

## 노년기 배우자 사별 후 적응과정에서의 개인적 성장\*

장 수 지

(경성대학교)

### [요 약]

본 연구의 목적은 노년기 배우자 사별 후의 성장과정을 살펴보고, 그에 대한 이론을 개발하는 것이다. 이를 위해 배우자와 사별한 노인 17명을 대상으로 질적 연구를 실시하였다. 심층면접 후 Strauss와 Corbin(1998)의 근거이론 방법을 적용하여 분석한 결과, 143개의 개념과 43개의 하위범주, 19개의 범주가 도출되었다. 배우자 사별 후 참여자들에게 나타난 중심현상은 '우울', '막막함', '생활상의 스트레스', '심리적 위축감', '회한', '홀가분함' 등의 심리적 반응이었다. 이러한 사별 직후의 심리적 손상 정도는 인과적 조건으로서 사별 전의 '부부관계', '개인의 독립적/의존적 성향', '사별에 대한 마음의 준비'에 따라 차이가 있었으며, 맥락적 조건에는 '친밀한 인간관계 구축에 대한 욕구', '독립성 유지에 대한 욕구'가 존재하였다. 현상을 극복하기 위한 작용/상호작용 전략은 '현실에 대한 직시'와 '새로운 삶을 위한 노력'이었으며, 이를 촉진, 제어하는 중재적 조건은 '사회적지지'와 '신앙생활'이었다. 나타난 결과, 즉 성장의 내용은 '삶의 의미 찾기', '자존감의 향상', '인간관계의 강화', '포용과 수용'이었다. 노년기 배우자 사별 후 성장의 과정은 시간 순에 따라 '슬픔과 절망단계', '끌어안고 나아가기 단계', '성장단계'로 이어졌다. 마지막으로 유형분석의 결과, 배우자 사별 후 성장과정은 '적극적 변화형', '발견적 적응형', '포용형', '답보형', '원망형'의 5가지로 분류되었다. 본 연구의 결과, 노년기 배우자 사별 후 성장은 노년기에 보편적으로 경험하게 되는 "발달적 위기 이후의 삶의 통합과정으로서, 배우자 사별 직후의 절망을 딛고 일어서 삶의 주체자로서 새로운 삶을 모색하고 더욱 강해진 자아를 발견해 나가며, 배우자를 포용해 나가는 과정"으로 개념화할 수 있다.

주제어 : 노년기, 배우자 사별, 개인적 성장, 근거이론적 접근

\* 이 논문은 2012년도 정부(교육과학기술부)재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2012S1A5A8022020).

## 1. 서론

노년기에는 은퇴로 인한 소득원 상실과 역할상실, 질병과 기능감퇴와 같은 위기적인 상황들이 발생하게 되지만, 그 중에서도 배우자 사별은 가장 극심한 스트레스를 동반하는 생애사건이다. 노년기에 일생을 함께 해 온 배우자와의 사별은 '폭포효과'라고 불릴 정도로 홀로 남겨진 노인에게 여러 부정적인 여파를 가져온다(O'Bryant and Hansson, 1995). 슬픔과 외로움 등 애착대상의 상실과 관련된 1차적 스트레스뿐만 아니라, 소득의 감소와 사회적 관계의 축소, 라이프스타일의 변화, 새로운 역할수행에서 오는 당혹감과 같이 삶의 영속성이 파괴되거나 변화되는 것과 관련된 2차적 스트레스를 초래한다(Stroebe et al., 1996). 이는 노년기라는 발달 단계에서 일반적으로 경험하게 되는 다른 위기상황과 맞물려 노인들의 정신건강을 위협하는 위험요소가 된다. 따라서 인생의 마지막 단계에서 보편적으로 경험하게 되는 배우자 상실이라는 사건에 성공적으로 적응하는 것은 노년기의 중요한 발달과업이라 할 수 있다.

대부분의 사별연구에서는 사별 후 유족의 변화를 신체적, 정신적 부적응과 같은 부정적인 변화로 간주해 왔으며, 배우자 사별 후 적응과정에 대한 논의는 사별 후에 경험하는 부정적인 변화 극복을 위한 병리적 모델에 기초하여 주로 이루어져왔다(Worden, 1991; Stroebe and Schut, 1999). 사별연구의 가장 중요한 주제가 사별의 슬픔을 완화하고 사별 전 상태로의 복귀를 촉진하는 요인에 대한 탐색이라는 점, 사별적응의 지표가 대부분 신체적, 정신적 증상이라는 점은 기존의 사별연구 대부분이 병리적 모델에 기반하고 있음을 의미한다.

그러나 최근 들어 극심한 스트레스 혹은 삶의 역경 후에 경험하게 되는 긍정적인 변화에 관심을 갖는 연구들이 증가하고 있다(김현경·전우택, 2009; Tedeschi and Calhoun, 2004). 삶의 위기나 높은 수준의 스트레스 사건을 경험한 후 오히려 삶의 의미와 가치를 추구하고 긍정적인 심리적 변화를 경험하게 된다는 것이다(Tedeschi and Calhoun, 2004). 이는 스트레스 경험으로 인한 증상의 감소 및 외상 이전 수준으로의 회복(recovery)이라는 임상적 목표를 넘어, 기존에 개인이 지닌 적응 수준이나 삶에 대한 인식 수준을 넘어선 발달, 즉 성장(growth)을 추구한다는 점(Zoellner and Maercker, 2006)에서 기존의 병리적 모델과는 차별된다(최승미, 2008). 같은 맥락에서, 사별연구에서도 상실경험과 비탄과정을 개인의 성장과 성숙의 관점에서 긍정적으로 바라볼 필요성이 제기되고 있다(Watanabe and Okamoto, 2005; Tedeschi and Calhoun, 2008). 즉 사별 후의 적응이 사별 전 상태로의 회복 차원을 넘어선 개인의 내적 성장까지를 포함해야 한다는 것이다. 따라서 사별 후 성장은 사별이라는 고통스러운 경험을 통해 사별 전의 삶의 태도나 적응 수준을 넘어선 긍정적인 변화를 경험하게 되는 것을 의미하며, 사별 후 적응 과정의 일부로 볼 수 있다.

그동안 이루어진 배우자 사별에 대한 국내 연구들을 살펴보면, 무엇보다도 사별에 대한 논의 자체가 활발하지 못한 실정이다. 관련 연구들은 그마저도 사별 후 회복과 조력에 관한 연구에 편중되어 있으며(이윤주 외, 2007), 양적 연구의 경우 사별 후 적응의 지표로 주로 우울(강인·최혜경, 1998:

전길양·김정옥, 2000; 손의성, 2007; 김승연 외, 2007)이나 생활만족도(강인·최혜경, 1998)가 사용되었다. 사별 후의 긍정적 변화를 고려한 연구는 슬픔극복과 더불어 개인적 성장에 대해 검토한 손의성과 홍세희(2007), 손의성(2007)의 연구 정도인데, 이들 연구는 양적 연구로서 제한된 변수 간의 관련성만을 검토하고 있으며, 성장의 측정 역시 매우 단편적으로 이루어져 사별 후 성장과정에 관한 총체적인 통찰을 제공해 주지는 않는다.

이에 본 연구에서는 배우자 사별이 개인에게 인격적 성장과 같은 긍정적인 변화를 초래할 수 있다는 관점에서 노년기의 배우자 사별 후 성장과정을 탐색하고 이에 대한 이론을 개발하여 사별 후 적응에 대한 이론적 지평을 넓히고자 한다. 이러한 연구목적을 위해 본 연구에서는 심층면접을 통한 질적 연구방법을 활용하였다. 배우자 사별 경험은 지극히 개인사적인 내용들로 이루어지므로, 사별 후 적응과정에서 나타나는 인지, 정서적 변화를 구체적으로 이해하고 사별 전후 맥락과 적응과정 전체를 총체적으로 드러내기 위해서는 질적 연구방법이 더 적합하다. 또한 여러 질적 연구방법 가운데서도 배우자와 사별한 노인의 성장과정을 이해하고, 배우자 사별 후 성장에 대한 이론을 개발하고자 하는 본 연구의 목적에 적합한 연구방법으로서, 경험을 개념화하고 일반화하는데 적절한 근거이론(grounded theory)방법을 적용하였다.

기존의 사별노인 대상의 질적 연구는 노년기의 배우자 사별경험의 보편성으로 인해 주로 여성이 연구대상으로 선정되며, 사별기간 1~2년의 최근에 사별한 대상자 중심으로 연구되는(예: 장희선·김윤정, 2011) 경향이 있다. 그러나 남성과 여성은 성역할의 차이, 사회적 관계망의 양적, 질적 차이 등으로 인해 배우자 사별 경험과정이 성별로 다른 양상을 보이므로, 남녀 모두를 대상으로 연구할 필요가 있다. 또한 최근에 사별한 노인의 경우, 아직 슬픔을 극복하지 못 하거나 삶을 재구성하지 못한 경우가 많으므로, 인격적 성장 단계에 이르지 못 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 사별한 지 1년 이상의 남녀 노인을 대상으로 질적 연구를 실시하였다. 연구문제는 “노년기의 배우자 사별을 통한 성장과정은 어떠한가?”이다. 구체적으로는 “노년기 배우자 사별을 통한 성장과정의 패러다임 모형 및 시간적 흐름에 따른 과정은 어떠한가? 노년기 배우자 사별을 통한 성장과정은 어떻게 유형화되는가?”이다.

## 2. 이론적 배경

### 1) 배우자 사별적응 관련 이론적 모델

배우자 사별적응 과정은 개인이 보유한 자원과 사회적 관계, 고인의 죽음 정황, 성격, 대처능력과 대처전략 등의 변수에 따라 개별적이다. 이러한 사별적응 과정에서의 개인차와 보편적 양상을 설명하기 위해 다양한 관점의 이론들이 제시되어왔다. 그 중, 배우자 사별적응 과정에서의 자원의 투입과 대처에 따른 개인의 변화라는 관점, 그리고 노년기라는 발달단계와 관련지어 본 연구주제와 관련 있는

스트레스 모델, 이중과정 모델 및 과업모델을 소개한다.

첫째, 스트레스 모델(stress model; Lazarus and Folkman, 1984)에서는 스트레스 사건의 성격, 이에 대한 대처방식에 따라 스트레스에 대한 적응 수준이 달라진다고 본다. 이 모델을 배우자 사별적응에 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 주고, 그 사별상황에 어떻게 대처하느냐에 따라 사별적응의 수준이 달라진다는 것이다.

둘째, 이중과정 모델(dual process model; Stroebe and Schut, 1999)은 기본적으로 스트레스 모델이 토대가 되어 제안되었지만, 사별적응이라는 구체적 명제에 맞게 더욱 정교화되었다. 이 모델에서는 배우자 사별적응 과정을 상실 중심(loss-oriented) 대처와 회복 중심(restoration-oriented) 대처의 두 가지 측면 간의 순환과정으로 본다. 상실 중심의 대처는 배우자 사별과 직접적인 관련이 있는 슬픔 극복에 대한 부분이며, 회복 중심의 대처는 홀로 남겨진 새로운 삶의 영위에 관한 부분으로 새로운 생활을 위한 제 조정, 새로운 정체성의 확립 등이 포함된다. 이 두 가지 중요 과제를 순환하는 과정에서 사별에의 적응 수준이 결정된다. 이 이중과정 모델은 상실과 회복의 두 측면에 대해 통합적으로 접근하고 있다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 과업 모델(task model)에 따르면, 배우자 사별에 효과적으로 적응하는 것은 노년기의 중요한 발달과업이다(Havighurst, 1972; Worden, 1991). 또한 비탄의 단계에 따라 유족이 경험하게 되는 증상들이 달라지며, 그 단계별로 수행해야 하는 과업들이 달라진다. 이 모델에서 제안하는 사별 상황에서의 4가지 과업은 사별의 현실을 받아들이기, 비탄의 고통을 경험하기, 배우자가 없는 홀로된 환경에 적응하기, 고인과의 관계를 재배치하고 앞으로 나아가기이다(Stroebe et al., 2007). 그러나 사별한 모든 개인이 같은 과업을 수행하는 것은 아니며, 과업 역시 정해진 순서대로 이행되는 것도 아니다.

사별적응에 관한 여러 이론적 모델들로부터도 알 수 있듯이, 배우자 사별적응은 복합적 과정으로서 배우자 상실 그 자체에 대한 적응뿐만 아니라, 사별로 인해 부차적으로 수반되는 변화상황에 대한 적응을 포함한다. 특히 노년기의 배우자 사별적응은 노인 개인이 심리사회적 노화과정에서 보편적으로 경험하게 되는 인적, 신체적, 경제적 자원부족이라는 위기상황 하에서 배우자 사별에 대한 복합적이고 통합적인 적응을 이루어내야 한다는 특징을 갖는다.

