

## 남성 독거노인의 죽음 불안과 수용에 관한 웰다잉 집단미술치료 질적 사례연구\*

A Quantitative Case Study of Group Well-dying Art Therapy on Death Anxiety  
and Acceptance of Male Older Adults Living Alone

홍 명 진\*\*

김 서 현\*\*\*

동국대학교 상담코칭학과

Myoung-Jin Hong

Seo-Hyun Kim

Dept. of Counseling and Coaching

Dongguk University

(초록)

생의 후반기에는 나이가 들수록 지인의 죽음에 더 자주 노출되면서 일부 노인들의 경우 죽음에 대한 불안이 매우 심하다. 특히 홀로 지내면서 건강이나 빈곤 문제를 지닌 남성 노인의 불안이 매우 심한 편이다. 이에 본 연구는 남성 독거노인들이 지닌 죽음에 대한 불안의 구체적인 내용을 살펴 보면서 그들이 죽음을 자연스러운 현상으로 수용하도록 돕기 위한 맥락에서 시도되었다. 본 연구의 참여자는 서울시에 소재한 한 노인복지시설을 이용하는 남성 노인 4인이었는데, 그들은 모두 최소 20년 이상 홀로 지낸 자였다. 그들을 대상으로 수용전념치료에 근거한 집단미술치료 프로그램을 주 1회, 10주 동안 실시하였다. 연구자는 회기마다 참여자가 작업을 하는 과정에서 삶이나 죽음에 관련된 이야기를 꺼낼 수 있도록 도왔으며, 프로그램 종료된 이후에는 참여자와 심층 면담을 두 차례 가졌다. 회기마다 이루어진 대화 및 심층 면담 내용에 관한 사례 내 분석 및 사례 간 분석을 통해 죽음의 불안 및 수용의 두 범주에 해당하는 소주제 및 주제를 도출하였다. 그 결과, 죽음의 불안 범주는 사례 내 분석에서 29개의 소주제가 도출되었고, 이들은 사례 간 비교를 통해 5개의 주제로 통합했다. 그 5개

\* 본고는 홍명진의 2023년도 석사학위논문에서 발췌 정리한 것임.

\*\* (우) 04620 서울특별시 중구 필동로 1길 30 동국대학교 일반대학원 상담코칭학과 박사과정 대학원생 홍명진 (e-mail: hkm221@naver.com)

\*\*\* Correspondence to: (우) 04620 서울특별시 중구 필동로 1길 30 동국대학교 일반대학원 상담코칭학과 대우교수 김서현(Seo-hyun Kim, 철학박사) (e-mail: kimseohyun@dgu.ac.kr)

의 주제는 ‘어린 시절 알게 된 죽음’, ‘먼 곳에 있지 않은 죽음’, ‘죽음을 마주하며 느낀 절망과 두려움’, ‘죽음이 찾아올지 몰라 잠 못 드는 밤’, 그리고 ‘고통 없는 죽음 희망’이었다. 한편 죽음의 수용 범주는 사례 내 분석에서 22개의 소주제가 도출되었고, 이들을 4개의 사례 간 주제로 통합했다. 그 4개의 주제는 ‘죽음을 생각하면 보이는 삶’, ‘죽음이라는 태풍 속의 무풍지대’, ‘죽음을 바라보는 여유’, 그리고 ‘프로그램이 준 아름다운 선물’이었다. 아울러 남성 독거노인들은 본 프로그램에 참여하는 과정에서 죽음의 불안을 감소시켰을 뿐만 아니라 죽음을 삶의 과정으로 자연스럽게 수용하는 태도를 형성할 수 있었다. 본 연구의 결과는 비록 소집단을 대상으로 진행되었던 프로그램에서 도출되었지만, 자살 예방 효과라는 의의를 지닌다. 즉 웰다잉 미술치료 프로그램은 질환이나 빈곤 등의 이유로 자살의 위험성이 높은 취약한 고령자들에게 삶과 죽음에 관한 소통의 기회를 제공해 주면서 자살 위험을 낮추어 준다고 할 수 있다.

**주요어** : 남성 독거노인, 죽음 불안, 죽음 수용, 웰다잉 프로그램, 노인 미술치료

(Abstract)

In the second half of life, as people get older, they are more frequently exposed to the death of acquaintances, and some of the older adults have very intensive anxiety about death. In particular, the anxiety tends to be severe in older men who are living alone in poor health and in poverty. Accordingly, this study was conducted in the context of examining the specific background of the death anxiety among older men living alone and helping them to accept their death as a natural phenomenon. The participants in this study were four older men who were members of a senior welfare center located in Seoul, and all of them had lived alone for at least 20 years. A group art therapy program based on acceptance and commitment therapy was conducted on them once a week for 10 weeks. The researcher attempted to have interaction verbally with them related to life or death while helping and/or intervening in their work activities in each session, and had in-depth interviews with each of them after the program ended twice. Through within-case and cross-case analyses of the verbal interaction and in-depth interviews conducted in each session, sub-themes and themes corresponding to two categories of death anxiety and acceptance were derived. As a result, 29 sub-themes were derived from the within-case analyses of the death anxiety category, and they were integrated into 5 themes through cross-case comparisons. The five themes were ‘death recognized in childhood’, ‘death to come soon’, ‘despair and fear of death’, ‘sleepless nights due to death anxiety’, and ‘wishing for a painless death’. Meanwhile, for the category of death acceptance, 22 sub-themes were derived from within-case analyses and integrated them into 4 themes through the cross-case comparisons. The four themes were ‘a new life in the face of death’, ‘a peaceful zone in the storm of death’, ‘composure toward death’, and ‘a valuable gift gained from the program’. In addition, older men living alone not only reduced their anxiety about death but also developed an attitude of naturally accepting death as a part of life while participating in the program of this study. Although the findings of this study were derived from a program conducted on a small group, they are significant in terms of their effectiveness in preventing suicide. In other words, it can be said that the well-dying art therapy program would lower the risk of suicide by providing opportunities for communicating about life and death to vulnerable older people who are at high risk of suicide due to illness or poverty.

*Key words* : Older men living alone, Death anxiety, Death acceptance, Well-dying program, Art therapy for older adults

## I. 서론

생의 후반기에 접어들면 대다수가 신체적 노화로 인한 질병이나 장애, 경제적 어려움, 인지기능 쇠퇴 및 다양한 상실 경험 등을 겪으면서 신체적, 심리적 및 사회적으로 취약한 상태에 놓이게 된다(S. Kim & Cho, 2017). 또 생의 후반기에서는 나이가 들면 들수록 가족이나 친지의 죽음을 더 많이 경험하면서 일부 노인에게서는 죽음 불안이 젊은 시절보다 더 심하게 나타나기도 한다(Y. Kim & Lim, 2021).

아울러 생의 후반기에 홀로 지내는 고령자는 다른 사람과 함께 사는 고령자보다 경제적, 신체적 및 정신적으로도 더 취약한 편이다(T. Kim & Jang, 2021; Seok, 2014). 특히 사별로 인해 홀로 지내고 있는 고령자는 배우자 상실을 경험한 이후 본인의 죽음도 더 현실적으로 인식하는 등 불안에 더 쉽게 노출되며, 사회적 교류를 제대로 하지 못한 상태의 삶이 이어지면서 그 불안의 수준이 높아지기도 한다(K. Nam & Jeong, 2011; H. Yoon, Lim, Koh, & Beum, 2015). 생의 후반기에 홀로 지내면서 사회적 교류가 결핍된 고령자들의 대다수는 빈곤 문제도 가지고 있어 삶의 의욕이 낮아져 죽음을 더 자주 의식하거나 실제 고독사와 같은 결과로 이어지기도 한다(S. Kim & Cho, 2017).

우리나라의 자살률은 근래 조금씩 감소하는 추세이지만 아직도 OECD 회원국 중 가장 높은 편인데, 특히 노인 자살률은 다른 연령층이나 다른 나라에 비해 훨씬 더 높다(KOSTAT, 2022). 여러 연구에 의하면, 노인 자살의 배경은 신체적 노화로 인한 허약이나

질환 이외에도 홀로 살면서 겪는 외로움이나 우울증과 같은 정신건강 문제나 빈곤과도 밀접한 관련성을 보인다(D. Jo, 2018; S. Kim & S. Kim, 2019; Kwon, 2019). 특히 고령자 중에서도 나이가 많을수록 그리고 홀로 살고 있거나 빈곤할 경우 자살로 더 쉽게 이어질 수 있다(T. Kim & Jang, 2021; Kwon, 2019). 우리나라는 혼자 사는 노인들의 건강이나 안전상 위험 징후의 사전 예측으로 고독사를 예방하기 위해 2008년부터 ‘독거노인 u-Care 서비스’를 시행하고 있으며, 그 대상을 2013년부터 65세 이상 기초생활수급자 또는 차상위 노인까지 확대했다(Kang, 2017). 그러나 근래 고령자 1인 가구가 빠르게 늘어나고 있으므로 복지 수요와 공급에 맞는 예산 편성이나 시설 확충을 위한 사회복지 차원의 관심이 더 요구된다(E. Kim, 2018; S. Park, 2021).

생의 후반기에 홀로 지낼 때 소득수준이 현재 삶의 만족도를 좌우하기도 하지만(Jeong & Jeong, 2011), 여러 연구자는 추후 자신도 경험하게 될 죽음을 수용하는 자세를 갖추면서 현재까지의 삶의 의미를 찾는 것이 훨씬 더 중요함을 강조한다(Chang, Kim, Kim, Park, Ahn, & Kim, 2021; Kil, 2019). 즉 자신에게 다가올 죽음을 수용하면서 그 죽음이 존엄한 죽음이 될 수 있도록 현재의 순간을 의미 있게 살아가는 것, 소위 웰다잉(well-dying)의 추구가 바람직한데, 이를 교육이나 복지 서비스로 고령자들에게 인식시킬 필요가 있다(K. Jo & Sohn, 2010; H. Kim, 2019; Singer, Martin, & Kelner, 1999).

우리나라는 회생 가능성이 없는 환자의 자기 결정을 존중하는 차원에서 호스피스·완화

의료 및 임종 과정에 있는 환자의 연명의료 결정에 관한 법률(‘웰다잉법’이나 ‘존엄사법’으로도 칭함)을 제정하여 호스피스 분야는 2017년 8월, 연명의료 분야는 2018년 2월부터 시행하고 있다. 이를 계기로 한국인들도 웰다잉 또는 좋은 죽음(good death)에 관한 인식이 높아지고 있다(Lim & Kim, 2019; Ryu, 2022). 웰다잉의 추구는 자신의 삶을 가치 있게 정리하면서 숙명과 같은 죽음을 행복하거나 존엄한 죽음으로 수용하고 준비하는 것인데, 이와 같은 추구나 준비는 성공적 노화의 주요한 관심사가 되고 있다(H. Byun, Eun, & Chung, 2020; D. Kim, Lee, Ahn, Kim, Lee, & Kim, 2019). 근래 노인들의 성공적 노화를 위한 웰다잉 관련 교육이나 프로그램이 다양한 심리치료와 함께 ‘죽음 준비교육’, ‘임종 체험’ 등의 현장 체험교육으로 활성화되고 있다(M. Byun, Hyun, Park, & Choi, 2017; D. Kim et al., 2019; Lim & Kim, 2019; Ryu, 2022).

고령자 대상의 웰다잉 프로그램 중에서도 근래 가장 활성화된 영역이 바로 예술치료 분야이다(H. Byun & Chung, 2021; H. Byun et al., 2020). 또 예술치료 중에서도 미술치료 분야가 아동에서 노인에게 이르기까지 다양한 연령층을 대상으로 활성화되고 있다(Lee & Lee, 2023; M. Shin & Joo, 2019). 미술치료는 개인이나 집단을 대상으로 시도되는데, 지금까지 치유되지 못한 마음의 상처를 시각적 이미지로 구체화하면서 그 상처의 치유는 물론 각종 불안이나 스트레스를 경감시킨다(Back & Chon, 2020; O. Kim & Lee, 2021). 그뿐만이 아니라 미술치료에 참여하는 과정에서 고령자는 과거의 삶을 탐색하는 것도 가능하며, 역

시 죽음을 지금까지와는 다르게 삶의 종점이 아니라 삶의 한 과정으로 인식하게 된다. 곧 예술치료는 이러한 과정에서 죽음에 대한 불안 경감은 물론이고 삶의 질을 높여줄 수 있는 심리치료이다(O. Kim & Lee, 2021; S. Kim & Choi, 2023; S. Park & Yoo, 2021).

