# 반려식물이 도시에 거주하는 여성 독거노인의 정신건강에 미치는 영향

주영선\* · 한소영\* · 박율진\*\*

\*전북대학교 대학원 박사과정·\*\*전북대학교 생태조경디자인학과 교수

# Effects of Companion Plants on Mental Health of Elderly Women Living Alone in the City

Ju, Young-sun\* · Han, So-young\* · Park, Yool-jin\*\*

- \*Ph.D. Course, Dept. of Ecology Landscape Architecture Design, College of Environmental & Bioresource Sciences of Chonbuk National University
- \*\*Professor, Dept. of Ecology Landscape Architecture Design, College of Environmental & Bioresource Sciences of Chonbuk National University

#### **ABSTRACT**

This study was conducted to investigate about companion plants care activities by visiting three times during a period of four months targeting 241 women seniors living in the city. The survey was conducted on preference for companion plants, satisfaction with companion plants, satisfaction with the elderly, mental health of the elderly, sociality, intimacy and belonging of the elderly, and six evaluations of the elderly. Although the awareness of the fundamental concepts and effects of companion plants is rather low, it has been proven that caring for companion plants can have various positive emotional effects through experience.

Key Words: Companion Plants, Mental Health, Elderly Women Living Alone

# 국문초록

도시에 거주하는 여성 독거노인 241명을 대상으로 6개월간 3회 방문하여 반려식물 돌봄 활동과 조사를 시행하였다. 설문의 조사는 반려식물 선호도, 반려식물 만족도, 노인생활 만족도, 노인 정신건강, 노인의 사회성·친밀감·소속감, 노인의 감정평가 등 항목에 관하여 시행하였다. 반려식물에 대한 근본적인 개념 및 효과에 대한 인식도는 다소 낮은 편이나, 반려식물 돌봄이 경험을 통해 다양한 측면의 긍정적인 정서효과를 얻을 수 있다는 사실이 검증되었다.

주제어: 반려식물, 정신건강, 여성 독거 노인

Corresponding author: Park, Yool-jin, Professor, Dept. of Ecology Landscape Architecture Design, College of Environmental & Bioresource Sciences of Chonbuk National University, South Korea, Phone: +82-10-3666-2528, E-mail: land@jbnu.ac.kr

# I. 서론

최근 우리나라는 경제적 소득 수준이 높아지고 건강에 관한 관심과 사람의 수명이 연장됨에 따라 빠르게 고령화되고, 노인 인구가 급격하게 증가하고 있다(Statistical Office, 2017). Statistical Office(2017)에 따르면 우리나라 65세 이상 노인인 구가 2010년 543만 명(11.2%), 2015년 661만 명(13.0%), 2019년 769만 명(14.8%), 2025년 1,050만 명(20.0%), 2030년 1,295만 명(24.5%)으로 증가하고 있다.

Kim(1996)은 사회활동이 제한된 노인은 가정에서 마저 고립되어 열등감, 고독감, 소외감에 시달리고, 많은 노인은 우울을 포함한 복합적인 만성적 질환을 지니고 있으며, 빈곤, 영양불량, 노인 학대, 범죄의 희생양, 보호 비용 등의 문제에 직면하고 있다(Son 등, 2015). 독거노인은 가족과 함께 사는 노인에 비교해 자살 위험이 훨씬 크며(Gu, 2009; Seo, 2011; Son, 2015), 직업상실로 인한 사회적 지위와 역할의 부재, 배우자 사망으로 인한 소외감 노화 현상에 따른 신체기능 쇠약에 무력감, 질병과신체 통증에 시달림, 단절되고 고립된 가족관계의 변화로 야기될 수 있는 사회적 어려움에 처하기도 한다(Hwang, 2014a; 2014b; Joo, 2014; Kim, 2014). 정부로부터 사회적 지원을 받아일상생활을 영위하는 독거노인의 경우, 자녀나 친인척 등으로부터 도움을 기대하기가 어려우며, 사회참여 활동이 극히 제한적인 상황이며, 동시에 취약한 경제적 상황에 당면하고 있다 (Cha, 1994; Kim, 2019; Lee, 2002; Lee, 2014).

원예치료 대상자는 초창기에는 정신질환자나 신체장애인이 주 대상자였으나, 최근에는 의학적 진단으로 장애가 없다 할지라도 정신적, 신체적, 사회적으로 안녕하지 못한 사람과 안녕상태의 증진을 목적으로 하는 모든 사람을 대상으로 한다(한국원예치료복지협회, 2019; Jung, 2008).

독거노인에 관련된 연구 주제를 보면 '남성독거 노인의 경험하는 심리적 현상'(Joo, 2013), '독거노인의 사회적 지지망 실태에 관한 연구'(Chae, 2008), '저소득 독거노인의 자기방임 인과모형에 관한 연구'(Kim, 2007; Son, 2015), '독거노인의 생활만족도에 관한 연구'(Jung, 2012; Lee, 2016; Jung, 2017; Kim, 2019), '독거노인의 일상생활 스트레스가 자아존중감 및 생활만족도에 미치는 영향'(Kwon, 2014), '독거노인들의 자살 생각영향요인에 관한 논문'(Choi, 2009; Lee, 2015), '독거노인의 고독감 및 우울감에 관한 연구'(Kim, 2007; Bang, 2017; Lee, 2017) 등이 있다.

반려식물과 반려동물에 관련 연구 주제는 '반려식물의 관점에서 본 관상식물이 독거노인의 정신건강에 미치는 영향'(Koh, 2017), '반려식물이 대학생의 정서에 미치는 영향'(Kim, 2019),

'반려동물 양육 여부에 따른 노인의 정신건강 차이에 관한 연구'(Park, 2013), '반려동물이 노인의 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구'(Han, 2006) 등이 있다.

