

노년기의 배우자 사별 이후 적응과정에 관한 현상학적 연구

A Phenomenological Study on Adaptation to Spousal Bereavement in Old Age

심 푸 른*

전남대학교 대학원 생활환경복지학과

Pureun Sim

김 경 신**

전남대학교 생활복지학과

Kyeongshin Kim

Department of Family Environment & Welfare

Chonnam National University

(초록)

본 연구는 생애사건 중 하나인 배우자 사별을 경험한 노인들을 대상으로 사별 이후 홀로서기 적응과정을 현상학적으로 살펴본 것으로, 그 목적은 사별 이후 노인들의 새로운 삶의 적응을 돕기 위함이었다. 본 연구의 참여자는 광주광역시, 전남 및 충남 지역에 거주하는 10명의 65세 이상 고령자, 배우자를 상실한 시점은 60세 이상, 그리고 배우자와의 사별기간이 3-10년 경과한 자들이었다. 이들에 대해 심층면접을 실시했으며, 그 결과로 얻은 자료는 Colaizzi(1978)의 방법으로 분석하였다. 배우자 사별 이후 노년기 삶의 현상과 적응과정을 탐색한 연구 결과는 ‘사별의 슬픔’, ‘홀로 남은 현실’, ‘극복과 적응’ 및 ‘미래의 자아 찾기’의 4개 범주 및 16개 하위범주로 도출되었다. 배우자를 사별한 노인은 사별 직후의 위기를 딛고 적응 기간을 거친 이후 홀로서기를 위한 자신의 새로운 삶을 이해하고 삶의 적응을 위해 노력함을 알 수 있었다. 다만 시간이 흐를수록 극복 정도가 모두 향상되는 것은 아니었다. 따라서 사별 초기뿐만 아니라 사별 이후 경과기간이 오래된 노인들에게도 사회적인 관심과 효과적인 중재가 필요함을 알 수 있다. 더불어 배우자와 사별한 노인의 사회적 지지를 높이기 위한 서비스 프로그램 개발과 평가가 시급하며, 사회적 관심을 높이는 복지정책 역시 요구됨을 논의했다.

주제어 : 노인, 노년기, 배우자 사별, 사별 적응, 현상학적 연구

* 주저자: (우) 61186 광주광역시 북구 용봉로 77 전남대학교 대학원 생활환경복지학과 박사과정 심푸른 (e-mail: oncoach@korea.kr)

** 교신저자: (우) 61186 광주광역시 북구 용봉로 77 전남대학교 생활복지학과 김경신 교수 (e-mail: kks@jnu.ac.kr)

(Abstract)

The purpose of this study was to understand older widow/widowers' adaptation and help their adjustment to a new and single life in old age after experiencing spousal bereavement. The study was designed qualitatively to use phenomenological approach, investigating the phenomena of the life encountered by them and their adjustment process to the bereavement. The participants were 10 older adults who aged between 65 and 86 years old, residing in the Gwangju Metropolitan area or Jeonnam and Chungnam Provinces. The participants, who bereaved their spouses at the age of 60 years or older, were only included in order to focus on exploring the phenomena of adjusting to spousal bereavement in old age. The duration of the bereavement for them ranged between 3 to 10 years. Data collected via in-depth interviews, and the data were analyzed using Colaizzi(1978)'s phenomenological method. As results, there found the main four categories and 16 sub-categories. The 4 categories were 'sorrow at the loss of a spouse', 'the reality of being left alone', 'overcoming and adaptation', and 'searching for a future self.' The findings showed that the elderly widow/widowers endeavored to adjust themselves to a new environment by overcoming and coping with the crisis of bereavement, and to find a new life of living single after the spousal loss. It was discussed that most of them needed social supports, and thus a variety of services, programs, or welfare policies should be provided or developed for their effective adjustment to spousal bereavement.

Key words : Older adults, Old age, Spousal bereavement, Adjustment to bereavement, Phenomenological study

I. 서 론

사별이란 관계를 맺어오던 사람과 죽음으로 이별하는 것을 의미하며, 홀로 남은 사람에게서는 외로움과 슬픔을 경험하게 되는 '남아 있는 자의 사건'이다(Parkes, 1993). 가족관계에서 사별 경험은 부모나 자녀, 배우자, 형제 자매의 죽음에 의해 발생할 수 있다. 사별로 인한 슬픔의 강도는 누구와 사별했는지에 따라 다르지만, 결혼 후 회로애락을 함께했던 배우자를 사별했을 때 다른 사람보다 고통이나 슬픔이 더 극심하여 수년간 지속되기도 한다(Weiss, 1988). 특히 노년기에서의 배우자와의 사별은 오랜 기간 동안 동고동락했던 동반자의 상실이라서 이에 적응하는 과정은 쉽지

않고 개인차도 나타난다. 이에 본 연구는 노년기에 배우자를 사별한 이후 어떠한 삶의 과정을 겪는지 그 현상에 접근해보고자 하였다.

부부관계는 친밀감과 유대감이 어느 인간관계보다 더 깊은 편인데, 특히 활동이 줄어드는 노년기에는 다른 어떤 가족구성원보다도 서로에게 중요한 정서적 지지자가 된다. 사회정서적 선택 이론에 의하면, 연령 증가에 따라 친밀한 관계, 특히 정서적 지지자인 배우자와의 관계가 더 중요해진다(Park, 2012). 따라서 노년기에 겪는 배우자와의 사별은 홀로 남은 노인에게 커다란 충격이며, 그 영향은 여러 가지 감정 상태를 오가는 격변 상태를 겪게 한다. 사별에 대한 반응도 다양하여 상실에 비교적 빠르게 적응하는 노인이 있는 반

면, 사별의 충격으로 슬픔이 장기간 동안 영향을 미치는 경우도 있다(Park, Lim, & Yoon, 2010; Wortman, Silver, & Kessler, 1993). 대부분 사별 직후에는 정서적으로 혼란을 경험하다가 점점 우울이나 외로움, 그리움 등의 감정 상태를 겪는데, 이러한 상실 경험은 사별 이후 심한 스트레스를 유발시키는 요인이 된다(Boerner, Schulz, & Horowitz, 2004). 이처럼 배우자 상실이라는 동일한 힘든 상황과 사건을 경험하더라도 사별에 대한 반응과 적응은 개인마다 차이가 심하다. 사별의 경험은 대다수에게 고통을 안기지만, 어떤 사람들은 사별에 따른 고통과 슬픔을 적극적으로 수용·대처하면서 자신의 삶에 긍정적 결과를 가져오고 개인적으로 성장하기도 한다(Frantz, Farrell, & Trolley, 2001; Liberman, 1996; Lopata, 1993). 따라서 어떠한 요인과 상황에 의해 사별한 노인들의 적응과정이 달라지는지를 살펴볼 필요가 있다.

그동안 국내에서 이루어진 사별 관련 연구들 중 최근에 시도된 연구들은 주로 배우자 사별로 초래되는 극심한 스트레스, 우울, 자살 등 부정적 결과에 초점을 맞추어져 있다(Chang, 2013, 2016; Choi, 2014; Jang & Kim, 2011; Kim, Kim, & Seo, 2011; Kwon, Kim, & Lee, 2018; Paik, 2012). 또 배우자 사별 연구는 중년기 여성이나 남성, 노년기 여성, 농촌 여성 등을 대상으로 사별 경험에 따른 적응 연구가 주를 이루기도 했는데(Jang & Kim, 2011; Sohn, 2007, 2008), 2000년대 초반에는 남편과 사별한 중년여성 그리고 2010년 이후에는 노년기의 배우자 사별 연구가 점차 늘어나는 추세이다(Cha, 2014).

사별 관련 선행연구들은 사별이 초래하는 위험성을 최소화시켜 사별 이후의 원활한 삶을 재건하기 위한, 즉 사별 후의 회복과 적응 수준을 높이기 위한 개인적 및 심리사회적 요인들의 규명이 필요함을 역설하고 있다. 예를 들면, Paik(2012)은 노년기 삶을 전생애과정의 관점에서 통합적으로 이해하고 노년기 적응에 영향을 미치는 요인을 분석했고, Chang(2016)은 노년기 배우자 사별적응의 새로운 차원으로서 사별 후 성장에 영향을 미치는 요인을 밝히면서 성장의 실태와 영향요인의 성차를 검토했으며, 그리고 Kim et al.(2011)은 배우자 사별로 인한 우울한 상태에서도 사회적 지지 등에 의해 잘 적응할 수 있는 노인들의 적응 유연성을 밝혔다. 또 이러한 실천적 분석을 토대로 사별 적응에 대한 이론도 탐색했는데, Jang과 Kim(2011)은 근거이론에 의거하여 농촌지역 거주 여성노인의 사별적응을 확인하면서 실체이론을 개발하고자 했으며, Chang(2013)은 노년기 배우자 사별 후의 성장과정에서 삶의 주체자로서의 새로운 삶에 대한 이론을 개발하였다. 그 외에도 이를 실천적 역량으로 연결하기 위해 Kwon et al.(2018)은 여성 독거노인의 배우자 사별 후의 적응과정과 삶에 대한 태도와 인식에 대한 조사 후 여성 독거노인을 위한 사회복지 실천적 방안을 모색하였다.

상기의 연구들이 밝혔듯이 노년기의 사별 경험은 타 연령대에 비해 보편적이라서 배우자 사별이 개인의 내적 성장으로 유도하는 계기로 작동한다면 노년기 자아통합이라는 발달과업의 성취와 노년기 삶의 의미 향상에도 기여할 수 있다고 기대된다(Chang, 2016). 노년

기 배우자 상실 적응에 관한 이론적 모델들은 사별 이후 상실(loss)과 회복(restoration)이라는 두 측면을 강조하고 있는데, 특히 사별 수용과 고통 경험, 새로운 환경의 적응 등 몇 가지 과업 수행을 전제로 한다(Stroebe, Schut, & Stroebe, 2007). 그러나 이러한 과정에는 개인차가 존재하고 적응의 결과도 다를 수 있으므로 사별 이후 과정에 어떠한 요인들이 영향을 미치는지 탐색해볼 필요가 있다.

따라서 본 연구에서는 배우자 사별로 인해 심리적 위기상황에 처한 남녀 노인들이 삶의 새로운 적응과정에서 개인적 성장을 포함한 긍정적 변화를 가져올 수 있는지 주목하고자 했다. 또한 주변의 여러 가지 여건에도 불구하고 사별 적응에 어려움을 겪는 노인들이 적지 않음을 고려하여 그들의 적응과정을 심도 있게 다각적으로 분석해보고자 했다. 현상학적 질적 연구는 사별을 경험한 노인들이 정서적 변화 과정을 있는 그대로 표현하게 함으로써 새로운 삶으로의 과정을 관찰할 수 있다. 이를 위해서는 사별 경험의 내면적 삶을 고찰한 연구가 필요한데, 본 연구는 현상학적 연구로의 접근을 전제로 노년기 사별 경험의 본질에 대한 주관적 의미를 있는 그대로 기술하고자 했다.

곧 현상학적 연구를 토대로 노인들의 배우자 사별 사건 경험 후 적응과정을 살펴보았는데, 구체적으로는 사별이 노인들의 삶의 변화에 미치는 영향의 점검, 사별 후 적응과정, 그리고 이에 영향을 미치는 요인과 상황 등을 파악하고자 했다. 이전의 사별 적응 관련 연구들에서는 우울이나 스트레스, 부적응, 자살 등의 부정적 개념들이 주로 등장하였고 또 삶

의 만족도를 측정하는 척도 등이 이용되기도 했지만, 본 연구에서는 자신의 삶을 긍정적으로 끌어올리는 적응과정이 가능한지 그리고 이는 새로운 삶으로의 도전으로 기능할 수 있는지 등의 관점에 주목했다. 이러한 연구결과는 사별 노인의 관리와 노년기 삶의 질 향상을 위한 개인적, 관계적, 사회적, 정책적 지지 자원의 모색에 유용한 자료가 될 수 있을 것이라고 사료된다. 이를 위한 연구문제는 “노인의 배우자 사별 당시 겪은 삶의 현상은 어떠하며, 배우자를 사별한 홀로 된 노인은 어떻게 자신의 새로운 삶에 적응해 왔는가?”이다.

II. 이론적 배경

1. 노인의 배우자 사별 개념과 경험

사별(bereavement)이란 한 사람의 죽음으로 인해 고인과 더 이상 물리적으로 접촉할 수 없는 상태를 이르는데(Kubler-Ross & Kessler, 2000), 가족이나 친구의 죽음을 경험한 이후에도 삶에 어떻게 적응하면서 살아가는지의 과정까지 포함하는 포괄적 개념이다(Christ, Bonano, Milkinson, & Rubin, 2003). 즉 의미 있는 타인의 죽음으로 인해 경험하게 되는 내·외적인 변화, 내면적인 심리과정, 슬픔의 표현과 경험, 사별로부터의 적응 등도 그 개념에 포함되는 것이다(Jang & Kim, 2011). 사별로 인한 상실은 누구나 경험할 수 있지만 모두가 동일한 방식으로 이에 대처하는 것은 아니다. 사별 경험으로 인한 신체적, 정서적인

반응은 유사할 수 있지만, 특정한 가족구성원을 물리적으로 상실했다는 사실 이외에 고인과 관련된 기억, 경제적 및 정서적 지원, 사회적 역할 모형 등을 포함하는 포괄적인 상실 경험은 개인마다 다를 수 있다(Kubler-Ross & Kessler, 2000).

