

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.6.243

JCCT 2022-11-29

성인여성의 사별경험에 관한 현상학적 연구

A Phenomenological Study on the Bereavement Experience of Adults Women

이명실*, 김현진**

Lee Myeong Sil*, Kim Hyun Jin**

요약 본 연구는 성인여성의 주양육자인 어머니와의 사별에 대한 정서경험(emotional experience)의 본질적 의미를 탐구하고자 하였다. 이를 위해 어머니와 사별경험이 있는 성인여성 3명을 대상으로 삶의 경험과 그 의미를 심층면접 방법으로 진행하였다. 수집된 자료의 분석은 Colaizzi의 현상학적 연구방법으로 적용하여 분석하였다. 연구결과를 도출하는 방법으로 어머니를 사별한 성인여성이 겪은 정서경험에 대한 본질과 자신과 가족들의 삶에 미치는 영향에 대한 연구를 실시하여 '사별경험', '정서경험', '관계경험', '성장경험' 4개의 범주가 도출되었다. 본 연구는 애착대상인 어머니의 죽음으로 인하여 고통과 상실의 외상을 겪었음에도 시간의 경과와 극복의지에 따라 긍정적인 삶의 변화로 치유해감으로써 회복과 성장 도모에 기여한 점에 의의가 있다.

주요어 : 성인여성, 사별경험, 정서경험, 현상학

Abstract This study attempted to explore the essential meaning of emotional experiences of bereavement of with the mother, the main caregiver of adult women. For this purpose, three adult women who had experienced bereavement with their mother were subjected to an in-depth interview method about their life experiences and their meanings. The collected data were analyzed by applying Colaizzi Phenomenological research method. As a method of deriving the research results, four categories of "Bereavement Experience," "Emotional Experience," "Relationship Experience," "Growth Experience," were derived by conducting a study on the essence of the emotional experience experienced by an adult women who loss her mother and the effect on the life of herself and her family became. This study is meaningful in that it contributed to recovery and growth by healing with positive life changes according to the passage of time and the will to overcome despite the trauma of suffering and loss due to the death of the mother, the attachment target.

Key words : Adult Woman, Bereavement Experiences, Emotional Experiences, Phenomenology

1. 서론

인간은 살아가면서 누구나 사랑하는 사람을 떠나보 내며 아픔과 고통을 경험한다. 이는 부모 형제가 될 수도

있고, 자식, 친구 등 중요한 사람에 대한 상실의 충격과 아픔을 경험할 수 있다. 사별에 대한 아픔은 그에 따른 슬픔과 고통이 뒤따르지만 사람에 따라 차이가 있다. 그 중에서도 사랑하는 가족들을 잃는다는 것은 사라진

*정회원, 광신대학교대학원 상담심리치료학과 박사과정 (제1저자)

**정회원, 광신대학교대학원 상담심리치료학과 교수 (교신저자)
접수일: 2022년 9월 29일, 수정완료일: 2022년 10월 25일
게재확정일: 2022년 11월 1일

Received: September 29, 2022 / Revised: October 25, 2022
Accepted: November 1, 2022

**Corresponding Author: hkim21@hanmail.net
Dept. of Doctor of Counseling Psychology, Kwangshin University, Korea

존재의 부재가 그 어떤 것보다도 큰 고통을 동반하게 된다. 통계청이 발표한 2020년도 자료조사에 따르면, 2020년의 총 사망자수는 304,900명이다 [1]. 이 통계에서 알 수 있듯이 수많은 사람들은 매년 사별경험을 하고 있다.

가족과의 사별경험은 정서적으로 많은 변화의 과정을 경험하게 한다. 특히 주양육자였던 어머니와의 사별은 남아있는 가족인 자녀들에게 큰 영향을 미치며 특히 성인여성의 경우에는 자기 가족의 주양육자인 엄마의 위치에서 겪게 되는 심리적인 상실감과 생활의 변화는 더욱 클 수밖에 없다. 어머니의 죽음으로 인한 부존재는 생전의 과거로 다시 되돌아 올 수 없다는 생각에 죄책감과 미안함, 그리움과 후회스러움으로 인한 상처들이 외상이 되어 더 지속하기도 한다. 또한 가족구성원의 예상되지 못했던 죽음은 가족들에게 커다란 충격을 주고 죽음에 대한 준비할 수 있는 시간을 갖지 못해서 혼란과 부정에 대한 시기를 경험하게 된다. 이러한 가족의 죽음은 사별초기 강렬한 슬픔을 가짐으로 인해 정서적인 혼란에 직면하기도 하고 미해결된 문제나 감정으로 인해 가족들은 더 많은 고통의 시간을 보내게 된다 [2]. 가족의 사별 후에 반응은 생애주기에 따라 차이가 있고 심리적 반응이나 부정적인 감정들은 일정한 기간의 애도과정을 거치면서 서서히 치유가 되어가는 것이 일반적이다 [3].

