한국심리학회지 : 문화 및 사회문제
Korean Journal of Culture and Social Issues
2022, Vol. 28, No. 2, 273~305.
http://dx.doi.org/10.20406/kjcs.2022.5.28.2.273

중년 1인 가구의 자기돌봄에 대한 현상학적 연구

고 혜 연[1)] 김 보 람[2)] 이 상 민[3)] 이 장 희[†]

본 연구의 목적은 중년과 1인 가구라는 구체적인 상황 및 맥락 내에서 경험하고 있는 자기돌봄의 본질을 이해하는 데에 있다. 이를 위해서는 10명의 중년 1인 가구를 연구 참여자로 하여 심층 면담을 실시하였고, 면담 자료를 현상학적 방법으로 분석하였다. 분석 결과, 중년 1인 가구는 자기돌봄을 '나를 지키기 위한 수단', '혼자 살게 될 노년을 위한 대비', '현재의 만족감과 행복을 느끼기 위한 행동'으로 이해하고 있음을 발견하였다. 그들이 자기돌봄을 하게 된 계기로는 '신체의 노화 및 질병의 가능성 인식', '개인의 안전이 위협받음', '생업에 대한 위기의식', '자신을 돌봐줄 사람의 부재', '심리적인 건강을 유지하기 위함', '바쁜 업무로 인한 소진', 그리고 '자신과 가족들의 걱정 또는 불안을 잠재우기 위함'이 있었다. 구체적인 자기돌봄 방법으로는 '신체 및 건강관리', '정서적인 돌봄을 위한 개인적인 활동', 그리고 '사람들과의 만남'이 있었다. 마지막으로 자기돌봄으로 인해 그들은 업무나 관계에 긍정적인 영향을 받았으며 고립감이 줄었고 심신의 평화와 위안을 느꼈다. 이러한 결과를 토대로 본 연구의 시사점과 제한점 및 후속 연구의 방향성을 제안하였다.

주요어 : 중년 1인 가구, 자기돌봄, 현상학적 연구

1) 고려대학교 교육학과 상담전공, 박사과정생
2) 고려대학교 두뇌동기연구소, 연구교수
3) 고려대학교 교육학과 상담전공, 교수
† 교신저자: 이장희, 고려대학교 교육학과 상담전공, 박사과정생, (02841) 서울특별시 성북구 안암로 145, E-mail: yes.janghee@gmail.com

현재 1인 가구의 증가는 유럽, 미국, 캐나다 일본 등 주요 OECD 선진 국가들을 포함한 전 세계적인 현상이며 한국도 예외는 아니다. 한국의 경우, 1인 가구의 구성비가 2000년에 15.5%에서 2019년 29.6%로 짧은 기간 안에 약 2배 가까이 빠르게 증가하였으며, 2020년 기준으로 약 620만명으로 집계되었다(통계청, 2020). 이여봉(2017)의 연구에서는 1인 가구 증가는 크게 가치관의 변화와 상황적 강제 두 가지로 보고 있다. 가치관의 변화 측면에서 보면 전통적으로 사람들은 결혼을 해서 자녀들을 키우고 노부모를 부양하는 것이 다복한 삶이라고 여겨왔는데 현재는 개인의 행복이 중요해지면서 가정을 이루기 위한 노력과 희생을 더 이상 당연하게 여기지 않는다는 것이다(권혁철, 김형용, 2017; 이여봉, 2017; 호정화, 2014). 이에 따라 자연스레 결혼과 출산 및 가족과의 동거를 거부하려는 움직임이 일어나게 되었다는 관점이다. 상황적 강제의 관점으로 보면 사회적, 지리적 이동이 빈번해지면서 자연스레 가족구성원 전부가 모여 사는 집단생활이 어려워졌고 이는 1인 가구의 증가로 이어졌다. 사람들이 본인의 진로와 미래를 그려나갈 때에 생각할 수 있는 활동 범위가 넓어짐에 따라 일찍부터 가족에게서 떨어져 나가 분거하는 경우가 증가하였다. 또한, 평균 수명이 늘어남에 따라 노후를 더 이상 자녀에게 기대하는 것이 어려워져 노년층이 스스로를 부양해야 하는 경우도 늘었다.

2020년도 한국의 1인 가구 특성을 살펴보면, 남성은 291만 가구, 여성은 328만 가구로 여성 1인 가구가 더 많았으며, 연령층의 경우, 20세 미만이 1.1%, 20대가 13.6%, 30대가 13.0%, 40대가 11.3%, 50대가 15.4%, 60대가 19.0%, 70세 이상은 26.7%로 나타났다(통계청, 2020). 통계청 및 고용노동부의 정의에 따르면 중년은 만 40세 이상 만 64세 이하, 노년은 만 65세 이상으로 구분하는데, 중년층의 1인 가구가 노년층과 함께 가장 큰 비중을 차지했음을 알 수 있다. 그러나 노년층의 1인 가구가 대부분 배우자의 사망에 기인한 사실과는 다르게 중년층의 1인 가구는 주로 기혼이면서 별거 중인 상태이거나 이혼으로 인해 혼자살기가 증가한 것에 기인한다(통계청, 2020). 이전 연구에서도 중년은 이혼, 별거, 사별 등으로 스스로 원하지 않지만, 상황에 의해 어쩔 수 없이 비자발적으로 1인 가구로 유입되고 있다고 언급한다(변미리, 2009; 이민정, 2020). 이는 청년으로 포함되는 20~30대가 1인 가구로 생활하는 주된 이유를 '본인의 학업이나 직장(취업)으로'라고 응답한 설문 결과와도 성격이 상이하다(통계청, 2020).

어느 정도 나이가 들고 직장을 갖게 될 때에 자신만을 위해 시간과 돈을 투자할 수 있다는 생각에 결혼을 한 사람들은 1인 가구를 부러워하지만, 그들의 현실은 꿈에 그리던 바와 사뭇 다르다. '본인의 이혼으로'가 가장 큰 이유인 중년 1인 가구는 다른 세대에 비해 우울감과 상실감 측면에서 더욱 취약하다(강은나, 김혜진, 김영선, 2017). 실제로 중년 1인 가구의 우울증 의심 비율은 27.2%로 다인 가구를 이루는 중년의 3배에 달하고 자살생각 또한 다인 가구나 다른 연령층의 1인 가구에 비해 높은 편이다(이여봉, 2017). 그 이유는 앞서 언급한 바와 같이 이혼, 사별, 별거 등의 이별로 인한 1인 가구 비율이 많은 이유도 있지만, 이전 연구에서는 다양한 이유를 들어 설명하고 있다. 많은 선행연구에서 중년 1인 가구는 매우 취약한 사회적 관계망을 가지고 있어 사회적 고립에 쉽게 처할 수 있는 상황

이라고 언급하였으며, 특히 이혼, 별거, 사별 등으로 1인 가구가 된 비자발적 1인 가구는 관계 형성에 미흡함을 보여 자기를 돌볼 수 있는 사회적 네트워크를 형성하지 못한다고 언급하였다(이병호, 2014; Bennett & Dixon, 2006). 다른 세대의 1인 가구와 비교하면, 학업을 주된 이유로 자발적인 분가를 하는 경향이 있는 청년 1인 가구는 자기를 돌보는 방법으로 사회적 네트워크를 활발히 이용하는 경향이 있었다(Bennett & Dixon, 2006).

중년 다인가구와 비교하면 연령별 특성 모임인 학부모 모임, 동창회, 단지 주민회 등 사회적 모임에 상대적으로 1인 가구원이 참여할 가능성이 적은 것을 볼 수 있다(이병호, 2014). 이 외에 당연히 결혼했을 것이라 여기며 혼자 사는 것에 대해서 부정적인 시각을 가진 세간의 고정관념도 중년 1인 가구를 힘들게 하는 요인이다. 변미리(2015)의 연구에 따르면 40대의 경우 혼자 사는 것의 고충으로 '주변 시선 측면'이 '경제 측면'과 '감성 측면' 뒤를 이었다. 20대와 30대는 '주변 시선 측면'이 비교적 낮은 순위를 기록한 것과는 상반된 결과이다. 또한, 중년 1인 가구는 경제적, 신체적으로도 취약한 상황에 처해 있다. 강은나와 이민홍(2016)의 연구에 따르면 중년 1인 가구는 국민연금과 개인연금의 가입 비중이 낮을 뿐 아니라, 취업률은 낮고 실업률은 높은 상황이기 때문에 경제적인 어려움을 겪고 있다. 이여봉(2017)의 연구에서는 이별로 인해 혼자 남겨진 중년 1인 가구는 기존의 생활과 식사 및 일정 등이 불규칙해지면서 신체적 건강까지 위협받고 있는 상황이라고 언급하였다. 즉, 중년 1인 가구는 다른 가구 형태, 다른 세대에 비해 심리적, 신체적, 경제적으로 취약한 상태이며 이에 대한 지원과 관리가 필요한 상황이라 볼 수 있다.

사회적으로 중년에게 실업과 경제적 어려움을 회복하고 심리적인 지원을 할 수 있는 시스템을 구축하는 것이 시급하지만 이와 동시에 자기 자신을 돌보는 방법을 구축해나가는 것도 중년 1인 가구에게 매우 필요하다. 특히 한국의 현대 중년층은 급격한 경제 성장의 시대를 겪으며 '쉼'보다는 '일과 생산'을 더 중요하게 여겨왔다(정병웅, 1996). 실제로 40대 이상은 다른 세대에 비해 가장 적은 여가시간을 보냈을 뿐 아니라 여가에 대해서 부정적인 태도를 가지고 있었다(이영기, 이종경, 1993). 이러한 상황 속에서 동거 중인 가족 구성원이 없는 중년 1인 가구의 건강한 삶을 도모하기 위해서 스스로 자기를 돌보는 방법을 마련할 필요가 있다. 다양한 선행연구에 따르면 다양한 장면에서 자기돌봄은 스트레스와 소진을 예방 및 해소하는 것으로 나타났으며 스트레스와 자기돌봄의 상호작용 효과가 유의한 것으로 확인되었고 자기돌봄 수준에 따라 스트레스와 소진뿐 아니라 주관적 행복감, 수면의 질, 신체적 및 심리적 건강 불편증상에 유의미하게 영향을 주는 것으로 나타났다(강현주, 이홍숙, 최한나, 2016; 김예은, 김갑숙, 2020; 류승아, 김경미, 최인철, 2011; 이은진, 백상은, 조영미, 2021). 이 외에도 우울, 스트레스로 인한 부정적 결과를 예방하는 방안으로 주목받고 있다(Myers et al., 2012).

자기돌봄이란 용어의 정의는 다양한 분야의 연구에서 설명되고 있지만, 일반적으로 자기돌봄(self-care)은 자신의 삶, 건강, 안녕을 유지하기 위해 시작 및 수행하는 활동으로 볼 수 있다(홍기묵, 2014; Orem, 1985). 여기서 건강과 안녕이란 용어는 단순히 자신의 신체적 건강을 관리하고 질병으로부터의 예방 및 치료

하는 개념뿐 아니라 정신건강의 증진을 위한 스스로의 행위 및 타인의 도움을 추구하는 행동으로까지 개념으로까지 확대되었다(Godfrey et al., 2011). 이렇게 포괄적인 자기돌봄의 개념은 그 대상의 특성에 따라 더 구체화 및 개념화될 필요가 있다. 자기돌봄은 포괄적인 개념이기에 개인의 경험에 따라 의미가 다르고, 자기돌봄을 정의하는 관점도 다양해질 수 있기 때문이다(임상희, 2020). 현재 자기돌봄 관련 연구는 간호사, 치료사, 교사와 같이 돌봄을 하는 직군과 신체적 질병을 앓고 있는 대상으로 특정되어 많이 이루어져 있다. 국내 양적연구로는 미술치료사의 직무스트레스, 심리적 소진과 자기돌봄의 관계를 알아본 연구(김예은, 김갑숙, 2020), 보육교사의 자기돌봄과 심리적 소진이 교사-유아 상호작용에 미치는 영향을 분석한 연구(박남심, 송승민, 2019) 등이 있으며, 국내 질적연구로는 영유아교사의 자기돌봄 인식과 실천에 관해 살펴본 질적연구(박미희, 김미숙, 2021), 초보 예술치료사의 자기돌봄과 성장경험에 대해 살펴본 연구(양다혜, 소라엘, 김동민, 2021) 등이 있다. 해외연구 역시 상황은 다르지 않다. 주로 간호사, 치료사와 같이 돌봄을 하는 직군을 위주로 자기돌봄 연구가 활발히 진행되었다(Babiarczyk & Sternal, 2022; Colomer-Pérez & Useche, 2021; Figley, 2002). 위와 같이 돌봄을 하는 직군은 자기돌봄을 신체적인 건강과 동시에 심리적인 건강도 돌보는 행동으로 보았으며, 자기를 전문적으로 그리고 개인적으로 돌봄으로써 자신의 건강을 지키고 심리적 소진을 대처할 뿐 아니라 돌보는 대상과도 긍정적인 관계를 구축하였다(최해림, 2009; Myers et al., 2012; Patsiopoulos & Buchanan, 2011). 한편, 당뇨 등과 같은 고질적인 질병이 있는 환자들의 자기돌봄도 활발히 연구가 진행되었다(Kennedy, Rogers, & Bower, 2007; Riegel, Lee, & Dickson, 2011). 질병이 있는 환자들을 대상으로 한 자기돌봄 연구에서는 자기돌봄을 신체적인 관리와 건강을 유지하기 위한 행동에만 국한되어 정의하였다. 이처럼 현재까지의 자기돌봄 연구는 치료사, 교육 등 원조 전문직과 질병이 있는 환자 등 특정 직군에 국한되어 연구되었으며, 최근에서야 성인 일반인 대상으로 척도를 개발하는 연구가 진행되었으나(Luciani et al., 2022), 아직 일반인의 자기돌봄에 대한 내용은 많이 부족한 실정이다. 일반인의 자기돌봄은 기존의 연구들이 활발히 진행되었던 돌보는 직군 또는 환자의 자기돌봄과는 다른 개념으로 받아들여질 것으로 보인다. 돌보는 직군에게 있어 자기돌봄의 개념은 직업에서의 자기와 일상에서의 자기를 유지하기 위한 '전문적 삶과 개인적 삶의 균형'이라 정리해볼 수 있으며, 신체적 질병이 있는 환자에게 있어 자기돌봄은 현재 집중적으로 호소하는 '신체적 건강'에 치중된 개입적 돌봄이라 볼 수 있다. 반면, 일반인은 위와 같이 특정 문제 혹은 주제에 제한되지 않고 삶 전반에 걸쳐있을 것이라 예상된다. 즉, 특정 직군의 자기돌봄은 해당 직군이 취약한 부분을 돌보는 개입적 돌봄이 주로 나타났다면, 일반인의 자기돌봄은 현재 두드러지는 호소 문제 또는 취약성에 집중하여 개입하는 개입적 돌봄과 미래에 예상되는 어려움에 대해 사전에 준비하고 예방하기 위한 예방적 돌봄이 혼재되어 있을 것으로 보인다.