사별은 한 인간의 생애에서 심리 사회적 전환 사건이라 할 수 있는데, 사별 경험 이전의 입장에서 보면 하나의 새로운 가설적인 세상(assumptive world)에 도전하고 적응하는 과정이다. 사랑하는 사람과 사별을 경험한 자가 그 세상에 잘 적응하기 위해서는 이에 적합한 새로운 가설들(assumptions)을 개발함과 동시에 외적인 상실이 내적으로 무엇을 의미하는지 등을 다시 정립해야 한다. 곧 사별은 상실과 적응이라는 두 가지 측면에서 살펴보아야 한다. 상실은 내적으로는 배우자를 잃은 슬픔과 빈자리를 채우는 불안으로 인해 심리적, 정서적인 측면에 영향을 미치고 면역력 약화를 초래하여 질병 노출이나 사망 위험을 높이며, 외적으로는 사회적 관계망의 위축이나 역할체계의 혼란 등에 의해 역할 갈등을 겪게 한다. 또 배우자와의 사별은 여가활동이나 성적인 상대의 상실, 위험으로부터 보호를 제공하는 자의 상실, 자긍심을 고양시켜주고 생기를 북돋아주는 상대의 상실 등을 의미한다(Parkes, 1993).

우리나라는 2015년 15세 이상 인구 4,272.4만 여 명 중에서 사별을 경험한 인구가 326.6만 여 명으로 그 비율이 8%정도였다. 그 경험자 중에서 65세 이상은 240.9만 여 명으로 74%를 차지했다. 또 사별을 경험한 자 중에서 배우자를 사별한 자는 남성이 14% 그리고

여성이 86%였다. 노년기에는 배우자 사별 등으로 인한 홀로 지내는 고령자의 수가 점차 증가하는데, 2020년도의 통계청 자료에 따르면, 65세 이상 인구 구성비는 2017년 13.8%에서 2020년 15.7%로 증가한 반면, 사별 등으로 인해 홀로 사는 가구의 비율은 2015년 27.2%에서 2019년 30.2%로 증가했는데, 그들 중 대다수가 고령자였다. 이와 같은 통계수치는 남성보다 여성 노인이 배우자 사별을 경험할 가능성이 더 높고, 이로 인해 독거노인의 비율도 남성보다 여성이 더 높고, 또 평균수명이 더 높은 여성이 경제적 측면을 비롯한 여러 부문에서 더 취약한 상태에 처해 있음을 보여주는 것이다.

사랑하는 사람을 자신의 일부라고 여기는 자에게 사별의 경험은 자신의 일부가 상실되는 아픔이다. 그 사람이 자신의 눈앞에서 사망하거나 예기치 못한 상황에서 사망했을 때 대다수가 슬픔과정(grief process)이라고 하는 일련의 정서적 반응을 경험하게 된다. 그러나 이와 같은 경험은 누구나 살아가면서 겪어야만 하는 상실체험이기도 한다(Deeken, 1995). 일반적으로 사별을 경험할 때 슬픔이나 자책, 불안, 갈망, 감정의 마비, 부인, 분노, 죄책감, 우울 등 다양한 정서 및 심리적 충격을 겪으면서 무엇을 어떻게 해야 할지 모르는 혼란스러운 상태가 계속되기도 한다. 이러한 상실의 고통은 심하지 않아서 즉각적으로 감지되지 않는 경우도 있고, 순식간에 여러 가지 감정 상태를 오가는 감정적 격변 상태를 겪게 될 수도 있으며, 또 간혹 자신이 미쳐가고 있다고 느끼기도 한다(Hall, 2014).

배우자와 사별을 겪은 자는 정서적 고통만

이 아니라 신체적 약화, 경제적 위축 등을 경험한다. 특히 노년기에 배우자 상실이라는 충격적인 사건을 겪으면 그 영향이 매우 지대하다. 노년기에 배우자 사별을 겪은 여성 노인을 3년 동안 추적 연구한 바에 의하면, 사별을 경험하지 않는 노인들보다 우울이나 슬픔, 불안, 스트레스 등이 무려 7-9배나 더 심각할 정도로 상실의 아픔이 큰 편이었다(Carmelley, Wortman, & Kessler, 1999). 또 국내에서 실시된 질적 연구에서도 노년기에 사별을 경험한 여성들이 극도의 상실감과 허전함, 회한과 아쉬움, 고독, 소외로 인한 불안감, 배우자에 대한 죄책감이나 그리움 또는 원망, 자신감 결여, 무서움 등을 복합적으로 느끼고, 또 신체적으로도 건강 악화나 통증 호소가 심함을 보고했다(Choi, 2014).

그와 같은 변화는 배우자와의 관계의 질이나 얼마나 갑작스러운 죽음인지에 따라 달라질 수 있는데, 죽음을 예견하지 못한 상태에서 사별한 경우가 예견한 상태에서의 사별보다 우울 수준이 더 높게 나타났다. 또 배우자와 사별하기 전의 관계만족도가 긍정적이었을 때 사별로 인한 우울 증상이 더 심하기도 했다(Lee, 2014). 배우자 사망 직후 경제적 여건 변화도 겪는데, 노년기에 남편을 상실한 여성이 아내를 상실한 남성보다 경제적 상황 악화가 더 심하게 나타나고 있었다(Choi, 2007; Kim, 2014). 배우자 사별이 경제적 수입 감소의 요인이 될 수 있지만, 한편으로는 개인적인 상황에 따라 경제 활동 참여 기회로 작용하기도 한다. 특히 사별한 여성 노인의 경우에 경제적 활동은 독립적 생활경제의 밑거름이 된다.

2. 노인의 배우자 사별 적응과 그 이론

배우자 사별 영향의 중요성이 부각되면서 배우자 사별 적응에 대한 연구가 다각적으로 진행되고 있다(Sohn, 2007). 배우자 사별 적응이란 배우자 사별 이후 신체 및 정신적 건강을 회복하는 것을 말하며, 사별로 인해 악화된 경제적 상태나 사회적 지위 및 관계의 변화 등에 잘 대처해 나가는 것도 포함된다(Arbuckle & Vries, 1995; Hansson, Carpenter, & Fairchild, 1993). 이러한 사별적응에 대한 개념은 크게 두 가지로 구분할 수 있는데, 하나는 배우자 상실로 인한 비정상적인 슬픔과 병리적 슬픔을 극복·해결하여 신체 및 정신적 건강을 회복하는 것이고, 다른 하나는 전자보다 더 긍정적인 차원으로 탄력성 유지나 회복 또는 개인의 성장을 이루는 것이다(Wortman & Silver, 1990). 따라서 사별의 슬픔을 극복하면서 개인적 성장을 해나가는 것이 사별 적응의 주개념이라고 할 수 있다(Sohn, 2007).

배우자 사별 이후 적응하는 형태는 개인마다 다르며, 사별 이후 적응과정과 양상을 설명하는 이론적 모형들도 다양하다(Bowlby, 1980; Hobfoll, 1989; Schuchter, 1986; Worden, 1991). 사별 적응과 관련된 이론이나 모델들은 서로 보완적이고 중복된다. 비교적 초기 이론가라 할 수 있는 Parkes(1972)에 의하면, 배우자와의 사별 이후 적응과정은 두 단계로 구분된다. 첫째는 위기상실단계(crisis loss phase)로 사별을 겪은 자들은 혼동에 사로잡혀 있다. 그들은 자신에게 가장 중요한 것이 사라졌고 또 남아있는 것들이 모두 의미가 없

거나 귀찮은 것으로 느껴지므로 현실로부터 도피하려는 경향을 보인다. 이 시기에 보인 그들의 반응은 슬픔이나 분노, 적대감으로 표출되는 게 보통이다. 둘째는 전이단계(transition phase)로 슬픔의 강도가 다소 감소하면서 사회적 관계를 다시 형성이나 조직, 유지하는 단계이다. 이 단계는 기혼자가 아니라 홀로 생활하는 자로서의 정체감을 새롭게 형성하는 것이다(Jang & Kim, 2011). 또한 Weiss(1988)는 사별 경험 이후 일상생활로의 회복에 대해서 사별 이전의 상태로 완전하게 돌아오기보다는 ‘극복하기보다도 단지 사별이라는 사실에 익숙해질 뿐이다’고 하였듯이 사별에서는 회복보다 적응이 더 적절하다고 설명한다. 배우자를 사별한 이후 슬픔과 충격에 빠져 있으면서 때로는 원망도 하고 때로는 그리움을 느끼는 등 힘든 적응과정을 통한 체념과 수용의 단계를 거치게 되면서 미래도 설계하게 된다. 이렇듯이 사별 후 슬픔과 어려움을 극복하는 과정이 삶 속에 녹아있는 것이 적응이라고 할 수 있다(Jang & Kim, 2011).

Stroebe 등은 이중과정모형(dual process model: DPM)을 개발했는데(Stroebe, Schut, & Stroebe, 2007; Stroebe & Stroebe, 1990), 이는 새 모델이라기보다 기존 아이디어를 통합한 것이라고 할 수 있다. 이 모델에 따르면, 사별에는 상실(loss)과 회복(restoration)이라는 두 측면의 스트레스원이 있다. 상실 측면은 사별 가족의 잃어버린 관계의 특성에 초점을 둔 애착이론과 슬픔과업(grief work)을 통합하여 표현하는 일차적인 스트레스원인 반면, 회복 측면은 사별에 따른 결과를 수용하는 등의 이차적인 스트레스원이다. 이 모델에서는 배우자

사별 적응과정을 상실 지향(loss-oriented) 대처와 회복 지향(restoration-oriented) 대처의 두 가지 측면 간의 순환과정으로 본다. 상실 지향 대처가 배우자 사별과 직접적인 관련이 있는 슬픔 극복에 대한 부분이라면, 회복 지향 대처는 홀로 남겨진 새로운 삶의 영위에 관한 부분으로 새로운 생활의 정립이나 새로운 정체성의 확립 등이 포함된다. 이 두 가지 중요과제를 순환하는 과정에서 사별에의 적응 수준이 결정된다. 이 이중과정 모델은 상실과 회복의 두 측면에 대해 통합적으로 접근하고 있다는 점에서 의의가 있다.

마지막으로 과업 모델(task model)이 있는데, 이는 배우자 사별에 효과적으로 적응하는 것을 노년기의 중요한 발달과업의 하나로 보고 있다(Havighurst, 1972; Worden, 1991). 이 모델이 제안하는 사별 상황에서의 4가지 과업은 사별의 현실을 수용하기, 비탄의 고통을 경험하기, 배우자가 없는 홀로된 환경에 적응하기, 그리고 고인과의 관계를 재정립시켜 앞으로 나아가기이다(Stroebe et al., 2007). 그러나 사별을 경험한 자들이 모두 동일한 과업을 수행하는 것이 아니며, 과업 역시 정해진 순서대로 이행되는 것도 아니다.

국내 연구에서 Sohn(2007)은 배우자를 사별한 노인들의 적응을 남녀별로 비교한 연구의 배경으로 사별 적응의 다양한 관점을 설명해주는 이론 모형 중에서 두 가지 모형(생활사건 이론에 근거한 스트레스 모형, 과업 모형)을 비교했다. Chang(2013)은 배우자 사별 적응과정을 자원의 투입과 대처에 따른 개인의 변화라는 관점에서 노년기 발달단계와 관련지어 스트레스 모델, 이중과정 모델 및 과업모형을

소개하기도 했다. 그 내용을 개략적으로 살펴 보면, 먼저 Lazarus와 Folkman(1984)의 스트레스 모델(stress model)에서는 스트레스 사건의 성격이나 대처방식에 따라 스트레스에 대한 적응 수준이 달라진다고 본다. 이 모델을 배우자 사별 적응에 적용시키면 배우자의 죽음은 스트레스 사건으로 간주되며, 개인이 보유한 신체·경제적 자원, 인간관계, 신념체계, 생활방식, 대처기술 등과 같은 자원이 배우자 사별이라는 스트레스 사건에 대한 대처에 영향을 주며, 또 그 상황에 대한 대처방식에 따라 사별적응의 수준이 달라진다고 하였다(Chang, 2013). 본 연구에서는 Chang(2013)의 연구에서 제시한 이론 모형에 주목하여, 배우자 사별 적응과정에서 자원을 얼마나 활용하는지 그리고 발달과업을 얼마나 잘 수행하는지의 관점을 중시하고 그 적응 과정을 탐색하고자 하였다.

보통 사별 적응의 단계들은 유동적이라서 반드시 그대로 과정을 겪는 것은 아니지만, 일반적으로 사별을 경험하는 사람들은 건강과 안녕 수준을 사별 이전의 상태로 회복하기 위한 과업, 즉 상실이라는 현실을 수용하고, 슬픔으로 인한 아픔과 같은 상실의 결과를 이해하며, 또 사별 후의 환경에 적응하는 단계를 거치게 된다. 사별 적응에 관한 여러 이론적 모델들로부터도 알 수 있듯이 배우자 사별 적응은 복합 과정으로서 배우자 상실 그 자체에 대한 적응뿐만 아니라 사별로 인해 부수적으로 따르는 변화상황에 대한 적응을 포함한다(Chang, 2013). 지금까지 소개한 이론 모형은 사별로 인한 부정적 영향을 최소화시키고 또 사별을 경험한 자가 사별 사건이라는 위기상

황에서도 자신의 삶을 긍정적으로 설계·발전시키면서 생활, 신앙, 경제, 관계 등에서 통합적 적응을 이루어낼 수 있음을 보여주고 있다. 배우자를 노년기에 사별한 자도 사별 직후에 정신적, 신체적 문제의 유발은 물론 사회적 관계의 단절, 재정적 상실, 역할 체계의 변화 등 다양한 스트레스를 경험하게 되는데, 통상적인 슬픔 과정을 따라가면 여러 가지 사별 관련 문제들을 극복하고 사별을 경험하지 않은 사람들의 적응 수준까지 회복된다(Bowlby, 1980; Weiss, 1988; Norris & Murrell, 1990). 곧 사별이라는 충격적인 생활사건으로부터의 회복이란 사별 이후 상실의 아픔을 극복하고 제2의 삶의 중요성을 인식하면서 사별이라는 현실에 적응해 나가는 것이다.

