

RESEARCH ARTICLE

A study on bereavement stress and death perception of bereaved elderly people: Focusing on Ksitigarbha prayer

Tae, Sangsun (Ven. Il Sung)

The Temple Abbot, Yeoraesa, Republic of Korea

배우자 사별 노인의 사별 스트레스와 죽음인식에 대한 연구: 지장기도를 중심으로

태상순(일승)

여래사 주지

Corresponding Author: Tae, Sangsun (Ven. Il Sung) (9339020@hanmail.net)

Abstract

This study aims to gain a deeper understanding of the experiences of bereaved older adults participating in Jijanggi prayer. The research questions address the following: First, what is the psychological stress of bereaved older adults? Second, what is the impact of bereaved older adults' Jijanggi prayer participation? Third, what are the perceptions of death after bereaved older adults' Jijanggi prayer participation? To achieve this study's objectives, ten individuals who had experienced bereaved older adults participating in Jijanggi prayer were interviewed and analyzed using the Consensual Qualitative Research (CQR) method (Hill, 2011; Hill et al., 2005). The results are as follows. First, examining the psychological stress of bereaved older adults, six categories were identified within two domains: "emotional stress" and "stress from life's difficulties." Second, as a result of examining the impact of the Ksitigarbha prayer for widowed older adults, eight categories were derived from three areas: "Blessings that influenced family relationships," "Blessings that influenced myself," and "Blessings experienced in daily life." Third, as a result of examining the changes in the perception of death experienced by widowed older adults after participating in the Ksitigarbha prayer, six categories were derived from two areas: "General perception of death" and "Buddhist perception of death." This study demonstrates that widowed older adults experienced a positive experience of affirming and enriching their lives through the Ksitigarbha prayer, while also coping with the loss and grief caused by death. They also demonstrated positive changes in their perception of death through the process of thinking positively about their own death and regaining meaning in life. This study is significant in that it reveals the effectiveness of Ksitigarbha prayer as a death education tool for Buddhists. It is expected that this study will further stimulate future research on death among the elderly.

Keywords: Bereaved older adults, Ksitigarbha prayers, Psychological stress, Perception of death



OPEN ACCESS

Citation: Tae, Sangsun (Ven. Il Sung). A study on bereavement stress and death perception of bereaved elderly people: Focusing on Ksitigarbha prayer. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 35, 83-98.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.35.6>

Received: December 03, 2025

Revised: December 16, 2025

Accepted: December 26, 2025

Copyright: © 2025 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

I. 서론

수십 년을 함께 살아온 배우자와의 사별은 노년기의 발달단계에서 경험하게 되는 다른 위험요소들과 동시에 노출되므로 배우자와 사별한 노인의 성공적인 노년기 발달을 위한 관심은 상당히 중요하다. 사별은 남아있는 배우자에게 슬픔, 외로움, 우울과 같은 부정적인 결과를 초래하게 하며(김승연, 고선규, 권정혜, 2007; 전길양, 김종옥, 2000), 사회적 관계의 축소라는 점에서도 노년기의 중대한 스트레스 사건으로 규정하고 있다(김신열, 김순규, 서효정, 2011). 배우자와의 사별은 고인에 대한 강한 그리움, 슬픔, 불면, 고인에 대한 과도한 집착 등의 애도의 단계를 거치면서 서서히 사별의 슬픔에 적절히 대처하고 혼자 지내는 삶으로 적응해 나간다(Kübler-Ross, 1969).

많은 연구결과에서 배우자 사별의 슬픔은 오래 지속된다고 밝히고 있다. 미국에서 한국, 미국, 영국, 유럽연합, 중국의 55세 이상 2만 명 이상의 배우자 사별자를 대상으로 우울 정도를 분석한 결과(이양현, 2017), 우리나라가 1.58점으로 가장 높게 나타났다. 연구자들은 영국은 노인의 외로움을 개인의 문제로 보지 않고 공중보건의 문제로 접근하여 국가 혹은 비영리단체에서 다양한 프로그램을 통해 해결하고 있는 반면에 한국은 슬픔을 적극적으로 표현하지 못하는 보수적인 사회이며 동시에 홀로된 노인에게 대한 사회적 지원이 부족하다고 지적하였다. 배우자와의 사별은 결혼한 모든 사람들이 경험하게 되는 일이지만 인간이 경험할 수 있는 가장 큰 스트레스 요인이다. 김소희, 곽진영(2022)은 사별한 노인들은 애도의 단계에서 다양한 활동을 통해 스스로 새로운 환경 및 대인관계 변화에 적응하고자 노력하지만 초고령화 시대를 맞이하여 사회적 지지자원이 부족한 노인들의 특성을 고려하여 새로운 대안도 필요함을 강조하고 있다. 따라서, 배우자 사별노인의 스트레스와 심리·사회적인 부적응 문제를 특정한 개인이나 한 가족의 문제가 아니라 공동체 전체의 문제로 인식하고 사별노인의 적응을 위한 공동체 차원에서의 지원의 필요성이 절실하다.

사랑하는 사람을 잃는 사별 경험은 한 개인의 삶에 중대한 영향을 미치는 트라우마 사건이다(이동훈, 김시형, 신지영, 2018). 배우자의 상실은 동반자의 상실을 의미하며 외로움과 스트레스를 가져온다. 동반자 관계는 사랑과 사회적 지지, 안락함 등을 제공하기 때문에 배우자 없이 혼자 사는 것을 받아들이고 적응해야 하는 것은 노인들에게 상당한 스트레스가 될 수 있다. 배우자 사별 스트레스는 배우자 상실로 인한 결핍모델(Stroebe & Stroebe, 1988)과 이중과정모델(Stroebe & Schut, 1999)로 설명할 수 있다. 배우자 상실로 인한 결핍모델은 배우자 상실로 인한 결핍을 말하며 사별 이전 배우자가 제공했던 다양한 지지자원의 결핍으로 인한 스트레스이다. 이중과정모델은 배우자 상실로 인한 일차적 스트레스와 홀로 남겨진 이후에 발생하는 스트레스인 이차적 스트레스를 말한다. 배우자 사별 이후 경험하는 다양한 스트레스에 적절하게 대처하지 못했을 경우 심리·사회적 문제가 발생하게 된다.

사별노인의 스트레스와 관련된 선행연구를 살펴보면, 노년기의 사별은 다른 연령대의 사별과는 다르다. 우선, 배우자 사별은 남아있는 사람을 노쇠하게 만든다(구혜자, 2022). 노화로 인한 신체적 어려움뿐만 아니라 배우자 사별로 인한 경제적인 어려움과 함께 이웃의 죽음 등은 복합적으로 사별한 노인의 삶을 위기로 내몬다(Moss, Moss, & Hansson, 2001).

사별로 인한 스트레스는 우울을 일으킬 뿐만 아니라, 사별노인의 50%는 배우자 사별 이후 1년 동안 주요 우울증의 진단기준에 속하는 증상들을 보이며 극단적으로는 자살에 이를 수 있다(김진세, 이현수, 정인과, 곽동일, 1998; 백경숙, 권용신, 2005; Ziook, 1991). 또한, 사별과 같은 트라우마 사건은 자신, 타인, 그리고 세상에 대한 신념을 재구성하고(신지영, 김시형, 이동훈, 2019), 스스로를 비난하면서 고통을 경험하며 자신에 대한 부정적인 인지를 통해 PTSD 증상을 경험할 수 있다(Capps & Bonanno, 2000; Mancini, Prati, & Black, 2011). 자신과 세상에 대한 부정적 신념, 그리고 자기비난은 PTSD 증상뿐만 아니라 급성 스트레스 장애를 일으키므로(Belsher, Ruzek, Bongar & Cordova, 2012; Hansen, Armour, Wittmann, Elklit, & Shevlin, 2014), 사별 이후 심리·정서적인 개입과 가족들로부터의 지지 등의 자원들은 사별 이후의 슬픔을 극복하는 데에 중요한 역할을 한다.

사별노인에게 있어 사별 스트레스 대처방식은 사별 이후 관계적인 특성에 따라 다르게 나타난다. Stroebe, Stroebe, Schuts(2001)는 사별 이후 사별 노인의 사별 스트레스에 대한 대처와 적응연구에서 상실중심대처 및 회복중심대처를 개인 내적인 대처로, 사회적 지지를 개인 외적인 대처로 설정하였다. 특히, 배우자를 사별한 사람들을 둘러싼 주변인들의 사회적 지지는 사별 스트레스를 낮추는 개입전략으로서 비교적 일관된 결과가 제시되어 오고 있다. 실제로, 대인관계 자원 중 하나인 가족이나 친지 등 주변인들로부터 받는 사회적 지지는 사별을 경험한 개인의 심리적인 적응에 상당한 영향을 미치는 것으로 나타났다(장수지, 2019). 주변인들로부터 받는 높은 사회적 지지는 사별 경험 이후에 나타나는 우울이나 비탄 등을 보호하는 요인으로 작용한다. 특히 지속적인 슬픔을 느낄 경우 높은 사회적 지지는 우울 증상을 낮추고 긍정적인 정서를 높여준다(이동훈 외, 2018). 반면에 사별 이후 낮은 사회적 지지는 높은 사회적 지지를 경험한 사람들과 달리 반추를 더 많이 하게 되며 주변인들과 갈등을 경험할 때 사별의 슬픔이 더 오래 지속된다(Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997).

사별 이후 다양한 프로그램 참여를 통해 사별 이후의 심리적 스트레스에 대처하는 경우도 있다. 최근까지 실시된 관련 선행연구를 살펴보면, 박선우(2019)의 미술치료를 활용한 애도 프로그램, 안영란(2006)의 배우자 사별 여성을 위한 개별적 사별 중재 프로그램, 노혜란(2011)

의 배우자 사별 노인을 위한 사별 중재 집단상담 등이다. 이상의 연구들은 사별의 기억을 꺼내 사별의 상황과 고통을 나눔으로써 서로 정서적으로 지지하고 현재의 나로 돌아오게 하였음을 보고하고 있다. 또한 고립된 생활로 단조로운 일상을 보내는 사별 노인들은 프로그램의 애도 과정을 통해 슬픔을 표현함으로써 우울과 불안을 낮춘 것으로 나타났다. 참여자들은 노년기의 배우자 사별이 자연스러운 생애과정임을 인식하고 수용하는 과정을 통해 '삶이 조금 즐거워지고 삶에 대한 의욕이 일어나 고인의 죽음을 받아들이고' 자신의 노년기 또한 수용하게 하는 계기가 되었다.

