

## 지시적 자서전 프로그램이 노인 부부의 주관적 안녕감 및 결혼만족도에 미치는 영향

이 소 라<sup>†</sup>

경희대학교 의대부속병원  
신경정신과

고 선 규

고려대학교 심리학과

권 정 혜

본 연구는 지시적 자서전 프로그램이 노인 부부의 주관적 안녕감과 결혼만족도에 미치는 영향을 알아보기 위해 실시되었다. 지시적 자서전 프로그램은 인생 회고 개념에 바탕을 둔 것으로, 참가자들이 인생에서 중요한 일련의 주제로 자서전을 쓰고 이를 집단에서 발표하여 인생 회고가 촉진되도록 구성되어 있다. 본 연구에서는 지시적 자서전 프로그램을 우리나라 노인 부부의 실정에 맞게 수정 및 보완하여 매 주 1번 90분 씩 총 9회를 실시하였다. 참가자는 지역 사회에 거주하는 60세 이상 85세 미만의 노인 43명으로, 프로그램 집단은 21명, 통제 집단은 22명이었다. 자기 보고식 검사를 통해 노인 부부의 주관적 안녕감과 결혼만족도를 측정하였다. 분석 결과, 프로그램 집단은 사전 검사와 비교해 볼 때 사후 검사에서 부적 정서가 유의하게 감소하였고, 결혼에 대한 전반적인 만족도가 유의하게 증가하였다. 반면, 통제 집단은 사전·사후 검사 시 모든 변인에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 지시적 자서전 프로그램을 통해 노인 부부의 부적 정서와 결혼에 대한 전반적인 만족도에 긍정적인 변화가 나타났다는 것을 보여준다.

주요어 : 노인 부부, 인생 회고, 지시적 자서전 프로그램, 주관적 안녕감, 결혼만족도

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 이소라 / 경희대학교 의대부속병원 신경정신과 임상심리실 /  
서울시 동대문구 회기동 1번지 / Tel : 02-958-8547 / Fax : 02-957-1997 / E-mail : vocalise80@naver.com

2005년 우리나라의 평균 수명은 남자 75.1세, 여자 81.9세로, 1995년에 비해 각각 5.5세, 4.5세가 증가하였다(통계청, 2005). 이러한 평균 수명의 증가와 남녀 평균 수명에 대한 차이의 감소 등으로 배우자가 있는 노인의 비율이 점차 증가하고 있는 것으로 나타났다. 이를 좀 더 자세히 살펴보면, 65세 이상의 노인 중 배우자가 살아 있고, 결혼 생활을 유지하고 있는 노인이 1995년 47.5%에서 2005년 55.4%로 7.9% 증가한 반면, 사별한 노인은 같은 기간 동안 51.8%에서 42.9%로 8.9% 감소하였다. 또한 65세 이상의 노인 부부로만 이루어진 가구의 비율이 2005년에는 전체 가구의 33.2%를 차지하여 1995년의 22.5%보다 약 1.5배 증가한 것으로 나타났다(통계청, 1995, 2006). 이와 같은 노인 부부의 증가와 노인 부부로만 이루어진 가구의 증가는 의학 기술의 발달, 핵가족화, 노부모 부양의식의 약화 등으로 인해 앞으로도 계속될 것으로 보여 노인 부부가 함께 지내는 노년기가 길어질 전망이다.

하지만 노년기를 보내고 있는 노인들은 신체·인지 능력의 감퇴, 사회적 유대관계의 상실, 질병이나 죽음과 같은 사건들로 인해 사기가 저하되고 삶의 즐거움을 상실하기도 하며(Campbell, Converse & Rodgers, 1976), 자아존중감이 저하되고 외로움과 소외감을 느끼게 되어 인생의 어느 단계보다 삶의 질의 주관적인 측면이 저하될 우려가 있다(김태현, 김동배, 김미혜, 이영진, 김애순, 1998). 또한 노년기에 결혼생활을 유지하는 것이 사별이나 이혼을 경험한 것에 비해 갖는 이점이 있지만, 결혼생활이 만족스럽지 못할 경우 끊임없는 갈등과 긴장, 스트레스를 경험하게 되어 노년기 생활에 부정적인 영향을 줄 수 있다(Gilford,

1984). 이는 배우자가 있는 노인, 평생 결혼하지 않은 노인, 사별한 노인 1600여명을 대상으로, 결혼이 노인을 심리적 고통으로부터 보호해 줄 수 있는지 여부를 검증한 Hagedoorn 등(2006)의 연구에서도 잘 나타나 있다. 이 연구 결과에 의하면, 사별한지 2년 미만인 노인들만이 결혼만족 여부와 상관없이 배우자가 있는 노인들에 비해 심리적 고통이 커울 뿐, 사별한지 2~8년 된 노인들과 8년 이상 된 노인들의 경우에는 결혼생활에 만족하지 못한 노인들에 비해 심리적 고통이 적었다고 한다. 이 연구로 미루어 볼 때, 노인 부부에게는 배우자의 존재보다는 결혼만족도가 중요하다고 볼 수 있다. 또한 Whisman, Uebelacker, Tolejko, Chatav와 McKelvie(2006)의 연구를 통해 노인의 주관적 안녕감과 결혼만족도가 관련되어 있음이 확인되었다. 따라서 노인 부부에게 주관적 안녕감과 결혼만족도를 증진시켜 줄 수 있는 심리학적인 중재가 있다면, 노인 부부에게 상당한 도움이 되리라고 예상할 수 있다.

Campbell 등(1976)은 주관적 안녕감은 인지적 차원과 정서적 차원으로 이루어져 있다고 하였다. 즉, 인지적 차원은 자신의 삶이 어떠한 가를 자신의 기대, 욕구, 희망, 또는 다른 준거 집단과 비교해서 평가하는 삶의 만족도이고, 정서적 차원은 개인이 일상생활에서 느끼는 정적 혹은 부적 정서의 경험이라고 하였다. Suh와 Diener(1996)는 일상생활 속에서 정적 정서와 부적 정서는 항상 공존하며, 부적 정서보다 정적 정서가 상대적으로 우세할 때 행복한 상태에 있다고 보았다. 결국, 노년기의 주관적 안녕감은 자신의 삶을 만족스럽다고 평가할수록, 부적 정서보다 정적 정서를 상대적으로 더 많이 경험할수록 증대된다고 볼 수 있다.