3. 노년기 배우자 사별 적응 연구

배우자 사별 경험자들에 대한 연구는 방법론적으로는 양적 및 질적 접근이 모두 가능하며, 그 목적은 대부분 사별 경험으로 인한 심리적 충격이나 신체적 변화 등이 어느 정도인지, 그 변화에 영향을 미치는 요인은 무엇인지, 사별을 경험하기 이전의 상태로 회복이나 적응이 어떻게 이루어지는지, 그 회복과정에 영향을 미치는 요인은 무엇인지, 또는 사별 경험이 독특한 것인지 등을 살펴는 것이다. 여기에서 배우자 사별 적응이란 배우자 사별 이후 신체 및 정신적 건강을 회복하는 것을 비롯하여 이차적 영향으로 악화된 경제적 상태나 사회적 지위 및 관계의 변화 등에 잘 대처해 나가는 것을 이른다(Arbuckle & DeVries, 1995; Hansson et al., 1993; Sohn &

Hong, 2007).

양적 연구에 의해 밝혀진 결과를 한 예로 들면, 고인이 된 배우자가 자신에게 일차적인 애착 대상으로 여길 정도로 관계가 좋았던 자들은 배우자 사별로 인한 슬픔이나 우울 증상의 수준이 그렇지 않은 자들에 비해 훨씬 더 높은 편이었다(Pruchno, Cartwright, & Wilson-Genderson, 2009; Stroebe, Abakkoumkin, & Stroebe, 2010). 또 사별 이후 적응에 영향을 미치는 요인들도 양적 연구에 의해 밝혀졌는데, 성별이나 사회경제적 수준, 교육수준, 신앙심, 성격, 가까운 사람과 사별 경험 유무, 신체 및 정신 건강상태 등의 내적인 요인들과 자녀와의 동거 등 사회적 지지 여부나 수준, 사회문화적 맥락, 개입프로그램 참여 유무, 가족역동, 물질적 자원 등의 외적인 요인들이 배우자 사별 이후 적응에 영향을 미치고 있었다(Chang, 2016; Strobe, Folkman, Hansson, & Schut, 2006).

그러나 사별 경험에 대한 전반적인 사항을 양적 연구의 결과로 통찰하는 것이 쉽지 않다. 그러한 이유로 국내외 수많은 연구자들은 이를 질적 연구에 의해 찾아내고 있는데, 그 접근방법들도 다양하다. 사별 경험을 Giorgi의 현상학적 접근방법으로 시도한 한 질적 연구에서는 아내가 암으로 사망한 중산층 중년남성들이 사별로 인한 고통으로 허무함 등의 심리적 충격의 전말, 신체적 허약으로 이어지는 결과, 아내와의 추억이나 연민, 외로움에 의해 일상생활의 어려움을 겪게 되는 것, 그리고 사회적 지지 등에 의해 적응하는 과정 등을 찾아냈다(Park & Kim, 2004). 또 해석학적 접근방법에 의해 사별의 의미를 밝힌 사례를 들

면, 배우자와의 사별을 경험한 노인들을 대상으로 심층면접에 의해 고인이 된 배우자가 옆에 있는 것 같은 느낌, 건강 악화, 고독과의 투쟁, 허무함을 극복하는 노력, 무의미한 삶의 의미 탐색, 지지를 갈망하고 누군가와 함께 있는 것이 문제 해결의 최상이라는 주제 등을 찾아내기도 했다(Holm, Severinsson, & Berland, 2019).

아울러 근거이론에 의거하여 홍콩 거주 중국 노인 대상으로 사별과정을 개념화시킨 연구도 있는데, 사별을 경험한 초기에는 일정한 기간이 지나면서 자원봉사활동이나 사회적 활동 등으로 자신의 존재 의미를 찾는다는 것이었다(Chan & Chan, 2011). 그 연구에 의하면, 배우자 죽음의 경험 및 이를 수용하고 적응하는 것은 모두 일종의 발달과업이라고 해석된다. 노년기에 겪는 사별 경험은 사고 등에 의한 갑작스러운 죽음보다도 고인이 질환으로 고생하는 과정에서 보편적으로 맞이하는 발달과업일 수도 있다는 해석이다. 이에 이러한 노년기라는 발달단계에서 겪는 보편적이면서도 특별한 위기상황이라고 할 수 있는 배우자 상실의 사건에 잘 적응할 수 있는 방안 모색은 사별 노인의 성공적 삶의 적응을 위해 반드시 필요한 일인 것이다(Jang & Kim, 2011).

사별 이후 적응과정은 설명이 필요 없을 정도의 고통이 수반되는 경험이지만 적응의 단계에서 개인적인 성장 등 긍정적인 변화가 나타나기도 한다. 이러한 면은 질적인 연구에 의해서 찾아질 수 있다. 예를 들면, 사랑하는 사람과 사별한 400여 명의 성인을 면접한 결과, 사별로 인한 슬픔 경험이 어떤 사람들에게는 사회적 연결, 영성, 생활양식 등에서 궁

정적인 결과를 초래하기도 했다는 사실이 발견된 것이다. 이러한 결과는 사별 후 긍정적인 삶의 변화를 개인 성장(personal growth)이라는 개념으로 설명하는데, 노년기의 개인적인 성장이란 자아통합과 밀접한 연관이 있다(Frantz et al., 2001).

물론 상황에 따라 고인의 죽음을 당연한 일로 받아들이는 경우도 있는데, 예를 들면, 종말기 노인 환자를 보살피는 기간이 길어졌을 때이다. 그 환자가 죽음을 맞이하는 것 자체는 환자가 받는 고통이 사라지는 것은 물론 배우자를 비롯한 가족들이 간병으로 인한 부담이나 고통 등이 줄어들기 때문에 그렇게 인식되는데, 이러한 사실도 질적 연구를 통해 찾아내는 것이 더 적절하다(Wakenshaw & Sillence, 2018). 지금까지 소개한 사별 관련 연구들을 살펴볼 때 노년기의 사별 경험은 발달 과정에서 보편적으로 겪게 되는 전환사건임에도 불구하고 그러한 관점을 고려한 연구는 많지 않은 편이었다. 이에 본 연구에서는 배우자를 상실한 고령자들이 사회적 관계 변화 등에 어떻게 적응해 나가는지, 그 적응의 기제나 장애요인은 무엇인지, 사별이라는 의미는 무엇인지 등을 생의 여정에 따라 살펴보고자 했다.

III. 연구방법

1. 현상학적 연구

질적 연구의 접근방법 중의 하나인 현상학적 연구는 Husserl의 현상학적 철학에 기반을

두고 발전된 연구방법이다. 현상학에서는 인간의 의식에 대한 본질을 탐구하려고 노력하는데, 현상학적 질적 연구에서 중요한 사항은 개인의 주관적 경험 자체보다도 그 주관적 경험의 본질을 찾는 것이다(Alase, 2017; Williams, 2021). 이에 본 연구에서는 고령자 배우자 사별 이후 적응하는 과정에서의 경험의 본질을 규명하는 것에 초점을 맞추었다. 본 연구에 현상학적 접근방법이 적합한 이유는 인간의 심층적 이해가 필요한 주제에 대해 탐색·조사하여 그들이 어떤 삶을 살고 있는지에 대한 세부적 자료 획득과 현상 이해와 함께 그 현상 그대로의 본질을 직관해 볼 수 있기 때문이었다. 곧 배우자 사별과정을 통해 인식하고 경험한 구체적인 내용을 중심으로 그 삶의 의미를 발견하는데 적합한 연구방법인 것이다. 이에 연구자들은 현상학의 본질을 상기시키며 배우자 사별 노인의 인간 경험의 기술에 대한 분석을 통해 경험의 의미를 밝히고자 했다.

2. 연구 참여자

본 연구에는 배우자를 사별한 경험이 있는 65세 이상의 남녀 10명이 조사대상으로 참여했다. 광주광역시, 전남 및 충남 지역에 거주하는 총 10명을 지인이나 기관을 통해 소개받아 의도적 표집을 하였으며, 이들은 모두 60세 이후 사별을 경험한 노인들로 제한하였고 또 사별을 경험한 시기로부터 경과한 기간은 3-10년이었다. 이를 3-10년으로 제한한 이유는 사별 이후 경과기간에 따른 적응 정도의 간극을 좁혀 보다 집중적으로 연구하고자 하였기

〈Table 1〉 Characteristics of the study sample

참여자	연령	성별	사별 기간	사별 사유	결혼 기간	자녀수	참여자 건강상태	종교	지역	생활 수준	거주상태 (동거형태)
1	65	여	5	웨장암	26	1 남	목 디스크 자궁염증	기독교	중소 도시	중	아파트 (본인+ 미혼자녀)
2	81	여	9	담도암	50	2 남 2 녀	무릎 인공관절	기독교	중소 도시	중	주택 (독거)
3	68	여	6	혈전암	36	무	팔 통증 지체장애	기독교	중소 도시	하	주택 (독거)
4	76	남	9	자살	40	2 남 2 녀	척추골절	무	중소 도시	하	주택 (독거)
5	86	남	3	치매	58	3 남 2 녀	대장암	불교	농어촌	중	주택 (독거)
6	74	여	10	교통 사고	45	2 남	허리 협착증	무	농어촌	중	주택 (독거)
7	79	남	5	돌연사	48	1 남 3 녀	당뇨	천주교	대도시	중	주택 (독거)
8	69	남	7	신경성 질환	33	1 남	대퇴부 골절	기독교	대도시	하	아파트 (본인+ 미혼자녀)
9	75	여	10	심근 경색	45	2 남 2 녀	허리 협착증	기독교	중소 도시	중	주택 (독거)
10	70	여	10	돌연사	37	2 남 1 녀	폐암	기독교	대도시	중	아파트 (독거)

주. 연령, 사별기간 및 결혼기간의 단위는 모두 year임.

때문이다. 그 기간이 너무 짧을 경우 심리적 손상 정도가 아직도 심할 가능성이 높고 또 너무 길 경우 사별 이후 적응력이 뛰어날 가능성이 높았기 때문이다. 연구 참여자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

3. 자료 수집

본 연구의 자료는 2020년 6월부터 8월 사

이에 수집되었다. 수집 방법은 참여자 개인별로 한두 차례의 전화 통화나 방문에 의한 심층면담이었는데, 한 차례의 심층면담은 1시간에서 2시간 정도 소요되었다. 면담은 고령자의 특성을 고려하여 가급적 부담되지 않는 시간에 끝마쳤었으며, 추가적인 질문이 필요한 경우에는 다시 면담이나 전화통화를 실시하였다. 면담 일정을 맞추기가 어려운 경우에는 전화면담을 먼저 시도하면서 사별 경험을 자

연스럽게 들었으며, 이차 면담 일정은 차분하고 진술한 이야기를 할 수 있도록 참여자가 원하는 장소와 시간에 맞추어 이루어졌다. 면담의 내용과 순서는 먼저 참여자의 연령, 학력, 가족관계, 건강상태 등 사회인구학적 배경을 질문하였고, 사별 당시의 경험, 사별 후 경험한 적응과정, 향후 삶의 계획 등에 대한 질문이 이어졌다.

4. 자료 분석

본 연구의 지향점은 배우자 사별 노인의 경험의 본질 규명이었다. 연구 참여자의 내면을 심도 있게 파악하기 위해 경험의 본질에 접근하는 현상학적 연구의 전제 아래 노인의 심정을 그대로 파악하는 Colaizzi(1978)의 방법에 의거하여 분석했다. 자료 분석과정은 학자들마다 이견을 보이지만(Colaizzi, 1978; Giorgi, 1979; Spiegelberg, 1976; van Manen, 2016), 연구하고자 하는 현상의 경험에 대한 본질에 집중하고, 대상자의 생활세계에 대한 자료를 수집하고, 일련의 반성 과정을 거쳐 발견된 결과를 현상학적으로 기술한다는 점에서는 유사하다.

자료 분석과정은 여섯 단계로 이루어졌는데, 그 첫 단계는 참여자와의 대화가 녹음된 내용을 서면으로 기록한 현장노트를 반복해서 읽으면서 배우자와 사별 후 삶의 경험 현상과 관련된 기술된 자료를 선택하여 의미 있는 진술문들을 추출하는 것이었다. 둘째 단계로는 참여자들의 의미 있는 진술들을 면밀하게 살펴보면서 중복되는 표현은 제외하고 최종적으로 의미 있는 진술문을 일반적이고 추상적인

형태로 재진술하여 추출하는 것이었다. 셋째 단계로는 의미 있는 진술과 재진술로부터 명확한 의미를 구성하는 것이었다. 넷째 단계로는 구성된 의미로부터 유사한 의미들을 주제·주제 묶음으로 분류·범주화하는 것이었다. 다섯째 단계에서는 지금까지 분석된 자료를 주제에 따라 총체적으로 철저하게 기술하는 것이었고, 마지막 단계에서는 이전 단계에서 확인된 경험 현상의 공통 요소를 통합하여 본질적 구조를 진술하는 것이었다.

면접내용을 생생하게 기록하기 위해 가급적 면접 당일에 전사를 하였고, 당일 전사가 어려웠던 상황에서는 면접내용을 회상할 수 있도록 빠른 시일에 전사와 동시에 자료 분석에 들어갔다. 자료 분석 시에는 마인드맵 활용으로 범주화시킨 의미진술을 모으고 또 전체적인 의미로 조합하는 과정을 되풀이하였다. 면담에서 수집된 자료는 연구 참여자의 말투를 그대로 옮겨 적어서 독자로 하여금 있는 그대로의 감정을 느끼도록 했다. 분석 과정에서 연구자는 자료를 거듭 읽음으로써 의미 있는 진술을 편견 없이 추출하면서 범주화 과정을 거치는 노력을 했고, 최종 단계에서 참여자들의 진술한 경험을 반영하고자 하였다.