한편, 노인의 종교활동은 삶의 만족도를 높여주고 삶의 질을 높일 뿐만 아니라 성공적인 노화에도 영향을 미친다. 선행연구에 의하면, 종교생활을 하고 있는 노인들은 그렇지 않은 노인들보다 덜 고독하며 삶에 대해 더 만족하면서 산다. 실제로, 우희순, 최유임(2017)이 지역사회에 거주하는 노인 200명을 대상으로 종교활동이 삶의 만족도에 영향을 미치는지에 대해 조사한 결과, 노인들의 종교활동은 삶의 만족에 기여하고 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 종교는 노인들이 무료함을 달래기 위해 TV를 시청하게 하는 대신에 종교활동을 통해서 서로 접촉하고, 나아가 사회에 봉사하는 이타적인 삶을 살 수 있도록 함으로써 노년기에도 노인들이 가지고 있는 잠재적인 가능성을 최대한 발휘할 수 있도록 돕는다(최형숙, 2023). 실제로, 감사와 같은 노년기의 성격강점은 노인을 더 성숙하고 행복하게 한다(조아라, 정영숙, 2012).

몇몇 연구자들은 노인들이 종교활동 참여를 통해서도 사별과 관련된 스트레스를 극복하고 있음을 밝히고 있다. 특히, 공동체 내에서 지속적인 기도를 중심으로 자신의 시간과 공간을 채워나가며 사별을 애도하는데, 대표적인 기도 중의 하나가 지장기도이다.

지장보살은 예로부터 끊임없이 공경의 내용과 형식이 변화하면서 오늘날에도 변화하고 있는 신앙의 보살로, 지장보살을 믿고 경배하면 수많은 호법신들이 복덕을 준다고 알려져 있다. 특히, 지장보살의 서원은 끝이 없어 가장 수승한 보살로 여겨져 오고 있다. 기도를 통한 공감활동은 자신의 좁은 관점을 넘어 타인의 정서, 생각, 상황을 이해하게 되고 나와 너 사이의 관계를 형성하게 되며 자신과 타인의 가치에 적극적으로 참여하게 한다. 배우자를 사별한 불자들은 사별한 이의 행복을 서원하면서 현세에서 고통받는 중생, 지옥의 원귀 모두 불쌍하게 여겨 지옥이 다할 때까지 성불하지 않겠다고 서원하는 지장보살 기도를 한다(이경란, 2021). 배우자를 사별한 노인들은 지장기도를 통해 배우자, 부모, 자녀들, 즉 타인의 참조 틀에 들어가 타인의 고통을 공감한다(장수지, 2013). 또한, 지속적인 지장기도를 통해 나와 내가 하나가 될 수 있는 마음이 될 때 자신이 명명한 괴로움의 삶으로부터 어떤 집착도 없이 벗어날 수 있게 된다.

지장기도는 『지장경』을 읽고 지장보살의 명호를 부른다. 지장보살은 죽은 후 죄의 과보로 나쁜 세상에 떨어져 고통 받는 이들을 구원하고 천도하는 능력을 가진 보살로, 지옥에 떨어진 중생을 구제하기 위해 자기가 지은 죄가 없음에도 자발적으로 지옥으로 들어가는 이타행을 실천한다.

불교의 가르침은 일체행이 무상이며 삶의 본질은 괴로움이라는 진리를 직시하는 종교적인 성찰을 통해 삶의 의미를 관찰하게 하는데(최종태, 2017), 지장보살의 신통력이 구체적으로 발휘되는 곳인 지하세계, 즉 명부세계(冥府世界)를 통해 이를 알 수 있다. 명부세계를 현실의 사찰에 옮겨놓은 것이 바로 명부전(冥府殿)으로, 명부전은 지옥에서 구제를 담당하는 지장보살과 지옥에서 죽은 자를 심판하는 열 명의 왕, 즉 시왕이 주인공이다. 명부전은 죽음과 저승을 느끼며, 현세에서 내가 해야 할 바가 무엇인지를 생각하게 해 보는 곳이므로 지하세계에 대한 두려움을 느끼게 하는 장소라기보다 진정한 자비를 느끼게 해주는 곳이다.

배우자 사별 노인들이 선택하는 지장기도 참여행동 수준은 똑같이 어려운 상황에 처했음에도 불구하고 종교활동을 하지 않은 노인들과는 매우 다르게 나타난다(손의성, 2008). 몇몇 연구자들에 의하면 공동체 내에서 함께 종교활동에 참여하는 참여자들은 다른 사별자들과 달리 함께 고통을 위로해 주고 지지해 주고 옆에 있어 주기도 하는 행동을 하는 것으로 나타났다. 김예자(2020)의 연구결과에 따르면 종교활동 참여행동은 배우자를 잃은 슬픔으로 인한 우울 및 불안 등의 심리적인 문제를 직접적으로 감소시키지는 않지만 사별 경험 이후 다른 참여자들로부터 지지받고 있다고 지각하는 노인들은 삶의 적응에 도움이 된 것으로 나타났다. 종교활동을 하는 사람은 공감적이며(전향숙, 2021), 인지적·정서적으로 안정되어 있고(윤나경, 2012), 자기 효능감과 사회적 지위 및 사회적 책임감이 높은 것으로 나타났다(이윤복, 2012). 배우자 사별을 경험한 노인들에게 지장기도를 중심으로 한 애도는 노인들에게 죽음의 필연성에 대한 인식을 갖게 하고, 배우자의 죽음에 대한 정서와, 자신뿐만 아니라 모든 사람들의 죽음 관련 이슈들에 대한 불교적 가치관을 명료화하게 할 것으로 추측해볼 수 있다. 따라서, 지장보살의 신행으로 성불로 나아가는 자력수행의 의미를 적극적으로 되살림으로써 배우자를 사별한 노인들이 공동체 내에서 지장기도 성취로 일상을 회복하고 더불어 성불로 나아가는 수행을 통해 행복한 노년기를 보낼 수 있도록 할 필요가 있을 것이다.

불교에서 말하는 죽음의 과정은 윤회의 바퀴 속에서 육체의 형태를 바꾸어 환생의 계기가 되는 순간이다(이이정, 2011). 불교에서 죽음은 물질적인 육신이 그 활동을 모두 정지하는 것을 의미한다. 하지만 죽음 이후 인간의 의지, 의도, 욕망, 탐욕은 죽음을 의미하는 몸의 기능이 정지된 이후에도 작용한다. 죽음이란 살아있는 모든 사람들이 일상에서 경험할 수 있는 삶의 일부분이며 성장과 더불어 끊임없이 직면하게 되는 현존세계에서의 실제적인 경험이다. 그럼에도 불구하고 대부분의 사람들은 죽음에 대한 편견을 가지고 있으며 죽음이라는 것을 금기시하

고 일상에서 제외하고 있는 것이 사실이다(양진희, 2006). 불교는 윤회를 멈추고 탄생, 죽음, 고통에서 해방되기 위해 해탈, 열반에 이르러 모든 삶의 집착을 끊어내는 것을 목적으로 삼는다. 사람은 죽으면 다시 태어나기 전까지 49일 동안 중간상태에 머문다. 천상계, 인간계, 지옥계, 아귀계, 축생계, 수라계 등의 육도로 이루어진 윤회계로 환생하여 끝없는 삶을 되풀이하게 된다. 불교에서는 영혼과 육체의 결합체가 육체를 벗는 것이 죽음이고 탄생은 육체를 입는 것으로 죽음을 다른 형태의 삶으로 들어가는 입문으로 보고 있다(이기선, 2003). 배우자 사별 노인들이 죽음에 대해 정확하고 사실적으로 이해할 수 있도록 하는 것은 사랑하는 사람의 죽음으로 인한 슬픔을 슬기롭고 지혜롭게 극복하고 자신의 죽음을 올바르게 받아들이고 긍정적으로 인식할 수 있도록 돕는 삶의 교육이다.

죽음을 수용한다는 것은 배우자 사별 노인이 자신의 죽음을 자각함과 동시에 심리적으로 무엇인가를 준비할 수 있는 것이다. 죽음을 자연스럽게 받아들이는 죽음이 있는가 하면, 내세에 대한 기대로 죽음을 수용하는 죽음, 그리고 죽음을 고통스러운 삶의 도피처로 생각할 수 있다(Marshall, 1975). 죽음에 대한 성찰의 부족은 배우자를 사별한 사람들이 경험하게 되는 죽음에 따른 슬픔과 고통을 효과적으로 극복하는 것을 어렵게 만들 수 있다. 긍정적으로 자신의 죽음을 준비하는 노인이 과거 자신이 살아온 삶을 의미가 있었다고 평가하며 지금의 삶에 만족하고 미래의 삶도 긍정적으로 전망한다. 죽음 이후의 장례 기간 동안 죽은 자와 산 자가 함께함을 통해 이루어지던 자연스러운 죽음교육이 지금은 사라져가고 있지만(이운주, 조계화, 이현지, 2006), 여전히 불교는 49재 및 지장기도 등을 통해 죽음으로 인한 이별에서 오는 남은 자의 고통을 보다 효율적으로 극복해 나갈 수 있도록 돕고 있다.

최근 배우자 사별로 인한 정신건강 예방과 관련된 대부분의 연구들은 사별한 사람들의 사회적 지지에 관심을 두기 시작하면서 사별자의 가족들에 초점을 둔 연구들(김승연, 고선규, 권정혜, 2007; 강인, 최혜경, 1998)로 이루어져 왔다. 이러한 연구들은 가족의 사별을 경험하고 주변인들의 지지를 통한 성장의 중요성과 그중에서도 사별한 사람들의 사회적인 자원이 정신건강 예방에 잠재적으로 도움이 될 가능성을 제시하였다. 하지만, 이러한 연구들은 배우자를 잃은 노인들이 자신의 슬픔을 홀로 어떻게 다룰 수 있는지, 누구도 도움이 되지 않는 상황에서 자신의 애도과정에서 경험하는 노인의 심리적인 어려움은 어떤 것이 있는지에 대해 구체적으로 이해하는 데 제약이 있다. 따라서, 배우자를 사별한 노인이 지장기도에 참여한 계기는 무엇인지, 그러한 지장기도 참여는 자신과 주변인들에게 어떤 영향을 미쳤는지에 대해 심층적으로 이해할 필요가 있을 것이다. 또한, 지금까지 선행연구에서 밝혀진 실제 기도의 과정에서 나타난 개인의 내적·외적 가피경험들을 확인해볼 필요가 있을 것이다. 그뿐만 아니라, 지장기도 참여행동 이전과 이후 자신과 배우자의 죽음에 대한 인식과 자신의 죽음인식에는 어떤 변화가 있었는지에 대해 보다 심층적으로 살펴보고자 한다.

