



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

원예치료프로그램이
독거노인의 우울감 개선과
생활만족도에 미치는 영향

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

조 은 지

2022년 6월

원예치료프로그램이 독거노인의
우울감 개선과 생활만족도에 미치는 영향

지도교수 서명석

지도교수 엄소용

조 은 지

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 6월

조은지의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 김 대 영

위 원 엄 소 용

위 원 서명석

제주대학교 사회교육대학원

2022년 6월

Effects of Horticultural Therapy Program on the Improvement of Depression and Life Satisfaction for the Elderly Living Alone

Eun-Ji Cho

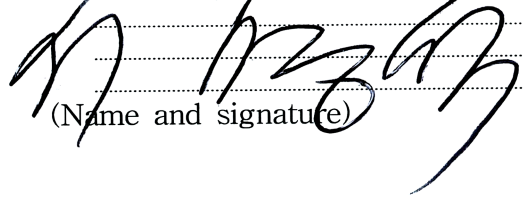
(Supervised by Professor Myoung-Seok Seo and
by Professor So-Yong Eom)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree
of Master of Social Education [Master of Psychotherapy]

2022. 6.

This thesis has been examined and approved.

Thesis director, Myoung-Seok Seo, Prof. of Psychotherapy

.....
.....
(Name and signature)  2022. 7. 5
Date

Thesis director, So-Yong Eom, Prof. of Psychotherapy

.....
.....
(Name and signature) So yong Eom
Date 2022. 7. 5

Department of Psychotherapy
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목차

국문초록 vi

I. 서론 1

1. 연구의 필요성 1

2. 연구의 목적 3

3. 용어의 정의 3

1) 독거노인 3

2) 우울감 3

3) 생활만족도 4

4) 원예치료프로그램 4

II. 이론적 배경 5

1. 원예치료의 정의와 특성 5

2. 원예활동의 치료적 효과 7

3. 노인원예치료프로그램 선행연구 동향 8

1) 노인우울과 원예치료프로그램 8

2) 노인생활만족도와 원예치료프로그램 9

III. 연구 방법	11
1. 연구 설계 및 모형	11
2. 연구 대상	12
3. 연구 도구	13
1) 우울척도	13
2) 생활만족도 척도	14
3) 원예활동 평가표	15
4. 연구 절차	15
5. 원예치료프로그램	16
1) 원예치료프로그램 설계 및 진행 과정	16
2) 원예치료프로그램 진행 내용	18
IV. 연구 결과 및 분석	21
1. 연구대상자의 일반적 특성	21
2. 원예치료프로그램이 독거노인의 우울감 변화에 미치는 영향	22
1) 원예치료실시 사전·사후의 전체 우울감 비교	23
2) 우울 척도 하위 요인별 사전·사후 검사 비교	23
3. 원예치료프로그램이 독거노인의 생활만족도 변화에 미치는 영향	26
1) 원예치료 실시 사전·사후의 전체 생활만족도 비교	26
2) 생활만족도 하위 변인 사전·사후 검사 비교	27
4. 원예 활동 평가 결과 분석	28

V. 결론	31
1. 논의 및 결론	31
2. 제한점 및 제언	33
참고문헌	34
ABSTRACT	38
부 록	41
1. 설문지	
2. 우울척도지	
3. 생활만족도 척도지	
4. 원예 활동 평가표	
5. 연구대상자의 일반적 특성	
6. 원예치료프로그램 회기별 활동(1회기~8회기)	

표 차례

<표 III-1> 대상자의 일반적 특성	12
<표 III-2> 우울척도 하위 요인별 해당 문항 구성	14
<표 III-3> 생활만족도 하위 변인별 분석표	15
<표 III-4> 원예치료프로그램 진행 절차	16
<표 III-5> 원예 치료적 도입 과정	17
<표 III-6> 원예 활동 프로그램 회기별 내용	20
<표 IV-1> 연구대상자의 일반적 특성 빈도분석	22
<표 IV-2> 우울감 사전·사후 비교	23
<표 IV-3> 우울 척도 하위요인별 사전·사후 비교	24
<표 IV-4> 생활만족도 검사 전체 사전·사후 비교	26
<표 IV-5> 생활만족도 하위 변인별 사전·사후 비교	27
<표 IV-6> 원예치료프로그램 사전·사후 결과 분석	28

그림 차례

[그림 Ⅲ-1] 연구 설계 및 모형	11
[그림 IV-1] 우울감 사전·사후 비교	21
[그림 IV-2] 우울 하위요인-무력감	25
[그림 IV-3] 우울 하위요인-근심, 걱정, 초조감	25
[그림 IV-4] 우울 하위요인-불행감	25
[그림 IV-5] 우울 하위요인-인지적 저하, 의욕상실	25
[그림 IV-6] 생활만족도 하위 변인 사전·사후 비교	26
[그림 IV-7] 생활만족도 하위변인-과거생활만족도	28
[그림 IV-8] 생활만족도 하위변인-현재생활만족도	28
[그림 IV-9] 생활만족도 하위변인-미래생활만족도	28
[그림 IV-10] 원예활동 항목별 변화 평가	29

국 문 초 록

원예치료프로그램이 독거노인의 우울감 개선과 생활만족도에 미치는 영향

조 은 지

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 서 명 석

지도교수 엄 소 용

이 연구는 심리 사회적 어려움을 겪고 있는 독거노인을 대상으로 구조화된 원예 치료프로그램을 적용하여 우울감 개선과 생활만족도에 미치는 영향을 검증하는 것이다. 연구자는 제주시에 위치한 'E' 경로당에서 최근 3개월 이내 우울감을 1회 이상 호소한 독거노인 10명을 선정하여 2022년 2월부터 4월까지 매주 1회씩 8회기 원예치료프로그램을 실시하였다. 원예치료 프로그램의 효과를 알아보기 위해 연구자는 신뢰도와 타당도가 입증된 한국형 노인 우울 측정지(KGDS)와 노인 생활만족도 측정지를 이용하여 사전과 사후로 나누어 평가하였다. 연구자는 매 회기마다 원예 활동평가표를 이용하여 프로그램 전반에 걸쳐 참여자들의 변화 측면에 대한 추가 분석을 실시하였고 사전·사후검사에서 평가된 대상자들의 우울 및 생활만족도 변화에 대한 결과 분석은 비모수 Wilcoxon 부호 순위 검정을 사용하여 실시하였다.

이 연구의 결과는 다음과 같다. 원예치료프로그램 실시 전·후의 전체 우울감에 미치는 영향과 하위영역에서 우울감에 미치는 영향은 정서적 반응이 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 원예치료프로그램 실시 전·후 전체 생활만족도와 하위영역 생활만족도 중 특히 미래 생활만족도 영역에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다. 또한 회기 별 원예 활동 평가에서는 9가지 항목 중에 ‘욕구 충동적 주체성’과 ‘자아 개념과 주체성’과 ‘대인관계 능력’ 마지막으로 ‘인지 및 문제해결 능력’ 네 가지 항목에서 통계적으로 유의미하게 나타나 프로그램 회기가 진행될수록 향상되는 것으로 볼 수 있었다. 원예치료프로그램 실시 전·후의 우울감과 생활만족도 변화는 통계적으로 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 이는 원예치료프로그램 집단 활동을 통해 소외감과 고립감을 해소시켜 정서 반응에 긍정적 영향을 미친 것이라고 볼 수 있다.

연구 결과, 원예치료에 근거한 집단원예활동이 독거노인의 우울정서와 생활만족도에 유의미한 영향을 미친 것으로 나타났다. 연구자는 이상의 연구를 기반으로 한 원예치료프로그램을 독거노인에게 활용하는 것에 대한 치료적 근거를 제시하고 후속 연구를 위한 논의 및 제언을 하였다. 이 연구 결과를 토대로 독거노인에게 원예치료프로그램을 적용하여 정신문제를 예방하기 위한 프로그램으로 유용하게 활용될 수 있기를 기대한다.

주요어: 독거노인, 생활만족도, 우울감, 원예치료프로그램

I. 서론

1. 연구의 필요성

한국의 65세 이상 노인인구는 기대수명 연장과 출산율 감소로 2018년 14.3%로 고령사회에 이미 진입하였으며 2026년에는 20.8%로 본격적인 초 고령사회에 이를 것으로 전망하고 있다(통계청, 2019). 급격한 인구고령화 현상으로 인하여 독거노인 인구는 2020년 158만 9천명으로 전체 65세 이상 노인인구의 19.6%로 빠르게 증가하는 추세를 보이고 있다(통계청, 2021). 이러한 독거노인은 우울, 고립감, 소외감, 등의 사회·심리적 문제를 경험하며 다양한 노인 문제로 이어지고 있는 실정이다.

보건복지부(2017)에 따르면 우리나라 노인이 겪는 우울은 전체 인구 중 33.1%가 심각한 수준의 우울 증상을 보였으며 특히 독거노인의 우울 증상은 43.7%를 높게 나타나고 있다(보건복지부, 2017). 저소득 독거노인은 동거노인에 비해 우울감과 고독감이 쉽게 나타나고 경제적 빈곤으로 인해 사회적으로 위축되어있으며 정서적으로 낮은 자존감과 갈등으로 우울증을 더 많이 앓게 된다(조혜숙, 2009). 또한 노인의 우울감과 소외감, 사회적인 역할상실 문제, 가족과의 단절에서 느끼는 외로움과 낮은 자존감으로 정신건강 문제도 보고되고 있다(김형수, 2000). 저소득 독거노인은 생활수준의 향상으로 평균수명은 연장되고 있지만 고립과 좌절감으로 인해 우울감이 높고, 생활만족도 등도 매우 낮아 사회적응에 많은 어려움과 의존적인 성향을 보이는 연구 보고도 있다(임홍수, 2015). 이러한 독거노인이 겪는 문제는 소외감과 사회활동의 제한 및 스트레스로 인해 우울감을 자주 느끼고 생활만족도 또한 저하되는 등 다양하고 복잡한 사회·심리적 문제로 이어지고 있는 현실이다.

그러므로 노인들이 겪는 사회·심리적 문제에 관심을 두고 잘 적응할 수 있도록

록 도움 줄 수 있는 실질적인 프로그램이 개발되고 실행되어야 할 필요성이 요구되고 있다(여인숙, 2005). 이와 같은 인식하에 최근 노인들을 대상으로 음악치료, 미술치료, 레크레이션 치료, 원예치료 등 다양한 대체치료 연구방법들이 활용되고 있다(임홍수, 2017). 이 중 원예치료는 다른 대체치료가 가질 수 없는 차별성으로 식물을 매개로 한 전문적인 기술과 방법을 통하여 심신의 치료와 재활, 정신적인 안정을 추구하기 때문에 노인들에게 원예치료를 통해 정신건강 향상에 도움을 주고 있다(이남숙, 2008).

연구보고에 의하면 요양원 노인을 대상으로 원예치료프로그램을 실시 한 결과 심리적, 정서적으로 우울을 감소시키고 생활만족도를 증가 시켰다(라선희, 2001). 원예치료 활동은 사람과 식물을 효과적으로 연결을 시켜 노후의 삶의 질을 향상시키는 좋은 수단이 될 수 있다(권혁순, 2012). 또한 원예치료는 비 위협적이고 비차별적인 식물을 매개로 오감을 자극할 수 있다는 점에서 그 활용을 권장한다(손기철, 1997). 원예 활동의 참여가 노인의 여가 활동 만족과 생활 만족에 의미 있는 영향을 미친다는 연구결과들도 보고되고 있다(정재은 외, 2001).

이와 같이 원예치료는 식물을 매개로 키우고 가꾸고 꽃을 피우는 양육적인 체험을 통해 심리 정서적 안정 지원이 가능하며 노인들의 문제 해결을 예방한다는 연구보고를 통해 알 수 있다(손기철, 1999). 이상과 같은 선행연구를 비춰 볼 때 노인에 대한 원예 활동의 효과가 입증되고 있으며 노인원예치료로서의 관심이 점차 증가 하고 있다. 한편 지금까지 원예치료프로그램을 적용한 기존연구들은 대부분 노인성 질환을 가진 대상으로 이루어졌으며 독거노인을 대상으로 우울감소와 생활만족도 증진을 위해 원예치료프로그램을 적용한 연구는 많이 이루어지지 않았다. 이에 연구자는 독거노인 대상으로 구조화된 원예치료프로그램을 적용하여 우울 정서와 생활만족도에 어떠한 영향을 미치는지 규명하여 독거노인의 삶의 질을 향상시키기 위한 활용방안으로 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

이 연구의 목적은 심리 사회적 어려움을 겪고 있는 독거노인을 대상으로 구조화된 원예치료프로그램을 적용하여 독거노인의 우울감 개선과 생활만족도에 영향을 주는지 확인하기 위한 것이다. 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 원예치료프로그램을 실시한 후가 실시 전보다 우울감 감소에 미치는 영향은 차이가 있을 것이다.

가설 2. 원예치료프로그램을 실시한 후가 실시 전보다 생활만족도 증진에 미치는 영향은 차이가 있을 것이다.

3. 용어의 정의

1) 독거노인

(1) 이론적 정의: 독거노인은 법률적으로 가족이나 자녀가 없는 경우와 사실상 부양해 줄 가족 없이 실제 혼자 사는 65세 이상의 노인을 의미한다(이혜원, 1997).

(2) 조작적 정의: 이 연구에서는 최근 3개월 이내 우울감을 1회 이상 호소한 65세 이상 독거노인으로 매주 1회 총 8회기의 원예치료 프로그램에 참여한 자를 의미한다.

