『신앙과 학문』. 29(3). 135-159.
https://doi.org/10.30806/fs.29.3.202409.135

중년의 웰다잉(Well-dying) 인식 : Colaizzi의 현상학적 연구*

Well-dying Awareness of the Middle-Aged : Colaizzi's Phenomenological Study

최은정 (Eun Joung Choi)**
정유진 (Yu Jin Jung)(교신저자/corresponding author)***

ABSTRACT

This study is a qualitative research conducted to deeply understand and explore the well-dying awareness of middle-aged individuals, revealing the meaning and structure of their perceptions of well-dying. The study analyzed secondary data, with the primary data consisting of 11 participants who are Korean residents aged between 40 and 65 years, living in the metropolitan cities of B and U, and K province. Participants with severe illnesses such as cancer, cerebrovascular diseases, and rare incurable diseases were excluded.

The study employed Colaizzi's phenomenological research method for data analysis. The results of the study identified five main categories: "A Comfortable Perspective on Death Without Pain," "Overcoming Fear Through Life Reflection," "Discovering Life's Value in Letting Go," "The Final Journey with a Light Heart," and "Seeking Eternal Well-Dying." These findings provide a deeper understanding of well-dying awareness among middle-aged individuals and can contribute to the development of well-dying education programs aimed at enhancing the quality of life and death for the middle-aged population.

Key words: death, awareness, middle aged, Colaizzi's phenomenological study

* 2024년 8월 2일 접수, 8월 25일 최종수정, 8월 27일 게재확정
이 연구는 2022년 고신대학교 교내 연구비 지원에 의한 것임.

** 고신대학교(Kosin University) 간호대학 교수, 부산 서구 감천로 262, jacob7410@kosin.ac.kr
*** 경남정보대학교(Kyungnam College of Information & Technology) 간호학과 교수, 부산 사상구 주례로 45, yjjung@eagle.kit.ac.kr

Ⅰ. 서론

오늘날 인간의 평균수명이 계속해서 증가하면서 기대수명도 함께 늘어나고 있다. 통계청에 따르면, 한국인의 기대수명은 2010년을 전후로 80세를 넘어섰고, 1970년 62.3세였던 것이 2022년에는 82.7세로 20년 이상 증가했다(통계청, 2023). 수명이 길어지면서 사람들은 신체적, 정신적, 사회적으로 안정된 상태를 유지하려는 웰빙과 더불어 삶의 끝인 웰다잉의 개념에 더욱 주목하게 되었다. 웰빙을 통한 삶의 질 향상을 위한 노력을 할수록 그 끝은 피할 수 없는 현실인 죽음과 맞닿아 있다(Shelly, 박세연 역, 2012). 그러므로 진정한 웰빙을 위해서는 웰다잉에 대한 이해가 필수적이다.

웰다잉을 이루기 위해서는 개인의 죽음에 대한 깊은 이해와 죽음에 대한 명확한 인식을 확립하는 것이 필요하다. 죽음은 생물의 생명이 소멸하는 현상이며(국립국어원 표준국어대사전, 2021), 의학적으로는 심장과 폐의 기능이 멈추는 심폐사와 뇌 기능이 비가역적으로 정지되는 뇌사가 죽음으로 간주된다(남상욱, 2009: 857). 종교적으로는 죽음에 대한 다양한 해석이 존재한다. 불교에서는 죽음을 윤회의 한 과정으로 보고, 이는 끝이 아니라 새로운 탄생을 의미하며 죽음은 마음이 그려내는 이미지로, 새로운 출생을 위한 하나의 단계에 불과하다고 설명한다(안양규, 2015). 기독교에서는 “예수께서 가라사대 나는 부활이요 생명이니 나를 믿는 자는 죽어도 살겠고 무릇 살아서 나를 믿는 자는 영원히 죽지 아니하리니 이것을 네가 믿느냐.”(요한복음 11:25-26)라는 성경 말씀처럼 죽음은 타락한 인간의 죄로 인한 결과이지만 예수 그리스도의 십자가의 대속 죽음과 부활하심으로 말미암아 믿음 안에서 인간도 영원한 소망의 약속을 통한 그리스도와의 연합이 가능해지는 상태를 죽음이라 보았다(김미희, 2013: 58).

웰다잉 인식에 대한 선행 연구들을 살펴보면 연구 대상자는 주로 의료인과 노인을 대상으로 이루어졌다. 의료인의 웰다잉 인식 연구에서 간호사는 웰다잉 인식의 하위 요소인 친밀감이 높을수록 임종간호 태도가 긍정적이었다(안미숙·이금재, 2014: 122 ; 강지혜 외, 2019: 39). 또한, 간호사, 간호조무사, 요양보호사를 대상의 연구에서는 웰다잉 인식이 긍정적일수록 간호 수행 및 돌봄 행위가 향상됨을 보여주었고(송은행·이혜경, 2019: 975), 간호사의 웰다잉 인식이 높을수록 연명의료중단에 대한 인식이 긍정적이라고 하였다(강지혜 외, 2019: 39).

노인의 웰다잉 인식에 관한 연구를 살펴보면 노인은 웰다잉 인식이 높을수록 죽음 불안이 더 커졌으며 특히, 종교가 없거나, 영적 안녕감이 낮으면 죽음 불안이 더 크게 나타났다(임헌숙·유재숙, 2020: 197 ; 이상복, 2019: 1263). 이러한 결과는 죽음의 가까운 노인들에게 적극적인 사회적 및 영적 지지가 필요함을 시사한다. 또한, 노인이 웰다잉에 대해 긍정적인 인식을 가지더라도 영적인 죽음 준비가 부족하면 죽음 불안이 증가하고 죽음의 질이 저하될 수 있다(김승렬·송진영, 2019: 42-

43). 그러므로 노인의 웰다잉 준비는 중요하다 할 수 있다. 웰다잉의 준비는 단기간에 되는 것이 아니며 건강관리, 재정 관리, 관계 정리 등 여러 측면에서 장기적인 계획이 필요하다. 중년기는 가족, 직장에서의 역할 변화와 같은 인생에서 중요한 변화를 겪으며 자신의 삶을 되돌아보고 남은 인생에 대한 목표를 재정립하는 시기로 올바른 웰다잉 인식으로 죽음을 준비하기에 적절한 시기이다. 그러나 웰다잉 인식을 조사한 대부분의 연구는 노인과 의료인을 대상으로 진행되었으며, 중년의 웰다잉 인식을 연구한 선행연구는 거의 없었다. 특히, 중년의 웰다잉 인식에 관한 질적 연구는 매우 부족하다.

현상학적 연구는 개인의 주관적 경험과 그 경험의 의미를 깊이 탐구하는 데 중점을 두는 질적 연구 방법이다. 이는 참여자가 경험한 현상에 대하여 참여자가 느낀 생각과 감정을 언어 그대로 수집하고 분석하는 귀납적이고 서술적인 분석 방법으로 공통적인 진술을 묶어 단계적으로 추상화함으로 참여자들이 인식한 의미체계를 이해하고 기술하는 데 적합하다. 따라서 본 연구에서는 현상학적 연구 방법을 이용하여 중년을 대상으로 자신의 삶과 죽음을 어떻게 이해하고 받아들이는지에 대한 깊은 개인적 경험과 사회적, 문화적, 개인적 맥락을 고려한 웰다잉 인식에 관한 경험의 본질과 의미를 탐구하고 기술하여 이들의 경험에 대한 포괄적인 이해를 돕고자 한다. 그리고 밝혀진 중년의 웰다잉에 대한 인식을 통하여 중년의 웰다잉 준비를 돕는 죽음 준비 프로그램 개발에 기초 자료를 제공하고자 한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 중년기

Erikson(1963)와 Levinson(1978)은 중년기를 40~60세, 한국에서 일반적으로 40세부터 64세까지를 말한다. 발달 단계적인 측면에서 Jung은 중년기에 대하여 지나간 생의 의미에 대해서 의문을 제기하는 위기의 시기이며 특징적으로 우울이 나타날 수 있다고 하였다(박철안, 2016 재인용). Erickson(1963)은 중년을 생산성과 침체성이 일어나는 시기로 보았으며 생산성 확립에 실패하면 침체감을 느끼며 부정적 정서를 경험할 수도 있다고 하였다. Levinson(1978)도 중년을 사회적 책임이 더 커지는 시기로 이에 따라 심리, 사회적 변화에 따른 위기가 있다고 보았다. 강민아 외(2017: 727)는 중년의 시기에는 가족, 직장, 관계, 주변인의 죽음, 부모 부양, 노화, 생물학적 변화 등으로 위기감이 증가한다고 하였다. 특히, Colarusso와 Neminorff(1981)는 노화의 과정을 수용하고 남은 생이

끝나간다는 것과 죽음이 다가온다는 것은 알고 극복하는 것은 중년기의 발달과제라고 하였다. 이처럼 중년기는 신체적, 심리적, 사회적으로 변화를 겪는 인생의 전환점이라 할 수 있으며 남은 생과 마무리를 위하여 노화를 인지하고 죽음을 준비해야 할 필요가 있다.