그러나 지금까지 진행된 웰다잉 프로그램의 미술치료 대상은 주로 치매 노인과 만성질환을 경험하고 있는 노인이었고 또 성별로는 남성보다 여성이었으며(C. Park & Choi, 2018; Yeon & Lee, 2020), 고령자의 죽음에 대한 불안을 다룬 미술치료 연구도 그 대상이 주로 환자나 여성이었다(W. Choi & Park, 2008; Jung, 2012; S. Kim & Choi, 2023; S. Kim & E. Kim, 2002). 이처럼 죽음의 불안이나 웰다잉 주제의 프로그램 대상이 남성 노인인 경우가 매우 드물었는데, 특히 남성 독거노인을 대상으로 시도된 연구는 거의 없는 실정이다. 이에 본 연구에서는 남성 독거노인을 대상으로 웰다잉 집단미술치료 프로그램을 시도했는데, 그 프로그램 구성의 기반은 수용전념치료(ACT: acceptance and commitment therapy)였다. ACT는 부정적인 사건을 대할 때 회피나 통제가 아니라 마음 챙김(mindfulness) 등의 전략을 이용한 심리적 개입으로 생각과 감정을 있는 그대로 알아차리고 수용하면서 현재의 자기 삶에 대한 가치 추구에 전념하도록 돕는 심리치료의 한 형태이다(Hayes, Pistorello, & Levin, 2012; Twohig & Levin, 2017). 이와 같은 ACT의 임상적 장점을 집단미술치료에 활용할 때 치료 효과의 극대화를 기대할 수 있다(Backos, 2022).

곧 본 연구는 웰다잉 집단미술치료 프로그램

램을 통해 드러나거나 변하는 남성 독거노인들의 죽음에 대한 불안이나 수용의 구체적인 내용과 맥락 등을 살펴보는 것에 그 목적이 있었다. 그 목적의 달성을 위해 남성 독거노인이 웰다잉 집단미술치료 프로그램 참여 과정에서 경험하는 죽음의 불안이나 수용의 변화를 이해할 필요가 있으며, 프로그램을 진행하는 연구자는 그 노인의 참여 경험에 변화가 나타나는 맥락을 정확하게 이해하고 해석할 필요가 있다. 이에 사례(연구참여자)마다 다르게 바라볼 수 있는 죽음의 불안 및 수용이라는 연구 주제를 폭넓게 해석할 필요가 있어서 질적연구방법 중 사례연구를 본 연구의 방법으로 선택하였다(Starman, 2013). 구체적으로 이야기 중심의 사례연구에 관한 사례 내(within-case) 및 사례 간(between-case or cross-case) 분석 모델을 응용하였다(Carolan, Forbat, & Smith, 2016; Ridder, 2017). 본 연구에서 살펴보고자 했던 문제는 남성 독거노인이 지금까지 경험한 죽음 불안이 어떤 내용인지 그리고 웰다잉 집단미술치료프로그램 참여과정에서 그 불안 및 죽음을 수용하는 변화가 어떻게 나타났는지 등의 탐색이었다.

## II. 방법

### 1. 연구참여자

본 연구에 참여한 사례 대상은 이혼이나 별거, 사별로 인해 홀로 살고 있는 72세부터 83세까지의 남성 노인 4명이었는데, 면담 당시 모두 10년 이상 자녀들과 왕래가 없는 상태로

지내고 계신 분들이었다. 그 참여자들의 학력이나 홀로 살게 된 계기 및 기간, 별명에 대한 정보는 <Table 1>에 제시했으며, 참고로 면담 내용도 실명 대신 별명으로 기록했다. 연구참여자의 프로그램 참여는 자발적으로 이루어졌으며, 회기마다 참여자에게는 미술 매체 지원 및 간식과 함께 문화상품권(5,000원<sup>1)</sup>)이 주어졌다.

본 연구는 배우자 없이 홀로 거주하고 있는 남성 노인을 대상으로 한 미술치료 프로그램이었는데, 그 외의 참여자 선정 조건으로는 ① 노인복지시설을 이용하는 자, ② 거주지로부터 프로그램이 진행되는 장소까지 왕래할 수 있을 정도로 신체 기능의 제약이 없는 자, 그리고 ③ 연구 참여에 자발적으로 동의할 수 있고 또 연구 주제 관련 소통이 구체적으로 가능할 정도의 인지기능 상태를 유지한 자였다. 연구자는 본 연구에 적합한 연구참여자를 추천받기 위해 서울시 서부지역에 소재하고 있는 한 노인종합복지관을 방문하여 해당 기관의 책임자에게 연구의 목적과 내용을 설명한 후 프로그램 진행에 관한 허락을 받았으며, 곧바로 그 기관의 게시판에 모집 문건을 공지할 수 있었다. 아울러 해당 기관의 실무자(사회복지사)에게도 본 연구의 목적과 취지에 적합한 연구참여자의 추천도 의뢰할 수 있었다. 이와 같은 절차에 의해 5명의 연구참여자가 선정되었으며, 연구자는 프로그램이 진행되기 전에 연구참여자와 개별적으로 만나 연구의 목적과 취지를 설명한 후 연구 참여에 대한 동의를 서면으로 받았으며, 또한 프로그

1) 사전검사로부터 종료 시까지 모두 12회 참여에 대한 보상은 60,000원 상당의 상품권이었음.

<Table 1> Characteristics of the study sample

| 참여자   | 연령  | 학력      | 독거 사유 | 독거 기간 |
|-------|-----|---------|-------|-------|
| 멋쟁이   | 72세 | 초등학교 중퇴 | 별거    | 22년   |
| 삼봉    | 79세 | 초등학교 중퇴 | 이혼    | 20년   |
| 대대장   | 79세 | 전문대 졸업  | 이혼    | 29년   |
| 맑은 생수 | 83세 | 초등학교 졸업 | 사별    | 30년   |

램 진행에서 참여자의 죽음 불안 수준을 참고할 목적으로 죽음 불안 척도 검사를 시행했다.

그러나 10회기로 구성된 프로그램이 2회기 종료될 시점에서 60대 후반의 참여자 한 분이 프로그램 참여로 인해 지인들과 사별했던 아픔이 오히려 더 커지는 등 정서적으로 힘들어 프로그램의 지속적인 참여가 어렵다고 호소했다. 이에 연구자는 다음 회기부터는 참여하지 않도록 했으며, 그 대신 그 분에게 의사를 확인한 후 심리상담 기관에 의뢰하여 전문가 상담을 한 차례 받을 수 있도록 조치했다. 전문가 상담에 들어가는 소정의 비용은 연구자가 지원했다.

## 2. 연구 도구

본 연구에서 활용한 도구는 두 가지였는데, 하나는 죽음의 불안을 측정하는 검사지 그리고 다른 하나는 웰다잉 프로그램이었다. 그중 죽음의 불안 측정 검사는 한국판 Templer 죽음 불안 척도를 사용하였다(E. Jung, 2012). 그 검사를 활용한 이유는 프로그램에 참여하기 전 독거노인의 죽음에 대한 불안 수준이나 상태를 참고하기 위함이었으며, 측정 결과 네

사람 모두 죽음에 대한 불안과 죽음 연관 사건에 대한 두려움이 낮지 않은 상태였다.

본 연구에서 활용한 집단미술치료 프로그램은 매주 1회기, 1회기 90분, 총 10회기로 구성하였다. 정서 문제를 다루는 미술치료 프로그램의 구성은 대상의 나이나 규모 등에 따라 다를 수 있지만, 60분에서 90분 정도의 회기를 주 1회 실시하는 것이 가장 보편적이었다(M. Choi & Hong, 2019; R. Yoon & Park, 2017). 지난 18년 동안 노인의 우울 문제를 다룬 74편의 미술치료 프로그램의 구성 사례를 분석한 바에 의하면, 절대다수의 사례가 5인 이상 집단 참여 상태에서 60분 미만의 주 1회기 프로그램을 최소 12주 이상 진행했다(M. Choi & Hong, 2019). 그러나 본 연구에서는 소수의 참여자(2회기까지 5인이었다가 그 이후 4인임)를 대상으로 질적 자료를 얻기 위한 심도 있는 상호작용이 필요해서 회기당 시간을 90분으로 설정한 대신 전체 회기를 10회로 제한했다. 본 프로그램은 전술한 수용전념치료(ACT)를 기반으로 명상과 미술치료를 접목해서 개발한 것이었는데, 그 배경은 부정적인 경험을 최대한 수용하도록 돕고 또 떠오르는 사고나 감정, 감각들을 개방적이고 유연한 방법으로 경험하도록 하는 ACT의 효과를 극

대화하기 위함이었다(J. Shin & Lee, 2018; Wicksell, Olsson, & Hayes, 2011). 이에 10회기로 구성된 본 프로그램에서는 ACT의 수용과 전념 관련 핵심 과정(core processes)에 따른 목표 설정 및 이에 따른 회기별 주제를 다음과 같이 설정했다(<Table 2> 참조).

처음 두 회기의 목표는 수용(acceptance)과정에 맞춘 탐색이었는데, 프로그램의 원만한 진행을 위한 라포의 형성에 이어 참여자가 자신의 현 상태, 내면적인 사고나 감정 등을 있는 그대로 수용하는 것에 초점을 맞추었다. 이와 같은 목표에 따라 주제를 1회기는 ‘또 다른 나의 모습’ 그리고 2회기는 ‘인생 나이에’라 설정했다. 다음 두 회기(3-4)에서는 수용과정의 정서 노출(emotion exposure)에 초점을 맞추었는데, 목표는 미술 매체를 활용하여 자신이 경험한 정서를 노출하도록 한 것이었다(Holmqvist, Roxberg, Larsson, & Lundqvist-Persson, 2019). 구체적으로 3회기는 색과 모래를 이용한 정서 경험의 탐색 및 노출 그리고 4회기는 정서 경험의 노출을 매체 일부로 준비한 잡지에 있는 여러 그림이나 사진, 글을 오리거나 찢어서 붙이는 상징적 표현으로 유도했다. 이와 같은 목표에 따라 주제를 3회기는 ‘추억과 의미’ 그리고 4회기는 ‘내가 원하는 삶’이라 설정했다.

앞의 두 회기에서는 정서의 탐색과 노출에 초점을 두었지만, 다음의 네 회기(5-8)에서는 죽음의 불안 감소를 기반으로 해서 죽음을 긍정적으로 바라보는 안목의 형성에 목표를 두었다. 그중 5회기 및 6회기는 죽음과 관련된 부정적 정서와 긍정적 정서의 표현 그리고 7회기 및 8회기는 그 긍정적 정서를 토대로 한

자기의 삶 또는 여생의 이해에 초점을 맞추었다. 이에 따라 죽음의 과정을 간접적으로 체험하는 5회기는 ‘삶과 죽음’이라는 주제를 설정했는데, 구체적으로 한쪽 손에 석고봉대를 붙인 후 시간 경과에 따라 굳어가는 과정의 관찰을 활용하였다. 그리고 생사나 명암을 대비시키는 6회기는 ‘밝게 비추는 불빛’이라는 주제를 설정했는데, 구체적으로 프로그램이 진행된 장소를 어둡게 한 상태에서 자신이 만든 등불의 존재를 확인하였다. 이어서 생사를 긍정적으로 바라보는 안목을 키워주는 7회기는 ‘남기고 싶은 나의 흔적’이라는 주제를 설정했는데, 이 세상을 떠나기 전 자신의 지인에게 남기고 싶거나 바라는 것들을 하나씩 정리하면서 현재 자신에게 주어진 삶의 의미를 찾도록 했다. 그리고 스스로 존재 가치를 찾아 여생을 새로운 삶으로 도전하게 해주는 8회기는 ‘다시 꽃피는 세상’이라는 주제를 설정했는데, 여기에서는 각자 새로운 희망을 가져다줄 나무를 만든 다음 참석자 모두의 나무를 군락지로 만들어 보면서 자신의 존재 가치는 물론 다른 사람과 함께 살아가는 의미를 되새겼다.