Kim(2019)은 동물매개치료 프로그램을 통하여 독거노인의 존중감과 삶의 만족도 향상에 효과가 있다고 하였다. Koh(2017)는 반려식물 돌봄 활동이 독거노인의 정신건강과 생활만족도 향상은 효과적이며, 고독감의 감소에 도움이 되었다고 하였으며, 정신건강, 독거노인의 사회적 주변인 부족을 제외한 친밀감부족, 소속감 부족, 고독감 감소 및 생활만족도는 여성 독거노인보다는 남성 독거노인에 더 효과적이라고 했다. Han(2006)은 반려동물로 인해 인간관계 부족에서 오는 외로움을 감소시키고, 삶에 대한 만족도 및 정서적ㆍ정신적ㆍ신체적 기능에 긍정적인 효과가 있다고 하였다.

따라서 본 연구의 목적은 반려식물 도시에 거주하는 여성 독 거노인의 복지향상을 위하여 정신건강, 고독감 및 생활만족도 등에 향상시켜는 기초자료를 제공하는 데 있다.

# Ⅱ. 연구범위와 방법

#### 1. 연구 범위

본 연구 공간적 범위는 서울특별시 강북구에 거주 여성 독거 노인(65세 이상) 241명을 대상으로 반려식물이 정신건강, 생활 만족도 등에 미치는 영향을 조사하였다. 선정기준은 첫째, 의식이 명료하고 언어적 비언어적 의사소통이 가능한 한 여성 집단, 둘째, 본 연구 참여에 동의한 자를 우선적으로 하였으며, 이명, 연구자가 직접 방문하여 연구 목적 및 프로그램 참여에 대해 독거노인들에게 설명하고, 개인정보 이용에 대한 동의를 얻은후 조사를 하였다. 내용적 범위는 반려식물을 통해 여성 독거노인의 정신건강, 고독감(사회성, 친밀감, 소속감) 및 생활만족도를 증가시키는 효과를 기대하며, 정신건강, 고독감(사회성, 친밀감, 소속감) 및 생활만족도를 증가시키는 효과를 기대하며, 정신건강, 고독감(사회성, 친밀감, 소속감) 및 생활만족도 간의 어떤 상관관계이며, 시간적 범위는 2019년 6월부터 2019년 10월까지 수행하였다.

# 2. 조사 및 설문지 구성

본 설문지는 노인생활만족도를 측정하기 위하여 최성재(1986) 가 개발한 측정도구 중 하위영역인 과거생활만족도와 현재생활만족도 14문항을 사용하였으며, 독거노인의 정신건강을 측정하기 위하여 Golderg(1972)가 개발한 KGHQ(Korean General Healteh Questionnaire) 측정도구 중 불안요인, 사회부적응 요인 등 2개의 하위 영역에서 14문항을 사용하였다. 자료조사는

설문지를 통해 자료를 수집하였고, 설문지 구성 및 문항 수는 구성내용은 노인생활만족도, 노인의 정신건강, 일반적 특성으 로 표 1과 같다.

연구대상은 317명이 프로그램에 참여하였으나, 설문조사 응답 내용이 부적합한 57부를 제외한 최종 261부(82.07%)이다. 261부 중 남성 독거노인은 20명(7.7%), 여성 독거노인은 241명(92.3%)이다. 본 연구는 반려식물 돌봄이 여성 독거노인의 생활만족도에 미치는 영향, 정신건강에 미치는 영향을 알아보고자 대상자의 자가보고식 평가로 이루어졌으며, 수집된 대상자의 통계학적 일반적 특성 자료는 성별, 연령, 반려식물에 대한관심도, 관수 빈도, 생활정도, 체형 등이며, 만족도 조사 자료는반려식물 만족도, 반려식물 만족 항목, 반려식물 돌봄 활동, 과거 반려식물 재배 경험, 반려식물 계속 재배희망 등이다.

#### 3. 분석 방법

설문지는 작성 가능한 노인들은 직접 설문지를 5첨 척도로 기록하도록 하였으며, 문항에 어려움이 있는 노인들에게는 연구자가 직접 개별 면접을 통하여 기록, 조사하였다. 정신건강의 총점은 점수가 높을수록 정신이 건강함을 의미하고(Park, 2013), 각 영역별 점수의 합이 낮을수록 불안요인과 사회부적 응이 적음을 의미한다.

반려식물은 백량금(Ardisia crenata)과 관음죽(Rhapis excelsa) 두 종류 중 한 개를 제공하였으며, 복지원예사(원예치료사)가 개별 방문 최소 3회, 전화상담 최소 4회 이상 돌봄이 이루어졌다. 첫 번째 방문에서는 반려식물에 나만의 애칭을 지어 꽃닮은 시절을 회상하게 하여 반려식물에 긍정적 가치를 이해하게하였고, 외출 전후, 취침 전후 등 생활 전반에서 반려식물과 대화를 하도록 하였다. 그 중 여섯 분만이 반려식물이 고사되어아레카야자 2포트씩 12포트를 교체하였으며, 그 다음 2개월 후 3차 방문시에는 고사식물이 없어서 교체한 식물이 없었다.

설문지는 작성 가능한 노인들은 직접 설문지를 기록하도록 하였으며, 문항에 어려움이 있는 노인들에게는 연구자가 직접 개별 면접을 통하여 기록, 조사하였다. 정신건강의 총점은 점수가 높을수록 정신이 건강함을 의미하고(Park, 2013), 각 영역

별 점수의 합이 낮을수록 불안요인과 사회부적응이 적음을 의 미하다.

일반적 특성인 성별, 연령, 반려식물 관심도, 관수 빈도, 생활정도, 체형 등에 대한 동질성 검증을 위해 빈도 분석과 반려식물 돌봄 후 실험군의 여성독거노인의 차이를 비교 분석하였다.