2) 우울감

(1) 이론적 정의: 우울감이란 기분의 저하와 함께 사고의 내용, 동기, 의욕, 관심, 행동, 수면, 신체활동 등 전반적인 정신기능이 저하된 상태를 의미한다.

(2) 조작적 정의: 이 연구에서 우울은 Yesavage(1983)등이 개발한 노인우울검사를 정인과 등(1998)이 표준화한 한국형 노인우울검사 (Korean form Geriatric Depression Scale: KGDS)로 측정한 점수를 의미하고 점수가 낮을수록 우울 정도가 낮음을 의미한다.

3) 생활만족도

(1) 이론적 정의: 생활만족도란 “과거 및 현재의 삶과 활동에 대한 전반적인 평가와 미래의 삶과 활동의 종합적인 전망에 대한 긍정적인 감정”으로 과거, 현재, 미래 생활만족도 세 개의 하위영역으로 구분하고 있는 것을 의미 한다(최성재, 1986).

(2) 조작적 정의: 이 연구에서 생활만족도 척도는 최성재 등이 정리한 ‘노인 생활만족도 척도’이다. 5점 리커트 척도로 된 점수는 1점부터 5점까지로 1점은 ‘항상 그렇다.’ 2점은 ‘대체로 그렇다.’ 3점은 ‘보통이다.’ 4점은 ‘별로 그렇지 않다.’ 그리고 5점은 ‘전혀 그렇지 않다.’로 반영하였으며, 점수가 높을수록 긍정적이고 만족한 삶을 살고 있다는 것을 의미한다.

4) 원예치료프로그램

(1) 이론적 정의: 원예치료(Horticultural Therapy)는 ‘식물 또는 식물을 이용한 여러 가지 활동을 통하여 사람의 정신과 신체의 작용을 개선 혹은 유지 시키는 활동’을 의미한다(손기철 외, 2006).

(2) 조작적 정의: 이 연구에서는 문헌 고찰을 토대로 연구자가 개발한 8주 원예치료프로그램으로 독거노인 대상자에게 주 1회 60분씩 제공되는 일련의 프로그램을 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 원예치료의 정의와 특성

원예치료(horticultural therapy)란 원예치료사가 식물이나 식물을 사용한 원예 활동에 의해 대상자의 사회, 교육, 심리 혹은 신체 적응력을 길러 심신회복과 재활을 추구하는 전문적 활동이다(손기철 외, 2006). 원예치료는 비 약물적인 치료 수단의 하나로 1984년 고려대학교 광병화에 의해 처음 국내에 소개되어 복지관, 재활원, 단체, 병원 등 여러 시설에서 실시되고 있다(광병화 외, 1999). 미국원예치료협회(American horticultural therapy association, AHTA)는 ‘식물을 이용한 원예활동을 통하여 사회적·교육적·심리적 혹은 신체적 적응력을 기르고, 이로 말미암아 육체적 재활과 정신적 회복을 추구하는 전반적인 활동’으로 원예치료를 정의하고 있다.

원예치료는 원예와 치료(therapy)의 합성어로 우리나라에서는 도입초기에 원예치료, 원예요법으로 혼용되어 사용하였고, 치료의 사전적 의미는 ‘병이나 상처 따위를 잘 다스려 낫게 함’ 이라고 설명되고 있으며, 요법은 수동적이고 간접적이며 치료는 적극적으로 치료사가 대상자의 특성과 목적에 맞는 치료가 적용된다(손기철 외, 2006). 서정근 등(2002)은 정신 장애인이나 정인지체아동에게 원예치료는 불안과 긴장을 풀어주어 창조적 표현을 가능하게 하고, 충동을 억제하고, 실패나 좌절을 견딜 수 있게 하여 정서적, 육체적 안정과 함께 무기력한 사회적 고립이나 공격적 성향을 줄일 수 있다고 하였다. 원예치료는 식물을 매개로 행복한 삶을 지향하며, 심신의 건강과 장애의 호전을 위해 치료자가 재활이 필요한 대상자들에게 단순한 돌보기의 도움이 아닌 전문적이고, 효과적인 치료 방법을 적용하여 삶의 질을 높이고 정서 생활과 복지를 향상시킨다(손기철 외, 2006).

원예치료는 다른 대체치료가 가질 수 없는 독특성을 바탕으로 대상자의 심신의 회복과 재활에 중요한 기여를 해 왔다(손기철, 1997). 무엇보다 원예치료가 다른 대체치료들과 구별되는 독특성은 ‘식물’이라는 생명체를 소재로 활동하는 과

정으로서 이 과정 속에서 사람들의 전인적인 건강한 삶을 위해 치료기술로 적용된다는 점이다. 원예치료는 일반 대체치료와 구별되는 다음과 같은 특성을 지니고 있다(손기철 외, 2006).

첫째, 생명을 매개체로 한다, 대상자는 식물의 생장, 개화, 결실 등의 변화하는 모습을 통해 생명의 소중함을 느끼게 된다.

둘째, 상호 역동적이다. 원예치료는 원예치료사와 치료매체인 식물과 원예활동 그리고 대상자의 행동과 관심에 따라 식물상태가 달라지기 때문에 대상자는 식물의 반응을 보면서 자부심이나 책임감을 느낄 수 있다.

셋째, 생명을 직접 돌본다. 식물을 돌보고 기르는 것은 식물에게 필요한 것이 무엇이며 식물이 무엇을 호소하고 있는지 관찰하여, 또한 자신도 다른 누군가를 돌볼 수 있다는 자신감을 갖게 한다.

넷째, 본능적 그리움에 바탕을 둔다. 식물의 녹색은 자연을 떠오르게 하며, 심리적 안정과 유연성을 준다. 원예치료는 녹색을 가까이에서 느끼고, 소홀했던 자연과 접촉할 수 있는 효과적인 방법이라 할 수 있다.

다섯째, 창조적 파괴가 가능하다, 원예활동은 식물의 성장과정이나 그 결과물에 대해 대상자가 생명을 파괴하는 행위를 하게 된다. 꽃이나 열매 등을 이용하여 다양한 창작품을 만들면서 예술로 승화시키는 것이다.

여섯째, 전인적 접근과 전문적 접근이 가능하다. 전인적 건강을 위해 ‘신체적, 인지적, 심리·정서적, 사회적’ 요소들이 통합되도록 과학적이고 전문적 방법으로 이루어지는 특성을 지닌다. 이처럼 원예치료는 다른 대체치료가 가질 수 없는 차별성이 있다.

원예활동을 통해서 인간 심신의 재활을 꾀하고 삶의 질 향상을 목적으로 하는 특성은 원예치료가 다른 치료방법이 갖지 않는 고유한 특성이라 할 수 있다.(손기철, 2000). 또한 원예치료는 원예활동을 통해 정서적 안정과 심신의 회복을 이룰 수 있고, 신체적 장애와 정신적 장애로 인해 어려움을 경험하는 사람들에게 스스로 어려움을 극복하고, 사회 구성원으로서의 역할을 제대로 수행할 수 있도록 재활 할 수 있게 도와주는 목적을 가진다(임은애, 2010). 원예활동이 다른 활동과 차별이 되는 것은 자연과 접촉하면서, 몸으로 체험하고, 관심 있는 식물을 재배, 채집, 요리, 공예, 등의 생태적, 통합적인 프로그램을 통해 오감의 자극으로

정신적, 신체적 활동이 이루어지기 때문이다(손기철, 2004).

2. 원예활동의 치료적 효과

우리나라에 ‘원예치료’ 기법이 도입된 것은 1990년 후반으로 짧은 역사에도 불구하고 많은 관심을 받아왔으며, 최근에는 정신장애자 및 정신지체아 뿐 만 아니라 보다 많은 사람들에게 광범위하게 적용됨에 따라 효과도 다양해지고 있다(손기철 외, 2006). 최근 들어 원예활동은 미술치료, 음악치료, 오락치료, 향기치료 등과 같은 대체 의학적 치료방법 중의 하나로 실제로 많은 병원과 복지시설에서 다양한 치료방법을 동시에 적용하고 있다. 원예치료 활동 중 여러 명이 공동 목적을 달성하기 위해 활동하는 경우에는 자신의 역할에 대한 책임감을 배우게 된다. 또한 서로간의 존중과 협력을 기반으로 타인과 의사소통을 할 수 있으므로 대인관계가 향상되고 그 속에서 자신의 가치를 인정하는 계기가 될 수 있다(손기철, 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). 원예활동은 신체적 건강을 증진시키며 대근육과 소근육 운동에 도움을 주고 근육 중에 큰 부분인 허리나 무릎을 움직이는 활동으로 신체적 건강에 효과를 준다(손기철 외, 2006). 원예치료는 농경생활의 경험과 동경을 가지고 있는 노인이나 환자에게 있어 다른 치료에 비해 친숙한 활동이며, 다양한 사회적 상호활동 기회를 갖도록 도우며, 원예활동은 환자의 다양한 인지 및 신체적 특성을 고려하여 실행될 수 있다(조문경, 2003).

원예활동을 통해 의미 있는 결과물을 생산해 낼 수 있어 대상자들에게 높은 참여도와 흥미 등을 기대할 수 있으며 무엇보다도 일상생활에서 계속할 수 있기 때문에 지속적인 치료효과를 기대할 수 있다(곽병화 외, 1999). 원예활동은 반복적인 활동으로 식물의 모양, 색채, 성장의 변화, 번식, 이식, 토양, 식물이 자라는 장소, 만들기 교육이 포함되어 지식의 습득과 원예기술을 배울 수 있다(손기철, 2004; 정효영, 2005). 원예치료는 식물을 접하는 활동을 통해 관찰력, 집중력 증대, 호기심, 감각자극의 향상으로 긍정적 정서를 유발할 수 있다(이상미, 2006).

정수찬(2005)의 연구에서는 식물의 색채를 활용한 원예치료 프로그램에서 노인의 생활만족도, 참여성, 관심 및 조력성, 대인관계능력, 직업적응력이 유의하게 향상되었다고 하였으며. 이는 시각적 접촉의 효과를 말해주는 것이다. 식물을 재배하면서 오감을 자극할 수 있고, 집단 내의 대상자 간의 상호작용과 대화를 통해 정서적 안정 및 사회성 회복할 수 있다(이은숙 외, 2004). 원예치료 프로그램은 대상자들의 특징을 잘 파악하여 치료목적, 장소에 따라 달라지기에 때문에 다른 치료와 차별이 뚜렷하고 치료 효과가 크다(최영애, 2003). 원예활동은 치료적 효과를 가지고 정신건강에 문제를 가진 노인에게도 심리적 안정과 신체기능 향상의 긍정적 상호작용의 연계효과로 노년기의 행복한 생활을 돕고 유지하는데 기여할 수 있을 것이다.

3. 노인 원예치료프로그램 선행연구 동향

1) 노인우울과 원예치료프로그램

이 연구와 관련하여 식물을 매개로 한 원예치료프로그램이 노인의 우울적 측면과 생활만족도 측면에 미치는 영향에 대한 원예치료 분야의 연구로 분류하여 살펴보았다. 먼저, 원예활동이 노인의 우울감소에 미치는 원예치료프로그램을 적용한 국내 연구동향을 고찰해 보면 라선희(2001)는 여가 시 원예활동이 여성노인의 우울감소에 긍정적 효과를 나타낸다고 하였다. 치매노인의 경우에도 원예치료는 대상자간의 상호작용으로 정서적 안정에 도움이 되어 우울이 감소하는 긍정적인 효과를 나타낸다고 하였다(이상훈 외, 2007).

하순엽(2008)은 여성노인에게 실시한 원예치료프로그램은 여성노인의 자아존중감을 향상시키고, 절망감과 우울을 감소시키며, 심리적 스트레스를 감소시키는데 영향이 있음을 검증하였다. 원예활동은 식물이 갖는 생명력과 친밀감, 그리고 식물에서 느낄 수 있는 활력과 동시에 조용하고 편안함을 느끼게 하는 특성은 우울감소에 효과적이라고 하였다(손기철 외, 2002). 황인옥과 여창호(2001)는 ‘원예치료가 치매노인의 정서적 기능 향상에 미치는 효과’라는 논문을 통해 원예치료 프로그램이 치매환자의 우울정도와 감각균형, 욕구·충동적 적응력에 긍정적 영향

을 미친 것으로 나타났다고 보고 있으며 우울 정도를 측정한 결과 12명의 치매 노인 모두에게 우울정도가 통계적으로 유의하게 감소하여 우울의 개선에 효과가 있다고 하였다.

원예치료는 우울증상이 있으면서 노인성 질환을 갖고 있는 노인에게도 원예치료가 우울감소에 효과 있다고 하였는데(윤숙영 외, 2003). 이는 식물을 이용하여 다양한 작품을 만들면서 대상자 상호간 많은 대화를 나눌 수 있는 활동을 하기 때문이라고 하였다(윤숙영 등, 2009). 이와 같이 원예치료 활동 동안 대상자 간의 대화는 우울감소에 매우 효과적인데 시설에 거주하는 노인에게 있어서도 완성된 작품을 통해 행복했던 과거를 회상하게 하고 노화에 따른 신체적, 심리 정서적인 문제들에 대해 대화를 나눔으로써 서로 공감하고 지지하는 기회를 갖게 되어 우울이 감소된다고 하였다(유용권 외, 2010). 원예활동이 시설 거주노인들의 우울증 및 정신건강에 미치는 영향을 분석한 연구들은 원예치료가 노인요양원 거주 입소 노인들의 우울증 등 정신건강 개선에 큰 효과성이 있음을 밝히고 있다(김한나 외, 2015 ; 임홍수 외, 2016).