본 연구를 통해 주양육자인 어머니와 사별을 경험한 성인여성이 상실에 대한 의미와 정서경험으로 인해 자신과 가족의 삶이 어떻게 변화하는지 살펴보고자 한다.

II. 이론적 이해

1. 사별에 대한 이해

국어사전에 의하면, 인간의 가장 큰 고통 중에 죽음에 의한 상실이라고 말할 때 “사랑하는 사람과의 관계가 끊어짐”을 말한다. 죽음은 모든 사람들에게 피할 수 없는 자연스러운 현상인데 사람들은 그러한 죽음이 다른 사람에게 일어나는 일인 것 마냥 행동한다. 가족의 죽음으로 인한 상실감과 스트레스는 가족생활의 삶에 변화를 경험하게 되며 일생을 통해 애도와 같이 슬픔을 동반하는 위기적인 사건이기도 한다 [4].

Kast(1999)에 따르면 죽음이란 우리는 누구나 죽음을 겪는 존재이기 때문에 “이별하는 존재에서 존재”한다고

하였다 [5]. 여기에는 슬픔과 함께 고통도 뒤따르지만, 우리의 상황들을 새롭게 시작해야 할 가능성이 있기에 이별을 마주할 때에도 항상 새롭게 살아갈 수 있는 가능성을 마주하고 있다. 이별을 맞이함으로써 인해 발생하는 고통과 슬픔을 소화하고 흘러보내어 건강한 새 출발을 위해 필요한 것은 애도의 과정이다.

2. 사별의 정서적 과정 이해

인간은 타인과의 애착관계를 이루고자 하는 기본적 욕구를 가지고 있어서 죽음으로 상대를 분리하게 되면 일련의 행동들이 나타난다고 하였다. Bowlby는 죽음에 대한 정서적인 반응을 4단계로 분류하였다. 1단계는 절망이 오는 시기로 죽음을 부정하고 정신이 몽롱해지며 분노의 감정이 지속된다. 그리고 이 감정은 사라졌다가 애도반응의 다음단계마다 또 나타날 수도 있다. 2단계는 고인을 보고 싶은 마음이 일어나는 시기로 안절부절 못하고 고인에 대한 생각에 미치도록 몰두하게 된다. 보통 수개월 동안 지속되기도 하고 수년에 걸쳐 남아 있기도 하다. 3단계는 고인의 죽음을 체감하며 절망과 공허함이 찾아오는 시기로 삶의 의미를 잃었다는 생각에 만사가 귀찮아지고 무감각해진다. 고인에 대한 추억을 떠올려 보지만 결국 추억일 뿐임을 깨닫게 되고 이로 인해 무기력해지거나 수면장애가 생겨 체중이 줄어들 수 있다. 4단계는 자신을 추스르고 재구성하는 단계로 애도의 고통은 지나가며 이전 삶으로 다시 돌아오는 단계이다. 고인과 함께한 순간을 기억하면서 슬픔과 동시에 기쁨도 느낄 수 있는 시기이다 [6].

사람들은 이러한 4단계를 통해 현실을 적응하고 충격에서 벗어나고자 한다. 이때 사별한 대상의 상황과 자신의 정서적인 상태에 영향을 주거나 고통을 감내하게 하는 능력 등 다양한 애도 과정에 영향을 미치게 된다.

III. 연구방법 및 절차

1. 연구방법

현상학적 연구는 20세기 초 독일의 철학자 Husserl이 현상이라는 단어를 ‘논리 연구’에서 자신의 철학을 현상학이라고 명명한 때부터이며, 현상학은 인간의식의 본질(Essence)인 존재의 의미와 의의를 규명하는 연구이다 [7]. 현상학적 연구는 양적연구에서 밝혀 낼 수 없는 인간의 경험이나 행동양상을 기술하여 이루어지는

분석하는 방법으로 사용되는 연구 방법이다 [8]. 즉 인간의 주관적 경험이 중요함을 이해하고 인간이 경험하는 현상의 본질을 밝히는 것과 함께 개인의 경험들을 보편적 본질에 대해 기술하는 것이다. 따라서 현상학적 연구는 일상생활에서 일어나는 체험을 보여주어 그 현상의 본질과 경험 안에 있는 풍부하고 세밀한 체험적인 의미를 이해하는데 있어서 주력하는 것이다.

본 연구는 자신을 양육하며 애착 형성과 유대감 등 정서를 가장 많이 공유해온 대상과 사별을 경험한 성인 여성들이 겪게 되는 상실의 본질과 의미를 탐구하기 위하여 Colaizzi의 현상학적 연구방법을 적용하였다.

