

제주도 노인들의 건강생활양식에 관한 문화기술지*

이 경 희**

인간은 문화를 형성하고 문화의 영향을 받는 존재로서 인간의 궁극적인 삶의 목표 중의 하나가 건강하게 오래 사는 것으로, 건강에 대한 논의는 끊임없이 논란이 되어오고 있으며, 그에 대한 가장 이상적인 해결책을 모색하고자 부단히 노력해 오고 있는 실정이다. 따라서 사람들이 자신들의 건강을 유지 보존하기 위해 어떻게 살아 왔는가는 그들의 문화속에 있는 건강생활양식을 통하여 찾아 낼 수 있다. 인간이 행하고자 하는 요구의 표현이 문화를 형성하고 이 문화는 다시 인간에게 영향을 주므로서 그 문화에 따른 건강생활양식이 존재하게 된다. 또한 이를 가장 잘 알고 있는 사람은 그 문화속에서 오래 살아 온 노인으로 그들 삶의 양식을 문화의 일면으로 볼 수 있다. 그러므로 노인의 문화적 경험에서 나온 결과는 간호학적으로 적용 가능하며, 이러한 적용을 위하여 간호제공자인 간호사는 그 문화에 대한 이해로써 인간을 간호하는데 보다 질적이고 인간적인 돌봄을 제공 할 수 있을 것이다. 더구나 우리나라의 문화 중 제주도 문화는 다른 지역에 비해 보편성과 특수성이 확연하며, 특히 지형, 기후, 언어, 풍습에 있어서 독특하다. 따라서 이들의 건강생활 양식을 살펴 보는 것은 우리나라 문화간호를 이해하는데 도움이 된다.

따라서 본 연구의 목적은 제주도 노인들의 건강생활양식을 탐색 및 설명하고 이를 우리의 실제 생활에 적용하여 우리 고유의 노인간호중재를 모색함은 물론, 확인된 건강생활양식을 비교문화적으로 검토하며, 제주도 노인들의 건강생활양식에 대한 이론적 모형을 제시하는데 있다.

이를 위한 연구방법으로는 문화속에서 행해지고 있는 사람들의 건강생활양식을 그들이 살아 온 생을 중심으로 찾아내고자 하며, 이에 가장 적합한 방법인 참여관찰과 심층면담을 통한 문화기술지 방법으로 시도 하였다. 연구지역은 노인인구가 많고, 그곳에서 출생하거나 성장한 원주민이 많은, 인구의 유출입이 적은 곳으로 하였으며, 연구참여자는 11명(남자 2명, 여자 9명)으로 연령군은 69~86세(평균 77.5세)이다. 이들은 자신이 건강하다고 생각하고 있으며 외모도 탄력이 있고 윤택한 피부를 지니고 있어 약 10~15년정도 젊어 보였다.

연구대상 마을의 자연환경은 한라산을 중심으로 산 중간쯤에 위치하고 다른 지역과는 달리 용천수가 있으며 토양은 다른 마을에 비해 비옥한 편에 속한다. 이 마을은 주로 보리와 조를 심어 왔으나, 현재는 보리와 굴을 재배하고 있다. 사회문화적 환경으로는 대부분의 마을사람들이 그 곳에 있는 사찰을 중심으로 불교를 믿으며, 향몽유적이 있는 것으로 보아 저항정신이 강하다고 볼 수 있고, 4.3사건 때는 해안지역으로 소개당하여 인명과 재산피해가 많았던 곳으로 자연환경과 사회적 환경으로 많은 피해와 어려움을 겪었다고 할 수 있다.

* 1997년도 경희대학교 박사학위논문

** 한라전문대학 전임강사

자료수집 기간은 1995년 4월 부터 자료가 포화상태에 이른 1996년 9월까지 이다. 자료분석은 녹음내용과 관찰내용을 중심으로 문화적 주제를 찾아내고 분류하여 영역, 개념 및 속성으로 나누어 제주도 노인들의 건강생활양식을 설명하였다. 그 결과를 요약하여 보면 다음과 같다.

제주도 노인들의 건강생활 양식은 주거 환경양식, 일상생활 양식, 신체활동 양식, 심리·정서적 생활양식, 영적 생활양식, 민간요법 양식 등의 여섯가지로 나타났다.

