

# 코로나19 팬데믹 기간 동안 농촌 지역 노인들의 삶의 변화와 외로움 경험에 대한 질적연구

강지영<sup>1</sup> · 정애리<sup>2</sup><sup>1</sup>제주대학교 간호대학 · 건강과간호연구소 부교수, <sup>2</sup>울지대학교 간호대학 조교수

## Experiences of Life Changes and Loneliness among Rural Older Adults During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Study

Kang, Jiyoung<sup>1</sup> · Jung, Aeri<sup>2</sup><sup>1</sup>Associate Professor, College of Nursing · Research Institute of Health and Nursing, Jeju National University, Jeju, Korea<sup>2</sup>Assistant Professor, College of Nursing, Uijeongbu, Uijeongbu, Korea

**Purpose:** This study aimed to understand and explore the experiences and meanings of life changes and loneliness caused by the coronavirus disease (COVID-19) among older people living in rural areas. **Methods:** This study adopted an individual interview approach. A total of 33 older adults were interviewed using semi-structured questions between October and December, 2020. The collected data were analyzed using thematic analysis. **Results:** Four main themes and ten sub-themes emerged. One main theme was “the never-ending anxiety of a changed world”, the second theme was “disconnecting from the world through social distancing”, the third theme was “working to overcome COVID-19”, and forth “health is the most important thing in life.” **Conclusion:** Based on the results of this study, we confirmed the urgent need for psycho-social support to relieve loneliness and social isolation of older people in rural areas during the spread of infectious diseases.

**Key Words:** COVID-19; Aged; Rural health; Loneliness; Qualitative research

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

2019년 12월 8일 중국 우한시에서 원인을 알 수 없는 폐렴 환자가 발생하였고 새로운 코로나바이러스가 원인으로 확인되었다. 세계보건기구(World Health Organization, WHO)는 코로나바이러스감염증-19 (Coronavirus Disease 19, COVID-19, 코로나19) 감염이 확산되자 세계적 대유행인 팬데믹(Pandemic)

을 선포하였다[1,2]. 노인들은 코로나19 바이러스로 인한 감염에 더 취약하며, 폐렴이나 사망 등의 중증 증상 발현 빈도가 높아 고위험군으로 관리되었으며, 국가적으로는 감염을 예방하기 위해서 사회적 거리두기, 노인 집합 시설의 운영 중단 및 폐쇄 등의 조치가 시행되었다. 그 결과 코로나19 팬데믹 기간 동안 농촌 노인들의 외로움과 우울감 증가가 보고되었고[3], 이로 인해서 농촌 노인들은 삶과 건강에 신체적, 정신적, 사회적 변화를 다면적으로 경험했을 것으로 사료된다.

외로움(Loneliness)은 혼자 있거나, 사람들과 물리적으로

**주요어:** 코로나19, 농촌건강, 노인, 외로움, 질적연구

**Corresponding author:** Jung, Aeri

College of Nursing, Uijeongbu, Uijeongbu 11759, Korea.

Tel: +82-31-951-3887, Fax: +82-31-951-3916, E-mail: aeri@eulji.ac.kr

**Received:** Nov 29, 2023 / **Revised:** Dec 11, 2023 / **Accepted:** Dec 12, 2023

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

떨어져 있거나, 사람들과 떨어져 있는 주관적인 느낌 상태를 의미하며 원하는 사회적 접촉과 실제 사회적 접촉 사이에 불균형이 있을 때 발생한다[4,5]. 모든 연령에서 외로움이 발생하지만, 노년기는 사회적 관계망의 축소, 건강 악화, 가족 및 지인의 사망 등으로 인해서 사회적 고립 위험에 더 취약하며 외로움을 가장 많이 느끼고 경험하는 시기로 알려졌다[6,7]. 노인 외로움의 원인은 성별, 결혼 상태, 동거유무, 실업 상태, 소득 수준, 건강 상태, 사회적 고립 등과 같은 개인적인 요인과 사회적인 활동 참여 부족, 사회적 관계의 부재 같은 사회적인 요인이 있다[8,9]. 코로나19의 발생 이후 고위험군인 노인에 대한 초기 대응은 물리적 거리두기에 중점을 두었고[10], 노인들이 참여할 수 있는 지역사회활동 및 행사가 중단되고, 지역사회 노인들의 사회적 관계가 단절되면서 특히, 농촌 노인들의 외로움 증가가 보고되었다[11].

우리나라의 경우 2017년 노인실태조사 결과 자살 생각의 원인 중 외로움이 12.4%를 차지하였으며[12], 코로나19 동안 사회적 고립으로 인한 외로움이 증가하면서 사회적인 문제로 나타났다. 영국의 조콕스 외로움 위원회(Jo Cox Commission on Loneliness)는 외로움은 하루에 15개비 담배를 피우는 것만큼이나 건강에 해로우며, 죽음을 초래할 수 있다며 개인의 문제 해결이 아닌 정부 차원에서 국가적인 대응이 필요하다고 언급하였다[13]. 사회적 고립과 외로움에 대한 사회적 관심의 필요성이 주목받고 있으며, 사회적 지지 부족이 건강 문제와 사망 위험과 밀접한 관련이 있는 것으로 알려지면서, 사회적 고립과 외로움에 대한 사회적 관심에 주의를 기울일 필요가 있다[14].

