



가족돌봄자들의 스트레스 대처과정에서 신체여가활동의 역할에 관한 이해*

Understanding the Role of Physical Leisure Activity in Stress Coping Process for Family Caregivers

이 보 미**

Lee, Bo-Mi

요약 : 본 연구는 가족돌봄의 만성적인 스트레스 환경에 대한 적절한 대처 방안으로 신체여가활동을 제안하고, 그 역할을 깊이 있게 이해하는 것을 목적으로 한다. 본 연구는 인간이 “무엇을 경험하고, 그 경험을 어떻게 해석하는지” 중점을 두는 현상학적 연구 방법을 수행하였다. 이를 위해 돌봄과 관련하여 외부에서 4시간 이하의 도움을 보조 받는 장기요양등급의 가족 구성원을 돌보며 지속적으로 신체여가활동에 참여해 온 가족돌봄자 8인을 대상으로 질적 연구를 수행하였다. 자료수집은 2016년 5월부터 10월까지 수행하였고, 인터뷰 진행은 반(半)구조화된 형식으로 진행되었다. 분석 결과 가족돌봄자들은 신체여가활동에 참여함으로써 스트레스를 완화하고, 긍정적 정서를 경험하고 있었으며, 신체여가활동에의 참여가 일상의 스트레스를 ‘문제중심’, ‘의미중심’으로 대처하는 데 긍정적인 역할을 하고 있음을 확인할 수 있었다. 끝으로 가족돌봄자들의 만성적 스트레스 관리 방안으로서의 신체여가활동의 역할에 대한 이해를 통해 가족돌봄자들을 위한 실질적인 상담 및 정책 마련에 시사점을 제공하고자 하였다.

핵심용어 : 가족돌봄자, 신체여가활동, 긍정적 정서, 스트레스 대처과정, 질적 연구

ABSTRACT : The purpose of this study is to recommend physical leisure activity as a stress coping strategy for family caregivers who are under chronic stress and to explore its role in the stress coping process. In this study, qualitative research was conducted. This study adopted a phenomenological approach which focused on “what people experience and how they interpret the world.” The interviewees were 8 family caregivers who had been taking caring of their family member. These family members were patients in need of long-term care who received social nursing care services for less than 4 hours a day. The data were collected from May to October 2016, and a semi-structured interview guide structured the interviews. The analysis of the interviews showed that family caregivers who had been involved in physical activity were able to continuously relieve their stress and experienced positive emotions. This implies that physical activity has a positive impact on their ‘problem-focused’ and ‘meaning-focused’ coping strategies for managing their daily stress. Finally, this study provides implications for practical counseling and policy development for family caregivers through a deep understanding of the role of physical activity as a means of chronic stress management for family caregivers.

Key words : Family caregivers, Physical activity, Positive emotions, Stress coping process, Qualitative study

* 이 논문은 2015년 정부재원(교육부)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2015S1A5B5A07043409).

** 세종대학교 호텔관광경영학과 박사. e-mail: bmllee25@naver.com

I. 서 론

가족(부모, 자녀, 배우자)이 질병이나 상해, 고령으로 인해 도움을 제공하는 가족돌봄(family caregiver)은 산업사회에서도 그 중요성이 감소하지 않았으며, 공적 서비스가 발달한 서구 국가에서도 돌봄의 상당부분이 가족의 역할로 제공되고 있다(공선희, 2013). 장기적인 관찰과 돌봄을 필요로 하는 가족돌봄의 진행과정은 예후를 예측하기 어렵고, 인적, 경제적 현신에 대한 과다한 요구로 돌봄자들의 심각한 스트레스를 초래하고 있으며, 요보호가족을 학대 및 살해하거나 자살하는 등 극단적인 선택도 나타나고 있다. 가족돌봄자들은 외부활동 제약을 비롯하여 긴장감, 불쾌감, 회의, 좌절감, 불안, 분노 등을 경험하고 있으며, 수면부족으로 인한 만성적 피로와 우울감, 자아존중감의 저하 등이 나타나고, 돌봄 역할로 개인의 부부관계, 부모자녀관계, 형제관계, 요보호가족과의 관계 악화 등 다양한 부정적 생활사건을 경험하고 있다(뉴스핌, 2017.04.11).

대처(coping)는 스트레스라 인식되는 상황을 다루고자 하는 개인적 노력을 말하며(Lazarus & Folkman, 1984), 개인의 의식적 노력에 따라 스트레스를 대처하는 능력은 달라질 수 있다. 부정적 생활환경에서도 적절하게 스트레스를 해소하며, 신체적 혹은 정신적 건강을 유지하는 것은 개인의 대처 능력에 중요한 영향을 미치는 요인 중 하나이며, 여가는 이러한 자원을 개발할 수 있는 고유영역이다. 기존 연구에서도 여가는 부정적 생활 사건을 경험하는 사람들에게 스트레스 완화와 의미 있는 대처 자원을 제공하는 데 중요한 역할을 하였다(Chun & Lee, 2010; Hutchinson, Loy, Kleiber & Dattilo, 2003; Iwasaki, Mackay, Mactavish, Ristock & Bartlett, 2006; Kono, 2015; Marafa & Yung, 2004; Shalhoub-Kevorkian, 2003; Unruh & Hutchinson, 2011). 특히 돌봄의 환경은