이상의 배경과 문제의식을 출발점으로 하여 본 연구는 전체적으로 일관된 인터뷰와 합의적 질적 분석 방법(CQR: Consensual Qualitative Research. Hill, 2011; Hill et al., 2005)을 통해 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동에 관한 다음의 세 가지 측면을 탐색하려고 한다. 첫째, 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동과 지장기도 참여행동 당시 배우자를 사별한 노인의 심리적 경험을 탐색하고 둘째, 지장기도 참여행동이 자신에게 그리고 주변인들과의 관계에 미친 영향은 무엇인지를 탐색하고, 셋째, 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동 이후 죽음에 대한 인식은 무엇인지를 더 심층적으로 살펴보고자 한다. 본 연구의 결과는 배우자를 사별한 노인과 지장기도 참여행동 간의 관계를 밝혀줌과 아울러 배우자를 사별한 노인의 인지적, 정서적 경험을 보다 구체적으로 드러낼 수 있을 것이며 이는 배우자를 사별한 노인의 정신건강 예방 및 개입의 바람직한 방향에 대해 지장기도 참여행동과 관련된 정보와 지침을 제공해 줄 수 있을 것이다.

본 연구는 배우자와 사별하고 지장기도에 참여한 참여자의 심리적인 고통 경험, 지장기도의 영향, 지장기도 이후 죽음인식은 무엇인지를 확인하는 것을 주요 목적으로 하였다. 연구목적 달성을 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 배우자를 사별한 노인의 심리적 스트레스는 어떠한가?

연구문제 2. 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동의 영향은 어떠한가?

연구문제 3. 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동 이후 죽음인식은 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 배우자를 사별한 노인들의 『지장경』 기도를 중심으로 한 사별 스트레스의 극복경험과 경험 이후 사별노인의 죽음인식에 대한 변화를 탐색하기 위한 질적 연구이다. 본 연구는 질적 연구 중 합의에 의한 질적 분석(CQR: Consensual Qualitative Research. Hill, 2011; Hill et al., 2005)의 방법을 적용하여 자료를 분석하였다. CQR은 개인의 내적인 경험, 태도, 그리고 신념을 깊이 있게 다루는 접근방법이다(Hill, 2011). CQR은 또한 관찰자들이 발견하기 어려운 내적인 사건을 탐구하는 데에 유용하다. 본 연구의 분석방법으로 CQR을 선택

택한 가장 중요한 점은 배우자 사별이라는 구체적인 영역에서 이전에는 『지장경』 기도를 중심으로 한 애도와 극복경험에 관해 연구된 적이 없었기 때문이다. 또한 사별한 상황에서 애도에 대한 이론적인 모형이 있지만, 불교 내에서 배우자를 상실한 노인들이 『지장경』 기도를 경험함으로써 자신뿐만 아니라 주변인들의 행동을 변화하게 하고 자신에게 심리·사회적으로 미친 죽음인식에 대한 영향에 대해 살펴보는 데 있어서, CQR이 어떠한 측정방법도 없고 어떤 질문을 해야 할지에 대한 지침이 없는 주제에 적합하다는 Hill(2011)의 제안에 따라 본 연구에 적절한 연구방법론이라고 판단되었다.

2. 연구참여자

CQR은 연구목적에 부합되는 참여자를 선정하는 것이 무엇보다 중요하기 때문에 배우자 사별 노인들에 대한 선정기준을 정하는 것이 무엇보다 중요하다. 우선적으로 연구자가 접근 가능한 참여자를 연구대상자로 선정하였다. 연구자의 사찰에 연구참여자를 모집한다는 짧은 문장을 게시하는 방식으로 참여자를 선발하였다. 본 연구의 참여자들은 심리적으로 불안정한 상태에 있지 않고 정상적인 생활을 하는 성인이다. 그리고 배우자들과 사별 후, 연구자의 사찰에서 장기간 지장기도를 하였다. 비록 그들의 경험 시기는 달랐지만, 그들이 배우자 사별 후 지장기도를 집중적으로 행하였다는 과정은 유사하다.

연구참여자들과 직접면담을 통하여 연구자가 재차 인터뷰 질문지를 보여주고 연구의 취지와 목적에 대해서 설명하고 참여확인 동의서를 받았다. 참여자들은 사전면접을 통해 자발적이고 개방적으로 면접에 응할 것에 동의하여 면접일정을 협의하고 순서대로 개별 심층 면접을 진행하였다. 참여자와의 면담 과정에서 참여자에게 먼저 참여자의 자율성을 존중하며 언제라도 그만둘 권리가 있음을 알려주었다. 또한 참여자에게 전사한 인터뷰 내용을 확인시켰고 참여자들은 추가적인 정보를 제공하였다. 마지막 복사본에서는 비밀유지가 되었는지에 대해 다시 검토하도록 하였다. 참여자들의 인터뷰는 녹음되었으며 인터뷰 데이터를 분석에 이용하기 위하여 모든 녹음을 전사하였다. 인터뷰 과정 중에는 정확한 전사와 참여자와의 능동적인 상호작용을 위하여 메모를 하였으며 인터뷰 이후에도 참여자와의 경험에 대한 메모를 하였다.

표 1. 연구참여자의 사별자 연령 사망원인

사례번호	사별자	연령	사망원인
1	남편	80대	사고
2	남편	60대	질병
3	아내	70대	질병
4	남편	70대	질병
5	아내	70대	질병
6	남편	80대	사고
7	남편	80대	사고
8	남편	70대	질병
9	남편	70대	질병
10	남편	70대	사고

3. 연구절차 및 자료수집

1) 연구절차

CQR의 주요 단계는 크게 4단계로 이루어진다. Hill(2011)의 CQR의 단계를 참고한 본 연구의 절차는 다음과 같이 이루어졌다.

1단계는 연구를 시작하는 단계이다. 이 단계에서 본 연구자는 주제를 선택하고 합의팀을 선정하고 문헌 연구를 읽고, 연구자의 경험에 대하여 생각하고, 파일럿 인터뷰를 실시한 것을 기초로 연구 질문을 만들고 참여자를 모집하였다. 본 연구자는 개방적인 태도로 데이터를 수집하였으며 참여자들이 그들의 방식으로 연구 주제에 대하여 이야기할 수 있게 만들었다. 데이터는 전화, 인터뷰, 질문지를 통하여 수집하였으며, 참여자에게 미리 정해진 반응으로 생각하도록 강요하지 않으면서 개방형 질문을 사용하였다. 인터뷰를 통하여 수집된 데이터는 말한 그대로 전사하였다. 전사 이후 전사내용은 참여자에게 보내졌고 잘못된 부분은 수정하거나 첨가할 기회를 가졌다.

2단계는 전사가 이루어진 후 합의팀이 각 사례를 분석하는 단계이다. 먼저 내용별로 영역을 분류하고 데이터에서 나타나는 서로 다른 유형

의 개념에 대해 생각한 뒤 원 데이터를 이 영역에 놓았다. 합의팀은 데이터를 영역으로 조직화하였으며 데이터의 의미를 해석하지는 않았다. 데이터가 영역으로 조직화된 후, 합의팀은 각 영역별로 참여자가 말한 것을 요약하였다. 합의팀은 참여자가 한 말을 사례의 맥락을 분명하게 고려하여 더욱더 간결하게 요약하였으며 참여자들이 한 말의 본질을 추출하고 핵심개념을 만들어냈다. 이 시점에서 그동안의 연구내용을 감사자에게 보냈으며 감사자는 합의팀이 한 모든 것을 검토하고 변경사항을 제안하였다.

3단계는 합의팀이 각 영역 내에서 참여자들의 반응에 어떤 주제나 패턴이 있는지를 탐색하는 단계이다. 이 질문에 답하기 위하여 합의팀은 각 영역 내의 반응을 데이터를 특징짓는 서로 다른 범주에 넣는 교차분석을 실시하였다. CQR의 데이터 분석 과정의 모든 단계는 이론으로부터 도출된 것이 아니라 데이터로부터 범주가 생성되었으며 모든 결정은 합의팀의 합의에 의하여 이루어졌다.

4단계는 교차분석 단계이다. 결정된 사항을 감사자에게 보내고 감사자의 의견을 종합하여 합의팀이 다시 합의하였다. 합의에 의하여 이루어진 모든 결정을 끝으로 글쓰기를 하였다. 연구자는 질적으로 좋은 이야기를 전달할 때까지 계속 다시 고쳐 쓰는 작업을 하였다.

2) 합의팀 구성

자료 분석을 위해 합의팀을 구성하고 논문지도 교수가 감사자의 역할을 담당하기로 하였다. CQR 합의팀은 본 연구자 및 2명의 CQR 분석 경험자 등 3명으로 구성하였다. 본 연구자와 본 연구의 합의자인 상담전공 박사과정 1명은 대학원 과정에서 질적 연구 교과목 1개를 수강하였으며 질적 연구 워크숍에 최소 2회 이상 참여하였다. 한 명의 합의자는 현재 상담심리 교수로 재직 중이고 CQR로 여러 편의 논문을 게재한 경험이 있다.

3) 질문지 구성 및 자료수집

(1) 면접질문지 구성

문헌연구결과를 토대로 작성된 인터뷰 질문지는 배우자 사별에서 배우자 사별 이후 지장기도에 참여한 사별자들을 대상으로 3차례 파일럿 테스트를 실시하였다.

전문가들은 3차례에 걸쳐 인터뷰 초안을 검토하면서 순서와 정확성뿐만 아니라 질문이 적절한지를 살펴보았으며, 질문을 받았을 때 참여자가 어떻게 느낄지에 대해 상상해 보고 연구자에게 의견을 제시하였다. 그 결과를 토대로 인터뷰 질문이 여러 차례 재구성되었고 최종적으로 10개의 반구조화된 인터뷰 질문지를 완성하였다.

