

## 노인의 마음 다스리기 경험

신 경 림\*·김 은 하\*\*·양 승 애\*\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

2005년 우리나라 65세 이상 인구가 총 인구의 9.1%를 차지하고, 인구 노령화 지수도 2004년에 이미 43.3%를 기록한 후 2010년에 62%, 2020년에는 109.0%로 크게 높아질 것으로 예측하고 있다. 개인적 측면에서는 평균수명이 2002년에 77.8세였으나 2020년에는 80.7세로 늘어날 것으로 예상된다(Korean National Statistical Office, 2005). 이러한 노인의 수적 증가와 노년기의 연장으로 인해 노인 간호에 대한 시각의 변화를 시도하고 있다. 즉 전문적이면서도 전인적인 간호를 통해 노인의 삶의 질을 향상시켜 장기화된 노년기를 성공적으로 보낼 수 있도록 노인의 다양한 요구에 부응하기 위한 다양한 방법들이 시도되고 있다. Gross, Carstensen, Tsai, Skorpen과 Hsu(1997)는 노르웨이 노인들은 나이가 들어감에 따라 행복감, 슬픔, 공포, 분노, 혐오와 같은 경험의 통제가 증가한다고 하여 성공적 노후를 위해 노년기의 정서적 조절에 대한 중요성을 보고하였고 Carstensen, Graff, Levenson과 Gottman(1996)은 중년기 이후 노년기로 접어들수록

대인 관계 맥락에서 정서적 만족감을 얻고 정서적 삶에서 정적 정서를 유지하여 전반적인 정서적 만족을 얻고자 하여 가까운 친구와 친지가 보다 중요해진다 하였고, 국내에서도 질적 연구들에서 잘 늙는다는 것과 성공적 노후를 위해 “마음을 잘 다스리는 것”의 중요함이 인식(Yang, Kim, Kim, Cho, Yoo, & Tae, 2003; Shin, Kim, & Seo, 2004; Kim, Shin, Kang, & Kang, 2004)되었다.

간호 현장에서 노인 정서에 대해 간호사가 경험적으로 혹은 임의적으로 유추하여 간호를 제공하기보다는 노인 에 대한 심층적인 이해가 선행되고 간호를 수행한 간호 의 만족도를 증가시키고 더 나아가 노인의 삶의 질을 증 가시킬 수 있는 양질의 간호를 제공할 수 있다고 판단된 다. 특히 한국인에게 있어 “마음”이 감정, 기분, 의지, 관 심, 의향 등을 포함하는 지향성에 해당되는 심리적 개념 으로 정서적 측면과 동기적 측면을 포괄하는 개념(Choi & Kim, 1999)이라고 할 때 마음을 다스리는 것은 정 서조절과도 관련이 있다고 할 수 있다. 즉 노인의 마음 에 대한 이해를 통해 좀 더 실제적이고 긍정적으로 노인 을 바라봄으로써 노인이 원하는 질 높은 간호를 제공할 수 있다고 본다.

Kim(2001)은 남방 불교에서 행해져 온 마음 챙김

\* 이화여자대학교 간호과학대학 교수

\*\* 이화여자대학교 간호과학대학 시간 강사(교신전자 E-mail: regina0915@hanmail.net)

\*\*\* 국립의료원 간호대학 전임강사

투고일 2006년 1월 2일 심사위원회 2006년 1월 7일 심사완료일 2006년 3월 2일

명상법을 통해 내면의 부적절한 동기와 인지를 변화시키려는 노력이 미국을 비롯한 서구 여러 나라에서 행해지고 있으나 이는 스트레스 관리에 그 초점이 있어 개인의 정서를 조절하는데 부적절하다는 문제점을 제기하고 있다. 그리고 동양에서는 몸과 마음은 분리된 것이 아니며 기쁨, 성냄, 슬픔, 두려움, 사랑, 미워함, 욕심의 일곱 가지 정(情)이라 분류하고 있다. 이러한 칠정이 기(氣)의 흐름에 의해 신체적인 질병을 일으키기도 하므로 어느 한쪽으로 치우치지 않는 조화와 균형을 잃지 않도록 외부의 사기에도 영향 받지 않는 중용의 상태로 조절하는 것을 건강이라고 하였다(Hahn, 2001). 또한 이러한 건강 관리법을 고전 문헌에서 養生이라고 제시하고 이중에 정신에 대한 것은 소문상고 천진론(素問上古天真論)에 엄담허무를 통한 정신내수를 원칙으로 한다. 이것은 마음을 편안히 하고 담담히 하여 잡념을 비우고 없앤 마음의 본자리를 말하며 칠정에 시달리지 않도록 스스로 단련하고 조절하여 정신이 육체와 환경에 잘 맞추어 흐트러지지 않은 상태라고 하였다(Keum, 1997). 노인의 정서조절은 자신의 성공적 노후를 위한 노력이라고 생각되어지고 동서양 모두에서 그 중요성을 인식하고 있다고 할 수 있다. 이러한 노인들의 정서적 측면에 대한 심층적 이해는 마음에 대한 탐구에서 시작되어야 함을 알 수 있다.

