



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](#)

심 리 학 석 사 학 위 논 문

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이
사별경험 중년여성의 죽음불안, 삶의 의미
및 심리적 안녕감에 미치는 효과



2024년 2월

국립부경대학교 산업대학원

응용심리학과

홍 숙 자

심 리 학 석 사 학 위 논 문

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이
사별경험 중년여성의 죽음불안, 삶의 의미
및 심리적 안녕감에 미치는 효과

지도교수 천 성 문

이 論文을 碩士學位 論文으로 提出함



2024년 2월

국립부경대학교 산업대학원

응용심리학과

홍 숙 자

이 논문을 홍숙자의 심리학석사
학위논문으로 인준함

2024년 2월 16일



주 심 철학박사 주 동 범 (인)

위 원 교육학박사 박 은 아 (인)

위 원 교육학박사 천 성 문 (인)

목 차

표 목차	iii
그림 목차	v
Abstract	vi
 I. 서 론	 1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구가설	7
3. 용어의 정의	8
 II. 이론적 배경	 11
1. 사별경험 중년여성	11
2. 사별경험 중년여성의 심리적 변인	14
3. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램	22
 III. 방 법	 38
1. 연구대상	38
2. 실험설계	39
3. 도구	40
4. 절차	60

5. 자료처리	61
IV. 결 과	63
1. 양적 분석	63
2. 내용 분석	78
V. 논 의	91
참고문헌	98
국문초록	121
부 록	123
1. 연구 참여 동의서	123
2. 죽음불안 척도	124
3. 삶의 의미 척도	125
4. 심리적 안녕감 척도	126
5. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 내용구성 타당도 평정결과 ...	129
6. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램	131
7. 프로그램 만족도 설문지	143
8. 프로그램 만족도 소감문	144

표 목차

표 1. 죽음준비교육(웰다잉) 프로그램 선행연구	29
표 2. 그림책을 활용한 프로그램 선행연구	33
표 3. 참여자의 인구통계학적 특성	38
표 4. 죽음불안 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	41
표 5. 삶의 의미 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	42
표 6. 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	43
표 7. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램 내용 분석	49
표 8. 전문가 자문결과 및 수정 · 보완 사항	52
표 9. 죽음준비교육 프로그램의 회기별 제목, 목표 및 활동 내용	58
표 10. 실험집단 및 통제집단의 Shapiro-Wilk 정규성 검정 결과	63
표 11. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증	64
표 12. 죽음불안 척도의 평균과 표준편차	66
표 13. 죽음불안 척도의 공분산분석	67
표 14. 죽음불안 하위요인들의 다변량공분산분석	68
표 15. 삶의 의미 척도의 평균과 표준편차	70
표 16. 삶의 의미 척도의 공분산분석	71
표 17. 삶의 의미 하위요인들의 다변량공분산분석	72
표 18. 심리적 안녕감 척도의 평균과 표준편차	74
표 19. 심리적 안녕감 척도의 공분산분석	75
표 20. 심리적 안녕감 하위요인들의 다변량공분산분석	76
표 21. 회기별 소감문 내용 요약	79

표 22. 종속변인 별 참가자의 변화 내용	85
표 23. 프로그램 전체에 대한 평가 결과	89



그림 목차

그림 1. 실험설계	40
그림 2. 집단상담 프로그램 재구성 모형	44
그림 3. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램 단계별 구성요소	48
그림 4. 죽음불안 전체 사전·사후 점수변화	67
그림 5. 짧은시간 지각에 대한 불안 사전-사후 점수변화	69
그림 6. 죽음에 대한 두려움 사전-사후 점수변화	69
그림 7. 죽음연관사건에 대한 두려움 사전-사후 점수변화	69
그림 8. 죽음생각의 부인 사전-사후 점수변화	69
그림 9. 삶의 의미 전체 사전·사후 점수변화	71
그림 10. 의미추구 사전-사후 점수변화	73
그림 11. 의미발견 사전-사후 점수변화	73
그림 12. 심리적 안녕감 전체 사전-사후 점수변화	75
그림 13. 개인적 성장 사전-사후 점수변화	77
그림 14. 자아수용 사전-사후 점수변화	77
그림 15. 삶의 목적 사전-사후 점수변화	78
그림 16. 환경통제력 사전-사후 점수변화	78
그림 17. 자율성 사전-사후 점수변화	78
그림 18. 긍정적 대인관계 사전-사후 점수변화	78

The effect of a Picture Book-Based Death Preparation Education Program on
Death Anxiety, Sense of Meaning in Life, and Psychological Well-being in
Middle-aged Women Coping with Bereavement

Hong Sook Ja

Department of Applied Psychology
Graduate School of Industry
Pukyong National University

Abstract

The purpose of this study is to examine the effects of a Death Preparation Education Program using picture books on death anxiety, meaning of life, and psychological well-being of middle-aged women who have experienced bereavement. To achieve this purpose, 28 members of 'Korea Dying Matters' institute B city who were willing to participate in the program were randomly assigned to the experimental or control groups, 14 each. The experimental group received eight 90-minute sessions of the Death Preparation Education Program using picture books, while the control group received no treatment over the same time frame.

To evaluate the effectiveness of the program, pre- and post-tests were conducted to both the experimental and control groups to measure changes in death anxiety, the meaning in life, and psychological well-being. And the mean and standard deviation of each scale were computed using the SPSS/WIN 21.0 statistical program. To verify differences between the two groups, analysis of covariance (ANCOVA) and multivariate analysis of covariance (MANCOVA) were conducted on the post-test scores, using the pre-test scores of each group as covariates.

The results of this study were as follows.

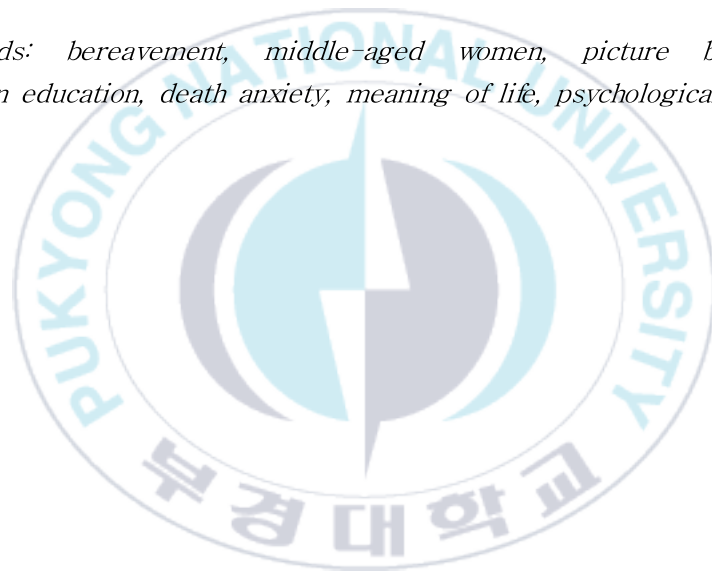
First, the experimental group who participated in the Death Preparation Education Program using picture books, showed a decrease in death anxiety

compared to the control group, who did not participate. Second the program was associated with an enhancement in participants' meaning in life. Third, psychological well-being significantly improved among participants in the experimental group.

According to these findings, this study concludes that the Death Preparation Education Program using picture books has proven to be effective in reducing death anxiety, enhancing the meaning in life, and improving the psychological well-being among middle-aged women who have faced bereavement.

Finally, this study suggestions and implications for further research were discussed based on the findings of this study.

Key words: bereavement, middle-aged women, picture book, death preparation education, death anxiety, meaning of life, psychological well-being



I. 서론

본 연구는 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별을 경험한 중년여성의 죽음불안, 삶의 의미 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위한 것으로 이 장에서는 연구의 필요성과 목적, 연구가설, 용어의 정의를 제시하고자 한다.

1. 연구의 필요성과 목적

중년여성이 사별을 경험할 가능성은 매우 높다. 통계청 인구동향조사 자료에 따르면 2023년 한국의 사망원인 1위는 통상 10대~30대는 고의적 자해이고 40대부터는 암이다. 암 사망률의 남녀 비율을 보면 남자가 여자보다 1.6배 높을 뿐 아니라 전체 사망 비율 비교에서도 남자가 35.9%, 여자는 16.2%로 남자가 높음을 알 수 있다(국가통계포털, KOSIS, 2023). 이러한 결과는 중년여성의 자녀 연령대인 청소년의 높은 자살률과 배우자 연령대인 중년남성의 높은 사망률은 중년여성이 사별을 경험할 가능성이 높음을 나타낸다.

중년여성의 사별경험은 자신의 지지 체계가 무너지는 발달상의 위기와 죽음으로 되돌릴 수 없는 사별 사건을 겪는 이중적 위기에 노출될 수 있다(양준석, 유지영, 2018). 발달상으로 중년기는 부부관계를 재정립하고 성장한 자녀를 독립시키며, 부모를 부양하는 책임 등의 역할 정체성을 재정립해야 할 시기이다(Havighurst, 1972). 또한 자기개념 및 자아 정체감을 점검, 재형성하고 노년에 대한 준비와 계획을 해야 하는 발달과업을 수행할 시기이기도 하다(김지혜, 2008 양복순, 2002). 이렇듯 중년기는 지나온 삶의 의미와 목표를 재편성해야 하고 건강이나 직업 그리고 여러 가지 생활적

측면에서 위기를 느끼기 때문에 이 시기에 사별을 경험하게 되면 삶의 만족도는 떨어지고 삶의 의미에 혼란을 경험할 수 있다(양준석, 유지영, 2018). 그러나 중년여성들의 사별경험이 심리적, 사회적으로 많은 변화를 동반함에도 불구하고 사별경험 중년여성에 관한 연구는 다소 제한적인 편이다(양준석, 2019).

선행연구에 의하면, 사별경험 중년여성은 삼중고의 위기를 경험한다고 한다(Cohen & Mckay, 1984; Raphael & Maddison, 1976). 건강이 나빠져 면역체계의 손상(양복순, 2002)으로 신체적 기능이 저하되고(Stroebe et al., 2007), 갑작스러운 상실로 인한 정서적 어려움을 경험하며(김춘길, 이지원, 2019), 차츰 늘어나는 경제적 부담을 혼자서 감당해야 하는 어려움에 봉착한다. 또한 이러한 위기를 맞이하는 사별경험 중년여성에 있어 삶의 의미는 신체적 건강과 심리적 안녕감을 예측하고(김택호, 김재환, 2004), 우울과 죽음불안, 고독과 같은 부정적 정서를 낮추며, 삶의 만족감을 높이는 것으로 확인되었다(원두리 외, 2005; Affleck & Tennen, 1996). 이는 사별경험 중년여성에게 삶의 의미가 중요한 요인임을 시사한다.

삶의 의미는 삶의 목적성, 삶의 통합감 등으로 정의되고 있고, 이것은 곧 ‘내 삶의 의미는 무엇인가’라는 질문을 함의하고 있다(Yalom, 1982). Seligman(2002)은 삶의 의미를 정신건강에 긍정적인 영향을 주고, 전 생애 동안의 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미친다고 하였다. 심리적 안녕감은 자신의 삶에 대한 인지적, 정서적 평가로 순간적인 감정이나 기분이 아닌 상대적으로 지속적인 안녕감을 말한다(Diener, 1984).

이런 여러 가지 원인으로 사별경험 중년여성들의 삶의 만족도는 낮아질 수밖에 없는데 이는 정신과 신체의 고립과 함께 부정적 정서와 같은 다양한 심리 변화를 겪게 되기 때문이다(김주심, 2013). 그러나 사별의 경험이 꼭 부정적 측면만 있는 것은 아니며, 오히려 상실의 아픔과 슬픔을 정상적

과정으로 겪어나감으로써 사별경험 중년여성들은 인간적인 성숙을 경험하기도 한다(최대제, 2010). 또한 중년여성의 사별경험은 심리적 안녕감의 향상 및 스트레스 감소에도 도움이 된다는 것이 입증되고 있다(강광순, 2010; 문임숙, 2010).

그러나 사별의 충격으로 인한 죽음불안과 죽음에 관한 생각으로 때로는 삶의 의미와 관련된 위기를 초래하며, 현재의 삶이 무너지기도 한다(Michael, 2015). 삶의 의미 상실, 죽음불안과 같은 부정적인 정서로 인해 인간은 자기 삶의 의미를 찾지 못하고 고통을 받게 된다(길태영, 2016). 그러므로 사별경험 중년여성이 삶의 의미를 찾고 죽음불안에서 벗어나도록 돕는 방법으로 죽음준비교육에 주목할 필요가 있다.

죽음준비교육이란 자신과 사랑하는 사람들의 죽음, 죽음의 과정 그리고 사별과 관련된 정보를 주며 죽음을 앞둔 사람의 돌봄과 같은 주제를 포함한다(Durlak, 1994; Neimeyer, 1994). 이러한 죽음준비교육은 삶의 의미를 인식하는 중요한 기회가 되며, 삶의 위기와 문제를 재구성하면서 미래에 대한 신념과 긍정적인 삶의 태도를 가지고 여생을 의미 있고 가치 있게 살아가게 하는 시발점이 될 수 있다(오진탁, 2007). 모든 인간은 언젠가는 죽음을 맞이할 수밖에 없는 삶의 유한함 속에서만 존재한다. 따라서 죽음준비교육은 일부 호스피스 말기 환자나 노인들에게 국한된 문제가 아니라 모든 사람에게 필요하다는 사실을 인식하는 것이 중요하다(김가혜, 박연환, 2020; 김현심, 이순영, 2022; 신성호, 2017). 이는 우리가 경험한 팬데믹 현상처럼 죽음은 어떤 형태로도 올 수 있고, 사망의 원인은 다양하며, 연령 또한 누구에게나 해당한다는 것을 경험에서 알 수 있다. 그러므로 죽음에 대한 문제는 회피하거나 금기시할 것이 아니라 개방적이고 적극적으로 다룰 필요가 있다(이나영, 유지영, 2020). 특히 중년여성에게 죽음준비교육은 매우 중요하다고 할 수 있다(양강수, 2009). 왜냐하면 죽음준비교육 과정은

중년여성이 수행해야 하는 많은 과업, 즉 신체적 노화, 직업생활 및 가족생활에서의 변화, 사별의 경험 등을 성공적으로 적응하도록 돕기 때문이다(남현숙, 2000). 만약 이러한 과업을 제대로 수행하지 못한다면 중년기 위기를 경험할 가능성이 높다. 그래서 중년기 과업을 잘 수행하는 것을 도울 수 있는 죽음준비교육은 중년여성의 삶의 의미와 심리적 안녕감 형성에 중요한 역할을 할 것이라 예측된다.

최근까지 죽음준비교육 프로그램이 개발되어 학위논문이나 학술지에 발표되고는 있으나 전반적으로 논문의 수는 미진한 실정이다(이나영, 유지영, 2020). 선행된 프로그램 관련 연구 결과를 정리해 보면 대상은 일반 성인군 중에서도 노인(박지은, 2009; 송양민, 유경, 2011; 이이정, 2004), 대학생(김숙남 외, 2005; 김은희, 2007; 신숙자, 2004; 조혜진, 2004), 그리고 요양보호사, 자원봉사자, 간호사와 같이 돌봄 영역에 종사하는 직군들을 대상으로 실시한 연구가 대부분이다(김선예 외, 2016; 정의정, 2012). 교육 방법으로는 강의와 토론, 체험을 적용하였고(김은희, 이은주, 2009; 이은주 외, 2006), 교육 시간과 횟수는 60분에서 150분, 5일에서 5주 등 다양하였다(김숙남 등, 2005; 김은희, 이은주, 2009; 조혜진, 김은심, 2005).

지금까지 성인을 대상으로 실시된 죽음준비교육 관련 연구에서의 죽음준비교육의 효과는 죽음불안, 죽음인식, 삶의 의미, 심리적 안녕감, 삶의 만족도, 자살생각, 피로, 우울, 연명치료 중단인식, 자아통합감, 노인에 대한 태도 등 다양한 요인들에 대한 효과가 확인되었다(강경아, 2011; 김복연 외, 2016; 총배령 외, 2015). 반면 사별경험 중년여성을 대상으로 한 죽음준비교육 연구는 미비한 실정임이 확인되었다. 그러므로 사별을 경험한 중년여성에게 죽음준비교육을 실시하고 그에 따른 효과검증이 필요하다 할 수 있다.

한편, 죽음준비교육 프로그램 교육 방법에 대한 선행연구를 살펴보면

성인을 위한 죽음준비교육 프로그램은 학습자의 특수성을 고려하지 않고 교육자 중심의 전달식 교육이 대부분이다(김병남, 김동일, 2020). 교육 방법의 유형을 보면 일방적인 강의식과 집단상담 프로그램 등이 있는데 집단원들의 참여를 유도하고 체험 위주의 교육이 훨씬 효과적임을 알 수 있다(최은주, 2015). 그래서 그림책은 죽음준비교육에서 참여를 유도할 수 있고 체험적이고 교육적으로 적절한 매체라 할 수 있다(이란, 현은자, 2014).

그림책은 문학적 장점이 있고, 실제 인물보다는 의인화되어 중립적이어서 다양한 배경의 사람들이 접할 수 있다고 평가된다. 사람들은 그림책을 통해 이야기의 등장인물과 동일화됨으로써 자신의 현실을 다루는 힘을 얻게 된다(Levine, 1999). 또한 그림책을 통해 자신의 감정과 상황들을 탐험할 수 있도록 격려받기도 하며, 불안이나 두려움을 배출하며 해소하기도 한다. 그리고 그림책을 통해서 자신의 상황을 객관화하고 상실과 고통을 어떻게 대처하며 반응하는가를 배우게 된다. 이렇듯 그림책은 다양한 삶의 주제와 내용을 담고 있어서 모든 발달과정의 일반적인 문제에서부터 심각한 문제에 이르기까지 다양한 문제를 다루고 있다(김유진, 2022). 그림책을 통해 죽음이 무엇인지 들여다보고 죽음이라는 추상적인 개념이 우리 인생에서 어떤 의미를 지니는지 정의해 보고 우리 삶은 왜 유한한지, 왜 우리는 죽음을 두려워하는지 등을 생각해 보게 한다(임경희, 2021). 그리고 그림책을 활용한 접근은 자기 이해 능력이 높을수록 효과적이어서 유아나 아동보다 성인들에게 더 효과적일 수 있음을 내포한다(조난영, 2019).

이러한 점에서 중년여성들에게 그림책을 활용한다면 비교적 적은 시간과 노력을 들이고도 긍정적인 정서적·심리적 반응을 불러일으킬 수 있으므로 매우 효과적일 것이다. 그림책을 활용한 프로그램의 효과를 선행연구를 통해 살펴보면 그림책을 활용한 독서치료가 중년여성의 삶의 의미를 향상시키는 데 효과가 있었고(이진실, 2023), 죽음불안을 감소시키는 것을 보여

주었다(이찬숙 외, 2010). 죽음 개념의 이해에 도달하기 위한 교육적 도구로 그림책과 미술작품의 활용은 참여자들이 죽음과 상실을 인식하는 데 도움을 줄 수 있는 것으로 나타났다(유명주, 2020). 그래서 중년여성의 인지적, 신체적 특징을 고려해서 그림책을 활용한다면 죽음준비교육에 효과적일 것으로 보인다.

따라서 본 연구에서는 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 통해 사별경험 중년여성의 죽음불안, 삶의 의미 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 사별경험 중년여성의 죽음불안은 감소되고 삶의 의미와 심리적 안녕감이 높아질 것을 기대한다.



2. 연구가설

본 연구의 필요성과 목적을 토대로 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

연구가설 1. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 죽음불안 점수가 유의미하게 낮아질 것이다.

연구가설 2. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 삶의 의미 점수가 유의미하게 높아질 것이다.

연구가설 3. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 심리적 안녕감 점수가 유의미하게 높아질 것이다.

3. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 주요 용어들의 개념은 다음과 같다.

가. 사별경험 중년여성

사별(Bereavement)경험이란 죽음으로 인한 단절사건 자체만을 의미하는 것이 아니라 그에 대한 정서적, 인지적, 행동적, 신체적 반응의 넓은 범위를 포함하는 개념으로 정의한다(Cook & Dworkin, 1992). 중년이란 일반적으로 사회에서 인식하고 있는 생활연령을 기준으로 보통 40~65세에 해당하는 시기라고 할 수 있다(김지선, 2017; 남경인, 2005; Papalia & Olds, 1995).

본 연구에서 사별경험 중년여성이란 부모, 가족, 친구, 동료 등 사별을 경험한 40세에서 65세 이하의 성인 여성을 의미한다.

나. 죽음불안

죽음불안이란 사람이 죽음을 인식할 때 초래되는 생존의 본능과 삶의 유한성 사이에서 유발되는 공포 혹은 부정적 정서, 즉 죽음과 연관된 측면을 예상할 때 나타나는 불안, 공포, 불편감, 염려 등의 정서적 반응이다(Abdel-Khalek, 2005).

본 연구에서 죽음불안은 Templer(1970)가 개발한 죽음불안 척도(Death Anxiety Scale)를 고효진, 최지옥, 이홍표(2006)가 번안하여 표준화한 척도를 사용해 측정한 점수를 의미한다.

다. 삶의 의미

삶의 의미는 삶에서 추구하는 목적이나 의도뿐만 아니라 개인이 삶에서 ‘중요하다’ 혹은 ‘의미있다’라고 판단하는 구성된 실체로(박선영, 2013) 자신의 삶에서 의미를 추구하려는 동기인 ‘의미추구’와 자신의 삶이 의미가 있음을 지각하는 ‘의미발견’의 두 범주로 정의한다(Steger et al., 2004).

본 연구에서 삶의 의미는 Steger et al., (2004)이 개발한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire Scale)를 원두리 외(2005)가 번안하여 표준화한 척도를 사용해 측정한 점수를 의미한다.

라. 심리적 안녕감

심리적 안녕감이란 개인의 잠재된 역량과 능력의 힘을 최대한 발휘하고 사회구성원으로서 자신의 역할에 대해 실제적인 기능을 수행함으로써 얻어지는 긍정적 정서 상태의 개념을 의미한다(Ryff, 1989).

본 연구에서 심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 김명소 외(2001)가 번안하여 표준화한 척도를 사용해 측정한 점수를 의미한다.

마. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램

죽음준비교육 프로그램이란 죽음과 관련된 다양한 주제에 대한 이해와 체험을 증진하는 활동이다. 죽음, 죽음의 과정, 사별과 관련된 모든 측면의 교육을 포함하는 것으로서 죽음과 관련된 주제에 대한 지식 태도 기술이 학습되는 과정을 의미한다(Warren, 1989). 이에 그림책을 활용한 죽음준비

교육 프로그램은 글과 그림이 결합하여 이야기를 엮어내는 그림 이야기책 (picture storybook)을 죽음준비교육 프로그램에 활용하는 것을 말한다(주은혜, 2017).

본 연구에서 사용한 죽음준비교육 프로그램은 통합된 죽음준비교육 프로그램(길태영, 2016)을 토대로 죽음준비교육 프로그램에 관련된 선행연구(김정림, 2013; 장미숙, 2017; 장정희, 2023; 정다원, 2021; 이승연, 2018)를 분석하여 사별경험 중년여성에게 적합하게 재구성한 프로그램을 의미한다.



II. 이론적 배경

이 장에서는 본 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사별경험 중년여성의 개념과 특징, 죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감 그리고 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 관한 이론적 배경과 선행연구들을 살펴보고자 한다.

1. 사별경험 중년여성

사별경험이란 사랑하는 가족이나 친구와 같은 대상의 죽음에 대한 예측, 그 대상의 죽음(김춘길, 이지원, 2019), 죽음 이후의 적응 등에서 겪는 일련의 경험을 말한다(Christ et al., 2003). 과거에는 사별경험의 문제가 노년기의 문제로 인식됐다. 하지만 사회환경의 변화 등 여러 이유로 이제는 노년기의 문제만이 아닌 중년기의 문제이기도 하다. 중년기란 사회에서 인식하는 생활연령인 40~65세에 해당하는 나이를 말한다(김지선, 2017). 사회적, 정신적, 신체적인 면에서 많은 변화를 경험하고 세대 및 가족 관계의 재구성으로 인해 새로운 관계에서 적응하는 문제에 직면하게 된다(김보미, 2018). 특히 중년 여성에게 이 시기는 다른 삶의 방식이 요구되는 위기의 시기이며 지난 삶을 재평가하고 내면의 요소들을 통합하는 시기이기도 하다(양준석, 유지영, 2018).

그래서 중년여성의 사별경험은 발달적인 측면에서의 ‘위기’와 소중한 사람의 죽음으로 인한 ‘깊은 슬픔’이라는 두 가지 전환적 사건이 동시에 일어나 심각한 문제를 나타낸다(양수, 홍진의, 2009). 실제 중년기에는 남성보다 여성이 더 심한 심리적 위기감을 느낀다(Troll, 1985). 이러한 중년여성의 특징을 신체적, 가족주기적, 사회적, 심리적 측면에서 살펴보면 다음과 같

다(양준석, 2019).

먼저 중년여성들은 신체적 생물학적으로 노화가 일어나는 시기로, 호르몬의 변화로 인한 피로와 무력감, 만성적인 질병에 이르기까지 복잡한 신체 문제들을 대처해 나가야 한다(고지웅, 2013; 윤정화, 한재희, 2013). 특히 자녀 양육 문제나 부모 부양 문제, 경제적 문제(Mcnamally, 2003)가 있을 경우나 슬픈 감정을 드러내지 않으려고 할 때에는 신체적인 증상이나 급성 질병에 대한 발병률이 더 높아진다(Charlton et al., 2001). 거기다 사별경험 중년여성은 그렇지 않은 여성보다 병원에 입원할 위험성이 40% 높고 사별한 이후 33.3%가 건강 상태가 나빠졌다는 연구 결과도 이와 같은 맥락에서 이해해 볼 수 있다(전미영, 2000). 가족주기적인 측면에서는 자녀의 독립과 노부모에 대한 부양책임이 있다. 사회적인 측면에서는 배우자 혹은 본인이 사회적, 경제적 지위가 어느 정도 절정기에 달하였으나 더 이상의 성취보다는 허탈감 및 정체성의 혼란을 겪게 된다(양준석, 2019). 이때 심리적인 측면에서 위기를 경험하게 되는데 그것은 새로운 변화에 적응하도록 요구받기 때문이다. 중년여성들이 현재의 역할에 의미와 가치를 부여하지 못하고, 심리적 성숙을 갖추지 못할 때 불안과 내적 긴장으로 우울과 불안정, 신경과민 등과 같은 심리 장애를 경험한다(박금자, 2000). 이러한 위기는 중년여성이 중년남성에 비해 사회활동이 제한되어 있고 폐경 등 신체적인 노화가 뚜렷하게 나타나기 때문이다(최재원, 2006).

사별 후 사람들은 큰 슬픔과 고통을 경험하게 되는데 이는 남은 자들의 과제로 사별의 슬픔을 극복하고 다양한 변화에 적응해야 한다(권석만, 2020). 사별은 모든 사람이 피해갈 수 없는 예상치 못하는 보편적인 생활 사건이기 때문이다(Strobe & Strobe, 1993). 자신과 깊은 애착 관계를 맺고 있는 대상과의 사별 경험은 정상적 슬픔의 강도를 넘어서는 더 복잡한 사별 후의 적응 과정을 겪는다(이윤주 외, 2007). 그래서 사별경험은 남겨

진 사람에게는 심각한 스트레스 원인이며 생활 전반에 걸쳐서 재조정을 요구하는 가장 극단적인 생활 사건인 것이다(Pares, 1988). 중년여성들은 사별을 경험할 때 중년남성들보다 더 큰 슬픔을 경험하는데 부모와의 사별 경험 시 배우자와의 사별경험과 같은 반응을 경험하게 되고(김상우, 2004), 친구와의 사별경험 시 자신도 죽음 공포에 노출되어 당혹감과 고통에 빠지게 된다(김정림, 2013). 더욱이 자녀와의 사별 경험일 경우 자기 자신을 잃어버리는 경험처럼 상상할 수 없는 고통을 겪게 된다(윤득형, 2017). 배우자와 사별하는 경험은 상당한 정서적 고통을 동반하며(이우경, 2008), 오랜 시간 동안 수행해 왔던 가족 내의 역할 상실로 이어져 삶의 기반을 흔드는 위기가 될 수 있고, 발달 과제를 달성하기 위한 안정적인 기반이 없어지는 경험을 겪게 한다(Worden, 2002). 또한, 배우자가 담당해왔던 사회경제적 문제를 해결해야 하고 대인관계에서 배우자 역할을 포함해 양성적인 성 역할을 수행해야 하는 부담감을 떠안게 되는데(O' Brant & Morgan, 1989), 변화된 역할에 대한 적응 실패는 삶의 통제력을 상실하게 되는 원인(Burke, 1991)이 되기도 한다. 이러한 측면에서 중년기 남성의 배우자 사별 경험은 '분리'인 반면 중년기 여성의 배우자 사별 경험은 '자포자기'의 의미로 간주된다(Strobe & Stroebe, 1987).

이와 같이 사별경험 중년여성이 겪을 수 있는 어려움으로 인해 그들의 노년기 삶 또한 달라질 수 있어 사별경험 중년여성의 어려움에 대한 적극적인 대처방안을 마련할 필요가 있다(박종원, 김숙희, 2015; 장선희, 여형남, 2018). 이에 본 연구에서는 부모, 가족, 친구, 동료 등 사별을 경험한 40세에서 65세 이하의 성인여성들이 겪게 되는 심리적인 어려움에 대해 좀 더 살펴보고자 한다.

2. 사별경험 중년여성 심리적 변인

중년여성의 사별경험은 경제적인 어려움, 사회적 네트워크 및 대인관계 축소 등 생활 전반적인 변화를 초래하고 이에 가중되어 슬픔, 불안, 외로움과 같은 개인의 심리·정서적인 측면에서 심각한 영향을 준다(민주홍, 최희정, 2015; 안명자, 1994; Bass, et al, 1991; Norris & Murrell, 1990). 이에 사별경험 중년여성들의 심리적 변인을 살펴보면 우울, 외상 후 스트레스, 죽음불안, 두려움, 분노, 대인관계, 삶의 만족도, 삶의 의미, 자아존중감, 만성통증, 중독, 애도, 지속된 비애, 부정적 인지, 심리적 적응과 심리적 부적응, 심리적 안녕감, 자기효능감 등 다양한 변인들이 있다(김주심, 2013).

이들 변인 중 죽음불안은 중년여성의 죽음에 대한 직·간접적인 경험 때문에 생기는 것이다(이이정, 2016). 죽음불안의 유발요인은 죽음, 자유, 소외, 무의미이고, 실존적 역동의 갈등과 정신병리를 일으키므로 이로 인해 중년여성에게 죽음불안은 엄청난 힘으로 스며들게 된다(Yalom, 1982). 이로 말미암아 다양한 방어기제를 사용하면서 죽음을 부정하는데 많은 에너지를 소모하여 제약된 삶을 살게 하므로 죽음불안은 반드시 해결해야 한다. 사별경험 중년여성의 죽음불안 해결을 위해서는 죽음에 대한 자각과 삶의 의미와 목적을 깨닫고 심리적 안녕감을 발견하여 성장하도록 도울 필요가 있다(김정현, 2012).