마지막 두 회기(9-10)는 종결 단계로 새롭게 발견한 자신의 소중한 가치에 전념하는 것을 목표로 정했다. 이러한 목표에 따라 9회기는 ‘소망을 담은 상자’라는 주제를 설정했는데, 여기에서는 앞으로 성취하고 싶은 목표 등의 소망(희망)을 담을 수 있는 상자를 꾸미면서 다른 참가자들의 소망도 들어보고 서로 격려와 지지를 주고받으며 나의 소망이 실현될 수 있기를 다짐하였다. 마지막으로 10회기는 ‘나에게 주는 상장’이라는 주제를 설정했는데,

<Table 2> Session theme, purpose, content, and activities of the well-dying art therapy program

| Step                        | Session | Theme           | Purpose                     | Content and activities                                                                                                                                   |
|-----------------------------|---------|-----------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 초기<br>단계<br>(수용)            | 1       | 또 다른<br>나의 모습   | 라포 형성                       | 친밀감 형성을 위해 각자 별칭을 만들어 소통한 후 스<br>크랩북에 나만의 사진첩을 만들어 보기                                                                                                    |
|                             | 2       | 인생 나이테          | 자기 탐색                       | 이제까지 살아온 여정을 떠올리면서 나의 인생 나이테<br>를 시각적으로 표현해 보기                                                                                                           |
| 탐색<br>및<br>통찰<br>단계<br>(변화) | 3       | 추억과 의미          | 정서 경험의<br>탐색 및 노출           | 이제까지 살아온 여정을 그래프로 나타내고 기억에 남<br>아 있는 사건들에 관한 이야기를 참여자들과 나눈 후<br>마음에 든 색깔의 모래를 골라 컵에 채워 지난 추억의<br>의미를 되새겨보기                                               |
|                             | 4       | 내가 원하는<br>삶     | 정서 경험의<br>상징적 표현            | 이제까지 살아온 여정에서 경험했던 기억 또는 내가 꿈<br>꾸었던 인생을 여러 잡지에 나온 그림이나 사진, 글을<br>선택하여 오리거나 찢어서 붙여 나만의 인생 포스터 만<br>들기                                                    |
|                             | 5       | 삶과 죽음           | 부정적<br>정서 표현                | 신체 일부인 한쪽 손에 석고봉대를 잘라 붙여가면서 석<br>고가 굳어가는 과정을 관찰하고, 이를 죽음의 과정에서<br>느낄 수 있는 신체 변화처럼 인식하게 하며, 이어서 굳<br>은 석고를 떼어 낸 후 물감으로 색칠하기                               |
|                             | 6       | 밝게 비추는<br>불빛    | 긍정적<br>정서 표현                | 어두움과 같은 죽음의 두려움을 극복하기 위한 두 가지<br>작업 (1. 어두운 곳에 빛을 밝혀주는 등불을 만들어 현<br>장에서 실험하기, 2. 마음의 안정을 찾을 수 있는 문구<br>를 선택하여 등지에 색칠하고 다양한 꾸미기 재료를 이<br>용하여 꾸며보면서 위안 찾기) |
|                             | 7       | 남기고 싶은<br>나의 흔적 | 삶과 죽음의<br>이해                | 앞으로 다가올 죽음을 편안하게 맞이하기 위해 가족과<br>친구들에게 주고 싶은 것과 받고 싶은 것 등을 유서로<br>작성한 다음 세상에 나의 흔적으로 남기고 싶은 것을<br>만들어 표현하기                                                |
|                             | 8       | 다시<br>꽃피는 세상    | 새로운<br>자아 형성                | 존재에 대한 가치를 깨닫게 하여 새롭게 태어난다면 어<br>떤 모습으로 태어나고, 어떻게 살아가고 싶은지 이야기<br>나눈 후 희망을 불어넣어 줄 나무 완성하기                                                                |
| 종결<br>단계<br>(전념)            | 9       | 소망을 담은<br>상자    | 새로운 목표와<br>희망 찾기            | 달성하고 싶은 새로운 목표와 소망을 담은 상자를 꾸미<br>고 집단원들 간의 격려와 지지를 주고받으면서 희망 다<br>짐하기                                                                                    |
|                             | 10      | 나에게 주는<br>상장    | 발전된 모습<br>확인 및<br>삶의 자신감 찾기 | 지금까지 작품 활동을 하면서 느낀 자신의 강점을 통해<br>자신이 받고 싶은 상장을 무엇인지 생각한 후 상장 이<br>름을 짓고 상장을 만들며, 그동안의 활동을 사진첩으로<br>완성하기                                                  |

여기에서는 첫 회기부터 자신의 변화(발전)된 모습을 확인하는 작업이 이루어졌다. 구체적으로 그동안 작품 활동과 미술 작업의 결과물인 작품 사진을 붙여 나만의 사진첩을 완성하여 서로의 변화와 성장을 격려했으며, 힘들었던 과거를 잘 극복해 온 자신을 위해 상장도 만들어 주면서 여생에 대한 자신감을 갖도록 함과 동시에 죽음의 불안을 감소시켜 주었다.

상기 프로그램은 2022년 5월부터 2022년 8월까지 연구참여자들을 모집했던 노인종합복지관에서 진행되었다. 연구자는 10회기 프로그램을 종료한 후에도 연구대상자와 면담을 2주일 간격으로 두 차례 가졌다. 그 면담의 목적은 지난 10회기 동안 활동했던 과정이나 작품을 찍은 사진 등을 함께 보면서 느낀 점을 토로할 기회의 제공에 있었다. 두 차례의 면담 모두 1시간 미만 소요되었는데, 그 면담 과정은 참여자의 동의를 받고서 녹음되었다.

### 3. 자료 분석

본 연구에서 수집한 자료는 프로그램 진행 과정에서 회기마다 연구자와 연구참여자들 사이에 이루어진 언어적 상호작용 및 10회기 종료 후 이루어진 두 차례의 면담 과정에 관한 녹음 자료였다. 연구자는 첫 회기부터 마지막 회기는 물론 두 차례의 면담이 종료될 때까지 녹음 자료를 필사본으로 전환하여 분석용 문장으로 구체화했다. 이 과정에서 의미 있는 분석 단위나 코드(meaningful units or codes) 등을 수집해서 하위주제나 주제를 지속해서 확인하고 검토하였다(Padgett, 2016). 분석 방법으로는 연구 문제에 대한 구체적인 내용과

연구참여자들의 해석적 이해의 필요성이 중요하다고 판단되어 이야기 중심의 사례 내 분석과 개별 사례를 관통하는 패턴의 사례 간 분석 모델을 응용하였다(Carolan, Forbat, & Smith, 2016; Ridder, 2017). 자료 분석의 첫 단계는 사례 내 분석으로 연구참여자들의 개별 사례에 대한 구술 자료를 기반으로 참여자별 주요한 소주제의 도출 과정이었다. 본 연구에서는 4명의 남성 독거노인의 자료를 4개의 개별 사례로 보고 스토리텔링 기법으로 그들의 죽음 불안과 죽음 수용에 대한 경험과 내용을 기술하였다. 분석의 다음 단계는 사례 간 분석으로 전 단계에서 기술한 사례 분석을 토대로 사례들의 공통점과 차이점을 탐색하고 유사한 소주제들을 재결집하면서 새로운 소주제를 도출하는 과정이었다. 각 소주제 안에서 연구참여자에게 나타난 사례들의 공통적인 요소의 소주제들을 재결집하여 새로운 주제로 명명하여 기술하였다.

질적연구의 엄격성(rigor)이란 질적연구 과정에서 수집한 자료 및 그 자료의 분류나 해석 등에 관한 신뢰도 및 타당도를 의미한다(Padgett, 2016). 본 연구에서는 그 엄격성을 높이기 위해 우선 연구참여자의 진술 내용의 점검 과정(member checking)을 거쳤다(Motulsky, 2021). 예를 들면, 프로그램 도중에 연구자가 연구참여자의 진술 내용을 정확하게 이해하지 못했을 때마다 부연 설명을 요구했으며, 프로그램 종료 후 면담 시에는 전사된 녹음 자료를 알려주면서 연구참여자의 의도와 다른 부분이 있었는지를 확인했다. 그 엄격성을 제고하는 다른 방안으로 연구자들의 자료 분석 과정이나 결과에 대한 편견 감소 및 객관성 확

보를 위해 전문가 집단의 점검을 통한 의견을 구했다(Mackieson, Shlonsky, & Connolly, 2019). 본 연구의 전문가 집단은 질적연구 및 미술치료나 상담을 전공한 4인이었는데, 그중 3인은 해당 분야 박사학위 소지자였다. 그 전문가들은 개별적으로 본 연구자들의 자료 분석 결과를 살펴보았으며, 의문이 생긴 부분에 대해서는 원자료까지 함께 읽어보면서 의견을 제시했다. 예를 들면, 전문가의 의견에 따라 연구 대상자가 이혼이나 사별과 같은 상실을 경험했던 연령대 점검 및 프로그램 과정에서 제작한 미술 작품하고의 관련성 등의 분석 내용의 점검이 다시 이루어졌으며, 주제나 범주의 명명 과정도 일부 수정했다.

#### 4. 연구의 윤리적 문제

본 연구는 연구대상자의 권리 및 복지 등에 관한 제반 윤리 문제를 고려한 상태에서 수행되었으며, 연구자가 소속한 기관의 IRB로부터 승인을 얻은 후 진행되었다(승인 번호: DUIRB-202204-12).

### III. 결과

본 연구에서의 웰다잉 집단미술치료 프로그램은 남성 독거노인을 대상으로 주 1회의 10회기 진행되었다. 연구자는 회기마다 그리고 10회기 종료 이후 두 차례의 면담 과정에서 그들과 이루어진 상호작용 내용을 죽음의 불안 및 수용이라는 두 가지 범주(category)에 맞추어 분석했다. 분석은 먼저 각 참여자

의 반응에서 그 두 범주에 속하는 소주제(sub-theme)를 도출하는 과정을 거쳤으며, 이어서 소주제들을 사례 간 비교를 통해 주제(theme)로 통합했다(<Table 3> 참조). 죽음의 불안 범주에서는 4명의 참여자로부터 38개의 소주제가 도출되었다. 그중 내용이 유사한 소주제를 묶었을 때 29개의 소주제로 축약되었는데, 그 29개의 소주제를 사례 간 비교를 통해 5개의 주제로 통합했다. 한편 죽음의 수용 범주에서는 4명의 참여자로부터 22개의 소주제가 도출되었다. 그중 내용이 유사한 소주제를 묶었을 때 16개의 소주제로 축약되었는데, 그 16개의 소주제를 사례 간 비교를 통해 4개의 주제로 통합했다.

#### 1. 죽음의 불안 범주에 관한 사례 간 분석

죽음의 불안 범주는 29개의 소주제로부터 통합된 5개의 주제로 구성되었다. 그 주제의 구체적인 내용은 다음과 같다.

##### 1) 어린 시절 알게 된 죽음

이는 연구참여자 4명 모두에게 해당한 주제인데, 8개의 소주제가 6개로 통합된 것이었다. 연구참여자 3명은 1940년대에 태어나서 어린 시절 한국전쟁을 경험했는데, 10세가 되기 전부터 전쟁이라는 끔찍한 공포와 함께 시체를 처음 목격하게 되면서 죽음의 불안을 간접적으로 경험하였다. 이와 달리 한국전쟁 당시 태어난 한 분(멋쟁이)은 아버지의 극심한 구타로 스스로 죽을지도 모른다는 불안을 직접적으로 경험하였다.