2. 연구문제

- 1) 주 양육자인 어머니의 죽음을 겪은 성인여성의 사별경험 본질은 어떠한가?
- 2) 주 양육자인 어머니의 죽음을 겪은 성인여성이 삶과 정서변화에 미치는 영향은 어떠한가?

3. 연구참여자 선정과 특성, 윤리적 고려

1) 연구대상 선정

본 연구에 적합한 참여자를 선정함에 있어서 다음과 같이 세 가지 선정기준을 제시하여 연구목적과 일치하는 자료 수집을 하였으며, 사별로 인한 심리적 환경적인 영향 등 원활한 연구 활동을 도모하기 위해 대학 졸업 이상 학력 보유한 직장인을 우선 선발하였다.

- ① 자신의 주양육자(친정모)와 사별을 경험한 성인 여성을 선정하였다.
- ② 가족구조와 가족의 정서를 이해 할 수 있는 자녀를 양육중인 기혼여성을 선정하였다.
- ③ 현재 자신이 기독교 신앙생활을 영위중인 성인 여성을 선정하였다.

면접대상자는 본 연구 선정기준에 의하여 선정된 3명의 참여자 인적사항은 아래의 표 1 과 같다.

표 1. 참여대상자 인적사항
 Table 1. Personal information for interviewees

Participaant	age	a messenger of bereavement			Family back ground	Edcationl level	Religion
		the dead	cause	Year of death			
1	47	Mom	Disease	'20	Husband Descendant 2	Graduate school	Christianity
2	51	Mom	Cerebral hemorrhage	'20	Husband Descendant 2	College gradu-ate	Christianity
3	49	Mom	Lung cancer	'16	Husband Descendant 3	College graduate	Christianity

2) 자료수집 방법과 절차

자료 수집은 심층면접 방법으로 진행하였다. 정확한 자료 확보를 위해 연구참여자와 대면을 통해 신뢰관계를 쌓고 연구목적을 설명한 후 SNS나 이메일을 통하여 연구주제와 질문을 미리 사전에 공유하여 개별적으로 기술하고 제출하도록 하였다 [9]. 자료 수집을 위해 인터뷰와 질문지를 사용하여 연구 참여자들의 각각 개인의 주관적인 경험과 의미들을 자연스럽게 구술한 자료들을 분석하였다. 심층면접은 한 회기에 90분씩 진행을 하였고, 이후 보완하는 방법으로는 추가질문 2회기를 실시하여 수집하였다.

분석방법은 연구참여자로부터 얻은 면담자료를 참여자의 심도 있는 경험의 의미를 규명하려는 의도를 가지고 읽고 또 읽어, 자료에 있는 내용을 파악하고 함축하여 수집된 자료를 범주화하고 서술하였다 [10]. 자료수집 내용은 지도교수와 함께 파악하고 연구자가 자료 검토를 거쳐 일차적으로 하위구성요소를 도출하고 그 다음으로 구성요소를 만들었으며 마지막으로 내용을 범주화하였다. 범주화된 내용은 도출된 하위구성 요소간의 타당성의 여부를 수차례 확인하고 최종적인 결과를 이끌어냈다.

3) 타당도 작업

본 자료 수집은 연구참여자들이 제출한 질문지를 수차례 읽고 분석하면서 추가로 2차례 인터뷰를 실시하였다. 아울러 타당도와 신뢰도를 확보하기 위하여 Maxwell (2008)의 삼각검증법(triangulation)을 적용하여 전문가의 검증작업을 실시하였는데 전문가인 상담심리학 교수 1인이 여러 차례 검토 작업과 제시한 피드백을 반영하여 연구자의 주관성을 최소화 하였다. 또한 연구참여자 와 연구진행 및 결과를 공유하면서 참여자의 경험 본질과 의미 등에 대한 구성원 검증을 걸쳐 오류를 최소화 하였다.

IV. 결 과

본 연구를 위해 필자는 심층면접 자료를 개방코딩과 축 코딩 방법으로 구성요소를 도출하였다. 개방코딩으로 도출된 의미단위 요약은 진술 62개였으며, 이를 다시 추상화하여 9개의 하위범주와 4개의 구성요소로 나타났다. 이 4가지의 범주는 ‘사별경험’, ‘정서경험’, ‘관계경험’, ‘성장경험’으로 구성되었다. 구성요소의 도출과정은 아래의 표 2 와 같다.