표 2. 반구조화 인터뷰 질문지

연구문제 1	배우자 사별 스트레스는 어떠했으며 어떤 심리적 경험을 하였는가?
1	무엇이 가장 힘들었는가?
2	배우자 사별 이후 어떤 생각, 느낌이 들었는가?
3	배우자 사별 이후 삶을 대하는 태도는 어떠했는가?(태도, 행동, 가치관)
4	배우자 사별 이후 주변의 삶은 어떠했는가? (자녀양육, 경제적 어려움 등)
연구문제 2	배우자 사별 이후 지장기도 참여는 자신 및 주변인들과의 관계에 어떤 영향을 미쳤는가?
5	배우자 사별 이후 어떻게 살아왔는가?
6	지장기도는 나의 삶에 어떤 영향을 미쳤는가?(삶을 대하는 태도, 행동, 가치관 등 자유롭게 표현)
7	지장기도는 주변인들에게 어떤 영향을 미쳤는가?(자녀양육, 주변인들과의 관계, 경제적 어려움 등 자유롭게 표현)
연구문제 3	배우자 사별과 관련된 죽음인식은 어떠한가?
8	배우자 사별 이후 죽음에 대해 생각해 본 적이 있는지 소개해 주세요.
9	어떤 죽음이 좋은 죽음이라고 생각하는지 말씀해 주세요.
10	배우자 사별 이후 지속적으로 실시한 지장기도와 자신과 타인 및 주변인들에 대한 죽음인식은 어떤 관련이 있다고 생각하십니까?

(2) 인터뷰 및 자료수집

인터뷰 및 자료수집은 2023학년도 9월부터 12월까지 이루어졌다. 연구자는 먼저 참여자들에게 본 연구의 목적, 소요되는 시간, 녹음 동의

및 비밀유지 등에 대하여 설명하였다. 그 이후 배우자 사별이 무엇인지에 대한 설명을 한 뒤 배우자 사별이 본 연구에 맞는지를 다시 한번 확인하기 위하여 사별 스트레스를 체크하였다. 이 질문지를 통하여 배우자 사별에서 본 연구에서 정의한 배우자 사별의 개념에 부합하는지에 대한 평가를 실시하였다. 그 뒤에 지장기도 참여에 대해 생각해 보도록 하였고 반구조화된 질문지를 이용하여 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 시간은 50분에서 1시간 20분 정도가 소요되었다.

4. 자료분석

본 연구의 목적은 배우자 사별자 중 배우자 사별자의 사별 스트레스, 지장기도 참여와 그들이 경험한 생각과 느낌이 배우자 사별자에게 미친 영향, 배우자 사별자의 죽음인식 등을 탐색하는 것이다. 이 목적을 달성하기 위하여 배우자 사별자 10명을 대상으로 면접을 실시하였다. 배우자 사별자들에 대해 심층적인 연구를 하기 위하여 그들의 경험을 있는 그대로 살펴보기 위한 합의에 의한 질적분석(CQR: Consensual Qualitative Research, Hill, 2011; Hill et al., 2005)의 방법을 사용하여 배우자 사별자의 사별경험 및 지장기도 이후 죽음에 대한 인식을 제시하고자 하였다. 본 연구는 배우자 사별자의 사별경험 및 지장기도 이후의 죽음인식을 살펴보는 데 목적을 두고 있다. 분석과정은 ① 개별적인 분석단계, ② 개별 분석에 대한 교차검토 단계를 거쳐 불일치를 줄이고 ③ 감수를 거쳐 최종적으로 합의에 따른 결정을 하는 단계를 거쳐 이루어졌다. 연구자들은 각각 1개의 배우자 사별 사례를 축어록으로 풀고 주제별로 내용을 정리하고 각자 영역을 만든 후 토의를 거쳐서 영역을 결정하였다. 나머지 배우자 사별 사례도 읽고 영역을 만든 후, 합의팀이 모여서 일치하는 부분과 일치하지 않는 부분에 대해서 합의 과정을 거쳤다. 각 배우자 사별 사례별 핵심개념 구성 및 1차 감수를 받고 교차분석을 한 뒤 핵심내용 및 교차분석을 다시 감수받았다. 합의팀은 감수가 검토한 부분들을 다시 살펴보고, 합의를 통해 배우자 사별 사례 영역에 대해 수정, 보완하였다.

III. 연구 결과

1. 배우자를 사별한 노인의 심리적 스트레스

본 연구에서 배우자를 사별한 노인의 심리적 스트레스를 살펴본 결과 ‘정서적 스트레스’, ‘생활의 어려움에서 오는 스트레스’의 2개 영역에서 6개 범주가 도출되었다. ‘정서적 스트레스’ 영역에서는 ‘외롭고 슬픈 마음이 들(전형적)’, ‘미안한 마음이 들(드문)’, ‘불안하고 우울한 마음이 들(드문)’, ‘소외되고 고립된 마음이 들(드문)’의 4개 범주가 도출되었다. ‘생활의 어려움에서 오는 스트레스’ 영역에서는 ‘혼자서 감당해야 한다는 부담감(변동적)’, ‘사별 직후 경제적 압박감(변동적)’의 2개 범주가 도출되었다.

표 3. 배우자를 사별한 노인의 심리적 스트레스

영역	범주	사례 수
정서적 스트레스	1) 외롭고 슬픈 마음이 들	전형적(5)
	2) 미안한 마음이 들	드문(1)
	3) 불안하고 우울한 마음이 들	드문(1)
	4) 소외되고 고립된 마음이 들	드문(1)
생활의 어려움에서 오는 스트레스	1) 혼자서 감당해야 한다는 부담감	변동적(2)
	2) 사별 직후 경제적 압박감	변동적(3)

1) 정서적 스트레스

(1) 외롭고 슬픈 마음이 들

“아내가 떠올라서 슬퍼질 때도 있고 외로울 때도 있다. 스님께서 아내를 정말 사랑해 주셨다. 8년 동안 요양원생활을 해서 저는 준비된 이별이었지만 심리적 고통이 아주 컸다.” <연구참여자 5>

“남편이 가고 마음이 어려웠지만 항상 회사로 출근해서 열심히 일을 했어요. 일하고 나면 피곤하니까 잊어버릴 수 있었어요. 집에 가면 남편이 항상 들어오는 것 같고 집에 누워있는 것 같고 그런 시기가 있었어요. 일하면서 마음을 흘려버리고 웬만하면 슬픈 생각을 안 하려고 했다. 지금 가만히 들여다보면

내가 생각해도 나도 대단했구나, 슬픔 속으로 쭉 빠지지 않고 또 축 처지지 않고 내가 힘을 내서 살아야 한다는 생각에 열심히 밀고 나간 거 같아요. ‘밀고 나가야지요’, ‘참고 가야지요’, ‘운다고 해서 누가 해주는 거 없어요’라는 생각을 주로 했다. 닥치면 어떻게 몰라도 각자 자기가 견디기 나름이죠. 애들이 불편하고 속상해 하니까 엄마가 곳곳이 버터나가야 애들도 힘을 내죠. 저는 그 과정을 ‘나만 믿고 내 가족만 믿고 내가 이러면 안 된다’라는 생각만 하면서 살았어요.” <연구참여자 6>

(2) 미안한 마음이 들

“연명치료를 하지 않아서 마음이 아주 많이 아프고 죄책감을 느끼고 있다. 한편으로는 잘 보냈다고 생각한다. 부처님 곁에서라도 아프지 말고 살아가라고 하고 있다.” <연구참여자 5>

(3) 불안하고 우울한 마음이 들

“작년에는 ‘내가 이렇게 살아서 뭐하나’ 이런 생각을 몇 번 한지 몰라요. 병원 가서 이런 이야기를 자주 했어요. 우울증 진단을 받고 난 뒤 약을 복용하고 있어요. 지금은 그래도 많이 나아진 거 같아요. 작년 12월부터 조금씩 나아지는 것 같아요. 지금은 주말 되면 아이들이 아기를 데리고 오곤 해서 조금씩 치유가 되고 있어요. 지금은 낮에 일이 없으면 밖으로 다니기도 하고 절에도 가고 절에 안 가면 신랑한테 갔다 오고 해요. 내 스스로가 내 마음을 달래려고 노력하고 있지만 아직은 아닌 것 같아요.” <연구참여자 2>

(4) 소외되고 고립된 마음이 들

“사람들이 저한테 ‘아유 벌써 간 지가 언제데 즐겁게 지내라 밖에 나가서 친구를 사귀라’고 해요. 이런 말이 저를 정말 짜증나게 해요. 저 여자는 남편 보내 놓고 돌아다니는 이야기를 들을까봐 한번도 밖에 나가본 적이 없어요.” <연구참여자 2>

2) 생활의 어려움에서 오는 스트레스

(1) 혼자서 감당해야 한다는 부담감

“혼자 농장에 후레쉬를 들고 올라갈 때 그때는 안 좋아요. 밖의 일을 남편이 맡아서 해결을 해줬는데 이제 제가 해결해야 할 때가 있어요. 기계가 고장이 나면 어떻게 했었지? 하고 예전 기억을 떠올려서 할 때, 남작 할 일을 내가 할 때 생각이 많이 나요.” <연구참여자 4>

“남편이 해주는 대로 집에서 가정주부로 살았지 관공서에 가서 도장 한번 찍어본 적이 없었어요. 바깥일이 이렇게 힘든지 몰랐어요. 가장이 하는 일이 따로 있다고 생각했는데 막상 지금은 제가 가장노릇을 모두 하고 있어요. 세금이니 뭐니 이런 것들을 모르면 안 되는 상황이 된 거죠. 경제적인 것을 너무 몰랐던 거죠. 바보가 된 기분이었어요. 누구에게 도움을 청해야 할지도 모르는 상황에서 참 막막했어요. 1년 정도 하고 나니까 그런 것들이 이제 정리가 되고 있어요.” <연구참여자 9>

(2) 사별 직후 경제적 압박감을 경험

“남의 집에서 애들하고 힘들게 살았어요. 한 20년 일하다가 50대에 돈을 모아서 집을 사면서부터 좋아졌어요. 20년 동안 이사를 25번을 다녔어요. 지금은 그 보람을 느끼고 있어요.” <연구참여자 7>

“혼자서 벌어서 살아야 하잖아요. 먹고 사는 게 가장 힘들었죠. 고된 삶의 연속이었어요. 생계를 꾸려나가는 게 힘들었어요. 그동안 내내 일을 했어요. 일을 그만둔 지는 2-3년 정도 된 것 같아요.” <연구참여자 8>

2. 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동의 영향

배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동이 자신, 주변인들에게 미친 영향을 살펴본 결과 ‘가족관계에게 영향을 미친 가피’, ‘나 자신에게 영향을 미친 가피’, ‘생활에서 경험한 가피’의 3개 영역에서 8개 범주가 도출되었다. ‘가족관계에게 영향을 미친 가피’ 영역에서 ‘자녀들 양육의 순조로움을 경험함(변동적)’, ‘꿈을 통해 가족과 관련된 나의 어려움 해결을 경험함(변동적)’의 2개 범주가 도출되었다. ‘나 자신에게 영향을 미친 가피’ 영역에서 ‘내 마음이 편안해짐(전형적)’, ‘지혜와 힘을 받음(드문)’, ‘돌봄의 가피를 경험함(변동적)’의 3개 범주가 도출되었다. ‘생활에서 경험한 가피’에서 ‘규칙적으로 생활할 수 있게 됨(드문)’, ‘지속적으로 절에 다니게 됨(드문)’, ‘일상에서 지장기도를 하게 됨(드문)’의 3개 범주가 도출되었다.