5. 윤리적 고려와 엄격성

면담을 진행한 연구자는 연구 참여자들이 고령이라는 점과 배우자와 사별한 자라는 점을 감안하여 윤리적인 측면을 심사숙고하면서 연구 자료를 준비하였다. 고지된 동의를 구하는 과정은 신중을 기했는데, 신뢰관계의 형성

에 초점을 둔 면담초기가 아니라 어느 정도 시간이 지나면서 확신이 생길 때 동의를 구하는 방법을 선택했다(Arifin, 2018). 즉 연구자 소개에 이어서 연구 방향이나 목적, 참여자의 조건, 면담에 소요되는 시간, 녹음을 하는 이유 및 녹음 내용이 연구 목적으로 이용되어 연구자 외에는 공개하지 않고 비밀로 유지된다는 점 등을 충분히 고지하고 또 참가자의 불편이나 이익도 합리적으로 설명한 후 동의를 얻었다. 본 연구는 연구자 소속된 기관의 생명윤리심의위원회(IRB)의 심의절차에 따라 심의 및 승인을 획득한 후에 실시되었다.

본 연구에서는 연구의 엄격성을 확보하기 위한 평가기준인 사실적 가치, 중립성, 일관성 및 적응성을 모두 고려했다(Lincoln & Guha, 1985). 수집된 자료의 정확성을 확인하기 위해 녹취 및 전사된 내용을 반복하여 듣고 확인하면서 연구자의 기술 내용이 기록과 일치하는지 확인하였고, 연구과정 전반에 걸쳐 연구자의 개인적 가치나 지식, 편견이나 선입해가 개입되지 않도록 노력하였다. 또한 일관성 및 타당성 확보를 위해서 각 연구 진행 단계마다 현상학 연구의 경험이 있는 교수와 동료들의 자문과 검토를 받아 보완하였으며, 일반화의 가능성을 높이하고자 연구 참여자의 진술이 반복적으로 나타나서 더 이상 새로운 자료가 나오지 않는 포화상태에 이르렀을 때 자료수집을 중지하였다.

IV. 결 과

심층면담에 참여한 10명의 고령자들의 면

담자료를 Colaizzi(1978)가 제시한 방법에 따라서 분석한 결과, 4개 범주, 16개 하위범주, 그리고 85개 의미단위가 추출되었다. 그 4개 범주는 (1) 사별의 슬픔, (2) 홀로 남은 현실, (3) 극복과 적응, 그리고 (4) 미래의 자아 찾기로 명명되었다. 배우자 사별 경험에 대한 포괄적 기술을 각 범주별로 간략하게 설명하면 다음과 같다.

첫 번째 범주인 ‘사별의 슬픔’은 배우자 사별의 충격을 경험한 복합적인 감정으로 배우자의 부재를 실감하고 슬퍼하는 삶의 현상을 뜻한다. 이는 ① 해결할 수 없는 슬픔, ② 아쉬움과 후회, 그리고 ③ 못 살 것 같은 심정이라는 하위범주로 구분되어 참여자들이 사별의 충격과 슬픔을 느끼는 여러 가지 감정 상태를 나타낸다. 두 번째 범주인 ‘홀로 남은 현실’은 참여자들이 배우자 없는 일상과의 대면에서 현실적인 어려움을 경험하면서 겪는 생활의 다양한 변화를 의미한다. 이는 ① 메울 수 없는 빈자리, ② 독립적 생활경제의 현실, ③ 사회적 관계의 변화, 그리고 ④ 그리움에 기대어 지냄의 하위범주로 나누어져 참여자들이 사별의 어려움을 겪는 생활상의 변화를 나타낸다.

세 번째 범주인 ‘극복과 적응’은 사별의 슬픔을 이기려고 노력하면서 바뀐 일상생활 속에서 사별 적응에 필요한 자원을 바탕으로 적응해 나가는 과정을 뜻한다. 이는 ① 일상생활을 견디어 나감, ② 마음을 의지하는 신앙, ③ 홀로서기를 위한 경제적 자원, ④ 직간접적인 관계 작용의 힘, 그리고 ⑤ 여러 지원책의 도움을 받음의 하위범주로 나누어져 참여자들이 심리, 정서, 경제, 사회 및 관계적 사

〈Table 2〉 Adjustment to Bereavement in Old Age

Categories	Subcategories	Meaningful units
사별의 슬픔	해결할 수 없는 슬픔	몇 년을 통곡하며 울고 다녔음 (1, 3, 8, 10)
		준비 없이 하루아침에 가버린 사람이 그리움 (10)
		하늘이 무너지는 것 같고 쓸쓸함이 깊음 (6)
		배우자의 빈자리가 커서 상실감이 큼 (4, 5)
		이루 말할 수 없는 허탈함과 고통 (7, 8, 10)
	아쉬움과 후회	병든 배우자를 포기하지 않고 수발했지만 아쉬움 (8, 9)
		오래도록 더 살았으면 하는 마음으로 속상함 (5, 9)
		같이 있자고 할 때 들어주지 못한 것이 후회됨 (7)
		살았을 때 더 잘 할 걸 하는 후회와 아쉬움 (7)
		빨리 가버린 사람이 억울할 것 같아서 아쉬움 (10)
	못 살 것 같은 심정	이웃과의 다툼이나 친인척 빚보증으로 먼저 간 배우자 생각에 안타깝고 속상함 (4, 5)
		이렇게 살아야 하는가라는 막연한 생각 (8)
		기가 막혀서 한동안 말을 못했음 (5, 8)
		남은 자식을 생각하며 못 따라 죽으니까 살았음 (10)
		고층아파트에서 몇 번이나 아래를 내려다 봄 (10)
홀로남은 현실	매울 수 없는 빈자리	홀로 되니 먹고 사는 것이 말이 아님 (4, 5)
		자녀수발의 지원과 한계 (1, 2, 5, 7, 8, 9, 10)
		대화 상대 부재로 인한 극심한 외로움 (1)
		스킨십 대상은 오직 배우자였음 (1)
		자식들이 아무리 잘해도 배우자를 대신할 수 없음 (2, 6, 10)
		가슴이 뭉클하고 극심한 허전함은 무엇으로도 메워지지 않음 (10)
		호강할 만큼 잘해주었던 배우자 흔적 (3, 6)
	독립적 생활경제의 현실	빚보증으로 인한 관계 단절과 고달픔 (1, 5)
		손·자녀 양육비 부담을 위한 자가 경제활동의 지속 (6)
		외로움 해소를 위해 경제활동에 매진함 (6, 10)
		피눈물 나게 힘든 삶과 장애등급 지원 혜택 (3, 8)
		평생을 일한 일터나 몸담은 직장이 있어서 의지됨 (8, 10)
		홀로서기 생활경제 공간에 대한 두 마음: 떠나기와 머물기 (1, 5)
		배우자와 함께 지낸 집을 홀로 지키며 생활함 (5)

〈Table 2〉 Adjustment to Bereavement in Old Age

(계속 1)

Categories	Subcategories	Meaningful units
홀로남은 현실	사회적 관계의 변화	사회적 시선의 부담감과 혼자라는 사실이 부끄러움 (1, 5, 7)
		주변에서 왜 안 보이는지를 물으면 딸집에 갔다고 둘러댐 (7)
		배우자 없는 자신의 자아가 작아지는 느낌 (6)
		배우자 영향으로 주변사람들과 관계가 지속되거나 우울함을 홀로 감당하게 됨 (9, 10)
	그리움에 기대어 지냄	사진을 쳐다보는 습관이 생김 (3, 4, 10)
		다시 오지 못할 사람이기에 단념하지만 그리움 (4)
		먼저 간 배우자에게 서운함 (1)
		시간으로 버티면서도 평생 가슴에 묻고 살아감 (6, 9)
		좋은 일이 있어도 생각나고 나쁜 일이 있어도 생각남 (6, 9, 10)
		서로의 아픔을 보듬고 서로 많이 도와준 못 잊을 사람 (8)
		효도하는 자녀를 보면서 배우자가 남긴 영향력에 고맙고 그리움 (9)
		사별이 실감나지 않고 방문을 열고 들어올 것만 같음 (5, 10)
극복과 적응	일상생활을 견디어 나감	살아있는 것같이 느껴짐 (9)
		의논할 사람이 없어서 힘들어도 받아들임 (2, 4, 6)
		아파도 그냥 견디며 삶 (4, 6)
		사별을 겪으면서 병이 나고 치료받으면서 살아감 (5)
		외로운 감정을 느끼지만 비교적 잘 견디어 나감 (9)
	마음을 의지하는 신앙	외로움을 안고 살아감 (1, 10)
		신앙의 힘으로 이어져 온 삶 (1, 8)
		힘들고 외로울 때 기도하고 나면 마음이 풀어짐 (2, 7)
		찬양 듣고 예배드리고 기도하며 성경 읽는 즐거움 (9)
	홀로서기를 위한 경제적 자원	나이가 들수록 신앙의 필요성을 절감함 (10)
		자녀들과 나누는 경제적 선순환 (2, 5, 6, 7, 9)
		강한 생활력으로 경제적 자립 능력 키움 (1, 6, 10)
		주변 사람으로부터 도움 받음 (3, 8)
	직간접적인 관계 작용의 힘	정부보조금과 연금으로 인한 안정감 (1, 3, 6, 7, 8, 9, 10)
		주변 사람들과 정서적 관계 형성으로 회복 (2, 6, 9, 10)
		식사, 의류, 반찬 등을 챙겨주는 도구적 지원 (3, 5, 7, 9)
		복지관 친구들이 위안이 됨 (4, 7)
		자식들의 효심이 극심하고 더할 나위 없이 잘함 (5, 7, 9, 10)

〈Table 2〉 Adjustment to Bereavement in Old Age

(계속 2)

Categories	Subcategories	Meaningful units
극복과 적응	여러 지원책의 도움을 받음	서로 속을 알고 나누면 위안이 됨 (7)
		돈으로만 해결하는 지원책보다 마음을 보듬어주기 (8)
		마음을 보듬어 줄 수 있는 복지시스템 필요 (7)
		병원비 등 지원 혜택이 많으면 좋음 (6)
		장애등급자 우대 서비스가 도움이 됨 (3, 8)
미래의 자아찾기	새로운 삶을 위한 신념	시간이 흐름에 따라 적응에 속달이 될 것임 (4)
		배우자 사별 후 삶의 관점 변화 (5)
		혼자 산다는 것은 할 일이 못됨 (5, 6)
		부지런하면 얼마든지 살 수 있음 (6)
		여유가 생기면 새로운 것을 배우고 싶음 (10)
	스스로 건강 지키기	육체적인 지병으로 인한 수동적인 삶 (3, 8)
		외로움과 고통을 잊기 위해서 노동에 전념함 (1, 6, 10)
		자신의 건강은 스스로 지켜나가기로 결심 (5, 6)
		건강한 것이 자녀에게 폐 끼치지 않는 길 (7)
	다양한 관계 맺기	복지관 친구들과의 교제가 힘이 됨 (4, 5, 7)
		신앙이 관계형성에 도움이 됨 (3)
		자녀들이 잘 하지만 그들과 동거보다 독거가 더 편함 (2, 5, 7, 10)
		동기들과 교제하고 손주들 보는 재미로 삶 (4, 6, 9, 10)
		매일 주간보호센터에서 생활함 (4)
		생필품과 반찬 등 복지서비스 혜택 받음 (3, 5, 7, 8)
	자신만의 삶을 찾아가기	배우자의 자리를 채워줄 사람의 필요성을 느끼지 못함 (5, 9)
		자녀들에게 버림받을까봐 재혼은 싫음 (7)
		사회봉사활동으로 자부심과 보람을 느낌 (7)
		배우자밖에 모르기에 재혼에 대해서 전혀 생각 없음 (10)
		노안과 건강 때문에 취미생활은 소용없음 (2)
		시간과 경제력의 여유 후에 변화 시도할 것임 (1)

주. Meaningful units 내용 다음의 괄호 속의 숫자는 참가자 번호임.

별 적응 자원을 최대한 활용하여 홀로서기를 위하여 적응해 나가는 과정을 나타낸다. 네 번째 범주인 ‘미래의 자아 찾기’는 슬픈 삶의 현상을 경험하고 홀로 남은 현실을 겪으면서

극복을 위한 다양한 자원을 활용하여 홀로서기를 위한 노력과 계획으로 새로운 자신의 미래를 설계하기 위해 준비하는 과정을 뜻한다. 이는 ① 새로운 삶을 위한 신념, ② 스스로

건강 지키기, ③ 다양한 관계 맺기, 그리고 ④ 자신만의 삶을 찾아가기의 하위범주로 나누어져 참여자들이 사별 후 자신의 삶을 주도적으로 살아가기 위하여 노력하는 모습을 나타낸다. 전술한 범주, 하위범주 및 의미단위를 정리해보면 <Table 2>와 같으며, 여기에 제시되어 있는 노인의 배우자 사별 후 적응과정에 관하여 참여자들의 구체적인 상황적 진술은 다음과 같다.

1. 사별의 아픔

배우자 사별을 경험한 고령자들의 고인이 된 배우자에 대한 애절한 감정은 해결할 수 없는 슬픔, 아쉬움과 후회, 그리고 못 살 것 같은 심정의 세 양상으로 구분되었다. 특히 부부 친밀도가 높았다는 연구 참여자는 갑작스러운 사별로 인한 슬픔은 이루 형용하기 어려울 정도로 큰 편이었다. 사별 후에 겪는 정서는 다양했는데, 그 중 가장 대표적인 것이 슬픔이어서 첫 번째 범주를 ‘사별의 슬픔’으로 명명했다.