표 2. 구성요소 도출과정
Table 2. Derivation process of components

Core Components	Sub Components
Farewell experience	support collapsing
	mourning reaction
Emotional experience	guilt and longing
	regret
Relationship experience	relationship trauma
	emotional awareness
Growth experience	life purpose and identity
	my support system

1. 핵심구성요소 1 : 사별경험

“21년간 병중에 있는 어머니를 돌보다가 요양원으로 모시고 있었는데 어느 날 요양원에서 갑자기 연락이 왔어요. 요양병원으로 급하게 옮겨야 된다고 가족들을 불렀어요. 그렇게 요양병원으로 옮긴 후 호흡 곤란으로 5일 만에 돌아가셨는데 그때 나는 정신이 몽롱해지면서 하염없이 울기만 했어요.”(참여자1)

“엄마가 그날 새벽 5시 30분경 화장실에서 세면을 마치고 ‘쿵’하는 소리와 함께 쓰러지시면서 뇌출혈을 일으켜 병원에서 회복을 못하고 돌아가셨는데 준비되지 않은 이별이었기에 부인하고 싶었고 나도 엄마 따라가고 싶다는 생각에 몸부림을 쳤어요. 지금도 엄마 이야기만 나오면 눈물이 하염없이 나와서 마음이 아파요. 아직도 나는 지금도 애도중인 것 같아요.”(참여자2)

“엄마는 2015년 8월 쓰러지고 토하는 증상으로 개인 병원에서 약만 지어먹다가 호전되지 않아 대학병원으로 내원하였는데 검사결과 폐암이라는 진단을 받고 항암치료를 받았지만 오히려 호전되기보다는 증상만 더 악화되어 다음해 3월 5일 돌아가셨어요. 항암치료 받는

동안 돌아가실 거라는 마음의 준비를 하였었고 엄마의 임종을 가족이 지켜본 상태에서 외롭지 않게 돌아가셨는데 막상 돌아가시고 보니 고생만 하시다가 가신 엄마가 불쌍하고 혼자된 아버지를 어떻게 돌봐야할지 난감하고 혼란스러웠어요.”(참여자3)

참여자들은 어머니를 잃은 슬픔에 커다란 충격과 고통을 경험했다. 이들은 오랜 기간 동안 병중에 있는 엄마와 같이 생활을 하지 못해서(참여자1), 갑작스런 사고로(참여자2), 예고된 이별(참여자3)이었지만 엄마의 흔적을 볼 때마다 생전에 이별 감정을 다루지 못함으로써 남겨진 가족들은 슬픔이 배가 되었다. 특히 같은 여성으로서 양육자인 엄마의 위치에서 일정부분의 동일한 정서를 공유해온 관계에서 맞이한 사별상황은 미해결의 감정으로 남아 애도의 기간이 다른 자녀들보다 길었다는 공통점이 있었으며 이후 극복 및 성장해 가는 과정에서 갖는 어려움을 겪게 한 주요 원인(장애)이 되었다.

사별경험에서 ‘지지대가 무너짐’, ‘애도 반응’이라는 하위요인과 놀람, 애통, 절망, 부인, 혼란 등의 감정이 나타났다

2. 핵심구성요소 2 : 정서경험

“병중에 있는 엄마를 끝까지 돌보지 못하고 요양원에 보내서 돌아가셨다는 생각에 죄책감과 미안함에 나를 확대하며 괴롭혔어요. 내가 더 모시고 있었더라면 엄마는 더 살 수 있을까라는 생각과 엄마의 모습이 떠올라 깊이 잠들지 못하여 수면장애까지 오기도 하고 살아생전에 코로나 핑계로 인해 엄마에게 자주 찾아 뵙지 못하여 평소 사랑한다, 고맙다라는 말을 하지 못한 것과 함께 여행하지 못함에 후회스러워요.”(참여자3)

“하루하루 삶이 힘들었어요. 엄마 없는 삶은 생각해보지도 않았어요. 엄마를 잘 돌보지 못해 돌아가신 것만 같아서 죄책감이 들었고 우울감과 슬픔에서 헤어나오지 못해 방황을 했던 것 같아요. 그래서 퇴근할 때면 집에 들어가기 싫어 어린이집 가까운 해안가를 돌면서 소리치르고 울고 노래 부르면서 혼자 슬픔을 토해냈던 것 같아요. 엄마라고 부를 수 있는 존재가 있기만 해도 위로가 되었는데 이제 불러도 엄마가 그 어디에도 없는 현실에 텅 빈 공간 안에 나 혼자 있는 것 같았어요.