자기돌봄은 신체 및 정신 건강의 필수요소이며, 스트레스, 우울을 해소하는 방안으로 주목받고 있다. 이는 다양한 취약환경에 둘러싸인 중년 1인 가구에게도 긍정적으로 적용될

것으로 기대된다. 앞서 언급한 바와 같이, 현재 중년 1인 가구는 사회적으로 고립된 환경에 쉽게 노출되어있고(이여봉, 2017) 경제적 불안, 은퇴, 신체적 건강, 가족 갈등, 관계 축소 등과 같은 요인에도 쉽게 노출되어 있다(오혜인, 주경희, 김세원, 2015). 그러나 중년층 1인 가구의 소비 지출은 먹고(식료품) 사는(주거, 수도, 광열) 항목이 가장 큰 비중을 차지하며, 여가활동은 TV 시청이 과반이 넘는다(통계청, 2017). 이는 취약한 환경에 비해 본인을 돌보기 위한 지출, 취미생활에서는 부족한 모습임을 보여준다. 그럼에도 불구하고 현재까지 1인 가구의 우울 및 스트레스와 관련하여 진행된 선행연구들은 대부분 중년을 집중적으로 다루기보다는 세대별 현황을 분석하였거나 청년 및 노인 1인 가구에 초점을 두었다(강유진, 2019; 강은나, 이민홍, 2016; 임민경, 고영미, 2018). 이에 통계 자료에서 보이는 것처럼 중년 1인 가구의 삶이 실제로 취약한지, 처한 상황 속에서 스스로를 돌볼 필요성을 느끼는지, 느낀다면 어떤 자기돌봄 활동을 실천하고 있는지를 탐색 및 파악하여 중년 1인 가구에게 실질적인 도움을 제공하고 건강한 삶을 보내며 노후를 준비할 수 있는 연구가 진행될 필요가 있다.

이에 본 연구는 중년 1인 가구를 대상으로 심층면담을 통해 현 사회에서 1인 가구와 중년이라는 구체적인 상황 및 맥락 내에서 경험하고 있는 자기돌봄에 대해 알아보고자 한다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 중년 1인 가구의 자기돌봄 경험은 어떠한가?

1-1. 중년 1인 가구가 정의하는 자기돌봄이란 무엇인가?

1-2. 중년 1인 가구의 자기돌봄 동기는 무엇인가?

1-3. 중년 1인 가구의 자기돌봄에는 구체적으로 무엇이 있는가?

1-4. 중년 1인 가구의 삶에 자기돌봄은 어떤 영향을 주며 어떤 의미를 지니는가?

방 법

연구대상

본 연구에서는 통계청 및 고용노동부의 중년 정의에 따라, 연령 기준 만 40세 이상 64세 이하인 1인 가구에 해당하는 일반인 10명을 대상으로 면담을 실시하였다. 1인 가구란 여러 가구 유형 중의 하나로, 1명이 단독으로 생계를 영위하는 생활 단위를 의미한다. 김순정(2019)은 1인 가구를 주거와 생계를 같이 할 가족이 없는 자로서, 가족이 있어도 다양한 이유로 가족과 떨어져 홀로 사는 경우를 포함한다고 보았다. 본 연구에서는 통계청에서 '혼자서 살림하는 가구, 즉 1인이 독립적으로 취사, 취침 등 생계를 유지하고 있는 가구(통계청, 2015)'로 정의한 통계표준용어에 따라 주민등록법상 1인이 가구인 동시에 세대주인 경우로 한정하여 연구 참여자를 선정하였다. 중년 1인 가구라는 흔하지 않은 사례를 선정하기 위해 본 연구에서는 눈덩이 표집법(snowball sampling)을 사용하였다. 주변 지인 및 인터넷 커뮤니티 게시판을 통해 모집을 하였으며, 초기 참여자의 지인 중 중년 1인 가구를 추가로 모집하며 총 12명의 연구 참여자를 모집하였다. 12명의 연구 참여자 중 서류 상으로는 1

인 가구이나 동거인이 있는 2인을 제외하여 최종적으로 10명의 연구 참여자를 대상으로 연구가 진행되었다. 표본 크기는 기존의 현상학 연구에서 조사하고자 하는 하나의 현상에 권장된 범위(3~10명)의 최대치인 10명(Dukes, 1984; Creswell, 2015)으로 산출하였다. 또한, 모든 면담에 성실히 참여한 연구 참여자들을 대상으로 3만원 상당의 기프티콘이 지급되었다.

본 연구자들은 면담 주제인 자기돌봄에 대한 평소 경험과 이에 대한 실제적인 의견 및 느낌 등을 표현하기 위해서는 1인 가구로서의 기간이 최소 1년 이상이 되어야 한다고 판단하였다. 이에 연구 참여 신청자 중 1인 가구가 된 지 1년 미만이 된 자는 제외되었다. 연구 참여자 특성은 표 1과 같다. 연구 참여자를 윤리적으로 보호하기 위해 기관생명윤리위원회의 승인(승인번호: KUIRB-2021-0109-01)을 받고 연구를 시행하였다.

자료수집

본 연구는 중년 1인 가구의 자기돌봄 경험에 대한 본질적인 의미를 이해하고 체험에 대한 내적인 의미구조를 살펴보고자 질적연구 방법 중 하나인 Giorgi의 현상학 연구방법(Giorgi, 1985/2004; Giorgi, 2004)을 채택하였다. 현상학적 연구는 주요 질적연구 방법 중의 하나로, 하나의 개념이나 현상에 대한 여러 개인들의 체험의 공통적 의미를 기술하는 것을 통해, 그 개념이나 현상에 대한 보편적 본질을 포착하는 방법이다(Creswell, 2015). 이를 달성하기 위해 심층면담을 진행하였다.

표 1. 연구 참여자 일반적 배경

이름	나이 (만)	성별	1인 가구기간	지역	직업	부양 가족	학력	결혼경험	평균수입 (년)
1	42	여	24년	서울	대학 시간강사	무	박사	무	3,000만원
2	43	남	4년	경기	사기업 직원	무	대졸	유(이혼)	7,500만원
3	42	여	1년 3개월	서울	프리랜서	무	석사	무	1,500만원
4	42	여	6년	서울	개인사업	엄마	석사	무	5,000만원
5	45	여	18년	서울	공공기관 직원	무	석사	무	3,500만원
6	63	여	5년	제주	무직	무	대졸	유(사별)	2,000만원 (유족연금)
7	58	여	13년	제주	무직 (명예퇴직)	무	석사	유(사별)	4,000만원 (연금)
8	55	여	2년 5개월	서울	시간제	무	대졸	유(사별)	2,000만원 (유족연금 포함)
9	41	남	6년	세종	무직 (임용예정)	무	대졸	무	3,000만원
10	44	여	2년	서울	자영업	무	박사	무	3,000만원

본 연구에서는 심층면담을 통해 연구 목적을 원활하게 수행하고자 반구조화 질문지를 예비하여 연구 참여자들이 자신의 자기돌봄 경험에 대해 자율적으로 표현할 수 있도록 하였다. 반구조화 질문지는 연구자들이 1차적으로 선행연구 고찰을 통해 개방형 질문으로 작성하였으며, 이를 다수의 질적연구 논문을 게재하고 질적연구방법론과 관련된 저서를 게재한 질적연구 전문가와 스트레스 및 정신건강 연구 전문가의 자문을 받아 연구자들이 수정 보완하였다. 최종적으로 완성된 반구조화 질문지에는 '1인 가구를 위한 자기돌봄', '자기돌봄을 시작한 계기', '구체적인 자기돌봄 방법', '자기돌봄의 영향'이 필수 질문으로 포함되었으며, '1인 가구에게 있어 자기돌봄이란 무엇이라 생각하나요?', '자기돌봄을 언제부터 어떠한 이유로 시작하게 되셨나요?', '구체적으로 나를 돌보기 위해 하는 행동은 무엇이 있으신가요?' 등 자기돌봄의 개념부터 자신의 생활까지 탐색해 볼 수 있도록 하였다. 질문에 앞서 심층면담을 위해 면담일 기준으로 1인 가구로 산 지 1년 이상이 되는 참여자를 대상으로 대상 선정을 알리며 연구의 주제와 방법, 연구에 대한 기대 등 개략적인 안내 후 연구 참여 동의서를 작성하였다. 본 연구에 참여한 연구 참여자들은 현재 코로나19 상황의 특수성으로 인해 비대면으로 연구에 참여하기를 희망하였으며, 이에 비대면으로 면담하게 되는 참여자에게 전자동의 방식으로 연구 참여 동의서를 획득하였다. 본 연구의 면담은 연구자 1인과 연구 참여자 1인이 참여하는 일대일 비대면 심층면담으로 진행하였다. 2021년 4월에 회당 90분으로 면담이 진행되었으며, 모든 면담 내용은 참여자의 동의하에 녹음되었으며 추후 녹취록으로 전사되었다.

자료분석

본 연구는 질적 연구방법의 절차에 따라 분석을 진행하였다. 전사된 녹취에 대한 응답을 근거로, 연구 참여자들이 현상을 어떻게 경험하는가에 대한 이해를 제공하는 '의미 있는 진술들'을 강조하는 '수평화' 작업을 거치며 이를 통해 나온 의미군들을 주제(theme)로 선정하고, 선정된 주제에 맞춰서 분석하는 과정을 반복하였다(김영천, 정상원, 2013). 수집한 자료는 김영천(2012)이 제시한 바와 같이, '전사(Transcription) - 코딩(Coding) - 주제생성'의 세 단계의 절차에 맞춰 분석을 진행하였다. 코딩방식은 연구 참여자의 언어와 행동인 원자료에서부터 하위범주, 중위범주를 거쳐 상위범주에까지 이르는 방식의 에믹(Emic) 코딩을 진행하였다. 이때 내재화된 의미와 공통분모를 발견하기 위해 1차적으로 면담을 진행한 연구자가 코드화 및 유목화 작업을 진행하였으며, 이를 2차적으로는 연구 참여자들의 상황적 맥락을 고려하여 주제에 맞춰 범주화하였다. 최종적으로 2차 수정된 내용 중 중년 1인 가구의 고유한 특성에 초점을 맞춰 공동연구자가 반복적으로 확인하며 수정 및 보완하였다. 양적 데이터를 통계적으로 분석하는 양적연구와는 다르게 질적연구는 연구자의 주관성이 개입되어 연구를 진행하기에 신뢰성과 타당성에 입각한 확인이 필요하다(강진숙, 2016). 본 연구의 연구자들은 자기돌봄 관련 논문 저술 및 다수의 FGI 경험이 있는 박사과정생 두 명과 다수의 질적연구 수행 및 게재 경험이 있으며 정신건강 관련 자격증 1급을 소지한 교육학 박사로 구성되어 있으며 연구자 전원 전문적인 질적연구 수행 및 교육을 받은 경험이 있다. 더불어 본 연구의 신뢰성

과 타당성을 확보하기 위해 전사된 연구 참여자들의 면담 자료를 연구자들이 반복하여 읽으면서 탐색하고자 하는 현상을 명확히 하였다. 또한, 연구자가 탐색하고자 하는 현상과 관련된 편견 또는 선입견을 확인하는 시간을 가졌다. 이를 통해 연구 과정 중 선입견이 연구 참여자의 경험의 본질을 확인하는 데에 있어 의미가 변질되지 않도록 판단중지하고자 하였다.

결 과

중년 1인 가구의 자기돌봄 경험의 내용

심층면담에서 보고된 중년 1인 가구의 자기돌봄 경험을 분석한 결과, '그들이 자기돌봄을 무엇이라 이해하고 있는지', '구체적인 자기돌봄 행위의 필요성을 느끼고 실제로 시작하게 된 계기가 무엇인지', '어떤 행위들로 자기돌봄을 실현하고 있는지', 마지막으로 '자기돌봄을 함으로써 받은 영향은 어떤 것이 있는지' 등으로 그 주제들이 나뉘는 것으로 나타났다. 이와 같이 분류된 주제들과 하위주제들의 범주명은 표 2에 제시하였다.

자기돌봄에 대한 이해

나를 지키기 위한 수단. 참여자들에게는 자기돌봄이라는 단어에 대해서 생각해보는 것만으로도 자신이 스스로를 위해서 무엇을 하고 있는지 돌아보는 계기가 되었던 것으로 보인다. 특히 자기돌봄을 정의 내리면서 참여자들은 '자기'라는 부분에 초점을 두어 '혼자', 또는 '스스로' 자신의 생활을 해나가기 위해 관리하는 모든 행위들을 통틀어 자기돌봄이라고 보았다.

> 셀프 케어라고 하면 혼자서 왜 이렇게 챙겨 먹고 뭐 이렇게 씻고 막 그런 것들부터 해서 약간 멘탈 관리까지 다 커버되는 개념인 것 같아요. <참여자 4>

이때 참여자들이 스스로 해야 한다고 여기는 것들을 구체적으로 살펴보자면, 자기 외적인 면과 내적인 면을 구분 지어 눈에 보이는 신체나 건강을 돌보는 것과 눈에 보이지 않는 심리적인 면과 경제적인 면 등이 언급되었다. 우선 신체적인 건강은 참여자들의 연령대를 막론하고 중년기 1인 가구로서 자신이 스스로 챙겨야 하는 돌봄 행위로 명확하게 언급하였다. 모든 참여자들이 신체적 건강을 돌보는 것을 자기돌봄이라고 여기는 것으로 보고하였지만 특히 40대인 참여자 3에 따르면, 신체의 노화를 직접 경험하기 시작하는 시기로 향후 몸에 큰 문제가 생기기 전에 현재의 건강을 유지하고 향상시키는 것을 중년 1인 가구로서의 자기돌봄으로 들었다. 참여자 10 또한 본인이 생각하는 자기돌봄으로서 심리적 건강, 경제적 안정성과 함께 신체 건강을 언급하였다.