## 2) 고통스러운 경험 후의 성장

자연재해, 폭력, 심각한 사고, 사랑하는 사람의 죽음과 같이 개인에게 매우 높은 수준의 스트레스를 유발하는 사건은 외상(trauma) 경험이라고 불리며 개인에게 고통스러운 심리적 상처를 남긴다. 외상 경험 혹은 심각한 스트레스는 일반적으로 개인에게 부정적인 영향을 미치지 않지만, 때로는 그것에 대처하고 적응해 나가는 과정에서 개인은 긍정적인 심리적 변화를 경험하기도 한다.

연구자들은 이렇듯 심각한 위기 경험 이후에 발견되는 개인의 긍정적인 변화 현상을 외상 후 성장(posttraumatic growth), 스트레스와 관련된 성장(stress-related growth, 이득의 발견(benefit finding), 긍정적 대처(positive adaptation) 등의 용어로 정의하고 있다. 연구자들마다 그 개념적 정의

와 내용에 다소 차이가 있지만, 공통적으로 삶을 뒤흔드는 위기나 높은 수준의 스트레스 사건을 경험한 후, 이를 계기로 이전과는 질적으로 다른 긍정적인 삶의 태도 및 생활상을 보이는 현상을 지적하고 있다(최승미, 2008).

그 중에서도 최근 관련 연구가 활발히 진행되고 있는 개념은 Tedeschi와 Calhoun(2004)에 의한 외상 후 성장인데, 이는 삶 속에서 경험하게 되는 도전적인 환경에 대한 투쟁 결과 얻게 되는 긍정적인 심리적 변화로 정의된다. 외상 후 성장은 외상 후의 실제적 변화인 결과물과 외상 여파에 대한 처리 과정 내지는 대처방식 모두를 포함한다. 국외 연구에서는 1990년대 이후 외상 후 성장에 관련된 연구가 축적되고 있으며, 최근 국내에서도 관련 연구가 증가 추세에 있다. 암환자 및 보호자(김희정 외, 2008; 이인정, 2009; 송주연·이희경, 2010), 북한이탈주민(김현경·전우택, 2009; 김태국·정은의, 2012), 성폭력 피해자(한노을, 2008) 등, 다양한 경험집단을 대상으로 연구가 진행되었으며, 이들 연구에서는 공통적으로 각기 다양한 외상사건을 겪은 개인들이 역경을 극복하는 과정에서 성장을 경험한다고 지적한다.

한편 외상 후 성장 개념을 처음으로 종합적으로 언급한 Tedeschi와 Calhoun은 최근에 와서 사별을 주요한 외상경험으로서 별도로 논의하고, 사별경험을 통해서도 개인적 성장이 이끌어질 수 있음을 지적하였다. 또한 사별이라는 특정 경험 이후 도출되어지는 성장의 5가지 구체적 차원으로 새로운 가능성, 대인관계의 변화, 내적인 강건함, 실존적·영적 성장, 삶에 대한 감사를 제시하였다(Tedeschi and Calhoun, 2008). 사별은 성폭력이나 교통사고와 같은 다른 종류의 외상경험에 비해서도 더 높은 수준의 개인적 성장을 이끌어낼 수 있는 경험으로 알려져 있으므로(Shakespeare-Finch and Armstrong, 2010), 고통스러운 경험을 통한 개인적 성장의 논의에서 배우자 사별이라는 주제는 매우 적절하다. 이러한 관점을 토대로, 최근 사별 후에 개인이 경험하게 되는 긍정적 변화와 관련된 연구결과들이 몇몇 보고되고 있다. 자녀를 잃은 부모들은 자아정체감과 대인관계에서 긍정적 변화를 경험하였으며(Tedeschi and Calhoun, 1995; Davis et al., 1998), 타인에 대한 공감과 연민이 높아지게 되었고(Helmuth and Steinitz, 1978), 자신감과 내적인 강점에 대한 자기 인지가 높아지기도 하였다(Hogan et al., 2001; Hogan and Schmidt, 2002). 또한 배우자와 사별한 경우, 일부 대상자에게 있어서 사별 전에 비해 가족이나 친구, 동료와 더 가까워졌으며, 내적으로 더욱 강해지고 낙관적이 되었고, 자기통제감이나 충족감이 더 높아졌음이 보고되었다(Caserta et al., 2009). 본 연구에서는 배우자와 사별한 남녀 노인들이 각자의 인생 속에서 사별경험을 어떻게 받아들이고 극복하며, 개인적인 변화를 이끌어 내는지를 살펴보고자 하였다

### 3. 연구방법

#### 1) 연구 참여자

본 연구의 참여자는 배우자와 사별한 65세 이상의 노인 17명으로, 평균연령은 75세이며 남녀의 비율은 남성 4명, 여성 13명이다. 이들의 평균연령은 75세, 사별 후 경과기간은 평균 6.35년이다. 부산 지역의 노인복지관, 종합사회복지관, 교회, 지인을 통한 소개로 참여자를 모집하였으며, 가능한 한 사별 후 경과기간이 1~10년 정도인 노인들을 모집하고자 하였다. 참여자에 대한 구체적 정보는 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자의 일반적 특성

구분	성별	연령	사별 후 경과기간	사망원인	투병기간	종교	경제수준	교육수준	동거 형태
A	남	77세	6년	류마티스관절염 합병증	20년	불교	중하	중졸	본인+미혼자녀
B	남	83세	7년	골수암	6개월	불교	중하	중졸	본인+기혼자녀
C	남	81세	8년	천식	2년	무교	중	고졸	독거
D	남	77세	16년	당뇨 합병증	13년	불교	중		본인+기혼자녀
E	여	74세	5년	심장마비	-	불교	하	고졸	본인+기혼자녀
F	여	79세	1년	식도염 및 노환	8개월	불교	중	고졸	본인+기혼자녀
G	여	69세	2년	간암	2년	불교	중하	초졸	본인+미혼자녀
H	여	74세	10년	당뇨 합병증	6개월	불교	중	고졸	독거
I	여	64세	3년	뇌졸중	-	불교	중하	중졸	독거
J	여	75세	8년	대장암	5년	불교	중하	초졸	독거
K	여	71세	6년	신장 패혈증	-	개신교	중상	대졸	본인+미혼자녀
L	여	76세	10년	후두암	3년	불교	중하	중졸	본인+기혼자녀
M	여	74세	2년	췌장암	7년	불교	중	중졸	독거
N	여	77세	1년	심장마비	-	천주교	중	고졸	본인+기혼자녀
O	여	77세	6년	노환	-	불교	중	초졸	본인+미혼자녀
P	여	79세	12년	폐질환 합병증	-	개신교	하	초졸	본인+기혼자녀
Q	여	69세	5년	심혈관계 질환	9년	천주교	중하	대졸	독거

## 2) 자료수집

본 연구에서는 참여자들에 대한 심층면접내용, 연구자의 현장노트와 메모 등의 자료가 분석에 사용되었다. 심층면접 기간은 2012년 6~9월로 17명의 배우자 사별노인을 대상으로 90~120분의 심층면접을 1~2회 실시하여, 배우자 사망 상황, 가족관계 및 배우자와의 부부관계, 사별 후의 전반적 상황, 적응과정에서의 대처행동, 사별 후 경험한 변화, 변화를 위한 노력 등에 관해 개방형 질문을 진행하였다. 면접을 진행하는 동안, 연구자는 적극적인 경청과 공감적 반응을 보이고 격려는 최소화하고자 노력하였다. 면접내용은 모두 녹음, 필사되었다. 면접장소로는 복지관, 참여자의 자택, 연구자의 연구실, 커피숍 등을 이용하였다. 분석 중 확인이 필요한 사항에 대해서는 추가면접을 실시하였다.

## 3) 분석방법

근거이론은 자료를 수집하고 분석하는 데 사용되는 전략들을 통해 실체를 경험한 연구대상자의 맥락과 그들의 관점에서 현상을 기술하여 이론을 생성하는 것이다(Birks and Mills, 2011). 자료의 분석은 개방코딩, 축코딩 단계(Strauss and Corbin, 1998)로 나누어 실시하였다. 우선, 개방코딩(open coding)은 개념을 밝히고 그 속성과 차원을 자료 안에서 발견해 나가는 분석과정이다. 연구자는 심층면접에서 나타난 단어, 어절, 문장 등을 지속적으로 비교 분석하여 개념을 추출하고 범주화 작업을 하였다. 둘째, 축코딩(axial coding)은 범주를 하위범주와 연결시키는 과정으로 개방코딩에서 도출된 범주들이 서로 연결되고 교차되는지를 비교, 분석하면서 패러다임을 구성하고 구조를 만들며, 과정을 발견하는 분석과정이다. 축코딩 과정에서 패러다임 모형발견과 과정분석을 실시하였다. 이를 통해 하위범주들 간의 인과적 상황, 현상, 전후관계, 중재적 상황, 작용/상호작용 전략, 결과들을 나타내는 일련의 패러다임을 발견하고 시간적 흐름에 따른 과정을 구조화해 볼 수 있다. 마지막으로 노년기 배우자 사별 후 성장과정의 이론구축을 위해 각 범주 간에 반복적으로 나타나는 관계를 찾아내고 자료를 가설적으로 정형화하기 위해 유형분석을 실시하였다.

## 4. 결과

### 1) 범주화 및 패러다임 분석

개방코딩과 축코딩 방법을 사용하여, 자료의 범주화와 패러다임 분석을 실시하였다. 분석은 참여자들의 인터뷰 내용을 근거로 지속적인 질문과 비교분석의 과정을 거쳐 최종적으로 143개의 개념과 43개의 하위범주, 19개의 범주를 발견하였다. 분석과정을 통해 발견된 개념과 범주화한 결과를 요약, 정

리하면 다음과 같다(표 2).

<표 2> 개념 및 범주화

	범주	하위범주	개념
인과적 조건	부부 관계	결혼생활	천생연분, 돈벌이와 집안일을 다 짊어짐, 고된 시집살이, 고인의 여성편력, 결혼생활 내내 마음고생을 심하게 함, 자유 없이 구속적인 결혼생활, 충분한 사랑을 받음
		고인에 대한 평가	고인에 대한 측은지심, 고인의 경제적 무능력함, 고인의 의처증, 배우자로서 좋은 사람이었음, 어머니나 주부로서 역할을 다 했음, 고인에 대한 원망,
	독립/의존적 성향	전통적 성역할 태도	남편을 하늘처럼 받들고 순종함, 남편과 자녀를 위한 희생적 삶, 평생 가사 일을 해 본 적이 없음
		사회적 능력의 결여	온실 속의 화초로 세상물정을 모름, 사회생활 경험이 없음, 의존적인 성격
		강한 생활력	독립적인 성격, 사회생활의 경험이 있음, 수입원이 있음
	사별에 대한 마음의 준비	간병생활	(고인이)오랜 기간 투병함, 갑작스럽게 죽음을 맞이함, 긴 간병으로 얻은 질병, 간병으로 인한 심리적 부담감
홀로됨에 대한 준비		배우자 죽음에 대한 마음의 각오를 함, 홀로되는 것에 대해 생각해 본 적이 없음, 포기하고 모든 것을 내려놓음, 장례식, 상속 등 절차적 준비를 철저히 함	
현상	우울함	충격적으로 다가옴	갑작스런 죽음이 황당함, 죽음이 믿기지 않음, 임종 시의 무서운 잔영이 떠오름, 살아 있는 것처럼 느껴짐
		슬픔	집에서 두문불출함, 혼자 있을 때 우울함, 밤에 잠을 잘 수 없음, 정신 나간 사람처럼 울고 지냄
		외로움	뼈 속까지 외로움이 사무침, 배우자의 빈자리가 크게 느껴짐, 자꾸만 생각나고 그리움, 혼자 남겨진 기분
		공허함	하루하루 시간 때우기, 뭘 해도 마음이 즐겁지 않음, 무위고
	막막함	만사에 비관적임	나이 들어 혼자인 것이 서글픔, 만사가 힘들게 여겨짐, 혼자 살아가기에 희망이 없음, 몸이 아프고 무기력함
		미래가 걱정됨	당장 닦친 생계가 걱정됨, 세상물정을 모름, 세상 살아갈 자신이 없음, 혼자 다 알아서 하는 것이 부담스러움
	생활상의 스트레스	일상생활의 어려움	가사 일을 전혀 못 함, 딸, 며느리에게 전적으로 의존함, 일상생활을 보내는 것이 스트레스로 다가옴
		경제적 어려움에 직면	긴 투병생활로 모은 돈을 소진함, 생활이 궁핍해 짐, 자녀의 용돈으로 생계를 이어감
	심리적 위축감	역할상실	가사일, 간병 등 할 일이 없어짐, 남겨진 역할이 없음
		존재감의 약화	혼자된 후 부부가 함께 다니는 것이 부러움, 남 앞에 떳떳하지 못 함, 타인의 시선에 예민해 짐, 자신이 아무 것도 아닌 것 같이 여겨짐, 자녀들에게 기가 죽음
회한	한스러움	지난 세월에 대한 한탄, 고인과 함께 살아온 역사가 한스러움, 고인이 원망스러움	
	고인에 대한 죄책감	여유가 없어 최선의 치료를 하지 못함, 고인에게 모질게 대함, 더 잘해주지 못한 것이 후회스러움	
홀가분함	해방감	오랜 투병생활의 종료로 인한 홀가분함, 구속적인 결혼생활의 종료로 인한 해방감, 자유롭게 홀로된 생활을	

