

Los Angeles 거주 한인 고령 독거여성의 일상생활 체험 연구

공 은 숙

예수대학교 간호학과

(요약) 본고의 목적은 고령 독거여성의 일상생활 체험을 탐구하고, 그들의 일상생활 의미가 무엇인가를 발견하여 간호중재 프로그램을 개발하는 기본적인 자료를 제공하기 위함이다. 본 연구는 일상생활에서의 생생한 경험을 채록하여 가장 본질적인 주제를 찾아내고 기술하는 Van Manen의 해석학적 현상학 방법을 적용하였다. 본 연구의 대상은 인지기능에 문제가 없으며, 의사소통에 지장이 없는 75세 이상의 독거여성이며, 한국에서 미국으로 이민을 가서 Los Angeles 지역에 거주하는 5명이었다. 자료는 여러 차례의 심층면접과 참여관찰을 통해 수집했으며, 분석결과 한인 고령 독거여성의 일상생활 체험에서 발견된 의미 있는 주제는 '건강 지키기,' '자존감 지키기,' '인간 도리를 다하기,' 및 '삶과 죽음의 수용'으로 나타났다. 이러한 결과는 노인들의 일상생활을 돕는 간호중재를 하는데 노년여성들의 삶에 대한 기본적인 이해를 제공하고 이를 매개로 이들의 삶과 체험을 반영하는 간호를 하는데 귀중한 자료가 될 것이다.

[Key words: 고령 독거여성, 심층면접, 참여관찰, 현상학적 연구]

이 논문은 2008년 11월 28일 한국노년학연구회와 전남대학교여성연구소가 공동으로 주최한 학술대회에서 발표한 글을 수정·보완한 것이다. 이 논문에 관한 일체의 서신왕래는 (우) 560-714 전라북도 전주시 완산구 중화산동 1가 168-1번지 예수대학교 간호학과 공은숙 교수 앞으로 하시기 바라며, 저자의 e-mail 주소는 eun@mpu.ac.kr이다.

서 론

우리나라는 노인인구가 2008년 현재 500여만 명으로 전체인구의 10.3%를 차지하는 고령화 사회를 맞고 있다 (통계청, 2008). 우리나라 고령화 속도는 다른 나라에 비해 빨라 2019년에는 14%를 넘어 고령 사회 그리고 2026년에는 20.8%를 넘어 초고령 사회로 바뀔 것으로 예측되고 있다 (통계청, 2005). 고령화 사회가 진행되면서 국민의료비의 급증과 노년기 삶의 질이 저하되는 문제가 중요하게 대두되고 있다. 2007년도의 우리나라 65세 이상 건강보험 노인진료비는 9조 813억원으로 2006년도보다 22.8% 증가하였다 (국민건강보험공단·건강보험심사평가원, 2006, 2007). 미국 한인에서도 비슷한 경향을 보여주고 있는데, 2006년도 미국 American Community Survey에 따르면, Los Angeles County의 한인 노인인구는 2000년 9%에서 2006년 12%(약 25,000명)로 증가했고, Korea Town에서 하루 4,500명 정도의 한인이 주간양로보호센터, 양로병원, 양로호텔, 가정간호 등을 이용하고 있으며, 그 비용이 1년에 1억 5,000만 달러로 증가추세에 있다 (중앙일보, 2008. 06. 02.). 2005년도 우리나라 노인들의 약 91%가 한 가지 이상의 만성질환을 앓고 있었는데 (정경희 외, 2005), 특히 노년기 삶의 질을 저하시키는 치매나 우울, 그리고 각종 만성퇴행성 질환은 노인들의 일상생활기능에 매우 부정적 영향을 미친다 (공은숙, 1998). 즉 노화에 따른 신체 심리사회적 기능 약화로 인해 노년기에는 상실감, 무력감, 그리고 스트레스를 심하게 받게 되고, 스스로 일상생활을 할 수 없어서 시설기관 입소 및 이에 따른 의료비 증가, 일상생활 활동 의존 등으로 삶의 질이 저하된다 (Miller, 1983; Seligman, 1975).

노년기 대상자로 하여금 스스로 일상생활을 영위하면서 자택에서 자연스런 임종을 맞이하도록 돕는 것이 노인 간호의 중요한 목적이다. 그러므로 노년기 일상생활은 스스로 일상생활을 하는 노인으로부터 일상생활이 불가능한 노인들의 경험에 근거하여 총체적으로 접근하여 이해하는 것이 중요하다고 생각한다. 또한 노인은 지금까지 살아온 인생의 경험과 상황이 달라 노년기 일상생활을 달리 인식할 수 있으므로

고령 독거여성의 일상생활 체험

로 개인에 따른 독특성과 보편성을 파악하기 위해 노인의 경험과 주관성을 존중한 심층적인 이해가 필수적이다. 그러나 노인들의 일상생활과 관련된 연구는 대부분 양적연구이며, 주로 신체적, 수단적 일상생활기능 상태에 초점이 맞추어져 있고, 노인병원이나 요양원에 입원한 노인을 대상으로 하였거나 재택에 거주하는 경우에도 스스로 일상생활을 하지 못하는 노인들을 대상으로 하였다 (공은숙, 1998; 송미순, 1991; 신경림 등, 2007; 추수경 등, 2007; Katz, 1983; Manini et al., 2006; Yi, 1995). 일상생활을 스스로 해나가는 노인들을 대상으로 일상생활을 어떻게 경험하는지, 일상생활의 경험에 어떤 의미를 부여하는지, 일상생활을 유지하는 원동력이 무엇인지, 고령노인들은 일상생활 경험에 대해 어떤 사고를 하는지 등에 대한 대상자의 주관적 의미나 총체적 일상생활 경험에 관한 질적 연구는 많지 않은 편이다 (공은숙, 2002; 김주성, 1999).

특히 미국에서 이민생활을 하고 있는 고령의 한인 독거여성 일상생활 경험에 대한 현상학적 심층연구는 거의 찾아볼 수 없어, 본 연구자는 사회경제문화적인 환경이나 정서적인 환경이 전혀 다른 곳에서 홀로 살아가는 고령의 한인여성들은 일상생활 경험이 어떠한지, 그 경험에 어떤 의미를 부여하는지, 어떤 사고와 정서적 느낌을 경험하는지 등에 대해 궁금증을 갖게 되었고, 질적 연구방법의 하나인 현상학적 방법을 이용하여 대상자의 생활세계에 직접 참여하여 대상자들의 생생한 일상생활 경험을 기술할 필요성을 느꼈다. 이에 본 연구에서는 고령노인의 생생한 삶의 경험으로써 일상생활 현상과 그 경험에 어떤 의미를 부여하는지, 일상생활 경험의 본질적 주제는 무엇인지를 기술하고자 하며, 그 연구결과들은 노인의 일상생활에 대해 이해의 폭을 넓히고, 노인들이 임종 시까지 일상생활을 스스로 영위할 수 있도록 돕는 기초 자료로 제공될 수 있을 것이다.

연구방법: 해석학적 현상학

경험의 본질에 얼마나 가까이 다가가서 그럴듯한 해석을 구성해 낼 수 있는가가 현상학적 접근에서 가장 중요하다 (최영희, 1994). 이

를 위해 이 논문의 연구방법에서 조사는 Ray(1994) 방법을 그리고 확보된 자료 해석과 기술은 Van Manen(1990) 기법을 주로 사용하였다. 이러한 방법론은 주제와 관련하여 자신에 대한 성찰을 요구하고 언어에 대한 자세한 추적을 요구한다.