> 자기돌봄이라는 그런 개념이 사실은 아직은 제가 지금 뭐 40대고 뭐 그렇게까지 이제 막 몸 건강이 막 아주 문제가 생기기는 전이라서 그런지 몰라도 제가 제 몸 건강 잘 돌보고 뭐 그 정도 건강적인 측면이 좀 크기는 한 것 같아요. 그 어떤 경제적인 면보다는 <참여자 3>

자기 자신의 심리적인 건강이나 신체적

표 2. 중년 1인 가구의 자기돌봄 경험에 대한 주제와 하위범주

원자료	하위주제	주제
“혼자서 먹고 씻고 멘탈관리하는 것까지 커버되는 개념” “건강을 잘 돌보는 것” “안정적인 심리를 유지하는 것”	나를 지키기 위한 수단	자기돌봄에 대한 이해
“신체적으로나 정신적으로 타인에게 의존하지 않고 나 스스로 살아가는 상태를 갖추는” “혼자 사는 사람으로서 살기 위해 어쩔 수 없이 해야” “(훗날을 위한) 물질적인 기반을 유지하는 것”	혼자 살게 될 노년을 위한 대비	
“내가 행복을 느끼는 개인적인 일을 하는 것” “행복한 삶을 위한 필수요인” “나만의 낭만과 자유를 느낄 수 있는 행복한 시간”	현재의 만족감과 행복을 느끼기 위한 행동	
“건강이 예전같지 않아” “살이 찌는 체질을 관리해야”	신체의 노화 및 질병의 가능성 인식	자기돌봄을 하게 된 계기
“혼자 사는 사람들의 공포가 있어요”	개인의 안전이 위협받음	
“일에서 존재감이 감소” “일로부터의 성취에 대해 한계를 느껴” “커리어에 고비”	생업에 대한 위기의식	
“누가 나를 하루종일 케어해줄 사람이 없으니까” “나를 챙겨주는 사람이 없어” “케어를 못받는 부분이 있기 때문에”	자신을 돌봐줄 사람의 부재	
“우울감이 생기지 않게 노력” “심리적인 독립”	심리적인 건강을 유지하기 위함	
“회사가 바쁠 때” “일을 너무 많이 했어, 나를 위한 시간이 필요해”	바쁜 업무로 인한 소진	
“자녀들에게 짐이 안되고 스스로 해결할 수 있을 만큼” “부모님께 걱정끼치지 않기 위해” “수입이 없을 암담한 때를 대비”	자신과 가족들의 걱정/불안을 잠재우기 위함	
운동/ 건강을 위한 식습관 챙기기/ 청소하기	신체 및 건강 관리	자기를 돌보는 방법
악기 연주하기/ 차나 집 꾸미기/ 온라인 매체 시청하기/ 자기계발에 힘쓰기/ 만일의 위험에 대비하는 것/저축하기/아르바이트	정서적인 돌봄을 위한 개인적인 활동	
가족이나 친구와의 대화/ 온라인 커뮤니티 활용하기/ 야외활동 및 여행	사람들과의 만남	
“일에 도움이 돼” “업무나 관계에 긍정적으로 영향”	업무나 관계에 긍정적인 영향	자기돌봄의 영향
“혼자라는 두려움에서 벗어나” “고립감의 감소”	고립감이 줄어듦	
“살아있음을 느끼게” “심신의 평화” “리프레시” “자기위안을 얻음” “자유로움을 느끼는 것”	심신의 평화와 위안이 됨	

인 건강, 또는 경제적인 항상성을 유지해야 되니까 그런 부분들을 스스로 돌보는 거라고 생각하는 거. 신체적인 건강, 심리적인 거 혹은 경제적인 거 포함인거 같아요. <참여자 10>

또한, 참여자들은 자기를 돌보는 데 있어 신체의 건강 외에도 내면의 안정과 자기조절 능력 등에 대해 관심을 가지고 있는 것으로 나타났다. 특히 혼자 지내면서도 가족 등 타인과 지낼 때와 유사하게 안정적인 심리를 유지하거나 기복이 있을 수 있는 심리적인 부분을 잘 조절하기를 원하고 있었고, 이를 1인 가구로서 자신의 자기돌봄으로 정의하는 것을 볼 수 있었다.

자기돌봄이 사실은 두 가지겠죠. 하나는 이렇게 심리적으로 자기가 어떻게 스스로를 안정적으로 계속 유지해 나가느냐. <참여자 5>

사람이 우울증이 걸리면 24시간 나를 쓸모없는 사람이다, 죽고싶다라는 생각만 들지 거기에 자식은 1%도 없대요. 병이 그런 병이라고 하더라고요 듣기에. 그래서 진짜 우울증 만큼은 걸리지 않아야 되겠다 그런 생각이어서. 혼자 사는 1인 가구들은 내 자신의 심리적인 부분을 가장 좀 어루만지고 좀 잘 스스로 조절을 잘해야된다라는 생각이 들더라고요. <참여자 8>

혼자 살게 될 노년을 위한 대비. 참여자들은 현재 자신의 생활을 관리하고 유지하기 위한 수단으로서 자기돌봄을 이해하기도 하였지만, 미래에도 여전히 1인 가구로서 혼자 사는 것에 대비하는 측면에서의 노력도 자기돌봄으로 포함하였다. 특히 현실적으로 안정적인 생활을 누리기 위해 자금이나 자본, 즉 물질적인 기반이 갖추어져 있어야 함을 강조하였다. 경제적 요인은 그들이 자기돌봄을 하는 데 있어 촉진요인이나 방해요인이 되기도 하지만 현재의 자기돌봄을 '향후에도 유지'할 수 있게 하는 자기돌봄의 일부로 정의되었다. 즉, 훗날에도 1인 가구로서 안정적인 생활을 유지할 수 있도록 스스로 경제생활을 지속하거나 이전과 비슷한 수준의 경제 상태를 유지하는 것 등이 언급되었다.

자기돌봄이 사실은 두 가지겠죠. 하나는 이렇게 심리적으로 자기가 어떻게 스스로를 안정적으로 계속 유지해 나가느냐. 그런 거랑 하나는 또 물질적인 기반을 얼마만큼 가지고 있어서 자기한테 기본적인 생활에 플러스된 어떤 부분을 유지할 수 있는가. 두 가지 얘기죠. <참여자 5>

자기 자신의 심리적인 건강이나 신체적인 건강, 또는 경제적인 항상성을 유지해야 되니까 그런 부분들을 스스로 돌보는 거라고 생각하는 거. 신체적인 건강, 심리적인거 혹은 경제적인거 포함인거 같아요. 제가 안전하게, 건강, 아프지 않고 안전하게 계속 생활을 유지할 수 있게, 미리미리 대책을 세워놓는 것들, 대처하고 준비하는 것들이 자기돌봄인 것 같아요. <참여자 10>

사실 1인 가구들이 경제적인 면까지 자기돌봄에 포함시키는 이유는 노후에 더 풍요롭게 살기 위함도 있겠지만 현재에도 다인가구와

비교했을 때 경제적인 지원 자체를 다양하게 경험하지 못하는 실제적인 경험도 반영된 관점으로 보였다. 실제로 참여자 4와 참여자 10 등의 일부 참여자들이 정부의 지원금에 대해 다인가구와 비교하여 언급하였다.

> 지원금 이런 것도 하나도 못 받는 것도 너무 짜증났어요 마음이 되게 힘들었어요. 막 부양가족 있으면 돈도 주고 이런 것도 있었는데 딱히 신청하려고 알아보니까 받을 수 있는 게 아무것도 없더라고요. 1인 가구가 그게 되게 힘든 게 아닐까 그런 생각을 했어요. 또 집 구하는 것도 그런 신혼부부 특공도 못 받고 아기 뭐 다둥이 뭐 그런 것도 없고. 아무 혜택을 못 받는 거? <참여자 4>

> 이제 나이대나 사회적 경력으로 보면 40대부터는 외부 지원은 되게 없고 경제적인 거나, 정부에서도 거의 없는 사람 취급하고 있죠. 결혼하지 않고 혼자 사는 사람들에 대해서는 지원이 많이 없고 <참여자 10>

이러한 맥락에서 참여자들은 훗날 생활 전반에서 외부의 도움이 없거나 부족하더라도 자신의 삶을 스스로 영위해나갈 수 있는 독립적인 태도가 필요하다고 인식하는 것으로 보였다. 일부 참여자들은 자기돌봄을 정의하는 표현이자 실제 자기돌봄을 하면서 느끼게 되는 의미로서 자의든지 타의든지 타인에게 의존하기보다 점차적으로 스스로 살아갈 수 있는 상태를 갖추어나가는 것을 들었다. 이때 다른 것에 의존하지 않는다는 것은 앞서 언급되었던 신체적 건강이나 심리적 건강, 그리고 경제적인 안정성 등의 요건들이 모두 갖추어진 미래의 이상적인 상태를 표현한 것으로 보인다. 따라서 타인에게 의존하지 않을 수 있는 상태가 된다는 것은 결국 현재 개인이 현재 하고 있는 자기돌봄 행위들의 방향성 내지는 목적이 되는 것으로 보인다.

> 신체적으로나 정신적으로나 간에 다른 사람한테 의존 덜하고 내가 결정해서 내가 행할 수 있는 그런 상태를 갖추는 거, 그 정도가 아닌가? 혼자 지내서 더 그렇게 된 것도 있는 것 같아요. 의지할 사람 자체가 별로 없으니까 <참여자 3>

그러나 어떤 의미에서는 다른 '사람'에게 의존하지 않는다는 것은 결국 함께 중년 이후 남은 인생의 시간을 보낼 대상을 사람에서 본인이 언급한 자기돌봄 행위나 활동 등으로 대체했다고 볼 수도 있겠다. 참여자 6은 이러한 의미에서 자기돌봄 행위로 하고 있었던 취미활동을 '여생[삶]의 동반자'로 표현하였다.

> 나는 그냥 삶의 동반자를 만들었다고 생각해요. (중략) 내가 나이가 더 들었든 내 주변이 변했든 주변의 사람들이 점점 없어지게 되잖아요 나이가 들면. 그랬을 때 내 여생을 보낼 수 있는 친구를 만들기 위해서 이거를 만들었다고 보시면 될 것 같아요. 글 쓰는 거 서예하는 게. 평생 나중에 심심해 아 할 게 없어 이렇게 하지 말고 이거로써 나의 심심함을 나의 하루를 같이 가줄 수 있게 예전부터 준비를 했다고 보시면 될 것 같아요. 항상 나이가 더 들었을 때... <참여자 6>

마지막으로 특기할 만한 점으로는, 참여자들이 1인 가구로서의 자기돌봄 행위에 부여하는 의미의 뉘앙스 또한 미묘하게 달라질 수 있다는 점이었다. 앞서 언급된 자기돌봄에 대한 인식의 연장선상에서 일부 참여자들은 현재 1인 가구로서의 자신의 처지를 주변의 2인 이상의 가족구성 형태와 비교하며 자기를 돌볼 필요성을 느낀다고 보고하였다. 특히 그들은 자신을 '돌봐주'거나 '챙겨줄' 배우자나 다른 가족 구성원 없이 지내야 하기 때문에 혼자서 해야 하는 일상적인 행위들을 자기돌봄으로 정의하였다. 이는 배우자 등의 타구성원의 상실 또는 부재를 경험한 참여자들이 보고한 자기돌봄에 대한 정의로서 다른 가족구성 형태와 자신의 가족환경을 비교하는 관점이 반영되어 있으며, 더 나아가 1인 가구에 대한 사회적 시선에 대해서도 신경 쓰고 있다는 것을 암시하는 것으로 보인다. 특히 참여자 4의 경우는 독특하게도 '돌봄노동'이라는 표현을 하며 혼자 사는 사람, 즉 1인 가구로서 어쩔 수 없이 살아남기 위해 해야 하는 것으로 자기돌봄을 정의하기도 하였다. 비슷하게 참여자 8은 '혼자 살아남기 위한 처절함'이라고 표현하였다.

> 혼자 사는 사람으로서 이게 살기 위해서 어쩔 수 없이 해야 하는 거라고 생각해요. 살아남으려면 어쩔 수 없이 그냥 돌봄 그러니까 노동이랄까 돌봄노동이라고 해야 되나? 자기 돌봄 이렇게 내가 나를 챙김을 하지 않으면 누가 해줄 수 없는 부분들이 있잖아요? 살기 위해서 어쩔 수 없이 해야 하는 활동인 것 같아요. (중략) 그게 약간 의무적으로 해야 한다는 것도 있지만 마음 챙김이라고 하거나 정서적인 것도 돌봐야 되고 혼자 있으면 쉽게 우울해질 수 있고 뭔가 그런 거를 스스로 케어해서 좀 막아내야 되는 거기 때문에 잘 챙겨서 잘 살면 좋으니까 필수 불가결한 긍정적인 것이라고 생각해요. <참여자 4>

> 우리 나이에는 누가 돌봐줄 사람이 없으니까 내 스스로 나를 지켜야된다. 우리가 아직까지는 돌봐줄 사람만 있지 나를 돌볼 사람은 없잖아요. 부부가 있다면 서로서로가 되겠지만 나같이 혼자인 경우는 내 스스로 나를 돌봐야 되기 때문에 내가 이 모든 걸 하고 있는 거. (중략) 내가 지금 하고 있는 게 내가 나를 돌보는 게 아닌가 싶은데, 근데 그런 것 마저 안 한다면 아 누군가가 나를 봐주겠지 그런 생각을 하게 되잖아요. 근데 우리는 그게 안 되는 나이니까 내 스스로 내 건강 알아서 챙겨야 되고 그런 거 아니에요? 저는 그렇게 생각해요. 혼자니까 하루종일 혼자 있는 거잖아요. 그 시간을 내가 할애해서 뭐를 안 하면 그 자체를 내가 나를 돌본다고 생각을 하거든요. 운동을 하고 <참여자 6>

> 지금은 어쩔 때는 마음이 진짜 나혼자 밥먹고 어쩔때는 차려서 먹고 싶어서 그 반찬을 해서 해먹고 어떤 날은 그냥 들어오면서 간단하게는 내가 먹고 싶은 과자나 옥수수빵 같은 거 사서 대충 먹고 하다보니까 자기돌봄이라는 것은 그냥 내가 살아남기 위한 노력? 처절함? <참여자 8>

현재의 만족감과 행복을 느끼기 위한 행동. 앞서 언급된 개념들과 같이 자기돌봄은 '무엇'

을 하느냐로 이해되기도 하였지만, 한편으로는 '어떤' 상태를 누리는지에 대한 것으로도 정의되었다. 중년 1인 가구인 참여자들은 부모나 자녀 등과 같은 가족들과 함께 생활하던 때와는 달리 오로지 '개인'으로서 나 자신의 만족과 행복, 자신의 욕구를 위해 사는 것으로 이해하였다.