앞으로의 시간보다 살아왔던 시간이 더 많은 노인에게 있어, 주관적 안녕감을 증진시킬 수 있는 하나의 방안으로 인생 회고(life review)를 들 수 있다. 인생 회고란 한 개인의 인생을 평가하는 과정으로, 그 사람의 목표, 성취, 실패 등과 관련된다(Malde, 1983). 즉, 인생 회고를 통해 노인들은 과거의 행복했던 기억뿐만 아니라 슬프고 괴로운 기억도 떠올리며, 자신의 인생을 재평가하게 된다. Butler(1963)는 인생 회고를 통해 과거의 미해결된 감정적인 갈등을 풀고 과거를 의미 있게 재통합한다면, 성공적인 노년기를 보낼 수 있다고 보았다. 다시 말해, 인생 회고가 적응적으로 이루어진다면, 부적 정서는 감소되고 자신의 지나온 삶을 좀 더 만족스럽게 평가하게 될 것이며, 이는 주관적 안녕감의 증진으로 직결될 수 있을 것이다. 인생 회고와 관련된 대부분의 연구 결과는 인생 회고가 노인들의 자아존중감, 삶의 만족도를 증가시키고, 우울, 무망감 등을 감소시킨다고 하였다(Haight, 1988; Haight, Michel & Hendrix, 1998; Hay, 1995; Serrano, Latorre, Gatz & Montanes, 2004). 인생 회고와 관련된 프로그램을 살펴보면, 국내 프로그램은 여인숙(2006), 이가옥과 이현송(2004)이 프로그램을 개발 및 실시하였으나 인생의 주요 시기나 주제별로 인생 회고가 체계적으로 이루어지도록 프로그램이 구성되어 있지 못하거나 질적 분석이 이루어져 프로그램의 효과를 알 수 없다. 국외 프로그램의 경우는 연구 목적에 따라 연구자가 구조화한 몇몇 프로그램이 있다. 이 중, 포괄적인 방식으로 인생 회고의 개념을 처음으로 조직화한 지시적 자서전 프로그램(guided autobiography method)은 Birren과 Hateley(1981)에 의해 처음 개발된 이후, 다양한 집단에서 실시되어 왔고(Malde, 1988), 현

재는 Birren과 Deutchman(1991)의 지시적 자서전 프로그램이 주로 사용되고 있다.

De Vries, Birren과 Deutchman(1995)에 따르면, 지시적 자서전 프로그램은 두 단계로 구성되어 있다고 한다. 먼저 약 30분간 참가자들이 주제 내용과 주제와 관련된 생각을 자극시키는 질문들(sensitizing questions)을 집단에서 논의한 후, 과제로 논의한 주제에 대해 자서전을 써온다. 그 다음 회기에서 참가자들은 집단에서 한 사람당 약 15분 정도로 써온 자서전을 읽고 부연 설명을 하며, 자서전 내용에 대해 의견을 나눈다. 그 후 다음 주제에 대해 논의하고 과제로 자서전을 써오는 것으로, 프로그램 내에서 매 회기 주제는 바뀌지만 이 과정은 반복된다. 이 프로그램의 참가자들은 보통 9가지의 주제에 대해 2쪽 정도의 자서전을 쓰게 되는데, 많이 사용되었던 주제는 인생의 갈림길, 가족, 직업과 경력, 돈의 역할, 건강과 신체상, 사랑과 증오, 성 정체성·성역할·성적 경험, 죽음, 삶의 의미가 있다(De Vries, Birren & Deutchman, 1990). 주제의 순서는 인생의 갈림길, 가족과 같은 삶에 대한 가장 기본적인 것에서부터 죽음, 삶의 의미 같은 좀 더 추상적이고 철학적인 주제로 되어 있다. 이는 민감한 주제들이 집단의 신뢰가 형성된 후반부에 논의되도록 하기 위해서이다. 또한 집단은 대부분 인생 회고를 촉진시키는 집단 진행자(facilitator)와 5~6명의 참가자들로 구성된다. 이러한 지시적 자서전 프로그램에 참여하는 것은 개인이 삶의 세세한 부분까지 회상하도록 해주고 자신의 강점과 약점을 통합하도록 하며, 자신의 삶에 대한 일치감 발달과 함께 살아온 삶을 수용하도록 도와준다(De Vries et al., 1995). 또한 집단에서의 경험을 통해 참가자들에게 지지, 새로운 시야, 응집력과

소속감, 동지애 등을 가져다준다. 하지만 주제에 따른 자서전 쓰기란 글쓰기가 포함되어 있으므로, 자신이 불충분한 정규 교육을 받았다고 생각하거나 글을 잘 써야 한다는 생각 때문에 많은 노인들이 프로그램 참여에 거부감을 가질 수 있다. 이 때, 집단에서 이루어질 삶에 대한 이야기는 쓴 글이 아니라 말로 공유되며, 점차 올바른 문법이나 철자가 아닌 삶의 세부적인 내용을 흥미 있어 하고 중요하게 생각하게 된다는 것 등을 알려주는 것이 프로그램 참여에 도움이 된다(Birren & Deutchman, 1991). 지시적 자서전 프로그램에 대한 연구는 아직 초기단계이지만, Hay(1995), Malde(1983), Reedy와 Birren(1980)의 연구에서 보면 이 프로그램을 통해 자기 수용과 개인적 통합이 증가하였으며, 자아존중감이 향상되었음을 알 수 있다. 또한 여인숙(2006)의 연구에서 발달 단계별로 인생 회고를 하는 것보다 지시적 자서전 프로그램처럼 주제별로 인생 회고를 하는 것이 더 효과적이며 입증되었다.

지금까지 노인 부부의 주관적 안녕감과 결혼만족도에 대한 중요성과 관련성을 알아보았다. 또한 노인의 주관적 안녕감을 증진시키기 위한 방안으로써의 인생 회고와 이것을 포괄적, 체계적으로 이루어지게 하는 지시적 자서전 프로그램의 구성과 치료적 효과 등을 차례로 살펴보았다. 지시적 자서전 프로그램 연구는 대부분 개별 노인을 대상으로 한 것으로, 노인 부부를 대상으로 한 선행 연구는 없다. 그러나 여러 연구에서 노인이 인생 회고를 통해 주관적 안녕감이 증진될 수 있음이 확인되었으므로, 노인 부부 역시 인생 회고를 통해 주관적 안녕감이 증진될 수 있다. 또한 자신의 삶에 대한 일치감과 수용, 집단 내에서 경험하는 지지, 동지애, 새로운 시야 등과 같은

지시적 자서전 프로그램의 치료적 효과를 고려해 볼 때, 노인 부부가 함께 지시적 자서전 프로그램에 참여한다면 결혼 만족도에도 긍정적인 효과를 기대해 볼 수 있다. 즉, 지시적 자서전 프로그램의 참여를 통해 결혼생활에 대한 재평가가 이루어질 수 있는 계기가 마련될 수 있다. 더불어, 자서전 발표를 통해 배우자의 지나온 삶과 생각, 느낌 등을 더 잘 알게 되어 부부간 이해를 높일 수 있을 뿐만 아니라 지지와 같은 정서적 의사소통을 교환할 수 있는 기회가 생길 수 있다. 따라서 본 연구에서는 인생 회고에 바탕을 둔 지시적 자서전 프로그램이 노인 부부의 주관적 안녕감과 결혼만족도를 증진시킬 수 있는지 여부를 검증해 보고자 한다.