Choi와 Kim(1999)은 노인의 마음에 대한 탐구를 위해 마음이 지향하는 것을 찾는 과정으로 마음이 사용되어지는 곳에서 가능하다고 하였는데 이는 현상학의 창시자인 후설의 모토 '사상 그 자체로 돌아가라'와 맥을 같이 한다(Kong, 2003). 또한 Kong의 연구에서(Merleau-Ponty, 1973에 인용됨) 메를로퐁티는 신체란 객관적인 삼인칭의 유기체가 아닌 구체적인 환경에 몸담고 실존하는 주체로서 정신과 분리된 것이 아니라 의식이 담긴 지향성을 가지고 있다고 하였다. 따라서 노인의 마음이 지향하는 현상을 탐구하고자 하는 본 연구의 목적을 달성하기 위해 의식이 담긴 지향성을 가진 신체의 모습을 관찰하고 그 마음이 사용되어지는 현상을 함께 탐색하는 현상학적 방법을 사용하는 것이 적절할 것으로 판단된다.

그리고 Giorgi(1985)는 모든 인간이 다양하여 결코 똑같은 두 개인은 없으며, 인간의 몸과 마음이 분리될 수 없고, 그 상호작용 또한 특별한 요소들과 수많은 요인들에 대한 환경의 변이와 인간 유기체의 변이 간을 관련짓기 위해 많은 기능적 체제(마음)를 동시에 조절하는

것을 포함한다고 하여 인간의 마음(심리)이라는 현상에 대한 중요성을 설명하고 있다. 또한 Giorgi는 일상생활에서의 자연적 태도나 선입견, 그리고 자연과학적 지식으로부터의 판단중지(bracketing)를 통해 한 개인의 마음이 사용되는 직접적인 체험으로 돌아가 그 경험의 본질을 직시하는 현상학적 환원을 통해 마음의 지향성을 탐색하는 것을 강조하였다. 이에 본 연구에서는 노인의 마음 다스리기 경험에 대한 의미를 분석하기 위해 현상학적 방법 중 Giorgi의 분석방법을 사용하였다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 한국 노인이 노화를 통해 경험하는 마음 다스리기에 대한 의미를 밝히는 것이다. 이를 바탕으로 노인의 마음을 심층적으로 이해하며 노인의 욕구에 맞는 간호중재 프로그램 개발과 노인 간호 교과과정 개발에 반영할 수 있는 기초 자료를 제공하고자 한다. 본 연구의 질문은 “노인의 마음 다스리기 경험의 의미는 무엇인가?” 이다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 참여자

연구 참여자는 Giorgi(1985)가 제안한 선정 근거에 기초하여 마음 다스리기 현상에 대한 경험을 가지고 있는 사람으로 그 경험에 대해 설명할 수 있는 65세 이상의 남녀 노인으로서 수도권에 위치한 노인 복지관, 경로당 혹은 주변사람들의 소개를 받아 의도 추출하여 본 연구 주제에 가장 좋은 정보를 제공할 수 있는 참여자를 선정하였다. 연구 참여자는 의사소통이 가능하고 사고나 판단의 흐름이 명료하며 일관성이 있는 자로 연구 목적을 이해하고 참여하기를 허락한 자로 하였다. 또한 연구 참여자의 보호를 위하여 면담 전에 연구자에 대한 소개와 연락처, 연구의 목적과 방법, 참여자의 자발성 및 참여를 중단할 수 있는 권리의 보장, 비밀유지를 위한 익명 처리, 면담내용의 녹음에 대해 서면으로 기록하여 읽으면 서 설명해 주었고, 동의서에 서명을 받았다. 자료의 충분함을 위해 연구 참여자와의 심층면담을 통해 참여자들로부터 더 이상 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 수집하였는데 연구 참여자별로 진행된 면담횟수는 최소 2회에서 최고 6회까지이다. 연구에 참여한 대상자는 총 3명으

로 70세 이상의 노인은 언어적 표현상의 제약으로 인해 많은 만남이 필요했다.

## 2. 자료 수집

자료는 2003년 4월부터 2003년 11월까지 수집되었다. 자료는 연구의 목적을 밝힌 후, 비구조적이고 개방적인 질문을 사용한 심층 면담을 통하여 수집하였다. 면담 장소는 참여자가 살고 있는 집 또는 일하고 있는 장소로 참여자가 원하는 편안하고 조용한 장소를 택하였다. 1회 면담 시 40분에서 1시간 정도가 소요되었다. 여러 차례의 면담이 이루어졌으며 주요 질문 내용은 “마음이 어떠세요?”, “마음을 어지럽히는 일을 경험하신 적이 있으세요?”, “마음을 어지럽히는 일이 있을 때는 어떻게 하십니까?”, “마음을 다스리는 것을 위해 가장 중요하다고 생각하는 것은 무엇입니까?” 등이다. 연구자는 마음 다스리기 경험에 대한 구체적인 체험에 지향을 두고 참여자의 표정이나 어조 등을 주의 깊게 관찰하였다. 면담 후에는 현장 기록 노트에 참여자의 비언어적 표현과 특징, 면담의 주요 내용과 연구자에게 떠오르는 생각이나 질문 사항을 기록하였다. 참여자의 동의를 얻어 면담 내용은 모두 녹음하였고, 면담 후 녹음 내용을 여러 번 반복하여 들으면서 참여자가 표현한 언어 그대로 필사하였다.