> 저같은 경우에는 저 개인 만족을 위한 생활? 그정도가 저 자신을 돌보는 거니깐 그렇게 생각을 하고 있어요. (중략) 행복하게 살아야 한다, 제 자신이 행복하려면 나 자신을 돌봐야 하는 게 당연한 것 같고 그러니까 삶에 대한 그렇게 큰 의미는 없는데 일단 사는 동안은 그렇게 살고 싶어요 우울하지 않게 <참여자 2>

> 저 같은 경우에는 이제 자녀 없고 그러니까. 약간 좀 내가 한 몸 즐겁고 건강하게 살아야겠다. 그런 그런 생각을 더 자주 하게 되는 것 같아요. <참여자 3>

> 이제 사람들마다 조금 다르겠지만 저는 이제 제가 성격이 좀 깔끔한 것을 좋아하고 뭐 나름대로 좁은 집이지만 꾸며놓고 제 스스로가 만족할정도로 꾸며놓고 살기를 바랬었거든요. 근데 별거는 아니지만 이런 저런 물건들도 놓고 살면서 저는 제가 아 잘 살고 있다, 잘 돌보고 있다. 스스로 그런 것들을 하면서 맛있는 것도 해먹고 (중략) 다른 사람이야 저를 어떻게 보든간에 상관없이 나 스스로를 잘 보고 있구나 이런 생각을 하고 있었어요 <참여자 9>

참여자 8의 경우, 아직 자신은 자기돌봄을 제대로 하지 못한다고 보고하였지만 '독락(혼자 즐길 수 있는 취미생활 등)'을 잘 하는 것을 자기돌봄의 일부로 정의하였다. 중년 이후 노년기까지 건강하고 즐겁게 살아가기 위해서 중년 1인 가구로서 실천해나가야 할 자기돌봄을 무엇이라도 혼자 즐길 수 있는 것을 마련해놓은 상태로 인식한다는 점이 반영되어 있는 것으로 보이며, 앞서 참여자 6이 자신의 취미생활을 '여생의 동반자'라고 표현한 것과도 비슷한 맥락이라고 할 수 있다.

> 애들 키우는 것만 하고 살았던 사람이라, 엇나가지 않게만 키워야지 막 신경 쓰면서 산 사람이라, 그 동안에 제 스스로 혼자 됐을 때 혼자 독락을 잘 하는 사람이 나이 들수록 건강하고 치매도 안 걸리고 행복하대요. (연구자: 독락이요?) 독락. 혼자서 즐길 수 있는 어떤 무언가를 자기가 가지고 있는 사람은 70대, 80대가 돼도 행복하게 우울증 같은 거 안 걸리고 즐겁대요. (중략) 지금 저한테 가장 큰 과제는 몇 살까지 내가 스스로 경제생활을 할 수 있는가와 아까 말씀드린 독락을 할 수 있는 어떤 무언가를 나도 좀 준비를 하고 시도도 해야되지 않나 하는 생각이 들어요. 뭔가를 새롭게 운동 겸 뭘 할 수 있는 그런 걸 좀 찾고 있어요. <참여자 8>

또한, 참여자들이 보다 더 주관적으로 이해하고 있는 자기돌봄으로는 행복한 삶을 누릴 수 있고 자기 자신만의 낭만과 자유를 느끼게 되는 상태였다. 행복은 매우 주관적으로 보일 수 있는 삶의 만족에 대한 지표이지만, 참여자들이 각자의 특성에 맞게 자신만의 방식으

로 자기돌봄이라는 공통된 방향성을 추구할 때 행복감을 누릴 수 있음을 시사하였다.

> 행복하게 살아야 한다는? 제 자신이 행복하려면 나 자신을 돌봐야 하는게 당연한 것 같고. 그러니까 삶에 대한 그렇게 큰 의미는 없는데 일단 사는 동안은 그렇게 살고 싶어요 우울하지 않게 <참여자 2>

> 힘들고 고되고 아까전에 말씀하셨다시피 외로운 시간이 아니라, 오히려 다시 돌아올 수 없는 정말 나만의 어떤 낭만과 자유를 느낄 수 있었던 그런... 행복한 시간이었다 <참여자 9>

이와 같이 중년 1인 가구인 참여자들의 자기돌봄은 대체로 행위 자체는 유사할 수 있으나 그 대상이 '타인'을 향한 돌봄에 대비하여 '자기'에게 초점을 두는 것이 특징적으로 나타났으며, 이는 곧 '혼자' 있을 때 '스스로' 생활을 유지할 수 있도록 대비한다는 측면이 두드러지게 나타나 노년기를 곧 앞두고 있는 중년 1인 가구의 인식을 보여주었다.

자기돌봄을 하게 된 계기

신체의 노화 및 질병의 가능성 인식. 다음으로, 참여자들이 자기돌봄을 시작했던 계기에 대해서 알아보았다. 보통 지금까지 자신에게 있었던 것이 줄어들거나 사라지는 경우와 없던 것이 생겨나거나 필요하게 된 경우로 나뉘어 언급되었다. 일부 참여자들은 앞서 자기돌봄을 정의하는 부분이기도 했던 신체적인 건강, 즉 노화나 질병의 가능성에 대해 인지하기 시작하면서 자기돌봄을 하게 되었다고 보고하였다.

> 조금 건강이 예전 같지 않다라고 느낄 때가 제일 그런 것 같고요. 그런데 이제 뭐 같이 사는 사람이 있는 경우에는 그래도 좀 챙겨줄 사람도 있고 이럴 거 같은데. 그런 게 없으면 좀 제가 저를 챙겨야겠다는 생각을 할 수밖에 없거든요. 그래서 좀 더 그렇게 생각하는 것 같아요. 뭐 나쁜 거 하면 안 될 것 같고. 몸이 예전 같지 않을 때? <참여자 2>

> 살이 잘 찌는 체질이라서 운동을 시작하게 되었고 하다보니까 하는 게 안 하는 것보다는 우리가 나이들면서 몸이 점점 움츠러들잖아요. 유연성도 떨어지고. 해보니까 좋아서 계속 하는 거고. 평생 안 하면 안 될 것 같고 <참여자 6>

개인의 안전이 위협받음. 신체적으로 건강이 무너지는 것을 느끼는 것 외에도, 일부 여성 참여자들의 경우 안전이 위협받는 느낌으로 인해 자기를 보호하는 돌봄 행위를 하게 되기도 하였다. 보안 문제와 관련된 각종 범죄 뉴스를 통해서 간접적인 두려움을 느끼거나 실제로 집 안팎의 보안을 신경 쓰고 미비한 부분을 보완하고자 하는 모습을 보였다. 또한, 1인 가구로서 자신을 챙겨줄 사람이 없다는 인식과 더불어 자신이 갑작스러운 질병이나 죽음 등으로 곤경이나 어려움에 처했을 때 알아봐 줄 사람이 없다는 점이 두려움으로 작용하여 일부 참여자들은 지인과의 연락망이나 비상시를 위한 현금을 미리 마련해두는 등의 조치를 취하고 있었다. 이와 같이 신체적인 건강에 문제가 있음을 알아차리거나 심리적인 건강이 무너진다고 느낄 때, 연구 참여자들은 혼자 사는 성인으로서 의지할 가족이

없다는 사실을 위험요인으로 인식하여 자신의 건강 및 안전과 관련된 문제에 스스로 대비하였다.

> 요즘은 그냥 정말 광범위한 것 같아요. 너무 사건사고가 많으니까. 그게 그런 기사나 그런거를 사건사고를 접할 때마다 아... 심지어 저 주변에 저처럼 1인 가구들이 있는데 이제 뭐 자동차도 여자가 타는 차처럼 안보이게 한다던지. 뭐 그런 것도 있고. 이제 아니면 친절함이 사라지는, 저 자체도 <참여자 1>

> 혼자 사는 사람들과 좀 얘기를 해봤었는데, 혼자 사는 사람들의 공포가 있어요. 만약에 내가 아프거나 넘어지거나 쓰러지거나 할 때 위기상황인데 아무도 발견하지 못하면 어떻게 하지? 그래서 규칙적으로 서로 연락하는 방을 만들어두거나 그런 얘기들을 많이 하고 고양이 키우는 친구들도 많은데 서로 고양이 돌보는 얘기들도 하고 그러는 편이죠. <참여자 10>

> 일부러, 1인 가구가 되면서 일부러 더 가까이에 있는 사람들을 좀 만들어 놓은 것 같아요. 안전하게 할려고. 예를 들면 아프거나, 예를 들면 아까처럼 너무 계속 혼자 있게 되거나 정서적으로 불안하다거나 여러가지 혹은 뭐 갑자기 안전 문제가 생기거나 이럴 때. <참여자 10>

생업에 대한 위기의식. 또한 지금까지 하던 일이나 경력에서의 자기개념이 변화하거나 위기감이 느껴질 때 일에서 자신에게 초점을 돌려 자기돌봄이 필요하다고 느끼는 경우도 있었다. 신체적 건강의 변화도 마찬가지이지만, 특히 업무나 관계에서 자신의 위치나 역할이 변화하는 것은 중년기에 경험할 수 있는 위기일 수도 있는데, 이를 자기돌봄이 필요하다는 신호로 받아들이며 인식의 전환을 한 경우도 있었다.

> 이제 저 스스로를 돌봐야될 필요성을 느끼기 시작하는 거는 진짜 몸도 예전 같지 않고 직장에서도 이제 크게 이제 내가 좀 없어도 될 것 같다는 생각이 들고 뭐가 이런 상황들이 맞물리면서 그렇게 생각을 하면 되는 거 같거든요. <참여자 3>

> 그런 거[자기돌봄이 필요하다는 것]는 거의 항상 느끼는 것 같아요. 거의 항상 이제 계속 일이 중심이 되는 생활을 하다 보니까 일에서 성취를 얻고 하는 것도 좀 한계가 있고 그런거를 깨닫는 순간부터 한 30대 중반부터는 좀 의식적으로 나를 위한 활동을 하자? 그런 생각은 꾸준히 가지고 있어요. 근데 그거를 그니까 일 자체의 한계를 느끼면서 이게 영원히 내 거는 아니구나. 그니까 일과 내가 동일시되던 동일시됐던 적은 없긴 하지만 어쨌든 거기에 재미에 좀 빠져있던 시기가 좀 지나면서 그 재미가 한계가 있는 거를 좀 깨닫게 되니까는 아 내가 이 자체로 해서 그니까 일이 잘 된다고 내가 잘 되는 건 아니구나? 그런 의미 부여가 조금씩 이제 분리가 되기 시작하는 거죠. 일에 대한 의미와 그게 내 삶에 대한 의미하고 분리가 되기 시작하니까는 내 거를 챙겨야겠다? 좀 그런게 있었어요. <참여자 5>

이제 나이대나 사회적 경력으로 보면 40대부터는 외부 지원은 되게 없고 경제적인 거나, 정부에서도 거의 없는 사람 취급하고 있죠. 결혼하지 않고 혼자 사는 사람들에 대해서는 지원이 많이 없고. 그리고 커리어도 한번 고비가 와서 여기서 딛고 올라갈 건가 아니면 묻힐건가 기로이기도 하고, 내가 누군가 밑에 가서 일하기에는 너무 커리어가 높고 월급을 줄 수 없으니까 고용하지 않고 뭐 이런 여러가지 전환의 상황이라고 생각이 들었었어요. <참여자 10>

자신을 돌봐줄 사람의 부재. 앞서 일부 참여자들이 자기돌봄을 정의 내리면서 '혼자', '스스로'를 챙겨야 한다는 압박감을 간접적으로 드러내기도 하였는데, 유사하게 자기돌봄을 시작하게 된 계기 또한 누군가가 나를 챙겨주지 않기 때문에 자연스럽게 자신이 자기돌봄으로 분류한 행동들을 시작하게 되었다고 보고한 참여자들도 있었다. 중년기에 이르면 참여자들과 같이 결혼을 하지 않았거나 이혼이나 사별, 자녀들의 독립 등으로 가족들과 떨어져 살지 않는 경우, 가족들이 서로를 챙겨주는 모습을 보게 되는데 참여자들은 자신에게 그러한 존재가 없음을 인식하면서 오히려 자기돌봄의 필요를 더욱 느끼게 된다고 보고하여 중년기 1인 가구의 또 다른 특성을 보여주었다.

그런데 이제 뭐 같이 사는 사람이 있는 경우에는 그래도 좀 챙겨줄 사람도 있고 이럴 거 같은데. 그런 게 없으면 좀 제가 저를 챙겨야겠다는 생각을 할 수밖에 없거든요. 그래서 좀 더 그렇게 생각하는 것 같아요. <참여자 3>

저는 저 스스로 나를 돌본다는 게, 하루종일 혼자 있는 나를 내가 돌봐야되잖아요. 그러니까 아침에 일어나서 운동을 하고 글쓰고 그게 나를 돌본다라고 생각을 하는거죠. 누군가가 나를 아무도 하루종일 케어해줄 수 있는 게 아니니까. (중략) 만약에 다른 사람이 있다면 나를 위해서 뭔가를 해주는 거 이런 것들을 돌본다라고. 누군가가 있다면 나의 대화상대가 되어주고 서로서로 부족한 부분 도와주고 이러잖아요. 나는 오롯이 나 혼자니까 오롯이 나 혼자 해야되니까 그런 <참여자 6>

심리적인 건강을 유지하기 위해. 자신과 관련된 신변과 다양한 환경적 변화에 따라 스스로의 심리적인 건강을 챙기는 것 또한 일부 참여자들이 자기돌봄을 하게 되는 계기로 언급한 요인 중의 하나였다. 특히 타인과의 교류 속에서 자연스럽게 감정을 표현하고 정서를 흘려보내는 것이 평소에 1인 가구로서 혼자 지내면서는 어렵다고 생각하면서 우울감 등 심리적으로 자신이 취약할 수 있는 부분에 대해 스스로 인지하고 관리하고자 노력하려는 동기도 언급되었다. 또한, 원가족과의 관계에서 물리적으로 독립하여 살고 있는 것처럼 심리적으로도 누군가에게 의존하기보다 독립적으로 지내는 것을 내적 건강으로 인식하는 참여자도 있었다.