저녁이 되면 엄마가 보고 싶어서 잠도 설치고 불면증까지 있었어요. 그리고 후회라면 평소에 사랑한다, 감사하다라는 표현을 하지 못한 것과 여행을 하지 못함에 후회가 되네요.”(참여자2)

“엄마는 폐암 진단을 받고 항암치료를 받으면서 6개월 만에 돌아가셨는데 가족들은 마음의 준비를 하여 엄마의 임종을 가족들이 다 지켜봤기에 미안함이나 후회스러움은 별로 없는 것 같아요. 그러나 제일 후회스러운 건 엄마가 임종 며칠 전부터 못 먹고 기침과 통증 때문에 잠도 못 주무시고 고통스러워하는 모습을 보면서 엄마를 다시는 볼 수 없다는 건 슬프지만 사실 고통 없이 하나님께서 데려가셨으면 하는 생각을 했어요. 그런데 엄마가 막상 돌아가시니 사무치게 보고 싶었고 그런 생각을 했다는 게 죄책감에 며칠 동안 잠을 설치었어요. 그게 가장 후회스러웠고 여행을 좋아하는 엄마랑 여행을 다니지 못했다는 게 아쉽고 후회 아닌 후회가 되더라고요.”(참여자3)

참여자들은 어머니의 부재를 현실로 직면하면서 슬퍼하였지만 인정하고 싶지가 않았다. 엄마를 보고 싶은 마음에 미치도록 몰두하는 현상은 불비가 제시한 부재 속에서 강렬한 그리움과 맥락을 같이 한다. 남겨진 딸들은 살아생전에 더 잘헤드리지 못한 죄책감과 미안함으로 수면장애까지 이르러 힘들어했으며, 또한 엄마에게 평소 “사랑한다, 고맙다”라는 말을 더 표현하지 못한 점과 엄마와 함께 여행을 다니지 못했다는 것에 대한 후회의 마음이 공통점으로 나타났다.

정서경험에서 ‘죄책감과 그리움’, ‘후회스러움’ 이라는 하위요인과 우울, 슬픔, 후회, 죄책감, 그리움, 사랑한다, 감사하다 표현을 못한 점, 여행을 함께 다니지 못한 아쉬운 마음의 감정이 나타났다.

3. 핵심구성요소 3 : 관계경험

“나는 엄마를 보내면서 형제가 아무도 없기에 혼자서 슬픔을 감당해야 했고 그 고통을 나눌 사람이 없었어요. 엄마와 나는 서로에게 의지하는 밀착된 애착관계이예요. 남편과 자식이 있지만 함께 자란 형제에게서 받는 위로는 다르다고 생각해요. 나의 그런 처지를 알고 지인들은 나를 위로해 주었지만 그건 별로 도움이 되질 않았어요. 나의 내면 저 밑바닥은 나만 갖는 슬픔이

거지에 깔려 있어서 인지는 몰라도 내 슬픔을 헤아리지 못하는 사람들에게 화나고 서운했어요. 그러다 보니 타인과의 관계가 서운해지면서 점점 관계를 끊게 되고 관계양상이 달라지기도 하며 우정관계를 확인하여 존재의 소중함도 알게 되었어요. 그러다보니 지금의 내 가족에게 더 마음을 두어 함께하는 시간에 가치를 두고 나누며 사는 것에 포커스를 맞춘 것 같아요.”(참여자1)

“엄마는 종갓집 며느리였는데 내가 태어나기도 전에 아버지가 아프셔서 친가에 모든 대소사 일을 엄마 혼자서 해야 했어요. 여자로서의 인생이 없는 삶을 산 엄마를 보고 자란 나는 막내인 내가 큰딸처럼 엄마에게 버팀목이 되다보니 엄마는 나를 의지하였고 나 또한 엄마의 모든 일들을 다 챙겨주다 보니 엄마와 나는 뗄 수 없는 아주 끈끈한 관계가 되었던 것 같아요. 그러다 보니 엄마를 돌보지 않은 큰 오빠에게 분노가 올라왔어요. 큰오빠는 자식으로서 장남의 역할을 다하지 못했거든요. 엄마가 아파도 단 한 번도 돌아보지 않고 어떻게 하면 재산을 더 받아갈까 라는 생각에 본인의 욕심과 이익에 따라 움직이는 그런 오빠로 인해 형제간에 금이 가고 결국은 큰 오빠와의 인연을 다른 형제들과 마찬가지로 끊게 되었어요.”(참여자2)

“엄마는 참 따뜻한 분이셨어요. 제가 힘들어할 때는 따뜻하게 품어주셨고 좋은 일이 있을 때면 저보다 더 기뻐해 주셨어요. 농사철에 제철 음식이 나오면 내가 좋아한다고 제일 먼저 챙겨 주셨어요. 그래서 나는 다른 형제들보다도 엄마랑 가장 가깝고 의사소통도 잘되어 많이 의지했어요. 그러다보니 다른 형제들보다도 유독 친정 일에 관심을 갖고 왕래를 하다 보니 엄마가 돌아가시면서 홀로 남겨진 아버지를 위해 희생하며 친정집 옆으로 이사 오게 되었어요. 그걸로 인해 시댁의 눈치를 보게 되었고 한 번씩 친정 일에 남편의 도움이 필요할 때에도 눈치를 살펴보면서 요청했어요. 남편도 자식이 있고 시부모도 언제 돌아가실지 모르는데 그런 것 때문에 속상하고 맘처럼 되질 않으니 스트레스더라고요. 살면서 이렇게까지 남편에게 서운한 마음은 없었던 것 같아요. 나도 일을 하다 보니 내 시간을 갖고 주말에 쉬고 싶은데 다른 형제들은 자기 집에서 쉬어서 좋겠다고 생각하면서 내 처지를 원망하게 되더라고요. 그런 마음을 갖는 내가 싫었어요. 그래도 아버지를 챙겨