1) 해결할 수 없는 슬픔

참여자들은 배우자가 떠난 슬픔을 그 어떤 것으로도 해결할 수 없어 눈물로 그 빈자리를 채우며 살았다. 기존의 이론 및 선행 연구의 주요 관심은 주로 배우자와의 사별 직후 경험하게 되는 슬픔이며, 그 슬픔은 사별에 대한 적응에 중요한 영향을 미친다고 하였다(Norris & Murrell, 1990). Bowlby(1980) 역시 배우자와의 친밀한 유대관계가 강할 경우 사별 이후 슬픔과정이 따라 온다고 했는데, 부부간의 유

대관계가 사별 적응에 영향을 미친다는 뜻이다. 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“4년 동안은 울고만 살았어. 이것저것 해결해 주었는데 슬픔은 해결 못하겠더라고. 지금은 괜찮아. 슬픔은 신앙 안에서 회복되기 쉽지 않더라구. TV에서 슬픈 얘기하면 눈물 나와.” (참여자 1)

“어디에도 비할 수 없어. 하늘이 무너진다는 말이 왜 나왔게? 그 심정이란 하늘이 무너질 것 같더라고. 그 생각이야. 그렇지. 그래 그런 거야. 누가 뭐래도 귀에 안 들어와.” (참여자 6)

2) 아쉬움과 후회

참여자에게 해결할 수 없는 슬픔의 또 다른 모습은 병석에 있다가 사별하게 된 배우자의 부재가 홀가분하고 자유로운 것만은 아니라는 점이다. 이러한 느낌을 지닌 참여자로부터는 사별이 주는 아쉬움이나 후회, 안타까운 고백을 들었다. 노년기에 부부관계가 중요해지는 이유를 설명할 수 있는 이론들 중 하나는 사회 정서적 선택 이론인데, 노인들은 정서적 만족을 중요시하기 때문에 친밀한 개인들과 더 많은 시간을 보냄으로써 정서적 위험을 최소화하고 긍정적 정서경험을 극대화한다는 것이다(Carstensen, 1992). 이는 노년기에 홀로 되었을 때 역할과 삶의 변화를 겪으면서 고인의 상실을 애착의 대상이나 동반자의 상실 그 이상으로 받아들인다는 뜻이다(Ayuso, 2019). 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“처음에는 너무 안타깝고 아까웠지. 식물인간으로 3-4년을 있는 것이 자랑스럽고. 몇 년을 모셔도 고생 안 해보고 항상 이렇게라도 있었으면 좋겠다, 이랬는데 마음이 속상하고 그렇대요.” (참여자 9)

“더 살았으면 하죠. 같이 가자고 할 때 갔으면 하는 후회돼요. 이럴 줄 알았으면 24시간 꼭 같이 있었재. 자기는 자기대로 나는 나대로 살고 했재. 결혼 초처럼 살 수 있었겠나. 본인 하고자 하는 대로 따라주지 못한 게 미안하고 아무리 누가 잘해도 부부는 같이 살아야 해요. 그런 일 안 당한 것 같아요. 많이 생각나고요. 어디서 꼭 돌아올 것만 같아요. 2-3년까지만 해도 문 열고 들어올 것만 같고. 시간이 좀 흐르니까 인자는(이제는) 덜 그렇대요.” (참여자 7)

3) 못 살 것 같은 심정

사별로 인한 배우자의 부재는 눈물로만 채우는 것이 아니다. 사별 후 못살 것 같은 심정은 배우자에게 의지하고 살아왔던 참여자들이 더 이상 살 희망이 없다는 생각까지 들게 했다. Choi와 Eun(2000)은 만성질환자 배우자 돌봄 경험에 관한 연구에서, 배우자는 긴 결혼생활을 함께 해온 동반자라는 의식이 배우자 경험에 있어 핵심적 특성이라고 하였는데, 그만큼 긴 세월의 의지 대상이 한 순간에 사라진 데 대한 허무함이 사무쳤다고 할 수 있다. 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“쓸데없이 아는 동생하고 말씨름하다가 죽었어. 먹을 수 있냐 없냐. 그 때 제

일 독한 제초제를 먹고 그 자리에서 쓰러지고. 순천향 병원에서 보름을 앓다가 갔어.” (참여자 4)

“나는 6개월 동안 말을 못했어요. 꼭 이렇게 살아야 하나, 기가 막혀서. 이루 말할 수 없이 힘들었어요. 자살소동으로 오해받은 적이 있어. 14층. 바람 쐬고 있는데, 119소방차가 막 들어와. 난 어디 불났는지 알았는데 핸드마이크로 아저씨 내려오세요. 나요? 아저씨 빨리 내려오세요. 그래서 내려갔어요. 아 왜 거기가 있냐고 하더라. 바람 쐬러 올라간 것도 죄요? 그럼 자살 생각은 없었냐고? 아무리 힘들었어도. 모르지.” (참여자 8)

2. 홀로 남은 현실

배우자가 없는 일상을 겪을 때 배우자 사별 경험의 적응과정에서 나타난 참여자들의 모습은 메울 수 없는 빈자리, 독립적 생활경제의 현실, 사회적 관계의 변화, 그리고 그리움에 기대어 지남의 네 양상으로 드러났다.

1) 메울 수 없는 빈자리

배우자 사별을 경험한 고령의 연구 참여자들에게 고인이 남긴 흔적은 그 어떤 것으로도 대체할 수 없는 것들이다. 배우자와 동거했던 공간과 시간의 흔적은 아무리 관계성이 긴밀한 사람이라도 채워줄 수 없는 것으로 세월이 흐른다고 해도 잊을 수 없는 그 사람, 배우자만이 채워줄 수 있는 몫으로 남아있다. 일반적으로 사별기간이 길수록 노인들의 우울 점수도 높게 나타날 수 있는데(Kim, Lee, Jung,

& Kwak, 1998), 사별 후 적응 과정에서 시간이 흐르더라도 힘든 것들이 모두 향상되지 못하고 슬픔이 장기화될 수 있음을 보여준다. 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“첫째 먹는 거, 반찬 마련해서 먹는 것이 켈 힘이 들어요. 그러니까 애들이 돌아다니면서 마트가면 반찬 쪽 있다고 자주 보내요. 한번 두 번 먹으면 맛이 없어요. 애들이 한번 씩 쓸어다 내버리고 그러니까.” (참여자 5)

“내가 또 하고 싶은 얘기가 그거야. 그게 적응이 아니고 나의 그것인데. 남편하고 할 얘기가 있는데, 대화상대가 필요한데, 너무 힘들어. 남편하고 대화가 사소한 얘기라도 있는데, 지금도 살아가면서 제일 힘든 것 같아. 아니야. 그 누구도 못해. 찾아야 되잖아. 근데 아니야 내가 찾아도 신랑밖에 없어. 대체할 만한 것을 나는 못 찾겠더라고.” (참여자 1)

“남편이 일을 잘했어. 호강했지. 봉사도 잘하고 교회도 잘 다녔어. 남편만 보고 살았는데 가고 나니까 덜렁 혼자 남았어. 아무도 그 빈자리를 채워줄 수가 없어.” (참여자 3)

2) 독립적 생활경제의 현실

사별 이후 혼자서 생활하는 참여자들의 양상은 세 가지로 구분될 수 있었다. 이들은 자녀가 모두 출가하여 가계에 크게 어려움이 없는 경우, 자녀들이 지원하는 용돈 자체가 고정수입원이 되는 경우, 그리고 미혼자녀를 부

양해야 하거나 손·자녀 양육의 몫이 남아 있거나 또는 빚이 남겨진 경우였다. 또 참여자들은 독립적으로 경제생활을 하는 환경의 변화 중에서 배우자와 함께 생활했던 공간에 대하여 두 가지 마음의 갈등을 겪었다. 배우자와 살았던 추억과 기억 때문에 마음의 고통이 커서 그곳을 떠나 살게 된 참여자가 한분이었고, 또 한편으로는 배우자와 함께 했던 공간이기 때문에 그곳을 지키며 살고 싶은 마음으로 떠나지 않은 참여자도 한분이었다. 후자는 배우자와 함께 살았던 세월이 더해져 제2의 고향이 된 곳을 떠나지 못했다. 대부분의 참여자는 배우자와 함께 살던 주거지에서 이동하지 않고 살면서 대체할 수 없는 그 사람만의 흔적을 간직하고 있었다. 진술했던 사별 적응의 과업모델(Havighurst, 1972)에 따르면, 배우자가 없는 홀로된 환경에 적응하는 것도 중요한 과업이다. 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“아들이 방탕생활하고, 며느리는 집나가니까, 손주들 양육하느라 여념이 없었어. (큰아들 교사, 첫째는 00교사, 셋째는 00보험회사). 그런대로 살아. 밥 먹을 만해. 큰아들이 방탕해서 써버려서 그렇지. 밥 먹을 만했지. 남 보기에는 아무지니까, 손주들 대학을 다 가르쳐야겠다는 신념으로 살았지. 농사도 짓고, 있는 돈으로 살고, 산에 가서 일도 했어. 돈도 돈이지만 마음을 어디에 정할 수가 없으니(노동을 하면서 지내면 좀 더 나아). 혼자 산다는 것은 할 일이 못 돼. 뭐니 뭐니 해도 부부애가 제일이지.” (참여자 6)

“교회 장로님의 힘으로 살아가는 것 같아. 교인이 잘 도와주고 사모님도 와서 많이 도와줘서 생활해.” (참여자 3)

“빌라를 사놓고 세놓고 이곳으로 이사 왔어. 거기서(옥천) 애기아빠하고 산 세월이 있었기 때문에 다시 옥천으로 가고 싶은 생각은 없어. 그곳으로 가면 그 사람 흔적이 남아 있기 때문에 더 생각이 나잖아. 너무 힘들어. 생각나서.” (참여자 1)

“고향은 삼기 OO인데 이리 장가를 들었어요. 이곳이 내 처갓집인데 서울로 이전을 해부렸어요. 처갓집이 잘 지어놓았거든요. OO 내 집이 초가집인데 썩으니까 처갓집으로 이사 오면 어떻겠느냐 나한테 편지를 했어요. 그래서 여기서 집을 지키면서 살면서 영원히 이곳이 제2고향이 되어버렸지요.”(참여자 5)

3) 사회적 관계의 변화

일부 참여자들에게 배우자 없는 일상생활은 외로움이나 막막함만 느끼게 하는 것이 아니었다. 참여자 중에서는 사별한 배우자가 평소에 주변사람들과 좋은 관계를 유지하고 살았기 때문에 그들과 함께 고인을 추억하며 위로를 주고받을 수 있었다. 사별로 인해 비통에 잠긴 노인들도 가족이나 친척, 친구, 이웃을 사회적 지지자로 지각할 수 있을 때 노인의 사망률과 우울을 완화시켜주는데(Lim, Park, & Yoon, 2010), 평소에 사회적 관계를 긍정적으로 유지하고 살아가는 것은 노인의 사별 극복과 적응에 매우 중요한 기제가 된

다. 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“사람들과 마주치는 것이 싫고 힘들었지요. 전답은 내놓아 버리니까 일은 잊어 버리고, 생활하는데 있어서 남은 여자가 있으니까 먹는 것도 먹는데 나는 혼자 살기 때문에 밥은 하지만 반찬은 누가 만들어? 그동안 전부 해주는 것만 먹고 살았지 혼자 할 줄도 모르고. 일을 하지 않고 그저 놀고먹고 하는 사람이었어요.” (참여자 5)

“마을 사람들도 너무 너무 아깝고 좋은 사람들이 갔다고 그러지. 전부 다 그랬지. 애기 아빠가 여수시에서도 지포공장을 사업을 했어도 남들에게 안 좋은 말을 안 들어봤어요. 인정을 받았어요. 애들이 아빠를 닮았고, 막내아들이 아빠를 더 많이 닮아서 인정이 많아요.” (참여자 9)

4) 그리움에 기대어 지냄

배우자가 떠난 빈자리를 그리움으로 채우는 등 정서적 변화가 일상생활에게 시사각각 나타나고 있었다. 단념했다고 생각했지만 좋을 때나 곳을 때나 고인이 생각나고 세월이 흘러도 문득문득 생각나는 일이 자주 생겼다. 노년기에 홀로 지내는 동안 재정상태가 어려워지면 외로움이 더 심해지는데(Kim, 2014), 외로움은 노인의 4고 중 하나로 참여자 세분은 좋은 일이 있어도 곳은 일이 있어도 고인이 생각나는 등 시간이 갈수록 더 애절하다고 했다. 특히 7년이 흘러도 적응이 안 된다는 한 참여자는 배우자가 병석에 누워만 있다가 갔

기 때문에 돌발적으로 아팠을 때가 생각나서 통곡할 때가 있었다. 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“사진을 보는 것이 습관이에요. 그러니까 보통 어려운 문제가 아니에요. 그래서 지금도 이렇게 생각해보고 해도 다시 돌아올 사람도 못되고 그래요.” (참여자 4)

“자식들은 모르지. 모든 것은 애기아빠가 다 해줬지. 집의 살림만 했지. 형광등 갈 때 욕했다니까. 일찍 갔다고.” (참여자 1)

“신부님과 수녀님의 소개로 만났는데 이 여자는 나하고 제일 맞다고 했었지. 신경성질환이 뭔지를 몰랐지, 아프니까 많이 도와주면 된다. 이거여. 살다보니 고통이란 이루 말할 수 없었어요. 내가 방황하고 있을 때 만났어. 그래서 더 못 잊어. 생각나지.” (참여자 8)

3. 극복과 적응

사별을 경험한 자들의 대다수는 고령의 상태에서 나름대로 잘 적응하고 살아가고 있다. 그들은 사별도 하나의 삶의 과정이자 운명이라고 수용하고 적응하려고 노력한다(Boerner et al., 2004; Chan & Chan, 2011; Chang, 2016; Kim et al., 2011). 그러나 사별을 경험한 노인들의 일상생활 적응은 그 시기에 따른 차이를 보였다. 참여자 중 일부는 배우자 사별 직후부터, 다른 일부는 수년이 지난 이후부터 적응을 하는 편이지만, 또 다른 일부는 상당한

시간이 흘러도 그리움이 더해지며 적응이 더딘 편이었다.

