

일개 경로당 이용 노인의 웃음치료 참여 경험

박현주¹, 안효자^{2*}

¹위덕대학교 간호학과, ²동신대학교 간호학과

An experience in the laughter therapy by elderly of senior citizen's center

Hyun-Ju Park¹, Hyo-Ja An^{2*}

¹Department of Nursing, Uiduk University

²Department of Nursing, Dongshin University

요약 본 연구는 일개 경로당 이용 노인의 웃음치료 경험의 본질과 의미를 이해하기 위하여 밴 매넨(Van Manen)의 해석학적 현상학적 연구방법을 적용하였다. 연구참여자는 경로당에서 웃음치료를 경험했으며 연구참여에 동의한 총 12명(남 4명, 여 8명)이며, 연구참여자와의 면담과 문학 및 예술작품 등을 참조하여 자료를 수집하였다. 노인들의 웃음치료 경험에 대한 자료 분석을 통하여 노인들이 지향하는 삶은 건강한 삶(몸의 기운을 회복함, 기분이 맑아짐), 행복한 삶(스트레스를 해소함, 잡념을 잊게 함, 일상의 활력소가 생김, 함께 웃어서 배가되는 즐거움, 추억을 되살리며 젊어짐), 희망하는 삶(고통을 잊고 긍정적인 마음을 가짐, 기대하는 일이 생김)의 구조로 의미화 됨을 알 수 있었다. 건강한 삶은 신체, 심리적으로 건강행위를 추구하는 삶의 근본적인 원동력에 대한 체험이고 행복한 삶은 타인과의 관계형성과 공감을 통해 기쁨을 창조하는 삶이며 마지막으로 희망하는 삶은 다양한 상실의 고통을 극복하고 삶을 긍정적으로 통합하는 체험이다. 결론적으로 노인들에게 웃음치료는 노인들의 건강, 대인관계 및 삶을 통합하도록 하였다. 따라서 노인들에게 웃음치료를 활용할 수 있다면 노인들의 독립성과 자존감을 향상하는데 도움이 될 것이다.

Abstract The objective of this study was to understand the fundamental aspects of the laughter therapy using the Van Manen's hermeneutic phenomenological method. Participants of this study included twelve elderly people-four men and eight women-who agreed to participate in this study underwent laughter therapy at a senior citizen's center. Data were collected through focus interviews, a literary work, and a work of art. The essential themes of this study are a healthy life (restoration of health, refreshed feeling), a happy life (stress relief, put idle thoughts out of one's mind, vitality in daily routine, double pleasure through laughter, re-juvenescence with reminiscence), and a wishful life (became optimistic while leaving behind suffering, look forward to things). Healthy life was defined as experiencing the basic motive power of life, happy life was defined as experiencing delightfulness through relationships with others and empathy, and wishful life was defined as experiencing an affirmative life integration through overcoming suffering from losses. In conclusion, laughter therapy showed to improve health, personal relations and life integration for elderly people. Therefore, utilization of laughter therapy will help to improve independence and self-esteem in elderly people.

Keywords : Elderly, Hermeneutic Phenomenological, Laughter Therapy, Senior Citizen's Center, Van Manen

1. 서론

우리나라는 출산율은 내려가고 복지 수준 향상과 의료 기술의 발달로 노인 인구는 점점 올라가서 지난해 노인 인구 비율이 13%였으며, 2050년이 되면 노인인구 비

1.1 연구의 필요성

*Corresponding Author : Hyo-Ja AN(Dongshin Univ.)

Tel: +82-61-330-3586 email: callm68@hanmeil.net

Received August 29, 2016

Revised (1st September 29, 2016, 2nd October 21, 2016, 3rd October 26, 2016)

Accepted December 8, 2016

Published December 31, 2016

율이 약 36%로 세계에서 2위가 될 것으로 전망하고 있어, 멀지 않아 초고령사회로 진입하게 된다[1]. 또한 65세 이상의 가구 중 1인 가구의 비율은 2015년 약 137만 가구로 전체 가구의 7.4%, 2035년에는 전체 가구 중 15.4%에 달할 것으로 추산하고 있다[2]. 노인인구와 독거노인의 증가만큼 성공적인 노화를 위한 노인의 삶의 질과 다양한 문제 해결을 위한 대비책은 시급하다.

성공적인 노화를 위해서는 경제적으로 문제가 없고 교육정도가 높고 가까운 친척이 많으며 주관적인 건강상태가 양호하고 삶의 만족도가 높아야 하고, 만성질환과 기능적인 어려움은 적어야 한다[3,4]. 그러나 우리나라 노인의 특징은 경제적으로는 자녀, 친척, 민간단체, 정부의 공공부조 등에 의존하는 비율이 높고, 독거노인이 증가하고 있으며 관절염, 고혈압, 요통과 같은 만성질환을 앓고 있고 주관적인 건강상태를 건강하지 못한 것으로 인식하고 있어[2,5], 우울과 같은 정신건강의 문제를 유발하고 있다. 그러나 만성질환이 있으나 성공적인 노화를 느끼는 노인이 있는 반면, 만성질환이 없는 데도 성공적 노화를 낮게 인식하고 있는 경우가 있어 외적인 요인 뿐만 아니라 삶에 대한 내적인 인식과 태도도 성공적인 노화에 영향을 미친다고 할 수 있다. 이러한 의미에서 웃음과 웃음치료는 삶에 대한 태도와 인식에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다.

웃음은 ‘기쁨의 표현으로 즐거움을 수반한 신체적 자극, 기쁨, 우스꽝스런 현상’으로 웃음유발요인에 대한 신체적 감정의 자발적인 감정표현으로서, 자신의 심리상태를 신체적으로 나타내는 유희한 정신활동의 작용으로 나타나는 감정적 산물이다[6]. 웃음치료는 즐거움을 신체를 통하여 웃음으로 표현함으로써 신체와 정신 및 사회적 관계를 형성하게 하고 궁극적으로 삶의 질을 높이며 행복을 찾을 수 있도록 도와주는 일련의 행동인지 치료라고 할 수 있다[7]. 인간은 웃을수록 뇌의 혈액순환이 좋아져 신진대사가 촉진되고 뇌 활동이 활발해진다[8]. 또한 웃음은 일에 대한 열정을 향상시켜주며 억압된 감정을 경감시켜주고 자긍심을 높여주며 낙천적인 사고방식을 갖게 해주고 무엇보다도 미해결된 분노감을 감소시켜준다[9]. 웃음치료는 긍정적인 심리에 영향을 받게 되면서 스트레스 호르몬과 신경내분비 호르몬에 영향을 미쳐 여러 가지 질병들과 싸워서 승리할 수 있도록 신체적 건강, 신체 생리적 기능 및 활동성을 증가시키는 효과도 있다[9,10]. 사회적으로도 서로 간의 마음을 열도록 도와

주어 긴장이나 불안 완화, 행복감 증진, 갈등이 완화되는 등 인간관계 개선과 같은 긍정적인 효과를 증가시킨다[11-13]. 뿐만 아니라 웃음은 혼자일 때보다는 다른 사람들과 함께 있을 때 더 효과적이고 빈도도 증가하게 된다[14]. 이와 같이 웃음치료는 개인 내적, 신체적, 그리고 사회적으로 건강을 회복하게 하는 긍정적인 효과가 있는 것을 알 수 있다.

웃음치료 프로그램이 노인에게 우스운 상황에 대한 반응을 보다 적극적으로 만들고, 부정적인 기분상태(긴장, 우울, 분노, 피곤, 혼돈 등)를 긍정적인 방향으로 변화시켰고 노인의 정신건강을 향상시키는 효과가 있는 것으로 확인되었다[15,16].