본 연구에서는 Birren과 Deutchman(1991)의 지시적 자서전 프로그램 사용을 원칙으로 하였으나, 우리나라 노인 부부의 실정에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였으며, 그 세부 내용은 다음과 같다. 첫째, 지시적 자서전 프로그램 주제 중 ‘돈의 역할’과 ‘성 정체감·성역할·성적 경험’은 제외하고, ‘결혼’과 ‘주부로서의 역할’은 새로 포함시켰다. 노인 부부에게 ‘돈’과 ‘성(性)’이 중요한 부분을 차지하기는 하나, 다음과 같은 이유로 배제하였다. 돈의 역할은 다른 주제 즉, 인생의 갈림길, 직업, 사랑과 증오 등에서 충분히 부가적으로 다루어 질 수 있는 주제였기에 생략하였다. 또한 우리나라에는 유교적인 규범의 영향으로 성(性)에 대해 표현하는 것을 점잖지 못한 것으로 치부하며 체면을 중시하는 경향이 있기 때문에 성 정체감·성역할·성적 경험의 주제가 이런 문화에 익숙한 우리나라 노인 부부에게 적합하지 못한 것으로 판단되었다. 즉, 참가자들이 이런 주제와 관련하여 글을 쓰고 이야기

나누는 것에 대해 당혹감, 거부감을 가져 프로그램 진행이 원활히 이루지 못할 것으로 예상되었고, 치료 프로그램을 거의 접해보지 못한 상황에서 성과 관련된 주제를 이야기하는 것은 더더욱 어려울 것으로 판단되어 이 주제를 제외하였다. 새로 포함시킨 주제 중 결혼은 본 연구가 선행 연구(Hay, 1995, Malde, 1983; Reedy & Birren, 1980)와는 달리 노인 부부를 연구 대상으로 하였기 때문에 이에 대한 체계적인 인생 회고를 하기 위해 추가하였다. 그리고 주부로서의 역할은 직업이라는 주제와 관련하여 전업 주부였던 여성 노인의 참여를 돋기 위해 포함하였으며, 직업이 있었던 여성 노인에게는 직업과 주부로서의 역할 중 자신이 선호하는 것을 선택하도록 하였다. 둘째, 각 주제와 관련된 생각을 자극시키는 질문들(sensitizing questions)에서도 너무 추상적이거나 겹치는 내용은 제외하였으며, 노인들이 이해하기 쉽게 표현을 달리하여 제시하였다.셋째, 강의 및 활동은 원 프로그램에는 없는 것으로, 우리나라 노인이 치료 프로그램을 거의 접해보지 못한 점을 고려해 볼 때, 익숙한 기준의 프로그램 활동을 일부 차용할 필요가 있어 프로그램 초반에 추가하였다. 강의 내용은 프로그램의 목적이나 주제의 내용을 이해시키기 위해 회기 순서나 각 주제를 고려하여 구성하였으며, 활동 내용은 Gottman과 Silver(1999)의 부부관계 증진을 위한 연습문제 중 본 연구자가 자서전 주제와 연결될 수 있고 배우자를 이해하는데 도움을 줄 수 있는 것을 선택하여 노인 부부에 적합한 것으로 수정하여 구성하였다. 또한 강의 및 활동이 6~9 회기에는 생략되었는데, 이는 6~9회기에서 다루는 주제가 이전 회기보다 좀 더 추상적이고 민감한 주제이기 때문에 주제와 관련된 생각, 느낌들

을 충분히 나눌 수 있도록 하기 위해서였다. 본 연구에서 실시된 프로그램의 구성과 내용은 부록 1과 같다.

## 방 법

### 연구 대상

본 연구의 참가자들은 서울시 소재 노인종합복지관을 이용하는 노인 부부이다. 참가자의 선정 기준은 연령이 60세 이상 85세 미만, 교육 수준은 초졸 이상이었으며, 뇌졸중, 치매 등 뇌질환 병력이 있거나 쓰는 활동에 신체적 제약이 있는 노인들은 참여 대상에서 배제하였다. 프로그램 집단은 네 곳의 노인종합복지관에 프로그램을 홍보하여 참여에 동의한 노인 부부를 대상으로 하였다. 복지관 당 각각 한 집단씩 프로그램을 실시하였으나, 완료된 집단은 세 집단이었다. 프로그램 집단에서 사전 검사를 완료한 노인들은 총 31명이었으나, 사전·사후 검사를 모두 완료한 노인들은 총 23명(부부 10쌍, 남성 1명, 여성 2명)이었다. 이 중, 사전·사후 검사를 복지관이 아닌 다른 곳에서 수행한 부부 1쌍은 척도 문항마다 비슷한 반응을 하는 등 불성실하게 수행하여 본 연구의 대상에서 제외하였다. 통제 집단은 프로그램을 실시한 네 곳의 노인종합복지관에 연구 참여를 홍보하여 참여 의사가 있는 노인 부부를 대상으로 하였다. 통제 집단에서 사전 검사를 완료한 노인들은 총 26명이었으나, 사전·사후 검사를 모두 완료한 노인들은 총 24명(부부 12쌍)이었다. 이 중, 교육 수준이 연구 대상자 선정 기준에 맞지 않는 여성 노인 1명과 사후 검사를 복지관이 아닌 다른 곳에서

수행하여 누락 문항이 많은 여성 노인 1명은 본 연구의 참가 대상에서 제외하였다.

### 측정 도구

#### 삶의 만족도 척도.

주관적 안녕감의 인지적 차원을 평가하기 위해 Diener, Emmons, Larsen과 Criffin(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale; SWLS)를 본 연구에서는 류연지(1996)가 번역한 것으로 사용하였다. 이 척도는 5문항이며, 7점 척도로 구성되어 있다. Diener 등 (1985)의 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .87이었고, 본 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .76이었다.

#### 정적 정서 및 부적 정서 척도.

주관적 안녕감의 정서적 차원을 평가하기 위해 Watson, Clark와 Tellegen(1988)이 개발한 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule Scale; PANAS Scale)를 이유정(1994)이 번역한 것으로 사용하였으나, 원척도의 순서대로 정적 척도와 부적 척도 문항을 배치하여 사용하였다. Watson 등 (1988)의 연구에서와는 달리, 본 연구에서는 ‘지난 일 주일 동안’의 정서만을 측정하였다. 이 척도는 총 20문항으로 정적 정서를 나타내는 단어 10문항과 부적 정서를 나타내는 단어 10문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. Watson 등(1988)의 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 정적 정서가 .88, 부적 정서가 .85이었고, 본 연구에서의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 정적 정서가 .77, 부적 정서가 .87이었다.