## 3. 자료 분석 방법

Giorgi(1997)의 분석방법에 따라 다음의 네 단계로 진행하였다. 1) 전체적 인식 단계에서는 연구 참여자들의 진술이 필사된 내용을 여러 차례 읽으면서 전체적인 내용을 파악하였다. 2) 간호학적 민감성을 가지고 기술된 내용을 주의 깊게 읽어내려 가다가 의미의 전환이 일어난다고 판단되는 부분에 표시함으로써 의미단위(meaning unit)를 구분하였다. 3) 의미단위를 가장 적절한 학문적 표현으로 변형(transformed meaning unit)하는 단계에서는 120개의 의미단위들을 자유 변형법(Imaginative variation)을 사용하여 학문적 표현으로 전환하고자 노력하였다. 그러나 적합하게 합의된 학문적 용어가 존재하지 않는다고 판단될 경우는 Giorgi의 제안대로 현상학적 관점에 의해 개발된 상식의 언어를 사용하였다. 4) 구조로 통합(synthesis of the transformed meaning)하는 단계로 의미단위들로부터 구성요소를 도출해 내고 여러 구성 요소들 간의 상관관

계를 포함하고 있는 경험의 일반적 구조를 찾고자 숙고하였다.

## III. 연구 결과

연구자는 참여자들의 진술을 여러 번 읽고 간호학적 관점에서 의미의 전환이 일어나는 부분은 의미단위로 나누고 이를 학문적 용어로 전환하는 과정을 통해 120개의 의미단위를 도출하였다. 이를 3명의 참여자들에게 공통으로 해당되며 동일한 시기에 하나의 구성요소를 이루는데 있어 동질적이라고 판단되는 의미단위들을 묶었다. 그 결과 4개의 구성요소가 도출되었다.

### 1. 구성요소

#### 1) 서운하고 허무해지는 마음을 삭이려함

자신이 살아온 세월을 돌이켜 생각해 보면 힘든 시절을 보내면서도 자식을 위해서 열심히 일했고 자신의 성공을 위해서도 열심히 살았는데 노화를 경험하는 나이에 들어서서 자신을 대접하는 자식과 현재의 처지를 살펴보면 삶의 보람보다는 허무감을 느끼게 된다. 자식이라서 미워하고 싶지는 않은 마음이 생겨서 이해해 보려고도 하고 받아들여 보려고도 하지만 여전히 마음속에 서운함과 자식에 대한 원망이 사라지지는 않는다. 이러한 마음은 다시 슬픔으로 연결되어 평소에 약했던 신체 부위에서 변화를 느끼는 경우도 있었으나 참여자들은 슬픔, 허무, 후회감에 빠져 있기 보다는 스스로 감정을 삭이는 방법으로 몸을 움직일 수 있는 활동을 하였다.

참여자들의 경험 속에는 이러한 공통 요소들이 포함되어 있는데, 참여자 1은 다음 진술과 같이 큰 아들과 같이 살고 싶지만 큰 며느리와 성격이 맞지 않는다. 예전의 자신이 시부모를 모시던 것을 생각하면 껄껄하고 밋지만 남편을 무시하던 자신을 생각하면 후회가 되어 며느리는 미워하지 않으려고 노력한다. 그래서 친구들을 불러 모아 산악회 모임을 갖기도 하고 허리가 많이 아플 때는 물리치료를 같이 받으러 다니기면서 걱정거리를 잊고자 한다.

그렇구 우리 애는 뭐든지 내 뜻대로 해 주니깐 큰 며느리가.... 직장도 댕기고 그러니 지도 힘이 드니 말이 없겠지만 그래도 너모 말이 없어서 갑갑할 것어. 그래도 밋진 않아. 나도 직장생활 했어. 우리 어머님

이 나 살림 살아주고 난 아침에 나갔다 저녁에 들어왔지. 직 아버지가 별이가 신통치 않으니까. 내가 그래도 직들 아버지 인테 너모 무시했어. 애들 핵교에 가져갈 돈 가지고 가서 놀음 하면 그냥 난 죽았더라구. 그래서 많이 소리 지르고 그랬지. 울고. 그게 질로 않 좋아. 후회가 돼.....걱정거리는 있지 근데 그런 거 생각 안 해. 그 뭐 그렇게 걱정 허구 뭐 맨날 그렇게 걱정은 안 해. 맨 날 걱정을 허구 만약에 그랬다면 치매와...! 그러니까 훌훌 내던지고 돌아 땡겼으면 좋겠어 성격이 그래 거주구 우울하구 그런 건 다 빼.

참여자 2는 부모에게 의무적으로 대하는 아들네에게 서운한 감정이 생기고, 피난 내려온 이후에 독학으로 열심히 했지만 돈을 벌어놓지 못한 것에 대해 후회가 되면서 허무해진다. 그러나 지금 후회하는 것은 소용없는 일이라고 생각하고 마음이 안정되는 꽃밭을 가꿔서 꽃을 바라보고 수필집을 집필하면서 과거 제자들을 만나보는 것으로 마음을 다스리고자 한다.

자식위해 기도는 다 하면서도 그들이 나한테 배푸는 건 생각지 않아요. 너 내가 그랬으니깐 나한테 배풀어라 하는 건..(고개를 저으며). 원래 봉사사업이란 그런 거예요. 전화도 안 걸어요. 개들이 전화 오면 전화 받지 이쪽에서 전화 하는 건 없어요. 저는 피난 나와 가지고 대학을 다녔으니깐 고학으로.. 교사 자격증을 따서 교편을 잡았죠 그래도 돈을 이렇다 하게 벌지는 못했어요. 조금도 쉬지 않고 활동을 했지만... 내 인생 지금 생각은 후회는 소용 없구요. 그래 내가 이렇게 몸을 움직여 일을 하니깐 여러분들이 제게 도움을 주시고 하시잖아요. 그게 제게는 삶의 위로예요.