농촌 지역은 도시 지역과 비교해 노인인구 비율이 높고, 초고령 노인과 독거노인의 수의 증가하고 있으며, 고령층이 코로나19 확진자 중 높은 비중을 차지하고 있다[15]. 농촌 노인들은 도시 노인보다 우울 정도가 높고, 정신 건강 상태가 더 저조한 것으로 나타나[16], 이런 농촌의 상황에 적합한 코로나 대응 방안이 요구된다. 보건의료인은 코로나19 상황에서 정보 획득과 정서적 문제에 취약한 농촌 지역 노인의 건강 문제에 더 관심을 가져야 하지만, 현재 농촌 노인을 대상으로 코로나19로 인한 삶의 변화와 외로움 경험이 노인들의 삶과 건강에 어떤 영향을 주었는가에 대해서 심층적인 질적 탐색이 미비한 실정이다. 또한, 생활기반이 도시인 노인들에 비해 상대적으로 취약한 농촌 지역에 거주하는 노인들을 대상으로 코로나 팬데믹으로 인한 생활과 건강의 변화에 영향을 미친 요인들을 농촌 노인들의 정성적 자료로 확인할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 코로나19 팬데믹 동안 농촌 노인들의 삶의 변화와 외로움 관련 경험을

심도 있게 이해하고, 개인의 삶과 외로움에 미치는 심리적, 사회적 요인들을 확인하여 보건의료 정책 마련의 기초자료를 제공하고자 한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

만 60세 이상 지역사회 농촌 거주 노인을 대상으로 코로나19로 인한 삶의 변화와 외로움의 경험과 의미를 심층적으로 이해하고 탐색하기 위해 개별 심층 면담을 수행한 질적연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구는 연구대상은 전국의 농촌에 거주하는 만 60세 이상 노인인 코로나19 팬데믹 기간인 2020년 10월에서 12월까지 2달간 수집된 자료이다. 자료수집기간이 코로나19로 인한 사회적 거리두기 시점에 이루어졌으며 대면이 가능하지 않아 비대면 전화 심층면담을 진행하였다. 연구대상자와의 전화 면담은 대상자별로 30분 정도 소요되었으며, 1인당 1회에 걸쳐 비대면으로 진행되었다. 개별 대상자를 모집하기 위해 유의적 표집(purposive sampling)과 눈덩이 표집(snowballing sampling) 방법을 사용하여 참여자를 선정하였다. 사전 동의 확인연구책임자는 대상자에게 자료수집의 목적, 내용과 조사 절차에 대해서 조사 전에 사전 설명을 진행하였으며, 참여자가 자발적으로 동의한 경우 전화 녹음 방식을 활용하여 면담을 진행하였다.

### 3. 자료수집

면담 질문은 Krueger와 Casey [17]의 가이드라인에 따라 질문 범주인 시작, 도입, 전환, 핵심, 마무리 질문의 흐름으로 개방형 질문지를 구성하였다. 연구문제 선정 후 노인 외로움 관련 선행연구를 고찰한 뒤 이를 근거로 질문지를 개발하였다. 개발된 질문지는 간호학 박사학위 소지자이며, 질적연구 경험이 있는 간호학 교수 2인이 검토하여 완성되었다. 최종 질문은 시작 질문 1개, 도입 질문 1개, 전환 질문 2개, 핵심 질문 3개, 마무리 질문 2개로 총 9개의 질문으로 이루어졌으며, 구체적인 내용은 표 1과 같다.

연구 전 연구목적, 필요성, 진행 과정을 사전에 알리고, 녹음, 익명성 보장에 대한 설명 후 면담을 진행하였다. 심층 면담 녹음

표 1. 면담 질문

항목	내용
시작	1. 코로나 발병 이후 어떤 경험을 하셨나요?
도입	2. 코로나 상황에 대한 전반적인 느낌은 어떠셨나요?
전환	3. 코로나로 인해 좋았던 경험이 있으셨나요? 4. 코로나로 인해 좋지 않았던 경험이 있으셨나요?
핵심	5. 코로나로 인해 겪은 신체적인 문제는 무엇인가요? 6. 코로나로 인해 겪은 정신적인 문제는 무엇인가요? 7. 이러한 어려움을 어떻게 극복하고 계시는가요?
마무리	8. 현재 삶에서 가장 중요하다고 생각하는 것은 무엇인가요? 9. 코로나로 인한 삶에서 개선되어야 할 점이 있었나요?

내용은 모두 필사 후 자료로 만들었다. 주요 질문 내용은 표 1과 같다.

#### 4. 윤리적 고려

본 연구에서는 연구대상자들에게 연구에 대한 목적과 진행 방법, 연구참여에 따른 권리와 비밀보장, 면담 내용 녹취에 대해 충분히 안내하였다. 사전에 연구대상자의 자발적인 참여 의사를 확인 후 구두상으로 동의 여부를 확인한 후 녹음을 진행하였다. 대상자의 개인정보보호를 위해 익명성을 보장하고, 수집된 개인정보는 연구자만이 접근 가능한 잠금장치가 있는 서랍에 보관하며 개인정보보호법에 따라 관리하였다. 대상자가 원하면 언제든지 연구참여를 철회할 수 있음을 설명하였고, 면담 종료 후 소정의 선물을 전달하였다.

#### 5. 자료분석

개별면담 내용의 자료분석은 연구 현상에 대한 심층적인 이해를 목적으로 한다. 많은 양의 자료를 연구목적에 따라 효율적으로 분류하고, 유사한 의미로 주제의 범주를 형성한다[15]. 현장노트와 면담 필사 자료는 주제 분석법[18]을 이용하여 분석하였다. 각 대상자의 녹음 내용을 주의 깊게 들으며 제 3자가 필사하였고, 내용을 연구 질문을 축으로 분석하였다. 연구자는 내용을 수차례 반복적으로 읽으며 상황을 이해하고, 유사 의미 단어와 문장, 단락을 바탕으로 진술문을 분류하고, 연관 관계가 있는 분석 단위를 합성하여 주제 범주 코드(code)를 생성하였다. 관련 있는 코드들을 합성하여 하위 범주(category)를 생성하고, 하위 범주를 묶어 최종 주제(theme)를 생성하였다. 분석의 신뢰도를 높이기 위해 연구자들이 독립적으로 자료를 분석하고 논의와 재분류 과정을 통해 통합 과정을 거쳤다.