특히 원예치료프로그램이 저소득층 노인의 우울증과 스트레스 해소에 긍정적인 효과가 있음을 확인하고 있고, 경제적 상실감을 주는 저소득층 노인들에게도 우울감 해소에 많은 도움이 되고 있음을 보여주고 있다(이익섭 외, 2005 ; 임홍수, 2017). 이와 같이 국내 노인대상 원예치료에 관한 연구결과의 분석을 통해서 원예치료가 노인 대상자의 우울이나 자아 존중감은 물론 인지적 기능과 신체적 활동에도 적지 않은 영향을 미친 것으로 나타났다고 밝혔다. 이러한 결과는 원예치료가 노인 여가프로그램으로서의 활용가치가 전반적으로 높다는 사실뿐 아니라 원예치료의 사회·심리적 가치의 상대적 중요성을 동시에 시사하고 있는 점이다. 식물을 매개로 한 원예활동은 운동기능과 오감을 자극하고, 원예활동에 몰두하여 고민을 잊어버릴 수 있는 시간을 갖게 하고, 이것은 우울증 예방은 물론 치료에 큰 효과가 있다고 했다(김홍렬, 2003).

2) 노인생활만족도와 원예치료프로그램

노인의 생활만족도란 노인 개개인이 자신의 생활에서 느끼는 주관적인 만족감

과 그에 대한 태도이며, 과거의 삶을 비롯하여 현재 처한 상황에 대한 종합적이고, 보편적인 만족을 의미하는 개념이라 할 수 있다(최성재, 1986). 노인의 생활 만족도와 관련된 원예치료의 연구사례를 살펴보면 노인에게 있어 우울 감소, 행복감 증가, 정서 변화 등의 심리적 효과와 삶의 질 향상, 생활 만족도 증가 등의 사회적 효과가 있는 것으로 나타났다(정재은 외, 2001). 여가로서 그룹 원예활동이 독거 여성노인의 고독감과 생활 만족도에 미치는 영향에 대해 연구한 결과, 노인에게 그룹 원예활동은 정서활동, 취미활동, 건강증진은 물론 사회적 역할을 상실하고 무료하게 일상을 보내는 노인의 삶의 질을 높이는데 중요한 역할을 할 수 있다고 했다(이은숙, 2005).

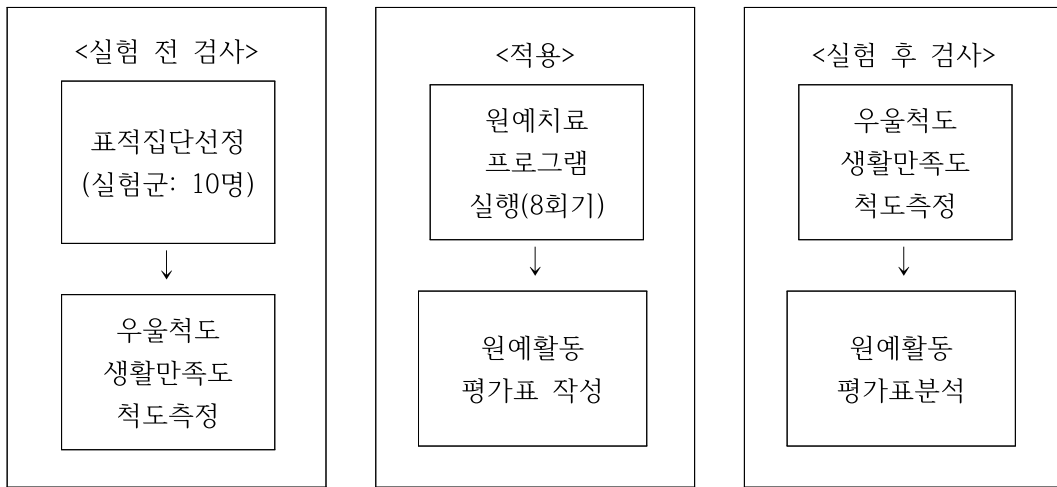
박수병(2009)은 주간 노인 보호센터 노인 10명을 선정하여 원예치료프로그램을 실시한 바 원예치료프로그램이 노인의 무력감 및 생활만족도에 유의한 영향을 미친 것으로 보고 하였다. 또한 원예활동이 노인의 생활만족도 향상에 미치는 영향에 대한 선행 연구들도 있다(정재은 외, 2001; 김원배, 2010; 이은숙 외, 2004; 정수찬, 2006; 권혁순, 2012). 이 가운데 권혁순의 선행연구 결과 농촌 여성노인의 원예활동 프로그램 실시 전·후의 무력감, 자가 불안, 생활만족도 역시 통계적으로 매우 유의한 효과가 있음을 입증하고 있다. 원예활동은 식물의 성장주기와 인간 삶의 주기를 통합시켜 자신의 감정을 표출하고 현재 자신의 모습을 인식할 수 있게 하여 현대적 병리현상인 우울증, 낮은 생활만족도, 낮은 자아존중감을 개선하는 효과가 있는 것으로 보고된 바 있다(이소윤, 2020).

원예치료는 지금까지 치매노인, 주간보호센터 노인, 저소득층 노인 등 다양한 노인 대상자들에게 수행된 선행연구들을 통해 우울증 감소, 자아존중감 증진, 생활만족도 향상에 유의한 효과를 가지는 것으로 보고되고 있다. 또한 식물의 생활사는 인간의 생로병사 과정과 유사하기 때문에 회상을 촉진하여 과거에 대한 긍정적인 정서를 유발하여 노인의 생활만족도증진에 영향을 미친다고 하였다(이은숙, 2005). 이에 이 연구에서는 독거노인에게 식물과의 상호작용을 통해 성취감과 활력을 강화하고, 결과물을 이웃과 함께 공유하면서 긍정적 정서를 통해 생활만족도를 향상시키고자 하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 설계 및 모형

이 연구는 원예치료프로그램 적용이 독거노인의 우울과 생활만족도에 미치는 효과를 검증하기 위한 단일집단 사전·사후검사 실험연구이다. 실험 기간은 8주간 주 1회로 총 8회 실시하였다. 연구자는 원예치료프로그램이 독거노인의 우울감 개선과 생활만족도에 미치는 영향에 대한 검증으로 비모수검정 중 Wilcoxon 검정방법으로 평가하였다. 연구 설계 모형을 제시하면[그림 Ⅲ-1]과 같다.



[그림 Ⅲ-1] 연구 설계 모형

2. 연구 대상

이 연구의 대상자는 제주시에 위치한 'E' 경로당에서 연구자의 설명을 듣고 자신이 직접 신청 대상자로 최근 3개월 이내 우울감을 1회 이상 호소한 독거노인이다. 실험군에게는 충분한 재료와 완성된 작품을 제공하였으며 설문지 응답에 대한 적절한 답례품을 증정하였다. 수집된 연구대상자의 일반적 특성은 성별, 연령, 교육 수준, 종교, 경제 수준, 취미생활, 건강 수준 등이다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 III-1>과 같다.

<표 III-1> 연구대상자의 일반적 특성

대상	성별	연령	교육	종교	경제수준	취미생활	건강상태
A	남	82	고졸	천주교	50만원 미만	거의 안 한다	좋지않은 편이다
B	여	76	초등졸	불교	50만원 미만	거의 안 한다	좋지않은 편이다
C	여	73	초등졸	천주교	50만원 이상	가끔한다	보통이다
D	여	74	초등졸	기타	50만원 이상	거의 안 한다	좋지않은 편이다
E	여	75	초등졸	기타	50만원 미만	거의 안 한다	보통이다
F	여	72	고졸	천주교	50만원 이상	거의 안 한다	좋은편이다
G	여	81	초등졸	기독교	50만원 이상	거의 안 한다	좋지않은 편이다
H	여	77	무학	기타	50만원 미만	가끔한다	좋지않은 편이다
I	여	86	무학	불교	50만원 이상	거의 안 한다	좋지않은 편이다
J	여	74	초등졸	천주교	50만원 이상	가끔한다	보통이다

3. 연구 도구

이 연구의 측정도구는 독거노인의 일반적 특성, 우울척도, 생활만족도 척도 모두 자기 보고식 질문지로 구성되었으며 구체적인 측정 도구는 다음과 같다.

1) 우울 척도

연구자는 표본 집단인 독거노인의 우울 수준을 측정하기 위한 우울 검사로 Yesavage 등(1983)에 의해 개발된 자기 보고형 우울척도를 정인과 등(1997)이 우리 실정에 맞게 새롭게 구성하여 제작한 노인 우울 검사 측정지(Geriatric Depression Scale, 이하 KGDS)를 사용하였다. 한국형 노인 우울척도 KGDS는 이해하기 쉬운 30문항으로 되어 있으며 하위영역으로 무력감 및 근심 걱정 요인, 초조함 및 불행감 요인, 인지기능 저하 요인, 사회적 철수 및 활동 감소 요인의 4개 하위영역으로 구성되어 있다.

측정 도구는 노인을 대상으로 쉽게 이해될 수 있는 문장으로 구성되어 있으며, 각 질문에 대해 ‘예’ 혹은 ‘아니오’로 응답하는 양적 척도이다. 부정적인 문항 16문항(1, 2, 3, 4, 5, 14, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29), 긍정적인 문항 14문항(6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 20, 21, 22, 30)으로 부정적인 문항은 ‘예’에 1점, ‘아니오’에 0점, 긍정적인 문항은 역산 처리하도록 되어 있다. 점수 범위는 0점~30점으로 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것을 의미한다(정인과 외, 1997). 이 연구에서 신뢰도는 Cron-bach’s alpha는 .91이었다. 한국판 노인 우울척도의 하위영역 요인 및 문항을 표로 정리하면 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 우울척도 하위 요인별 해당 문항 구성

하위 요인	문항 수	문항번호
무력감 및 근심	8	1, 3, 4, 16, 18, 22, 25, 29
초조감 및 불행감	7	6, 8, 11, 13, 18, 24, 30
인지기능 저하	7	5, 9, 15, 17, 19, 23, 27
사회적 철수 및 활동 감소	8	2, 7, 12, 14, 20, 21, 26, 28
전체	30	

2) 생활만족도 척도

이 연구에서는 노인의 생활만족도 변화를 측정하기 위하여 1986년 최성재가 우리나라 어르신의 복지연구를 목적으로 개발한 노인 생활만족도 척도를 사용하였다(최성재, 1986). 이 도구는 <표 III-3>과 같이 과거 생활만족도 6개 문항(긍정3, 부정3), 현재 생활만족도 8개 문항(긍정3, 부정5), 미래 생활 만족도 6개 문항(긍정3, 부정3)으로 된 3가지 하위영역을 포함한 전체 20개의 문항을 리커트 5점 척도로 되어 있다. 답변 항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘별로 그렇지 않다(2점)’, ‘보통이다(3점)’, ‘조금 그렇다(4점)’, ‘항상 그렇다(5점)’로 구성되어 점수가 높을수록 만족도가 높은 것으로 분석된다. 최성재(1986)의 연구에서 신뢰도는 Cron-bach’s alpha는 .846이었고 하위영역의 신뢰도는 과거 생활만족도 0.704, 현재 생활만족도 0.778, 미래 생활만족도 0.786으로 나타났다. 이 연구에서의 도구의 신뢰도Cron-bach’s alpha는 .76이었다. 노인 생활만족도 척도의 척도 하위 변인별 요인을 표로 정리하면 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 생활만족도 하위 변인별 분석표(최성재, 1986)

하위항목	문항 수	신뢰도
과거생활만족도	6	0.704
현재생활만족도	8	0.778
미래생활만족도	6	0.786
총 합 계	20	0.846

3) 원예 활동 평가표(Evaluation of horticultural activity)

원예 활동 평가표는 Oseas(1961)가 작업치료에서 집단 활동 시 대상자의 참여도와 작업 태도 흥미 등을 알아보기 위해 만든 것을 번안한 것이다. 이것은 참여성, 관심 및 조력성, 언어소통 능력, 자아개념 및 주체성, 요구·충동적 적응력, 대인관계능력, 인지 및 문제해결 능력, 운동지각 능력, 숙련도와 직업 적응력의 총 9개 문항으로 점수가 높을수록 참여 태도가 바람직한 것을 의미한다.

4. 연구 절차

연구자는 이 연구의 생명윤리 및 연구윤리 준수 검토를 위해 제주대학교 생명윤리심의위원회(JEJU National University Institutional Review Board)에 심의를 신청하였고, 심의 면제로 승인을 받은 후 연구를 진행하였다(승인번호: JEJUNU-IRB-2021-089-001). 자료수집에 앞서 프로그램에 참여하는 대상자에 대한 윤리적 고려로 연구자의 신분을 밝히고, 진행될 연구의 목적과 취지를 구체적으로 설명하였다. 고지된 동의에 의해 프로그램에 적극적으로 참여할 의사가 있는 대상자들로 선정하였다.