참여자 3은 딸네 집에서 살면서 오는 서운함이 있다. 참여자 3은 딸의 집에 살아야만 하는 자신에게 신경 써 줄 수 없는 동기간들에게 서운하고 남편과 사별한 후에 혼자서 식당을 하며 세수를 하지 않아도 창피한 줄 모를 만큼 열심히 살았는데 그것이 별것 아니고 허무하게 느껴진다. 그러나 약해지는 마음을 친구들과 종교생활을 하고 모여서 일상의 이야기를 하면서 잊으려 하였다.

내 동기간들도 자기네는 다 잘 사니까 돈도 안 그렇고, 자식 있고, 남편 있고, 뭐 이렇게 다 하니깐 나하는 말론 안다 그래도 속속들이 아는 건 하나도 없지.

그래 말을 할 사람이 없지 하나도. 나 서울 올라왔을 때에는 내가 서른아홉에 올라 왔다. 그때면 각시다, 잉 올라와서 그냥 식당을 해 노니까 세수를 안 하고 사흘을 다녀도 쟁피를 안하더라고 남 모르는 데라, 서울이.. 그러다가 인자 오직 자식만 갈 질라고 발버둥치고 했었다. 그것도 별것이 아니고 갈쳐보니까 별것도 아니고 내가 늙어부니까 사는 게 어쩔 뻐에는 너무 허무하고. 그래서 새벽 기도 나가 이제 기도 나가서 맘도 좋아지고. 또 가끔은 요 앞에 나가서 친구들과 얘기도 나누고 하지. 친구들이 저 머냐 어떤 때는 참 위로도 많이 되고. 서로 인제 이렇게 똑같은 처지니까 서로 얘기도 많이 나눌 수 있고, 그런 점이 좋지.

이처럼 참여자들은 가장 가까운 가족 특히 직계 자녀들로부터, 그리고 동기로부터 충분한 대우를 받지 못하고 과거의 삶에 대한 보상을 받지 못한다는 생각에 서운함을 갖게 된다. 이 경험은 그동안 상대방들을 위해 살아왔던 삶에 대한 회의와 허무감을 갖게 한다. 이러한 허무함을 또래 친구를 비롯한 주변 사람들, 그리고 절대자에 대한 관계를 통해서 달래려고 노력한다. 또한 자신의 과거를 다시 정리하면서 의미를 부여하기도 한다.

2) 욕심이 없어지고 자식의 복(福)을 바라는 마음이 됨  
참여자들은 가족에게 갖는 서운함을 친구들과의 활동을 통해서 위로를 받고, 봉사활동으로 자기만족을 느끼게 되면서 자신의 맘을 괴롭게 했던 것을 잊게 된다. 이러한 대리 만족은 후회, 미움, 서운함, 욕심을 비워낼 수 있는 원동력이 되고, 마음의 여유를 찾은 참여자들은 또 다시 자식이 가장 가까운 존재임을 인식하고 그들이 잘 됨을 바라는 마음이 된다.

참여자 1의 경우 예전부터 한 동네에서 정이 들었던 사람들로부터 외롭게 사는 것에 대해 위로를 받으면서 자신이 살아오면서 가장 중요하게 생각했던 것이 자식이 잘되는 것임을 인식하게 된다. 그래서 아들과 며느리의 편안한 생활을 바라면서 서운함, 욕심을 비워내게 된다.

모두 한동네 살던 사람들이야 모두 같이 들 살았지. 그러니까 뭐 외롭긴. 혼자 살아도 같이 사는 거여. 바라는 게 뭐 있어 자주 왔다가 그렇게 허구 가구 지네들 근강하게만 살면 되면 난 바라는 거 없어. 엄마한테 잘해달라는 것도 없고 아들 들이라두 좀 돈을 잘 벌어서 자식, 며느리들이 편했으면 하는 그런 거야.

그래서 케네들 그저 근강하게만 살면 마음속 편해.

참여자 2는 꽃밭이 훌륭하다고 칭찬하는 소리와 아름답게 피어나는 꽃들과 자신이 금전적으로 보조해 주지 못하는데도 열심히 회사를 일구고 있는 자식을 바라보면서 손자가 잘 자라기만을 바라는 자신을 인식하고 모든 욕심과 괴씸함을 버리게 된다.

뭔가 내 이웃을 위해서 뭔가 하고 싶다. 꽃 가꾸는 것도 내가 이제 봐서 즐기는 것보다 지나가는 사람들이 보면서 다들 아름답다 좋다하니까. 이렇게 꽃을 바라보고 있으면 다른 생각하지 않고 감사하는 마음으로 살게 되잖아요. 이게 만족감이라고 할 수 있죠. 내가 모은 재산이 없는데.. 아들이 혼자서 지금 회사를 하나 일으키고 있는데 별별 고생을 해서 일으키고 있는데, 내가 보기에는 오히려 미안하지요. 대준 게 없으니까 제 혼자 힘으로 다 했으니까. 손자들과 자식의 회사가 잘되었으면 하는 마음입니다.

참여자 3은 손자들이 친할머니보다 자신을 더 좋아하고 언제나 잘해주는 사위를 보면서 딸이 좀 편해졌으면 하는 바람만을 갖게 되고 다른 슬픔, 허무함을 잊게 된다.

우리 사위는 참 잘해. 그래 인제 애들이 어려서 조금해서는 저 친할머니가 더 좋다고 그러더라고, 그래 인제 저희 아버지가 그래도 외할머니는 오실 때 과자라도 사가지고 뭐라도 해다 주는데, 친할머니는 과자 하나 안 사오고 이제 와서 돈만 달라고 그러고, 그래도 친할머니가 더 좋다고 그러더라고, 그래...그래 뭐 그 씨니까 거 더 좋다고 그래도 난 섭섭한 마음도 없었어. 당연한 거지. 그래.. 너희 할머니가 더 좋겠지 하고. 그랬더니 커가면서 나를 더 좋아하는 것 같더라고. 다만 우리 딸이 조금 편해졌으면 하는 마음이지 다른 건 바라는 거 없어.