#### 6. 연구의 질 확보

연구자는 간호학과 교수 2인으로 구성되었으며, 질적연구 관련 교육과 연구 경험이 있고, 지역사회와 의료기관에서 10년 이상 노인대상 연구를 한 경험이 있다. 본 연구는 Sandelowski [19]가 제시한 신뢰성, 적합성, 감사가능성, 확인가능성을 기반으로 연구하였다. 연구결과에 대한 신뢰성을 높이기 위해 참여자들이 편안한 방법으로 면담을 시행하였으며, 참여자들의 이야기를 경청하였다. 면담 내용은 연구자가 각자 내용을 분석하고, 충분한 논의를 거쳐 결과를 도출하였다. 적합성 확보를 위해 눈덩이 표집 방법을 통해 더 이상 새로운 이야기가 나오지 않을 때까지 충분히 면담을 진행하였으며, 다수의 질적연구 경험이 있는 간호학 교수에게 수행 분석 결과를 검토받았다. 감사가능성을 확보하고자 연구 절차를 철저하게 노트에 기록하였고, 대상자의 말을 그대로 필사하고 인용하여 독자가 해석이나 분석을 검증하도록 하였다. 확인가능성은 연구자가 모든 과정에서 중립적인 견해를 유지하며, 선입견과 편견을 배제하도록 노력하였다.

### 연구 결과

#### 1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자는 총 33명으로 남성 9명(27.3%), 여성 24명(72.7%)이었고, 평균 연령은 72.46세였다. 동거가족은 배우자와 동거 19명(57.6%), 혼자인 경우 8명(24.2%), 자녀와 동거 6명(18.2%)이었으며, 자녀 수는 3명 이상이 17명(51.5%)으로 가장 많은 것으로 나타났다. 주관적인 건강 상태는 보통이 13명(39.4%), 좋음이 12명(36.4%), 나쁨이 8명(24.2%)으로 나타났다(표 2).

#### 2. 분석 결과

코로나19로 인한 농촌 노인의 삶의 변화와 외로움에 관한 경험은 4개의 주제와 10개의 하위 주제로 분석되었다. 4개의 주제는 ‘변화된 세상에서 느껴지는 끝나지 않는 불안’, ‘사회적 거리두기로 인한 세상과의 단절’, ‘코로나를 극복하기 위한 노력’, ‘삶에서 가장 중요한 것은 건강’으로 구체적인 내용은 다음과 같다(표 3).

##### 주제 1. 변화된 세상에서 느껴지는 끝나지 않는 불안

코로나19의 확산으로 감염을 통제하고 예방하기 위해 사회

적 거리두기, 마스크 착용, 타인과의 만남 제한 등 이전과는 다른 대책들이 생겼고, 고령의 노인들은 빠르게 변화하는 코로나 시대에 적응하는 데 어려움을 느꼈고, 항상 감염 가능성과 주변에 전염 가능성에 대해 불안감을 느꼈다. 이에 ‘계속해서 올리는 재난 문자와 늘어나는 확진자로 인한 두려움’, ‘서로에 대한 경계와 감염 가능성에 대한 불안감’이라는 하위 주제가 도출되었다.

• 하위주제 1-1. 계속해서 올리는 재난 문자와 늘어나는 확진자로 인한 두려움

코로나19 기간 동안 정부 차원에서 감염 예방을 위한 재난 문자와 확진자 관련 브리핑을 진행하였고, TV 뉴스와 기사가 매일 보도되었다. 대상자들은 끝을 모르는 코로나 상황과 계속해서 증가하는 확진자 수를 보았고, 전국적으로 확산과 감소를 반복하는 1년이 넘어가는 긴 시간 동안 불확실한 상황 속에서 두려움을 느꼈다.

표 2. 대상자의 일반적 특성 (N=33)

항목	범주	n (%) or M±SD
성별	남성	9 (27.3)
	여성	24 (72.7)
연령		72.46±8.16
동거가족	혼자인 경우	8 (24.2)
	배우자와 동거	19 (57.6)
	자녀와 동거	6 (18.2)
자녀수	≤1	5 (15.2)
	2	11 (33.3)
	≥3	17 (51.5)
주관적 건강 상태	좋음	12 (36.4)
	보통	13 (39.4)
	나쁨	8 (24.2)

M=Mean; SD=Standard deviation.

표 3. 연구의 주제어

주제	하위주제
변화된 세상에서 느껴지는 끝나지 않는 불안	· 계속해서 올리는 재난 문자와 늘어나는 확진자로 인한 두려움 · 서로에 대한 경계와 감염 가능성에 대한 불안감
사회적 거리두기로 인한 세상과의 단절	· 달라진 세상에서 고립되어 살아가기 어려움 · 대면 만남의 제한과 줄어든 만남으로 인한 외로움 · 닫혀버린 문으로 인해 노년에 홀로 갇힌 삶
코로나를 극복하기 위한 노력	· 스스로 극복을 위해 일상을 변화시킴 · 가족의 소중함을 다시 발견함 · 코로나19를 끝내기 위해 정부의 지침을 잘 지킴
삶에서 가장 중요한 것은 건강	· 나의 건강 · 가족의 건강

밖에도 못 나가게 하고, 답답하게 마스크는 계속 쓰라 하고. 집에 가만 앉아있으면 자꾸 재난 문자가 날아오는 거야. 동네에서 한둘씩 확진자가 나오고 하니까 불안한 마음도 들고. 언제쯤 이 코로나가 끝날지도 모르겠고.(대상자 12)