표 4. 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동의 영향

영역	범주	사례 수
가족관계에게 영향을 미친 가피	1) 자녀들 양육의 순조로움을 경험함	변동적(2)
	2) 꿈을 통해 가족과 관련된 나의 어려움 해결을 경험함	변동적(4)
나 자신에게 영향을 미친 가피	1) 내 마음이 편안해짐	전형적(8)
	2) 지혜와 힘을 받음	드문(1)
	3) 돌봄의 가피를 경험함	변동적(3)
생활에서 경험한 가피	1) 규칙적으로 생활할 수 있게 됨	드문(1)
	2) 지속적으로 절에 다니게 됨	드문(1)
	3) 일상에서 지장기도를 하게 됨	드문(1)

1) 가족관계에서의 가피 경험

(1) 자녀들 양육의 순조로움을 경험함

“지장보살님께 제가 마음먹은 대로 해달라고 기도해요. 우리 식구들 가족만 해도 아주 많은데요. 기도를 하기만 하면 그대로 다 들어주시는 것 같아요. 큰 거는 아니지만 손자가 학교 가게 되었을 때도 가까운 학교에 입학하고 졸업하고 그랬어요. 그런 것들을 저는 가피라고 생각하고 있어요.” <연구참여자 6>

“아이들이 착해요. 또 제 말을 잘 들어요. 그것도 가피죠. 아이들이 다 잘 자라줘서 얼마나 다행인지 몰라요. 지금은 지장기도를 하면 무슨 걱정이 없어요. 가장 큰 가피죠.” <연구참여자 7>

(2) 꿈을 통해 가족과 관련된 나의 어려움 해결을 경험함

“절에 다니면서 정말 가피를 많이 봤어요. 아직까지 애들 건강한 거 그게 최고의 가피라고 생각해요. 아이들이 자주 와주는 게 최고로 행복해요. 불편한 게 없어요. 이 모든 게 저는 부처님의 가피라고 생각해요. 기도하고 오면 꼭 꿈에 선물을 하더라고요. 꿈꾸고 나서 한 달 있으면 꼭 원하는 바가 이루어졌어요. 할아버지 돌아가시고 난 뒤에 기도를 했어요. 집에 돌아와서 꿈을 꾸 거예요. 꿈에 어떤 절을 갔는데 산에 길이 새로 났어요. 위에는 흰 길 아래는 새 길이 나 있었는데 저는 환한 길로 왔어요. 또 꿈을 꿔는데 우리 집 앞에 제비 떼가 새카맣게 날아왔어요. 이후에 한 달인가 있다가 할아버지가 살아생전 내 놓은 건물이 있었는데 계약이 안 되어서 애를 먹었어요, 그런데 그 건물이 계약이 되더라고요. 덕분에 빚을 다 갚았어요.” <연구참여자 1>

“제 일을 하다 보면 가끔씩은 아찔한 순간이 있을 때가 있어요. 사고 비슷하게 그게 사전에 예측이 되는 때가 와요. 저도 혹시 잘 모르긴 하지만 아, 이게 나의 기도 덕분에 아닌가 하는 생각이 들어요. 제가 하는 일이 잘못하면 큰 사고로 이어질 수 있거든요. 그런 때는 안전장치를 다시 한번 점검하죠. 그런 예감이 그냥 와요. 지장보살님 가피인지.. 미리 어, 이러면 안 되는데.. 하는 게 마음 속으로 들어와요. 그 덕분에 그런 게 사전에 예방이 되죠, 그런 직감이 와요.” <연구참여자 3>

2) 나 자신에게 있어서 가피 경험

(1) 내 마음이 편안해짐

“스님과 같이 항상 지장기도를 했어요. 지금도 스님이 하시는 대로 절에 올 때마다 지장기도를 따라 해요. ‘지장보살 지장보살’을 수도 없이 하지요. 스님께서 그렇게 하고 계시요. 날마다 기도하고 계시는 걸 보고 저도 좋을 때도 나쁠 때도 늘 기도가 저절로 됩니다. 지장기도를 하고 나면 숨쉬는 게 좀 자유롭다고나 할까요. 그냥 하지 않고 숨을 쉬면서 하는 게 느껴지거든요. 뭔가 걱정거리가 생길 때도 숨쉬면서 지장보살을 찾으면 희안하게도 금방 걱정거리가 없어져요.” <연구참여자 1>

“‘지장보살 지장보살’ 할 때가 가장 행복해요. 일을 다 끝내고 누워 있을 때 지장보살 염주 돌리고 할 때 그때가 가장 행복해요. 친구들은 이 나이 되니까 잠이 안 온다고 하면서 수면제를 처방해서 먹는다고 하는데 저는 할 일이 산더미처럼 많아서 잠은 잘 자요. 농장만 잘 운영하면 되겠지, 그런 생각을 하면서 살죠. 많이 안정됐어요. 제 마음이 안정되니까 좋아요. 공양도 못 하고 주위에서 그냥 쓰러질까봐 걱정했는데 기도 덕분에 지금은 잘 버티고 있어요.” <연구참여자 4>

(2) 지혜와 힘을 받음

제가 가장 힘든 시기에 버틸 수 있는 지혜와 힘을 주신 거라고 생각해요. 너무 감사하죠. 항상 기도할 때 스님, 신도님들께 감사하다는 기도를 올려요.” <연구참여자 4>

(3) 돌봄의 가피를 경험함

“절에 가면 노보살님들이 ‘먼 데서 와서 고맙다’고 하면서 손을 잡아 주셨어요. 나를 위해서 갔다고 생각을 했는데 반갑게 맞아주셔서 너무 고마웠어요. 여러 노보살님들이 따뜻하게 맞이해주신 게 지금도 그 생각이 나요. 그 모든 게 지장보살님의 가피라고 생각해요. 그리고 남편이 간 이후에 많은 사람들이 저를 도와주려고 하는 것도 기도 가피라고 생각해요. 남편을 대신해서 회의를 가면 저만 여자잖아요. 서로가 다 알고 몇십 년을 같이 했던 사람들이니까 도와주려고 해요.” <연구참여자 4>

“주위에 착한 사람들이 많았어요. 저를 도와주는 사람들도 많았어요. 스님을 만난 것도 기적이고 저를 도와준 사장님도 그렇고 조상님들도 그렇고 다 부처님 가피였다고 생각해요. 스님이 불법에 대해서 말씀하실 때마다 얼마나 귀에 들어오는지 몰라요. 예전에 수덕사에서 처음으로 수계식을 했어요. 그때 스님께서 해주신 말씀이 아직도 생생해요. ‘앞으로는 정말 좋은 생각을 많이 해서 좋은 일만 있을 거야’라고 해주셨어요. 그 스님 말씀이 마음에 와 닿았어요. 예전에는 천도재를 못 했는데 지금은 조상님들을 잘 섬기고 있어요.” <연구참여자 7>

3) 생활에서의 가피 경험

(1) 규칙적으로 생활할 수 있게 됨

“기도 덕분에 잠도 잘 자고 규칙적으로 살게 되었어요.” <연구참여자 5>

(2) 지속적으로 절에 다니게 됨

“절에 오는 게 최고의 치유였어요. 막내아들 100일 때부터 절에 다녔어요. 지금도 절에 다니면서 기도하는 게 가장 행복해요. 절에 가면 기도하고 법문 듣고 친구들도 만나고 하는 게 외롭지 않게 해준 거 같아요. 저를 가까이에서 가장 많이 도와줬어요. 지금 생각해 보니 남편이 갑작스럽게 가고 난 뒤 지금까지 저를 저렇게 버티게 해준 힘이 기도에서 나왔다고 봐요.” <연구참여자 1>

(3) 일상에서 지장기도를 하게 됨

“절이 아니어도 혼자 있을 때도 매일 지장보살을 찾아요. 혼자 흥얼거리고 다녀요. 스님이 가르쳐주신 대로 ‘지장보살 지장보살’ 하면서 다녀요. 거의 매일 해요. 새벽에 일어나면 천수경을 틀어놓고 있고 낮에는 일하면서 마음속으로 늘 지장보살을 찾아요.” <연구참여자 2>

3. 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동 이후 죽음인식의 변화

배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동 이후 경험한 죽음인식의 변화를 살펴본 결과 ‘일반적인 죽음인식’, ‘불교적 죽음인식’의 2개 영역에서 6개 범주가 도출되었다. ‘일반적인 죽음인식’ 영역에서 ‘편안하게 죽고 싶은 마음(전형적)’, ‘폐 끼치지 않고 가고 싶은 마음(드문)’, ‘아쉬움 없이 살다 가고 싶은 마음(변동적)’, ‘남은 사람들이 마음 아프지 않길 바라는 마음(드문)’의 4개 범주가 도출되었다. ‘불교적 죽음인식’ 영역에서 ‘불교를 통해 좋은 죽음에 대해 알게 됨(변동적)’, ‘선업을 쌓으며 죽음을 준비하고자 함(변동적)’의 2개 범주가 도출되었다.