그렇게 우울감 안 생기게 살려고 노력한다고 보는 게 맞을 거예요. 많이 움직이지. 한가하게 있는 줄 아니까 불러내는 사람도 많고. 이것저것 해달라고. 그러면은

사양 않고 해주는 편이에요. 왜냐면 내가 시간이 많이 있으니까. (중략) 그렇게 하면서 내 스스로 일을 만들어 간다는 거죠. <참여자 6>

심리적인 독립도 할려고 했었고 관계 안에서 나를 이제 아무리 가정이라는 남편과 아이가 있지만 거기에 너무 얽매이지 않고, 자식은 알아서 잘 지내겠지, 하여튼 혼자니까 얘를 어떻게 잘 키워봐야겠다 이런 욕심이 없었고 그냥 건강하게, 그리고 남편이 아프니까 굳이 아이에 대해서 그런 욕심을 내려놓게 되는 거죠. <참여자 7>

바쁜 업무로 인한 소진. 일부 참여자들은 자신의 생업과 관련하여 바쁜 일상을 반복하면서 어느샌가 스스로 업무에 지나치게 몰두해있다는 것을 알아차리면서 자기돌봄이 필요하다고 느꼈다. 특히 청년기에 이어 중년기에 이르기까지 끊임없이 경력을 쌓아오면서 일에 집중해왔지만 이제는 휴식 또한 자기 자신이 챙기지 않으면 안됨을 인식하고 의식적으로 쉬어주어야 함을 알아차리는 것이 자기돌봄의 계기가 되었다.

회사가 바빠서 어떻게 보면은 거의 회사 집 회사 집? 아무 저의 개인생활도 못하는 경우가 좀 많아요 이쪽 계통 일이 그럴 때 좀 많이 들었죠 이렇게 살면 안되겠구나 하는 생각은 <참여자 2>

아무리 그래도 내 생계를 책임지고 하는 메인 잡이 있으니까 그 잡에 시간을 많이 쏟다가 '너무 또 내가 이 일에 매진을 하고 있구나', '몰입을 너무 많이 하고 있구나' 이렇게 되면은 자연스럽게 소진이 오니까 쉬어야 하는 시기가 다가오고 쉬어야 할 때는 '일을 너무 많이 했어', '나를 위한 시간이 좀 필요해' 이렇게 되는 거죠. (중략) 일을 항상 좀 강하게 할 수 있는 제가 끈기가 있는 타입이어가지고 근데 그 근성으로 해결이 안 될 것 같다? 라는 지점이 올 때는 '아 이거는 과하게 하고 있다' 근성이라는 게 사실 인내잖아요. 참을 수 없는 지경에 이르게 되면은 그 순간이 자기돌봄의 필요가 확 와닿는 순간이긴 하죠. <참여자 5>

자신과 가족들의 걱정/불안을 잠재우기 위해. 현재 1인 가구라 하더라도 참여자들은 원가족이나 독립한 자녀들과의 관계에서 독립적인 존재로서 존중받기 원하는 마음을 표현하였다. 특히 가족들에게 걱정을 끼치지 않거나 자기 자신의 미래에 대한 불안을 줄이기 위해서 자기 생활을 잘 누리고 관리하고 있다는 인상을 주고 싶어 했다. 참여자 8의 경우에는 자신이 아파서 수술해야 할 때 배우자가 없어 결국 보호자 동의를 수험생활하고 있던 자녀에게 급작스럽게 알려 하게 되었던 경험을 떠올리며 자녀에게 걱정을 끼치지 않기 위해 건강관리나 경제적인 대비 등과 같은 자기돌봄의 필요성을 느꼈다고 보고하였다.

이와 같이 다른 자기돌봄의 이유들이 자기 자신에 초점을 두었다면, 자기돌봄 행위를 가족을 포함하여 타인으로부터 받을 수 있는 중년 1인 가구에 대한 인식에 대처하기 위한 기제로서 행하는 경우도 있다는 것을 알 수 있었다.

그냥 오로지 내가 이렇게 스스로 해결

할 수 있을만큼 경제적인 부분 하고 제가 건강한 삶을 살 수 있는 거, 애들한테 짐이 안되고 그게 제 유일한, 유일무이 제 관심사에요. 오히려 경제적인 이유로 재혼하는 사람들이 또 자식들에게 더 어려움을 주는 경우도 많이 봤거든요. 그래서 나는 절대 저짓은 하지 말아야 되겠다 생각이 들더라고요. <참여자 8>

어머니는 가끔씩 오시기는 하셨는데 항상 걱정하셨어요 쟤가 남자인데 혼자인데 먹는 것도 잘 안챙겨먹고. 저는 근데 부모님이 걱정하시는 것을 아니까 부모님 걱정 끼치지 말아야겠다 나 스스로 좀 깔끔하게 하고 부모님 걱정하시지 않을 정도로 그래도 뭔가 이렇게 잘 살고 있다 돌보면서. 그런 것을 좀 보여드려야겠다는 생각이 들었어요. (중략) 부모님이 안심하는 것을 보는 것이 저의 행복이기도 하니까. 부모님 걱정하는 것을 보고싶은 아들은 없잖아요. 하여튼 저는 그럴 때 자기돌봄이 필요하겠다는 생각이 강하게 들었던 것 같아요. 막 사는 모습을 보여드리면 안되겠다 적어도 부모님한테는 <참여자 9>

어렸을 때처럼 막 부모님이 막 잔소리를 한다거나 뭐 파트너가 있어서 그 사람을 챙겨야 되니까 내가 하거나 이런 거 그런 외부 강제들이 없으니까 지금 막 노력을 매일 하면서도 한순간 이걸 내가 놓치면 다 느슨해지겠구나 이런 두려움이 좀 있죠. 내가 다 끌고가고 있지만 내가 놔버리고 나면 또 이걸 막 나를 혼내거나 나를 끌어가거나 나를 챙길 수 있는 사람이 없다고 볼 수도 있으니까 그런 두려움? <참여자 10>

실제로 참여자 1의 경우에는 중년 나이대의 1인 가구에 대한 타인의 시선으로 인해서 하게 되는 행위들에 대해 '강박적으로' 하게 되는 자기돌봄이라고 표현하였다.

혼자 사는 거는 정말 나쁘지는 않거든요. 정말 삶은. 당연히 가정을 이루는 것도 좋고 아직 선택을 안하는 문젠데. 이제 사람들은 한국에서의 이제 40대라는게 정말 나이가 많다고 느끼시기 때문에 계속 혼자 살거야? 뭐 이런 식의 이제 그런게 있기 때문에. 아직 결정하지 않았는데. 어 그런 문제들이 있기 때문에 좀 더 강박적으로 이제 자기를 폐쇄적으로 많이 저 같은 경우에는 이게 아 스스로 내가 뭘 다 해야되겠다? <참여자 1>

자기를 돌보는 방법

참여자들이 구체적으로 자기돌봄을 하는 방식이나 방법은 실제 매우 다양했다. 각자의 관심 분야나 중요하다고 생각하는 것에 따라 주로 하는 활동은 달라졌으나 분류해보자면 신체 또는 건강을 관리하는 활동과 정서적으로 도움을 받기 위해 하는 개인적인 활동, 그리고 타인과의 관계를 활용한 사회적인 활동으로 나뉘었다.

신체 및 건강 관리. 참여자들이 보고한 다양한 자기돌봄 행위 중 운동을 꾸준히 하거나 식습관을 개선하고 요리를 하는 것, 그리고 정기적으로 청소를 하는 것은 개인의 건강을 유지하고 위생을 위한 구체적인 자기돌봄 행위에 포함된다.

요가원에 등록을 해서 그냥 같이 하는 거죠. 꾸준히 매일같이. 운동도 제가 꽤 오래했죠. 이것저것으로. 지금은 나이가 드니까 요가에 정착했다가 요가원에서 줌바를 하니까 그냥 같이 해보니까 괜찮아서 같이 하고 있고. 그러면 체력단련은 저절로 되는 것 같아요. 친구들이랑 일주일에 한번 올레길 걸으러 가고. <참여자 6>

좀 나이가 이제는 좀 막 건강할 때가 아니니까 갈수록 몸이 예전보다 약하거나 아픈 부분들이 보이고 또 추가적으로 예전보다는 그래도 좀 일주일에 몇번이라도 운동을 꾸준히 할려고 노력하긴 하죠. 왜냐면은 그런 증상들이 보이면은 겁이 나잖아요? <참여자 10>

편의점 도시락이 편리하고 맛도 있고 하기는 한데, 영양 밸런스나 이런 것을 고려하지 않은 측면이 많다고 하더라구요 자극적이고 짜고 그러니까. 그래서 어느 순간부터인가 제가 그냥 해 먹기 시작했어요. 밥은 해먹고 밑반찬 같은 것은 부모님이 주시긴 하는데 찌개나 국, 간단한 반찬 같은 것은 제가 좀. 영양 밸런스 이런 것을 나름 고려하면서 <참여자 9>

건강이나 그래서 이제 이런 거에 적극적이진 않지만 이렇게 몸에 안 좋은 음식을 좀 덜먹는다 이런 식으로, 완전 수동적이지만 좀 지키는 것들을, 술을 좀 덜 먹는다 이런 식으로 건강에 어떤 중간 지점을 지키고 있는 편이죠. <참여자 10>

정서적인 돌봄을 위한 개인적인 활동. 또한, 자기돌봄이 신체적 건강 뿐 아니라 심리적 건강을 포함한 개념으로 참여자들이 바라보았던 만큼, 구체적인 자기돌봄 방법에서도 다양한 취미활동을 통한 정서관리에 대한 노력들이 언급되었다. 취미활동으로 인한 정서관리와 더불어 일부 참여자의 경우, 미래의 경제적인 부분에 대한 불안을 느껴 저축과 아르바이트 같은 활동으로 자신의 불안을 해소하고 있었다.

저는 사람을 만나는 것보다는 그냥 혼자 이렇게 뭘 하는 데서 약간 또 재미를 느끼는 편인 것 같아요. 그래갖고 악기 이런 거 이런 거 할 때 좀 뭐라해야되지? 좀 이렇게 시간을 잘 썼다는 느낌? 그런 거는 좀 드는 것 같아요. <참여자 3>

남는 시간에는 아주 한 15년 전부터 취미활동 하는 게 있어요. 서예. 붓글씨. 한 15년 됐어요. 그래서 이거를 놓지 않고 나중에 내 친구처럼 갈려고. 내가 붓 들수 있을 때까지. <참여자 6>

전 또 책 읽는 것을 되게 좋아해가지고. 이제 혼자 있으면 시간이 좀 많거든요 자유롭게 활용할 수 있는 시간이 (중략) 그런 걸 보면서 자기돌봄 하는거죠 제가 하고 싶은거 <참여자 9>

아프면 정말 병원을 정말 알아서 혼자 빨리 빨리 가는. 아니면 간혹 만약에 제가 특정한 친구한테 제가 연락이 한 하루 이틀 안가면 신고를 하여라. 막 이런 식의 정말 그런 구체적인 것도 마련해 놓긴 하는 편이에요. <참여자 1>

저를 돌보기 위한 행동? 그러니까 뭐 예를 들면 정말 경제적으로 돈을 뭐 저축 정말 뻔하지만 제가 뭐 혼자 있으면. 그런 뭐 경제적이라든지 뭐 그런거에 많이 집착하는 것 같아요. <참여자1>

본 연구의 참여자들 중에는 정신건강 관련 분야 종사자도 있었는데 이들은 전공 분야를 활용하여 자신의 스트레스 관리나 정서 조절과 관련된 다양한 프로그램에 참여하는 방식으로 자기돌봄을 실천하기도 하였다. 예를 들어, 참여자 5의 경우 직업과 관련하여 의무적으로 참여하게 된 집단 프로그램 참여 경험이 도리어 자신에게 깨달음을 주는 등 자기돌봄이 되었다고 보고하였다. 또한 참여자 10의 경우에는, 현재 하는 일을 통해 습득한 정서 관리 방법들을 활용하여 다양한 자기돌봄을 시도하고 있었다.

저 스스로도 궁금해서 생존의 기술을 더 늘이기 위해서 그런 뭐 강의를 듣거나 아니면은 집단[집단상담]을 하거나 이렇게 하면은. 그렇게 하면서 도리어 아 내가 그 경험을 해야 되잖아요. 스트레스를 받으면서 어떻게 조절을 해야 하는지를 더 배우게 되면은. 예를 들면 '너무 과도하게 달렸구나'라거나 '초조함을 가졌구나'라고 하나 보면은 하다못해 뭐 마음챙김 이런 걸 하게 되면은 그 순간 또 깨달음 큰 깨달음은 아니지만 그런 게 이제 자기돌봄이 되기도 하고 어떤 측면에서는 기술 습득도 되는 거고 생존 능력을 올리게 되는 거고 그래서 직업적인 면에서 도리어 그 스트레스가 그런 측으로 작용할 때도 있는 거 같애요. <참여자 5>

계속 우울할 수 있기 때문에. 그럴 때는 며칠이나 그러고 있나 기록을 좀 하는 편이에요, 오늘의 기분이 어땠다, 어떤 감정이 언제부터 시작됐다 이렇게 다이어리에 써놓고, 3일이상 지속되거나 이러면 스스로 알람을 어 약간 비상이다 라고 생각을 해서 뭔가 적극적으로 대처를 하려고 하죠. 근데 만약에 정말 기운이 없으면 그렇게 못 할수도 있겠죠. <참여자 10>

저는 분야가 그쪽이기도 해서 명상하거나 바디스캔 이런 거를 하고 되게 잘 자려고 노력해요. 되게 좋은 컨디션 상태로 일어나면 신체적인 컨디션도 감기를 걸리려 하다가도 괜찮아지거나 조금 무기력하다가도 자고나면 완전히 체인지 되어있거나 이런 경우가 많아서. 그리고 최근에는 무슨 온라인 글쓰기 모임에서 일기쓰시는 분들이 많길래 저희도 같이 써봤는데 정서적인 면들이 되게 많이 훅 풀리더라고요. <참여자 10>

사람들과의 만남. 마지막으로, 1인 가구로서 타인과의 유대감을 유지하기 위해 친구나 가족들과 교류하고 때로는 모르는 사람들과도 온라인 활동을 통해서 교류하며 사회적 연대감을 느끼는 효과를 얻기도 하였다. 특히 인터넷과 IT산업이 발달한 한국사회에서 더 이상 아는 사람들과 직접 만나는 것만이 사회활동이 아니며, 같은 중년이라 하더라도 연령이 낮은 참여자들일수록 온라인 모임을 적극적으로 활용하는 것으로 나타났다.