연구자는 2022년 2월 10일부터 2022년 4월 10일까지 주 1회, 매 회기 60분씩 총 8회기로 원예치료프로그램을 실시하였다. 코로나가 심한 경우에는 대상자들의 자택을 방문하여 프로그램을 실시하였으며, 연구자가 직접 프로그램을 진행하고 보조 진행자로 원예치료 복지사 1인이 참여하였다. 보조진행자는 매 회기마다 프

로그램 설문지 조사 협력, 프로그램 운영 보조 기능을 수행하였다. 프로그램 운영은 실험집단 참여대상자 사전검사 시행, 원예치료 프로그램의 적용, 참여대상자 사후검사와 원예 활동 평가표 작성, 수집된 자료에 대한 통계처리 및 자료 분석 순으로 실시되었다. 프로그램 진행 절차는 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4> 원예치료프로그램 진행 절차

연구내용 및 절차		방법
계획 단계	자료수집	실험군 선정, 원예치료프로그램 자료수집 및 선행 연구자료 수집 등
	목적 및 목표 설정	원예치료 프로그램의 영향을 규명하기 위한 구체적인 목적과 목표 설정
	사전검사	실험군(10명) 우울척도, 생활만족도 척도 설문지 실시
실행 단계	원예치료 프로그램 실시	실험군: 10명, 시간: 매주 1회(시간당 60분), 횟수: 8회 원예 활동 평가표 매회 작성
평가 단계	종결 평가회의	연구자, 보조진행자 1명
	사후검사	우울척도, 생활만족도 검사
	분석 및 결과 해석	원예치료프로그램 실시 전 · 후 결과 분석 원예 활동 평가표 분석

5. 원예치료프로그램

1) 원예치료프로그램 설계 및 진행 과정

이 연구에서 사용한 원예치료프로그램은 독거노인의 우울감개선과 생활만족도 향상을 목표로 설계된 것으로서 한국원예치료협회에서 작성한 원예치료프로그램

의 예시유형을 기초로 하였다. 이를 위해 연구자는 원예치료 전문가에게 대상자 선정 기준 및 프로그램 과정, 단계별, 회기별 목표와 세부목표, 각 회기 구성요소와 활동요소에 대하여 자문을 받아 완성하였다. 이 프로그램의 내용은 총 8회기로 크게 도입, 전개, 마무리 3단계로 나누어진다. 각 회기별로 오리엔테이션과 지난 시간에 한 원예작품에 대한 이야기(10분), 본 원예치료 집단프로그램(40분), 자신의 작품을 구성원에게 소개하고 피드백 나누기(10분)로 구성하였다. 이러한 과정으로 진행된 원예치료프로그램의 적용과정을 단계별로 제시하면 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5> 원예 치료적 도입 과정

진행절차	프로그램 활동내용	소요시간
도입	인사 나누기 & 마음 열기	10분
	① 치료사와 대상자가 매 회기 인사를 나눈다.	
	② 해당 식물과 프로그램을 소개한다.	
	③ 재료를 이용한 간단한 게임이나 스트레칭 등을 실시한다.	
	④ 재료와 순서를 설명하고 재료를 분배한다.	
전개	원예치료프로그램 진행	40분
	⑤ 식물을 관찰하고 만져보며 특징에 대해 이야기한다.	
	⑥ 원예재료(마사토, 배양토 등)로 오감을 자극하고 긍정적인 표현을 유도한다.	
	⑦ 순서대로 작업하여 작품을 완성한다.	
정리	마무리	10분
	⑧ 관리방법에 대해 설명한다.	
	⑨ 원예활동 중 느낌 나누기	
	⑩ 마무리와 정리	

원예치료프로그램 도입단계에서는 지난 회기에 만들었던 작품을 어디에 장식하고 얼마만큼 자랐는지 일주일 동안의 변화와 주위 친구들의 반응을 얘기하며

상호교류를 하였다. 대상자 간의 라포 형성에 중점을 두어 식물을 매개체로 서로 부담감 없이 친밀감을 느끼는 자연스러운 분위기를 조성하였다. 전개단계에서는 진행 과정을 충분히 설명하여, 우울증 환자가 흔히 경험하는 부정적 현실 인식과 무력감을 전환하는 것을 목표로 자신들에 대한 긍정적인 희망 메시지 전달 프로그램을 적용 하였다. 또한 원예 활동을 직접 경험하면서 자신을 탐색하고 표현한 작품을 통해 성취감과 자아존중감을 증진시켰다. 정리단계에서는 완성된 작품을 서로 감상하며 작품에 대한 칭찬과 격려를 통해 긍정적 상호교류를 갖게 하고 치료사의 의도된 대화 주제를 통해 자기표현이 이루어지고 정서적 안정을 갖게 하였다. 또한 원예활동을 통해 자신의 의사를 당당하게 표현하도록 하고 상대방의 작품에 대해 이야기 하면서 사회성이 증진되게 하며 결과물의 완성을 통해 만족감과 성취감을 느낄 수 있도록 진행하였다.

2) 원예치료프로그램 진행 내용

원예치료프로그램의 운영은 실내에서 손쉽게 접근할 수 있고 흥미를 유발할 수 있는 것으로 구성하였다. 노인은 이해력이나 집중력이 다른 연령층에 비해 떨어지고 신체적으로도 시간이 오래 걸리는 작품은 견디기 힘들어 하는 특성이 있다. 대상자의 건강상태를 고려하여 스스로 할 수 있는 단순한 활동으로 진행하였다. 심리적 안정감 및 오감을 자극할 수 있도록 허브를 사용하여 허브 아로마 비누 만들기, 병 포푸리 향 만들기 또한 과거의 농사 경험을 살려 자신감을 향상시킬 수 있도록 다육식물 키우기, 등의 프로그램으로 실행하였다. 연구자는 원예치료 목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 프로그램을 진행하였다.

원예치료프로그램은 총 8회기로 구성되어 있다. 1회기에서는 집단구성원들이 자기소개를 하게하고 프로그램의 목적과 진행방법을 설명하였다. 이른 봄에 꽃향기를 맡을 수 있고 호기심이 충분히 유발될 수 있는 히아신스 구근 심는 것으로 하였다. 2회기에서는 나를 발견하기와 자기 자신을 고찰하면서 병 포푸리를 만들고 원예에 대한 흥미 유발과 라포 형성을 도왔다. 3회기에서는 토분에 삼목할 때 대상자들 간에 도움을 주고받는 협력을 격려하면서 응집력과 유대감을 느낄 수 있게 하였다. 4회기에서는 생화 카네이션 포장을 통해 행복감을 주는 창의력과

자아표현, 선물의 즐거움을 맛보게 하는데 목적을 두었다. 5회기에서는 나를 알아가기로 자발적인 참여와 자율성에 주안점을 두어서 구성원들 간의 자신감을 갖고, 긍정적 상호작용을 통해 삶의 가치와 즐거움을 찾아가는 과정을 경험하도록 하였다. 6회기에서는 다양한 색 돌과 함께하는 수정재배를 통해 마음의 평안을 찾을 수 있도록 하였다. 7회기에서는 천연 아로마 비누를 만들어 결과물을 선물함으로서 프로그램 과정동안 모두의 삶이 소중하고 아름답다는 생각을 갖게 하여 서로를 응원하고 감사의 마음을 전하도록 하였다. 8회기에서는 전체적인 프로그램의 마무리로 지난 7주간의 활동들을 통해 변화된 점에 대해 소감 나누기를 하였으며, 어떠한 과정을 통해 지금 이 시간까지 왔는지 떠올려보는 시간을 가졌다. 식물을 가꾸고 키우는 과정을 통해 심리적인 안정과 자기성찰을 하도록 하였다. 원예치료프로그램의 적용과정을 회기별로 제시하면 <표 III-6>과 같다.

<표 III-6> 원예 활동 프로그램 회기별 내용

회기	일자	주제(프로그램)	기대 효과
1	2월 4일	히아신스 구근 심기	자연의 계절 감각을 익히고 살아있다는 것에 대하여 감사함을 느낌
2	2월 11일	포푸리 화병	포푸리 향기를 맡음으로써 우울증과 스트레스 등에서 탈피할 수 있음
3	2월 18일	스투키 심기	노인들의 삶과 식물의 삶을 비교하면서 죽지 않고 살아야겠다는 의지를 심어줌
4	2월 25일	생화꽃다발 포장하기	꽃을 모아서 다양한 배치를 통하여 아름다운 꽃다발을 제작함으로써 자연과 미적 감각을 키움
5	3월 4일	모듬 다육이 키우기	자신의 식물들을 배치하는 것을 통해 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 함
6	3월 11일	개운죽 키우기 (수경재배)	다양한 색 돌과 함께하는 수경재배를 통해 마음의 평안을 찾음
7	3월 18일	천연비누 만들기	자신의 과거 추억도 회상하며 기쁨을 얻게 됨
8	3월 30일	쌈 채소 키우기	쌈 채소를 재배하여 나눔으로써 상호작용을 통한 타인과의 관계 형성

IV. 연구 결과 및 분석

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구자는 참여한 독거노인 대상자의 일반적인 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 연구대상자의 일반적 특성 빈도분석은 <표 IV-1>과 같다. 연구대상자의 일반적인 특성은 연령인 경우 70~80세 7명, 81~85세 2명, 86세 이상 1명으로 70~80세 비중이 20.0%으로 나타났고, 평균연령은 79세이며, 성별인 경우 남성은 1명(10.0%), 여성은 9명(90.0%)으로 여성 비중이 압도적으로 높았다. 교육 수준은 무학 2명, 초등 졸업 7명, 고등학교 졸업 1명으로 초등학교 졸업 비중이 70.0%으로 높게 나타났고, 종교 여부는 기독교 1명, 불교 2명, 천주교 4명, 기타 3명으로 천주교 비중이 40.0%로 높게 나타났다.

경제 수준은 50만원 미만 4명, 50만원 이상 6명으로 나타났고, 취미생활은 가끔 한다 3명, 거의 안 한다 7명으로 거의 안 한다, 비중이 70.0%으로 높게 나타났다. 마지막으로 건강상태는 좋은 편이다 1명, 보통이다 3명, 좋지 않은 편이다 6명으로 60.0%로 나타났다. 우울증이나, 생활만족도의 가장 큰 유발 요인이 될 수 있는 건강 상태는 6명이 건강이 좋지 않다고 응답하여 연구대상자 상당수가 본인들의 건강 문제를 심각하게 표출하였다.

<표 IV-1> 연구대상자의 일반적 특성 빈도분석

10(100%)

특성	구분	인원	백분율
성별	남성	1명	10.0%
	여성	9명	90.0%
연령	70~80세	7명	70.0%
	81~85세	2명	20.0%
	86세 이상	1명	10.0%
교육수준	무학	2명	20.0%
	초등 졸업	7명	70.0%
	고등학교 졸업	1명	10.0%
종교여부	기독교	1명	10.0%
	불교	2명	20.0%
	천주교	4명	40.0%
	기타	3명	30.0%
경제수준	50만원미만	4명	40.0%
	50만원이상	6명	60.0%
취미생활	가끔 한다	3명	30.0%
	거의 안 한다	7명	70.0%
건강상태	좋은 편이다	1명	10.0%
	보통이다	3명	30.0%
	좋지 않은 편이다	6명	60.0%

2. 원예치료프로그램이 독거노인의 우울감 변화에 미치는 영향

연구자는 독거노인의 실시 전·후 우울 및 각 하위요인별 무력감, 근심걱정·초조감, 불행감, 인지적 저하·활동 감소 요인 4가지의 하위 요소에 영향을 미치는 효과를 살펴보기 위하여 Wilcoxon 부호 순위 검증을 통해 알아보았다.

1) 원예치료실시 사전·사후의 전체 우울감의 비교

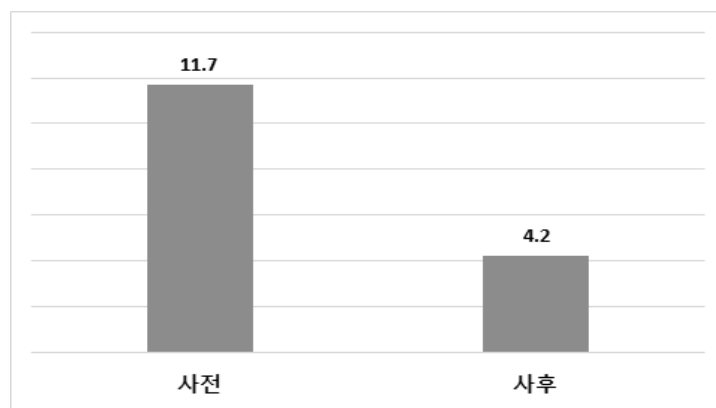
우울감의 변화가 미치는 효과를 검증하기 위해 사전검사와 사후검사의 총점과 표준편차를 산출하고 Wilcoxon 부호 순위 검증을 실시하였다. 우울감에 대한 사전·사후검사에서는 통계적으로 사전 검사(M=11.70)에 비해 사후검사(M=4.20)가 저하된 것으로 나타났고, 유의미한 차이를 보였다. 결과를 보면 아래 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 우울감 사전·사후 비교

사례수(N)	사전		사후		z	p
	M	SD	M	SD		
10	11.70	5.60	4.20	4.87	2.51	.012*

* $p < .05$

위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 IV-1] 과 같다.



[그림 IV-1] 우울감 사전·사후 비교

2) 우울 척도 하위요인별 사전·사후 검사의 비교

우울감의 하위요인별 변화를 살펴보면 다음과 같다. 무력감에 대한 사전·사후 검사에서 통계적으로 사전 검사(M=3.70)에 비해 사후검사(M=2.60)가 저하되어 나타났고, 유의미한 차이를 보였다. 그리고 근심, 걱정, 초조감에 대한 사전·사후 검사에서 통계적으로 사전 검사(M=2.90)에 비해 사후검사(M=1.50)가 저하되어

나타났고, 유의미한 차이가 나타났다.