드릴 수 있어서 감사했습니다.”(참여자3)

참여자들은 어머니와의 애착에서 분리되지 않은 삶을 살고 있음이 나타났으며 엄마가 떠나고 난 뒤 빈자리로 인한 남은 가족들에게 크고 작은 상처 또는 외상이 되어 형성된 가족과 그리고 타인과의 관계에서도 변화가 초래되었다. 참여자1은 원가족이라고는 엄마와 자신 단 둘뿐인데 엄마가 없는 세상에 혼자가 된 슬픔에 자신의 마음을 이해하지 못한 타인에게 서운하여 관계 양상이 달라졌으며, 참여자2는 자녀들의 서열이 첫째인 큰오빠가 역할을 다하지 못함으로 오는 해결되지 않은 가족 간의 갈등과 분노 속에 서로가 상호작용을 회피함으로써 다른 형제들까지 인연이 단절됨을 볼 수 있었고, 참여자3은 홀로 남겨진 아버지를 위해 친정집 옆으로 이사하여 아버지를 위한 엄마의 대리역할에 충실하려고 했으나 일부 가족들은 자신을 이해와 알아주지 못한 서운함 등에 상처를 받게 되었다.

관계경험에서 ‘관계외상’, ‘정서적 알아차림’이라는 하위요인과 슬픔, 고통, 화남, 서운함, 분노, 회피, 원망, 소중함, 감사 등의 감정이 나타났다.

4. 핵심구성요소 4 : 성장경험

“엄마를 보내고 나중에 깨닫게 된 것은 나라는 사람이 내가 겪는 것들을 통하여 타인의 아픔과 슬픔에 공감할 수 있다는 치유자라는 목적과 정체성이 생겼고 엄마로 인해 받은 그 사랑으로 아픈 만큼 성숙해진다는 말처럼 타인을 도울 수 있는 자리에서 위로자로 서는 것이 하늘에서 나를 보고 계신 엄마를 위해 더 열심히 사는 것이라 생각해요. 그리고 신앙 안에서 기도와 말씀으로 우는 자들과 함께 올리는 말씀이 삶의 목적이 되어 헛되지 않게 살려고 합니다. 항상 내 옆에서 응원해 주는 남편과 아들들의 위로가 있고 시간의 흐름에 따라 나를 맡기며 현재 하고 있는 상담 가운데 더 많은 사람들을 조력하며 이끌어 주려고 해요.”(참여자1)

“나는 엄마를 보내면서 내 자식을 잃은 듯한 상실감에 별로 살고 싶지가 않았고 세상에 텅그러나 나 혼자만 외딴섬에 있는 듯한 느낌을 떨쳐낼 수가 없어서 삶의 의미는 없었어요. 하지만 지금껏 키워준 엄마를 생각하면서 울고 또 내가 할 수 있는 거라곤 그 누구와도 이야기를 하기 보다는 신앙적인 의지로 기도를 하는데

그런 마음이 오더라구요. 나도 사후에 엄마를 만날 수 있다는 희망이 불현듯 들면서 씩씩하게 최선을 다하면서 열심히 살아야겠다는 의지가 생겼고 지금 하고 있는 나의 일들을 통해 삶의 활력을 찾고 내 삶의 전부인 두 자녀들에게 희망이 되어주고 엄마처럼 버팀목 되어야겠다는 다짐이 생겼어요.”(참여자2)

“살다보면 정말 가슴에 사무치게 엄마가 보고 싶은데 볼 수 없다는 게 너무 슬퍼요. 엄마는 극심한 고통 속에서도 ‘차라리 자신이 병에 걸린 것이 낫다’ 라며 오히려 나의 건강을 챙겨주는 그런 엄마 생각에 너무너무 보고 싶은 때가 많았어요. 엄마를 보내고 난후 한 동안 힘들었지만 엄마의 그 따뜻한 추억과 신앙으로 인한 슬픔을 승화시켜 보려고 했고 나도 한 아이의 엄마이기 때문에 슬프지만 마음을 가다듬고 엄마가 나에게 한 것처럼 내 희망인 아이가 다 성장할 때까지 아프지 말고 잘 살아야겠다는 마음이 왔어요.”(참여자3)