[외로움이 들 때는] 그냥 친구들 만나요. 친구들 만나서 술한잔 마시면서 얘기하고

이러면서 풀죠. 그리고 또 오랜만에 그 친구들 만나면은 가끔씩은 펜션같은 데 하나 구해서 다른 데 놀러도 가고 친구들끼리. 아직 미혼인 친구들이 좀 있어요 그래서 그 친구들하고는 같이 자주 못만나니까 한 번 만나면 외지로 나가서 그렇게 만나죠 <참여자 2>

정서적인 심리적인 거 이런 거는 조금 더 기존 그니까 원가족하고의 전화 통화가 늘어났다 <참여자 5>

어떤 거는 제가, 일부는 제가 챙기는 주체가 되고, 어떤 거는 제가 팀원으로 들어가 있는, 반절 정도 되네요. 반은 제가 팀에 들어가서 그 팀의 리더의 돌봄을 받는 것들도 몇 개 있어요. 예를 들면 심리상담은 아닌데 그런 비슷한 그룹에 모임에 제가 들어가 있으면 거기선 나는 그냥 상담을 받는 사람이니까 돌봄을 받기도 하고. 반절 정도인 것 같은데요 지금 생각해보니까? 그래서 거기에서는 나 맨날 아 오늘 힘들어요 얘기해도 되고 어디에서는 선생님이거나 내가 챙겨야되고 그거를 반반 정도 해놓은 것 같네요. <참여자 10>

카톡으로 되게 뭔가 교류를 많이 하게 됐어요. 단톡방이 엄청 많은데. 주식하는 사람들 모임도 있고. 동네 사람들 커뮤니티도 있고 또 뭐 이렇게 원래 알던 사람들? 그런 것도 있고. 또 학교 동문들 그런 ***[대학 커뮤니티]에서 단톡방이 많이 생겼더라고요, 그런데도 가고. (중략) 그러니까 이거라도 하니까 조금 시간 보낼 수 있고 약간 덜 외롭다 이런 식으로 계속 뭔가를 보고 있으니까 잡생각이 안 들고 좀 우울감 같은 게 덜 생기고 그런 것 같아요. <참여자 4>

[온라인 모임을 통해] 사람들하고 교류하거나 나의 생활에 대해서 얘기를 하거나 나의 마음에 대해서 얘기하거나 이럴 수 있는 기회가 되니까. 일단은 고립감을 없애고 아까 말했던 계속 무기력한 상태에서 사람들을 만나면서 정서가 조금씩 바뀌게 되잖아요, 영향을 받고. <참여자 10>

저는 원래 여행을 좋아했는데, 여행을 갔다오면은 뭔가 좀 삶의 어떤 에너지가 좀 되고 힐링이 된달까? 요즘 약간 기죽어 있다가 그런 데를 한번 가면은 뭔가 좀 예, 마음의 평화가 찾아오고 (중략) 친구랑 **[지명]에 가서 자전거 탄 것도 괜찮았고요. 그런 것도 돌봄이라고 생각하니까 <참여자 4>

자기돌봄의 영향

업무나 관계에 긍정적인 영향. 참여자들 대부분은 아직 생업에 종사하고 있는 중년기 성인이었다. 자기돌봄이 개인을 위한 행위나 활동으로 비칠 수도 있지만, 일부 참여자들은 실제 자기돌봄을 하면서 일이나 관계에 도움이 되는 경험을 하고 있었다.

제가 일하는 데도 일단 제가 하고싶은 것을 할 수 있으니까 업무에도 분명히 긍정적인 영향이 되는 것 같아요 사람 대하는 것도 마찬가지고 일단 제 자신이 우울하지 않으니까 그거로 인한 시너지도 생기기는 하는 것 같아요 <참여자 2>

일하는 데도 약간 도움을 주긴 하는 것 같아요. 저는 앉아서 오래 일하는 그런 일을 하다 보니까 뭐 여가시간에도 막 오래 앉아 있으면 안 좋을 것 같거든요. 근데 그렇게 안 하려고 좀 의식적으로 좀 그런 것도 있어요 사실은. <참여자 3>

고립감이 줄어듦. 동거인 없이 살아가는 1인 가구가 사회적 교류에도 불구하고 대부분 가정에서의 시간을 '혼자' 보낸다는 점에서 고립감을 느낄 수 있는데, 자기 자신에게 초점을 맞추어 돌보는 개인적인 행위나 외부 사회활동이 자신이 혼자라는 두려움이나 고립감을 줄이는 효과를 가져왔다. 특히 일부 참여자들은 현재와 같은 코로나로 인한 비상시국에 사회적 거리두기를 하게 되어 사회적 교류도 현저히 줄어든 상황에서 자기 자신만의 자기돌봄 방식이 있는 경우 사회적 연대감의 측면에서 코로나 시국 이전에 하던 외부 활동을 대체할 만한 효과를 누리는 것으로 나타났다. 예를 들면, 참여자 10은 특정 유튜브 채널을 구독하여 영상을 시청하거나 불특정 다수가 이용하는 온라인 커뮤니티 또는 앱을 활용하여 '함께 하고 있다는 느낌'을 받는 것이 고립감의 감소를 가져왔다고 보고하였다.

그거는 그냥 심리적으로 그러니까 완전히 혼자는 아니다? 그냥 그런 느낌인 건데 그게 이제 뭐 좀 의외로 좀 도움이 될 때가 있는 것 같아요. 그니까 혼자만 생각하면 뭔가 되게 심각해 보였던 것도 그냥 다른 사람들한테 무슨 얘기를 들어서 그게 별로 심각한건 아니구나라고 생각할 때도 있고 그런 심리적인 도움은 받는 것 같은데. <참여자 3>

이거라도 하니까 조금 시간 보낼 수 있고. 약간 덜 외롭다 이런 식으로 계속 뭔가를 보고 있으니까 잡생각이 안 들고 좀 우울감 같은 게 덜 생기고 그런 것 같아요 <참여자 4>

지금 코로나 상황으로 격리자 아닌 격리자 생활을 하고 있는 것 같아요. 가끔씩 나가긴 하지만. 이 상황에서 내가 글을 안 썼으면 더 힘들지 않았을까 생각을 해요. <참여자 6>

결국은 우리가 외로움을 느낀다던가 이런 것들 혼자라는 것이 두렵기 때문에 우울증도 걸리는 거잖아요. 근데 우리가 뭔가 하고 있는 일을 시간을 잘 안배하고 꼭 우리가 나의 외로움이라는 것은 내가 불안해서 생기는 거니까, 어쨌든 이런 것들을 안배하다보니까 그런 불안한 시간이라던가 혼자라는 두려움이라는 것에서 벗어나죠 어쨌든간에. <참여자 7>

동아리(등산, 테니스)나 저 나름의 사회생활 같은 것을 통해서 그런 이제 이성의 부재로 인해서 생겨난 외로움 이런 것들을 잘 해소를 하고 있었던 것 같아요. <참여자 9>

일단은 고립감을 좀 덜고, 그 다음에 뭔가 외부 사람들한테 규칙적으로 그 시간에 뭘 한다, 규칙적인 루틴을 만드는 거죠. <참여자 10>

유튜브 몇 명 꺼를 꾸준히 그 사람거를 올라오면 꾸준히 계속 보는 거죠. 일종의

교류는 아닌데 어떤 사람들이 뭔가 계속 어떤 얘기들을 해, 이런 게 안정감을 주는 것 같더라고요. 거기도 1인 채널인 게 많고 하니까 특별히 1:1의 어떤 관계들은 아니지만 그런 정도의 안정감을 주는 것 같아서 유투브 하는 시간이 되게 늘었어요. 보고 나도 올리고. <참여자 10>

심신의 평화와 위안이 됨. 참여자들은 각자 다양한 표현으로 자기돌봄이 내적으로 가져다주는 만족감을 표현하였다. 특히 참여자들은 자기돌봄을 하게 되면서 이전과 다른 상태를 묘사하며 '살아있음을 느낀다'거나 '리프레시 된다'고 보고하였고, 자기돌봄을 한 뒤 얻게 되는 것으로서 '심신의 평화', '자기위안', '자유로움'을 경험하고 있었다. 이와 같이 이들의 자기돌봄은 개인적으로 만족스러운 느낌을 주로 경험하게 해주는 것으로 나타났다.

굉장히 긍정적이죠. 저 자신이 살아있음을 느끼게 해주는 거죠. 일단 제 지금 현재 조건이 역으로 생각한다면, 제가 좋아하는 것을 못할 수준의 소득과, 그런게 뒷받침이 안됐을 경우에는 솔직히 답답했을 것 같은데, 현재로서는 솔직히 그정도는 되는 수준의 급여를 받고 있고 제가 마음만 먹으면 못할 건 없다고 생각을 하기 때문에 그런 거로 인해서 일단은 제가 지금 하고 싶은 것을 하고 원하는 것을 다 할 수 있어서 저는 만족해요 현재는 <참여자 2>

여행을 갔다오면은 뭔가 좀 삶의 어떤 에너지가 좀 되고 힐링이 된달까? 요즘 약간 기죽어 있다가 그런 데를 한번 가면은 뭔가 좀 예, 마음의 평화가 찾아오고 그런 게 있고 (중략) 그냥 뭐 좀 심신의 평화를 주는 것 같아요 아무래도 <참여자 4>

혼자만의 이 시간을 소중하고 좋게, 좋아해요. 그리고 이런 시간이 있어야 되는 사람이고 성격상. 그나마 다른 사람이 힘들어하면서 우울해 할 시기에 나는 그래도 내게 주어진 이 많은 시간을 좀 유용하게 살려고 쓸려고 생각을 하고 있구나 하면서 자기위안의 시간이죠. 자기위안인 것 같아요. <참여자 8>

자기돌봄 자체가 힘겨운 상황도 있었거든요. 말씀드렸다시피 소득이 일정하지는 않았으니까, 자기돌봄이라는 것이 어려운 상황이 있었는데도 저는 그게 뭔가 자유롭다고 느끼는 경우가 많았었어요. 그런 과정들이 뭔가 제가 더 독립적인 존재가 된 것 같고 자유로운 존재? 주체적인 존재? 그런 이제 그런 과정에서 제가 뭔가 자유로움을 느낀 것 같아요. 힘든 적이 있었음에도 불구하고 자유로운 그런게 저는 좋았어요 자기돌봄 하면서 <참여자 9>

중년 1인 가구의 자기돌봄 경험의 구조

중년 1인 가구인 연구 참여자들이 경험한 자기돌봄 경험의 구조는 본 연구의 본질적인 연구질문과도 일치되는 총 네 가지로 구성되어 상호작용하고 있다. 네 가지 요소들을 간략하게 기술하면 다음과 같다.

첫째, 자기돌봄의 필요성을 인식하는 과정이다. 참여자들은 실제로 자기돌봄 행위를 하기 전에 자연스럽게 자신을 돌보게 된 상황에

처하거나 자신을 돌봐야 한다는 필요성을 느끼게 된 계기를 각자 다양하게 보고하였다. 이러한 결과는 사람들이 다양한 계기와 동기로 중년에 1인 가구가 된다 하더라도 대체로 내적으로는 자신을 안정시키거나 만족감을 느끼기 위한 돌봄의 필요성을 자발적으로 느끼며, 외적으로도 자신을 위협하는 다양한 요소들로부터 보호 및 예방하기 위하여 자기돌봄을 해야한다고 인식한다는 것을 보여주고 있다.

둘째, 자신을 돌보기 위하여 필요한 것들을 깨닫거나 배워가는 과정이다. 연구 참여자들은 자신이 자기돌봄을 하게 된 계기로 보고한 상황 또는 상태를 극복하기 위해 다양한 방법과 전략을 찾아나가고 있었고, 그 과정에서 자신에게 맞는 방법들을 계속하여 시도하고 유지하기 위해 노력하였다. 이러한 돌봄 방법들은 실제로 연구 참여자들이 보고한 자기돌봄의 계기와도 관련 있었다. 예를 들면 신체의 노화와 질병에 대한 근심으로 자기돌봄에 대한 필요성을 느꼈다면, 운동을 하거나 이전과는 다른 건강한 식습관으로 자신의 신체를 돌보는 방법들을 보고하였다. 또한, 업무나 다른 상황들로 인해 심리적인 건강이 염려되어 자기돌봄이 필요하다고 느낀 경우, 자신이 좋아하는 활동이나 취미 등을 통해 자신의 정서를 돌보았다. 이 같은 자기돌봄에 대한 구체적인 노력들은 연구 참여자들이 자신의 삶을 돌보는 데 있어 실제로 긍정적인 역할을 하였다.

셋째, 자기돌봄의 영향을 인식하고 의미를 부여하는 과정이다. 즉, 연구 참여자들이 자기돌봄의 필요성을 느끼고 실제로 자신을 돌보기 위한 노력을 해온 결과가 자신의 삶에 미치는 영향을 인식하거나 자기돌봄 행위 자체에 의미를 부여하는 것을 볼 수 있었다. 특히, 연구 참여자들은 신체적인 변화보다는 정서적으로 안정되고 대인관계와 관련된 상황이나 인식이 변화되는 것을 체감하고 있었다. 이 같은 변화는 다시 자기돌봄이 자신에게 실제로 매우 필요하다고 인식하게 되는 동기가 되기도 하여 연구 참여자들의 자기돌봄의 경험은 순환적이라고 할 수 있었다.

넷째, 자신을 돌본다는 것에 대한 개념을 통합하는 과정이다. 즉, 연구 참여자들은 자기를 돌볼 필요성을 느끼고 실제로 자기돌봄 행

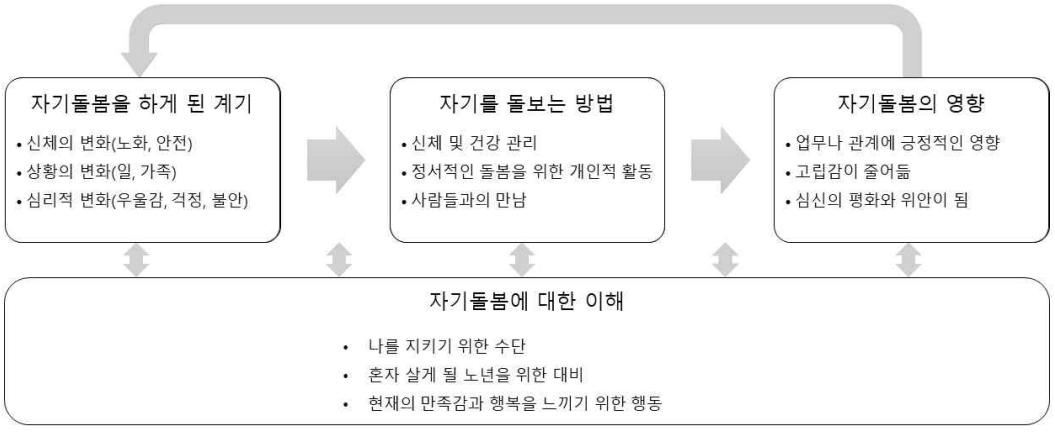

그림 1. 중년 1인 가구의 자기돌봄의 경험 구조

위를 경험하고 자기돌봄이 자신의 삶에 주는 영향을 실감하면서 자기 자신에 있어 자기돌봄이란 진정 무엇인지 그동안의 경험을 통합하고 개념화하는 과정을 거쳐왔다. 이러한 자기돌봄에 대한 이해의 과정은 인위적인 것이 아니며, 실제 연구 참여자들이 자신의 경험을 통해 주관적으로 느끼기에 자신이 무엇이 필요하였으며, 그것을 획득하기 위하여 무엇을 해왔으며, 자신의 삶이 어떻게 변화해가는지 알아차리는 자기 이해와 통합의 과정이라고도 할 수 있다. 이상의 중년 1인 가구의 자기돌봄 경험의 구조는 그림 1과 같이 정리할 수 있다.