# Ⅲ. 결과 및 고찰

#### 1. 응답자의 일반적인 특성

설문지의 인구통계학적 특성은 성별에서 전체 인원 261명 중 여자가 241명(92.3%)이고, 남자는 20명(7.7%)으로 여자가 남자보다 11배나 많았다. 남자독거노인의 응답자 수는 여자독 거노인 응답자 수에 비하여 응답자 수가 부족하여 비교분석하기 어려워 통계처리에서 제외하고 여성독거노인의 응답자 수만 사용하였다. 본 논문에는 도시의 여성 독거노인의 연령은 65~69세 9명(3.7%), 70~74세 45명(18.7%), 75~79세 64명(26.6%), 80~84세 80명(33.2%), 85세 이상이 43명(17.8%)으로 연령을 80세 미만과 80세 이상의 두 그룹으로 나누어 볼 때 65~79세가 118명(49.0%), 80세 이상이 123명(51.0%)으로 80세 이상이 51%였다. 생활정도는 상 12명(5.0%), 중 67명(27.8%), 하 165명(76.2%)으로 나타나 응답자의 76.2%가 생활 정도가어려운 것으로 나타났으며, 체형으로는 마른편이 29명(12.0%), 보통이 168명(69.7%), 비만이 44명(18.3%)으로 체형은 보통, 비만, 마른 순으로 나타났다(표 2 참조).

#### 2. 응답자의 반려식물에 대한 일반적 특성

연구대상은 도시에 거주하는 여성 독거노인 241명을 대상으로 조사하였다. 반려식물 관심도는 전혀 관심이 없다 0명(0%), 관심이 없다 4명(1.7%), 보통이다 5명(2.1%), 관심이 있다 124명(51.5%), 매우 관심이 있다 108명(44.8%)이며, 관수 빈도는 전혀 안했다 1명(0.4%), 가끔 했다 12명(5.0%), 설명대로 했다 175명(72.6%), 자주 했다 45명(18.7%), 매우 자주 했다 8명(3.3%)으로 나타났다.

표 1. 설문지 구성 및 문항 수

구분	내용	문항 수
 노인생활 만 <del>족</del> 도	고독감 척도의 하위영역 및 문항은 과거생활 만족도 6개, 현재생활만족도 8개	14
노인의 정신건강	불안요인 5개, 사회부적응 요인 9개	14
일반적 특성	성별, 연령, 반려식물에 대한 관심도, 관수 빈도, 생활정도, 체형 등이며 만족도 조사 자료는 반려식물 만족도, 반려식물 만족 항목, 반려식물 돌봄 활동, 과거 반려식물 재배 경험, 반려식물 계속 재배희망 등	11

표 2. 응답자의 일반적인 특성

구분		사례수(명)	비율(%)
	전체	241	100.0
	65~69	9	3.7
	70~74	45	18.7
연령	75~79	64	26.6
	80~84	80	33.2
	85≦	43	17.8
	상	12	5.0
생활정도	중	67	27.8
	하	162	67.2
	마른	29	12.0
체형	보통	168	69.7
	비만	44	18.3

만족도 조사 문항은 '반려식물을 돌보는 것이 어르신에게 도움이 되었다고 생각하십니까?', '도움이 되었다면 어떤 도움이되었다고 생각하십니까?', '반려식물을 돌보는 활동 중 좋으셨던 활동은 무엇입니까?', '과거에 식물을 키워보신 경험이 있으십니까?', '다음에도 기회가 된다면 새로운 반려식물을 키우고 싶으십니까?' 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항별로 만족도에 대한 분석을 하면 다음과 같다.

먼저 '반려식물을 돌보는 것이 여성 독거노인에게 도움이 되었다고 생각하십니까?'의 문항은 '별로 도움이 되지 않았다' 4명 (1.7%), '도움이 되지 않았다' 1명(0.4%), '보통이다' 4명(1.7%), '도움이 되었다' 59명(24.5%), 매우 도움이 되었다 173명(71.8%)으로 나타났으며, 이들 중 96.3%가 반려식물을 돌보는 것이 도움이 되었다고 했다.

'과거에 식물을 키워보신 경험이 있으십니까?'의 문항은 90.0%가 경험이 있는 것으로 나타났으며, '다음에도 기회가 된다면 새로운 반려식물을 키우고 싶으십니까?'의 문항은 '별로원하지 않는다' 3명(1.2%), '원하지 않는다' 29명(12.0%), '보통이다' 14명(5.8%), '원한다' 61명(25.3%), '매우 원한다' 134명(55.6%)으로 이들 중 86.7% 기회가 된다면 반려식물을 키우겠다며 긍정적 응답하였다.

'도움이 되었다면 어떤 도움이 되었다고 생각하십니까?'의 문항은 '신체적 건강에 도움이 되었다(복수 응답)' 34명(14.1%), '정신적 건강에 도움이 되었다' 73명(30.3%), '정서적 건강에 도움이 되었다' 228명(94.6%), '사회적 건강에 도움이 되었다' 47명(19.5%), '기타' 0명(0%)으로 정서적 건강에 도움, 정신적 건강에 도움, 사회적 건강에 도움, 산체적 건강에 도움이 된다'

순으로 나타났다.

'반려식물을 돌보는 활동 중 좋으셨던 활동은 무엇입니까? (복수 응답)'의 문항은 '물주기' 216명(89.6%), '관리하기' 183명(75.9%), '햇빛 보여주기' 13명(5.4%), 반려식물과 대화하기 190명(78.8%), '기타' 2명(0.8%)으로 반려식물 물주기, 대화하기, 관리하기, 햇빛 보여주기 순으로 나타났다(표 3 참조).