#### 결혼만족도 척도.

Snyder(1979, 1997)가 개발한 결혼만족도 검사(Marital Satisfaction Inventory)를 권정혜와 채규만(2002)이 우리나라 실정에 맞게 표준화한 한국판 결혼만족도 검사(Korean-Marital Satisfaction Inventory; K-MSI) 중 세 개의 하위 척도를 사용하였다. 세 개의 하위 척도는 전반적 불만족(Global Distress; GDS) 척도, 정서적 의사소통 불만족(Affective Communication; AFC) 척도, 공유시간 갈등(Time Together; TTO) 척도로, ‘예’, ‘아니오’로 응답하도록 되어 있으며 문항수는 각각 22문항, 13문항, 10문항으로 구성되어 있다. 전반적 불만족 척도는 결혼생활에 대한 전반적인 불만족이나 분위기를 말해주는 지표이고, 정서적 의사소통 불만족 척도는 배우자에게 느끼는 애정이나 정서적인 친밀성의 결여 정도를 측정하며, 공유시간 갈등 척도는 여가 활동의 부족과 공유하는 취미나 흥미의 부족을 평가한다(권정혜, 채규만, 2002). 권정혜와 채규만(1999)의 연구에서 세 하위 척도의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92, .82, .73이며, 2주 간격으로 실시한 검사-재검사 신뢰도 계수는 .96, .90, .79이었다. 본 연구에서의 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 각각 .87, .78, .74이었다.

#### 절차

본 연구의 프로그램 집단은 1주당 1회기, 90분 씩 총 9회기 동안 서울시에 소재한 노인종합복지관에서 지시적 자서전 프로그램에 참여하였으며, 1회기에 사전 검사를, 8회기에 사후 검사를 실시하였다. 프로그램에 참여한 노인 부부 중 개인적인 사정 등으로 배우자가 중도에 탈락하여 부부가 함께 참여할 수 없는 경

우, 참여를 원하는 노인은 참여하도록 하였다. 통제 집단은 프로그램 집단과 같은 기간으로 사전·사후 검사만 실시하였다. 가설을 검증하기 위해 SPSS 12.0을 사용하여 프로그램 집단과 통제 집단의 인구통계학적 변인에 대한 기술 통계치를 산출하고,  $\chi^2$  검증을 실시하였다. 또한 두 집단 간 사전 동질성 검증을 위해 변량분석을 실시한 후, paired t-test를 사용하여 프로그램 효과를 검증하였다.

## 결 과

### 인구통계학적 변인 특성

연구 참가자들의 인구통계학적 변인 특성은 표 1에 제시하였으며, 그 내용은 다음과 같다. 노인들의 평균 연령 및 교육 연수는 프로그램 집단이 67.8세( $SD=4.2$ ), 13.0년( $SD=3.9$ )이었고, 통제 집단이 68.5세( $SD=4.0$ ), 10.6년( $SD=3.7$ )이었다. 결혼 연수는 40년~49년이 두 집단 모두 가장 많았다. 동거 상태는 자녀 없이 배우자만 같이 살고 있는 경우가 프로그램 집단이 12명(57.1%), 통제 집단이 16명(72.7%)이었으며, 배우자와 자녀가 함께 살고 있는 경우는 각각 9명(42.9%), 6명(27.3%)이었다. 주된 평생 직업

표 1. 인구통계학적 변인 특성

		프로그램 집단 (N=21)	통제 집단 (N=22)	인원(%)
				$\chi^2$
연령	70세 미만	12(57.1)	13(59.1)	0.02
	70세 이상	9(42.9)	9(40.9)	
교육 연한	6년	2(9.5)	5(22.7)	
	7년~9년	3(14.3)	7(31.8)	
	10년~12년	4(19)	4(18.2)	4.87
	13년~16년	10(47.6)	5(22.7)	
결혼 지속 기간	17년 이상	2(9.5)	1(4.5)	
	40년 미만	4(19)	2(9.1)	
	40년~49년	15(71.5)	16(72.8)	1.34
동거 상태	50년 이상	2(9.5)	4(18.1)	
	배우자만	12(57.1)	16(72.7)	1.15
	배우자와 자녀	9(42.9)	6(27.3)	
주된 평생 직업	주부	7(33.3)	6(27.3)	
	숙련 노동	.	2(9.1)	6.72
	사무직, 공무원, 자영업자	10(47.6)	14(63.6)	
	전문직, 기술직	4(19.1)	.	

은 두 집단 모두 사무직, 공무원, 자영업자가 가장 많았으며, 그 다음 주부 순으로 동일하였다. 연령, 교육 연수, 동거 상태 등 모든 인구통계학적 변인에서 프로그램 집단과 통제 집단 간 유의한 차이를 보이지 않았다.

#### 프로그램 집단과 통제 집단의 사전 동질성 비교

프로그램 집단과 통제 집단 간 사전 동질성 여부를 측정하기 위해 주관적 안녕감과 관련하여 삶의 만족도, 정적 정서, 부적 정서 척도 점수를, 결혼만족도와 관련해서는 결혼에 대한 전반적인 만족도, 정서적 의사소통 만족도, 공유시간 만족도 척도 점수를 비교하였다. 이 때, 집단 간 차이 검증을 위해 변량 분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 2와 같다. 분석 결과, 주관적 안녕감, 결혼만족도의 사전 점수 모두에서 프로그램 집단과 통제 집단 간 유의한 차이를 보이지 않았다. 이로써 두 집단의 사전 동질성이 확인되었다.

#### 프로그램 집단과 통제 집단의 사전-사후 차이 비교

프로그램 집단과 통제 집단의 사전·사후 점수에서 집단 내 차이를 검증하기 위해 *paired t-test*를 실시하였으며, 그 결과는 표 3과 같다. 분석 결과, 두 집단 모두 삶의 만족도, 정적 정서, 정서적 의사소통 만족도, 공유시간 만족도에 대한 사전·사후 점수에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 프로그램 집단의 부적 정서와 결혼에 대한 전반적인 만족도에 대한 사전·사후 점수에서는 유의한 차이를 보였다. 즉, 프로그램 집단은 사전 검사와 비교해 볼 때 사후 검사에서 부적 정서 점수의 유의한 감소를 보였다,  $t(20) = 2.44, p < .05$ . 또한 결혼에 대한 전반적인 만족도 점수에서는 유의한 증가를 보였다,  $t(20) = -2.15, p < .05$ . 반면, 통제 집단은 부적 정서와 결혼에 대한 전반적인 만족도에 대한 사전·사후 점수에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 이상의 결과, 프로그램 집단에서 프로그램 전과 비교해서 프로그램 후에 부적 정서가 감소되고 결혼에