어린 시절의 간접적인 죽음 경험에 관한 세

<Table 3> Summary of within-case and between-case analyses for both death anxiety and acceptance categories

| Categories | Between case analysis | Within case analysis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 죽음 불안      | 어린 시절 알게 된 죽음         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 어린 시절 6.25 전쟁으로 죽음을 목격한 후 죽을까 걱정함 (삼봉, 대대장, 맑은 생수)</li> <li>- 아동보호소에서 죽음을 목격한 후 죽을까 무서워짐 (멧쟁이)</li> <li>- 아버지의 구타가 점점 심해져 죽을지 모른다고 생각함 (멧쟁이)</li> <li>- 총소리에 놀라 도망친 나의 죽음에 대한 공포 (삼봉)</li> <li>- 계곡물이 시체에서 나온 물임을 알고 구토와 불안을 경험함 (대대장)</li> <li>- 길가에 즐비한 시체들을 본 후 가위에 잘 눌림 (맑은 생수)</li> </ul>                                                                                                                        |
|            | 먼 곳에 있지 않은 죽음         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 지인의 갑작스러운 죽음 소식에 심란해짐 (멧쟁이)</li> <li>- 고독사가 남의 일 같지 않아 불안함 (멧쟁이)</li> <li>- 뇌경색 수술 후 죽을지 모른다는 불안감 (삼봉)</li> <li>- 유명연예인(송해 씨) 죽음이 남의 일 같지 않아 두려움 (멧쟁이, 삼봉)</li> <li>- 최근 들어 자주 쓰러지면서 죽음에 대한 걱정이 생김 (대대장)</li> <li>- 지인의 고독사 목격 후 남의 일 같지 않아 무서워짐 (대대장)</li> <li>- 사별 후 부인처럼 죽을 맞이할까 무서워짐 (맑은 생수)</li> <li>- 교통사고 후유증으로 언제 죽을지 걱정함 (맑은 생수)</li> </ul>                                                                  |
|            | 죽음을 마주하며 느낀 절망과 두려움   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 혼자 죽음을 맞이하게 될지도 몰라 걱정함 (모두 연구참여자)</li> <li>- 수술 후 신체적 어려움을 겪으면서 죽을지 모른다는 두려움이 생김 (모든 연구참여자)</li> <li>- 죄짓고 살았던 과거사로 인한 죽음의 두려움과 불안함 (멧쟁이)</li> <li>- 알 수 없는 미래로 극단적 선택을 시도함 (삼봉)</li> <li>- 형제와 지인들의 죽음으로 인한 죽음의 두려움이 밀려옴 (삼봉)</li> <li>- 하루아침에 도망자 신세가 되어 극단적 선택을 시도함 (대대장)</li> <li>- 월남전 파병 시 군수품 납품 도중 겪은 동료의 죽음으로 두려움이 생김 (대대장)</li> <li>- 다음 생을 알 수 없기에 불안함 (대대장)</li> <li>- 아무도 모르게 죽을까 걱정함 (맑은 생수)</li> </ul> |
|            | 죽음이 찾아올지 몰라 잠 못 드는 밤  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음이 나를 찾아올지 모른다는 불안감에 잠을 이루지 못함 (멧쟁이)</li> <li>- 호흡이 곤란해질 때 심장마비로 죽을지 모른다는 생각에 잠을 이루지 못함 (삼봉)</li> <li>- 매일 걱정거리가 이어지다 보니 쉽게 잠들지 못함 (대대장)</li> <li>- 혼자 남겨질 뇌성마비 손자 걱정으로 잠을 이루지 못함 (맑은 생수)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                 |
|            | 고통 없는 죽음 희망           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 신체적으로 고통을 받기보다 안락사를 원함 (삼봉)</li> <li>- 자면서 고통 없이 죽을 수 있기를 희망함 (대대장)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

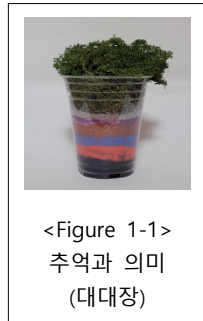
<Table 3> Summary of within-case and between-case analyses for both death anxiety and acceptance categories (continue)

| Categories | Between case analysis | Within case analysis                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 죽음 수용      | 죽음을 생각하면 보이는 삶        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 혼자 떠나는 마지막 여행의 준비 (모든 연구참여자)</li> <li>- 남에게 베풀 수 있는 시신 기증이라는 나의 선물 (멧쟁이, 대대장, 맑은 생수)</li> <li>- 뇌성마비 손자에게 자신의 뇌를 주고 싶어 함 (맑은 생수)</li> </ul>                                                                                                                             |
|            | 죽음이라는 태풍 속의 무풍지대      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 복지사의 안부 전화로 알게 된 안도감과 고마움 (삼봉, 대대장)</li> <li>- 극단적 선택 시도 때 나타난 귀인으로 제2의 인생을 살아감 (대대장)</li> <li>- 죽으면 아내와 부모님을 만날 수 있다는 생각에 행복해짐 (맑은 생수)</li> </ul>                                                                                                                      |
|            | 죽음을 바라보는 여유           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음을 마지막 소풍이라고 인식하면서 편안해짐 (멧쟁이)</li> <li>- 죽음도 망망대해 혼자 배 타고 가는 것이라 생각함 (멧쟁이)</li> <li>- 세월 앞에 장사 없듯 누구나 죽음을 맞이함 (삼봉)</li> <li>- 인생의 마지막 순간 나답게 죽음을 맞이하고 싶음 (삼봉)</li> <li>- 모든 걸 내려두니 다가오는 죽음도 편하게 느껴짐 (대대장)</li> <li>- 죽음은 누구나 가야 하는 길이기에 겁내지 않고 가고 싶음(맑은 생수)</li> </ul> |
|            | 프로그램 참여에서 얻은 선물       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 죽음 교육에서 알게 된 삶이라는 선물 (멧쟁이)</li> <li>- 죽음을 인식하고 정서적으로 편안해짐 (대대장)</li> <li>- 잊고 있던 지난 과거의 아픔을 치유함 (맑은 생수)</li> <li>- 하늘로 갈 준비를 할 수 있어 편안해짐 (맑은 생수)</li> </ul>                                                                                                             |

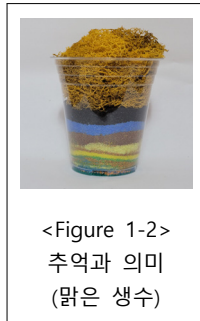
참여자의 구체적 사례를 보면, 우선 대대장은 1950년대 초반 친구들과 종종 산에 올라가 찢레나 열매를 따 먹으며 허기를 달랠 정도로 가난한 유년기를 보냈다. 그는 어느 날 친구들과 산에 오르던 중 목이 말라 계곡물을 마시게 되었는데, 계곡을 따라 오르는 도중 전쟁으로 희생된 인민군의 시신을 목격하게 되었다. 그는 당시 자신이 자주 마셨던 계곡물이 시체에서 내려온 물임을 알아차리면서 구토는 물론이고 무언가 잘못되어 죽을 수도 있겠다는 오만가지 생각이 들었다고 한다. 그는 당시를 회상하면서 죽음이라는 것을 처음 실감했다고 말했는데, 그 느낌을 프로그램 3회기 작업에서 색 모래 쌓기 작업으로 표현했다

(<Figure 1-1> 참조). 그는 그 작업에서 자신이 선택했던 모래 색깔을 설명하면서 검은 모래를 당시의 죽음과 구토 그리고 붉은 모래를 시신 곳곳에 말라 붙어있던 피를 의미한다면 죽음 불안을 느낀 순간을 회고하였다. 그는 그와 같은 상처 타인지 거의 동시대에 살아가면서 전쟁의 아픔 등을 함께 겪은 다른 참여자의 작업에서 죽음을 밝은색으로 표현한 것에 공감하지 못하였다.

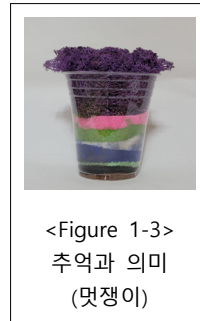
연구참여자 중 나이가 가장 많았던 맑은 생수는 어린 시절 전쟁의 상흔을 다른 참여자보다 더 선명하게 기억하고 있었다. 그는 당시 길거리에 아무것도 덮여 있지 않은 즐비한 시신을 보았을 때 발에 피가 잘 통하지 않아서



<Figure 1-1>  
추억과 의미  
(대대장)



<Figure 1-2>  
추억과 의미  
(밝은 생수)



<Figure 1-3>  
추억과 의미  
(멧쟁이)

저런 느낌을 심하게 받았다고 했으며, 지금도 ‘죽음’ 하면 그 시절 그 모습이 떠올라 무서움이 가시지 않는다고 했다. 또 그는 날씨가 좋지 않거나 몸 상태가 좋지 않을 때 당시의 장면이 연상되어 수면 도중에 가위에 눌리는 등 아직도 죽음의 불안을 지워버리지 못했다고 했다. 선명하게 기억나는 전쟁의 공포 때문인지 죽음의 불안이 매우 심한 그는 프로그램의 3회기 작업에서 색 모래 색깔을 쉽게 고르지 못하였다. 긴 고민 끝에 그는 밝은색들을 선택하여 모래를 쌓기 시작했는데, 그 이유는 죽음의 불안을 극복하고 싶어서였다고 밝혔다. 그러나 죽음을 생각하면 검은색이 맞는 것 같다고 생각해서 나중에 보라색을 검은색으로 바꿔 작품을 완성하였다(<Figure 1-2> 참조).

연구참여자 삼봉은 한국전쟁이 발발할 무렵 6세였지만 전쟁의 기억이 아직도 생생하다고 하였다. 총소리가 들리면 어머니가 이불로 자신을 숨겨주었던 일부터 동네를 지나던 인민군 여군들이 대나무칼로 한국군을 죽였던 모습까지 언급하면서 전쟁이 발생하면 나를 포함해 많은 사람이 죽을 수 있다고 생각하게 되었다고 했다.

연구참여자 멧쟁이가 어린 시절 죽음을 직접적으로 알게 된 계기는 아동보호소에 간했을 때의 경험이었다. 우리나라의 1960-70년대 아동보호소는 부랑아 교화를 목적으로 아동이나 청소년을 수용하던 시설인데, 보호소 생활은 감금과 폭행 등의 연속이었다(L. Kim, 2023). 멧쟁이는 어린 시절 배가 고파서 동생과 시장에서 먹을 것을 찾다가 붙잡혀 트럭에 실려 아동보호소에 수용된 후 탈출하고 다시 잡혀들어갔다가 탈출한 경험이 세 차례 있었다고 했다. 그는 그곳에서 탈출하려다가 붙잡혀 매를 맞아 죽은 또래 아이를 목격하게 되면서 죽음에 대한 불안을 경험하게 되었다고 한다. 그는 역시 집에서는 수시로 아버지한테 맞고 자랐는데, 17살이 되던 해 아버지의 폭력이 점점 심해지자 이리다가 죽을지도 모른다는 무서움에 서울로 가출했다고 한다. 그와 같은 상처 탓인지 그는 프로그램 3회기 작업에서 모래 색깔을 고를 때 여러 번 색깔을 바꾸는 등 신중한 모습을 보였다. 예를 들면, 모래를 컵에 부을 때는 주위에 떨어진 모래도 어루만지면서 진짜 모래랑 똑같다는 말을 되뇌었다. 그는 작품에서 죽음을 각오하고 도착한 서울 그리고 희망이란 글자가 생각나서 파

란색을 선택하였으며, 마지막 죽음은 분홍색 위에 검은색 모래로 덮으며 자신의 무덤을 표현하였다(<Figure 1-3> 참조).

## 2) 먼 곳에 있지 않은 죽음

이는 연구참여자 4명 모두에게 해당한 주제인데, 8개의 소주제가 7개로 통합된 것이었다. 그들은 모두 나이가 들수록 가족이나 지인의 죽음을 더 자주 접하게 되면서 죽음 불안을 느끼고 있었다. 특히 지병을 심하게 앓고 있었던 삼봉과 대대장 그리고 맑은 생수는 타인의 죽음을 접할 때마다 자신도 죽을지 모른다는 불안감이 심했으며, 멧쟁이는 고독사나 타인의 죽음 소식이 전해질 때마다 본인의 죽음도 멀리 있지 않겠다는 불안감을 지니고 있었다.

본인의 죽음을 가깝게 느끼는 불안의 배경을 구체적으로 살펴보면, 지병을 앓고 있는 세 분의 대표자인 삼봉은 프로그램 2회기 참여 직전에 작고하신 유명연예인 송해 씨의 소식에 큰 충격을 받았다. 송해 씨는 자택에서 홀로 쓰러져 사망한 상태로 발견되었는데, 과거 뇌경색 수술을 받으면서 죽을지도 모른다고 느꼈던 삼봉은 그분처럼 옆에 사람이 없기에 아무도 모르게 죽게 되거나 또 죽을 때 고통을 받으면서 죽을까 봐 두렵다고 말하였다. 사람이 쓰러지더라도 누군가 옆에 있었다면 침을 맞게 하는 등 구조가 가능했을 것이라는 반응이었다. 삼봉을 비롯하여 다른 참여자들도 홀로 지내 온 생활이 20년이 넘어서인지 고독사 소식이나 지인의 갑작스러운 사망 소식 등을 접하면 남의 일 같지 않아서 심란한 마음이었는데, 이는 바로 송해 씨처럼 옆에

아무도 없는 상태에서 죽음을 맞이하는 것에 대한 걱정과 불안이었다. 지병으로 악력이 매우 약한 삼봉은 프로그램에서 한지로 새끼를 꼬는 작업도 많이 힘들어했는데, 이 과정에서 그는 마치 자신의 인생이 꼬인 것처럼 보인다고 말하기도 했다. 그는 또한 자기가 만든 2회기 작품의 원형 안에 빼딱하게 붙인 나이테를 보면서 지난 세월 동안 생각대로 안 된 자신의 인생과 작품이 똑같다고 말하기도 했다(<Figure 2-1> 참조).