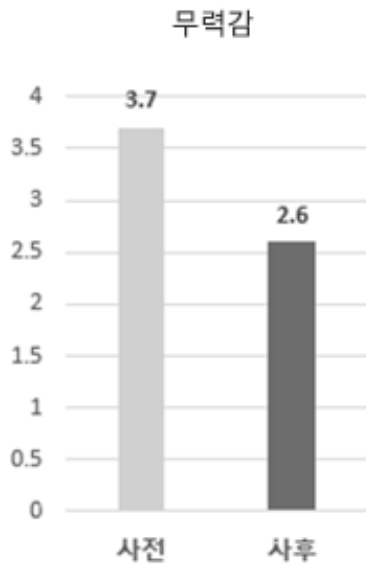
불행감에 대한 사전·사후검사에서는 통계적으로 사전 검사(M=2.70)에 비해 사후검사(M=1.80) 나타났지만 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 마지막으로 인지적 저하, 의욕 상실에 대한 사전·사후검사에서는 통계적으로 사전 검사(M=2.70)에 비해 사후검사(M=1.20)가 저하되어 나타났고, 유의미한 차이를 보였다. 우울 척도 하위요인별 차이 사전·사후 결과는 다음의 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 우울 척도 하위요인별 사전·사후 비교

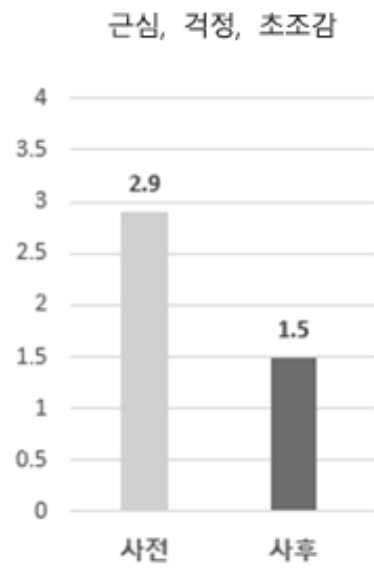
요인	사전		사후		z	p
	M	SD	M	SD		
무력감	3.70	1.34	2.60	1.35	2.23	.026*
근심, 걱정, 초조감	2.90	1.60	1.50	1.18	2.26	.024*
불행감	2.70	.82	1.80	1.69	1.63	.103
인지적 저하, 의욕상실	2.70	2.41	1.20	1.62	2.10	.036*

* $p < .05$

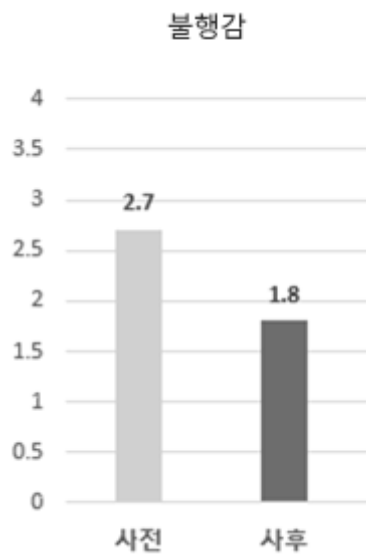
위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 IV-2], [그림 IV-3], [그림 IV-4], [그림 IV-5]와 같다.



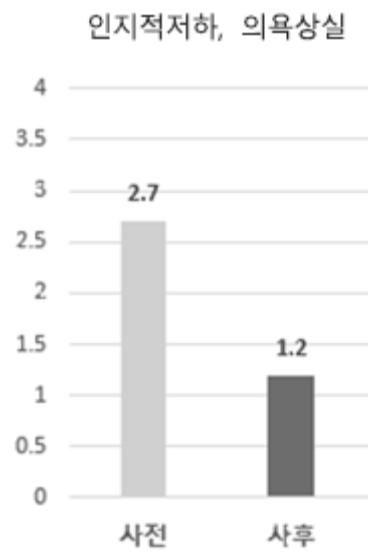
[그림 IV-2] 무력감



[그림 IV-3] 근심, 걱정, 초조감



[그림 IV-4] 불행감



[그림 IV-5] 인지적 저하, 의욕상실

3. 원예치료프로그램이 독거노인의 생활만족도 변화에 미치는 영향

1) 원예치료실시 사전·사후의 전체 생활만족도 비교

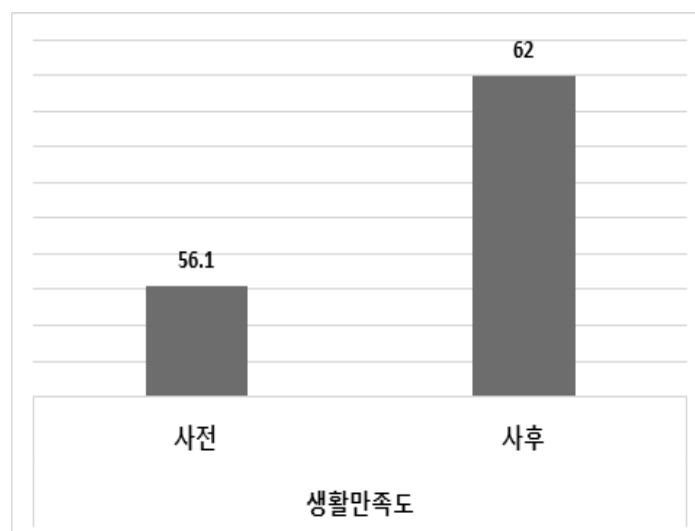
연구자는 생활만족도의 변화가 미치는 효과를 검증하기 위해 사전검사와 사후검사의 총점과 표준편차를 산출하고 Willcoxon 부호 순위 검정을 실시하였다. 결과는 아래의 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 생활만족도 검사 전체 사전·사후 비교

사례 수(N)	사전		사후		z	p
	M	SD	M	SD		
10	56.10	4.04	62.00	2.31	-2.81	.005**

** $p < .01$

생활만족도에 대한 사전·사후 검사에서는 통계적으로 사전검사(M=56.10)에 비해 사후검사(M=62.00)가 높게 나타났고, 유의미한 차이를 보였다. 위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 IV-6]과 같다.



[그림 IV-6] 생활만족도 사전·사후 비교

2) 생활만족도 하위 변인 사전·사후 검사 비교

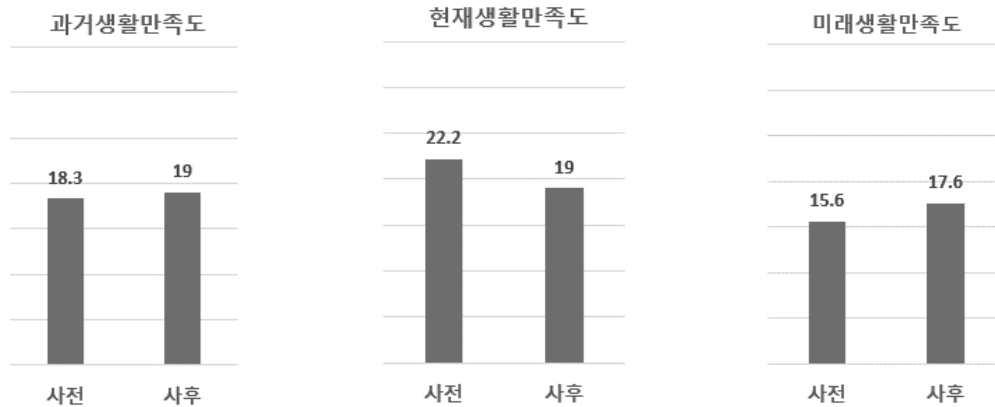
생활만족도의 하위변인의 변화에 대한 사전·사후 검사 결과는 다음과 같다. 과거 생활만족도에 대한 사전·사후검사에서 통계적으로 사전검사(M=18.30)에 비해 사후검사(M=19.00)가 높게 나타났지만, 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 현재 생활만족도에 대한 사전·사후검사에서는 통계적으로 사전검사(M=22.20)에 비해 사후검사(M=19.00)가 낮게 나타났고, 유의미한 차이가 나타났다. 미래 생활만족도에 대한 사전·사후검사에서는 통계적으로 사전검사(M=15.60)에 비해 사후검사(M=17.60)가 높게 나타났고, 유의미한 차이가 나타났다. 생활만족도 하위변인별 차이 사전·사후 결과는 다음<표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 생활만족도 하위 변인별 사전·사후 비교

요인	사전		사후		z	p전
	M	SD	M	SD		
과거생활 만족도	18.30	1.34	19.00	1.56	-1.81	.070
현재생활 만족도	22.20	2.49	19.00	1.56	-2.69**	.007
미래생활 만족도	15.60	1.51	17.60	.84	-2.44*	.015

**p<.01

위의 결과를 그래프로 나타내면 [그림 IV-7], [그림 IV-8], [그림 IV-9]와 같다.



[그림 IV-7] 과거생활만족도 [그림 IV-8] 현재생활만족도 [그림 IV-9] 미래생활만족도

4. 원예 활동 평가 결과 분석

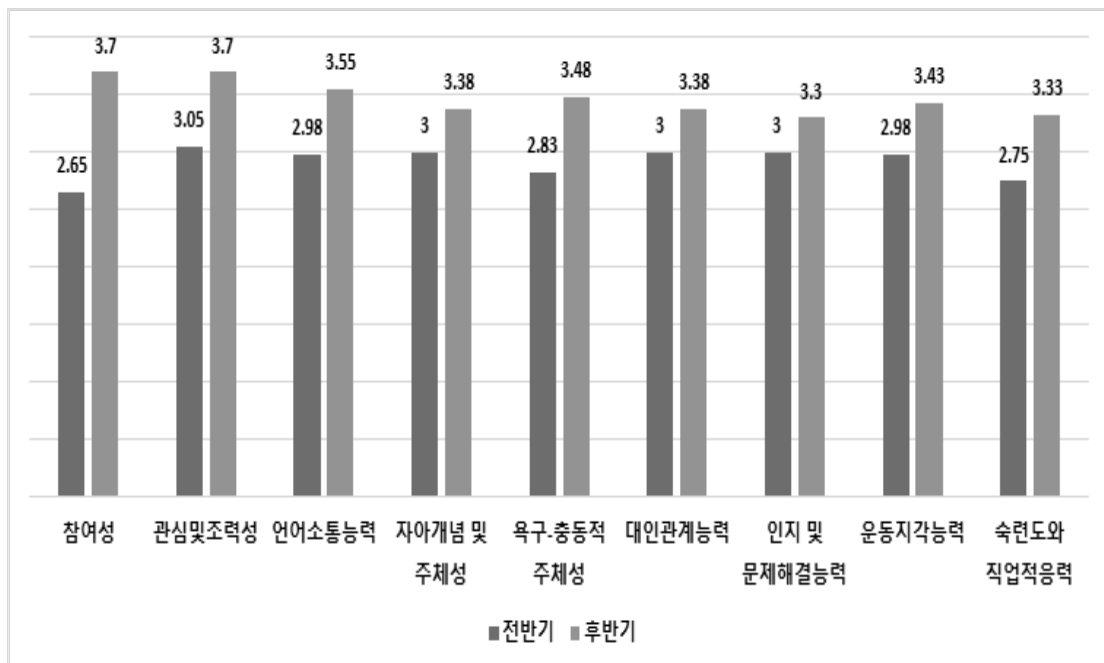
독거노인 대상으로 원예치료 프로그램의 전반기(1회기~4회기)와 후반기(5회기~8회기) 원예 활동 평가를 9가지 영역을 구분하여 평가한 결과는 아래 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 원예치료프로그램 사전·사후 결과 분석

구분	전반기		후반기		t	p
	M	SD	M	SD		
참여성	2.65	.53	3.70	.26	7.00**	.006
관심 및 조력성	3.05	.19	3.70	.35	6.79**	.007
언어소통능력	2.98	.17	3.55	.30	6.73**	.007
자아개념 및 주체성	3.00	.14	3.38	.15	7.83**	.004
욕구-충동적 주체성	2.83	.15	3.48	.21	10.10**	.002
대인관계능력	3.00	.14	3.38	.13	7.83**	.004
인지 및 문제해결능력	3.00	.14	3.30	.12	7.35**	.005
운동지각능력	2.98	.10	3.43	.21	6.97**	.006
숙련도와 직업적응력	2.75	.35	3.33	.17	5.58*	.011

* $p < .05$, ** $p < .01$

대상자들의 원예활동은 항목별 변화에서 [그림 IV-10]과 같이 원예치료프로그램 시작 전·후반기 9가지 원예활동평가 항목에 대한 대상자들의 변화가 나타났다. 이는 독거노인의 원예 경험을 바탕으로 비슷한 관심을 가진 사람들과 자연스럽게 대화할 수 있는 기회 및 상호 간의 지지를 증진시키게 되었음을 알 수 있는 부분이다. 즉 식물 기르기를 통해 긍정적 정서 유발과 집단 내의 대상자 간의 상호작용을 통해 대상자들과의 자연스러운 대화로 소외감과 고립감을 해소하는 것임을 의미하는 것으로 해석할 수 있다. 원예활동 항목 변화 평가를 그래프로 보면 [그림 IV-10]과 같다.



[그림 IV-10] 원예활동 항목별 변화 평가

이 연구에서 프로그램 첫 회기 히아신스 심기에서 대상자들은 자기를 소개할 때에도 별로 관심을 보이지 않고 어색해 하며 서로에 대해 무관심함을 보였다. 2 회기에서는 대상자들이 지난주에 심었던 히아신스가 잘 크고 향도 좋다는 대화로 서로에 대한 관심을 점차 보이기 시작하였다. 대상자들은 첫 회기에 소극적이던 모습과는 달리 서로 어떤 향이 좋은지 다정하게 물어 보기도 하였다. 3 회기에

스투기 심을 때는 멋진 작품을 만들려고 식물이 놓여 질 위치를 적극적으로 서로 물어보았다. 회기가 진행될수록 옷차림에도 신경 쓰는 등의 작은 변화를 느낄 수가 있었다. 중간 회기인 4회기 생화 꽃다발 포장하기 활동에서는 대상자들은 서로 끈을 잡아주고 리본을 묶을 수 있도록 서로 도와가며, 원예활동에 대한 의지를 보였다. 일부 대상자들은 프로그램이 진행되는 동안 원예활동프로그램에 적극적으로 참여하는 모습을 보였고 식물을 가꾸는 것에 크게 관심을 나타내는 모습을 확인할 수 있었다.