사별경험 중년여성의 죽음불안을 도울 수 있는 삶의 의미는 변화무쌍하고 불안정한 삶에 일관되고 안정적인 개념을 부여함으로써 개인적인 위기나 고통을 이기도록 돕는 자원이 된다(Baumeister & Vohs, 2002). 중년여성에게 삶의 의미는 나이가 들어감에 따라 개인의 의미체계가 더 통합되고 일관되어 꼭 필요한 중요한 요인이다(Westerhof et al., 2000). 또한 심리적 안녕감은 사별을 경험한 중년여성들의 정서적, 사회적, 행동적, 영적 측면

에서 건강함을 갖게 하고, 사회구성원으로서 잘 적응할 수 있도록 정서적 안녕감을 제공해 준다(김주심, 2013).

삶의 의미 및 심리적 안녕감과 관련된 연구를 보면, 삶의 의미를 높게 지각한 사람들은 삶의 만족도가 높았다(원두리, 김교훈, 권선중, 2005). 삶의 의미는 심리적 안녕감과는 정적 상관으로, 위기감과는 부적 상관으로 나타났다(Ryff & Keyes, 1995; Steger et al., 2006). 특히, 심리적 안녕감을 증진하기 위해서는 스트레스 수준을 낮추는 것보다는 삶의 의미 수준을 높여주는 것이 효과적일 수 있다는 연구 결과에 주목할 필요가 있다(서수균 외, 2012). 이는 삶의 의미가 중년기의 건강한 발달과 적응을 위한 중요한 변인이라는 것을 뒷받침하는 결과이다(박정미 외, 2018).

이에 본 연구에서는 사별을 경험한 중년여성의 관련 변인으로 죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감 등에 초점을 두어 알아보고자 한다.

가. 죽음불안

죽음불안이란 죽음과 관련된 공포, 위협, 불편감 및 부정적 감정의 결합이고(Neimeyer, 1994) 고통, 고독과 분리, 의존성, 사랑하는 사람과의 사별, 미지의 불확실성을 말한다(Collett & Lester, 1969). 학자에 따라 죽음불안을 죽음과 관련된 고통에 대한 두려움, 무기력과 조절력 상실에 대한 두려움, 후손들에 대한 걱정, 사물의 부재와 미래의 불확실성에 대한 두려움, 신체의 처치에 대한 걱정, 부패에 대한 두려움 등에 관한 염려로 정의하기도 한다(Thorson & Powell, 1988).

현대사회에서 죽음이란 노화와 함께 질병처럼 관리되고 최소화되어야 하는 것으로 외면당하고 있다(이동옥, 2007). 같은 맥락에서 정신역동이론과 임상경험에 근거하여 죽음을 앞둔 운명이라는 엄연한 현실에도 불구하고

고 우리 사회에서 막연하게 인식된 죽음에 대한 무관심과 망각(Fireston, 1993)은 역설적으로 죽음에 대한 공포와 불안이 너무 크기 때문에 이에 대한 방어라고 생각된다(신경일, 김두길, 2018). 이처럼 죽음불안이 생기는 것은 죽음의 특성이 주요한 역할을 하는데 첫째, 모든 인간은 반드시 죽을 것이라는 죽음의 필연성 둘째, 우리는 모두 죽을 것이라는 죽음의 보편성 셋째, 얼마나 살게 될지 모른다는 죽음의 가변성 넷째, 언제 죽을지 모른다는 죽음의 예측 불가능성 다섯째, 어디에서 죽을지 모른다는 편재성으로 인해 죽음불안을 갖게 된다고 한다(Shelly, 2012). 죽음불안은 생명체가 지니는 자연스러운 자기보존 본능이라 할 수 있으나 정도가 지나치면 정상적인 활동에 방해가 되고 죽음이라는 인생의 최대 과제에 적극적으로 다가설 수 없는 결과를 만들기도 한다(차유림, 2018).

죽음불안에 대한 이론적 고찰을 바탕으로 보면 죽음불안은 4가지 구성요소를 가진다고 하였다(Michael, 1979). 첫째는 죽어 가는 과정에 대한 불안, 둘째는 죽음 자체에 대한 불안, 셋째는 죽음 이후 결과에 대한 불안, 마지막으로 타인의 죽음과 죽어가는 과정에 대한 불안으로 사랑하는 사람과의 이별과 임종을 지켜보아야 하는 데서 오는 불안이다. 이처럼 죽음불안은 부정적 감정을 유발하는 심리적 과정으로(서혜경, 1987, 2009; 이예중 2005; 이이정, 2004; Collett & Lester, 1969; Templer, 1970), 죽음에 대한 회피적 태도를 야기한다(Kubler-Ross, 2011). 인간이 죽음불안을 극복하고 대처할 수 있는 하나의 방법은 죽음에 대한 올바른 인식으로 죽음을 이해하고 죽음을 준비함으로써(정복례, 2005) 죽음불안을 해결할 수 있다.

인간의 유한한 삶으로 인해 죽음불안은 피할 수 없으나 죽음을 직면하고 수용할 때(김윤미, 김성봉 2023) 삶의 의미와 목적을 깨닫고 살 수 있다(김정현, 2012). 이를 위해 죽음을 직면하고 수용하도록 돕기 위한 죽음준비교육과 죽음불안 간의 관계를 살펴보면, 노인, 40~64세의 성인, 20세 이

상의 성인을 대상으로 죽음준비교육을 실시한 결과 죽음불안 감소에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다(강경아, 2011; 송양민, 유경, 2011; 조성희, 정영순, 2015). 즉 다양한 연령대 대상자들의 죽음불안이 통계적으로 유의미한 수준으로 감소되었음을 알 수 있다(차유림, 2018).

이를 정리하면 지금까지 성인을 대상으로 한 죽음준비교육 연구는 있으나 죽음불안이 높은 사별경험 중년여성만을 위한 죽음준비교육 연구는 부족한 실정이다(김현숙, 김봉환, 2021). 따라서 사별경험 중년여성의 죽음불안 감소를 위한 죽음준비교육이 필요하다.

나. 삶의 의미

삶의 의미란 삶에서 추구하는 목적이나 의도일 뿐 아니라 개인이 삶에서 ‘중요하다’ 혹은 ‘의미있다’고 판단하는 구성된 실체를 말한다. 아울러 삶의 의미는 개인의 영역을 넘어서서 타인, 더 나아가 초월적인 존재와의 연결을 경험하게 될 때 본질에 근접할 수 있다(박선영, 권석만, 2012).

삶은 어떤 의미를 갖는가 혹은 의미 있는 삶이란 무엇인가라는 질문은 무거운 질문이면서도 회피할 수 없는 근원적 질문이다(김희봉, 2019). 삶의 의미에 대한 논의는 심리학자인 Frankl(1959)이 삶에 대한 목표를 가지고 있는 인간의 보편적이고 근원적인 동기로 삶의 의미를 제안한 후 연구가 시작되었다(박선영, 2016; 최정아, 2020). 삶의 의미는 추상적이고 모호한 개념이라는 점에서 학자마다 삶의 의미를 다양하게 정의하고 있으며 삶의 의미의 다양한 구성요소와 차원을 반영하다 보니 과학적인 분석이나 양적인 측정방식도 달라서 혼란이 발생하고 있다. 이는 삶의 의미가 여러 유형과 다차원적인 개념을 포함하기 때문이다(박선영, 2016; Chamberlain & Zika, 1988).

하지만 긍정심리학이 대두되면서 행복에 관한 관심이 활발해졌고 웰빙을 설명하는 또 다른 흐름으로 ‘삶의 의미’에 대한 연구들이 재조명되고 독자적인 연구의 필요성이 제기되었다(박선영, 권석만, 2012; Emmons, 1999). 삶의 의미에 관한 연구는 삶의 의미의 정의와 유형, 구조, 차원에 대한 논의를 통해 삶의 의미가 무엇인지 개념적인 합의를 시도하는 것과 (박선영, 권석만, 2012; Mascaro et al., 2004; Steger et al., 2006), 삶의 의미와 심리적 건강의 관계를 밝혀 인간의 삶에 미치는 유익성을 탐색하는 두 가지 흐름으로 나누어진다(Chamberlain & Zika, 1988; Debats et al., 1993; Steger et al., 2006).

삶의 의미를 유형적으로 설명한 Yalom(1980)은 삶의 의미는 ‘우주적 의미’와 ‘현세적 의미’로 구분된다고 보았다(이은영, 김빛나, 2022). 이와 비슷한 견해로 Mascaro et al., (2004)도 영적 의미와 개인적 의미로 구분하였고, Park와 Folkman(1997)은 전반적 의미와 상황적 의미로 구분하였다(박혜민, 채규만, 2012). 삶의 의미의 구조와 관련해 Wong(1998)은 인지적 요소와 동기적 요소, 정서적 요소로 구분하고 Steger et al., (2006)은 의미추구와 의미발견으로 구분하였다(황유경, 2022). 삶의 의미는 의미발견이라는 결과뿐 아니라 의미추구라는 동기적 측면이 중요함을 강조하면서 삶의 의미를 발견하는 과정을 밝히고자 하였고 국내에서도 의미추구와 의미발견의 관계에 관한 연구들이 진행되었다(김보라, 신희천, 2010; 조하, 신희천, 2009).

특히 인간은 자신의 삶에 의미가 있다고 느끼면 상실 경험이 주는 고통에서도 의미를 찾고 적응적 방향으로 대처하려고 노력한다(신선영, 2009). ‘사람들이 불행을 어떻게 극복해 내는가’라는 연구에서 고통과 불행을 극복하는 전략 중의 하나가 고통이나 불행에서 삶의 의미를 발견하는 것이라고 했다(Taylor, 1983). 부정적 사건 이후 의미를 찾는 것은 건강한 기능으로 돌아오는 것을 촉진하며(Davis et al., 2000) 강력한 대처 기술이라고 하였습니다.

다(김채빈, 박기환, 2023). 이렇듯 삶의 의미를 가진 사람들은 고통 가운데서도 의미가 그를 견디게 하는 힘이 될 수 있을뿐더러, 고통을 극복하기 위해서 그 고통의 사건이 주는 의미가 무엇인지 찾기 위해 생각한다고 여겼다(신선영, 2009). 그래서 사별과 같은 상실을 경험한 사람들이 삶의 의미를 생성하는 과정에 참여하게 되면 상실감을 극복해 나가는 데 도움이 될 것이다(Davis et al., 1998). 또한 삶의 의미는 사별을 경험한 중년여성의 우울과 죽음 불안, 고독과 같은 부정적 정서를 낮추고, 삶의 만족감과 같은 긍정적인 정서를 높인다는 연구 결과도 있다(원두리, 김교현, 권선중, 2005; Affleck & Tennen, 1996).

이처럼 중년여성의 심리적 건강과 관련하여 선행연구들은 삶의 의미가 신체적 노화와 역할 상실을 경험하는 중년여성의 위기감을 설명해 주는 유의미한 변인이라고 보고 있다(윤성민, 신희천, 2012). 따라서 사별중년여성의 삶의 의미를 높이기 위해 죽음준비교육이 필요하다.

다. 심리적 안녕감

행복에 대한 과학적 접근이 이루어진 것은 최근이지만, 행복이란 무엇인가에 대해서는 오래전부터 고찰됐다(황유경, 2022). 고대로부터 내려온 철학자들의 행복에 대한 개념은 크게 두 가지 주류로 볼 수 있다. 전통적인 행복의 두 개념은 고통을 최소화하고 즐거움을 극대화하려는 Aristippus의 쾌락주의와 그와 반대로 내적 자아의 진정성을 의미하는 Aristoteles의 자아실현적 행복인 유다모니아(eudaimonia)의 개념이다(김혜숙, 2016; 임영진, 2010). 자아실현적인 행복의 개념은 이후 Rogers(1988)의 전인적인 인간에 대한 개념과 Maslow(1979)의 자아실현 개념, Ryff와 Singer(1998)의 심리적 안녕감에 대한 비전과 Ryan과 Deci(2001)의 자기결정이론 등의 현대 심리학으로 이어져 왔다(Peterson, 2006). 이 두 입장 즉 쾌락주의적 행

복관과 자아실현적 행복관은 분명한 차이가 있지만, 상보성을 갖는다.

심리학자들이 개개인의 행복을 연구하기 시작하면서 현재는 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 삶의 만족도, 또는 행복 등의 다양한 개념으로 정의되고 있다(Andrew & Withey, 1976; Campbell, 1976). 이 흐름은 크게 두 가지로 나뉘는데 주관적 안녕감은, 삶에 대한 전반적이고 주관적인 평가로 쾌락주의적 입장이며, 심리적 안녕감은, 삶 속에서 긍정적인 기능을 초래하는 인간의 잠재력이 충분히 실현되고 있는가를 보는 자아실현적 입장이 되었다(Keyes, 2006; Ryan & Deci, 2001).

하지만 주관적 안녕감이 개인이 담고자 하는 삶의 질에 대한 폭넓은 의미를 담지 못한다고 비판하면서 삶의 질이 높다는 것은 단지 행복한 삶을 의미하는 것뿐 아니라 사회의 구성원으로 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가를 기준으로 삼아야 한다고 주장하였다(Ryff, 1989). 그래서 쾌락주의적 행복관의 ‘주관적 안녕’에 대비시켜, 자기실현적 행복관을 ‘심리적 안녕감’으로 표현하였다(윤병오, 2013). Maslow, Rogers, Jung, Allport, Erickson, Neugarten 등의 심리학적 이론을 기초로 삶의 질을 6가지 차원, 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인적 성장으로 측정하는 척도인 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)를 개발하였다(Ryff, 1989). 따라서 심리적 안녕감은 개인이 스스로에 대해 발달적으로 성숙하고 개체로서 잘 기능하고 있다고 느끼는가에 초점을 두고, 개인의 삶을 구성하는 생활에의 만족과 기쁨으로 여겨지는 심리적 측면들이 결합한 형태이다(남승미, 2019).

국내에서도 심리적 안녕감에 관한 많은 연구가 이루어졌는데, 김명소 외(2001)에 의하면 심리적 안녕감은 이론적으로 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들의 합이라고 정의하면서 삶에 대한 전반적이고 주관적인 평가인 주관적 안녕감과 다르다고 구분하였다. 심리적 안녕감

에 관한 기존 연구를 살펴보면 크게 두 방향으로 진행되고 있다. 첫째, 심리적 안녕감의 하위요인을 구성하는 자아수용, 대인관계, 목적의식, 개인성장이 인구 사회학적 측면인 나이와 성, 문화 등에 따라 달라지는지를 살펴보는 연구들이고(김명소 외, 2001; Ryff, 1989), 둘째, 심리적 특성과 심리적 안녕감의 관련성이 있는 변수들, 즉, 성격과 사회적 지지, 생활의 변화, 그리고 노화 과정이 어떠한 연관성이 있는가를 연구하는 연구들로 진행되고 있다(김석일, 2004; 이자영, 최웅용, 2012; Schmute & Ryff, 1997).

국내의 중년여성을 대상으로 한 심리적 안녕감의 연구 진행 결과를 살펴보면 사회봉사 활동 참여가 많을수록(장혜진, 2016), 사회활동 몰입 정도가 높을수록 심리적 안녕감이 높아진다고 하였다(이보람, 이정화, 2014). 그리고 417명의 기혼여성을 대상으로 한 연구한 결과에서도 사별경험 중년여성들의 삶의 만족도는 낮아질 수밖에 없으나(김혜원, 김명소, 2000) 사별의 체험이 꼭 부정적 측면만 있는 것이 아니라 상실의 아픔과 슬픔을 정상적 과정으로 겪어 인간적인 성숙을 경험하므로 내적 성장을 하게 된다는 연구 결과가 보고되었다(최대제, 2010; Lieberman, 1996).

위와 같은 선행연구들이 말해주듯이 심리적 안녕감이 사별경험 중년여성들의 사별이라는 부정적인 경험을 자신을 성장시키는 긍정적인 경험으로 가져갈 수 있는 사건으로 다루어 나간다면 사회구성원으로서 여러 측면에서 건강함을 갖고 잘 적응할 수 있도록 도움을 줄 수 있는 변인으로 판단된다. 따라서 사별중년여성의 심리적 안녕감을 높이기 위해 죽음준비교육이 필요하다.

3. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램

가. 그림책

그림책의 사전적 의미는 ‘그림을 모아 놓은 책, 어린이를 위하여 주로 그림으로 꾸민 책’이다(국립국어원, 2019). 그림책은 ‘그림이 있는 책 (Illustrated book)’과 ‘그림책 (picture book)’으로 구분하여 ‘그림이 있는 책’은 글이 주도적이며 그림은 다만 보조적이거나 장식적인 역할을 하는 삽화로 기능을 하는 경우이고 ‘그림책’은 완벽한 의사소통을 위해 언어적 정보와 시각적 정보가 모두 필요한 책이다(Nikolajeva, 2009). 또한, 그림책은 글과 그림이 결합하여 의미를 전달하는 예술형식이다(Nodelman, 1988).

그림책의 특징을 살펴보면 첫째, 그림책은 글과 그림으로 구성되어 가독성을 지니며 다양한 주제를 담고 있는 현실의 삶을 비춰주는 것이다(이진실, 2023). 둘째, 그림책은 아름다운 그림과 간단명료하고도 응축된 치료적 메시지를 내포하면서 심리 정서를 치료할 수 있는 이야기 자원을 담고 있는 치료적 자원이다(탁정은, 2006). 문학적 차원의 즐거움뿐 아니라 그 내용을 따라가다 보면 스스로 치료가 되는 자가 치료적 내용까지 담고 있어 자신의 처한 문제를 해결하는데 좋은 정보를 제공할 수 있다(이진실, 2023). 그림책을 통해 다양한 이야기를 간접 경험하면서 풍부한 세계를 발견하게 된다(주은혜, 2017). 셋째, 감정을 이입하여 읽으면 더욱 입체적인 독서가 될 수 있다(이영식, 2006).

그림책의 내용은 인간성 원형을 담고 있고 인간의 삶을 말하고 있기에 그림책의 기능과 가치가 확대되었다(서정숙, 남규, 2015). 최근에는 그림책 속 주제들이 정상적인 발달 과업의 위기에 있거나 심각한 특정 문제를 지닌 독자에게 적합한 다양한 삶의 주제와 문제들을 반영하고 있다. 성인을

대상으로 하는 그림책은 어른들의 삶, 사랑, 유머, 생각하는 동화, 회고, 환경 보호, 사회문제 등 가벼운 문제부터 죽음이라는 무거운 주제를 소재로 다루고 있다(이지영, 2018; 한은주 외, 2010). 죽음이나 죽음불안이 지닌 핵심적 감정이나 정서는 일반적 상식으로 설명되지 않을뿐더러 언어로 쉽게 전달하지 못하는 경우가 대부분이다. 하지만 그림책 속의 텍스트나 이미지를 인지 처리하는 과정에서 죽음 관련 이미지들을 통합하여 자신의 마음속 이야기로 재구성한다. 그래서 누구나 공감할만한 이야기를 통해 감성을 자극하고 사고력과 이해의 폭을 확장시켜 개인 간 문제해결력, 통찰력, 올바른 윤리적 가치와 정서적 안정을 준다(강춘수, 2021).

그림책의 교육적 의미로는 첫째, 그림책은 집단상담 프로그램에 유익하게 활용될 수 있으며 짧은 단위 시간 안에 그 자리에서 함께 읽을 수 있기에 책이 주는 거부감을 줄일 수 있다(김나리, 2020). 그림책은 글자의 양이 적고 좋은 그림으로 이루어져 아동뿐만 아니라 성인에게도 많이 사용되는 자료로 치유적인 효과를 가진다(이진실, 2023). 더욱이 그림책은 책 읽기 힘든 중년여성들이 부담 없이 읽을 수 있다(이명희, 2017). 둘째, 그림책의 이야기는 사람을 변화시키는 힘이 있다(이연규, 1999). 치료자와 내담자가 대화를 통해 이야기를 만들어 가는 과정에서 문제가 해결되거나 상처가 치유되기 때문이다(김현희, 2001). 셋째, 그림책은 해당 프로그램의 활동자료인 책을 다 읽지 못하고 참여하더라도 회기 안에서 바로 읽고 진행할 수 있다. 따라서 심리적 부담감 없이 프로그램에 참여할 수 있고 읽은 내용을 참여자들과 쉽게 나눌 수 있다(이영식, 2006). 넷째, 그림책은 삶과 죽음을 배우는 동시에 우리 모두를 위로하고 치유하는 도구로서 ‘죽음이 실제 일어나는 현장’에 가깝고도 쉽게 접근하여 교육적으로 활용할 수 있는 좋은 매체라 할 수 있다(김윤미, 김성봉, 2023).

이렇듯 그림책은 아동만을 위한 전유물이 아니고 (Nodelman, 2022), 그

대상에는 성인과 노인도 포함되어 있다(이지영, 2018). 그중에서도 중년여성은 정신적, 신체적 노화로 독서에 집중하는 것에 많은 어려움이 있다. 중년여성들은 폐경이 되기 전 이미 40세부터 신체적으로 노화현상이 뚜렷해지고(김민섭, 2017), 시력의 감퇴로 어른거리는 글자를 돋보기 없이는 볼 수 없으며 정보처리의 둔화, 사고능력의 저하 등을 경험한다(장덕현, 장영남, 2006). 그리고 중년여성은 정신적 기능의 탄력성을 잃어 현실 적응이 점차 역동적으로 되지 않기 때문에, 주의 집중력과 기억력 감퇴의 인지기능 장애를 유발하기도 한다(이명숙, 김윤정, 2013). 이러한 중년여성들의 특징을 고려할 때 몰입이 쉽고 독서로 인한 스트레스에서 벗어날 수 있는 그림책을 활용한 교육 프로그램은 효율적인 개입이라 할 수 있다(이명희, 2017).

사별경험 중년여성에게 그림책이라는 매체를 교육 도구로 죽음준비교육을 하는 이유는 그림책이 죽음에 대한 인지적 개념뿐만 아니라 정서적인 치유 등 긍정적인 영향을 주기 때문이다(이란, 현은자, 2014; 이지영, 2018; 정다빈, 2019). 그림책을 매개로 책을 읽은 후에 주인공에 대한 동일시, 카타르시스, 감정적 정화를 토론했거나 글을 쓰고, 그림을 그리고, 만들고, 역할 놀이를 하는 등의 단계들을 통해 경험하게 한다(신혜은, 2012). 이러한 그림책의 장점을 활용해 본 연구에서는 죽음준비교육 프로그램에 그림책을 활용해 보고자 한다.

나. 죽음준비교육 프로그램

아이들을 가르치는 일반적인 교육이 처음에는 가까운 가족이나 특별한 문제에 대해 전문적 지식을 가진 지역 사회의 어른들에 의해 실시되었던 것과 마찬가지로 죽음준비교육도 처음에는 집에서 부모나 지역 사회의 전문가가 죽음, 죽음의 과정, 사별 등 죽음과 관련된 교육을 하는 것에서 시

작되었다(Kalish, 1985). 그러나 죽음을 자연스럽게 접할 기회가 점점 희박해져 가는 현대사회에서 가정교육과 무형식적인 지역 사회의 자원은 더 이상 죽음에 관해 사람들을 교육하는데 충분하지 못하게 되었다(이나영, 2018). 1960년대에 들어서면서 학문 분야로서의 죽음준비교육이 등장하고 죽음과 죽음 현상에 대한 형식적, 제도적 프로그램을 제공하려는 시도들이 증가하면서 죽음교육이라는 학문 분야를 일컬을 때는 주로 형식적이고 조직화된 교육 프로그램을 지칭하게 되었다(Warren, 1989).

죽음준비교육의 개념을 스티븐슨(Stevenson RG, 1984)은 “죽음, 임종, 비탄, 상실, 그리고 개인과 인류에게 미치는 충격을 다루는 교훈”으로 정의하였다. 워렌(Warren WG, 1989)은 스티븐슨의 개념에 지식과 기술의 개념을 더하여 “죽음, 죽음의 과정, 사별과 관련된 모든 측면의 교육을 포함하는 것으로, 죽음과 관련된 주제에 대한 지식, 태도, 기술이 학습되는 과정을 의미한다”고 하였다. 즉 죽음준비교육은 죽음의 과정과 죽음의 현상을 다루는 형식적, 제도적 프로그램을 제공하는 시도로 죽음과 관련된 정보를 알리고, 어떤 태도를 조장하는 시도, 즉 죽음이 삶이라는 사실에 대해 교육하는 것이라는 개념을 포함한다.

죽음준비교육이 교육 프로그램화되면서 사람들이 무엇을 알고자 하고, 어떻게 느끼고, 어떻게 행동하고, 무엇을 가치 있게 여기는지와 관련하여 죽음준비교육의 개념을 인지적, 정의적, 행동적, 가치적 차원의 용어로 구분하였는데 그 내용을 중심으로 정의하고 기술하면 다음과 같다(Corr, 2004).

첫째, 죽음준비교육의 인지적 차원으로, 죽음준비교육은 죽음과 관련된 경험에 대한 정보를 제공하고 이러한 경험을 이해하도록 돕는다는 점에서 인지적 혹은 지적인 시도이다(박혜경, 2018). 죽음 학자들은 죽음과 비탄, 사별의 다양한 양상을 설명하고 해석하는 모델들을 제시하고 있다(채정현, 2019). 죽음, 임종, 사별과 관련된 다양한 지식과 연구 결과는 죽음준비교

육을 구성하는 주요 부분으로 간주한다(길태영, 2016). 둘째, 죽음준비교육의 정의적 차원으로, 죽음준비교육은 죽음, 죽어 가는 과정, 사별과 관련된 감정, 정서를 다루려는 교육적 시도이다(박혜경, 2018). 죽음준비교육의 중요한 부분이 상실과 사별경험에 포함된 다양한 감정들, 비탄 반응을 공유하고 논의하는 것이다(최태영, 2021). 셋째, 죽음준비교육의 행동적 차원으로, 죽음준비교육은 죽음과 관련된 행동에 관한 고찰이다. 죽음준비교육은 죽음과 관련된 상황에서 사람들이 왜 그렇게 행동하고 그러한 행동 중에 어떤 것이 도움이 되는지, 그러한 상황에서 사람들이 어떻게 행동해야 하는지를 탐색하려는 시도이다. 넷째, 죽음준비교육의 가치적 차원으로, 죽음준비교육은 인간의 삶을 지배하는 기본적인 가치를 확인하고 분명히 하려는 교육적 시도이다(길태영, 2016).

정리해 보자면, 죽음준비교육 프로그램이란 삶의 한가운데서 죽음이 갖는 의미를 탐구하고, 자신의 한계를 자각하면서 삶을 더욱 의미 있게 살 수 있도록 하고, 자기와 다른 사람의 죽음에 대비한 준비를 할 수 있도록 돕는 프로그램을 말한다. 죽음은 어느 누구에게라도 반드시 찾아오는 보편적이며 절대적인 현실이다. 우리는 인생에서 언젠가는 가까운 사람의 죽음, 자기 자신의 죽음에 직면해야 한다. 죽음을 개인적으로 체험할 수는 없으나 죽음을 자신의 문제로 생각하고 삶과 죽음의 의미를 탐구하고, 자각을 가지고 자기와 다른 사람의 죽음에 대비한 마음의 준비를 할 수는 있다. 이것이 죽음준비교육의 중요한 목적인 동시에, 삶 전체의 의의가 궁극적으로 죽음에 의해 결정되고 완성되는 것인 만큼 죽음준비교육은 보다 잘 살기 위한 교육이라 할 수 있다(이이정, 2016).

반면 인간은 태어나서 끊임없는 교육으로 완성된 삶을 이루기 위해 노력함에도 불구하고 생명이 유한하다는 불변의 진리를 깨우치고 다가올 죽음에 대한 준비교육을 받는다는 것은 우리 사회에서 아직 낯선 행위이다(박지은, 2009).

죽음준비교육이 활발하게 진행되기 전 우리 사회는 죽음을 부정적 시각으로 더 많이 보았지만, 최근 들어 아름다운 죽음을 맞이하고자 하는 경향이 점차 높아지고 있다(변비조, 2016). 또한, 죽음준비교육과 함께 죽음에 대한 부정적 시각이 긍정적으로 변하면서 언제, 어떻게 죽는 것이 좋을지에 관한 사회적 관심도 증가하고 있다(이명숙, 김윤정, 2013). 이는 죽음준비교육 프로그램을 통해 죽음의 참된 의미와 바른 태도를 보이게 됨을 의미한다. 죽음준비교육을 통해 단순히 죽음을 인식하게 하는 것에서 죽음에 대한 불안감을 낮추고 삶과 죽음이 하나라는 삶의 의미를 확장하게 되는 것이다(한동우, 2015).

죽음준비교육의 국내 선행연구를 살펴보면 대상자의 죽음불안 감소, 죽음에 대한 태도와 자살 생각에 긍정적인 영향, 죽음에 대한 두려움 감소와 생활만족도의 증가, 우울 감소, 삶의 질에 긍정적인 효과가 있는 것으로 밝혀졌다(김신향, 변성원, 2014). 죽음을 준비하는 건강교육 프로그램 개발에 관한 제언(서혜경, 1992)에서 죽음준비교육 프로그램을 최초로 개발하였으나, 건강 관련 내용이 많아 본격적인 죽음준비교육 프로그램으로 보기는 어렵다(이나영, 유지영 2020). 그 이후 죽음준비교육 프로그램이 다양하게 개발되었고 효과성을 검증하는 연구가 있기는 하나 전반적으로 미진한 상태이다. 하지만 죽음준비교육에 대한 연구는 유아, 청소년, 대학생, 성인, 노인 등 다양한 대상으로 꾸준히 이루어져 왔다(이나영, 2018).

우선, 유아를 대상으로 한 죽음준비교육 관련 선행연구들을 살펴보면, 죽음의 인지적인 측면에 관련된 연구에서는 유아의 연령에 따라 차이를 강조하고 있다(김상희, 1986; 변상해, 이판근, 2009; 정경숙, 2001). 또한, 죽음의 정서적인 측면에 관련된 연구(강현경, 김성숙, 2013; 박언하, 최종욱, 2010; 양진희, 2007; 이찬숙, 조메리명희, 2009)에서는 유아의 죽음에 대한 불안 감소를 위한 죽음준비교육과 비탄(悲嘆) 치료의 효과를 강조하고 있다(이나영, 2018). 이외에도, 교육의 주체인 교사역할의 중요성(조부경, 김

정화, 1999) 및 죽음교육의 방향성(유경, 2005; 이윤주 외, 2006)과 교사교육의 필요성(서현 외, 2014)이 제시되고 있다. 이와같이 유아의 죽음불안을 감소시키는 것은 물론이고 죽음개념을 발달 및 이해가 필요하다는 것을 선행연구를 통해 알 수 있다.

