

중년여성의 배우자 사별과 애도 경험에 관한 내러티브 탐구*

이 은 경

(상명대학교 복지상담대학원 가족상담·치료학과)

최 연 실**

(상명대학교 가족복지학과)

본 연구의 목적은 중년여성의 배우자 사별과 애도 경험의 의미를 이해하고자 하는 것이다. 연구참여자는 배우자와 사별한 지 6년 이상 된 중년여성 4명이며, 자료수집을 위한 심층 면담은 2021년 7월부터 2021년 10월까지 4회 실시되었다. 연구방법으로서 내러티브 탐구를 사용하여 중년여성의 배우자 사별 과정과 애도 경험을 이해하고 그 의미를 탐색하였다. 본 연구의 결과, 내러티브의 주제는 배우자 사별 이전의 삶에서 ‘차별 그리고 희생’, ‘자의 반, 타의 반의 떠밀린 결혼’, ‘위기 속에서 지키고 싶었던 가정’, 사별 경험에서 ‘준비되지 않은 이별’, ‘미안해! 고마워! 사랑해!’, 그리고 애도 경험에서 ‘타인 시선의 괴로움 그리고 죄책감’, ‘삶의 무게를 홀로 감당하기’, ‘재구성되는 관계’, ‘스스로 찾은 치유와 회복의 길’, ‘주도적인 삶을 살아가기’로 나타났다. 본 연구의 결과는 배우자와 사별한 중년여성의 경험과 의미에 대한 이해를 제공하여 이들의 회복을 돕는 애도 상담 및 부부·가족상담에서 효과적인 상담을 제공하는 데 기여 할 것이다.

주제어 : 중년여성, 배우자 사별, 애도, 내러티브 탐구

* 본 논문은 제 1저자의 석사학위논문 및 한국가족치료학회 춘계학술대회 포스터 발표 논문 중 일부를 수정·보완한 것임.

** 교신저자 : 최연실 / 상명대학교 가족복지학과 / (03016) 서울시 종로구 홍지문2길 20

Tel: 02-2287-5317 / E-mail: yschoi@smu.ac.kr

I. 서 론

1. 연구의 필요성

인간은 생애 동안 여러 만남과 헤어짐을 경험하게 되며 누구나 사랑하는 사람과의 이별을 겪게 된다. 배우자와의 사별 또한 인생에서 발생하는 피할 수 없는 사건 중의 하나이다. 특히 배우자와의 사별은 질병, 자살, 사고사, 자연사 등 어떤 이유라도 남아있는 배우자에게 이루 말할 수 없을 만큼의 고통과 슬픔, 충격 그리고 스트레스를 안겨준다.

최근 통계청 조사에 따르면 2020년의 사망자는 총 304,948명이었고, 배우자 사망은 138,141명이며, 이 중 40세~64세의 중년남성의 사망자는 20,048명, 중년여성은 9,348명으로 남성의 사망자가 여성보다 2배 이상 높게 나타났다(국가통계포털, 2020). 이는 중년기에 여성들이 남성보다 배우자 사별을 더 많이 경험하고 있음을 시사하고 있다. 중년기 여성은 신체적으로 ‘폐경’이라는 생리적 변화로 정신적, 심리적 불안감을 경험하는 갱년기 증상을 겪게 되고(백선숙, 1998), 자녀와 노부모 사이에서 과중한 역할을 수행하게 된다. 또한 자녀의 교육비, 노부모의 부양비가 증가하여 경제적인 지출이 많은 시기에 놓여있다(김명자, 1998; 김지혜, 2008). 중년기의 부부는 각자의 역할이 요구하는 책임에 집중하고 자녀나 다른 가족들에게 초점을 맞추어 살아온 세대들로 배우자와는 오랫동안 소원한 관계가 지속되고 누적된 갈등이 드러나면서 부부가 함께 살아야 할 이유나 방법을 찾지 못한 채 이혼하는 등 위기를 겪기도 한다(유영주 등, 2018). 반면, 중년기의 부부는 그동안의 결혼생활에서 서로 적응하는 기간을 거쳐 부부 생활의 공감대가

확대되고, 서로 지지하고 의지하는 진정한 동반자로서 관계를 형성한다(양복순, 2002). 이처럼 기혼인 여성의 중년기는 신체적인 변화와 가족 역할의 변화로 심리적, 경제적 부담과 부부간의 갈등으로 많은 위기를 경험하기도 하지만 친밀한 부부 관계를 형성하여 배우자로부터 위로와 지지를 받는 시기이기도 하다. 따라서 이때 발생하는 배우자와의 사별은 남겨진 배우자에게 의미 있는 존재였던 사람을 영원히 상실하는 사건으로 슬픔과 절망감, 상실감을 줄 뿐만 아니라 그와 동시에 가족과 사회구성원으로서 새로운 역할에의 적응을 요구한다. 또한 이러한 사별은 남겨진 배우자에게 사회적으로는 소득 상실, 친구 및 사회적 역할대상의 상실, 자아 정체성의 상실 등으로 새로운 가치관을 정립하고 변화된 인간관계 및 생활양식에의 적응 등 다양한 상황에서 부적응적인 영향을 미치게 된다(강인, 1998; Gillbar & Ben-Zur, 2002).

사별에 따른 다양한 어려움을 극복하는 과정으로 애도에 관한 연구가 이루어져 왔다. 애도는 사랑하는 사람의 상실에 대한 강한 슬픔과 그리움, 충격과 고통의 단계를 겪어 사별을 수용하고 다시 삶으로 재적응하는 과정이다(양준석, 유지영, 2018). 애도 과정을 적응적으로 달성하지 못하면 우울증, 만성적 질병, 알코올 중독, 자살 등과 같은 병리적인 장애로 발전될 수 있으며 사별 경험에 따른 어려움을 극복하고 적응하기 위해서는 성공적인 애도 과정이 필요하다(Bernstein, 1996).

Bowlby(1980)는 애착 이론을 바탕으로 정상적인 애도 단계는 무감각(명함, 충격), 상실한 대상에 대한 그리움, 분노, 자기 비난, 죄책감 단계를 지나 혼란과 절망의 단계를 넘어서게 되면 건강하게 회복되어 사회에 재편성되는

단계에 이를 수 있다고 보았다. Worden(2009)은 슬픔을 극복하고 삶에 적응하기 위해서는 구체적인 애도 과정으로 ‘상실의 현실 수용하기’, ‘애도의 고통 작업하기’, ‘고인이 없는 환경에 적응하기’, ‘고인과의 연계 속에 새로운 삶 발견하기’를 제시하였다. 이렇듯 애도를 단계나 과정으로 순차적으로 일어난다고 보았다. 그러나 Stroebe와 Schut(1999: 장수지에서 재인용, 2015)는 애도 과정을 사별로 인한 큰 슬픔에 무력하게 반응하는 것이 아니라 새로운 삶에 적응해 가는 과정으로 보는 이중과정 모델을 제시하여, 사별을 경험한 사람들이 상실중심 대처와 회복중심 대처 두 과정을 순환적이고 반복적으로 경험한다고 하였다.

최근 수행된 배우자와 사별한 중년여성에 관한 질적 연구를 살펴보면, 사별 과정과 현상에 대한 연구(김상희, 2005; 양복순, 2002), 사별 후 긍정적 변화와 성장에 관한 연구(이희자, 2019; 구은희, 2018), 사고로 인한 트라우마 연구(박정애, 이명우 2015), 사별 후 회복과정에서의 전환과 적응에 대한 사례연구(백정선, 박수정, 2015) 등이 있다. 이러한 질적 연구들은 배우자와 사별한 중년여성의 사별 과정과 현상에 대한 이해를 확장시키고, 사별을 경험한 사람들이 사별 후 성장의 관점에서 새로운 삶에 적응해 나간다는 것을 알려주고 있다. 그러나 이들 선행연구들은 과정적 사건인 사별에 대처하는 개인의 노력 과정에 대한 역동적인 측면을 이해시키는 데에는 다소 한계점이 있다.

한편 중년여성의 배우자 사별 경험의 특성이나 병리적 증상에 대한 관심이 부각되면서 치료적 접근에 관한 양적 연구들도 점차 시행되고 있다. 이러한 연구들 중에는 배우자와 사별한 중년여성들의 회복을 돕기 위한 연구

(강희영, 2006), 애도 과정에서 자동적 사고, 부정적 애도인지 변화를 위한 인지행동 프로그램 연구(임선희, 2013), 사별과 애도 경험을 고통으로부터의 회복을 넘어선 성장의 측면에서 관심을 기울인 연구들이 있다(양준석, 유지영, 2018).

이들 연구를 통해 배우자와 사별한 중년여성들이 스트레스 증상 감소와 인지적 변화를 경험하였으며, 역경 후 성장을 통해 긍정적인 변화를 경험하고 있음이 밝혀지고 있다. 사별 이후 부적응과 우울 정서를 조절하고 삶의 전환기를 준비하여 통합을 이루어내야 하는 사별 경험 중년여성들에게 역경 후 성장은 의미 있는 변인이라 할 수 있다.

이 연구들은 중년여성들의 배우자 사별의 주관적 경험과 적응과정에 대한 이해를 높이고 중년여성의 배우자 사별 현실에 대한 대처 및 효과적인 적응을 위한 방법을 모색하는 데 도움을 주었다. 그러나 부정적인 감정을 정화하거나 사건에 대한 인지적인 측면에 초점을 맞추어 중년여성의 배우자 사별 경험에 대한 여러 가지 성격의 복합적인 어려움을 간과하였다. 사별은 일회적인 사건이 아니고 과정적인 사건이며, 다양한 심리적, 정서적, 사회적 경험을 보인다. 상실은 시간이 지나더라도 완전히 해결될 수는 없지만, 시간이 흐름에 따라 슬픔의 형태나 기능은 변하게 되고, 사별을 경험한 사람들은 삶에 적응해 가면서 상실과 협상하게 된다고 하였다(이미현, 2017).

배우자와 사별한 개인은 슬픔에 몰입되어 고인이나 사망 상황을 반추하며 고인과의 유대감을 갈망하고 변화를 거부하거나 회피하는 등 상실 중심 대처를 한다. 반면, 어떤 사람들은 상실의 슬픔에 머무르지 않고 배우자 없는 생활에 적응하며 자신의 새로운 정체성과 역

할, 사회적 관계 형성을 위해 노력하는 회복 중심 대처를 한다. 사별을 경험한 사람은 이 두 과정을 반복적으로 경험하면서 점진적으로 슬픔을 이겨내고 일상으로 복귀할 수 있다(박지선, 2020). 따라서 중년여성들의 배우자 사별 과정과 애도 경험은 그들이 살아온 삶과 경험이 다르므로 각 개인이 어떻게 경험하고 있는가에 대한 그들 경험의 고유한 측면에서 살펴보는 연구가 필요하다.

이에 본 연구는 중년여성이 배우자 사별로 인해 복합적인 어려움과 다양한 상황에서 어떠한 애도 경험을 통해 변화된 삶에 적응해 가는지 구체적 경험을 이해하고 이를 바탕으로 효과적으로 상담하고 돕기 위한 기초자료가 될 수 있을 것이다.

본 연구의 목적에 따라 설정된 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 연구참여자들의 배우자 사별 이전 삶의 이야기는 어떠한가?

둘째, 연구참여자들의 배우자 사별 경험에 관한 이야기는 어떠한가?

셋째, 연구참여자들의 애도 경험에 관한 이야기는 어떠한가?

II. 선행연구 고찰

1. 중년여성의 배우자 사별

사별은 남겨진 가족 구성원의 내적이고 심리적인 과정이며, 사별로 인한 슬픔의 표현과 경험, 관계와 생활환경 등의 변화에 적응하는 것을 모두 포함하는 포괄적인 개념이다(최은옥, 2013).

중년기에서의 사별 경험은 다양한 상실을

유발하고 신체적 건강과 심리적 건강을 위협하는 사건이며, 중년기 발달 과업에 따라 현실적인 문제들을 홀로 적응해야 하는 어려움에 놓이게 되는 등 부정적 증상들을 불러일으키기도 하지만, 어떤 사람들은 이를 통해 삶에 대해 새로운 의미를 발견하거나 변화시키는 과정을 경험하기도 한다(양준석, 2017; Janoff-Bulman, 1992; Neimeyer, 1999).

한편, 애도는 사랑하는 사람과의 사별로 인한 강한 슬픔을 의미하며, 상실에 대한 충격, 분노, 죄책감, 신체적 문제와 질병, 슬픔, 절망감 등을 경험하는 자연적이고 정상적인 반응이다. 애도는 사별을 수용하고 적응과 회복에 이르는 과정으로 힘겹고 많은 시간을 필요로 한다(이미라, 2007).

2. 사별 대처를 설명하는 이론에 대한 고찰

사별 대처에 대한 이론적 모델에는 단계 모델, 이중과정 모델, 의미재구성 모델이 있다.

먼저 ‘단계모델(stage model)’을 살펴보면, Weiss(1993: 김기태에서 재인용, 2006)는 사별의 경험은 사별 대상과 사별자의 성격, 사별 유형에 따라 기간과 방법이 다르나, 사별의 슬픔에서 새로운 삶에 적응하기 위해서는 3년 이상의 시간이 소요될 수 있다고 하였다. 애도 과정을 적응적으로 달성하지 못하면 우울증, 만성적 질병, 알코올 중독, 자살 등과 같은 병리적인 장애로 발전될 수 있으며, 사별 경험에 따른 어려움을 극복하고 적응하기 위해서는 성공적인 애도 과정이 필요하다(Bernstein, 1996).

또한 Worden(2009)의 단계 모델에서 사별과 애도 과정은 사별자가 주체적으로 죽음을 수용하고 고통을 충분히 경험하는 과정을 통해

새로운 역할을 수용하고 고인과의 관계를 재정립하여 삶을 능동적으로 적응하도록 돕는 작업이라 할 수 있다(임선희, 2013).

사별에 관한 단계 모델은 누구나 경험할 수 있는 상실과 애도 반응을 이해하는 데 많은 도움이 되었다. 그러나 단계 모형들은 사별 직후 유발된 감정을 인식하고 적절하게 표출하는 데 중점을 두었으며, 슬픔에 관한 개인의 노력을 충분히 고려하지 않고 사별 후에 간접적으로 발생하는 다른 스트레스 요인들의 영향을 무시한 채 사랑하는 사람을 잃는 것에 초점을 맞추고 있어 사별자의 복합적인 요인이나 다양한 상황을 고려하지 못하고 있다는 것을 알 수 있다.