통계청(2024)에 따르면, 2012년부터 2022년까지 한국의 10년간 자살률은 인구 10만명당 40대는 30.9%에서 28.9%로 2% 감소하였고, 50대는 35.3%에서 29.0%로 6.3% 감소하였지만 경제협력개발기구(OECD) 중에서 한국은 자살률 1위를 유지하고 있으며, OECD 평균인 13.2%보다 2배 가량 높은 수치로 여전히 죽음에 대한 사회적 문제가 심각하다고 보고하고 있다. 특히, 정경희 외(2018: 111)는 중년을 대상으로 웰다잉 인식을 조사한 결과 호스피스·완화의료 서비스에 대한 인지와 사전연명의료의향서에 대한 인지가 낮게 나타났다. 이러한 결과는 이 연령대가 심리적, 사회적, 경제적 압박을 크게 느끼지만, 삶의 위기 상황에서 적절한 지원의 부족으로 죽음을 회피의 수단으로 사용하고 있다는 것을 보여준다. 그리고 중년층이 호스피스·완화의료 서비스와 사전연명의료의향서에 대한 인식이 낮다는 것은, 삶의 마지막 단계를 준비하는 데 필요한 정보와 지원을 충분히 받지 못하고 있음을 보여주는 것으로 중년의 시기에 웰다잉을 인식하는 것, 죽음을 잘 준비하는 것이 중요함을 보여준다.

2. 웰다잉 인식

웰빙은 신체적, 정신적, 사회적으로 안정된 상태를 유지하고자 하는 개념이다. 한국에서 웰빙이 등장한 시기는 1997년 IMF로 인해 경제적인 어려움을 극복한 2000년대 이후부터였으며, 이러한 삶의 질을 높이려는 웰빙은 현재까지도 우리의 의식주 등 다양한 문화의 중심에서 문화사업 전반에 영향을 미친다(최지안·이진민, 2019: 604). 현대에는 웰빙의 시대를 넘어 웰다잉의 시대로 가야 한다고 강조되고 있으며 진정한 웰빙을 위해서는 웰다잉에 대해서 간과할 수 없다(문영석, 2010: 26).

웰다잉이란 죽음에 대한 성찰을 통해 죽음을 막연히 두려워하지 않고 삶의 일부로 받아들이며 생사를 초월하는 가치를 좇아 현재의 삶을 의미 있게 살고, 죽음과 관련된 결정을 가족과 공유하여 가족에게 부담을 주지 않으면서 존엄하게 죽음을 맞이하는 것을 말한다(김가혜·박연환, 2020: 233). 또한, 인간으로서 품위 있는 죽음에 대한 소망을 전제로 삶의 내면을 풍요롭게 가꿔 삶의 가치를 높이는 것으로 '사람이 사람답게 죽는 것'을 의미한다(김미희, 2013: 244). 웰다잉은 현재 좋은 죽음과 같은 개념으로 연구자의 판단에 따라 하나의 용어를 선택하거나 문맥에 따라 둘을 함께 사용한다(유상호, 2014: 19 ; 이상복, 2019: 1263).

죽음의 특성에는 필연성, 보편성, 예측 불가능성, 편재성이 있다. 이러한 죽음의 특성들에 대하여

인간은 개인의 철학적, 종교적, 문화적 배경에 따라 죽음에 대하여 다양하게 인식한다. 죽음을 인식한다는 것은 죽음에 대하여 어떻게 이해하고 받아들이는지를 의미하며 삶과 죽음의 의미, 죽음 이후의 상태, 두려움과 불안, 그리고 죽음을 준비 방식 등 여러 측면을 포함한다(Shelly, 박세연 역, 2012).

강현주와 최혜정(2020: 59)의 연구에서 간호대학생이 환자의 죽음을 경험했을 때 죽음에 대하여 다양하고 복합적인 감정의 변화를 겪었다. 오영주(2017: 58)는 죽음을 자연스러운 과정으로 받아들이지 못하고 부정적인 인식을 가질때 죽음 불안과 같은 부정적 정서를 불러일으킨다고 하였고, 이러한 불안과 같은 부정적 정서가 심해지면 인간이 죽음에 대해 극도의 공포감을 느낀다고 하였다(곽지애, 2016: 9). 이와 반대로 죽음에 대한 긍정적 인식은 삶을 존엄하게 마무리할 수 있도록 하며 죽음에 대하여 준비하도록 도와준다고 하였다(박지경, 2020: 2094 ; 권말숙·홍주영, 2019: 925 ; 최은정·정혜선, 2018: 281). 즉, 죽음에 대한 부정적 인식은 두려움, 공포, 슬픔, 허무함 등의 부정적인 감정을 들도록 하고 죽음에 대한 준비를 방해하여 죽음의 질을 떨어뜨리지만 죽음에 대한 긍정적 인식은 죽음을 삶의 과정으로 받아들이게 하며, 삶을 성찰하고 죽음 준비를 할 수 있도록 도와준다. 그러므로 죽음 불안을 감소시키고 남은 삶의 질과 죽음의 질을 높이는 웰다잉에 대한 인식은 노인이 되기 전 자신의 삶을 되돌아보고 남은 인생에 대한 목표를 재정립하는 시기인 중년기에게 중요하다 할 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 중년의 웰다잉(Well-dying) 인식과 관련하여 그들의 경험의 의미와 본질을 그들의 관점에서 파악하고 밝혀내고자 심층 면담을 분석한 것으로 질적 연구 중 Colaizzi(1978)의 현상학적 연구 방법을 이용하였다.

2. 연구 참여자

본 연구는 이차 자료를 분석한 연구로 원자료의 연구 참여자는 대상자는 B, U 광역시, K 도에 소재하고 있는 내국인으로 중년기인 40세에서 65세 미만 대상으로 웰다잉에 대한 본인의 생각과 경험을 진술할 수 있다는 의사를 표현하고 연구 참여에 동의한 11명을 대상으로 자료를 수집하였다

(Table 1). 중증질환자(암, 뇌혈관 질환, 희귀난치질환)는 자신의 건강 상태와 질병의 진행에 따라 웰다잉에 대해 개인적이고 특수한 관점을 가질 수 있다. 그러므로 중증질환자를 연구 대상자에 포함시킬 경우 연구의 초점이 흐려지거나 자료의 일관성을 유지하기 어렵다. 특히, 죽음에 대한 주제는 이들에게 심리적으로 부담이 될 수 있으므로 윤리적인 고려를 바탕으로 연구 대상에서 제외하였다.

Table 1. Characteristics of the Participants

연구 참여자 (Research participant)	나이 (Age)	성별 (Gender)	결혼 상태 (Marital status)	자녀 (Children)	직업 (Occupation)	종교 (Religion)
연구 참여자 1	58	여	기혼	1명	보험설계사	기독교
연구 참여자 2	59	여	기혼	2명	주부	기독교
연구 참여자 3	64	여	기혼	2명	보험설계사	기독교
연구 참여자 4	45	남	미혼	무	자영업	불교
연구 참여자 5	55	여	기혼	3명	주부	불교
연구 참여자 6	62	여	미혼	1명	사무직	불교
연구 참여자 7	52	남	기혼	2명	운송업	무교
연구 참여자 8	40	남	기혼	1명	교육업	무교
연구 참여자 9	50	남	기혼	2명	회사원	불교
연구 참여자 10	47	여	기혼	2명	자영업	불교
연구 참여자 11	48	여	기혼	1명	자영업	무교

3. 자료 수집

원자료의 자료 수집은 2021년 2월 18일부터 2021년 6월 8일까지 진행되었으며, 자료가 포화 될 때까지 면담이 실시되었다. 면담 장소는 연구 참여자의 편의를 고려하여 선정하였으며, 사생활 보호와 편안한 대화를 위해 조용한 장소였다. 면담 전 녹음에 대한 동의를 받고, 녹음된 파일은 연구 목적으로만 사용될 것임을 설명하였다. 면담은 '웰다잉하면 어떤 생각이 떠오르는지', '떠오르는 생각과 관련된 사례를 이야기해 주시겠습니까?' 등의 질문으로 시작되었다. 연구 대상자가 구체적으로 이야기하지 못할 때는 반구조화된 면담 가이드를 따라 '웰다잉은 무엇을 포함해야 한다고 생각하십니까?', '웰다잉을 위해 어떤 준비를 했습니까?', '임종 장소는 어디가 좋다고 생각하십니까?' 등의 질문을 하였다(Table 2). 연구자는 질문 사이에 여백을 두어 참여자가 충분히 이야기할 수 있도록 하였고, 자료 수집은 새로운 내용을 발견할 수 없는 포화 시점까지 진행되었다. 참여자별 면담 횟수는 1~2회였으며, 면담 시간은 60~120분이었다.