<Figure 2-1>  
인생 나이테  
(삼봉)



<Figure 2-2>  
인생 나이테  
(멧쟁이)

한편 멧쟁이는 인생 나이테를 만드는 작업에서 지금까지 스쳐 지나간 수많은 기억이 떠오르게 되었다고 하였다. 우선 검은색 도화지를 접하는 순간 힘들고 암울했던 어린 시절이 생각났고, 한지로 새끼를 꼰 때는 꼬였던 어린 시절을 비롯하여 부인과의 악연, 신용불량자 신세 등 자신이 겪은 힘든 인생처럼 느껴졌다고 하였다. 또 그는 근래 작고하신 송해 씨를 복이 많은 분이라면서 자기의 죽음이 두렵다고 언급했다. 그 이유는 지금도 곁에 가까운 사람이 없는데, 죽는 순간이나 죽고 난 이후에도 없을 것이라는 느낌 때문이었다. 그러나 멧쟁이는 작업을 하는 도중에는 부정적

인 감정보다 화려하게 삶을 마무리하고 싶다는 생각에 밝은색 계통의 스티커를 이용하여 테두리를 꾸미면서 만족해하였다(<Figure 2-2> 참조). 연구참여자 맑은 생수 및 대대장도 삼봉이나 멧쟁이처럼 혼자서 죽음을 맞이할지도 모른다는 두려움 또 그 죽음이 멀지 않았다고 생각하는 두려움이 적지 않았다.

### 3) 죽음을 마주하며 느낀 절망과 두려움

이는 연구참여자 4명 모두에게 해당한 주제인데, 15개의 소주제가 9개로 통합된 것이었다. 그들은 모두 질환으로 크고 작은 수술을 받은 경험이 있었는데, 나이가 들수록 신체 기능의 약화가 심해진다고 느끼면서 자신에게도 죽음이 현실로 다가올지 모른다는 두려움이 심했다. 아울러 홀로 살아가고 있는 기간이 길어질수록 가족이나 이웃과의 교류나 지지가 감소해 혼자서 죽음을 맞이할 수 있겠다는 절망에 빠져 있기도 했다. 그와 같은 두려움과 절망감은 멧쟁이의 경우 어린 시절 부친의 학대에서 벗어나기 위해 여동생을 챙기지 못한 상태로 가출했던 일, 결혼 후 아내와 원만한 생활을 꾸리지 못해 이혼조차도 거절당해 홀로 살게 될 수밖에 없었던 일, 자신의 사랑을 받지 못한 아들에게서도 외면당하고 있다는 등의 과거사에 대한 죄의식으로 인해 더 심했다. 그는 프로그램 참여 초기에는 현재 자신의 불행한 모습이 바로 과거 자신이 지은 죄 때문이라면서 죽음도 초라하게 맞이할 것 같다는 두려움이 컸다. 그러나 프로그램 참여 회기가 늘어날수록 자신이 죽음을 두려워하고 있었다는 점을 인식하게 되었고, 작품 활동에서는 점점 더 적극적으로 임하면서

초기에 비해 훨씬 더 화려한 작품을 만들어 갔다.

한편 삼봉과 대대장, 맑은 생수는 그와 같은 두려움이나 절망감이 과거 극단적인 선택을 시도한 경험과 맞물려 더 심한 편이었다. 그 세 참여자 중 대대장과 맑은 생수의 경험은 다음과 같았다. 먼저 대대장은 손에 석고를 붙이면서 조금씩 굳어가는 신체의 변화를 탐색하는 프로그램의 작업 과정에서 과거 극단적 시도를 했던 순간을 회상할 수 있었다. 그 내용은 바로 자신이 하루아침에 도망자 신세가 되자 바위에 올라가 떨어져 죽으려고 할 무렵 지나가던 어떤 사람이 ‘어르신, 팔이 하나 없는 나도 살고 있는데!’라는 말을 건네었고, 그 말을 듣고 나서 바위에서 뛰어내리지 못해 여태껏 살고 있다는 것이었다. 그는 석고 작업을 통해 석고가 굳어가는 과정에 사람의 몸이 죽어가는 과정과 비교하면서 무엇이 라고 형언하기 어려운 느낌이 왔다고 했다. 다행히 굳은 석고를 떼는 과정에서 그는 죽음을 마주할 때의 절망과 두려움을 상당 부분 해소했는데, 석고 손등의 일부를 밝은 채색을 통해 표현하는 등 내면의 감정을 긍정적으로 순화시켰다(<Figure 3-1> 참조).



<Figure 3-1>  
나의 분신  
(대대장)



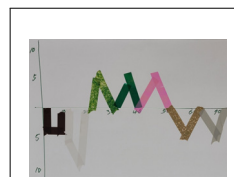
<Figure 3-2>  
나의 분신  
(맑은 생수)

이어서 다른 참여자처럼 순탄치 않은 어린 시절을 보낸 맑은 생수는 지인의 소개로 또래에 비해 늦은 나이에 결혼했지만, 부인이 젊은 나이에 뇌경색으로 쓰러지게 되었다고 한다. 설상가상으로 부인의 상태가 악화해서 혈관성 치매로 진전되자 요양시설로 옮겨져 치료받았지만, 입소한 지 한 달 만에 세상을 떠나고 만 것이었다. 그는 한때 사별한 부인이 생각나면 괴로움과 그리운 마음에 오토바이를 타고 다닐 때 이대로 사라져 버리면 좋겠다는 생각도 했고, 실제로 극단적 선택을 시도한 적도 있었다고 했다. 이미 30년이 지났어도 부인이 요양시설에 입소해서 울고 있었던 모습이 가끔 떠오른다고 했다. 그와 같은 애도의 아픔 때문인지 맑은 생수는 손에 석고를 붙이면서 굳어가는 과정을 통해 불안한 감정을 표출했다. 예를 들면, 그는 석고가 굳기 시작하면서 손이 마음대로 움직이지 못하게 되자 부인의 마지막 죽음을 받아들일 때처럼 신체가 조금씩 굳어가는 느낌 등 부정적인 감정이 계속 생각나게 되었다고 말했다. 그러나 언제 죽을지 모른다는 불안감에 평소 잠을 설치기도 했던 그가 프로그램에 참여하는 과정에서 자신에게 다가오는 죽음도 잘 준비해서 편안하게 죽고 싶어졌다고 할 정도로 불안이 감소했다. 그러한 변화를 감지할 수 있는 작품의 예는 바로 밝게 표현된 5회기 석고 손등이었다(<Figure 3-2> 참조).

#### 4) 죽음이 찾아올지 몰라 잠 못 드는 밤

이는 연구참여자 4명 모두에게 해당한 주제로 참여자당 하나의 소주제가 도출되었다. 연구참여자들은 모두 저녁이 되면 자다가 죽을

지도 모른다는 불안이 심해 수면장애를 겪고 있었다. 예를 들면, 신체적으로 허약해서 평소 심장이 약한 삼봉의 경우 수면 도중 심장이 멎어 숨을 쉬지 못하고 죽을지도 모른다고 생각했다. 또 대대장의 경우 친구에게서 빌린 병원비를 어서 빨리 갚아야 하는 일, 자전거를 타고 복지관에 오는 도중 교통사고로 무릎을 다친 일 등 사소한 걱정거리 때문에 늘 걱정이 많은 상태로 지내고 있었는데, 저녁이 되면 아무 일도 제대로 해결하지 못하고 죽음을 맞이할까 두려움이 크다고 했다. 두 참여자 모두 죽음이 찾아올까 무서워 쉽게 잠을 청하지 못할 뿐 아니라 걱정과 두려움에 밤을 지새우는 날이 많아지고 있다고 호소했다.



<Figure 4-1>  
인생 나이트  
(멧쟁이)



<Figure 4-2>  
밝아진다는 것  
(맑은 생수)

멧쟁이의 경우 프로그램 2회기에 인생 나이트를 표현하고서 소감을 밝힐 때 잠을 이루지 못하는 죽음 불안의 경험을 표현하였다(<Figure 4-1> 참조). 그는 어린 시절 배우고 싶어도 학교에 다닐 수 없는 집안 환경에서 항상 두들겨 맞기만 하는 등 힘든 생활이 50대까지 줄곧 이어지면서 죽을 고비도 넘기고 신용불량자가 되었는데, 그 과정에서 사기꾼 들하고 같이 어울려서 나쁜 짓도 많이 했음을

실토했다. 아직 70대 초반인 그는 누구에게나 찾아오는 죽음이라도 자신에게는 빨리 찾아오지 않기를 바라고 있었지만, 잘못된 일을 많이 저질렀던 자신에게 자기도 모르게 자는 도중에 죽음이 찾아올 것 같아서 밤마다 불안하다고 했다.

앞의 세 참여자와는 달리 맑은 생수는 자신보다 남에게 맡겨진 손자가 더 걱정되어 밤을 지새우는 날이 많아지고 있다고 호소했다. 그는 뇌성마비가 심한 상태로 태어난 손자를 생후 100일 무렵부터 아내와 함께 돌보아왔는데, 30여 년 전 아내와 사별 후 한 목욕관리사의 도움으로 그 손자를 교회에서 운영하는 시설 기관에 맡길 수밖에 없었다고 했다. 그 후 가끔 손자를 만나러 가보곤 했지만, 근래 COVID-19가 창궐한 이후로 면회도 제대로 하지 못했다고 한다. 당시 목사님이 가끔 전화로 손자의 근황을 알려주었을 뿐인데, 자신이 죽으면 손자를 혼자 남겨 놓고 떠나버리는 일이 되어 밤새 불을 켜놓고 잠을 이루지 못하는 나날이 많다고 했다. 그러던 그가 프로그램 6회기에 무드등을 만들 때 처음 등에 새길 문구 선택에서 어려움을 겪었는데, 일단 ‘넌 할 수 있어’라는 문구를 선택한 후에는 다른 참여자들보다 더 적극적으로 활동했다. 여러 번의 연습 과정을 거친 후 자신만의 무드등을 완성한 그는 잠을 이루지 못할 때 등을 켜놓을 것이라고 말했다(<Figure 4-2> 참조).

##### 5) 고통 없는 죽음 희망

이는 연구참여자 2명, 즉 삼봉과 대대장으로부터 하나의 소주제가 도출된 주제이다. 그 두 사람은 죽음을 맞이하게 된다면 신체나 정

신적인 고통도 없이 편안하게 잠이 든 것처럼 또 누구에게도 짐이 되지 않고서 떠나고 싶음을 밝혔다. 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

먼저 삼봉은 부모나 형제를 비롯하여 여러 조카와 친지 등의 죽음을 다른 참여자들보다 더 많이 경험하였다. 그는 어느 날 산에 올라가 날아다니는 제비 다리를 보는 순간 7남매 중 젊은 나이에 죽은 5남매와 조카들이 떠올랐다고 했는데, 모두 죽기 전 고통을 많이 겪었다고 했다. 그래서인지 삼봉은 죽을 때 안락사를 선택하여 고통 없이 죽음을 맞이하고 싶다고 했다. 죽음을 생각하면 고통이 연상된다는 그는 5회기 때 석고 작업을 할 때 불편함이 심해 보였는데, 마음처럼 손이 따라주지 않게 되자 자신의 작업을 지속하는 대신 옆 사람의 작업을 방해하기도 했다. 이에 연구자는 그의 반대편 손을 잡아주면서 불편한 감정을 줄여주어 작업을 마칠 수 있도록 도와주었다(<Figure 5-1> 참조). 석고라는 매체는 삼봉뿐 아니라 다른 참여자들에게 죽음을 연상시켜 주었는데, 굳은 석고를 떼는 과정이나 채색 과정에서 그 불안한 감정이 해소되는 모습이 비슷하게 관찰되었다.