주거환경 양식은 <자연자원 이용>으로 좋은 물, 비옥한 토양, 자연재료의 가옥 등으로, 물이 솟아 위로 오르는 용천수를 이용하므로 돌림병 없이 살아올 수 있었으며 다른 지역보다 좀 더 비옥한 토양이었고 (역)새를 이은 흙과 돌로 만든 가옥에서 살았다.

일상생활 양식은 <자연식품 섭취> <적절한 식이습관> <규칙적인 배설습관> <일정한 수면습관>으로 곡류, 채소류, 생선젓갈류를 섭취하였으며 식사시간을 잘 지키고, 삼시세끼를 먹고, 소식을 하였다. 또한 간식을 안하고, 골고루 가리지 않고 먹었다. 그리고 해로운 음식을 삼가며, 과하지 않게, 싱겁게 먹으며, 육류를 피하며, 식전에 물을 마셨다. 일정하게 하루에 한번 혹은 2~3일에 한번씩 용변을 보며 배변에 문제는 없었다. 또한 일찍 자고 일찍 일어나는 습관을 지녔으며, 수면을 충분히 취하였다.

신체활동 양식은 <일정한 운동>으로 걷는 일이 많았으며, 항상 움직였다. 또한 <열심히 일함>은 여자가 일을 더 많이 하며, 나이가 들어도 쉬지 않고, 그저 일만 하였다.

심리·정서적 생활양식은 <원만한 성격>으로 잘 웃고, 꾀하지 않으며, 차분하고, 긍정적인 사고를 갖고 있었다. <섬기는 마음>은 조상을 섬기고, 자식의 입장에서 효도하고, 부모의 입장에서 효도를 받고 있었다. 조상을 숭배하고, 제사를 지내고, 조상에게 감사하며, 자식으로서 부모를 모시고, 관습상 따로 살아도 관심을 두며, 특별한 음식이 생기면 식사를 따로 할지라도 나누어 먹고, 친정어머니를 함께 모시며, 양가부모에게 효도를 하였다. 보통 이들은 자식들이 그들에게 잘 한다고 생각하고 있고, 자식들로 부터 대우를 받으며, 자식들이 합심하여 섬기며, 지금은 따로 살아도 늙으면, 일을 할 수 없으면, 움직이지 못하게 되면 자식이 모실 것이라고 믿고 있었다. <사랑하는 마음>은 배우자간의 사랑, 자식 사랑, 이웃과의 사랑으로 볼 수 있는데 부부지간에는 서로 사랑하고, 사이좋게 지내며, 싸우지 않는다. 그리고 부부지간에 합방을 삼가는 절제가 있었다. 자식에 대해서는 열심히 키우며, 자식을 위하고, 결혼 할 때는 독립하도록 미리 재산을 나누어 주었다. 또한 이웃과는 서로 벗하고, 사이좋게 지내며, 남을 위해 준다. 즉, 축복을 하며, 베풀며, 양보하고, 위하며, 받은 것에 대해서는 보답을 하였다. 또한 옛부터 외부의 침입이 자주 있었고 남자들이 징발을 많이 당하고, 특히 4.3사건으로 행방불명이 된 남자들이 많아 남편의 생사를 몰라 안타까와 하며 배우자를 그리워하는 <기다리는 마음>이 있었다. <공유하는 마음>으로는 농사 지을때, 관혼상제, 집을 지을때 서로 돕고, 함께 일하며, 제사음식을 나누고, 자식에게 미리 재산을 나눠 주는 등 협동심이 있었다. 이 마을은 고려시대의 삼별초군이 들어 왔던 영향으로 항몽정신이 있으며, 단결력이 있고 마을행사에 잘 참석하는 단결심이 있다. 또한 어려운 시간들을 이겨내야 하였으므로 <적극적인 마음>있어 행동면에서, 팔팔하고, 빠른 민첩함을 가지고 있었다. <강인한 마음>은 자연환경에서 살아 남기위하여 성격상으로 강해질 수 밖에 없었고, 그 지역이 세기 때문에 돌림병이 돌지 않고, 귀신이 들어오지 못한다고 믿고 있었다. <근면한 마음>은 제주도 여성의 특성으로 부지런한 마음을 가지고 있으며, 노력해서 사는 것을 당연하게 생각하고, 할 수 있을 때까지 일하는 성실함이 있었다. <자립하는 마음>은 제주도의 기후와 지형에 의한 어려움을 이겨내기 위하여 자립하지 않으면 안되었으므로 자신으로 인해 살기에 벅찬 자식을 고생시키지 않으려 하고, 따로 해먹고, 무엇이든 스스로 하고, 기대하지 않으며, 독립적이고, 자유로이 살고 있었다. 또한 자식에게 의지하지 않기 위해 저축을 해 두는 준비성이 있었다. <참는 마음>은 성격에도 나타나지만 불만이나 불평을 하는 것을 볼 수 없다. 받아 들이고 참는 인내심이 있다. <감사하는 마음>으로 항상 기쁜 마음을 가지고 있고, 자식에 대하여 서운해 하지 않으며, 지금까지 오래 살아 행복하다고 삶에 대하여 감사하며, 조상에게