확진자와 동선이 겹쳐 두 주간 자가격리를 하니 불안하여 어지럽고, 좋은 생각은 사라지고 부정적인 생각만 들어 정신적으로도 이상이 오는 느낌이 들었지.(대상자 16)

좀 불안했어요. 매일매일 확진자 숫자가 몇 명인지 상당히 궁금해지면서 숫자가 어제보다 더 높게 나왔을 때...(대상자 27)

• 하위주제 1-2. 서로에 대한 경계와 감염 가능성에 대한 불안감

코로나 확산 방지를 위해 외출을 자제하고, 타인과의 접촉을 제한하였고, 초기에는 마스크 착용을 권고하다가 의무 착용으로 변경하였다. 대상자들은 고령층으로 감염 고위험군이지만, 기저질환이나 호흡기질환으로 인하여 젊은 세대보다 마스크 착용의 불편함을 더 많이 느꼈다. 하지만 감염 가능성으로 인해 모두 예민한 상황에서 기침하거나 마스크를 내리면 서로 눈치를 주고, 경계하여 오해가 생기는 경우가 많아졌다. 또한 감염 사실을 모르는 상황에서 본인으로 인해 가족 구성원에게 병을 옮기면 가족들의 사회생활에 문제가 생길까 봐 직접적인 접촉을 피하게 되었고, 더 노심초사하는 모습을 볼 수 있었다.

식구들끼리 밥을 먹거나 이야기할 때에도 항상 조심해야 하고 불안한 감정을 느끼게 되는 것이 좋지 않았지.(대상자 9)

대중교통 타기도 불편하고... 내가 기침 같은 걸 하면

옆 사람에게 눈치 보이고 반대로 옆 사람이 기침을 하면 그 사람 한 번 쳐다보게 되면서 불안해져요. 병원 같은 곳 가는 것도 자유롭지가 못해요.(대상자 30)

지금은 그나마 날이 덥지 않아서 마스크 쓰는 게 덜 불편한데 여름에는 마스크 때문에 너무 숨이 차고 답답했어요. 집에만 있기 답답해서 밖에 나가서 바람 좀 쐬고 싶어도 이것조차 쉽지 않았어. 계속 마스크를 쓰고 있으려니 예전보다 훨씬 숨이 차고 답답했고 괜히(다른 사람들의) 눈치도 보였어.(대상자 32)

## 주제 2. 사회적 거리두기로 인한 세상과의 단절

코로나의 확산을 방지하기 위해 사회적 거리두기를 하면서 노인들의 대면 만남 기회가 줄어들었고, 사회적 관계가 단절되었다. 이로 인해 집안에 고립되어 혼자 있는 시간이 많아지고, 사람을 만나지 못하면서 정서적으로 불안, 우울, 외로움, 절망감 등 부정적인 정서가 증가하였고 일상적인 교류에서 오는 만족감과 사회적 지지를 잃게 되었다. 이에 ‘달라진 세상에서 고립되어 살아가기 어려움’, ‘대면 만남의 제한과 줄어든 만남으로 인한 외로움’, ‘닫혀버린 문으로 인해 노년에 홀로 갇힌 삶’이라는 하위 주제가 도출되었다.

### • 하위주제 2-1. 달라진 세상에서 고립되어 살아가기 어려움

스마트폰은 가족이나 친구들과의 연락을 할 수 있는 중요한 수단이지만 대상자들은 통화나 문자 외의 스마트폰 기능 활용에 어려움을 토로하였다. 코로나 확진자의 격리와 백신 접종자를 통제하기 위해 가게나 음식점, 시설 이용시 스마트폰을 통해 QR코드를 찍어야 했지만 고령의 노인들은 모바일 사용이 익숙하지 않기 때문에, 이런 기능들을 습득하기가 쉽지 않았다. 젊은 세대에 비해 디지털 기기의 활용이 어려워 변화하는 비대면 세상 속에서 소외감과 고립을 경험하였다. 생계를 지속하기 위해 일자리를 찾아야 하지만 줄어든 일자리로 인해 경제적으로도 어려운 상황에 직면하게 되었다.

스마트폰이 익숙하지도 않은데 갑자기 QR코드를 찍으라는 거야. 나는 그런 게 있는 줄도 몰랐네.. 겨우 직원 도움받아서 했더니깐. 우리 나이 또래 사람들은 그런 거 못 하지. 요새는 이 스마트폰에 관련한 것들이 늘어나잖아. 그런 걸 누가 좀 잘 알려줬으면 좋겠어.(대상자 12)

마스크 구하기 어려웠을 때는 심지어 새벽부터 약국 앞에서 몇 시간을 기다렸다가 겨우 샀던 적도 있어. 다른 이들은 컴퓨터나 핸드폰으로 산다고 하는데 우리 같은 노인

네들이 그런 걸 할 수 있나.(대상자 25)

내가 원래 일을 나가는데 일할 데가 없어. 그래 가지고 아주 저기 그냥 시대가 막막하고 삭막해. 바깥에 출입을 못 하고, 어디 다니지도 못하고 일자리도 없고 나쁜 점이 많아.(대상자 18)

### • 하위주제 2-2. 대면 만남의 제한과 줄어든 만남으로 인한 외로움

노인의 경우 일자리가 없는 경우가 많아 노인시설에서 사람들을 만나 사회적 지지를 받는 것이 중요하지만, 코로나는 대면 만남을 제한하여 사람들을 만날 기회가 사라졌다. 대상자들은 코로나 감염에 대한 두려움도 있지만, 주변 사람과의 소통의 부재로 더 힘들어했으며, 의료서비스도 이용하기 어려워 기존의 생활 방식에서 큰 변화를 경험하였다. 노인들은 코로나로 인해 가족이나 친구, 이웃들과의 만남이 줄어들었고, 이로 인해 외부활동을 자제하고 집에서만 지내다 보니 답답함을 많이 느꼈다. 일상의 대부분 시간을 혼자 있다 보니 정서적으로 외롭고 우울감을 느꼈다.