<Figure 5-1>  
나의 분신  
(삼봉)



<Figure 5-2>  
사진첩 꾸미기  
(대대장)

대대장 역시 자는 순간 고통 없이 편안한 죽음을 맞이하고 싶다고 말했다. 그는 매일 만났던 지인이 3년 전 며칠 동안 연락이 닿지 않아 경찰서에 신고한 후 경찰과 함께 찾아갔을 때 홀로 사망해 있는 장면을 직접 목격하면서 큰 충격을 받았다고 했다. 근자에도 매주 한 차례 봉사활동에서 만났던 치매 노인들의 죽음 소식을 접할 때마다 말할 수 없는 불안감에 사로잡히곤 하는데, 이에 그는 홀로 사는 자신이 조용히, 고통 없이 죽을 수 있기를 바라는 마음이 더 커진다고 했다. 그는 프로그램 마지막 회기에서 지금까지 자신이 작업했던 사진첩(<Figure 5-2> 참조)을 꾸미면서 작품 하나하나를 제작하던 순간이 떠오를 때 죽음이란 낯선 글자가 나를 새롭게 살아가게 하는 글자였음을 깨닫게 되었다고 회상했다.

## 2. 죽음의 수용 범주에 관한 사례 간 분석

죽음의 수용 범주는 22개의 소주제로부터 통합된 4개의 주제로 구성되었다. 그 주제의 구체적인 내용은 다음과 같다.

### 1) 죽음을 생각하면 보이는 삶

이는 연구참여자 4명 모두에게 해당한 주제인데, 8개의 소주제가 3개로 통합된 것이었다. 연구참여자들은 모두 복지관에서 사회복지사가 연구 참여에 관한 설명을 할 때 자신이 죽는 순간 아무도 곁에 없음을 혼자 떠나는 기나긴 여행이 외롭지 않도록 준비하고 싶어서 본 연구에 적극적으로 참여하게 되었다고 이구동성으로 말했다.

연구자는 프로그램을 진행하는 동안 연구참

여자들과 수시로 죽음에 관련된 이야기를 나누었는데, 죽기 전에 꼭 하고 싶은 것이 무엇인지를 물었을 때 타인을 배려하는 것이라고 답했다. 우선 다른 사람에게 부담이 되지 않도록 하기 위한 배려로 혹시라도 자신이 회생 불가능한 상태에 빠졌을 때 생명 연장을 위한 연명치료를 받지 않겠다는 뜻을 밝혔다. 또 삼봉을 제외한 연구참여자 3인은 남을 위한 배려로 남겨줄 유산은 없더라도 의술 발전을 위해 또는 다른 사람에게 삶을 연장하는 데 도움을 주기 위해 시신 기증을 선택하겠다고 했다. 다음의 두 사례는 죽음을 생각하면서 자신의 삶을 새롭게 인식하는 구체적인 내용이다.

멋쟁이는 프로그램 참여 과정에서 죽음을 생각할 때마다 지난 세월 특히 가족에게 잘못했던 일들이 떠올라 후회를 많이 하는 편이었다. 그래서인지 그는 심장마비나 말기 환자처럼 예고 없이 죽기보다는 내가 죽어갈 때 자녀라도 찾아와서 외롭지 않게 생을 마감하고 싶다고 호소했다. 그러던 그가 본 연구의 프로그램에 참여하면서 죽음을 바라보던 태도가 크게 변했다. 프로그램 초기에는 건강이 좋지 않아 홀로 죽을지도 모른다고 두려워하였지만, 프로그램 후기에 와서는 그와 같은 두려움보다는 시신 기증을 통해 누군가에게 새로운 삶을 살 수 있도록 도움을 주고 싶다고 할 정도로 달라졌다.

한편 맑은 생수는 죽음을 생각하면 할수록 죽음도 삶의 연장선으로 느껴진다고 토로했다. 그는 프로그램 4회기 때 잡지를 나누어주고 작업을 하는 도중 처음으로 뇌성마비 손자가 있음을 언급하였다. 그는 배우자와 사별하





<Figure 7-1>  
남기고 싶은 유산  
(대대장)



<Figure 7-2>  
새롭게 경험하기  
(삼봉)

한편 삼봉은 프로그램 첫 회기부터 5회기까지 다른 참여자에 비해 소극적으로 임했지만, 6회기에 와서는 다른 참여자에게 전화번호를 물어보면서 관계를 맺으려는 등 적극적으로 달라졌다. 연구자는 그가 프로그램 초반부에 소극적인 이유를 8회기에 알게 되었는데, 그는 평소 사후세계를 믿지 않고 있어서 다시 태어나야 하는 것에 관심이 없었다고 했다. 이어서 그는 설령 다시 태어날 수 있다고 하더라도 지금까지 힘들게 살아왔기에 다시 태어나고 싶지 않다고 했다. 이에 연구자는 다른 참여자에게 새롭게 태어난다면 어떤 모습으로 태어나고 싶은가에 대한 8회기 프로그램을 그대로 진행하되 다음 생이 없다고 생각한 삼봉에게는 나무와 관련된 작업을 하도록 했다. 그는 작업 활동을 하면서 사람의 인생을 산에 있는 나무와 비교하기도 했다. 삼봉은 산에 가면 생김새가 서로 다른 나무들이 서로 다른 조건에서 살아가듯이 똑같은 삶을 살아가는 사람도 없기에 나답게 살아가고 싶다는 마음으로 작업을 했다고 표현했다. 아울러 그는 자기의 작품(<Figure 7-2> 참조)을 다양한 사람이 모여 사는 세상이라고 설명하면서 나무가 사람에게 귀한 열매를 제공하듯이 자신

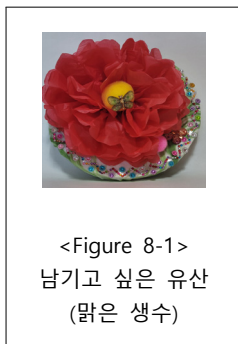
도 다른 사람에게 귀한 열매를 나누어주고 싶다고 했으며, 그게 바로 나다운 사람이라고 피력했다. 프로그램 8회기에 와서 죽음의 불안 대신 자신의 존재 가치를 확인한 그는 다른 참여자와 마찬가지로 종결 활동(9, 10회기)까지 한결 편하게 참여했다.

### 3) 죽음을 바라보는 여유

이는 연구참여자 모두에게 해당한 주제로 참여자당 1-2개, 도합 6개의 소주제가 도출되었다. 연구참여자들은 프로그램 회기를 거듭할수록 작품 활동에서 자신의 과거와 연결하고자 했다. 그리고 프로그램 전반기에서는 ‘죽음’이라는 단어를 입 밖으로 꺼내는 것을 주저하기도 했지만, 후반기에서는 죽음의 불안 등 부정적인 감정들을 이겨내고 자기에게 다가올 죽음도 별다른 저항 없이 바라볼 수 있는 시간이 되었다. 삼봉과 맑은 생수는 죽음을 불안 대신 누구나 가는 길이라고 편하게 수용하였고, 멧쟁이는 누구도 도와줄 수 없이 혼자 떠나야 하는 길임을 깊이 깨닫고 있었다. 대대장의 경우 죽음을 삶의 일부로 이해하게 되면서 불안 대신 마음이 편안해졌다고 했다. 참여자 모두 집단미술치료 회기가 진행될수록 죽음이란 단어에 의연해지면서 여유를 보이는 모습이 관찰되었는데, 그 구체적인 모습을 다음과 같이 작업 활동으로 살펴볼 수 있다.

맑은 생수는 7회기 ‘남기고 싶은 유산’이란 주제의 작업을 진행할 때 남겨진 가족보다도 사별한 아내와 부모님에게 주고 싶은 것을 표현하고자 했다. 그는 죽음을 누구나 가는 길이라서 겁내지 않고, 세상 흘러가는 대로 세

월에 맡기고, 그냥 깨끗하게 받아들이겠다고 했다. 그는 지금까지 살아오면서 가장 소중하다고 여긴 것이 무엇인지, 삶의 의미가 무엇인지를 찾을 때 그중 하나가 바로 자기보다 먼저 죽은 그들이라 여겼으며, 죽어서 만나게 될 그들을 위한 작품 ‘주고 싶은 선물’을 만들 때 재료 선택이나 배열도 매우 신중하게 했다(<Figure 8-1> 참조).



<Figure 8-1>  
남기고 싶은 유산  
(맑은 생수)



<Figure 8-2>  
밝아진다는 것  
(멋쟁이)

멋쟁이는 어린 시절 전쟁보다 아버지의 가정폭력이 더 끔찍한 상처였다고 회상했다. 그러던 그가 본 프로그램에 참여하면서 아버지 뿐 아니라 두려웠던 대상들을 용서할 수 있게 되었고, 용서가 이루어지면서 자기의 죽음도 과거와 다르게 생각할 수 있게 되었다고 한다. 힘든 환경에서 살아갔을 때 자살도 생각해 보았고, 근래에도 죽음을 생각하면 불안해하던 그가 프로그램에서 많이 달라진 것이었다. 그는 6회기 작품 활동에서 그동안의 삶과 앞으로 죽음을 맞이하기 전까지의 삶을 비교해서 표현했는데, 그동안 힘든 시간을 잘 버티어 왔으므로 여생만큼은 고생이 아니라 평온하고 환한 삶이 있기를 기대한 것이었다. 그 작품이 바로 <Figure 8-2>인데, 그는 자기

에게 위안이 되는 문구를 찾아 남은 시간 꽃길만을 걷고 싶다는 생각에서 매우 행복한 모습으로 그 작품을 완성한 것이었다. 그는 그 작품을 만들면서 죽음이 꼭 불안한 것만은 아니라는 생각이 들었으며, 죽음도 혼자서 배를 타고 가는 마지막 소풍처럼 편하게 인식하게 되었다고 했다. 완성된 작품을 설명하면서 홀로 맞이하게 될 죽음이라든가 내가 준비만 잘 한다면 무드등이 환하게 밝혀주듯이 나를 비춰줄 것이라고 피력하였다. 다른 참여자들은 멋쟁이의 작품 소감을 듣고 힘든 시간을 잘 버티고 이겨낸 그를 응원하며 박수로 격려해주었다. 회기가 거듭될수록 연구참여자들은 개인이 아닌 ‘우리’라는 모습이 관찰되었다.

#### 4) 프로그램 참여에서 얻은 선물

이는 연구참여자 3명에게 해당한 주제로 모두 4개의 소주제가 통합된 것이었다. 본 연구의 연구참여자들은 시대적 상황과 가정 형편으로 학교 교육도 제대로 받지 못했는데, 그로 인해 모두 어린 시절부터 운택한 생활과 거리가 먼 삶의 연속이었다. 그들은 비록 본 프로그램에 자발적으로 참여하기는 했지만, 참여 초반까지만 하더라도 힘들었던 삶의 여정에 시달린 탓이었는지 밝고 편안한 모습을 찾아보기가 어려웠다. 그러나 회기가 거듭될수록 그들은 삶과 죽음을 다르게 바라보기 시작하면서 프로그램에 더욱 적극적으로 참여하는 모습을 보였으며, 프로그램 참여를 선택한 자신들의 결정에 만족스러워했다. 그와 더불어 멋쟁이, 대대장, 그리고 맑은 생수는 이러한 프로그램이 다른 노인들에게 필요한 교육이며, 마지막 회기에 와서는 지금보다도 더

오랫동안 진행되는 프로그램이 되었으면 더 좋았을 것 같다는 아쉬움을 드러내기도 했다. 그 세 참여자의 선물 이야기는 아래와 같다.

먼저 대대장의 경우 젊은 시절 좋은 직장에 행복한 가정생활을 영위하다가 한순간 잘못된 판단으로 방향이 완전히 뒤바뀐 삶을 살아야 했다. 그는 부와 행복, 평온함 등을 모두 갑작스럽게 잃게 된 이후 극단적 선택을 시도하려고 했을 정도로 힘들어졌으며, 근래까지 줄곧 낙이 없는 삶이 하루하루 이어지다가 우연히 본 프로그램을 소개받고 참여하게 되었다. 프로그램에 참여하는 동안 아쉽고 후회스러운 과거가 주마등처럼 지나갔는데, 그는 작품 활동을 통해 삶과 죽음에 대한 관점이 달라졌던 것이었다. 그저 두렵기만 했던 죽음이 아니라 누구에게나 찾아오는 죽음을 대비해 이제 다른 사람에게 나를 기억해 줄 수 있는 좋은 흔적을 남기려고 노력해야 함을 인식한 것이다. 그는 그와 같은 인식을 통해 마음이 편해졌음을 작품으로 표현했는데(<Figure 9-1> 참조), 그것이 바로 본 프로그램 참여에서 얻은 선물이라고 했다.