배우자와의 사별이라는 충격적이고 고통스러운 스트레스 사건에서 벗어나 사별 이전의 상태로 회복하고 인간적인 성장을 이루기 위해서는 효과적인 대처 전략이 중요하다. 사별에 관한 적응과 양상을 설명하기 위한 여러 이론적 모델을 가운데, Stroebe와 Schut(1999: 장수지에서 재인용, 2015)은 사별 경험이 정적이 아니라 동적임을 강조하는 사별 대처의 ‘이중과정 모델(dual process model)’을 제시하였다. 이 모델은 사별의 일차적 스트레스인 애착 대상의 상실에 관련된 상실중심의 대처(loss-oriented coping)와 사별의 이차적 스트레스에 관련된 회복중심의 대처(restoration-oriented coping)라는 두 가지 측면에서 접근하고 있다. Stroebe와 Stroebe(1987)는 사별 자체를 스트레스(stressor)로 간주하기보다는 사별로 인해 발생하게 된 어려움인 이차적인 스트레스(secondary stressor)를 강조하여 경제적, 사회적, 정서적 지지의 상실을 사별로 인해 경험하게 되는 이차적인 스트레스로 보았다. 실질적으로 배우자 사별자는 애착 대상의 상실이라는 일차적 스

트레스뿐만 아니라 현실 생활 전반에 적응하는 과정에서 다양하게 경험하게 되는 이차적 스트레스에도 적절한 대처가 매우 중요하다(백미영, 2017; 장수지, 2015). 상실 중심 대처는 상실 그 자체에 몰두하여 상실의 의미를 평가하고, 사망 상황을 반추하며 고인을 갈망하는 등 정서적 경험을 하는 것으로 사별 초기에 더 많이 나타날 수 있다. 이에 비해 회복중심 대처는 사별 후 나타나는 이차적 스트레스에 초점을 맞춘 것으로 상실의 슬픔에 머무르지 않고 새로운 삶을 수용하며 자신의 새로운 정체성과 역할, 사회적 관계 형성을 위한 노력 등 고인이 없는 삶에 적응하려는 것이다(박지선, 2020).

한편 사별 경험에 대한 ‘의미재구성모델(meaning-reconstruction model)’은 Neimeyer(1999)가 제안한 것으로서 사별을 복잡하고 능동적인 경험으로 보고, 결과보다는 과정과 성장을 강조한다. 이 모델에서는 외상 후 성장의 관점에서 가족원 등 가까운 사람의 죽음에 대한 외상적 경험 속에 담긴 의미 추출을 통해 다시 자신의 삶에 대한 의지를 구축할 수 있는 방향으로 이끌어내고자 하며, 이에 따라 현재까지 죽음에 대한 심리적 치료 개입을 시도하는 많은 연구들에 영향을 미치고 있다(Neimeyer, 2019). Gillies와 Neimeyer(2006)에 의하면, 감각 형성(sense making), 혜택 발견(benefit finding)과 정체성 변화(identity change) 등 의미 재구성의 세 가지 활동이 애도과정에 관련된다.

III. 연구방법

1. 내러티브 탐구

내러티브 탐구는 인간 삶의 경험을 하나의 이야기로 보고 탐구하는 질적 연구 방법론이다(이정표, 2012; Clandinin & Connelly, 2007). 내러티브 탐구는 인간의 경험을 심층적으로 탐색하여 개인의 고유성과 주체성을 살려 실존적 주체로서 살아가고 있는 인간의 모습을 잘 드러냄으로써 경험을 해석하고 재해석하는 방법을 포함한다(곽영순, 2014; 엄지숙, 2003).

내러티브 탐구는 ‘경험에 대한 탐구’로 Dewey(1938)의 경험이론에 철학적 바탕을 두고 있다. Dewey는 경험이 체화되고 항상 변화하고 있는 것으로 인간적, 사회적, 문화적, 제도적 환경과 끊임없이 상호작용하며 구성되고 재구성된다고 보았다.

Clandinin과 Connelly(2007)는 내러티브 탐구에서 경험을 분석하는 틀로 3차원적 탐구 공간이라는 시간성(temporality), 사회성(sociality), 장소(place)를 제한함으로써 내러티브 탐구자의 역할과 위치를 안내하였다. 시간성이란 경험을 탐구할 때 과거와 현재, 미래의 연관성을 함께 보아야 한다는 점에서 계속성(시간적 연속성)과 통하는 개념이고, 사회성은 인간 경험을 사회적 맥락 속의 상호작용으로서 경험을 해석해야 한다는 개념이며, 장소란 특정 물리적 장소가 경험을 형성하는데 미치는 영향을 고려해야 한다는 점에서 상황의 속성과 상통하는 개념이다.

Clandinin과 Connelly(2007)는 또한 경험의 시간성과 사회성의 맥락에서 경험을 탐구할 때 내적 지향, 외적 지향, 과거 지향, 미래 지향 등 4가지 방향성을 제시하였다. 내적 지향은 느낌이나 희망, 심미적 반응, 도덕적 성향 등과 같은 내면의 상태를 말하며 외적 지향은

환경과 같은 조건들을 말한다. 그리고 과거 지향과 미래 지향은 과거, 현재, 미래와 같은 시간성을 말한다. 연구자는 연구참여자의 경험이 시간의 연속선상에서 어떻게 형성되었는지, 과거의 경험이 현재 경험에 어떻게 영향을 미쳤는지, 그리고 현재의 경험이 미래 경험에 어떠한 영향을 미치는지 연구하고 경험의 사회성과 상황을 고려하여 개인의 경험에 내적 조건과 외적 조건이 어떻게 작용하여 그 경험을 형성하게 되는지를 내러티브 방법론에 근거하여 연구참여자와 함께 해석하고 분석하여 의미를 찾아가고자 한다(홍영숙, 2021).

본 연구에서는 공통적인 주제를 찾아 몇 개의 주제로 유형화하고 이를 연구자의 관점에서 해석하여 기술하는 ‘내러티브의 분석’ 방법을 사용하였다.

2. 연구참여자 선정

애도의 과정은 사별 대상과 사별자의 성격, 사별 유형에 따라 기간과 방법이 다르나 애도 과정을 연구한 학자들은 최소 3년 이상의 적응 기간이 필요로 하며, 사별 기간이 너무 오래된 경우 일반화할 가능성이 있어 생생한 목소리를 담아내지 못할 수 있다고 하였다(김기태, 2006; 이미현, 2017). 이에 따라서, 본 연구에서는 적응 기간을 고려하여 연구참여자의 구체적인 선정기준을 배우자와 사별 기간이 3~10년 이내인 중년여성들로 제한하였다.

연구참여자 선정과정을 살펴보면, 먼저 배우자 사별을 경험한 애도자들이 모인 인터넷 카페 게시판에 모집 공고를 통해 참여 의사를 밝힌 4명 중 선정기준에 맞춰 1명이 선정되었다. 다른 연구참여자 1인은 연구자가 집단 프로그램에서 만났던 집단원이며, 나머지 2인은

〈표 1〉 연구참여자 특성

가명	연령/사별시	학력/직업	자녀 수	사별기간	결혼기간	사별원인
김영숙	58/48	대학원생/전도사	2	10년	23년	질병(폐암)
이미경	50/44	전문대졸/요양보호사	2	6년	20년	사고사
박미선	56/49	대학원생/강사	2	7년	23년	질병(출혈)
최선희	49/43	대학원생/간호사	4	6년	19년	자살

지인에게 연구 목적을 설명하고 소개받은 1인과 눈덩이 표집(snowball sampling) 방법을 통해 접촉한 1인이었다. 최종적으로, 4명의 연구참여자들에게 연구의 목적과 과정을 밝히고 참여에 대한 동의를 확인하였다.

3. 연구자의 내러티브

연구자는 시골의 작은 마을에서 1남 3녀의 맏이로 불같은 성격의 아버지로 인해 늘 긴장감이 돌았던 가시방석 같은 가정에서 자랐다. 당시 연구자가 존재감을 느낄 수 있었던 유일한 통로는 교회였다. 고2 때부터 목사가 되는 것이 꿈이었던 ‘교회 오빠’와 평생 동반자로 함께하기로 약속하고, 부모님의 반대를 무릅쓰고 26세에 결혼을 하였다. 비록 경제적으로는 어려웠지만, 친절하고 자상한 남편은 그동안 가슴 졸이며 가시방석 같았던 가정과는 달리 편안함과 행복감을 느끼게 해주었다. 연구자는 결혼과 동시에 목사의 아내로서 늘 있는 듯 없는 듯 말 한마디 행동 하나에 조심해야 했고, 타인의 본이 되어야 한다는 무거운 책임감을 느껴야 했다.

남편이 40살 되던 해에 부모님 거쳐 근처로 귀촌하였다. 갖은 우여곡절을 겪었지만, 경제적으로도 안정되어 가고 있던 귀촌 4년 차 되던 해 어느 날, 하루에도 서너 번씩 다니는

마을 길에서 교통사고로 한마디 인사조차 나누지 못하고 남편을 보내야 했다. 갑작스러운 사고로 마음은 슬픔과 분노, 두려움 등으로 마치 언제 터질지 모르는 용광로와 같았다. 남편 사고에 대한 죄책감에 잠을 이룰 수 없었고, 남편 곁으로 가고 싶은 마음뿐이었다. 자유로움과 행복을 주었던 집은 두려움만 가득한 곳이 되었다. 혼자 힘으로는 도저히 아무 것도 할 수 없었다.

그 후 가족들의 도움으로 새로운 곳으로 이사도 하고, 집단 경험, 여행 등을 통해 마음의 안정을 찾고 대학원 진학도 하였다. 잠이 오지 않은 어느 날, 우연히 사별 카페에 가입하게 되었다. 나만 겪는 고통이라 생각했는데, 더 열악한 환경에서 하루하루를 살아내고 있는 사연들과 마주하면서 배우자와 사별한 다른 중년여성들은 어떠한 과정을 통해 적응해가는지 궁금해졌다. 이 연구를 통해 사랑하는 사람과의 영원한 이별로 삶과 죽음의 경계에서 아파하는 이들에게 삶이 주는 신비함이 희망으로 다가오길 간절히 바라는 마음으로 연구를 시작하게 되었다.

4. 연구 절차

연구자는 Clandinin과 Connelly(2007)가 제시한 다섯 단계 내러티브 탐구 절차에 따라 연

구를 수행하였다. 이 절차는 현장으로 들어가기, 현장에서 현장 텍스트 이동하기, 현장 텍스트 구성하기, 현장 텍스트에서 연구 텍스트로, 연구 텍스트 작성하기 순서로 진행된다.

1) 현장으로 들어가기: 이야기의 한가운데로 들어가기

현장으로 들어가기 단계는 연구자가 연구 동기를 생각하면서 연구 목적에 적합한 현장을 찾고, 자료수집에 들어가기 전에 현장을 방문하여 연구 주제와 관련된 관계자 및 연구 참여자들을 만나 연구 과정에 대해 협의하면서 현장에 익숙해지는 단계이다(홍현미라, 권지성, 장혜경, 이민영, 우아영, 2010).

내러티브 탐구에서 연구의 동기는 대부분 연구자의 개인적인 관심과 전문적인 지식에서 비롯되기 때문에 연구자는 자신의 삶에서 의미 있고 중요한 사건이나 관심이 있는 분야의 근원을 성찰하고 그에 대한 자전적 내러티브를 쓰는 것으로 내러티브 탐구를 시작한다(염지숙, 2003).

연구자는 내러티브 방법론 워크숍에서 자전적 내러티브를 작성하여 발표하는 과정을 가졌고, 이는 참여자가 연구에 참여하는 동안 혹시 모를 어려움은 없는지 미리 검증하는 계기가 되었다.

2) 현장에서 현장 텍스트로: 이야기 공간에 존재하기

이 단계는 연구자가 현장에 들어가서 참여자의 경험에 몰입하고 그 경험 세계를 이해하게 되는 단계로 연구에 활용될 충분한 자료를 수집하며 현장 텍스트를 구성하는 단계이다(염지숙, 2003). 현장 텍스트는 자료를 의미하는 것으로 참여자가 말하는 이야기에서부터

자전적 글쓰기, 면담, 편지, 현장 노트, 가족 이야기, 사진, 기억 상자 등 다양한 형식이 허용된다(Clandinin & Connelly, 2007).

본 연구에서 자료 수집은 2021년 6월 연구자의 자전적 내러티브를 시작으로 10월까지 진행되었다. 연구자와 연구참여자는 주 1회 2시간에서 2시간 30분 동안 몰입하여 면담을 진행하였고, 면담 횟수는 1인당 4회까지 진행하였으며 참여자에 따라 한 차례 더 추가 면담을 진행하였다. 면담 장소는 연구참여자와 상의 하에 참여자의 집, 스터디 카페, 화상 등을 통해 진행하였고, 개인정보와 비밀보장, 연구참여자의 권리와 안전을 최우선으로 고려하였다.

연구자는 면담 준비 시 선행연구를 참조하고 연구문제를 고려하여 시간의 흐름에 따라 배우자 사별 이전의 삶, 배우자와 사별 과정, 애도 과정으로 구성하여 작성하였다. 면담 시에는 반 구조화 질문지를 참조하지만, 연구참여자가 자신의 생애 전반에 걸쳐 풍부한 이야기를 할 수 있도록 하고, 배우자 사별 과정과 애도 경험뿐만 아니라 현재의 삶에 대해서 자유롭게 이야기하도록 연구참여자의 이야기를 공감하면서 가능한 이야기의 흐름에 따라갔다. 연구자는 참여자와 대화 중 느꼈던 느낌을 현장 노트에 메모하고, 면담이 종료된 당일 녹음파일을 직접 전사하였다. 다음 면담 일에는 사전 기록을 읽고 느낌을 나누며 이야기가 풍성해질 수 있도록 하였다.

3) 현장 텍스트 구성하기

현장 텍스트의 구성은 해석적 과정으로 연구자와 연구참여자의 관계가 핵심이다(Clandinin & Connelly, 2007). 수집된 자료들을 바탕으로 현장의 경험을 해석하며 재구성하는

단계로 연구참여자의 이야기를 단지 시간의 흐름에 따라 혹은 경험에 대한 정보를 단순히 나열하는 것이 아니라 연구문제에 따라 필요한 자료를 선정하고 그 경험을 해석하면서 의미를 찾아가는 과정이다(김수진, 2016).

본 연구에서는 주로 내러티브 내용을 녹취하여 전사한 축어록과 연구참여자의 에세이, 사진, 문자, 편지, 내러티브 중 중요한 단어나 분위기, 참여자의 표정, 동작 등을 기록한 현장 노트를 활용하였다. 수집된 관찰과 전사한 축어록을 반복해서 읽는 과정을 통해 미흡하거나 의문이 생기는 부분에 대해서는 연구참여자들에게 추가 인터뷰나, 문자, 전화 등을 통해 확인하는 과정을 거쳤다.