Table 2. Formal Statements

번호 (Number)	질문 내용(Question contents)
1	중년의 웰다잉의 인식
2	연구 참여자들의 인구사회학적 정보
3	웰다잉에 포함될 내용
4	웰다잉이 되기 위해 준비를 해본 경험
5	웰다잉이 되기 위한 임종 장소
6	남아있는 가족에게 웰다잉의 의미
7	죽음이 임박했을 때 웰다잉이 되기 위해 해야 하는 것
8	추가적으로 하고 싶은 말
9	면담 중 가장 중요하다고 생각한 내용

4. 자료분석

수집된 자료는 Colaizzi(1978)의 현상학적 연구방법에 따라 자료를 다음과 같이 분석하였다. 자료분석은 자료수집과 동시에 이루어졌으며 반복적인 순환과정을 거쳤고 연구의 자료 분석을 위해 수행된 각각의 단계를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1단계에서는 자료 검토 및 내용 파악을 위하여 연구 참여자들과 인터뷰를 전사한 녹취록을 5회 이상 정독했다. 2단계에서는 인터뷰 자료에서 유의미한 진술을 추출했다. 3단계에서는 의미 발견 단계로써 유의미한 진술에서 연구 참여자들의 암묵적 의미를 탐구했다. 4단계에서는 의미를 주제로 결집했다. 5단계에서는 연구 참여자들의 체험을 상세히 기술했다. 6단계에서는 5단계에서 기술한 내용을 명료한 기술로 전환했다. 이 명료한 기술로 전환한 과정에서는 현상학적 연구방법에서 중요시하는 현상학적 괄호 치기와 자유 변경 절차를 따랐다. 7단계에서는 자료의 분석과 기술이 끝난 후 연구 참여자에게 연구 분석 결과를 보여주고 그들로부터 연구자가 구성한 주제, 의미, 기술에 대한 타당성을 검증받았다.

5. 연구의 결과의 질과 타당성 확보

연구자 준비로서 본 연구의 연구책임자는 간호대학 교수로서 다양한 질적 연구를 진행해 왔으며, 호스피스 전문간호사 과정을 운영하는 과정에서 다양한 죽음과 웰다잉에 대한 이해가 있다.

본 연구의 타당도와 신뢰도를 확보하기 위하여 Lincoln과 Guba(1985: 294-331)가 제시한 엄밀

성 평가 기준인 신뢰성, 전이 가능성, 의존 가능성, 확증성을 따랐다.

(1) 신뢰성(credibility)

신뢰성을 확보하기 위해 연구 대상자는 가족과 직장에서 중요한 사회적 역할을 하고 있으며, 가까운 사람의 죽음을 경험한 사람들로 선정하였다. 이들은 자신의 삶과 죽음이 타인에게 미치는 영향을 구체적으로 고려하고, 타인의 죽음을 통해 자신의 죽음을 깊이 생각해 본 경험이 있어 중년의 웰다잉 인식을 잘 표현할 수 있는 참여자로 판단되었다. 연구자는 또한, 분석 결과를 이들에게 제시하여, 그들의 경험과 일치하는지 검증하였다.

(2) 전이 가능성(transferability)

다른 독자들이 연구 결과를 읽고 자신들의 경험에 비추어 보았을 때 의미 있고 적용성이 있는 것으로 본다면 전이 가능성이 있다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 연구 참여자의 진술이 반복적으로 나타나서 더 이상의 새로운 자료가 나오지 않는 포화 상태까지 자료 수집을 계속하였다. 또한, 연구와는 무관하지만, 다른 중년 2인에게 연구 결과를 보여주었고, 자기 경험에 비추어 의미 있는 기술이라는 평가를 통해 연구의 적합성을 높이도록 하였다.

(3) 의존 가능성(dependability)

의존 가능성은 연구자의 일관적이고 추적 가능한 방식과 세심하게 기록된 연구 과정을 통해 다른 연구자가 그대로 따라갈 수 있을 때 의존 가능성이 있다고 볼 수 있다. 연구자는 연구 과정에 대한 상세한 기록을 노트에 작성하였고 면접 및 필사의 모든 과정을 연구자가 직접 수행하여 사용된 자료를 제공하였다. 그리고 자료 분석 과정에서 Colaizzi(1978)의 현상학적 연구 방법 절차를 준수하여 연구를 진행하였다.

(4) 확증성(confirmability)

확증성은 신뢰성, 전이 가능성, 의존 가능성 세 가지의 기준을 충족시킬 때 입증될 수 있는 것으로 모든 편견으로부터의 해방을 의미한다. 본 연구에서는 이를 확보하기 위해 연구자가 웰다잉에 대한 자신의 이해와 편견을 검토하고, 자기성찰 일지를 작성하였다. 호스피스 전문간호사 과정에서 경험한 내용과 중년기 연구 대상자와의 차이점을 인식하고, 잠재적인 편견을 기록하였으며, 웰다잉에 대한 다양한 관점을 학습해 자신의 이해를 객관화하려 노력하고 이를 바탕으로 면담 질문지를 검토·수정하였다. 또한, 연구의 단계마다 반성적 메모를 작성하여 중년기 연구 대상자와의 상호작용

에서 느낀 점, 예상치 못한 반응, 연구 과정에서 발생할 수 있는 주관적 해석 등을 기록하고, 연구의 과정에서 자신의 편견이 개입되지 않도록 주의를 기울였다.

6. 윤리적 고려

본 연구는 이차 자료를 분석한 연구로, 원자료의 논문 진행 시 참여자들에게 연구의 목적과 절차를 충분히 설명하는 과정에서 수집된 자료가 추후 다른 연구에서 2차 자료로 활용될 수 있음을 안내하고 동의서를 받았으며, K 대학교 기관 생명윤리위원회로부터 연구 심의 면제 승인(KUIRB 2022-0016)을 받은 후 진행되었다. 심층 면담 대상자는 각 시청, 도청 홈페이지 자유게시판에 연구 참여 공고문을 게시하거나 연구자의 지인을 통해 모집하였다. 연구 대상자는 연구 목적과 필요성을 충분히 설명한 후 자발적으로 참여에 동의한 사람들을 대상으로 하였으며 연구 대상자에게는 연구 목적, 방법, 익명성과 비밀 보장됨을 설명하였고, 동의한 참여자에게 자필 서명을 받았다. 면담은 참여자가 원하는 시간과 장소에서 진행되었으며, 연구 참여 도중 언제든지 참여를 거부할 수 있음을 설명하였다. 녹음 파일과 모든 자료는 비밀번호가 설정된 하드디스크에 보관되었고, 연구 종료 3년 후 영구 폐기될 것임을 설명하였다.

Ⅳ. 연구결과

본 연구 참여자들의 구술 자료를 분석한 결과 24개의 의미있는 진술에서 5개의 범주, 12개의 주제 모음, 31개의 주제가 도출되었다(Table 3).

Table 3. List of Topics, Collection of Topics, and Categories

범주	주제 모음	주제
죽음에 대한 고통 없이 편안한 시선	신체적으로 고통이 없는 편안함	• 신체적 고통이 없는 죽음 • 잠자는 듯한 편안한 죽음
	자연스러운 과정	• 순리대로 명을 다하는 죽음 • 투병과정과 임종과정이 길지 않은 죽음
	자기 결정권 반영	• 나의 의사가 반영된 무의미한 연명치료를 받지 않는 죽음 • 죽음과 관련된 의사를 공유하여 짐을 주지 않는 죽음 • 임종 장소를 선택할 수 있는 죽음

