

치매노인 부양가족의 스트레스에 관한 현상학적 연구

이영만*, 신동열**

키즈코리아상담연구소장* 대한신학대학원대학교 교수**

The Phenomenological Study on the Stress of Family Caregivers with Demented Elderly

Young-man Lee*, Dong-yeol Shin**

Director of Kids Korea Counseling Research Center*, Daehan Theological university Professor**

요 약 우리나라는 세계적으로 유례없이 빠른 노령화로 노년층의 인구와 치매유병률의 급격한 상승은 심각한 사회적 문제로 대두되고 있다. 치매노인의 부양은 보편적 삶과는 다른 방식이며 관계적 측면에서 새로운 문화적 실존 관계가 얽힌 세계이다. 이러한 측면에서 치매노인 부양가족의 심리적 문제는 단순한 기술적 문제를 떠나 심층적이고 본질적인 실존의 이해를 위해 연구할 필요성이 있다. 본 연구는 현상학적 연구방법 중 지오르기(Amedeo Giorgi)의 방법을 기반으로 치매노인 부양가족이 경험한 스트레스 현상을 실존주의 집단상담 기법을 활용하여 심층적으로 이해하고 기술하는 데 그 의의를 두었으며 집단상담은 총 8회기로 진행되었다. 실존주의 집단상담 과정을 통한 치매노인 부양가족의 스트레스에 대한 심층적 진술을 실존철학 기반의 지오르기 연구방법 4단계를 적용하여, 실존적 자기 인식 경험의 결과로서 정서적 스트레스, 심리 사회적 스트레스, 시간 의존적 스트레스 경험 현상을 도출하였다. 연구 결과를 통해 탐색된 자신의 아픔을 스스로 표현하지 못하는 치매노인 부양자 고통을 이해하고 치매노인 부양가족들은 자조적 집단상담 활동을 활성화하여 초고령화 사회 진입을 앞둔 우리 사회가 보다 건강해지는 데 기여할 수 있기를 기대한다.

주제어 : 치매노인, 부양가족, 부양 스트레스, 실존주의 집단상담, 초고령화사회

Abstract WIn Korea, the rapid rise of elderly population and dementia prevalence resulting from the unprecedentedly rapid aging in the world is being emerged as a serious social issue. Caring the elderly with dementia is a different way from a general life and is a world which new cultural existential relationships are interlaced from the relationship viewpoint. From this aspect, the psychological matter of family caring a demented elderly needs to be studied for existential understanding in depth and fundamentally. This study focused on in-depth understanding and description of the stress phenomena experienced by family caregivers with a demented elderly based on Giorgi's method among phenomenological research methods and using existential group counseling techniques. Total 8 sessions of existential group counseling were conducted. This study drew out the outcomes(emotional stress, psychosocial stress, time-dependent stress) of participants' self-awareness experiences by applying 4 steps of Giorgi's phenomenological research methodology based on the Existential Philosophy to participant's intensive statements about stress of family caring a demented elderly drawn out of the existential group counselling sessions. It is hoped that understanding the pain of the supporters who cannot express their own pains through the research results and their self-help group counseling activities will become active, contributing to the health of our society which is about to enter post-aged society.

Key Words : Demented Elderly, Care-Giver, Care Stress, Existential Group Counselling, A Super-aged Society

Received 25 Mar 2020, Revised 02 Apr 2020

Accepted 17 Apr 2020

Corresponding Author: Dong-yeol shin
(Daehan Theological University)

Email: counme2@gmail.com

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

사회구조의 변화 및 경제성장과 의학기술의 발달로 평균수명이 증대되고, 이로 인한 인구구조의 변화는 경제적 빈곤·질병·건강·역할상실에 따른 소외와 우울 등의 문제로 사적·공적 보호를 요하는 노년층 인구의 증가와 치매 유병률의 급격한 상승으로 이어지며 심각한 사회적 문제로 대두되고 있다.

또한, 노인 중 치매 인구는 2019년 794,280명으로 10.29%의 유병률을 보이며 2024년에는 100만 명, 2039년에는 200만 명을 넘어설 것으로 전망된다. 또한 치매에서 자유롭지 못한 가족의 수가 350만 명에 이르는 것으로 나타났다(중앙치매센터, 2019)[1].

치매노인 부양가족에 대한 선행연구 고찰에서, 우리나라에서는 가족의 부양 부담감에 대한 사회적·정책적 관심이 높은 반면 연구는 아직 초기 단계로 스트레스 원인에 대한 양적 연구가 주로 이루어지고 있어 가족이 부양 과정에서 겪는 실존적 자기인식 경험에 대한 연구가 부족한 실정이므로 연구의 필요성이 제기된다.

본 연구의 목적은 치매노인 부양가족에 대한 스트레스의 실존적 현상이 지니고 있는 내면의 의미와 핵심을 심층적으로 이해하고 기술하는 데 그 의의를 둔다. 본 연구는 5명의 참여자들이 진술한 경험에 의거하여 재구성한 현상학적 연구로서 치매노인 부양가족 전체로 일반화하기에는 한계가 있다. 또한 본 연구는 실존주의 집단상담을 통한 실존적 관점에서 현상을 탐구한 것이므로 다른 이론적 접근과 견해가 다를 수 있음을 밝혀 둔다.