4) 현장 텍스트에서 연구 텍스트로: 경험에 대한 의미 구성

현장 텍스트에서 연구 텍스트로의 과정은 연구의 정당성에 근거하여 경험에 대한 의미를 구성하는 단계이다.

내러티브 탐구는 코딩 과정을 통해 분절적으로 드러난 단어나 주제어에 초점을 두기보다 연구참여자의 삶의 경험을 맥락적으로 이해하는 것이 중요하기 때문에, 참여자들의 삶의 전체 맥락 안에서 배우자와 사별한 그들의 살아낸 경험에 대해 잘 드러낼 수 있는 주제들을 찾으려고 하였다. 전사한 자료를 반복적으로 읽으면서 참여자 경험의 시간성, 사회성, 상황을 이해하고 전체적으로 떠오르는 이미지를 연상하면서 주제별로 플롯 라인을 구성하였다.

5) 연구 텍스트 작성하기

Clandinin과 Connelly(2007)는 연구 텍스트를 작성하는 것은 시간성, 사회성, 장소라는 3차

원적 지점에 경험을 배치하면서 그 의미를 기술하려고 노력하는 단계라고 한다.

연구자는 연구 텍스트를 작성할 때 3차원적 내러티브 탐구지점을 고려하여 연구참여자들이 과거 어떠한 삶을 살아왔고, 배우자 사별과 애도 경험을 통해 현재 어떻게 살고 있으며, 앞으로 어떻게 살아갈 것인지, 현재 살아가는 삶 가운데 삶의 의미를 발견하고 온전한 개인으로서 삶을 다시 살아가려는 데 초점을 두었다.

내러티브 탐구를 시작할 때 연구자는 연구물을 읽게 될 독자들을 고려하게 된다. 이에 본 연구를 읽을 대상이 누구인지 생각하고 그들이 읽었을 때 배우자와 사별한 한 중년여성의 살아낸 삶을 만나게 되고 살아낸 의미가 공적으로 또는 사회적으로도 의미 있는 내용이 되도록 작성하고자 노력하였다.

5. 연구의 윤리적 고려

본 연구자는 연구참여자의 윤리적인 측면을 보호하기 위해 국가과학기술인력개발원에서 실시하는 대학원생을 위한 연구윤리 교육을 이수하였고, 생명윤리위원회의 승인(SMUIRB C-2021-008)을 받았다.

연구자는 개별 심층 면담에 앞서 연구참여자에게 연구 설명서를 제공하여 연구 주제와 목적, 연구 진행 절차, 면담 내용의 녹취, 연구 참여에 대한 자발적 중단 권리 보장, 비밀 유지 등에 대해 상세히 설명한 후 동의서를 작성하였다. 본 연구는 ‘코로나19’ 팬데믹으로 인터넷 화상 면담 때 개인정보와 비밀이 보장되는 장소 선정과 연구참여자의 권리와 안전을 최우선으로 고려하였다.

내러티브 탐구는 관련된 주제에 대한 하나

의 경험뿐만 아니라 참여자들의 전체적 삶에 대한 이해를 바탕으로 이루어지므로 면담 도중 직장, 거주 지역, 가족 및 관련 인물들의 개인적 정보와 기억 등이 공개되지 않도록 가명 처리하여 참여자들에게 이를 확인하고 수정을 요구하는 부분을 처리하였다.

6. 연구의 질 평가

Connelly와 Clandinin(1990)은 내러티브 탐구의 실행과 평가는 이야기의 충실성(fidelity)을 근거로 이루어져야 한다고 하였다. 충실성이란 사건의 진실(truth)에 초점을 두는 것이 아니라 연구참여자에게 사건이 의미하는 바가 무엇인지에 관심을 두는 것으로 내러티브 탐구의 평가는 그 이야기의 의미를 충분히 담아냈는가를 기준으로 해야 한다는 것이다(Grumet, 1988).

Johnson과 Golombek(2002)은 충실성을 간극(betweenness)과 신뢰성(believability)으로 평가한다. 간극은 연구자가 연구참여자들의 목소리를 제대로 전달하지 못하는 데서 생기는 거리를 말하며, 연구자는 간극을 최소화하기 위해 연구참여자 그리고 이야기와 이야기의 맥락 사이의 유대가 얼마나 긴밀한지 분명하게 밝혀야 한다. 신뢰성은 이야기의 설득력에 관한 것으로 연구자는 이야기를 구체적이고 합리적으로 기술하면서 청중의 경험과 공명되는 방식으로 재구성해야 한다(송영매, 2020).

첫째, 연구자는 간극을 최소화하기 위해 연구자의 경험을 연구참여자들과 공유하며 신뢰감 형성과 친밀감을 높이려고 노력하였다. 또한 심층면담 시 지난 면담내용을 연구참여자가 확인할 수 있도록 하였고, 연구참여자들의 삶의 맥락 안에서 각자의 교육배경과 경력을

고려하면서 이야기를 청취하였다. 의문이 생기는 점에 대해서는 전화, 이메일, 추가 인터뷰를 통해 질문함으로 참여자들의 목소리가 제대로 반영될 수 있도록 노력하였다.

둘째, 연구자는 연구과정에서 면담을 마치고 나면 곧바로 현장 노트를 작성하고 면담자료는 모두 전사하였으며, 모든 현장텍스트는 원상태로 보관하여 연구텍스트와 대조 확인이 가능하도록 함으로써 신뢰성을 확보했다.

연구자의 주관적인 해석을 방지하기 위해 지도교수의 자문을 통해 연구자의 연구 방법과 해석에 대해 점검을 받으며, 참여자의 검증(member checking)과정을 거친 뒤, 질적 연구 경험이 있는 박사 1인과 동료집단의 피드백을 통해 다양한 관점에서 참여자의 개별성을 드러낼 수 있는 의미들을 찾으려고 노력하였다.

IV. 연구 결과

1. 중년여성의 배우자 사별과 애도 경험 이야기

1) 김영숙의 이야기

(1) 배우자 사별 이전 삶의 이야기

① 부모화 된 아이

김영숙은 3남 2녀의 둘째로 어린 시절 형제들 사이에서 나이에 비해 무거운 책임자로의 역할을 수행하게 된다. 자신보다 나이가 많았던 오빠는 똑똑하다는 것을 무기로 공부하기 위해 다른 지역으로 유학을 가고 오롯이 김영숙이 동생들을 양육하는 제2의 부모로서 해야 할 역할을 하게 된다. 고등학교를 졸업하고 직장생활을 하면서도 동생들의 뒷바라지를 했다. 김영숙에게 어린 시절부터 바쁜 부모님을

대신해서 동생들을 돌보며 장녀로서 역할과 책임을 다한 경험들은 훗날 인생의 굴곡을 만나면서 헤쳐나갈 자원이 되었다.

② 아버지가 결정한 결혼

김영숙이 20대인 80년대는 결혼의 적령기가 암암리에 정해져 있었다. 당시 김영숙의 나이는 황금기를 지나고 있었다. 어린 시절부터 착한 딸로 자란 김영숙은 배우자 선택에서도 집안 어른들의 뜻에 따랐다. 자신을 좋아하는 교회 오빠가 있었지만, 할머니의 반대로 포기하게 되고 그 오빠의 소개로 남편을 만나게 되었다. 당시 김영숙의 집안은 3대째 기독교 신앙을 이어오고 있었던 터라 배우자 선택 조건에 신앙이 우선순위가 되었다.

(2) 배우자 사별 경험 이야기

① 청천벽력 속에서 멈추지 않는 눈물

가족들과 변변한 가족 여행을 즐길 여유도 없이 열심히 일만 했던 남편에게 들려오는 소식은 마치 마른하늘에 날벼락과 같은 것이었다. 김영숙은 평소 건강검진도 규칙적으로 받아왔고 술과 담배도 멀리했던 남편에게 내려진 폐암 진단을 도저히 이해할 수 없었다. 더욱이 자신의 든든한 울타리가 되었던 남편이 폐암 말기로 남겨진 시간이 4개월이라니 김영숙은 마치 이성이 마비된 듯했다. 너무나 큰 충격으로 김영숙은 잠을 이룰 수도 없었고 하염없이 눈물만 흘려야 했다. 어떻게든 남편의 삶을 더 길게 할 수는 없을까의 고민이 시작되었고 이는 한 존재를 향한 마지막 사랑의 표현이었다.

② 마지막 작별 인사

김영숙의 남편은 4개월의 시한부 판정을 받

고 임상 치료에 참여하여 3년 4개월의 시간을 함께했다. 남편의 임상 치료의 과정은 순탄치만은 않았다. 이른 새벽에 병원에 입원하여 치료를 받아야 했고 사용되는 약물마다 각기 다른 부작용을 경험하면서 힘겨운 싸움을 해야만 했다. 그런 상황 속에서 김영숙은 그렇게 놓고 싶지 않았던 남편을 놓아주어야 한다는 마음이 들기 시작하였다. 점점 의식을 잃어가는 남편을 보며 죽음이 임박했음을 인식한 김영숙은 딸과 함께 마지막 작별의 인사를 하게 된다. 그동안 가정을 위해 성실히 살아온 남편 덕분에 편안하고 행복한 삶을 살 수 있었음에 감사의 인사를... 아내와 딸의 작별 인사를 받은 남편은 3일 후에 영원한 안식에 이르게 되었다.

(3) 애도 경험 이야기

① 신앙으로도 감당하기 어려운 시선

3대째 기독교 집안에서 자란 김영숙에게 신앙은 자신의 삶을 지탱해준 버팀목이었다. 교회에서 전도사로 일해왔지만, 사별의 충격으로 힘들어하는 모습이 전도사로서 타인의 신앙에 본이 되지 못하는 것 같아 다니던 교회를 사임하게 되었다. 한동안 방황 끝에 새로운 교회에 등록하였지만, 사람들의 편견에 대한 두려움으로 사별 가족임을 사실대로 이야기하지 못하고 숨겨야 했다. 설교에서 ‘과부’라는 말이 나올 때면 마치 남편의 죽음이 자신의 잘못된 것 같아 가슴을 졸여야 했다.

② 홀로 짊어져야 하는 짐

남편과 사별 뒤의 삶은 김영숙에게 또한 현실로 다가오게 된다. 대기업에 다닌 남편의 연봉으로 남들 부족하지 않은 삶을 영위하였으나, 남편이라는 큰 기둥이 사라진 후 돈 문

제는 김영숙 실존의 삶에 있어 깊어져야 할 짐이자 고민거리였다. 더군다나 남겨진 딸과 아들은 대학생으로 경제적 뒷바라지를 해야 하는 상황이었다. 사별 초기에는 충격으로 운 영하던 어린이집을 중단하였지만 일대일 보육 과 사회복지사로 일하면서 생계를 이어갔다. 김영숙에게 경제문제는 홀로 감당해야 할 버 거움 그 자체였으며, 그로 인해 불안은 높아 만 갔고 남편의 부재로 인한 다양한 역할 수 행에서 오는 스트레스로 인해 우울 증세를 경 험하기도 하였다.

③ 가족들에게 받는 상처

김영숙은 사별의 충격에서 벗어날 틈도 없 이 생활전선에 뛰어들 수밖에 없었다. 조난당 한 배처럼 방향을 잃고 1년이라는 시간의 흐 름에 떠밀려 삶을 살았지만 좀처럼 마음을 잡 을 수 없었다. 지친 몸과 마음을 위로받고자 찾아갔던 친정어머니마저도 김영숙의 마음을 이해해 줄 수 없었다. 온전히 혼자 감당해 내 야 할 몫이었다. 그것은 마치 세상이라는 사 막 속에 자신만 내던져진 심정이었다.

김영숙에게 남편의 빈자리가 주는 상실감은 시간이 지나서도 계속해서 이어졌다. 딸의 결 혼문제로 시댁과의 갈등이 빚어졌고, 시부모 님이 남기신 유산 상속에서 열외 되는 등 만 머느리로서의 존재를 무시당하는 경험을 하 였다.

④ 치유의 시간들

김영숙은 대학생 딸과 아들이 있었으나 그 들도 자신들의 삶을 살아야 했기에 그의 외로 움과 쓸쓸함을 지지해 주기에는 한계가 있었 다. 김영숙은 남편에 대한 그리움의 정서를 홀로 견뎌야 한다는 통찰을 하게 되면서 집을

떠나 남편의 추모관 근처로 이사를 했다. 한 동안 추모관에 오르면서 ‘왜 나만 겪는 고난 이냐고 불평하지 마세요’ 복음송을 하루에도 100번씩 불렀다. 추모관 근처에 직장을 잡고 밤에는 일하고 낮에는 자연을 벗으로 삼아 남 편이 임상치료 중에 사용했던 반주기를 들고 노래를 부르며 솟아오르는 눈물을 흘렸다. 그 렇게 사별의 슬픔을 치유해 갔다.

⑤ 호스피스 일을 통한 인생 제2의 서막

김영숙의 삶 속에서 그 삶을 관통하는 주체 는 죽음이었다. 이는 30대 시절 아버지의 예 고치 못한 죽음을 시작으로 해서 자기 죽음 직전의 경험, 남편과의 사별까지 이렇듯 반복 되는 죽음이라는 주제 앞에서 김영숙은 이를 통해 죽음에 대해 숙고하게 되었다. 결국 한 개인에게 있어서 죽음은 언젠가 맞이하게 될 또 하나의 실존적 경험이며 간접적 죽음을 목 도한 경험들은 결국 김영숙을 호스피스 사역 으로 이끌었다. 이는 죽음의 실존 앞에서 한 없이 작아져야만 했던 자신을 살리는 일이며 죽음이 임박한 환자와 가족들에게 호흡이 있 는 한 의미 있는 시간을 맞이하게 하고픈 먼 저 경험한 자의 연민이었다.

2) 이미경의 이야기

(1) 배우자 사별 이전 삶의 이야기

① 환영받지 못하는 딸로 태어나다

이미경은 2남 5녀의 다섯째 딸로 태어났다. 엄마는 아들을 낳지 못하면 대가 끊어진다는 생각 때문에 아들을 낳기 위해 온갖 노력을 해야만 했다. 친척들에게 ‘딸 많이 낳은 죄인 입니다.’라는 말을 서슴없이 하셨다.

이미경은 형제들과는 달리 말 잘 듣고 말썽 부리지 않는 착한 딸로 자라야만 했다. 자신

이 원하는 삶을 살기보다는 부모님의 마지막 기대에 부응하기라도 하려는 듯한 모습을 사명인 것처럼 안고 살았다. 부모님의 대출통장을 오빠가 아닌 이미경이 받아들게 되면서 이미경의 젊은 날은 대출금을 갚기 위해 아등바등 살아가야 했다.