탐구자의 일상생활 경험성찰

본 연구자는 노인 간호를 전공한 50대 초반의 여성으로 가족과 함께 평범한 일상생활(조반준비와 식사, 설거지, 직장출근, 직장 내 활동, 퇴근, 석식준비 및 식사, 뒷정리, 잠자리 들기, 생각하기 등 매일 반복하는 일과 청소, 세탁, 외출, 목욕 등 2-3일마다 반복하는 잦은 일상적 활동을 통해 반복 활동에 대한 지겨움, 피곤함, 짜증남, 회피하고픈, 도움 받고자 함, 일상에 쫓기는 불안감, 스트레스 등의 부정적인 경험과, 엄마와 아내 역할에 대한 의무감, 남에게 의존하지 않는 자신감, 가족을 위해 봉사하는 즐거움, 지겨움의 극복과 항상성 유지에 대한 자존감, 원만한 하루생활의 마감에 대한 편안함 등)을 경험한다. 본 연구자는 일상생활의 경험에서 갖는 의미가 수시로 변함을 인식하면서 ‘75세 이상 고령노인, 또 홀로 사는 여성노인들의 일상생활의 경험은 어떤 것인가?’에 대해 관심을 가졌으며, 본 연구자가 1년간 미국에 머무는 동안에 특히 이국에서 홀로 사는 75세 이상 고령여성의 일상생활 경험은 어떤지에 대해 강한 호기심을 가졌다. 결국 연구자는 Los Angeles지역에 사는 고령 한인독거여성의 일상생활 경험에 대해 심층적으로 탐색할 필요성을 갖게 되었다. 핵심적인 질문 내용은 일상생활을 어떻게 지내는지, 일상생활에서 어떤 생각을 하고, 어떤 느낌을 받으며, 어떤 의미를 스스로 부여 하는지, 지속적인 일상생활을 가능하게 하는 원동력은 무엇인지 등이었다.

어원의 추적

언어는 인간의 경험을 가장 잘 드러내 주는 도구이므로 이를 통한 인간경험의 의미와 의식구조의 파악이 가능하다. 본 연구에서는 연구주제인 일상생활과 유사한 의미를 지닌 ‘일상 활동’에 대한 어원적 의미를 조사했으며, 이러한 어원적 의미조사를 통해 대상자의 주제의미

고령 독거여성의 일상생활 체험

를 파악하고, 경험의 본질에 접근하고자 했다. 우리말큰사전(한글학회 편저, 1991)과 국어대사전(이회승, 1982)에는 “일상생활”이란 “날마다의 생활,” “평소 생활”이라고 나타나 있다. “일상 활동”은 ‘우리말큰사전’에 목욕하기, 화장실 사용하기, 식사하기, 요리하기, 이동하기, 단순한 건강관리하기, 가계꾸리기 등의 자조활동이라고 나타나 있어, 일상 활동은 일상생활에 비해 보다 더 구체적인 일상행동이나 기능을 의미하고 있다. 즉 연속적인 일상 활동들의 경험이 곧 일상생활의 경험을 의미하는 것으로 여길 수 있다. 따라서 질문 내용은 이러한 구체적인 평소생활에 대한 인식, 의미부여, 동기, 그리고 이를 고령노년생활, 독거생활, 미국생활 등과 어떻게 연계시켜 해석하고 의미를 부여하는지를 심층적으로 묻고 이해하는 것이었다.

고령 독거여성의 경험에 대한 자료수집

대상자 및 텍스트 선정. 본 연구의 대상자는 75세 이상의 여성으로 미국 Los Angeles의 중심부와 주변지역에 거주하고 있으며, 혼자 살고 있는 노인 5명(각각 81세, 80세, 79세, 77세, 및 76세이었음)으로 선정하였다. 대상자 중 1명은 40대 중반에 그리고 4명은 50대 초반에 미국 이민을 왔으며, 언어적, 비언어적 의사소통에 전혀 지장이 없고, MMSE-K를 이용한 인지기능검사 결과 모두가 29점 이상의 인지상태를 보였다. 대상자들은 모두 사별로 인하여 홀로 생활하고 있었는데, 홀로 산 기간은 2-46년까지였으며, 자녀수도 1-8명까지 다양했다. 대상자 중 4명은 미국 시민권자인 반면, 1명은 영주권자였다. 거주지는 4명이 정부에서 임대해주는 노인아파트이며, 1인은 일반주택인 자택이었다. 노인아파트 거주자 중 2명은 Los Angeles 도심에 위치한 노인아파트의 다른 층의 거주자였고, 1명은 도시 중심부에서 조금 떨어진 노인아파트 거주자였으며, 1명은 Los Angeles 주변의 다른 지역의 노인아파트 거주자였고, 자택 거주자는 도심부에서 조금 벗어난 외곽지역에 거주하고 있었다. 대상자들은 캘리포니아 주정부에서 제공하는 다양한 의료, 생활지원 및 복지서비스 프로그램의 혜택을 받고 있었다. 불구 등의 심한 장애를 가진 대상자는 없었으나, 고혈압, 당뇨병,

관절염 등 노화로 인한 만성질환과 시력이나 청력기능 저하 등의 퇴행성 만성건강문제는 가지고 있었다.

자료수집. 대상자의 직접 경험에 관한 자료는 2007년 2월부터 11월까지 다단계 심층면접을 실시하여 수집했다. 연구자는 참여자들에게 자신을 소개하고, 연구목적을 설명했으며, 면담 및 모든 연구과정에 대해 구두 승낙을 받은 후 면담을 시작했다. 비형식적이고, 비구조화된 면접법과 참여 관찰방법을 사용하여 면접과정에서 관찰된 행동을 기록하였다. 면담은 연구자가 직접 대상자의 집을 방문하여 대상자의 집에서 하거나 조용한 카페에서 만나 이루어졌다. 면접회수는 3-4회였으며, 대상자 1인당 2-3시간 소요되었다. 자료의 누락 방지와 분석과정의 반영적 사고를 원활히 하기 위해 녹음과 필드노트 기록을 했다. 참여관찰이나 참여자들이 소유한 사진첩 등을 통해 보충자료를 수집했다. 참여자들의 실제경험을 자연스럽게 나타내도록 하기 위해 처음에는 대상자의 전반적인 건강상태나 개인적인 일 등과 관련된 이야기를 시작했으며, 서로에 대한 친근감을 느끼면서 이민 동기나 미국생활상 등을 이야기했고, 식사를 같이 준비하여 먹는 일상 활동 경험에 동참하면서 신뢰형성과 참여관찰을 했다. 이어지는 3-4번째 면담에서 연구자는 본 연구의 주제와 관련하여 “스스로 일상생활을 해나가는 것에 대해 어떻게 생각하세요?” “일상생활을 해나가는 것에 대한 느낌은 무엇이며, 어떤 의미를 두고 계신지요?” “날마다 일상생활 활동을 하는 것에 대해 갖고 있는 생각이나 의미를 말씀해 주시겠습니까?” 등의 질문을 했다. 면담 동안에는 지속적으로 면담의 초점을 이어가하면서 그들의 구체적 경험과 의미들을 이끌어내는 질문을 했다 (Ray, 1994). 녹음 자료를 면담일지와 대조하면서 정리하여 텍스트를 완성했고, 완성한 텍스트 분석은 본 연구자 및 한 인문학 교수(대상자와 면식이 없음)가 했으며, 분석과정에서 면담자료 중 재확인이나 보충이 필요한 경우에는 짧은 면담을 실시했다. 간접경험자료는 연구자가 선정한 노인의 일상생활에 대한 소설을 읽고 주제와 관련되는 것으로 판단되는 텍스트를 최종으로 선정했다.