배우자 사별을 경험한 고령자들이 사별 상황에 잘 적응하기 위해서는 심리적, 정서적, 경제적, 사회적, 관계적 등 다양한 영역에서의 자원이 필요하다. 참여자들의 정서적 적응을 돕는 지인들의 직간접적인 손길은 필수적이었고, 홀로서기를 위하여 일상을 견디면서 신앙의 힘과 경제적 자원과 사회복지 시스템의 역할도 크게 작용하였다. 그 자원은 일상생활을 견디어 나감, 마음을 의지하는 신앙, 홀로서기를 위한 경제적 자원, 직간접적인 관계 작용의 힘, 그리고 여러 지원책의 도움을 받음의 다섯 가지 양상으로 나타났다.

1) 일상생활을 견디어 나감

배우자 사별 이후 적응과정에서 나타난 참여자들의 경험은 부정적인 측면만을 보이는 것이 아니다. 배우자와 사별한 이후 적응이 이루어지는 과정에서 사별 이전에 고인과 유지했던 정서적인 연대감은 시간을 초월해서 유지되기도 하며, 고인에 대한 애착 행동이나 태도 등이 오랫동안 지속되기도 한다. 이와 같은 상태의 적응은 상실을 경험하는 자들이 보이는 건강한 모습으로 해석된다(Schuchter & Zisook, 1993). 그 모습을 확인할 수 있는 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“사별초기 그때는 정말 힘들었지. 극복하는데 가장 힘든 부분은 농사일도 그렇고, 남자 위주로 살지, 여자 혼자 사니까 의논할 사람도 없고, 진짜 힘들더라고. 친구가 많아. 어디 많이 돌아다니고 활동

적이었어. 교회에서도 봉사하러 많이 다녔어. 지금은 다리가 아파서 못하고 있어. 노인들 밥해서 맥이고, 이렇게 가둬놓으니까 미치겠어. 교회에서 봉사하는 게 젤 좋은데 지금은 못 움직이니깐 너무 힘들어.” (참여자 2)

“척추가 세 번 부러지고, 그게 넘어진 것도 아니고, 침대에서 자고 일어나면 화장실 가기도 어렵고, 눕기도 어렵고, 그냥 견뎌요. 반드시 누워서 잘 때도 있고 옆으로 잘 때도 있고 하지. 방법이 따로 있어요?” (참여자 4)

2) 마음을 의지하는 신앙

사별의 아픔은 정신 및 신체건강을 약화시키며, 사별 이후 적응이란 정신 및 신체건강이 어느 정도 회복되었다는 것을 의미한다. 정신이나 신체에 못지않게 영향을 주는 분야가 영적 건강인데, 영성이 강한 자들은 어려운 상황이 발생했을 때 훨씬 더 쉽게 대처하고 극복할 수 있다. 예를 들면, 그들은 고인과 사별하기 전부터 또 사별한 이후에도 적응능력이 뛰어난 편이다(Singer & Papa, 2021). 그 부분을 확인할 수 있는 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“신앙의 힘이 아니었으면 풀세(벌써) 죽었을 것이야. 나는 형제간 복이 없는 사람이야. 신앙으로 살았제.” (참여자 8)

“사별초반기에 가장 기억에 남는 것은 신앙의 힘이지. OO천주교묘지에 있으니까 거기 갔다 오면 마음이 좀 풀리지요.

가서 이야기도 하고.” (참여자 7)

3) 홀로서기를 위한 경제적 자원

노년기 경제적 자립능력 유지 여부는 혼자 살아가는 참여자들의 외로움 극복에 지대한 영향을 미치는데, 혼자서 지출이 필요한 일이 자주 생기더라도 경제적으로 여유로운 상태는 정신적으로도 안정을 가져다준다. 본 연구의 참여자들의 적응을 돕는 자원 중에서 독립생활을 뒷받침하는 경제적인 자원은 주로 자녀들과 나누는 경제적 선순환이었다. 경제적 선순환이란 자녀에게 용돈을 받아서 다시 손·자녀들에게 용돈을 주는 방식으로 서로 역할을 돕는 방식이 되기도 한다. 이를 살펴볼 수 있는 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“친척들 도움은 안 받고 자식들이 빨래, 식사 등을 염려하고, 그 전보다는 자주 오대요. 식사는 손수하고 반찬은 애들이 잘 가져와요. 가을은 김장해 준 거 받아요. 다른 반찬은 안 받아요. 시골하고는 다르게 여기는 없어요.” (참여자 7)

“애들하고 같이 살면 애들이 좋아라 하제. 애들한테 셋이 합해서 돈 100만원 주라 할 건데 지금은 1원도 주라고 안 해. 지금은 혼자 살아. 아프면 실비, 다치면 상해보험 나오고. 손주들 용돈 한 5만원씩 주고. 지네들이 명절, 어버이날이라고 1년에 세 번씩 100만원씩 줘. 저기를 안 다니면. 지들 뭐 나올 때. 뭐 사가지고 들락날락 하고, 먹는 것은 얼마 안 들어.” (참여자 10)

4) 직간접적인 관계 작용의 힘

노인이 배우자 사별을 경험할 시 적응에 영향을 주는 요인은 다양하며, 그 중 하나는 심리적, 정서적, 경제적, 사회적 및 관계적 차원의 자원이 어느 정도인지에 달려 있다. 특히 사별을 경험한 자가 다른 사람들과 어떤 관계를 형성·유지하는가는 사별 적응에 직간접적인 자원의 기능을 한다. 예를 들면, 배우자 사별 이전에 교류나 지지의 역할을 했던 사람들이 어느 정도였고 또 사별 이후에도 그들과의 관계가 유지 또는 단절되는지, 이와 반대로 사별 이후 사회적 관계가 더 활발해지는지에 따라서 적응 여부나 속도 등이 다르다 (Chang, 2016; Floyd, Mailick-Seltzer, Greenberg, & Song, 2013).

대인 관계적 차원의 자원이 사별 이후 적응에 매우 필요하고 중요하지만, 개인마다 성격이나 환경 등에 따라서 그 차원의 양상이 다르다. 본 연구에 참여한 사별 경험자들도 개인마다 다르지만, 가족들과의 관계가 적응에 미치는 영향은 공통적이었다. 예를 들면, 사별을 경험한 이후에 남은 가족들로부터 얻은 위로 등이 마음의 안정 추구에 도움이 되었는데, 특히 자녀들의 따뜻한 관심에 의해 오히려 사별 전보다 자녀들과의 친밀도가 더 높게 나타나기도 했다. Park et al.(2010)의 종단연구에 따르면, 사별을 경험한 노인들이 지각하는 사회적 지지는 시간이 경과함에 따라 선형적인 관계로 변한다. 예를 들면, 사별 이후 자녀세대들과의 접촉빈도가 높아지거나 자녀로부터의 지원도 증가한 것으로 나타났다. 이들을 보여주는 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“자녀들이 용돈 쥐서 쓴다. 친척들은 도움을 달라고 하지 오히려. 자녀들하고 사이는? 참 좋아요. 아들도 딸도 다 잘해. 용돈은 한 달에 대중없이 모아서 줄 때도 있고 각자도 주고. 그 용돈을 받으면 또 손주도 주고 그렇지. 설에 세뱃돈 80만원 나가더라고, 큰 아들이 이리 줌 으슈. 엄마가 부자유? 그렇게 돈을 많이 주요? 대학생들만 1만원 주고, 나머지는 조금 내가 쥐야지 머. 안 그러? 60살 먹은 딸이 용돈을 받더니 웃더라.” (참여자 2)

“자식들은 혼자 산다고 다 잘해요. 잦은 방문과 전화가 위로가 되요. 자식들이 참 잘해요. 더 바랄 것이 없이 잘해요. 친구들 말 들어보면 그렇게 하지 않는다고 하는데 잘 해요. 손주들이 다 대학 다녀요. 손주들에게도 용돈 쥐야죠. 엄마 아빠들이 잘 주니까 손주들한테 할아버지가 쥐요.” (참여자 7)

5) 여러 지원책의 도움을 받음

사별 적응을 돕는 지원책은 개별적으로 제공되고 있더라도 충분하지 않을 수 있다. 이 경우 국가 차원의 복지서비스가 필요할 수 있는데, 예를 들면, 사별 적응프로그램을 장려하거나 활성화시키는 일이다. 이와 같은 복지서비스 차원의 혜택은 노인정이나 노인복지회관을 통해서 취약한 대상에게 개별적으로 제공하는 것이 가능하다. 그와 같은 필요성을 가늠할 수 있는 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“돈으로만 때워 버리려고 하는데, 없는 사람들은 돈 주니까 좋아하지. 지금도 마찬가지로 좀 보듬어 줄 수 있는 시스템이 없어. 병원만 가라고 하재. 사회에서 보듬어 줄 수 있는 복지시스템이 필요해. 근데 역이용하려고 하는 사람도 있어. 복지시스템 간판이 왜 그리 많았는지 몰라. 실속은 암 것도 없어. 우리는 그것을 정부에서는 시설로만 가라고 혀. 물질적인 것도 필요하고, 왔다 갔다 하면서 말로만 하는 것보다 어찌고(어떻게) 살고 있느냐고 보고. 그러고 좀 봐주재.” (참여자 8)

“내 생각은 그래. 내가 지금은 세상이 좋아서 나라에서 보조를 얼마나 많이 해주는데 내가 차상위를 신청했는데. 해 줬어. 병원에 가면 병원비가 싸고 그러니까 그것만 해줘도 살겠더라고. 장애 등급(허리수술) 5등급이 있어. 시골에 살기 좋아. 농사짓는다고 공익수당 주지. 영화도 보라고 바우처카드 주지.” (참여자 6)

4. 미래의 자아 찾기

사별을 경험한 고령의 연구 참여자들은 홀로서기를 위하여 노력하면서 자아를 찾고자 하는데, 이는 여생의 재구성, 즉 새로운 삶에 대한 미래 계획이다. 배우자 사별 후 시간이 흐름에 따라서 홀로서기에 점점 익숙해지고 새로운 삶에 대한 신념을 자녀들에게 들려주면서 여러 가지 활동을 추구하기도 했다. 또 앞에서 언급했듯이 마음의 의지가 되는 신앙 생활에 의해 마음의 위로를 얻는다고 했다.

대다수 참여자들은 홀로 남겨진 자기 자신의 삶을 주도적으로 살아가기 위한 첫 번째 조건으로 자녀에게 피해를 끼치지 않기 위해서 건강을 지키는 것이라고 진술하였다. 건강관리를 하는 것은 건강의 악화로 인해 자녀들에게 짐이 되지 않도록 하려는 의도에서 비롯되었다. 아울러 건강하게 살아야 주변사람들과 원만한 관계를 형성하고 자신의 신념과 기대를 갖고 향후 새로운 삶을 계획할 수 있다는 것이었다. 이에 홀로서기를 위한 미래 자아 찾기 계획은 새로운 삶을 위한 신념, 스스로 건강 지키기, 다양한 관계 맺기, 그리고 자신만의 삶을 찾아가기의 네 가지 양상으로 나타났다.

1) 새로운 삶을 위한 신념

평균 수명의 증가로 노년기가 연장되고 노인복지시스템이 지속적으로 발달해감에 따라서 사람들의 관심은 예전보다 더 나은 삶의 추구에 있다. 배우자를 잃은 참여자들은 홀로서기의 삶을 위한 노력과 함께 향후 새로운 삶을 위한 계획을 세우고 여생도 신념에 따라서 살고 싶어 한다. 예를 들면, 한 참여자는 시간이 흐름에 따라서 변화된 삶에 익숙해질 것이라고 여기면서 매일 노인복지센터를 방문하고 있으며, 다른 두 분은 배우자 사별 후 홀로 산다는 것이 쉬운 일이 아니더라도 부지런하면 얼마든지 가능하다고 자부하면서 자녀들에게도 관점이 변한 자신의 신념을 강조했으며, 또 다른 참여자는 지금 당장은 아니지만 시간의 여유가 생기면 새로운 것을 배우려 다니고 싶다고 진술했다. 그 밖의 참여자들의 진술 예는 아래와 같다.

“지금은 적응이 되지요. 적응은 계속 해왔으니까, 앞으로도 할 것이고. 경제적 인 것은 혼자 별로 쓸 일이 없잖아요. 그런 것은 크게 문제가 없어요. 복지서비스는 많이 받는다고 볼 수 없어요. 지원도 많이 필요하지 않아요. 그냥 나는 혼자 사는 것으로 지금 이제 숙달이 되어 사는 것은 관계가 없고, 그런 거예요.” (참여자 4)

“지금은 애들 집에 가서 추억을 쌓고 싶고 그래서 배우러 안 다녀. 요즘은 핸드폰으로 전부 다 하니까 무엇을 좀 배워야겠다는 생각이 들어. 내가 배울 만큼 배워서. 여고라도 나오고 잘 사는 집 딸이라서. 그 때는 나 이렇게 생겼는데, 모든 것이 온라인으로 되어서. 신이 나서 훌쩍 훌쩍 뛰는 것을 배우고 싶어. 가라 앉는 것 말고 아직은 아이들 돌보느라 바쁘니까.” (참여자 10)

2) 스스로 건강 지키기

연구 참여자들은 사별 이후 적응과정에서 긍정과 부정적 차원의 다양한 경험을 하면서 배우자 부재의 현실을 수용하게 된다. 배우자에 대한 그리움을 안고서 홀로 살아가야 할 때 자신의 여생이나 자식들을 위해서 가장 중요한 사항은 주변사람들과 유연한 관계 유지 및 심신의 건강상태 유지임을 인식하게 된다. 이를 계기로 홀로서기가 가능할 수 있도록 스스로 건강을 관리하는 노력도 게을리 하지 않는다. 한 참여자의 진술 예는 아래와 같다.