표 2. 프로그램 집단과 통제 집단 간 사전 동질성 비교

	프로그램 집단(N=21)	통제 집단(N=22)	F
	M(SD)	M(SD)	
<b>주관적 안녕감</b>			
삶의 만족도	23.7(5.1)	23.1(5.8)	.10
정적 정서	17.0(6.1)	15.5(6.5)	.57
부적 정서	10.6(7.5)	7.9(5.9)	1.77
<b>결혼만족도</b>			
결혼에 대한 전반적인 만족도	17.7(4.8)	18.7(3.6)	.63
정서적 의사소통 만족도	8.7(3.4)	9.5(2.8)	.69
공유시간 만족도	6.9(2.4)	7.6(1.9)	.96

표 3. 프로그램 집단과 통제 집단의 사전-사후 차이 비교

	프로그램 집단(N=21)			통제 집단(N=22)		
	사전 M(SD)	사후 M(SD)	t	사전 M(SD)	사후 M(SD)	t
	주관적 안녕감					
삶의 만족도	23.7(5.1)	25.1(6.1)	-1.27	23.1(5.8)	23.6(5.0)	-.53
정적 정서	17.0(6.1)	19.0(6.2)	-1.51	15.5(6.5)	16.4(8.6)	-.61
부적 정서	10.6(7.5)	6.5(6.5)	2.44*	7.9(5.9)	6.5(5.5)	1.06
결혼만족도						
결혼에 대한 전반적인 만족도	17.7(4.8)	19.1(2.9)	-2.15*	18.7(3.6)	18.9(2.6)	-.28
정서적 의사소통 만족도	8.7(3.4)	9.3(2.5)	-1.40	9.5(2.8)	9.6(2.2)	-.48
공유시간 만족도	6.9(2.4)	7.3(2.0)	-1.09	7.6(1.9)	7.2(1.5)	1.05

\*p < .05.

대한 전반적인 만족도가 증가된 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 지역 사회에 거주하는 노인 부부를 대상으로 인생 회고에 바탕을 둔 지시적 자서전 프로그램이 노인 부부의 주관적 안녕감과 결혼만족도를 증진시킬 수 있는지 여부를 검증하기 위해 수행되었다. 지시적 자서전 프로그램은 인생의 주요 주제 및 이에 대한 생각을 촉진시키는 질문을 통해 자서전을 쓰고 그 내용 및 주제에 대해 참가자들이 의견을 교류하는 방식으로, 본 연구에서는 우리나라 노인 부부의 실정에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 노인 부부의 주관적 안녕감은 삶의 만족도, 정적 정서 및 부적 정서를, 결혼만족도는 결혼에 대한 전반적인 만족도, 정서적 의사소통 만족도, 공유시간 만족도를 측정하

여 집단 내 차이를 분석하였다.

본 연구의 결과를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 프로그램 집단에서 주관적 안녕감 변인 중 부적 정서와 결혼만족도 변인 중 결혼에 대한 전반적인 만족도에서 사후에 유의한 차이를 보였다. 프로그램 집단과 통제 집단의 사전 동질성 비교에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 또한 통제 집단의 부적 정서와 결혼에 대한 전반적인 만족도는 사전·사후 점수에서 유의한 차이를 보이지 않았으므로, 사후에 프로그램 집단에서 나타난 부적 정서의 유의한 증가는 프로그램의 효과에 의한 것이라고 말할 수 있다. 이는 지시적 자서전 프로그램 참여를 통해 지지, 소속감, 동지애 등이 생기게 된다는 선행 연구(Birren et al., 1991; De Vries et al., 1995)로 볼 때, 프로그램을 통해 과거의 부적 정서와 관련된 경험을 표현할 수 있는 기회가 생겼고, 이에 대해 배우자나 다른 참가자들로부터 지지와 공감을

얻어 부적 정서가 감소되었다고 볼 수 있다. 그러나 프로그램 집단의 삶의 만족도, 정적 정서가 사전·사후에 유의한 차이가 나타나지 않은 것은 부적 정서에 비해 상대적으로 변화되기 어려운 변인이고 때문일 수 있다. 다시 말해, 부적 정서는 표출하는 것만으로도 어느 정도 감소되는 측면이 있지만, 삶의 만족도, 정적 정서는 자신이 지금까지 살아온 삶 전반에 걸친 통합감 및 내적·외적 요인에 의한 긍정적인 정서 경험이 필요하다. 본 연구에서 진행된 프로그램에서는 이를 위한 불충분한 시간 및 좀 더 적극적인 개입이 적었기 때문일 수 있다. 그리고 인생 회고와 관련된 대부분의 경험적 연구들(Haight, 1988; Haight et al., 1998; Hay, 1995; Serrano et al., 2004)은 시설에 거주하거나 우울 증상이 있는 노인을 연구 대상으로 하였기 때문에 삶의 만족도에서 변화될 수 있는 정도가 커지만, 본 연구의 참가자들은 지역 사회에 거주하는 정상 노인이므로 상대적으로 변화의 폭이 적었다. 또한 결혼만족도와 관련해서는, 선행 연구는 없지만 노인 부부가 함께 부부와 관련된 주제로 인생 회고를 하면서 결혼생활에 대한 재평가가 이루어져 결혼에 대한 전반적인 만족도가 증가했다고 볼 수 있다. 반면, 다른 결혼만족도 변인인 정서적 의사소통 만족도와 공유시간 만족도에서 프로그램 효과가 나타나지 않은 것은 본 프로그램이 부부관계 증진이 주목적이 아니었던 만큼 이를 변화시키기 위한 부부 사이의 애정 표현이나 긍정적인 정서 표현을 강화하는 방법 등에 대한 직접적인 중재가 적었기 때문일 수 있다. 그리고 정서적 의사소통 만족도와 공유시간 만족도에 대한 변화가 일어났다고 하더라도, 그 변화가 미미하여 양분적으로 구성된 결혼만족도 검사에서 이를 민감

하게 측정하지 못했을 수 있다.