고령 독거여성의 일상생활 체험

해석학적 현상학에 의한 자료의 분석

자료 분석은 현상의 의미와 핵심주제, 그리고 주제의 구조를 밝히기 위해 Van Manen(1990)의 하이라이트 기법과 한 줄씩 읽어나가는 행간접근법을 적용하였다. 1차 분석 작업에서 연구자는 다른 교수가 대상자들의 경험을 공유할 수 있도록 5인의 면담과정에서 관찰된 내용과 연구자의 느낌 등을 보충·설명하면서 텍스트 이해를 도왔다. 소설작품은 서로 공유하여 공감대를 형성하면서 분석하였다. 2차 분석은 텍스트를 반복해 읽으면서 반복되는 단어, 절, 문장을 찾고 대상자의 의도가 강하게 드러난 부분들의 의미를 이해하려고 노력하였다. 본 연구자와 다른 교수가 공통적으로 나타내는 표현과 의미를 검토하면서 대상자들 경험의 본질에 접근하고자 노력하였다.

방법론적 정확성 확보 및 참여자에 대한 고려

해석학적 현상학 연구의 중요성은 ‘경험의 본질에 얼마나 가까이 다가가서 그럴듯한 해석을 구성해 낼 수 있는가?’에 달려 있다. 본 연구자와 다른 교수 1명은 5-20년 동안의 질적 연구 경험과 교육경험이 있다. 분석결과와 타당성 확보를 위해 전체 분석과정에서 본 연구자와 다른 교수자간에 분석과정 및 분석내용의 확인 작업을 거쳤고, 본 연구자와 대상자와의 확인 작업도 거쳤다. 대상자의 권리와 사생활 보호를 위해 면담 전에 전화를 하고 면담시기와 장소를 정했으며, 피로를 유발하지 않도록 날짜와 시간을 조정했다. 참여자가 드러내기 싫어하는 내용의 진술을 강요하지 않았으며, 기록에 포함하기를 거부한 내용은 기록에서 삭제했다.

고령 독거여성의 일상생활 경험

직접 경험에 나타난 고령 독거여성의 일상생활 체험

현상학적인 반응을 통해 각각의 대상자 진술에서 분리된 주제의

의미는 “건강 지키기,” “자존감 지키기,” “인간 도리를 다하기,” 그리고 “삶과 죽음의 수용” 등 4가지로 나타났다. 원래의 자료 중에서 이 주제들에 대한 생생한 경험을 드러내 주는 대표적인 텍스트를 선정해 보면 다음과 같다.

건강 지키기

대상자들은 매일 몸이 쇠퇴해가는 것을 경험한다. 이로 인한 신체적 불편감과 정신기능의 기억력 감퇴를 경험하면서 불편감 감소와 기억력 증강을 위해 매일 건강관리에 많은 관심과 시간을 쏟고 있으며, 그로 인해 아직 몸이 성하다는 자기인식을 통해 열심히 고령의 일상적 삶을 살아가는 생생한 경험을 한다.

쇠퇴해가는 몸. 70대 초반 이전의 노년기에는 심신의 기능 변화를 서서히 느끼지만 고령인 대상자들은 매일 아침마다 눈을 뜨면서 몸이 달라짐을 인식한다. 그래서 때로는 일어나기 싫지만 일어나고, 돌아다니며 몸을 풀고, 라디오를 켜고, 창문을 열고, 일상생활을 이어간다.

“나이를 더 먹게 되니까 몸이 하루하루 달라지는 것이 느껴지대. 어제는 벌써 옛날이여. 그렇지만 나 정도는 양호하다고 해야지. 아직은 걸어 다닐 수 있으니까.” “80이 가까워지니 정말 기운이 많이 떨어져. 뭐 나이에 장사 있나? 그러려니 생각하고. 하지만 아직은 성한 편이지. 다른 노인들은 허리가 굽고 난리야. 훗축해. 내 허리는 그래도 반듯하다고들 해.” “매일 팔다리가 쭈시지. 밤마다 올기도 많이 했지. 그래도 자리에 누워 지내지 않으니 다행으로 생각해야지 뭐.” “아침에 침대에서 눈을 뜨면 바로 일어나기 힘들어요. 일어나기가 싫은 때가 많아. 그러니까 (눈을) 뜨자마자 일어나려고 노력해. 일단 일어나면 하루가 시작되거든. 돌아다니게 되고, 라디오도 틀어놓고, 창문을 열어 공기도 쐬고. 그러면 몸이 시원해져서 좋아. 아직은 그래도 쓸모 있는 몸뚱이구나 생각하기도 하고.” “몸에 힘이 많이 떨어진 것을 느껴. 눈이 침침해지는 것은 말할 것도 없고. 그런데 아직 귀는 밝아.”

기억력 감퇴. 고령 대상자들은 기억해야 할 것들을 자주 잊어버려

고령 독거여성의 일상생활 체험

힘들고, 생각과 말이 일치하지 않아 일상생활에서 실수를 자주 경험한다. 그리고 자신의 기억력 감퇴를 인식하게 되면 답답함과 불쾌감, 그리고 불안감을 경험하기도 한다.

“기억력이 부쩍 떨어지는 것 같아. 예전엔 한번 볼 것도 여러 번 보고, 누가 말하면 잊을까 봐서 적느라 시간 다가고. 그러고도 무슨 말을 하려면 머리 속은 그게 아닌데 정확한 단어가 떠오르지 않아 허가 제 멋대로 움직여버리니 힘들어.” “내가 요즈음에는 거짓말쟁이가 됐어. 손에 쥐고 있으면서 없다고 하기도 하고. 나이를 먹으니까 말 실수가 너무 많아진 것 같아 힘들어.” “글쎄, 냉장고를 열고 우두커니 서 있다가 닫는 경우가 많아졌어. 공연히 불쾌감이 생기지만 어떻게 해?” “금방 듣고 잊어버리고, 탄소리하기도 하고. 그러니까 노인들이 싸움을 하는 것 같아.” “어쩔 때는 금방 들었는데 기억이 안나. 도저히 기억이 안 나면 미칠 것 같지. 답답해서. 어쩔 때는 치매가 아닌지 겁이 벌컥 나는 경우도 있지.” “집중이 잘 안돼. 성경을 읽다가 놓치는 경우도 많고, 내가 생각해도 어떤 때는 한심한 생각이 들지.” “정신을 바짝 차리느라 피곤하기도 해. 불안하니까, 혼자 살려면 내가 알아야 하잖아? 그런데 정신력이 떨어지는 것을 느끼니까 불안해지지.”

몸 관리하기. 고령의 독거여성들은 젊어서 생긴 만성질환을 돌보기 위해 정해진 시간에 맞추어 투약을 하고, 물리치료를 받고, 병원에 가는 경험을 한다. 또한 운동이나 영양, 학습 등 무리 없이 스스로 할 수 있는 다양한 건강증진활동을 일상생활에서 실천하는 경험을 한다.