전형적인 만성적 스트레스에 해당되며, 만성적 스트레스는 지속적인 대처를 요구하는 문제들을 말하고 그러한 역할과 행동들이 자연스럽게 한 개인의 삶에서 지속된다는 특징이 있다. 만성적인 스트레스 환경에서 대처는 완벽한 종료(termination)를 의미하는 것이 아니라 관리(manage)에 보다 가깝고, 스트레스 관리란 자신의 내적 욕구와 외적 환경의 조화를 유지하기 위하여 자신에게 할당된 역할을 배우는 과정으로 정의할 수 있다. 따라서 돌봄 환경에서 대처과정은 자신에게 할당된 역할과 개인의 내적 자원을 균형 있게 유지할 수 있는 노력이 요구된다. 규칙적인 신체여가활동은 스트레스 감소와 유의한 관계가 있고 긍정적 정서를 향상시키며(Barríos, 2007; Boundreau & Giorgi, 2010; Groff, Battaglini, Sipe, O'Keefe & Peppercorn, 2009; Macjen, 2007; Parry, 2008), 긍정적 정서는 태도적 관점과 행동적 영역까지 넓게 작용하여 개인의 사회적, 인지적, 신체적 자원을 재생시킨다(Folkman & Moskowitz, 2004; Fredrickson, 1998). 따라서 신체여가활동은 돌봄의 부정적 환경 속에서도 신체적, 정신적 자원을 재생시켜 할당된 역할에 유연하게 대처할 수 있는 일차적 전략이 될 수 있다. 기존 국외 연구에 의하면 부정적 생활사건에서 여가 역할은 단순히 '긍정적 결과'에 초점을 맞추거나 신체여가활동 역할 관련 연구는 치료프로그램 참여에 머물러 있었으며(Groff *et al.*, 2009; Parry, 2009), 국내에서 가족돌봄자의 신체여가활동 관련 연구는 찾아보기 어렵다.

본 연구는 가족돌봄자들의 만성적인 스트레스 대처과정에서 신체여가활동의 역할을 깊이 있게 이해하고자 한다. 이를 위해 장기요양등급 판정을 받은 가족을 돌보며, 지속적으로 신체여가활동에 참여해 온 가족돌봄자들을 대상으로 질적 연구방법으로 알아보려 한다. 만성적인 스트레스 대처는 비의식적으로 혹은 눈에 보이지 않는

형태로 대처하기 때문에 양적 연구방법으로는 한계가 있고(Gottlieb, 1997), 신체여가활동에 참여하며 지속해서 스트레스를 대처하는 과정중심(ongoing)의 삶을 구현하고자 질적 연구방법을 수행하였다. 이를 통해 가족돌봄자들의 만성적 스트레스 관리 방안으로 신체여가활동의 역할에 관한 깊은 이해와 함께 가족돌봄자들을 위한 실질적인 상담 및 정책 마련에 도움을 줄 수 있을 것이다.

II. 문헌 고찰

1. 스트레스 대처전략

스트레스는 위협적으로 느껴지는 상황에 관한 인지적, 감정적 평가 혹은 해석을 말한다. 스트레스는 문제의 성격에 따라 보통 세 가지로 구분이 가능하다. 전통적으로 스트레스라고 하면 한시적 혹은 극심한 스트레스를 말한다. 실직 혹은 학교를 옮기는 일처럼 문제의 발생과 종료 시점이 명확하며, 차나 집안 물건의 고장, 부부 싸움 등도 가벼운 한시적 스트레스로 이에 해당된다. 다음은 9·11테러, 홍수, 지진과 같은 트라우마(trauma)로, 갑작스럽게 발생하는 통제 불가능한 스트레스를 말한다. 이는 지속되는 도전과 문제가 발생할 수 있으며 만성적 혹은 외상 후 장애와 같은 스트레스로 발전하기도 한다. 마지막으로 만성적 스트레스는 한시적 혹은 트라우마와 구별되며, 오랜 시간에 걸쳐 서서히 발생하고 가까운 미래에 해결이 불가능한 문제를 포함한다. 만성적 스트레스는 매일 매일 일상에서 지속적인 역할과 행동을 요구하는 문제들을 말하며 그러한 역할과 행동들이 자연스럽게 한 개인의 삶에서 지속되는 것을 의미한다. 만성적 스트레스는 역할에서 발생하는 문제(예: 직업), 역할의 실패로 발생하는 문제(예: 불임), 정의된 역할에서 발생

하는 문제(예: 여성), 주변 환경에서 발생하는 문제(예: 가난)가 원인이 된다(Gottlieb, 1997).