2. 이론적 배경

한국질병관리본부(2018)에서는 “치매란 정상적으로 성숙한 뇌가 후천적인 외상이나 질병 등 외인에 의하여 손상 또는 파괴되어 전반적으로 지능·학습·언어 등의 인지능력과 고등 정신기능이 떨어지는 복합적인 임상증후군이다.”라고 규정하고 있다[2]. 미국 정신의학회(APA, 2013)에서 발간한 정신질환의 진단 및 통계편람 5판(DSM-5)에서는 치매를 ‘신경인지장애’로 지칭하고, 그 심각도에 따라 경도 또는 주요 신경인지장애로 분류하

여 “뇌 기능이 후천적으로 손상되어 의식·언어·기억 등의 인지기능이 심각하게 저하되거나 결손된 경우”라고 정의한다[3].

치매는 치료 시 정상회복이 가능한 가역성 치매와 정상회복이 불가능한 비가역성 치매로 구분된다. 우리나라의 치매 요인 비율은 비가역성 치매인 알츠하이머형 71.8%, 혈관성 16.5%, 파킨슨 등 기타가 11.7%로 치매 환자 4명당 3명이 알츠하이머형 치매로 나타났다(보건복지부, 2017)[4].

치매증상은 지식을 획득하는 모든 정신활동 능력이 감퇴로 시작하여 전형적인 행동장애 및 정신증상인 치매행동심리증상(BPSD)을 보인다.

중앙치매센터(2019)에 의하면 치매는 매우 다양한 원인에 의해 발생하기 때문에 한 가지 검사로 진단을 내리기는 어려워 자세한 문진에 의한 병력조사, 직접관찰, 검사실 검사를 통해 진단을 내린다[1]. 선별검사는 우리나라 실정에 맞추어 분당서울대병원(2009)에서 보완, 개발한 MMSE-DS를 사용하고 있다[5].

치매의 정도는 발병 시기와 증상에 따라 경도, 중등도, 중증으로 구분한다(Fots, 2000)[6]. 우리나라의 치매 환자의 유병 현황은 최경도 1.71%, 경도 4.10%, 중등도 2.73%, 중등 1.63%로 중증도 이상이 전체 치매환자 중 42.9%에 달한다. 또한, 발병요인의 88.4%가 비가역성이므로 일단 유병으로 진단되면 치료해도 현저히 개선하기는 어려움을 알 수 있다(중앙치매센터, 2019)[1].

치매노인을 돌보는 부양가족은 사회문화적 상황에 따라 지속적으로 변화할 뿐만 아니라, 다양한 요인과 얽혀 잠재적으로 서로 영향을 주고받는 복잡하고 주관적인 현상을 내재하고 있다(성미라 외, 2013)[7].

인간은 관계 속에서 긴장을 피하기 위하여 긍정이든 부정적이든 친밀함을 원하는 사람들의 매개체로서 행위인 스트로크 획득을 위해 시간을 구조화한다(문호영, 2017)[8]. 치매행동심리증상으로 항상 대기, 관찰해야 하는 시간 개념이 제로섬(zero-sum)적인 특성을 볼 때 부양을 위한 과도한 시간 사용으로 시간의 구조화는 물론 생리활동 등 시간 영역을 줄이거나 포기해야 함을 의미한다(양심영, 김유경, 2013)[9]. 이처럼 부양자 본인이 시간의 구조화를 통제하지 못하는 환경뿐만 아니라 주체로서의 역할 박탈로 인해 스트레스가 발생한다.

치매증상의 악화로 인한 부양시간의 증가는 신체적

에너지 고갈과 정서적·사회적 소진을 초래한다. 치매노인 부양 시 발생하는 심리 정서적 스트레스는 치매노인을 돌보는 과정에서 부양자와 피부양자의 상호작용에 따른 심리적 갈등에서 발생한다.

실존철학의 주된 목표는 인간이 자신의 죽음에 대한 불안과 자유에서 오는 두려움, 소외감의 문제를 스스로 직면하고, 성숙한 존재로서의 자신에게 물음을 던져 삶의 주체성을 자기 자신으로 이끌도록 하는 것이다(김춘경 외, 2012)[10]. 실존주의 집단상담과 심리치료의 목표는 삶을 명료화하여 반영하고 이해하는 것이다(Yalom, 1980)[11]. 실존주의 집단상담구성원들의 삶을 명료화하기 위해 첫째, 궁극적 관심사인 네 가지 영역(죽음, 자유, 실존적 고립, 무의미)모두에 있어서 세상에 관한 가정을 인식하고 정의하고 의문을 가져야 한다. 둘째, 개인의 궁극적이고 생동적인 관심사가 무엇인지 파악하기 위해 개인의 가치관을 인식하고 정의를 내려야 한다. 셋째, 개인적인 재능들을 인식, 규명 그리고 구체화하여야 한다(van Deurzen, 2012)[12].

3. 연구방법 및 절차

본 연구에서는 치매 노인 부양가족들이 경험하고 있는 스트레스에 대한 의미와 본질을 밝히기 위하여 질적 연구 방법 중 지오르기(Giorgi, 1985)의 현상학적 연구 방법을 적용하였다.

지오르기는 ‘사태 자체로 돌아가라’는 후설(Edmund Husserl, 1859~1938)의 현상학 정신을 살린 철저한 연구 방법으로, 다른 분석방법과 비교할 때 상황적 구조 진술에서 연구참여자 개개인의 독특성을 자세히 설명한다(Giorgi, 1985)[13].

지오르기의 연구방법은 현상학적 환원과 자유변경법을 사용하는 자료의 수집과 분석의 단계로 나누어지며(Giorgi, 2006)[14], 심층면접을 통해 수집한 자료와 상황적 구조 기술문을 통합하여 참여자 전체의 관점에서 파악한 경험의 의미인 일반적 구조 기술을 작성한다. 참여자의 면접을 전반적이고 근본적으로 상황의 특징을 기술함으로써 본질을 명확하게 규정한다.