참여자들은 사별의 고통을 견뎌내기 위해 자신의 일에 몰두하고 신앙으로 의지하며 현실과 직면하려는 긍정적인 모습을 보였다. 또한 어머니의 사별로 인해 심리적 어려움은 혼자서 감내해 보려고 하지만 가족의 존재 자체가 힘이 되고 위로가 되면서 자신의 상처를 해결해 나가려는 모습이 보였다. 참여자1은 타인에 대한 아픔과 슬픔을 공감해주고 치유자로 살겠다는 삶의 목적과 정체성이 나타났으며, 참여자2는 자신의 두 자녀들에게 희망이 되어주고 엄마처럼 버팀목이 되어야겠다는 각오를 하였으며, 참여자3은 엄마로서 나의 희망인 아이가 다 성장할 때까지 아프지 말고 잘 살아야겠다는 굳은 의지를 보이는 등 자신들의 삶을 긍정적인 정서, 이타적인 봉사과 모성에 행동으로 나타났다.

성장경험에서 ‘삶의 목적과 정체성’, ‘나의 지지체계’라는 하위요인과 희망, 감사함, 끈기, 승화 등의 감정과 성숙한 반응이 나타났다.

V. 토 론

1. 주 양육자인 어머니의 죽음을 겪은 성인여성의 사별 경험 본질은 어떠한가?

본 연구에 참여한 40대 후반~50대 초반의 성인여성 3명은 어머니와 갑작스럽게(2명) 그리고 예고된(1명)

이별을 경험했다. 사별한 어머니와 딸은 여성으로서 과거 또는 현재에 주양육자이면서 양육을 제공 받았던 동일하거나 유사한 경험을 공유하는 상호적인 관계로서 깊은 유대와 애착이 형성되어 있음을 알 수 있었다. 이러한 특별한 애착관계는 사별 이후 애착외상으로 이어져 미해결된 정서로 다른 자녀들보다 애도기간이 훨씬 길었으며 어머니 돌봄 과정에서 자신의 역할과 책임감으로 인해 죄책감을 더 많이 경험한 공통점이 있다. 이로 인해 참여자1의 죄책감은 지나치게 자신 탓으로 돌려 자신을 괴롭히는 자기학대를 하였고, 참여자2의 경우 어머니를 잘 돌보지 못해서 돌아가셨다는 마음에서 기인한 죄책감으로 자신을 고립시키며 우울감과 슬픔에서 헤어 나오지 못해 방황했으며, 참여자3의 죄책감은 어머니가 질병으로 인해 고통스러워하는 모습을 지켜보면서 안타까운 마음에 빨리 하늘나라로 가셨으면 하는 생각을 했다는 것에 힘들어했다. 이러한 죄책감 등은 외상 후 성장하는데 어려움을 겪은 주요 원인이 되었다.

인생에서 애착관계가 가장 많이 형성된 가족원의 죽음에 대한 경험은 신체적 및 심리적인 영향에 미칠 수가 있으며 [11], 정서적 지지의 제공자이며 자기의 정체감을 강화시키는 원천의 상실이며 [12], APA(2015)는 여성이 남성에 비해 우울, 불안, 외상 후 스트레스 장애로 [13] 인해 다양한 부정적인 결과를 초래하기도 한다.

2. 주 양육자인 어머니의 죽음을 겪은 성인여성이 삶과 정서변화에 미치는 영향은 어떠한가?

연구참여자들은 어머니와 사별 후 충격, 부정, 혼란, 분리의 감정을 경험하면서 타인과의 관계 그리고 남겨진 가족과의 갈등을 겪으면서 일어나는 부정적인 정서들과 전문가의 인터뷰와 조력을 통해 긍정적인 역동들도 함께 나타났다. 이는 참여자들이 다른 가족구성원과 동등한 자녀임에도 불구하고 딸이라는 이름으로 가족에 대한 무언에 규칙으로 어머니 돌봄을 전담하는 희생양이 되거나 어머니 병간호를 돌보는 주역할자가 됨으로서 상대적으로 소홀히 하는 형제자매 등 가족관계가 소원해지는 공통점이 보였다. 이러한 개인 내면의 다양한 정서적인 경험 수준에 접촉할 필요가 있다. 즉, 가족구성원들이 긍정적인 의사소통을 하고 슬픔과 상처에 대해 말할 수 있도록 도와주어 그들 안에 감춰져 있는 정서를 표현함으로써 가족의 유대감이 형성되는 가족

치료 개입이 필요하다고 볼 수가 있겠다.