표 3. 응답자의 반려식물에 대한 일반적 특성

구분		사례수(명)	비율(%)
7	선체	241	100.0
	전혀 관심이 없다	0	0.0
	관심이 없다	4	1.7
반려식물 관심도	보통이다	5	2.1
	관심이 있다	124	51.5
	매우 관심이 있다	108	44.8
	전혀 안했다	1	0.4
	가끔 했다	12	5.0
관수빈도	설명대로 했다	175	72.6
	자주 했다	45	18.7
	매우 자주 했다	8	3.3
반려식 <del>물을</del> 돌보는	별로 도움이 되지 않았다	4	1.7
것이 여성	도움이 되지 않았다	1	0.4
독거노인에게 도움이 되었다고	보통이다	4	1.7
생각하십니까?	도움이 되었다	59	24.5
	매우 도움이 되었다	173	71.8
과거에 식물을 키워보신	없다	24	10.0
기둬보신 경험이 있으십니까?	있다	217	90.0
	별로 원하지 않는다	3	1.2
다음에도 기회가	원하지 않는다	29	12.0
된다면 새로운 반려식물을 키우고	보통이다	14	5.8
싶으십니까?	원한다	61	25.3
	매우 원한다	134	55.6
	신체적 건강에 도움	34	14.1
도움이 되었다면 어떤 도움이	정신적 건강에 도움	73	30.3
되었다고	정서적 건강에 도움	228	94.6
생각하십니까? (복수응답)	사회적 건강에 도움	47	19.5
	기타	0	0.0

표 3. 계속

=	사례수(명)	비율(%)	
반려식물을 돌보는	물주기	216	89.6
	관리하기	183	75.9
활동 중 좋으셨던 활동은 무엇입니까?	햇빛 보여주기	13	5.4
(복수응답)	반려식물과 대화하기	190	78.8
	기타	2	0.8

#### 3. 도시 여성 독거노인생활 만족도

도시에 거주하는 독거노인의 생활만족도 조사는 긍정적 설문과 부정적 설문을 비교 분석하기 위하여 종합적으로 조사하였다

노인생활 만족도 조사 문항은 '지난 평생을 돌아볼 때 후회할 일이 별로 없다', '나의 지난 평생은 성공적인 편이었다', '나는 다른 사람들보다 다복한 편이었다', '요즘 나는 살맛이 난다', '나이를 먹어가면서 보니 세상사가 생각했던 것보다 좋게 느껴진다', '요즈음이 내 인생에서 가장 즐거운 때다', '나는 현재의생활방식에 만족한다'의 7문항으로 구성되어 있다. 각 문항별로 노인생활 만족도에 대한 분석을 하면 표 4와 같다.

노인생활 만족도에 관한 긍정적 세부조사 문항은 먼저 '지난 평생을 돌아볼 때 후회할 일이 별로 없다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 16명(6.6%), '그렇지 않다' 74명(30.7%), '보통이다' 84명(34.9%), '그렇다' 64명(26.6%), '항상 그렇다' 3명(1.2%) 으로 62.1%가 후회할 일이 별로 없다고 하였다.

'나의 지난 평생은 성공적인 편이었다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 5명(2.1%), '그렇지 않다' 81명(33.6%), '보통이다' 95명(39.4%), '그렇다' 56명(23.2%), '항상 그렇다' 4명(1.7%)으로 64.3%가 지난 평생은 성공한 편이라고 생각하는 것으로 나타났다.

'나는 다른 사람들보다 다복한 편이었다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 6명(2.5%), '그렇지 않다' 74명(30.7%), '보통이다' 100명(41.5%), '그렇다' 56명(23.2%), '항상 그렇다' 5명(2.1%)으로 66.8%가 다른 사람들보다 다복한 것으로 나타났다(표 5 참조).

'요즘 나는 살맛이 난다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 11명 (4.6%), '그렇지 않다' 121명(50.2%), '보통이다' 81명(33.6%),

표 5. 도시 여성의 독거노인 생활 만족도(긍정)

	구분	사례수(명)	비율(%)
성별	여자	241	100.0
	전혀 그렇지 않다	16	6.6
지난 평생을	그렇지 않다	74	30.7
돌아볼 때 후회할 일이	보통이다	84	34.9
별로 없다.	그렇다	64	26.6
	항상 그렇다	3	1.2
	전혀 그렇지 않다	5	2.1
나의 지난	그렇지 않다	81	33.6
평생은 성공적인	보통이다	95	39.4
편이었다.	그렇다	56	23.2
	항상 그렇다	4	1.7
	전혀 그렇지 않다	6	2.5
나는 다른	그렇지 않다	74	30.7
사람 <del>들</del> 보다	보통이다	100	41.5
다복한 편이었다.	그렇다	56	23.2
	항상 그렇다	5	2.1
	전혀 그렇지 않다	11	4.6
	그렇지 않다	121	50.2
요즘 나는 살맛이 난다.	보통이다	81	33.6
	그렇다	24	10.0
	항상 그렇다	4	1.7
	전혀 그렇지 않다	2	0.8
나이를 먹어가면서 보니	그렇지 않다	27	11.2
세상사가	보통이다	67	27.8
생각했던 것 보다 좋게 느껴진다.	그렇다	132	54.8
8 II — II .	항상 그렇다	13	5.4
	전혀 그렇지 않다	8	3.3
요즈음이 내	그렇지 않다	37	15.4
인생에 있어서 가장 즐거운	보통이다	125	51.9
때다.	그렇다	59	24.5
	항상 그렇다	12	5.0

표 4. 도시 여성의 독거노인 생활 만족도(긍정)

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	항상 그렇다
평균(%)	3.0	25.1	38.2	30.6	3.0
SE	1.9	14.6	7.0	15.3	1.6

표 5. 계속

구분		사례수(명)	비율(%)
나는 현재의 생활방식에 만족한다.	전혀 그렇지 않다	3	1.2
	그렇지 않다	10	4.1
	보통이다	92	38.2
	그렇다	126	52.3
	항상 그렇다	10	4.1

'그렇다' 24명(10.0%), '항상 그렇다' 4명(1.7%)으로 54.8%가 현재의 생활이 살맛이 나지 않고 힘든 것으로 나타났다.