본 연구자는 연구의 진행을 위해 2016년 3월부터 관련 문헌을 연구하며 준비를 하였으며 논문과 학술자료,

전문서적을 검토하여 연구 자료를 수집하였다. 이후 연구 참여자 선정 및 실존주의 집단상담을 활용한 심층면담을 실시하였으며, 축어록 정리와 분석 및 해석의 과정으로 진행하였다. 치매노인 부양가족의 스트레스 경험에 대한 풍부한 자료를 얻기 위한 ‘충분성’의 원리(Morse, Field, 1995)[15]를 확보하고자 반구조화된 질문지를 사용하여 사전 면담을 실시하였으며 참여자 선정의 ‘적절성’ 확보를 위하여 첫째 치매 노인과 동거하거나 다른 사람이 대신하지 않는 주 부양자, 둘째 치매노인의 유병기간이 최소 1년 이상으로 충분한 부양 경험기간을 확보할 수 있는 자, 셋째, 본 연구 참여 이전에 치매노인 관련 연구에 참여한 적이 없는 자, 넷째 가급적 다양한 연령과 계층의 참여자로 선정하였다. 선정된 참여자들과 2017년 10월부터 총 8회기의 집단상담이 진행되었다.

<Table 1> 연구참여자의 인구학적 특성

참여자		A	B	C	D	E
부양자	성별	여	남	여	여	여
	연령	77	84	38	58	51
	학력	중졸	고졸	전문대졸	고졸	대학원졸
피부양자	관계	남편	아내	친모	친모	시모
	등급	3/4	1/3	2/3	5/5	3/2
	유병기간	5년	7년	3년	5년	10년
	자녀	2녀	3남 1녀	1남 1녀	3남 2녀	3남 2녀

※ 상기 등급은 요양등급/치매등급 임.

‘진술성’ 확보를 위해 참여자들이 충분한 자기소개를 통해 치매노인 부양과정에 대한 경험을 공유하고 공감할 수 있도록 하였다.

또한 ‘참여자에 대한 윤리적 사항’의 고려를 위하여 첫째로 사전에 연구 참여자에게 본 연구의 목적과 내용, 상담 진행 방법과 내용, 참여자의 권리와 비밀 보장, 자발성과 특정 질문에 대한 대답을 거부할 권리, 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있는 권리 등(서미경, 2010)[16]에 대한 설명을 실시하여 연구에 대한 전반적인 내용을

숙지하고 이해한 후 연구 참여 동의서에 동의하는 과정을 거쳤다.

두번째로 객관성 확보의 필수인 괄호치기와 판단중지를 위해 연구 진행 시 관계성찰과 전문가적 거리두기의 개념을 적용하였다.

셋째로 참여자들은 사전에 충분히 연구 의미를 인식하고 집단상담에 자발적으로 성실히 임했으며, 사적 정보 노출에 대한 거부감 없이 비교적 개방적이고 편한 자세로 자신의 경험과 심정을 적극적으로도 진솔하게 밝혔다. 끝으로 정보 보호를 위하여 면담과 상담 내용은 참여자들의 개인정보가 노출되지 않도록 익명으로 저장하고, 필사본이나 기타 자료들은 더욱 각별히 신경 써서 보관하였다. 또한 연구 결과를 기술할 때도 참여자의 이름 대신 고유기호를 사용하였으며 참여자의 개인정보를 알 수 있는 내용은 삭제하였다.

연구에 필요한 현상의 본질적인 의미를 파악하고자 수집된 심층 자료를 현상학적 연구방법 중 지오르기 연구 방법의 4단계를 적용하여 분석하였다.

첫 번째 단계는 전체 인식 단계로 참여자들의 집단상담을 통해 얻은 녹음 내용을 반복적으로 듣고 녹취록을 작성하였으며 이를 여러 번 읽으면서 전체적인 내용을 점검하였다.

두 번째 단계는 심리학적인 관점에서 참여자들이 경험한 현상에 중점을 두고 의미단위를 나누는 단계이다(권예원, 2017)[17]. 참여자 언어 표현을 그대로 기술한 녹취록 중 치매노인 부양가족의 스트레스라고 판단되는 부분에 표시하며 의미단위를 구분하는 작업을 수행하였다.

세 번째 단계는 참여자의 일반적인 표현을 학문적 용어로 변형하는 단계(권예원, 2017)[17]이다.

네 번째 단계는 변형된 의미단위들을 구조적으로 통합하는 단계(정은미, 2016)[18]로, 도출된 의미단위를 포함한 하위구성요소를 정리하고, 이를 심리적 갈등요인 별로 구조화하여 범주로 통합하였다.

본 연구는 연구 참여자가 한 경험의 본질이 주제이며 이에 대한 현상학적 연구로서 연구 과정의 질적 신뢰성 확보를 위해 ‘링컨과 구바(Lincoln & Guba, 1985)가 제시한 엄밀성 평가기준’[19]에 따라 다음과 같이 연구 결과의 신뢰성과 타당도를 높였다.

첫째, 사실적 가치를 확보를 위하여 원자료를 반복적으로 확인하며 의미단위와 학문적 용어로 전환하는 과

정에서 참여자의 점검과 지도교수의 검토를 받았다.

둘째, 전이가능성은 연구 결과를 연구 상황·다른 맥락·다른 장소에서도 적용할 수 있는 일반성 유지를 의미하며, 이를 위해 참여자들의 집단상담이 주제에 대해 더 이상 새로운 내용이 나오지 않을 때까지 자유롭고 자발적으로 진행되도록 하여 심층적인 자료를 수집하였다. 셋째, 자료의 수집부터 해석까지의 과정의 일관성과 연구결과 도출의 과정의 명확성, 논리성 유지를 확보하기 위하여 수집한 자료의 연구 진행의 전 과정과 결과도출 방법들에 대해 지도교수의 검토를 받았다.