청소년을 대상으로 한 죽음준비교육 연구를 살펴보면, 청소년을 위한 죽음준비교육 프로그램 개발을 위한 기초 작업으로 청소년의 죽음에 대한 인식과 죽음준비교육에 대한 태도를 조사하여 실태를 파악하고 문제점을 분석하였다(정재걸 외, 2013). 그 결과, 청소년들은 삶과 죽음을 분리할 뿐만 아니라 삶 속에서 죽음을 배제하고 있음을 알 수 있었다. 청소년의 죽음의식 연구를 진행해 보니 청소년은 삶과 죽음에 대해 깊은 관심이 있고, 죽음준비교육은 삶의 가치를 향상하는 데 도움을 줄 수 있었다(지봉환, 2007). 이 외에도 청소년에게 죽음에 대한 올바른 가치관을 정립할 수 있는 죽음준비교육 프로그램을 제시하였고(민경찬, 2006), 죽음준비교육을 통하여 비행청소년들의 우발적이고 충동적으로 발생하는 공격적 행위와 각종 비행과 관련된 문제행동이 감소하여 삶을 보다 열정적으로 살아갈 수 있었다(문영희, 2007).

대학생을 대상으로 한 죽음준비교육 프로그램의 효과를 살펴본 연구들은 주로 간호학, 사회복지학부 학생들을 대상으로 진행되었다(문현정 외, 2015; 이영은 외, 2012; 현은민, 2014). 이를 통해 학과의 특성상 돌봄과 관련 있는 대학생들을 상대로 대부분의 죽음준비교육 프로그램이 실시되고 있음을 알 수 있었고 대학생들의 경우, 죽음준비교육이 삶의 의미, 생활만족도에는 긍정적인 효과가 있음이 나타났으나, 죽음불안에는 유의미한 효과가 나타나지 않는 것이 확인되었다(이나영, 2018).

성인을 대상으로 한 죽음준비교육 연구는 대학생과 유사하게 주로 요양보호사, 자원봉사자, 간호사와 같이 돌봄 영역에 종사하는 직군들을 대상으

로 진행되었다(김선예 외, 2016; 정의정, 2012). 한편 중년의 가정폭력피해자를 대상으로 죽음준비교육 프로그램을 실시하여 삶의 질, 죽음인식, 죽음불안에 미치는 효과를 검증하였다(이나영, 2018). 이 연구는 가정폭력이 피해 여성에게 공포와 우울, 자기소멸, 죄책감, 자살기도 등 여러 가지 정신적인 문제를 불러일으킴에도 불구하고 죽음준비교육을 통해 삶의 질을 전반적으로 높일 수 있었다는 것에 의의를 가진다(최연화, 2014). 이렇듯 성인을 대상으로 한 죽음준비교육을 진행한 연구를 보면 죽음불안, 죽음인식, 삶의 의미, 심리적 안녕감, 자살 생각, 삶의 만족도, 우울, 연명치료 중단인식, 노인에 대한 태도, 자아 통합감 등 다양한 요인에 효과가 있음이 나타났다(김복연 외, 2016; 총배령 외, 2015).

길태영, 오진탁 등 많은 연구자가 노인을 대상으로 죽음준비교육을 진행한 결과 노인들의 죽음불안을 감소시키는 데 효과가 있음을 알 수 있었다. 또한, 지나온 삶의 회고와 정리로 자아를 통합하는 것이 노년기의 발달 과제이기에 삶의 만족도, 삶의 의미, 자아통합감, 주관적 안녕감 등 통합적 의미를 나타내는 변인과 관련된 죽음준비교육 프로그램의 효과 연구들이 주로 이루어진 것을 알 수 있다(고석순, 2021).

죽음준비교육 프로그램의 선행연구에서 대상을 다양하게 추출해 변인 및 하위요인과 주요 결과를 살펴보면 표 1과 같다.

표 1. 죽음준비교육(웰다잉) 프로그램 선행연구

저자 (연도)	제목	대상	변인	주요결과
정다원 (2021)	웰다잉 프로그램이 노인의 죽음준비와 웰다잉 인식에 미치는 효과	노인	· 죽음준비 · 웰다잉 인식	· 웰다잉 프로그램을 실시한 후 죽음준비와 웰다잉 인식에 대한 효과검정에서 통계적으로 유의함을 보여줌.

저자 (연도)	제목	대상	변인	주요결과
추은영 (2019)	죽음준비교육 프로그램이 요양병원 간호사의 죽음불안, 죽음에 대한 태도, 임종간호 태도에 미치는 효과	요양병원 간호사	· 죽음불안 · 죽음에 대한 태도, · 임종간호 태도	· 죽음준비교육 프로그램이 요양병원 간호사의 죽음불안을 감소시키고, 죽음에 대한 태도 및 임종간호태도에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있었음.
김선예 외 (2016)	죽음준비교육이 요양보호사의 DNR에 대한 태도, 피로, 수면의 질에 미치는 효과	요양보호사	· DNR에 대한 태도 · 피로 · 수면의 질	· 요양보호사를 대상으로 죽음준비교육을 적용한 본 연구에서 DNR에 대한 태도, 수면의 질, 통증에 긍정적 효과를 보여, 임상 현장에서의 중재를 고려할 수 있음.
길태영 (2016)	통합된 죽음준비교육 프로그램이 장애노인의 죽음에 대한 태도와 삶의 의미에 미치는 영향	장애노인	· 죽음에 대한 태도 · 삶의 의미	· 통합된 죽음준비교육이 장애인들의 죽음에 대한 태도와 삶의 의미에 통계적으로도 유의미한 것으로 나타났으며 질적 결과에서도 양적 연구를 지지하는 결과가 증명돼 통합된 죽음준비교육이 장애노인의 죽음에 대한 태도와 삶의 의미에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타남.
최연화 (2014)	죽음준비교육 프로그램이 가정폭력피해자들의 삶의 질, 죽음인식 및 죽음불안에 미치는 효과	가정폭력 피해자	· 삶의 질 · 죽음인식 · 죽음불안	· 죽음준비교육 프로그램을 통하여 죽음인식, 죽음불안이 향상되었으며 더불어 삶의 질도 향상된 것으로 나타나 프로그램에 대한 효과성이 검증됨.

저자 (연도)	제목	대상	변인	주요결과
김정림 (2013)	죽음준비교육이 중년여성의 죽음 에 대한 태도와 삶의 의미에 미 치는 효과	중년 여성	· 죽음에 대한 태도 · 삶의 의미	· 죽음준비교육은 중년여성의 죽음에 대한 태도와 삶의 의미에 긍정적인 영 향을 미치는 것을 보여줌.
김성희 (2012)	노인의 생활만 족도 및 심리적 안녕감에 영향 을 미치는 죽음 준비교육의 효 과: 죽음불안태 도의 매개효과 분석	노인	· 죽음불안 · 생활 만족도 · 심리적 안녕감	· 죽음준비교육은 대상자의 죽음불안에 대한 부정적 인 태도를 감소시켰을 뿐 만 아니라 이를 통해 생 활만족도와 심리적 안녕 감까지도 향상했음을 알 수 있음.

이상의 연구에서 시사점은 다음과 같다.

첫째 연구대상은 노인이 가장 많고 성인인 경우엔 돌봄을 제공해야 하는 직업군이 대다수를 차지하고 있었다(이나영, 2018). 앞으로는 다양한 대상의 확대를 통한 연구가 이루어져야 함을 알 수 있었다. 둘째, 공통 변인을 추출해보면 죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감이 주요 변인임을 알 수 있다. 삶의 의미는 죽음불안을 감소시키고, 심리적 안녕감과도 정적 상관을 보이므로 심리적 안녕감 증진을 위해서는 삶의 의미 수준을 높여주는 것이 효과적일 수 있다는 것을 알 수 있다. 셋째, 죽음준비교육에서 가장 중요한 점은 이러한 교육에 대상자를 자주 노출시켜 참여할 수 있도록 다양한 노력이 필요하다는 것이다. 따라서 보다 다양한 연령층이 죽음준비교육을 통해 죽음불안을 낮추고 삶의 의미 및 심리적 안녕감을 높일 수 있기를 기대한다.

다. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램

죽음을 직면하는 우리의 태도가 죽음불안을 극복하게 하고 죽음준비교육 또한 삶과 죽음에 대한 올바른 태도로 삶을 살아가도록 돕는다(김윤미, 김성봉, 2023). 그런 의미에서 우리 사회의 실존적인 방황과 부정적인 죽음인식, 자살, 생명 경시 풍조 등 다양한 사회적 문제가 대두되면서 죽음준비교육의 필요성이 요청되고 있다. 그러나 학교 현장 및 사회적 차원에서는 아직도 죽음에 대해 배울 기회가 부족한 실정이다(김은숙, 조항, 2020; 임경희, 2021). 그림책으로 이러한 죽음에 관한 인식이나 태도의 해결방안 중의 하나로 교육, 즉 그림책을 활용한 죽음준비교육은 우리의 생각을 삶으로 이어지도록 이끌어 주면서 삶을 향한 존엄함을 가르쳐 준다(김윤미, 김성봉, 2023). 이렇듯 죽음준비교육의 중요한 자료로 사용되고 있는 그림책은 죽음에 대한 개념과 이미지를 알려주기에 좋은 도구라 할 수 있다(이지영, 2018; 한은주 외, 2015).

죽음준비교육을 그림책이라는 매체를 통해 어린 유아나 아동, 청소년, 중장년층, 노인에 이르기까지 교육 자료로 주로 사용되는 이유는 그림책이 죽음에 대한 인지적 개념뿐만 아니라 정서적인 치유 등 긍정적인 영향을 주기 때문이다(서현, 김영보, 2012; 이란, 현은자, 2014). 그래서 그림책을 죽음준비교육의 매체로 활용할 수 있는 것이다(이지영, 2018; 정다빈, 2019). 그림책 속의 죽음내용을 보더라도 철학적 대화가 대부분 차지하고 있고, 죽음을 삶의 한 부분으로서 자연스럽게 받아들이고 죽음의 올바른 이해를 통해 삶을 더욱 진지하고 성숙한 자세로 영위할 수 있도록 내포하고 있기에 그림책 작가들도 죽음이라는 주제를 중대히 다루며 오랜 시간 동안 온 힘을 쏟는다(심아영, 2014). 또한, 죽음 그림책에 드러난 주변 인물들의 사별이나 애도 과정을 관찰하면서 자신의 감정을 동일시하여 슬픔을 자

연스럽게 표출하여 건강한 자아상을 구축하게 된다(강현경, 김성숙, 2013).

죽음 관련 그림책을 읽어주고 대화를 하거나 편지를 쓰게 하는 단순한 행위가 부정적인 감정의 표출을 거쳐 감정의 회복과 치유력까지 나타나기 때문에 삶과 죽음에 대한 이해를 돕기 위한 교육적 매체로서 그림책의 중요성을 시사해 주는 것이라 할 수 있다(서현, 김영보, 2012; 정다빈, 2019).

무엇보다 죽음 관련 그림책은 죽음에 대처하는 방식을 어렵지 않고 짧은 시간 안에 쉽게 접근하도록, 평범하지만 구체적인 방법으로 제시해 주고 있다. 이렇듯 그림책은 교육적 매체로 손색이 없으나 아직 죽음준비교육에 그림책을 활용하는 프로그램은 드물다. 이에 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램과 그림책을 활용한 다양한 프로그램의 선행연구의 변인 및 주요 결과를 살펴보면 표 2와 같다.

표 2. 그림책을 활용한 프로그램 선행연구

저자 (연도)	제목	대상	변인	주요결과
이진실 (2023)	그림책을 활용한 독서치료가 중년 여성의 행복감과 삶의 의미에 미치는 효과	중년여성	· 행복감 · 삶의 의미	· 그림책을 활용한 독서치료는 중년여성의 행복감과 삶의 의미 향상에 효과가 있는 것 으로 보여줌.
정재화 (2021)	그림책을 활용한 마음나누기 활동이 유아의 공감능력과 자기정서 조절능력에 미치는 영향	유아	· 공감능력 · 자기정서 조절능력	· 그림책을 활용한 마음나누기 활동은 유아에게 타인의 생 각과 감정을 이해하고 인식 하며 내면화하는 공감능력과 유아의 정서를 상황에 맞게 조절하고 유지할 수 있도록 하는 데 긍정적인 영향을 미 치므로 유아교육현장에서 의 미 있는 교수 활동으로 활용 할 가치가 있음을 시사함.

저자 (연도)	제목	대상	변인	주요결과
신선영 (2020)	그림책을 활용한 유아자기조절력 교 육 프로그램 개발	유아	· 자기 조절력	· 유아교육기관에서 쉽게 접할 수 있는 자기조절 요소를 담 고 있는 그림책을 활용하여 유아기 자기조절력 교육의 가능성을 확장하였음.
유명주 (2020)	미술작품과 그림 책을 활용한 죽음 에 관한 인식과 그에 대한 표현 지도 연구; 고등학 교 미술 수업을 중심으로	고등학생	· 죽음개념	· 죽음 개념의 이해에 도달하기 위한 교육적 도구로 그림책 과 미술작품의 활용은 학습 자들이 죽음과 상실을 인식 하는 데 도움을 줄 수 있는 것으로 나타남. · 죽음 개념에 대한 이해를 바 탕으로 자유롭게 표현됨을 볼 수 있었음.
이예임 (2019)	그림책을 활용한 상호작용 독후활 동이 노인의 자아 통합감에 미치는 효과: 인지기능과 우울 의 매개효과를 중 심으로	노인	· 간이 인지 기능 · 우울 · 자아 통합감	· 그림책을 활용한 상호작용 독 후활동은 노인의 인지기능, 우울, 자아통합감에 통계적으 로 유의미한 효과가 있는 것 으로 보여줌. · 그림책을 활용한 상호작용 독 후활동이 노인의 자아통합감 에 효과를 미치는 데 있어 인 지기능과 우울이 매개 역할을 수행했음을 알 수 있음.
김선주 임나영 (2019)	그림책을 활용한 집단미술치료가 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스와 회복 탄력성에 미치는 효과	영유아기 자녀를 둔 어머니	· 양육 스트 레스 · 회복 탄력성	· 그림책을 활용한 집단미술치 료는 영유아기 자녀를 둔 어 머니의 양육 스트레스는 감 소시키고 회복탄력성은 향상 시키는 것으로 보여줌.

저자 (연도)	제목	대상	변인	주요결과
정다빈 (2019)	그림책을 활용한 유아 죽음교육에 대한 질적 연구	보육교사	· 유아 죽음 교육에 대한 보육교사의 태도	· 보육교사들은 유아 죽음교육에 대해 고려해야 할 점으로 교육용 자료에 대하여 이야기 하였고, 죽음을 간접 경험하기 위한 적합한 매체로 그림책을 꼽았음.
조수연 (2017)	그림책을 활용한 공감교육이 유아의 공감능력과 정서지능에 미치는 영향	유아	· 공감능력 · 정서지능	· 그림책을 활용한 공감교육이 유아의 공감능력과 정서지능 발달에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보여 줌.
서영희 부정민 (2017)	그림책을 활용한 독서치료프로그램이 지역아동센터 아동의 행복감에 미치는 효과	지역아동센터 아동	· 행복감	· 그림책을 활용한 독서치료프로그램이 지역아동센터 아동의 행복감을 향상시키는 데 효과가 있음을 보여 줌.
서지혜 (2017)	그림책에 나타난 ‘애도’의 조형 표현 연구 - 무릎팍지, 이젠 안녕, 잘 가, 작은 새를 중심으로 -	유아	· 애도	· 그림책에서 애도를 표현하는데 있어 어느 정도 공통적인 조형적 문법이 있으며 인물의 심리 변화를 중심으로 이루어진다는 결론을 도출. · 그림책에서 애도의 ‘회복’은 시각적으로 중요하게 다루어지고 있으며 조형적으로 안정감을 추구하고 있다는 점을 알 수 있었음.
장지나 (2014)	그림책을 활용한 유아 미술활동 프로그램 개발 및 적용에 관한 연구 -만 4세 누리과정의 영역과 표현통합의 관점에서	만 4세 유아	· 표현통합	· 그림책을 활용한 통합 미술활동이 만 4세 유아에게 그림책과 미술활동에 대해 흥미를 갖게 해주며 창의성과 사회성, 정서적 안정감 함양에 교육적 효과가 있다는 것을 보여 줌.

저자 (연도)	제목	대상	변인	주요결과
김현미 (2013)	그림책을 활용한 부모·유아 상호작용 중심의 부모교육 프로그램 개발 및 적용	부모, 유아	· 상호작용	· 그림책을 활용한 부모·유아 상호작용 중심의 부모교육 프로그램이 부모의 표현능력 문학교수 효능감 증진을 도모하는 프로그램으로서의 적용 가능성을 시사함.
이찬숙 외 (2010)	그림책을 통한 죽음교육이 아동의 인터넷 게임 중독, 죽음개념 및 죽음불안에 미치는 영향	아동	· 인터넷 게임 중독 · 죽음개념 · 죽음불안	· 그림책을 통한 죽음교육 프로그램은 인터넷 게임 중독 경향성을 낮추고 죽음개념을 향상시키고 죽음불안을 감소시키는 것을 보여줌
이찬숙 조 메리 명희 (2009)	그림책을 활용한 죽음교육이 유아의 죽음개념 및 죽음불안에 미치는 영향	유아	· 죽음개념 · 죽음불안	· 죽음준비교육 프로그램은 유아의 죽음교육 개념을 향상시키고 죽음불안을 감소시키는 것으로 보여줌. · 실험집단 만 4세와 만 5세 유아를 대상으로 죽음준비교육 프로그램이 죽음개념과 죽음불안에 미치는 영향은 연령차이가 나타나지 않았음.
양진희 (2007)	문학적 접근을 통한 죽음개념 교육이 유아의 죽음에 대한 인식 및 죽음불안에 미치는 영향	유아	· 죽음에 대한 유아의 인식 · 죽음불안	· 죽음관련 그림책을 통한 문학적 접근의 죽음개념교육이 유아의 죽음에 대한 바람직한 인식과 죽음불안 감소에 긍정적인 영향을 미침.

이상의 연구에서 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램과 그림책을 활용한 다양한 프로그램의 선행연구 결과와 시사점을 정리해 보면 다음과 같다. 첫째, 죽음준비교육 프로그램의 대상은 유아나 아동, 유아 보육교사처럼 대상이 한정적이었다. 그러나 그림책을 활용한 다양한 프로그램에서

의 대상은 고등학생, 영유아기 자녀를 둔 어머니, 중년여성, 노인까지 다양했다. 둘째, 선행연구에서 본 변인은 죽음불안, 죽음개념, 삶의 의미, 자아통합감, 행복감 등이 주요 변인으로 나타났으며 이는 모두 유효한 효과를 나타내었다. 셋째, 선행연구에서 볼 수 있듯이 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 연구가 많지 않아 다양한 시도를 통한 연구가 이루어질 필요성이 제기된다.



Ⅲ. 방 법

이 장에서는 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년 여성의 죽음불안, 삶의 의미 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 분석하기 위한 연구방법을 기술하고자 한다. 내용은 연구대상, 실험설계, 도구, 절차, 자료처리 순이다.

1. 연구대상

본 연구에서는 한국다잉매터스라는 죽음준비교육과 애도상담을 하는 기관의 협조로 B시에 거주하는 사별경험 중년여성에게 본 프로그램의 내용을 캔바로 제작해 카카오톡으로 안내하고 참여 의사가 있는 대상자 28명을 선정하였다. 이 가운데 실험집단 14명과 통제집단 14명을 무선배정하였다. 연구에 참여하는 사별경험 중년여성에게 연구의 목적 및 운영 내용, 자료의 활용에 관한 설명을 한 후 동의서를 받았다. 참여자들의 연령, 종교, 학력 등 일반적인 특성을 살펴본 결과는 표 3과 같다.

표 3. 참여자의 인구통계학적 특성

구분		실험집단 인원(%)	통제집단 인원(%)
성별	여	14(100)	14(100)
연령	40세 이상	12(71.4)	8(57.1)
	50세 이상	2 (14.2)	6(42.8)
최종학력	대졸 이상	13(92.8)	14(100)
	고졸 이상	1(7.14)	0

구분		실험집단 인원(%)	통제집단 인원(%)
직장 유무	유	12(85.7)	14(100)
	무	2(14.2)	0
종교	기독교	1(7.14)	6(42.8)
	불교	4(28.5)	2(14.2)
	무교	9(64.2)	6(42.8)
만성질환 여부	있다	3(21.4)	5(35.7)
	없다	11(78.5)	9(64.2)
경제적 수준	비교적 잘 산다	2(14.2)	4(28.5)
	보통이다	10(71.4)	10(71.4)
	어려운 편이다	2(14.2)	0

인구통계학적 특성을 살펴보면 연령대별로는 40대(64%)가 가장 높고 50대(29%)가 그 다음으로 높은 비율이었고 60대는 없었다. 학력은 대졸(96%)이 대부분이었고, 종교는 무교(54%), 기독교(25%), 불교(21%), 순이었다. 직장 유무를 보면 직장을 가진 참가자(93%)가 대부분이었고 경제적 수준은 보통(71%)이 가장 높은 비율로 응답하였다. 만성질환 여부에서는 없다가 71%이고 있다는 29%로 나타났다.

2. 실험설계

본 연구의 실험설계는 실험집단과 통제집단을 선정하여 이질집단 사전-사후검사 설계(Nonequivalent Control Group Pretest-Posttest Design)의 방법을 채택하였다. 실험집단에만 본 프로그램을 투입하였고, 측정도구 별로 실험집단과 통제집단 간의 사전검사와 사후검사를 비교하였다. 이 설계 방안을 도식화하면 그림 1과 같다.

실험집단	O ₁	X	O ₂
통제집단	O ₃		O ₄

O₁, O₃ : 사전검사(죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감)

O₂, O₄ : 사후검사(죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감)

X : 실험처치 (그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램)

그림 1. 실험설계

3. 측정도구

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별을 경험한 중년여성의 죽음불안, 삶의 의미 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위해 사용된 도구는 다음과 같다.

가. 죽음불안 척도

본 연구에서는 죽음불안을 측정하기 위해 Templer(1970)가 개발한 죽음불안 척도(Death Anxiety Scale)를 고효진 외(2006)가 일차원적 개념에서 다차원적 개념으로 요인구조와 신뢰도를 측정한 죽음불안 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 15문항으로 ‘죽음에 대한 두려움’, ‘죽음 연관 사건에 대한 두려움’, ‘죽음 생각의 부인’, ‘짧은 시간 지각에 대한 불안’으로 4개의 하위요인으로 구성되었고, 본 연구에서도 이를 사용하였다. 각 문항은 ‘매우 그렇다’, ‘그렇다’, ‘보통이다’, ‘그렇지 않다’, ‘전혀 그렇지 않다’의 5점 Likert 척도로 구성되어 있고 점수가 높을수록 죽음불안 차원이 높은 것을

의미한다. 고효진 외(2006)의 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .86이고, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .86으로 나타났으며 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도는 표 4와 같다.

표 4. 죽음불안 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도 (Cronbach's α)
죽음에 대한 두려움	1*, 4, 5, 14, 15	5	.80
죽음연관 사건에 대한 두려움	6*, 7*, 9, 10, 11, 13	6	.83
죽음생각의 부인	2*, 3*	2	.26
짧은 시간 지각에 대한 불안	8, 12	2	.67
전체		15	.86

(* 역문항)

나. 삶의 의미 척도

본 연구에서는 중년여성의 삶의 의미를 측정하기 위해 Steger et al., (2004)가 개발한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire)를 원두리 외(2005)가 번안하고 타당화한 한국판 삶의 의미 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 자신의 삶에서 의미를 찾으려는 지향과 추동인 의미추구(Search) 5문항, 자신의 삶이 의미가 있다는 주관적 느낌인 의미발견(Presence) 5문항의 2개 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert식 7점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 삶의 의미 수준이 높은 것으로 해석된다. 한국판 척도에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90이고 본

연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .96으로 나타났으며 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도는 표 5와 같다.

표 5. 삶의 의미 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문 항 수	신뢰도 (Cronbach's α)
의미추구	2, 3, 7, 8, 10	5	.93
의미발견	1, 4, 5, 6, 9*	5	.97
전 체		10	.96

(* 역문항)

다. 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도 (Psychological Well-Being Scale)를 김명소 외(2001)가 다차원적 개념으로 요인구조와 신뢰도를 측정한 심리적 안녕감 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 46문항으로 구성되어 있고, 자아 수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장으로 구성되었다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘매우 그렇다’, ‘그렇다’, ‘보통이다’, ‘그렇지 않다’, ‘전혀 그렇지 않다’로 평정된다. 김명소 외(2001)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91이고 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .95로 나타났으며 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도는 표 6과 같다.

표 6. 심리적 안녕감 측정도구 문항구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach's α
자아수용	3, 8, 12*, 19, 24, 26*, 39, 42	8	.90
긍정적 대인관계	4*, 9*, 20*, 27*, 38, 46*	7	.75
자율성	5, 10, 15, 21*, 29, 33*, 36*, 43	8	.40
환경에 대한 통제력	1, 6*, 14, 16*, 25, 30, 40*, 44	8	.81
삶의 목적	7*, 11*, 18*, 23*, 28, 32, 35	7	.80
개인적 성장	2*, 17, 22*, 31, 34*, 37, 41*, 45	8	.70
전체		46	.95

(* 역문항)

라. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 재구성 절차와 준거를 밝히고 본 연구에서 의도하는 죽음불안을 감소시키고 삶의 의미 및 심리적 안녕감을 향상시키기 위한 프로그램의 목표와 구성, 실시 과정은 다음과 같다.

1) 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 재구성 절차

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램은 재구성 준거에 따라 상담심리 전공 지도교수와 상담심리전공 박사학위를 가진 현장 전문가 3인의 지도를 받아 수정 보완하여 재구성하였다. 재구성 절차를 자세히 살펴보면

기획단계에서 주제 탐색 및 선정, 연구대상 선정 및 집단을 구성하고, 선행 연구자료를 검토하여 측정도구를 선정하였다. 재구성단계에서는 목표설정, 활동안 및 활동지 재구성, 회기별 주제 및 세부 활동 내용을 재구성하여 전문가 검증을 통해 수정 보완하여 실시하였다. 실행단계에서는 두 집단 모두 사전 검사를 실시한 후 실험집단에서 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 진행하고 전체 소감문과 사후검사를 통한 프로그램 효과를 검증하였다. 본 연구의 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램 재구성 절차(천성문 외, 2022)를 그림으로 나타내면 그림 2와 같다.

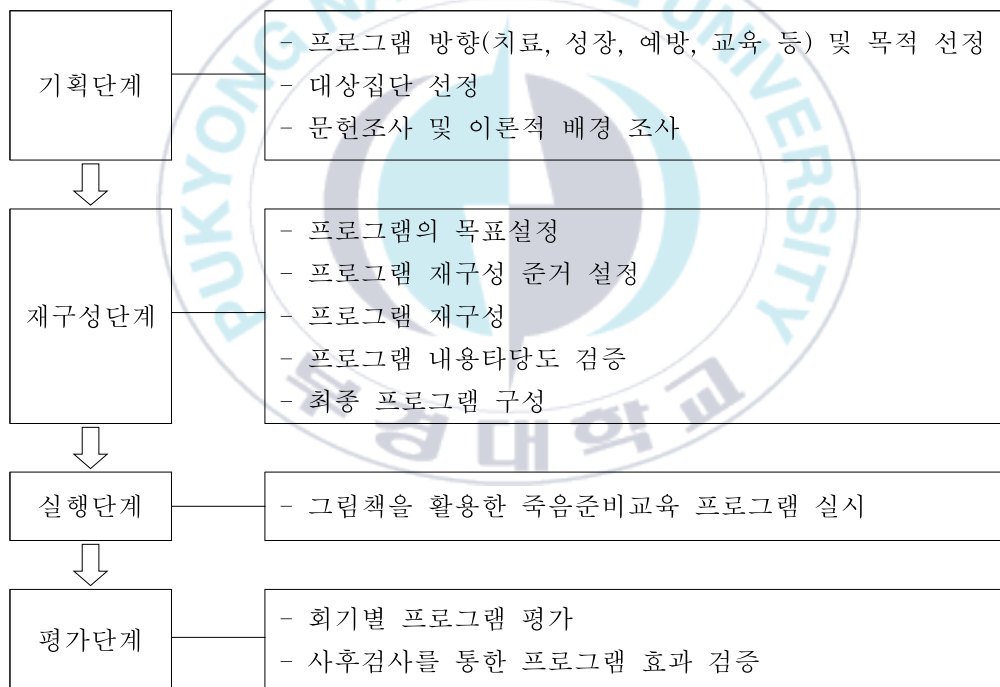


그림 2. 집단상담 프로그램 재구성 모형

2) 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 목적 및 목표

본 연구에서의 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 목적은 사별 경험 중년여성에게 실시할 죽음준비교육의 새로운 방안으로서 그림책을 통해 죽음의 의미를 제대로 정립하고, 사별경험을 내적 성장의 계기가 되도록 하는 데 목적이 있다. 이를 위해 적절한 교육적 수단이 될 수 있는 그림책이라는 매체로 사별 경험 중년여성의 죽음불안을 감소시키고 삶의 의미 및 심리적 안녕감을 높여 남은 삶을 더 잘 살 수 있도록 돕고자 한다. 이 프로그램의 목적을 달성하기 위한 세부적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 사별 경험 중년여성이 죽음을 이해하고 수용함으로써 죽음불안을 낮춘다.

둘째, 사별 경험 중년여성이 그림책에서 보이는 의미 있는 삶의 다양한 모습을 통해 자기 삶의 모습을 돌아보고 집단 안에서 자신과 참여자들의 경험을 나누며 삶의 의미를 찾아본다.

셋째, 그림책에서 보여주는 사별을 경험한 등장인물들의 이야기를 통해 심리적 안녕감을 찾는다.

3) 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램 재구성 준거

프로그램의 재구성 준거를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서의 죽음준비교육 프로그램의 모형은 Corr(1996)의 모형에 이윤주 외(2006)가 개발한 구조화된 교육 내용을 제시하고 있으며, 인지, 정서, 행동의 세 가지 축을 기본 요소로 한다.

둘째, 사별 경험 중년여성이 집단에서 자신을 개방하는 것이 어려울 수 있으므로 별칭을 짓고 소개하는 장에서 자신의 사별을 경험을 나눔으로써

서로 친밀도를 높이도록 구성하였다.

셋째, 사별경험 중년여성에게 죽음이라는 주제는 어렵고 불편할 수 있으므로 그림책이라는 편안하고 교육적 효과가 있는 매체를 활용해 죽음에 대해 수용할 수 있도록 구성하였다.

넷째, 사별경험 중년여성은 심리적으로 위축될 수 있으니 1:1, 소그룹, 전체 등 다양한 그룹을 만들어 충분히 나눔을 통해 안전한 장이 될 수 있도록 구성하였다.