'나이를 먹어가면서 보니 세상사가 생각했던 것보다 좋게 느껴진다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 2명(0.8%), '그렇지 않다' 27명(11.2%), '보통이다' 67명(27.8%), '그렇다' 132명(54.8%), '항상 그렇다' 13명(5.4%)으로 88.0%가 생각했던 것보다 좋게 느껴 긍정적으로 생각하는 것으로 나타났다.

'요즈음이 내 인생에서 가장 즐거운 때다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 8명(3.3%), '그렇지 않다' 37명(15.4%), '보통이다' 125명(51.9%), '그렇다' 59명(24.5%), '항상 그렇다' 12명(5.0%)으로 지난 과거의 인생보다 81.4%가 요즘의 인생에서 가장 즐거운 것으로 나타났다.

'나는 현재의 생활방식에 만족한다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 3명(1.2%), '그렇지 않다' 10명(4.1%), '보통이다' 92명(38.2%), '그렇다' 126명(52.3%), '항상 그렇다' 10명(4.1%)으로 94.6%가 현재의 생활방식에 만족하는 것으로 나타났다.

노인생활 만족도 조사 문항은 '나는 내 동갑내기들보다 어리석은 판단을 많이 내린 편이다', '내가 살아온 길을 되돌아보면이루어 놓은 게 별로 없다', '나는 지난 평생은 힘들고 괴로워서생각하기도 싫다', '나는 현재의 생활이 따분하고 지루하다', '요즈음 나는 매사가 짜증스럽고 귀찮다', '요즈음 기쁜 일보다는 슬픈 일이 더 많다', '요즈음 화나는 일만 점점 더 많아진다' 7 문항으로 구성되어 있다. 각 문항별로 노인생활 만족도에 대한 분석을 하면 표 6과 같다.

노인생활 만족도에 대한 분석에서는 78%가 부정적인 결과 가 나왔지만, 질문의 의도를 정확히 파악하지 못한 애매한 답 이 있을 수 있는 부분도 있다.

'나는 내 동갑내기들보다 어리석은 판단을 많이 내린 편이다'

의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1명(0.4%), '그렇지 않다' 44명 (18.3%), '보통이다' 126명(52.3%), '그렇다' 64명(26.6%), '항 상 그렇다' 6명(2.5%)으로 81.4%가 동갑내기보다 어리석은 판단을 하는 것으로 나타났다.

'내가 살아온 길을 되돌아보면 이루어 놓은 게 별로 없다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 2명(0.8%), '그렇지 않다' 63명(26.1%), '보통이다' 51명(21.2%), '그렇다' 106명(44.0%), '항상 그렇다' 19명(7.9%)으로 73.1%가 살아온 길을 되돌아 볼 때 이루어 놓은게 없다고 생각하는 것으로 나타났다.

'나는 지난 평생은 힘들고 괴로워서 생각하기도 싫다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 4명(1.7%), '그렇지 않다' 40명(16.6%), '보통이다' 61명(25.3%), '그렇다' 98명(40.7%), '항상 그렇다' 38명(15.7%)으로 81.7%가 지난 인생이 힘들고 괴로워서 생각조차 하기 싫은 것으로 나타났다(표 7 참조).

'나는 현재의 생활이 따분하고 지루하다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 3명(1.2%), '그렇지 않다' 39명(16.2%), '보통이다' 49명(20.3%), '그렇다' 118명(49.0%), '항상 그렇다' 32명(13.3%)으로 82.6%가 현재의 생활이 따분하다고 하였으며, 17.4%만이생활에 즐거움이 있는 것으로 나타났다.

'요즈음 나는 매사가 짜증스럽고 귀찮다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 3명(1.3%), '그렇지 않다' 32명(13.3%), '보통이다' 47명(19.5%), '그렇다' 143명(59.3%), '항상 그렇다' 16명(6.6%)으로 85.4%가 매사에 짜증스럽고 귀찮은 것으로 나타났으며, 14.6%만이 만족하고 있는 것으로 나타났다.

'요즈음 기쁜 일보다는 슬픈 일이 더 많다'의 문항은 '전혀 그렇지 않다' 6명(2.5%), '그렇지 않다' 96명(39.8%), '보통이다' 40명(16.6%), '그렇다' 78명(32.4%), '항상 그렇다' 21명(8.7%)으로 57.7%가 기쁨보다는 슬픔이 더 많은 것으로 나타났다. '요즈음 화나는 일만 점점 더 많아진다'의 문항은 '전혀그렇지 않다' 4명(1.7%), '그렇지 않다' 33명(13.7%), '보통이다' 74명(30.7%), '그렇다' 109명(45.2%), '항상 그렇다' 21명(8.7%)으로 84.6%가 화나는 일만 점점 많아진다고 하였다(표7 참조).

#### 4. 도시 여성 독거노인 정신건강

노인 정신건강 조사 문항은 '하고 있는 일에 잘 집중할 수 있

표 6. 도시 여성의 독거노인 생활 만족도(부정)

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	항상 그렇다
- 평균(%)	1.4	20.6	26.6	42.4	9.1
SE	0.6	8.8	11.3	10.0	4.0

표 7. 도시 여성의 독거노인 생활 만족도(부정).