2차 집단과의 관계 형성을 통해서, 그리고 다른 대안적인 활동을 통해서 마음의 여유를 찾은 참여자들은 자신과 직계 자손에게 집중되어 있던 시야를 손 자녀에게로 넓히고, 부정적인 면에서 긍정적인 면으로 시각을 전환한다.

### 3) 선행을 실천함

참여자들은 시야를 넓히고 시각을 전환하는 일 외에도 어지럽던 마음이 위로를 받아 욕심이 없어지고 자식의 복(福)을 바라고 또한 자신이 죽은 후에도 복(福)을 받고 싶은 마음으로 현재의 처지에 맞게 남에게 도움이 되는 일을 실천한다. 사고의 전환에서 멈추는 것이 아니라 실천으로 이어지는 것이다.

참여자 1은 현재는 눈이 아파 수술을 두 번씩이나 한 후라서 원하던 자원봉사를 할 순 없지만 이제껏 맡아온 통반장 일을 보면서 동네에 기여하고 있다는 보람을 느끼고 있었다.

자원 봉사를 하구 싶어 내가 젊었다면 그런 거 하구 싶어 하지만 지금은 정신이 없어. 그래도 죽기 전에 좋은 일을 하는게 복을 쌓는 거지. 지금 이거 통반장일도 보람 있어. 그냥 와서 불편사항 얘기하면 내가 해결해 주고 그러면 서로 기분이 좋아. 암컷두 아닌데 나한테 와서 동네 뭐 부탁하고 그러면 그거 해 줘야지.

참여자 2는 자신이 옛글을 전공한 것을 통해 노인 복지관에서 봉사를 하면서 보수 보다는 봉사할 수 있는 건강과 자신을 알아주는 제자들을 통해 만족감을 느끼고 있었다.

내가 봉사 시작할 때에 나의 철학이 있어요. 우선 봉사는 보수를 받아서는 안된다. 보수 받으면 봉사는 아니다. 기꺼이 봉사를 하는데.. 우선 내가 봉사할 수 있는 건강이 있어서 기쁘다 행복하다. 내가 가르쳐서 한자 두자 깨우치는데 보람을 느낀다. 우선 나를 위해서, 건강하고 가르친다는 것은 그 점도 아주 기뻐고. 또 가서 가르쳐서 그들이 깨우쳐서 아는 것에 대한 희열..그런 것에 만족을 느낀다. 그거지요.

참여자 3은 소극적인 성격이라서 딸이랑 사위의 권유로 적극적인 봉사활동보다는 종교생활을 하면서 단체에서 가는 활동에 참여하고 있었다.

하나님한테 의지하면서 나도 베풀어야지 하는 생각은 하지. 그래도 엄두는 안 나지.. 그래 결국 누가 아프다고 하면 서로 또 모여서 다 병문안하고, 영감님이 돌아갔던지 마나님이 돌아가셨으면 거기 가서 돌아봐 주고 하는 것 밖에는 잘 못하지. 나도 많이 도움 받고 살잖아. 하느님한테 그러면 나도 베풀어야지. 내가 할

수 있는 한도에서 하고 싶어.

이처럼 참여자들은 가족의 테두리를 벗어나 보다 넓은 생활의 장을 마련하면서 베풀어줌을 받기 보다는 베풀어 주는 생활을 영위해 간다. 이러한 삶은 참여자에게 만족과 기쁨을 주고 너 넓은 마음을 갖게 한다.

4) 순리(順理)를 따르기로 함

참여자들은 많은 생각들 속에서 해답을 찾아 가는 데 바로 순리(順理)이다. 오랜 세월동안 힘들게 살아오면서 가장 소원하던 것은 자신의 성공보다는 자식의 성공이었다. 그런데 자식은 어느 정도 편안하게 살고 자신은 많이 늙어서 자식에게 도움을 받거나 타인에게 위로를 받으면서 살아가는 것이 자연스러운 것이 되었다. 그리고 남은 여생 동안에 자신이 복을 지은 것으로 노후를 복되게 살아가고 싶기 때문에 현재 어지럽고 복잡한 상황을 수용하고 받아들이는 것이 편안하게 사는 길이라고 여기게 되었다.

참여자 1은 작은 아들과 며느리의 수발을 받으며 사는 것을 기대했지만 큰 아들과의 우애도 생각해야 하기 때문에 혼자 사는 것을 받아들이기로 하였다.

생각해 보면 나만 생각할 순 없어. 아들도 둘인데 그래도 형제들끼리 우애도 있으니까 작은애, 큰애를 모두 생각해야 되지. 그래야지. 나는 지금처럼 혼자서 잘 살다가 그냥 자는 듯이 가면 그것이지. 나를 더 잘해 달라든가 하는 건 없지. 우리 자식들은 엄마 혼자 있다고 그저 먹을 거 잘 먹는지 혹시 그렇게 생각하니깐.

참여자 2는 고향생각이 나고 외로운 마음이 들긴 하지만 자식에게 의지 하는 삶을 택하기 보다는 아내가 죽은 후에도 독립적으로 살 수 있도록 대비하는 습관을 갖는 것을 선택하였다.