노인인구의 증가와 그들의 삶을 고려했을 때, 노인을 대상으로 한 웃음치료에 대한 양적연구는 최근 5년 동안 급속하게 증가하였다. 그러나 노인들이 웃음치료에 노출되었을 때 어떤 경험을 하고 있고, 어떤 의미를 가지는가에 대해서 밝혀내기에는 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 현상학적 질적 연구방법을 통해 현상의 본질을 규명하고자 하였다. 현상학적 연구방법론은 현상의 본질을 규명하기 위해 연구자가 연구참여자의 생활세계 속으로 들어가 생생하게 체험한 현상의 의미를 밝힘으로써 인간이 처해있는 환경과 상황에서 연구참여자의 체험을 이해하기 위한 총체적 접근이라고 할 수 있다[17]. 해석학적 현상학의 기술은 대상자의 실재(reality)를 알고 이해함으로써 실제적이고 통합적인 접근으로 경험의 본질에 대한 깊이 있는 이해를 제공할 수 있다. 이에 Merleau-Ponty의 철학에 영향을 받은 반 매년의 연구방법[18]을 적용하여 경로당 노인의 웃음치료 체험이 주는 의미와 본질을 분석하고자 한다.

본 연구의 목적은 경로당을 이용하는 노인들의 웃음치료 체험의 과정을 심도 깊게 이해함으로써, 그 심리적 경험의 본질과 의미를 분석하는데 있다. 사실과 무효함으로 점철되는 노인의 삶에 웃음치료가 어떤 의미인지를 알아보고자 한다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 연구문제는 ‘경로당을 이용하고 있는 노인들이 웃음치료를 하면서 체험하는 것은 무엇이며, 그것이 노인의 삶에 부여하는 의미와 본질은 무엇인가’이다.

2. 해석학적 현상학 방법론 적용

반 매넨(Max van Manen)의 분석방법은 연구참여자의 살아있는 경험뿐만 아니라 연구자의 경험, 어원의 추적, 관용구의 추적, 문헌과 예술작품 등에 나타난 주제의 묘사를 통해 연구참여자의 경험의 의미를 깊이 있게 이해할 수 있다. 반 매넨의 해석학적 현상학 연구는 ‘연구현상의 본질에 집중(현상지향, 현상학적 질문형성, 연구자의 선 이해와 가정)’, ‘실존적인 조사(어원 추적, 현상학적 문헌고찰, 예술과 문학작품에서의 경험적 진술, 연구자 자신의 경험 기술, 연구참여자 개별 체험 기술)’, ‘해석학적 현상학적 반성(주제분석, 본질적 주제)’, ‘해석학적 현상학적 글쓰기’의 4영역 11단계로 이루어진다.

본 연구에서는 개인의 살아있는 경험과 그들이 경험하는 현상의 본질을 보다 총체적으로 이해하기 위해 반 매넨의 해석학적 현상학적 질적연구 방법을 이용하여 연구를 수행하고자 한다[19].

2.1 연구현상의 본질에 집중

살아있는 경험의 본질에 집중하는 것으로 연구자에게 흥미를 일으키는 현상에 대해 끊임없이 주목하고 살아있는 경험을 연구하고자 하는 것이다. 현상의 의미를 파악할 때까지 연구자는 자신의 선이해, 추측, 가정 등을 밝혀 연구자의 편견에 대해 일정한 거리를 유지하여야 한다.

2.1.1 노인의 웃음치료에 대한 지향

연구자의 어머니는 젊었을 때부터 난청이 있는 아버지와 한 평생을 사시면서 몸 이곳저곳 아프지 않은 데가 없을 정도로 다양한 신체화를 가지고 계셨다. 뿐만 아니라 노화와 더불어 사회, 경제적 어려움과 다양한 관계의 상실을 경험하면서 삶의 활력은 더욱 감소하였다. 이러한 배경을 바탕으로 연구자는 즐겁고 행복해서 웃는 게 아니라 웃어서 즐겁다는 말처럼 의도적으로라도 웃게 할 수 있는 방법을 생각해 보게 되었다. 또한 최근에 정신건강 영역에서 웃음치료가 하나의 치료적 목적으로 사용되고 있어 더욱 관심을 갖게 되었다. 이에 본 연구자들은 웃음치료가 노화와 상실로 접칠되는 노인들에게 어떤 체험인지, 그 과정을 통해 노인들이 어떤 경험을 하는지 그리고 이 경험을 통해 어떤 변화가 생길 수 있을지에 대해서 주목하게 되었다.

2.1.2 현상학적 질문 형성

본 연구자는 웃음치료 경험이 있는 경로당 노인들과의 만남을 통해 ‘웃음치료에 참여하여 체험하는 것은 어떤 것들이 있으며, 그것이 자신의 삶과 생활에 주는 의미와 본질이 무엇인가’로 연구 질문을 형성하였다.

2.1.3 연구자의 선이해와 가정

본 연구자들은 웃음치료에 대한 선입견을 제거하고 명확성을 확보하기 위하여 현상학적 괄호치기 방법으로 연구자들이 가진 선이해를 다음과 같이 기술하였다.

- 나이가 들수록 삶에서 상실을 많이 경험하게 됨으로 웃을 일이 없어질 것이다.
- 경로당에서 노인들의 일상은 자녀에 대한 이야기와 놀이로 하루를 보낼 것이다.
- 웃음치료를 통해 억지로 노인들을 웃게 하는 것은 웃음의 효과가 미미할 것이다.
- 경로당에 모인 대상자들이 함께 웃는다면 웃음의 효과는 배가 될 수 있을 것이다.

2.2 실존적 조사

자료는 연구참여자의 살아있는 경험에 대한 진술, 연구자의 경험, 어원의 추적, 관용구의 추적, 문헌과 예술작품, 현상학적 문헌에서 수집된다.

2.2.1 어원 및 관용어구 추적

웃음(laughter)은 고대 영어 ‘hliehhan’에서 유래한 것으로서 이 단어는 웃음소리를 모방한 것이다. 웃음은 영어의 “ha-ha”, “ho-ho” 아니면 “he-he”와 같이 짧은 모음으로 이루어진 음절의 규칙적인 연속이며 사회적, 언어적 신호에 대한 인간의 무의식적 반응이다[20]. 웃음의 사전적 의미는 ‘쾌적한 정신활동에 수반된 감정 반응’으로 이때의 감정 반응은 단순히 감정에만 머무는 것이 아니라 신체에 어떤 움직임과 변화를 가져온다[21]. 또한 웃음이란 마음의 긴장이 갑자기 무너지고 즐거움, 여유, 대상을 비판할 수 있는 심리적 거리가 생길 때 나온다. 예사 웃음은 얼굴의 표정 변화와 목구멍을 거둬 올리는 소리를 아울러 갖추고 있다[22].

우리나라의 웃음에 관한 속담으로는 웃음이 사람에게 대한 감정을 좋게 한다는 의미로서의 ‘웃는 낮에 침 뱉으랴’, 웃음의 긍정적 효과를 가리키는 ‘웃는 집에 복이 온다’, 웃으면 좋고 화를 내면 나쁘다 라는 의미의 ‘일

소일소 일노일로(一笑一少一怒{一老})가 있다.

웃음치료는 웃음을 통해 자신의 신체적 감정적 상태를 표현함으로써 즐거움을 찾고 남아있는 신체, 정신적 기능을 극대화하여 긍정적인 변화를 가져오는 것으로, 궁극적으로 인간의 삶의 질을 높이며 행복에 도움이 되는 일종의 행동인지 치료라고 할 수 있다[12].

2.2.2 현상학적 문헌고찰

1) 소설 <노인>

최일남의 소설 「아주 느린 시간」은 신도시에 사는 다섯 노인들의 일상적인 모습들을 보여주고 있다. “혼자 식사하는 모습이 쓸쓸해 보인다구? 몸에 붙은 습관인데 어때.. 나는 이게 편해.....중략. 서양요리라는 것은 남자 혼자 먹고 있더라도 그런대로 모양이 이상하지 않은 유일한 요리겠구나-생각했다는 게야. 똑 나를 두고 하는 소리 같았어. 그이 역시 아내를 암으로 떠나보내고 자신도 심장병에 시달리다가 스스로 목숨을 끊었다는 군. 감동이 커.”

2) 시 <노인>

윤제림 시인의 시 「노인은 박수를 친다」는 노인들이 운동 삼아 다니는 약수터의 풍경을 읊고 있다. 노인들이 치는 박수는 약수터에서 일상의 무료함을 달래는 단순한 건강체조이다. 그리고 한 계절이 오고 가는 모습을 바라보며 자연 속에 자신도 함께 살아있음에 대한 격려의 박수이기도 하다. 즉, 노인의 박수는 도시화된 공간에서 노인들의 삶의 무료함, 건강에 대한 열망, 살아있음에 대한 기쁨의 의미를 내포하고 있다.