삶에 대한 통찰로 넘어서는 두려움	죽음을 수용하는 태도	• 죽음과 삶에 대한 성찰 • 죽음의 불가피성을 받아들이는 죽음
	두려움을 넘어 심리적 고통과 후회가 없는 죽음	• 두려움이 없고 편안한 죽음 • 후회가 없으며 마음에 근심이 없는 죽음
내려놓음 속에 발견하는 삶의 가치	집착을 버리고 내려놓음	• 집착을 버리고 나의 물건을 정리하고 가는 죽음 • 경제적 빚을 정리하는 죽음 • 마음의 빚을 정리하는 죽음
	정성스럽게 쌓아가는 하루하루	• 삶의 최선을 다하고 맞이하는 죽음 • 목표를 달성하고 맞이하는 죽음 • 건강 관리를 통한 좋은 죽음 준비
	베푸는 삶에 대한 가치 실천	• 봉사와 선행으로 베푸는 삶을 살다가는 죽음 • 사후 시신과 장기를 기증하는 죽음
홀가분한 마음으로 떠나는 마지막 여정	가족에게 짐을 넘기지 않는 죽음	• 가족에게 책임을 다하고 부모 노릇 다하는 죽음 • 병수발로 가족에게 폐를 끼치지 않는 죽음 • 의료비와 같이 경제적으로 짐이 되지 않는 죽음 • 본인과 가족을 위해 재산을 남기는 죽음
	추억을 정리하고 떠남	• 주위 사람들이 나의 죽음을 수용하는 죽음 • 응어리를 풀고 용서와 화해가 있는 죽음 • 소중한 사람과 추억을 남기고 마지막을 함께하는 죽음 • 자식에게 효를 행할 기회를 주는 죽음
영원한 것을 소망하며 찾은 웰다잉	영적 지지를 통해 얻게 된 사후세계에 대한 확신	• 원하는 종교적 지지를 받은 죽음 • 천국과 지옥에 대한 확신을 가짐
	신앙 안에서 피어나는 새로운 소망	• 영원하지 않은 것에 대한 깨달음 • 영원한 세계에 대한 새로운 소망

1. 죽음에 대한 고통 없이 편안한 시선

(1) 신체적으로 고통이 없는 편안함

연구 참여자들은 죽어가는 과정에서 육체적인 고통을 겪지 않고 잠자는 듯이 편안한 죽음이 웰다잉이라고 인식하였다. 죽음이 개인에게 주는 고통의 범위는 당사자가 한 번도 느껴보지 못한 미지의 영역이지만 죽음에 대해서 생각할 때 극심한 고통을 느끼면서 죽는 것보다 신체적인 고통을 되도록 느끼지 않고 잠자는 듯이 편안하게 죽는 것이 웰다잉하는 것이라 말하였다.

"죽으면 어떤 느낌일까? 뭐 이런 것도 생각해 보고, 그리고 무섭기도 하고. 제가 생각했을 때 처음

에는 좋은 죽음은 이제 저희 외할아버지께서 주무시면서 돌아가셨거든요. 어떻게 보면 고통 없이 가신 거죠. 그게 저는 제일 좋다고 생각했는데"(연구 참여자 8)

"근데 두렵죠.. 아프기 싫고 죽는데 말하자면 고통스럽게 죽고 싶지 않다는 생각을 하죠. 타들어 가듯이 아프다.. 뭐 그런 느낌으로 죽고 싶지는 않는거죠.."(연구 참여자 10)

(2) 자연스러운 과정

연구 참여자들은 죽음이 순리대로 자연스러운 과정에서 투병 과정과 임종의 과정이 길지 않는 죽음이 웰다잉이라 인식하였다. 의학이 발전함에 따라 생명 연장의 기술이 발전하여 기대수명은 연장되었지만 건강수명은 그만큼 따라가지 못하고 있는데 죽음을 자연스러운 과정으로 받아들이지 못하고 억지스럽게 임종의 과정만을 늘리는 것은 웰다잉이 아니라 인식하였다.

"무조건 오래 사는 것이 답은 아니지... 그건 아닌 거 같아요. 친구는 어머니가 8년 정도 계속 입원했는데... 그게 시간이 길었는거야. 지도 어저께 얘기를 하고.. 몇 번을 쓰러지셨데.. 세번인가 쓰러지셨데... 어머니가 쓰러졌을 때 병원에서 조치할 때 그거를 중단하면 바로 돌아가시는거라. 근데 그거를 반복해가지고.."(연구 참여자 3)

"외국 사람들 죽음에 대해서 굉장히, 뭐, 가뿐하다? 이렇게 표현하면 이상 하지만은 그거를 죽음을 아주 현명하게 받아들이는 거 같더라고, 근데 우리나라 사람들은 안 그래요. 요 주위를 봐도 아프면, 더 치료하고, 경제적으로 여유가 없어도 더 치료할라고 하고.."(연구 참여자 6)

(3) 자기 결정권 반영

연구 참여자들은 연명치료에 대한 의사를 자신이 결정하고 남아 있는 가족에게 죽음에 대한 의사결정에 대한 부담감을 지우지 않기 위하여 나의 의사결정을 공유하는 것이 웰다잉이라 인식하였다. 사전의료의향서나 호스피스케어 등과 같은 죽음에 대한 의사결정을 미리하여 가족에게 자신의 가치를 공유하고 명확히 하는 것이 당사자에게는 만족감을 주며 가족에게는 위로가 될 수 있다고 하였다.

"시아버지 돌아가시기 전에 시아버지가 항상 나는 아프실 때도 항상 나는 막 달고 이런 거 안 하고 싶다. 자연히 아프면 자연히 그냥 아프다가 갔으면 좋겠다. 항상 그러셨거든요. 만약에 아버지가 그

렇게 말씀 안 하셨으면 뭐 심정지 상태가 왔을 때 응급실로 가서 뭐 어쨌든 처치를 하거나 이런 걸 하려고 애썼을 건데… 더 이상 안 해도 아버지가 평소에 이렇게 이야기하셨으니까 아마 편안하게 가셨을 것이다. 이런 마음의 위로가 되지 않았을까요?"(연구 참여자 10)

"그냥 제가 동생 그거 했을 때 드는 느낌은 진짜 자기가 좋아했던 걸 잘 모르니까. 취향 같은 걸 몰랐으니까. 산을 좋아할까 바다를 좋아할까. 뭐 사실 동생 그걸 유해 뿌릴 때 혼자니까. 누가 찾아줄 사람이 없으니까. 그냥 화장을 하자 그랬거든요… 본인의 취향과는 상관없이 가족들이 나머지를 다 결정하게 하니까. 그럴 때마다 조금 더 이게 진짜 동생이 원했던 걸까? 라는 생각을 한 번쯤 하게 되더라고요."(연구 참여자 10)

2. 삶에 대한 통찰로 넘어서는 두려움

(1) 죽음을 수용하는 태도

연구 참여자들은 웰다잉이 되기 위해선 죽음과 삶에 대한 통찰이 있어야 한다고 하였으며 죽음에 대한 불가피성을 받아들이며 수용하는 태도가 필요하다고 하였다. 삶을 돌아보고 삶의 마무리를 위한 여정인 죽음에 대해서 성찰하고 의연하게 받아들이는 태도는 삶의 질과 죽음의 질이 높이는 것이라 하였다.

"막상 요양병원에서 할머니들 보면 어떤 할머니들은 죽음에 대해서 의연하게 받아들이는가 하면, 어떤 할머니는 정말 죽기 싫어하거든요. 우리 지금 시어머니 같은 경우에는 죽기 싫어하지. 이제 가야 안하겠나…, 말은 지금 그렇게 하지만 약을 맨날 사 보내라 하지요. 억수로 두려워하고, 할머니들이 더 두려워하지."(연구 참여자 2)

"삶의 질 이런 거를 생각했을 때, 나는 삶의 질이 높은 사람이 죽음의 질도 높다고 생각해요, 그러니까 삶을 어떻게 살았냐에 따라서 죽음을 맞이하고 그럴 때, 슬퍼하지도 않고, 의연하게 받아들이는 그런 죽음을 맞을 수 있는 게 웰다잉이라고 생각해요."(연구 참여자 6)

(2) 두려움을 넘어 심리적 고통과 후회가 없는 죽음

연구 참여자들은 죽음에 대한 두려움은 심리적인 고통과 후회를 일으키므로 두려움 없이 마음이 편안한 상태, 후회가 없고 마음에 근심이 없는 상태가 웰다잉이라 인식하였다.

"죽음이 무서운 걸… 내가 존재가 없어지면은 그라면, 나는 어떡하지? 그럼 나는 이제 진짜 아무것도 쳐다보지도 못하고 진짜 무(無)인 존재로 그냥 가삐리는 건데, …조무사 실습하면서 죽음을 내가 직접 보면서, 처음에는 내가 무서워가지고 도망을 갔다, 화장실에서 나 혼자 얼마나 울었는지 몰라. 너무 놀랬어, 너무 나는 진짜 너무 공포였었거든. 나는 아직도 그 감정을 잊을 수가 없어."(연구 참여자 2)

"내가 죽음을 인지하고 후회 없고 아쉬움이 없으면 죽음을 오로지 스스로 받아들이고 그냥 의연하게 받아들이면서 마음의 준비를 할 수 있는 의지가 있고 의식이 있는 그 상태 그게 함축적으로 후회도 없고 미련도 없는 상태가 아닌가."(연구 참여자 9)

3. 내려놓음 속에 발견하는 삶의 가치

(1) 집착을 버리고 내려놓음

연구 참여자는 물건을 정리하고 물질적, 심리적 빚을 정리하는 것이 웰다잉으로 인식하였다. 이는 죽음에 이르기 전에 자신의 삶을 돌아보고 중요하지 않은 것에 대해 집착을 내려놓으므로 남아있는 가족에게 유산 정리의 부담을 덜어줄 뿐 아니라 자신에게는 마음의 평화를 가져준다고 하였다.