본 연구의 제한점 및 향후 연구 방향은 다음과 같다. 첫째, 주관적 안녕감과 결혼만족도가 비교적 낮은 노인 부부를 연구 대상으로 모집하지 못했다는 점이다. 노인 부부를 대상으로 주관적 안녕감과 결혼만족도를 측정하고 두 변인이 낮은 노인 부부의 참여를 유도하여 프로그램을 실시하였어야 했으나, 노인을 부부 단위로 모집하는 것 자체가 어려웠기 때문에 복지관을 함께 이용하는 노인 부부를 모집할 수밖에 없었다. 이런 노인 부부는 그렇지 않은 노인 부부에 비해 주관적 안녕감과 결혼만족도가 비교적 높을 가능성이 크며, 이는 두 변인이 변화될 소지가 적었음을 의미한다. 또한 주관적 안녕감과 결혼만족도가 적은 노인 부부에게 실시하여 이를 긍정적으로 변화시켜주는 것이 참가자들에게 좀 더 의미가 있고 도움이 될 수 있다. 따라서 주관적 안녕감과 결혼만족도가 비교적 낮은 노인 부부를 대상으로 지시적 자서전 프로그램을 실시하여 주관적 안녕감과 결혼만족도의 증진 여부를 검증해 보는 것이 필요하다. 둘째, 노인 부부를 대상으로 연구하였음에도 불구하고 부부 단위로 결과를 분석하지 못했다는 점이다. 대부분의 노인 부부 연구(김태현 등, 1998; 김태현, 전길양, 1997; 모선희, 1997; Bookwala et al., 2004; Sandberg et al., 2000)가 노인 부부가 아닌 배우자가 있는 노인 개인을 대상으로 했다는 점에 비추어 볼 때, 본 연구의 시도는 바람직하였으나, 부부 단위로 결과를 해석하지 못한 제한점이 있다. HLM(Hierarchical Linear Model)은 부부를 한 단위로 하여 결과를 분석 할 수 있는 통계 기법이지만 많은 연구 대상자가 있어야 이 기법을 사용할 수 있기 때문에(Raudenbush, Bryk, Cheong & Congdon, 2000),

본 연구에서는 HLM을 사용할 수 없었다. 따라서 보다 많은 노인 부부를 대상으로 하여 지시적 자서전 프로그램을 실시한다면, 좀 더 정확한 결과를 산출할 수 있을 것이다.셋째, 프로그램 집단의 과제 수행과 집단 참여 정도를 객관화 하지 못했다는 점이다. 프로그램에 참여한 노인 개개인은 과제 수행과 집단에서의 참여 정도 즉, 자서전 발표를 통해 참가자 간 생각, 느낌을 공유하는 것에 차이가 있었을 것이다. 따라서 그 차이를 객관적으로 평가할 수 있다면, 인생 회고에 바탕을 둔 프로그램 효과를 보다 정확히 평가할 수 있었을 것이다. 그러나 과제 수행과 집단에서의 참여를 객관적이고 알맞게 평가하는 것에는 한계가 있었다. 과제 수행 평가에서 과제 수행의 유무, 주제와의 관련 정도는 어느 정도 평가 할 수 있었으나, 인생 회고의 내용 즉, 자서전의 내용은 객관적으로 평가하기가 어려웠다. 또한 집단에서의 참여는 프로그램 실시 전 미리 평정 기준을 설정하였지만, 집단 과정 변수와 평정자의 주관적인 판단을 요하는 상황이 자주 발생하여 평정자간 일치도를 확보하기가 어려웠다. 또한 부부의 의사소통의 경우, 비디오 촬영이나 녹음, 관찰자 등을 통해 평정하는 연구(임승락, 1998; Heavey, Layne, & Christensen, 1993)가 있으나, 본 연구에서는 이를 위한 동의를 얻지 못해 촬영이나 녹음을 실시할 수 없었으며, 보조진행자가 관찰자 역할을 하여 프로그램에 참여하는 모든 노인 부부를 대상으로 정서적 의사소통을 평정하기는 불가능하였다. 따라서 프로그램 집단의 과제 수행이나 집단에서의 참여 정도를 질적으로 평가하고, 이를 객관화 할 수 있는 척도가 개발된다면, 프로그램 효과를 보다 잘 측정할 수 있을 것이다. 넷째, 지시적 자서전 프로그

램의 주제 중 제외하거나 포함시킨 주제들에 대해 좀 더 명확한 근거를 제시하지 못했다는 점을 들 수 있다. 본 연구에서는 지시적 자서전 프로그램을 우리나라 노인 부부의 실정에 맞게 수정 및 보완하는 과정에서 우리나라 노인 부부의 특성에 관한 연구가 거의 없었기 때문에 어떤 주제가 더 적합한지 여부에 대한 이론적 근거를 찾을 수 없었다. 그래서 우리나라 문화를 고려해 프로그램을 실시했을 때 발생할 수 있는 상황을 예상하여 주제를 구성할 수밖에 없었다. 하지만 참여 예상 대상자에게 프로그램 내에서 다룰 주제에 관한 예비 조사가 이루어졌더라면, 주제의 적합성 여부에 관한 좀 더 실질적이고 정확한 정보를 얻을 수 있었을 것이라 생각된다. 따라서 우리나라 노인 부부를 대상으로 한 프로그램 연구 시, 예비 조사를 통해 사전 연구의 부재로 파악할 수 없는 부분에 대한 조사를 하는 것이 바람직할 것으로 생각된다. 또한 앞으로 증가하는 노인 인구를 위해 노인 부부의 특성에 대한 연구가 지속적으로 진행되고 이를 바탕으로 한 프로그램이 개발된다면, 좀 더 많은 노인 부부의 참여와 함께 높은 프로그램 효과를 기대할 수 있을 것이다.

본 연구는 이러한 제한점에도 불구하고 다음과 같은 의의 및 시사점을 지니고 있다. 첫째, 노인 부부를 대상으로 인생 회고에 바탕을 둔 지시적 자서전 프로그램을 실시하여 주관적 안녕감과 결혼만족도의 증진을 도모한 최초의 연구라는 점이다. 인생 회고를 실시한 국내외 연구들은 시설에 거주하는 노인, 지역 사회에 거주하는 노인을 대상으로 한 연구(여인숙, 2006; 이가옥, 이현송, 2004; Haight et al., 1998; Hay, 1995; Malde, 1983, 1988; Poon et al., 1992; Serrano et al., 2004)는 있었지만, 노인