약수터 옆 소나무 아래서
노인이 박수를 친다.
산을 보며 박수를 친다.
몸에 좋다니까 손뼉을 친다고?
아니다 추풍낙엽, 파하고 돌아가는
가랑잎 단풍잎한테 잘 가라
하직 인사를 하는 것이다.
봄이 오면 노인은
다시 저기 와서 박수를 칠 것이다.
산을 보며 박수를 칠 것이다
꽃들에게 어서 오라고?
아니다. 화란춘성, 꽃 시절을 다시 맞는 스스로에게
격려의 갈채를 보낼 것이다.

3) 영화 <노인>

「노인」은 우리의 주변에서 흔히 볼 수 있는 사회적 역할로부터 떠난 노인들의 일상을 소박하게 담아낸 영화이다. 노인들이 소일거리 삼아 공터에 모여 앉아서 자식에 대한 푸념, 배우자의 잔소리에 대한 푸념, 몸이 아픈 것에 대한 하소연과 병원비 걱정을 하고 혹은 조용히 죽음을 준비하기도 한다. 그러다가 계절이 바뀔 때쯤 어떤 노인은 병원에서 죽음을 그림자와 만나고 있다는 소식이 들리기도 한다.

4) 에세이 <웃음, 웃음치료>

Frankl의 「삶의 의미를 찾아서」 [23]에서는 웃음에 대하여 다음과 같이 기술하고 있다.

“지독한 운명의 목줄에 우리는 최후의 선택을 할 수 있다. 그것은 웃음이다. 자기 초연을 수반한 웃음 말이다. 운명이 인간의 목숨을 빼앗을 수 있을지언정 무릎을 꿇릴 수는 없다는 말이 있다. 인간에게는 가장 강력한 무기인 웃음이 있기 때문이다. 웃음은 신(god)적인 특성에 견주기도 한다. 지구상에서 인간만이 웃을 수 있다.”

5) 시 <웃음, 웃음치료>

하영순 시인의 시 「한 바탕 웃음으로」에서는 웃음을 통해 삶의 고뇌와 애환을 날려버리고 느긋하면서도 인생을 관조할 수 있는 통찰적 모습을 그려내고 있다.

이제는 더러더러 흘리고 살자
손가락 사이사이 세숫물 새어나듯
고왔던 추억도 쓰러린 설음도
이제는 더러더러 흘리고 살자
여름날 낙수에 막혔던 찌꺼기 내려가듯
이제는 더러더러 흘리고 살자
재빠른 발걸음도 빈틈없는 리듬도 반박자만 낮추고
이제는 더러더러 흘리고 살자

6) 영화 <웃음, 웃음치료>

영화 「패치아담스」 1999년에 개봉된 톰 새디악 감독의 코미디 영화로서 권위적인 의료현장에 유머와 웃음을 통해 환자들이 치유되는 모습을 그리고 있다.

패치가 벌 흉내를 내고 닭 흉내를 내자 환자들은 더욱 웃을 준비를 했고, 이동식 변기를 머리에 얹고 신발처럼 신고 춤을 추기 시작하자 모든 아이들이 일어나 왔기 시

작했고 마침내 아이들에게서 주체하지 못한 웃음이 터졌다. 아이들은 흥분하고 패치의 리듬에 맞춰 침대위에서 뛰기 시작하였다.



2.2.3 연구자 자신의 경험 기술

나의 경험이 우리의 경험일 수 있는 한에서 현상학자는 특정한 경험적 의미들을 반성적으로 인식하고자 한다.

본 연구자가 웃음치료와 관련하여 떠오르는 개인적인 경험은 현재 팔순을 바라보고 있는 어머니에 관한 것이다. 어머니는 어린나이에 시집을 온 이후로 시집과의 지역적 문화차이로 마음고생이 심했다. 어딘가로 도피할 수 있는 친정도 너무 멀리 있어 고스란히 아버지의 폭력과 시어머니의 시집살이를 견뎌내어야만 했다. 무능한 남편에 자식 다섯 명을 혼자서 건사하기 위해 짐차 역척스러워졌다. 어머니는 나이 사십을 넘기면서 다양한 신체화 증상을 호소하기 시작했고 오십 세 경 부터는 공황장애와 우울을 앓았고 통증 호소가 잦았다. 어머니는 입버릇처럼 이렇게 살다가 자식들에게 짐이 되면 안 된다고 하셨다. 나이가 들수록 신체적인 호소는 더욱 증가했고 서운한 것도 더 많아졌다. 세상에 아무런 낙도 없고 의미도 없다고 하셨다. 어머니가 맘껏 웃는 모습을 본 것이 언제인지 한참 동안을 생각해야 했다. 어머니는 나이가 들어가면서 더 잘 웃지 않게 되었다. 게다가 몸이 아프면 더 우울해 하시고 거의 금방 죽을 것처럼 말하고 행동하셨다. 어머니의 웃음은 자연스럽지 않았고 단지 상황에 따른 의미 없는 모방적 행위 같았다. 어머니를 억지로라도 웃게 하고 싶다는 생각을 하고 있을 때, 구청에서 주최한 특강에 웃음치료사가 와서 구민들을 웃게 하였다. 처음에는 억지스럽다는 생각을 했는데, 그래도 자연스럽게 웃음이 터져 나오는 부분들이 있었고 노인들의 반응은 과도하다는 생각이 들 정도로 크게 박장대소하는 것을 보면서 웃음치료에 대해서 관심을 가졌다. 이에 연구자는 경로당의 노인들을 대상으로 웃음치료를 실시하

여 이들이 체험하는 웃음의 의미와 본질에 대하여 연구할 필요성을 절감하게 되었다.

2.2.4 연구참여자 개별 체험 기술

1) 연구참여자 선정

연구참여자는 웃음치료의 취지와 목적에 대한 설명을 듣고 참여에 동의하는 자로 의도표집 하였다. 웃음치료는 일개 경로당을 이용하는 남, 여 노인을 대상으로 시행하였으며 웃음치료 시행 후 집단면담을 실시하였다. 연구참여자는 모두 가족과 함께 또는 홀로 거주하면서 경로당을 이용하는 노인들로 사전에 서로가 알고 지내는 사이였다. 연구참여자는 남자 노인 4명, 여자노인 8명, 총 12명이었다. 포커스 그룹은 동질성 확보와 분할 전략에 따라 집단의 동질성을 유지하면서 집단 간 차이를 통해 서로 다른 시각과 견해를 얻을 수 있도록 하였다. 집단의 크기와 수는 실용적, 현실적 측면을 고려하여 경험적으로 6~10명 정도의 크기와 3~5개 집단이 적당한 것으로 알려져 있어[24], 이점을 고려하였다. 따라서 본 연구에서는 여자노인 집단 1개, 남자노인 집단 1개를 구성하여 남, 여 노인 간에 차이를 확인하고자 하였다.

2) 자료 수집

자료 수집을 위한 면담은 웃음치료를 2회(몸 풀기[가마솥에 누룽지], 웃음박수, 웃음 율동[닐리리 맘보 등], 4회(몸 풀기[가마솥에 누룽지], 웃음퀴즈, 웃음 게임, 웃음댄스) 시행한 후 남, 여 각 초점집단별로 전체 연구참여자들이 동의하는 면담 일시를 정하여 시행하였다. 면담일시 및 장소는 외부의 방해를 최소화하기 위해 경로당 내의 조용한 공간을 사용하였고 면담 시에는 다과를 준비하였다. 각 면담 시에는 연구자 2명이 참여하여 면담을 이끌었고 녹음 및 메모를 하였으며 녹음에 대해서는 사전에 양해를 구하였다. 집단 면담이 종료된 후에는 연구자들이 면담 중 중요하다고 생각한 진술이나 요점에 대한 현장노트를 발표함으로써 연구참여자의 말을 적절히 이해하였는지 확인하였다. 집단면담은 2014년 8월 15일부터 9월 20일까지 약 한 달간, 한 집단 당 2회씩 시행하였다. 1회당 집단면담 시간은 1시간에서 1시간 30분 정도 소요되었다. 초점집단 면담에 사용된 질문은 다음과 같다.