집 앞에 노인들 모여 있는 데에 가서 얘기하고 싶은데 코로나로 인해 말하기 무서워서 집에만 있어서 괴롭지. 집에만 있어서 답답하고 우울한 느낌이 많이 들고 외로워.(대상자 3)

병원을 마음대로 못 다니는 거 그게 힘들지. 집 안에만 갇혀 지내다 보니, 부정적인 생각, 슬픈 마음, 좌절, 고달프고 괴로운 느낌으로 사는 것이 재미가 없어.(대상자 16)

모임이나 이 친구나 이런 주위에 있는 사람들을 자주 못 만난다고 그게 좀 외로운 것 같아. 친구들 마음대로 못 만나고, 매달 만나던 친구들도 지금 1년 가까이 못 만나고 그게 답답하고 내 마음대로 활동하기가 제재를 받으니까 그게 지금 답답하지.(대상자 19)

인원수 제한 때문에 가족 한 번 만나기도 어렵고. 근데 또 이게 몇 달을 넘어서 몇 년째 이려고 있으니까 지치기도 하고. 코로나가 어쩔 수 없는 상황이니까 할 수 있는 것도 딱히 없어서 기운 빠질 때도 있어요.(대상자 33)

• 하위주제 2-3. 닫혀버린 문으로 인해 노년에 홀로 갇힌 삶  
사회적 거리두기로 정부에서는 사람들의 집합 장소를 폐쇄하였고, 노인들이 자주 가는 마을회관, 경로당, 양로당, 복지관 등이 다 문을 닫아 노인들이 갈 곳이 사라졌다. 농촌 노인들은 중요한 터전이었던 지역의 행사나 모임이 제한되고 시설들이

문을 닫아 지역사회와의 연결이 약화함을 경험하였다.

코로나가 터지기 전에는 시장 가서 장 보고, 운동하고, 복지관 가고 그랬지. 지금은 운동도 못 하게 막아버리고, 복지관도 문을 닫아버렸어.(대상자 12)

양로당도 문 다 닫아서 가지도 못하고 꼼짝 않고 집에만 있어. 텔레비전 보고 우두커니 앉아서 기분이 가라앉고 자식들 걱정만 돼.(대상자 20)

마을회관이랑 경로당, 병원이 문을 닫아서 동네 분위기가 흉흉하고 만나러 와주는 가족들이 없어 쓸쓸하고 외로워.(대상자 21)

### 주제 3. 코로나를 극복하기 위한 노력

농촌 노인들은 코로나 상황에 적응해나가기 위해 적극적으로 활용할 수 있는 자원이나 활동을 찾기 위해 노력하였다. 이에 ‘스스로 극복을 위해 일상을 변화시킴’, ‘가족의 소중함을 다시 발견함’, ‘코로나19를 끝내기 위해 정부의 지침을 잘 지키기’이라는 하위 주제가 도출되었다.

#### • 하위주제 3-1. 스스로 극복을 위해 일상을 변화시킴

대상자들은 코로나로 인한 어려움을 극복하기 위해 각자의 방식으로 해결 방법을 모색하며 적응해나갔다. 재미있는 TV 프로그램을 시청하거나 집 근처를 운동하는 등 감염 위험성은 낮으면서 기분을 전환할 수 있는 행위들을 하려고 노력하였다.

요즘 TV에서 트로트 가수들 많이 나오는데 노래 들으면서 TV 프로그램이라도 재밌는 걸 많이 보려고 한다. TV 보는 순간은 재미있는데 그래도 답답하고 외롭다.(대상자 3)

집에서 아침에 한 30분 여기 동네 한 바퀴 도는 것뿐이 없어. TV보고 나왔다 들어갔다 하는 거지.(대상자 4)

#### • 하위주제 3-2. 가족의 소중함을 다시 발견함

코로나 시기에 사회적인 행사, 만남이 줄어들면서 단절된 소통의 창구를 가족끼리 서로 의지하면서 외로움을 극복하였고, 코로나를 이겨낼 힘을 얻었다. 사회적인 대면 만남의 제한으로 사회생활을 하는 가족들이 집에 머무는 시간이 이전에 비해 길어지면서 가족과의 소통이 오히려 증가하게 되었고 가족의 소중함을 다시 발견하는 기회가 되었다.

가족들 전에는 막 이렇게 바빠가지고 이렇게 생활하다

보니까 그게 잘 안 됐는데 코로나로 인해서 많은 사람의 인식이 달라져 가지고 그 전부 이제 우리 애들도 이렇게 보면 퇴근을 전부 집으로 해가지고 그렇죠. 자주 이렇게 만날 수 있는 그런 굉장히 큰 게 느껴졌고 의미가 있죠.(대상자 14)

마스크를 쓰고 손을 열심히 닦으며 자녀들과 손주들과 자주 통화하며 극복하는 중이야.(대상자 5)

식구들한테 전화도 많이 하고, 아무래도 가만히 있으면 외롭고 답답하니까 사람에게 연락하게 되더라고요. 이야기를 나눌 상대가 있으면 훨씬 마음이 편해져요. 아무것도 안 하고 있으면 너무 힘들어요. 연락 없이 살아가는 건 너무 외로우니까.(대상자 33)

• 하위주제 3-3. 코로나19를 끝내기 위해 정부의 지침을 잘 지키기  
코로나19의 확산의 지속으로 노인들은 지쳐있었고, 하루빨리 감염병이 끝나기를 바라며, 정부 차원에서 권고하는 지침 및 감염 예방 활동을 철저히 수행하였다.