② 사랑보다는 동정으로

이미경은 20대에 친구의 오빠를 좋아했으나 부모님의 반대로 만남을 포기하게 되었다. 그 후 건설회사에 입사하여 남편을 만나게 되었다. 당시 직장 상사였던 남편은 이미경보다 7살 많았으며, 허약한 편에 술을 좋아해 누군가 옆에서 조금만 도와주고 내조해 주면 성공할 수 있는 인재라는 생각에 연민과 동정 어린 시선으로 바라보게 되었다. 직장 상사였던 남편을 도와주려고 만났던 만남이 회사에서 소문으로 이어지고 결국 양가 부모님들의 상견례로 이어지게 되었다. 당시만 해도 시아버지의 사회적 지위나 경제적인 면에서도 안정적이었기에 이미경의 부모님도 서둘러 결혼을 추진하게 되었다. 이미경은 남편과의 결혼생활에 대한 기대보다 사랑하는 친구의 오빠와의 교제를 부모님이 반대했던 터라 부모님이 찬성하는 결혼이면 될 거라는 생각과 답답한 집에서 벗어나는 방법으로 결혼을 선택하게 되었다.

③ 아이로 인해 수포가 되어 버린 선택권

이미경은 신혼기부터 시어머니와의 갈등을 겪었다. 그 갈등의 시작 대부분은 바로 남편과 관련된 일이었으며 결혼을 한 이후에도 남편의 음주로 인한 외박과 주사는 줄어들지 않았다. 이미경은 남편과 결혼생활을 하면서 수없이 이혼을 생각해야만 했다. 이런 혼란 속

에서 태어난 쌍둥이 자녀들은 몸이 아프거나 일반적으로 무난하게 영유아기를 보내지 못하였다. 야경증으로 새벽마다 우는 아들과 수시로 토하는 딸의 양육은 오롯이 이미경의 몫이었다. 설상가상으로 남편의 회사도 IMF 발생 이후 불안정해짐에 따라 경제적으로 어려운 시기여서 이미경이 딸의 치료를 위해 노점상을 운영하며 치료비를 마련해야 했다.

(2) 배우자 사별 경험 이야기

① 믿기지 않는 현실

이미경은 남편과의 결혼생활에서 이혼의 위기를 수없이 겪어왔지만, 사별 전 6개월의 기간이 인생에 있어서 가장 행복한 시간으로 기억하였다. 변치 않을 것 같았던 남편이 일용직 일을 하면서 가정을 책임지려 했고, 안정적인 생계를 위해 자격증을 취득하여 새로운 직장생활을 하게 되었다. 비록 가정 내에서 경제적 여건은 좀처럼 나아지지 않았지만, 남편과의 관계에서 안전감을 느낀 이미경은 그것만으로도 새로운 희망으로 가득했다. 그러나 이미경에게 변화된 남편과 자신이 꿈꾸던 결혼생활의 행복은 그리 오래가지 않았다. 어느 날 회식 자리에서 술에 취했던 남편은 집으로 돌아오는 길에 전봇대에 기대려다 넘어지는 사고를 당했다. 당시 이미경의 눈에 비친 남편은 평소대로 술에 취해 자는 듯 보였고 눈에 띄는 외상이 없었기에 상태의 심각성을 인지할 수 없었다. 하지만 병원으로 가는 도중 이미경은 응급구조사가 발견하지 못한 남편 머리의 혹을 발견하게 되어 CT를 찍게 되었다. CT 결과상 남편의 상태는 수술로도 치료할 수 없음을 짐작할 수 있었지만, 이렇게 갑작스럽게 남편을 보내야 한다는 사실이 도저히 믿기지 않았으며 어떻게든 남편이 결

에 있기만을 바랐다.

② 영원한 이별을 앞둔 3일의 시간

이제 살 만하니까.... 남편에 대한 원망, 미안함, 사랑의 마음을 표현할 시간이 고작 3일이었다. 하루는 ‘그까짓 술이 뭐데?’ 원수 같은 술로 가정을 깨뜨리는 남편에게 온갖 욕설을 퍼부었다. 또 하루는 그런 자신이 용납되지 않아 누워있는 남편에게 미안하다고 용서를 구했다.

이러한 상황에서 언니와 친구가 남편 사건의 사주를 보았으며 그 사주는 남편이 마치 액땀이라도 하듯이 딸과 자신에게 있을 번고들을 막아내고 죽는다는 내용이었다. 남편이 자신과 딸을 위해 희생한 것으로 생각하니 그동안 남편을 원망했던 마음보다 미안함과 고마움이 더 컸다. 그래서 딸과 함께 시간이 얼마 남지 않은 남편에게 “사랑해, 애들 걱정하지 말고.... 내가 잘 키울게.”라는 사랑의 마음을 전하고 아이들과 잘 살아갈 것을 약속하며 작별의 인사를 나누었다.

(3) 애도 경험 이야기

① 남편을 허망하게 보낸 죄책감

이미경은 갑작스러운 남편의 죽음에 대해 억울함이 가슴에 깊이 남아있었다. 이미경의 기억 속에 남편의 죽음은 병원에서 환자를 방치한 의료사고였다. 하지만 거대한 병원을 상대로 개인이 의료소송에서 승소할 확률이 희박하고 소송 비용도 감당하기 어려운 상황이라 마음을 접어야 했다. 이 답답하고 억울한 마음을 누구에게도 하소연할 수 없었고, 오랫동안 남편을 지키지 못했다는 죄책감에 시달려야 했다. 응급실에서 골든 아워 1시간을 잘 대처했더라면.... 몇 년이 지난 지금도 이미경

의 가슴 한편에 고통스러운 순간으로 남아있다.

② 급박히 돌아가는 연이은 후폭풍

인간이 경험하는 가장 극심한 스트레스 사건인 배우자와 사별 후에도 이미경은 오롯이 자신의 마음과 몸을 보살펴줄 시간조차 허락되지 않았다. 생계를 위해 김밥집을 운영하고 있었던 터라 남편의 뒷수습을 위해 한 달의 시간을 제외하고는 일터로 향할 수밖에 없었고, 더욱이 가족들의 돌봄까지 떠안아야 하는 상황이었다. 이에 이미경은 극심한 스트레스로 밥조차 먹을 수 없어 크래커와 라면으로 허기진 배를 달래다 보니 건강에 적신호가 왔고 삶의 지침 속에서 타인과의 단절로 이어지게 되었다.

이미경은 남편과의 결혼생활에서 빚에 허덕이고 있었던 터라 남편의 몫까지 감당해 내야 하는 무게가 더 크게 느껴졌다. 다행히 남편이 몰래 들어둔 보험금으로 빚을 청산할 수 있었으나 아이들의 장래에 대한 염려로 불안은 높아만 갔다. 그 불안은 무리해서라도 보험금을 준비하는 것이었고 쉴 틈 없이 목표를 향해 나아가도록 삶의 원동력이 되었다.

③ 치료가 되어준 노래

가족들을 위해 자신의 건강을 돌볼 겨를도 없이 달려왔건만.... 치료받을 여유조차 없었던 이미경은 어떻게든 자신을 스스로 치료할 방법을 찾아야 했다. 이미경의 뒤엉켜진 감정들을 치유한 건 노래와 드라마였다. 노래 가사 한마디가 가슴을 찌르는 화살이 되어 눈물을 흘리며 슬픔과 그리움, 그리고 죄책감 등의 감정들을 쏟아놓게 되었다. 그렇게 음악과 드라마는 이미경에게 자신이 못다 한 남편에

대한 애도의 감정을 추스르는 데 힘이 되었다. 드라마 속 주인공을 통해 그동안 자신을 괴롭혔던 응급실에서 1시간의 골든아워를 놓친 죄책감에서 서서히 자신을 놓아주게 되었다. ‘그건 내 잘못이 아니었어, 난 최선을 다한 거야’ 자신을 위로하며 그동안 움츠러들었던 가슴을 펴고 세상을 향해 한 걸음 나아갈 수 있는 용기를 얻었다.

④ 이제 듣고만 있지 않아요!

이미경은 남편의 죽음에 대한 죄책감으로 6년이라는 시간 동안 고통을 견뎌야 했고 코로나19로 김밥집은 악화하여 접을 수밖에 없었다. 그러나 새로운 직업을 위해 요양보호사 자격증을 취득하여 새로운 세상을 향해 한 걸음씩 내딛게 되었다. 요양보호사로서 안정된 직업을 갖게 된 이미경에게 세상의 시선은 곱지만은 않았다. 치매를 앓고 있는 어르신들의 ‘서방 잡아먹는 과부’라는 말은 단지 치매 어르신만의 이야기가 아니었다. 세상이 던진 화살이었다. 이 화살은 이미경의 가슴을 헤집어놓았으나 이제는 어린아이처럼 울고만 있지 않았다. 나의 잘못이 아니라고 자신을 당당하게 변호하며 주체적인 삶을 살아내고 있다.

3) 박미선의 이야기

(1) 배우자 사별 이전 삶의 이야기

① 경제적으로는 풍족했으나

3남 1녀의 둘째로 어린 시절 경제적으로 넉넉한 환경에서 물질적 부담 없이 삶을 영위한 박미선은 친구들에게는 부러움의 대상이었다. 그러나 남아선호사상이 강하셨던 아버지는 큰 아들에 대한 지원을 아끼지 않으셨고 어머니는 오빠가 박미선을 괴롭혀도 오빠 편만 들었

다. 오빠와 남동생들은 결혼선물로 집 한 채씩 선물로 받았지만, 박미선은 딸이라는 이유로 제외되었다. 딸에게 공평하게 상속해야 한다는 것이 법 조항에도 있었으나 부모님의 남은 재산까지 아들들에게만 상속되었고, 딸은 시집가면 남이라는 생각을 가지셨던 부모님께 딸로서 인정받지 못했다는 정서는 오랫동안 박미선에게 남아있었다.

② 사주가 좋아 허락한 결혼

박미선의 어머니는 옆 동네에 사람과 사돈이 되는 것을 탐탁지 않으셨다. 4남 3녀의 중장남인 남자와 결혼하면 만며느리로 고생할 것이 뻔하다고 생각하셨고, 시골의 특성상 소문이 무성하고 남의 입방아에 오르내리는 것을 염려하신 듯하다. 그러나 사주를 볼 줄 아셨던 아버지는 사윗감이 딸의 좋지 않은 기운까지 덮을 수 있다는 사주풀이에 마음이 놓이셨는지 결혼을 허락하셨다. 이렇게 박미선은 비록 어머니의 반대가 있었으나 3년 연애 끝에 26살의 나이에 결혼하게 되었다.

(2) 배우자 사별 경험 이야기

① 너무 허망하게 맞이한 이별

평소 박미선의 남편은 운동으로 다져져 몸이 무척 건강했다. 그러던 차에 건강검진에서 뜻밖에 위암이 발견되었다. 다행스럽게도 남편의 위암은 수술로 치료할 수 있었고, 위암 수술 후 회복이 잘 되어 다시 직장으로 복귀하였다. 그러나 직장에 복귀한 남편이 3개월 만에 사무실에서 쓰러지는 일이 발생했다.

박미선은 중환자실에 있는 남편과 8일 동안 하루에 두 번씩 면회하였다. 가끔 통증을 호소하는 것 외에는 남편과 일상적인 대화가 가능했기에 남편의 상태가 위급하다는 것을 전

혀 인지하지 못했다.

남편을 만나고 집으로 돌아가는 중에 남편의 인공호흡기 사용에 대해 동의를 묻는 전화를 받았을 때만 해도 인공호흡기를 꺼야 하는 상황이 남편의 죽음을 예고하는 것이라고는 상상조차 할 수 없었다. 조금 전까지만 해도 대화가 가능했던 남편이 인공호흡기에 의지한 채 아무런 말을 할 수 없는 현실이 믿기지 않았다. 그렇게 이틀 만에 남편을 허망하게 보내야 했다. 누군가에게 한 번 찾아오는 죽음의 순간에서 자신을 한평생 사랑해 준 배필을 허망하게 보내게 될 줄은 상상도 못 했기에 더욱 슬펐다.

② 마지막 순간을 인지했다라면

박미선은 남편이 위암 수술 후 회복되었던 것처럼 이번에도 회복될 것이라고 굳게 믿었다. 산소호흡기에 의지한 채 눈만 뜨고 있는 남편의 손을 잡아 주고, 마사지도 해주었지만, 그 순간까지도 희망을 놓지 않았다. 꼼꼼하고 자상했던 남편이 죽음을 예상했다면 유서라도 남겼을 것이라고 말했다.

마지막 남편과 이별할 시간이 다가오고 있음을 인지했다라면... 박미선은 남편에게 그동안 고마웠고 사랑한다는 마지막 작별의 인사를 전했을 텐데 그러지 못한 것이 이내 아쉬움으로 남아있었다.

(3) 애도 경험 이야기

① 마치 죄인인 것처럼

박미선은 남편의 장례식을 치른 후 자신의 집에 들어오는 날 아무런 일이 없듯이 머리를 정리하고 들어와야 했고, 세입자들과 주변 사람들의 눈치를 살피며 피해 다녔다. 동네를 다닐 때도 인적이 드문 길로 가거나 얼굴을

똑바로 들지 못했다. 자신이 남편을 죽인 것도 아닌데 마치 죄인인 것처럼 홀로 깊은 죄의식을 느끼며 한동안 괴로운 시간을 보내야 했다. 또한 사회에서 남편 없는 사람이라고 무시하고 함부로 대할까 봐 가정사를 숨겼으며 아이들에게도 한부모가족임을 알리지 말라고 당부를 해야 했다. 사별 초기에는 취업 때 요구하는 가족관계증명서를 보면서 세상에 남편 부재를 드러내는 것 같아 취업을 포기하기도 했다.

② 자녀들 때문에 견뎌낸 일상

박미선은 배우자 사별 이후 흔히 겪게 되는 경제적 어려움은 없었다. 30년 동안 경찰관으로 근무하고 퇴직한 연금과 임대료를 받을 수 있는 상가 주택을 소유하고 있었기 때문이다. 박미선은 간간이 주위 친구들의 도움으로 취미생활을 이어가면서 그 혼란의 시기를 견뎌어냈다. 이렇게 회복과정을 서둘렀던 배경에는 비록 남편은 가고 없지만, 자신에게 미래의 최후 보루인 자식들이 옆에 있었기 때문이다. 박미선은 이미 장성한 아이들의 걱정거리가 되는 어머니가 아닌 든든한 어머니로 남고 싶어 어떻게든 하루빨리 일상을 회복하려고 노력했다.