다섯째, 사별경험 중년여성은 죽음에 대한 불안이 높다는 선행연구의 결과를 바탕으로 소중한 사람의 죽음을 잘 애도하고 자신의 죽음을 준비함으로써 죽음불안을 낮추고, 죽음이라는 관례를 성장의 기회로 바라보는 안목을 기를 수 있도록 구성하였다.

여섯째, 인간은 유한한 존재임을 알고 죽음의 상황을 미리 준비하기 위해 죽음의 존재를 인지하고 삶의 의미를 찾으며 살아갈 수 있도록 구성하였다.

일곱째, 사별경험 중년여성에게 심리적 안정감을 찾을 수 있도록 그림책을 활용해 역할극, 편지쓰기, 빈의자 기법, 상상하기 등 다양한 활동으로 구성하였다.

여덟째, 다양한 참여 형태의 활동으로 참여자들 사이에 경험을 공유하고 공감, 이해, 상호작용하며 집단의 역동을 유발하도록 구성하였다.

4) 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 재구성

본 프로그램은 죽음준비교육이 교육 프로그램화되면서 죽음교육의 개념을 인지적, 정의적, 행동적 차원의 용어로 구분하여 기술한 Corr(1996)의 모형을 적용하였다. Corr의 모형에 대해 좀 더 자세히 살펴보면 첫째, 죽음교육의 인지적 차원으로, 죽음교육은 일상에서 경험할 수 없는 죽음관련 경험에 대한 정보를 제시하고 이러한 죽음관련 경험을 이해하도록 돕는다는 점에서 인지적 혹은 지적인 시도이다. 죽음학자들은 죽음과 비탄, 사별의 다양한 양상을 설명하고 해석하는 모델들을 제시하고 있다. 죽음현상으로 임종을 맞고, 사별을 하게 되는 다양한 정보와 연구 결과는 죽음교육을 구성하는 주요 부분으로 간주한다(길태영, 2016). 둘째, 죽음교육의 정의적 차원으로, 죽음교육은 죽음, 죽어 가는 과정, 사별과 관련된 감정, 정서를 다루려는 교육적 시도이다(서혜경, 2018). 죽음으로 생기는 상실과 사별 경험으로 느끼는 다양한 감정과 비탄반응을 공유하고 논의하는 것이 중요한 죽음교육 부분이다. 셋째, 죽음교육의 행동적 차원으로, 죽음교육은 죽음과 관련된 행동에 관한 고찰이다. 죽음교육은 죽음과 관련된 상황에서 많은 사람들이 선택하는 행동은 무엇이고 왜 그 행동을 하는지 어떤 행동이 그들을 도울 수 있는지를 탐색하려는 시도이다.

이를 바탕으로 본 연구에서는 도입 1회기와 인지 2~3회기, 정의 4~5회기, 행동·실천 6~7회기, 결말 8회기로 구성하였다. 구체적으로 살펴보면 1회기에는 사별경험 중년여성들에게 죽음준비교육의 필요성을 이해시키고 별칭으로 서로를 알아가는 시간을 가지도록 구성하였다. 2~3회기의 인지 단계에서는 인지적 측면에 속하는 교육내용 중 죽음에 대한 정의와 다양한 관점을 이해하는 교육을 하는 회기이다. 4~5회기는 정서적 측면으로 사별과 상실, 애도의 과정을 이해하고 죽음불안이나 상실의 아픔을 다루는 회

기이다. 6~7회기는 용서와 화해의 시간을 거쳐 제 죽음을 수용하는 것을 통해 마지막 8회기에는 앞으로 남은 인생을 어떻게 살아갈 것인지 설계하는 회기로 구성하였다.

따라서 본 프로그램을 통해 사별경험 중년여성이 죽음을 이해하고 수용함으로써 죽음불안을 낮추고 사별을 통한 상실을 극복하고 일상에서 죽음의 문턱에서 어려움을 호소하는 사람들을 도움으로써 새로운 삶의 의미를 찾고 심리적 안녕감을 높이고자 한다. 이를 도표로 정리하여 나타내면 그림 3과 같다.



그림 3. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램 단계별 구성요소

본 연구에서 사용한 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램은 통합된 죽음준비교육 프로그램(길태영, 2016)을 중심으로 김은숙(2020), 김정립(2013), 이승연(2018), 이해경(2017), 장미숙(2017), 정다원(2021), 한동우(2015)의 죽음준비교육 프로그램 선행연구를 분석하여 사별경험 중년여성의 특징에 적합하게 재구성한 것이다. 프로그램 내용 구성은 표 7과 같다.

표 7. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램 내용 구성

단 계	회 기	목표	프로그램 내용	제목, 수정한 프로그램 및 활동 내용	수정 보완한 내용
도 입	1	· 프로그램의 목표, 내용, 규칙 등을 이해할 수 있다. · 친밀감과 신뢰감을형성할 수 있다. · 죽음준비교육의 필요성을 이해할 수 있다.	· 프로그램 안내 · 죽음을 맞춰 봐! (OX 퀴즈) · 별칭 지어 소개 하기 · 죽음준비교육 필요성 강의 · 규칙, 서약서, 감사지 작성 · 그림책: 나는 죽음이예요.	통합된 죽음준비교육 프로그램의 회기별 교육내용 (길태영, 2016) 1회기	· 죽음과 관련된 별칭 짓기로 수정보완 · 프로그램에 대한 기대와 바람을 추가해서 수정보완
인 지	2	· 죽음에 대한 정의와 다양한 관점을 통해 죽음을 이해할 수 있다. · 사별을 경험한 중년여성의 삶을 이해할 수 있다.	· 죽음은 언제나 내 곁에! · 죽음의 정의와 다양한 관점에 대한 이해 · 전 생애 발달 관점에서 중년기의 삶 이해 · 그림책: 내가 함께 있을게	의미치료에 기반한 죽음교육 프로그램 개발 및 효과성 연구 (김은숙, 2020) 2회기	· 사별경험 중년여성의 삶에 대한 내용을 추가해서 수정, 보완

단 계	회 기	목표	프로그램 내용	제목, 수정한 프로그램 및 활동 내용	수정 보완한 내용
	3	· 죽음과 관련된 이슈를 통해 죽음을 준비할 수 있다.	· 난 중년이지만 미리 준비할 거야! · 안락사와 존엄사 · 사전연명의료의향서, 연명의료계획서 · 호스피스 · 그림책: 세상에서 가장 아름다운 이별	웰다잉 프로그램이 노인의 죽음준비교육 과 웰다잉 인 식에 미치는 효과 (정다원, 2021) 10회기	· 연명의료계획 서 추가하여 수정보완
	4	· 사별과 애도의 과정을 이해할 수 있다.	· 버릴 수 있어? · 자신의 사별 경험을 나 누기 · 애도의 과정을 이해하 고 자신만의 애도 과정 나누기 · 그림책: 곰과 작은 새	사별, 상실 경 험자들을 위한 목회 돌봄과 죽음준비 교육 에 관한 연구 (한동우, 2015) 9회기	· 메모지에 가 장 아끼는 것 을 적고 버리 는 작업으로 상실 체험 추 가해서 수정, 보완
정 의	5	· 지나온 삶을 돌아볼 수 있 다. · 무엇을 남기고 싶은지 선택할 수 있다.	· 중년에 만나는 늙음 늙 어도 나아 나! · 인생 그래프 그리기 · 무엇을 남기고 싶은지 목록 정하기 · 데스크리닝으로 정리 · 그림책: 할머니가 남긴 선물	죽음준비교육 이 중년여성의 죽음에 대한 태도와 생의 의미에 미치는 효과 (김정림, 2013) 2회기	· 인생 그래프 그리기를 내 인생 사계절 로 바꾸어 사 진 4장으로 수정, 보완. · 데스크리닝 작업 추가, 수 정, 보완
행 동 · 실 천	6	· 화해와 용서를 통해 미해결과 제를 이해한다.	· 야, 너 나와! · 한 번은 만나야 할 그 사람을 빈의자에 초대 하기 · 경험하고 난 후 감정 나 누기 · 그림책: 사자가 작아 졌어	웰다잉준비교 육프로그램의 개발과 효과 (이혜경, 2017) 3회기	· 빈의자 기법을 할 수 없는 참여자에는 편 지 쓰기로 대 체하는 것으 로 수정, 보완

단 계	회 기	목표	프로그램 내용	제목, 수정한 프로그램 및 활동 내용	수정 보완한 내용
	7	· 장례문화에 대한 이해를 할 수 있다. · 유언과 상속에 대한 이해를 할 수 있다.	· 장례 의식의 역할과 다양한 장례문화에 대해 알아본다. · 상속, 유언에 관한 법률을 이해한다. · 그림책: 사과나무 위의 여우	웰다잉 프로그램이 중장년층의 죽음태도, 자아통합감, 노후준비도에 미치는 효과 (장미숙, 2017) 11회기	· 사전 장례식을 추가해 수정, 보완 · 유언 작성을 추가해 수정, 보완
종 결	8	· 향후 어떻게 죽음을 맞이하고 어떻게 살아갈 것인지 정리할 수 있다. · 전체 프로그램을 돌아보며 마무리할 수 있다.	· 버킷리스트, 묘비명, 새로운 인생설계 작성하기 · 프로그램을 통해 변화된 모습 나누기 · 좋은 죽음을 맞이하기 위한 나의 계획과 앞으로 어떻게 살아갈 것인지 나누기 · 전체 프로그램 정리 및 평가 · 그림책: 엠마	로고테라피 치유기법을 활용한 죽음준비교육 (이승연, 2018) 10회기	· 묘비문 쓰기 활동지로 수정, 보완

5) 프로그램의 내용 타당도 검증

본 프로그램 내용의 타당도 검증을 위해 전체 프로그램 내용을 각 회기 활동 내용으로 세분화하여 구성한 후, 이 내용이 그림책을 활용한 죽음준비 교육 프로그램의 회기별 목표에 적합하게 구성되었는지에 대해 알아보기 위해 프로그램 내용 타당도 검증 설문지를 작성하여 전문가의 내용 타당도 평가를 받았다. 평가에 참여한 전문가는 상담학 교수 3명으로 5점 Likert 척도에 따라 평정을 의뢰하였다. 평정을 의뢰한 내용은 각 회기별 목표에 따라

구성한 8회기의 각 단위 활동이 사별을 경험한 중년여성의 죽음불안 감소, 삶의 의미, 심리적 안녕감 향상에 적합한 내용인지를 평가하는 것이다.

평정 결과는 Lawshe(1985)가 개발한 내적타당도 산출 공식을 적용하여 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 각 단위 활동별로 대표성, 명확성, 포괄성에 대한 CVR(Content Validity Ratio)을 산출하였다. CVR에 의해 산출한 조사 결과를 살펴보면 죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감 하위 항목 대다수가 대표성과 명확성, 포괄성 평균 4.5 이상으로 나타났고, CVR 또한 0.92로 나타났다. 이러한 결과는 피험자에게 실시한 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별을 경험한 중년여성들의 죽음불안 감소, 삶의 의미, 심리적 안녕감 향상에 적합하다는 것을 알 수 있다. 타당도 검증 결과는 부록 4에 제시하였다.

또한 프로그램 내용에 대한 전문가의 자문을 받았고 그에 따라 내용을 수정, 보완하였다. 그 구체적인 결과는 표 8과 같다.

표 8. 전문가 자문결과 및 수정·보완 사항

구분	전문가 자문 결과	수정·보완 사항
	목표와 관련된 그림책은 1권으로 줄이고, 본 활동은 1~2개로 축약하고 충분한 상호작용시간 확보하면 좋을 것 같음.	그림책을 회기마다 1권으로 정하고 활동도 줄여 집단 나누기 시간을 확보하였음.
프로그 램 내용 구성	2회기 키링 활동에서 자신이 생각하는 중년의 죽음에 대한 그림책 캐릭터가 아닌 자유롭게 연상 되는 이미지로 그리도록 촉진.	2회기 중년여성인 관점에서 자신이 생각하는 죽음 캐릭터를 자유롭게 만들기로 수정함.
	5회기 분장을 하고 난 후 사진을 찍어 내 모습을 보고 충분히 나눌 수 있으면 좋겠음.	5회기 분장하고 찍은 사진을 통해 충분히 나누는 시간을 확보하고 분장하는 활동의 의미를 정리하는 시간을 가지는 것으로 보완하였음.

	체험활동 등 활동위주로 끝날 수 있으니 활동 후 자기표현, 상호작용 등을 통해 자기성찰이 일어날 수 있도록 구조화가 필요함.	체험활동을 하고 난 후 나누기 시간을 통해 활동 후 소감을 충분히 나눌 수 있도록 구조화하였음.
프로 그램 구성	활동과 집단 나누기가 연결감 있게 진행되었으면 좋겠음.	4 회기에서 사별과 애도를 구분해 집단 나누기를 하였음.
체계	죽음교육 프로그램이 노년기 중년기 모두 사용 가능한 공통내용 외에도 중년기의 특성에 맞춰진 내용을 좀 더 보강하고 활동명/활동 내용에 녹아나도록 하면 더 좋을 것 같음.	중년의 특성을 살리는 회기 활동을 보완하였음.

6) 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램 내용

본 프로그램은 도입(1회기), 인지(2~3회기), 정의(4~5회기), 행동·실천(6~7회기), 종결(8회기)의 5단계이며 8회기로 구성되어 있다. 또한 사전, 사후 검사 실시와 전체 프로그램 평가 등의 활동이 이루어지도록 한다.

가) 도입단계(1회기)

도입단계는 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 이해하고 참여자들의 어색함과 긴장감을 풀고 친밀감을 형성하는 단계이다.

1회기: 반갑다, 죽음아!

사별을 경험한 중년여성들의 죽음에 대한 두려움과 불안을 감안해 프로그램을 진행한다. 전체 프로그램의 구조화를 위해 그림책을 활용한 죽음준

비교육 프로그램에 대해 안내한다. 죽음이라는 무거운 주제를 왜 해야 하는지 그 필요성을 먼저 교육하고 OX 퀴즈로 죽음에 대한 선입견을 가볍게 알아보는 시간을 가진다. 그리고 그림책, ‘나는 죽음이예요’를 읽고 ‘죽음’이라는 등장인물이 담담히 들려주는 죽음이야기로 죽음이 주는 긴장감과 불편함을 그림책이라는 매체를 통해 좀 더 친숙하고 편안하게 만날 수 있도록 한다. 마지막으로 자신이 그리는 죽음의 이미지를 가지고 별칭을 짓고 자신을 소개하고 프로그램에 바라는 것이 무엇인지 나누며 마무리를 한다.

나) 인지단계(2~3회기)

2~3회기에 해당하는 인지단계는 죽음과 환경을 이해하는 단계이다. 인지적 측면에 속하는 죽음 이해에 해당하는 것은 죽음의 정의와 철학, 심리학 등 다양한 이론적 배경으로 죽음준비교육의 개론 부분에 해당한다. 환경이해는 의료와 법적인 문제, 죽어 가는 사람들의 다양한 문제와 욕구에 대한 이해가 이에 해당한다. 이 단계에서는 죽음이 무엇인지 알아보고 이해하는 과정을 통해 죽음을 회피하지 않고 당당히 맞서는 시간을 가진다.

2회기: 죽음아, 넌 누구니?

대부분 사람들은 죽음을 두렵게만 느끼고 알려고 하지 않기 때문에 죽음불안이 높아진다. 그래서 죽음의 정의와 다양한 관점을 교육함으로써 막연하게 알고 있던 죽음을 바르게 이해하는데 주안점을 둔다. 특히 중년여성들이 느끼는 죽음을 이해하기 위해 발달 과정 중 중년기에 대한 교육도 함께 한다. 죽음에 대한 불안을 그림책, ‘내가 함께 있을게’를 통해 상상만 하던 죽음을 그림책 속 캐릭터로 직접 봄으로써 죽음이 무섭고 두려운 존재가 아니라 우리 옆에 있을 수 있는 평범한 존재라는 인식을 가질 수 있

도록 했다. 상징적인 활동으로 죽음 캐릭터를 만들어 죽음이 항상 삶과 함께한다는 의미의 키링 만들기를 한다. 그 활동을 통해 죽음을 생각하고 만들어 보고 바라볼 수 있도록 함으로써 죽음불안을 낮춘다. 중년기에 느끼는 죽음에 대해 나누기를 하면서 한 번 더 자기의 죽음관을 정리해 보는 시간을 가진다.

3회기: 이런 건 알아야 돼!

죽음이라는 것은 나의 개인적인 문제만이 아니라 가족, 사회와 함께 돌아가는 시스템 속의 문제임을 설명하고 죽음의 환경인 사전연명의료의향서나 호스피스 등에 관한 내용을 교육한다. 그리고 사전연명의료의향서를 직접 작성해 보는 시간을 가진다. 사진작가가 실제로 죽어 가는 과정을 담은 그림책, ‘아름다운 이별’로 호스피스와 연명에 관한 내용을 실감나게 볼 수 있도록 한다. 나누는 시간에 사별하신 분들과 어떤 과정을 통해 사별하였는지, 그때 죽음의 환경은 어떠했는지 나누도록 한다. 그리고 각자 자신의 죽음을 어떻게 정리하고 싶은지도 나눈다.

다) 정의단계(4~5회기)

4~5회기에 해당하는 정의단계에서는 정서적 측면을 다룬다. 이러한 정서 작업은 죽음불안 다루기, 극복하기, 상실과 사별 경험하기. 삶을 정리하기로 구성되어 있다.

4회기: 버릴 수 있어?

사별과 애도에 관해 교육하고 상실을 경험하는 활동을 직접 해보고 상실이나 사별의 속성을 체험하고 무엇을 느꼈는지 나누기를 하며 다양한 느

낌을 공유한다. 사별과 애도를 다루는 그림책, ‘곰과 작은 새’를 통해 애도의 과정을 이해한다. 중년여성이 되어 느끼는 사별은 어떤 경험이었는지 앞으로 다가올 사별과 애도는 어떻게 맞이할 것인지 나눔을 통해 찾아가 본다.

5회기: 늙어도 나야 나!

인생의 중반기에 들어선 중년여성이 인생을 돌아보는 활동으로 테스클리닝을 교육한다. 무엇을 남기고 버릴 것인지 또 앞으로 내가 가진 소유물에 관한 생각도 정리하는 시간을 가진다. 물건뿐만 아니라 인생도 봄, 여름, 가을, 겨울 사진을 통해 지나온 삶도 돌아보고 정리하는 시간을 가진다. 과거의 시간을 정리했다면 노인 분장으로 미래의 자신을 만나보는 체험을 한다. 이를 통해 중년여성들이 느끼는 늙어감을 수용하면서 지금, 이 순간의 삶의 의미를 깨닫는 시간을 가진다. 그림책, ‘할머니가 남긴 선물’을 통해 인생을 정리하는 주인공의 모습을 보며 자신과 어떤 점이 같고 다른지 나누기를 한다.

라) 행동·실천단계(6~7회기)

행동 및 실천 측면의 교육은 죽음준비 교육에서 가장 중요한 측면에 해당하는데 죽음 과정에 있는 사람에 대한 적절한 돌봄과 다양한 측면에서의 조력방법을 알고 말기환자가 결정할 형태나 절차의 권리를 주장하는 방법을 배운다. 이를 통해 사별과 비탄에 대한 돌봄과 조력, 개인적 상실 및 사별에의 대처를 실천적으로 할 수 있도록 한다.

6회기: 너, 나와!

인생의 마무리를 잘 실천하기 위해 용서와 화해의 시간을 가진다. 교육을 통해 용서와 화해를 배우고 용서와 화해의 시간이 없다면 남은 인생에서 심리적 안녕감을 느끼며 사는 것은 어렵다는 것을 그림책, ‘사자가 작아졌어’를 보며 알게 한다. 용서의 의미에 대해 생각해 보며 각자의 의미 있는 대상을 찾아 게슈탈트의 빈의자 기법으로 미해결과제를 해결하는 활동을 한다. 지금까지 못다 한 이야기를 묻고, 하고 싶은 이야기를 함으로써 용서와 화해의 시간을 가질 수 있도록 하며, 그 활동을 통해 느낀 점을 서로 나누고 위로하는 시간을 가진다.

7회기: 내게 남은 시간이 3개월이라면?

사전장례식에 대해 교육을 하고 ‘내게 남은 시간이 3개월이라면’을 상상하며 자신의 사전장례식을 계획하는 활동을 한다. 이어 죽음을 수용하지 못해 생기는 사건을 다룬 그림책, ‘사과나무 위의 죽음’을 통해 삶을 받아들이지 않으면 어떤 일이 벌어지는지 보여주고 죽음을 수용하는 자세를 기른다.

마) 결말(8회기)

8회기에 해당하는 결말단계는 죽음을 인지적으로 이해하고, 정의적으로 경험하며 실천적으로 행동하는 단계를 거쳐 이를 마무리하는 단계로 나아간다. 이를 토대로 남은 인생을 어떻게 새롭게 살아갈 것인지 계획하고 준비하는 시간을 가진다. 마지막으로 전체 프로그램을 마무리하면서 정리의 시간을 가진다.

8회기: 새로운 인생이야!

사별경험 중년여성들이 미래의 시간에 대한 두려움을 내려놓고 삶의 의미와 심리적 안녕감을 가지고 남은 시간을 충만하게 계획하는 시간을 가진다. 늙어서 아무것도 할 수 없다고 생각하는 나이에 그림을 시작한 주인공을 다룬 그림책, ‘엠마’를 보며 인생을 새롭게 설계하는 활동을 한다. 버킷리스트도 만들고 묘비명도 지으며 앞으로의 삶을 더욱 알차고 소중하게 느끼는 시간을 가진다. 사별경험 중년여성으로서 전체 프로그램에 대한 느낌도 나누며 마무리를 한다. 이상과 같이 살펴본 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 각 회기별 주제, 목표 및 활동 내용은 표 9와 같다.

표 9. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 회기별 주제, 목표 및 활동 내용

단 계	회 기	주 제	목 표	활 동 내 용	시 간
도 입	1	반갑다 , 죽음아 !	· 프로그램의 목표를 이해한다. · 죽음준비교육의 필요성을 이해한다. · 자기소개를 통해 집단 내 친밀감을 형성한다.	· 프로그램 목표, 계획, 내용, 진행방법 소개 · 교육: 죽음준비교육의 필요성 · 죽음 OX 퀴즈 · 그림책: 나는 죽음이에요. · 죽음으로 별칭짓고 자기소개하기 · 서약서 작성하기	90분
	2	죽음아 , 넌 누구니 ?	· 죽음의 정의를 알고 다양한 관점을 이해한다. · 전 생애 발달 관점에서 중년기를 이해한다.	· 교육: 죽음의 정의와 다양한 관점, 전 생애 발달 과정에서 중년기 · 죽음캐릭터 키링 만들기 · 그림책: 내가 함께 있을게.	90분
인 지	3	이런 건 알아야 돼!	· 죽음의 환경에 대해 알아본다. · 안락사, 존엄사, 사전연명의료의향서, 호스피스에 대해 알아본다.	· 교육: 죽음의 환경 · 사전연명의료의향서 작성해 보기 · 그림책: 세상에서 가장 아름다운 이별	90분

단 계	회 기	주 제	목 표	활 동 내 용	시 간
정 의	4	버릴 수 있어?	· 사별과 상실을 이해하고 나의 삶에 적용한다. · 애도 과정을 이해한다.	· 교육: 사별과 애도 · 가장 아끼는 물건을 꺼내놓고 버리기 · 그림책: 곰과 작은 새	90분
	5	늙어도 나아나!	· 인생 사진을 통해 자신의 삶을 돌아본다. · 데스클리닝을 통해 남길 것과 정리할 것을 생각해 본다.	· 교육: 데스클리닝 · 사진으로 보는 인생의 봄, 여름, 가을, 겨울 · 노인 분장하기 · 그림책: 할머니가 남긴 선물	90분
행 동 실 천	6	너, 나와!	· 용서와 화해가 무엇인지 이해한다. · 의미 있는 사람과 화해한다.	· 교육: 용서와 화해 · 빈의자 기법으로 의미 있는 사람 만나기 · 그림책: 사자가 작아졌어.	90분
	7	내게 남은 시간이 3개월이라면?	· 삶의 유한성을 인식한다. · 사전장례식을 통해 자신에게 무엇이 중요한지 알아본다.	· 교육: 사전장례식 · 내게 남은 시간이 3개월이라면? · 사전장례식 계획하기 · 그림책: 사과나무 위의 죽음	90분
결 말	8	새로운 인생이야!	· 새로운 인생 설계를 통해 죽음준비교육에 대한 이해의 폭을 넓히고 삶에 적용해 본다.	· 버킷리스트, 묘비명 작성하기 · 새로운 인생 설계하기 · 프로그램 점검하고 평가하기	90분

4. 절차

가. 집단구성

본 실험은 B시 소재 한국다잉매터스 회원 중 프로그램 참가 의사가 있는 28명을 대상으로 동의를 받은 후 실험집단 14명과 통제집단 14명을 무선배정하였다.

나. 사전모임 및 검사 실시

본 연구에서는 프로그램을 실시하기 전 강사소개와 사전면담 등의 목적으로 개별 예비모임을 가졌다. 또한 실험집단과 통제집단을 대상으로 죽음 불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감 척도를 도구로 검사를 실시하였다.

다. 프로그램의 실시

본 프로그램은 2023년 7월 9일부터 8월 27일까지 매주 1회기씩 B시 한국다잉매터스 집단 상담실에서 진행되었다. 프로그램 실시는 본 연구자가 직접 진행하였다. 프로그램은 한 회기당 90분씩 총 8회기로 구성하였고 실험집단은 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 실시하였고, 통제집단은 이 기간 동안 아무런 처치도 하지 않았다. 또한 프로그램의 내용에 대한 사별경험 중년여성들의 만족도를 조사하기 위해 프로그램 평가지를 활용하였다. 프로그램 종료 후에는 양적분석의 한계를 보완하기 위하여 전체 프로그램 소감문을 작성하였다.

라. 사후검사 실시

프로그램 마지막 회기를 마친 후 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 사전검사에서 사용한 죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감 척도를 도구로 사후검사를 실시하였다.

5. 자료처리

중년여성을 대상으로 한 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 수집된 자료를 양적 분석과 내용 분석의 두 가지 방법으로 결과를 분석하였다.

가. 양적 분석

본 연구에서는 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년여성의 죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위해 수집된 자료를 통계 처리하여 양적으로 분석하였다. 본 연구에서의 실험 결과를 처리하기 위해 SPSS/WIN+21.0을 이용하여 통계 처리하였으며, 연구의 가설을 검증하기 위한 통계적 방법으로 전체 항목은 공분산분석(ANCOVA)을 사용하였고, 하위항목은 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 사용하였다.

나. 내용 분석

연구 결과에서 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제

한점을 보완하기 위하여 참여자들이 프로그램 참석 후 작성한 소감문과 활동지, 평가지 내용을 함께 포함하여 그 결과를 보완하였다.



IV. 결 과

이 장에서는 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년 여성의 죽음불안, 삶의 의미 및 심리적 안녕감에 미치는 효과의 결과를 제시하고자 한다.

1. 양적분석

가. 정규성 검정

본 연구의 실험집단 및 통제집단의 측정 시기별 점수변화를 통계적으로 검증하기 전 사전/사후의 각 변인 간 점수가 정규성 가정을 충족하는가를 검정하였다. 통상적으로 50개 미만의 표본일 때 Shapiro-Wilk 검증을 사용함에 따라(D'Agostino & Stephens, 1986), 각 변인에 대한 사전, 사후 점수를 Shapiro-Wilk 검증을 실시하였으며, 그 결과는 표 10과 같다.

표 10. 실험집단 및 통제집단의 Shapiro-Wilk 정규성 검정 결과 ($N=28$)

구분	변인	실험집단($n=14$)		통제집단($n=14$)	
		z	p	z	p
사전	죽음불안	0.88	0.07	0.95	0.61
	삶의 의미	0.94	0.53	0.93	0.40
	심리적 안녕감	0.96	0.85	0.97	0.88
사후	죽음불안	0.93	0.41	0.91	0.18
	삶의 의미	0.90	0.14	0.92	0.26
	심리적 안녕감	0.97	0.88	0.86	0.03

죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감 사전, 사후 점수 모두 Shapiro-Willk 검증 결과, Z 값이 $p>.05$ 로 나타나 실험집단과 통제집단의 변인별 사전, 사후 점수의 정규성 가정이 충족됨을 확인하였으므로 모수통계분석을 실시하였다.

나. 집단 간 사전 동질성 검증

실험집단과 통제집단에 참여한 사별경험 중년여성의 죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감 수준이 프로그램에 참여하기 이전의 동질한 집단인지를 검증하기 위하여 실험-통제집단의 각 종속변인의 사전점수를 독립표본 t 검정을 통하여 검증하였으며 그 결과는 표 11과 같다..

표11. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증 결과 (N=28)

	관련변인	실험집단 (n=14)		통제집단 (n=14)		Leven의 등분산 검정		<i>t</i>	<i>p</i>
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>P</i>		
죽음 불안	전체	76.29	8.53	73.43	11.25	4.10	.05	.37	.45
	죽음에 대한 두려움	14.93	2.49	14.07	2.94	2.63	.11	.83	.41
	죽음생각의 부인	6.64	1.49	5.93	1.77	1.09	.30	1.15	.26
	짧은 시간 지각에 대한 불안	6.43	1.39	7.00	1.66	.06	.79	-.98	.33
	죽음 연관 사건에 대한 두려움	20.29	4.02	19.43	3.65	.47	.49	.49	.56
삶의 의미	전체	55.79	6.50	54.93	7.51	.78	.38	.32	.75
	의미추구	19.00	1.84	18.14	3.03	2.69	.11	.90	.37
	의미발견	17.79	3.66	18.64	2.79	.14	.70	-.69	.49

	전체	294.00	36.93	279.21	20.51	4.10	.05	.05	.20
	긍정적 대인관계	24.14	3.52	24.00	1.75	4.68	.04	.13	.89
심리적 안녕감	자아수용	27.21	5.29	25.93	3.24	2.72	.11	.77	.44
	환경에 대한 통제력	29.50	4.23	26.21	2.75	1.81	.19	.19	.02
	자율성	25.14	3.88	24.71	2.05	5.34	.02	.36	.71
	삶의 목적	26.29	3.53	25.14	2.68	.33	.56	.96	.34
	개인적 성장	29.43	3.97	27.21	4.26	.01	.90	1.42	.16

검증 결과에 의하면 심리적 안녕감의 하위항목 중 대인관계($p=0.04$) 및 자율성($p=0.02$)을 제외하고 죽음불안 전체와 하위개념, 삶의 의미 전체와 하위개념 모두에서 두 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않아 두 집단이 등분산($p>0.05$)을 이루는 것으로 나타났다. 또한 실험집단과 통제집단은 심리적 안녕감의 하위개념 중 환경통제($p=0.02$)를 제외하고 죽음 불안, 삶의 의미 전체 및 하위개념의 사전 평균점수가 0.05수준에서 통계적 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단은 동질한 집단으로 볼 수 있다.

다. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 죽음불안에 미치는 효과

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 실험집단, 통제집단으로 나눈 후 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램 실시 전과 후의 죽음불안 척도를 측정하였다. 죽음불안 척도의 사전, 사후 검사를 실시한 결과 얻어진 집단별 평균과 표준편차 결과는 표 12와 같다.

표 12. 죽음불안 척도의 평균과 표준편차

(N=28)

관련 변인	집단	사전		사후		공변인에 의해 수정된 사후값	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
전체	실험	48.29	5.85	40.43	8.58	40.39	2.11
	통제	46.43	7.20	49.57	6.72	49.60	2.11
죽음에 대한 두려움	실험	14.93	2.49	11.64	3.41	11.64	.94
	통제	14.07	2.94	15.57	2.84	15.56	.94
죽음생각의 부인	실험	6.64	1.49	7.07	1.54	6.90	.37
	통제	5.93	1.77	7.00	1.30	7.17	.37
짧은시간 지각에 대한 불안	실험	6.43	1.39	4.93	1.63	4.86	.46
	통제	7.00	1.66	7.57	1.50	7.64	.46
죽음연관 사건에 대한 두려움	실험	20.29	4.02	16.79	4.54	16.56	1.12
	통제	19.43	3.65	19.43	2.84	19.65	1.12

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 실험집단의 죽음불안 전체 및 하위변인의 평균값이 사전에 비해 사후에 감소한 것을 확인할 수 있었으며, 통제집단의 경우 사전, 사후 점수 간 변화가 없는 것으로 나타났다.

1) 죽음불안 전체에 대한 사후 집단 간 차이 검증

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년여성의 죽음불안에 미치는 효과를 알아보기 위하여 사전점수를 공변인으로 하여 두 집단의 사후점수를 비교하는 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 그 결과는 표 13과 같다.

표 13. 죽음불안 척도의 공분산분석

Source	SS	df	Ms	F
공변인	1.27	1	1.27	.021
집단	580.68	1	580.68	9.40**
오차	1543.57	25	61.74	

** $p < 0.01$

공분산분석을 통해 실험집단과 통제집단의 사전검사의 영향을 통제된 후의 교정된 사후 죽음불안이 사별을 경험한 중년여성에게 미치는 효과의 통계적 유의성을 검증한 결과 주 효과는 [$F(1, 25) = 9.404, p < 0.01$] 수준에서 유의한 차이가 있었다. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 실시하기 전과 후, 실험집단과 통제집단의 죽음불안 점수의 평균 변화량을 살펴본 결과는 그림 4와 같다.



그림 4. 죽음불안 전체 사전 · 사후 점수변화

2) 죽음불안 하위요인들에 대한 사후 집단 간 차이 검증

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년여성의 죽음불안 하위요인들에 영향을 미치는지를 검증하기 위해 사전의 죽음불안 하위

요인들을 공변인으로 하여 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 실시하였으며 그 결과는 표 14와 같다.

표 14. 죽음불안 하위요인들의 다변량 공분산분석

관련변인	Source	SS	df	Ms	F
죽음에 대한 두려움	집단	93.06	1	93.06	8.08**
	오차	253.31	22	11.51	
죽음생각의 부인	집단	.44	1	.44	.23
	오차	40.96	22	1.86	
짧은시간 지각에 대한 불안	집단	46.86	1	46.86	16.36**
	오차	63.01	22	2.86	
죽음연관사 건에 대한 두려움	집단	58.03	1	58.03	3.54
	오차	360.17	22	16.37	
Wilks' λ = 0.007, $F(4, 19) = 4.90^{**}$					

** $p < 0.01$

분석한 결과에 의하면, 다변량 공분산분석의 유의성을 나타내주는 Wilks' λ (람다)가 0.007로 유의하게 나타났으며 [$F(4, 19)=4.903$, $p < 0.01$], 죽음생각의 부인과 죽음연관 사건에 대한 두려움을 제외한 짧은 시간 지각에 대한 불안 및 죽음에 대한 두려움의 하위요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 프로그램에 참여한 사별경험 중년 여성이 참여하지 않은 사별경험 중년여성에 비해 죽음불안 하위요인들 [짧은 시간 지각에 대한 불안 $F(1, 22)=16.363$, $p < 0.01$], [죽음에 대한 두려움 $F(1, 22)=8.082$, $p < 0.01$] 점수에서 유의하게 높은 것으로 나타났다. 즉, 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 사별경험 중년여성 참여하지 않은 사별경험 중년여성에 비해서 죽음불안 점수가 유의하게 감소될

것이라는 연구가설이 지지되었다.

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 실시하기 전과 후, 실험집단과 통제집단의 죽음불안 하위요인별 점수의 평균 변화량을 살펴본 결과는 그림 5, 6, 7, 8과 같다.

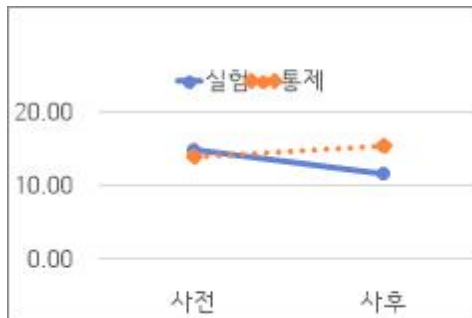


그림 5. 죽음에 대한 두려움
사전-사후 점수변화



그림 6. 죽음연관 사건에 대한
두려움 사전-사후 점수변화



그림 7. 죽음생각의 부인
사전-사후 점수변화

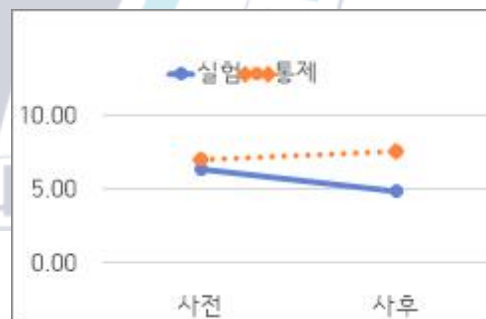


그림 8. 짧은 시간 지각에 대한
불안 사전-사후 점수변화

라. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 삶의 의미에 미치는 효과

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 실험집단, 통제집단으로 나눈 후 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램 실시 전과 후의 삶의 의미 척도를 측정하였다. 얻어진 집단별 평균과 표준편차 결과는 표 15와 같다.

표 15. 삶의 의미 척도의 평균과 표준편차 (N=28)

관련 변인	집단	사전		사후		공변인에 의해 수정된 사후값	
		M	SD	M	SD	M	SD
전체	실험	36.79	4.94	42.07	6.29	37.85	1.31
	통제	36.79	4.79	38.50	8.99	33.42	1.31
의미 추구	실험	19.0	1.84	21.5	2.90	17.18	.56
	통제	18.14	3.03	17.93	2.70	14.38	.56
의미 발견	실험	17.79	3.66	20.57	3.79	20.39	.91
	통제	18.64	2.79	19.14	3.25	19.32	.91

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 실험집단의 삶의 의미 전체 및 하위변인의 평균값이 사전에 비해 사후에 감소한 것을 확인할 수 있었으며, 통제집단의 경우 사전, 사후 점수 간 변화가 없는 것으로 나타났다.

1) 삶의 의미 전체에 대한 사후 집단 간 차이 검증

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년여성의 삶의 의미에 미치는 효과를 알아보기 위하여 사전점수를 공변인으로 하여 두 집단의 사후점수를 비교하는 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 그 결과는 표 16과 같다.

표 16. 삶의 의미 척도의 공분산분석

Source	SS	df	Ms	F
공변인	114.60	1	114.60	4.73 *
집단	137.28	1	137.28	5.67 *
오차	604.53	25	24.18	

* $p < 0.05$

공분산분석을 통해 실험집단과 통제집단의 사전검사의 영향을 통제된 후의 교정된 사후 삶의 의미가 사별경험 중년여성에게 미치는 효과의 통계적 유의성을 검증한 결과 주 효과는 $F(1, 25)=5.66$ 로 $p < 0.05$ 수준에서 유의한 차이가 있었다. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 실시하기 전과 실시한 후, 실험집단과 통제집단의 삶의 의미 점수의 평균 변화량을 살펴본 결과는 그림 9와 같다.



그림 9. 삶의 의미 전체 사전 · 사후 점수변화

2) 삶의 의미 하위요인들의 사후 집단 간 차이 검증

죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년여성의 삶의 의미 하위요인들에 영향을 주는지 검증하기 위하여 사전의 삶의 의미 하위요인들을 공변인으로 하여 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 실시하였으며 그 결과를 표 17에 제시하였다.

표 17. 삶의 의미 하위요인들의 다변량 공분산분석

관련변인	Source	SS	df	Ms	F
의미발견	집단	7.36	1	7.36	.65
	오차	101.03	24	4.21	
의미추구	집단	50.63	1	50.63	12.02**
	오차	271.87	24	11.32	
Wilks' λ = 0.004, $F(2, 23) = 7.18^{**}$					

** $p < 0.01$

분석한 결과에 의하면, 다변량 공분산분석의 유의성을 나타내주는 Wilks' λ (람다)가 0.004로 유의하게 나타났다[$F(2, 23)=17.18$, $p < 0.01$]. 구체적으로 살펴보면 프로그램에 참여한 사별경험 중년여성이 프로그램에 참여하지 않은 사별경험 중년여성에 비해 삶의 의미 하위요인[의미추구 $F(1, 24)=12.02$, $p < 0.01$] 점수에서 유의하게 높은 것으로 나타났다. 즉, 죽음준비교육 프로그램에 참여한 사별경험 중년여성이 참여하지 않은 사별경험 중년여성에 비해 삶의 의미 점수가 유의하게 증가될 것이라는 연구가설이 지지되었다.

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 실시하기 전과 후, 실험집단과 통제집단의 삶의 의미 하위요인별 점수의 평균 변화량을 살펴본 결과는 그림 10, 11과 같다.

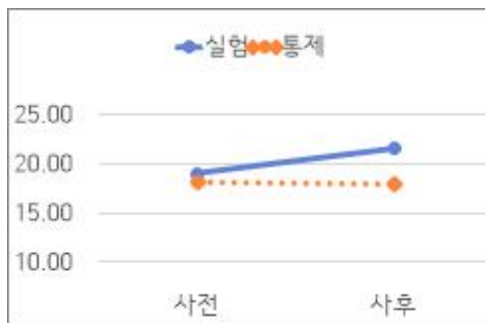


그림 10. 의미추구
사전-사후 점수변화

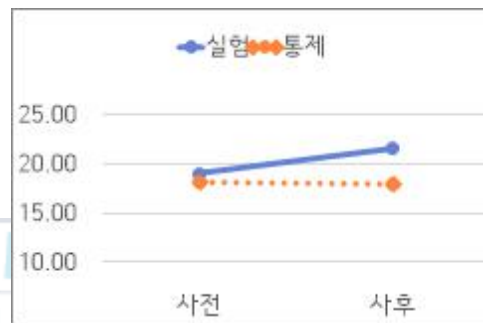


그림 11. 의미발견
사전-사후 점수변화

마. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 효과

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 실험집단, 통제집단으로 나눈 후 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램 실시 전과 후의 심리적 안녕감 척도를 측정하였다. 심리적 안녕감 척도의 사전, 사후검사를 실시한 결과 얻어진 집단별 평균과 표준편차 결과는 표 18과 같다.

표 18. 심리적 안녕감 척도의 평균과 표준편차

(N=24)

관련 변인	집단	사전		사후		공변인에 의해 수정된 사후값	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
전체	실험	161.71	19.23	177.14	21.17	179.31	4.71
	통제	153.21	11.68	154.64	13.10	152.45	4.71
긍정적 대인관계	실험	24.14	3.52	26.50	3.45	26.93	.804
	통제	24.00	1.75	24.14	2.10	23.71	.804
자아수용	실험	27.21	5.29	31.21	5.40	31.83	1.16
	통제	25.93	3.24	26.79	3.49	26.16	1.16
환경에 대한 통제력	실험	29.50	4.23	31.43	4.14	31.53	1.20
	통제	26.21	2.75	27.14	4.16	27.03	1.20
자율성	실험	25.14	3.88	26.79	3.53	27.38	.76
	통제	26.79	3.49	24.71	2.05	24.11	.76
삶의 목적	실험	26.29	3.53	29.29	3.47	29.89	.95
	통제	25.14	2.68	25.29	3.53	24.68	.95
개인적 성장	실험	29.43	3.97	31.93	4.19	32.81	.89
	통제	27.21	4.26	26.57	3.61	25.68	.89

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 실험집단의 심리적 안녕감 전체 및 하위변인의 평균값이 사전에 비해 사후에 감소한 것을 확인할 수 있었으며, 통제집단의 경우 사전, 사후 점수 간 변화가 없는 것으로 나타났다.

1) 심리적 안녕감 전체에 대한 사후 집단 간 차이 검증

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년여성에게 미치는 효과를 알아보기 위하여 사전점수를 공변인으로 하여 두 집단의 사후점수를 비교하는 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 그 결과는 표 19와 같다.

표 19. 심리적 안녕감 척도의 공분산분석

Source	SS	df	Ms	F
공변인	855.75	1	855.75	2.96
집단	4371.47	1	4371.47	15.16**
오차	7205.17	25	288.20	

** $p < 0.01$

표 19와 같이 공분산분석을 통해 실험집단과 통제집단 사전검사의 영향을 통제된 후의 교정된 사후 심리적 안녕감이 사별경험 중년여성에게 미치는 효과의 통계적 유의성을 검증한 결과 주 효과는 $F(1, 25)=15.167$ 로 $p < 0.01$ 수준에서 유의한 차이가 있었다.

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 실시하기 전과 후, 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 전체의 평균 변화량을 살펴본 결과는 아래 그림 12와 같다.



그림 12. 심리적 안녕감 전체 사전-사후 점수변화

2) 심리적 안녕감의 하위요인들의 사후 집단 간 차이 검증

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 대인 사별경험 중년여성의 심리적 안녕감 하위요인들에 영향을 주는지 검증하기 위하여 사전의 심리적 안녕감 하위요인들을 공변인으로 하여 다변량 공분산분석(MANCOVA)을 실시하였으며 그 결과를 표 20에 제시하였다.

표 20. 심리적 안녕감 하위요인들의 다변량공분산분석

관련변인	Source	SS	df	Ms	F
긍정적 대인관계	집단	58.67	1	58.67	7.26*
	오차	161.55	20	8.07	
자아수용	집단	181.20	1	181.20	10.70**
	오차	338.66	20	16.93	
환경에 대한 통제력	집단	114.15	1	114.15	6.32*
	오차	360.92	20	18.04	
자율성	집단	60.70	1	60.70	8.31**
	오차	145.99	20	7.30	
삶의 목적	집단	153.20	1	153.20	13.59**
	오차	225.44	20	11.27	
개인적 성장	집단	286.73	1	286.73	28.47***
	오차	201.38	20	10.06	

Wilks' $\lambda = 0.005, F(6, 15) = 5.09^{**}$

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

분석한 결과에 의하면, 다변량 공분산분석의 유의성을 나타내주는 Wilks' λ (람다)가 0.005로 유의하게 나타났으며 [$F(6, 15)=5.09, p < 0.01$], 모든 하위요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보

면 프로그램에 참여한 사별경험 중년여성이 프로그램에 참여하지 않은 사별경험 중년여성에 비해서 심리적 안녕감 하위요인들, 긍정적 대인관계 [$F(1, 20)=7.26, p<0.05$], 자아수용 [$F(1, 20)=10.70, p<.001$], 환경에 대한 통제력 [$F(1, 20)=6.32, p<0.05$], 자율성 [$F(1, 20)=8.36, p<0.001$], 삶의 목적 [$F(1, 20)=13.59, p<0.001$], 개인적 성장 [$F(1, 20)=28.47, p<0.001$] 점수에서 유의하게 높은 것으로 나타났다. 즉, 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 사별경험 중년여성이 참여하지 않은 사별경험 중년여성에 비해서 심리적 안녕감 점수가 유의하게 증가될 것이라는 연구가설이 지지되었다. 마지막으로 죽음준비교육 프로그램을 실시하기 전과 후, 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 전체와 하위요인별 점수의 평균 변화량을 살펴본 결과는 아래 그림 13, 14, 15, 16, 17, 18과 같다.



그림. 13 자아수용
사전-사후 점수변화



그림. 14 긍정적 대인관계
사전-사후 점수변화



그림. 15 자율성
사전-사후 점수변화



그림. 16 환경통제력
사전-사후 점수변화



그림. 17 삶의 목적
사전-사후 점수변화



그림. 18 개인적 성장
사전-사후 점수변화

2. 내용분석

본 연구에서는 연구결과의 통계적 검증에 따른 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위하여 참여자의 경험 내용을 분석해서 알아보고자 하였다. 내용분석을 위해 프로그램 회기별 활동지와 평가지, 소감문을 분석하여 회기별 변화 양상과 종속변인별 변화 양상을 분석하였다.

가. 프로그램을 통한 변화 경험 분석

본 프로그램에 참여한 참가자들의 경험 변화 내용을 분석하기 위하여 참여자들이 작성한 회기별 활동지와 소감문을 요약하고 분석하여 회기별 변화 과정과, 종속변인별 변화 과정을 표 21, 22에 정리하였다.

표 21. 회기별 소감문 내용요약

회기	주제	내 용
1	죽음이 와 함께 만나요	· 아무도 기억해 주지 않으면 죽어서도 잊힌다는 사실에 힘들어 남은 생을 어떻게 살아야 하지 생각하게 되었다. · 삶은 순환된다고 생각하고 한해살이 식물처럼, 그렇게 인생을 바라보게 되었다. · ‘나는 죽음이에요’라는 그림책을 읽고 삶과 죽음이 함께 한다는 것에 대해 생각하게 되었고 안심이 되기도 하였다. · 돌아가신 분도 계시고 지금도 병원에 계시는 분이 있는데 아직도 죽음은 모르겠다. · 죽는 자는 죽은 자로 산 자는 산 자로 슬픈 이별이 아니라 각자의 위치에서 있을 거 같다. · 행복한 사람으로 기억되고 싶다. · 호스피스 봉사를 하다 보니 죽음이 햇살처럼 느껴진다. · 사랑하는 사람과 마지막에 웃으며 헤어지고 싶다. · 죽음은 부정과 긍정을 함께 하는 시간인 것 같다. · 죽음은 고통스러울 거 같다. · 시아버님이 돌아가신 모습을 보니 자유로울 거 같아 죽음이 자유로울 수도 있다는 생각이 들었다. · 항상 기도를 해서 죽음을 생각하면 신과 함께 한다고 생각한다.
2	죽음아, 넌 누구니 ?	· 자녀는 성인이라고 자신의 생활 스타일을 주장하면서 독립은 하지 않아 자식들과 함께 생활하는 것이 어렵다. · 아이들만 바라보고 살고 있는데 점점 성장해서 자식이 떠날 것 같아 걱정이 앞서는데 이젠 떠나보내는 연습을 해야 할 것 같다.

회기	주제	내 용
		· 예전엔 엄마의 도움을 받았지만 이젠 내가 부모님의 모든 일을 다 처리해야 한다는 것을 알고 준비하고 있다. · 몸이 예전 같지 않고 할 수 없는 일들이 많이 생겨 우울해지지만, 이 또한 받아들여야 한다고 생각하고 적응하고 있다. · 오늘의 시간이 제 삶의 전환점이 될 수 있을 것 같다. · 친정어머니가 생각나면서 내생을 생각해 보는 시간이 되었다. · 작별할 때 심플하게 헤어지고 싶다는 생각을 하게 되었다. · 퇴직하면 미루어 두었던 하고 싶은 일을 지금부터 조금씩 준비해야겠다. · 돌아가실 때 미련을 가지고 힘들게 가시는 분들이 계셔서 이런 교육이 꼭 필요하다는 것을 알게 되었다. · 돌아가신 할아버지를 생각하면서 나와 만나는 시간이 되었다.
3	이런 건 알아야 돼!	· 사전연명의료의향서를 체크할 때는 쉽게 했는데 하고 나서 막상 생의 끝자락에서 흔들리는 것은 아닌가 하는 생각이 들었다. 하지만 이 생각이 변하지 않기를 바라는 마음이다. · 미련이 없다고 생각했는데 실제로 해보니 고민이 살짝 되었다. · 생각하는 것과 실제로 하는 것은 다른 느낌이 든다. · 가는 사람이 준비하고 간다면 남은 사람도 잘 보낼 수 있을 거라는 생각이 들었다. · 아직 죽음에 대한 준비가 되지 않았다는 것을 알게 되었다. · 죽기 전에 생각할 부분이 많은 걸 알았다. · 사전연명의료의향서라는 제도가 있다는 것을 알게 된 것이 뜻 깊었다. · 죽음과 관련된 일은 나만의 문제가 아니라는 것을 알게 되었다. · 존엄한 죽음을 위해서는 미리 가족과 의논을 해야겠다는 생각이 들었다. · 건강할 때 평소에 미리 준비해야 한다는 것을 알게 되었다.
4	버릴 수 있어?	· 어머니를 고생시킨 아버지를 보내는 어머니에게 다른 사람들이 하는 위로의 말이 오히려 어머니에게 상처가 된 경험 이 있었는데 어떻게 위로의 말을 해야 하는지 알게 되었다. · 상실은 너무 폭력적이라는 것이라는 것에 깜짝 놀랐다.

회기	주제	내 용
5	늪어도 나야 나!	· 내 삶의 책임감을 남편에게 미뤄두고 있었다는 것을 알았다. · 상실의 경험은 가슴이 철렁 내려앉았다. 그런 것을 보고 아, 내가 내려놓는 것이 얼마나 힘든 일인지 알았다. · 편리한 것과 소중한 것의 차이를 알게 되는 시간이었다. · 옛날에 힘들 때 죽고 싶을 때가 있었는데 지금은 행복해서 죽고 싶지 않다는 생각을 하고 있다는 것을 자각할 수 있었다. · 나는 소중한 것을 가지고 있지 않네 하는 생각에 좀 놀랐다. · 자녀를 나와 동일시하고 있었다는 것을 알았다. · 아이에 대한 집착이 있다 보니 이 아이들이 나 없이 어떻게 살까 하는 마음에 죽음에 대한 불안이 크다는 것을 알았다. · 엄마와 내가 닮았다는 말이 싫었는데 분장을 하니 너무 닮았다는 것을 알았고 늪고 싶지 않다고 생각했다. 아직도 예쁘고 싶은 나를 만났다. · 죽음보다 늪음이 가까이 있어서 훨씬 더 늪음을 받아들이는 것이 힘들었다. · 늪은 모습을 보고도 늪어도 나는 지금처럼 활기차게 살고 있을 것 같아서 좌절하지는 않았다. 모든 사람도 다 늪을 거니까. · 늪음은 싫지만 내가 늪지 않으면 아이가 성장하지 않으니 늪는 것이 맞다고 생각했는데 분장을 해보니 ‘자연스럽게 늪어가면 되지’ 하는 생각이 바뀌어 ‘시술이라도 받아야 하나?’ 하는 생각이 들었다. · 분장한 내 모습을 셀카로 찍는 게 힘들었다. 편하게 찍지 못하는 나를 보니 아직 늪을 준비가 되지 않았다는 것을 알 수 있었다. · 너무 충격적이었고 마음이 아팠다. 이런 모습으로 늪는다면 지금 이쁠 때 정리하고 싶은 마음까지 들었다. 내 모습을 받아들이기 힘들었다. · 늪는 것은 몸을 못 쓰는 것이라고 생각하기 때문에 얼굴만 늪는 거라 괜찮다는 생각이 들었다. · 삶에 찌들린 모습이 얼굴에 나타난 것 같아 나의 모습에 화가 나고 짜증이 올라왔다.

회기	주제	내 용
		· 할머니가 곱게 늙어 가셨기 때문에 늙는 것은 괜찮다고 생각했는데 이렇게 늙으면 안 되겠다. 곱게 늙어야겠다고 생각했다.
6	너, 나와!	· 빈의자임에도 불구하고 아직도 그 사람을 불러낼 수 없는 나를 알아차렸다. 시간이 더 필요한가 보다. 그 사람이 나에게 아직도 영향을 준다는 것을 알았으니 다음에는 꼭 해보고 싶다. · 살면서 맺힌 것이 많았다고 생각했는데 실제로 풀리지 않은 관계에 있는 사람을 불러내라고 했을 때는 누구를 불러야 할지 꼭 불러낼 정도인지 헷갈렸다. · 살면서 정말 힘든 시아버님을 불러냈는데 돌아가신 지금도 아버님을 부르니 말소리도 떨리고 말하는 게 쉽지는 않았다. 그러나 하고 싶은 말을 하니 시원하고 이제 조금 풀려난 느낌이 들었다. · 시어머님을 불러내 하고 싶은 말을 하는데도 목소리는 작고 힘이 들어가지는 않았다. 아마도 내게 아직도 두려움이 남아 있다는 것을 알았다. · 아무에게도 말하지 못하고 혼자서 끙끙거린 이야기를 처음으로 해보았다. 나에게도 잘못이 있다고 생각했기에 항상 나에게 화살을 쏘고 있었던 것 같다. 실컷 하고 싶은 말을 하고 나니 속도 시원했고 다른 사람에게 처음으로 위로를 받으니 그 문제를 바라보는 것이 덜 괴롭다는 것을 알았다.
7	내게 남은 시간이 3개월 이라면 ?	· 3개월만 남았다는 말을 들었을 때 가슴이 뛰면서 주저앉을 것 같았다. · 모든 사람에게 나의 상황을 알리고 해보고 싶은 것을 해보고 싶다. · 집에서 죽음을 맞이하는 것은 다른 가족을 힘들게 할 수 있다는 이야기를 듣고 어떻게 해야 할지 여러 생각이 들었다. · 여행을 갔다가 병원에 가고 싶다. 다른 사람에게 피해를 주지 못할 것 같다.

회기	주제	내 용
		· 힘들어 할 것 같아 가족에게 말하지 못하고 내가 먼저 정리가 되면 말을 할 것이다. · 진단을 받으면 몸의 병보다 마음의 병이 먼저 들지 않도록 해야겠다는 생각이 들었다. · 나의 죽음 이후에 일어나는 일은 관심이 없고 내가 살아 있을 때 문병을 온다면 같이 오지 말고 한 사람씩 오고 나를 진짜 만나고 싶어 하는 사람들만 왔으면 좋겠다.
8	새로운 인생 이야기!	· 죽음의 준비에 대하여 삶의 의미와 삶의 마무리에 대하여 여러 경험과 도움의 이야기를 많이 들을 수 있어서 좋았다. · 평생 처음 해보는 귀한 시간이었다. · 집단 리더 선생님의 역량이 뛰어났다. 자연스러운 흐름과 집단을 끌고 가는 힘이 느껴졌다. 그리고 탄탄한 프로그램이 좋았다. · 기대한 만큼 참여한 시간이 전혀 아깝지 않고 짧게 느껴졌다. 배움의 요구가 충족되었고 행복한 시간이었다. 감사합니다. · 소중한 경험을 할 수 있게 해 주셔서 리더 선생님, 함께 이야기 나눌 수 있었던 모든 참석자 선생님께 감사드립니다. · 죽음에 대한 수용을 통해 죽음을 조금 더 편안하게 가질 수 있었다. · 저 자신을 더 많이 사랑하게 되는 시간이었으며 제가 저를 소중하게 생각한다는 걸 다시 알게 되는 뜻깊은 시간이었다. · 서로 참여할 수 있도록 유도해 주시고 어려운 죽음 이야기를 공유할 수 있어 좋았다.

이를 요약하여 죽음준비교육 프로그램을 통해서 사별경험 중년여성이 무엇을 배우고 어떻게 변해가는지를 살펴보면 다음과 같다. 참여자들은 죽음이라는 다소 무겁고 어려운 주제로 프로그램에 참여하다 보니 부담스러움과 불편함을 느끼고 있었다. 그래서 죽음 관련 그림책을 읽어줌으로써 죽음을 편안하게 받아들이는 마중물 역할을 하게 하였다. 한 걸음 더 나아가 죽음 이미지로 별칭을 짓고 자신을 소개하며 친밀감을 느끼는 시간을

가졌다. 대부분 참여자는 죽음에 대해 회피하고 막연함을 가지고 있기에 죽음불안이 높게 나타났다.

2~3회기에는 인지적인 죽음에 대한 교육을 시행하였는데 죽음이 늘 함께한다는 것을 상징적으로 가져갈 수 있도록 그림책 속의 죽음 캐릭터를 키링으로 만드는 활동을 했다. 그림책을 통해 외면하고 있던 죽음에 대한 두려움에서 벗어나고 삶과 죽음이 하나라는 것을 이해함으로써 죽음불안이 낮아질 수 있었다.

4~5회기에 정의적 측면인 사별과 애도에 대해서 사람과 사물을 버리는 활동을 통해 내가 소중하게 생각하는 것이 무엇인지 알 수 있는 시간이 되었다. 소중하게 생각하는 것이 별로 없다는 것을 알게 된 참여자, 소중한 것을 정리해야겠다는 참여자 등 다양한 반응이 서로를 자극하며 남기거나 소유하는 것에 관한 생각을 정리하는 시간이 되었다. 또한 사람과의 상실 경험 즉 다양한 사별경험 나누기를 통해 사별이 부정적인 것만 있는 것이 아니라 긍정적으로 성장을 할 수 있는 계기가 될 수 있음을 알 수 있었다.

6~7회기에 자신의 삶을 사진으로 돌아보는 사계절 활동을 하였다. 자신의 봄, 여름, 가을, 겨울을 이야기하며 울고 웃으며 자기 삶의 의미를 찾아가는 모습을 볼 수 있었다. 사별을 하기 전 용서와 화해로 남은 생을 심리적 안녕감을 구축해 긍정적 대인관계를 만들고 개인적 성장을 위해 빈의자 기법을 활용하였다. 이 활동은 대인관계에서의 미해결과제를 풀 수 있는 시간이었다. 시아버지에게 돌아가시기 전에 해보지 못한 이야기를 토해냄으로써 더 편안하게 아버님을 보내 드릴 수 있었고 현재 힘든 시어머니에게 다가갈 수도 없는 참여자는 빈의자를 통해 한을 쏟아 내었다. 이런 작업을 통해 사별경험 중년여성들의 심리적 안녕감을 가져가는 모습을 보였다.

마지막 회기에는 앞으로 나의 삶을 어떻게 살아갈 것인지에 역점을 두었다. 그림책 속의 등장인물을 보며 버킷리스트 작업을 하면서 남은 삶을

어떻게 마무리할 것인지 계획을 세움으로써 활기찬 모습으로 미래를 꿈꿀 수 있었다.