표 5. 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동 이후 경험한 죽음인식의 변화

영역	범주	사례 수
일반적인 죽음 인식	1) 편안하게 죽고 싶은 마음	전형적(6)
	2) 폐 끼치지 않고 가고 싶은 마음	드문(1)
	3) 아쉬움 없이 살다 가고 싶은 마음	변동적(2)
	4) 남은 사람들이 마음 아프지 않길 바라는 마음	드문(1)
불교적 죽음 인식	1) 불교를 통해 좋은 죽음에 대해 알게 됨	변동적(3)
	2) 선업을 쌓으며 죽음을 준비하고자 함	변동적(3)

1) 일반적인 죽음 인식의 변화

(1) 편안하게 죽고 싶은 마음

“늘 기도를 통해서 죽음에 대한 준비를 하고 있어요. 기도할 때마다 늘 ‘부처님 감사합니다’라는 기도만 해요. 업장소멸을 해달라고 기도하고 있어요. 지금도 그렇게 기도하고 있어요. 그저 자다가 편안히 가고 싶어요. 잘 때 경전을 한 번씩 읽고 자요. 천년만년 살다가 죽지 말고 아프지 말고 편안히 갔으면 좋겠다고 기도하고 잠자리에 들어요.” <연구참여자 1>

“죽음에 대해 불안하거나 죽음에 대한 준비 같은 것도 아직은 생각해 본 적이 없어요. 애들 고생 안 시키고 편안하게 죽고 싶어요. 8년 동안 병원에서 남편 병간호하면서 아픈 사람들을 너무 많이 봤어요. 자는 듯이 편안하게 가고 싶어요. 덕을 많이 쌓진 않았지만 편안하게 가고 싶어요.” <연구참여자 2>

(2) 폐 끼치지 않고 가고 싶은 마음

“남편의 죽음을 보고는 갈 때는 다 내려놓고 간다는 것을 느꼈어요. 저도 그렇게 하려고요. 아무리 내려놓는다고 해도 지금은 생활이니까 돈에 관련되어 있잖아요. 그래도 남편한테 조금이라도 폐를 끼치지 말고 살다가 가는 게 욕심을 내려놓는 거라는 것을 배웠어요. 옛날에는 뭔가가 있어야 한다고 생각했는데 지금은 그런 건 다 소용없고 내가 편하게 있다가 편한 마음으로 남편한테 밥 한 끼 살 정도만 있으면 된다, 그렇게 살다 가는 게 맞는 거더라는 생각이 들어요. 지금은 그게 다 부질없다는 걸 알아요. 집이 없으면 단칸방에 살아도 되고 그렇게 살다가 간들 괜찮아요. 자식한테 손 안 벌리고 거기에 맞게 살다가 가면 되지, 이런 생각이 들어요. 스님으로부터 지혜를 배우는 게 많아요. 남편이 가고 난 뒤 스님께서 저한테 ‘다 괜찮다’고 ‘공양이나 잘하시라’고 하셨어요. ‘모자 꼭 쓰고 다니라’고도 하셨어요. ‘나 혼자 잘 살 수 있어’라고 생각해요. 그렇게 살다 갈려고요.” <연구참여자 4>

(3) 아쉬움 없이 살다 가고 싶은 마음

“제가 사랑하는 세 분이 모두 가고 저만 남았어요. 집사람이 아플 때 혼자된다는 걸 알고 있었어요. 다 부질없는 일이지. 세상에 공짜는 없잖아요. 사람답게 살자고 생각하고 있어요. 죽음준비는 다 된 것 같아요. 아무 때나 가더라도 후회는 없을 것 같아요.” <연구참여자 3>

“내가 어느 날 갑자기 고독사하는 생각도 들고 그래요. 이러다가 혼자 죽는 거 아닌가. 저는 연명치료는 안 하겠다고 사인해 놔요. 좋을 것 같아서요. 아내한테도 아쉬움은 없어요. 저의 미래가 아니라 사랑하고 아끼는 손주들 때문에 힘들 것 같아요. 좋은 생각을 가지고 갈 것 같아요. 앞으로 손주들을 위해 뭔가 희생을 하지 않겠는가? 싶어요. 성지순례를 다니고 싶어요. 그동안에 가고 싶었는데 못 갔거든요.” <연구참여자 5>

(4) 남은 사람들이 마음 아프지 않길 바라는 마음

“죽음을 생각하면 자식이 가장 먼저 떠오르죠. 하나 남은 딸이 생각나요. 제가 죽으면 딸이 힘들 거 같아요. 제가 죽으면 딸한테는 친정이라는 존재 자체가 없어진다는 생각이 들어요. 아들이 가고 난 뒤 아들 생각을 안 하려고 노력해 왔지만 견다가 아들 닮은 사람을 보면 ‘우리 아들도 저렇게 건장했는데’라는 생각이 들어요. 그런 말을 딸한테 못했어요. 내 마음 하나 아프면 되지 딸 마음도 아프게 하고 싶지 않아서요. 죽음은 마음을 아프게 하잖아요. 제가 죽으면 딸이 마음 아프지 않기를 바라죠.” <연구참여자 8>

2) 불교적 죽음인식의 변화

(1) 불교를 통해 좋은 죽음에 대해 알게 됨

“남편이 떠났을 때는 몰랐어요. 스님께서 법문에서 울고불고 하는 건 다 생각이라고 하셨어요. 지금은 알아요. 물로 돌아가고 불로 돌아간다고 하셨어요. 제가 돌아갈 데가 있다는 것이 좋은 일이라고 생각해요. 즐거운 죽음을 맞이할 수 있을 것 같아요. 몸은 없어도 온 우주가 내 몸이 되는 거라고 생각해요.” <연구참여자 6>

“죽어서 부처님 만나면 뭐라고 말씀드리지? 잘 살려고 노력하고 왔다는 생각이 먼저 들어요. 만일 부처님을 만난다면 하고 싶은 이야기가 딱 한 가지 있어요. ‘부처님, 제가 잘 살려고 노력했는데 이승에서 살면서 못한 게 있다면 부처님께서 가르쳐 주세요’라고요. 제가 어떻게 해야 되냐고 묻고 가르침대로 따르고 싶어요.” <연구참여자 7>

(2) 선업을 쌓으며 죽음을 준비하고자 함

“스님께서 법문에서 언제나 만족한 삶을 살라. 스스로 만족하고 스스로 지혜로운 삶을 살아야 한다. 여법하고 맑고 향기로운 불자가 되는 게 쉽지 않다, 시간이 없다, 이런 말씀을 자주 하셨어요. 아내는 떠났지만 이제 인생이 보여요. 여법한 불자가 되고 싶어요.” <연구참여자 3>

“항상 부처님 말씀을 듣고 있어요. 죽을 때까지 들어야죠.” <연구참여자 6>

IV. 결론 및 논의

본 연구는 배우자를 사별한 노인이 지장기도에 참여한 계기는 무엇인지, 그러한 지장기도 참여가 그들에게 어떤 영향을 미쳤는지에 대해 심층적으로 이해하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위한 연구문제는 첫째, 배우자를 사별한 노인의 심리적 스트레스는 어떠한가?, 둘째, 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동의 영향은 어떠한가?, 셋째, 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동 이후 죽음인식은 어떠한가?였다.

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 배우자를 사별하고 지장기도 경험을 경험한 적이 있는 연구대상 10명으로 인터뷰를 실시하였다. 그리고 지장기도 경험을 심층적으로 탐색하기 위하여 합의에 의한 질적분석(CQR: Consensual Qualitative Research, Hill, 2011; Hill et al, 2005)의 방법을 사용하여 분석하였다. 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 배우자를 사별한 노인의 심리적 스트레스를 살펴본 결과, ‘정서적 스트레스’, ‘생활의 어려움에서 오는 스트레스’의 2개 영역에서 6개 범주가 도출되었다. ‘정서적 스트레스’ 영역에서는 ‘외롭고 슬픈 마음이 들(전형적)’, ‘미안한 마음이 들(드문)’, ‘불안하고 우울한 마음이 들(드문)’, ‘소외되고 고립된 마음이 들(드문)’의 4개 범주가 도출되었다. ‘생활의 어려움에서 오는 스트레스’ 영역에서는 ‘혼자서 감당해야 한다는 부담감(변동적)’, ‘사별 직후 경제적 압박감(변동적)’의 2개 범주가 도출되었다. 이는 배우자의 사별이 개인에게 다양한 스트레스를 유발함을 알 수 있는 결과이다.

‘슬픔’과 ‘외로움’은 장수지(2013)의 연구에서 노년기 배우자가 사별 후 겪는 적응과정에서 경험한 정서적 현상과 일치하는 결과이다. ‘미안함’은 중년기의 배우자 사별 경험을 탐색한 박경례, 박재연(2022)의 내러티브 연구에서 미안하고, 후회스러움, 죄책감 등의 감정이 나타난 것과 같은 맥락의 결과이다. ‘불안하고 우울한 마음’이 도출된 결과는 배우자의 상실이 외로움과 우울을 유발하는 매우 중요한 생활 사건이라는 Strobe, Strobe와 Hansson(1988)의 주장과 일치하는 결과이다. ‘고립’의 경우, 배우자 사별로 인해 노인들이 사람들과의 접촉을 회피하는 고립 생활을 하기도 한다는 김승연, 고선규, 권정혜(2007)의 연구와도 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다.

둘째, 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동이 자신, 주변인들에게 미친 영향을 살펴본 결과 ‘가족관계에게 영향을 미친 가피’, ‘나 자신에게 영향을 미친 가피’, ‘생활에서 경험한 가피’의 3개 영역에서 8개 범주가 도출되었다. ‘가족관계에게 영향을 미친 가피’ 영역에서 ‘자녀들 양육의 순조로움을 경험함(변동적)’, ‘꿈을 통해 가족과 관련된 나의 어려움 해결을 경험함(변동적)’의 2개 범주가 도출되었다. ‘나 자신에게 영향을 미친 가피’ 영역에서 ‘내 마음이 편안해짐(전형적)’, ‘지혜와 힘을 받음(드문)’, ‘돌봄의 가피를 경험함(변동적)’의 3개 범주가 도출되었다. ‘생활에서 경험한 가피’에서 ‘규칙적으로 생활할 수 있게 됨(드문)’, ‘지속적으로 절에 다니게 됨(드문)’, ‘일상에서 지장기도를 하게 됨(드문)’의 3개 범주가 도출되었다. 이러한 결과는 지장기도는 기도를 하는 당사자뿐만 아니라 가족과 주변인에게도 긍정적인 영향을 준다는 것을 시사한다.