"자기 죽음을 다 아셨나 봐요, 본인 죽음을… 매일 집 안 청소하고, 마당 쓸고, 그게 일이었데요, 그래서 이제 집에 있는 거 자기 것을 다 정리를 해버리고... 며느리한테 며느라, 내가 이제 다 청소를 다 해놨으니까 피곤하다, 하고 이제 들어가셨데요, 들어가시고 했는데"(연구 참여자 5)

"평소에 늘 정리해요. 사람이 막 욕심 많잖아요. 내일 죽어도 오늘 이렇게 뭘, 가지고 내 걸로 만들고 막 이러잖아. 이제 조금씩 조금씩 없애는 거라. 정리를 하고, 버릴 거 버리고, 아까운 거 누구 줄 수도 있고, 내가 평소에 집착하는 거… 그러고 삶을 이렇게 멀리 보는 그런 연습. 그래 살았을 때 만약에 내 앞에 죽음이 왔을 때 좀 의연해질 것 같다."(연구 참여자 6)

(2) 정성스럽게 쌓아가는 하루하루

연구 참여자는 죽음을 통하여 현재의 삶을 돌아보고 현재의 목표를 향하여 삶을 충실하게 살고자 노력하며 남은 생을 더욱 건강하게 보낼 수 있도록 하루하루 노력하는 것이 웰다잉이라 인식하였다. 삶에서 최선을 다해 직업적 성공, 개인적인 도전의 완수 등 목표를 다하는 것은 죽음이라는 과

업을 완성할 때 만족감과 성취감을 줄 수 있으며 이를 위하여 건강을 유지하고자 하는 노력은 목표를 향해 최선을 다하는 삶을 살때 마지막 순간까지 독립적이고 존엄한 생활로 이어질 수 있으므로 중요한 요소라 하였다.

> "오늘 나름대로 최선, 내가 또 내일은 어떻게 될지를 모르니까, 내가 이렇게 열심히 살고 있을 동안에 내가 죽는 게 그게 웰다잉이지 않겠나… 내 마음 자세가 내가 이 순간에 최선을 다했을 때, 그라고 나서 죽는 거면은 나로서는 어쩔 수 없는 거라."(연구 참여자 2)

> "지금도. 계속 부지런히 벌고 있고 운동하려고 하고 어느 정도 먹는 거도 이렇게 해야겠다. 지금 하루하루 얼마나 운동하고 하루에 얼마나 그거하고 뭐 이렇게 하는 게 솔직히 그거지 궁극적인 목표로 가면은 지금, 현재를 잘 사는 게 진짜 죽는 거도 잘 죽는 거지."(연구 참여자 11)

> "무언갈 내가 하고 있고, 뭐 내가 가정을 행복을 추구하기 위해서 돈을 버는데, 거기에 최선을 다하면서 죽는다면, 그 과정에서 죽는 거는 만족한 삶이다."(연구 참여자 7)

(3) 베푸는 삶에 대한 가치 실천

연구 참여자는 자신이 속한 사회와 공동체에 긍정적인 영향을 미치는 봉사와 선행을 실천하는 삶으로 사회적인 유산을 남기는 죽음이 웰다잉이라 인식하였다. 특히, 사후 시신과 장기를 기증하는 것은 새로운 생명과 희망을 주는 매우 고귀하고 가치 있는 행위의 실천이며 이는 자신의 삶을 더 의미 있게 만들고 죽음 후에도 타인에게 긍정적인 영향을 미친다고 하였다.

> "장기기증에 관한 거는 교회에서 목사님 말씀하시면서 그렇게 하시길래, 어, 참 괜찮다. 근데 내가 뭐 장기가 별로 진짜 상한 게 없어서 뭐 하겠나 했는데, 우스갯말로 그랬죠, 내 뼈라도 아들이 들고 연구를 할 수 있으면 하면 된다, 그래서 장기기증 그거 바로 신청했고, 애들도 다 알고, 우리 아들이랑 여동생이랑 다 알고 있고, 기독교인들 대부분 다 그런 거 같은데요, 허허."(연구 참여자 1)

4. 홀가분한 마음으로 떠나는 마지막 여정

(1) 가족에게 짐을 넘기지 않는 죽음

연구 참여자는 부모로서 자녀에게 안정과 지지를 제공하고 가정의 문제를 해결하며 자녀가 자립할 수 있도록 책임을 다하고 가족이 신체적, 정서적, 경제적으로 부담을 겪지 않게 하는 것이 웰다

잉이라 인식하였다. 또한 재산 관리, 유언장 작성, 상속 등의 문제에 대해 미리 결정하지 않는다면 분쟁이 발생할 수 있어 이를 가족에게 짐으로 넘기지 않으려면 가족과 소통하여야 한다고 하였다.

> "가장이 없다고 하더라도 세 식구가 살아가는 데에 문제가 없게끔 제 나이 때는 가장 크지 않을까 싶어요. 주거에 대한 부분, 교육에 대한 부분, 그 이후 얘네들이 살아가는 부분에 들에 대해서....지금 살면서도 나만을 위해서 사는 게 아니라 가족을 위해서 부모를 위해서 우리는 항상 그런 교육을 받아 왔잖아요. 가족문화이니."(연구 참여자 9)

> "근데 내 생각에 장례 치르는 비용은 비용까지도 느그한테 부담 안 준다. 내가. 그러니까 그라고 아마 좀 남을 것이다. 그러면 그거는 너네 둘이서 사이좋게 나눠 써라, 그러고, 끝이에요."(연구 참여자 6)

(2) 추억을 정리하고 떠남

연구 참여자는 죽음이 다가오기 전에 갈등이나 응어리를 풀고 용서와 화해여 마음의 짐을 정리하고 함께 추억을 남기는 것은 주변인들이 나의 죽음을 받아들이고 슬픔을 덜어낼 수 있으므로 웰다잉이라 인식하였다. 특히, 부모가 병에 걸리거나 도움이 필요할 때, 자식들이 부모를 돌보며 효를 실천하는 것은 사랑과 감사의 마음을 표현하는 중요한 기회라고 하였다.

> "장례식장에 가면 그 집 분위기가 보이잖아요. 정말 엄숙하게 정갈하게 하는 집이 있는가 하면, 식구들이 각자 다 떨어져 앉아 있는 집들이 보이거든요. 분위기 자체가 화기애애한 그 장례식장이 있어요. 그러면 가족 간의 유대관계도 좋은 거고, 이분이 우리가 흔히 말할 때 아버님이나 어머니가 돌아가시면, 아버님이나 어머님이 평소에 잘하셨구나, 가족관계를 잘 정리하셨구나."(연구 참여자 1)

> "부모님께 내가 뭘 할 수 있는 시간이 있구나, 뒤에 내가 후회하지는 않겠구나. 이렇게 얼마 안 남은 거 아시고 네, 자식들이 돌아가면서, 이렇게 뭔가를 해드리고, 어디를 데꼬가시고, 맛있는 것도 해드리고, 나중에 할머니가 돌아가시더라도 슬프겠지만, 그래도 내가 뭔가를 했다는… 멋있더라고요."(연구 참여자 2)

5. 영원한 것을 소망하며 찾은 웰다잉

(1) 영적 지지를 통해 얻게 된 사후세계에 대한 확신

연구 참여자는 종교 공동체의 지도자나 신앙의 동료들로부터 지지를 받아 사후에 있을 세계인 천국과 지옥에 대한 확신으로 죽음에 대한 두려움을 벗고 평안과 위로를 받으며 죽는 것이 웰다잉으로 인식하였다. 영적 지지는 종교 지도자와 공동체의 지지뿐 아니라 개인의 기도, 성경, 경전 읽기를 통해 개인 신앙이 강화되어 사후의 삶을 준비하게 한다고 하였다.