- 주 질문 : “웃음치료에 참여하여 경험했던 일들에 대해서 말씀해 주십시오.”, “웃음치료에 참여한 후 어떠한 변화가 있었습니까?”, “웃음치료가 자

신의 생활에 어떤 의미가 있었습니까?”

- 보조질문 : “웃음의 의미에 대해서 말씀해 주십시오.”

이상과 같은 개방적이고 비구조화된 질문으로 시작하여 연구참여자들의 진술에서 연구목적과 관련되는 핵심 단어를 발견하고 심층적인 면담으로 지속해 나갔다. 집단 면담 도중에는 집단의 역동성과 분위기, 진술 시 개인의 표정, 말투, 제스처 등을 관찰하여 기록하였다.

3) 웃음치료 프로그램 실행 및 구성

본 연구에서 웃음치료 실행은 웃음치료사 자격증을 소지한 간호학 교수 1인과 웃음치료 방법을 배운 연구자 1인이 1주차부터 4주차까지 같이 진행하였다. 매 주차마다 도입단계, 본 단계, 정리단계 형식으로 4주차에 걸쳐 50분씩 진행되었다. 웃음치료 프로그램 내용은 노인들의 신체, 심리적인 기능을 고려하고 일상생활의 단조로움과 스트레스를 해소할 수 있도록 웃음과 노래, 율동을 함께 넣어서 구성하였다. 또한 웃음치료에 대한 노인들의 부담감을 줄이고 손쉽게 따라할 수 있도록 본 단계의 웃음기법을 제외한 도입과 정리단계의 내용은 동일하게 진행하였다.

4) 연구의 신뢰도와 타당도

연구의 신뢰성과 타당성을 높이기 위하여 Lincoln과 Guba[25]가 제시한 사실적 가치, 적합성, 일관성, 중립성의 평가기준을 따랐다. 면담 시작 전 연구목적을 자세하게 설명하고 연구참여자가 자신의 경험을 잘 표현하도록 충분한 여유를 가지고 면담함으로써 사실적 가치를 확보하고자 하였다. 면담 도중 모호한 진술에 대해서는 연구참여자에게 다시 질문하여 진술의 의미를 확인하였으며, 도출된 의미와 주제를 연구참여자에게 말해주어 연구참여자의 의도와 일치하는지 확인하였다. 적합성을 높이기 위하여 녹취된 내용을 반복적으로 듣고 면담결과를 심층적으로 기술하였으며 초점집단 간의 의미를 비교 분석하였다. 일관성 확보를 위해 일차적으로 연구자간 분석과 논의를 하고 질적 연구경험이 풍부한 간호학 교수 1인에게 의뢰하여 연구자간의 분석결과와 비교하는 과정을 거쳤다. 중립성 확보를 위해서는 면담 시작 전에 경로당 이용 노인에게 있어 웃음의 의미에 대한 연구자간의 선이해와 가정에 대한 토의를 하여 연구자의 주관이 개입되지 않도록 노력하였다.

5) 연구참여자에 대한 윤리적 고려

연구참여자의 권리를 보호하기 위해 연구의 과정, 목적 그리고 방법을 설명하고 자발적인 참여 동의를 받은 후 집단면담을 실시하였다. 연구를 시작하기에 앞서 연구참여자에게 면담 도중 언제라도 연구 참여를 거부할 권리가 있음을 알려주었다. 면담내용은 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것이며 연구내용에서는 익명으로 처리될 것임을 약속하였다. 이상의 내용을 서면화된 동의서로 작성하였다. 수집된 자료는 연구자만 열 수 있는 캐비닛에 보관하고 있으며 연구가 최종 종료되었을 때 폐기할 예정이다.

2.3 해석학적 현상학적 반성

해석학적 현상학적 반성단계는 현상을 특징짓는 주제를 분석하고 이러한 분석을 통해 본질적 주제를 결정하는 단계이다.

2.3.1 주제 분석

본 연구의 본질적 주제를 도출하기 위한 주제 분석은 몇 단계의 과정에 걸쳐서 이루어졌다. 먼저 연구참여자와의 면담을 통하여 녹음한 내용을 여러 차례 청취하면서 그대로 기술하였다. 다음으로 기술된 내용을 반복적으로 읽으면서 경로당 노인의 웃음치료 경험에 관한 체험의 주제 진술을 분리시켰다. 자료의 중복을 피하고 주제 진술을 보다 명료하게 표현하기 위하여 문장에 밑줄을 그어 표시하였으며 연구자들이 공동으로 여러 차례 읽고 본질적 주제와 관계가 먼 문장은 삭제하였다. 이러한 단계를 거쳐 도출한 경로당 이용 노인의 웃음치료 경험에 관한 의미발견은 다음과 같다.

Table 1. Essence of the laughter therapy experience to elderly

Themes	Essential themes
Healthy life	Restoration of health
	Refreshed feeling
Happy life	Stress relief
	Put idle thoughts out of one's mind
	Vitality in daily routine
	Double pleasure through laughter
Wishful life	Re-juvenescence with reminiscence
	Became optimistic while leaving behind suffering
	Look forward to things

2.3.2 본질적 주제

● 주제 1 몸의 기운을 회복함

웃음치료는 노인들에게 평소에 경직되어 있던 몸을 움직이게 하는 기회가 되었다. 웃음과 울동으로 자유롭게 따라할 수 있었고, 웃고 난 후에는 마치 운동을 한 것처럼 신체 기능이 활발해지고 가벼워짐을 느낀다고 하였다.

“이렇게 하고 나니까 기운이 좀 돌아온 것 같아요. 울동도 하고 신체적으로 움직이니깐 몸이 가벼워진 것 같아요. 아무래도 움직이다 보면 운동이 되니까. 가만히 앉아 있다가 움직이니깐 운동이 좀 되는 것 같아요.”

● 주제 2 기분이 맑아짐

연구참여자들이 가장 많이 진술한 주제로서 웃음치료를 통한 웃음은 순수한 웃음으로서 평소에 화투치면서 웃는 웃음과는 다르다고 하였다. 즉, 마음이 평안한 상태에서 전신으로 웃는 웃음이기엔 웃고 난 후 두통, 우울과 같은 신체적, 심리적 문제들이 완화되었다고 하였다.

“그냥 걷고 하는 것은 신체적으로만 하는 운동이지 마음적으로 기쁘고 그런 건 없잖아요. 그래 이렇게 웃고 기분이 좋으니깐 아무래도 마음도 좋아져요.”

● 주제 3 스트레스를 해소함

경제권이 없는 노인들은 가정사의 사소한 일에도 눈심초사하고 자녀들의 눈치를 보면서 스트레스를 느끼고 있었다. 따라서 집안에서는 웃을 일이 있어도 마음대로 웃지 못하는 답답함을 또래 노인들과 함께하는 웃음치료를 통하여 해소할 수 있었다.

“자녀들에게 잘하고 싶은데 잘 안될 때, 살다보면 그게 제일 고민인 것 같아. 뜻대로 안되면 속상하잖아. 그런데 웃을 수 있는 그 뭐가 오면 술 한 잔 먹은 듯이 시원하다고 그래야 되나. 마음이 그냥 해소가 되는 게. 웃음이 참 좋은 것 같아요.”

● 주제 4 잡념을 잊게 함

노인들은 살아가면서 생기는 사소한 일도 걱정하고 또 그런 생각이 없을 때는 과거의 후회스러웠던 일들을 떠올리며 상념에 잠기기가 일쑤였다. 이러한 잡념으로

인해 살아가는 것이 즐겁지 않은 날들이 많아지고 심하면 우울증까지 생기기도 하였다. 웃음은 웃는 동안의 물입으로 다른 생각으로부터 벗어날 수 있어서 일상의 걱정거리나 잡념을 잊을 수 있는 돌파구가 되었다.

“모든 잡념들을 다 잊어버리고, 밥하는 거 하고, 자녀들을 다 잊어버리고 웃는데 만 집중하니까 얼마나 좋아.”