5회기에 대상자들은 프로그램 활동에 익숙해져 대상자간의 서로 칭찬하고 격려하며, 밝은 표정으로 다정하게 수업에 임하는 모습을 볼 수 있었다. 6회기 개운죽 키우기에서는 대상자들에게 혼자서 하는 활동 보다 여럿이 함께 하는 원예활동을 하는 것이 치료의 효과가 더 크다는 설명을 해주었다. 7회기에 대상자들은 천연 아로마 비누 만들기에서 비누를 직접 만들어 본다는 데에 호기심을 보였고 흡족한 모습을 하였다. 수업이 끝난 후에는 직접 만든 작품을 누구에게 선물 할 것인지 서로 돌아가면서 발표를 하였고, 회기가 거듭될수록 다음 수업에 대한 기대감과 관심을 표현하였다.

마지막 회기에서 대상자들은 서로의 작품을 보면서 격려와 칭찬을 함께 나누고 헤어질 때는 아쉬워 모습이 보이지 않을 때까지 손을 흔드는 등 정서적 안정감을 나타내기 시작하였다. 연구자는 원예치료 프로그램이 8회기에 단기성 활동에 국한되어 아쉬움이 있었다. 대조군 없이 활동 전과 후만을 비교하였지만 대상자와 식물간의 교감을 통해 상호 역동적인 작용이 이루어진다는 점에서 큰 의미를 가질 수 있었다.

매 회기 프로그램 진행 후 가진 진행자와 보조 진행자의 모임에서 이루어진 원예활동 평가에서는 9개 영역 모든 항목에서 평가 점수가 증가해 긍정적인 변화를 보였다. 특히 ‘육구 충동적 주체성,’ ‘자아개념과 주체성,’ ‘대인관계능력,’ 마지막으로 ‘인지 및 해결능력’ 네 가지 항목에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이 연구에서는 원예치료프로그램이 독거노인의 우울감소와 생활만족도 향상에 효율적인 방법임을 확인해 볼 수 있었다.

V. 결론

1. 논의 및 결론

이 연구에서 연구자는 원예치료프로그램이 독거노인의 우울감과 생활만족도에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는데 목적을 두고 실시 실시하였다. 연구자는 대상자의 우울정도와 생활만족도의 척도를 알아보기 위해 노인우울 측정지(KGDS)와 생활만족척도 측정지를 사용하여 프로그램 실시 전과 후를 평가하였다. 원예치료프로그램 효과성 검증 결과에 따른 논의 및 결론은 다음과 같다.

첫째, 이 연구에서 실험군의 우울감 점수는 원예치료프로그램 실시 전보다 실시 후 우울감이 통계적으로 유의미한 수준에서 감소하였다. 이는 선행연구인 임흥수(2017)의 연구에서 원예치료프로그램을 실시하여 저소득층 노인의 우울증과 스트레스 해소에 긍정적인 효과를 제시하고 있는 결과와도 일치하는 것이다. 박재숙(2006)의 원예치료가 치매노인의 우울과 정서에 긍정적인 효과가 있다는 결과와도 유사하다. 또한 여성 독거노인에게 원예치료프로그램을 적용하여 우울감이 감소되었다는 지성한(2014)의 연구와도 유사한 것으로 나타났다.

이는 원예치료프로그램이 식물 기르기를 통한 긍정적 정서 유발과 집단 내의 대상자 간의 상호작용과 대화로 소외와 고립감을 해소하여 독거노인들의 정서반응에 영향을 미친 것으로 판단되었다. 또한 원예프로그램을 진행하는 과정에서 중재자로부터 심리적 정서적 측면에서 공감을 받고 지지와 격려를 받는 기회를 갖게 된 것이 우울감 완화에 효과를 나타낸 것으로 볼 수 있다.

둘째, 이 연구에서 실험군의 생활만족도 점수는 원예치료프로그램 실시 전보다 실시 후가 통계적으로 유의한 수준에서 증가하였다. 이는 원예치료프로그램이 농촌여성노인의 생활만족도 증진에 효과가 있다는 권혁순(2012)의 연구와 유사한 결과로 볼 수 있다. 또한 원예치료프로그램이 저소득 청각장애 노인의 생활만족도가

증진되었다는 이소윤(2020)의 연구와 박수병(2009)의 주간 보호 노인센터노인의 생활만족도 연구와도 유사한 결과이다. 원예활동이 직접적으로 여가 만족도가 높을수록 생활만족도가 높게 나타나는 직접적인 영향을 미치는 변인이라는(정재은 외, 2001). 선행연구와도 유사하다. 원예치료프로그램이 독거노인의 심리적 안정감과 자신에 대한 긍정적 태도로 생활만족도가 향상된 것으로 생각 된다. 또한 원예치료프로그램 활동을 통하여 완성품을 통한 성취감과 만족감을 경험하여 생활만족도가 향상되었음을 알 수 있다.

셋째, 회기 별 원예 활동 평가에서는 9가지 항목 중에서 ‘육구 충동적 주체성’과 ‘자아 개념과 주체성’과 ‘대인관계 능력’ 마지막으로 ‘인지 및 문제해결 능력’ 네 가지 항목에서 유의미한 것으로 프로그램 회기가 진행될수록 향상되는 것으로 나타났다. 특히 회기별 원예치료프로그램의 활동을 통하여 자기표현 및 자기 이해가 촉진되고, 상호 간의 의사소통 능력 향상, 작업에 대한 인지능력 등이 향상되는 것을 볼 수 있다. 이는 원예 활동을 통해 심리적, 정서적 카타르시스를 경험하였으며, 원예치료프로그램은 독거노인의 우울감 완화와 생활만족도향상에 미치는 중요한 의미를 갖는다는 점이다. 또한 원예치료프로그램이 요양원 입소 경증 치매 노인의 생활만족도 향상과 우울감 완화에 효과가 있음을 보고한 바 있다(유춘숙, 2014). 이는 노인의 원예 경험을 바탕으로 비슷한 관심을 가진 사람들과 자연스럽게 대화할 수 있는 기회 및 상호 간의 지지를 증진 시키게 된다는 것을 제시함으로써 원예치료가 노인의 우울감 완화와 생활만족도 증진에 도움이 되는 결과를 얻을 수 있는 것으로 볼 수 있다.

이상의 결과를 종합하여 볼 때 이 연구에서는 원예치료프로그램이 독거노인의 우울감을 완화시키고 생활만족도를 향상시키는데도 효과가 있음을 알 수 있다. 사회·심리적 어려움을 겪는 독거노인에게 만족스러운 노년 생활을 위하여 가족과 사회적 지지뿐 아니라 원예 활동과 같은 심리적 치유 기제가 무엇보다 필요하다. 따라서 이 연구의 의의는 역할상실로 인한 정신적 육체적 기능의 퇴화가 촉진되는 독거노인에게 원예치료프로그램을 적용하여 독거노인의 사회·심리적 문제 예방치료로 활용가능하다는 것을 알 수 있도록 한 점이다.

2. 제한점 및 제언

이 연구의 분석 결과와 논의를 토대로 한 제한점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 대조군 비교 없이 원예치료 프로그램을 적용하여 단일집단 사전·사후 연구로써 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있다.

둘째, 연구자는 8회기의 프로그램을 8주 동안 시행하는 단기적인 효과를 확인할 수 있었으나 그 효과가 장기 지속 및 유지될 것인지에 대해서는 확인하기가 어렵다. 프로그램종료 후 일정기간 경과하는 시점에 효과를 측정해보는 연구 설계를 시도해볼 필요가 있다.

셋째, 이 연구는 설문지에 의한 양적 조사방법과 관련되어 나타나는 한계점이다. 우울과 생활만족도에 대한 태도는 복잡한 인식영역이어서 적절히 측정하기가 어려우며, 정서적 요소를 내포하고 있기 때문에 연구결과의 해석에도 어려움이 따른다.

이 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 연구자는 원예치료프로그램이 독거노인의 우울감개선 및 생활만족도 향상에 충분히 활용될 수 있을 것으로 전망되며 독거노인뿐 만 아니라 일반대상 노인에게도 확대 적용하여 효과 확인을 제언한다.

둘째, 이 연구에서 후속연구로 노인 원예치료프로그램이 우울과 생활만족도 이외에 다른 변인들에 관한 연구가 지속적으로 이루어지는 것이 필요하며 이를 통해 독거노인을 대상으로 하는 전문적인 원예치료프로그램이 개발되고 활성화되는 것이 필요하다.

셋째, 단기성프로그램으로 그치지 말고 장기적인 효과를 나타낼 수 있는 지속적인 반복연구를 확장 시킬 필요가 있음을 제언한다.

참고문헌

- 곽병화, 서정근, 곽혜란(1999). 원예치료와 원예복지 그리고 식물치료에 관한소고. **인간식물환경학회지**, 2(3), 23-29.
- 권혁순(2012). 농촌여성노인의 생활만족도 향상을 위한 원예치료프로그램 효과. 석사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 김기주(2004). 원예치료가 치매노인의 우울과 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 호남대학교 대학원.
- 김원배(2010). 한국노인의 생활만족도 결정요인의 관한 연구. 활동이론과 자원이론을 중심으로. 박사학위논문, 인제대학교 대학원.
- 김한나, 박우권(2015). 원예활동프로그램이 시설 치매노인의 우울증에 미치는 영향. **대한고령친화산업학회지**, 7(2), 29-51.
- 김형수(2000). 노인과 자살. **한국노인복지연구학회지**, 10(1), 24-44.
- 김홍렬(2003). 원예치료가 우울에 미치는 영향. **인간식물환경학회지**, 6(3), 19-25.
- 김희성(2004). 명상을 적용한 원예치료프로그램 모형이 치매노인의 우울 무력감 및 뇌파에 미치는 영향. **인간식물환경학회지**, 6(4), 93-101.
- 라선희(2001). 여가 시 원예활동이 여성노인의 우울과 생활만족도 및 소근육에 미치는 효과. 석사학위논문, 전북대학교 대학원.
- 박근수, 황대욱(2010). 원예활동 여가프로그램이 농촌노인의 정신건강과 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구. **대한관광경영학회지**, 25(5), 333-348.
- 박수병(2009). 원예치료가 주간 보호 노인센터 노인의 무력감 및 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 박재숙(2006). 원예치료가 치매노인의 우울 및 정서적 안정에 미치는 영향. 석사학위논문, 밀양대학교 대학원.
- 서정근, 이종석, 곽병화, 곽혜란, 이애경(2002). **원예치료학**. 서울: 단국대학교 출판부.

- 서정근(2006). **원예치료학**. 서울: 단국대학교 출판부.
- 손기철(1997). **원예치료**. 서울: 서원도서출판사.
- 손기철(1999). 뇌졸중 환자의 회복에 미치는 원예치료의 효과. **한국원예학회**, 17(5), 622-622.
- 손기철(2000). 원예치료가 정신 및 지체장애인에게 미치는 영향. **한국원예학회**, 18(2), 251-251.
- 손기철(2004). **실내식물이 사람을 살린다**. 서울: 중앙생활사.
- 손기철, 조문경, 송종은, 김수연, 이손선(2006). **전문적 원예치료의 실제**. 서울: 쿠북.
- 유용권, 정효영(2010). 원예치료프로그램이 시설노인의 우울과 자아존중감에 미치는 영향. **인간식물환경 학회지**, 13(3), 7-15.
- 윤숙영, 김홍렬(2003). 원예치료가 노인의 우울감소에 미치는 영향. **인간식물환경 학회지**, 6(3), 19-25.
- 윤숙영, 최병진, 김홍렬(2009). 꽃장식이 입원노인의 감정균형과 우울에 미치는 영향. **인간식물환경학회지**, 12(6), 1-5.
- 윤진(2001). **성인·노인 심리학**. 서울: 중앙적성출판사.
- 여인숙(2005). 노년기 자아통합감 증진을 위한 이야기치료 회상집단프로그램 개발 및 효과. 박사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 유춘숙(2014). 요양원 입소 경증 치매노인의 생활만족도 향상과 우울감소를 위한 원예치료프로그램의 효과 검증. 석사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 이경근(2009). 재배프로그램을 이용한 원예치료가 노인의 자아통합감에 미치는 영향. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 이남숙(2008). 원예치료가 노인 만성질환자의 정서와 안정에 미치는 효과성에 관한 연구. 석사학위논문, 한일장신대학교 대학원.
- 이상미(2006). 대상자별 원예치료의 효과와 수익접근법적 경제가치 분석 영향. 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 이상훈(1999). 원예치료가 치매 노인의 우울과 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 이상훈, 임은애, 조문경, 손기철(2007). 원예치료가 치매노인의 우울과 자아존중감에 미치는 영향. **인간식물환경학회지**, 10(4), 85-97.