감사를 드렸다. <정성을 다하는 마음>에서는 특히 제사를 지내는 제물을 준비하는데 정성을 다하였으며, <수용하는 마음>은 삶에 대한 이해와 순응으로, 특히, 삶, 죽음, 분가, 고부관계에 대하여 이해하고, 있는 그대로 받아들이고, 무심히 사는 등 삶에 대해 순응을 보였다. 이것은 <열심히 일함>의 “그저 일만하다”와 연결된다. 순응하기 때문에 그저 일만 할 수 있는 것이다. <스스로 다스리는 마음>은 요즈음 말하는 스트레스를 해소하는 방법 중 적극적인 대처로는 돌아 다니거나, 관심을 다른 곳으로 돌리거나, 나쁜 것은 빨리 잊으려 하거나, 마음껏 울거나, 노래하거나, 아플때 더 일한다. 그러나 소극적인 대처로는 체념하고, 편한 마음을 가지려 하며, 스스로 해소하고, 간섭을 안하며, 욕심을 버렸다. <재난을 방지하는 마음>은 은닉의 성향으로 환갑잔치를 하면 좋지 않다는 일설에 의하여 여자노인의 경우 하지 않는다. 영적 생활양식은 <기원하는 마음>으로 기원 대상은 심방(무당)을 들이고, 미신행위를 하고, (삼신)할머니에게 빌고, 조상할머니에게 빌며, 또 부처님께 빌었다. 또 기원 방법은 잘못된 사람이 빌고, 마음속으로 빌고, 속으로 염불하며, 성심으로 기도를 하였다. <의존하는 마음>은 마을의 수호신인 오방신장과 석상이 그 마을의 생사화복을 지켜준다는 믿음 속에서 살아가고 있었다.

민간요법양식은 <자연을 이용함>으로, 이용할만한 의료시설도 없었고 그럴만한 여유도 없었으므로 주변의 자연자원을 이용하여 자연요법을 사용하고 있었다.

이상으로 제주도 노인들의 건강생활양식을 확인하고, 이들을 비교문화적으로 살펴본 바, 표현어휘나 종류에는 약간의 차이가 있으나 문화적으로 행해지고 있는 양식은 대동소이하여 일상생활, 신체활동, 심리·정서, 영적, 민간요법 등에 관심이 집중되면서 주로 수행되고 있었다. 여기서 괄목할 만한 것은 제주도의 주거 환경으로 자연재료를 이용한 가옥구조가 우리 건강생활양식에 중요한 요인임이 다른문화와 상이한 점으로 확인할 수 있었다.

이와같이 제주도 노인의 건강생활양식은 섬이라는 자연환경과 그로 인해 발생한 사회문화적 환경이 영향을 주어, 그속에서 살아 나가기 위한 방편으로 이루어져 온 것들이 제주도라는 하나의 문화를 형성하고 이것은 인간에게 영향을 끼쳐 건강을 위한 양식을 보인 것임을 알 수 있다. 건강에 대한 정의를 말할때 문화를 빠뜨릴 수가 없으며 총체적인 입장에서 건강을 봐야 한다는 것이 명백해 진다.

또한 건강생활양식에 관한 이론 모형으로 조화의 원리와 역동성의 원리를 발견할 수 있었다. 즉, 건강은 자연, 인체, 인간, 신과의 조화를 이루면서 이들은 서로 역동적인 작용을 하는 것으로 나타났다.▣