> "몸이 아프니까. 약간 종교적으로 이렇게 끌리는 거 같았어요. 옆에서 그러더라고요. 자기 목사님이 오셔서 기도해 줄까요? 물어보길래.. 해달라고 그러면 조금 더 생각에 좀 더 마음이 편안해지지 않을까?" (연구 참여자 10)

> "그라고 미비하지만 그나마 그래도 아침에 일어나면 기도 하는 거 그 정도지 그라고 저.. 신앙을 잘 지킬 수 있도록 자꾸 내가 본을 보여야지 가련한 자녀들에게 요구한다고 걔들이 따르겠어요? 내가 본을 보여야 된다."(연구 참여자 3)

(2) 신앙 안에서 피어나는 새로운 소망

연구 참여자는 이 세상 모든 것이 변하고, 영원한 것은 없다는 것을 깨닫고 영적 성장이 일어나 영원한 세계에 대한 소망을 가지고 죽는 것이 웰다잉이라고 인식하였다. 영원하지 않을 것에 대한 깨달음은 삶의 일시성과 변화의 본질을 이해하고 영원한 세계에 대한 소망은 희망, 위안, 삶의 목적, 방향을 제시한다고 하였다.

> "동료가 있었는데, 그 친구는 정말 가정에 충실했어요. 그 친구가 항상 나에게 하는 말이 적금은 조금 부담이 갈 정도로 적금을 넣어야지 내가 부지런하게 산다. 내가 그 운전은 한방이다. 조심해라 했는데, 밤에 일하고 낮에 또 일을 하는 거예요. 신호 대기 중에 '쾅'하고 박아서 즉사했어요. 너무 허무하죠."(연구 참여자 7)

> "죽음이라면 저는 항상 천국이라는 걸 항상 먼저 생각하거든요. 무섭겠다. 이런 생각은 별로 안 들죠. 저는 종교적인 영향이 많이 크죠. 죽음에 대해서 겁을 내거나 그러진 않는데, 어떻게 하면 선한 모습으로 천국 갈 수 있을까?. 아쉬움은 있지만 난 못 간다고 발버둥 칠 건 아니다, 왜? 나는 이

미 천국 가니까 그런 편안함은 있고, 좀 있음 만날 건데, 그리고 천국 가서 볼 거니까."(연구 참여자 1)

V. 논의

본 연구는 중년들의 웰다잉 인식에 대한 본질을 탐색하려는 목적으로 Colaizzi (1978)의 현상학적 연구 방법을 활용하여 연구하였다. 연구 결과에 의하면 중년의 웰다잉 인식은 '죽음에 대한 고통 없이 편안한 시선', '삶에 대한 통찰로 넘어서는 두려움', '내려놓음 속에 발견하는 삶의 가치', '홀가분한 마음으로 떠나는 마지막 여정', '영원한 것을 소망하며 찾은 웰다잉'이라는 범주로 나눌 수 있다.

연구 참여자들은 신체적, 심리적, 사회적으로 변화의 시기로 노화를 준비하고 죽음을 준해야 하는 인생의 전환점인 중년이었다. 본 연구에서 도출된 범주 및 주제 모음을 중심으로 논의하면 다음과 같다.

본 연구의 첫 번째 범주인 '죽음에 대한 고통 없이 편안한 시선'은 '신체적으로 고통이 없는 편안함', '자연스러운 과정', '자기 결정권 반영'이라는 세 가지의 주제 모음에서 도출되었다. 먼저 연구 대상자들이 인식하는 고통 없이 편안한 죽음은 삶의 마지막 순간에 고통 없이 평온하게 맞이하는 죽음을 의미한다. 인간이 죽음에서 가장 두려워하는 것은 육체적인 고통이다(김명숙, 2010: 97). 죽음의 육체적 고통에 대한 거부는 인간의 생존에 대한 욕구뿐 아니라 실제적 감각으로 특히, 병을 앓으면서 죽어가는 고통은 가히 상상할 수 없으며 이는 지켜보는 가족까지 함께 고통을 받는다(오은선·김형숙, 2023: 102). 중년은 부모의 노화를 경험하거나 직접적인 건강 문제를 겪으면서 고통 없는 죽음의 중요성을 더욱 절실하게 느끼며 자신이 죽음을 맞이할 때도 고통 없이 잠자듯 편안하게 보내기를 희망한다.

한편, 본 연구에서 나타난 자연스러운 과정은 자연의 순리대로 수명을 다하고 투병의 과정과 임종 과정이 길지 않은 것으로 좋은 죽음에 대하여 노인을 대상으로 한 좋은 죽음 인식 연구와 유사하였다(유용식, 2017: 14). 순리대로 명을 다하는 죽음과 투병 과정과 임종 과정이 길지 않은 죽음은 자연스러운 생애 주기를 존중하는 것으로 인간의 존엄성과 삶의 질을 중시한다. 이는 죽는 이와 가족 모두에게 신체적, 정신적, 정서적 평온을 제공하며 이를 통해 우리는 삶의 마지막 순간까지 인간다운 삶을 유지하고, 평온하고 존엄한 죽음을 맞이할 수 있게 한다.

또한, 자기 결정권 반영은 본인의 의사에 따라 무의미한 연명치료를 거부할 수 있으며 이러한 의사를 가족과 공유하여 가족에게 연명의료중단 선택에 대한 짐을 주지 않고 자신이 원하는 임종의 장소를 선택함으로 자율적인 선택권을 가지는 것이다. 이는 노인을 대상으로 웰다잉을 어떻게 준비하고 있는지에 대해 연구한 결과와 유사하였다(임효남·김광환, 2019: 436). 인간의 존엄성과 자율성을 중시하는 것은 남은 시간 동안에 존엄한 인간으로서의 높은 삶의 질을 유지할 수 있도록 한다. 또한, 가족에게 마지막 순간에 대해 명확한 의사를 사전에 표명하는 것은 남아 있는 가족과 주변 사람들에게 대리 결정 과정에서 오는 죄책감과 가족 분쟁을 줄이며 평화로운 임종 과정을 제공한다. 따라서 고통스럽지 않으며 억지스럽지 않고 자율적인 선택이 가능한 죽음이 되기 위해서는 완화의료와 같은 신체적 고통을 줄이는 의료적 지원, 생의 주기와 죽음에 대한 교육 및 죽음을 자연스럽게 받아들이는 사회적 인식과 연명의료중단, 사전의료의향서와 같은 자기 결정권을 존중하는 법적 제도에 대한 교육이 필요하다.

본 연구의 두 번째 범주인 '삶에 대한 통찰로 넘어서는 두려움'은 '죽음을 수용하는 태도', '두려움을 넘어 심리적 고통과 후회가 없는 죽음'의 두 가지 주제 모음에서 도출되었다. 먼저 연구 대상자들의 죽음을 수용하는 태도에는 죽음과 삶에 대한 성찰과 인간이 언젠가는 죽음을 맞이한다는 사실을 인정하고 이를 자연스럽게 받아들이는 과정을 의미한다. 이는 노인을 대상으로한 좋은 죽음 인식 연구와 유사하였다(유용식, 2017: 13).

또한, 죽음에 대한 두려움은 불안과 우울, 죽음의 회피, 건강에 대한 과도한 집착, 감정의 억압과 같은 심리적, 정서적 고통을 야기한다(김현숙·김봉환, 2019a: 106). 삶에 대한 통찰과 인간 존재의 본질을 이해하는 과정에서 죽음의 불가피성을 받아들이는 태도는 죽음에 대한 불안과 두려움을 넘어서게 한다(황보경·심예린, 2022: 51). 그리고 죽음 수용을 통하여 자기성찰과 의미를 추구하는 것은 남은 삶을 재조명하게 하며 삶을 더욱 풍요롭고 의미 있게 한다(김현숙·김봉환, 2019b: 52). 그러므로 죽음에 대한 수용적 태도 향상은 웰다잉의 주요한 요소이다. 특히, 중년은 노년을 위한 준비가 필요하며 이를 위하여 중년에게 삶의 마지막 단계인 죽음을 이해하고 죽음을 준비하는 교육이 필요하다.

본 연구의 세 번째 범주인 '내려놓음 속에 발견하는 삶의 가치'는 '집착을 버리고 내려놓음', '정성스럽게 쌓아가는 하루하루', '베푸는 삶에 대한 가치 실천'의 세 가지 주제 모음에서 도출되었다. 먼저 집착을 버리고 내려놓음은 삶의 마지막 순간을 준비하는 과정에서 물질적 소유물, 경제적 의무와 책무, 살아온 동안 쌓인 감정적, 관계적인 빚을 해결하는 것으로 이는 단순한 정리를 넘어 평온한 마음의 상태를 추구하는 것이다. 한편, 정성스럽게 하루하루 일상에서 최선을 다하는 삶으로 자아실현과 목표 달성으로 이끈다(임효남·김광환, 2019: 435). 이러한 삶의 태도는 남은 현재의 삶을

더욱 집중하도록 하며 삶의 만족감과 성취감을 주고 현재의 삶을 넘어 마지막 과업인 죽음 속에서도 만족감을 줄 수 있다. 또한, 자신의 삶 뿐만 아니라 베푸는 삶에 대한 가치를 실천하는 것은 타인에 대한 깊은 배려와 이타심을 바탕으로 자신을 내려놓는 것으로 이는 삶의 의미와 가치를 증대시키며 더욱 의미 있는 삶을 만들게 한다. 그러므로 자신과 타인을 용서하고, 자신의 삶을 받아들이며 긍정적인 태도를 가지는 것은 중요하다 할 수 있으며 특히, 중년의 시기에는 생전에 재정 관리, 유산 계획, 사회적 기부 등 죽음에 대한 계획과 준비가 필요하다.