③ 친구들과 거리 두기

사별 초기 박미선은 친구들과 어울리며 운동도 하고 여행도 하면서 슬픔과 상실감에서 벗어나려고 애를 썼다. 박미선은 경제적으로 안정적 수입이 보장되었지만, 노후의 남은 삶을 무의미하게 지내고 싶지 않았다. 또한 친구들과는 달리 홀로 남은 삶을 살아가야 하기에 미래를 위해 뭔가를 준비해야 한다는 생각이 들어 대학 진학의 꿈을 꾸었다. 박미선에

게 친구들은 먹고살 만한데 무슨 대학이냐며 인생을 즐기면서 살라는 조언만 늘어놓았다. 이에 박미선은 자신과 입장이 다른 친한 친구들과 거리 두기를 하고 대학 동기, 카페, 취미 생활, 강사 활동 등에서 만난 동료들과 새로운 인간관계를 만들어 갔다.

④ 전환점이 된 노래 교실

박미선에게 노래는 자신을 치유해준 선물이었다. 친구를 통해 무심코 따라간 노래 교실에서 자신이 살아있음을 느끼게 되었다. 이후 자신의 재능을 알아준 교수님의 소개로 노래 강사가 되었고, 이는 생활에 활력이 되었다. 노래 가사 한마디에 울기도 하고, 때로는 웃기도 하고, 다양한 사람들 앞에서 신나게 춤을 추기도 하면서 박미선은 그렇게 자신을 치유해 갔다. 이러한 박미선의 새로운 모습은 삶의 주도권을 자신에게 가져다주는 전환점이 되었다.

⑤ 의미 있는 삶을 살기 위한 선택

배우지 못한 아쉬움이 남아있었던 박미선은 50이라는 나이에 4년제 대학교에 입학하게 되었다. 보통 상황에서 볼 수 없는 박미선의 선택은 하나의 도전이었으며 중년기 자아실현의 한 시작이었다는 점에서 의미가 있었다. 집과 직장밖에 몰랐던 박미선에게 대학교의 생활은 많은 에너지를 쏟아야 하는 일이었고 힘든 과정이었지만 자신을 성장시키는 동력이 되었다.

‘왜 나에게 이런 일이...’ 라는 생각으로 고통스러워하던 어느 날 유명 정치인의 유튜브 강의를 들으면서 박미선은 인간이면 누구나 겪을 수 있는 일임을 수용하게 되었다. 먼저 간 남편의 몫까지 행복하게 사는 것이 남편이 바라는 일이라며 배우자와 사별한 사람들에게

먼저 경험한 자로서 길잡이가 되고 싶다고 하였다. 그래서 배우자 사별 카페에 가입하여 아픔을 겪는 사람들을 위로하며 회복을 위해 도움을 주고 있었으며 전문적인 도움을 위해 대학원에서 상담 공부를 하고 있다. 모든 것이 남편의 덕이라며 지금, 이 순간 행복한 일을 선택하고 감사하며 활기찬 삶을 살아내고 있다.

4) 최선희의 이야기

(1) 배우자 사별 이전 삶의 이야기

① 폭력과 차별로 암울했던 어린 시절

1남 3녀의 장녀로 태어난 최선희의 어린 시절은 아버지께서 사업을 하셔서 경제적으로 여유로운 가정환경에서 자랐지만, 어머니로부터 신체적, 정신적 폭력에 시달려야만 했다. 최선희에게 어머니는 ‘네가 태어나는 날부터 이 집구석이 재수가 없었다’라는 말을 서슴지 않았고 입버릇처럼 ‘나가 죽어라’라는 말을 하셔서 자신은 살 가치가 없는 못난 인간이라는 생각을 했으며 조금만 힘들면 죽고 싶은 생각을 했다. 더욱이 아버지는 그런 학대에 방관자였다. 그런 최선희에게 가정은 안식처가 아니라 지옥과 같은 곳이었다.

② 탈출구와 비상구가 되어준 결혼

어린 시절 그리고 대학입학까지 어머니로 인해 형성된 부정적 자아상이 최선희의 삶을 구속하는 굴레가 되어 있었다. 그러던 최선희에게 대학 동호회에서 만난 남편은 대학 내에서 다른 친구들에게 돈을 잘 쓰는 사람으로 소문났고 최선희에게도 정성 어린 값비싼 선물을 사주며 ‘신데렐라’로 만들어주어 이제까지 받지 못했던 충만한 사랑을 느끼게 해주었다.

그 당시에 최선희는 불치병을 앓고 있는 남편이 술을 먹는 것에 대한 심각성을 인식하지 못했다. 최선희의 아버지도 술을 자주 드셨지만, 주사(酒邪)도 없었고 오히려 가족들에게 더 다정하게 대해 주셨기에 남편의 주사는 문젯거리가 되지 않았고 결혼을 반대하는 지인들의 말이 와닿지 않았다. 오히려 어머니의 폭력에 시달려 왔기 때문에 남편과의 결혼은 어머니의 폭력으로부터 해방되도록 해주는 장치이자 탈출구가 되었다. 그렇게 최선희는 24살에 친정어머니에게서 벗어나는 수단이자 해결책으로 결혼을 선택하였다.

③ 첫 번째 이혼, 그리고 재결합

최선희의 시어머니는 신혼 초부터 집에 오셔서 아들과 며느리 사이에 잦은 간섭을 하였고, 시아버지 또한 작은 일에도 꼬투리를 잡는 일이 잦아서 최선희는 마치 말 많은 시어머니 두 분을 모시고 사는 것과 같은 관계의 불편함을 느꼈다. 더구나 남편은 안정된 직장을 그만두고 사업을 시작하였으나 사업이 뜻대로 되지 않아 가족의 경제적 상황도 악화하였다.

최선희는 남편과 가정을 이룬 뒤 아들 둘에 딸 둘을 낳았다. 남편이 미성숙하고 술에 의존하며 시어머니와 과잉 밀착된 관계를 지켜보는 것이 최선희에게는 엄청난 스트레스였다. 더욱이 남편은 억울한 누명을 쓰고 경제 사범으로 감옥에 1년 넘게 복역 후 모든 삶을 자포자기한 것처럼 술로 살았다. 한계상황에 다다른 최선희는 이혼을 요구하였지만, 남편은 자살하겠다고 자살 카드를 내밀며 완강히 거부하였다. 그러나 변화면 재결합할 수 있다는 약속을 하고 이혼을 결정하였다.

이혼 후 남편은 1년 만에 필사적인 노력으

로 술을 끊고 운동과 식이요법으로 체중도 감량했다. 이런 남편의 변화된 모습에 희망을 품고 아이들을 위해 다시 혼인 신고를 했다. 그러나 재결합을 한 다음 날부터 남편은 예전의 일상으로 돌아갔다. 기대를 꺾어버린 남편에 대한 실망감과 절망감은 이루 말할 수 없었지만, 지난 1년간의 이혼으로 인해 아이들은 아빠의 빈자리를 느껴야 했기에 또다시 아버지의 부재로 인한 역기능적 상황을 만들고 싶지 않았다.

(2) 배우자 사별 경험 이야기

① 마른하늘에 날벼락과 같은 남편의 자살

최선희는 재결합 후 또다시 한계상황에 이르게 되었다. 두 번째 이혼을 하루 앞둔 날 아침 평소보다 일찍 일어난 남편은 대학원 수업이 있어 분주하게 준비하는 최선희에게 토치를 찾아달라고 했다. 당시 이혼을 완강히 거부했던 남편이 그저 속상해서 대낮부터 술판을 벌이려니 가벼운 생각 정도만 들었다. 그런데 최선희의 예상과는 달리 남편은 그 토치로 차 안에서 극단적인 선택을 했다는 마른하늘에 날벼락 같은 소식을 경찰관한테서 듣게 되었다. 그렇게 남편이 죽으리라고 최선희는 생각조차 못 했던 일이었다.

남편이 있는 병원으로 향하는 길에 최선희는 그동안 참고 참아왔던 남편에 대한 원망을 쏟아놓았다. 며칠 전 무릎 꿇고 빌면서 사랑한다고 했던 말들이 거짓이었는지, 이혼하자는 자신에게 복수한 거냐며 따지고 싶었다. 남편의 죽음을 슬퍼한 겨를도 없이 원망만 터져 나왔다. 병원에 도착하기 전 최선희는 남편이 자살한 이유를 스스로 찾아내야 했다. 그것은 이혼을 피하려고 남편이 자신의 목숨을 내건 것이며, 영원히 이혼할 수 없게

영원한 이별을 선택한 것이라고.... 병원에 도착한 최선희는 남편의 시신을 마주할 자신이 없었다.

② 비탄과 통곡 속의 마지막 작별 인사

최선희는 남편이 자살했다는 소식을 부모님과 남편의 친구 외에는 사실대로 알리지 않았다. 자살에 대해 솔직한 정황을 타인에게 말을 하고 이것이 소문이 나면 여러 사람의 말들이 자신을 괴롭힐 것 같은 생각이 들 수밖에 없었다. 아이들에게 아빠를 그렇게 보낸 것이 자신의 탓처럼 여겨져 미안함과 자책감으로 얼룩진 자신의 모습을 볼 수밖에 없었다. 마지막 가는 남편의 모습마저도 마주할 수 없었고 큰아들에게도 싸늘하게 식어버린 육신으로만 존재하는 아버지의 생기 없는 모습을 보여주고 싶지 않았다.

최선희는 마지막으로 남편을 보내는 화장장에서 그동안 많은 생각과 참아왔던 감정들을 쏟아냈다. 최선희의 생애에서 이제는 존재하지 않는 남편이라는 존재의 상실에 대한 애도와 아버지의 따뜻한 사랑보다 억박지르고 혼내기만 하여 아들들 가슴에 맺힌 깊은 응어리를 결국 풀어주지 못한 채 가버린 남편을 편하게 보낼 수 없었다. 그렇게 최선희는 마지막 남편과의 작별의 인사를 비탄과 통곡 속에서 나누게 되었다.

(3) 애도 경험 이야기

① 나에게서 찾는 남편의 죽음

최선희는 남편을 보내고 고통스러운 시간과 마주해야 했다. 마지막 순간에 남편이 애타게 찾았는데 외면해 버린 자신이 용서되지 않았다. 자신이 한 번만 더 기회를 주었더라면 네 명의 아이들에게 아빠를 잃게 하지 않았을 텐

데.... 갈수록 깊어져 가는 생각의 늪에서 잠을 이룰 수조차 없어 마시지 않던 술을 의지하기도 했다.

더욱이 자살로 남편을 보낸 최선희는 그 죄책감이 더 크게 다가왔다. 아이들과 장을 보러 갈 때면 누군가 자신을 비난하는 것 같아 움츠러들었다. 심지어 밥을 먹는 것도, 돌아다니는 것도, 웃어서도 안 된다는 사람들의 비난이 느껴져 마치 죄인처럼 고개를 들고 다닐 수 없었다.

② 삶의 무게만 더해놓고 간 남편

최선희에게 남편의 빈자리는 너무나 크게 다가왔다. 네 명의 아이들 육아는 원래 최선희의 몫이었지만 이제는 경제적인 책임까지 감당해야 했다. 남편의 죽음으로 인해 가장으로서 최선희 앞에 놓인 현실은 절망 자체였다. 빚만 남기고 간 남편이 너무 원망스러웠지만 그렇게 원망만 하고 있을 수는 없었다. 경력 단절 된 전업주부로 있었던 최선희에게 당장 할 수 있는 일은 너무나 하기 싫었던 간호사 일이었다. 병원에서 야간 근무를 할 때면 아이들이 보호자 없이 방치되는 상황에서 최선희는 그동안 술에 취해 잠만 자는 남편이라도 옆에 있는 것만으로도 충분했음을 절감하게 되었다. 직업 특성상 3교대 업무와 스트레스, 쌓여만 가는 빚으로 인해 한 치 앞도 알 수 없는 현실이 너무 절망스러웠다. 죽고 싶을 만큼 힘들고 괴로웠지만, 아이들을 생각하면 어떻게든 살아내야 했다.

③ 아들과 시아버지에게 받은 상처

최선희는 남편의 자살이 자신의 탓인 것 같아 자신을 자책하며 죄책감에 시달려 왔지만 지켜야 할 아이들이 있기에 있는 힘을 다해

살아내고 있었다. 그러나 엄마 때문에 아빠가 돌아가신 것이 아니냐는 둘째 아들의 말 한마디에 그동안 참고 참아왔던 모든 슬픔, 억울함, 분노들이 한꺼번에 올라왔다. 아들도 힘들어서 엄마에게 투정 부린 것이라며 철없는 아들을 다독여줄 마음조차 들지 않았다. 그런 아들의 말 한마디에 비수가 되어 삶의 희망마저 포기하고 싶었고, 다니던 직장마저 사표를 내고 한동안 자신만의 깊은 동굴로 빠져들어 갔다.

최선희의 시대에서는 아들의 자살을 며느리의 책임도 있다고 생각하였기에 며느리가 곱지만은 않았다. 평소엔 남편은 시아버지를 무서워했고, 어렸을 때부터 어머니께 폭력을 행사하셨던 아버지께 대한 미움이 있었다. 최선희는 자식을 잃은 시부모님을 생각해서 찾아뵈었지만, 재산이나 탐내는 며느리로 평가되었다. 남편 없이 마주한 시대에서의 냉대는 최선희를 더욱 가슴 아프게 했다.

④ 비밀 보따리를 풀다

주위에서 하는 위로는 오히려 최선희의 가슴에 상처만 되었다. 꾸준히 개인 상담을 받아오면서 하루하루 버티고 살아가고 있었지만 깊은 우울감과 무기력감은 최선희를 끈질기게 괴롭혔다. 집단상담을 통해 그동안 꺼내지 못했던 이야기들을 풀어놓으며 속 시원하게 울었다. 함께 한 집단원의 가슴 아픈 이야기를 들으며 동질감을 느꼈고 자신의 고통을 알아주는 누군가가 있다는 것이 위로되었다. 남편과 제대로 이별을 하지 못했던 최선희는 집단상담에서 남편의 장례식을 다시 치르며 원망과 분노의 눈물이 아닌 남편을 향한 미안함과 고마움, 그리고 뒤늦은 사랑의 눈물로 남편을 보내게 되었다.

비록 경제 상황은 갈수록 어려워졌지만, 빚을 내서라도 자신과 아이들을 위한 치유의 책을 쓰고 싶었다. 2018년에서 2019년 두 해 동안 책을 쓰는 과정에서 최선희는 하나하나 남편과 연관되는 이야기들을 구슬 꿰매듯 맞추어가는 작업을 통해 무수한 감정들을 만나면서 남편과 화해하고 상실로 인한 아픔에서 자신을 위로하며 치유하는 시간이 되었다.