“허리를 똑바로 하는 것에 신경을 써요. 칼슘약도 매일 1알씩 먹고. 우유도 정신 차려 하루에 2잔(700cc 정도)은 꼭 챙겨서 먹어요. 그것도 큰일이니 뭐.” “나는 고혈압이야. (혈압 약을) 꼭 먹어야 한다고 해서 매일 아침 한 알씩 꼬박꼬박 챙겨먹고 있어. 약 먹는 일은 반드시 해.” “내가 벌써 80이 넘었어. 골골 할 때가 되었지. 죽을 때까지 건강하게 살아야지 하고 매일 생각해. 비타민제도 챙겨먹고.” “하루에 한 알씩 혈압 약을 먹고 있어요. 어디 놀러갈 때도 약은 꼭 챙겨 가지고 가지요. 꼭 먹어야 하니까.” “무릎에 관절염이 있어서 걸을 때 통증이 있어. 돈 있으면 뭐해. 다리병신 되어 걷지 못하면 끝 아니야? 파스 붙이고, 약 먹고, 병원에 가서 주사 맞고, 재활센터에서 마사지 받기도 해. 또 안 걸으면 살이 찌고 불편하니까 조금 먹으려고 노력하고, 운동하려고 노력해.” “여기저기 온

마디마디가 썩시는 통증 때문에 장기간 병원에서 약을 받아다 먹고 있는데 변비가 생겼어요. 변비약보다는 야채나 과일을 많이 먹고 물을 많이 마시라고 해서 그렇게 하고 있다니까.” “새벽에 일찍 깨면 하루 종일 피곤해 되도록이면 저녁에 늦게까지 TV도 보고, 비디오도 빌려다 보고. 늦게 자려고 안간힘을 써요. 그래야 아침 6시까지 푹 자니까. 버틸 때까지 버티려고 노력하는 거야. 초저녁에 자면 새벽 서너 시에 눈이 똑 떨어져 잠이 안 오면 미치지” “혼자 먹으면 밥맛이 없으니까 친구들과 함께 먹어. 반찬을 한 가지씩 만들어 와서 같이 먹으니 즐겁고, 밥맛도 꿀맛이지. 영양섭취도 더 잘 할 수 있고, 고기 챙겨먹기도 쉽고.” “혼자 있어도 식사는 꼬박꼬박 챙겨 먹어. 끼니를 굶으면 기운이 빠지고, 아플 수 있으니까.” “낮 동안에는 밖에 나가 걸어요. 아파트에 가만히 있으면 다리에 힘이 빠지니까 여기저기 마켓도 가고, 걸어 다닐 수 있는 거리는 다 걸어 다니려고 하지.” “이 나이가 되도록 병은 없어. 병은 없지만 기운이 형편없이 떨어지니 비타민제를 복용해요.” “치매예방을 위해 하루에 1-2시간은 퍼즐 맞추기를 해. 또 영어도 배우러 다녀. 여든이 넘어 영어를 배워 어디에 쓸 거냐고 비아냥대지만 미국 노인네들과 말하고 지내면 좀 좋아? 못해서 그런 거지.”

자존감 지키기

고령의 대상자들은 때로는 외롭고, 자식에 대한 그리움도 있지만 자식에게 기대지 않고, 독립적으로 살기를 힘쓰면서 자존감을 경험한다. 또한 남들의 시선을 의식하여 외모치장에 신경 쓰기도 하며, 즐겁게 일상생활을 보내려고 노력하면서 자존심을 지키는 경험을 한다.

독립성 유지. 고령의 대상자들은 스스로 살아가는 경험을 의미 있게 받아들인다. 생활비에 대해서도 독립적인 해결에 큰 의미를 두고 있다. 자식들에 대한 서운함이나 원망보다는 스스로 자기 삶을 영위하고, 힘이 닿는 데까지 자식들을 돕는 경험을 통해 자존감을 경험한다.

“자식에게 절대 기대지 말아야지 하고 살아. 노인들이 자식들하고 같이 살려고 해서 문제가 많이 생기는 것 같던데, 자식에게 기대는 것은 서글퍼.” “건강도 내 힘으로, 모든 것을 스스로 하려고 해. 그래야 자식들한테 큰소리도 칠 수 있고.” “한국에 살고 있는 딸에게 신세 안 지려고 이곳까지 왔는데 내가 왜 자식에게 손을 빌려? 딸에게 기대고 싶지 않아.” “자

고령 독거여성의 일상생활 체험

식들이 외로울 테니까 한국으로 돌아와 같이 살자고 하지만 내가 들어가면 당장 자식들이 내 생활비 대야 하는데 맘이 안 편해. 내가 왜 자식들에게 기대? 보고 싶으면 1년에 한 번씩 한국에 가서 자식들을 만나고 돌아오면 되고.” “큰 아들이 같이 살자고 해서 6개월간 같이 산 적이 있는데 내 힘으로 할 수 있는 게 없어 우울해지고, 갑갑해서 미치겠더라고.” “같이 살면 어디 가지도 못하고 따라만 다녀야지. 음식도 주는 것만 먹어야지. 도무지 사는 게 아니야. 팬스레 기가 팍 죽기도 하고.” “자식들이 같이 살자고 해도 나는 혼자 살아. 내 아파트가 편하고, 내가 자유롭게 무엇이든지 할 수 있어서 좋아.” “혼자 사는데 불편한 것 하나도 없어. 오히려 여기가 천국이야.”

몸단장하기. 고령 독거여성들은 남들의 이목에 신경 쓰는 것을 일상적으로 경험한다. 비록 노화로 외모가 변하더라도 남에게 추하게 보이고 싶지 않아 매일 머리, 얼굴, 그리고 의복 단장 등에 신경을 쓴다. 또한 자기 체면유지를 위해 일상 활동에 가치와 의미를 둔다.

“나이가 많아지니까 머리카락이 눈에 띄게 빠지대. 머리술이 없으니 보기가 흉해. 여자는 머리카락이 있어야 예쁜데. 영 체면이 말이 아니야. 거울을 볼 때마다 신경 쓰이고. 얼마 전까지는 구르프를 매일 말았는데 이제는 그루프를 말아도, 머릿속이 흰히 보여 부분 가발을 샀다니까.” “화장하는 것에 신경 많이 써요. 그렇다고 죽은 영감이 돌아와 봐주는 것은 아니지만 사람이 체면이 있지. 다른 사람에게 추하게 보이기 싫어서이지.” “옷도 너무 추하면 체면을 구겨요. 미국노인들처럼 머리부터 신발까지 코디를 할 수 없지만, 한국노인네들 아무거나 입고 길거리 다니는 것을 보면 아주 보기에 안 좋아.” “돈 드는 것도 아닌데 깔끔하고 보기 좋게 입고 다녀야지.” “누가 날 보아주는 사람은 없어도 늙어서는 매일 자기모습에 신경을 써야 해. 괜히 추레해서 있으면 뭐가 좋아? 그렇지 않아도 늙으면 추레해지는데.” “자식들 생각해서 옷도 잘 입고, 깔끔하고 단정하게 하려고 하지. 젊어서는 자식들을 잘 입혀야 하고, 늙어서는 내가 잘 입어야 하는 거야. 그래야 욕을 안 먹어.”