넷째, 과정과 결과에서 편견으로부터 벗어나기 위해 본 연구자는 괄호치기를 통한 연구의 중립성을 지키려고 노력하였다. 연구 시작부터 완결 때까지 참여자들의 경험에 대해 판단중지 노력을 기울였으며, 연구자의 편견이 연구 결과에 영향을 미치지 않도록 의식적으로 계속 노력하였다.

또한 타당도를 높이기 위하여 상담현장에서 종사하며 상담심리치료학 박사과정 중인 다른 치료자들과 논문에 대한 논의 과정을 가졌으며 그 자리에서 자료와 연구자의 생각에 대해 논의하고 의견을 수렴하였다.

4. 연구결과

본 연구는 치매노인 부양가족의 스트레스에 관한 현상학적 연구로, 치매노인 부양가족의 스트레스 현상을 이해하고 그 구조를 밝히기 위하여 93개의 의미단위를 도출한 다음 의미요약들을 포함하는 보다 상위개념인 하위구성 요소들을 11개 도출하였다. 본질로 파악한 구성요소들을 자유로운 상상적 변형을 통해 일반적 구조로 발전시켜 심리 정서적 스트레스와 심리 사회적 스트레스, 시간 의존적 스트레스의 3개 구조로 범주화하였다.

범주1. 심리 정서적 스트레스에 관한 경험

본 연구의 참여자들이 치매노인 부양과정에서 심리 정서적 스트레스의 실존주의 집단상담을 통해 도출한 주요 스트레스 경험은 다양하다. 치료 불안, 치매행동으로 인한 불안감, 학습된 무력감, 미래에 대한 불안과 스트

레스, 죄책감, 발병에 대한 자책감으로 인한 죄의식과 자기비난, 수치심, 낮은 자기 효능감, 우울과 절망 등의 심리 정서적 스트레스 의미와 하위 구성요소를 기술하였다.

하위 1. 치료행위의 불신으로 인한 스트레스

중심 의미: 최근 치매에 대한 마스크 보도 및 보건복지 교육의 확산으로 기초지식이 대중화되며 치매 치료에 대한 의사능력이나 의료 환경에 대한 의심과 불만이 제기되고 있다.

A: 새로 온 교수님한테 약 받고 더 심해지는 거 같은 느낌이 들어서, 먼젓번 교수님한테 특진 검사를 다시 했더니... 치매약을 빼놓았던 거야. 병원에서 실수한 거지. 필요한 약을 넣어야 하는데... 치매가 갑자기 심해진 거지요.

하위 2. 치매노인 부양역할로 인한 소진

1) 피부양자의 BPSD으로 인한 스트레스

중심 의미 : 치매노인 부양과정에서 주 부양가족이 받는 스트레스는 부양의지를 저하시키며, 치매 BPSD는 부양가족에게 불안과 고통을 준다. 부양자가 혼자 있을 때 피부양자로 인해 일상생활에서 발생할지 모를 사건이나 사고에 대한 불안은 물론 치매노인에게 내재된 트라우마가 의심증상이나 가출, 배회, 폭력행위 등으로 표출되어 가족들에게 피해를 주는 현상 등이 나타난다.

B: 점심을 먹으러 집에 갔는데 현관에 들어가자... 양은이라면 불났을 거야. 스텐 냄비라 다행이지...

2) 장기부양에 대한 탈현실 욕구 스트레스

중심 의미 : 긴 병에 효자 없다는 말처럼 부양 스트레스는 부양자의 정신을 파괴하게 만든다. 치매노인에게서 벗어나고자 하는 강한 욕구로 심리적 갈등과 이에 상충하는 가족을 버리려고 한 자신에 대한 죄책감은 또 다른 스트레스를 야기한다.

C: 우리 엄마는 귀가 열려서 다 알아들어요. 내가 그러면 안 되는데도 화를 막내기도 해요... 그러면 "하나님이 부르면 언제든지 갈 거니까 걱정 마!" 그러거든요. 내가 죄를 짓는 마음이 공존하고 있다는 생각이 들어서 아파요.

하위 3. 자신의 미래에 대한 불안

자신의 치매나 노후 돌봄에 대한 스트레스

중심 의미 : 쌓인 심리적 스트레스는 신체화를 통해 발현되어 우울이나 무기력함을 동반한 신체적 고통, 버거움 등을 호소하고 있다. 신체화뿐만 아니라 미래에 대한 불안으로 나타나기도 하는데, 이는 치매가 유전되어 자신이나 자녀들에게 이어질지도 모른다는 스트레스를 유발한다. 또한 주 부양자는 피부양자의 치매 투사로 자신도 치매일지 모른다는 불안과 늙으면 돌봐줄 사람이 없을 것이라는 불안 스트레스를 보인다.

D: 환하게 지내시라고... 눈에 안 띄면 불안하기도 하구요. 하나부터 열까지 혼자 해야 하나까... 너무 힘들어요. 체력이 약하니까 심리적으로도 그렇고 몸도 아프고 내가 먼저 죽을 것 같아요.