			즐김
		최선을 다함	결혼생활에서 헌신하였음, 장례식 등 고인을 보내는 과정에서 최선을 다 함, 좋은 치료와 간병 등 할 만큼 하였음
백락적 조건	친밀한 인간관계 구축에 대한 욕구	애착대상에 대한 갈망	배우자의 대체자로서 이성 친구를 원함, 새로운 이성과 동거를 시작함, 콜라텍 등 이성친구와의 교제를 즐기기
		깊은 인간관계가 절실함	지인은 많아도 일상적인 대화에 그침, 자녀도 내 속을 몰라줌, 말이 옳을까 두려워 속을 터놓지 못 함, 속마음 터놓을 수 있는 대화상대가 절실함
	독립성 유지에 대한 욕구	자녀동거의 불편함	자녀와 합가함, 기혼자녀와의 동거가 불편함, 며느리 눈치가 보임, 내 마음대로 생활을 못함, 자녀와의 의사소통이 어려움
		자녀에게 부담될까 걱정됨	자녀에게 짐이 되기 싫음, 오래 투병 안 하고 죽고 싶음
중재적 조건	사회적 지지	자녀가 버팀목이 됨	자녀로부터의 연락빈도가 증가함, 자녀가 말 상대가 되어 위로해 줌, 가사일 전반을 도와줌, 생활비를 보조해 줌, 새로운 생활을 시작할 수 있도록 이끌어 줌
		친밀한 인간관계	형제들이 의지가 됨, 친한 이웃들이 걱정해 줌, 친구가 지지와 조언을 줌
	신앙 생활	신앙생활	마음이 평안해 짐, 절/교회에 열심히 나감, 신앙의 힘으로 심리적 고통을 이겨냄
작용/상호작용 전략	현실에 대한 직시	사별을 받아들이기	고인을 잊으려고 노력함, 고인을 보내주기
		현실을 인정하기	자기 능력의 객관적 평가, 현재 처한 상황에 직면하기, 모든 것을 운명으로 받아들이기
	새로운 삶을 위한 노력	잡념 떨쳐내기	등산 등 무작정 몸 움직이기, 노래 부르기로 스트레스 해소하기
		삶의 활력소 찾기	복지관 등 활동반경을 넓혀감, 새로운 것에 도전함, 새로운 친구 사귀기, 철저한 자기관리, 외모를 꾸밈
	건강관리	자녀에게 폐끼치지 않기 위해서는 건강이 중요함, 이제는 내 몸도 챙겨야 함, 운동을 시작함, 산 사람은 건강하게 살아나가야 함	
결과	삶의 의미 찾기	긍정적 태도 변화	긍정적으로 사고하기, 즐겁게 지내려고 노력함, 긍정적으로 변화되고 있는 자신을 발견함,
		삶의 주체자로서의 인식	자력으로 헤쳐 나가고자 하는 의지가 커짐, 독립적으로 살기 위해 노력함
		자아의 재정립	다시금 나를 세우기, 지난 세월에 대한 자기성찰
		이타적인 삶에 대한 욕구	타인을 배려하게 됨, 봉사활동을 시작함, 좋은 사람으로 남고 싶음
	자존감 향상	자신감 증대	새로운 도전들로 인해 자신감이 회복(증대)됨, 주변인들로부터 인정받음, 스스로가 기특함
		성장에 대한 인지	사별 후 스스로가 성숙, 성장한 것 같음
	인간관계 강화	인간관계 확장	자녀와의 접촉빈도가 증가함, 새로운 친구가 많이 생김
		인간관계 재인식	절친한 친구의 가치를 다시금 느낌
포용과 수용	죽음에 대한 인식 변화	죽음은 자연스러운 것임, 이제는 죽음이 두렵지 않음	
	고인에 대한 용서와 이해	원망스러웠던 고인의 행동이 이해가 됨, 평생 마음 고생시킨 고인을 이제는 용서함, 마음이 느긋해 짐	

## (1) 현상

현상은 '여기서 무엇이 진행되고 있는가'를 나타내 주는 것으로(Strauss and Corbin, 1998), 배우자와 사별한 노인이 경험하는 중심생각이나 사건이다. 본 연구에서 배우자와 사별한 노인들은 '우울함', '막막함', '생활상의 스트레스', '심리적 위축감', '회한', '홀가분함'을 경험하였다.

### ① 우울함

참여자들은 평생을 함께 한 배우자의 죽음으로 인해 크나큰 충격과 더불어 슬픔을 느끼고 외로움과 그리움, 공허함 등의 심리적 괴로움을 경험하였다. 특히 사별 직후에는 감정조절이 안 되거나 수면장애, 식욕부진, 무기력증 등 우울 증상을 토로하는 경우가 많았다.

· 충격적으로 다가옴: 갑작스레 돌아가셨을 때 심경은 뚝 언덕에서 떨어진 거 같고 뭐 말을 할 수가 없었죠. (N, 여)

· 슬픔: 집에 혼자 들어가면 이래 살아야 하나 싶고, 한 때는 부끄러운 말로 어데 목 달 데 없나 싶어 가지고 맨날 그래 살피는 게 일이었어요. ... 혼자 잠잠하게 있을 때는 내가 이래가 살아야 하나 싶고... 우울증이었나 봐요. 맨날 그 양반 생각하면 눈물부터 앞서고...(L, 여)

· 외로움: 너무 외롭고...외로운 건 죽기보다 더 싫더라고. 이래 속 답답하고 할 때는 자식들한테 할 말 따로 있고 부부한테 할 말 따로 있잖아요. 할 말을 못하니까 제일 답답하죠.(N, 여)

· 공허함: 직장에 갔다가 집에 오면 허전하지요. 전에는 집에 오면, 아이들은 저거 방에 있고, 전에 (고인이)아파서 병원 있을 때는 그래도 아픈 사람이라도 집에 있었던 말이야... 그런데 직장서 딱 돌아오면은... 아무도 없다 이거야. 내가 공허하다 이거야. 내 혼자뿐이니까...(D, 남)

### ② 막막함

평생을 의지하던 배우자의 상실로 인해, 앞으로 남은 인생을 홀로 살아나가는 것에 대해 두려움을 느끼고 세상을 살아갈 자신감을 잃어 모든 것이 비관적으로만 느껴졌다. 특히 여성 노인의 경우 가정 밖에서의 역할을 경험해 오지 않은 경우, 생계를 책임져야 하는 등 남편이 도맡아 하던 사회적 역할을 잃어지게 되어 막막함을 토로하였다.

· 만사에 비관적임: 나 혼자 살아나가기에는 희망이 없지. 날이 가면 갈수록 나이도 먹어가지...(C, 남)

· 미래가 걱정됨: 나는 원래 혼자서는 잘 못 지내는 스타일인데. 그게 제일 걱정이라 돈이 중요한 게 혼자서 어떻게 지내나, 이거 내 일은 어떻게 해야 되노 뭐... 우리 아들보고 맨날 나는 이래가 혼자 우찌 살까... (I, 여)

### ③ 생활상의 스트레스

배우자의 부재는 생활적인 면에서도 실질적인 난관으로 다가왔다. 평생 아내가 집안일을 전담해 경우 남성 노인들은 요리, 세탁, 청소 등의 일상적인 생활을 영위하는데 큰 스트레스를 느끼고 있었으며, 이로 인해 딸이나 며느리의 도움을 받게 되어 자신이 자녀들에게 짐이 되고 있다는 심리적 부담감을

함께 경험하게 되었다. 또한 고인이 투병하는 과정에서 과다한 치료비 지출 등으로 생활이 궁핍해 지거나, 주로 생계를 책임지던 남편의 죽음으로 경제적 위기를 맞게 되는 경우도 적지 않았다.

· 일상생활의 어려움: 우리 집 사람이 살림 다 살고, 나는 손가락 끝도 까딱 안했으니까... 나 세탁기 하나 돌릴 줄도 모릅니다. 딸이 바로 여 앞집에 있고 해도 계속 딸이 뭐 해가 스위치 트는 거 이것만 배웠지, 가정일 같은 거는 너무 몰랐어요. 그것 때매 스트레스 많이 받았습니다. 딸이 내려 와가지고 밥 해놓고 스위치 눌러놓고 가고 전부 다 하고 딸이 다 해줬지, 내가 했는 거는 아니라. 그러니 1년 동안 있으면서도 그래 살았는기라. 딸도 할 것이 아니라. (B, 남)

· 경제적 어려움에 직면: 자기가 연금을 타다가 남편하고 같이 연금이 없어져 버리니까 인자 그래 됐지. 아 그것도 없어지제, 병구완하다보니 하던 일도 못 하게 됐지. (I, 여)

#### ④ 심리적 위축감

배우자의 죽음은 혼인관계에서 남편 혹은 아내의 역할이 종료됨을 의미한다. 특히 자녀들이 출가한 경우 간병이나 가사일 등 지금까지 해 오던 돌봄 제공자로서의 역할을 상실하게 되어 자신의 존재 의미가 퇴색되어 감을 느끼고 있었다. 혼자된 후, 자신을 홀아비, 과부로 보는 사회적 시선에 민감하게 반응하며, 자녀들의 눈치를 보는 등 자각지심에 시달리기도 하였다.

· 역할상실: 뭐 어떨 때는 어디 나가도 저녁밥 차려줄 생각하는 그런 걱정이 없잖아요. 그런데 그런 생각은 또 잠깐이고, 할 일이 없어졌잖아예. 뭐 밥 같이 누가 밥을 먹자 소리를 하나. 밥 반찬해가지고 주려고 해도 줄 사람이 있기를 하나. 뭐 아무것도 아닌기라. 나는. 내가. (I, 여)

· 존재감의 약화: 남편 죽고 심리적으로 위축되더라구요. 그러니까 상대방이 나를 멀리한다거나 내가 과부니까 이렇게 보나보다...그런 생각이 들었어요.(E, 여)

#### ⑤ 회한

대부분의 인생을 함께 한 배우자의 죽음을 계기로, 그와 함께 살아온 평생을 반추하고 그 세월의 한스러움을 토로하였다. 특히 여성 노인의 경우 결혼생활이 인생의 의미 대부분을 차지하며, 고인으로 인해 힘겨웠던 인생 전반을 떠올리며 서글퍼하기도 하였다. 한편으로는 고인의 살아생전에 좀 더 최선을 다해 대해주지 못 한 것에 대한 죄책감을 느끼기도 하였다.

· 한스러움: 그 때(사별 직후) 사실은 내 눈물로 살았어. 친구들, 동생들이 형님은 수도꼭지, 틀면 눈물이 다 난다카고 그랬는데... 내가 그래카니 꼭 그런 사람 보기에 남편 없이 혼자 살라카니 너무 남편을 생각해서 눈물이 난다 싶은데, 지금 생각하면 살아온 역사가 너무너무 서글프고 이레가지고 눈물이 났는 거 같애. (J, 여)

· 고인에 대한 죄책감: 남편한테 너무 잘난체 해가 살았던 게 지금 생각하니까 내가 다 잘못했고 내가 고집 많이 부린 거 같고, 내가 좀 그렇게 저자세로 좀 그래 했으면 좋았을 텐데... 그런 후회가 많아요. 아... 내가 좀 더 잘해드릴 걸 그런 느낌이 굉장히 많이 들어요.(K, 여)

### ⑥ 홀가분함

고인이 구속이 심하거나 가정폭력, 외도 등 결혼생활이 불행했던 경우는 결혼생활의 종료가 참여자들에게 해방감을 안겨주기도 하였다. 또한 결혼생활에서 고인에게 헌신적으로 대하였고 간병 등에서 최선을 다했을 때, 고인에게 할 만큼 했다는 홀가분함을 느끼는 경우도 있었다.