기도를 통해 염원하는 마음이 기도하는 연구참여자들의 마음을 달래고, 그 영향이 가족들에게도 전이되어 나간 것으로 이해할 수 있다. 특히 몇 명의 연구참여자에는 ‘꿈’을 통해 문제가 해결되는 것을 경험했는데, 이것은 꿈을 통해 무의식의 내용을 의식화한다는 분석심리학적인 시각으로 볼 때(이부영, 2014), 지장기도는 개인의 무의식의 영역을 의식화하는 데 도움을 주고 있다는 것을 알 수 있다. 그리고 지장기도가 자연스럽게 불교 신행과도 연결되어 개인의 삶의 의지가 다시 일어설 수 있도록 돕는 역할을 하는 것을 확인할 수 있었다.

셋째, 배우자를 사별한 노인이 지장기도 참여행동 이후 경험한 죽음인식의 변화를 살펴본 결과 ‘일반적인 죽음인식’, ‘불교적 죽음인식’의 2개 영역에서 6개 범주가 도출되었다. ‘일반적인 죽음 인식’ 영역에서 ‘편안하게 죽고 싶은 마음(전형적)’, ‘폐 끼치지 않고 가고 싶은 마음(드문)’, ‘아쉬움 없이 살다 가고 싶은 마음(변동적)’, ‘남은 사람들이 마음 아프지 않길 바라는 마음(드문)’의 4개 범주가 도출되었다. ‘불교적 죽음 인식’ 영역에서 ‘불교를 통해 좋은 죽음에 대해 알게 됨(변동적)’, ‘선업을 쌓으며 죽음을 준비하고자 함(변동적)’의 2개 범주가 도출되었다.

‘일반적인 죽음 인식’에서 드러난 ‘편안한 죽음’, ‘폐 끼치지 않고 가고 싶은 마음’은 김미혜 등(2004)과 김명숙(2010)의 우리나라 사람들의 죽음에 대한 인식과 태도를 고찰한 연구에서 ‘좋은 죽음’으로 도출된 내용들과 그 내용이 일치한다. 그리고 ‘불교적 죽음 인식’ 영역에서 도출된 ‘불교를 통해 좋은 죽음에 대해 알게 됨’은 배우자 사별 후 지장기도를 하며 배우자의 죽음을 애도하고 그 의미를 충분히 경험한 것이 좋은 죽음의 의미를 알게 되는데 도움이 되었을 것이다. ‘선업을 쌓으며 죽음을 준비하고자 함’은 길태영(2019)이 실시한 질적 해석적 메타통합 연구에서 우리나라 노인들은 죽음을 준비하며 삶의 의미를 유지하는 것을 좋은 죽음으로 인식하고 있는 것으로 나타난 것과 유사한 맥락의 결과이다. ‘불교를 통해 좋은 죽음에 대해 알게 되고’, ‘선업을 쌓으며 죽음을 준비하고자 하는’ 것은 지장기도를 통해 연구 참여자들이 남은 시간 동안 미래지향적인 삶의 방향성을 얻게 된다는 것으로 길태영(2019)이 좋은 죽음의 요소로 도출한 ‘삶의 의미’를 얻게 되는 것과 같은 맥락이

다. 이것은 지장기도가 불교도에게는 좋은 죽음의 요소인 삶의 의미를 되찾게 하는 계기를 제공한다는 것을 보여준다.

본 연구의 참여자들은 배우자의 죽음을 맞아 그에 따른 심리적·물질적 괴로움을 겪으면서도 지장기도를 통해 자신의 삶과 죽음에 대한 시각을 재정립하게 되었다. 이것은 지장기도가 불교인의 죽음 인식을 긍정적으로 변화하게 하고, 하나의 죽음 교육으로서 기능한다는 것을 보여준다.

죽음교육은 죽음을 이해하고 사별에 대처하는 방법을 익히고 삶의 의미를 되새기며 자살예방에 기여할 수 있도록 하는 것으로 지장기도를 경험한 연구참여자들에게서 죽음교육을 받은 일반인들과 동일한 변화가 일어난다는 것을 알 수 있다. 지장기도를 경험한 본 연구의 참여자들은 배우자의 죽음을 수용하고, 평화롭고 행복한 죽음을 맞이하는 것이 중요하다는 것을 알게 되었으며, 죽음에 대한 인식이 두려움에서 편안함으로 바뀌게 된다는 것을 보여주었다. 이것은 불교인 또는 종교를 믿지 않는 사람들은 가질 수 없는, ‘죽음과 삶의 연속성에 대한 인식’을 지장기도를 경험한 사람들은 가질 수 있다는 것을 시사한다. 이것은 기존의 죽음준비교육 프로그램으로 얻기 어려운 효과로서 배우자 사별 노인들이 ‘외상 후 성장’을 경험하였다는 것을 보여준다.

가까운 이의 죽음을 경험한 사람은 생(生)과 사(死), 그 사이에 매일 서 있었을 것이다. 지장기도를 통해 혼자 서 있던 그 길 위에서 지장보살을 만나고, 부처님을 만나고, 자신을 만났을 것이다. 가피를 인식하는 순간, 떠나간 이의 죽음에 대한 의미뿐만 아니라 자신의 삶의 의미, 앞으로 다가올 죽음의 의미에 대해서도 비로소 깨닫게 되었을 것이다. 이러한 변화들을 불교적인 시각에서 보면, 모두 ‘가피’에 속한다고 말할 수 있다. 가피란 부처님과 불보살에게서 위신력(보호)을 얻는다는 뜻으로, 중생은 기도를 통해 가피를 받을 수 있다.

불교의 지장기도는 단순한 기도 행위를 넘어 선업을 쌓는 구체적인 수행 방법이다. 매 순간 자비와 깨달음을 향한 의식적인 노력을 통해 개인의 업(業)을 정화하고 긍정적인 에너지를 축적하는 과정인 것이다. 지장기도는 죽음을 두려움의 대상이 아닌 삶의 자연스러운 전환 과정으로 인식하게 하고 이를 통해 배우자를 사별한 노인들은 평화롭게 자신의 죽음을 수용하고 내면의 고요함에 이르도록 돕는다. 지장보살은 중생을 구제하는 자비의 존재로, 지장기도를 통해 배우자를 사별한 노인들은 단순한 현세의 고통 해소를 넘어 궁극적인 해탈을 향해 나아가게 된다. 지장기도는 좋은 죽음을 위한 선업 축적의 총체적 실천 방법으로 단순한 종교적 의식을 넘어 삶의 마지막 순간까지 내면의 성장과 자비, 깨달음을 추구하는 과정이다.

본 연구의 의의와 활용방안은 다음과 같다.

첫째, 본 연구를 통해 배우자를 사별한 노인들은 지장기도를 통해 배우자를 애도하였을 뿐만 아니라 삶과 죽음을 분리되지 않은 연속으로 이해함으로써 남은 자신의 삶의 방식과 방향을 구체적으로 생각하게 되었음을 포괄적으로 이해할 수 있었다. 특히 본 연구는 배우자를 사별한 노인들 당사자가 지장기도를 통해 홀로 남은 자신의 죽음에 대해 생각하는 죽음인식의 내용과 차원, 구성 요소를 밝힌 첫 번째 연구로서의 의미가 있으며, 향후 노인 대상의 죽음 관련 연구를 촉진할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구의 결과를 토대로 죽음교육 프로그램, 집단상담 등을 계획하는데 기초자료로 활용할 수 있을 것이다. 종교적 차원에서의 다차원적 죽음교육 프로그램은 배우자를 사별한 노인들이 죽음을 수용함으로써 죽음에 대한 불안을 감소시킬 뿐만 아니라, 현재의 삶을 더 의미 있게 살아가는 데 도움을 줄 수 있을 것이며 더 나아가 삶 전체를 긍정적으로 생각할 수 있도록 해준다(Jeon et al., 2015). 기도를 기초로 한 애도 혹은 죽음교육 프로그램이 개발된다면 이를 활용하여 죽음준비가 노인들에게 미치는 영향력을 확인하는 후속연구들이 활발히 진행될 수 있을 것이다. 예를 들어, 죽음인식이 배우자 사별 이후의 자아통합과 같은 노년기의 긍정적 발달의 결과와 어떤 차별적 관련성을 가지는지, 또는 어떤 죽음준비 프로그램이 죽음에 대한 긍정적 태도와 관련이 있는지 등을 확인할 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구는 노인들의 죽음에 대해 불교가 더욱 적극적으로 대비하고 죽음준비에 대한 대중의 인식 전환을 위해 노력할 필요가 있음을 확인하는 계기가 되었다. 불교적인 차원에서 노인들이 인식하고 있는 죽음인식과 관련한 법문을 지속적으로 실시하고 있지만 종교가 인간의 정신건강, 생각, 행동에 중요한 영향을 미치는 것을 확인할 수 있으므로(Unterrainer, Lewis, & Fink, 2014), 이러한 기존의 연구들과 본 연구결과를 통해 죽음준비와 좋은 죽음에 대한 교육 등 다양한 활동이 더 적극적으로 이루어져야 한다는 것을 알 수 있다. 과거에는 많은 사람들이 장례나 의례를 준비하는 정도를 죽음준비로 인식하고 있었다면 본 연구에서 초고령화 시대를 살아가는 배우자 사별 노인들은 남아있는 삶을 잘 살아내는 것, 즉 삶과 죽음을 통합하는 것까지를 포함하여 죽음준비로 인식하고 있다는 것을 확인할 수 있었다.

인간은 자신의 과거 기억을 통해 자신의 죽음 이후의 시간까지도 상상할 수 있으며 이는 인간의 사고와 가치관, 그리고 행동 전반에 중요한 영향을 미친다(Szpunar, 2010). 따라서 본 연구결과는 불교의 죽음에 대한 법문 혹은 불교상담의 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다. 인간은 누구나 죽음을 마주하며 죽음에 대한 인식 또한 종교적인 신념과 밀접한 연관성을 지닐 것이다. 하지만, 종교를 믿지 않는 사람에게도 죽음은 필연적이므로 죽음에 대한 인식은 종교적인 영역으로만 간주할 수는 없다. 본 연구는 배우자 사별 노인들의 죽음에 대한 인식을 확인함으로써 불교적 맥락에서 죽음과 같은 실존적인 주제가 개인의 신념과 심리적 건강에 미치는 영향에 대한 연구의 초석을 마련할 수 있을 것으로 여겨진다. 이와 같은 연구의 의의에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 제한점을 가지고 있다.