- 이소윤(2020). 원예 활동이 저소득 청각장애 노인의 우울증, 생활만족도, 자아 존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 이은숙, 심우경(2004). 여가로서 그룹원예활동이 독거여성 노인의 자아통합감증진에 미치는 영향. **인간식물환경학회지**, 7(3), 31-37.
- 이은숙(2005). 회상을 도입한 원예치료프로그램이 독거여성노인의 고독감과 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이익섭, 김서원(2005). 저소득층 노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. **한국노인복지학회**, 29(1), 239-251.
- 이정애(2006). 우울한 노인들을 대상으로 한 집단 긍정심리치료프로그램의 효과. 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 이혜원(1997). **노인복지론-이론과 실무**. 서울: 유풍출판사.
- 임은애(2010). 원예치료효과 측정을 위한 평가지표에 관한 연구. 박사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 임홍수(2015). 원예치료가 노인요양원 치매노인의 정신건강에 미치는 영향. **인간식물환경학회**, 18(1), 233-239.
- 임홍수, 박송춘(2016). 원예치료가 청각장애 노인의 우울증 감소 및 자아존중감 증진에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트 산업학회지**, 10(4), 91-102.
- 임홍수(2017). 저소득층 노인의 우울증 해소를 위한 원예치료프로그램의 효과. **한국복지상담학회**, 6(1), 265-282.
- 장명숙, 박경숙(2012). 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인: 생태체계적 관점에서. **보건사회연구학회**, 32(2), 232-266.
- 정선희(2004). 원예치료가 노인성질환자들의 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문, 경상대학교 대학원.
- 정수찬(2006). 색채를 활용한 원예치료프로그램이 노인의 생활만족도에 미치는 영향. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 정인파(1997). 노인 우울척도의 신뢰도, 타당도 연구. **신경정신의학**, 36(1), 1, 2-32.
- 정재은(2001). 노인의 원예활동 참여에 따른 여가 및 생활만족도의 관계. 석사학위논문, 고려대학교 대학원.

- 정재은, 이광우, 심우경(2001). 노인의 원예활동 참여에 따른 여가 및 생활만족도의 관계. **한국 식물·인간환경 학회지**, 4(1), 17-25.
- 정효영(2009). REBT를 적용한 원예치료프로그램이 시설 노인의 우울과 자아존중감에 미치는 효과. 석사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 정효영, 이은숙, 유용권(2010). 원예치료가 주간보호시설을 이용하는 여성노인의 우울 및 자아존중감에 미치는 효과. **한국원예학회**, 13(6), 53-61.
- 조문경(2003). 원예치료프로그램의 단계적 적용이 만성정신분열증 환자의 자기주장 및 대인관계 향상에 미치는 영향. 석사학위논문, 건국대학교 대학원.
- 조혜숙(2009). 빈곤노인의 우울에 영향을 미치는 요인에 관한연구. 석사학위논문, 전주우송대학교보건복지 대학원.
- 지성한(2014). 여성독거노인을 위한 원예활동 프로그램에 관한 연구. **호남대학교산업기술 연구소 논문집**, 20(2), 15-21.
- 최성재(1986). 노인 생활 만족도 척도에 개발에 관한 연구. **한국문화연구원논집**, 49(25), 233-259.
- 최영애(2004). **원예치료**. 서울: 학지사.
- 하순엽(2008). 원예복지프로그램이 여성노인의 안정감에 미치는 영향. 박사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 한경희, 김형수, 서정근(2004). 집단치료적 원예활동과 치매노인의 사회성에 관한 연구. **한국 식물·인간환경 학회지**, 25(12), 53-58.
- 황인옥(2002). 원예치료프로그램을 적용을 통한 치매노인의 사회적응력 강화전략에 관한 연구. 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 황인옥, 여창호 (2001). 원예치료가 치매노인의 정서적 기능 향상에 미치는 효과. **부산여자대학논문집**, 23(12), 347-374.
- 보건복지부(2017). 2017년 노인 실태조사.
- 통계청(2019). 장래인구 특별추계.
- 통계청(2021). 장래인구 특별추계.

A B S T R A C T

The Effect That a Horticultural Therapy Program Has on the Improvement of Depression and Life Satisfaction in the Elderly Living Alone

Eun-Ji Cho

Major in Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Myoung-Seok Seo, Ph. D.

&

Professor So-Yong Eom, Ph. D.

The objective of this study is to employ a horticultural therapy program designed for the elderly living alone who are suffering from psychosocial difficulties and examine the effect of the program on the improvement of depression and life satisfaction. At 'E' Senior Citizen Center located in Jeju City, the researcher selected 10 seniors living alone who reported that they had experienced depression more than once over the past 3 months and

conducted 8 sessions of a horticultural therapy program, once a week, from February to April 2022. In order to investigate the effectiveness of the horticultural therapy program, the researcher carried out both the pre- and post-tests using the Korean Form of Geriatric Depression Scale (KGDS), whose reliability and validity has been proven, as well as the measured life satisfaction levels of the elderly. The researcher conducted additional analysis regarding the changes made by participants throughout the program using the horticultural activity evaluation table at every session. In addition, to analyze the effect that the program has on the changes in depression and life satisfaction levels assessed in the pre-test and post-tests, the researcher made use of the Wilcoxon signed-rank test, a non-parametric statistical test.

The findings of the study are as follows. With regard to the effects that the horticultural therapy program has on overall depression and depression in sub-areas, there has been a statistically significant difference in emotional response before and after the program. The program displays a statistically significant difference in the overall life satisfaction and especially in the future life satisfaction among the sub-areas of life satisfaction prior to and following the program. In addition, among 9 categories in the assessment of horticultural activities by session, there has been a statistically significant difference in 4 categories, which are 'subjectivity driven by needs', 'self-concept and subjectivity', 'interpersonal skills', and 'cognitive and problem-solving skills', suggesting that improvements have been made as more sessions were conducted. It appears that statistically significant improvement has been made in depression and life satisfaction as a result of the horticultural therapy program. It can be seen that senses of alienation and isolation are eased by participating in the horticultural therapy program, which results in a positive effect on emotional responses.

The findings of the study suggest that the group horticultural activities based on horticultural therapy have had a significant effect on depression and

life satisfaction of the elderly living alone. The researcher has presented therapeutic grounds for applying a horticultural therapy program based on the study above to senior citizens who live alone, discussing and suggesting follow-up research. Based on the findings of this study, the researcher hopes that a horticultural therapy program could be beneficial in preventing mental problems among older people living alone.

Key words: the elderly living alone, life satisfaction, depression, and a horticultural therapy program

<부록 1>

설 문 지

안녕하십니까?

저는 제주대학교 사회교육대학원에서 심리치료학을 전공하는 학생입니다.
본 설문지의 문항은 옳고 그른 정답이 없습니다. 평소 생각하시고 느끼시는
사항들에 대해 솔직하게 답변해주시면 감사하겠습니다.

이 연구의 참여는 전적으로 자발적이며, 연구에 참여하는 동안 제공하여 주신
자료는 절대적으로 비밀 보장됨으로 안심하시고 답변해주시면 본인의 연구
활동에 큰 힘이 될 것입니다.

이 연구에 협조해 주셔서 대단히 감사합니다.

제주대학교 대학원 석사과정

2022년 월 일

<부록 2>

<한국판 노인우울척도>

* 각 항목마다 어르신의 상황과 일치하는 곳에 “√”표시를 해주십시오.

번호	내 용	반 응	
1	쓸데 없는 생각들이 자꾸 떠올라 괴롭다.	예	아니오
2	아무 것도 할 수 없을 것처럼 무기력하게 느껴 진다.	예	아니오
3	안절 부절 못하고 초조할 때가 자주 있다.	예	아니오
4	밖에 나가기보다는 주로 집에 있으려 한다.	예	아니오
5	앞날에 대해 걱정할 때가 많다.	예	아니오
6	지금 내가 살아있다는 것이 참 기쁘다.	예	아니오
7	인생은 즐거운 것이다.	예	아니오
8	아침에 기분 좋게 일어 난다.	예	아니오
9	예전처럼 정신이 맑다.	예	아니오
10	건강에 대해서 걱정하는 일이 별로 없다.	예	아니오
11	내 판단력은 여전히 좋다.	예	아니오
12	내 나이의 다른 사람 못지않게 건강하다.	예	아니오
13	사람들과 잘 어울린다.	예	아니오
14	정말 자신이 없다.	예	아니오
15	즐겁고 행복하다.	예	아니오
16	내 기억력은 괜찮은 것 같다.	예	아니오
17	미쳐버리지 않을까 걱정 된다.	예	아니오
18	별일 없이 얼굴이 화끈거리고 진땀이 날 때가 있다.	예	아니오
19	농담을 들어도 재미가 없다.	예	아니오
20	예전에 좋아하던 일들을 여전히 즐긴다.	예	아니오
21	기분이 좋은 편이다.	예	아니오
22	앞날에 대해 희망적으로 느낀다.	예	아니오
23	사람들이 나를 싫어 한다고 느낀다.	예	아니오
24	나의 잘못에 대하여 항상 나 자신을 탓한다.	예	아니오
25	전보다 화가 나고 짜증이 날 때가 많다.	예	아니오
26	전보다 내 모습이 추해졌다고 생각 한다.	예	아니오
27	어떤 일을 시작하려면 예전보다 힘이 많이 든다.	예	아니오
28	무슨 일을 하든지 곧 피곤 해진다.	예	아니오
29	요즈음 몸무게가 많이 줄었다.	예	아니오
30	이성에 대해서 여전히 관심이 있다.	예	아니오

<부록 3>

<생활만족도 척도>

* 아래의 문항은 어르신들이 지금까지 살아오신 삶, 지금의 생활, 앞으로의 생활에 대해 어떤 생각을 가지고 계신가에 대한 질문입니다. 해당하는 곳에 “√”표시를 해주십시오.

번호	구분	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	지난 평생을 돌아볼 때 후회 할 일이 별로 없다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 지난 평생은 성공적인 편이었다	①	②	③	④	⑤
3	나는 다른 사람들보다 다복한 편이었다	①	②	③	④	⑤
4	나는 내 동갑 내기보다 어리석은 판단을 많이 내리는 편이다.*	①	②	③	④	⑤
5	내가 살아온 길은 되돌아 보면 이루어 놓은 게 별로 없다.*	①	②	③	④	⑤
6	나의 지난 평생은 힘들고 괴로워서 생각하기도 싫다.*	①	②	③	④	⑤
7	요즘은 나는 살맛이 난다.	①	②	③	④	⑤
8	나이를 먹어가면서 보니 세상이 생각했던 것 보다는 좋게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤
9	요즘이 내 인생에 있어서 가장 즐거운 때이다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 현재의 생활 방식에 만족한다.	①	②	③	④	⑤
11	매일 매일의 생활이 따분하고 지루하다.*	①	②	③	④	⑤
12	요즘 나는 매사가 짜증스럽고 지루하다.*	①	②	③	④	⑤
13	요즘엔 기쁜 일보다는 슬픈 일이 더 많다.*	①	②	③	④	⑤
14	요즘 화나는 일만 점점 많아 진다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 오래 오래 살고 싶다.	①	②	③	④	⑤
16	앞으로 살아 가는데 희망이 있다.	①	②	③	④	⑤
17	앞으로 내 주위에 재미있고 즐거운 일이 많이 생길 것 같다.	①	②	③	④	⑤
18	앞으로 내가 할 만한 일은 거의 없을 것이다.*	①	②	③	④	⑤
19	나는 가치 있는 일을 더 이상 할 수 없을 것이다.*	①	②	③	④	⑤
20	더 이상 나이 먹는 것 보다 죽는편이 낫다.*	①	②	③	④	⑤

<부록 4>

원예활동 평가표

이름:

구분	작성예지								
참여성	거절								
	참관만 한다								
	설득								
	자발적이다								
관심및 조력성	없다								
	다른 사람 방행								
	관심만 있다								
	진행자를 도움								
언어 소통능력	없다								
	약간 있다								
	중간 정도								
	아주 좋음								
자아개념 및 주체성	없다								
	약간 있다								
	중간 정도								
	아주 좋음								
욕구- 충동적 적응력	없다								
	약간 있다								
	중간 정도								
	아주 좋음								
대인관계 능력	없다								
	약간 있다								
	중간 정도								
	아주 좋음								
인지및 문제해결 능력	없다								
	약간 있다								
	중간 정도								
	아주 좋음								
운동지각 능력	없다								
	약간 있다								
	중간 정도								
	아주 좋음								
숙련도와 직업적응 력	없다								
	약간 있다								
	중간 정도								
	아주 좋음								

<부록 5>

연구 대상자의 일반적 특성

다음 각 문항을 읽은 후, 해당하는 사항에 “V”표를 하거나 기록하여 주십시오.

1. 귀하의 성별은 어떻게 됩니까?

- 1) 남성 () 2) 여성 ()

2. 귀하의 연세는 어떻게 됩니까?

- 1) 70-74세 () 2) 75-80세 () 3) 81세-85세 () 4) 86세 이상 ()

3. 귀하의 교육 수준은 어떻게 됩니까?

- 1) 무학 () 2) 초등 졸 () 3) 중졸 () 4) 고졸 ()

4. 귀하의 종교 여부는 어떻게 됩니까?

- 1) 기독교 () 2) 불교 () 3) 천주교 () 4) 없다 ()

5. 귀하의 경제 수준은 어떻게 됩니까?

- 1) 50만원 미만 () 2) 50만원 이상 ()


6. 귀하의 건강 상태는 어떻습니까?


- 1) 좋다 () 2) 좋지 않은 편이다 3) 기타 ()


7. 귀하의 취미 생활은 어떻습니까?