본 연구의 네 번째 범주인 '홀가분한 마음으로 떠나는 마지막 여정'은 '가족에게 짐을 넘기지 않는 죽음', '추억을 정리하고 떠남'의 두 가지 주제 모음에서 도출되었다. 먼저 가족에게 짐을 넘기지 않는 죽음은 가족에게 책임을 다하는 것이며 자신의 건강을 잘 관리하여 병간호로 인한 부담을 최소화하고 재정적인 준비를 하여 남은 가족에게 부담을 주지 않는 것이다. 이는 노인의 죽음의 인식 유형 연구에서 짐이 되지 않는 죽음을 좋은 죽음이라고 한 연구와 유사하다(김현정, 2019: 625). 또한, 추억을 정리하고 떠남은 주변인들이 나의 죽음을 수용하도록 돕고 소중한 사람과 추억을 남기는 것으로 용서와 화해를 통하여 갈등을 해결하고 효를 행할 기회를 주어 관계의 후회와 죄책감을 줄이며 남겨진 가족의 감정까지 생각하는 것이다(민들레·조은희, 2017: 34).

가족에게 짐이 되지 않도록 준비하는 것과 추억을 남기는 것은 남은 가족에 대한 배려와 사랑이며 이러한 실제적인 감정의 표현을 통하여 홀가분한 마음으로 남은 걱정 없이 죽음이라는 마지막 여정을 떠날 수 있다. 그러므로 중년들에게는 예방적 건강관리, 만성질환 관리와 같은 건강 프로그램에 대한 교육, 재정 계획 및 교육 프로그램, 심리적 스트레스와 감정적 문제 해결을 위한 정신건강 상담 프로그램, 가족 간의 의사소통을 돕고 갈등 해결을 위한 가족 상담과 가족의 돌봄 부담 경감을 위한 돌봄 지원 프로그램이 필요하다 할 수 있다.

마지막으로 '영원한 것을 소망하며 찾은 웰다잉'은 '영적 지지를 통해 얻게 된 사후세계에 대한 확신', '신앙 안에서 피어나는 새로운 소망'의 두 가지 주제 모음에서 도출되었다. 먼저 영적 지지를 통해 얻게 된 사후세계에 대한 확신은 영적인 지지를 받는 과정에서 사람들은 사후세계가 존재한다는 믿음을 강화한다는 것이다. 천국과 지옥, 영원한 사후의 세계가 있음을 믿는 믿음은 말씀을 들음에서 난다. 그러나 전해지지 않으면 들을 수 없다(로마서 10:9-17). 그러므로 좋은 죽음이 되기 위해서는 종교 지도자와 신앙의 동료로부터 영적 지지를 받는 것은 중요하다 할 수 있다(김태성, 2022: 36). 또한, 개인은 전해진 말씀으로 믿음을 통하여 성숙한 신앙이 되기 위해 자라야 한다(에베소서 4:7-13). 이러한 개인의 기도, 성경, 경전 읽기는 개인의 신앙이 강화되고 사후의 세계에 대하여 준비시킨다.

또한, 신앙 안에서 피어나는 새로운 소망은 신앙을 통해 새로운 희망과 소망을 발견하는 것을 의

미한다. 웰다잉에서 초월성은 중요하다(김가혜·박연환, 2020: 232). 세상에 영원한 것은 없다는 진리를 깨닫는 것은 생사의 문제에 대하여 더 이상 집착하지 않게 하고 영원한 소망을 바라보게 한다. 모든 육체는 풀이고 인간의 아름다움은 꽃과 같으며 이는 시들고 마를 것이지만 말씀은 영원하고 목자는 양을 사랑으로 영원토록 인도할 것이다(이사야 40:7-11). 이러한 신앙은 사람들에게 삶의 목적과 방향을 제시하며, 이를 통해 삶은 새로운 희망이 피어난다. 그러므로 중년이 웰다잉의 영적 차원을 찾는 것은 삶의 소망을 찾고 웰다잉하기 위한 중요한 요소라 할 수 있다.

신체적 고통에 대한 두려움, 삶의 의미에 대한 탐구, 사랑하는 사람들과의 이별에 대한 고민은 인간의 보편적 경험으로 이러한 공통된 경험은 개인적 차이에도 불구하고 웰다잉에 대한 인식에서 비슷한 패턴을 만들어 낸다. 노년을 대상으로 한 기존의 연구에서도 신체적으로 고통 없이 죽는 것, 두려움 없는 것(유용식, 2017: 14), 일상에서 최선을 다하는 것(임효남·김광환, 2019: 435), 짐이 되지 않는 것(김현정, 2019: 625)은 중년의 웰다잉 인식과 유사한 것으로 나타났다. 반면, 중년기의 웰다잉 인식에서는 웰다잉을 준비하는 과정에서 가족이나 사회에 대한 책임감과 경제적 안정성이 더욱 뚜렷하게 나타났으며 특히, 죽음 준비 과정에서 죽음과 관련된 의사결정을 명확하게 하고 공유하여 가족에게 부담이 되지 않으려는 것은 기존에 부모의 죽음에 대한 의사결정을 대신함으로 느꼈던 심리적 부담감을 자녀 세대까지 주지 않으려는 모습으로 나타났다. 그러므로 중년들의 안정성과 책임감, 가족과의 의사소통을 포함한 죽음 준비 과정에서 필요한 지식을 제공함으로써 중년층이 보다 주체적으로 웰다잉을 준비할 수 있도록 도와야 한다. 또한, 가족 간의 의사결정을 명확하게 하고, 이를 공유하는 문화가 확산 될 필요가 있으며 이는 중년층이 죽음에 대한 부담을 줄이고, 가족에게도 평화로운 이별을 준비할 수 있게 할 것으로 생각된다.

VI. 결론

본 연구는 중년들의 웰다잉 인식 경험에 대한 깊이 있는 이해를 얻기 위해 귀납적 연구 방식인 현상학적 접근을 통해 진행되었다. 중년이 인식한 웰다잉은 고통이 없이 편안한 죽음을 바라며 삶에 대한 통찰로 죽음을 수용하여 두려움을 극복하고 삶 속에서 집착을 내려놓음으로써 새로운 가치를 발견하고 이생의 삶을 홀가분한 마음으로 정리하며 영원한 것을 소망하는 것으로 생각된다. 그러나 본 연구는 일부 지역에 한정된 대상자로 연구가 수행되었고 개별 면담의 단일 방식으로 자료가 수집되어 다중 자료원을 활용하지 못했다는 제한점이 있다. 따라서 향후 다양한 지역의 대상자로 다중 방식의 자료수집방법을 적용한 질적 연구를 진행할 필요가 있다. 그럼에도 본 연구는 국내에서

연구된 바 없는 중년을 대상으로 웰다잉의 인식을 심층 분석한 연구라는 점에서 의의가 있다. 본 연구를 토대로 다음을 제언하고자 한다. 첫째, 중년들이 평화롭고 자율적인 죽음을 맞이하기 위해서는 완화의료, 죽음에 대한 교육, 자기 결정권을 존중하는 법적 제도 등이 포함된 프로그램 개발을 제언한다. 둘째, 재정 관리, 유산 계획, 사회적 기부 등 죽음을 준비하는 실질적인 계획과 예방적 건강관리, 심리적 스트레스 해소를 위한 정신건강 상담, 가족 간의 의사소통과 갈등 해결을 돕는 상담 프로그램 개발을 제언한다. 셋째, 중년기에 영적 차원의 웰다잉을 준비하고 삶의 소망과 의미를 찾도록 돕기 위해, 영적 성장을 위한 소그룹 활동, 기도와 묵상 프로그램 개발과 지역사회의 종교 단체들이 이러한 역할을 적극적으로 할 수 있도록 지원하는 국가 차원의 재정적 지원을 제언한다. 넷째, 개발된 프로그램에 대하여 효과를 검증할 수 있도록 프로그램 효과를 측정하는 연구를 제언한다. 궁극적으로, 본 연구와 후속 연구를 통하여 중년층의 웰다잉 인식을 높이고, 이들의 삶과 죽음의 질이 향상되는데 기여되길 기대한다.

“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되었거나 게재 신청되지 않았음을 확인함.”

참 고 문 헌

강민아·양윤이·최나연 (2017). 간호이론개발을 위한 개념 분석: 중년 남성 위기. **예술인문사회융합멀티미디어논문지**, 7(10), 721-729.