표 22. 종속변인별 참가자의 변화 내용

변인	변화 내용	
	초기	후기
죽음 불안	· 죽음은 아직은 나와는 상관없는 일이라고 생각하지만 언젠가는 오는 것이니까 불안하다고 말함. · 죽음은 실체가 보이지 않아 불안하다고 함. · 죽음은 고통스러운 그것으로 생각함. · 죽음을 막연하게 생각해서 헛살처럼 느낀다든지, 미소처럼 느끼기도 함. · 삶을 고통스럽게 살다가는 이에겐 죽음은 자유라고 함. · 모든 사람에게 잊힐까 봐 두려워서 함.	· 삶과 죽음이 하나라고 생각하면 언제 오더라도 편안하게 맞이할 수 있도록 준비를 하고 있어야겠다고 말함. · 죽음은 실체가 없으나 죽어감은 실체가 있기에 미리 준비하고 있어야 한다고 생각함. · 존엄한 죽음을 맞이할 수 있도록 죽음준비교육을 받아야 한다고 함. · 모든 사람에게 잊히지 않기 위해 삶을 더 잘 살아야 한다고 말함.
삶의 의미	· 가족을 위해 살다 보니 자신의 삶에 대한 의미를 잃은지 오래되었다고 함. · 자식에게 짐착해서 자식 때문에 울고 웃는 삶을 살고 있다고 함. · 자기 삶의 목적이 무엇인지 분명히 알고 살아간다고 함. · 돌아보니 벌써 중년이라 허무하다고 함. · 일만 하고 살아왔는데 이제는 진짜 하고 싶은 일을 찾고 싶다고 함.	· 가족도 소중하고 자신도 소중한 존재라는 것을 알고 지금부터라도 내가 하고 싶은 일을 찾아서 해보겠다고 함. · 아직은 짐착을 내려놓기 힘들지만 노력해 보기로 함 · 돌아보면 노년이 올 수도 있을 것 같아 지금부터라도 조금씩 찾아보겠음. · 물어 두었던 꿈이 동화작가였는데 다시 꿈을 꾸어야겠다고 함.

변인	변화 내용	
	초기	후기
심리적 안녕감	· 갈수록 관계가 좁아져 외로움을 느낌. · 항상 나는 모른다고 생각하고 뒤로 물러나 있음. · 과거보다 지금이 더 좋아 과거로 돌아가고 싶진 않음. · 남편에게 의지하던 삶을 살아왔다는 것을 알게 되었음 · 한 번도 끝까지 일을 완성해 본 적이 없었다고 함.	· 관계는 좁아져도 깊게 가면 된다고 생각함. · 어떤 문제든 회피하지 않고 직면할 수 있도록 연습을 하겠음. · 지금 여기에서 주어진 삶을 감사하게 생각하며 살면 된다고 생각함. · 의지하는 삶에서 스스로 책임지는 삶으로 삶의 태도를 바꾸어 보려고 함. · 이제 끝까지 용기를 가지고 마무리를 해보고 싶음.

종속변인별로 내용을 분석한 결과 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램은 사별을 경험한 중년여성의 죽음불안을 감소시키는 것으로 나타났다. 집단을 시작할 때 죽음준비교육 프로그램의 이름만으로도 부담스러워하고 죽음이라는 단어를 말하는 것도 어색해하였다. 그래서 죽음을 의인화한 그림책, ‘나는 죽음이에요’를 보면서 죽음과 친숙해지는 시간을 가졌다. 죽음불안을 느끼는 유형도 다양하였는데 죽음은 자신과는 상관이 없다고 죽음을 회피하는 죽음불안 유형, 죽음은 고통과 같은 신체적 통증에 압도된 죽음불안 유형, 죽음의 실체가 없어 막연함에서 오는 죽음불안 유형, 자신의 소멸과 잊힘에 따른 죽음불안 유형 등 여러 형태의 죽음 불안을 드러냈다. 프로그램의 시간 내내 죽음에 노출시키고 죽음이 삶의 한 장면으로 인식하면서 자신의 죽음에 대한 이야기를 하기 시작하였다. 그리고 죽음에 이르기 전에 삶을 어떻게 살아야 하는지에 대한 열정을 나타내었다. 죽음을 배우는 것이 곧 삶을 배우는 것임을 알아가는 시간이었다.

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램은 사별경험 중년여성의 삶의

의미를 향상시키는 것으로 나타났다. 자신의 인생을 돌아보면서 중년기의 여성으로 자신의 삶을 정리하는 시간은 참여자들을 숙연하게 만들었다. 여태껏 대부분 시간을 가족을 위해 자신을 삶을 희생하며 살아왔었다. 그래야 자신의 삶이 안전하다고 믿었었다. 중년에 접어든 여성들은 어느 정도 자녀도 성장했고 이제는 자신의 삶을 살고 싶다고 한다. 그러나 어떻게 시도해야 하는지 잘 모르겠다고 하였다. 그래서 우선 자기 삶의 의미를 찾고 이해하는 단계에서 삶의 목적을 발견하고 목적을 가지는 단계로 나아가고자 했다. 어떤 참여자는 프로그램을 진행하면서 자신의 삶을 돌아보니 한번도 끝맺음해본 적이 없는 것 같다고 하면서 자기 삶의 의미는 지금 하는 공부를 꼭 마무리해보고 싶다는 삶의 목적을 찾아갔다. 또 어떤 참여자는 동화작가가 되고 싶다는 잊고 있었던 꿈을 찾아 행복해하기도 했다. 17년 동안 오로지 아이들만을 위해 살았다는 참여자는 아이들 수능이 끝나면 자신의 버킷리스트를 따라서 자신의 삶을 살아가겠다고 했다. 내 인생의 사계절 부분에서 내가 지금 어느 계절에 살고 있고 어떻게 살면 좋을까를 생각해 보고 있다고도 했다. ‘당신은 어떤 삶의 의미를 가지고 있습니까?’ 라는 질문은 중년여성에게 삶의 변두리가 아니라 다시 중앙으로 초대하는 시간이 되었다.

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램은 사별을 경험한 중년여성의 심리적 안녕감을 향상시키는 것으로 나타났다. 사별을 경험한 중년여성은 중년이라는 시기가 인간관계가 점점 만날 수 있는 사람이 줄어든다고 했다. 그리고 세대 간 차이도 어중간하게 끼어 있어서 젊지도 늙지도 않은 애매한 위치라고 느낀다고 했다. 그래서 친밀한 관계를 맺기도 힘들고 소통은 더더욱 힘들다고 했다. 어떤 참여자는 아이 눈치를 보느라 자신이 하고 싶은 대로 하지 못해 보는 사람들로부터 안타까움을 자아내기도 하고 어떤 참여자는 중년이 되니 사회적 활동도 줄어지고 자녀도 성장해 떠나가

기 때문에 인간관계가 좁아지는 것에 대해 안타까워했는데 나누기를 통해 관계를 넓게 하기보다는 중년엔 깊어지는 관계를 하면 되겠다는 결론을 내리게 되었다고 하였다. 또 어떤 참여자는 자신이 무언가를 선택하기보다는 다른 누군가의 생각을 쫓아가며 살았다고 하였다. 그러다 죽음마저도 그렇게 되면 안 될 것 같아 지금부터는 자신이 선택하고 자신이 책임지는 것을 연습하며 살겠다고 하였다.

이상의 연구 결과를 통해 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램은 죽음준비를 하는 이유가 잘 죽기 위해서가 아니라 삶을 더 잘 살기 위함이라는 것을 분명히 알게 해 주었다. 참여자들은 커다란 질문인 죽음 앞에 지금껏 살아 온 인생 전체를 사유하며 인생을 돌아보았고 거기서 자기 삶의 의미를 찾아 어떤 방식으로 죽음을 향해 나아갈 것인지 계획할 수 있었다 이와 같이 죽음준비교육은 죽음을 배우는 것이 아니라 삶을 배우게 하는 교육이다. 또한 이 힘든 과정에서 그림책은 참여자들을 친절하게 죽음으로 안내해 주었다. 죽음에 관한 지식과 더불어 죽음불안으로 힘들어하는 과정도 함께하며 그 과정을 어떻게 극복하는지도 보여주며 죽음을 수용할 수 있도록 도와준다. 그림책을 활용한 죽음준비교육을 통해 사별경험 중년여성들이 삶의 의미와 심리적 안녕감을 가지고 삶을 살아가는데 큰 힘을 얻을 수 있음을 알 수 있었다.

2) 프로그램 평가

프로그램의 내용과 구성에 대한 참여자들의 만족도를 알아보기 위하여 본 프로그램 만족도를 실시하였다. 5점 Likert 척도상으로 질문하였으며, 프로그램 전체에 대한 평가 결과는 표 23과 같다.

표 23. 프로그램 전체에 대한 평가 결과

(N= 14)

번호	항 목	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다	합계	평균
1	프로그램 통해 죽음에 관련된 정보를 많이 알게 되었습니까?				7	7	63	4.5
2	프로그램을 통해 삶과 죽음에 대한 가치관을 확립하게 되었습니까?				10	4	60	4.28
3	프로그램을 통해 죽음에 대처하는 능력이 향상되었습니까?			1	8	5	60	4.28
4	죽음준비교육 프로그램을 통해 제공된 교육은 여러분께 가치 있는 것이었습니까?				7	7	63	4.5
5	프로그램을 통해 배우길 기대했던 내용을 배웠습니까?			2	8	4	58	4.14
6	프로그램을 진행하는 방법(교재나 학습 자료 등)은 학습 과정에 도움이 되었습니까?				6	8	64	4.57
7	진행자는 여러분의 흥미를 꾸준히 유지 시켜 주었습니까?				4	10	66	4.71
8	프로그램이 유익했다고 생각되십니까?				3	11	67	4.78

프로그램 전체에 대한 평가 결과를 보면 참여자들이 ‘프로그램 통해 죽음에 관련된 정보를 많이 알게 되었습니까?(평균=4.5)’라는 질문에 응답한 것을 보면 죽음과 관련된 정보를 받을 수 있는 교육을 진행하는 곳이 한정적이어서 죽음준비교육을 받을 기회조차 희박한데 이 프로그램에 참여해 죽음에 관련된 정보를 얻을 수 있었기 때문에 도움을 준 것으로 보인다. ‘이 프로그램을 통해 삶과 죽음에 대한 가치관을 확립하게 되었습니까?(평균=4.28)’, ‘이 프로그램을 통해 죽음에 대처하는 능력이 향상되었습니까?(평균=4.28)’, ‘프로그램을 통해 배우길 기대했던 내용을 배웠습니까?(평균

=4.14)라는 문항에서는 죽음에 대한 가치관을 확립하고 거기다 죽음에 대처하는 능력까지 가는 것은 죽음준비교육에서 배운 것을 숙고할 수 있는 더 많은 시간이 필요하지 않나 하는 것을 생각하게 되었다. 그리고 ‘프로그램을 통해 배우길 기대했던 내용을 배웠습니까?’라는 질문에 점수가 낮은 것은 사전에 요구조사를 철저히 하지 않고 진행한 것이 한 요인이고 또 하나는 참여자들이 원하는 지식이나 정보, 상식과 같은 부분에 집중하기보다는 정서적인 부분에 더 많은 비중을 둔 것이 만족도를 낮추지 않았나 여겨진다. ‘진행자는 여러분의 흥미를 꾸준히 유지시켜 주었습니까?(평균=4.71)’, ‘프로그램이 유익했다고 생각되십니까?(평균=4.78)’의 응답을 봤을 때 진행자가 프로그램을 잘 이해하고 참여자들의 반응과 흥미를 적절히 반응하며 전체 분위기를 잘 만들어 나갔던 것으로 보인다. 프로그램의 유익성에 대한 평가가 높게 나타난 것을 보면 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년여성들의 죽음불안을 감소시키고 삶의 의미와 심리적 안녕감을 향상시키는데 효과적이었음을 알 수 있다.

V. 논 의

본 연구의 목적은 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년여성의 죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감에 미치는 효과를 살펴보는 것이다.

본 연구에서 나타난 주요 결과를 연구가설별로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 사별경험 중년여성들은 프로그램에 참여하지 않은 사별경험 중년여성들에 비해 죽음불안 점수가 유의하게 낮아질 것이라는 가설이 지지되었다. 이러한 결과는 죽음이라는 모호하고 막연한 실체를 죽음준비교육 프로그램으로 명료하게 인식하게 함으로써 죽음불안을 감소시키는데 큰 효과를 나타냈다는 선행연구와 일치한다(김숙남 외, 2005; 김은희, 이은주, 2009; 조혜진, 2004; 한동우, 2015). 죽음에 대한 공포는 죽음을 두려워하지 않고 수용할 수 있어야 하므로 죽음을 다루는 시간을 가지는 죽음준비교육 프로그램이 죽음불안을 감소시킨다는 선행연구와도 일치한다(최선화, 2004). 유언 작성, 재산 정리, 장례 계획과 같은 죽음에 대처하는 유능감을 높여주는 죽음준비교육 프로그램이 죽음불안을 낮춘다는 선행연구 결과에서도 이를 확인할 수 있다.(김지현, 2009; Fry, 2001; Fry & Debats, 2002; Robbins & Ehri, 1994).

그리고 죽음준비교육 프로그램을 통한 죽음에 대한 인지적 교육은 죽음에 대한 올바른 이해를 다루어 삶의 유한함을 알게 하고 죽음불안에서 벗어나 새 삶을 살아가는 긍정적인 태도를 갖게 한다는 보고와도 맥을 같이 한다(김은희, 이은주, 2009; 현은민, 2014). 또한 죽음준비교육의 대상을 성인으로 한 윤매옥(2009)과 조혜진(2004)의 연구에서도 죽음불안을 감소시키며, 삶의 의미와 심리적 안녕감을 증가시켰다는 연구결과와 부합하는 결과이다. 따라서 이러한 결과들은 모호한 죽음의 실체를 죽음준비교육 프로

그림에서 인지적으로 이해할 수 있도록 다루고 수용함으로써 죽음불안을 낮출 수 있음을 알 수 있었다.

본 연구에서의 효과를 프로그램에서 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 1회기 ‘죽음과 함께 만나요.’에서는 그림책, ‘나는 죽음이에요’를 통해 죽음이라는 보이지 않는 실체를 의인화된 대상으로 가시적으로 보게 하고 만나게 했다. 이는 죽음을 구체적으로 인식하는 계기를 만들어 죽음이 주는 불편함이나 어색함이 어느 정도 해소되는 방향으로 나아간 것으로 보인다. 자신이 생각하는 죽음을 별칭으로 지어 명사화함으로써 죽음에 대한 이미지도 구체화하고 그 과정을 통해 막연하고 불안한 죽음을 편안하게 여기게 되는 것을 알 수 있었다. 2회기 ‘죽음은 언제나 내 곁에!’에서는 그림책 ‘내가 함께 있을게’를 읽으며 삶과 죽음을 별개라고 인식하던 참여자들이 삶과 죽음은 늘 함께한다는 인식 전환을 하게 되었다. 그리고 그림책에 나오는 죽음의 캐릭터를 통해 어둡게만 느끼던 죽음을 밝게 표현해보는 죽음키링을 만든 후, 늘 지니고 다니면서 죽음에 대해 인식해 보기를 통해 삶과 죽음이 하나라는 그림책의 문구가 생활에 자연스럽게 녹아들어 죽음불안이 줄어드는 효과를 가져온 것으로 보인다.

그러나 죽음불안의 하위요인 중 죽음생각의 부인과 죽음연관사건에 대한 두려움은 유의한 감소가 나타나지 않았다. 죽음생각의 부인이 감소하지 않은 것은 프로그램 후에도 죽음을 맞닥뜨리는 것이 어렵다는 반증일 수 있다. 지금껏 진행된 죽음준비교육 프로그램은 대부분이 죽음은 당연히 수용해야 한다는 것을 전제로 해왔다. 그러다 보니 참여자들이 죽음을 어떻게 수용할 것인지에만 초점을 맞추으로써 죽음생각을 부인하는 개인적인 경험에 대해 좀 더 깊이 다루지 못한 것이 그 원인으로 보인다. 또한 죽음생각은 원초적 두려움이기 때문에 본능에 가깝다. 그래서 더 인지적으로 죽음을 의식화하는 시간이 필요하다. 그래서 프로그램을 구성할 때 그림책

을 읽고 참여자들의 이야기를 충분히 들어 주는 활동과 죽음을 의식화하는 활동이 보장될 필요가 있다. 죽음연관 사건에 대한 두려움은 모든 참여자가 사별을 경험했기 때문에 죽음연관 사건에 대한 예민함과 관련이 있는 것으로 여겨진다. 소감문에 아직도 그 일이 잊히지 않거나 이 프로그램으로 인해 더 떠올라서 힘들었다는 보고들도 있었다. 애도 부분이 6회기에 진행이 되었지만, 관계의 해소에 집중을 하다 보니 죽음연관사건 관련 두려움에 대한 처치가 부족했기 때문이라 생각된다. 이러한 결과를 통해 좀 더 세밀하게 접근 할 수 있는 프로그램 구성이 이루어질 필요가 있음을 확인할 수 있었다. 프로그램을 계획할 때 다방면에서 예상되는 문제를 체크하고 변인들에 대한 이해를 바탕으로 설계해야 한다는 것을 알 수 있었다.

둘째, 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 사별경험 중년여성들은 프로그램에 참여하지 않은 사별경험 중년여성들에 비해 삶의 의미 점수가 유의하게 증가할 것이라는 가설이 지지되었다. 본 연구에서는 죽음준비교육 프로그램이 죽음인식, 삶의 의미, 삶의 만족도에 큰 영향을 미친 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회·문화적 맥락 속에서의 죽음을 통해 삶의 의미와 가치를 생성하고 삶의 의미를 긍정적으로 되새기는 기회를 갖게 된다는 연구결과들을 지지한다(강경아, 2011; 김순희, 김동희, 2015; 윤매옥, 2009; 정의정, 2012; 현은민, 2014). 그리고 통합된 죽음준비교육을 통해서 삶의 의미와 목표를 갖게 되면 죽음에 대한 긍정적인 태도를 보이게 되고 죽음불안이 삶의 의미를 없애지 못한다는 연구 결과와 일치한다(길태영, 2016). 또한 대상을 중, 노년층으로 한 강경아(2011)의 선행 연구에서 죽음준비교육은 삶의 의미를 발견하고 자신의 죽음을 회피하지 않고 적극적으로 준비할 필요가 있는 것으로 생각하면서 죽음을 준비하는 것에 대해 긍정적인 시각을 갖게 되었다고 했는데 이러한 결과와도 같은 맥락이다.

본 연구에서의 효과를 프로그램에서 구체적으로 살펴보면 5회기 ‘사진으로 되돌아보는 내 인생!’ 활동을 통해 지나온 삶을 내 인생의 봄, 여름, 가을, 겨울로 나눠 정리하는 시간을 가졌다. 이 시간을 통해 자신의 봄, 여름, 가을, 겨울을 이야기하며 지난 시간이 지금의 자신을 만들어 왔음을 인식하고 자기 삶의 의미를 이해하는 시간을 가졌던 것이 삶의 의미를 되돌아보게 한 것으로 여겨진다. 더불어 앞으로 남은 삶을 어떤 의미로 살아갈 것인지 계획하며, 이를 다른 사람들에게 발표함으로써 응원과 지지를 받았다. 8회기 ‘새로운 인생이야!’라는 회기에서는 ‘엠마’라는 그림책을 보면서 시작은 나중에 아니라 지금부터 하는 것이라는 관점을 가지고 언제든지 시작할 수 있음을 배웠다. 그래서 자신감을 가지고 버킷리스트도 써보고 묘비명도 써보았다. 언제든지 시작할 수 있는 날들이 있고 무엇이든 할 수 있다는 희망을 가지고 새로운 인생 설계를 세워보는 과정에서 자기 삶의 의미를 다시 한번 충분히 인지해보는 시간을 가졌던 결과가 반영된 것으로 여겨진다.

그러나 삶의 의미에서 하위요인 중 의미발견은 유의미한 결과가 나오지 않았다. 이를 살펴보면 의미발견은 자신이 만족할 만한 뚜렷한 삶의 목적을 찾는 것인데 이는 행위 이전에 철학적 부분이어서 짧은 프로그램의 진행 시간에 찾기는 어려움이 있는 듯하다. 더 많은 시간을 두고 프로그램을 진행하면서 의미발견을 하기 위한 시간이 필요해 보인다. 그래서 프로그램의 효과적인 측면에서 시간이 많이 소요되는 부분과 짧은 시간에 나타나는 부분을 충분히 예상하고 프로그램을 설계해야 한다는 것을 알 수 있었다.

셋째, 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 사별경험 중년여성들은 프로그램에 참여하지 않은 사별경험 중년여성들에 비해 심리적 안녕감 점수가 유의하게 증가할 것이라는 가설이 지지되었다. 이러한 결과는 성인을 대상으로 한 윤매옥(2009)의 연구에서도 죽음준비교육이 죽음불

안을 감소시키며, 심리적 안녕과 삶의 의미를 증가시켰다는 연구결과 및 죽음교육을 받은 노인들이 죽음에 대한 막연한 두려움이 감소하여 죽음불안, 생활만족도, 심리적 안녕감이 유의하게 개선되었다는 연구 결과와 맥을 같이 한다(길태영, 2016). 그러므로 죽음준비교육이 죽음에 대한 태도의 긍정적 변화에 효과적임을 보고한 것과 부합하는 결과였다. ‘죽음준비교육’은 대상자의 죽음불안에 대한 부정적인 태도를 감소시켰을 뿐만 아니라, 이를 통해 생활만족도와 심리적 안녕감까지도 향상시켰다는 선행연구의 결과를 통해 확인할 수 있듯이(김성희, 송양민, 2013) 본 연구의 주요 관심사인 ‘죽음준비교육’ 프로그램은 심리적 안녕감에 매우 의미가 있다는 결과와도 일맥상통한다. 죽음준비교육으로 죽음을 인식하고 수용함으로써 죽음불안이 완화되었고 심리적 안녕감이 향상됨에 따라 죽음태도가 긍정적으로 변화되었다는 연구 결과와도 일치한다(이정화, 2018). 주변 사람들의 죽는 과정을 경험하는 과정에서 후회, 공허, 가슴 아픔 등 죽음불안과 인생의 무의미함을 경험하는 사별경험 중년여성들은 심리적 안녕감에 문제가 발생한다. 죽음불안은 심리적 안녕감을 경감시키는 부정적인 측면도 있지만, 이상의 결과에서 죽음준비교육을 통해 긍정적인 방향으로 나아가 심리적 안녕감을 향상시킨 것으로 확인되었다. 그러므로 죽음교육 활성화를 통해 죽음에 대해 심도 있게 고민해 보고 죽음에 관한 이야기를 공개적으로 나누면서 죽음에 대한 불안을 해소할 수 있도록 도울 필요가 있다.

본 연구에서의 효과를 프로그램에서 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 6회기 ‘너 나와’ 활동에서 친밀한 인간관계를 할 수 없었던 의미 있는 대상을 빈의자로 불러내어 못다 한 이야기를 묻고 하고 싶었던 이야기를 하였다. 이를 통해 자신의 묵은 감정을 털어냄으로써 한결 마음이 가벼워졌음을 경험하였다고 하였다. 이러한 활동이 인간관계의 어려움이 있으면 심리적으로 위축되거나 왜곡될 수 있어서 계슈탈트의 빈의자 작업을 통해 마음

의 정화가 됨으로써 심리적 안녕감을 획득할 수 있도록 도운 것으로 보인다. 그리고 ‘사전연명의료의향서’ 작성과 ‘사전장례식’ 활동을 통해 죽음을 직접 준비함으로써 죽음불안이 감소한 것으로 여겨진다. 생각만 하는 것과 실제 자신의 일이라 생각하고 행동으로 해보는 경험은 엄연한 차이가 있음을 알 수 있다. 지식으로 알고 있던 사실을 직접 자신의 일로 받아들여 자신의 미래를 준비하는 것은 불안을 없애고 안정감과 편안함을 준다는 것을 알 수 있었다. 그래서 죽음준비교육이 학습의 형태보다는 경험의 형태가 되었을 때 효과가 크다는 연구결과를 확인하는 시간이었다. 죽음이라는 주제는 다른 사람의 주제일 때는 전혀 다른 양상으로 자신에게 다가오지만 자신과 가까운 가족과 지인의 일이 되는 것은 경험하지 않고는 느끼기 힘든 주제라는 것을 알 수 있다. 그래서 죽음준비교육에는 체험적인 구성이 꼭 필요하다. 그래서 죽음준비교육 프로그램을 설계할 때는 직접 작성하고 만들어 보는 체험 위주의 프로그램이 필요하다는 것을 알 수 있었다.

이상의 연구내용을 종합하여 볼 때 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다.

첫째, 사별경험 중년여성들은 주변의 의미 있는 사람들과의 사별로 인해 죽음불안을 경험한다. 이에 죽음준비교육 프로그램이 죽음을 인식하고 수용함으로써 죽음불안을 감소시키는 효과가 있음을 밝혔다는데 그 의의가 있다.

둘째, 기존의 죽음준비교육 프로그램은 주로 교육을 위주로 진행되어 그 효과성이 떨어진다는 선행연구의 결과를 반영하여 체험 위주의 프로그램 편성으로 참여자들의 호응도를 끌어낼 수 있었다는 데 의의가 있다.

셋째, 죽음준비교육 프로그램에서 성인을 대상으로 그림책을 매체로 사용하는 연구가 없었는데 죽음과 관련된 엄선된 그림책으로 죽음을 편안하게 받아들이고 심리적 치료도 받을 수 있음을 알게 되었다. 이는 성인을

대상으로 그림책이 죽음준비교육 프로그램의 매체로 손색이 없다는 연구결과를 확인할 수 있었다는 데 그 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

먼저, 실험집단은 B시에 거주하는 사별을 경험한 중년여성(40~65세)을 표집 대상으로 하였기 때문에 다양한 지역 및 성별에 따른 연구가 이루어지지 않았다. 따라서 연구 결과의 일반화를 위해서 향후 연구에서는 다양한 지역에 거주하는 사별을 경험한 남성을 대상으로 프로그램의 효과성을 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 사별을 경험한 중년여성에게 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 실시하여 실험집단과 통제집단에 대한 사전-사후 검증을 실시하였다. 프로그램의 의미 있는 효과를 확인하기 위해 프로그램의 종료 후 추후 검사를 실시하여 지속적인 효과성을 검증할 필요성이 있다.

셋째, 죽음준비교육 프로그램에 참여한 참여자들의 평가를 바탕으로 제언을 하자면 참여자들이 원하는 교육 내용을 사전조사를 통해 프로그램에 반영할 것과 죽음에 대한 가치관을 확립하고 죽음에 대처하는 능력을 발휘하기 위해서 교육 시간을 충분히 확보하는 것이 필요해 보인다.

넷째, 그림책을 활용할 경우 PPT로 그림책을 보여주는 것은 많은 사람이 함께 본다는 장점은 있지만, 화질이 떨어지면서 집중력이 떨어지는 아쉬움이 있다. 가능하다면 그림책을 여러 권 준비해서 조별로 볼 수 있도록 한다면 그림책을 활용하는데 더 효과적일 것이다.

마지막으로 죽음준비교육 프로그램을 교육과 함께 집단상담 형식을 병행하여 심리적인 어려움을 가진 사별경험 중년여성들에게 도움을 주는 방안에 대한 모색을 제안한다.

참 고 문 헌

- 강경아 (2011). 중년층을 위한 죽음준비교육 프로그램 개발 및 효과. **한국 호스피스·완화의료학회지**, 14(4), 204-211.
- 강광순 (2010). 마음챙김 명상 프로그램이 유방암 환자의 스트레스 자각, 대처 방식 및 반응에 미치는 효과. 전남대학교 박사학위논문.
- 강춘수 (2021). 그림책을 활용한 독서치료 프로그램이 중학생의 대인관계에 미치는 효과. 신라대학교 석사학위논문.
- 강현경, 김성숙 (2013). 유아의 애도과정에 대한 문헌적 고찰. **미래유아교육학회지**, 20(2), 325-345.
- 고석순 (2021). 중학교 도덕 교과에서의 죽음교육 내용 검토. 대전대학교 석사학위논문.
- 고지용 (2013). 중년여성의 생활체육 참여에 따른 여가유형과 행복지수와의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 고효진, 최지옥, 이흥표 (2006). Templer 죽음불안 척도의 요인구조와 신뢰도. **한국심리학회지: 건강**, 11(2), 315-328.
- 국가통계포털 (2023). <https://kosis.kr/index/index.do>
- 국립국어원 (2019). **그림책**. <http://stdweb2.korean.go.kr>.
- 권석만 (2020). **죽음의 심리학**. 서울: 학지사.
- 길태영 (2016). 통합된 죽음준비교육 프로그램이 장애인인의 죽음에 대한 태도와 삶의 의미에 미치는 영향. 대전대학교 박사학위논문.
- 길태영, 윤경아, 심우찬 (2016). 신체장애노인대상 통합된 죽음준비교육 프로그램의 효과성 검증; 혼합설계방법 적용. **한국장애인복지학**, 31, 49-78.
- 김가혜, 박연환 (2020). 한국사회의 웰다잉 개념분석. **근관절건강학회지**, 27(3), 229-237.

- 김나리 (2020). **스마트교육에 기초한 시각문화 미술교육이 시각적 문해력에 미치는 영향: 중학교 1학년을 대상으로**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석; 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김민섭 (2017). **서킷 저항 운동과 수중운동이 과체중 중년여성의 노화관련 호르몬, 근손상지표 및 스트레스 호르몬에 미치는 영향**. 부경대학교 박사학위논문.
- 김병남, 김동일 (2019). 성인학습자의 죽음준비교육 효과 연구. **휴먼서비스 문화연구**, 1(10), 20-29.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. 의미추구와 의미발견의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(1), 117-136.
- 김보미 (2018). 중년여성의 성공적 노화에 대한 인식과 영향요인. **한국산학기술학회논문지**, 19(9), 91-99.
- 김복연, 오청옥, 강혜경 (2016). 죽음교육 프로그램이 성인의 자아존중감, 영적안녕, 통증에 미치는 효과. **한국산학기술학회논문지**, 17(9), 156-162.
- 김상우 (2004). **죽음으로 인한 유가족들의 일상적 삶의 위기와 재편**. 부산대학교 박사학위논문.
- 김상희 (1986). **죽음에 대한 어린이의 이해도 및 부모와 교사의 의견**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김셋별, 채정현 (2019). 중등 가정교과에서의 실천적 문제 중심 죽음준비교육 방안. **한국가정과교육학회지**, 31(1), 89-114.
- 김석일 (2004). **여가 스포츠 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 안녕감의 관계**. 중앙대학교 박사학위논문.