구	사례수(명)	비율(%)	
성별	241	100.0	
	전혀 그렇지 않다	1	0.4
나는 내	그렇지 않다	44	18.3
동갑내기들보다 어리석은 판단을	보통이다	126	52.3
많이 내린 편이다.	그렇다	64	26.6
	항상 그렇다	6	2.5
	전혀 그렇지 않다	2	0.8
내가 살아온 길을	그렇지 않다	63	26.1
되돌아보면 이루어	보통이다	51	21.2
놓은게 별로 없다.	그렇다	106	44.0
	항상 그렇다	19	7.9
	전혀 그렇지 않다	4	1.7
나는 지난 평생은	그렇지 않다	40	16.6
힘들고 괴로워서	보통이다	61	25.3
생각하기도 싫다.	그렇다	98	40.7
	항상 그렇다	38	15.7
	전혀 그렇지 않다	3	1.2
	그렇지 않다	39	16.2
매일 매일의 생활이 따분하고 지루하다.	보통이다	49	20.3
띄군이고 지구이다.	그렇다	118	49.0
	항상 그렇다	32	13.3
	전혀 그렇지 않다	3	1.3
	그렇지 않다	32	13.3
요즈음 나는 매사가 짜증스럽고 귀찮다.	보통이다	47	19.5
	그렇다	143	59.3
	항상 그렇다	16	6.6
	전혀 그렇지 않다	6	2.5
요즈음 기쁜 일	그렇지 않다	96	39.8
보다는 슬픈 일이	보통이다	40	16.6
더 많다.	그렇다	78	32.4
	항상 그렇다	21	8.7
	전혀 그렇지 않다	4	1.7
	그렇지 않다	33	13.7
요즈음 화나는 일만 점점 더 많아진다.	보통이다	74	30.7
ㅁㅁ 기 녀시건기.	그렇다	109	45.2
	항상 그렇다	21	8.7

습니까?', '자신이 여러 면에서 쓸모있는 역할을 잘하고 있다고 느꼈습니까?', '매사에 올바른 결정을 잘 내릴 수 있습니까?', '일상적인 활동을 즐겁게 할 수 있습니까?', '문제가 생기면 그 것을 피하지 않고 맞서서 해결하려고 하였습니까?', '어떤 일을 할 때 대부분의 다른 사람들이 하는 만큼 그 일을 잘 처리할 수 있습니까?', '자신의 미래를 희망적으로 느꼈습니까?', '부지 런히 생활하며 일에 전념할 수 있습니까?', '다른 사람들과 잘지내는 것이 어렵지 않게 느껴졌습니까?', '전반적으로 자신이일을 잘 하고 있다고 느꼈습니까?' 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항별로 도시 여성 독거노인 정신경강에 대한 분석을 하면 표 8과 같다.

도시 여성 독거노인 정신건강에 대한 긍정적 분석에서는 58%가 자신감을 가지고 자신의 일을 잘하지 못하는 것으로 나타났다(표 8 참조).

먼저 '하고 있는 일에 잘 집중할 수 있습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 5명(2.1%), '그렇다' 52명(21.6%), '아니다' 174명(72.2%), '매우 아니다' 10명(4.1%)으로 23.7%만이 하고 있는 일에 집중할 수 있다고 하였으나, 76.3%가 하는 일에 집중할 수 없다고 응답하였다.

'자신이 여러 면에서 쓸모있는 역할을 잘하고 있다고 느꼈습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 10명(4.1%), '그렇다' 119명(49.4%), '아니다' 95명(39.4%), '매우 아니다' 17명(7.1%)으로 53.5%가 자신이 쓸모있는 역할을 잘 하고 있다고 하였으며, 46.5%는 자신이 역할을 잘 못하고 있다고 하였다.

'매사에 올바른 결정을 잘 내릴 수 있습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 13명(5.4%), '그렇다' 102명(42.3%), '아니다' 114명(47.3%), '매우 아니다' 12명(5.0%)으로 47.7%만이 올바른 결정을 내릴 수 있다고 하였으며, 52.3%가 올바른 결정을 내리는데 어려움이 있는 것으로 나타났다.

'일상적인 활동을 즐겁게 할 수 있습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 5명(2.1%), '그렇다' 61명(25.3%), '아니다' 162명(67.2%), '매우 아니다' 13명(5.4%)으로 72.6%의 대다수의 노인들이 일상적인 활동이 즐겁지 않은 것으로 응답하였다. '문제가 생기면 그것을 피하지 않고 맞서서 해결하려고 하였습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 15명(6.2%), '그렇다' 111명(46.0%), '아니다' 104명(43.2%), '매우 아니다' 11명(4.6%)으로 문제가 생기면 피하지 않고 맞서서 해결하려고 하거나(52.2%), 해결하지 않으려

표 8. 도시 여성의 독거노인 정신건강(긍정)

구분	매우 그렇다	그렇다	아니다	매우 아니다
평균(%)	3.9	38.1	53.6	4.4
SE	2.3	9.9	12.0	1.4

고 하는 것이(47.8%) 비슷하게 나타났다(표 9 참조).

'어떤 일을 할 때 대부분의 다른 사람들이 하는 만큼 그 일을 잘 처리할 수 있습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 22명(9.1%).

표 9. 도시 여성의 독거노인 정신건강(긍정)

구분	사례수(명)	비율(%)	
성별	241	100.0	
	매우 그렇다	5	2.1
하고 있는 일에 잘	그렇다	52	21.6
집중할 수 있습니까?	아니다	174	72.2
	매우 아니다	10	4.1
714101 0171 010111	매우 그렇다	10	4.1
자신이 여러 면에서 - 쓸모 있는 역할을	그렇다	119	49.4
잘하고 있다고	아니다	95	39.4
느꼈습니까? -	매우 아니다	17	7.1
	매우 그렇다	13	5.4
매사에 올바른	그렇다	102	42.3
결정을 잘 내릴 수 - 있었습니까?	아니다	114	47.3
	매우 아니다	12	5.0
	매우 그렇다	5	2.1
일상적인 활동을	그렇다	61	25.3
즐겁게 할 수 있었습니까?	아니다	162	67.2
	매우 아니다	13	5.4
	매우 그렇다	15	6.2
문제가 생기면 그것을 피하지 않고	그렇다	111	46.1
맞서서 해결하려고	아니다	104	43.2
하였습니까?	매우 아니다	11	4.6
어떤 일을 할 때	매우 그렇다	22	9.1
대부분의 다른 사람들이 하는 만큼 -	그렇다	127	52.7
그 일을 잘 처리할	아니다	81	33.6
수 있었습니까?	매우 아니다	11	4.6
	매우 그렇다	3	1.2
자신의 미래를	그렇다	104	43.2
희망적으로 느꼈습니까?	아니다	129	53.5
	매우 아니다	5	2.1
	매우 그렇다	10	4.1
부지런히 생활하며	그렇다	88	36.5
일에 전념할 수 있었습니까?	아니다	135	56.0
	매우 아니다	8	3.3