논 의

본 연구의 목적은 중년 1인 가구의 자기돌봄 경험을 이해하기 위함에 있으며 이를 위해 현상학적 연구방법을 적용하여 중년 1인 가구의 면담 자료를 분석하였다. 분석 결과, 중년 1인 가구는 자기돌봄을 '나를 지키기 위한 수단', '혼자 살게 될 노년을 위한 대비', '현재의 만족감과 행복을 느끼기 위한 행동'으로 이해하고 있음을 발견하였다. 그들이 자기돌봄을 하게 된 계기로는 신체의 노화 및 질병의 가능성 인식, 개인의 안전이 위협받음, 생업에 대한 위기의식, 자신을 돌봐줄 사람의 부재, 심리적인 건강을 유지하기 위함, 바쁜 업무로 인한 소진, 그리고 자신과 가족들의 걱정 또는 불안을 잠재우기 위함이 있었다. 구체적인 자기돌봄 방법으로는 신체 및 건강관리, 정서적인 돌봄을 위한 개인적인 활동, 그리고 사람들과의 만남이 있었다. 마지막으로 자기돌봄으로 인해 그들은 업무나 관계에 긍정적인 영향을 끼쳤으며 고립감이 줄었고 심신의 평화와 위안이 되었다. 앞서 각 주제별로 결과를 요약하는 것에서 더 나아가 중년 1인 가구의 자기돌봄 경험을 맥락과 함께 통합적으로 이해하기 위해서 연구 참여자들의 자기돌봄 경험을 계기와 구체적인 방법을 연관 지어 살펴보았다.

우선, 나를 지키기 위한 수단으로 자기돌봄을 경험하고 있는 연구 참여자들의 자기돌봄 경험을 살펴보았다. 이들은 여성이었고 고학력자였다. 혼자 사는 동안 외부로부터 위협을 받거나 느꼈는데 김나현(2016)이 기술한 여성 1인 가구의 삶에서도 여성 1인 가구가 경험하는 위협들이 드러난다. 141명 중 90%에 가까운 1인 가구 여성들이 혼자 살기 때문에 성범죄, 강도, 상해 등의 불안감을 느끼며 이 불안감의 원인을 매체에서 접해서, 사회복지시스템의 미흡, 주거환경, 실제 경험 등으로 꼽았다. 또한, 나를 지키기 위한 수단으로 자기돌봄을 경험하고 있는 연구 참여자들은 신체의 노화 및 질병의 가능성을 인식하기도 했고 일자리에서의 위기의식을 느끼기도 했는데 이는 여성 1인 가구를 나타내는 다음과 같은 통계적 수치에서도 나타난다. 여성 1인 가구는 다인가구와 비교했을 때, 고혈압, 당뇨, 관절염, 골다공증, 천식 등 신체적 건강 관련 진단율이 높게 나타났으며(김은경, 박숙경, 2016) 남성 1인 가구에 비해 취업자 비율이 15.4% 낮았고(통계청, 2018) 여성의 경제 진출은 증가했지만 여성임금노동자의 40.3%가 비정규직이었다(통계청, 2016). 이러한 보안 문제를 비롯하여 신체적, 경제적 위협들로부터 자신을 지키기 위한 이들의 구체적인 자기돌봄 행위로는 저축하기, 끊임없이 자기계발하기, 운동하기, 가까운 지인에게 연락이 안됐을 때 신고

를 해줄 것을 부탁하기, 청소하기, 요리하기 등이 있었다. 중년 여성 1인 가구는 안전, 신체적 건강, 안정적인 경제적 수입에 계속적으로 위협을 느끼며 이 부분들이 무너지지 않기 위해 자신을 지키고 있었고 이를 자신을 돌보는 것이라 인식하였다.

다음으로 혼자 살게 될 노년을 위한 대비가 곧 나를 돌보는 것으로 인지하는 연구 참여자들의 자기돌봄 경험을 알아보았다. 이들도 여성인 1인 가구였는데 이들은 미래에 자신을 돌봐줄 사람이 없고 혼자 살 것을 예상했으며 이에 심리적, 신체적, 경제적인 요소들을 타인의 도움 없이 혼자 다 감당해야 한다는 부담감을 느끼고 있었다. 돌봄이 필요할 때 도움을 요청할 수 있는 가까운 대상이 있는 다인가구에 비해 1인 가구는 혼자 자신을 돌봐야 한다는 현실에 처해 있으며 이로 인해 남에게 의지하거나 도움을 요청하는 방향보다는 오롯이 자기가 자기를 스스로 돌봐야한다는 생각이 강하였다. 이들의 구체적인 자기돌봄 방법으로는 요가, 줌바, 친구들과 올레길 걷기 등 건강을 챙기기 위한 활동, 아르바이트를 통한 경제적인 활동, 앱이나 규칙적인 생활을 위해 강제성을 부여하기 위한 활동, 온・오프라인 모임에서 나의 마음을 털어놓기와 같은 정서관리를 위한 활동 등이 있다. 연구 참여자들은 자기를 돌보는 주체는 오직 자기 자신밖에 없으며 이런 생각은 혼자 살게 될 노년의 나를 위해 심리적으로, 신체적으로, 경제적으로 준비시키고 있었다.

마지막으로 나를 돌보는 것은 현재의 만족감과 행복을 느끼며 사는 것이라 보고했던 연구 참여자들의 자기돌봄 경험을 계기와 구체적인 방법을 연관 지어 알아보았다. 연구 참여자들은 혼자 사는 기간이 늘어남에 따라 바쁜 업무에 지치고 또다시 회복하는 삶, 주위에서 걱정하고 그 걱정과 불안을 잠재우기 위한 삶이 반복되었고 이러한 반복된 패턴 속에서 터득한 나를 돌보는 방법은 궁극적으로 내가 현재의 삶 속에서 만족감과 행복을 느낄 수 있는 무언가를 하는 것이었다. 앞서 자기돌봄을 '혼자 사는 미래를 위한 대비'로 인지하고 있는 연구 참여자들은 자신만이 자기를 돌본다고 생각한 반면에 '현재의 만족감과 행복을 느끼기 위한 행동'으로 인지하고 있는 연구 참여자들은 자기가 자신만 돌본다고 인지하고 있었다. 자신이 현재의 삶 속에서 과도하게 일하거나 마음이 분주할 때 쉬어야 하는 필요성을 느꼈고 이를 위해서 연구 참여자들은 자신이 좋아하는 취미활동(악기 연주하기, 인테리어 하기, 게임하기, 온라인 매체 시청하기, 등)을 하거나 사회활동(가족이나 친구와 연락하기, 온라인 커뮤니티를 활용하기, 지인들과 야외활동 및 여행하기)을 하였다. 이들은 자신이 부양해야 하는 가족이 없기 때문에 시간과 돈을 자신만을 위해 쓸 수 있었고 이로 인해 자신의 만족감과 행복에 집중할 수 있었다. 이는 최근 중장년층 1인 가구 연구들에서도 드러난다. 이하나(2019)는 객관적인 건강 수치는 중년 1인 가구가 중년 다인가구보다 떨어지지만 스트레스와 우울 같은 주관적 건강 수준은 연차가 거듭될수록 유의미한 차이가 없다고 보고하였다. 다인가구 중년이 자녀 교육과 노부모에 대한 부양역할을 동시에 해내야 한다는 부담감을 갖고 있는 것과 달리(이여봉, 2017) 중년 1인 가구는 돌보는 대상이 본인으로 한정된 경우가 많기 때문에 시간과 에너지를 나에게만 투자할 수 있는 환경이 조성된다. 다인가구를 꾸리는 것에 대한 스트레스와 부담감이 큰 요즘, 중년 1인 가구의

삶은 그렇게 나쁘지만은 않으며 각자만의 새로운 자기돌봄 문화를 만들어가고 있는 것으로 보인다(이병호, 2014). 본 연구에 참여한 남성 참여자들 두 명 모두 자기돌봄을 '현재의 만족감과 행복을 느끼기 위한 행동'으로 경험하고 있었다. 이는 앞서 언급한 보안 문제를 비롯한 신체적, 경제적 위협들로부터 자신을 지키기 위해서 또는 혼자 살게 될 노년을 대비하기 위해서 스스로를 돌보고 있는 중년 여성 1인 가구와는 다른 양상이다. 즉, 성별에 따라 자기돌봄 경험에 있어 차이가 있음을 보여주었다. 남성인 참여자 2는 경제적으로 고소득층에 속해 있었고 또 다른 남성인 참여자 9는 안정적인 직장과 소득이 보장되어있는 자리에 임용이 될 예정이었는데 그들은 자기 만족감과 행복을 위해 돈과 시간을 투자하는 것에 큰 부담을 느끼지 않았다. 이는 경상소득의 중위 60% 이상인 일반 남성 1인 가구가 근로능력과 근로지속가능성이 높았고, 임금근로자가 많았으며, 우울이 낮고 주관적 행복감이 높았다는 연구 결과와도 비슷한 맥락이다(김성희, 김유경, 이승미, 조영희, 2018). 하지만, 소득이 높지 않고 여성이어도 자신의 만족감과 행복을 위해 자신을 돌보고 있는 연구 참여자도 있었는데 삶을 성찰하는 능력이 이를 가능하게 한 것으로 보였다. 즉, 자기돌봄 경험에 영향을 끼치는 요소는 한가지로만 정의 내릴 수 없으며 성별, 경제적 수준, 성찰하는 능력 등 많은 요소와 맥락을 고려하여 자기돌봄 경험을 이해하는 것이 필요해 보인다.

중년 1인 가구 연구 참여자들은 각자의 방식대로 자기돌봄 행위를 함으로써 외적으로는 업무나 관계에서 긍정적인 영향을 받았으며 내적으로는 고립감이 줄어들었고 심신의 평화와 위안, 행복을 느낄 수가 있었다. 또한 연구 참여자들은 자기를 돌보는 행위를 통해 궁극적으로 타인에게 의존하지 않고 혼자 살아가는 상태를 유지하고자 하며 자기를 돌보는 행동이 삶에 자연스럽게 스며들어 애쓰지 않고도 될 수 있기를 소망하였다.

지금까지 살펴본 바와 같이, 중년 1인 가구의 자기돌봄 경험은 '현재의 나를 지키고 미래의 나를 대비하며, 나의 만족과 행복을 위해 끊임없이 의식적으로 애쓰는 과정'으로 이해할 수 있다. 이들이 자신의 삶을 어떻게 바라보고 의미부여 하느냐에 따라 자기돌봄을 이해하고 실천하는 양상이 달랐다. 삶을 바라보는 태도에 영향을 주는 것은 경제적인 것부터 시작하여 매우 다양하고 복합적이었다. 혼자인 노년의 삶이 걱정되어 현재의 삶을 희생하는 중년 1인 가구는 자기돌봄을 생계유지를 위해 의식적으로 해야 하는 것으로 인지하고 실천하였다. 반면, 지금 행복하고 즐거운 것이 중요해 현재의 삶에 충실한 중년 1인 가구는 자기돌봄을 자신이 좋아하고 하고 싶은 것을 하는 것으로 인지하고 실천하였다. 서로 다른 관점을 보였지만 자기돌봄의 반복적 실천을 통해 궁극적으로 지향하는 방향성은 같았다. 이들은 타인의 도움 없이 혼자 사는 삶을 잘 구축하기를 희망하였고 습관적으로 나를 돌보는 것에 기꺼이 돈과 시간을 쓸 수 있는 단계에 접어들고자 하였다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 자기돌봄을 유사하게 경험하는 중년 1인 가구 유형들을 발견함으로써 이후 중년 1인 가구 관련 연구 및 정책에 토대가 될 수 있다. 통계적 자료에서 나타난 중년 1인 가구의 삶은 우울증 의심 비율과 자살생각 비율이 다인가구에 높은 편이며 신체 건강 또한 위협받고 있다는 것이다. 하지만 본 연구에서 중

년 1인 가구의 자기돌봄 경험을 살펴봤을 때, 심리적, 신체적 어려움을 경험하는 연구 참여자들도 있었지만, 각자의 방법대로 자신을 보호하고 있었고 혼자 사는 미래를 위해 대비하고 있었으며 현재의 만족감과 행복을 느끼려고 노력하고 있었다. 또한, 그들은 이러한 자기돌봄을 통해 각자의 어려움들을 극복하고 심신의 위안과 평안을 경험하고 있었다. 이처럼 본 연구에서는 중년 1인 가구의 자기돌봄 경험을 맥락적 요인을 고려하여 심층적으로 살펴봄으로써 연구자들에게 중년 1인 가구에 대한 다양한 관점을 제공하였다. 뿐만 아니라, 중년 1인 가구 모두에게 획일화된 지원 정책을 제공하거나 인구통계학적 특성 중 하나의 요소만으로 중년 1인 가구를 범주화하여 지원 정책을 제공하는 것은 실질적 도움이 될 수 없음을 보여주었다. 오히려 연구에서 범주화된 유형을 참고하여 각 유형의 성향과 욕구에 맞게 정책적으로 차별화된 지원 시스템을 제공해야 할 필요성을 보여주었다. 예를 들어, 나를 지키기 위한 수단으로 자기를 돌보고 있는 유형의 중년 1인 가구에게는 안전과 경제적 부분을 지원할 수 있는 시스템을 제공하는 것이 필요해 보이며 혼자 사는 미래를 위한 대비 유형의 중년 1인 가구에게는 경제적 지원 뿐만 아니라 도움을 요청하는 것을 주제로 하는 집단상담이나 비슷한 관심사를 가진 사람들과 함께 활동할 수 있는 공동체를 제공하는 게 필요해 보인다.