반면 대처는 스트레스라 인식되는 상황을 다루고자 하는 개인적 노력을 말한다(Lazarus & Folkman, 1984). 개인적 특성, 환경적 요인에 따라 스트레스를 대처하는 능력은 달라질 수 있다. 특히 개인의 내적 자원에 따라 스트레스는 도전이 될 수도 있고 위협 혹은 무관하게 느껴지기도 한다. 어떤 문제가 스트레스로 느껴지면, 스트레스를 완화시키기 위한 2차 평가가 시작된다. 부정적인 환경에서 비롯되는 손실, 어려움, 도전 등을 객관적으로 분석하는 평가과정은 도전적인 환경에서 가능한 자원을 최대한 모색하여 활용하는 데 영향을 준다. 어떻게 스트레스를 완화시킬 수 있는지에 관한 평가가 완료되면 문제 혹은 정서 중심을 포함하는 대처 기술이 선택된다. 이처럼 평가와 재해석의 과정은 부정적인 경험에 관하여 이성적인 생각을 요구하며 손실을 최대한 줄이기 위하여 심사숙고 하게 되는데, 이러한 과정을 문제중심(problem-focused)대처라 한다. 문제중심의 대처는 부정적인 환경을 정의하고 대안을 모색하여, 최대한 손실(costs)이 낮고 이익(benefits)이 높은 대안(alternatives)을 선택하게 한다. 이것은 외부적인 환경에 직접적으로 변화를 주기도 하고, 내재적으로 영향을 주기도 한다. 내재적 영향은 인식의 변화과정을 의미하며, 부정적인 환경에 적응할 수 있는 긍정적인 욕구에 영향을 미치고 대안과 새로운 행동 기준을 모색하는 데 도움을 준다.

문제가 되는 환경이 예기치 않게 발생하는 초기에는 정서중심(emotion-focused)대처가 흔히 나타난다. 정서중심대처는 문제가 되는 환경을 최대한 피하거나 혹은 단순히 고통에서 그저 견디는 것을 말한다. 정서중심대처는 환경의 변화를 시도하지 않는 상태의 정서 상태를 말하고, 최대한 문제가 되는 환경을 부정, 회피, 거리두기와 같은 방법을 취하면서 부정적인 사건을 받

아들이지 않고 고통을 줄이려고만 한다. 따라서 정서중심대처는 문제 중심 대처에 비하여 대처방법으로는 그다지 유용하지 않다고 주장되어 왔다(Livneh & Antonak, 1998). 그러나 Lazarus (1999)는 문제중심과 정서중심의 대처는 따로 구분되어 사용되지 않고 장기적으로 보았을 때 두 대처방법이 순서대로 나타나거나, 때로는 각각의 대처방법이 서로를 용이하게 촉진시킬 수 있다고 보고하였다.

문제중심, 정서중심 대처에 이어 비교적 최근에 주목받고 있는 방법이 의미중심(meaning-focused) 대처이다. 의미중심 대처는 문제가 되는 상황을 변화시키려는 시도나 직접적으로 부정적 감정을 감소시키려 노력하지 않는다. 대신 문제가 되는 상황을 평가하는데 변화를 보이고, 스트레스 환경에 일관된 믿음과 목적을 유지하며 스트레스 문제에 보다 쉽게 접근한다. 즉, 의미중심 대처 과정은 사건의 긍정적 의미를 재평가하는 과정을 통해 형성된다(Thompson, 1985). Park and Folkman(1997)은 의미중심 대처가 사회적 자원을 강화시키고(예: 새로운 사회적지지 관계 개발, 가족과 친구와의 관계가 보다 좋아짐), 개인적 자원을 향상시키며(예: 인지적 능력 변화, 자기 신뢰 강화, 자기 이해, 공감, 이타성), 새로운 대처 기술을 개발(예: 문제 해결, 감정 조절 능력) 시킨다고 하였다. 특히 의미중심 대처는 질병 혹은 사랑하는 가족을 상실하는 통제 불가능한 스트레스 상황과 관련하여 의미 있는 결과가 보고되었으나(Moskowitz, Folkman, Collette & Yittinghoff, 1996), 의미중심 대처를 측정할 수 있는 척도의 신뢰성과 타당성에 부족함이 많아 의미중심 대처 역할에 관한 충분한 근거가 보고되지 않고 있다(Folkman, 2009).

Gottlieb(1997)는 계속해서 어려움이 발생하는 만성적인 스트레스 환경에서는 보다 많은 노력 혹은 본능적인 대처가 필요하다고 주장하였다. 또한 만성적인 스트레스 대처는 무의식적으

로 혹은 눈에 보이지 않는 형태로 대처하기 때문에 정량적인 방법으로는 한계가 있다고 지적하였고, 만성적 스트레스 환경에서 대처는 완벽한 종료(termination)를 의미하는 것이 아니라 관리(manage)에 보다 가깝다. 여기서 스트레스 관리란 자신의 내적 욕구와 외적 환경의 조화를 유지하기 위하여 자신에게 할당된 역할을 배우는 과정으로 정의할 수 있으며, 대처 방법으로 경계와 휴식, 의미 있게 재인식하기, 희망 갖기, 받아들이기, 문제중심 대처 5가지를 제시하였다(Gottlieb, 1997).