하위 4. 치매노인에 대한 죄책감

부양대상을 소홀히 한 것 같은 스트레스

중심 의미 : 다른 가족들은 치매노인을 방임하고 본인은 소홀히 대했다는 죄책감, 잘 돌봐야 한다는 강박감은 주 부양자로 하여금 치매노인을 혼자 있도록 한 것은 방치한 것이라고 자기 질책과 자신의 무능력을 탓하게 만든다. 또한 본인이 주 부양자이면서도 적절한 대응을 하지 않아 치료시기를 놓쳐서 증상이 심해졌다는 자책감과 치매노인 돌봄에 소홀하여 가족들에게 피해를 주었다는 자괴감을 느끼기도 하고, 절대 구원자에게 기대고 싶은 간절함도 보여 주었다.

A: 저런 성격은 치매가 안 올 거라고 생각하는데... 혹시 내가 잘못해서 치매가 오지 않았나? 뭘 잘못했을까?

하위 5. 부양의 정체성 혼란

1) 부양과정에서 느끼는 미안한 감정

중심 의미: 치매노인에게 잘못했다고 생각하는 행동을 먹을 것이나 입을 것으로 보상하기도 한다. 또한 피부양자의 화려했던 과거와 초라한 현재의 비교가 주 부양자에게 스트레스로 나타나기도 한다.

A: 수면제를 먹고 이틀씩 계속 그냥 잠만 자면 측은한

생각이 들어... 내가 고기라도 사서 재 놓았다 볶아드리고, 수시로 먹을 것 챙겨드리고 그러고 살아요...막내딸이 옆에 있다가 “엄마 젊었을 때 좀 잘하지 저렇게 바보가 돼서 사랑한다면 무슨 소용이 있나.” 하고 그러지요. 딸들이 그럴 때면 그리도 대쪽 같은 분이 딱한 생각도 들어요.

2) 부양과정에서 상황적 양가감정으로 인한 혼란

중심 의미: 돌봄 과정에서 발생하는 과격함과 미안함의 양가감정이 주 부양자에게 스트레스를 유발하고 있다.

C: 엄마를 볼 때 한편으로는 불쌍하다는 생각이 들던데 왜 넘어져 가지고... 어떤 때는 불쌍하다가도 원망감이 들기도 해요. 뭐를 자꾸 드세요. 그래서 제가 옆에서 볼 때마다 먹지 말라고 하거든요. 제 눈치를 많이 보세요. 그러면 괜히 짜증이 나요. 평상시라면 엄마가 딸한테 그런 것들 때문에 눈치 보는 게 말이 되나요? ... 맨 처음에는 엄청 창피하더라고요. 같이 다니는데... 근데 저희 아빠가 약간 그런 거 같아요. 같이 다니기 창피한 거... 교회에 가면 또 달라고... 교회에 같이 가서 밥을 먹으면 맛있다고 하세요. 엄마가 건강이 안 좋아서... 더 주지 않으려고 하는데도 창피하게 자꾸 달라고 그러세요.

범주 2. 심리 사회적 스트레스에 관한 경험

연구 참여자들이 치매노인 부양과정에서 심리 사회적 스트레스에 관한 실존주의 집단상담을 통해 도출한 주요 스트레스 경험은 부양책임을 지닌 가족구성원의 역할 조정 불만, 친인척의 정체성 혼란, 가족의 탄력성 저하, 주 부양결과에 대한 책임 불안, 경제활동 저하, 이웃에게서 고립, 사회생활 또는 모임 참여 제약, 친구나 친척들과의 교류 제약, 외출이나 외식 제한, 가족구성원 성장과 발전의 지장, 문화생활의 지장, 외출 시 긴장감, 개인생활의 불가능 및 포기, 비정상적 가족생활, 보상에 대한 문제 등으로 다채로운 구조를 보이고 있다.

하위 6. 가족구성원에 대한 스트레스

가족들의 이기적인 모습으로 인한 스트레스

중심 의미: 가족의 부양역할 분담이라는 주제를 다룰 때 가족의 일원인 치매노인의 돌봄은 가족의 결속력을 강화하는 긍정적인 측면을 생성한다. 그러나 유병 기간이 길어질수록 삶의 패러다임적 속성인 자기 본래의 일상생활로 회귀하려는 관성으로 인해 주 부양자와 다른 가족 간에 갈등이 발생한다. 부양역할 분담에 있어서 배우자의 경우 직계가족과의 갈등이 적으나 딸이나 며느리에게는 가족과의 갈등을 확대시키는 요인이 되기도 한다.

A: 시누이가 와서 보고는 나한테 고생이 심하니깐 갖다 넣으시라고... 날보고 보내시라고 하더라고. 그래서 이제는 보내려고 신청해서 4월에 연락만 오면 입소시킬 수 있다고 그랬는데... 시누이가 집에 돌아가서 얼마 안 있다 전화가 왔는데 우리 딸이 전화를 받았지. 딸이 전화를 받아서... 아버지 요양원에 안 보내게 되었고 하니까 시누이가 그렇게 좋아하더라는 거야.

하위 7. 부양과정에서 겪는 소외와 고립감

1) 부양역할이 집중됨에 따른 스트레스

중심 의미: 치매노인 주 부양자의 우울 정도는 같은 가족 내에서도 비수발자에 비해 매우 높게 나타난다 (Russo et al., 1995). 주 부양자에게 집중되는 역할 부담은 항상 긴장과 불안을 동반하며 이 때문에 사소한 농담도 자기에 대한 불만으로 다가온다. 또한 가족이나 친척들이 남들과 비교하거나 질책할 경우 심리적 불안감이 증폭되며 극단적인 생각을 하기도 한다.