최선희는 남편과 사별 후 5년이 지난 2020년에 수필집을 출간했다. 책을 출간한 것을 계기로 아이들과 그동안 비밀로 했던 아빠의 자살에 관해 이야기했다. 그동안 꼭꼭 숨겨왔던 보따리를 풀어놓고 보니 최선희의 마음도 한결 가벼워졌고, 그동안 책을 쓰면서 자신의 감정들을 만나고 현실을 직면하면서 다시 새로운 희망이 생겼다.

⑤ 상처받은 치유자

최선희의 경제적 상황은 달라지지 않았지만, 아이들과 일상에서 소소한 행복을 누리고 있다. 살아있다는 것만으로도 기적이며 힘겨워했던 간호사 일도 마음이 치유되니 일할 곳이 있다는 것이 감사했다. 최근에는 상처를 품고 사는 자살유가족들에게 위로와 희망을 전하는 메신저가 되고 싶어 다른 수필집 출간을 준비하고 있다. 또한 자살유가족의 치유와 회복을 위해 전문적인 상담가가 되기 위해 상담학 박사과정에 진학도 하였다. 막내가 대학을 다닐 나이가 되면 재혼도 계획하고 있다. 아이들도 새아빠에 대한 기대를 이야기하며 최선희를 응원하고 있다.

2. 중년여성의 배우자 사별과 애도 경험의 의미

1) 배우자 사별 이전의 삶

(1) 차별 그리고 희생

참여자들은 부모님의 남아 선호사상의 영향으로 어린 시절 딸이라는 이유로 존재에 대한 차별을 경험했다. 어려운 살림살이에도 집안을 이어갈 아들에게는 지원을 아끼지 않으셨지만, 딸은 시집가면 그만이라는 사고로 온전한 존재로서 관심과 사랑을 주기에는 역부족이었다.

아버지가 남아선호 사상이 좀 큰 데다가 장녀, 장남에 대한 기대치가 크기 때문에 그 어려운 살림 속에서도 오빠는 서울로 방학이면 학원을 보냈어요. 나는 기회가 없었어요(이미경, 2021. 7. 30).

참여자들은 시대적 상황과 맞물려 형성된 부모님의 가치관에 따라 가정에서 딸이라는 이유만으로 부모님의 관심과 지원에서 예외되거나 폭력으로 압박한 환경에서 자랐다. 충분한 돌봄과 사랑을 받지 못한 참여자들은 자신들에게 주어진 환경에서 오히려 자신을 희생하는 삶을 통해 인정받고 싶었다.

(2) 자의 반, 타의 반의 떠밀린 결혼

부모님의 충분한 돌봄과 관심에서 소외되거나 학대 속에서 성장한 참여자들은 자신의 심리적, 정서적 욕구를 억압하며 현실에 순응하는 삶을 살았다. 자신과 평생을 함께 할 배우자를 선택하는 상황에서도 자신들의 주체적인 선택보다는 부모님의 기준과 가치관에 의해 선택을 하였다. 이는 착한 딸로서 무거운 책임감을 감당해 왔던 참여자들의 삶 속에서 당연한 선택이었다. 이들에게 있어서 삶의 주도권은 한 존재로 태어난 ‘나’라는 주체보다는

부모님의 가치관에 따라 수동적인 선택을 할 수밖에 없었다.

엄마가 정말 ‘지지도도 못생긴 년’ 이런 욕을 많이 하니까 나는 예쁘다는 생각을 별로 안 해 봤어요. ‘누가 나 같은 사람을 좋아할까?’ 이런 생각이 있었죠. 2학기 때 같은 학교에서 남편을 만났죠. 옷도 사주고 신발도 사주고 저를 완전히 바꿔놨어요. 아주 럭셔리하게... 불치병이 있는데 술을 즐겨 마시는 남편이 이상했지만, 그 때는 심각하게 생각을 안 했어요. 그리고 아프니까 나에게 더 잘해주겠지. 나를 더 사랑해 주겠지... 그래서 결혼했죠(최선희, 2021. 8. 29).

가정에서 자신의 감정을 충분히 표현하고 수용 받은 경험이 부족했던 참여자들에게 인생의 중요한 결정권은 자신이 아닌 부모님이었거나 환경을 탈출하는 방편이었다. 결국 참여자들의 결혼은 자신의 원함보다는 현실에서 벗어나기 위한 선택이었다.

2) 사별 경험

(1) 준비되지 않은 이별

참여자들의 배우자 사별은 예고치 못한 마른하늘에 날벼락 같은 소식이었다. 참여자들 모두 20년 안팎의 결혼생활을 하였기에 남편과 갑작스러운 이별은 전혀 예상 밖의 일이었다. 사별 원인은 다르지만, 배우자의 죽음에 임박했을 때의 충격은 참여자들의 삶을 한순간에 나락으로 떨어뜨리는 사건이었다.

피가 복수에만 찬 게 아니고 온몸에 퍼졌나 봐요. 말을 못 하는 거지. 산소호흡기

차고 한 이틀인가 있었어요. 말 못 하니까
눈만 뜨고... 손잡아주고, 마사지도 해주고,
그때까지만 해도 본인도 나도 죽는다는
생각을 못 했을 거야 아마. 죽는다고
했으면 종이 좀 가져오라고 해서 유서라도
 썼을 거 아니에요(박미선, 2021. 9. 27).

참여자들에게 희로애락을 함께 해온 배우자의
영원한 이별은 준비되지 않는 사건이었다.
예상치 못한 일이었기에 사별의 상처도 깊었다.
참여자들의 삶을 철저히 붕괴시키고 위협
을 주는 심리적 외상 사건으로 죄의식과 우울,
공허감, 무력감을 느끼게 하고 신체적으로 큰
고통을 주었다.

(2) 미안해! 고마워! 사랑해!

인간에게 배우자 사별은 삶의 일부분이며
피할 수 없는 사건이다. 언젠가는 겪어야 할
상실이지만 갑작스럽게 맞이하는 죽음은 남아
있는 배우자에게 더 큰 충격으로 다가온다.
참여자들에게 사별의 경험은 그 사별의 과정
이나 사연은 편차가 존재한다. 예고된 사별을
예상한 참여자는 다가온 사별에 대해 미리 준
비하고 충분한 애도의 시간을 가질 수 있겠지
만 그렇지 않은 이들에게는 갑작스러운 남편
의 죽음에 망연자실할 수밖에 없었다. 평생을
함께해 온 배우자와의 마지막 작별의 시간은
남아있는 배우자에게 특별한 의미로 남겨진다.
그동안 함께 했던 시간을 되돌아보면서 미안
함, 고마움, 사랑의 마음을 전하며 남은 가족
들과 잘 살아가겠다는 약속을 하기도 한다.
이런 고백은 생을 마감하는 배우자와 남아있
는 배우자에게 마지막을 잘 보냈다는 안도감
을 주기도 한다.

“여보, 나 이제 그만 당신 보내고 싶다. 당
신이 너무 힘들어하는 것 같고, 나도 힘들
다.” 그런 얘기를 귀에다 조용히 해주고,
“그동안 고마웠다. 사랑한다. 당신 때문에
우리가 잘살았다. 그리고 애들 잘 키우겠
다.” 그 얘기를 귀에 다 들려주고. 우리 딸
도 아빠에게 감사하다고 인사를 했어요(김
영숙, 2021. 8. 23).

평생을 함께해온 배우자와의 마지막 순간을
함께 했다는 것은 남은 배우자에게 앞으로 살
아내야 할 삶에 위로와 용기를 주기도 하고
가슴 아픈 상처로 남기도 하였다.

3) 애도 경험

(1) 타인 시선의 괴로움 그리고 죄책감

우리 사회는 아직도 남편 없이 홀로 사는
여성을 ‘미망인(未亡人)’이라 부르고 있으며 그
의미는 ‘남편과 함께 죽어야 할 것을 아직 죽
지 못하고 있는 사람’을 뜻한다. 이는 사별한
여성에게 ‘홀로 살아남은 자’라는 삶의 무게를
고스란히 짊어지게 한다. 이로 인해 일부 사
람들은 남편과 사별을 한 여성에게 남편을 잡
아먹었다는 말로 상처를 주기도 한다.

‘서방 잡아먹는 과부’ 그 말을 듣는 순간
내가 뻘 쳤어요. 그래서 “어머니! 제가 서
방 잡아먹는 거 봤어요? 제가 남편 빨리
가라고 제가 어떻게 했나요? 제가 과부인
데 어머니가 그걸 왜 신경 쓰시나요?” 라
고 했어요. 예전에는 그 말만 들어도 뚝뚝
눈물만 흘렸어요(이미경, 2021. 9. 11).

참여자들은 자신의 직접적인 책임이 아닌데
도 남편의 죽음에 대해 홀로 깊은 죄책감을

느끼고 있었고, 사별 후 한동안은 사회활동을 자의적으로 중단하며 괴로운 시간을 보내는 모습을 보였다. 참여자들은 남편의 죽음에 앞에서 죄책감, 미안함, 그리고 자기 비난을 한 것을 회고하였다. 이러한 참여자들이 경험은 이전의 어느 고통과 비견될 수 없는 고통이었다.

(2) 삶의 무게를 홀로 감당하기

참여자들은 남편과 갑작스러운 사별로 인한 충격에서 벗어나기도 전에 경제를 책임져야 하는 현실과 마주해야 했다. 이는 사별자들이 겪는 가장 큰 어려움 중의 하나이며 남편은 비록 가고 없으나 살아나가기 위한 몸부림이자 삶의 무게이다.

참여자들은 한때 배우자의 상실로 인해 남은 인생을 홀로 살아나가야 하는 것에 대한 두려움으로 자신감을 잃어 모든 것이 비관적으로만 느껴졌다. 이는 배우자의 상실로 인해 경험할 수밖에 없는 고통이지만 남겨진 가족의 생계를 책임져야 하는 현실에서 참여자들은 마냥 슬퍼하며 주저앉아 있을 수만은 없었다. 참여자들은 이러한 현실을 받아들이며 자신이 할 수 있는 일을 찾아 새로운 사회적 활동을 시작하였다.

남편이 너무 원망스러웠어요. 애들 네 명을 어떻게 먹여 살려야 하는지... 남편의 사망신고를 하고 금융조회를 하는데 몇 만원이 전부였어요. 장례 치르고 얼마 되지 않아 당장 직장부터 찾아야 했어요. 병원에서 일하는 건 너무 힘들어서 절박할 때 아니면 병원에서 일하지 않았는데... 그런데 가장이 되고 보니 찬밥 더운밥 가릴 처지가 아니었어요(최선희, 2021. 10. 16).

참여자들은 사별로 인한 슬픔 가운데서도 경제적 책임감과 가장으로서 역할로 부담감이 가중되었지만, 점차 일을 통해 자신감과 성취감을 느끼게 되면서 자존감을 회복해 나갔다. 인생에서 피할 수 없는 사별은 남아있는 가족에게 매우 고통스러운 경험이지만 참여자들은 그 아픔과 슬픔을 견디어내며 새로운 역할에 적응해 나갔다.

(3) 재구성되는 관계

참여자들은 배우자 사별로 인해 삶의 다양한 관계의 변화를 경험하게 되었다. 남편으로 인해 형성되었던 관계의 변화로부터 시댁, 친정, 자녀들과의 변화를 경험하였고 자존감 저하로 인해 타인과의 단절 등도 경험하였다. 가족 구성원 중 한 대상의 죽음과 같은 스트레스 사건은 가족 체계나 관계에도 많은 변화를 끼치기 마련이다.

참여자들은 가족관계에서 배우자 사별 후 그동안 부모님의 착한 딸로서 무거운 책임감만 지워져 있는 자신을 발견하고 부모님과 건장한 경계선을 형성하였다. 자녀들과의 관계에서 사별 초기에 자녀들을 의지하였으나 점차 자녀들을 독립시켰으며, 유산 상속의 문제로 시댁과의 단절 또는 거리 두기를 하였다.

그때가 한 1년 조금 넘었지. 엄마 집으로 갔는데 엄마하고 안 맞아서 나왔어요. 이제는 내가 누구한테 의지하지 않으리. 시댁도 친정도... 아무도 나를 안 보살펴줘. 나는 죽게 생겨서 갔는데... 내 슬픔이 그들의 슬픔과 같지 않았어요(김영숙, 2021. 9. 6).

참여자들은 이외에도 종교모임, 취미생활,

직장이나 집단활동 등을 통해 사별의 외로움을 극복해 갔으며 생활의 활력이 되는 새로운 관계로 재구성되었다. 이렇게 새롭게 형성된 관계는 참여자들의 삶에 새로운 토양이 되어 삶의 소중함을 깨닫고 한 발 한 발 자신이 원하는 삶을 향해 나아가게 하였다.

(4) 스스로 찾은 치유와 회복의 길

참여자들은 사별 초기에는 가족과 지인들의 도움을 받았지만, 참여자들과 경험이 다르기에 참여자들을 온전히 위로할 수는 없었다. 이에 참여자들은 홀로 치유하는 길을 찾아야 했다.

나중에 알고 보니 그게 ‘화병’이었어요. 사랑도 못 만나겠더라고요. 그때 찾은 건 음악과 드라마였어요. ‘아리랑’이라는 노래는 내가 알고 있는 노래였는데 이 일을 겪고 듣는데 왜 이렇게 가슴이 아픈지. 질리도록 들으면서 울었어요(이미경, 2021. 9. 11).

참여자들에게 나타나는 공통점은 사별 감정을 표현하는 것보다 감정을 억압하고 참아내야만 했다. 그러다 음악과 드라마, 글쓰기라는 매체가 치유의 도구가 되어 표현할 수 없었던 슬픔을 표현하게 되었고 위로를 받을 수 있었다. 참여자들은 그렇게 자신들을 치유해 나갔다.

(5) 주도적인 삶을 살아가기

Frankl(2020)은 죽음의 수용소에서 인간이 살아가기 위해서는 시련 속에서 의미를 찾아야 한다고 말한다. 인간은 고통 때문에 절망하는 것이 아니라 의미를 발견하지 못하거나 포기했을 때 고통스럽다는 것이다. 사별을 경험한

사람들은 사별의 고통으로부터 자신을 보호하고 무너져내린 인생의 안전과 회복을 위해 일어난 사건의 의미를 재구성하는 것을 통해 새로운 정체성과 목적을 찾는다고 한다(양준석, 2017).

참여자들은 사별의 고통 가운데서 배우자 죽음에 대한 의미, 가치를 부여해 일상생활에서 새로운 대인관계를 형성하고 자기 자각을 통해 자신의 삶을 주체적으로 살아가게 되었다. 더 나아가 자신들의 아픔을 넘어 사별로 고통 가운데 있는 사람들을 위로하며 희망의 빛이 되고자 하는 소망으로 이어졌다.