2. 신체여가활동과 스트레스 대처과정

사람들은 스트레스 대처에 도움이 되는 여가활동을 의식적으로 추구한다(Iwasaki & Mannell, 2000). Iwasaki and Mannell(2000)은 여가와 건강 모델(Coleman & Iso-Ahola, 1993)을 확장한 여가 스트레스 대처 모델을 개발하였다. 가장 상위 범주에는 지각된 자유, 내재적 동기, 임파워먼트와 같은 일반적인 심리적 상태의 여가대처믿음(leisure coping beliefs)과 개인의 상황에 기반을 두는 여가 참여 행동 혹은 인지의 여가대처전략(leisure coping strategy)으로 구분된다. 여가대처믿음과 여가대처전략은 스트레스 대처에 긍정적인 역할을 하며 개인의 건강과 삶의 질을 향상시킨다. 여가로 스트레스를 대처할 수 있다는 믿음(leisure coping beliefs)은 실제 개인적인 상황에 기반 한 행동과 인지 즉 여가대처전략에 긍정적인 영향을 미치나, 부정적 생활환경에서 여가와 관련된 믿음(예, 지각된 자유, 내재적 동기, 임파워먼트)은 스트레스 대처에 긍정적인 역할을 하기 어려운 것으로 보고되었다(Klitzing & Morris, 2001, Klitzing, 2003 재인용). 반면 여가대처전략의 하위범주는 여가 완화(palliative) 전략, 여가 교류(companionship) 전략, 여가 기분향상(mood

enhancement) 전략으로 구분되며 부정적 생활환경에서도 여가에 실제 참여하는 행동과 인지 변화로 스트레스 대처에 도움을 줄 수 있다. 여가 완화 전략은 여가가 억압된 현실에서 잠시 해방감을 주어 스트레스를 대처하는 데 도움을 주는 전략, 여가 교류 전략은 함께 참여하는 여가 활동을 통하여 스트레스를 완충하는 전략, 여가 기분향상 전략은 여가활동을 통해 긍정적 정서 향상과 부정적 정서를 감소시켜 부정적인 상황에서도 안정적인 정서를 유지하게 만드는 여가의 전략을 의미한다.

실제 높은 스트레스와 부정적 생활사건을 경험하고 있는 사람들이 여가에 참여하며 스트레스를 긍정적으로 완화하고 개인의 삶에 의미 있는 영향을 미치고 있다는 보고는 쉽게 찾아볼 수 있다. 자폭(suicide bombing)으로 자녀를 잃은 엄마들(Shalhoub-Kevorkian, 2003), 중증 급성 호흡기 질환(SARS)으로 고통 받고 있는 사람들(Marafa & Yung, 2004), 척수손상, 다발성 경화증을 앓고 있는 사람들(Hutchinson *et al.*, 2003), 만성적인 질병을 앓고 있는 사람들(Unruh & Hutchinson, 2011), 당뇨병을 앓고 있는 캐나다 원주민, 장애인, 성적 소수자들(Iwasaki *et al.*, 2006), 남한거주 탈북자들(송지준, 2006), 교도소 재소자들(박종구, 2017), 노년의 삶(이보미, 2016)에 있어 여가는 일상의 스트레스를 완화시키며, 개인의 건강과 삶의 질에 중요한 역할을 하고 있었다.

특히 만성적인 스트레스 환경에서는 지속적인 스트레스를 스스로 보호할 수 있는 사전 강구책으로 새로운 에너지와 더 좋은 해결책을 제시할 수 있는 여가를 추구한다. Kleiber, Hutchinson and Williams(2002)는 '순수(pure)'한 여가의 범주에 해당하지 않지만 기분을 향상시키거나 다른 사람들과 어울리는 활동들도(예: TV 보기, 게임 하기, 먹기, 쇼핑, 술 마시기) 스트레스를 완화할 수 있다면 대처방법의 범주에 해당한다고

제안하였다. 부정적 환경에서 개인을 현실과 분리시키고 부정적 감정을 감소시킬 수 있다는 점에서 이러한 여가활동들은 정서중심 대처방법이 될 수 있다는 것이다. 반면 Klitzing(2004, 2003)은 여성 노숙자들을 대상으로 신체적 활동, 독서, TV 시청, 목욕, 다른 사람들과 함께 지내는 여가활동은 만성적인 스트레스를 해소하고, 사회적 지지를 경험할 수 있다고 보고하였다. 그러나 주로 TV 시청, 음악 감상, 다른 사람들의 위로는 매우 짧은 순간의 휴식만을 제공하며 일상의 지속적인 스트레스를 대처하는 데에는 크게 도움이 되지 않는다고 보고하였다. 스트레스가 높은 특수한 환경에서는 진지한 여가나 관여도가 높은 여가활동이 건강이나 삶의 질에 혜택(benefit)이 크고 적절한 대처방법으로 제시될 수 있다(Mannell & Kleiber, 1997, 심재명, 2011에서 재인용). 결국 만성적인 스트레스 환경에서는 일상에서 수시로 발생하는 스트레스를 효과적으로 대처할 수 있는 신체적, 정신적 건강 유지가 일차적 여가대처전략이 될 것이다.