· 홀가분함: 내가 참 영감한테 구속을 받고 살았어. 내가 결혼해가 이래 몇 십 년 살아보이 친정에 가서 내가 하룻밤을 못 자고 오니까. 딱 어디 가도 시간 맞춰 돌아와야 되고, 그래서 (고인이)저래 살고 갈걸 (살아생전에) 조금이라도 마음을 비웠으면 내가 마음고생을 덜 했을텐데.. 내 한에 눈물이 나더라고. 내 많이 울었어. 그래도 해방된 거 같은 느낌이 들대...(J, 여)

· 최선을 다함: (나는) 아내로서는 그 생활을 내가 책임완수 했어. 참 영감님한테 잘했거든요. 그래서 마 다른 원한은 없어. 영감님도 원도 한도 없이, 내한테 받고 갔고...(F, 여)

### (2) 인과적 조건

인과적 조건은 어떤 현상이 발생하거나 발전하도록 이끄는 사건이나 일들로 구성된다(Strauss and Corbin, 1998). 참여자의 사별 후의 중심현상인 우울함, 막막함, 생활상의 스트레스, 심리적 위축감, 회한, 홀가분함을 일으키는 인과적 조건으로서 '부부관계', '독립/의존적 성향', '사별에 대한 마음의 준비'가 도출되었다.

#### ⑦ 부부관계

생전의 부부관계는 사별의 충격과 슬픔, 외로움에 가장 큰 영향을 미치는 요소로서, 배우자와 행복한 결혼생활을 누렸을수록 더욱 큰 슬픔과 좌절, 공허함, 위축감을 경험하였다. 배우자가 무능하고 폭력적이며 외도 등 불행한 결혼생활을 보낸 경우는 배우자의 죽음으로 인한 충격과 슬픔보다는 한스러움의 감정을 느끼는 경우가 많았다. 고인이 구속적이고 가부장적인 경우는 사별 후 일종의 해방감을 느끼기도 하였다.

· 결혼생활: 남편이 폭력적이어서 내가 맞기도 맞았어. 남편이 살면 살수록 더 빚을 지는 기라. 더 이상 같이 안 살라꼬 그랬는데 그래도 자식 있고 살다보니 그래도 몬하고... 결국 병도 났고... .. 그니까 내한테 너무너무 잘못을 한기라...(J, 여)

· 고인에 대한 평가: 우리 영감이 어떻느냐 물어보면 하늘 아래는 그런 사람 둘도 없다고 나는 늘상 그렇게 이야기 하지.(N, 여)

#### ⑧ 독립/의존적 성향

참여자의 독립적 내지는 의존적 성향은 배우자 사별 후의 2차적 스트레스와 관련이 있다. 독립적인 성격으로 사회경제적 자립 정도가 높은 여성 노인은 사별 후에 배우자의 부재에 더 빠르게 대처하였다. 이들은 상대적으로 자녀에게 덜 의존적이었으며, 자신의 힘으로 여생을 담당하게 꾸려나갈 수 있는 정신적, 물질적 힘을 가지고 있었다. 반면 세상물정을 모르고 사회생활 경험이 없는 경우 사회적 대처능력이 없어 자녀에게 의존하게 되고, 홀로된 자로서 겪는 심리적 위축감을 더욱 심하게 경험하

였다.

· 전통적 성역할 태도: 남편을 받들고 살았죠. 하늘과 땅의 느낌으로 남자는 하늘이라는 생각으로 떠받들고 살았죠. 자녀들보다 남편을 섬기고 남편을 위해서 살았어요. 여자는 어찌됐든 남편을 존경하고 받드는 것만이 머릿속에 박혀있었어요. 동네에서도 다 알아요. 불만이 있어도 참고 말대꾸 못하고 순종만 하고 살았죠. 그 시절에는 다들 그러고 살았으니까. (P, 여)

· 사회적 능력의 결여: 남편이 계실 때는 은행도 안 가봤어요. 전화비라던가 관리비라던가 이거를 전적으로 남편이 다 관리를 했고, 하다못해 시장가는 것도 남편하고 같이 갔다 오고 이랬기 때문에 그 게 좀, 남편한테 너무 내가 의지를 하고 살았더라고요.(H, 여)

· 강한 생활력: 사는 것도 우리 아이 5남매 공부시키는 것도 저 혼자서 살림 살아가면서 공부 다 시켜놓고 결혼도 시켰습니다.(O, 여)

### ㉑ 사별에 대한 마음의 준비

배우자의 죽음이 갑작스러운지 아닌지에 따라 참여자의 사별 시 충격 정도에는 차이가 있었다. 투병 기간이 길어 긴 시간을 두고 이별을 준비한 경우에는 비교적 사별을 담담하게 받아들이고 현실에 빨리 대처하는 경향이 있었다.

· 간병생활: 영감님 투병할 때 내가 잠을 못 자서 약을 먹고 어떨 때는 이틀 밤을 뜬 눈으로 새어도 잠이 안 오더라고요. 그니까 항상 그 무거운 짐을 내 혼자 지고 있다는 거..그거 때문에 잠이 안 오고...뭐 밤새도록 생각을 해도 생각이 모자랄 정도로 생각도 많고.(M, 여)

· 홀로됨에 대한 준비: 집사람 투병기간이 너무 오래고... 나는 모든 것을 포기할 했거든. 그 때문에 (사별 당시)좀 뭐 담담했지.(D, 남)

### (3) 맥락적 조건

맥락적 조건은 어떤 현상에 영향을 미치는 상황이나 문제들을 만들어내는 특수한 조건들로 작용/상호작용 전략을 다루고, 조절하고, 수행하며 어떤 특정한 현상에 대응하기 위해 취해지는 구체적인 조건이다(Strauss and Corbin, 1998). 본 연구에서는 친밀한 인간관계에 대한 욕구와 독립성 유지에 대한 욕구가 중심현상인 우울함, 막막함, 생활상의 스트레스, 심리적 위축감을 경험하는데 영향을 주었고 중심현상을 극복하기 위한 대처전략에 영향을 미쳤다.

#### ㉒ 친밀한 인간관계 구축에 대한 욕구

가장 친밀한 인간관계인 배우자는 참여자에게 로맨틱한 애착대상이며, 좋은 친구이자 삶의 동반자이다. 참여자들이 배우자에게 기대하는 친밀한 인간관계에 대한 욕구는 중심현상인 우울감과 심리적 위축감의 정도에 영향을 미쳤다.

· 애착대상에 대한 갈망: 이성을 만나면 활력이 되고, 솔직히 기분이 좋고...뭐 인자, 콜라텍이라고 있자나요. 거기 가서 여자분들 만나고 그러지..(A, 남)

· 깊은 인간관계가 절실함: 복지관이나 경로당 이런 데 오면, 친하다기보다는 뭐 서로 인사나 하고 식사나 할 정도지 심금을 터놓고 얘기할 수 있는 그런 친구는 아직까지 없습니다. 친구가 없는 게 제일 참...후회스러운기라. (B, 남)

#### ⑩ 독립성 유지에 대한 욕구

참여자들은 독립적으로 삶을 유지하며 자식에게 부담지우지 않고 마음 편하게 살아가기를 원했다. 그러나 홀로 남겨진 이후에 여러 가지 이유로 자녀에게 부담을 지우게 되고 그러한 상황은 참여자들을 심리적으로 더욱 위축되게 하였다. 또한 이러한 독립성 유지에 대한 욕구는 작용/상호작용 전략으로서 새로운 삶을 위한 노력으로 이어지는 발판이 되었다.

· 자녀동거의 불편함: (사별 후)처음에는 담담했지만 시간이 지나갈수록, (고인이)같이 살아있으면 얼마나 좋을까... 자식들하고 같이 있는 것이 둘이 부부간에 있는 것하고는 확실히 틀리거든. 자식들하고 한집에 같이 있으면, 옷 하나 맘대로 못 갈아입고, 어데 밖에 나가가지고라도 식사 때 되면 집에 들어와야 되고, 안 그러면 밖에서 저녁을 사먹고 들어와야 되고, 이런 형편이야. (D, 남)

· 자녀에게 부담될까 걱정됨: 내가 죽을 때 자는 잠에 죽고, 자녀들 고생 시키지 않게 제 소원입니다. 왜 그러냐면 남편도 없이 혼자 돼갖고 증풍이나 아파갖고 오랫동안 누워있으면 자녀들이 고생인데 그거 하나만 안했으면 좋겠고 다른 것은 바라는 게 없어요.(P, 여)

#### (4) 중재적 조건

중재적 조건은 어떤 현상에 속하는 광범위한 구조적 상황으로 주어진 상황이나 맥락적 조건에서 취해진 작용/상호작용의 전략을 조정하도록 작용한다(Strauss and Corbin, 1998). 본 연구의 참여자들은 사별 후의 고통을 극복하는 과정에서 자녀나 타인으로부터 사회적 지지를 제공받고 신앙생활에 몰두하였다. 중요한 타인으로부터의 사회적 지지는 새로운 삶을 찾을 수 있도록 이끌어 주었고, 신앙생활은 사별이라는 현실을 인정하고 수용하도록 마음을 다잡는데 중요한 역할을 담당하였다.

#### ⑫ 사회적 지지

자녀는 홀로 남겨진 부모에게 가장 큰 사회적 지지원으로 작용하였다. 사별 후 자녀들로부터의 연락빈도가 더 높아졌고, 집안일, 생활비 보조 등의 원조뿐만 아니라, 새로운 생활을 시작하도록 복지관을 소개하거나 말동무가 되는 등의 정서적 지지를 제공하여 사별 후 적응의 중요한 버팀목이 되어 주었다. 자녀뿐만 아니라, 형제자매나 가까운 이웃 역시 유사한 역할을 담당하였다.

· 자녀가 버팀목이 됨: 남편 죽고 난 뒤로 자녀들이 더 자주 와요. 맛있는 거 사주고 싶으면 사주고 가고 마음으로 내 걱정을 많이 해 주죠.(O, 여)

· 친밀한 인간관계: 동생이 옆에 사는데 동생이 진짜 잘해요. 여동생이 이래가 있으면 안 된다고 너무 나를 생각해 주더라고. 뭐시던가 반찬도 하면 갖다 주고 혼자선 안 해 먹는다고. 그래 잘하는 동생이 있어가 힘을 많이 얻었지.(I, 여)

### ⑬ 신앙생활

종교를 불문하고 영적인 마음 다스리기를 통해 참여자들은 마음의 안정을 되찾았다. 각자의 종교관에 기초하여 죽음을 자연의 섭리로 받아들이는 과정은 참여자들에게 사별이라는 현실에 직면하게 하고 살 사람은 살아가도록 마음을 다잡게 하였다.

· 신앙생활: 원래 절을 탄 사람보다 열심히 땀땀했어요. ... 탄 사람보다 믿음을 좀 많이 가졌죠. 근데 그 덕은 많이 봤어요. 종교가 있었기 때문에 이게 사람이 언젠가는 간다 카는 거. 나이가 작은 사람도 가고 어린 애도 가고 가는 거는 어쩔 수 없는 거니까 언젠가는 한번은 간다는 거. 우리 종교에서는 인연, 인연법이니깐 그 종교 힘을 많이 얻은 것 같습니다. (H, 여)

### (5) 작용/상호작용 전략

작용/상호작용 전략은 특정 조건 상황 하에서 현상을 조절하고, 대처하거나 다루기 위해 취해지는 의도적이고 고의적인 행위이다(Strauss and Corbin, 1998). 본 연구에서 중심현상을 극복하고 대처하기 위한 작용/상호작용 전략은 '현실에 대한 직시', '새로운 삶을 위한 노력'으로 나타났다.

#### ⑭ 현실에 대한 직시

참여자들은 사별 직후의 참담하고 막막한 심경에서 시간이 흐른 뒤 자신의 현재 위치를 되돌아보게 된다. 현재 자신이 처한 상황을 운명으로 받아들이고, 고인에 대한 미련을 버리고 마음속에서 놓아주기 위해 노력하였다. 이러한 전략은 향후 새로운 삶을 개척해 나가고 홀로서기를 위한 전제조건이 되었다.