즐거움 창출. 75세가 지난 노인대상자들도 다른 연령층과 마찬가지로 매일 재미있게 노는 것을 경험하며, 의미를 부여한다. 친구들과 어울려 함께 게임도 하고, 밥도 같이 먹고, 수다를 떨고, 여행이나 쇼핑 등을 함께 하며 지내면서 즐거움을 만들기 위해 노력하고 이를 통해

즐거움을 경험하며 이에 삶의 의미를 부여한다.

“혼자 사는 것이 외롭지. 그렇지만 친구들과 화투놀이 하면 재미있어. 거의 매일 한두 시간은 모여서 화투놀이 하며 보내. 조반 후 위·아래층 친구들이 놀러와. 거의 자동적이지. 돈내기는 아니고 그냥 재미로 하는 거야. 화투치면서 이런 저런 우스개 소리도 해가며 웃고 노는 거지 뭐.” “친구들하고 여기저기 불만한 곳을 다니니까 즐거워. 혼자서 우두커니 집에 있느니 친구들과 1박 2일이나 3박 4일 정도 짧게 여행하는 것이 아주 재미있다니까.” “혼자 김치나 반찬을 만들기가 힘들고 재미가 없거든? 재료비도 많이 들어가고. 내가 먹으면 얼마나 먹겠다고 이러나 하는 생각이 드는데, 친구들과 함께 모여 김치도 담그고 반찬도 만들면 얼마나 즐거운지 몰라. 그날이 파티 날이야.” “저녁은 보통 집에서 혼자 먹지만 점심때는 친구들과 어울려 이 식당 저 식당 맛보는 재미가 커요. 가까운 거리에 식당이 있으니까 버스포 한 장 끊어 타고 다니면 재미있지. 주변에 있는 식당은 훤히 꿰고 있어.” “친구들과 온천가는 것이 재미있어. 혼자 가기는 좀 몇 적고, 돈도 많이 들어도 친구들과 같이 택시를 대절해서 타고 갔다가 돌아와도 1인당 내는 돈은 얼마 안 들어. 하루를 엄청 즐겁게 보내고 올 수 있고.”

인간 도리를 다하기

누구나 연륜이 쌓일수록 일상생활에서 도리를 지키며 살고자 노력한다. 대상자 모두가 자식이 있으므로 가족 내에서는 부모의 도리에 신경 쓰고, 사회적으로는 연장자로서 어른 구실에 신경 쓴다. 그리고 국민의 한 사람으로 정부에 대한 자신의 도리를 생각하며 일상생활을 잘 유지하려는 경험을 한다.

부모 및 사회에서 연장자의 도리. 고령인 대상자들은 일상생활에서 여러 가지 사회봉사를 경험하면서 보람을 느낀다. 고령자들은 노인들이 젊은이들에게 본을 보이는데 삶의 가치를 두고 있다.

“막내딸의 늑등이가 어려서 내가 주중에만 매일 오후에 2-3시간씩 보아주고 있어. 여기서도 내외가 같이 벌어야 사니까 내가 안 봐 줄 수도 없고. 베이비씨터에게 맡기면 비싸요. 내가 봐주니, 돈도 절약하고, 딸도 편

안하다고 하고. 애미된 도리를 하는 것 같아 기분이 좋아. 다른 자식들은 야기 보는 일을 하지 말라고 하지만 도와 줄 수 있을 때까지는 도와주어야 하는 것이 부모인거야.” “자식들을 생각해서 열심히 살아가는 거지. 내가 할일을 제대로 못하면 자식들이 금방 피해를 입어. 어렵게 키운 자식들인데 자식들을 위해 끝까지 잘 살다 갈려고 해.” “선이 넘은 나이에 미국까지 오게 된 것도 자식들을 조금이라도 잘 키우기 위해서였는데 자식들 얼굴에 똥칠 안 하려면 매일 매일 정신 차리고 잘 살아야지 하고 생각한다니까.” “자식 때문에 사는 거 아닌가? 자식이 없으면 뭐 하러 이렇게 살겠어. 살만큼 살았으니까 가도 되겠지만 자식이 더 잘 사는 걸 보고 싶은 마음이 있으니 이렇게 살고 있는 거지. 자식 지켜보는 것도 부모의 도리라고 봐.” “지금까지 이곳에서 뼈 빠지게 고생하면서 돈을 벌어서 자식을 가르쳤지만 그것은 부모로써의 책임을 한 것이고, 모두 잘 살고 있으니 혼자서 힘닿는 데까지 살다 가면 된다고 생각해.”

“엄마 뱃속에서 나올 때 누구랑 같이 나왔나? 갈 때도 혼자서 가는 거야. 잘 살아가는 것은 인간의 도리라고 생각해요. 이 세상에 내 맘대로 나오지 않았거든. 가는 것도 내 맘대로 되는 것이 아니야. 늙어갈수록 하늘나라 갈 때까지 성실하게 살다 가야지.” “노인들이 자꾸 여기 아프다, 저기 아프다고 불평하면 젊은이에게 본이 안 된다고 봐.” “성당친구들과 만나 시간 날 때마다 봉사를 다녀요. 뭐 크게 돕지는 못하지만 교회 일을 돕기도 하고, 너싱홈에 가서 노인들과 같이 있어주기도 하고, 젊은이들에게 기대지 않고 노인들끼리 도울 수 있는 것은 돕고 하면 좀 좋아. 나중에 지네들도 늙으면 그렇게 하겠지.” “나이 먹었다고 행세하려고 하면 누가 안 알아줘. 어른 구실을 해야 알아주지. 그것이 어려워.” “마음은 젊은데 나이가 많으니 어른 행세를 잘 해야겠는데, 어렵지, 신경 써야 하니까.” “나이 먹은 사람이 아랫사람 썸 붙이는 것은 식은 죽 먹기예요. 다 참고, 어른의 도리를 하며 살려고 하니까 참는 거지. 그냥 막 산다면 짐승이나 다를 바 없으니까.”

미국 정부에 감사하는 마음. 고령 대상자들은 일상생활에서 값싸게 노인아파트를 제공해주고, 무료로 의료혜택을 제공해주고, 말년에 아프면 요양원에 가는 것까지 돌보아주는 정부에 대해 항상 감사한 마음을 가지고 지내고 있다. 또한 지금까지 살게 해주고, 자식들이 공부를 할 수 있게 해준 미국정부에 대해 감사하는 마음을 가진 생활태도가 인간의 도리라고 가치를 부여하며 살아가는 일상경험을 한다.