신체여가활동은 만성적 혹은 극심한 스트레스 감소와 유의한 관계가 있으며 개인의 건강과 삶의 질을 향상시킨다. 신체여가활동은 신체적 피로와 권태를 상쾌한 기분으로 전환시켜 생활감이 넘치게 하며 일상생활에서 오는 스트레스를 완화시켜주고, 긴장과 분노를 낮춰주고, 불안을 감소하는 등 삶의 질을 높이는 역할을 한다. 남성에 비해 사회제도와 관념에 의해 억압된 여성들이 처음 마라톤을 완주하며 긍정적인 감정, 역량강화, 자신감을 확인한 연구(Boundreau & Giorgi, 2010; Macjen, 2007), 달리기 프로그램에 참여한 사무직 여성들이 주관적 웰빙, 성장과 치유의 효과를 확인한 연구(Barríos, 2007), 우울과 불안을 경험하는 여성들이 달리기로 인하여 긍정적인 정서로 변화하는 보고가 있었다(Hanson & Neddle, 1974). Parry(2008)는 11명의 유방암 진단을 받은 참여자를 대상으로 드래곤

보트 레이싱(dragon boat racing) 경험이 건강에 미치는 영향을 질적 연구로 보고하였다. 드래건 보트 레이싱 경험은 영적인 깨달음, 자연, 주위 사람들과 연결된 느낌, 임파워먼트를 부여하며 유방암 참여자들의 생존력에 도움을 주었다. Groff *et al.*(2009)은 유방암 환자 6명을 대상으로 여가 운동치료프로그램이 개인의 스트레스와 불안을 감소시키며, 개인의 건강과 삶의 의미에 긍정적인 역할을 하고 있음을 보고하였다. 이보미(2016)는 시각장애인 8명을 대상으로 달리기가 스트레스 대처에 도움을 주며 일상성 회복과 내적 변화에 긍정적 기회가 되고 있음을 보고하였다.

이처럼 신체여가활동은 만성적 혹은 극심한 스트레스 대처환경에서도 참여자들의 긍정적 정서 경험에 도움을 준다. 그러나 만성적인 스트레스 환경에서의 대처 과정은 직면해 있는 스트레스를 완벽히 적응 혹은 종료할 수 있는 문제가 아니라, 매일 매일 새로운 문제들을 대처하는 현재 진행적(ongoing) 대처를 말하며(Folkman & Moskowitz, 2004), 이러한 과정을 생생하게 구현하고자 하는 시도는 부족했었다. 즉 여가활동이 스트레스로 인한 걱정과 불안, 긴장과 같은 정서를 완화시킬 뿐만 아니라 스트레스 대처의 전 과정에 어떤 역할을 하는지 심도 있는 이해가 필요하다. 이러한 과정은 장기간에 걸쳐 받아들임, 적응, 개인적 성장을 의미하는 Kleiber *et al.*(2002)의 스트레스 대처 및 적응(adjustment)과는 구별되며, 매일 매일의 스트레스를 대처해 나가는 일상적 과정을 말한다. Folkman and Moskowitz(2004)는 돌봄의 역할에서 '휴식', 대처 노력의 '견딤', '재생'과 같은 긍정적 정서를 경험할 수 있는 영역으로 여가를 제안하였고, Fredickson(1998)는 긍정적 정서가 태도적 관점과 행동적 영역까지 넓게 작용하여 개인의 사회적, 인지적, 신체적 자원을 재생시킨다고 보고하였다. 특히 지속적인 신체여가활동은 긍정적

정서와 밀접한 관련이 있고(강효민, 2000; 신학승·이훈, 2014; 정용각, 2005), 이는 부정적 정서를 완화하는 여가활동의 단면적 역할을 넘어서서 스트레스 대처 전 과정에 관한 깊은 이해에 도움을 줄 수 있을 것이다.

3. 가족돌봄자의 여가

가족 구조의 변화와 의학기술의 발달로 고령의 가족돌봄자들은 심리적·신체적·사회적 자원이 매우 취약한 상태에서 장기간 돌봄노동에 시달리고 있으며, 때로는 극단적인 선택(요보호 가족 학대, 유기, 동반자살 등)에 이르기도 한다. 과거에는 성인자녀의 배우자(며느리)가 요보호노인의 주된 돌봄자 역할을 수행했던 반면, 최근에는 주돌봄자와 요보호노인의 관계 및 성별 등이 다양화 되고 있다. 특히 최근 들어 노인부부만 사는 '빈 둥지 시기'가 길어지고 있고, 배우자에 의한 노인돌봄이 증가하고 있으며, 노인을 돌보는 가족원이 고령화되면서 이들이 돌봄부담이 증대되고 있다(최인희, 2014). 이에 정부와 각종 지원정책들은 교육 및 다양한 서비스 마련에 노력을 기울이고 있지만, 인지도 부족, 돌봄자들의 여러 상황적(고연령, 시간, 에너지 부족) 제한조건들로 실효성을 거두지 못하고 있다.