· 사별을 받아들이기: 내가 이래서는 안 된다. 간 사람 자꾸 못 잊어하면 그 사람 좋은 데도 못 간다. 보내주자...하고 마음을 다잡으려 하지.(N, 여)

· 현실을 인정하기: 이 기쁨도 내 몫이고 슬픔도 내 몫이고 다 내가 전생에 지은 그 업장이구나... 이렇게 생각하고 마 그래저래 사는 거예요.(N, 여)

#### ⑮ 새로운 삶을 위한 노력

참여자들은 사별 직후의 고통스런 시간이 흐른 뒤, 서서히 새로운 삶을 찾기 위해 노력하는 모습을 보였다. 여러 가지 이유로 고인이 살아생전에는 할 수 없었던 여러 활동들과 친구 사귀기 등 다양한 시도들을 통해 새롭게 거듭나고자 하였다. 또한 배우자의 죽음에 직면하여 건강의 소중함에 대한 인식이 높아지고 자녀에게 짐이 되고 싶지 않다는 의지로 인해, 건강관리에 더욱 힘쓰는 노력들을 보였다.

· 잡념 떨쳐내기: 운동은 스트레스 그 자리에서 풀라고 하는 거지. 잡념이 안 생기거든. 또 글 쓰는 것도 좋은데. 글 쓸 때 집중하면 차분해지고 글이 잘되면 기분이 좋아지거든.(Q, 여)

· 삶의 활력소 찾기: 정신 좀 차리고 복지관에 오기 시작한 거는, 스스로 그냥 내가 여기 와서 배우는 것도 있나 뭐도 있나 좀 알자 싶어서...(Q, 여)

· 건강관리: 건강을 좀 더 지켜야겠다. 예전엔 영감님이 더 우선이니까, 내 몸은 생각도 안했지. 이제 내 몸이 중요하다는 걸 좀 더 느끼지. 내가 아니면 누가 지켜줄 사람도 없고.(F, 여)

## (6) 결과

결과는 중심현상에 대처하거나 그 현상을 다루기 위하여 취해진 작용/상호작용 전략에 따라 이끌어진 것이다(Strauss and Corbin, 1998). 본 연구에서의 결과는 배우자와 사별한 노인이 경험하는 개인적인 성장과 성숙에 초점을 맞춘 사별 후 적응의 양상으로, '삶의 의미 찾기', '자존감 향상', '인간관계 강화', '포용과 수용'이 도출되었다.

### ⑩ 삶의 의미 찾기

배우자 사별이라는 고통스러운 경험을 통해 참여자들은 인생의 새로운 국면에 맞닥뜨려졌고 거기서 새로운 의미를 찾아내고자 하였다. 지난 세월을 반추하며 자기성찰을 시도하며, 삶의 주체자로서의 자아에 대한 인식이 강화되어 독립적인 삶을 살고자 하였다. 한편으로는 남을 배려하는 이타적인 삶에서 남은 삶의 의미를 찾기도 하였다.

· 긍정적 태도변화: 말을 많이 하고 사람들을 만나고, 그리고 제가 얼마를 더 살는지 몰라도 긍정적으로 웃으면서 살아야 되겠다는 생각이 들었어요. 더 남한테 친절하게 하고 긍정적으로 살고 ... 아, 즐겁게 살아야 되겠다. 내가 남한테 밝은 인상, 즐거운 인상을 보여야 되겠다.(K, 여)

· 삶의 주체자로서의 인식: 내 십자가는 내가 짊어져야 되겠다. 내 십자가는 내가 정해서 개척하고 긍정적으로, 활력 있게, 건강하게... 지금은 중심이 딱 서가지고 있어요.(K, 여)

· 자아 재정립: 예전에는 내가 남편에게 대접을 못 받고 존재감 없이 살았는데... 이제는 나를 찾아야 되겠다하고 생각했어요. 나라는 존재는 무엇일까? 내가 어떻게 생활하면 될 것인가? 이런 것을 굉장히 많이 생각하면서 살았어요. 결론은 나를 찾았다. 그러니까 내가 이렇게 나와서 활동을 할 수 있구나 싶더라고요.(E, 여)

· 이타적인 삶에 대한 욕구: 내가 돈이 여유가 있어서 없는 사람들 좀 보호해주고 싶고... 왜 그나면 이제 살면 얼마나 산다고 사람들에게 좀 닭아 놓고 죽자 싶은 생각도 들고...(Q, 여)

### ⑪ 자존감 향상

참여자들은 사별의 고통스러운 순간을 잘 극복하고 새로운 도전들을 통해 성취감을 획득함으로써, 스스로에 대한 자신감이 증대되었으며, 사별 이후에 긍정적으로 변화되고 인간적으로 성숙해 가는 자신을 발견하였다.

· 자신감 증대: 내가 생각할 때는 예전보다 좀 더 당당해진 것 같고, 자꾸만 위축되는 마음이 좀 없어지는 거 같더라고요. 여기(복지관) 와 가지고 저 많이 세련돼 졌고요. 많이 똑똑해 졌습니다. 옛날에는 말 한마디 할라하면 얼굴이 벌개지고 막 이랬거든요. 이제는 아, 나도 이런 건 할 수 있구나 하는 자신감도 좀 생겼고, 사람들 만나는 거를 조금 당당하게 자신 있게 만날 수 있어요...(N, 여)

· 성장에 대한 인지: 지금 많이 성장했다고 생각합니다. 누구 지시에 의해서 살아가는 게 아니라 내가 하고 싶은 거 하면서 살 수 있다는 부분이 많이 성장한 거 같습니다.(H, 여)

⑱ 인간관계 강화

배우자와 사별 후 그간 연락이 뜸했던 자녀들과 더 빈번히 연락하고 왕래하게 되었고, 사별적응 과정에서 새롭게 시작한 활동들로 인해 새로운 인간관계가 형성되어 삶에 활력을 불어넣어 주었다. 또한 기존에 구축된 인간관계의 중요성을 다시금 확인하는 계기가 되었다. 삶의 역경에 봉착했을 때, 힘이 되고 마음을 터놓을 수 있는 친구의 존재에 대해 감사한 마음을 갖게 되었다.

· 인간관계의 확장: 남편이 돌아가시고 친구들이 더 많아진 거 같지. 또 말이 많아지고, 남편 살아 계실 때는 내가 친구들하고 막 어데 여행가고 이런 걸 (남편이) 너무 싫어했어요. 그게 좀 불만이었죠. 근데 인자는 새 친구들도 사귀고 친구들하고 놀러도 막 댕기고...(H, 여)

· 인간관계 재인식: 속 터놓을 친구가 진짜 중요한 기라. 내 속을 알아주는 건 아(애)들 뿐이니까. 늙으면 친구가 중요한기라. 내 죽을 때까지 아들을 챙겨야 겠다. 또 한번 느꼈지.(O, 여)

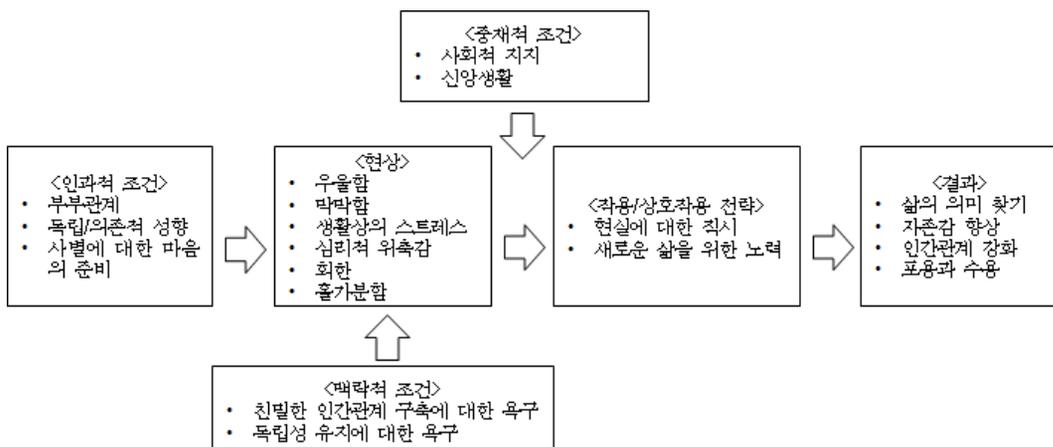
⑲ 포용과 수용

두렵게만 느껴졌던 죽음도 자연스러운 것으로 받아들여 죽음에 대한 태도의 변화를 경험하였으며, 지난 세월을 반추하며 원망스럽기만 했던 고인의 행동을 이해해 보려하고 용서하였다. 참여자들은 지난 결혼생활에서 마음을 힘들게 했던 여러 가지 기억들을 포용하고 마음의 평안을 되찾았다.

· 죽음에 대한 인식 변화: 죽는 거에 대해서는 한 번도 생각조차 안 해 봤었는데, (남편을) 보내고 나니까 '아, 사람은 한 번 가면 한 번 가는구나' 이걸 느꼈고, 마 애탄고탄 살고 싶은 그런 것도 없고 갈 때 되면 가야지 싶고...좀 관조적이 되었달까...(N, 여)

· 고인에 대한 용서와 이해: 평생 여자로서 나를 외롭고 힘들게 해 놓고 ... 이제는 용서를 했죠. 내가 보고 싶다고 생각이 들 때는 이미 용서가 된 거죠.(E, 여)

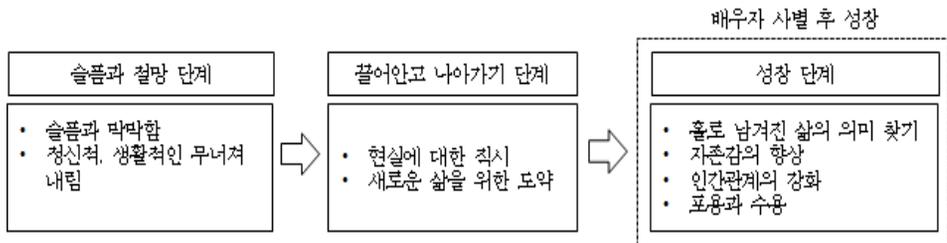
배우자 사별 후의 성장과정에서 도출된 개념, 하위범주, 범주들 간의 관련성은 다음 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 배우자 사별 후 성장과정에 관한 패러다임 모형

## 2) 과정 분석

과정 분석은 과정과 구조의 상호작용으로 현상에 대한 반응, 극복과 대처에 관련된 작용/상호작용의 연속적인 연결을 시간의 흐름에 따라 분석하는 것이다(Strauss and Corbin, 1998). 본 연구에서 연구 참여자의 배우자 사별 후 성장 과정은 ‘슬픔과 절망 단계’, ‘끌어안고 나아가기 단계’, ‘성장 단계’의 3단계로 분석되었다(〈그림 2〉).



〈그림 2〉 배우자 사별 후 성장과정의 전개

### (1) 슬픔과 절망 단계

슬픔과 절망 단계는 배우자가 사망한 직후부터 시작된다. 배우자의 사망이 갑작스럽든 아니든 배우자의 죽음은 참여자들에게 큰 슬픔으로 다가왔다. 특히 배우자의 사망이 예측되지 못하고 배우자를 떠나보낼 마음의 준비가 없던 경우는 엄청난 충격을 받고 그 현실을 부정하기도 하였다. 참여자들은 아무것도 손에 잡히지 않고 억장이 무너져 내리는 감정을 경험하였으며, 두문불출하거나 식욕장애, 수면장애, 분노조절장애 등의 우울 증상을 나타내기도 하였다. 부부가 살던 집에 혼자 들어갈 때나 밤이 되면 외로움에 몸부림쳤으며, 생전의 부부관계가 좋았던 아니든 배우자의 빈자리를 크게 느꼈다. 배우자로 인해 결혼생활이 불행했다고 인정하면서도, 평생을 함께 살아오며 배우자에 대한 감정은 단순한 원망과 분노만이 아닌 안타까움과 불쌍함 등의 복합적인 감정으로 나타나며 먼저 떠나간 배우자를 그리기도 하였다. 부부의 금슬이 좋았던 경우는 사별 후 상당 기간이 흘렀음에도 여전히 그리워하고 있었으며, 살아생전에 더 최선을 다 해 대하지 못 한 것에 대해 죄책감을 가지기도 하였다.