강지혜·이윤미·이현주 (2019). 중환자실 간호사의 좋은 죽음과 연명의료결정에 대한 인식이 임종간호태도에 미치는 영향. **중환자간호학회지**, 12(2), 39-49.

강현주·최혜정 (2020). 간호학생의 임상실습 중 환자의 죽음 경험. **한국간호교육학회지**, 26(1), 56-66.

곽지애 (2016). 죽음불안을 겪는 20대 여성의 사례연구. **연세상담코칭연구**, 5, 9-33.

권말숙·홍주영 (2019). 간호대학생의 좋은 죽음에 대한 인식, 사전의료의향서에 대한 지식 및 태도. **학습자중심교과교육연구**, 19(3), 825-843.

김가혜·박연환 (2020). 한국사회 웰다잉 개념분석. **대한근관절건강학회지**, 27(3), 229-237.

김명숙 (2010). 한국인의 죽음에 대한 인식과 태도에 관한 철학적 고찰. **유학연구**, 22, 73-108.

김미희 (2013). **로고테라피(Logotherapy)를 활용한 기독교 Well-dying 교육 연구**. 석사학위논문. 고신대학교.

김승렬·송진영 (2019). 죽음불안이 노인의 삶의 질에 미치는 영향: 영적 안녕감의 조절효과와 우울의 매개효과를 중심으로. **GRI연구논총**, 21(1), 25-48.

김태성 (2022). **노인의 좋은 죽음을 위한 요양병원 간호사의 돌봄 경험**. 석사학위논문. 중앙대학교.

김현숙·김봉환 (2019a). 중년여성의 죽음불안 체험에 관한 현상학적 연구. **질적탐구**, 5(4), 91-124.

김현숙·김봉환 (2019b). 성인들의 죽음수용과 삶의 만족도 간의 관계에서 자기성찰과 의미추구의 매개효과 검증. **인문사회 21**, 10(5), 43-58.

김현정 (2019). '좋은 죽음'에 관한 노인의 인식유형 분석. **한국노년학**, 39(3), 613-633.

남상욱 (2009). 뇌사와 심폐사 그리고 장기이식. **대한소아청소년과학회**, 52(8), 856-861.

문영석 (2010). 생명운동과 죽음학: 웰빙Well-Being을 넘어 웰다잉Well-Dying의 시대로. **Health & mission**, 20, 26-31.

민들레·조은희 (2017). 한국 사회에서 좋은 죽음에 대한 개념분석. **노인간호학회지**, 19(1), 28-38.

박세연 역 (2012). **죽음이란 무엇인가**. Shelly, K. (2012). *Death (The Open Yale Courses Series)*. 서울: 엘도라도.

박지경 (2020). 보건의료정보관리 전공 대학생의 좋은 죽음에 대한 인식이 사전연명의료의향서에 대한 태도에 미치는 영향. **大韓人間工學會誌**, 39(1), 87-89.

박철안 (2016). 중년기 우울증의 문제와 그 극복의 방안 - 칼 융의 이론을 중심으로. **한국실천신학회**, 49, 533-554.

송은행·이혜경 (2019). 요양병원 간호제공자의 좋은 죽음인식, 영적안녕이 노인간호수행에 미치는 영향. **응용과학기술학회지**, 36(3), 975-984.

안미숙·이금재 (2014). 노인요양병원 간호사의 좋은 죽음인식과 임종간호태도. **한국호스피스.완화의료학회지**, 17(3), 122-133.

안양규 (2015). **불교의 생사관과 죽음 교육**. 서울: 모시는 사람들.

오영주 (2017). **임종을 경험한 간호사의 죽음에 대한 인식 및 죽음 불안과 임종간호수행의 관계**. 석사학위논문. 충북대학교.

오은선·김형숙 (2023). 국내 말기 암환자 가족의 돌봄경험에 관한 질적 메타분석. **생명연구**, 68, 89-117.

유상호 (2014). **좋은 죽음에 대한 의사의 개념과 교육**. 박사학위논문. 서울대학교.

유용식 (2017). 사별한 노인이 인식하는 좋은 죽음에 관한 현상학적 연구. **한국지역사회복지학**, 62, 1-31,

이상복 (2019). 노인의 삶의 의미, 가족지지, 죽음불안 및 웰다잉(Well-dying)에 관한 연구. **학습자중심교과교육연구**, 19(18), 1263-1278.

임헌숙·유재순 (2020). 노인 암 생존자의 죽음불안에 영향을 미치는 요인: 자아통합감, 우울, 좋은 죽음에 대한 인식을 중심으로. **한국산학기술학회논문지**, 21(1), 197-207.

임효남·김광환 (2019). 웰다잉을 어떻게 준비하고 있는가: 노인을 대상으로. **한국산학기술학회 논문지**, 20(9), 432-439.

정경희·김경래·서제희·유재언·이선희·김현정 (2018). **죽음의 질 제고를 통한 노년기 존엄성 확보 방안 연구 보고서**. 한국보건사회연구원.

최은정·정혜선 (2018). 간호대학생의 생명의료윤리 의식, 좋은 죽음 인식, 자아존중감이 연명치료 중단에 대한 태도에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 19(5), 275-284.

최지안·이진민 (2019). 힐링(Healing)과 연관된 개념의 변천과 트렌드 동향 분석 - 웰빙(Well-being), 웰니스(Wellness), 힐링(Healing)의 키워드를 중심으로. **기초조형학연구**, 20(4), 597-612.

황보경·심예린 (2022). 중년 성인의 죽음불안과 죽음수용의 관계: 의미추구·의미발견의 조절효과. **사회과학연구**, 33(4), 43-66.

Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. in Ronald, S. V. & King, M. (Ed.) (1978). *Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology*. Oxford University Press.

Colarusso, C. A. & Nemiroff, R. A. (1981). Adult development : *A new dimension in psychodynamic theory and practice*. New York : Plenum.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*, New York: Norton & Company.

Levinson, D. J., Darrow, C., Klein, E., Levinson, M. & McKee, B. (1978). *The seasons of a man's LIfe.* New York: Ballantine.

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry. Beverly Hills*. Calif: Sage Publications.

국립국어원 표준국어대사전 (2021). 죽음. https://stdict.korean.go.kr/search/searchResult.do?pageSize=10&searchKeyword=%EC%A3%BD%EC%9D%8C(검색일 2022.5.5.)

통계청 (2023). 2022년 생명표 작성 결과. https://kosis.kr/statisticsList/statisticsListIndex.do?menuId=M_01_01&vwcd=MT_ZTITLE&parmTabId=M_01_01&outLink=Y&parentId=F.1;F_29.2;#F_29.2(검색일 2023.12.24.)

통계청 (2024). 2024년 성별 및 연령집단별 자살률. https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B34E01&vw_cd=MT_ZTITLE&list_id=&scrId=&seqNo=&lang_mode=ko&obj_var_id=&itm_id=&conn_path=E1&docId=00222&markType=S&itmNm=%EC%A0%84%EA%B5%AD(검색일 2024.6.23.)

중년의 웰다잉(Well-dying) 인식 : Colaizzi의 현상학적 연구

Well-dying Awareness of the Middle-Aged : Colaizzi's Phenomenological Study

최 은 정 (고신대학교)
정 유 진 (경남정보대학교/교신저자)

논문초록

본 연구는 중년을 중심으로 그들의 웰다잉 인식을 심층적으로 이해하고 탐색하여 그들의 웰다잉에 대한 의미와 구조를 밝혀내기 위해 실시한 질적 연구이다. 본 연구는 이차 자료를 분석하였으며, 원자료에서 연구 대상자는 11명으로 B, U광역시, K도에 소재하고 있는 내국인 40세에서 65세 미만이고 중증질환자(암, 뇌혈관 질환, 희귀난치질환)는 제외하였다. 본 연구에서 분석 방법은 Colaizzi의 현상학적 연구 방법을 이용하였다. 본 연구의 결과 '죽음에 대한 고통 없이 편안한 시선', '삶에 대한 통찰로 넘어서는 두려움', '내려놓음 속에 발견하는 삶의 가치', '홀가분한 마음으로 떠나는 마지막 여정', '영원한 것을 소망하며 찾은 웰다잉'의 총 5개의 범주가 도출되었다. 본 연구 결과는 중년의 웰다잉 인식에 대한 보다 깊은 이해를 제공 하였으며, 이를 근거로 중년 대상의 웰다잉 교육 프로그램을 개발하고 웰다잉 인식을 향상시켜 중년의 삶의 질과 죽음의 질을 높이는 것에 기여할 수 있을 것이다.

주제어: 죽음, 인식, 중년, 콜라지 현상학적 연구