C: 아버지와 남동생이 있는데도 제가 돌보지 않고 방치되어 있으면 밥도 다 먹고, 반찬도 다 먹고, 뭐든 보이는 대로 다 먹어 비만에 당뇨까지 있는데 점점 심해지는 것이예요... 가족이든 친척이든 모두 구경꾼처럼... 다른 사람들은 운동도 시키고 해서 낫게 하는데... 거기다가 한 번 오지도 않는 큰삼촌은 전화로만 제가 운동 안 시켜서 그렇다고 그래요.

2) 사회 역할 기회와 기여도 부족으로 인한 스트레스

중심 의미: 치매노인 부양으로 인한 종교, 직업, 친구, 단체 활동뿐만 아니라 사회 기여활동의 결핍은 주

부양자에게 사회로부터 본인을 격리하거나 무관심, 거부감, 수치심 또는 불필요한 부정적 감정을 형성한다. 주 부양자는 직장을 포기해야 하기도 하고, 치매노인과 떨어지면 불안감이 엄습하며, 사업 규모가 커지는 것에 대한 두려움을 겪기도 한다. 다른 사람들의 시각에 대한 불안, 사회적 동반자들로부터 배제당하는 불안 등의 스트레스도 가중된다. 또한 장기간 부양으로 학습된 무력감은 사회로부터 스스로 더욱 멀어지도록 만들기도 한다.

C: 제가 직장을 그만두고 돌보기 시작했는데 업 앤 다운이 매우 심한 거예요. 친구랑 영화 보러 가자고 약속을 해도...만약에 바통 터치를 하더라도 마음이 불편해서 빨리 돌아가야지. 어떤 때는 그냥, 됐어! 다음에 보자고 미루던가, 몇 번 못 나간다고 그러니까 친구들도 으레 “○○는 엄마 돌봐야 하니까 못 나와...” 배제가 돼 버리고, 앞으로 다시는 안 부르는 것이죠... 저는 사회와 거의 담을 쌓고 사는 집순 이예요. 계속 집에만 있었어요.

하위 8. 직계가족에 대한 책임감

1) 자녀 돌봄 의무 미흡에서 오는 스트레스

중심 의미 : 주 부양자에게 돌봄의 의무를 이행해야 하는 자녀가 있는 경우에는 역할 미 이행에 대한 스트레스가 쌓이게 된다. 특히 부양과정에서 발생하는 나쁜 감정의 투사와 전이 대상으로 자녀가 선택되어 난폭한 언행을 보이기도 하며, 한편으로는 미래에 자신을 돌보아 달라는 희망을 자녀들에게 간접적으로 표현하기도 한다. 반면에 자녀들을 제대로 돌보지 못하는 자신에 대한 자책감에 힘들어하기도 한다.

C: 아이들 중 초등학교 1학년 딸이 스트레스를 많이 받아요. 심리치료도 받고 있거든요. 자기가 할머니를 지켜야 하는데 관리 못 해서 ... 솔직히 1학년한테 무슨 잘못이 있어요. 저의 업 앤 다운이 애한테 가니까 애들도 저한테 소리를 치고 그래요. 애들도 바로 표출되는 거지요. 저한테 영향을 가장 많이 받으니까, 저의 거울이라 할 수 있는데. 아이들 어린이집이나 유치원 행사 때는 거의 못 갔어요.

2) 주 부양자 가족의 삶의 질 저하로 인한 스트레스

중심 의미 : 부양자는 치매노인 부양활동으로 인해

본인 가족에 대한 의무소홀로 가족이 피해해지고, 배우자의 계열에게 소홀할 수밖에 없는 상황에 대해 스트레스를 받는다. 또한 가족과 즐거운 시간을 보낼 수 있는 가족여행조차 할 수 없다는 사실에 자괴감을 느낀다.

A: 막내딸이 아버지 뒷바라지를 다 한 거야. 아버지 뒤돌아서고, 애가 뒤에서 기저귀를 채우고 그랬대. 자식한테 볼 것 안 보일 꼴 다 보인 거야. 아버지의 추한 모습 보이기가 싫어요. 애들한테... 작은딸은 나이가 지금 마흔여섯인데 아직도 시집 안 가고 있어요. 저 영감이 아니라면 시집갔을 텐데 하지요.

하위 9. 치매노인에 대한 잠재적 분노

1) 치매노인 이상행동으로 인한 스트레스

중심 의미 : 치매노인의 시간감각 상실로 인한 사회적 상호작용 불가, 심각한 기억장애로 인한 의심 증상 등은 자녀들의 직장생활이나 사회활동에 피해를 주고, 폭력성은 배우자를 괴롭혀 주 부양자에게 스트레스를 불러일으킨다.

D: 직원들한테 “나는 아픈 데가 없는데도 딸하고 아내가 당신한테 무슨 약을 먹이는지 모르겠다.”그러시고 “○○가 먹으라고 해서 먹기는 하는데 들어서 나한테 약을 먹여서 내 속이 다 없어졌대.”그러신대요... 두 어르신들만 게실 때는 위험하니까 제가 집에 가서 자야 돼요.

2) 치매노인에 대한 잠재적 불만 표출

중심 의미 : 부양대상인 치매노인에 대해 억눌렀던 잠재적 불만이 치매노인의 권력 상실에 따라 부양과정에서 표면화하는 현상이 나타나고 있다.

A: 우리 아저씨가 초년에는 굉장히 대쪽 같고 무서우니까 설설 기고 나는 그냥 복종만 하고 살았는데. 반대로 됐어. “과거에 나한테 어떻게 했고 뭐라고 했는데?”라고 하면 “미안해. 그래서 내가 지금 회개하는 중이니까.” ... 모전자전이라 어머니도 그렇게 힘들게 하더니... 27년을 모셨어요. 계속 모시다 94세에 돌아가셨어요... 잘난 아들 낳아놓고 그렇게 호기 있게 등등하셔 가지고 며느리마다 무시하시더니...