참여자 중 가장 나이가 많았던 맑은 생수는 본 프로그램 참여에도 가장 적극적이었다. 거

의 항상 프로그램이 진행되기 1시간 전에 도착하여 프로그램을 준비하는 연구자와 가장 많은 시간을 보냈다. 그는 이 세상에 태어나서 가장 잘한 선택이 바로 아내와 결혼한 일과 본 프로그램에 참여한 것이라고 말할 정도로 사별한 아내와 각별한 사이였고 또 프로그램 참여에 대한 만족도가 높은 편이었다. 그가 가장 한이 맺힌 일은 바로 가난으로 학교를 제대로 다니지 못했다는 것이었는데, 본 프로그램 참여도 그 한을 풀기 위한 목적과 부합하여 프로그램 진행자를 늘 ‘선생님’이라는 호칭으로 상대해 주었다. 그는 본 프로그램을 통해 잊고 있었던 지난 과거의 아픔도 치유할 수 있었고, 죽음도 역시 삶의 일부임을 알게 되었고, 언젠가 하늘로 갈 나의 죽음을 편안하게 준비하는 뜻깊은 시간이 되었다면서 그의 작품을 꾸미었다. 그는 소망을 여는 상자라는 작품(<Figure 9-2> 참조)에 자기가 없더라도 부디 장애가 있는 손자가 다른 사람의 보살핌 속에서 살아가기를 원하는 소망을 담았다고 했다.

마지막으로 멋쟁이도 어린 시절 학교를 제대로 다니지 못한 한을 품고 살아왔는데, 본 프로그램 참여로 그 한을 어느 정도 풀게 되



<Figure 9-1>  
소망을 여는 상자  
(대대장)



<Figure 9-2>  
소망을 여는 상자  
(맑은 생수)



<Figure 9-3>  
남기고 싶은 유산  
(멋쟁이)

었다고 말했다. 다만 자신이 세상을 떠날 때 후손에게 남겨줄 물질적 자산이 하나도 없음을 안타깝게 생각했고, 젊은 시절 다른 지역에서 노동자로 지내다 보니 어린 아들에게 부모 노릇을 제대로 하지 못했음을 아쉬워했다. 그러나 그는 프로그램 참여를 통해서 후손에게 남겨줄 유산으로 물질이 아닌 것도 있음을 인식했고, 젊은 시절 가족과 떨어진 삶이 생계를 책임진 자로서의 고귀한 희생이었음을 인식하게 되었다. 이러한 이유로 그는 작품(<Figure 9-3> 참조) 속에 자녀의 삶이라도 자기와는 다른 삶이 되기를 바라는 마음을 담았다고 했다.

#### IV. 논의

우리나라는 근래 생의 후반기에 와서 사별이나 이혼 등으로 홀로 사는 고령자가 점점 늘어나고 있다. 과거에는 홀로 사는 고령자의 대다수는 여성이었지만, 점점 남성이 차지하는 비율이 높아지고 있다. 예를 들면, 2000년도 고령자 1인 가구의 가구주는 여성 85.3%, 남성 14.7%이었지만, 2020년도에는 여성의 비율이 71.9%로 감소하는 반면 남성의 비율은 28.1%로 늘었다(KOSTAT, 2021). 또 생의 후반기에서는 홀로 사는 일이 배우자나 가족 등과 함께 지내는 것보다 건강이나 재정 등 여러 가지 측면에서 더 힘들지만, 남성이 여성보다 홀로 지내는 일을 더 힘들어한다(Y. Kim & Lim, 2021; Y. Park & Kang, 2018).

최근의 노인실태조사 자료에 의하면, 홀로 사는 여성 고령자가 남성보다 건강도 더 좋지

않고 우울 수준도 높았지만, 실제로 자살을 생각하거나 시도하는 비율이 여성보다 남성 고령자에게서 훨씬 더 높게 나타났다(H. Nam & Hong, 2023). 그와 같은 이유는 남성 고령자들이 힘든 생활로 인해 불안이나 우울 수준이 높음에도 불구하고 자신의 속마음을 잘 드러내기를 꺼리거나 표현하지 못하는 성향과 관련될 수도 있다(S. Kim, 2018). 이에 본 연구는 홀로 살고 있는 남성 고령자를 대상으로 고독사 예방책의 일환으로 실시된 것이었는데, 구체적으로는 그들이 지닌 죽음의 불안을 감소시키고 누구나 맞이하게 될 죽음을 수용하도록 해주는 미술치료 프로그램을 진행한 것이었다. 소위 웰다잉 집단미술치료 프로그램을 통해 현재보다 삶의 질이 더 높은 상태로 여생을 보낼 수 있게 해주는 질적 사례연구였다.

연구참여자는 지역사회에 거주하면서 해당 지역 노인종합복지관에 회원으로 등록한 남성 독거노인 4명이었으며, 그들이 홀로 지내고 있는 기간은 최소 20년이였다. 연구자는 그들을 대상으로 주 1회기 미술치료 프로그램을 10주일 진행했으며, 프로그램 종료 이후에도 2주일 간격으로 두 차례의 면담을 했다. 프로그램 진행 과정 및 두 차례의 면담에서 이루어진 상호작용의 내용을 연구 문제에 맞추어 분석했으며, 구체적인 분석 방법으로는 연구 참여자 개인 내 반응을 먼저 분석한 후 각각의 반응을 비교하면서 패턴을 찾아낸 것이었다. 이에 따라 죽음 불안에 관련된 범주에서는 38개의 소주제가 도출되어 28개의 소주제로 축약되었으며, 이들은 사례 간 비교를 통해 5개의 주제로 통합되었다. 또한 죽음 수용

에 관련된 범주에서는 22개의 소주제가 도출되어 16개의 소주제로 축약되었으며, 이들은 4개의 주제로 통합되었다. 그 두 범주에 속하는 9개 주제 중 먼저 죽음 불안의 5개 주제의 구체적인 내용을 다음과 같이 차례대로 논하고자 한다.

먼저 그들이 죽음을 두려워하게 된 배경은 어린 시절 다른 사람들의 죽음에 노출된 경험과 관련이 깊었다. 한국전쟁으로 희생된 자의 시신 목격이나 부모의 학대 등으로 죽음의 불안이나 두려움을 심하게 느꼈으며, 성장하는 과정에서 또 이미 성년이 된 이후에도 주변에서 누가 죽었다는 소식을 접할 때는 그 불안이나 두려운 감정이 되살아나게 된 것이었다.

그와 같은 불안이나 두려움은 생의 후반기에 와서 홀로 살게 되면서 더 심해지게 되었다. 그 이유는 건강 상태가 좋지 않다는 점에서 찾아볼 수 있었는데, 타인의 죽음 소식을 접하게 되면 본인의 죽음도 멀지 않았다고 생각하면서 불안이 커진 것이었다.

그 불안과 두려움은 막상 자신이 죽음을 맞이할 때 곁에 아무도 없을 것 같다는 절망감과 관계가 깊었다. 또 그 불안이나 두려움은 과거의 자살 시도 경험하고도 맞물려 더 심하게 나타났다. 본 연구참여자 중 3인은 과거 본인이 저지른 과오로부터 도피할 수단으로 자살을 시도한 경험이 있었는데, 그 경험 때문에 나이가 더 들어서도 불안과 두려움이 더 심한 편이었다.

역시 그 불안이나 두려움 때문에 저녁이 되면 더 힘들어하고 있었다. 혹시라도 자신이 잠들어 있을 때 죽게 될지도 모른다는 생각 때문에 수면을 제대로 취하지 못할 정도로 불

안이 심했다. 아무도 옆에 없는 상태에서 죽는 것도 두렵지만, 자신이 해결해야 할 일들을 그대로 두고서 죽는다는 것을 두려워하기도 했다.

마지막으로 그들의 불안과 두려움은 앞으로 자신이 혹시라도 고통스럽게 줄어갈지도 모르는 과정에서도 찾아볼 수 있었다. 주변에서 몸이 아픈 사람들이 죽기 전에 신체적 통증으로 시달린 것을 자주 목격한 탓에 혹시라도 자신이 죽을 때 고통 없이 죽을 수 있기를 바라고 있었다.

이제 죽음 수용의 4개 주제의 구체적인 내용을 다음과 같이 차례대로 논하고자 한다. 평소 죽음에 대한 불안이 심했던 연구참여자는 본 연구의 프로그램에 참여한 결과 불안의 감소와 함께 자신에게 다가올 죽음을 수용하는 태도를 형성할 수 있었다. 우선, 프로그램에 참여해 죽음이라는 주제를 두고 작품을 하면서 삶과 죽음 자체를 과거와 다르게 보게 되었다는 것이다. 곧, 죽음이란 자기의 삶에서 누군가의 도움 없이 혼자 떠나야 하는 여행이라고 인식하게 된 것이었다. 그와 같이 죽음을 대하는 관점이 변하면서 참여자는 자기만이 아니라 남을 위한 삶까지 생각하게 된 것이었다. 이에 따라 참여자 세 분은 남을 위해 자기가 할 수 있는 마지막 도움으로 의술 발전이나 새 생명을 위한 시신 기증을 다짐하기도 했다.

또한 다른 사람의 관심을 소중하게 인식하게 되었다는 점이다. 과거에는 평소 안부를 묻던 복지사와 지인들의 전화가 나의 죽음을 확인하는 것으로만 생각했는데, 프로그램에 참여하면서 모든 게 나를 위한 배려였음을 새

삼스럽게 깨닫고 고마운 마음이 들었다고 할 정도로 달라진 것이었다. 이에 따라 참여자 한 분은 가장 미안하게 여기고 있다는 부모님과 아내를 만난다면 지난날의 잘못을 사과하고 사후세계에서라도 함께 행복하게 살 수 있기를 기대하였다.

특히 프로그램 참여 회기가 늘어날수록 참여자들은 죽음을 편하게 바라보는 여유가 생겼다는 점이다. 참여자 모두 프로그램 초기만 해도 죽음 관련 언급 자체를 꺼리고 어색해했는데, 여유가 생기게 되자 오히려 죽음을 누구나 맞이하는 것이다, 혼자서 가는 길이다, 마지막 소풍이다, 그래서 잘 준비하고 편하게 맞이하자 등의 표현을 하듯이 죽음에 대한 관점도 달라진 것이었다.

마지막 주제는 본 프로그램 참여에 관한 평가에 해당한 것이었는데, 참여자들은 프로그램에 자발적으로 참여한 것을 스스로 긍정적으로 해석했다. 구체적으로 어린 시절 유택하지 못한 탓에 학교를 제대로 다니지 못한 것에 대한 보상으로 여길 수 있었다는 점을 비롯하여 잊고 있던 과거의 아픔을 치유할 수 있었다는 점, 더 나아가서는 죽음에 관한 교육프로그램을 통해 자기의 삶도 나름대로 가치가 있는 삶으로 자각할 수 있었다는 점을 꼽았다. 그들은 이구동성으로 프로그램 참여를 선물 같은 시간으로 평가했다.

지금까지 평일 주간에 노인복지시설을 이용하는 남성 독거노인을 대상으로 10주일 동안 진행한 웰다잉 집단미술치료 프로그램의 효과를 논했다. 비록 네 명의 참여자를 토대로 실시한 연구의 효과였지만, 프로그램에 참여하는 과정에서 죽음의 불안이 감소했을 뿐만 아

니라 죽음을 삶의 과정으로 자연스럽게 수용하는 태도가 형성된 것이었다. 그와 같은 프로그램의 효과는 여성 독거노인이나 동거인이 있는 노인, 홀로 산 기간이 짧은 노인, 학력이 높은 노인, 말기 환자 등을 대상으로 한 연구들에서도 나타났던 것이었다(W. Choi & Park, 2008; Chun & Kim, 2019; O. Kim & Lee, 2021; M. Shin & Joo, 2019).