부부를 대상으로 한 연구는 없었다. 또한 노인 부부를 대상으로 한 프로그램 연구(박성희, 2006; 이선미, 2003)도 주관적 안녕감과 결혼만족도 둘 다의 증진을 연구 목적으로 삼아 객관적으로 측정한 연구는 없었다. 노년기에는 외부적·환경적 요인과 내적 요인으로 인해 주관적 안녕감이 저하될 우려가 있고, 노인 부부에게는 배우자의 존재보다는 결혼만족도가 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 연구 (Atchley, 1994; Connidis, 1989; Gilford, 1986; Hagedoorn et al., 2006; Whisman et al., 2006)로 미루어 볼 때, 노인 부부의 주관적 안녕감과 결혼만족도의 증진을 위한 연구가 필요하다. 따라서 노인 부부를 대상으로 인생 회고 개념에 바탕을 둔 프로그램을 실시하여 주관적 안녕감과 결혼만족도의 증진을 시도한 점이 본 연구의 주된 의의라고 할 수 있다. 둘째, 노인 부부에게 애정 표현의 기회와 상호간 이해 및 결혼생활에 대한 재평가의 기회를 제공하였다는 것이다. 노인 부부의 결혼만족이 애정 표현과 정적 상관관계가 있기 때문에(윤영, 1990), 애정 표현이 결혼만족에 기여하는 측면이 있다. 그러나 우리나라에는 오랫동안 애정을 표현하기보다는 드러내지 않는 것을 미덕으로 여겨왔기 때문에 노인 부부가 배우자에 대해 애정을 표현하기란 쉽지 않았다. 하지만 본 프로그램에 참여한 노인 부부는 인생 회고를 하면서 배우자에 대한 미안함과 고마움을 자서전 발표를 통해 표현할 수 있는 기회가 생겼고, 집단에서의 참여를 통해 이를 배우자에게 전달할 수 있었다. 그리고 각 주제에 따른 인생 회고를 통해 배우자에 대한 이해를 넓히고, 결혼생활에 대한 재평가를 할 수 있었다. 셋째, 다른 부부와 함께 한 집단 활동 속에서 삶의 적응 방식에 대해 배울 기회를 마련해

주었다는 점이다. 프로그램에 참여한 노인 부부는 다른 부부의 자서전 발표를 듣고, 이에 대한 생각, 느낌을 이야기하면서 다른 부부의 삶의 적응 방식을 배울 수 있었다. 여기서 삶의 적응 방식이란 살아가면서 역경을 극복한 경험이나 건강을 유지하기 위한 방법뿐만 아니라 부부 갈등 시 문제를 해결하는 방법 등이 해당되며, 프로그램에 참가한 노인 부부는 집단에서의 참여를 통해 이를 자신의 삶에 적용해 볼 수 있는 기회가 생겼다. 또한 부가적으로는 노인 부부간 공동의 화젯거리와 공동 여가 활동의 기회를 제공해 주었다는 점을 들 수 있다. 끝으로 앞서 언급된 프로그램의 효과를 고려해 볼 때, 고령 사회의 진입을 앞둔 시점에서 노인 부부뿐만 아니라 노년기에 접어들 중년기 부부를 위해서도 지시적 자서전 프로그램이 활용될 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 권정혜, 채규만 (1999). 한국판 결혼만족도 검사의 표준화 및 타당화 연구 I. *한국심리학회지: 임상*, 18(1), 213-139.
- 권정혜, 채규만 (2002). 결혼만족도 검사. 서울: 학지사.
- 김태현, 김동배, 김미혜, 이영진, 김애순 (1998). 노년기 삶의 실 향상에 관한 연구. *한국노년학회*, 18(1), 150-169.
- 김태현, 전길양 (1997). 노년기 부부의 상호간 지지와 역할공유 및 결혼적응에 관한 연구. *한국노년학회*, 17(2), 167-182.
- 류연지 (1996). 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 논문.

- 모선희 (1997). 노년기 부부관계와 결혼만족도에 관한 탐색적 연구. *한국가족복지학회*, 2(2), 1-15.
- 박성희 (2006). 노년기부부의 관계향상을 위한 교육프로그램에 참가한 노년기부부의 학습과정에 대한 질적 연구. *한국노인복지학회*, 31, 161-179.
- 여인숙 (2006). 노년기 자아통합감 증진을 위한 이야기치료 회상집단 프로그램 개발 및 효과. *경북대학교 박사학위 논문*.
- 윤영 (1990). 노인의 결혼만족도에 관한 연구. *전남대학교 석사학위 논문*.
- 이가옥, 이현송 (2004). 노년기 자아통합 집단 프로그램 개발: 나의 살아온 이야기. *한국노년학회*, 24(1), 37-52.
- 이선미 (2003). 노년기 부부관계 향상을 위한 가족생활교육 프로그램 개발 및 평가. *한국노년학회*, 23(1), 93-112.
- 이유정 (1994). 성격특질이 기분의 수준 및 변화 성에 미치는 영향. *중앙대학교 박사학위 논문*.
- 임승락 (1998). 부부간 의사소통 행동과 결혼생활만족: 성차, 요구입장 차이 및 성격 특성의 영향. *고려대학교 석사 학위 논문*.
- 통계청 (1995). *총조사인구*.
- 통계청 (2005). *장래인구추계*.
- 통계청 (2006). 2005 인구주택총조사 표본집계 결과.
- Atchley, R. C. (1994). Family, friend, and social support. In *Social force and aging*, (Ed.), Belmont, California: Wadsworth publishing company.
- Birren, J. E., & Deutchman, D. E. (1991). *Guiding autobiography groups for older adults: Exploring the fabric of life*. Baltimore, London: The Johns Hopkins university press.
- Birren, J. E., & Hateley, B. J. (1981). *Guided Autobiography: A special method of life review*. Unpublished manuscript, Andrus Gerontology Center, University of Southern California, Los Angeles.
- Bookwala, J., & Jacobs, J. (2004). Age, marital process, and depressed affect. *The gerontologist*, 44, 328-338.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life; Perception, education, and satisfactions*. New York: Sage.
- Connidis, I. A. (1989). *Family ties and aging*. Toronto & Vancouver: Butterworths.
- De Vries, B., Birren, J. E., & Deutchman, D. E. (1990). Adult development through guided autobiography: The family context. *Family Relations*, 39(1), 3-7.
- De Vries, B., Birren, J. E., & Deutchman, D. E. (1995). Method and uses of the guided autobiography. In Haight, B. K., & Webster, J. D (Eds.), *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and application*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Gilford, R. (1984). Contrasts in marital satisfaction throughout old age; An exchange theory analysis. *Journal of Gerontology*, 39(3), 325-333.
- Gilford, R. (1986). Marriage in later life.