- 1) 가끔 한다 () 2) 보통으로 한다 () 3) 자주한다 ()


<부록 6> 회기별 원예치료 프로그램 활동일지

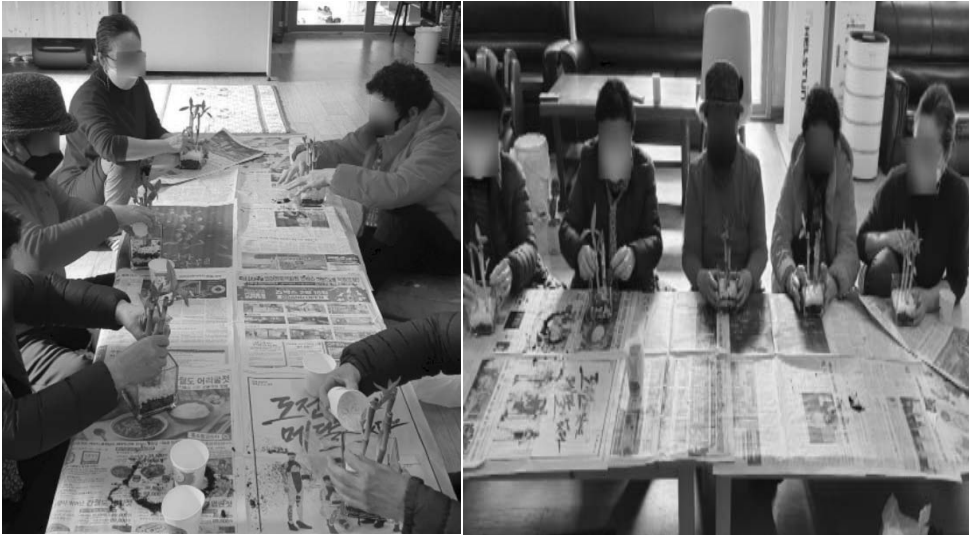
session	1회기	일 시	2월 4일
제 목	히아신스 구근 심기	대상	어르신
목 표	식물과 흙을 만지면서 원예에 대한 흥미와 리포를 형성한다.		
준비물	화분, 상토, 화학비료, 히아신스, 라벨, 네임 펜		
활 동	치료 과정		클라이언트의 기대효과
도 입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 원예치료사 인사-대상자 인사 ▪ 봄에 피는 꽃의 종류를 발표해 본다. ▪ 자신이 좋아하는 꽃에 대해 이야기한다. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 관계 형성과 자기 표현력 강화
전 개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 꽃 이름을 인지한다. 큰 소리로 세 번 따라 말하기 2. 히아신스의 향과 색, 모양을 관찰한다. 3. 상토와 화학비료를 섞는다. 4. 옮겨 심을 화분에 흙을 1/2 넣는다. 5. 포트에서 흙과 꽃을 빼서 화분 가운데 놓는다. 6. 빈 공간에 흙을 채워 넣는다. -잎에 흙이 닿지 않도록 한다. 7. 라벨에 자신의 이름과 날짜, 식물 이름을 적어 화분에 꽂는다. 8. 새 화분에 심어진 히아신스를 보고 처음 봤을 때와 느낌이 어떻게 다른지 이야기한다. 9. 화분에 물을 준다. -되도록 꽃잎에 물이 닿지 않도록 한다. 		-자연의 계절 감각을 익히고 살아있다는 것에 대하여 감사함을 느끼
정 리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 오늘의 활동소감을 얘기해보고 다음시간의 활동을 예고한다. 		
사후관리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 햇볕이 잘 드는 곳에 놓고 물을 자주 준다. 화분의 물 빠짐이 좋아야 한다. 		
비 고			


session	2회기	일시	3월 4일
제목	병 포푸리 향 만들기	대상	어르신
목표	후각을 자극하고, 다른 사람에게 선물함으로써 사회성을 향상시킨다.		
준비물	유리병, 말린꽃3가지향, 망, 고정끈, 리본.		
활동	치료 과정	클라이언트의 기대효과	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난주 하이신스의 상태를 묻는다. ■ 가장 좋아하는 꽃향기에 대해 이야기해본다. ■ 말린꽃에서 무슨 향기가 나는지 이야기 해본다. 		<ul style="list-style-type: none"> ■ 발표력과 의사전달
전개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 유리병을 깨끗한 천으로 닦는다. 2. 말린꽃을 3가지 중에서 1가지를 골라 유리병에 넘치 않게 넣는다. 3. 망사가 유리병입구를 덮을 정도로 자른다. 4. 자신이 만든 병 포푸리를 다른 대상자에게 자랑한다. 		<ul style="list-style-type: none"> - 참여성과 협동성을 기르고 역할 분담에 있어 자기 결정력과 어려운 작업에 문제해결 능력 수준을 강화
정리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 오늘의 활동소감을 얘기해보고 다음시간의 활동을 예고한다. ■ 포푸리를 어디에 둘 것인지 정한다. 		
사후관리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 향기가 없다면 좋아하는 향수를 한 방울 떨어뜨린다. 		
비고			

session	3회기	일 시	2월 18일
제 목	스투기 심기 (공기 정화 식물)	적용대상	어르신
목 표	식물과 흙을 만지면서 원예에 대한 흥미와 리포를 형성한다.		
준비물	화분, 상토, 화학비료, 스투기, 라벨, 네임 펜		
활 동	치료 과정		클라이언트의 기대효과
도 입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 원예치료사 인사-대상자 인사 ▪ 공기정화식물인 스투기의 효과에 대해 설명 한다. ▪ 재료와 순서를 설명하고 재료를 분배한다. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 상호작용을 통한 기대와 흥미
전 개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 스투기 이름을 인지한다. 큰 소리로 세 번 따라 말하기 2. 식물을 관찰하고 만져보며 특징에 대해 이야기한다. 3. 상토와 화학비료를 섞는다. 4. 옮겨 심을 화분에 흙을 1/2 넣는다. 5. 포트에서 흙과 꽃을 빼서 화분 가운데 놓는다. 6. 빈 공간에 흙을 채워 넣는다. -앞에 흙이 닿지 않도록 한다. 7. 라벨에 자신의 이름과 날짜, 식물 이름을 적어 화분에 꽂는다. 8. 새 화분에 심어진 스투기를 보고 처음 봤을 때와 느낌이 어떻게 다른지 이야기한다. 9. 화분에 물을 준다. -되도록 꽃잎에 물이 닿지 않도록 한다. 		<ul style="list-style-type: none"> - 노인들의 삶과 식물의 삶을 비교하면서 죽지 않고 살아야겠다는 의지를 심어줌
정 리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 오늘의 활동소감을 얘기해보고 다음시간의 활동을 예고한다. 		
사후관리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 관리 방법에 대해 설명한다 		
비 고			

session	4회기	일시	2월 25일
제목	생화 꽃다발 포장하기	대상	어르신
목표	자기표현과 사회적 관계형성을 도모하고동기를 부여한다.		
준비물	생화(카네이션), 포장지, 리본		
활동	치료 과정	클라이언트의 기대효과	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 꽃다발을 선물받은적 이 있는지 돌아가면서 이야기해본다. ▪ 무슨 날에 선물을 하는지 발표해본다. ▪ 카네이션의 꽃말에 대해 이야기해본다. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 꽃을 통해서 자기를 표현하게 하여서 사회적 관계형성에 도움이 되게 한다.
전개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 식물을 관찰하고 만져보며 특징에 대해 이야기한다. 2. 각자에게 재료를 나누어 주고 꽃에서 어떤 향기가 나는지 이야기해본다. 3. 오감을 자극하고 긍정적인 표현을 유도한다. 4. 리본으로 예쁘게 나비모양을 만들어서 손질한다. 5. 순서대로 작업하여 작품을 완성한다. 6. 예쁘게 완성된 바구니에 이름을 붙여보고 서로의 바구니를 칭찬한다. 		<ul style="list-style-type: none"> - 꽃을 모아서 다양한 배치를 통하여 아름다운 꽃다발을 제작함으로써 자연과 미적 감각을 갖음
정리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 오늘의 활동소감을 얘기해보고 다음시간의 활동을 예고한다. 		
사후관리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 선물하고 싶은 사람에 대해 이야기 해본다. 		
비고			

session	5회기	일시	3월 4일
제목	모듬 다육이 키우기	대상	어르신
목표	자신의 식물들을 배치하는 것을 통해 외부세계에 대한 관심과 삶의 가치를 느끼게 한다.		
준비물	다육식물3~5가지, 상토, 라벨, 네임 펜		
활동	치료 과정		클라이언트의 기대효과
도입	<ul style="list-style-type: none"> 식물의 여러 가지 번식방법에 대해 이야기해본다. 식물을 관찰하고 특징점을 발표해본다. 잎이 두꺼운 식물이 어떤 것이 있는지 이야기해 본다. 		<ul style="list-style-type: none"> 회상, 다른 대상자들과 정보공유 관찰력 향상
전개	<ol style="list-style-type: none"> 다육이 이름을 인지한다. 큰 소리로 세 번 따라 말하기 다육이의 색, 모양을 관찰한다. 상토와 화학비료를 섞는다. 흙겨 심을 화분에 흙을 1/2 넣는다. 포트에서 흙과 꽃을 빼서 화분 가운데 놓는다. 빈 공간에 흙을 채워 넣는다. -잎에 흙이 닿지 않도록 한다. 라벨에 자신의 이름과 날짜, 식물 이름을 적어 화분에 꽂는다. 		<ul style="list-style-type: none"> 단순작업을 반복함으로써 번식방법을 익히도록 한다. 생명을 돌보면서 안정감과 자존감을 형성한다.
정리	<ul style="list-style-type: none"> 오늘의 활동소감을 얘기해보고 다음시간의 활동을 예고한다. 		
사후관리	<ul style="list-style-type: none"> 앞에 수분을 간직하고 있는 식물에 대해 이야기 한다. 		
비고			

session	6회기	일시	3월 4일
제목	개운죽 키우기-수경재배	대상	어르신
목표	다양한 색돌과 함께하는 수경재배를 통해 마음의 평안을 찾을 수 있도록 한다.		
준비물	개운죽, 투명한 용기, 색돌, 물		
활동	치료 과정		클라이언트의 기대효과
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 개운죽-수경재배 발표해 본다. ▪ 자신이 좋아하는 수경재배에 대해 이야기한다. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 다양한색돌과함께하는 수경재배를 통해 마음의평안을 찾을 수있도록
전개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 재료를 나누어 주어 생김새나 색상에 관한 느낌을 이야기한다. 2. 식물의 뿌리, 잎, 줄기를 관찰하게 한다 3. 투명한 용기에 색돌을 채워가며 식물을 고정시킨다. 4. 물을채워 작품을 완성한다. 		<ul style="list-style-type: none"> - 참여성과 협동성을 기르고 역할 분담에 있어 자기 결정력과 어려운 작업에 문제해결 능력 수준을 강화
정리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 오늘의 활동소감을 얘기해보고 다음시간의 활동을 예고한다. 		
사후관리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 깨끗한 물로 자주 갈아준다. 		
비 고			

session	7회기	일시	3월 18일
제 목	천연비누 만들기	대상	어르신
목표	자신이 직접 비누를 만들어 사용함으로써 자신감을 갖도록 한다.		
준비물	비누베이스, 아로마향 오일에센스, 색소, 어성초, 울무가루, 비누틀.녹이는 용기, 포장지		
활 동	치료 과정		클라이언트의 기대효과
도입	<ul style="list-style-type: none"> 비누를 만들어 본 적이 있는지 이야기해 본다. 		<ul style="list-style-type: none"> 옛 추억을 떠올려 같은 경험을 공유한다.
전개	<ol style="list-style-type: none"> 비누에 들어가는 재료를 소개한다. 비누베이스를 녹인다. 예쁜모양의 틀에 녹은 비누베이스를 붓는다. 색소또는 첨가물 가루를 넣고 젓는다. 오일을 넣고 다시 젓는다 비누가 굳으면 틀에서 뺀다 포장지에 싄다. 		<ul style="list-style-type: none"> 집중력 향상 만족감과 자신감을 갖도록 한다. 자신의 과거 추억도 회상하며 기쁨을 얻게 됨.
정 리	<ul style="list-style-type: none"> 오늘의 활동소감을 얘기해보고 다음시간의 활동을 예고한다. 		
사후관리	<ul style="list-style-type: none"> 방부제가 들어가지 않는 천연비누이므로 빨리 사용하도록 한다. 		
비 고			

session	8회기	일시	3월 25일
제목	쌈 채소 키우기	대상	어르신
목표	쌈 채소를 재배하여 나눔으로써 상호작용을 통한 타인과의 관계 형성이다.		
준비물	화분, 배양토, 적상추, 청경채, 오크상추 라벨, 네임 펜		
활동	치료 과정		클라이언트의 기대효과
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 원예치료사 인사-대상자 인사 ▪ 봄에 심는 채소의 종류를 발표해 본다. ▪ 자신이 좋아하는 채소에 대해 이야기한다. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 발표력과 의사전달강화
전개	<ol style="list-style-type: none"> 1. 각종 쌈 채소 이름을 인지한다. 큰 소리로 세 번 따라 말하기 2. 모종채소의 향과 색, 모양을 관찰한다. 3. 상토와 화학비료를 섞는다. 4. 옮겨 심을 화분에 흙을 1/2 넣는다. 5. 포트에서 흙과 꽃을 빼서 화분 가운데 놓는다. 6. 빈 공간에 흙을 채워 넣는다. -위에 흙이 닿지 않도록 한다. 7. 라벨에 자신의 이름과 날짜, 채소 이름을 적어 화분에 꽂는다. 8. 새 화분에 심어진 채소를 보고 처음 봤을 때와 느낌이 어떻게 다른지 이야기한다. 9. 화분에 물을 준다. 		<ul style="list-style-type: none"> - 쌈 채소를 관찰하고 수확의 기쁨을 얻어서 생명의 신비함과 자아성찰을 하도록 동기부여와 상호작용을 통하여 심리적 안정감에 도움
정리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 흙을 잘 치운다. 		
사후관리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 햇볕이 잘 드는 곳에 놓고 물을 자주 준다. 화분의 물 빠짐이 좋아야 한다. 		
비 고	