그러나 본 연구의 결과 도출이나 해석에 문제점이나 제한 사항이 없었던 것은 아니다. 먼저, 죽음의 불안이나 수용에서의 변화는 도구를 이용하여 객관적으로 측정한 값에 의한 해석이 아니었다는 점이다. 둘째, 참여자의 건강 상태가 프로그램 운영에 영향을 미칠 수 있었다는 점인데, 예를 들면, 날씨가 좋지 않거나 질병으로 인해 신체활동이 부자연스러울 때는 프로그램에 집중하지 못했다는 점이다. 셋째, 프로그램의 성격상 죽음에 관련된 언급을 자주 할 수밖에 없었는데, 죽음이나 사후세계 등에 관한 가치관이 서로 달라서 불편함이 느껴지면 사고가 경직되어 이야기를 중단하거나 작품 활동에 소극적으로 임하기도 했다는 점이다. 넷째, 본 연구의 미술치료 프로그램 도구는 고령자들이 쉽게 이용할 수 있는 재료나 매체 중심으로 구성되었지만, 참여자들에게 어느 정도 익숙하거나 선호한 것인지에 상관없이 고령자 대상의 기존 연구들에서 이용한 것들이었다(H. Byun & Chung, 2021; S. Park & Yoo, 2021; Yoon & Park, 2017). 본 연구는 참여자에게 익숙한 매체가 아닌 것 등 다양한 종류의 매체를 선택했다면 학교 공부를 하고 싶었던 참여자에게 더 흥미를 초래할 수 있었겠다는 아쉬움이 남은 연구였다.

그와 같은 문제점이나 제한 사항에도 불구하고 본 연구는 죽음 불안이 심한 소외된 노인을 대상으로 자살 위험성을 낮출 수 있었다는 의의를 지닌다. 본 연구를 통해 그들에게 죽음에 대한 불안이 지병보다도 다른 사람들과 삶이나 죽음에 관한 소통의 기회가 부족해서 생긴 것임을 확인시켜 주었다. 우리나라 고령자 자살률은 OECD 회원국 중 최고일 정도로 높은 편인데, 특히 건강하지 못하거나 빈곤한 상태에서 홀로 살고 있는 남성 노인들의 자살률이 상대적으로 매우 높은 편이다(T. Kim & Jang, 2021; Kwon, 2019; H. Nam & Hong, 2023; Yang & Moon, 2020). 이에 지역 사회에 거주하는 노인, 그중에서도 자살 위험성이 높은 노인들의 자살 예방을 위한 방안의 하나로 본 연구에서 진행한 웰다잉 미술치료 프로그램 등이 제도적으로 도입될 수 있기를 제안해 본다.

### Conflicts of interest

The authors declare no conflicts of interest.

### References

- Backos, A. (2022). *Act art therapy: Creative approaches to acceptance and commitment therapy*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Back, S., & Chon, L. (2020). The effect of group art therapy on the improvement of elderly depression, self-esteem, and quality of life. *Korean Journal of Educational Gerontology*, 6 (2), 81-96.
- Byun, H., & Chung, Y. (2021). Non-face-to-face mandala art therapy in the elderly affected by the COVID-19 pandemic. *Korean Journal of Art Therapy*, 28 (6), 1309-1331.
- Byun, H., Eun, K., & Chung, Y. (2020). The effect of mandala group art therapy on resilience and psychological well-being of elderly living alone. *The Korean Journal of Arts Therapy*, 20 (1), 165-183.
- Byun, M., Hyun, H., Park, S., & Choi, E. (2017). Efficacy of well-dying program for meaning of life, self-efficiency, and successive aging in the elderly. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 8 (10), 413-422.
- Carolan, C., Forbat, L., & Smith, A. (2016). Developing the DESCARTE model: The design of case study research in health care. *Qualitative Health Research*, 26 (5), 626-639.
- Chang, K., Kim, M., Kim, S., Park, A., Ahn, S., & Kim, K. (2021). A study on the expansion of culture industry and establishment of industrialization of well-dying education. *Journal of Digital Convergence*, 19 (5), 321-331.
- Choi, M., & Hong, H. (2019). Analysis of art therapy research trends on elderly depression: Focused on thesis from 2000 to 2017. *Korean Journal of Art Therapy*, 26 (1), 163-185.

- Choi, W., & Park, H. (2008). The effects of group art therapy on the elderly people's ego integrity and death anxiety. *Korean Journal of Art Therapy*, 15 (4), 697-720.
- Chun, K., & Kim, T. (2019). A hermeneutic phenomenological study of the dignity art therapy on elderly people. *The Korean Journal of Arts Therapy*, 19 (2), 111-133.
- Hayes, S., Pistorello, J., & Levin, M. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40 (7), 976-1002.
- Holmqvist, G., Roxberg, Å., Larsson, I., & Lundqvist-Persson, C. (2019). Expressions of vitality affects and basic affects during art therapy and their meaning for inner change. *International Journal of Art Therapy*, 24 (1), 30-39.
- Jeong, W., & Jeong, S. (2011). Study on the relations between the economic characteristics and life satisfaction by income levels among single elderly households. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 31 (4), 1119-1134.
- Jo, D. (2018). A theoretical approach to diagnosis of suicide crisis and prevention of suicide in the elderly in the aged process. *Journal of Society Welfare Management*, 5 (2), 91-108.
- Jo, K., & Sohn, K. (2010). Types of attitude toward dignified dying expressed by undergraduate Korean students majoring in human service area: Q-methodological approach. *Korean Journal of Adult Nursing*, 22 (2), 130-142.
- Jung, E. (2012). Analysis of well-dying program effectiveness. *Asia-Pacific Journal of Business Venturing and Entrepreneurship*, 7 (2), 189-194.
- Kang, S. (2017). A study on u-care service for the health and safety of the elderly living alone. *Journal of Information and Security*, 17 (3), 59-64.
- Kil, T. (2019). Recognized of good death by the elderly in Korea: Qualitative interpretive meta synthesis. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 74 (2), 193-218.
- Kim, D., Lee, S., Ahn, S., Kim, Y., Lee, C., & Kim, K. (2019). A study on dying well education needs of the elderly people. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 20 (9), 270-278.
- Kim, E. (2018). Social service policy on singletons: Feature and future. *Social Welfare Policy and Practice*, 4 (2), 41-79.
- Kim, H. (2019). Analysis of perception pattern about good death of the elderly. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 39 (3), 613-633.
- Kim, I. (2023). The other side of 'institutionalized care' The case of 'Seoul Municipal Child-Protection Center'. *Memory & Future Vision*, 48, 47-93.
- Kim, O., & Lee, K. (2021). Effects of well-dying group art therapy program on

- life of the older adults. *Journal of Arts Psychotherapy*, 17 (2), 165-189.
- Kim, S. (2018). A phenomenological study on the meaning and essence of the experience of elderly men living alone in public rental housing. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 38 (4), 1015-1033.
- Kim, S., & Cho, H. (2017). A study on community participation process of elderly men living alone. *Family and Culture*, 29 (4), 53-93.
- Kim, S., & Choi, S. (2023). A narrative inquiry on art therapy experience by textile media as the reductive meaning of death anxiety. *Korean Journal of Art Therapy*, 30 (5), 1393-1414.
- Kim, S., & Kim, G. (2002). A study on the effects of a group art therapy on relief of the elderly's anxiety about death. *Korean Journal of Art Therapy*, 9 (1), 99-122.
- Kim, S., & Kim, S. (2019). Loneliness and death anxiety among older adults living in urban and rural communities: The moderating effect of social capital. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 39 (1), 127-144.
- Kim, T., & Jang, N. (2021). A study on a lonely death of the elderly living alone and coping plans. *Korean Journal of Care Management*, 41, 261-291.
- Kim, Y., & Lim, S. (2021). A study on the relation between the elderly's bereavement experience and death anxiety. *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 12 (6), 2845-2860.
- KOSTAT. (2021). *Statistic of the elderly in 2021* (2021 고령자 통계). Daejeon, Korea: Statistics Korea.
- KOSTAT. (2022). *Statistics on causes of death in 2021* (2021 사망 원인통계). Daejeon, Korea: Statistics Korea.
- Kwon, H. (2019). A qualitative study on the social isolation and poverty of the elderly living alone. *The Journal of Social Science*, 26 (3), 135-160.
- Lee, D., & Lee, H. (2023). A narrative inquiry into the art therapy clinical practicum experience of master's students in hospice palliative care settings: A developmental perspective. *The Korean Journal of Arts Therapy*, 23 (2), 25-51.
- Lim, H., & Kim, K. (2019). A study on how elderly people are preparing for dying well. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 20 (9), 432-439.
- Mackieson, P., Shlonsky, A., & Connolly, M. (2019). Increasing rigor and reducing bias in qualitative research: A document analysis of parliamentary debates using applied thematic analysis. *Qualitative Social Work*, 18 (6), 965-980.
- Motulsky, S. (2021). Is member checking the gold standard of quality in qualitative research? *Qualitative Psychology*, 8 (3), 389-406.
- Nam, H., & Hong, S. (2023). Suicide ideation

- and attempts by gender of elderly people living alone: A study on the mediating effect of depression. *Journal of Social Science*, 34 (1) 107-125.
- Nam, K., & Jeong, E. (2011). The influence of social activity and social support perceived by elderly women living alone on their quality of life: Focusing on the mediating effect of depression and death-anxiety. *Korean Journal of Gerontological Social Welfare*, 52, 325-348.
- Padgett, D. (2016). *Qualitative methods in social work research* (3rd ed.). Los Angeles, California: Sage.
- Park, C., & Choi, Y. (2018). Research trends on subject characteristics and therapeutic environment in elderly art therapy. *Journal of Clinical Art Psychotherapy*, 8 (1), 21-34.
- Park, S. (2021). An empirical analysis of local financial welfare budget and facility changes for changes in elderly single-person household by using big data. *The Korean Journal of Local Government Studies*, 25 (1), 1-25.
- Park, S., & Yoo, N. (2021). A case study on the group art therapy experience of the elderly living alone after death of a spouse. *Korean Journal of Art Therapy*, 28 (6), 1497-1518.
- Park, Y., & Kang, J. (2018). Understanding the elderly years of three male senior citizens, as seen through their life experience. *Journal of Educational Innovation Research*, 28 (3), 269-297.
- Ridder, H. (2017). The theory contribution of case study research designs. *Business Research*, 10, 281-305.
- Ryu, J. (2022). A study on the good death awareness, death anxiety and quality of life in the elderly. *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21, 13 (4), 2107-2120.
- Seok, H. (2014). The study on the living-alone experience of elderly men. *Korean Journal of Social Welfare*, 66 (3), 29-53.
- Shin, J., & Lee. (2018). Effects of acceptance and commitment therapy on pain, pain interference, and life satisfaction for the elderly people with chronic pain. *The Korean Journal of Stress Research*, 26 (3), 231-242.
- Shin, M., & Joo, Y. (2019). Narrative research on the experience of art therapy in the elderly women with terminal cancer. *Korean Journal of Educational Therapist*, 11 (2), 197-214.
- Singer, P., Martin, D., & Kelner, M. (1999). Quality end-of-life care: Patients' perspectives. *The Journal of the American Medical Association*, 281 (2), 163-168.
- Starman, A. (2013). The case study as a type of qualitative research. *Journal of Contemporary Educational Studies*, 64, 28-43.
- Twohig, M., & Levin, M. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression: A review.

- Psychiatric Clinics*, 40 (4), 751-770.
- Wicksell, R., Olsson, G., & Hayes, S. (2011). Mediators of change in Acceptance and Commitment Therapy for pediatric chronic pain. *Pain*, 152 (12), 2792-2801.
- Yang, J., & Moon, S. (2020). Factors associated with suicidal ideation in community-dwelling older adults: A gender comparison in old-old adults. *Korean Journal of Adult Nursing*, 32 (3), 248-260.
- Yeon, O., & Lee, H. (2020). Research trends of art therapy for middle-aged in Korea: Focusing on 2000-2019. *The Korea Contents Association*, 20 (5), 426-436.
- Yoon, H., Lim, Y., Koh, Y., & Beum, K. (2015). A study on the effect of spirituality, social support, depression to death anxiety of the older adults. *Journal of Community Welfare*, 53, 229-254.
- Yoon, R., & Park, Y. (2017). Art therapy research trends on anxiety. *Korean Journal of Art Therapy*, 24 (3), 701-718.
- Received: October 30, 2023  
 Revised (first form): December 3, 2023  
 Revised (final form): February 8, 2024  
 Accepted: February 13, 2024