제가 당해보니까 도움이 필요한 사람들이 많은데 전문적인 공부를 해야겠다는 생각이 들어서 대학원에서 상담 공부도 하게 되었어요. 길라잡이가 되고 싶고, 나도 이렇게 잘살고 있다고 희망의 증거가 되고 싶어요(박미선, 2021. 10. 8).

본 연구에서 참여자들의 애도 과정의 최종 여정은 남편과의 사별 경험의 의미를 개인적 차원을 넘어서 타인의 치유와 성장을 돕고자 새로운 학습의 기회를 찾고 도전하는 모습으로 이어졌다. 이는 중년여성에게 사별이라는 절망적 상황에서 중년기 발달적 과제와 맞물려 새로운 인생을 스스로 모색하고 사별 이전과는 다른 정체성을 형성하여 자신의 삶을 재통합하는 과정임을 의미한다.

V. 결론 및 논의

이 연구는 내러티브 탐구를 통해 중년여성의 배우자 사별과 애도 경험을 참여자들의 전

체적인 삶의 맥락에서 그 경험을 이해하고 의미를 살펴보고자 하였다.

Clandinin(2015)은 내러티브 탐구가 몇몇 개인들의 이야기에서 나온 개인적 결과물이 되지 않으려면 개인적 정당성뿐만 아니라 실제적, 사회적 차원으로 연구의 정당성과 목적을 밝힐 수 있어야 한다고 하였다. 개인적 정당성은 내러티브 탐구가 연구자와 연구참여자에게 왜 중요한지에 답할 수 있어야 한다는 것이다. 실제적 정당성은 이 연구가 실제 현장에서 어떻게 적용될 것인가에 관한 것이다. 사회적 정당성은 이 연구가 이론적 이해를 넓히고 사회적 발전에 어떤 기여를 할 수 있을지에 관한 것이다(홍영숙, 2021).

본 연구에서는 연구참여자들의 배우자 사별과 애도 경험 이야기를 바탕으로 연구 결과에 대해 세 가지 정당성을 중심으로 다음과 같이 논의하고자 한다.

1. 개인적 정당성

결혼과 동시에 목회자의 아내로서 ‘신앙의 모범적 삶’이라는 정체성을 형성해 온 연구자에게 배우자의 갑작스러운 죽음은 그동안 삶의 전부라고 여겼던 신앙과 역할로 인해 삶의 위기를 겪기도 하였다. 배우자 사별이라는 공통의 경험을 가진 연구참여자들과 상호작용을 통해 그동안 목사의 아내라는 가면을 벗고 진정한 자신과 만나는 경험을 하였다. 또한 참여자들과 상실과 회복과정에서의 진솔한 나눔과 공감으로 치유의 시간이 되었다.

연구자와 참여자들은 충격적인 배우자 상실 경험을 통해 ‘왜? 나에게’ 실존적 물음에 끊임 없이 답을 찾기 위해 삶과 죽음의 의미를 숙고해 보는 시간을 통해 죽음도 삶의 일부분임

을 수용하게 되었다. 연구자와 연구참여자들에게 죽음은 두려운 존재가 아니며 유한성에 대한 자각을 통해 하루하루가 더 소중함을 깨달았으며 이는 고인이 된 배우자가 주고 간 선물로 재정의하게 되었다.

연구참여자들의 결혼생활은 각기 달랐지만, 아내와 엄마로서의 정체성을 형성해 왔던 참여자들은 가장으로서의 자녀 양육과 생계를 책임져야 하는 현실과 마주하면서 자녀가 살아야 하는 이유이자 삶의 무게였다. 자녀가 성장해 감에 따라 의지처가 되기도 하였지만, 점차 자녀 중심에서 자신의 삶을 찾아가는 삶으로 변화하였다. 사별 후 참여자들은 새로운 직업 활동으로 사회적 존재로 성장하였고 새로운 교육 기회를 얻으면서 자신을 보다 긍정적으로 인식하게 되었다.

또한 인생에서 가장 고통스럽고 충격적인 배우자 사별 경험을 회고하면서 상실의 고통을 극복해 온 삶의 이야기와 이를 통해 얻게 된 경험의 지혜는 자신과 비슷한 처지에 있는 사람들에게 희망이 되길 소망하였다. 연구자와 연구참여자들 모두에게 지난 시기를 회고하면서 가장 고통스러웠던 배우자 사별과 애도 경험은 현재 중년여성으로서 자신의 정체성을 이루는 중요한 핵심이 되었고, 남은 삶을 어떻게 살아야 하는지 더욱 명료해지는 계기가 되었다.

2. 실제적 정당성

첫째, 참여자들은 애착 대상의 상실이라는 사별의 일차적 스트레스뿐만 아니라 남편 부재로 인한 이차적 스트레스에도 대처해 나갔다. 배우자 사별로 인해 소득원이 상실되거나 경제적 어려움으로 상실 중심의 대처가 높아

질 수 있다(장수지, 2015). 참여자들도 사별 초기에는 생계와 경제적 책임을 져야 하는 상황에서 고인에 관한 생각에 침습되어 슬픔과 우울, 외로움, 죄책감 등 상실 중심 대처가 높아지기도 하였고, 현실에 당면한 문제를 해결하고 직업 활동과 사회적 관계 형성을 통해 새로운 정체성을 형성해 나가는 등 삶의 긍정적 측면을 향해 나아가는 회복지향 대처의 모습을 보였다. Lund와 Caserta(2002)에 의하면 배우자 사별은 사별자에게 가장 큰 스트레스로 작용하지만 이에 대해 적절히 대처하면 자신감과 자기효능감, 독립성, 자율성이 높아질 수 있다고 하였다(장수지, 2015). 이는 애도 상담에서 배우자 사별로 인한 일차적 스트레스에 맞추기보다 이차적 스트레스에 효과적으로 대처하도록 돕는 상담이 필요함을 의미한다.

둘째, 배우자와 사별한 여성들이 자녀와 건강한 관계 속에서 양육할 수 있도록 돕는 가족치료적 접근을 고려해 볼 수 있다. 우리나라에서 중년기 여성들은 자녀 양육에 대한 부담감이 크므로 배우자와 사별을 한 중년여성은 자녀 양육에서 어려움을 겪게 된다고 한다(오경미, 김분한, 2007). 배우자와 사별한 사별자는 강렬한 슬픔과 스트레스로 인해 자녀의 요구를 무시하거나 일방적인 양육 행동을 나타낼 가능성이 크다고 한다(유진숙, 서미아, 2019). 성인여성의 청소년기 아버지 사별에 관한 연구에서 참여자들은 아버지 상실로 인한 만성적 불안과 우울, 슬픔, 죄책감과 그리움 등의 공통적인 정서를 경험하였고 성인이 될 때까지 우울과 만성적인 불안으로 사회적 대인관계에도 영향을 미쳤다고 한다(김순례, 2019).

본 연구의 참여자들은 배우자 사별 당시 초등학교부터 대학생의 자녀들이 있었다. 사별 초기 상실의 충격으로 자녀들의 아픔까지 돌

볼 여유가 없었던 참여자도 있었고, 자녀들이 삶의 의미가 되어 상실의 아픔을 이겨내는 참여자도 있었다. 성인 자녀를 둔 참여자는 자녀에게 과잉 밀착하는 경향이 있었고, 사춘기 자녀를 둔 참여자는 경제적 문제와 양육에 대한 이중고로 자녀와 갈등 관계를 경험하기도 하였다. 이에 사별 여성이 자녀를 양육하는 과정에서 자녀와 친밀한 관계를 맺는 동시에 건강한 경계선을 설정하여 건강한 관계 속에서 자녀를 양육할 수 있도록 가족치료적 차원에서 도울 수 있는 접근이 필요하다.

셋째, 애도 상담에서 부부·가족상담 분야의 개입 기술 활용을 도모할 수 있을 것이다. 배우자 사별에 따른 애도 상담에서는 특히 이야기치료의 도입이 효과적일 수 있다(조미라, 2017). 참여자들은 배우자 상실의 비탄을 경험하면서도 남아있는 자로서 삶에 대한 책임을 다하는 존재로 삶을 살아가고 있었다. 참여자들은 배우자와의 연결성을 가지고 있었다. 참여자들은 고인에 관한 이야기를 통해 사별로 인한 고통에만 머무르는 것이 아니라 고인과 나누었던 사랑과 감사에 대한 아름다운 추억들을 떠올리면서 삶의 의미를 찾고자 했다. 이에 따라 애도자의 정체성을 풍부히 하도록 돕는 이야기치료의 활용을 고려해 볼 수 있다. 이야기치료는 사별 경험과 관련된 이야기를 만들고 의미를 재구조화하는 것으로 사별 문제와 사별자를 분리한다. White(1988: 이선헤, 정슬기, 허남순에서 재인용, 2007)는 떠나간 사람에게 다시 인사한다는 뜻의 ‘새로운 안녕’이라는 은유를 사용하여 ‘회원재구성(re-membering)’ 대화를 애도 상담에 적용하였다. 회원재구성 대화는 남겨진 사람이 떠난 사람을 기억하며 고인과 가졌던 관계의 의미와 그 관계로 인해 얻은 유산을 자신의 삶에

다시 불러오기 위한 것이다. 이를 통해 고인을 회원으로 받아들여서 애도자의 삶의 가치와 목적을 더 분명히 드러내고 이제까지 해보지 못했던 이야기를 새로 할 수 있는 기회를 얻는다.

이야기치료에서는 고인을 남은 자의 현실에서 제외하는 것이 애도가 아니라 죽은 후에도 지속해서 고인을 기억하고 오히려 더 사랑할 수 있다고 한다(고미영, 2019; Derrida, 2001). 예기치 못했던 죽음이나 자살과 같은 불행한 죽음 등의 주제를 다루면서 이야기 치료는 스스로 유용한 삶의 지식과 기술들을 발견하고 이를 존중하도록 하는 것을 목표로 한다. 애도 상담에서 죽음과 상실에 대한 지배적인 이야기로 가득한 사별자들에게 애도 당사자의 정체성과 삶에 대한 풍부한 대안적 이야기를 하는 것은 매우 중요하다(고미영, 2019).

한국 사회에서는 표현을 자제하는 문화적인 영향으로 애도를 마음껏 하기보다는 감정을 억제하고 표현하지 않는 것이 더 성숙한 애도의 방식으로 여겨진다. 이는 참여자들의 모습에서도 나타났다. 무엇이 건강하고 바람직한 애도 작업인가에 대한 기준은 찾기 어렵지만, 회피나 직면, 적응이라는 관점과 달리 고인과의 연결을 통한 자기 수용이나 존중, 새로운 정체성을 형성하는 것을 발견할 수 있었다. 따라서 배우자와 사별한 중년여성들에게 상담 분야에서 이야기 치료 과정이 이루어질 필요가 있다.

넷째, 배우자와 사별한 참여자들에게 예술 활동은 사별 후 애도에 도움이 되었다. 음악은 인간의 감정과 밀접한 관계를 지니고 있어 자신이 겪고 있는 슬픔, 죄책감, 분노, 불안 등의 심리적 불편감을 음악으로 표출하고 자신을 안전하게 표현할 수 있는 도구가 된다

(최경희, 2018). 양준석, 이정은과 유지영(2017)의 연구에서는 예술치료 분야의 다양한 매체(음악, 미술, 놀이, 독서, 동작)가 사별로 인한 긴장과 불안들을 다루는 데 효과적인 것으로 나타났다.

참여자들은 배우자 사별로 인한 억압된 정서를 음악과 드라마, 글쓰기 등을 이용하여 감정을 쏟아 내거나 분출함으로써 감정 정화의 경험을 하였다. 이런 경험은 억압된 감정에 대한 방어를 약화시키고 자신에 대한 신뢰를 회복시키며 자아 성장에 도움을 주고 자기 자신을 통제하는 힘을 가지게 하여 긍정적인 자존감 형성에 기여한다(나유미, 2002; Pavlicevic, 2000).

3. 사회적 정당성

첫째, 배우자를 사별한 중년여성은 타인들에게 자신이 배우자와 사별한 여성이라는 신분을 숨기려 한다. 중·노년기에 배우자를 사별한 아내들은 타인들로부터 깔보거나 쉽게 보는 느낌, 혹은 남성들이 추근대는 느낌으로 인해 자존감이 저하된다는 보고가 있으며(이미라, 2007), 남성보다 여성이 배우자를 상실하였을 때 더 부정적으로 인식한다(장희선, 김운정, 2011). 이러한 선행연구의 결과처럼 참여자들은 배우자 사망에 대해서 마치 자신이 죄인이 된 것처럼 죄책감을 느꼈으며 사별 이후 타인의 시선을 의식하며 위축된 모습을 보이기도 하였다. 아직도 전통적인 가부장적 사고의 영향으로 배우자와 사별한 여성들을 부정적으로 보는 시각이 존재하며 ‘남편을 잡아먹은 과부’, ‘미망인’이라는 사회적 편견으로 낙인찍는 경향이 있다. 이렇듯 암묵적인 배우자 사별 여성에 대한 사회적 편견과 낙인은

배우자 없는 삶을 살아가야 하는 여성들의 자존감을 저하하며 적응과정을 더 고통스럽게 한다. 이는 종래에는 서구의 이중과정모델로 설명하는 것을 어렵게 만드는 한국 사회 특유의 분위기와 사고방식을 조성했다고 보인다. 하지만 이러한 사별 경험으로 인해 가장 크게 고통받는 사별 여성들을 더욱 힘들게 하는 이러한 시각이 이차적인 가해를 가하지 않도록 사회가 각별히 노력해야 하고, 사별 여성들의 사회적 관계가 위축되지 않도록 사회적인 배려가 필요하며, 사별 여성 자신도 자기 낙인에서 벗어나는 노력이 요구된다.

둘째, 배우자와 사별한 중년여성의 원활한 적응을 위해 경제적 지원 및 지원체계 마련이 필요해 보인다. 배우자와의 사별은 개인적, 사회적 삶의 기반을 뒤흔드는 위기를 초래하기 때문에 개인이나 한 가족의 문제가 아닌 사회 전체의 문제라고 할 수 있다(장희선, 김윤정, 2011). 본 연구의 참여자들은 대부분 경제적 어려움을 호소하였다. 최근 국가 장학제도와 한부모지원제도가 활성화되었지만, 지원을 받을 수 없는 사각지대에 있는 참여자들은 사별의 충격에서 벗어나기도 전에 경제 활동에 참여하는 현실에 놓이게 되고 설령 지원 대상이 된 경우에도 정보제공의 미비로 혜택을 받지 못한 경우도 있었다. 박경복과 김분한(2004)은 배우자 사별 중년여성이 경제적인 어려움을 가장 크게 느낀다고 하였다.