● 주제 5 고통을 잊고 긍정적 마음을 가짐

많은 상실을 경험하여온 노인들에게 웃음으로 느끼는 마음의 세계는 삶을 바라보는 새로운 시각을 열어주었다. 극진한 고통이 웃음 속에서 녹아 웃음과 웃음 이면의 세계를 통합적으로 느낄 수 있게 하였다. 그리하여 고통조차도 삶의 과정 안에서 포용하고 일어설 수 있는 힘을 주었다.

“내가 계속 우울한 생각을 하고 있으면 안 되겠다. 웃음을 통해서 내 생활을 바꾸어야 되겠다. 우울하거나 슬퍼하면 안 되겠다. 돌아간 양반을 위해서도 맨 날 생각하면 무얼 하겠다. 그런 생각이 드네요. 잊어버리고 긍정적으로 살아야 되겠다.”

● 주제 6 일상의 활력소가 생김

영화 ‘노인’에서처럼 반복적이고 특이할 것 없는 무료함이 노인들의 일상적인 모습이다. 이러한 일상에서 자꾸 생각나고 저절로 웃어지게 하고, 내일이 기다려지게 하는 것은 웃음이 생활 속의 활력소로 들어왔기 때문이다.

“평소에는 그냥 잠잠하게 있잖아요. 그런데 이제 신이 나는 것 같고, 뇌가 활동을 하는 것 같아요. 끝나고 집에서도 가르쳐주시는 걸 생각해보고 손가락도 이렇게 해보고 자주 뭔가를 하게 돼요.”

● 주제 7 함께 웃어서 배가되는 즐거움

노인들은 집에서는 웃을 거리가 없어서 웃지 않게 되고, 웃어도 소리 내어 시원하게 웃을 일이 자주 없다. 웃음치료를 통한 웃음은 여럿이 함께 웃으면서 서로의 웃음 속에서 나와 나의 웃음을 함께 즐길 수 있어서 그 기쁨을 배로 느낄 수 있었다.

“우리끼리 있으면 웃는다 해도 그리 크게 웃는 일은 없거든요. 앞에서 선생님이 이렇게 이끌어주니까 크게 웃을 수 있고 더 많이 웃을 수 있지요.”

●주제 8 추억을 되살리며 젊어짐

노인들은 즐거워도 슬퍼도 추억을 떠올리고 시간간을 초월하여 의미를 부여한다. 웃음은 즐거움을 유발하는 정서로서 인생을 통하여 가장 순수하게 가장 많이 웃었던 시절로 돌아가게 하여 몸도 마음도 그 시절의 활력과 열정을 느낄 수 있게 하였다.

“웃음치료하면서 노래도 나오고 하니깐 어릴 때 생각도 나고 동심으로 돌아가고, 늙어도 항상 마음은 젊게 살려고 하는데 늙어도 오늘 너무 재미있더라고. 옛날 학교가면서 노래하던 그 추억이 머리에 떠도네요.”

●주제 9 기대하는 일이 생김

노인들은 스스로 웃음이 피어나지 않는 마음에 누군가가 지속적으로 웃음의 씨앗을 뿌려주기를 기대하였다. 특히 여성노인에 비해 감성을 억압하고 있는 남성 노인들은 좀 더 자연스럽게 웃음이 유발될 수 있는 유머를 원하고 있었다.

“웃음이 이 감정이 올라가면 딱 웃음이 나와서 웃는 것하고 억지로 이래 웃는 것하고는 틀리거든. 자연스럽게 올라가서 나오는 웃음이 필요하다 말이야. 노래하고 율동하는 건 좋지. 즐거운데 순간적으로 막 끊어올라서 웃는 건 아니었지.”

2.4 해석학적 현상학적 글쓰기

본 연구자는 재가노인의 일상생활에서 삶의 질을 향상시키기 위한 돌봄 중재로서 시행되고 있는 웃음치료의 본질을 탐색하는 체험연구를 시도하였다. 노인을 대상으로 한 웃음치료에 관한 선행연구가 많이 있으나 본 연구에서는 노인들이 웃음치료를 통하여 경험하는 현상의 맥락들을 연결하여 웃음치료가 나타내는 체험의 본질과 의미를 발견하고자 한다.

노인의 웃음치료 경험에 대한 면담내용에서 도출한 본질적 주제를 토대로 하여 현상학적 문헌과 예술작품 등을 활용하여 경로당 이용 노인들의 웃음치료 경험에 대한 이야기를 다음과 같이 구성하였다.

노년기는 신체적 기능저하, 심리적 위축, 사회적 고립

으로 인한 다양한 상실을 경험하고 이와 더불어 현실에 대한 관심과 흥미를 잃어가면서 웃음이 줄어드는 시기가 다. 본 연구에서 재가 노인들이 경험한 웃음치료의 의미는 일상의 스트레스와 잡념, 삶의 고통을 웃음을 통하여 해소시키고 함께하는 웃음 속에서 살아갈 힘을 얻는 것으로 나타났다. 웃음치료라는 매체를 통하여 노인들이 체험한 웃음은 현실-과거-미래를 연결하는 삶의 통합된 구조로 그려지고 있다. 즉, 노인들에게 웃음치료의 시간은 현실의 고민과 갈등을 벗어놓고 순수하게 웃음에 몰입할 수 있는 시간이었다. 그들은 오랜 감정과 추억을 공유하고 있기에 웃음을 통하여 함께 공감을 나누고 청춘의 활력을 되찾는 시간이었다. 그리고 사랑하는 사람의 상실로 드러나는 극진한 고통조차도 웃음 속에 녹아내려 삶의 의미와 가치를 통합하고 다시 일어설 수 있는 시간이었다.

본 연구에서 해석학적 현상학적 글쓰기는 이상과 같이 연구참여자들의 체험 속에 나타난 웃음의 의미를 인생의 총체적인 시간 속에서 그려보고자 한다.

아침 해가 산마루에 걸쳐 주변이 조금씩 반짝거릴 때 쭈뼛이면 경로당에는 하나, 둘 노인들이 모여든다. 자녀들이 출근하고, 손자들은 학교에 가고 난 뒤의 집은 혼자서 지켜야 하는 외로운 공간이다. 도란도란 사람들의 소리가 살아있어서, 같이 밥을 먹을 사람이 있어서, 아무데나 누워서 잠을 자도 곁이 쓸쓸하지 않아서 노인들은 경로당을 찾아온다.

그리고 일상의 이야기가 시작된다. ‘아들이 하는 일이 잘 풀리지 않아서 걱정이야. 손자가 고 삼인데 뒷바라지하는 며느리 보기가 눈치가 보인다. 요즘은 관절이 아파서 거동이 불편하다. 몇 호에 사는 노인이 몸이 불편해서 오늘 나오지 않았다.’ 는 등 노인들의 일상 이야기가 잔잔하게 이어지고 이어질 듯 말 듯 짧은 웃음이 스며 나온다.

일상에서 접하는 노인들의 웃음은 편하게 이야기하면서 웃는 담소(談笑), 소리 내지 않고 방긋이 살짝 웃는 미소(微笑), 웃음을 가볍게 머금고 있는 함소(含笑), 가만히 웃는 잠소(潛笑)이다. 나이를 먹을수록 주변 환경에 대한 흥미상실과 무관심으로 인해 노인들은 포복절도(胸腹絶倒)할 일도, 파안대소(破顔大笑) 할 일도 점점 없어진다. 이러한 노인들은 웃음치료를 통해 무엇을 체험하며 그들에게 웃음의 의미는 무엇인가?

노인들에게 웃음치료라는 체험은 몸과 마음의 기운

변화에서 느껴진다. 그들은 경로당의 한 구석, 평소 즐겨 앉던 자리에서 소리 없이 웃는 것이 아니라 팔, 다리를 움직이며 노래하고 박수를 치면서 웃는다. 평소 움직임이 적어서 굳어 있던 관절들이 딱 딱 소리를 내며 펴지고 호흡도 가빠지고 등과 얼굴에서는 땀이 흘러내린다. 하얀 얼굴에 복사꽃 붉은 기운이 돌고 마주치는 손바닥이 화끈 화끈 달아오른다. 이렇게 즐겁게 오랜 시간 웃고 몸을 움직이고 나니 몸이 가볍고 걸음걸이도 한걸 힘이 있어진다. 노인운동이 건강에 좋다하여 집에서 텔레비전을 보면서 따라 할 때는 엉거주춤 하다보면 어느새 다른 동작으로 넘어가 버리고 박수치고 노래도 할 여유도 없어서 재미가 없었다. 더군다나 다 같이 실수하면서 서로 등 두드리며 웃는 즐거움도 없으니 며칠 정도 하다가 그만두곤 했었다. 그러나 웃음치료는 어렵지 않게 따라할 수 있고 무엇보다 재미가 있으니 웃으면서 움직이다 보면 저절로 운동이 되어서 좋다.