아내가 죽더라도 살 수 있도록 홀로서기를 해야 해요. 왜? 살아있는 동안 자기가 끊어먹을 수 있고 자기가 할 수 있지, 왜 의지합니까? 자리에 누워서 보존할 때 그건 알 수 없어요. 그때에는 아들이 하듯, 딸들이 하듯, 자기들이 하기 싫으면 간병사를 두든 어느 시설에 보내든. 그거야 괜찮아. 시설에 가서도 얼마든지 살 수 있어요. 돈 받는 간병사 있잖아. 뭐.. 거기

있는 사람과 같이 친하게 지내고..괜찮아요.

참여자 3은 자신을 돌봐주는 딸을 고맙게 생각하고 손자들과 사위에게 서운함과 자신이 불편함을 참고 사는 것으로 딸이 편안해 지게 된다면 그것을 받아들이기로 하였다.

이렇게 자식하고 산다는 게 좀 힘들지. 그렇지만 그래도 나는 다른 사람 보담 딸 하나래도 나를 모신다고 그러니까 그게 고마워서 다른 맘은 별로 안 먹고 있는 거지. 그저 살아온 것이 내가 모든 것을 참고, 이기고 사는 게 극복이더라고 다른 게 없더라고. 그래 그냥 그저 쪽 참고, 참는 자가 복이 있다는 말이 꼭 맞아.

이처럼 마음의 여유를 찾은 참여자들은 복잡하고 변화하는 시대적 상황을 받아들이고, 자녀와의 관계를 자기 중심에서 자녀중심의 관계로 전환한다. 참여자들은 독립적인 삶을 통해서 소극적으로는 더 이상의 서운한 경험을 하지 않게 되고, 보다 적극적으로는 자신의 삶의 주인으로 거듭나게 된다. 또한 더 많은 세월을 살아가야 하는 자녀들에게 기회를 주고, 며느리와의 부처적인 관계보다는 아들과의 1차적인 관계에 비중을 두는 현명함을 보인다. 이러한 현명한 선택이 자신은 물론 자녀들에게도 복이 된다고 믿으며 이것이 바로 순리라고 확신하게 된다.

2. 마음 다스리기 경험의 구조

본 연구의 결과에서 나타난 노인의 마음 다스리기 경험은 마음의 움직임에 따라 시간적 맥락 속에서 이루어지며 그러한 과정에서 노인들은 신체적, 심리적 및 사회적 측면에서 다양한 변화를 경험하게 된다. 경험의 구조를 시간적 맥락 속에서의 구성요소들을 중심으로 제시하면 다음과 같다. 노인들은 신체적 노화와 더불어 심리적으로 자식을 키우느라 고생했던 시절에 대해 생각하면서 보상을 받기 원했지만 최근 변화된 효사상과 관련되어 서운함을 느낀다. 또한 전쟁과 같은 시대적 사건으로 젊은 시절을 힘들고 어렵게 보내면서 편안한 생활보다는 고생만 하며 기쁨을 느끼면서 살지 못한 세월에 대해 후회가 생겨 허무한 마음이 된다. 그러나 미움과 허무함에 대한 생각에 골몰하기보다는 몸을 움직여 격정거리를 잊고자 여가활동을 하고 새로운 것을 배워보고 친구들도

만나면서 위로를 받고 상처받은 마음이 삭혀지게 된다. 이제껏 갖고 있던 서운함과 미움이 작아지고, 언제나 자식을 위해 열심히 살아온 자신을 발견하게 되고 결국 자식의 잘되기만 바라는 마음이 되어 효도를 받고 싶고 어렵게 살아온 세월에 대해 보상받고자 하는 욕심은 없어지게 된다. 그리고 남은 여생동안 남에게 도움이 될 수 있는 의미 있는 일을 통해 복을 쌓고 싶은 마음에 선행을 실천하게 된다. 봉사활동으로 마음에 기쁨이 생기고 자신의 마음을 어지럽혔던 욕심들이 비워져서 현재 처한 상황을 받아들이는 것은 이제껏 자신이 중시해 온 인간적 도리(道理)에 순종(順從)하는 것이라 믿기 때문에 가장 자연스러운 상태라고 생각한다. 그리고 순리(順理)를 따르기로 결정함으로써 마음의 불편함을 없애고 편안한 마음 상태를 유지하게 되는 것이다.

#### IV. 논 의

본 연구의 목적은 노인이 경험하는 마음 다스리기의 의미가 무엇인지를 밝히기 위함이다. 연구 참여자들이 경험하는 마음 다스리기의 의미는 ‘서운하고 허무해지는 마음을 삭히려함’, ‘욕심이 없어지고 자식의 복(福)을 바라는 마음이 됨’, ‘선행을 실천함’, ‘순리를 따르기로 함’의 4 가지 구성요소로 밝혀졌다. Yang 등(2003), Shin 등(2004)과 Kim 등(2004)은 현상학적 연구방법에서 본질적인 주제로 ‘마음 다스리기’가 다루어 졌다. 이에 대한 사전적인 정의를 살펴보면 외부로부터의 자극에 대하여 일어나는 기분이나 느낌이 마음이며 다스림은 어지러운 마음을 바르게 가다듬는다고 하여 사전적 의미는 개인의 정서조절에 그 초점을 두고 있음을 알 수 있다. 정서, 감정으로 표현되는 마음에 대한 접근들 중 한국인이 생각하는 마음의 정의를 살펴보면 Choi 와 Kim(1999)은 한국인에 있어서 마음은 대단히 중요한 현상이며 한국어의 마음이란 영어의 mind 보다 좁은 의미로 사용되며 주로 열정(passion)과 관계가 많은 감정, 기분, 의지, 관심, 의향 등을 포함하는 지향성에 해당되는 심리적 개념이며 정서적 측면과 동기적 측면을 포괄하는 개념으로 보고 있다.