따라서 한부모가족지원센터나 시·군·구 가족센터는 배우자 사별을 위기로 보고 지원 혜택 기준을 일시적으로 조정하는 방법을 고려하여 주거비, 양육비, 생계비 등의 경제적 어려움을 호소하는 중년여성 사별자에게 실질적인 지원이 이루어질 수 있도록 도움을 제공하는 것이 필요하다. 또한 배우자 사별로 정

서적 불안을 겪고 있는 중년여성에게 체계적이고 전문적인 애도 상담 서비스 제공이 고려되어야 할 것이다.

셋째, 배우자와 사별한 중년여성의 사회적 지지 자원으로 관계망 확장(자조 모임)은 회복과 성장에 도움이 될 수 있다. 참여자들 대부분은 남편과의 사별 이후 대인관계에 많은 변화를 경험하였다. 사별로 인한 충격과 슬픔에 휩싸이면서 혼란스러운 시기를 보냈다. 참여자들은 남편과 사별 이후 적응과정에서 시대와 경제적인 문제로 크고 작은 갈등을 겪었으며, 시대와의 관계가 단절로 이어졌다. 사별 초기 도움을 기대고 싶었던 친정과의 관계에서 온전히 수용 받고 지지받는 경험보다는 홀로 마음을 추슬러야 했다. 참여자들이 사별 후 적응해야 하는 과제 중 하나는 외로움을 해결하는 것이다. 외로움은 남겨진 배우자에게 다른 정서적 고통과 마찬가지로 감정과 신체에 영향을 미칠 수 있으며 적응하기 어렵고 힘들게 한다(구은희, 2018). 상실 경험이 회복과 성장의 경험이 되려면 개인의 노력뿐만 아니라 사회적 공동체의 지지가 필요하며 사회적 지지를 받은 사람들은 부정적 스트레스를 이겨낼 적응력이 강화된다고 하였다(조진희, 2018). 또한 자조모임을 통해 같은 슬픔과 경험을 공유하며 나누는 위로 속에서 슬픔을 이겨내는 큰 힘이 있다고 하였다(곽지영, 서미아, 2019). 따라서 사별자들이 사회에 고립되지 않고 우울감에서 벗어나 현실의 삶에 적응할 수 있도록 자조 모임 등의 사회적 관계망을 형성할 수 있도록 장을 마련해 줄 필요가 있다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 참여자들의 배우자 사별 기간은 6~10년이다. 사람마다 애도 기간과 적응 기간이 다르지만, 추후 연구에서 좀 더 최근의 배우

자 사별을 경험한 참여자들을 대상으로 연구를 수행하여 보다 생생한 경험을 탐구할 것을 제안한다.

둘째, 본 연구에서는 중년여성의 배우자 사별과 애도 경험을 살펴봄으로써 개인의 시간적 연속성 차원에 중점을 두어 가족 전체의 역동을 살펴볼 수 없었다. 추후 연구에서는 가족 구성원의 경험과 역동에 대한 내러티브를 탐색할 것을 제안한다.

본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다. 첫째, 중년여성의 배우자 사별 이전 삶과 사별 과정, 애도 경험을 통해 배우자와 사별한 중년여성의 경험을 풍부하게 이해할 수 있는 기초자료를 마련하였다.

둘째, 배우자와 사별한 중년여성의 애도 경험을 통해 그들의 애도 과정을 이해하고 그 의미를 파악할 수 있었다. 배우자 사별의 이중과정모델에서 제시하는 바는 배우자 사별은 남아있는 자에게 생활의 위기를 주는 스트레스 사건이지만 사별을 경험한 사람은 상실중심 대처와 회복중심 대처의 과정을 순환하면서 점진적으로 슬픔을 이겨내고 일상생활에 적응한다는 것이다. 본 연구에서 연구참여자들은 바로 이러한 순환의 과정을 경험하는 것으로 나타났다. 이를 통해, 본 연구는 배우자 사별로 인한 어려움과 적응과정을 심층적으로 이해하여 기존의 상담과는 차별적인 애도 상담의 방향을 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 본 연구에서는 배우자와 사별한 중년여성들의 애도 과정에서 치료의 매체로 신앙생활, 집단상담 경험, 음악이 치유에 도움이 되었음을 알 수 있었다. 이러한 활동들은 배우자 사별에 대한 억눌려 온 슬픔, 죄책감, 분노 등의 감정들을 표출하여 사별로 인한 슬픔

과 아픔을 회복하며 삶에 대한 비전과 활력을 제공하고 긍정적인 정서를 형성함으로써 삶의 태도를 재구성하는 데 도움이 되었다. 따라서 본 연구는 향후 이러한 개입의 활용 가능성을 시사해주는 의의를 지닌다고 할 것이다.

참고문헌

- 강인 (1998). 중년여성이 경험하는 배우자 사별스트레스와 적응. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 강희영 (2006). 배우자 사별 중년 여성을 위한 사별중재 프로그램의 효과. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 고미영 (2019). 이야기치료의 애도 상담에 대한 사례 연구: 회원재구성 대화를 중심으로. 교육문화연구, 25(3), 727-747.
- 곽영순 (2014). 교사 그리고 질적 연구, 삶에서 삶으로. 서울: 교육과학사.
- 곽지영, 서미아 (2019). 자살 유가족의 사별 후 경험에 관한 내러티브 탐구. 가족과 가족치료, 27(4), 621-646.
- 구은희 (2018). 사별 기독교 여성의 외로움 경험에 관한 내러티브 탐구. 평택대학교 피어선신학전문대학원 박사학위논문.
- 국가통계포털 (2020). 2020년 혼인상태별 사망자수. https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B80A14&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=A22&seqNo=&lang_mode=ko&language=kor&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=MT_ZTITLE
- 김기태 (2006). 위기개입론: 일상생활의 위기와 극복방법 3판. 서울: 대왕사.
- 김명자 (1998). 중년기 발달. 파주: 교문사.
- 김상희 (2005). 성인 여성의 배우자 사별 체험. 고신대학교 대학원 박사학위논문.
- 김수진 (2016). 비자살적 자해의 시작과 중단에 대한 내러티브 탐구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.

- 김순례 (2019). 성인여성의 청소년기 아버지 사별 경험에 관한 내러티브 탐구. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김지혜 (2008). 중년기 이혼여성의 이혼 경험에 관한 연구: 중년기 발달 과업을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 나유미 (2002). 음악치료가 정신분열증환자의 자기통제력에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박경복, 김분한 (2004). 중년남성의 배우자 사별경험. *중앙간호학회지*, 4(2), 143-153.
- 박정애, 이명우 (2015). 교통사고로 배우자 사별을 경험한 중년여성의 트라우마 이해: Rosenthal의 내러티브 생애사 인터뷰 분석. *특수교육재활과학연구*, 54(2), 227-254.
- 박지선 (2020). 사별에 관한 이중과정모형과 의미재구성모형의 이해와 적용. *인문사회* 21, 11(2), 1181-1195.
- 백미영 (2017). 중년여성의 가족 사별스트레스와 우울의 관계: 외상 후 성장의 조절효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 백선숙 (1998). 중년여성의 갱년기 증상 호소에 대한 도시와 농촌간의 비교분석연구. *여성건강간호학회지*, 4(3), 332-347.
- 백정선, 박수정 (2015). 사별여성의 전환과 적응에 대한 사례연구. *학습자중심교과 교육연구*, 15(6), 115-137.
- 송영매 (2020). 지역사회 정신건강서비스 제공자의 회복 실천경험에 관한 내러티브 탐구. 중앙대학교 대학원 박사학위논문.
- 양복순 (2002). 중년여성의 배우자 사별 경험에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 양준석 (2017). 사별경험 중년여성의 역경 후 성장과 애도 프로그램 효과. 한림대학교 대학원 박사학위논문.
- 양준석, 유지영 (2018). 가족사별 중년여성의 애착유형이 역경 후 성장에 이르는 과정: 가족탄력성, 스트레스 적극대처의 매개효과를 중심으로. *가족과 가족치료*, 26(1), 49-76.
- 양준석, 이정은, 유지영 (2017). 사별가족 치료 프로그램 연구동향과 효과에 대한 메타분석. *가족과 가족치료*, 25(3), 645-670.
- 염지숙 (2003). 교육 연구에서 내러티브 탐구 (narrative inquiry)의 개념, 절차, 그리고 딜레마. *교육인류학연구*, 6(1), 119-140.
- 오경미, 김분한 (2007). 중년 여성의 배우자 사별의미에 대한 주관성 연구. *주관성연구*, 14, 79-92.
- 유영주, 김순기, 노명숙, 박지현, 배선희, 송말희, 송현애, 이영자, 한상금 (2018). 변화하는 사회의 가족학 2판. 서울: 교문사.
- 유진숙, 서미아 (2019). 신희기에 남편 사별을 경험한 아내들의 삶에 대한 내러티브 탐구. *가족과 가족치료*, 27(2), 241-274.
- 이미라 (2007). 애도 개념개발: 배우자 사별과정을 중심으로. *대한간호학회지*, 37(7), 1119-1130.
- 이미현 (2017). 아버지와 사별한 청소년 자녀의 적응경험. 전주대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정표 (2012). 방법론으로서 내러티브 탐구 (Narrative Inquiry) 고찰. *초등교육학연구*, 19(2), 127-147.
- 이희자 (2019). 배우자 사별 후 중년여성의 행복경험. 평택대학교 대학원 박사학위논문.
- 임선희 (2013). 중년기 배우자 사별 여성을 위한 애도 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과. 명지대학교 대학원 박사학위논문.
- 장수지 (2015). 사별대처의 이중과정모델에 기초한 배우자 사별노인의 심리적 안녕감 연구. *한국노년학*, 35(3), 589-608.
- 장희선, 김윤정 (2011). 농촌여성노인의 배우자 사별 적응과정. *한국노년학*, 31(4), 939-967.
- 조미라 (2017). 기독교인 자살유가족을 위한 이야기치료. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 조진희 (2018). 관계상실을 경험한 중년여성의 외상 후 성장에 대한 내러티브 탐구. 한세대학교 대학원 박사학위논문.
- 최경희 (2018). 회복된 위기청소년의 음악경험: 현상학연구. 평택대학교 일반대학원 석사

- 학위논문.
- 최은옥 (2013). 사별 중년 여성을 위한 애도 상담 프로그램의 효과 검증. 용문상담심리대학원대학교 석사학위논문.
- 홍영숙 (2021). 내러티브 탐구에 대한 이해와 실제. 서울: 숭실대학교 부부가족상담연 구소 워크숍 자료집.
- 홍현미라, 권지성, 장혜경, 이민영, 우아영 (2010). 사회복지 질적연구방법론의 실제. 서울: 학지사.
- Bernstein, P. L. (1996). *Aging: The health care challenge* (3rd ed). F. A. Davis Company.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Connelly, F. M & Clandinin, D. J. (1990). Stories of experience and narrative inquiry. *Educational Researcher*, 19(5), 2-14.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2007). 내러티브 탐구-교육에서의 질적 연구의 경험과 사례 (소경희, 강현석, 조덕주, 박민정 공역, 원제: *Narrative inquiry: experience and story in qualitative research*). 파주: 교육과학사. (원저 2000년 발행).
- Clandinin, D. J. (2015). 내러티브 탐구의 이해와 실천 (염지숙, 강현석, 박세원, 조덕주, 조인숙 공역, 원제: *Engaging in narrative inquiry*). 파주: 교육과학사. (원저 2013년 발행).
- Derrida, J. (2001). *The work of mourning*. edited by Brault, P. A. and Naas, M., Chicago: The University of Chicago Press.
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. New York: Collier Books.
- Frankl, V. E. (2020). 죽음의 수용소에서: 죽음조차 희망으로 승화시킨 인간 존엄성의 승리 (이시형 역, 원제: *Ein psycholog erlebt das konzentrationslager*). 파주: 청아출판사. (원저 1963년 발행).
- Gillbar, O., & Ben-Zur, H. (2002). Bereavement of spouse caregivers of cancer patients. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(3), 422-432.
- Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-66.
- Grumet, M. (1988). *Bitter milk: Women and teaching*. Amherst. University of Massachusetts Press.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered a ssumption: Toward a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.
- Johnson, K. E., & Golombek, P. R. (2002). *Teachers' narrative inquiry as Professional development*. Cambridge University Press.
- Lund, D. A., & Caserta, M. S. (2002). Facing life alone: The loss of a significant other in later life. In K.Doka(Ed.), *Living with grief: Loss in later life* (pp. 207-224). Levittown, PA: Brunner/Mazell.
- Neimeyer, R. (1999). Narrative strategies in grief therapy. *Journal of Constructive Psychology*, 12(1), 65-85.
- _____ (2019). Meaning reconstruction in breavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79-91.
- Pavlicevic, M. (2000). Improvisation in music therapy. *Journal of Music Therapy*, 37(4), 269-285.
- Stroebe, M. S., & Stroebe, W. (1987). *Bereavement and health: The psychological and physical consequences of partner loss*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- White, M. (2019). 이야기치료의 지도 (이선훈, 정슬기, 허남순 역, 원제: *Maps of narrative practice*). 서울: 학지사. (원저 2007년 발행).
- Worden, J. W. (2009). 유족의 사별 슬픔: 상담과 치료 (이범수 역, 원제: *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*). 서울: 도서출판 해조음. (원저 200년 발행).

□ 논문접수일 : 2022년 04월 30일
□ 심사시작일 : 2022년 05월 15일
□ 게재확정일 : 2022년 06월 20일

A Narrative Inquiry on Middle-aged Women's Experience of Spousal Bereavement and Mourning

Eunkyoung Lee

(Dept. of Family Counseling & Therapy,
Sangmyung University)

Younshil Choi

(Dept. of Family Welfare,
Sangmyung University)

Objectives: This study aims to understand the meaning of spousal bereavement and mourning experiences among middle-aged women. **Methods:** In-depth interviews were conducted in order to collect data from four middle-aged women who had experienced the death of their spouse for more than six years, over four separate interviews with each respondent. As a research method, narrative inquiry was applied. **Results:** The research revealed the following thematic elements: “discrimination and sacrifice”, “half-pushed marriage”, and “family that needed to protect in times of crisis” in the life before the spouse’s death; “unprepared parting” and “I’m sorry! Thanks! I love you!” from the experience of spousal bereavement; and “the pain and guilt by other people’s viewpoints”, “bearing the weight of life alone”, “reconstructing relationships”, “the path to self-discovery of healing and recovery”, and “leading my own life” in the mourning experience. **Conclusions:** This research will contribute to providing effective engagement in the counseling of mourning marital and family recovery by providing an understanding of the experiences and meanings of middle-aged women who were bereaved of their spouses.

Keywords: middle-aged women, spousal bereavement, mourning, narrative inquiry