옛 속담에 “치녀 때는 가랑잎 굴러가는 것만 보아도 웃는다.”는 말이 있다. 옛날에는 그렇게도 많이 웃었는데 나이 먹고 나니 웃을 일이 없어진다. 손자들의 재롱을 보며 웃는 날 외에는 웃을 일이 없으니 노인들은 일상의 크고 작은 근심과 여기 저기 신체적 불편함으로 대개는 기분이 가라앉아 있다. 어느 날 경로당에서 웃음강사의 노래와 율동에 따라 같이 노래 부르고 박수치면서 웃었다. 그런데 웃고 있으니 우스워졌다. 웃음은 전염성이 있어서 같이 웃고 있는 다른 사람의 얼굴만 보아도 우습고, 그냥 웃는다는 자체가 우스워졌다. 웃으면서 눈물도, 소변도 질금질금 흘러가면서 오로지 웃음 그 자체에만 몰입하여 웃었다. 참으로 오랜만에 배를 움켜잡고 숨 넘어가게 웃고 나니 기분이 상쾌하고 마음은 등실 등실 바람만 난 풍선 마냥 떠올랐다. 노인들은 웃음치료에서의 웃음이 고스톱을 치면서 웃는 웃음과는 달리 순수한 마음으로 웃는 웃음이었다고 이는 곧 마음의 운동이라고 표현하였다.

노인들은 경로당에 나와서 함께 하는 시간을 가진다. 함께 밥을 먹고 함께 살아가는 이야기를 나누면서 일상의 무료함과 외로움을 달랜다. 그렇지 않으면 하루 종일 텅 빈 집에서 혼자 텔레비전을 보면서 웃음을 짓기도 하고 지난 세월의 회한 속에서 온갖 상념에 사로잡히기도 한다. 웃는 순간에도 마음속에는 사소한 일상의 근심거리들이 가득 차 있다. 그러나 경로당에서 함께 웃는 시간은 마음도 몸도 몰입되는 시간이다. 노래하고 율동하고

박장대소(拍掌大笑)하는 시간은 강렬한 웃음 에너지가 솟아난다. 다른 생각이 비집고 들어올 틈이 없다. 경로당에 들어와서 이런 저런 하소연과 걱정거리들을 풀어놓던 노인들이 웃음치료에 참여하고 나서는 ‘재미있다’ ‘신난다’ 하면서 즐거운 표정을 짓고 있다. 이렇듯 노인들의 웃음치료는 마음속에 눌러 있던 근심이나 스트레스가 웃음에 실려 흩어져 버리는 체험이었으며 이는 하영순 시인의 시 「한 바탕 웃음으로」에서도 잘 표현되고 있다. ‘이제는 더러더러 흘리고 살자 손가락 사이사이 세숫물 새어나듯 고왔던 추억도 쓰러린 설음도 이제는 더러더러 흘리고 살자.’ 뿐만 아니라 노인들의 웃음치료 체험은 함께 하는 활동으로서의 의미를 느끼게 하였다. 함께 노래하고 박수치고 웃는 활동이 처음에는 어색하다가 차츰 상대의 행동을 따라하고 상대의 웃음을 보고 즐거워하고 서로가 마주보며 웃는 동질감을 가지게 하였다. 영화 ‘패치아담스’에서 환아(患兒)들이 한명, 두 명, 차례로 일어나 웃다가 여러 명이 한꺼번에 크게 소리 내어 웃을 때 환아들의 얼굴에 기쁨이 커가듯이 노인들의 웃음치료 속에서 웃음꽃이 활짝 열렸다. 함께 웃는다는 건 같은 느낌을 공유한다는 체험이고 이는 노인들의 보편적 특성인 외로움을 해소하여 웃음의 기쁨을 더욱 배가 시켰다.

노인들의 웃음치료에서의 또 다른 시간적 체험은 그들이 노래하고 춤추던 옛 시절을 회상하면서 그 시절의 열정을 되살리고 있다는데 있다. ‘풍당풍당 돌을 던지자.’라고 노래할 때의 노인들의 모습은 그 시절의 소년, 소녀처럼 몸을 움직였고, 그들의 눈망울은 추억을 머금고 있었다. 노인들은 웃음이라는 추억열차를 타고 여행하면서 몸과 마음이 그 시절로 돌아가 젊어지는 것 같았다. 여자 노인들은 얼굴이 더 예뻐지고 목소리도 동글동글해진 것 같고 남자 노인들은 팔, 다리에 힘이 오르는 것 같았다. 이렇게 젊어진 힘으로 노인들은 살아온 삶의 기억들을 긍정적으로 통합하고 오늘을 행복하게 살아갈 수 있는 것이다.

이러한 웃음치료는 노인들의 몸과 마음에 여흥으로 남아 일상의 활력소로 작용하였다. 연구참여자들은 집에 돌아가서도 그날 불렀던 노래가 가슴에 남아 입가에 맴돌았고, 저절로 팔, 다리가 율동적으로 움직여졌다. 그리고 함께 웃었던 열기가 몸과 마음에 새겨져 그냥 즐겁고 웃음이 나왔다. 웃음치료는 단혀 있던 몸과 마음을 움직여 심신의 운동으로 작용하였고 무료하던 삶에 ‘하고 싶은 일, 기다려지는 일’이 생기는 삶의 활력소가 되었다.

이제 노인들의 일상에 기다림이 생긴 것이다. 삶의 활력에서 오는 기다림은 사회적 활동에 대한 자발적인 참여 의지와 적극적으로 자신을 준비하는 새로운 삶에 대한 기대로 다가왔다.

경로당에 나오는 노인들은 가족과 함께 살고 있지만, 배우자를 먼저 보내고 가슴 한쪽이 외로운 노인들이 많다. 사별한지 너무 오래되어 아픈 마음조차 굳어버렸거나 이제 떠나보내는 아픔을 겪고 있는 노인들도 있다. 이들은 모두 웃음을 잃어버리고 화석처럼 경로당의 한 자리를 지키고 있었다. 각자 자신의 삶의 무게에 치쳐서 누구에게 웃음을, 활력을 줄 여력이 없다. 할머니는 할아버지를 떠올리며 눈물 속에 웃음을 짓기도 하고 할아버지는 그저 ‘히허’하고 짧게 웃는다. 이들에게 웃음치료의 의미는 이러한 삶의 고통들이 용해되어 웃을 수 있게 되고 웃다보니 기분이 좋아지고 그 과정에서 생각이 바뀌어 삶에 대한 긍정적 가치관으로 연결되었다는 것이다. 즉, 사별을 경험한 노인들에게 있어 웃음은 극한 고통을 초월하여 총체적인 삶의 진지함을 수용하고 다시 삶 속에 참여할 수 있는 길동무로서의 의미가 있었으며 이러한 웃음의 힘은 Fankl [26]의 작품 속에서 다음과 같이 묘사되고 있다. ‘지독한 운명의 목줄에 우리는 최후의 선택을 할 수 있다. 그것은 웃음이다. 자기 초연을 수반한 웃음 말이다.’