가족돌봄자들은 아픈 가족에 대한 의무감 혹은 죄책감으로 여가 참여에도 어려움을 느낀다고 보고되었다(Bedini & Phoenix, 2004). 가족돌봄자들의 돌봄에 대한 심리적 부담과 체력소진은 여가 참여 자체를 어렵게 만들고 있으며, 더 깊은 소외와 우울을 경험하게 하고 약물, 알코올 소비에 대한 의존도는 더욱 높아지게 한다. 이로 인해 돌봄의 역할이 종료된 시점에서도 3년 이상 면역체계에 이상을 일으켜, 비돌봄자보다 만성적인 질병의 발생 위험을 2배 이상 높고, 돌봄자들은 자신의 돌봄 부담을 대처할 기술이 점점 쇠퇴해가고, 지속적으로 건강상태가 나빠지고 있

으며, 의미 있는 여가 활동 참여가 줄어들거나 이에 포기하고 있다고 보고되었다(Ory, Hoffman, Yee, Tennstedt & Schulz, 1999). 그러나 사람들은 스트레스를 효율적으로 관리하고자 도움이 되는 여가활동을 의식적으로 추구하기도 한다(Iwasaki & Mannell, 2000). Bedini and Guinan(1996)는 여성 가족돌봄자들의 여가 참여 유형을 질적 연구 방법을 수행하여 억압형(repressors), 분개형(resenters), 통합형(consolidators), 재충전형(rechargers)으로 보고하였다. 억압형(repressors)은 주로 배우자 가족돌봄자에서 나타나며 여가 욕구를 상당부분 억압하며 여가에 대한 필요를 인식하지 못하는 유형, 분개형(resenters)은 여가 욕구를 느끼나 그렇지 못한 현실에 실망하는 사람들, 통합형(consolidators)은 돌봄과 여가를 계획하며 함께 실행해 가는 유형, 재충전형(rechargers)은 돌봄부담을 해소하기 위하여 여가의 의미를 생산적으로 개발하는 유형을 말한다. Dunn, Strain and Strain(2001)는 517명의 가족돌봄자들이 최근 2년 동안 여가활동 참여가 줄어들거나 중단한 변화를 조사한 연구에 의하면 단지 10%의 사람들만이 여가활동을 중단하였고, 26%의 사람들이 여가활동 참여가 줄어들었다고 보고하였다. 다른 말로 하면 모든 가족돌봄자들이 돌봄의 역할 부담으로 자신이 참여하던 여가활동을 중단하거나 줄일 필요는 없다는 뜻이다. 가족돌봄자의 우울 성향은 여가활동을 중단하거나 줄인 그룹과 밀접한 관련이 있었다. 만성적인 질병에 노출될 확률도 여가활동을 중단한 그룹에서 더 높게 보고되었다.

돌봄에 대한 개인적 해석과 여가활동 참여, 돌봄자 건강과의 복합적 관계에 관한 심층적 연구도 보고되었다. Wood and Tirone(2013)는 질적 연구 방법을 수행하여 술, 마약, 도박중독의 가족을 돌보는 돌봄자들의 여가 참여 변화과정을 보고하였는데, 돌봄의 부담으로 초기에는

여가기회가 감소하지만 제약을 극복하며 여가에 참여한 결과 부정적인 환경에 적응하고 생활의 안정과 함께 건강도 향상되는 과정을 보고하였다. 유방암 환자 남편들의 돌봄 경험에서도 여가의 의미 있는 역할이 보고되었다. 남성들의 경우 자신의 약한 감정을 표현하지 않으려는 특성이 있고, 직장과 달리 집은 쉬는 공간으로서의 인식이 강하다. 따라서 자녀와 가사노동까지 수행해야 하는 남편들의 초기 돌봄 경험은 어떤 사회적 지지와 정서적 교류 없이 어려움을 혼자 감당해 내야 하는 현실에 갇힌다. 그러나 남편들은 돌봄의 역할과 함께 집안에서 하는 여가활동에서 자신의 정체성과 일상적 감정을 되찾으며 신체적, 사회적, 정서적 웰빙을 회복했다(Shannon, 2015). Folkman(1997)은 AIDS로 진단 받은 배우자를 돌보는 동성가족돌봄자들에게 긍정적 정서(예: 웃음, 즐거움, 도움을 주는 메시지)경험이 현재 자신의 상태를 재해석하고 스트레스를 대처하는 데 긍정적인 영향을 미치고 있음을 보여주었다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 방법