“건강한 것이 과제다. 건강을 지켜나가

면서 홀로 살아갈 길을 찾아야 해요. 하루에 공원에 3번씩 올라가요. 당뇨가 있으니까 하루에 만 보 이상을 걸어야 하니까. 육체적으로 하루에 일만 오천 보. 핸드폰에 걷는 것이 나오니까 걷고 있어요. 건강하게 사는 것이 자식들을 돕는 것이여. 안 아프고 자녀들에게 폐 안 끼치고. 1-2년 갈 때는 우리 아버지가 그만 살았으면 좋겠다 할 것 같고 그런 일이 없었으면 좋겠고, 그게 가장 큰 소원이요.” (참여자 7)

3) 다양한 관계 맺기

사별을 경험한 참여자들의 일부는 이미 형성되었던 관계를 원만하게 유지하지 못해 형제나 이웃들과 불편한 상태로 살아가기도 했으며, 서로의 노력으로 가까스로 예전의 관계로 복원시키는 경우도 있었다. 자녀가 없거나 자녀와의 관계가 소원한 일부를 제외하고는 다행스럽게도 대다수가 자녀들과의 사이는 돈독하게 유지되고 있었다. 사별 이후 기간이 어느 정도 경과하게 되면 사회적 관계가 대외적으로 확장된다. 그러나 건강상태를 유지해야 가족이외의 비혈연적 사회관계가 활성화될 수 있는데(Chang, 2016), 자신의 곁에 가족이외의 누군가의 손길이 있다는 느낌은 안정성 유지에 매우 중요하다. 참여자의 진술 예는 아래와 같다.

“교회 장로님과 교인들이 매일 다녀가요. 먹을 것 입을 것을 챙겨주고 발농사도 다 돌봐주고 있어. 시동생이 있었는데, 지금은 잘 안 와. 서울에 친정식구들이 있어. 언니 둘. 오빠 둘. 그전에는 왔었는데

데. 지금은 출세해서 못 와. 연락을 안 해. 이제 오지 말라고 해. 오면 책임져야 하니까 그런가봐. 요새는 안 와. 그전에는 신랑이 있으니까 왔지만 지금은 책임질까봐 오지 말라고 해.” (참여자 3)

“동생과 이모가 가까이에 있어서 위로가 되고 그럭저럭 지냈지. 손주가 잘되고 할머니 생각해 주니 그런 보람으로 살지. 세 명이 다 앞가림을 하니 괜찮지. 배우지 않아도 사는데 그것들은 못 살겠는가. 나이는 짹짹하제. 손주들은 지들이 독립해서 사니까 걱정 없어.” (참여자 6)

4) 자신만의 삶을 찾아가기

배우자가 없는 상태에서의 삶의 질은 다른 요인들의 영향도 받지만, 친지들과의 사회적 교류나 취미생활 추구 등도 이를 좌우하는 주요인이다. 예를 들면, 물질적 자원의 제공도 영향을 미치지만, 개입프로그램이나 사회적 지지와 같은 사회문화적 교류도 매우 중요한 요인이다(Stroebe et al., 2006). 또 그 교류의 가장 핵심적인 사항은 바로 고인의 빈자리를 대체할 수 있는 사람을 만나거나 재혼하는 일이다. 그러나 연구 참여자들 중 여성들이 보인 재혼에 대한 생각은 대체로 부정적인 편이었다. 고인 이외의 새로운 남성이 필요하지 않다는 등의 이유로 거부반응을 보이는 자도 있었고(Youn, 2009), 자녀들에게 버림을 받을까봐 재혼이 어렵다는 자도 있었다. 그 대신 취미생활이나 사회봉사활동 등으로 삶의 보람을 느끼고 자부심도 갖고 살아간다는 답을 했다. 물론 참여자 한 분은 노안 때문에 취미생활이 어렵다는 말을 했다. 참여자의 진술 예

는 아래와 같다.

“재혼에 대해서? 오로지 우리 남편뿐이야. 재혼은 전혀 재미없어. 옆에서 하는 얘기하는 사람이 있어. 서로 한 식구같이 되고, 그룹으로 다니기 좋다고 해도, 원래가 남의 남자한테 말을 안 해봐서. 관심 없어.” (참여자 10)

“취미요? 노후에는 그저 하면서 복지관 가서 배우고 싶은 것은 그릇 같은 거 아기자기한 것. 옹기 같은 거 만들고 싶어. 그거 하고 싶어도 시간이 없어서 못해. 여기는 없어. 신앙 좋은 사람 있으면 재혼도 생각 있지. 신앙 좋은 여자들이 너무 많아서 나까지 치고 들어갈 자리 없어. 하나님이 해주면 몰라도.” (참여자 1)

V. 논의 및 결론

본 연구는 노년기에 배우자를 사별한 고령자들의 사별 이후 삶의 현상과 적응과정의 경험을 심층면접에 의해 살펴보았으며, 이러한 연구결과는 사별 노인을 위한 제도적, 실천적 지원을 위한 기초자료로 활용될 수 있으리라 본다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 배우자 사별을 경험한 10명의 연구 참여자들을 대상으로 한 심층면접을 개별적으로 실시했고, 이를 통해 얻은 자료는 Colaizzi(1978)의 방법에 의해 분석했으며, 그 결과 중심현상이 되는 4개의 범주 및 16개의 하위범주를 도출하였다. 배우자 사별 이후 참여자들에게서 나타난 중심현상을 정리한 연구결과는 다음과 같이 요

약된다.

첫째 범주인 사별 현상 감정에서의 “사별의 슬픔”은 배우자 사별 충격을 경험한 복합적인 감정으로 배우자의 부재를 실감하고 슬퍼하는 삶의 현상을 뜻한다. 이는 해결할 수 없는 슬픔, 아쉬움과 후회, 그리고 못 살 것 같은 심정의 하위범주들로 구성되었다. 둘째 범주인 사별 이후 생활에서 “홀로 남은 현실”은 참여자들이 배우자 없는 일상과의 대면에서 현실적인 어려움을 경험하면서 겪는 생활의 다양한 변화를 의미한다. 이는 메울 수 없는 빈자리, 독립적 생활경제의 현실, 사회적 관계의 변화, 그리고 그리움에 기대어 지냄이라는 하위범주들로 구성되었다. 셋째 범주인 적응과정에서의 “극복과 적응”은 사별의 슬픔을 이기려고 노력하면서 바뀐 일상생활 속에서 사별 적응에 필요한 자원을 바탕으로 적응해 나가는 과정을 의미한다. 이는 일상생활을 견디어 나감, 마음을 의지하는 신앙, 홀로서기를 위한 경제적 자원, 직간접적인 관계 작용의 힘, 그리고 여러 지원책의 도움을 받음이라는 하위범주들로 구성되었다. 마지막 범주인 사별 이후 새로운 삶에서 “미래의 자아 찾기”는 슬픈 삶의 현상을 경험하고, 홀로 남은 현실을 겪으면서 극복을 위한 다양한 자원을 활용하여 홀로서기를 위한 노력과 계획으로 새로운 자신의 미래 설계를 준비하는 과정이다. 이는 새로운 삶을 위한 신념, 스스로 건강 지키기, 다양한 관계 맺기, 그리고 자신만의 삶을 찾아가기라는 하위범주들로 구성되었다.

상기의 범주 및 하위범주들을 바탕으로 사별 이후 적응과정을 다음과 같이 논할 수 있다. 첫째, 사별을 경험한 고령자들은 전반적

로 사별의 슬픔 속에서 혼자 남은 현실을 자각하면서 서서히 극복과 적응의 과정을 겪어나가지만, 개인적인 특성 즉 성격이나 성향에 따라 사별 이후 적응 과정에서 차이가 있었다. 예를 들면, 사별 이후 3년 정도임에도 일상생활에 적응을 잘 하는 참여자가 있었던 반면, 10년이 지났음에도 불구하고 적응이 더딘 참여자가 있었다. 전반적으로 여성보다 남성 노인들이 혼자서 의식주 해결에서 어려움을 더 심하게 느꼈는데, 그 어려움은 사별 전에 지닌 삶에 대한 태도나 가치관에 따라 다르기도 했다. 이처럼 배우자와의 사별은 결혼생활 도중에 누구나 경험할 수 있는 개인적, 사회적 사건이고 생활상이니만큼, 사별 이후의 심리적 대처방안이나 사별적응 교육 등 전반적인 사회서비스 프로그램이 다양한 특성을 가진 노인들을 대상으로 폭넓게 제공되어야 할 것이다.

둘째, 사별 이후 적응에 영향을 주는 외현적 요인 역시 매우 다양한데, 특히 개인의 신앙이나 경제적 자원, 자녀 등으로부터의 사회적 지지, 건강상태 등이 사별 이후 적응에 영향을 미치는 중요한 요인으로 나타나고 있다 (Field & Sundin, 2001; Kwon et al., 2018; Park et al., 2010; Wortman et al., 1993). 또한 사별하기 이전에 고인과의 관계에서 형성된 애착의 질도 적응에 영향을 주는데(Field & Sundin, 2001), 배우자와 친밀했기 때문에 사별을 경험한 후 외로움이나 그리움이 심해 적응이 더딘 경우가 있는 반면, 그와 반대로 오히려 사별의 아픔을 더 수월하게 극복하는 경우도 있었다. 본 연구의 참여자들은 대다수가 사별 전에 부부 친밀도가 높은 편이었는데,

사별 이후 상반된 적응 양상을 보인 것이다. 사별 적응에 영향을 주는 요인도 성차를 보였는데, 그 이유는 전반적으로 여성노인이 교육 수준, 경제상태, 거주 유형 등에서 남성노인보다 더 취약한 상태에 있기 때문이다(Kim, 2014). 따라서 고령의 상태에서 사별 적응에 영향을 미치는 요인들의 영향력은 그 공통성과 개인차를 감안하여 해석되고 적용되어야 함을 알 수 있다.

셋째, 사별 사유에 따라 받는 충격이나 극복 정도에 미치는 영향이 다른 것으로 나타났다. 예를 들면, 배우자와 돌연사로 사별한 연구 참여자와 장기간 투병생활로 죽음을 예견하거나 준비할 수 있는 상태에서 사별한 연구 참여자의 경우는 극복과 적응 정도에 차이를 보였다(Singer & Papa, 2021). 일반적으로 자살이나 사고에 의한 갑작스러운 죽음으로 사별한 경우가 질환이나 노환에 의한 사망으로 사별한 경우보다 사별의 충격이 훨씬 더 심하고, 또 충격으로부터의 회복도 더 어려운 편이다(Feigelman, Jordan, & Gorman, 2009). 본 연구의 참여자들도 그와 같은 상황 차이에 의해 충격의 여파가 다르기도 했다. 고인의 투병생활로 사별 경험을 한 참여자는 고인이 아직도 살아있는 것 같음에도 외로움을 모른다고 한 반면, 돌연사에 의해 사별을 경험한 한 참여자는 고인의 사진을 보면 아직도 그리워져 자녀들의 위로나 지지를 받더라도 진정한 기쁨을 느끼지 못하고 또 외로움이 심하다고 했다. 따라서 사별을 경험한 노인들의 정서적 치유과정을 탐색할 때에는 사별 사유와 적응과의 관계를 감안해야 할 것이다.

넷째, 사별한 노인들은 배우자 상실 직후에

는 심한 충격과 슬픔으로 삶의 희망을 잃고서 그 상실감으로 방황하거나 안정을 취하기가 어렵지만, 시간이 점차 지날수록 스스로 적응하기 위한 노력을 한다. 그렇지만 적응의 현상은 이중적인 모습을 보이는데, 홀로 살아가야 하는 긴 시간을 슬픔에서 벗어나지 못한 채 살아가는 부정정서형의 참여자와 앞에 놓인 현실을 수용하면서 자신의 삶을 새롭게 가꾸어나가려는 긍정정서형의 참여자가 있다(Stroebe & Schut, 2001; Stroebe et al., 2006). 본 연구의 참여자 일부도 부정정서형의 참여자들이었는데, 그들은 사별 이후 나름대로의 노력에도 불구하고 사별 직후에 느꼈던 정서적 충격은 감소하지만 몇 년이 지나더라도 배우자와 함께 살았을 때를 그리워하며 외로움을 경험하는 자들이었다. 사별 이후 적응과정에서 누구나 도움이 필요하겠지만, 이처럼 부정적 정서가 오랫동안 지속되는 고령자들에게는 사회적인 관심과 효과적인 중재가 더 필요하다.

다섯째, 배우자 상실의 아픔을 극복하려고 할 때 주변인들의 관심과 지지는 매우 중요한 역할을 한다. 따라서 배우자 사별 이후 적응과정에서 어려움을 오랫동안 겪는 고령자들을 위해서는 사회적 지지를 제공할 필요가 있다. 본 연구에 참여했던 고령자들은 대부분 사회복지서비스 수급의 사각지대에 있었는데, 그들 스스로도 각 기관에서 제공하는 서비스를 받지 못한다고 인식하고 있었다. 그들은 배우자와 사별한 이후 재정적인 형편이 악화된 것도 힘든 일이지만, 그보다도 고인에 의해 텅빈 자리가 생긴 것 자체가 더 힘들다고 느낀다. 그들의 외로움이나 심리적 스트레스를 완

화시켜주기 위해서는 가족이나 지인들의 관심이나 보살핌과 같은 다양한 형태의 사회적 지지(예, 정서적 또는 도구적 형태의 지지)가 절대적으로 필요하다. 사회적 지지는 심리적 충격 등을 완충시키면서 사별 이후 일상생활로의 회복에 긍정적 효과를 나타낸다. 특히 노인에게 자녀를 비롯한 형제와 같은 혈연관계의 가족구성원은 가장 일차적인 사회적 지지원이다. 만약 사별 경험자 주변에 지지 세력이 부족할 시에는 사별 후 새로운 생활에 적응할 수 있도록 제도적 차원에서 지원해주는 방안도 적극적으로 모색되어야 한다(Ayuso, 2019; Kwon et al., 2018; Lopata, 1993; Norris & Murrell, 1990; Stroebe & Schut, 2001). 그러나 지지를 제공할 때에는 도움과 원조 등 실질적인 사회적 지지가 어느 정도 또는 어떠한 형태인지보다 사별 경험자가 스스로 필요하다고 지각하거나 기대하는 수준의 지지가 충족되었는지 여부가 애도와 적응 과정에 더 큰 영향을 미침을 고려하여야 한다(Kim et al., 2011; Stroebe, Zech, Stroebe, & Abakoumkin, 2005).