표 9. 계속

구분	사례수(명)	비율(%)	
	매우 그렇다	7	2.9
다른 사람들과 잘	그렇다	85	35.3
지내는 것이 어렵지 않게 느꼈습니까?	아니다	142	58.9
	매우 아니다	7	2.9
	매우 그렇다	4	1.7
전반적으로 자신이	그렇다	69	28.6
일을 잘하고 있다고 느꼈습니까?	아니다	155	64.3
	매우 아니다	13	5.4

'그렇다' 127명(52.7%), '아니다' 81명(33.6%), '매우 아니다' 11 명(4.6%)으로 61.8%가 다른 사람들이 하는 만큼 일을 잘 처리할 수 있다고 하였으며, 38.2%만이 일을 처리하는 데 어려움이 있는 것으로 응답하였다.

'자신의 미래를 희망적으로 느꼈습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 3명(1.2%), '그렇다' 104명(43.2%), '아니다' 129명(53.5%), '매우 아니다' 5명(2.1%)으로 44.4%가 자신의 미래를 희망적으로 생각하였고, 55.6%가 자신의 미래가 비관적이라고 응답하였다.

'부지런히 생활하며 일에 전념할 수 있습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 10명(4.1%), '그렇다' 88명(36.5%), '아니다' 135명(56.0%), '매우 아니다' 8명(3.3%)으로 40.6%가 생활하며 일에 전념할 수 있다고 하였고, 59.3%가 일에 전념할 수 없다고 하였다

'다른 사람들과 잘 지내는 것이 어렵지 않게 느껴졌습니까?' 의 문항은 '매우 그렇다' 7명(2.9%), '그렇다' 85명(35.3%), '아니다' 142명(58.9%), '매우 아니다' 7명(2.9%)으로 38.2%가 다른 사람과 잘 지내는 것이 어렵지 않다고 하였으나, 61.8%가다른 사람과 잘 지내는 것이 어렵다고 응답하였다.

'전반적으로 자신이 일을 잘 하고 있다고 느꼈습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 4명(1.7%), '그렇다' 69명(28.6%), '아니다' 155명(64.3%), '매우 아니다' 13명(5.4%)으로 69.7%가 자신이일을 잘하지 못한다고 하여 노인들이 자신이 일하는 것에 대해자신감이 없는 것으로 나타났다.

노인 정신건강 조사 문항은 '걱정 때문에 잠을 잘 못 잔 적이 많았습니까?', '계속해서 긴장감을 느낀 적이 자주 있었습니까?' '인생이 절망적이라고 느낀 적이 있습니까?', '신경이 쓰여서 힘들게 느껴진 일이 많았습니까?' 4문항으로 구성되어 있다. 각문항별로 도시 여성 독거노인 정신건강에 대한 분석을 하면 표10과 같다.

표 10. 도시 여성의 독거노인 정신건강(부정)

구 분	매우 그렇다	그렇다	아니다	매우 아니다
평균 (%)	8.8	38.0	43.8	9.4
SE	2.6	9.1	5.2	5.7

여성 노인 정신건강에 대한 부정적 질문에서는 부정 53.2%, 긍정 46.8%로 나타났다. '걱정 때문에 잠을 잘 못 잔 적이 많았습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 27명(11.2%), '그렇다' 127명(52.7%), '아니다' 86명(35.7%), '매우 아니다' 1명(0.4%)으로 63.9%가 걱정 때문에 잠을 잘 못 잔 적이 많았으며, 36.1%만이 잠을 잔 것으로 나타났다(표 11 참조).

'계속해서 긴장감을 느낀 적이 자주 있었습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 14명(5.8%), '그렇다' 91명(37.8%), '아니다' 113 명(46.9%), '매우 아니다' 23명(9.5%)으로 43.6%가 계속해서 긴장감을 자주 느낀다고 하였으며, 56.4%가 자주 긴장감을 느끼지 않는 것으로 나타났다.

'인생이 절망적이라고 느낀 적이 있습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 16명(6.6%), '그렇다' 68명(28.2%), '아니다' 119명(49.4%), '매우 아니다' 38명(15.8%)으로 34.8%가 인생이 절망적으로 느끼고 있다고 생각하며, 대부분 65.2%가 노인들이 희망을 갖

표 11. 도시 여성의 독거노인 정신건강(부정)

구분	사례수(명)	비율(%)	
성별	여자	241	100.0
	매우 그렇다	27	11.2
걱정 때문에 잠을	그렇다	127	52.7
잘 못 잔적이 많았습니까?	아니다	86	35.7
	매우 아니다	1	0.4
	매우 그렇다	14	5.8
계속해서 긴장감을	그렇다	91	37.8
느낀 적이 자주 있었습니까?	아니다	113	46.9
	매우 아니다	23	9.5
	매우 그렇다	16	6.6
인생이 절망적이라고	그렇다	68	28.2
느낀 적이 있습니까?	아니다	119	49.4
	매우 아니다	38	15.8
	매우 그렇다	28	11.6
신경이 쓰여서 힘들게 느껴진 일이	그렇다	80	33.2
느껴진 일이 많았습니까?	아니다	104	43.2
	매우 아니다	29	12.0

고 살아갈 수 있다고 응답했다.