“관절염이 심해 양쪽 무릎수술을 했는데 돈을 한 푼도 안냈어. 수술 후

간병인도 한 달간 내가 알아서 쓰고, 돈은 주정부에서 지불하고, 어느 자식이 그렇게 맘 편하게 해줄까? 늙을수록 미국에 오길 잘했다고 생각해. 얼마나 감사한지, 매일 감사한 마음으로 살아.” “한국에 있었으면 우리자식들이 어떻게 대학교육을 받을 수 있었겠나 생각할 때마다 나는 미국이 고마워. 남편 죽고 너무 암담했는데, 그래도 미국에 왔으니까 우리 아이들이 좋은 대학도 졸업할 수 있었지. 모두 돈 안들이고 공부시켜 주었으니 얼마나 감사한지.” “지금 죽어도 여한이 없어요. 뭐 하나 가진 것 없이 온 내가 모든 것을 얻었으니. 현재 사는 아파트도 정부에서 보조해 주니 아주 싸고 얼마나 좋은지. 난 한국 생각 안 해요. 한국에 있었으면 오늘의 나는 없었을 걸. 죽을 때까지 건강하게 지내다 죽는 게 이 나라에 대한 예의가 아닐까 생각해요.” “의치가 망가졌다고 하니 의치 해주지, 안경 새로 해주지, 약도 무료로 지을 수 있지. 우리들은 불평을 할 수가 없어요. 살게 해주고, 매달 생활비도 주고. 자식들 필요 없어. 얼마나 편한지. 그러니 내 생활이라도 반듯하게 하다 가야지. 양심이 있지 사람이.” “여기가 우리나라야. 한국은 내가 태어난 곳이지만 배고픈 설움만 안겨주었어. 미국은 우리를 살게 도와주었어. 나는 미국이 내 나라라고 믿으며 살고 있어.” “역시 대국이라 다른 것 같아. 우리가 뭐 쓸모가 있겠어요? 하지만 정부에서 여러 가지 혜택을 주고, 불편함 없게 해주려고 노력하고 있어요. 정말 감사한 마음으로 하루하루 살아가는 거야.”

삶과 죽음의 수용

고령자들은 서서히 다가오는 죽음을 항상 마음 한 칸에 받아들이면서 사는 일상생활을 경험한다. 인간이 어찌해볼 수 없는 죽음 자체가 두려운 것이 아니라 가까운 미래에 독립적인 일상생활기능을 상실하고 요양원 등 시설에서 지내게 될 지도 모른다는 불안감을 경험한다. 일상생활의 불안감을 감소시키기 위해 신앙생활을 열심히 하고, 죽음 후에 저세상에서 보고 싶은 사람들을 다시 만날 것이라는 희망을 가져보는 경험을 한다.

미래에 대한 불안감. 고령 대상자들은 평상시 요양원에 관심을 갖고 주변의 요양원을 다녀본다. 아직은 스스로 생활할 수 있지만 언젠가는 혼자서 생활할 수 없는 때가 올 것이고, 자신도 요양원에서 지내야 할지도 모른다는 것을 수용하면서도 자신의 미래에 대한 불안감을

고령 독거여성의 일상생활 체험

경험한다. 앞일을 알 수 없는 불안감이 매일 엄습하는 것을 경험한다.

“부근에 있는 요양원을 다녀 봐요. 혹시 내가 가게 될지도 모르니까. 내가 지금은 잘 걷기도 하고, 살아가는데 문제가 없지만 나이가 더 들면 어떻게 될지 모르는 일이지요.” “양로원에 가지 않고 죽으면 좋겠는데.” “자식들에게 기댈 수는 없고, 혼자 살았으니 갈 때도 혼자서 떠나야겠지. 앞날이 불안하기는 해. 죽음에 대한 불안이 아니고, 어디서 어떻게 죽음을 맞이하게 될 것인지 모르니까.” “자다가 사르르 죽으면 좋겠는데. 죽음 복을 타야 하는데, 죽을 날이 점점 가까워지니 걱정돼.” “요양원에 있다 죽으면 되지 하고 생각했는데 요즈음은 아닌 것 같아. 요양원에 있으면 사는 게 아니야. 내 수족도 내가 사용 못하고.” “생각하면 가슴이 답답해져. 여기는 모두들 늙으면 요양시설에 당연히 가야 되는 줄 알고 있고, 나도 당연히 그렇게 생각하는데 마음은 편치 않아.” “가능하면 요양원에 가지 않고 죽을 때까지 여기서 살다가 갔으면 해. 내 형편에 요양원 갈 수 있는 것도 감지덕지하지만. 휴- 상상하기 힘들어.” “요양원에 갈 때가 되면 들어가야지. 인간이 앞일을 어찌 알아. 그 때까지는 잘 살아야지.”

신앙생활. 미래에 대한 불안감도 있지만 갑작스럽게 발생하는 일상생활의 불안감을 해소하고, 편안함을 찾기 위해 고령대상자들은 매일 기도하는 경험을 한다. 그리고 교회나 성당에 열심히 다니는 신앙생활을 경험한다.

“혼자 있을 때 항상 기도를 해요. 두루 잘 되어야 맘이 편하니까. 자식들 위해, 내 앞날을 위해 한국과 미국 모두 잘 살게 해 달라고. 기도하고 나면 마음이 편안해.” “성경보고 기도하고, 심심할 시간이 없지. 수요일 교회가고, 금요일에 가는 때도 있고, 일요일에 가고.” “성모님께 기도해. 마음을 편안하게 해 달라고. 멀리 떨어져 있지만 우리 딸 잘 살게 해달라고. 이것, 저것 생각나는 대로 기도하다보면 시간이 금방 가버려.” “교회에 안가면 친구들 만나기가 힘들어. 생활에 필요한 여러 가지 도움도 얻고, 열심히 쫓아 다녀야 해.” “내 마음 편하게 하려고 하나님께 매달리는 것 같아. 살다보면 불안감이 있기 마련이니까.” “차로 데려다 주고 데려오니깐 가기도 하고, 집에 혼자 있는 것보다는 교회에 가면 좋아. 좋은 설교도 듣고. 밥도 같이 먹고.”

하늘나라에 대한 소망. 고령 대상자들은 결국 인간이 가는 길이 어

는 길인지를 알고 받아들이면서 준비하는 경험을 한다. 그리고 미지의 저세상에 대한 희망을 갖는 경험을 한다. 이 세상에서 인연을 맺었던 남편이나 부모, 형제, 친구들에 대한 좋은 기억을 떠올리며 그들을 만나고 싶어 하는 막연한 기대감을 갖는 경험을 통해 죽음에 대해 초월해가는 경험을 한다.

“금방 그렇게 됐어. 내가 여든까지 살 거란 생각을 안 해봤는데. 목숨이 질기지? 언제 갈지 모르지만 마음에 준비는 하고 있어요.” “요즘 100살까지 사는 양반들이 많다고 하는데 그건 못할 것이야. 늙으면 건강할 때 가는 게 축복이지.” “마음을 비우고 있어요. 탐나는 것 하나도 없어. 지금 살고 있는 이것들로 충분해. 하늘나라에는 아무 것도 가지고 갈 수도 없고, 모든 것이 준비되어 있으니까.” “오늘이라도 천국가면 좋지. 남들은 더 살고 싶다지만 너무 오래 사는 것도 힘들어.” “영감이 기다린다고 했으니 천국가면 만날 수 있을까? 만날 수 있을 것 같아. 아마 나를 기다리고 있을 거야. 조용히 날 데려가라고 기도해.” “젊어서는 죽는 게 무서웠는데 지금은 무섭지 않아. 아이들도 다 성인이고. 적당할 때 죽는 게 큰 축복인데.” “다 죽는데 뭐. 앞에 나왔으니 먼저 가는 것뿐이지. 저 세상 가면, 보고 싶은 사람도 만날 수 있고, 더 살고 싶은 미련은 없어.”