사별 직후에는 큰 충격으로 현실을 부정하거나 고인에 대한 죄책감, 후회스러움, 보고 싶음 등의 감정이 주를 이룬다면, 시간이 흐르면서 점차 혼자 남겨진 자신에게 집중하게 되며 매우 복합적인 감정 상태를 경험하게 된다. 앞으로 남은 인생을 혼자 어떻게 살아가야 할지가 두렵고 홀로된 후 주변 사람들의 시선에 예민해지고 초라해지는 느낌을 경험하였다. 배우자와 사별 후 참여자들 가운데 상당수는 자신의 존재감이 약해짐을 경험하였다. 혼자되고 난 뒤 주변에서 자신을 무시하는 것 같이 여겨지고, 자식들 앞에서도 기가 죽는 것 같고 당당하지 못 한 느낌이 들었다. 다른 사람들 앞에 나서는 것이 꺼려지고 스스로 자괴감에 빠지는 등 심리적인 위축감을 경험하였다. 또한 배우자와 인생의 동반

자로서 인생의 희로애락을 함께 해 온 고인과의 추억과 갈등, 힘들었던 지난 결혼생활 등을 떠올리며 자신의 인생 전체에 대한 깊은 회한에 잠기기도 하였다. 한편으로는 긴 간병이 끝나거나 불행했던 결혼생활이 종료됨에 따라 일종의 해방감을 맛보기도 하였다. 그러나 그것도 잠시 홀기분함을 느끼는 자신에게 자괴감이 들고 이는 곧 고인에 대한 죄책감으로 이어졌다.

이러한 복합적인 감정 상태는 일상적인 생활의 영위와도 연관되어 나타났다. '남자는 일, 여자는 가정'라는 전통적인 성역할분업과 관련지어 집안일에 대한 경험이 없는 남성의 경우, 아내의 죽음은 일상생활의 영위에 실제적으로 큰 타격을 주게 되어 생활적인 부분을 딸이나 며느리에게 의존하게 되거나 배우자의 대체자로서의 이성에 대한 욕구가 커지게 된다. 또한 사회생활 경험이 없는 여성의 경우 남편의 죽음으로 인해 경제적인 어려움이나 사회적 상황에 대한 대처 등에 어려움을 겪게 되어 혼자 살아나갈 인생에 대한 막막한 두려움에 휩싸이게 된다. 자신의 사회경제적 능력이 결여된 경우 자녀에게 의존하게 되어 자녀에게 짐이 되고 있다는 부담감을 느끼기도 하였다. 사회경제적 능력, 개인적 성향으로서의 독립성/의존성 내지는 상황대처능력은 배우자 사별 후 맞닥뜨리게 되는 경제적 위기, 일상생활에서의 어려움과 같은 2차적 스트레스를 예측하는 주요한 요인이 되었다. 이러한 2차적 스트레스는 초라함, 자책, 자녀에게 짐이 되고 있다는 부담감 등의 부정적인 감정으로 이어졌다.

## (2) 끌어안고 나아가기 단계

참여자들은 배우자와 사별 후 슬픔과 막막함, 외로움, 회한, 죄책감 등의 부정적인 감정들을 경험하며 절망적인 상황으로 내몰렸다. 궁극의 절망감을 느끼는 기간은 개인차가 있었지만, 2~5년이 경과된 시점부터는 서서히 혼자가 된 삶을 어떻게든 헤쳐 나가하고자 하였다. 이때 자녀를 비롯한 친밀한 인간 관계는 대상자들에게 중요한 사회적 지원으로 작용하였다. 특히 자녀는 사별 후 더 빈번히 연락을 취해 왔으며, 정서적 지지를 제공하고 경제적으로 원조하거나 가사 일을 돕는 등 홀로 된 부모가 빨리 다시 일어설 수 있도록 지지를 주었다. 참여자들의 형편을 잘 알고 있는 형제자매나 친구, 가까운 이웃들도 위로해 주고 함께 시간을 보내주는 등의 지지를 제공하였다. 또한 사별 전부터의 신앙생활은 마음을 다스리는데 도움이 되었다. 허망함, 절망감, 슬픔을 신적 존재에게 맡기고 마음의 평안을 추구하였다. 교회나 절에서 구축되어 있는 인간관계 역시 사별의 슬픔을 공유하고 극복하는데 도움이 되었다.

참여자를 둘러싼 사회적 지지체계는 배우자 사별이라는 위기의 순간 중요한 역할을 담당하였다. 자녀나 지인이 있어도 가까운 곳에 거주하지 않고 연락이 소원하거나 마음을 터놓을 정도의 관계가 아닌 경우에는 자신의 막막하고 답답한 심경을 밖으로 털어내지 못하고 속으로만 삭혀 스트레스가 되었다. 참여자들은 유사한 경험을 한 동년배 친구의 소중함에 대해 강조하였다.

이 단계에서 참여자들은 점차 자신이 현재 처한 상황을 직시하고 사별을 더 이상 피할 수 없는 운명으로 받아들이기 시작한다. 고인에 대한 미련을 떨쳐버리고 산 사람은 살아야 한다는 생각을 강하게 가지게 되었으며, 의식적으로 고인을 잊기 위해 다른 일에 전념하였다. 그리고 홀로 살아갈 길을 모색하기 위해 삶의 저변을 확대하기 시작하였다. 두문불출하던 자신에서 깨어나 사람들에게 다가가기 시작하였고, 사람을 만나고 대화를 나누며 새로운 활동을 시작하였다. 고인의 투병생활을 함께 하

며 건강의 중요성을 인지하여 건강관리에 힘쓰는 모습도 보였으며, 노래교실이나 노인대학에 등록하거나 새로운 취미를 개발하면서 삶의 활력소를 찾아 나갔다. 참여자들은 당면한 현실을 직시하여 위기를 극복하고 새로운 미래를 설계하기 위해 조금씩 나아가고 있었다.

### (3) 성장 단계

참여자들은 절망적 상황에서 점차 헤쳐 나와 삶의 의미를 새롭게 만들어 가고 있었다. 사별 전의 생활과는 달리 새로운 사람들과의 만남, 새로운 활동 등, 예전에는 하지 못 했던 일들을 할 수 있게 됨에 따라 점차 삶에 희망을 가지고 자신감을 갖게 되었다. 결혼생활 당시에는 배우자에게 모든 것을 의존하였으므로 편하게 지냈지만 사별로 인해 이는 양날의 칼처럼 참여자들에게 다가왔다. 혼자 힘으로는 헤쳐 나갈 수 없을 것처럼 막막했지만 결국 스스로 모든 문제들을 해결해야만 했고, 이는 처음에는 고통스러웠지만 점차 참여자들에게 자신감을 증대시키는 결과로 돌아왔다. 남겨진 삶은 내 몫이라는 생각과 더불어 삶의 주체자로서의 인식이 높아졌으며, 누군가의 아내나 남편이 아닌 '자기'의 존재의미에 다시금 집중하게 되고, 홀로서기에 적응해 나가고 있는 스스로가 자랑스럽게 여겨졌다. 참여자들은 새롭게 삶의 의미를 찾아 나갔으며, 점차 스스로에 대한 자존감을 회복하였다. 또한 배우자 사별이라는 위기상황 속에서 절친한 친구의 존재에 대해 다시금 감사함을 느끼게 되었다. 한편으로 불행했던 결혼생활에서 원망스럽기만 했던 배우자를 마음으로 이해하고 용서하였으며 그로써 자신의 마음이 느긋해 짐을 느꼈다.

성장 단계에서 참여자들은 배우자 사별로 인한 절망과 슬픔을 딛고 일어나 자신의 새로운 삶을 주체적으로 일궈나갔으며, 스스로에 대한 평가가 더 긍정적으로 변하였고 타인에 대해서도 더 포용적이고 이타적으로 변하였다. 신체가 건강하고, 지지적인 사회적 관계망 내에 속해 있으면서 사별 전에 할 수 없었던 활동을 새롭게 시작한 경우에는 지금까지와는 다른 새로운 자기를 발견하며 내적으로 강해져 가는 모습을 보였다.

그러나 이러한 성장 단계까지의 변화내용은 모든 참여자가 일률적으로 경험하는 것은 아니다. 사별 전의 부부관계와 개인의 성향, 주변 상황적 요소에 의해 개인차가 발생한다. 따라서 사별 후 상당 기간이 흘렀음에도 여전히 삶이 막막하기만 하고 하루하루 살아가는 것이 즐겁지 않은 참여자도 있었다. 또한 참여자들이 새로운 삶을 위해 노력하고 성장해 가는 과정에서 이들의 경험이 순차적으로 출현하여 성장 단계에 이르는 것이 아니다. 사별을 받아들이고 새로운 인간관계와 활동에 능동적으로 임하다가도 어느 순간 다시 인생에 회한을 느낀다거나 심리적으로 위축되는 슬픔과 절망단계로 돌아가 고통의 시간을 보내는 순환적 양상을 보이고 있다는 점이다. 그러나 이러한 순환체계 역시 시간이 흘러감에 따라 점차 성장 단계로 정착되어 가는 양상을 보였다.

### 3) 유형 분석

배우자 사별 후의 성장과정에서 각 범주 간에 반복적으로 나타나는 관계를 정형화하는 유형분석을 실시하였다. 이 분석은 배우자 사별 후 성장에 대한 이론 구축을 위해 실시되었다. 상술한 바와 같이

배우자 사별노인 모두가 인간적인 성장 단계에 이르는 것은 아니다. 배우자 사별 전의 부부관계, 개인적 성향, 사별 후 경험한 현상, 사회적 지지체계, 대처노력 정도에 따라, 배우자 사별의 위기를 극복하고 인간적인 성장과 발달을 이루는데 개인차가 발생하였다. 본 연구에서 배우자 사별 후의 성장 과정은 '적극적 변화형', '발전적 적응형', '포용형', '답보형', '원망형'의 5유형으로 분류되었다(〈표 3〉).

〈표 3〉 노년기 배우자 사별 후 성장과정의 5유형

	범주	속성	적극적 변화형	발전적 적응형	포용형	답보형	원망형
인과적 조건	부부관계	정도	좋음	보통- 좋음	나쁨	보통- 좋음	나쁨
	독립/의존적 성향	방향	의존적	독립적	중간	의존적	의존적
현상	우울함	정도	높음	높음	중간	높음	보통
	막막함	정도	높음	낮음	중간	높음	높음
	생활상의 스트레스	정도	높음	낮음	중간	높음	높음
	심리적 위축감	정도	높음	보통	보통	높음	높음
	회한	정도	낮음	낮음	높음	낮음	높음
중재적 조건	사회적 지지	정도	충분	충분	충분	부족	부족
작용/상호 작용 전략	현실에 대한 직시	동기수준	높음	높음	높음	낮음	낮음
	새로운 삶을 위한 노력	행동수준	적극적	적극적	적극적	소극적	소극적
결과	삶의 의미 찾기	변화수준	긍정적	긍정적	긍정적	부정적	부정적
		방향	주체적	주체적	주체적	비주체적	비주체적
	자존감 향상	정도	높아짐	보통	보통	낮아짐	낮아짐
	인간관계 강화	방향	강화	강화	강화	약화	약화
포용과 수용	방향	보통	보통	포용	보통	원망	

### (1) 적극적 변화형

'적극적 변화형'에 속한 참여자들은 사별 전 친밀한 부부관계를 구축한 한편으로 배우자와 상호의존적이며 전통적 성역할에 따른 결혼생활을 유지하였다. 이에 따라 사별 후 상당 기간 동안 슬픔, 외로움과 같은 1차적 스트레스에 시달렸으며, 동시에 본인의 성별에 맞춰 기대되는 성역할 이외의 역할에 대한 경험이 부족하여, 남성의 경우 주로 집안일에 대해, 여성의 경우 생계유지나 사회적 역할에 대한 부담감을 느껴 배우자 사별로 인한 2차적 스트레스를 경험하였다. 그러나 혼자가 된 삶을 받아들이고 홀로 일어서기 위해 스스로가 이제까지 해보지 못한 일들을 스스로의 의지에 의해 혹은 어쩔 수 없이 경험해 봄으로써 결과적으로 자신감이 상승하였다. 새 삶으로의 도약을 위해 자녀나 친구, 이웃과 같은 사회적 지지체계가 긍정적으로 작동하였으며, 참여자는 자신이 처한 상황에 대해 직시하고 자기성찰을 통해 새로운 나를 찾고자 능동적으로 변화하였다.

### (2) 발전적 적응형

'발전적 적응형'의 참여자들은 사별 전의 부부관계가 대체로 원만하였으므로 배우자 상실에 대한

슬픔은 있었지만, 독립적인 성향이 강하므로 사별 후의 2차적 스트레스는 크게 경험하지 않았다. 이 유형에 속한 여성의 경우 사별 전부터 직장생활을 하거나 생활력이 강하여 배우자의 죽음이 현재 본인의 삶에 현실적인 위기로 닥쳐오지는 않았다. 이들은 사별 후 기존의 일이나 고인의 투병기간 동안 단절되었던 인간관계, 취미생활을 재개, 몰입함으로써 사별의 슬픔을 극복하고 새로운 삶을 받아들이고자하였고 스스로에 대한 평가도 긍정적이었다.