“마음 다스리기”란 전통적인 도교 사상에 입각하여 살펴보면 마음과 몸이 氣라는 우주적 실재의 서로 다른 양태라는 인식을 통해 治身이라고 하는 정신수련법을 통해 육신보다는 마음에 중점을 두어 마음공부라 하였다. 그리고 자신의 집착과 하고 싶은 일들과는 다른 활동을 하

면서 자연적인 방법을 찾아가는 과정을 통해 마음속에 있던 생각들이 강요에 의하지 않은 자연적인 방식으로 움직여지도록 놓아두는 과정이다(Kim, 2004). 또한 현명함과 바름, 사사롭지 않음과 지혜로움과 같은 덕목들의 실천을 통해 마음의 비움이 달성된다고 하여 선행에 대해 예로부터 강조하여 오고 있음을 알 수 있다(Park, 2002).

노인들은 자식과 며느리, 동기간들에 대한 서운함, 미움을 삭히려고 부단히 노력하고 있다. 이를 전통적 문헌인 素門에 비추어 살펴보면 정서조양은 노여움을 억제하는 것이 가장 근본으로 심중에 누적된 억울한 정서를 발설하여 제거시키거나 다른 사람의 도움을 받아 스스로의 고민이나 고통을 해결하는 방법을 쓰지 않으면 감정의 상충을 극복하기 위해 냉철한 의식으로 스스로를 통제시켜야 한다(Nam & Lee, 2005). 또한 선행 연구들에서 신체활동은 정신건강에 도움이 될 수 있다(Kang & Lee, 2000)고 하였다. Lee(1997)는 노인 봉사활동이 노후의 생활만족도를 높여줄 수 있는 기회가 된다고 하였고 단순히 복지적인 차원만이 아닌 인간성 및 공동체 의식의 회복을 위한 방안으로 제시하고 있다. 또한 인생을 마감하는 시기에 의미 있는 일을 하고 싶어하고 이러한 활동을 통해 기쁨과 희열을 느꼈다. Cho(2005) 역시 노인들은 자원봉사활동을 통해 긍정적 자아상 유지, 자존심 유지 향상, 소외감 극복과 자아실현을 돕고 창의성과 책임성을 발휘하는 기회가 된다고 하였다. 참여자들은 선행을 통해 희열을 느끼고 예전의 자식을 위해 노력하던 자신의 모습을 발견하고 마음에 바라는 것이 없이 다만 손자녀의 잘됨을 바라는 것으로 마음이 바뀌게 되는데 이는 전통적인 문헌들에서 말하는 도덕 수양이라고 하는 양생의 개념과 닮았다. Park(2002)의 연구(Kim & Lee, 1993)에서 공자는 ‘중용’에서 도로써 몸을 수양하고 인으로서 덕을 닦는다고 하였고, 소문 상고천진론(素門.上古天真論)에서는 도덕을 수양하고 인의를 중시하며 사리사욕을 멀리하면 기와 혈이 조화되어 정신이 안정되고 형체가 건강하게 된다고 하였다. 그리고 황제내경(皇帝內徑)에서는 도를 수양하여 신과 기를 길러 균형과 조화를 이루어 건강장수에 이른다고 하였다. 결국 참여자들은 순리(順理)를 따르기로 마음먹게 되는데 이는 도교에서 “마음을 비우는 것은 의식적인 人爲를 버리고 자연 그대로 행동하기”와 일치한다고 할 수 있겠다.

따라서 노인들은 마음을 다스리기 위해 전통적인 도교

와 유교 사상에 입각하여 마음을 다스려 허무함, 미움, 서러움 및 욕심들을 비워내고 마음의 고요함을 유지하기 위해 부단히 노력하는 것을 알 수 있다. 그리고 노인의 마음 다스리기의 의미는 유가와 도가 사상에 뿌리를 두고 전통적인 방식의 정서조양과 도덕 수양을 바탕으로 하는 양생(養生)의 개념을 포함하고 있음을 알 수 있었다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 한국노인의 '마음 다스리기'의 의미를 파악하여 노인을 간호함에 있어 간과할 수 있는 정서적인 측면에 대한 관심을 증가시켜 보다 질적인 노인 간호를 위한 간호중재 모색을 위하여 시도되었다. 이상의 결과를 통해 본 연구의 참여자들은 마음을 다스리기 위해 전통적인 도교와 유교 사상에 입각하여 마음을 다스려 허무함, 미움, 서운함 및 욕심들을 비워내고 마음의 고요함을 유지하기 위해 부단히 노력하는 것을 알 수 있었고 노인의 마음 다스리기의 의미는 유가, 도가사상에 뿌리를 두고 전통적인 방식의 정서조양과 도덕수양을 바탕으로 하는 양생(養生)의 개념을 포함하고 있음을 알 수 있었다.