- 김선예, 오청옥, 박윤진 (2016). 죽음준비교육이 요양보호사의 DNR에 대한 태도, 피로, 수면의 질에 미치는 효과. **한국산학기술학회논문지**, 17(10), 647-654.
- 김선주, 임나영 (2020). 그림책을 활용한 집단미술치료가 영유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스와 회복탄력성에 미치는 효과. **한국예술치료학회지**, 20(1), 1-23.
- 김성희 (2012). 노인의 생활만족도 및 심리적 안녕감에 영향을 미치는 죽음준비교육의 효과: 죽음불안태도의 매개효과 분석. 가천대학교 석사학위논문.
- 김성희, 송양민 (2013). 노인 죽음교육의 효과 분석: 생활만족도 및 심리적 안녕감에 미치는 영향과 죽음불안의 매개역할. **보건사회연구**, 33(1), 190-219.
- 김숙남, 최순옥, 이정지, 신경일 (2005). 죽음교육이 대학생의 죽음에 대한 태도와 생의 의미에 미치는 효과. **한국보건교육 건강증학회지**, 22(2), 141-153.
- 김순희, 김동희 (2015). 간호대학생을 위한 죽음교육 프로그램 개발 및 효과. **기본간호학회지**, 22(3), 277-286.
- 김신향, 변성원 (2014). 죽음준비교육의 연구동향분석. **디지털융복합연구**, 12(12), 469-475.
- 김연희, 김정준 (2019). 그림책을 활용한 극놀이 활동이 영아의 놀이성과 정서조절에 미치는 효과. **영유아교육: 이론과 실천**, 4(2), 55-79.
- 김영아 (2021). 노년기 죽음불안에 영향을 미치는 요인: 자아통합감, 좋은 죽음인식, 비합리적 신념을 중심으로. 대구대학교 박사학위논문.
- 김유진 (2022). 초등학교 특수학생의 사회정서역량 신장을 위한 그림책 상담프로그램 개발 및 효과 - 특수교사의 수행경험을 중심으로-. 대구교육대학교 석사학위논문.

- 김윤미, 김성봉 (2023). 죽음과 죽음불안 극복 가능성에 따른 죽음교육 필요성과 그림책의 죽음교육적 활용에 관한 연구. **문화와융합**, 45(6), 565-582.
- 김은숙 (2020). 의미치료에 기반한 죽음교육프로그램 개발 및 효과성 연구. 인제대학교 박사학위논문.
- 김은숙, 조항 (2020). 대학생의 죽음교육에 대한 인식 및 교육요구 분석. **연구방법논총**, 5(2), 29-49.
- 김은희 (2007). 죽음준비교육 프로그램이 대학생의 삶의 만족도와 죽음에 대한 태도에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.
- 김은희, 이은주 (2009). 죽음준비교육 프로그램이 대학생의 삶의 만족도와 죽음에 대한 태도에 미치는 영향. **대한간호학회지**, 39(1), 1-9.
- 김정림 (2013). 죽음준비교육이 중년여성의 죽음에 대한 태도와 생의 의미에 미치는 효과. 부산가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김정미 (2019). 그림책을 활용한 노인 미술치료프로그램개발. 성산효대학원대학교 박사학위논문.
- 김정연 (2020). 중년기 위기감과 심리적 안녕감의 관계 : 마음챙김과 자기자비의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김정현 (2012). 알몸의 실존적 심리치료와 니체사상. **니체연구**, 22, 129-159.
- 김주심 (2013). 수용전념치료가 사별을 경험한 중년여성들의 애도, 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 김주심 (2018). 중년기 사별 경험 여성을 위한 사정제 기반 애도 치유프로그램 개발과 효과. 경성대학교 박사학위 논문.
- 김지선 (2017). 중년 여성의 사회적지지, 생활스트레스 및 자아존중감이 우울에 미치는 영향. 공주대학교 석사학위논문.
- 김지현, 강연옥, 유경, 이주일 (2009). 성공적 노년기의 자아통합감에 대한 인식에 영향을 주는 변인들에 대한 연구: 죽음에 대한 태도를 중심으로

- 로. **한국심리학회지**, 23(4), 115-130.
- 김지혜 (2008). **중년기 이혼여성의 이혼 경험에 관한 연구 -중년기 발달 과업을 중심으로-**. 서울대학교 박사학위논문.
- 김채빈, 박기환 (2023). 관계상실 경험 대학(원)생의 감사 성향이 역경 후 성장에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 23(1), 255-271.
- 김춘길, 이지원 (2019). 중년 여성의 사별 스트레스와 우울과의 관계에서 스트레스 대처의 조절 효과. **한국케어매니지먼트연구**, 0(31), 29-52.
- 김택호, 김재환 (2004). 청소년의 탄력성 발달과정에서 희망과 삶의 의미와 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 16(3), 465-490.
- 김현미 (2013). **그림책을 활용한 부모·유아 상호작용 중심의 부모교육 프로그램 개발 및 적용**. 덕성여자대학교 박사학위논문.
- 김현숙, 김봉환 (2021). 사별한 부모의 사망 연령 시기를 맞은 중년여성의 죽음불안 경험에 관한 현상학적 연구. **질적탐구**, 7(3), 145-192.
- 김현심, 이순영 (2022). 좋은 죽음에 대한 국내 연구동향 분석. **대한산업경영학회지**, 20(6), 105-115.
- 김현희 (2001). 독서치료란 무엇인가? 독서치료의 가능성 탐색. **어린이문학 교육연구**, 제3차 학술대회, 15-50.
- 김혜숙 (2016). **정서행동문제 아동 어머니의 양육 스트레스 감소를 위한 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발 및 효과**. 인제대학교 박사학위논문.
- 김혜원, 김명소 (2000). 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감과 관계분석. **한국심리학회지: 여성**, 5(1), 27-41.
- 김희봉 (2019). 삶의 의미와 교육. **교육철학연구**, 41(4), 113-133.
- 남경인 (2005). **중년여성의 자원봉사활동이 삶의 질에 미치는 영향에 관한 연구**. 명지대학교 석사학위논문.
- 남승미 (2019). **중년기의 여가활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향 연구**

- 자아탄력성과 여가 만족도의 매개효과를 중심으로. 영남대학교 박사학위논문.
- 남현숙 (2000). 성인의 죽음에 관한 태도와 죽음준비교육 요구 분석. 중앙대학교 석사학위논문.
- 노석균 (2014). 웰다잉(Well-dying)을 위한 죽음준비교육과 사회복지사의 역할. 남서울대학교 석사학위논문.
- 노영희 (2010). 포스트모더니즘 관점에서 본 앤서니 브라운의 어린이 그림 책특징 연구. **열린유아교육연구**, 15(2), 273-299.
- 문영희 (2007). 비행청소년과 죽음교육의 과제. **교정복지연구**, 0(10), 86-203.
- 문현정, 차선경, 정성원 (2015). 간호대학생에 대한 웰다잉 교육프로그램의 효과. **한국 호스피스: 완화의료학회지**, 18(3), 188-195.
- 민정찬 (2006). 죽음에 대한 청소년 교육 프로그램제시. 서울신학대학교 석사학위 논문.
- 민주홍, 최희정 (2015). 배우자 사별과 우울감과의 관계에 있어 사회참여의 매개효과. **가정과삶의질연구**, 33(4), 67-82.
- 박금자 (2000). 중년기 여성의 우울 구조모형. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 박선영 (2013). 삶의 의미와 심리적 건강의 관계: 다차원적 삶의 의미 척도와 의미감 증진 프로그램 개발. 서울대학교 박사학위논문.
- 박선영 (2016). 삶의 의미의 중요도, 일치도와 심리적 건강의 관계 및 삶의 의미 증진 과정에서 희망의 매개효과. **인지행동치료**, 16(2), 213-231.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. **한국심리학회지: 일반**, 31(3), 741-768.
- 박언하, 최종욱 (2010). 자살 관련 미디어 노출 빈도에 따른 유아의 죽음 불안의 차이 연구. **미래유아학회지**, 17(1), 387-403.
- 박정미, 천성문, 박삼순, 황선민 (2018). 중년기 삶의 의미 척도 개발 및 타

- 당화. **재활심리연구**, 27(1), 89-113.
- 박종원, 김숙희 (2015). 배우자 사별 여성노인의 회복탄력성에 영향을 미치는 요인. **한국케어매니지먼트 연구**, 16, 1-32.
- 박지은 (2009). 죽음준비교육이 노인의 죽음에 대한 정서, 인지, 행동에 미치는 효과. **사회복지실천**, 8, 79-109.
- 박해임 (2019). **중년 후기의 고독감 자기자비, 사회적 자본과 사회적 자기 효능감 및 심리적 안녕감간의 구조적 관계**. 경성대학교 박사학위논문.
- 박혜경 (2018). **독거노인을 위한 일대일 죽음준비 상담교육 사례 연구**. 건신대학원대학교 석사학위논문.
- 박혜민, 채규만 (2012). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향; 정서조절방략의 매개효과. **인지행동치료**, 12(3), 259-274.
- 백미화 (2019). **한국 노인을 위한 죽음준비교육 프로그램 개발에 관한 연구**. 차의과학대학교 석사학위논문.
- 변비조 (2016). **노인요양종사자의 죽음과 웰다잉 인식이 임종간호수행에 미치는 영향**. 대구한의대학교 박사학위논문.
- 변상해, 이판근 (2009). 아동의 죽음에 대한 개념형성의 발달에 관한 연구. **아동교육**, 18(1), 211-223.
- 부정민 (2013). 성인지적장애인의 그림책 읽기 체험에 대한 현상학적 연구. **문화예술교육연구**, 8(2), 1-28.
- 서수균, 백지영, 정영숙 (2012). 노인의 스트레스 및 삶의 의미성과 행복감의 관계. **한국심리학회지: 발달**, 25(3), 17-30.
- 서영희, 부정민 (2017). 그림책을 활용한 독서치료프로그램이 지역아동센터 아동의 행복감에 미치는 효과. **독서치료연구**, 9(1), 41-56.
- 서정숙, 남규 (2015). **유아문학교육**. 서울: 창지사.
- 서지혜 (2017). **그림책에 나타난 애도의 조형 표현 연구-무릎팍지, 이젠**

- 안녕, 잘가, 작은 새를 중심으로. 홍익대학교 석사학위논문.
- 서현, 김영보 (2012). 유아를 위한 그림책에 나타난 죽음의 의미 탐색. **미래유아교육학회지**, 19(4), 269-293.
- 서현, 김영보, 박미자 (2014). 유아죽음교육 관련 교사교육 프로그램 개발을 위한 기초연구. **한국교원교육연구**, 31(3), 399-428.
- 서혜경 (1987). 한미노인의 죽음에 대한 태도 연구. **한국노년학**, 7, 39-60.
- 서혜경 (1992). 죽음을 준비하는 건강교육 프로그램 개발에 관한 제언. **한국노년학연구**, 1(1992), 11-17.
- 서혜경 (2009). **노인 죽음학 개론**. 서울: 경춘사.
- 신선영 (2020). **그림책을 활용한 유아 자기조절력 교육 프로그램 개발**. 배재대학교 박사학위논문.
- 송양민, 유경 (2011). 죽음준비교육이 노인의 죽음불안과 생활만족도, 심리적 안녕감에 미치는 효과 연구. **노인복지연구**, 12(54), 111-134.
- 신경일, 김두길 (2018). 죽음불안 척도의 개발과 타당화, **경성대학교 사회과학연구지**, 34(4), 77-96.
- 신명호 (2009). **그림책의 세계**. 경기: 김영사.
- 신선영 (2009). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개변인으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 신선영 (2020). **그림책을 활용한 유아 자기조절력 교육 프로그램 개발**. 배재대학교 박사학위논문.
- 신숙자 (2004). **죽음준비교육프로그램이 대학생의 죽음과 자살에 대한 태도에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 신혜은 (2012). 그림책 치료의 새로운 접근: 그림책 몸으로 읽기와 첫 그림책 찾기. **문화예술교육연구**, 7(1), 115-137.
- 심아영 (2014). **분노와 죽음을 소재로 한 그림책 분석**. 숙명여자대학교

석사학위논문.

안명자 (1994). **친족지원과 사별한 편모의 심리적 복지감**. 한국교원대학교 석사학위논문.

양강수 (2008). **죽음준비교육 프로그램 개발에 관한 기초 연구, - 평생교육원을 중심으로 -** 연세대학교 석사학위논문.

양복순 (2002). **중년여성의 배우자 사별 경험에 관한 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.

양수, 홍진희 (2009). 배우자 사별여성들의 경험: Q 방법론 적용-2년 미만의 사별여성을 중심으로. **한국호스피스완화의료학회지**, 12(2), 80-87.

양준석 (2019). 사별경험 중년여성의 스트레스 대처가 역경 후성장에 미치는 영향 :가족 탄력성의 매개효과를 중심으로. **지역사회학**, 20(3), 197-222.

양준석, 유지영 (2018). 가족사별 중년여성의 애착유형이 역경 후 성장에 이르는 과정 가족탄력성, 스트레스 적극대처의 매개효과를 중심으로. **가족과 가족치료**, 26(1), 49-76.

양진희 (2007). 문학적 접근을 통한 죽음개념 교육이 유아의 죽음에 대한 인식 및 죽음불안에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, 12(4), 49-74.

오진탁 (2007). **마지막 선물**. 서울: 세종서적.

원두리, 김교헌, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미 척도의 타당화 연구: 대학생 대상. **한국심리학회지: 건강**, 10(2), 211- 225.

유 경 (2005). **행복한 노년을 위한 인생지도 마흔에서 아흔까지**. 서울: 도서출판 서해문집.

유명주 (2020). **미술작품과 그림책을 활용한 죽음에 관한 인식과 그에 대한 표현 지도 연구: 고등학교 미술 수업을 중심으로**. 인하대학교 석사학위논문.

유시은 (2006). **대학생의 죽음에 대한 태도와 죽음준비교육 요구에 관한**

연구. 동아대학교 석사논문.

윤득형 (2017). 사별 애도를 위한 영적 돌봄과 의미 만들기 이론-자녀를 잃은 부부의 사례를 중심으로. **신학과 실천**, 0(53), 411-438.

윤매옥 (2009). 죽음준비교육 프로그램이 성인의 죽음 불안, 영적 안녕 및 삶의 의미에 미치는 효과. **지역사회간호학회지**, 20(4), 513-521.

윤병오 (2013). **성격 강점 및 덕목에 대한 VIA 분류체계의 도덕 교육적 의의**. 한국교원대학교 박사학위논문.

윤성민, 신희천 (2012). 한국 수도권 중년여성들의 성격적 강점과 행복과의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 24(1), 27-49.

윤정화, 한재희 (2013). 폐경기 중년여성이 경험하는 심리적 현상연구. **상담학연구**, 14(4), 2195-2212.

이나영 (2018). **발달단계별 죽음준비교육 프로그램의 효과에 대한 메타 분석**. 한림대학교 석사학위논문.

이나영, 유지영 (2020). 죽음준비교육프로그램의 발달단계적 분석. **교육학 연구**, 58(1), 187-219.

이동욱 (2007). 삶의 과정으로서 죽음에 관한 고찰. **여성건강**, 8(1), 87-109.

이란, 현은자 (2014). EBS 라디오 ‘어른을 위한 동화’ 프로그램의 그림책 콘텐츠 및 청취자를 위한 전략 분석. **한국컨텐츠학회 논문지**, 14(10), 315-329.

이란, 현은자 (2014). 죽음 교육 자료로서의 그림책에 대한 기독교적 고찰. **신앙과 학문**, 19(4), 135-167.

이명숙, 김윤정 (2013). 노인이 인식하는 좋은 죽음. **한국컨텐츠학회논문지**, 13(6), 283-299.

이명희 (2017). 중년여성들의 자존감 향상을 위한 집단 독서치료. **한국문헌 정보학회지**, 51(3), 109-132.

- 이보람, 이정화 (2014). 중년기 여성의 사회활동 참여경험과 몰입정도가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **한국지역사회생활과학회지**, 25(3), 349-361.
- 이승연 (2018). **로고테라피 치유기법을 활용한 죽음준비교육**. 한림대학교 석사학위논문.
- 이연규 (1999). **글 없는 그림책과 교사와의 상호작용이 시각적 문해, 추론, 구두 언어 및 확산적 사고에 미치는 영향**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이영식 (2006). **독서치료 어떻게 할 것인가**. 서울: 학지사
- 이영은, 최은정, 박정숙 (2012). 호스피스 교육이 간호대학생의 호스피스 지식과 죽음에 대한 태도에 미치는 영향. **한국보건간호학회지**, 26(2), 280-288.
- 이예임 (2019). **그림책을 활용한 상호작용 독후활동이 노인의 자아통합감에 미치는 효과 : 인지기능과 우울의 매개효과를 중심으로**. 원광대학교 박사학위논문.
- 이예중 (2005). **노인의 죽음준비인식과 죽음불안에 관한 연구. 노인복지관 이용자를 중심으로**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이우경 (2008). **중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 이윤주, 조계화, 이현지 (2006). 죽음 교육 모형 탐색. **아시아교육연구**, 7(3), 121-140.
- 이윤주, 조계화, 이현지 (2007). 사별에 관한 최근 연구동향 분석. **상담학연구**, 8(3), 839-857.
- 이은영, 김빛나 (2022). 지각된 사회적 지지가 대인관계 외상을 경험한 여대생의 외상 후 성장에 미치는 영향: 의미추구와 의미발견의 순차적 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 8(2), 167-188.
- 이이정 (2004). **노인 학습자를 위한 죽음준비 교육프로그램**. 연세대학교

박사학위논문.

- 이이정 (2016). 죽음준비교육의 현황과 과제. **노년교육연구**, 2(1), 69-88.
- 이인정, 최해경 (2004). **인간행동과 사회환경**. 서울: 나남출판.
- 이자영, 최웅용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향. **상담학연구**, 13(3), 1481-1499.
- 이정화 (2018). **웰다잉 교육을 통한 노인의 죽음인식 불안과 심리적 안녕감에 관한 현상학 연구 -Yalom의 실존주의 중심으로-**. 대한신학대학원대학교 박사학위논문.
- 이지영 (2018). 노년 그림책의 가능성에 대한 시론. **문학교육학**, 0(61), 297-322.
- 이지영 (2018). 여성 노인 독자의 그림책 독서 활동에 나타난 집단적 자기서사 연구. **문학치료연구**, 0(47), 85-117.
- 이진실 (2023). **그림책을 활용한 독서치료가 중년여성의 행복감과 삶의 의미에 미치는 효과**. 신라대학교 석사학위논문.
- 이차숙 (2015). 그림책 텍스트의 구조와 의미작용 방식에 대한 이해. **유아교육연구**, 35(4), 149-172.
- 이찬숙, 신혜경, 주현경 (2010). 그림책을 통한 죽음 교육이 아동의 인터넷 게임 중독, 죽음 개념 및 죽음 불안에 미치는 영향. **유아교육학논집**, 14(6), 251-272.
- 이찬숙, 조메리명희 (2009). 그림책을 활용한 죽음 교육이 유아의 죽음개념 및 죽음불안에 미치는 영향. **아동과 권리**, 13(3), 417-437.
- 이혜경 (2017). **웰다잉 준비교육 프로그램의 개발과 효과**. 목포대학교 박사학위논문.
- 임경희 (2021). **그림책으로 배우는 삶과 죽음**. 서울: 학교도서관저널.
- 임영진 (2010). **성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향**. 서울대학교 박사학위 논문.

- 장덕현, 장영남 (2006). 나이 들의 상처 극복을 위한 독서치료. **한국비블리아학회지**, 17(1), 201-221.
- 장미숙 (2017). 웰다잉 프로그램이 중·장년층의 죽음태도, 자아통합감 및 노후준비도에 미치는 효과. 대구한의대학교 박사학위논문.
- 장선희, 여형남 (2018). 중년기 생의 의미에 미치는 영향요인. **Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society**, 19(12), 432-440.
- 장정희 (2023). 심리치료적기법을 반영한 노인웰다잉프로그램 개발 및 효과검증. 서울상담심리대학원대학교 박사학위논문.
- 장지나 (2014). 그림책을 활용한 유아 미술활동 프로그램 개발 및 적용에 관한 연구- 만4세 누리과정의 영역과 표현통합의 관점에서. 서울대학교 석사학위논문.
- 장혜진 (2016). 중년기 여성의 사회봉사활동이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 삶의 만족과 우울감의 매개효과. 한영신학대학교 박사학위논문.
- 전미영 (2000). 가족사별 후의 슬픔 경험, 가족의 강인성 및 관리자원과의 관계. **정신간호학회지**, 30(6), 1569-1579.
- 정경숙 (2001). 아동의 인지적 개념발달이 죽음의 개념에 미치는 영향. **아동교육**, 10(2), 81-94.
- 정다빈 (2019). 그림책을 활용한 유아 죽음교육에 대한 질적 연구. 인하대학교 석사학위논문.
- 정다원 (2021). 웰다잉프로그램이 노인의 죽음준비와 웰다잉 인식에 미치는 효과. 대구한의대학교 석사학위논문.
- 정명화, 강승희, 김윤옥, 박성미, 신경숙, 신경일, 임은경, 허승희, 황희숙 (2005). **정서와 교육**. 서울: 학지사.
- 정복례 (2005). 죽음죽음의 철학, 교육의 의미와 방향. **경북간호과학지**, 10(2), 49-60.

- 정옥분 (2016). **노인복지론**. 서울: 학지사.
- 정의정 (2012). 웰다잉을 위한 프로그램의 효과분석. **벤처창업연구학회지**, 7(2), 189-194.
- 정재걸, 이현지, 이승연, 백진호 (2013). 청소년 죽음교육을 위한 예비적 고찰-중, 고등학생의 죽음관을 중심으로. **중등교육연구**, 61(3), 537-562.
- 정재화 (2021). **그림책을 활용한 마음나누기 활동이 유아의 공감능력과 자기정서 조절능력에 미치는 영향**. 남부대학교 석사학위논문.
- 조난영 (2018). **그림책을 통한 가정폭력 가해자의 동일시 경험에 관한 내러티브 탐구**. 평택대학교 박사학위논문.
- 조부경, 김정화 (1999). 유아 교사양성대학 전공 강좌에서의 이론과 교수 경험 통합 사례. **한국교원교육연구**, 16(2), 101-126.
- 조성희, 정영순 (2015). 죽음준비교육이 노년기 죽음불안에 미치는 영향 : 자아통합감의 매개효과를 중심으로. **노인복지연구**, 70, 319-347.
- 조수연 (2017). **그림책을 활용한 공감교육이 유아의 공감능력과 정서지능에 미치는 영향**. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 조하, 신희천 (2009). 생활 사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과와 조절 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 21(4), 1011-1026.
- 조혜진 (2004). **죽음교육이 간호 대학생의 죽음불안과 임종간호 태도에 미치는 영향**. 경상대학교 석사학위논문.
- 조혜진, 김은심 (2005). 죽음교육프로그램이 간호 대학생의 죽음불안과 임종간호태도에 미치는 영향. **한국호스피스 완화의료학회지**, 8(2), 163-172.
- 주은혜 (2018). **그림책을 활용한 독서치료 프로그램이 시간연장 보육유아의 사회정서능력에 미치는 효과**. 충신대학교 석사학위논문.
- 지봉환 (2007). “청소년의 죽음의식연구”. **도덕윤리과 교육**, 25, 203-228.

- 차유림 (2018). 죽음준비교육이 사회복지전공 대학생의 죽음불안에 미치는 영향에 관한 연구. **학교사회복지**, 0(44), 301-318.
- 천성문, 함경해, 박명숙, 감동원 (2022). **집단상담**. 서울: 학지사
- 총배령, 이윤주, 김수연, 김슬기, 김시애, 김현지, 남이, 함석영, 강경아 (2015). 죽음준비교육이 일반인의 연명치료중단 및 호스피스·완화의료에 대한 인식에 미치는 효과. **한국호스피스완화의료학회지**, 18(3), 227-234.
- 최대제 (2010). 배우자 사별 여성을 위한 상호지지 집단 프로그램의 효과성 연구 : 우울, 애도, 영적안녕감을 중심으로. 서강대학교 석사학위논문.
- 최선화 (2004). 노인과 죽음에 대한 시론적 고찰. **사회과학연구**, 0(7), 79-106.
- 최연화 (2014). 죽음준비교육프로그램이 가정폭력피해자들의 삶의 질, 죽음인식 및 죽음불안에 미치는 효과. 석사학위논문 동국대학교.
- 최은주 (2015). 웰다잉(Well-dying)을 위한 죽음준비교육이 여가태도와 삶의 질에 미치는 영향. 경기대학교 박사학위논문.
- 최재원 (2006). 중년기 여성 우울증 극복을 위한 기독교 상담: Carl G. Jung의 개성화 이론을 중심으로. 계명대학교 석사학위논문.
- 최정아 (2020). 중년여성의 삶의 의미와 노화불안과의 관계- 감사성향과 사회적 지지의 조절효과. 단국대학교 석사학위논문.
- 최태영 (2021). 목회적 관점에서 본 노인 죽음준비에 대한 상담적 측면에 대한 연구. 건신대학원대학교 석사학위논문.
- 추은영 (2019). 죽음준비교육프로그램이 요양병원 간호사의 죽음불안, 죽음에 대한 태도, 임종간호태도에 미치는 효과. 창신대학교 석사학위논문.
- 탁정은 (2006). 알고 보면 더 재미있는 그림책 이야기. **어린이와 독서**, 28, 63-86.
- 통계청 (2023). <http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action>
- 한동우 (2015). 사별 상실 경험자들을 위한 목회 돌봄과 죽음준비교육에 관한 연구. 호남신학대학교 박사학위논문.

- 한상영 (2012). 요양보호사 교육생들의 호스피스 교육프로그램을 통한 웰다잉 인식, 노인에 대한 태도변화 및 삶의 의미에 관한 연구. **한국산학기술학회논문지**, 13(10), 4471-4477.
- 한은주, 송연숙, 김영주 (2015). 유아를 위한 그림책에 반영된 죽음에 관한 내용분석. **아동교육**, 24(1), 371-388.
- 한혜숙 (2023). 대학생의 좋은 죽음에 대한 인식과 태도. **人格教育**, 17(1), 67-83.
- 현은민 (2014). 대학생 죽음준비교육 프로그램의 효과. **한국산학기술학회 논문지**, 15(7), 4220-4228.
- 황유경 (2022). 여성의 중년기 위기감이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 개별성-관계성의 조절효과 및 삶의 의미의 매개효과. 대구대학교 박사학위논문.
- Adel-Khalek, A. M. (2005). Death anxiety in clinical and non-clinical groups. *Death Studies*, 29(3), 251-259.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). Construing benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64(4), 899-922.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-Being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Bass, D. M., Bowman, K., & Noelker, L. S. (1991). The influence of caregiving and bereavement support on adjusting to an older relative's death. *The Gerontologist*, 31(1), 32-42.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 608-618). Oxford: Oxford University Press.

- Burke, P. J. (1991). Identity processes and social stress. *American Sociological Review*, 56(6), 836 - 849.
- Cahalan, K. A., & Miller-McLemore, B. J. (2017). *Calling all years good: Christian vocation throughout life's seasons*. Grand Rapids, Michigan: Wm. B. Eerdmans Publishing.
- Campbell, A. (1976). Subjective measure of well-Being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9(3), 589-596.
- Charlton, M., Kasparova, P., Weston, S., Lindor, K., Maor-Kendler, Y., Wiesner, R. H., & Batts, K. P. (2001). Frequency of nonalcoholic steatohepatitis as a cause of advanced liver disease. *Liver Transplantation*, 7(7), 608-614.
- Christ, G. H., Bonanno, G. A., Malkinson, R., & Rubin, S. (2003). Bereavement experiences after the death of a child. In M. J. Field & R. E. Behrman (Eds.), *When children die: Improving palliative and end-of-life for children and their families* (pp. 553-579). Washington DC: National Academy Press.
- Cohen, S., & McKay, G. (1984). Social Support, Stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, S. E. Taylor, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of Psychology and Health* (pp. 253-267). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Collett, L. J., & Lester, D. (1969). The fear of death and the fear of dying. *Journal of Psychology*, 72(2), 179-181.

- Cook, A. S., & Dworkin, D. S. (1992). *Helping the bereaved: Therapeutic interventions for children, adolescents, and adults*. New York: Basic Books.
- Corr, C. A. (1996). Children, development, and encounters with death and bereavement. In C. A. Corr & D. M. Corr (Eds.), *Handbook of childhood death and bereavement*, (PP. 3-28). New York: Springer Publishing Company.
- Corr, C. A. (2004). Bereavement, grief, and mourning in death-related literature for children. *OMEGA. Journal of Death and Dying*, 48(4), 337-363.
- D'Agostino-D'Agostino, R. B. and Stephens, M. A. (1986). *Goodness-of-fit techniques*. New York: Marcel Dekker.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 561 - 574.
- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct?. *Death Studies*, 24(6), 497-540.
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 337-345.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542 - 575.
- Emmons, R. A. (1999). Religion in the psychology of personality: An

- introduction. *Journal of Personality*, 67(6), 874-888.
- Firestone, W. A. (1993). Alternative arguments for generalizing from data as applied to qualitative research. *Educational Researcher*, 22(4), 16-23.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.
- Fry, K. (2001). E-learning markets and providers: Some issues and prospects, *Journal of Education and Training*, 43(4), 233-239.
- Fry, P. S., & Debats, D. L. (2002). Self-efficacy beliefs as predictors of loneliness and psychological distress in older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 55(3), 233-269.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Kalish, R. A. (1985) *Death, Grief and Caring Relationships*, 2nd edn. Brooks Cole, California.
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1 - 10.
- Kübler-Ross, E. (2011). *Living with death and dying*. Simon and Schuster.
- Lawshe, C. H. (1985). Inferences from personnel tests and their validity. *Journal of Applied Psychology*, 70(1), 237 - 238.
- Levine, R. (1999). Law finance and economic growth. *Journal of Financial Intermediation*, 8(1), 8-35.
- Lieberman, M. A. (1996). *Doors close, doors open: Widows, grieving,*

- and growing*. Morton Lieberman.
- Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 845 - 860.
- Maslow, A. (1979). Humanistic Education. *Journal of Humanistic Psychology*, 19(3), 13-25.
- McNally, R. J. (2003). *Remembering trauma*. Cambridge: Belknap Press.
- Neimeyer, R. A. (1994). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. (1st ed.). Taylor & Francis.
- Nikolajeva, M. (2009). *Power, voice and subjectivity in literature for young readers*. Oxford: Routledge.
- Nodelman, P. (1988). *Words about pictures: The narrative art of children's picture books*. Athens & London: The University of Georgia Press.
- Nodelman, P. (2022). 그림책론 (김상욱 역). 보림, (Words about pictures: The narrative art of children's picture books 1998)
- Norris, F. H., & Murrell, S. A. (1990). Social support, life events, and stress as modifiers of adjustment to bereavement by older adults. *Psychology and Aging*, 5(3), 429.
- O'Bryant, S. L., & Morgan, L. A. (1989). Financial experience and well-being among mature widowed women. *The Gerontologist*, 29(2), 245 - 251.
- Papalia, D. E., & Olds, S. W. (1995). *Human development*. New York: McGraw-Hill.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and

- coping. *Review of General Psychotherapy*, 1(2), 115-144.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford university press.
- Raphael, B., & Maddison, D. C. (1976). Care of bereaved adults: Modern trends. In O. W. Hill (Ed.), *Psychosomatic Medicine-3* (pp. 491 - 506). London: Butterworth.
- Robbins, C., & Ehri, L. C. (1994). Reading storybooks to kindergartners helps them learn new vocabulary words. *Journal of Educational Psychology*, 86(1), 54.
- Rodgers, M. E. (1988). Nursing Science and Art: A Prospective. *Nursing Science Quarterly*, 1(3), 99-101.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719 - 727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Ryff, R. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069 - 1081.
- Schumutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549-559.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). The development and validation of the meaning in life questionnaire. *Unpublished Manuscript. University of Minnesota*, 80-93.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80.
- Stroebe, M. S., & Stroebe, W. (1993). The Mortality of Bereavement: A review. In Stroebe, M. S., W & Hansson, R. O. (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research and intervention* (pp. 175-195). New York: Cambridge University Press.
- Stroebe, M., Boelen, P. A., van den Hout, M., Stroebe, W., Salemink, E., & van den Bout, J. (2007). Ruminative coping as avoidance: A reinterpretation of its function in adjustment to bereavement. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 257(8), 462 - 472.
- Stroebe, W., & Stroebe, M. S. (1987). *Bereavement and health: The psychological and physical consequences of partner loss*. England: Cambridge University Press.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(11), 1161 - 1173.
- Templer, D. I. (1970). The construction and validation of a death anxiety scale. *The Journal of General Psychology*, 82(2), 165-177.

- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1988). Elements of death anxiety and meanings of death. *Journal of Clinical Psychology*, 44(5), 691-701.
- Troll, L. E. (1985). The contingencies of grandparenting. In V. L. Bengtson & J. F. Robertson (Eds.), *Grandparenthood* (pp. 135 - 149). New York: Sage Publications, Inc.
- Warren, W. G. (1989). *Death Education and Research: critical perspectives*, NEW YORK : The Maworth Press.
- Weiss, R. S. (1988). Loss and recovery. *Journal of Social Issues*, 44(3), 37-52.
- Westerhof, G. J., Dittmann-Kohli, F., & Katzko, M. W. (2000). Individualism and collectivism in the personal meaning system of elderly adults: The United States and Congo/Zaire as an example. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(6), 649-676.
- Wong, P. T. (1998). *Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Worden, J. W. (2002). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the Mental health practitioner* (3rd ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: books.
- Yalom, I. D. (1982). The "terrestrial" meanings of life. *International Forum for Logotherapy*, 5(2), 92 - 102.

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년여성의
죽음불안, 삶의 의미 및 심리적 안녕감에 미치는 효과

홍 숙 자

국립부경대학교 산업대학원 응용심리학과

요 약

본 연구의 목적은 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램이 사별경험 중년여성의 죽음불안, 삶의 의미 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 B시에 소재한 한국다잉매터스 회원 중 프로그램에 참여 의사가 있는 28명을 대상으로 실험집단과 통제집단에 각 14명씩 무선배정하였다. 실험집단에는 각 90분씩 8회기로 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 진행하였고 같은 기간 통제집단에는 아무런 처치도 하지 않았다.

본 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 실험집단과 통제집단의 죽음불안, 삶의 의미, 심리적 안녕감의 사전-사후검사를 실시하였고, SPSS/WIN 21.0 통계프로그램을 활용하여 각 척도별로 평균 및 표준편차를 구하였다. 실험집단과 통제집단의 차이를 검증하기 위해 각 집단의 사전점수를 공변인으로 하여 두 집단 간의 사후검사 점수에 대해 공분산분석(ANCOVA) 및 다변량공분산분석(MANCOVA)을 실시하였다.

이러한 연구절차를 통하여 나타난 본 연구의 결과는 다음과 같다.

먼저, 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 죽음불안이 감소하였고 둘째, 삶의 의미가 향상되었고, 셋째, 심리적 안녕감이 향상되었다.

이와 같은 연구 결과에 따르면, 본 연구에서 실시한 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램은 사별경험 중년여성들의 죽음불안을 감소시키고, 삶의 의미 및 심리적 안녕감을 향상시키는데 효과적인 프로그램인 것이 확인되었다.

끝으로 본 연구 결과를 토대로 후속연구에 대한 제언과 시사점을 논의하였다.

주요어: 사별, 중년여성, 그림책, 죽음준비교육, 죽음불안, 삶의 의미, 심리적
안녕감



부록 1

연구 참여 동의서

안녕하십니까?

바쁘신 중에도 귀중한 시간 내어 주셔서 깊은 감사드립니다.

본 연구는 사별경험 중년여성의 어려움을 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램을 통해 죽음불안, 삶의 의미 및 심리적 안녕감을 향상시키는데 목적을 두고 있습니다. 통계법 제 132조 2항에 의거 연구의 내용과 결과는 연구자의 석사학위 논문 게재의 목적 이외에는 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

귀하가 이 연구에 참여하시어 그림책을 활용한 죽음준비교육을 받게 되면 자신의 죽음에 대한 점검과 삶의 의미를 찾아 가는데 도움이 될 것입니다. 그러나 참여 도중 불편함을 느끼게 되어 종료하기를 원하신다면 언제든지 중단하실 수 있습니다. 귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있으며, 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익이 없습니다. 연구 참여 중지 시 귀하의 자료는 더 이상 연구에 사용되지 않으며 기 수집된 정보는 바로 폐기될 것입니다.

본 연구의 참여로 귀하에게서 수집되는 정보는 본 연구의 연구자와 지도교수만이 접근 가능하며, 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 결과가 학회지나 학회에 공개 될 때 귀하의 개인정보는 철저히 비밀보장 될 것입니다.

2023년 7월

연구책임자: 홍 숙 자 (부경대학교 산업대학원 응용심리학과 석사과정)

지도교수: 천 성 문 (부경대학교 평생교육상담학과 교수)

본인은 위의 내용을 충분히 숙지하였으며 이 연구에 자발적으로 참여하였음을 확인합니다

참여자: 서명 _____

부록 2

죽음불안 척도

다음은 귀하의 죽음불안을 알아보기 위한 질문입니다. 귀하의 의견과 일치한다고 생각하는 곳에 ✓ 표시해 주십시오

번호	문항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 죽음이 전혀 두렵지 않다.	1	2	3	4	5
2	나는 죽음에 대한 생각을 거의 하지 않는다.	1	2	3	4	5
3	사람들이 죽음에 대해 말해도 별로 신경 쓰이지 않는다.	1	2	3	4	5
4	만일 수술을 받아야 한다면 굉장히 무서울 것 같다.	1	2	3	4	5
5	나는 죽는 것이 두렵다.	1	2	3	4	5
6	나는 암에 걸릴까 봐 걱정하지 않는다.	1	2	3	4	5
7	죽음에 대한 생각 때문에 심란하지는 않다.	1	2	3	4	5
8	시간이 너무 빨리 흘러간다는 사실에 심란할 때가 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 고통스럽게 죽을까 봐 두렵다.	1	2	3	4	5
10	나는 죽음 이후에 무슨 일이 있을지 사후에 대한 이야기가 나오면 마음이 불편하다.	1	2	3	4	5
11	나는 심장마비가 일어날까 봐 두렵다.	1	2	3	4	5
12	나는 인생이 정말 짧다는 생각이 자주 든다.	1	2	3	4	5
13	전쟁에 (전쟁이 일어날 것에) 대해 말하는 것만 들어도 겁이 난다.	1	2	3	4	5
14	죽은 사람의 시신을 보면 소름이 끼친다.	1	2	3	4	5
15	나는 지금 죽는다고 해도 별 미련이 없다.	1	2	3	4	5

부록 3

삶의 의미 척도

다음은 귀하의 삶의 의미를 알아보기 위한 질문입니다. 귀하의 의견과 일치한다고 생각하는 곳에 ✓ 표시해 주십시오

번 호	문 항	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	별로 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	거의 그런 편이 다	언제 나 그렇 다
1	나는 내 삶의 의미를 이해하고 있다	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 내 삶을 의미있게 만드는 무언가를 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 항상 내 삶의 목적을 찾기 위해 노력하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나는 분명한 삶의 목적의식을 가지고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나는 내 삶을 의미 있게 해주는 것이 무엇인지 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 만족할 만한 삶의 목적을 발견하였다.	1	2	3	4	5	6	7
7	나는 내 삶의 중요성을 느끼도록 해주는 것들을 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 내 삶의 목적, 혹은 소명을 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
9	내 삶에는 뚜렷한 목적이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나는 내 삶의 의미를 찾고 있다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 4

심리적 안녕감 척도

다음은 귀하의 심리적 안녕감을 알아보기 위한 질문입니다. 귀하의 의견과 일치한다고 생각하는 곳에 ✓ 표시해 주십시오

번 호	문 항	전혀 그렇 지 않다	대체 로 그렇 지 않다	보 통 이 다	대체 로 그렇 다	매 우 그 렇 다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5
3	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘들다.	1	2	3	4	5
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
9	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다	1	2	3	4	5
11	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5
12	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5

15	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
16	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
19	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5
20	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5
21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
22	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	1	2	3	4	5
23	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 모르겠다.	1	2	3	4	5
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로 모든 일이 매우 잘되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
25	나는 일반적으로 나의 개인 문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
29	내 의견이 비록 다른 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5
30	나는 시간을 잘 활용하여, 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
31	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5
34	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
35	나는 인생목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5

36	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5
37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다	1	2	3	4	5
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
39	과거를 돌이켜보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
40	생활을 만족스럽게 꾸려나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5
41	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각을 오래전에 버렸다.	1	2	3	4	5
42	내 자신을 친구나 친척들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5
44	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려올 수 있었다.	1	2	3	4	5
45	이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
46	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5

부록 5

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램의 내용구성 타당도 평정 결과

단 계	회 기	주제	목표	내용	평균	표준 편차	CVR
도 입	1	반갑다, 죽음아 !	· 프로그램의 목표를 이해한다. · 죽음준비교육의 필요성을 이해한다. · 자기소개를 통해 집단 내 친밀감을 형성한다.	· 프로그램 목표, 계획, 내용, 진행방법 소개 · 교육: 죽음준비교육의 필요성 · 죽음 OX 퀴즈 · 죽음으로 별칭짓고 자기소개하기 · 서약서 작성하기 · 그림책: 나는 죽음이에요.	4.33	0.47	1
인 지	2	죽음아, 넌 누구니 ?	· 죽음의 정의를 알고 다양한 관점을 이해한다. · 전생애 발달 관점에서 중년기를 이해한다.	· 교육: 죽음의 정의와 다양한 관점 · 전생애 발달 과정에서 중년기 · 죽음캐릭터 키팅 만들기 · 그림책: 내가 함께 있을게	4.67	0.47	1
	3	이런건 알아야 돼!	· 죽음의 환경에 대해 알아본다. · 안락사, 존엄사, 사전연명의료의향서, 호스피스에 대해 알아본다.	· 교육: 죽음의 환경 · 사전연명의료의향서 작성해 보기 · 그림책: 세상에서 가장 아름다운 이별	4.33	0.47	1
정 의	4	버릴 수 있어?	· 사별과 상실을 이해하고 나의 삶에 적용한다. · 애도 과정을 이해한다.	· 교육: 사별과 애도 · 가장 아끼는 물건을 꺼내놓고 버리기 · 그림책: 곰과 작은 새	4.33	0.94	0.33

	5	늙어도 나야, 나!	· 인생 사진을 통해 자신의 삶을 돌아본다. · 데스크리닝을 통해 남길 것과 정리할 것을 생각해 본다.	· 교육: 데스크리닝 · 사진으로 보는 인생의 봄, 여름, 가을, 겨울 · 노인 분장하기 · 그림책: 할머니가 남긴 선물	4.33	0.47	1
행 동 · 실 천	6	너, 나와!	· 용서와 화해가 무엇인지 이해한다. · 의미 있는 사람과 화해한다.	· 교육; 용서와 화해 · 빈의자 기법으로 의미있는 사람 만나기 · 그림책: 사자가 작아졌어	4.67	0.47	1
	7	내게 남은 시간이 3개월 이라면 ?	· 삶의 유한성을 인식한다. · 사전장례식을 통해 자신에게 무엇이 중요한지 알아본다.	· 교육: 사전장례식 · 내게 남은 시간이 3개월이라면? · 사전장례식 계획하기 · 그림책: 사과나무 위의 죽음	4.67	0.47	1
결 말	8		· 새로운 인생 설계를 통해 죽준비교육에 대한 이해의 폭을 넓히고 삶에 적용해 본다.	· 버킷리스트, 묘비명 작성하기 · 새로운 인생 설계하기 · 프로그램 점검하고 평가하기 · 그림책: 엠마	4.67	0.47	1

부록6.

그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램

회기	1	주제	반갑다, 죽음아!	시간	90분
활동 목표	· 프로그램의 목표, 내용, 규칙 등을 이해할 수 있다 · 친밀감을 형성할 수 있다. · 죽음준비교육의 필요성을 이해할 수 있다.				
준비 물	교육자료 PPT, 그림책, 명찰, 필기도구, 색연필, 싸인펜, A4용지,				
진행 과정	교 육	● 프로그램 안내 본 프로그램은 총 8회기로 한 회기당 90분씩 진행되며 매시간 교육과 활동과 나누기로 진행이 된다. ● 죽음준비교육의 필요성에 대해 이해한다. 죽음불안을 낮추기 위해서, 존엄한 죽음을 위해서, 새로운 삶을 준비하기 위해서, 자살률을 막기 위해서, 삶을 보다 의미있게 살기 위해서 죽음준비교육이 필요하다. ● 1회기 그림책: 나는 죽음이예요. (엘리자베스 헬란 라슨 글. 마린 슈나이더 그림, 장미경 옮김, 마루별)			
	활 동	● 그림책을 읽고 마인드맵을 통해 죽음에 대한 생각을 확장한다. ● 죽음을 알아 맞춰 봐! 죽음에 관한 상식을 o,x 퀴즈로 풀면서 가볍게 접근한다. ● 죽음아 반갑다. 지금까지 죽음에 대한 이미지를 어떻게 가지고 있는지 알아보고 죽음에 대한 이미지로 별칭을 지어 본다.			
	나 누 기	● 나누기 별칭 소개를 하면서 자신의 죽음관을 나누고 다양한 참여자의 이야기를 들으며 친밀감을 쌓아간다. 그림책을 활용한 죽음준비교육 프로그램에 대한 기대와 바람에 대해 나누는 시간에 가져 본다.			

회기	2	주제	반갑다, 죽음아!	시간	90분
활동 목표	· 죽음에 대한 정의와 다양한 관점을 통해 죽음을 이해할 수 있다. · 전생애 발달 관점에서 중년기 사별경험 중년여성의 삶을 이해할 수 있다.				
준비 물	교육자료 PPT, 그림책, 코팅지, 색지, 키팅, 펀치.				
진행 과정	교 육	● 죽음에 대한 교육을 통해 인지적인 부분을 이해한다. 죽음에 대한 정의와 죽음을 바라보는 다양한 관점을 알아봄으로써 죽음의 인지적인 부분을 이해한다.			
		● 사별경험 중년여성의 삶을 이해할 수 있다. 사별경험 중년여성의 삶에 대해 알아본다.			
		● 2회기 그림책: 내가 함께 있을게. (볼프 에를브루흐 글, 김정연 옮김, 웅진주니어)			
	활 동	● 죽음은 언제나 내 곁에! · 그림책을 읽고 그림책 속에 나오는 죽음 캐릭터를 만들어 본다. 자신이 생각하는 죽음 캐릭터를 창의적으로 만들어도 된다. 만든 캐릭터는 키팅에 끼워 완성한다. 그림책 속의 죽음이의 말처럼 죽음은 항상 우리곁에 있다는 의미를 상징적으로 죽음캐릭터 키팅을 가지고 다니며 죽음과 삶이 하나임을 잊지 않도록 한다.			
	나 누 기	● 나누기 · 죽음 캐릭터를 만들면서 자신이 생각하는 죽음의 이미지는 어떤 것인지 나와 함께하는 죽음은 어떤 느낌인지 나누기를 한다. · 사별경험 중년여성으로서 중년기라는 시점과 다양한 종류의 사별 경험을 나누며 서로 위로하고 이해하는 시간을 가진다.			

회기	3	주제	이건 알아야 돼!	시간	90분
활동 목표	· 죽음에 관련된 이슈를 통해 죽음의 인지적 부분을 이해할 수 있다. · 죽음의 환경이 무엇인지 이해할 수 있다.				
준비 물	교육자료 PPT, 그림책, 사전연명의료의향서				
진행 과정	교육	• 죽음의 환경에 대해 알아본다. · 죽음이 임박했을 때 죽음에 대한 준비가 되어 있지 않으면 스스로 결정할 수 없다. 그래서 미리 알아야 하는 죽음의 환경에 대해 알아본다. · 안락사, 존엄사, 사전연명의료의향서, 호스피스에 대해 알아보고 사전연명의료의향서는 직접 작성해본다. • 3회기 그림책: 세상에서 가장 아름다운 이별. (오츠카 아츠코 글, 송영빈 옮김, 글로세움)			
	활동	• 미리 준비할 거야! · 그림책 속 실제 인물인 엘마는 의사가 살 날이 얼마 남지 않았다는 말을 듣고 연명치료를 하지 않고 가족과 추억을 쌓으며 죽음을 맞이한다. 엘마를 보면서 느낀 점과 자신의 마지막은 어떻게 마무리하고 싶은지 정리해 본다. · 사전연명의료의향서에 대한 정보를 공유하고 자신의 죽음을 준비하는 마음으로 직접 작성해 본다.			
	나누기	• 나누기 - 죽음에 대한 환경에 대한 정보를 공유하고 교육을 통해 알게 된 것에 대해 나누고 자신이 직접 사전연명의료의향서를 작성해 보고 느낀 점을 나누어 본다.			

회기	4	주제	버릴 수 있어?	시간	90분
활동 목표	· 사별과 상실을 이해하며 정의적 부분을 이해할 수 있다. · 애도의 과정을 이해할 수 있다.				
준비 물	교육자료 PPT, 그림책,				
진행 과정	교육	• 사별과 애도에 대한 교육 사별이란 무엇이며 사별을 극복하기 위한 애도에 대해 이해하고 나의 삶에 적용해 본다. • 4회기 그림책: 곰과 작은 새. (유모토 가즈미 글, 사카이 고마코 그림, 고향옥 옮김, 웅진주니어)			
	활동	• 건강한 애도는 어떻게 하는 거야? · 그림책 속 곰은 작은 새를 잃고 힘들어 하는데 주위사람들의 말에 상처를 입고 문을 걸어 잠그게 된다. 그런 곰에게 건강한 애도가 될 수 있도록 위로의 편지 쓰기를 해본다. · 사별을 겪고 애도과정을 제대로 거치지 않으면 삶이 힘들어진 다. 자신이 가지고 있는 소중한 물건을 버리는 체험을 통해 상실을 경험하고 건강한 애도과정을 겪는 과정을 경험해 본다. • 소중한 사람도? 나에게 소중한 사람을 떠나보내는 활동을 통해 미리 헤어지는 연습을 한다. 그림으로써 함께 할 수 있는 시간의 소중함을 알고 관계를 어떻게 해야하는지 생각하는 시간을 가진다.			
	나누기	• 나누기 상실의 활동을 통해 느낀 점을 나누고 앞으로의 계획을 나누어 본다.			

회기	5	주제	늙어도 나야 나!	시간	90분
활동 목표	· 데스크클리닝을 통해 정리하는 법을 알 수 있다. · 봄, 여름, 가을, 겨울 사진을 통해 자신의 삶을 돌아본다.				
준비 물	교육자료 PPT, 그림책, 분장도구, 가발, 사진, 활동지(1-1)				
진행 과정	교육	• 데스크클리닝에 대해 알아본다. 스웨덴에서 시작된 삶을 정리하는 가장 따뜻한 방법, 데스크클리닝에 대해 알아보고 자신의 데스크클리닝 목록을 적어본다. • 5회기 그림책: 할머니가 남긴 선물 (마거릿 와일드 글, 론 브룩스 그림. 최순희 옮김, 시공주니어)			
	활동	• 버릴 거 다 버려! 그림책 속 할머니는 돌아가시기 전 삶을 정리하는 모습을 보여준다. 할머니의 모습을 통해 남기고 싶은 것과 버려야 하는 것을 더블맵을 통해 정리해 본다. • 사진으로 되돌아 보는 내 인생! 인생의 봄, 여름, 가을, 겨울을 사진을 통해 정리해 보는 시간을 가진다. • 늙어도 나야 나! 분장을 통해 미래의 늙은 모습을 체험하면서 자신의 늙음을 미리 준비하는 시간을 가진다.			
	나누기	• 나누기 · 자기 인생의 봄, 여름, 가을, 겨울은 언제였는지 소개하고 앞으로 남은 시간은 어떤 계절로 살고 싶은지 나누기 한다. · 분장을 통해 늙음을 체험해 본 느낌을 나누고 어떻게 늙고 싶은지에 대해서도 나누는 시간을 가진다.			



회기	6	주제	야, 너 나와!	시간	90분
활동 목표	· 용서과 화해에 대해 이해하며 실천적 부분을 이해할 수 있다. · 미해결과제를 해결함으로써 관계를 개선할 수 있다.				
준비 물	교육자료 PPT, 그림책, 의자, 편지지				
진행 과정	교육	● 용서와 화해에 대해 알아본다. 용서는 상대를 위한 것이 아니라 자신을 위한 것임을 이해한다. ● 6회기 그림책: 사자가 작아졌어! (정성훈 글, 비룡소)			
	활동	● 용서는 이런 거야! 그림책 속 사자는 용서가 무엇이고 용서는 어떻게 하는 것인지 잘 보여준다. 질문지를 만들며 용서의 의미를 알아본다. ● 야, 너 나와! · 현 시점에서 용서를 받고 싶거나 용서를 하고 싶은 대상을 찾는다. 의미 있는 대상과의 미해결과제를 해결하기 위해 빈의자를 이용해 대상에게 못다한 이야기를 나누는 시간을 가진다. · 아직 만나는 것이 어려운 참여자는 편지 쓰기를 통해 시도해 본다.			
	나누기	● 나누기 · 의미 있는 대상에게 하고 싶은 이야기를 하고 난 느낌은 어떤지 앞으로의 관계는 어떻게 되고 싶은지 나누기를 한다. 차마 만나는 것이 어려운 내담자는 편지 쓰기를 시도해 보고 그 느낌을 나눈다. · 아직 해결하지 못한 대상은 누구인지 왜 못하고 있는지 어떻게 하고 싶은지 나누기를 한다.			

회기	7	주제	내게 남은 시간이 3개월이라면?	시간	90분
활동 목표	· 삶의 유한함을 알고 자기 죽음을 수용할 수 있다. · 장례문화와 자신의 사전장례식을 계획해 본다.				
준비 물	교육자료 PPT, 그림책, 끈, 활동지(1-2)				
진행 과정	교 육	● 장례문화에 대해 알아본다. · 장례 의식의 의미와 다양한 장례문화에 대해 알아본다. · 상속, 유언에 관한 법률적 이해에 대해 알아본다. ● 7회기 그림책: 사과나무 위의 죽음 (카트린 세리 글, 박선주 옮김, 푸른날개)			
	활 동	● 내게 남은 시간이 3개월이라면? 그림책 속 여우 할아버지는 죽고 싶지 않아 오래 살아남는다. 그러나 오래 살기만 하는 것이 의미가 없다는 것을 알고 죽음을 받아들인다. 죽음을 받아들이는 과정을 보면서 나는 어떻게 나의 죽음을 받아들일지 생각해 본다. ● 사전장례식 자신을 사전장례식을 계획해 본다. ● 홀로 가는 길 사전장례식도 치르고 죽었을 때 혼자 가는 죽음의 길을 가는 체험을 해본다.			
	나 누 기	● 나누기 남은 시간이 얼마 남지 않았다는 선고를 받았을 때의 느낌은 어떠했는지 어떤 준비를 해야 한다고 생각했는지, 죽음을 받아들이고 사전장례식을 치른다면 어떻게 하고 싶은지 계획해 본다. 그리고 죽어서 혼자 가는 죽음의 길을 갈 때 어떤 생각이 들었는지 나누기를 해본다.			

나의 사전장례

이별이 아닌 작별을 위한 시간



부고 여부

장례식
진행 방법

장례를
치르는 기간

부의금 및
조화 여부

음식 대접

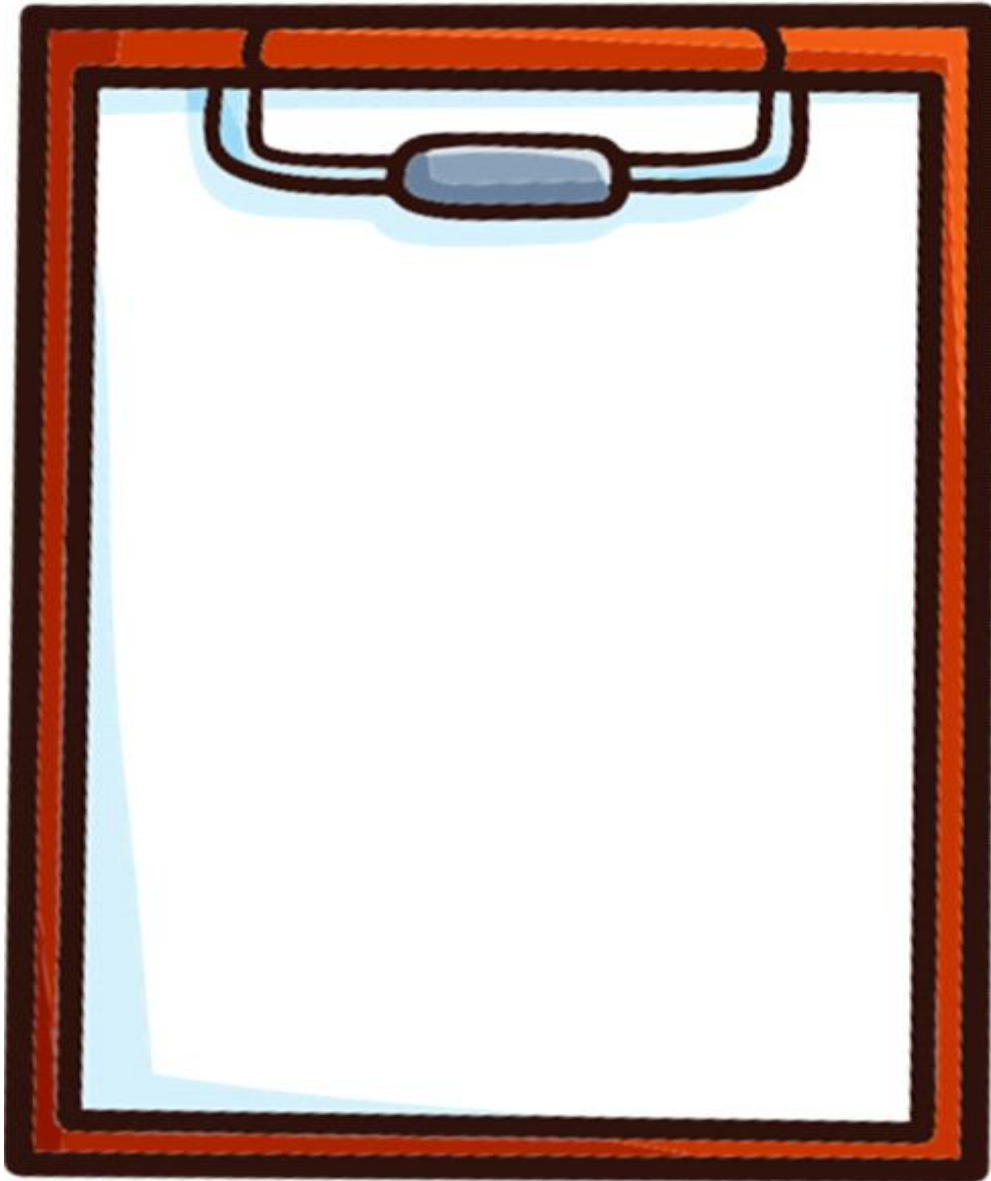
장수 사진

배경음악

회기	8	주제	새로운 인생이야!	시간	90분
활동 목표	· 새로운 인생 설계를 통해 죽음준비교육에 대한 이해의 폭을 넓히고 삶에 적용해 볼 수 있다. · 전체 프로그램을 돌아보며 마무리할 수 있다.				
준비 물	교육자료 PPT, 그림책, 활동지(1-3, 1-4)				
진행 과정	교육	• 버킷리스트에 대해 알아본다. 버킷리스트에 대해 알아보고 나의 버킷리스트를 작성해 본다. • 묘비명 쓰기를 해본다. 묘비명에 무엇을 쓰고 싶은지 생각해 보고 그러기 위해서 어떻게 살아야 하는지도 생각해 본다. • 8회기 그림책: 엠마 (웬디 케슬먼 글, 바버러 쿠니 그림, 강연숙 옮김, 느림보)			
	활동	• 새로운 인생 설계 작성하기 · 그림책 속 엠마는 실제 인물로 72세에 그림을 시작해 화가가 된 엠마 스톤의 이야기이다. 늦었다고 생각하는 모든 사람에게 희망을 주는 그림책이다. 그림책을 읽고 용기를 내어 자신의 인생 설계를 그려본다. · 버킷리스트와 묘비명을 작성해 보고 남은 인생을 새롭게 설계해 본다.			
	나누기	• 나누기 · 새롭게 세운 인생 설계를 발표하며 참여자들의 응원과 지지를 받는다. · 전체 프로그램에 참여한 느낌을 나누고 프로그램을 통해 변화된 모습을 나눈다.			

활동지 8-①

나의 버킷리스트





연도
별
계획

하고
싶은
일

묘비
명

부록 7

프로그램 만족도 설문지

번 호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	프로그램 통해 죽음에 관련된 정보를 많이 알게 되었다.					
2	프로그램을 통해 삶과 죽음에 대한 가치관을 확립하게 되었다.					
3	프로그램을 통해 죽음에 대처하는 능력이 향상되었다.					
4	죽음준비교육 프로그램을 통해 제공된 교육은 여러분께 가치 있는 것이었습니까?					
5	프로그램을 통해 배우길 기대했던 내용을 배웠습니까?					
6	프로그램을 진행하는 방법(교재나 학습 자료 등)은 학습 과정에 도움이 되었습니까?					
7	진행자는 여러분의 흥미를 꾸준히 유지 시켜 주었습니까?					
8	프로그램 중 가장 유익했다고 생각되는 프로그램은 무엇이었습니까?					
9	프로그램이 유익했다고 생각하십니까?					

부록 8

프로그램 만족도 소감문

죽음준비교육 프로그램 실시 후 만족도 조사

1. 죽음준비교육 프로그램 참여 후 소감을 말씀해 주시기 바랍니다.
2. 죽음준비교육 프로그램 중 가장 좋았던 부분은 어떤 부분이었습니까?
3. 죽음준비교육 프로그램의 개선되어야 할 부분을 말씀해 주시기 바랍니다.
4. 다음에 또 프로그램에 참여할 의향이 있는지, 있다면 그 이유를 적어 주십시오.