양적 연구는 제한된 맥락 속에서 연구자가 사실적으로 설정한 관계의 타당성을 입증하는데 치중하는 반면 질적 연구는 세상의 복잡한 양상을 개방적인 상태에서 이해하고자 하며 개인들의 주관적 세계 속에서 해석한다(유기웅·정종원·김영석·김한별, 2012). 특히 현상학적 연구는 인간이 “무엇을 경험하고, 그 경험을 어떻게 해석하는지” 중점을 두는 방법이다(Patton, 1990, p. 70). 본 연구는 질적 연구의 현상학적 연구 방법을 수행하여 가족돌봄자들의 스트레스 대처과정에서 신체여가활동의 역할을 알아보고자 한

다. 가족돌봄자 개인들의 생생하고 사실적인 진술을 통하여 매일매일 일상생활 속에서 여가를 통하여 무엇을 경험하고 그 경험을 어떻게 해석하는지 만성적 스트레스와는 어떻게 상호작용하며 살아가고 있는지 그 현상에 대한 깊은 이해를 돕고자 한다.

질적 연구는 연구 목적에 맞게 조사대상자를 선별하는 것이 가능하다. 조사를 시작하기에 앞서 요양보호사, 치매지원센터 관리자의 조언과 노인장기요양보험 그 밖에 가족돌봄자에 관한 정보를 습득하는 시간이 필요했다. 노인장기요양보험제도는 치매, 중풍 등으로 거동이 불편한 65세 이상 노인 혹은 65세 미만이나 노인성 질환을 가진 사람들을 요양시설에 모시거나 집으로 찾아가는 사회보험 서비스이다. 신체중심형 서비스(배설, 목욕, 식사, 이동), 일상가사중심형 서비스(조리, 세탁, 청소 등), 의료중심형 서비스(요양상의 간호진료의 보조 혹은 요양상의 상담 등)를 제공한다. 소요되는 돈은 건강보험 가입자의 추가 부담(60%), 정부지원(20%), 본인부담(20%)으로 마련된다. 요양등급은 “일상생활에서 도움(장기요양)이 얼마나 필요한가?”를 지표화한 장기요양인정점수를 기준으로 한다. 1등급은 일상생활에서 전적으로 다른 사람의 도움이 필요한 상태, 2등급은 상당 부분 다른 사람의 도움이 필요한 상태, 3등급은 부분적으로 도움이 필요한 상태, 4등급은 심신의 기능장애 상태로 일정 부분 도움이 필요한 상태, 5등급은 초기 치매 환자 등으로 구분된다.

본 연구의 조사대상자들은 만성적인 스트레스 범주에 해당하는 사람들로서, 사회복지사가 상주하는(월 평균 자비 60만 원 정도) 요양원이나 전문 의료인이 관리하는(월 평균 자비 160만 원 정도) 요양병원에서 대부분의 돌봄을 보조받는 사람들이 아닌 자신의 집에서 4시간 이하의 외부 도움을 받으며 장기요양등급 판정을 받은 가족을 직접 돌보는 사람들이다. 또한 효과적인 스

트레스 대처에 도움을 줄 수 있는 일차적 여가대처전략으로 신체여가활동에 지속적으로 참여해 왔거나, 이러한 여가활동을 돌보는 가족과 함께 하는 사람들을 대상으로 한다. Keller, Dupuis, Genoe and Edward(2010)는 돌봄의 역할에서도 자율성과 같은 여가와 같은 속성이 나타날 수 있다고 보고하였으며, 여가와 자유 시간에 참여하는 활동들이 모두 여가가 아니듯 강제성과 책임이 따르는 모든 활동들이 일로 구분 되는 것은 아니라는 것을 강조하였다. 여가는 외부에서 보는 객관적인 활동으로 정의되는 것이 아니라, 직접 참여하는 사람들의 주관적인 삶의 맥락 속에서 인식되기 때문이다.

2. 자료 수집

본 연구 자료 수집은 외부에서 4시간 이하의 돌봄 보조를 받으며 장기요양등급 판정을 받은 가족을 직접 돌보고, 신체여가활동에 홀로 혹은 돌봄을 받는 가족과 함께 지속적으로 참여해 온 사람들을 대상으로 하였다. 2016년 5월부터 2016년 10월까지 연구자가 오랜 시간 주시해 왔던 돌봄 가족 3인과 치매지원센터 가족 모임에 참여해 온 5인을 소개 받아 자료를 수집하였다. 연구자 지인인 돌봄 가족 3인은 상담 상담실과 커피 전문점에서 면접이 이루어졌으며, 치매지원센터에서 만난 돌봄자는 돌봄자의 집까지 동행하며 혹은 노인복지관 옥상 혹은 쉼터와 같이 조사대상자의 편의에 따라 심층 면접이 진행되었다. 돌봄을 받는 가족과 함께 걸으며 인터뷰를 진행한 대상자 1인을 제외하고 모두 홀로 인터뷰에 응했다. 조사대상자의 개인적 상황과 인터뷰 진행 과정에 따라 약 40분에서 2시간 정도의 시간이 소요되었다.