본 연구를 통해 간호실무측면에서 노인들이 할 수 있는 봉사활동은 정서적 건강유지에 도움이 되며 젊은 시절부터 해 온 일을 활용할 수 있는 봉사활동의 기회를 증가시키는 것이 필요하고 여가활동 프로그램 개발 시에 가족이나 타인에게 도움이 될 수 있는 활동을 증가시키는 것도 노인들의 자존감 회복에 도움이 됨을 알 수 있었다. 이는 전인적인 노인 간호를 하는데 도움을 줄 수 있으며, 간호교육 측면에서는 전통적인 한국문화를 바탕으로 노인의 정서적 측면을 이해함으로써 노인에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있는 간호 지식체계의 확장에 기여할 것이며, 간호 연구측면에서는 노인 심리 변화를 분석하고 이해함으로써 우리 문화에 적합한 노인 간호 이론 개발의 초석이 될 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구의 간호학적 의의로는 노인의 마음이라는 현상에 대한 깊이 있는 탐구를 시도하였다는 것이며 이러한 이해를 바탕으로 노인의 간호문제에 대한 접근 방향을 제시하였다. 또한 이상의 연구결과를 바탕으로 노인의 마음 다스리기 경험에 대한 영향요인으로 나타나는 변수를 규명하는 반복연구와 노인의 정서적 안녕을 증진시키기 위한 간호중재의 개발이 필요함을 제언한다.

## References

- Cho, M. H. (2005). Voluntary activity of the elderly in Cheongju, *J Korean Life Sci*, 14(1), 223-232.
- Choi, S. C., & Kim, K. (1999). A psychological analysis of Korean shimcheong: its nature, activation, psycho-social significance and discursive practices, *Korean J. Psych.* 18(1), 1-16.
- Carstensen, L. L., Graff, J., Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1996). Affect in intimate relationships In C. Magai & S. H. Mcfadden(Eds.). *Handbook of emotion, adult development, and aging*, San Diego, CA: Academic Press.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and psychological research* In Shin, K. R., Chang, Y. J., Park, I. S., Kim, M.Y., & Jung, S. E.(Eds.), Seoul: Hyunmoonsa.
- Giorgi, A. (1997) The theory, practice and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure, *J. Pheno. Psycho*, 28, 235-260.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: experience, expression, and control, *Psychol & Aging*, 12, 590-599.
- Lincoln, Y., & Guba, E. (1989). *Fourth generation evaluation*, Newbury Park: Sage.
- Hahn, D. W. (2001). Relationship between emotion and physical illness from the perspective of Korean traditional medicine, *Korean J Heal. Psycho*, 8(1), 1-22.
- Kang, J. C., & Lee, C. H. (2000). The effect of older adult's regular physical activity on mental health, *Korean J Phys. Edu.*, 39(4), 209-216.
- Keum, J. C. (1997). *Philosophical study on the mental cultivation*. unpublished doctoral dissertation, Kyung hee University, Seoul.
- Kim, D. H., & Lee, C. S. (1993). *Hwhangjenekyung-somoon-juyeok*. Seoul: Euisungdang.



- Kim, H. J. (2004). *The correspondence between nature and man in the huang-lau thought*, Doctor's thesis, Sogang University, Seoul.
- Kim, J. H.(2001). Systematic mindfulness for stress management: Focusing on mindfulness of the emotion, *Korean J Health Psycho*, 6(1), 23-58
- Kim, M. H., Shin, K. R., Kang, M. S., & Kang, I. (2004). A phenomenological study of successful aging experience of Korean elderly, *J Korean Gerontol. Soc*, 24(2), 79-95.
- Kong, B. H.(2003). An aesthetical thinking in phenomenological research of nursing science, *J Korean Acad Nurs*, 15(3), 441-451.
- Korean National Statistical Office(2005). *Annual report on the cause of death statistics*.
- Lee, M. D. (1997). *A study on the legal and administrative support measures for activation the older volunteers in Korea*, Master's thesis, Dankook University, Seoul.
- Nam, H. J., & Lee, H. J. (2005). The impact of the perceived control on depression and life satisfaction of the elderly women, *J Welfare Aged*, 27, 255-277.
- Park, G. J. (2002). *A study on jeong-ki-shin in huangdienijing*, Master's thesis, Wonkwang University, Chun-ju.
- Shin, K. R., Kim, E. H., & Seo, J. Y. (2004). The experience of health behavior in elderly women, *J Korean Acad. Adults. Nurs*. 16(4), 648-657.
- Yang, J. H., Kim, Y. K., Kim, Y. H., Cho, M. O., Yoo, Y. J., & Tae, Y. S.(2003).The lived experience of health behavior in Korean elderly women, *Qualitative Research*, 4(2), 31-43.

- Abstract -

## The Experience of Mind Control among Elderly in Korea

Shin, Kyung Rim\*Kim, Eun. Ha\*\*  
Yang Seung. Ae\*\*\*

**Purpose:** This study was conducted to understand the meaning of mind control as it is understood by elderly persons in Korea.

**Method:** This study was conducted by engaging three elderly persons who are over the age of sixty five and presently residing in Seoul. Several in depth interviews were conducted with these individuals from March 2003 until November 2003. The contents of the interviews were analyzed using the Giorgi Method (1985), which places the emphasis on discovering meaning within the phenomenological context of an individual's experience.

**Results:** The analysis of the contents revealed the following four components with regard to the meaning of mind control for elderly persons (1) Settling the mind (2) Gradual lowering of expectations and hope for the success of offspring, (3) Having good thoughts and acting accordingly, and (4) Making up one's mind to follow the 'natural flow of life'.

**Conclusion:** By allowing a wider and deeper understanding of the meaning of mind control for elderly persons the results of this study provide a basis for improving the care of elderly with a holistic perspective.

Key words : Elderly, Mind-body  
relations(metaphysics),  
Life experience

\* Professor, College of Nursing Science, Ewha Womans University

\*\* Part-time Lecturer, College of Nursing Science, Ewha Womans University

\*\*\* Full Lecturer, The National Medical Center College of Nursing