첫째, 본 연구는 합의적 질적 연구 방법론을 활용한 연구로, 적은 수의 참여자를 대상으로 하였다. 따라서 본 연구의 결과를 일반화하는 데 한계가 있을 수 있다. 참여자들 대부분이 수도권에 거주하는 중간 이상의 건강 수준을 가진 노인들이었다. 또한 남녀의 성비가 고르지 못한 점, 배우자 사별에 사별기간 등이 포함되지 못한 점 등은 아쉬운 부분이다. 특히 본 연구의 참여자 10명 모두 종교가 불교였다. 따라서 후속 연구에서는 종교인과 비종교인을 균형 있게 표집하여 조사해 볼 필요가 있다. 따라서 향후 연구에서는 지역과 성비, 학력 수준, 배우자 사별기간 등을 고려해서 본 연구의 결과를 재검증해 볼 수 있을 것이다.

국문초록

본 연구는 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여경험에 대해 심층적으로 이해하는 것을 목적으로 한다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 배우자를 사별한 노인의 심리적 스트레스는 어떠했는가?, 둘째, 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동의 영향은 어떠하였는가?, 셋째, 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동 이후 죽음인식은 어떠한가? 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 배우자를 사별하고 지장기도를 경험한 적이 있는 10명을 인터뷰하고 합의에 의한 질적분석(CQR: Consensual Qualitative Research. Hill, 2011; Hill et al, 2005)의 방법을 사용하여 분석하였다. 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 배우자를 사별한 노인의 심리적 스트레스를 살펴본 결과, ‘정서적 스트레스’, ‘생활의 어려움에서 오는 스트레스’의 2개 영역에서 6개 범주가 도출되었다. 둘째, 배우자를 사별한 노인의 지장기도 참여행동이 미친 영향을 살펴본 결과, ‘가족관계에게 영향을 미친 가피’, ‘나 자신에게 영향을 미친 가피’, ‘생활에서 경험한 가피’의 3개 영역에서 8개 범주가 도출되었다. 셋째, 배우자를 사별한 노인이 지장기도 참여행동 이후 경험한 죽음인식의 변화를 살펴본 결과, ‘일반적인 죽음 인식’, ‘불교적 죽음 인식’의 2개 영역에서 6개 범주가 도출되었다. 본 연구는 배우자를 사별한 노인들 당사자가 지장기도를 통해 죽음으로 인한 상실 및 애도와 더불어 삶을 긍정하고 더 풍요로워지는 긍정적인 경험을 하였으며, 홀로 남은 자신의 죽음에 대해 긍정적으로 생각하고 삶의 의미를 되찾는 과정을 통해 죽음 인식의 긍정적 변화를 보여주었으며, 지장기도가 불교도를 위한 죽음 교육의 효과가 있음을 밝힌 연구로서 의미가 있다. 향후 노인 대상의 죽음 관련 연구를 더욱 더 촉진할 수 있을 것으로 기대한다.

주제어

배우자사별노인, 지장기도, 심리적 스트레스, 죽음인식

참고문헌

- 강인, 최혜경 (1998). 여성의 배우자 사별 스트레스 적응과정에서 개인 내적 요인들의 중재적 역할. *대한가정학회지*, 36(4), 95-106.
- 구혜자 (2022). 한국 노인의 배우자 사별이 노쇠에 미치는 영향. *디지털융복합연구*, 20(5), 777-788.
- 길태영 (2019). 한국노인의 좋은 죽음에 대한 인식: 질적 해석적 메타통합의 적용. *노인복지연구*, 74(2), 193-218.
- 김명숙 (2010). 한국인의 죽음에 대한 인식과 태도에 관한 철학적 고찰. *유학연구*, 22, 73-108.
- 김미혜, 권금주, 임연옥 (2004). 노인이 인지하는 좋은 죽음 의미 연구. *한국사회복지학*, 56(2), 195-213.
- 김소희, 박진영 (2022). 배우자 사별을 경험한 남성 독거노인의 우울감 감소를 위한 애도과정 중심의 미술치료사례연구. *미술심리치료연구*, 1(2), 63-86.
- 김승연, 고선규, 권정혜 (2007). 노인 집단에서 배우자의 사별 스트레스와 우울의 관계: 사회적 지지와 대처행동의 조절효과. *한국심리학회지: 임상*, 26(3), 573-596.
- 김신열, 김순규, 서효정 (2011). 배우자 사별노인의 우울과 적응유연성: 사회적 지지의 매개효과 검증. *보건사회연구*, 31(3), 165-196.
- 김예자 (2020). 농촌지역 여성 독거노인의 여성 및 종교활동과 삶의 만족도간의 관계: 상실감의 매개효과. *대전대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김진세, 이현수, 정인과, 박동일 (1998). 배우자와 사별한 노인의 우울증상. *노인정신의학*, 2(1), 85-93.
- 노혜란 (2011). 배우자 사별 노인을 위한 사별 중재 집단상담의 효과에 관한 연구. *송실대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박경례, 박재연 (2022). 중년기 배우자 사별 경험에 관한 내러티브 탐구. *한국가족관계학회지*, 27(1), 81-105.
- 박선우 (2019). 미술치료를 활용한 애도 프로그램이 배우자 사별노인의 애도, 우울 및 자아통합감에 미치는 효과. *경성대학교 대학원 석사학위논문*.

- 백경숙, 권용신 (2005). 노인이 지각한 스트레스 대처방법과 심리적 복지감의 관계에 따른 스트레스 대처. 한국노인복지학회, 28(2), 379-402.
- 손의성 (2008). 배우자 사별 노인의 종교참여와 대처자원 및 우울에 관한 연구. 노인복지연구, 41, 183-204.
- 신지영, 김시형, 이동훈 (2019). 사별예측여부에 따른 지각된 사회적 지지와 지속비에 증상의 관계: 외상 후 부정적 인지와 침습적 반추, 의도적 반추의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(1), 185-215.
- 안영란 (2006). 배우자 사별여성을 위한 개별적 사별 중재 프로그램의 개발과 효과. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 양진희 (2006). 유아의 죽음개념 교육에 대한 교사의 인식. 아동학회지, 27(3), 1-27.
- 우희순, 최유임 (2017). 노인의 삶의 만족도와 참여에 대한 종교 활동의 영향. 예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지, 7(11), 747-756.
- 윤나경 (2012). 원가족 정서적 건강성가 자아존중감에 따른 결혼안정성: 기독교인과 비기독교인 비교. 성결대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경란 (2021). 한국 지장신앙 변천사 연구. 부경대학교 대학원 박사학위논문.
- 이기선 (2003). 지옥도. 서울: 대원사.
- 이동훈, 김시형, 신지영 (2018). 사별을 경험한 성인의 지각된 사회적 지지와 지속비에 증상의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(1), 143-172.
- 이부영 (2014). 분석심리학 이야기. 서울: 집문당.
- 이양현 (2017). 한국인, 배우자 잃은 슬픔 유독 오래 심하게 앓는다. YTN 유튜브, <https://www.youtube.com/watch?v=gAKMIUxc2Dg> (2023. 10. 28).
- 이윤주, 조계화, 이현지 (2006). 죽음 교육 모형 탐색. 아시아교육연구, 7(3), 121-140.
- 이이정 (2011). 죽음학 총론. 서울: 학지사.
- 장수지 (2019). 노년기 배우자 사별 스트레스와 다차원적 적응: 이중과정 대처와 사회적지지의 조절효과. 한국사회복지조사연구, 60, 165-191.
- 전길양, 김종욱 (2000). 배우자 사별 노인의 자기효능감, 사회적 지지 및 심리적 적응에 관한 연구. 대한가정학회지, 38(1), 155-170.
- 전향숙 (2021). 불교인의 종교신념과 공감능력의 관계: 자기기만과 인상관리의 매개효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 조아라, 정영숙 (2012). 노인의 감사와 성숙한 노화 및 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 25(4), 67-87.
- 최종태 (2017). 불교신도의 신앙이 죽음불안에 미치는 영향에 관한 연구. 가톨릭관동대학교 대학원 박사학위논문.
- 최형숙 (2023). 웰다잉교육 참여 노인들의 죽음인식 변화와 관계회복 과정. 한국교통대학교 대학원 석사학위논문.
- Belsher, B. E., Ruzek, J. I., Bongar, B., Cordova, M. J. (2012). Social constraints, posttraumatic cognitions, and posttraumatic stress disorder in treatment-seeking trauma survivors: Evidence for a social-cognitive processing model. Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 4(4), 386-391.
- Capps, L., Bonanno, G. A. (2000). Narrating bereavement: Thematic and grammatical predictors of adjustment to loss. Discourse Processes, 30(1), 1-25.
- Hansen, M., Armour, C., Wittmann, L., Elklit, A., Shevlin, M. (2014). Is there a common pathway to developing ASD and PTSD symptoms. Journal of Anxiety Disorders, 28(8), 865-872.
- Hill, C. E. (2011). Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena. Washington DC: American Psychological Association.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. Journal of Counseling Psychology, 52(2), 196-205.
- Kübler-Ross, E. (2003). On death and dying. 1969. New York: Scribner's.
- Mancini, A. D., Prati, G., Black, S. (2011). Self-worth mediates the effects of violent loss on PTSD symptoms. Journal of Traumatic Stress, 24(1), 116-120.
- Marschall, V. W. (1975). Socialization for impending death in a retirement village. American Journal of Society, 80(5), 1124-1144.
- Moss, M. S., Moss, S. Z., Hansson, R. O. (2001). Bereavement and old age. In M. S. Stroebe, R. O., Hansson, W., Stroebe, & Schuts, H. (Eds.), Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care (pp. 241-260). Washington DC: American Psychological Association.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. Journal of Personality and Social Psychology, 72(4), 855.
- Stroebe, M. S., Schut, H. A., Finkenauer, C. (2001). The traumatization of grief? A conceptual framework for understanding the trauma-bereavement interface. Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences, 38(3-4), 185-201.

- Strobe, M. S., Strobe, W. S., Hansson, R. (1988). Bereavement research. An historical introduction. *Journal of Social Issues*, 44(3), 1-18.
- Szpunar, K. K. (2010). Episodic future thought: An emerging concept. *Perspectives on Psychological Science*, 5(2), 142-162.
- Unterrainer, H. F., Lewis, A. J., Fink, A. (2014). Religious/spiritual well-being, personality and mental health: A review of results and conceptual issues. *Journal of Religion and Health*, 53(2), 382-392.
- Ziok, S. (1991). Depression through the first year after the death of a spouse. *American Journal of Psychiatry*, 148(13), 46-52.