웃음치료는 노인들에게 새로운 삶의 욕구를 가지게 하는 체험이었다. 웃음치료 면담과정에서 연구참여자들은 ‘내가 배워서 할머니들하고 했으면 좋겠다.’ ‘종종 와서 즐겁게 해주었으면 좋겠다.’ 라는 기대를 표현하였다. 가족들을 위해 밥을 짓고 빨래를 해주며 말없이 도와주는 것도 좋은 일이지만 여러 사람들에게 웃음의 행복을 전해주는 것은 더욱 보람된 일인 것 같다. 이전에는 웃을 일이 없어서 웃지 못했고, 제대로 웃는 법을 몰라서 웃지 못했다면 이제부터라도 배워서 웃어야 되겠다는 희망이 생겼다. 그리고 남자노인들의 경우는 여자노인들과는 달리 순간적으로 뇌를 강타하는 유머와 해학 같은 웃음의 기재를 요구하였다. 경로당의 풍경을 보자면 여자노인들은 삼삼오오 모여앉아서 일상적인 이야기로 박수를 치며 웃지만 남자노인들은 당구를 치거나 스포츠를 하면서 유머로 전달되는 정서적 반전에 의해 웃는 경우가 더욱 많았다.

지금까지 경로당 노인들이 체험한 웃음치료의 현상과 그 의미를 살펴보았다. 이를 통하여 노인들이 바라는 삶

은 건강한 삶, 즐거운 삶, 이겨내는 삶이라는 것을 알 수 있었다. 또한 이러한 삶의 여정에 웃음이 매우 중요한 의미를 담고 있음도 알 수 있었다.

3. 논의

본 연구에서 나타난 9개의 주제는 연구참여자들이 웃음치료 프로그램에 참여하면서 경험한 일상생활과 삶에 대한 성찰 및 신체적, 심리적 변화를 기술한 것으로서 몸의 기운을 회복함, 기분이 맑아짐, 스트레스를 해소함, 잡념을 잊게 함, 고통을 잊고 긍정적 마음을 가짐, 일상의 활력소가 생김, 함께 웃어서 배가되는 즐거움, 추억을 되살리며 젊어짐, 기대하는 일이 생김이라는 주제들로 구조화 할 수 있었다.

‘몸의 기운을 회복함’, ‘기분이 맑아짐’은 웃음치료 활동의 신체적 효과로서 이러한 결과는 웃음치료가 골관절염 노인의 관절강직에 효과가 있었으며[26], 우울증 노인의 혈압과 혈당 감소에 효과가 있었다는[26, 27] 선행 연구의 결과와 유사하다. 노인들의 경우 움직임의 감소로 인한 근골격계의 경직 및 운동 부족과 관련된 다양한 신체적 문제가 발생할 수 있으며 이는 노인들의 삶의 질에 부정적인 영향을 미치게 되므로 웃음치료를 활용한 노인운동 프로그램의 개발이 필요할 것으로 사료된다.

웃음치료의 심리·정서적 효과로서 연구참여자들은 웃음치료 활동을 통하여 기분이 좋아지고 일상의 사소한 걱정에서 벗어나게 되며 스트레스가 감소되는 경험을 하였다. 이러한 결과는 웃음치료가 노인의 우울감을 감소 [10,15,27,29]시키고 스트레스 반응으로서 수축기 혈압과 코티솔 함량을 유의하게 감소시키는데 효과가 있다고 보고한 선행연구의 결과를 지지한다[11]. 또한 웃음치료 프로그램의 질적 분석에서는 참여자들이 ‘웃고 난 후 기분이 좋아지고 마음이 편해진다’ 라고 진술하였으며[15] 이는 본 연구에서 웃고 난 후 기분이 상쾌해지고 사소한 걱정을 잊을 수 있었다고 진술한 결과와 동일하다. 웃음치료와 유사한 맥락으로 율동과 노래를 포함하는 통합레크레이션 프로그램에서도 노인의 기분과 신체 유연성이 증가하고 스트레스 정도가 낮아졌다는 연구결과[30]가 보고되었다.

‘고통을 잊고 긍정적 마음을 가짐’이라는 주제는 사랑하는 사람과의 이별로 인한 삶의 의욕 상실과 정서적 고

통을 웃음치료를 통해 극복하게 된 경험으로 이는 웃음 치료가 삶에서의 상실이 많은 노년기에 건강한 자아 통합을 위한 대처전략으로서 유용할 것으로 기대된다.

‘일상의 활력소가 생김’ 과 ‘기대하는 일이 생김’이라는 주제는 노인의 정신건강 향상을 위한 웃음치료 프로그램의 효과 연구[15]에서 ‘웃음치료를 받고 나서 집에서도 배운 율동을 하느라 즐거웠고, 웃음치료 받으러 경로당에도 자주가게 되었으며 웃음치료가 기다려졌다’는 연구참여자들의 진술과 같은 맥락이다. 이러한 결과는 질병을 가진 노인을 대상으로 한 선행연구[10,26]에서도 웃음치료가 노인의 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보고되어 본 연구의 결과를 지지한다.

‘함께 웃어서 배가 되는 즐거움’과 ‘추억을 되살리며 젊어짐’이라는 주제는 연구참여자들이 율동과 웃음을 함께 하는 웃음치료 활동의 과정에서 느낀 즐거움과 긍정적 삶의 통합에 대한 경험이었다. 이러한 결과는 선행연구[15]의 결과에서 ‘같이 수업 받는 사람들이 싱글벙글해서 보기만 해도 기분이 좋고 즐겁다’ 라고 표현한 것과 유사한 의미이다. 이는 웃음치료의 효과가 단지 웃어서 기분이 즐거워지는 차원을 넘어 웃음을 통해 노인들의 위축된 대인관계가 활성화되고 삶의 긍정적 통합을 이룰 수 있는 매개가 되었다는데서 의미를 찾을 수 있다.

이상에서 웃음치료 프로그램은 재가노인의 신체, 심리적 건강 측면, 대인 관계적 측면, 삶의 질 측면에서 긍정적인 효과가 있음을 확인하였다. 따라서 노인들의 건강한 삶을 도울 수 있도록 웃음치료의 지속적인 개발과 활용이 이루어지기를 제안한다.

4. 결론 및 제언

경로당 이용 노인의 웃음치료경험의 본질과 의미를 이해하기 위하여 본 연구는 반 매년의 해석학적 현상학적 연구방법을 적용하였다.

본 연구의 연구참여자는 웃음치료를 경험한 남, 여 노인을 대상으로 남자노인 4명, 여자노인 8명, 총 12명으로 선정하였다. 자료 수집을 위한 면담은 웃음치료를 2회, 4회 시행한 후 남, 여 각 초점집단별로 각 2회씩 실시하였다.

연구참여자와의 면담을 통해 수집된 자료로부터 본질적 주제를 도출하였고, 개념의 어원, 문학 및 예술작품

등을 참조하여 경로당 이용 노인의 웃음치료 경험에 대한 이해를 높이고자 하였다.

노인들의 웃음치료 경험에 대한 자료 분석을 통하여 노인들이 지향하는 삶은 건강한 삶, 행복한 삶, 희망하는 삶의 구조로 의미화 됨을 알 수 있었다. 그리고 이에 따른 본질적 주제는 다음과 같다.

첫째, 건강한 삶의 본질적 주제는 ‘몸의 기운을 회복함’, ‘기분이 맑아짐’으로 이는 신체, 심리적인 건강행위를 추구하는 삶의 근본적인 원동력에 대한 체험이었다.

둘째, 행복한 삶의 본질적 주제는 ‘스트레스를 해소함’, ‘잡념을 잊게 함’, ‘일상의 활력소가 생김’, ‘함께 웃어서 배가되는 즐거움’, ‘추억을 되살리며 젊어짐’으로 이는 타인과의 관계형성과 공감을 통해 기쁨을 창조하는 사회적 활동으로서의 체험이었다.

셋째, 희망하는 삶의 본질적 주제는 ‘고통을 잊고 긍정적 마음을 가짐’, ‘기대하는 일이 생김’으로 이는 노년기에 찾아오는 다양한 상실의 고통을 극복하고 삶을 긍정적으로 통합하는 체험이었다.

이와 같은 본 연구의 결과가 노인의 웃음치료에 주는 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 경로당을 이용하는 노인들이 웃음치료를 경험하면서 무엇을 느끼고 타인과 어떻게 상호작용하며 웃음치료에 대해 어떤 기대를 하는지에 대한 생생한 기술을 제공함으로써 대상자 중심의 웃음치료 프로그램 운영을 위한 기초자료를 제공하였다.