- Generation*, 10, 16-20.
- Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Three Rivers Press.
- Hagedoorn, M., Yperen, N. W., Coyne, J. C., Jaarsveld, C. H. M., Ranchor, A. V., Sonderen, E., & Sanderman, R. (2006). Does marriage protect older people from distress? The role of equity and recency of bereavement. *Psychology and Aging*, 21(3), 611-620.
- Haight, B. K. (1988). The therapeutic role of a structured life review process in homebound elderly subjects. *Journal of Gerontology*, 43(2), 40-44.
- Haight, B. K., Coleman, P., & Lord, K. (1995). The Linchpins of a Successful Life Review: Structure, Evaluation, and Individuality. In Haight, B. K., & Webster, J. D (Eds.), *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and application*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Haight, B. K., Michel, Y., & Hendrix, S. (1998). Life review: Preventing despair in newly relocated nursing home residents short-and long term effects. *International Journal of Aging and Human Development*, 47(2), 119-142.
- Hay, P. A. (1995). Autobiographical writing with oriented nursing home residents: An empirical study. Doctoral dissertation. University of Pennsylvania.
- Heavey, C. L., Layne, C., & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 61(1), 16-27.
- Malde, S. R. (1983). *Guided Autobiography: A counseling and educational program for older adults*. Doctoral dissertation. University of California, Santa Barbara.
- Malde, S. R. (1988). Guided Autobiography: A counseling tool for older adults, *Journal of Counseling and Development*, 66, 290-293.
- Poon, L. M., Sweeney, A. L., Clayton, G. M., Merriam, S. B., Martin, P., Pless, B. S., Johnson, M. A., Thielman, S. B., & Courtenay, B. C. (1992). The Georgia Centenarian Study. *The International Journal of Aging and Human Development*, 34(1), 1-17.
- Raudenbush, S. W., Bryk, A. S., Cheong, Y. F., & Congdon, R. T. (2000). *HLM5: Hierarchical linear and nonlinear modeling*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International.
- Reedy, M. N., & Birren, J. E. (1980). *Life review through guided autobiography*. Unpublished manuscript, Andrus Gerontology Center, University of Southern California, Los Angeles.
- Sandberg, J. G., & Harper, J. M. (2000). In search of a marital distress model of depression in older marriages. *Aging and Mental Health*, 4, 210-222.
- Serrano, J. P., Latorre, J. M., Gatz, M., & Montanes, J. (2004). Life review therapy using autobiographic retrieval practice for older adults with depressive symptomatology. *Psychology and Aging*, 19(2), 272-277.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.

- Snyder, D. K. (1979). *Marital Satisfaction Inventory*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Snyder, D. K. (1997). *Marital Satisfaction Inventory, Revised(MSI-R)*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., Tolejko, N., Chatav, Y., & McKelvie, M. (2006). Marital discord and well-being in older adults: Is the association confounded by personality? *Psychology and Aging*, 21(3), 626-631.

원고접수일 : 2008. 1. 20.

수정원고접수일 : 2008. 6. 26.

제재결정일 : 2008. 6. 30.

## Effects of Guided Autobiography on Subjective Well-being and Marital Satisfaction in Elderly Couples

So-Ra Lee<sup>1)</sup>

Seon-Gyu Ko<sup>2)</sup>

and Jung-Hye Kwon<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Department of Psychiatry, Kyunghee University School of Medicine

<sup>2)</sup>Department of Psychology, Korea University

This study examined how Guided Autobiography affected elderly couples' subjective well-being and marital satisfaction. Guided Autobiography, which is based on the life review concept, includes two components. Participants first write an autobiographical essay on certain themes that have proven to be important in the lives of most people. Then, participants read their essays aloud to a group, to encourage and enrich life review. For this study, we revised the Guided Autobiography for elderly Korean couples. Participants were 43 older adults living in the community ranging in age from 60 to 84. There were 21 in the Guided Autobiography group and 22 in the control group. After the first and the eighth session, both groups filled out questionnaires that included measures of subjective well-being and marital satisfaction. Participants completed the course over 9 weeks, meeting weekly for about 90 minutes. Our analysis indicated that there were significant differences between pre-test and post-test scores for the Guided Autobiography group, whose members demonstrated a significant decrease in negative affect scores and improvement in global marital satisfaction scores. However, there were no significant differences between pre-test and post-test for the control group across all scale scores. Thus, these results suggest that Guided Autobiography may produce positive changes in negative affect and global marital satisfaction for elderly couples.

*Key words : elderly couples, life review, Guided Autobiography, subjective well-being, marital satisfaction*

부록 1. 프로그램의 희기별 구성과 내용

회기	주제	내용 및 순서
1	프로그램 소개	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 진행자 소개</li> <li>2. 참가자 소개</li> <li>3. 프로그램의 구성과 내용 소개</li> <li>4. 사전 검사</li> <li>5. 강의 및 활동 I: 자서전의 의미와 종류, 자서전을 쓰는 이유</li> <li>6. 자서전 주제 I 설명: 인생의 갈림길</li> <li>7. 주제와 관련된 기억을 잘 떠올리기 위한 질문에 답하기</li> </ol>
2	인생의 갈림길	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 프로그램 내에서 지켜야 할 지침 정하기</li> <li>2. 자서전 발표 및 주제와 관련된 생각, 느낌 나누기</li> <li>3. 강의 및 활동 II: 애정 지도 질문 및 게임</li> <li>4. 자서전 주제 II 설명: 가족</li> <li>5. 주제와 관련된 기억을 잘 떠올리기 위한 질문에 답하기</li> </ol>
3	가족	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자서전 발표 및 주제와 관련된 생각, 느낌 나누기</li> <li>2. 강의 및 활동 III: 애정 은행 예금</li> <li>3. 자서전 주제 III 설명: 결혼</li> <li>4. 주제와 관련된 기억을 잘 떠올리기 위한 질문에 답하기</li> </ol>
4	결혼	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자서전 발표 및 주제와 관련된 생각, 느낌 나누기</li> <li>2. 강의 및 활동 IV: 일의 의미와 중요성</li> <li>3. 자서전 주제 IV 설명: 직업/주부로서의 역할</li> <li>4. 주제와 관련된 기억을 잘 떠올리기 위한 질문에 답하기</li> </ol>
5	직업/주부로서의 역할	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자서전 발표 및 주제와 관련된 생각, 느낌 나누기</li> <li>2. 강의 V: 당신의 …가 좋아요</li> <li>3. 자서전 주제 V 설명: 건강과 신체상</li> <li>4. 주제와 관련된 기억을 잘 떠올리기 위한 질문에 답하기</li> </ol>
6	건강과 신체상	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자서전 발표 및 주제와 관련된 생각, 느낌 나누기</li> <li>2. 자서전 주제 VI 설명: 죽음</li> <li>3. 주제와 관련된 기억을 잘 떠올리기 위한 질문에 답하기</li> </ol>
7	죽음	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자서전 발표 및 주제와 관련된 생각, 느낌 나누기</li> <li>2. 자서전 주제 VII 설명: 사랑과 증오</li> <li>3. 주제와 관련된 기억을 잘 떠올리기 위한 질문에 답하기</li> </ol>
8	사랑과 증오	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자서전 발표 및 주제와 관련된 생각, 느낌 나누기</li> <li>2. 자서전 주제 VIII 설명: 삶의 의미</li> <li>3. 주제와 관련된 기억을 잘 떠올리기 위한 질문에 답하기</li> <li>4. 사후 검사</li> </ol>
9	삶의 목표	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자서전 발표 및 주제와 관련된 생각, 느낌 나누기</li> <li>2. 사전 · 사후 검사 결과 제공 및 설명하기</li> <li>3. 프로그램을 마치는 소감 나누기</li> </ol>