### (3) 포용형

‘포용형’의 참여자들은 모두 여성들로 남편의 외도, 구속, 폭력, 경제적 무능력함, 혹독한 시집살이 등으로 인해 결혼생활이 불행했다고 회고하였으며, 배우자 상실로 인한 슬픔의 깊이가 상대적으로 크지는 않았다. 이들은 인생의 대부분을 차지한 결혼생활에 대해 깊은 회한의 감정을 느낌과 동시에 일종의 해방감도 느끼고 있었다. 이들은 불행했던 결혼생활이 종료되고 난 뒤, 봉사나 취미활동 등에 매진하여 전혀 다른 삶을 살아가고자 하였다. 그 과정에서 새로운 관계망을 구축하거나 새로운 자아를 발견하기도 하였다. 시간이 흐름에 따라 고인에 대한 원망은 점차 잦아들어 오히려 안쓰럽게 생각하거나 용서하였고, 지난 인생을 운명적으로 수용하고 포용하는 모습으로 변화되었다.

### (4) 담보형

‘담보형’에 속한 참여자들은 ‘적극적 변화형’과 마찬가지로 상호의존적이며 전통적 성역할에 따른 부부관계를 유지하고, 결혼생활 역시 대체로 원만한 편이어서 사별 후의 1차적, 2차적 스트레스가 높게 나타났다. 그러나 인생의 주체자로서의 새 삶을 꾸려가기 시작한 적극적 변화형과는 달리, 아직까지도 현실은 고통스럽고 미래는 막막하기만 한 상태이다. 이 유형에 속한 참여자들은 사별 후 적응을 도울만한 사회적 지지체계가 미흡하고 스스로도 홀로서기에 대한 의지가 부족한 경우가 많았다. 특히 남성 노인 4명 가운데 3명이 ‘담보형’에 속하는 것으로 나타났다. 이들은 며느리나 딸에게 일상생활 면에서 의존해야 하는 것이 부담스럽고 자녀들과의 소통도 원활하지 않아 답답함을 호소하였다. 홀로 지내는 시간이 허무하고 새로운 삶을 다시금 세워가기에는 심신이 무기력하게 여겨졌다.

### (5) 원망형

‘원망형’의 경우 지난 결혼생활이 행복한 건 아니었지만, 배우자의 부재는 심리적인 위축감과 우울감을 가져왔다. 동시에 상대방에게 경제적, 일상생활에서 의존적이었으므로 사별 후에 생활에 실제적인 어려움을 겪는 경우가 많았다. 사회적 지지체계가 부족하고 삶에 대한 전반적인 동력이 부족한 상태로, 홀로 된 삶을 전면적으로 끌어안고 앞으로 나아가는 것이 힘겹기만 하였다. 이들에게는 이러한 상황이 한탄스럽게 여겨지고 마음속에는 고인에 대한 원망과 인생 전반에 대한 회한이 가득하였다.

노년기 배우자 사별 후 성장과정의 다섯 유형 가운데 사별경험을 통해 인격적 성장단계로 진입한 것으로 보이는 유형은 ‘적극적 변화형’, ‘발전적 적응형’, ‘포용형’이다. 그러나 그 성장의 양상이 일률적인 것은 아니었다. ‘적극적 변화형’은 삶에 대한 태도나 자신에 대한 관념이 가장 극적으로 전환된 유형으로, 배우자 상실 이전에 갖고 있던 편안하지만 수동적인 삶의 태도에서 능동적이고 주체적인

것으로 변화되었으며, 그러한 자신의 변화에 긍정적인 의미를 부여하고 있었다. ‘발전적 적응형’은 배우자 사별로 인해 삶의 영속성이 심각하게 훼손되지 않도록 적절히 조절해 나가며, 삶의 내, 외연을 확장시켜 나갔다. ‘포용형’은 사별 후 적응해 나가는 과정에서 사별 직후 고인에 대한 원망과 고인으로 인해 고통스러웠던 지난 세월에 대한 한스러움을 떨쳐버리고 용서와 포용으로 마음가짐을 변화시켰으며, 다른 누군가를 위한 삶이 아닌 자신을 위한 삶을 살고자 자아를 재정립하는 모습을 보였다.

## 5. 논의 및 결론

본 연구는 노년기 배우자 사별 후 성장과정에 관한 이론 정립을 위한 기초 연구로서, 배우자와 사별한 노인 17명을 대상으로 근거이론 방법을 적용한 질적 연구를 실시하였다. 심층면접 후 녹음된 내용을 필사하고 분석을 실시한 결과, 143개의 개념과 43개의 하위범주, 19개의 범주가 도출되었다.

본 연구의 참여자들은 배우자 사별 직후 ‘우울’, ‘막막함’, ‘생활상의 스트레스’, ‘심리적 위축감’, ‘회한’, ‘홀가분함’ 등의 복잡다단한 심리적 반응을 나타내었다. 이러한 사별 직후 심리적 손상 정도는 인과적 조건으로서 사별 전의 ‘부부관계’가 어떠했는지, ‘개인의 독립적 내지는 의존적 성향’, ‘사별에 대한 마음의 준비’가 어느 정도 되어 있었는지에 따라 중심현상이 나타나는 수준에 차이가 있었으며, 맥락적 조건에는 ‘친밀한 인간관계 구축에 대한 욕구’와 ‘독립성 유지에 대한 욕구’가 존재하였다. 현상을 극복하기 위한 작용/상호작용 전략은 ‘현실에 대한 직시’와 ‘새로운 삶을 위한 노력’이었으며, 이를 촉진, 제어하는 중재적 조건이 ‘사회적지지’와 ‘신앙생활’이었다. 이러한 일련의 과정을 거쳐 나타난 결과는 ‘삶의 의미 찾기’, ‘자존감의 향상’, ‘인간관계의 강화’, ‘포용과 수용’이었다. 이 과정을 시간의 흐름에 따라 배열하면, ‘슬픔과 절망단계’, ‘끌어안고 나아가기 단계’, ‘성장단계’로 이어진다.

각 참여자들의 현상, 인과적 조건, 맥락적 조건, 중재적 조건, 작용/상호작용 전략, 결과를 지속적으로 비교하여, 각 범주 간에 반복적으로 나타나는 관계를 유형화한 결과, 배우자 사별 후 성장과정은 ‘적극적 변화형’, ‘발전적 적응형’, ‘포용형’, ‘답보형’, ‘원망형’의 5가지 유형으로 분류되었다. 앞의 세 유형에 속한 참여자들은 사별 후 성장단계에 진입한 것으로 볼 수 있으며, 나머지 두 유형의 경우 적절한 중재적 조건과 작용/상호작용 전략이 뒷받침되지 않으면 사별 전과 같은 상태로 회복되기 어려울 뿐만 아니라, 내적인 성장을 이루기가 어렵다. 이와 같은 본 연구의 결과를 바탕으로 몇 가지 논의할 사항을 제안해 보면 다음과 같다.

첫째, 배우자 사별 후의 성장과정을 적절히 이해하기 위해서는, 배우자 상실과 관련된 1차적 스트레스와 부차적으로 수반되는 2차적 스트레스 모두에 주목할 필요가 있다는 것이다. 사별 후 적응과정을 설명하는 대표적인 이론적 모델 중 하나인 Bowlby(1961)의 4단계의 애도과정은 무감각의 단계, 그리움의 단계, 혼란과 절망의 단계, 재조정의 단계로 이루어지며, 그 내용은 배우자 상실에 대한 충격, 그리움과 절망, 사별에 대한 수용으로서 과정 전체가 애착대상인 배우자 상실에 초점이 맞춰져 있다.

그러나 앞서 지적한 바와 같이 배우자 사별 적응과정은 단순히 애착대상 상실에 대한 부분뿐만 아

니라, 그 외에 파생되는 여러 난관들을 극복하는 것과 관계된다. 특히 사별경험을 통한 인격적 성장은 애착대상 상실에 대한 적응보다는 자아정체감을 재정립하고 현재 처한 환경을 재조정하는 데서 도출되기 쉽다. 본 연구에서 사별한 노인들은 종전과는 다른 성역할을 수행해 보거나 새로운 인간관계를 형성하고 새로운 활동들을 시도해 봄으로써 삶의 태도를 변화시키고 자신감을 회복, 증대시키고 있었다. 이러한 사별 후의 개인의 내적인 성장은 이중과정 모델에서 제안하는 것처럼, 배우자 사별 적응을 상실 중심 대처와 회복 중심 대처의 순환적 과정 속에서 도출되는 것이다.

둘째, 본 연구에서 도출된 사별 후 성장의 내용은 기존의 외상 후 성장, 스트레스 관련 성장의 내용과 대체로 유사하지만 더욱 능동적이고 동적인 변화를 포함하였으며, 동시에 '포용과 수용'이라는 새로운 내용이 발견되었다. 선행연구에서는 사별 후에 개인이 경험할 수 있는 긍정적인 변화로서, 삶에 대한 감사, 현재 주어진 것들에 대해 당연시하지 않기, 사랑하는 사람들과 더욱 가까워지는 것, 내적인 강함과 자신감의 증대 등을 지적하고 있다(Davis et al., 1998). 한편 본 연구에서는 배우자 사별을 통해 삶의 의미 찾기(자아의 재정립과 주체적, 긍정적, 능동적, 이타적인 삶의 태도 변화), 자존감의 향상(자신감의 증대와 성장인지), 인간관계의 강화(인간관계의 확장과 재인식), 포용과 수용(죽음에 대한 인식 변화와 고인에 대한 용서와 이해)이 도출되었다.

본 연구에서 도출된 사별 후 성장은 스스로와 삶에 대한 긍정적인 방향으로의 인지적 변화뿐만 아니라, 새로운 삶을 위해 주체적으로 노력하는 행동적 변화까지도 포함한다. 또한 기존의 인간관계가 강화되는 것은 물론, 활동반경의 확장으로 인한 새로운 인간관계 구축은 삶의 외연적 확대에 이어졌다. 또한 본 연구에서 도출된 '포용과 수용'은 생사관의 변화와 고인에 대한 포용을 의미하는 것으로, 이를 통해 언젠가 다가올 자신의 죽음에 대해서도 두려워하지 않고 준비할 수 있게 되며, 고인으로 인한 불행한 기억들을 지워내고 포용함으로써 새롭게 고인에 대한 의미를 생성하고 지난 결혼생활을 반추하며 긍정적인 의미를 부여하고자 하는 시도로 해석된다.

셋째, 배우자 사별 후 성장과정은 성별에 따라 다른 양상으로 나타났다. 기존의 연구에서도 배우자 사별적응 과정에서의 성차가 지적되고 있다. 남성에게 있어 배우자 사별은 여성에 비해 보다 더 보편적이지 않은 생애사건으로 받아들여지는 경향이 있으므로 사별 후의 심리적 회복이 더 어렵고, 가족이나 친구와의 정서적 유대가 여성보다 약하므로 그들로부터 사회적 지지를 얻기가 쉽지 않으며, 또 집안일에도 익숙하지 않아 복합적인 난관을 경험하게 된다는 것이다(Carverhill, 1997).

본 연구에서도 사별 후 성장과정에서 남성이 여성보다 사별 후 심리적 회복 및 성장 양상이 더딘 것으로 나타났다. 사별 후 성장과정의 유형분석 결과, 본 연구의 남성 참여자 4명 가운데 3명이 '답보형'에 속한 것으로 나타났다. 나머지 1명은 사별 후 16년이 경과된 노인으로서 사별 후 초기 몇 년은 '답보형'에 가까운 속성들을 보유하고 있으나, 그 후 새로운 애착대상을 찾고 심신의 안정을 되찾은 것으로 보인다. 이에 비해 여성 노인의 경우, 불행한 결혼생활과 고인에 대한 원망에서 헤어 나오지 못하거나, 여전히 배우자 상실의 슬픔의 단계에 머물러 있는 경우도 있었지만, 더 많은 여성 노인들은 새로운 삶에 대한 의지를 보였으며, 이를 실행에 옮기고자 노력하고 있었다. 우리 사회의 여성 노인 대부분에게는 다른 세대에 비해 남편과 자녀를 위한 희생적 삶이 요구되어 왔으며, 여성 스스로도 그러한 방식으로 사회화되어 그러한 삶을 당연시 여기는 경우가 많다. 여성 노인에게 남편의 죽음은 애착대

상의 상실인 동시에, 남편에게 종속된 삶으로부터의 해방 내지는 온전히 '나'로서 살아갈 수 있는 삶의 시작을 의미한다. 사별한 여성 노인들은 상황에 따라 어쩔 수 없이, 혹은 자신의 의지에 의해 새로운 역할을 수행해 가며 서서히 주체적인 '나'를 세워나갈 수 있는 계기를 마련하게 되었다. 또한 여성들이 보유한 대인친화력과 정서적 유대감은 기존의 사회적 관계망을 더욱 강화시키고 새로운 관계망의 확장으로 이어졌다. 이는 사별적응 과정에서 중요한 조력으로 기능하였고 내적 성장의 발판이 되었다. 이렇듯 노년기 배우자 사별 후의 성장과정에서 나타난 성차는 우리 사회의 노인이 처해있는 문화적 환경이나 부부관계, 사회적 관계의 특수성들을 반영하고 있다.