이렇게 오랫동안 지속될 거라고는 생각지도 못했고, 초반 코로나 상황일 때는 노인들 입장에서는 정부의 방침이 좀 더 엄격하게 해서 단기간에 빨리 끝났으면 했지. 지금은 마스크 쓰는 것도 적응이 됐고, 오히려 손 씻기 더 잘하고 있어.(대상자 1)

개인위생에 조금 더 신경을 써야 합니다. 마스크를 잘 쓰고 손을 자주 씻어야 합니다.(대상자 5)

정부 정책에 따르고 가급적 음식점을 가지 않는 등 사회적 거리두기를 실천하고 있어.(대상자 15)

### 주제 4. 삶에서 가장 중요한 것은 건강

코로나로 건강뿐 아니라 일상생활까지 위협을 받은 대상자들은 감염에 대한 우려로 하루하루를 보내며, 대상자들은 삶에서 무엇보다 중요한 것은 건강이라고 하였다. 이에 ‘나의 건강’, ‘가족의 건강’, ‘우리 모두의 건강’이라는 하위 주제가 도출되었다.

#### • 하위주제 4-1. 나의 건강

코로나 상황에서도 건강 악화를 방지하기 위해 소일거리, 운동으로 건강을 관리하며 상황이 나아지기를 바랐다. 노년기까지 살아오면서 많은 사회적 재난을 경험한 노인들은 이를 극복하기 위해 건강이 중요하다고 하였고, 손 씻기와 마스크 착용 같은 개인위생 행위를 철저히 해야 함을 강조하였다.

건강이라고 생각하지. 그래도 코로나 때도 밖에 가서 일을 열심히 하니깐 건강이 유지되는 거지.(대상자 7)

건강한 게 최곤 것 같아. 코로나가 안전하게 끝나서, 원래 삶으로 돌아갔으면 좋겠어.(대상자 12)

멀리 나가지 못하니깐 걷기 운동을 하며 집 앞마당 산책을 해. 건강해야 행복하기 때문에 돈보다도 건강이 중요하다고 생각해.(대상자 24)

• 하위주제 4-2. 가족의 건강

대상자들은 본인보다 가족들의 감염을 더 우려하였으며, 가족들의 건강을 희망하였다. 거리상 이동의 제한으로 가족과의 대면 소통에 제약이 생기면서, 가족행사나 명절에도 만남도 쉽지 않기에 가족들의 건강이 더 염려되고 그리워했다.

가족들 건강이 가장 중요하지. 코로나로 인해 사람들도 많이 죽고 요즘 예방접종 후 몇몇 사람이 죽었다는 뉴스도 봐서 무서워. 우리 식구들은 건강했으면 좋겠는데.. 아무 일 없겠지.(대상자 3)

자식들 건강이 제일 중요하지. 보고 잡는데 보지도 못하고. 보고 잡으면 내가 전화하고 하지.(대상자 20)

마음이 맨날 불안한데 특히 밖에서 생활하는 자식들이 더 걱정되지.(대상자 23)

논 의

본 연구는 코로나19로 인한 변화된 농촌 노인의 삶과 외로움에 대한 주요 경험을 살펴보고 이해하기 위해 총 33명의 노인을 대상으로 면담을 시행하였고, 질적 주제 분석방법으로 내용을 분석하였다. 분석 결과 ‘변화된 세상에서 느껴지는 끝나지 않는 불안’, ‘사회적 거리두기로 인한 세상과의 단절’, ‘코로나를 극복하기 위한 노력’, ‘삶에서 가장 중요한 것은 건강’의 4개의 주제와 10개의 하위 주제가 도출되었다.

농촌 노인들은 코로나19 팬데믹 상황을 겪으며, 대면 만남 제한, 집합금지 명령으로 지역사회와의 교류가 감소면서 일상 생활의 변화와 사회적 고립을 경험하였고, 이로 인해 우울, 불안감, 외로움 같은 부정적인 정서 문제에 노출되었다. 이는 코로나 동안 사회적 거리두기와 노인복지시설의 폐쇄로 인해 일상생활 활동과 사회활동 참여의 제약을 받았으며, 이로 인해 외로움과 우울, 스트레스가 증가했다는 서부덕, 권경희[3]의 연구결과와 일치하였다.

농촌노인들은 도시 노인들에 비해 좁은 지역사회 안에서 주로

대면을 통해 사회적 관계를 맺기 때문에 관계에서 오는 사회적 연결감이 정신적인 측면에 더 큰 영향을 끼치며[20], 코로나19로 인한 지역사회활동의 제한과 관계의 단절은 농촌 노인의 외로움과 우울감을 증가시킨 것으로 나타났다. 노년기의 외로움이 증가할수록 신체적, 사회적, 정신적 기능 및 건강 수준이 저하되며, 가족관계의 변화, 종교 및 친교 활동의 중단, 우울증은 외로움을 증가시키는 위험요인이다[14,21]. 나이가 들어감에 따라 새로운 사람을 만나고 관계를 형성해 나가는 것을 어려워하므로 노인의 외로움을 해결하는 것은 중요하고 시급한 문제로 인식되어 이미 많은 국가에서 정책적 개입을 시도하고 있다[22,23]. 코로나19로 인한 소득감소, 실업, 사회적 고립감, 가족돌봄, 불확실성이 장기화되면서 코로나에 대한 피로감, 불안이 누적되었고 ‘코로나 블루’라는 신조어까지 발생하였다[15,24]. 정부와 지자체는 코로나19로 인한 심리적인 안정을 위한 방안을 마련했지만, 온라인 중심으로 제공되고 있어 농촌 노인들이 접근하기에는 한계가 있다. 코로나19로 인한 외로움을 해소하기 위해 사회적 지지를 높일 수 있는 중재, 정책을 통한 사회적 개입이 요구되며 대면 만남의 한계를 극복하기 위한 비대면 심리상담, 스트레스, 외로움 관리 프로그램 개발이 필요하다.