둘째, 본 연구에서는 그동안 웃음치료 영역에서 시행하지 않은 해석학적 현상학적 질적 연구방법론을 적용하여 연구자 중심이 아닌 연구참여자를 중심으로 연구주제의 개방적 수행이라는 전환의 계기를 마련하였다.

셋째, 본 연구에서 웃음치료를 수용하는 남, 여 노인의 웃음의 기전이나 기대하는 내용에 차이가 있음을 발견하였다. 이는 앞으로 다양한 영역에서 웃음치료를 수행함에 있어 대상자의 특성이나 요구에 적합한 프로그램을 개발할 수 있는 기초자료를 제공하였다.

이에 본 연구의 결론과 의의를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구의 대상은 일 개 경로당을 이용하는 노인을 대상으로 하였으나 후속연구에서는 다양한 상황에 있는 노인을 대상으로 웃음치료 경험에 대한 질적 연구가 이루어질 필요가 있다.

둘째, 남, 여 노인을 따로 그룹지어 웃음치료 프로그

램을 실시하여 남, 여 노인 간의 웃음수용에 대한 특성이 나 웃음에 대한 의미를 비교 연구한다면 웃음치료의 현장 활용에 도움이 될 것이다.

셋째, 이상과 같은 대상자 중심의 연구를 지속적으로 수행하여 노인들이 스스로 웃음치료를 활용할 수 있는 프로그램이 개발된다면 노인들의 독립심 및 자존감 향상에 도움이 될 것이다.

References

- [1] 2050 looked elderly population in Korea, The world's second largest after Japan, The Korea Economic Daily.[cited 2016 Mar. 30], Available From: <http://www.hankyung.com/news/app/newsview.php?aid=201603300966g>.(accessed Jun, 30, 2016)
- [2] Statistics Korea, 2015 Statistics on the aged in Korea [Internet]. 2015[cited 2015 Oct. 24], Available from: http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/3/index.board?bmode=read&aSeq=348566.(accessed July 7, 2016)
- [3] K. Chou, I. Chi, Successful aging among the young-old, old-old, and oldest-old chines. *International Journal of Aging and Human Development*. vol. 54, no. 1, pp. 1-14, 2002.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2190/9K7T-6KXM-C0C6-3D64>
- [4] J. W. Rowe, & R. L. Kahn. *Successful aging*, New York: Pantheon, pp. 265, 1998.
- [5] Y. Eun, S. H. Go, M. J. Kim, J. S. Kim, M. H. Pa, O. J. Park, K. A. Song. *Aged Care General Studies*, Seoul in Korea: Hyunmoon cooperation, pp. 445, 2007.
- [6] J. H. Ryu, *Theory and practice of Laughter Therapy*. Paju in Korea: 21century cooperation, p. 272, 2011.
- [7] I. S. Lee, *The effect of laughter therapy on anxiety and depression of cancer patients*. Graduate School Unpublished master's thesis, Seoul Social Welfare Graduate University, p. 110, 2009.
- [8] Y. S. Lee(Translation), *Immunology of laughter*. Seoul in Korea, Jungang lifecycle, p. 293, 2007.
- [9] C. H. Ryu, *Laughter therapy*, Seoul in Korea: Bookcafe, p. 520, 2006.
- [10] Y. J. Go, & M. Y. Hyun, Effects of Laughter Therapy on Pain, Depression, and Quality of Life of Elderly People with Osteoarthritis. *Journal of Korea Academy psychiatric Mental Health Nurse*, vol. 22, no. 4, 359-367, 2013.
- [11] Y. S. Kim, & S. S. Jun, The Influence of One-Time Laughter Therapy on Stress Response in the Elderly. *Journal of Korea Academy psychiatric Mental Health Nurse*, vol. 18, no. 3, pp. 269-277, 2009.
- [12] I. S. Lee, G. H. Bae, J. S. Baek, *Introduction to laughter therapy*, Seoul in Korea: Chang-ji cooperation, p. 311, 2009.
- [13] Bachorowski JA, Smoski MJ, Owren MJ., The acoustic features of human laughter. *The Journal of the Acoustical Society of America*, vol. 110, no. 3, pp. 1581-1597, 2001.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1121/1.1391244>
- [14] Goodman JI, Fry WF Jr. Toward optimal health: the experts discuss therapeutic humor. Interview by J. R. Godfrey. *Journal Women's Health (Larchmt)*. vol. 13, no. 5, pp. 474-479, 2004.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1089/1540999041280972>
- [15] J. A. Kim, & E. H. Lee, A Study on the Effectiveness of a Laughter Therapy Program for the Mental Health of the Elderly, *Korean Journal of Family welfare; The Korea Association of Family welfare*, vol. 17, no. 1, pp. 85-104, 2012.
- [16] S. Y. Myeong, *The Effects of the Laughter Therapy Program on the Elderly*, pp. 50, Graduate School Unpublished master's thesis, Hanyang University Clinical Geriatric Nursing, 2010.
- [17] Boyd CO, & Munhall PL., A qualitative investigation of reassurance. *Holist Nursing Practice*. vol. 4, no. 1, pp. 61-69, 1989. Available from: http://journals.lww.com/hnpjjournal/citation/1989/11000/a_qualitative_investigation_of_reassurance.12.aspx. (accessed July 28, 2016)
- [18] M. Van Manen, K. L. Sin, & G. N. An(Translation), *Researching lived experience*, NY: Sunny press, pp. 255, 1994.
- [19] M. Van Manen, K. L. Sin, *Researching lived experience : human science for an action sensitive pedagogy*, Seoul in Korea: Hyunmoon cooperation, pp. 285, 2000.
- [20] Provin RR, *Laughter*, Penguin Putnam incorporated, p. 258, 2000.
- [21] K. S. Jang, & D. G. Lee, *Special report on the laugh*, Seoul in Korea: Random house, pp. 324-326, 2006.
- [22] Encyclopedia of Korean Culture; Art 9: 91 literary, The Academy of Korean Studies. Available from: <http://100.daum.net/encyclopedia/view/14XXE0040533>. (accessed July 28, 2016)
- [23] V. E. Frankl, S. H. Lee(Translation), *The will to meaning : foundation and application of logotherapy*, Chung-a cooperation, p. 266, 2005.
- [24] S. J. Kim, H. J. Kim, K. J. Lee. S. O. Lee, *Research methodology of focus group*, Seoul in Korea, Hyunmoon cooperation, p. 174, 1999.
- [25] Y. S. Lincoln, E. G. Guba, *Naturalistic inquiry*, Beverly Hills, CA: Sage, pp. 416, 1985.
- [26] J. S. Kim, S. H. Jang, Y. Y. Joo, The Effect of Laughter Therapy on Arthralgia, Ankylosis, Depression, and Sleep of Elderly Housebound Women with Osteoarthritis, *The Journal of Korean Biological Nursing Science*, vol. 17, no. 2, pp. 123-131, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.7586/jkbns.2015.17.2.123>
- [27] D. Y. Lee, & A. Nam, The Effect of Laughter Therapy on Geriatric Depression, Quality of Life and Physiologic Change of Depressive Elderly Women, *The Journal of Korea Society for Wellness*, vol. 9, no. 3, pp. 163-174, 2014.
- [28] Bennet MP, & Lengacher C, Humor and laughter may influence health:III. Laughter and health outcomes, *Evidence-based complementary and alternative medicine*,

vol. 5, no. 1, pp. 37-40, 2008.

- [29] Y. L. Kim, The effect of laughter therapy on depression, self esteem and health perception in aged person in senior's home, *Journal of the data analysis society*, vol. 12, no. 5, pp. 2525-2539, 2010.
- [30] I. S. Park, & N. C. Kim, The Effect of Integrated Recreation Program on Mood State, Flexibility and Stress of Elderly Women. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 17, no. 6, pp. 70-80, 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.6.70>

박 현 주(Huyn-Ju Park)

[정회원]



- 2005년 2월 : 경북대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2014년 9월 ~ 현재 : 위덕대학교 간호학과 교수

<관심분야>

노인 삶의 질, 교수학습방법

안 효 자(Hyo-Ja AN)

[정회원]



- 2006년 8월 : 경북대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2008년 3월 ~ 현재 : 동신대학교 간호학과 교수

<관심분야>

청소년 및 성인 정신건강과 질적연구