본 연구에서는 기존의 연구들이 사별적응을 단순히 사별 이전 수준으로 회복하는 것으로 보는 관점에 치중되어 있음에 문제의식을 가졌다. 사별에 대한 적응은 이전 상태로 회복하는 것뿐만 아니라, 그것을 넘어서 더 높은 수준으로의 개인의 발달과 성숙이 이루어지는가의 부분 역시 전 생애 발달적 관점에서 사별적응의 중요한 단면으로 살펴볼 필요가 있다. 본 연구의 결과 도출된 주체적이고 능동적인 삶의 태도 변화, 자아의 재정립, 인간관계의 강화와 같은 사회적 자원의 증가, 고인에 대한 이해와 포용과 같은 내적 성장의 요소들은 배우자 사별 이전으로의 상태의 회복, 그 이상의 것이다. 이러한 연구결과는 사별연구의 측면에서 볼 때, 사별적응의 의미를 보다 다양한 관점으로 포착하고자 했다는 점에서 의미가 있으며, 동시에 고통스러운 경험 후의 개인적 발달과 성장에 관련된 일련의 연구들의 측면에서 볼 때, 배우자 사별이라는 특정한 외상(스트레스) 사건에 초점을 맞춰 배우자 사별 후 성장과정을 질적 연구를 통해 총체적으로 접근하여 관련 연구의 저변을 확대했다는 점에서 그 학문적 의의가 있다.

최종적으로 본 연구의 결과를 종합하여 노년기 배우자 사별 후 성장을 개념화하면, 노년기의 배우자 사별 후 성장은 노년기에 보편적으로 경험하게 되는 “발달적 위기 이후의 삶의 통합과정으로서, 배우자 사별 직후의 절망을 딛고 일어서 삶의 주체자로서 새로운 삶을 모색하고 더욱 강해진 자아를 발견해 나가며, 배우자를 포용해 나가는 과정”으로 정의해 볼 수 있다. 끝으로 다음과 같은 사항을 제안하고 연구의 한계를 지적하고자 한다.

첫째, 사별한 노인에게 사회적 지지체계를 강화시키는 것이 중요하다. 많은 연구에서 지적되고 있는 바와 같이, 본 연구에서도 사별 후 성장과정에서 사회적 지지체계는 새로운 삶으로의 도약을 이끌어내는 중요한 동인이 되었다. 친밀한 사회적 관계는 사별한 노인에게 위로와 원조를 제공하여 노인이 새로운 삶을 맞이하는데 중요한 역할을 담당하였다. 따라서 자조모임을 결성하거나 사적 관계망의 결속, 사회복지사의 개입, 이웃과의 연계강화 등, 사별한 노인들에 대한 지지체계를 강화하려는 노력이 필요하다.

둘째, 성역할의 양성성(兩性性)을 강조한 노년기 교육이 강화되어야 한다. 배우자 사별 후 성장과정에서 사회적 능력이 결여된 여성 노인이나 가사 일에서 어려움을 겪는 남성 노인의 경우 그러한 도전이 성장을 위한 계기가 될 수는 있지만, 이에 적절히 대처하지 못 할 경우 생활면에서의 스트레스와 막막함으로 인해 경제적 어려움이나 건강악화 등의 부정적 여파가 지속될 수 있다. 따라서 노년층 및 예비 노년층을 대상으로 성역할 분업적인 생활태도 및 습관 개선을 위해 양성성을 강조하는 프로그램을 개발하고 교육시킬 필요가 있다.

셋째, 향후 사별 후 성장 관련 양적 및 질적 연구가 활발히 이루어져야 한다. 본 연구에서 도출된 사별 후 성장과정은 편의표집에 의한 17명의 자료에 근거한 것이므로 모든 배우자 사별 노인에게 일반화할 수는 없다. 향후 양적, 질적 연구를 축적하여 일반화 가능성을 검증하고 배우자 사별 후 성장에 관한 이론을 정교하게 구축해 나가야 할 것이다.

넷째, 본 연구의 연구 참여자 17명 가운데 남성은 4명으로 노인 인구의 성비에 비해 남성이 적게 포함되어, 남성 사별 노인의 개인적 성장 요인에 관한 정보를 충분히 확보하지 못 하였을 수 있다. 향후 연구에서 배우자와 사별한 남성 노인에 대한 추가연구가 요구된다.

## 참고문헌

- 강인·최혜경, 1998, “여성의 배우자 사별 스트레스 적응 과정에서 개인 내적 요인들의 중재적 역할”, 『대한가정학회지』, 36(4): 95-107.
- 김승연·고신규·권정혜, 2007, “노인집단에서 배우자의 사별 스트레스와 우울의 관계: 사회적 지지와 대처행동의 조절효과”, 『한국심리학회지: 임상』, 26(3): 573-596.
- 김현경·전우택, 2009, “북한이탈주민의 삶의 질이 외상 경험 이후 심리적 성장에 미치는 영향”, 『사회복지연구』, 40(2): 363-397.
- 김희정·권정혜·김종남·이란·이건숙, 2008, “유방암 생존자의 외상 후 성장 관련 요인 탐색”, 『한국심리학회지 건강』, 13(3): 781-799.
- 김태국·정은의, 2012, “북한이탈주민의 외상경험과 의도적 반추에 따른 외상후성장과 문화적응”, 『북한학보』, 37(2): 147-173.
- 손의성·홍세희, 2007, “배우자 사별 노인의 대처자원, 배우자 죽음의 질이 사별 적응에 미치는 영향: 선택, 최적화, 보상(SOC)의 대처전략의 매개효과를 중심으로”, 『인간발달연구』, 14(3): 65-86.
- 손의성, 2007, “배우자 사별노인의 적응에 관한 연구-성별 차이를 중심으로-”, 『한국가족복지학』, 21: 289-322.
- 송주연·이희경, 2010, “소아암 환자 어머니의 희망이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개로”, 『상담학연구』, 11(4): 1501-1517.
- 이윤주·조계화·이현지, 2007, “사별에 관한 최근 연구동향 분석”, 『상담학연구』, 8(3): 839-857.
- 이인정, 2009, “암 경험에 따른 외상후성장에 대한 국내외 연구의 체계적 고찰”, 『사회복지 실천과 연구』, 6: 81-113.
- 장희선·김윤정, 2011, “농촌여성노인의 배우자 사별 적응과정”, 『한국노년학』, 31(4): 939-967.
- 전길양·김정옥, 2000, “배우자 사별노인의 자기효능감, 사회적지지 및 심리적 적응에 관한 연구”, 『대한가정학회지』, 38(1): 155-170.
- 한노을, 2008, “외상 후 성장에 관한 현상학적 연구: 아동기 성폭력을 경험한 여성을 중심으로”, 서울여자대학교 석사학위 논문.
- 최승미, 2008, “외상 후 성장 관련 변인의 탐색”, 고려대학교 박사학위논문.
- Birks, M., and Mills, J., 2011, *Grounded Theory: A Practical Guide*, CA: Sage Publications.
- Bowlby, J., 1961, “Process of mourning”, *The International Journal of Psycho-Analysis*, 42: 317-340.
- Caserta, M., Lund, D., Utz, R., and Vries, B., 2009, “Stress-related growth among the recently

- bereaved", *Aging & Mental Health*, 13(3): 463-476.
- Carverhill, P., 1997, "Bereaved men: How therapists can help", *Psychotherapy in Private Practice*, 16: 1-20.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema S., and Larson, J., 1998, "Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning", *Journal of Personality and Social Psychology*, 75: 561-574.
- Havighurst, R. J., 1972, *Developmental tasks and education*(3rd Ed.), New York: David McKay Company.
- Helmuth, T. A., and Steinitz, E. M., 1978, "Death of an infant: Parental grieving and the failure of social support", *Journal of Family Practice*, 6: 785-790.
- Hogan, N. S., Greenfield, D. B., and Schmidt, L. A., 2001, "Development and validation of the Hogan Grief Reaction Checklist", *Death Studies*, 25(1): 1-32.
- Hogan, N. S., and Schmidt, L. A., 2002, "Testing the grief to personal growth model using structural equation modeling", *Death Studies*, 26: 615-634.
- Lazarus, R. S., and Folkman, S., 1984, *Stress, Appraisal and the Coping Process*. NY: Springer Publishing Company.
- O'Bryant, S. L., and Hansson, R. O., 1995, "Widowhood", in *Handbook of Aging and the Family*, edited by Blieszner, R. and Bedford, V. H., Westport, CT: Greenwood Press.
- Shakespeare-Finch, J., and Armstrong, D., 2010, "Trauma type and posttrauma outcomes: Differences between survivors of motor vehicle accidents, sexual assault, and bereavement", *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 15(2): 69-82.
- Strauss, A., and Corbin, J., 1998, *Basics of Qualitative Research*, Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Stroebe, W., Stroebe, M. S., Abakoumkin, G., and Schut, H., 1996, "The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory", *Journal of Personality and Social Psychology*, 70: 1241-1249.
- Stroebe, M., and Schut, H., 1999, "The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description", *Death Studies*, 23(3): 197-224.
- Stroebe, M., Schut, H., and Stroebe, W., 2007, "Health outcomes of bereavement", *Lancet*, 370: 1960-1973.
- Tedeschi, R. G., and Calhoun, L. G., 1995, *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- \_\_\_\_\_, 2004, "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence", *Psychological Inquiry*, 15: 1-18.
- \_\_\_\_\_, 2008, "Beyond the concept of recovery: Growth and the experience of loss", *Death Studies*, 32: 27-39.
- Watanabe, T., and Okamoto, Y., 2005, "The relationship between personality development after bereavement and care experience", *The Japanese Journal of Developmental Psychology*, 16(3): 247-256.
- Worden, J. W., 1991, *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health*

*Practitioner*(2th Ed.). NY: Springer Publishing Company.

Zoellner, T., and Maercker, A., 2006, "Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model", *Clinical Psychology Review*, 26(5): 626-653.

## Personal Growth through Spousal Bereavement in Later Life

Chang, Sujie

(Kyung Sung University)

This study purposes to explore the growing process through spousal bereavement in later life, and to develop the theory. A qualitative research was conducted, and the participants were 17 seniors. The analysis according to Strauss and Corbin's grounded theory(1998), resulted in 143 concepts, 43 subcategories, and 19 categories. Range analysis according to paradigm showed that the causal conditions were 'marital relationships', 'independent/dependent tendencies', and 'emotional readiness for the death of a spouse', and the phenomena were 'depression', 'hopelessness', 'daily stress', 'psychological intimidation', 'regret', and 'sense of being freed'. The contextual conditions that affect these phenomena were 'desire for intimate personal relationships' and 'desire to maintain independence'; the action/interaction strategies to manage the phenomena were 'facing reality' and 'efforts for construction of the new life'; and the mediating conditions that promote or suppress these action/interaction strategies were 'social support' and 'spirituality'. The results were 'reconstruction of the meaning in life', 'increase in self-esteem', 'reinforcement of social network' and 'embrace and acceptance'. Furthermore, when personal growth after bereavement of a spouse was analyzed focusing on changes over time, the growth process consisted of three steps: 'sadness and despair', 'embracing and moving forward', and 'personal growth'. The pattern analyses were performed to typify recurring relations by category, and 5 types were derived. The results of our study show that personal growth after spousal loss is an integrative process in life after crisis, and can be conceptualized as the process of overcoming the despair that immediately follows the death of a spouse, seeking a new life by actively taking control, and discovering a strengthened self.

Key words: later life, spousal bereavement, personal growth, grounded theory