마지막으로, 노년기에 사별을 경험했다라도 이를 경험할 당시의 연령에 따라 적응의 과정이 다르다는 점을 주목해야 한다. 본 연구에 참여한 노인들을 비교했을 때 60대에 사별을 경험한 참여자가 70-80대에 경험한 참여자들보다 충격을 더 심하게 받았을 뿐만 아니라 이를 견디는 일이 더 힘들었던 것으로 나타났다. 배우자 사별은 어느 연령에서든 부정적인 영향이 막대한 생애사건이지만, 사별을 경험할 당시의 연령이 젊을수록 심리적 충격과 고통이 더 심각한 편이라고 유추할 수 있다

(Sanders, 1993). 물론 이와 같은 유추는 질적인 자료를 토대로 한 것이지만, 양적 연구에서도 이러한 점이 확인되고 있다(Perrig-Chiello, Spahni, Höpflinger, & Carr, 2016). 그렇다면 배우자 사별 경험자를 대상으로 적응과 관련된 복지 혹은 중재 프로그램을 개발하거나 이를 적용할 때, 사별 당시의 연령을 고려해야 할 필요가 있겠다.

지금까지 노년기에 배우자와 사별을 경험한 자들의 적응과정을 탐색한 결과를 논의했다. 그러나 본 연구는 소수의 표본만을 대상으로 한 질적 연구라는 점에서 조사 결과를 일반화시키기에는 몇 가지 제한점을 지니고 있다. 우선 연구 참여자의 대표성을 갖기는 어렵다는 점이었고, 다른 사항은 면접 과정에서 어려움이었다. 사별을 경험한 자들로부터 체험을 담은 이야기를 충분히 얻으려고 했지만, 일부 참여자들은 사별하여 혼자 산다는 사회적 편견 등 주변의 시선에 부담을 다른 참여자들보다 더 많이 느끼고 있어서 생생한 이야기를 모두 표현하기 어려워했다. 그와 같은 한계점에도 불구하고 배우자를 상실한 노인의 실제 사별 경험과 그 적응 과정을 분석한 본 연구의 결과물들은 이들이 홀로 남은 현실을 극복해나가는데 필요한 지지 자원의 중요성을 이해하고 사회복지서비스 개발을 위한 정보를 제공하는 차원에서 의의가 있다고 사료된다.

References

Alase, A. (2017). The interpretative

- phenomenological analysis (IPA): A guide to a good qualitative research approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 5(2), 9-19.
- Arbuckle, N., & De Vries, B. (1995). The long-term effects of later life spousal and parental bereavement on personal functioning. *The Gerontologist*, 35(5), 637-647.
- Ayuso, L. (2019). New partnerships in widowhood in Spain: Realities and desires. *Journal of Women & Aging*, 31(5), 381-402.
- Arifin, S. (2018). Ethical considerations in qualitative study. *International Journal of Care Scholars*, 1(2), 30-33.
- Boerner, K., Schulz, R., & Horowitz, A. (2004). Positive aspects of caregiving and adaptation to bereavement. *Psychology and Aging*, 19(4), 668-675.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Volume III. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Carnelley, K., Wortman, C., & Kessler, R. (1999). The impact of widowhood on depression: Findings from a prospective survey. *Psychological Medicine*, 29(5), 1111-1123.
- Carstensen, L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331-338.
- Cha, Y. (2014). Current status on studies of bereaved family in Korea: Research trends for 1994-2013. *Korean Journal of Hospice and Palliative Care*, 17(3), 134-141.
- Chan, W., & Chan, C. (2011). Acceptance of spousal death: The factor of time in bereaved older adults' search for meaning. *Death Studies*, 35(2), 147-162.
- Chang, S. (2013). Personal growth through spousal bereavement in later life. *Korean Journal of Social Welfare*, 65(4), 165-193.
- Chang, S. (2016). The factors influencing post-bereavement growth among widows/widowers in later life: Analysis according to gender. *Korean Journal of Social Welfare Research*, 51, 163-196.
- Choi, K., & Eun, Y. (2000). A theory construction on the care experience for spouses of patients with chronic illness. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 30(1), 122-136.
- Choi, M. (2014). The phenomenological research on elderly women's life experiences after the loss of their husbands through death at the older ages. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 66, 111-139.
- Choi, O. (2007). Factors influencing poverty of the elderly: Utilizing the panel data model. *Korean Journal of Social Welfare*, 59, 5-25.
- Christ, G., Bonanno, G., Malkinson, R., & Rubin, S. (2003). Bereavement experiences after the death of a child. In M. Field & R. Behrman (Eds.), *When children die: Improving palliative and end-of-life care for*

- children and their families* (pp. 553-579). Washington, DC: National Academies Press.
- Colaizzi, P. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48-71). New York: Oxford University Press.
- Deeken, A. (1995). Grief education and bereavement support in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 49, S129-S133.
- Feigelman, W., Jordan, J., & Gorman, B. (2009). How they died, time since loss, and bereavement outcomes. *OMEGA: Journal of Death and Dying*, 58(4), 251-273.
- Field, N., & Sundin, E. (2001). Attachment style in adjustment to conjugal bereavement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(3), 347-361.
- Floyd, F., Mailick-Seltzer, M., Greenberg, J., & Song, J. (2013). Parental bereavement during mid-to-later life: Pre-to post-bereavement functioning and intrapersonal resources for coping. *Psychology and Aging*, 28(2), 402-413.
- Frantz, T., Farrell, M., & Trolley, B. (2001). Positive outcomes of losing a loved one. In R. Neimeyer (Ed.), *Meaning reconstruction and the experience of loss* (pp. 191-209). Washington, DC: American Psychological Association.
- Giorgi, A. (1979). Phenomenology and psychological theory. *Duquesne Studies in Phenomenological Psychology*, 3, 60-80.
- Hall, C. (2014). Bereavement theory: Recent developments in our understanding of grief and bereavement. *Bereavement Care*, 33, 7-12.
- Hansson, R., Carpenter, B., & Fairchild, S. (1993). Measurement issues in bereavement. In M. Stroebe, W. Stroebe, & R. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (p. 62-74). New York: Cambridge University Press.
- Havighurst, R. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd Ed.), New York: David McKay.
- Hobfoll, S. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524.
- Holm, A., Severinsson, E., & Berland, A. (2019). The meaning of bereavement following spousal loss: A qualitative study of the experiences of older adults. *Sage Open*, 9 (4) [doi: 10.1177/2158244019894273].
- Jang, H., & Kim, Y. (2011). Elderly women's adaptation process by death in rural areas. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 31(4), 939-967.
- Kim, J. (2014). Gender differences in the economic consequences of widowhood in Korea. *Journal of the Korea Gerontological Society*, 34(3), 649-664.
- Kim, J., Lee, H., Jung, I., & Kwak, D. (1998). Depression symptoms of the spousal

- bereaved elders. *Journal of Korean Geriatric Psychiatry*, 2(1), 85-93.
- Kim, S., Kim, S., & Seo, H. (2011). Depression and resilience in late life widowhood: Testing mediation model of social support. *Health and Social Welfare Review*, 31(3), 165-196.
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2000). *On death and dying*. New York: Prince-Hall.
- Kwon, B., Kim, Y., & Lee, J. (2018). Study on the adjustment experience of an elderly woman living alone after losing her spouse. *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 9(4), 41-51.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, M. (2014). A longitudinal data analysis on depression symptoms of Korean older adults: Examining the differential effects of spousal loss and marital satisfaction across men and women. *Korea Journal of Population Studies* 37, 109-130.
- Lieberman, M. (1996). Perspective on adult life crises. In V. Bengtson (Ed.), *Aging and adulthood: Research on continuities and discontinuities* (pp. 146-167). New York: Springer.
- Lim, Y., Park, J., & Yoon, H. (2010). A study on perceived social support trajectory among widowed elders and their effect factors. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 50, 123-144.
- Lincoln, Y., & Guba, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Newbury Park, California: Sage.
- Lopata, H. (1993). The support systems of American urban widows. In M Stroebe, W. Stroebe, & R. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement* (pp. 381-396). New York: Cambridge University Press.
- Norris, F., & Murrell, S. (1990). Social support, life events, and stress as modifiers of adjustment to bereavement by older adults. *Psychology and Aging*, 5(3), 429-436.
- Paik, J. (2012). Resilience and adaptation of Korean elderly by life-course perspective. *Korean Journal of Social Welfare Research*, 33, 175-199.
- Park, H. (2012). *Effect of bereavement stress on suicidal thoughts of elderly people who have bereave their spouses due to marital intimacy: With depression as the parameter*. Unpublished doctoral dissertation. Yongmoon Graduate School of Counseling and Psychology, Seoul, Korea.
- Park, J., Lim, Y., & Yoon, H. (2010). Suicidal impulse caused by stress in Korea: Focusing on the mediating effects of existent spirituality, family support, and depression. *Journal of Welfare for the Society*, 41(4), 81-105.
- Park, K., & Kim, B. (2004). Experiences of spousal bereavement in middle-aged men. *Asian Oncology Nursing*, 4(2), 143-153.
- Parkes, C. (1972). Components of the reaction to loss of a limb, spouse or home. *Journal of Psychosomatic Research*, 16(5), 343-349.

- Parkes, C. (1993). Bereavement as a psychosocial transition: Processes of adaptation to change. In M. Stroebe & R. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 91-101). New York; Cambridge University Press.
- Perrig-Chiello, P., Spahni, S., Höpflinger, F., & Carr, D. (2016). Cohort and gender differences in psychosocial adjustment to later-life widowhood. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(4), 765-774.
- Pruchno, R., Cartwright, F., & Wilson-Genderson, M. (2009). Effects of marital closeness on the transition from caregiving to widowhood. *Aging & Mental Health*, 13(6), 808-817.
- Sanders, C. (1993). Risk factors in bereavement outcome. In M. Stroebe, W. Stroebe, & R. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 255-267). Englewood Cliffs, New Jersey: Cambridge University Press.
- Schuchter, S. (1986). *Dimensions of grief: Adjusting to the death of a spouse*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Schuchter, S., & Zisook, S. (1993). The course of normal grief. In M. Stroebe, W. Stroebe, & R. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 23-43). New York: Cambridge University.
- Singer, J., & Papa, A. (2021). Preparedness for the death of an elderly family member: A possible protective factor for pre-loss grief in informal caregivers. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 94 [doi: 10.1016/j.archger.2021.104353].
- Sohn, E. (2007). A Study on adjustment to widowhood among older adults: On the focus of gender differences. *Korean Journal of Family Social Work*, 21, 1-34.
- Sohn, E. (2008). A Study on religious participation, coping resources and depression among the bereaved elderly. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 41, 183-204.
- Sohn, E., & Hong, S. (2007). A study on the effects of the quality of conjugal death, coping resources in the adjustment to widowhood among older adults. *The Korean Journal of the Human Development*, 14, 65-86.
- Spiegelberg, H. (1976). *The phenomenological movement* (Vol. II). The Hague: Martinus Nijhoff.
- Stroebe, M., Folkman, S., Hansson, R., & Schut, H. (2006). The prediction of bereavement outcome: Development of integrative risk factor framework. *Social Science & Medicine*, 63(9), 2440-2451.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2001). Models of coping with bereavement: A review. In M. Stroebe, R. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement*

- research: Consequences, coping, and care* (pp. 375-403). Washington, DC: American Psychological Association.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2007). Health outcomes of bereavement. *Lancet*, 370, 1960-1973.
- Stroebe, M., & Stroebe, W. (1990). Who participates in bereavement research? A review and empirical study. *OMEGA: Journal of Death and Dying*, 20, 1-29.
- Stroebe, W., Abakkoumkin, G., & Stroebe, M. (2010). Beyond depression: Yearning for the loss of a loved one. *Omega: Journal of Death & Dying*, 61(2), 85-101.
- Stroebe, W., Zech, E., Stroebe, M. S., & Abakoumkin, G. (2005). Does social support help in bereavement? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1030-1050.
- Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. London: Routledge.
- Wakenshaw, C., & Silence, E. (2018). From a good death to a better bereavement? The impact of the end of life experience on bereavement adjustment, a thematic analysis. *Bereavement Care*, 37(3), 109-117.
- Weiss, R. (1988). Loss and recovery. *Journal of Social Issues*, 44(3), 37-52.
- Williams, H. (2021). The meaning of “phenomenology”: Qualitative and philosophical phenomenological research methods. *The Qualitative Report*, 26(2), 366-385.
- Worden, J. (1991). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (2th Ed.). New York: Springer.
- Wortman, C., & Silver, R. (1990). Successful mastery of bereavement and widowhood: A life-course perspective. In P. Baltes & M. Baltes (Eds.). *Successful aging: Perspectives from behavioral sciences* (pp. 225-2634). New York: Cambridge University Press.
- Wortman, C., Silver, R., & Kessler, R. (1993). The meaning of loss and adjustment to bereavement. In M. Stroebe, W. Stroebe, & R. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 349-366). Englewood Cliffs, New Jersey: Cambridge University Press.
- Youn, G. (2009). Marital and sexual conflicts in elderly Korean people. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 35, 230-238.
- 원고접수일: 2021. 10. 14.
수정원고접수일: 2021. 11. 23.
원고게재승인일: 2021. 11. 26.