범주 3. 시간 의존적 스트레스에 관한 경험

본 연구 참여자들은 부양과정에서 24시간 내내 치매노인 관찰하고 돌봐야 하므로 시간의 영향을 많이 받을 수밖에 없다. 개인에게 주어진 시간의 자유 제한은 활동에 대한 제한으로 이어지며 심리 정서적·심리 사회적 문제의 원인과 결과에 복합적으로 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

하위 10. 치매노인 부양으로 일상에는 조급한 압박감

부양부담으로 불완전한 가족 돌봄에 대한 부담감

중심 의미 : 치매노인 부양으로 인해 절대적 시간 부족으로 야기되는 가족들에게 소홀함이 스트레스로 나타나고 있다.

C: 아들도 준비해야지, 딸도 준비시켜야지, 엄마도 준비시켜야 해요... 빨리 빨리라는 말이 아주 입에 달려 있어요. 다 준비를 시켜서 나가려고 하는데 엄마가 갑자기 화장실... 주간보호센터 차량이 다음 사람도 픽업해야 하는데 나한테는 15분이지만 가는 시간, 다음 사람 픽업 시간까지 하면 20분에서 25분 늦는 거예요.

하위 11. 사회적응 불안

1) 비정상적 생활로 인한 사회적응 불안

중심 의미 : 절대적 시간 부족은 비정상적인 생활을 하도록 하며, 치매노인 부양가족에게 사회적 부조화 현상을 겪게 한다. 수면부족, 시간의 안배 사용 제약, 직업 활동에 대한 문제를 야기해 경제적 활동을 저해한다. 주 부양자는 치매노인의 휴식이나 수면 시간에 개인 활동을 해야 하므로 일반적인 사람들처럼 정상적인 시간 활용이 불가능해 자기 고립감을 느낀다.

B: 작년 여름인가... 꽃을 찾으려면... 얼른... 일을 나가야 하는데. ... 밥 먹는 시간이 한 시간씩 걸려... 내가 먹으면 세 순갈만 뜨면 되는데 그걸 한 시간 걸려 먹어요.

하위 12. 지속적인 긴장과 불안

1) 부양에 대한 규칙된 돌봄으로 발생하는 부담감

중심 의미 : 주 부양자는 치매노인의 치매약을 비롯한 각종 약을 정해진 시간에 맞춰 투약해야 하고 생리적 현상에 대한 처리를 해야 한다. 이는 주 부양자에게 시간 압박 심리 갈등을 유발한다.

E: 집에 요양보호사 오는 시간이 정해져 있잖아요. 그 시간을 이용해서 내가 무엇인가를 해야 하고... 무슨 일이 생겼다고 하면 뛰어가야 하고, 우리 어머니 몸무게가... 드시는 것도 잘 드시고... 과일은 주무시다가도... 일어나서 드시니 체중이 줄지를 않아요. 제가 아파도... 부르면 수시로 달려가야 해요.

2) 상시 대기해야 하는 지속적 긴장과 스트레스 발생

중심 의미 : 치매노인의 부양은 24시간 관찰과 대응을 요구하므로 상시 대기를 필요로 한다. 치매노인의 예상치 못한 행동은 가족에게 신체적, 경제적 손실을 끼치므로 주 부양자뿐만 아니라 다른 가족들까지 부양활동에 참여할 수밖에 없어 스트레스로 작용한다.

A: 항상 보고 있어야... 기저귀 채우는데 “나 똥 마려.” 그러길래 옷을 벗기고 “그래, 그럼 얼른 나가.” 그랬더니 나가다 말고 방바닥에 질질거리고 싸는 거야. 다 치우고 났는데 그날 세 번 기저귀에 싸는 거야.

본 연구에서는 실존주의 집단상담에서 참여자들이 경험한 실존적 자기인식 경험의 본질과 이를 촉진하게 된 집단의 경험, 그 결과에 대해 참여자들이 체험한 현상 그 자체를 심층적으로 드러내고자 하였다. 참여자들은 치료행위에 대한 불신, 치매노인 이상행동에 따른 번아웃, 자신의 미래에 대한 불안, 부양대상과 관계성에 대한 의무 수행 압박, 부양의 정체성에 대한 혼란에서 오는 스트레스를 경험하고 있으며 치매노인의 부양과정서 실존적 의미인 죽음불안, 자유와 책임에 대한 문제, 소외와 고립은 물론 삶의 무의함을 느끼며 스트레스를 감당하고 있다.

5. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 실존주의 집단상담을 통해 치매노인 부양가족이 부양과정에서 경험하는 스트레스에 대한 현상을 연구하는 데 있다. 연구 참여자들은 수용적 분위기 속에서 실존주의 집단상담에 참여하며 실존적 직면과 진솔한 관계 맺기를 통해 치매노인 부양에 대한 실존적 경험의 본질에 접근하였고, 그간 소외되었던 자기감정을 만나는 경험을 하게 되었다.

본 연구의 결과를 다음과 같이 도출하였다.

첫째, 치매노인 부양가족은 치매노인의 행동심리증상과 본인의 도덕적 심리상황이 상충함에 따라 불안과 책임, 고립, 무의미함에 대한 정서적 스트레스를 겪는다. 이들은 치매노인과의 가족관계에서 오는 의무감을 바탕으로 치매노인을 부양하는 과정에서 과거로 돌이킬 수 없다는 치료 불안·행동심리증상으로 야기된 돌발적 상황·발병에 대한 자책감·미래에 대한 불안감·부양의 장기화로 학습된 무력감·치매노인에 대한 양가감정 등을 겪으며 죄책감·자기비난·수치심·낮은 자기 효능감·우울과 절망 등에 직면한다.