'신경이 쓰여서 힘들게 느껴진 일이 많았습니까?'의 문항은 '매우 그렇다' 28명(11.6%), '그렇다' 80명(33.2%), '아니다' 104 명(43.2%), '매우 아니다' 29명(12.0%)으로 44.8%가 힘들게 느껴진 일이 많았다고 하였으며, 55.2%가 힘들게 느껴진 일이 없다고 하였다.

# Ⅳ. 결론

도시에 거주하는 여성 독거노인 241명을 대상으로 방문하여 반려식물 돌봄 활동과 조사를 시행하였으며, 반려식물 선호도, 반려식물 만족도, 노인생활 만족도, 노인 정신건강, 노인의 사 회성·친밀감·소속감, 노인의 감정평가 등 항목에 관하여 조 사한 결과는 다음과 같다.

첫째, 반려식물의 관심도에 관한 조사에서는 53,3%가 관심이 있다고 하였으며, 44.8%가 매우 관심이 있다고 하여, 98.1%가 긍정적으로 답하였다. 반려식물의 돌봄에 관하여 96.3%가도움이 되었다고 하였으며, 반려식물은 정서적 건강에 94.6%가 도움이 되었다고 하였다. 또한, 78.8%가 반려식물과 대화하기를 하고 있다. 반려식물은 노인생활 만족도에 70% 이상이 긍정적으로 만족한 것으로 나타났다. 여성 독거노인 정신건강에 대한 긍정적 분석에서는 58%가 자신감을 가지고 자신의 일을 잘 하고 있다고 나타났다.

둘째, 여성 독거노인은 82.7%가 사회성 척도가 높다고 하였다. 그리고 61.4%가 주변 사람들과 친밀감 있게 잘 지내고 있는 것으로 나타났다. 한편, 소속감 척도에서는 73.4%가 친구들집단에 소속감을 느끼지 못하는 것으로 나타났다.

셋째, 반려식물에 대한 근본적인 개념 및 효과에 대한 인식도는 다소 낮은 편이나, 반려식물 돌봄이 경험을 통해 다양한 측면의 긍정적인 정서효과를 얻을 수 있다는 사실이 검증되었다.

따라서 본 연구는 반려식물 도시에 거주하는 여성 독거노인의 복지향상을 위하여 정신건강, 고독감 및 생활만족도 등에 향상시키는 기초자료로서 제공에 의의가 있으나, 연구대상을 의식이 명료하고 언어적・비언어적 의사소통이 가능한 한 여성집단으로 한정하고, 조사범위를 지역적 한계점 등은 추후 연구에서 진행하고자 한다.

# References

- 1. 강시모(2014) 노인의 삶의만족도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 고 려대학교 석사학위논문.
- 2. 고언희(2018) 반려식물의 관점에서 본 관상식물이 독거노인의 정신건강 에 미치는 영향: 삼육대학교 박사학위논문.

- 3. 권정희(2014) 독거노인의 일상생활 스트레스가 자아존중감 및 삶의 만 족도에 미치는 영향. 청주대학교 석사학위논문.
- 4. 김기태(2001) 독거노인의 생활만족도와 사회지지만, 한국노년학회지 20(1): 153-168.
- 5. 김은정(2018) 독거노인의 고독감이 자살생각에 미치는 영향: 회복탄력 성의 조설효과 검증. 사회과학연구 44(1): 171-197.
- 6. 김정순(1996) 일반보건학, 서울: 서울대학교 출판부,
- 7. 김종숙(1986) 한국 노인의 생활만족에 관한 연구. 이화여자대학교 석사 학위논문.
- 8. 권중돈(2010) 노인복지론, 학지사.
- 9. 권중돈, 조주연(2000) 노년기의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인. 한 국노년학회지 20(3): 61-76.
- 10. 서경혜(2011) 종이조형활동을 통한 집단미술치료가 노인의 자아통합 감에 미치는 효과. 한국불교상담학회지 3(1): 97-120.
- 11. 석소현(2008) 독거노인과 가족동거노인의 신체적 건강상태, 가족지지 및 생활만족도에 관한 비교 연구. 지역사회간호학회지 19(4): 564-572.
- 12. 손영은(2015) 저소득 독거노인의 자기방임 인과모형에 관한 연구. 연 세대학교 석사학위논문.
- 13. 손재석, 황미영, 장경옥, 윤경원(2015) 정신건강론. 정민사.
- 14. 송기숙(2017) 노인의 자아존중감 영향 요인. 경희대학교 석사학위논문.
- 15. 한국원예치료복지협회(2019) 원예치료사를 위한 원예치료와 복지원예. 서울: 부민사
- 16. 정인희(2012) 독거노인의 건강상태가 삶의 만족도에 미치는 영향. 서

울시립대학교 석사학위논문.

- 17. 주경옥(2014) 남성독거노인이 경험하는 심리적 현상. 백석대학교 박사 학위논문.
- 18. 장명숙, 박경숙(2012) 노인의 생활만족도에 영향을 미치는 요인: 생태 체계적 관점에서. 보건사회연구 32(2): 232-266.
- 19. 정옥분(2008) 성인·노인심리학, 서울: 학지사.
- 20. 정세영(2016) 독거가 만성질환을 가진 노인의 삶의 질 악화에 미치는 영향, 서울대학교 석사학위논문.
- 21. 정재영(2016) 노인의 생활만족도에 관한 연구. 명지대학교 석사학위논
- 22. 차용은(1994) 유료시설 거주노인의 생활만족도 영향 요인. 한양대학교 석사학위논문.
- 23. 채강숙(2008) 독거노인의 사회적 지지망 실태에 관한 연구. 상지대학 교 석사학위논문.
- 24. 최성재(1986) 노인의 생활만족도척도 개발에 관한 연구. 한국문화연구 원총론: 사회과학, 49. 이화여자대학교. pp. 233-258.

Received: 24 March, 2020 Revised: 12 October, 2020

Accepted: 12 October, 2020

2인익명 심사필