고령 독거여성 일상생활 경험의 해석

본 연구에서 75세 이상의 고령 독거여성에게 일상생활은 아이들을 공부시키고, 일을 해서 돈을 벌고, 생활을 책임지고 이끌어 가던 강인하고, 생산적이며, 왕성하게 가족을 돌보는 데 모든 것을 헌신하기에 바빴던 중년기의 경험과는 달리 이제는 시야를 개인 자신에게 돌리고, 자신의 건강을 돌러보고, 스스로 존재하기를 힘쓰며, 인간의 도리를 위해 노력하고, 자신의 내면세계에 귀를 기울이는데 초점을 맞추면서 여전히 바쁘게 지내는 것으로 나타났다.

독거여성들은 고령이 될수록 급속하게 쇠퇴해가는 자신을 매일 발견한다. 기운이 떨어지고, 아침에 일어나기가 싫고, 뼈마디가 쭈시는 경험을 한다. 또한 기억력이 감퇴되어 멍한 상태로 있거나 본의 아니게 이상한 말을 하기도 하고, 거짓말쟁이가 되기도 하고, 남과 싸움을 하는 등 여러 가지 웃지 못한 에피소드들을 겪는다. 그러면서도 고령

고령 독거여성의 일상생활 체험

의 독거여성들은 자신의 몸을 다른 노인들과 비교해보면서 아직은 쓸모가 있다고 긍정적으로 바라보는 원동력으로 내 몸 관리하기에 온갖 정성을 쏟는다. 고혈압이나 당뇨병, 그리고 관절염 등 만성질환을 하나 이상 가지고 있어 증상을 감소시키고, 병의 악화를 예방하기 위한 투약에 많은 신경을 기울일 뿐 아니라 일상생활에서 할 수 있는 건강 증진 활동을 실천한다. 등이 굽지 않게 하려고 바른 자세를 유지하고, 근·골격계의 쇠퇴 예방을 위해 우유와 칼슘제제를 복용하며, 식사를 규칙적으로 챙겨 먹고, 비타민제를 복용한다. 관절염으로 인한 통증 조절이나 걷기 운동에 신경을 기울인다. 가능하면 수면을 잘 취하려고 눈물나는 노력을 하고, 인지기능의 감퇴 예방을 위해 퍼즐게임을 하고, 영어를 배우기도 하는 경험을 하면서 일상생활을 보낸다.

고령의 독거여성들은 비록 돈이 없고 살길이 막막해 타국에 왔고, 미국 땅을 밟는 순간부터 혹독한 시련을 겪으면서 자식들을 잘 키우기 위해 몸부림을 쳤던 중년기 경험을 고령의 노년기에는 자존심을 지키기 위해 매일 스스로 채찍질을 한다. 노년기를 자식에게 기대고 싶은 마음이 간절할 수도 있겠지만 열심히 일한 돈이나 재산은 모두 자식들에게 물려주고, 자신은 주정부에서 월마다 주는 생활비로 아파트 월세를 내고, 남은 돈으로 절약하면서 자신의 생활을 반듯하게 유지해 나간다. 자식들이 엄마의 외로움이나 고통을 걱정하고, 같이 살자고 해도 자신의 독립성과 자율성을 지키기 위해 노력한다. 또한 외모가 추레하게 변화하는 노인들의 외모를 바라보면서 화장을 하고, 머리를 손질하고, 옷을 깔끔하게 입는 몸단장을 통해 체면을 지키고, 자존감을 유지하려고 노력한다. 이러한 노력은 자신뿐만 아니라 자식들의 체면에 손상을 주지 않기 위한다는 생각에서 비롯되기도 하고, 미국노인들과의 비교를 통한 한국노인의 자존심에서 강화되기도 한다. 고령의 독거여성들은 혼자서 의기소침하고, 외롭게 지내기보다는 서로 어울리는 즐거움을 통해 삶의 의미와 자존감을 유지한다. 친구들과 화투놀이를 하고, 김치나 반찬을 만들어 나누기도 하고, 외식이나 관광, 여행 등을 하면서 바쁘고 즐거운 일상생활을 경험한다.

또한 고령 독거여성들은 크게 표시나 생색이 나는 것은 아니지만, 소박하고 겸손한 마음으로 인간의 도리를 다해가는 일상생활을 경험

한다. 자식들에게 용돈이나 무언가를 기대하거나 바라기보다는 자신이 해줄 수 있는 일이 무엇인가를 찾아 틈틈이 손녀를 봐주고, 자식들에게 누를 끼치지 않도록 자기 삶을 잘 영위하며 끝까지 부모의 도리를 다하려고 노력한다. 또한 어른으로서 젊은이들에게 본을 보여야 한다는 생각을 하고, 사회봉사활동에 관심을 갖고 실천·노력하는 생활을 경험한다. 이러한 노력은 사람답게 살려는 인식에서 비롯된다. 그리고 못사는 나라에서 가진 것 하나도 없이 거지처럼 와서 이렇게 늙어 살아가지만 시민으로 인정해주고, 각종 의료나 생활복지 측면에서 불편함 없이 살아가게 해주는 미국의 연방과 주정부에게는 항상 감사하는 생각을 하면서 살아간다. 특히 75세 이상의 고령자들은 미국에 이민을 당시 한국의 열악한 정치경제사회적인 환경과 삶의 조건들에 고정되어 있어 아무리 한국이 잘 살게 되었어도 미국만 못하다는 미국우월주의 의식을 가지고 있다. 미국우월의식은 미국시민으로서 미국정부에 대한 감사한 마음을 갖고, 일상생활이라도 반듯하게 해나가는 것이 타국에 사는 사람의 도리라고 생각하고 일상생활을 성실하게 하도록 하는 원동력이 된다.

고령 독거여성들이 일상생활을 치열하고 바쁘게 살아가는 긍정적인 면이 나타났지만 이들은 인생의 마지막 관문이 무엇인지를 알고 있고, 준비를 하는 경험을 한다. 죽음을 향해 점점 가까이 가고 있음을 본능적으로 느끼면서 그래도 끝까지 독립적인 삶을 잘 살다 가는 죽음에 대한 복을 생각하고, 뇌졸중이나 치매 등으로 요양원에서 생활해야만 하는 다른 노인들의 삶을 지켜보는 경험을 통해, 자신도 어쩌면 요양원 시설에 들어갈 수도 있다는 미래에 대한 불안감으로 마음이 편치 않다. 불편한 마음을 편하게 하는 방법으로 기도를 하고, 교회나 성당에 나가 신앙생활에 열중한다. 그러면서 어쩔 수 없이 맞아야 하는 가까운 미래의 죽음에 대한 두려움이나 무서움은 서서히 사라지고, 죽은 후의 세상에서 다시 만날 그리운 사람들에 대해 생각하는 경험을 한다.