둘째, 현실에서 소외와 고립에 직면하여 사회의 한 구성원으로서 자기의 실존적 존재감 상실로 인한 심리 사회적 스트레스를 경험한다. 부양기간이 경과하며 부양에 대한 가족들의 이기적인 모습과 부양역할의 집중, 사회적 참여 기회의 박탈감, 몰인정과 무관심에 따른 불만뿐만 아니라 주 부양자의 자기결정권인 자율·관계·능력 욕구에 따른 불만, 돌봐야 하는 직계가족의 삶의 질 저하·자녀에 대한 양육 의무 소홀 등으로 인한 자책감 등은 치매노인의 이상행동으로 인해 더욱 증폭되기도 한다.

셋째, 24시간 치매노인 관찰과 돌봄 행위로 인한 시간 의존적 스트레스를 경험한다. 개인에게 주어진 시간 활용에 대한 자유의 박탈은 주 부양자의 심리 정서적·심리 사회적 스트레스에 복합적으로 작용하여 실존적 자기를 망각하게 한다.

본 연구에서는 표면화된 부양가족의 스트레스뿐만 아니라, 인간의 실존적이고 심층적인 심리를 다루어 부양가족의 고통과 현상을 이해할 수 있는 방향을 제시한다.

본 연구자는 이번 연구를 수행하며 느낀 아쉬움을 해

소할 수 있도록 후속 연구를 위해 다음과 같이 제언한다.

첫째, 치매노인 부양 스트레스 현상에 대한 가족의 계층별 연구가 필요하다.

둘째, 치매노인 부양가족의 자조집단을 구성하여 치매노인의 상태와 부양환경의 변화에 연동된 부양 스트레스의 중단 연구의 수행이 요구된다.

셋째, 치매노인 부양가족의 스트레스에 관한 현상 연구의 심층면접 도구로 활용된 실존주의 집단상담의 치료적 관점에서 양적 연구를 연계한 혼합 연구를 제언한다.

Reference

- [1] 중앙치매센터.(2019). 『2018 중앙치매센터 연차보고서』 성남: 중앙치매센터.
- [2] 질병관리본부.(2018). 『2017 질병관리백서』 세종: 질병관리본부.
- [3] American Psychiatric Asspciation.(2013). 『Dianostic and Statistical Manualof Mental Disorders, Fifth ed.』 Arlington: APA.
- [4] 보건복지부.(2017). 『2017년도 노인실태 조사』 세종: 한국보건사회연구원
- [5] 분당서울대 병원. (2009). “치매진단도구의 표준화” 성남: 분당서울대학교병원.
- [6] Fots, A. G., Teri, L. (2000), “Depression, Cognition, and Functional Ability in Patients with Alzheimer’s Disease.”, Journal of American Geriatric Society, 42: 186-191.
- [7] 성미라·이명선·이동영·장혜영. (2013). “제가 치매노인환자를 돌보는 가족원의 극복경험” 한국간호학회지 43(3): 389-398.
- [8] 문호영. (2017). “교류분석 이론에 근거한 드라이버 척도와 시간의 구조화 척도 개발” 대구카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- [9] 양심영·김유경. (2013). “학령전 발달장애 자녀를 둔 어머니의 양육시간과 관련 요인에 관한 연구”한국가족자원경영학회지 17(2): 75-91.
- [10] 김춘경·이수연·이윤주·정종진·최응용. (2012). 『상담의 이론과 실제』 서울:학지사.
- [11] Yalom, I. D. (1980). “Existential Psychotherapy.” New York: Basic Books, 임경수 역(2016), 실존주의 심

리치료, 서울: 학지사.

[12] Emmy van Deurzen.(2012). Existential Counselling & Psychotherapy in Practice. 한재희 역 (2017), 실존주의 상담 및 심리치료의 실제, 서울: 학지사.

[13] Amedeo Giorgi. (1985). Phenomenology and psychological research. Pittsburgh,Pa: Duquesne University Press.

[14] Amedeo Giorgi. (2006). Difficulties encountered in the application of the phenomenological method in the social sciences. Anaise Psicologica, 24(3):353-361.

[15] Morse, J. M., & Field, A. (1995). Qualitative Research Methods for Health Professionals. London: Chapman and Hall.

[16] 서미경. (2010). “중·고령여성 취업 경험에 관한 현상학적 연구” 이화여자대학교 대학원 박사 학위 논문.

[17] 권예원. (2017). “재혼가족 청소년 자녀의 갈등 경험 현상학적 연구” 경성대학교 대학원 박사학위논문.

[18] 정은미. (2016). “사별 남성 한부모의 홀로하기에 관한 현상학적 연구” 경성대학교일반대학원 박사학위논문.

[19] Lincoln, YS. & Guba, EG. (1985). Naturalistic Inquiry. Newbury Park, CA: Sage Publications.

이 영 만(Lee, Young man)



- 대한신학대학원대학교 상담심리치료박사
- 현재 : 키즈코리아 상담연구소 대표
- 관심분야 : 가족치료 및 부모상담
- E-Mail : paoloo@daum.net

신 동 열(Shin, Dong yeol)



- 건신대학원대학교 철학박사(상담심리학)
- 현재 : 대한신학대학원대학교 상담심치료학교수
- 관심분야 : 상담심리, 아동,청소년상담, 가족상담 등
- E-Mail : counme2@gmail.com