코로나19 동안 일상생활이 비대면 위주로 바뀌면서 젊은 세대는 IT 기기를 활용하여 변화에 빠르게 적응해갔다. 하지만 노인들은 청장년층보다 사회적 고립에 취약성이 더 높다고 나타났다며, 인터넷이나 모바일 같은 디지털 기술사용 능력이 부족하다[25]. 농촌 노인들은 사람들이 먹고, 자고, 자녀를 키우고, 노인을 부양하고, 수는 등 일상생활에 필요한 필수 인프라를 의미하는 사회기반시설인 생활SOC가 도시에 비해 상대적으로 부족하므로 비대면 시기 활발해진 온라인 활동 및 소통에서 더 큰 제약을 받았으며, 연구결과 정보획득과 네트워크 형성에서 소외되는 문제가 생겼고, 소통매체도 TV나 라디오 시청으로 한정된 것으로 나타났다.

연구결과 대상자들은 사회적 활동의 감소를 극복하기 위해 텔레비전 시청이 늘어났지만, 선행연구 결과 외로움을 느끼는 노인들은 텔레비전 의존이 높아지는 것으로 나타나[26], 텔레비전 시청이 정서적인 문제를 해결하기 위한 근본적인 해결 방법이 될 수 없음을 알 수 있다. 농촌 지역은 도시 지역보다 정보의 격차가 크고, 노인인구 비율이 높아 젊은 세대의 도움을 받기 더 어려우며 정보기술 활용 능력이 낮아[27], 노인들에게 친근한 매체나 지역공동체를 활용한 접근 전략을 사용해야 하며, 외로움에 처해 있는 노인을 조기 발견하는 것이 중요하다.

외로움은 우울의 선행 요인이며, 외로움 자체의 해소보다는 극복과정이 더 중요한 의미가 있다[28]. 농촌 노인들은 코로나

19로 인한 사회적 변화에 대응하기 위해 다양한 전략을 사용하고 있지만 도심 거주자와 비교해 생활 범위가 좁고, 외부인과의 만남 기회가 적어 주말이나 명절에 가족들과 만남이 중요한 사회적 지지 체계이다. 가족과 만남조차 어려워진 상황에서 소외당하고 있는 농촌 노인들은 다양한 방법을 통해 상황을 극복하려고 노력하고 있는 것으로 나타났다. 외로움은 양적 측면보다 질적 측면에 의해 결정되며, 개인적, 사회적, 상황적 요인 등 다양한 측면을 통합적으로 고려한 접근이 필요하므로[29] 정서적 지지, 건강증진, 사회적 활동, 신체활동 등 다양한 범위에서 지원하는 프로그램과 복지 정책, 사회적 지원체계의 강화가 효과적일 것으로 사료된다.

본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있다. 첫째, 코로나 19 확산 시기에 시행된 연구로 사회적 거리두기 원칙으로 인한 대면 면담의 한계로 비대면 면담을 통해 수집된 자료이므로 한계점이 있다. 둘째, 본 연구에서는 주관적인 개인의 경험에 따라 코로나19로 인해 변화한 삶과 외로움에 대한 이해 및 대처방안을 마련하고자 목적을 가지고 진행되었기 때문에 해석에 신중해야 한다.

## 결론 및 제언

본 연구는 코로나19로 인한 변화된 농촌 노인의 삶과 외로움에 대한 주요 경험에 관심을 가지고 이해하기 위해 개별 면담 및 분석을 통해 ‘변화된 세상에서 느껴지는 끝나지 않는 불안’, ‘사회적 거리두기로 인한 세상과의 단절’, ‘코로나를 극복하기 위한 노력’, ‘삶에서 가장 중요한 것은 건강’의 4개의 주제와 10개의 하위 주제가 도출되었다. 농촌의 특성상 좁은 범위의 지역 사회 안에서 대면을 통한 사회적 관계를 맺기 때문에 코로나19로 인한 사회적 단절이 신체적, 정신적으로 더 큰 영향을 미칠 수 있다. 본 연구결과를 바탕으로 감염병 확산시 농촌 지역 노인들의 외로움과 사회적 고립을 해소하기 위한 심리사회적 지원의 절실함을 확인했으며 농촌의 특수성이 반영된 정책적 방안이 필요함을 알 수 있었다. 본 연구를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 추후 다양한 지역과 다양한 연령대를 대상으로 코로나 19 상황이 삶에 미친 영향 요인에 관한 반복 연구가 이루어져야 한다. 둘째, 코로나19 상황에서의 외로움을 경감하기 위해 사회적 지원체계를 강화하고, 디지털 교육 및 자원을 통해 소외된 농촌 노인들의 사회적 네트워크를 향상시키는 중재 프로그램의 개발 및 운영, 효과 평가가 필요하다.