이처럼 고령 독거여성은 노화의 변화가 급속하게 진행되어가는 몸과 정신의 변화를 경험하면서 개인자신에 초점을 맞추고, 일상생활을 반듯하게 살아가는 데 필수적인 건강을 지키기 위해 노력하는 경험하

고령 독거여성의 일상생활 체험

게 된다. 또한 자식들을 키우고, 생활을 이끌어 가기에 급급했던 중년기의 강인함이나 중후함 대신에 마지막까지 스스로를 지키는 독립심과 체면유지를 위한 몸단장, 그리고 삶의 즐거움을 만들면서 자기존재를 확인하고, 자존감을 유지하는 경험을 하게 된다. 많은 시련을 이겨내고 고령자가 된 독거여성노인은 죽음이 가까이 오는 것을 느끼면서 인간의 도리를 다 하고 죽고자 하는 생각을 하면서 부모로서, 사회의 연장자로서 그리고 미국시민으로서 본이 되고자 성실하게 일상생활에 임하는 경험을 하게 된다. 낙엽이 나뭇가지에서 떨어지듯 가볍게 그리고 고통스럽지 않고 우아하게 인생의 마침표를 찍고 싶은 고령 독거여성들은 독립성과 자율성을 잃은 요양원의 삶에 대한 불안감을 경험하지만 매일 기도를 통해 또는 신앙생활을 통해 마음의 평안을 얻는 지혜를 발휘하고, 결국 곧 가게 될 사후의 세상에 대한 희망을 갖는 일상의 경험을 하면서 편안하면서도 역동적인 일상생활을 경험하는 것으로 나타났다.

결론 및 제언

본 연구는 고령 독거여성을 통합적으로 간호하는데 필수적인 근거 자료를 마련하기 위해 고령 독거여성이 일상생활을 어떻게 경험하고 의미를 부여하는지 그리고 그 의미부여의 심층적인 내용이 무엇인지를 발견하고자 시도하였다. 고령 독거여성의 일상생활경험의 본질에 가깝게 접근하기 위해 Van Manen(1990)의 해석학적 현상학 방법을 적용하였다. 고령 독거여성의 일상생활 체험에서 나타난 주제는 ‘건강 지키기’, ‘자존감 지키기’, ‘인간의 도리 다하기,’ ‘삶과 죽음의 수용’의 네 가지였다. 독거여성에게 있어서 고령노년기의 급속한 심신의 쇠퇴는 일상생활을 하는 데 불편하고 불안한 경험이다. 그러나 이러한 불편하고 불안한 경험은 고령의 독거여성들로 하여금 매일 자신의 건강에 관심을 갖게 하고 관리를 더욱 철저하게 만드는 원동력으로 작용한다. 고령 독거여성의 일상생활은 또한 자존감을 지키고, 인간의 도리를 다하며, 현재의 삶과 다가오는 죽음을 겸허하게 수용하는 매우 긍정적이고, 중요한 일상생활을 경험하게 된다. 그리고 이러한 경험에

는 미국에서의 소수민족, 노인보장, 의료보험 등의 상황이 반영되었고 이를 매개로 한 의미 부여들이 나타났다.

이러한 고령 독거여성의 일상생활의 경험과정에 대한 연구는 간호사들에게 이 대상자들을 간호하는데 다양한 정보를 제공하고, 보다 효율적인 간호기술을 개발하는 데 기초적인 자료가 될 수 있을 것이다. 즉 고령 독거여성이 갖는 일상생활의 주관적인 의미들을 탐색하여 보다 긍정적인 의미를 발견하도록 촉진하고, 사고 전환을 통해 더욱 건강하고 의미 있는 노년기를 보낼 수 있도록 돕고, 성공적으로 삶을 마감할 수 있도록 대비하는 데 도움이 될 것이다. 이 연구는 미국 Los Angeles에서의 일반적인 한인 고령 독거여성이라는 위치에서 일상생활의 경험과 의미부여 내용에 중점을 두고 탐색을 시도했다. 고령기에 경험하는 각종의 위기들 즉 치매나 뇌졸중, 수술, 장애 등의 상황에 놓인 고령 독거여성의 일상생활 경험과 의미부여에 대한 탐색은 노년들에 대한 또 다른 차원의 심층적 의미를 밝혀줄 것이다.

참 고 문 헌

- 공은숙. (1998). 한국 일부 농촌지역 노인의 생활기능상태 결정요인의 구조적 관계연구. *대한간호학회지*, 28 (2), 380-391.
- 공은숙. (2002). 농촌지역 고령독거여성의 일상생활 체험에 관한 연구. *예수간호논문집*, 14, 55-69.
- 김주성. (1999). 영세독거노인의 생활경험에 관한 연구. *성인간호학회지*, 11 (2), 227-239.
- 국민건강보험공단 · 건강보험심사평가원 (2006). *2006년도 건강보험통계지표*, 국민건강보험공단.
- 국민건강보험공단 · 건강보험심사평가원 (2007). *2007년도 건강보험통계지표*, 국민건강보험공단.
- 송미순. (1991). *노인의 생활기능상태 예측모형 구축*. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 신경림 · 강윤희 · 정덕유 · 최경애. (2007). 도시지역 여성노인의 우울, 주관적 신체증상, 일상생활 수행능력에 관한 연구. *대한간호학회*

- 지, 37 (7), 1131-1138.
- 이희승 (1982). *국어대사전*. 서울: 민중서적.
- 정경희 · 조애 · 오영희 · 변재관 · 변용찬 · 문현상. (2005). *2004년도 전국 노인생활실태 및 복지욕구조사*. 서울: 한국보건사회연구원.
- 중앙일보 (LA판) (2008. 06. 02.)
- 최영희 (1994). *질적 간호연구*. 서울, 수문사.
- 추수경 · 유장학 · 이정렬. (2007). 인지행동 프로그램이 인지기능저하 노인의 인지기능, 우울, 일상생활 수행능력에 미치는 효과. *대한간호학회지*, 37 (7), 1049-1060.
- 통계청 (2005). *인구주택조사*, 대전: 통계청
- 통계청 (2008). *2008년도 고령자 통계*, 대전: 통계청.
- 한글학회편저 (1991). *우리말 큰 사전*.
- Katz, S. (1983). Assessing self-maintenance: Activities of daily living, mobility, and instrumental activities of daily living. *Journal of American Geriatric Society*, 12, 721-727.
- Manini, T., Everhart, J., Kushang, V., Schoeller, D., Colbert, L., Visser, M. et al. (2006). Daily activity energy expenditure and mortality among older adults. *Journal of the American Medical Association*, 296, 171-179.
- Miller, J. E. (1983). *Coping with chronic illness overcoming powerlessness*. Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Seligman, M. (1975). *Helplessness: On depression, development and Death*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
- Ray, W. (1994). *Literary meaning: from phenomenology to deconstruction*. Oxford: Basil Blackwell.
- Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience*. New York: Sunny Press.
- Yi, Eun Suk (1995). *Causal Modeling of the determinants of functional status in underserved rural elderly*. Ph.D. Dissertation in Nursing Science. University of Virginia.

**A Study of Daily Living Experiences
among the Korean Female Single Elderly People**

Eun Suk Kong
Department of Nursing
Jesus University
Jeonju, Korea 560-714

The purpose of this study was to explore and describe the daily living experience of the single elderly women who lived in the Los Angeles area of the US. The phenomenological approach, especially Van Manen's methodology was applied for analyzing the data in this study. The sample was were 5 Korean elderly women aged over 75 years. The author did participant observation of their daily lives and interviewed them in-depth with open ended and descriptive questions in order to get them talk about their lived experiences in their own terms. From the protocols, significant statements about daily living experiences were organized and grouped into 4 theme clusters. The major themes emerged from the analysis were 'health maintaining,' 'self-esteem maintaining,' 'doing of all obligations as a human being,' and 'acceptance of life and death.'

(논문접수일: 2008년 10월 10일)

(수정논문접수일: 2008년 11월 16일)

(논문게재승인일: 2008년 12월 1일)