, 배양토, 이끼, 자연석, 플리물라, 앵초

9	소근육 운동	들기	육 운동을 하게 하기 위함이다.	“스트, 리스, 이끼, 눈, 큰바늘,
10	소근육 운동	조화로 리스 만 들기	글루건을 사용하여 소근육 운동을 하게 하기 위함이다.	리스, 글루건, 조화
11	(소근육, 대근육) 운동	화단 가꾸기	화단을 가꾸게 함으로 소근육, 대근육 운동을 하게 하기 위함이다.	호미, 물조리
12	(대, 소)근육 운동	관음죽 화분 옮겨심기	소근육, 대근육 운동을 위함이다.	옮겨심을 화분, 관음죽 화분
13	(대, 소) 근육운동	고추모종 분에 옮겨심기	번식에 대한 기쁨과 소근육, 대근육 운동을 위함	배양토, 플라스틱 분, 고추모종
14	생명의 신비함	베고니아 이식	번식에 대한 신비함과 소근육, 대근육 운동을 위함이다.	화분, 배양토, 소독된 칼, 베고니아
15	(대, 소) 근육운동	배추 및 상추 이식	배추, 상추 이식을 통해 관절의 움직임을 부드럽게 운동하며, 소근육, 대근육 운동을 위함이다.	(배추, 상추) 모종,
16	(대, 소) 근육 운동	와이어를 이용한 덩굴성 식물재배	와이어 사용을 통하여 소근육, 대근육 운동을 위함이다.	분재 와이어, 트리안, 화분, 배양토,

감사의 글

길고도 먼 터널을 걸어 나온 것 같은 느낌입니다. 먼저 부족한 저를 여기까지 인도하신 하나님께 영광을 돌립니다.

학위과정을 무사히 마치고 이 논문이 완성될 수 있도록 도와주신 많은 분들께 감사의 마음을 전합니다.

언제나 자상함과 넉넉함으로 격려해 주신 오을림 지도교수님께 무한한 존경과 감사를 드립니다. 따뜻한 애정과 격려로 지도 해주신 지성한 교수님, 논문의 체계와 부족한 부분을 늘 채워주신 김용섭교수님, 이론적 기틀과 문장 하나하나를 꼼꼼히 살펴주신 김진숙 교수님께 진심으로 감사를 드립니다.

또한 학위과정을 할수 있게 동기를 부여해 주었고 하는 동안 한결같이 아낌없는 열정과 사랑으로 부족한 저를 오늘이 있기까지 힘과 용기를 주시고 지도해주신 민순 교수님께 존경과 감사의 말씀을 드리고 싶습니다.

무엇보다도 여기까지 올수 있도록 건강한 정신을 심어준 80순이 훨씬 넘으신 우리 친정어머니, 직장에 다니면서 힘에 버겁게 도와준 동생 숙현이와 조카 민경, 민서 그리고 늘 뒤에서 후원해 준 형제들에게 감사한 마음을 전합니다.

오늘이 있기까지 든든하게 버팀목이 되어주며 부족한 부분을 덮어준 남편 공옥동님과, 신혼임에도 불구하고 늦은 시간까지 고생한 사위, 딸 신희와, 제자리를 잘 지켜준 보미, 신용에게 고마움을 전합니다.

2008년 7월 일

하 순 엽

이 기 록 기 오 기 기 기

학 과	행정학과	학 번	20067281	과 정	박사
성 명	한글: 하순엽 한문 :河順葉 영문 : HA SOON YOUP				
주 소	광주광역시 남구 백운동 백운대흥스카이 101동 504호				
연락처	E-MAIL : youp2234@ hanmail.net				
논문제목	한글 :원예복지 프로그램이 여성노인의 안녕감에 미치는 영향 영어 :Effect of Horticulture welfare Program on Well-being in the Female Elderly				
<p>본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.</p> <p style="text-align: center;">- 다 음 -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함 2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함. 3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함. 4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사 표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함. 5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함. 6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음 7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함. <p style="text-align: center;">동의여부 : 동의(0) 반대()</p> <p style="text-align: center;">2008년 8 월 일</p> <p style="text-align: center;">저작자: 하 순 엽 (서명 또는 인)</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">조선대학교 총장 귀하</p>					