본 연구참여자의 경우 어머니의 사망이라는 외상적 사건을 경험하였지만 다음과 같이 애도와 상실의 슬픔 속에서 자신의 삶과 죽음에 대하여 정서경험을 자각하고, 그 의미를 발견하여 새로운 시작을 하게 되었다. 첫째, 어머니 사별로 경험한 애착외상을 자신의 가족에게는 안정된 기반으로 형성된 새로운 애착을 제공하도록 성찰하였으며, 둘째, 사별자와 관계 재정립을 통해 심리적 유대감을 지속하거나 또는 사별자로부터 전이된 유대감을 가족(생존한 아버지)에게 새롭게 형성하려는 과정이 있었다. 셋째, 참여자들은 독실한 기독교 신자로서 신앙과 기도의 힘으로 사별의 아픔을 극복하려는 노력을 함께 병행하였다.

이에 본 연구결과 사별경험자들은 애착외상에서 비롯된 심리적 신체적 고통경험은 일정한 애도기간의 경과와 자신이 선택한 극복방법, 그리고 전문가의 조력을 통해 치유함으로써 긍정적이고 적응적인 관계회복을 위한 심리적 변화가 일어남을 알 수 있었다. 이는 사별 이후에는 매우 높은 스트레스 상황들에 대처하고 현실적으로 변화된 자기감을 파악하여 [14], 타인과의 관계 향상에 노력하는 과정을 통해 고전문투하며 외상 후 성장을 경험하기도 한다 [15].

VI. 결 론

본 연구는 성인여성들이 어머니를 사별하면서 상실된 애착과 애도슬픔에 대한 정서경험의 본질적 의미를 탐구하고자 사별을 직접 경험한 40대 후반에서 50대 초반의 성인여성 3명을 대상으로 삶의 경험과 그 의미를 심층면접을 통해 진행하였다. 이에 수집된 자료는 Colaizzi의 현상학적 연구방법을 통해 분석을 실시하였으며, 본 연구결과, ‘사별 경험’, ‘정서경험’, ‘관계경험’, ‘성장경험’의 4개의 범주가 도출되었다.

이상의 결과를 토대로 어머니의 사별을 경험한 성인여성들은 주요 애착 대상을 상실한 슬픔과 불안, 스트레스를 겪으면서 다양하고 복잡한 정서반응을 통해 삶의 변화에 영향을 미쳤다.

본 연구는 사별을 경험한 성인여성에게 외상 후 성장과 가족상담 개입을 할 때 어떤 점에 초점을 맞추어야 하는지에 대한 기초적 자료를 제공하고 있다는 면에서 의의가 있다.

References

- [1] Statistics Korea // Statistics of Causes of Death. Statistical Information Report for Users [Internet]. 2020 [Cited 2021 Sep]. Available from:
- [2] J. S. Yang, J. Y. Lyu, The Development and Effect of the Grief Therapy Program for Middleaged Women with Bereavement. *Korean Counseling*. 2018; 19(3): 293-312
- [3] R. K. James, & B. E. Gilliland(2001). *Crisis Intervention Strategies*. Thomson Brooks.
- [4] Cody, W. K. (1991). Grieving a Personal loss. *Nursing Science Quarterly*. 4:61-68.
- [5] Kast, V.(1999). *Trauern: Phasen und Chancen des Psychischen Prozesses*. Freiburg: Kreuz Verlag.
- [6] Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness and Depression* (Vol. 3). London: Hogarth
- [7] M. H. Lim, (2017) *An Experiential Study of Mothers of Children with Intellectual Disabilities Who were Sexually Assaulted: Focusing on the Phenomenological Methodology of Giorgi*. Yemyung University Graduate School Ph. D. Thesis.
- [8] K. L. Sin, M. O. Jo, J. H. Yang(2004). *Qualitative Research Methodology*. Seoul : Ewha Womans University Press
- [9] H. Choi, H. J. Kim, “*Overcoming Stress: A Phenomenological Study of Field Missionaries Rescuing North Korean Defectors*”, *The Journal of the Convergence Culture Technology (JCCT)*, Vol. 8, No 3, pp. 73-83, August 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.17703/IJACT.2020.8.3.73>
- [10]M. J. Cho, H. J. Kim, “*Phenomenological Study on the Emotiona Experience of Married Migrant Women*”, (JCCT), Vol. 2, No, 1, pp. 191-199, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2020.6.1.191>
- [11]Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2011). Separation and Traumatic Distress in Prolonged Grief: The Role of Cause of Death and Relationship to the Deceased. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(2), 254-263.
- [12]Leopold, T. & Lechnerm C. M. (2015). Parents' Death and Adult Well-being: Gender, Age, and Adaptation to Filial Bereavment. *Journal of Marriage and Family*, 77(3), 747-760.
- [13]APA, (2015). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders V (DSM-5)*. Kwon June Addition 11 Person Co-Translated, Seoul: Hakjisa.
- [14]Rowe, B, & Harman, B. A. (2014). Motherless Mothers: Maternally Bereaved Woman in their Everyday Roles as Mothers. *Journal of Family Studies*, 20(1), 28-38.
- [15]Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471