## REFERENCES

1. World Health Organization. WHO director-general's opening remarks at the media briefing on COVID-19 [Internet]. WHO [cited 2020 March 11]. Available from: <https://www.who.int/director-general/speeches/>
2. 대한감염학회, 중국 우한에서 시작된 신종 코로나바이러스 2019-nCoV [Internet]. 서울: 대한감염학회[cited 2020 January 24]. Available from: [https://www.ksid.or.kr/rang\\_board/list.html?num=3339&code=notice3](https://www.ksid.or.kr/rang_board/list.html?num=3339&code=notice3)
3. 서부덕, 권경희. 코로나19 팬데믹 상황에서 국내 지역사회 노인들의 우울감 영향 요인. 보건정보통계학회지. 2021; 46(1):54-63. <https://doi.org/10.21032/jhis.2021.46.1.54>
4. Ernst JM, Cacioppo JT. Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*. 1999;8(1):1-22. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(99\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(99)80008-0)
5. Esmaeilzadeh S, Oz F. Effect of psychosocial care model applied in an "elderly day care center" on loneliness, depression, quality of life, and elderly attitude. *Nigerian Journal of Clinical Practice*. 2020;23(2):189-197. [https://doi.org/10.4103/njcp.njcp\\_366\\_19.3](https://doi.org/10.4103/njcp.njcp_366_19.3)
6. Cohen-Mansfield J, Hazan H, Lerman Y, Shalom V. Correlates and predictors of loneliness in older adults: a review of quantitative results informed by qualitative insights. *International Psychogeriatrics*. 2016;28(4):557-576. <https://doi.org/10.1017/S1041610215001532>
7. Heidinger T, Richter L. The effect of COVID-19 on loneliness in the elderly. An empirical comparison of pre- and peri-pandemic loneliness in community-dwelling elderly. *Frontiers in Psychology*. 2020;2595. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.585308>
8. Ormel J, Kempen GI, Penninx BW, Brilman EI, Beekman AT, VanSonderen E. Chronic medical conditions and mental health in older people: disability and psychosocial resources mediate specific mental health effects. *Psychological Medicine*. 1997;27(5):1065-1077. <https://doi.org/10.1017/S0033291797005321>
9. 이시은. 한국 노인의 외로움 측정도구 개발. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2019;49(5):643-654.



- <https://doi.org/10.4040/jkan.2019.49.5.643>
10. Conroy KM, Krishnan S, Mittelstaedt S, Patel SS. Technological advancements to address elderly loneliness: Practical considerations and community resilience implications for COVID-19 pandemic. *Work Older People*. 2020;24(4):257-264.  
<https://doi.org/10.1108/wwop-07-2020-0036>
  11. Garcia-Fernandez L, Romero-Ferreiro V, Lopez-Roldan PD, Padilla S, Calero-Sierra I, Monzo-Garcia M et al. Mental health impact of COVID-19 pandemic on spanish healthcare workers. *Psychological Medicine*. 2022; 52(1):195-197.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291720002019>
  12. 정경희. 2017년도 노인실태조사. 세종: 보건복지부.
  13. Department for Digital. Culture Media & Sport. England: Community Life survey; 2017:2016-2017. Reported in. 2017 October 12.
  14. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*. 2015;10(2):227-237.  
<https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
  15. 전북연구원, 사회재난 코로나19, 전북 농촌 노인의 일상 위기를 극복하자[Internet]. 전북:전북연구원[cited 2020 September 15]. Available from:  
<http://www.jthink.kr/jthink/eng/inner.php?sMenu=B1000&mode=view&no=312>
  16. 지용석, 구창모. 농촌과 도시 지역 노인의 신체 활동력, 사회관계망 및 우울증의 차이. *코칭능력개발지*. 2007;9(2): 425-439.
  17. Krueger RA, Casey MA. *Focus groups: A practical guide for applied research*. Los Angeles: Sage publications; 2014. 280 p.
  18. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006;3(2):77-101.  
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
  19. Sandelowski M. The problem of rigor in qualitative research. *Advances in Nursing Science*. 1986;8(3):27-37.
  20. 박경순, 박영란, 손덕순. 사회적 연결감과 우울의 관계: 도시노인과 농촌노인의 비교. *한국콘텐츠학회논문지*. 2020; 20(2):667-677.  
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.02.667>
  21. 김경숙, 김수진. 재가노인의 외로움에 관한 연구. *한국웰니스학회지*. 2021;16(1):191-196.  
<https://doi.org/10.21097/ksw.2021.02.16.1.191>
  22. Holwerda TJ, Deeg DJ, Beekman AT, Van Tilburg TG, Stek ML, Jonker C, et al. Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*. 2014;85 (2):135-142. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2012-302755>
  23. Tarugu J, Pavithra R, Vinothchandrar S, Basu A, Chaudhuri S, John KR. Effectiveness of structured group reminiscence therapy in decreasing the feelings of loneliness, depressive symptoms and anxiety among inmates of a residential home for the elderly in Chittoor district. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 2019;6(2):847-854.  
<https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20190218>
  24. 산림청·한국산림복지진흥원. 트렌드용어사전[Internet]. Available from:  
<https://m.blog.naver.com/k-fowi/221863549691>
  25. Hawton A, Green C, Dickens A, Richards S, Taylor R, Edwards R, et al. The impact of social isolation on the health status and health-related quality of life of older people. *Quality of Life Research*. 2011;20(1):57-67.  
<https://doi.org/10.1007/s11136-010-9717-2>
  26. 이강형, 신동호. 노인의 외로움과 텔레비전 의존: 텔레비전에 대한 지각, 시청행태, 시청 총량, 만족도에 미치는 영향. *사회과학연구*. 2018;25(3):29-56.  
<https://doi.org/10.46415/jss.2018.09.25.3.29>
  27. 이향수, 이성훈. 농어민의 정보격차와 소득수준에 대한 연구. *디지털융복합연구*. 2018;16(1):13-20.  
<https://doi.org/10.14400/JDC.2018.16.1.013>
  28. 황영현, 엄재희, 이민경, 양지수. 여성 독거노인의 외로움 극복과정에 대한 현상학적 연구: 코로나 상황에서 초기 독거노인을 중심으로. *노인복지연구*. 2023;78(1):9-39.  
<https://doi.org/10.21194/kjgsw.78.1.202303.9>
  29. Marsillas S, Schoenmakers E. Older adults' mentioned practices for coping with loneliness. *European journal of ageing*. 2022;19(3):753-762.  
<https://doi.org/10.1007/s10433-021-00658-y>