둘째, 자기돌봄의 중요성을 인지함으로써 돌봄의 행위가 일찍부터 자연스럽게 일상화되어야 함을 시사한다. 현재 한국의 다양한 연령대의 많은 사람들은 쉼에 대한 죄책감을 가지고 있다(김예나, 2017; 홍효진, 2018). 연구 참여자 중 한 명은 중년 이전의 시기에 사회적 기준에 맞춰서 살아가기 위해 나를 돌볼 시간적 여유가 없었다고 언급하였다. 다른 한 명은 너무 바쁜 삶에 치여 살아 아직까지 혼자서 즐길 수 있는 무언가를 찾지 못해 미래에 대한 우려를 표현하기도 하였다. 나를 돌보는 것의 어려움을 호소는 동시에, 많은 연구 참여자들은 타인에 시선에서 벗어나 나를 돌보는 게 정말 필요하다고 말한다. 실제로 자기돌봄의 필요성을 인식하고 실천하는 연구 참여자들은 자기돌봄 행위로 인해 외적으로나 내적으로 만족스러운 삶을 살아가고 있었다. 이처럼 쉼을 유예하기보다는 필요할 때 쉬고 나를 돌보는 것이 장기적인 정신건강에는 더 효과적이고 필수적이다. 따라서, 습관처럼 자연스럽게 나의 욕구와 감정을 알아차리고 필요에 맞게 나를 돌볼 수 있는 역량을 계속 키워나가야 한다.

셋째, 중년 1인 가구에 대한 사회의 시선이 변화해야 함을 시사한다. 미디어에서는 중년 1인 가구의 고독사를 언급하며 혼자 사는 중년 삶의 비참함을 강조하지만, 함께 해결할 수 있는 해법을 모색하지는 않는다. 실제로 몇몇 연구 참여자들도 아직까지 사회는 혼자 사는 중년에 대해 외롭고 힘들 것이라는 전제를 갖고 있으며 그들을 안쓰럽게 여긴다고 말한다. 사회는 더 이상 이들을 '안쓰러운 중년 1인 가구'로 인식할 것이 아니라 한 '개인'으로 바라보고 그들의 선택을 존중해야 한다.

본 연구는 한계점은 다음과 같다. 첫째, 연구 참여자의 다양성에 대한 한계이다. 연구 참여자는 40대 7명, 50대 2명, 60대 1명이며, 결혼경험 있는 사람 4명, 없는 사람 6명 등 배경이 다양하다. 현상학적 연구는 맥락의 다양성에도 불구하고 연구자들이 특정 경험을 공유하고 있다는 것을 전제하여 개인들의

경험의 본질이 무엇인지를 탐구하고자 한다 (Creswell, 2015). 이러한 측면에서 본 연구는 연구 참여자 각자 놓인 맥락을 세세하게 고려하지 못했다. 따라서, 결혼경험 여부, 경제적 배경, 부양가족 여부 등의 각각의 맥락 영향력을 구체적으로 고려하고 분석하는 후속 연구가 필요해 보인다.

둘째, 연구 참여자의 면담 내용이 사회적으로 바람직해보이고 싶은 연구 참여자의 욕구가 반영되었을 수도 있다. 아직까지 중년 1인 가구를 바라보는 사회적 시선으로 인해 연구 참여자들이 중년 1인 가구가 어떻게 비추어질지에 대해 의식하고 사회적으로 수용될 만한 모습으로 가공하여 표현하거나 수용되지 못하다고 느껴지는 부분에 대해서는 언급을 안할 가능성이 있다. 실제로 방어적인 태도를 지닌 연구 참여자가 있었다. 해당 연구 참여자는 1인 가구에 대한 사회의 시선에 대해서는 불만을 가지며 열심히 이야기 하다가도 본인의 자기돌봄 경험에 대해서는 단답형으로 대답하였다. 따라서 연구결과를 유의해서 해석하고 받아들일 필요가 있다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 중년 1인 가구의 자기돌봄 경험의 본질을 다각도로 이해함으로써, 중년 1인 가구의 진정한 돌봄 경험에 대한 시각을 넓혀주고 중년 1인 가구들의 각 특성에 맞게 자기돌봄을 장려할 수 있는 정책적인 방향성을 제공한다는 점에서 의의가 있다.

참고문헌

강유진 (2019). 1 인가구 우울과 관련요인: 연령집단 별 비교를 중심으로. 생애학회지, 9(1), 1-19.

강은나, 이민홍 (2016). 우리나라 세대별 1인가구 현황과 정책과제. 보건복지포럼, 234, 47-45.

강은나, 김혜진, 김영선 (2017). 도시지역 1 인가구 중고령자의 여가활동유형과 우울수준. 보건사회연구, 37(2), 184-215.

강진숙 (2016). 커뮤니케이션과 미디어교육연구의 주사위: 질적 연구방법론. 서울: 지금.

강현주, 이홍숙, 최한나 (2016). 상담자의 자기돌봄(self-care) 인식에 관한 개념도 연구. 상담학연구, 17(2), 25-45.

권혁철, 김형용 (2017). 홀로 살아야 행복한, 중년 남성의 삶: 4050 세대 1 인 남성 가구의 사회적 관계와 주관적 행복감을 중심으로. 사회과학연구, 24(3), 267-290.

김나현 (2016). 1인 가구 담론이 담지 못하는 여성들의 이야기. 서울시NPO지원센터 토론회 “1인가구여성, 이기적 선택은 있는가?” 자료집. pp.15-16. 서울: 한국여성민우회.

김성희, 김유경, 이승미, 조영희 (2018). 중년 1 인 가구의 생활실태 연구: 성별 및 계층별 비교를 중심으로. 한국가족자원경영학회 학술대회논문집, 283

김순정 (2019). 1인 가구주의 생활만족도 및 우울에 영향을 미치는 생태학적 변인에 관한 연구: 청년과 중년의 비교를 중심으로. 청주대학교 대학원 석사학위논문.

김영천 (2012). 질적연구방법론. I: Bicoleur (제2판). 서울: 아카데미프레스.

김영천, 정상원 (2013). 질적연구방법론 5: Data Analysis. 서울: 아카데미프레스.

김예나 (2017, 05, 03). “노는 게 미안하고 죄책감 들어”…취업준비생 연휴에도 ‘열공’. 연합뉴스. Retrieved From.

https://www.yna.co.kr/view/AKR20170502176500004

김예은, 김갑숙 (2020). 미술치료사의 직무스트레스와 심리적 소진의 관계: 자기돌봄의 매개효과. 예술심리치료연구, 16(2), 29-54.

김은경, 박숙경 (2016). 우리나라 여성 1인 가구와 다인가구 여성의 건강행태 및 질병 이환율 비교: 2013년 지역사회 건강조사를 중심으로. 한국보건간호학회지, 30(3), 483-494.

류승아, 김경미, 최인철 (2011). 중년기 여가생활이 행복과 건강에 미치는 영향에 대한 종단 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 17(4), 415-434.

박남심, 송승민 (2019). 보육교사의 자기 돌봄이 교사-유아 상호작용에 미치는 영향: 심리적 소진의 매개효과. 유아교육학논집, 23(6), 105-124.

박미희, 김미숙 (2021). 영・유아교사의 자기돌봄에 대한 인식과 실천. 학습자중심교과교육연구, 21(6), 611-624.

변미리 (2009). 서울의 1인가구 현황과 도시정책 수요", 한국행정학회 학술발표논문집, 185-200.

변미리 (2015). 도시에서 혼자 사는 것의 의미: 1 인가구 현황 및 도시정책 수요. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 21(3), 551-573.

양다혜, 소라엘, 김동민 (2021). 초보 예술치료사의 자기돌봄과 성장경험에 대한 합의적 질적 연구. 한국음악치료학회지, 23(1), 107-132.

오혜인, 주경희, 김세원 (2015). 연령주의에 관한 생태체계적 영향요인에 관한 실증연구: 베이비부머와 노인세대의 차이 비교를 중심으로. 노인복지연구, 68, 303-330.

이민정 (2020). 한국 1인가구의 행복요인에 관한 연구. 박사학위 논문, 고려대학교.

이병호 (2014). 중장년층 1인 가구의 사회활동 참여: 다인 가구와의 비교. 보건사회연구, 34(3), 348-373.

이여봉 (2017). 1인 가구의 현황과 정책과제. 보건복지포럼, 252, 64-67.

이영기, 이종경 (1993). 자연과학편: 연령별(年齡別) 여가(餘暇)와 일의 태도(態度)에 관한 비교(比較) 연구(硏究). 한국체육학회지, 32(1), 419-427.

이은진, 백상은, 조영미 (2021). 상담자의 스트레스, 소진, 삶의 만족의 관계에서 자기돌봄의 조절된 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 21(6), 261-273.

이하나 (2019). 중년 1인 가구와 다인가구의 건강형태 및 질병 이환 비교. 보건사회연구, 39(3), 380-407.

임민경, 고영미 (2018). 비동거자녀 지원이 1 인가구 노인의 우울에 미치는 영향: 성별에 따른 비교. 한국융합학회논문지, 9(3), 265-277.

임상희 (2020). 아동상담자의 자기 돌봄 체험에 관한 질적 연구. 질적탐구, 6(2), 353-402.

정병웅 (1996). 직업과 여가의 관계에 관한 개념적 고찰. 관광개발논총, 5(1), 171-190.

최해림 (2009). 상담자의 자기 돌봄. 인간이해, 30(1), 1-19.

통계청 (2015). 2015-2045 장래가구추계. 통계청.

통계청 (2016). 2016 통계로 보는 여성의 삶. 통계청.

통계청 (2017). 2017년 가계동향조사(지출부문).

보도자료. 2018. 5. 30.

통계청 (2018). 2018년 하반기 지역별고용조사 맞벌이 및 1인 가구 고용 현황. 통계청.

통계청 (2019). 인구주택총조사.

통계청 (2020). 2020 통계로 보는 1인 가구. 통계청.

호정화 (2014). 비혼과 1인 가구 시대의 청년층 결혼 가치관 연구: 혼인 및 거주형태별 비교를 중심으로. 한국인구학, 37(4), 25-59.

홍기묵 (2014). 아동상담자의 자기 돌봄 척도 개발. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.

홍효진 (2018, 04, 15). 직장인 절반 이상, "한가하거나 휴가 쓸 때 죄책감 느낀다". 모바일한경. Retrieved From https://plus.hankyung.com/apps/newsinside.view?aid=201804150617A&category=AA006&sns=y

Babiarczyk, B. & Sternal, D. (2022). Analysis of self-care strategies among nurses in southern Poland – a cross-sectional survey. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 35*(1), 1-13.

Bennett, J. & Dixon, M. (2006). *Single Person Households and Social Policy: Looking Forwards.* Joseph Rowntree Foundation.

Colomer-Pérez, N., & Useche, S. A. (2021). Self-care appraisal in nursing assistant students: Adaptation, validation and psychometric properties of the Spanish ASAS. *Plos one, 16*(12), e0260827.

Creswell, J. W. (2015). 질적 연구방법론 – 다섯 가지 접근. 조흥식, 정선욱, 김진숙, 권지성, 역. 서울: 학지사(원본 출판 2013년)

Dukes, S. (1984). Phenomenological methodology in the human sciences. *Journal of Religion and Health, 23*(3), 197-203.

Figley, C. R. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self care. *Journal of clinical psychology, 58*(11), 1433-1441.

Giorgi, A. (2004a). 현상학과 심리학 연구. 신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정승은 역. 서울: 현문사. (원전은 1985년 출판)

Giorgi, A. (2004b). Qualitative research methodology: Advanced workshop on the descriptive phenomenological Method. *Advanced Workship on The Descriptive Phenomenological Method*, 2-55.

Godfrey, C. M., Harrison, M. B., Lysaght, R., Lamb, M., Graham, I. D., & Oakley, P. (2011). Care of self – care by other – care of other: The meaning of self care from research, practice, policy and industry perspectives. *International Journal of Evidence Based Healthcare, 9*(1), 3-24.

Kennedy, A., Rogers, A., & Bower, P. (2007). Support for self care for patients with chronic disease. *Bmj, 335*(7627), 968-970.

Luciani, M., De Maria, M., Page, S. D., Barbaranelli, C., Ausili, D., & Riegel, B. (2022). Measuring self-care in the general adult population: development and psychometric testing of the Self-Care Inventory. *BMC Public Health, 22*(1), 1-10.

Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A., & Fingerhut, R. (2012). Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology, 6*(1), 55-66. Retrieved From https://doi.org/10.1037/a0026534

Orem, D. E. (1985). A concept of self-care for the rehabilitation client. *Rehabilitation Nurse, 10*(3), 33-36.

Patsiopoulos, A. T., & Buchanan, M. J. (2011). The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry. *Professional Psychology: Research and Practice, 42*(4), 301-307.

Riegel, B., Lee, C. S., & Dickson, V. V. (2011). Self care in patients with chronic heart failure. *Nature reviews cardiology, 8*(11), 644-654.

논문 투고일 : 2022. 01. 28
1 차 심사일 : 2022. 02. 21
2 차 심사일 : 2022. 05. 02
게재 확정일 : 2022. 05. 16

한국심리학회지 : 문화 및 사회문제
Korean Journal of Culture and Social Issues
2022, Vol. 28, No. 2, 273~305.

A Phenomenological Study on the Self-care of Middle-aged One-person Households

Hyeyun Ko **Boram Kim** **Sang Min Lee** **Janghee Lee**

Korea University

The purpose of this study is to understand and explore the essence of the self-care experiences of middle-aged one-person households considering their individual circumstances and situational context. In this study, 10 middle-aged people in one-person households were interviewed. The interview data were analyzed using the phenomenological analysis. In result, middle-aged one-person households considered self-care as 'means to protect themselves', 'preparation for their single life in late adulthood', and 'behavior to feel gratitude and happiness in the present.' Their motives for self-care were 'being aware of their physical aging and possibility of illnesse', 'feeling threatened about their safety', 'sensing that their daily livings may be at a risk', 'absence of a caregiven person who can take care of them', 'maintaining of their psychological health', 'being burned out from busy working schedules', and 'to lessen their own and their family's worries and anxiety.' Their specific ways of self-care were 'physical health care', 'private activities for emotional care', and 'meeting people.' Consequently, the self-care of middle-aged people had a positive impact on their work and relationships, lessened their sense of isolation, and brought comfort to their lives. Based on the results of the study, this study proposed the implications, limitations, and suggestions for further research.

Key words : middle-aged one-person households, self-care, phenomenological study