조사 참여자와 간단한 인사를 하고, 연구의 목적과 윤리성에 관하여 설명하여 모든 면접 내용의 녹음에 관한 동의를 얻었다. 인터뷰 진행은

반 구조화된 형식으로 진행하였고, 참여자의 기본적인 특성에 관한 초기질문을 시작으로 가족이 돌봄을 필요로 시작하게 된 배경, 돌봄 과정에서 겪는 어려움과 함께 중요 질문이 진행되었다. 심층면접의 주요 질문 내용과 절차는 Kruger and Casey(2000)가 제안하고, Iwasaki *et al.*(2006)이 부정적 생활사건을 경험하는 사람들을 대상으로 제시한 인터뷰 프로토콜을 바탕으로 진행하였으며 아래 <표 1>과 같다. 유교와 불교의 효 문화 사상이 지배적인 한국 사회에서 '스트레스'라는 직접적 표현에 조사대상자들이 불편함을 느끼는 것 같았고, 가급적 '스트레스'라는 단어보다 '어렵고 힘든 점'으로 풀어서 질문하였다. 면접 초기 돌봄 과정의 어려운 점들을 진술할 때 죄책감 혹은 불편함을 보이며 소극적인 모습을 보이던 조사대상자들이 대처 방법을 진술할 즈음에는 씩씩한 전사가 되어 적극적으로 면접에 임했다. 몇몇의 조사대상자들은 면접 내내 가족이 아프기 시작한 과거를 회상하며 눈물을 보이기도 하고,

주위에서 최고의 돌봄으로 인정해도 어떤 행동을 할 때마다 내내 죄책감이 그림자처럼 따라다닌다고 진술하였다. 즉, 이들이 겪는 스트레스는 완벽한 해소 혹은 적응 가능한 한시적 문제가 아니라 매일매일 그들의 돌봄 경험에서 발생하고 나름의 방법으로 치유 하고 대처하는 지속적이고 연속적인 과정임을 다시 한 번 깨달을 수 있었다. 조사대상자 모두 공통적으로 본인 가족의 치부를 드러내야 하는 불편함에도 불구하고, 면접에 응하며 '자기반성' 혹은 '자아 성찰'을 담담히 고백하던 그들의 용기에 매우 깊은 울림이 있었다.

3. 자료 분석

질적연구 분석은 자료들을 읽고 메모하며 자료를 기술, 분류, 해석하는 단계로 진행한다. 자료에서 제시된 더 큰 생각들을 반성하며 일차적인 범주들을 구성하고, 각 범주를 지지하기 위한

<표 1> 심층면접 주요 질문 절차

| 절차 | 구체적 내용 |
|------|---|
| 인사 | 인사, 연구의 목적 설명, 연구의 윤리성 설명 |
| 초기질문 | 참여자의 기본적인 특성에 관한 질문 |
| 전환질문 | <ul style="list-style-type: none"> ▶“돌봄은 언제 어떻게 시작되었나요?” 돌봄 가족의 초기 병 진행과정을 설명해주세요. ▶“돌봄으로 인해 당신의 삶은 어떻게 변화했나요?” 돌봄으로 인한 일상의 변화를 설명해주세요. |
| 중요질문 | <ul style="list-style-type: none"> ▶신체여가활동의 역할에 관한 질문 “스트레스를 해소하기 위한 당신만의 특별한 방법이 있나요?” “이러한 여가활동은 당신의 삶에 얼마나 중요하나요?” “그러한 여가활동을 하지 못하는 날은 어떻게 다른가요?” “왜 그렇다고 생각하나요?” ▶스트레스 대처에 관한 질문 “이러한 여가활동은 돌봄 역할에 어떤 영향을 미쳤나요?” “이러한 여가활동들이 스트레스를 대처하는 데 영향을 미쳤나요?” “어떻게 영향을 미쳤나요?” “여가활동의 참여로 변화된 삶에 대해서 좀 더 편하게 설명해 주시겠어요?” |
| 마침질문 | 추가로 자신의 삶에서 신체여가활동의 역할에 관하여 하고 싶은 이야기 자유롭게 나누기 |

주: Iwasaki *et al.*(2006)을 참고로 연구자 제작성.

다양한 형식의 패턴 진술들을 찾는다. 여기서 꼼꼼히 기술하고, 주제와 하위주제를 개발하며, 기존 문헌의 관점에 비추어 해석한다. 본 연구는 심층면접을 통하여 수집된 자료를 개방 코딩, 축 코딩, 선택 코딩의 세 코딩 단계로 분석하였다 (Strauss & Corbin, 1998). 또한 기존 문헌에서 유추된 이론 및 개념들을 수용함과 동시에 심층면접 시 새롭게 발견할 수 있는 패턴들에 대해 개방적 태도를 유지하는 분석적 귀납을 사용하였다. 즉 i) 기존 문헌에서 유추된 개념과 설계단계 시 드러나는 질문들, ii) 자료수집 과정 중에 드러난 분석적 통찰과 해석들이 중요한 분석 조직의 원천이 되었다. 여가 혹은 긍정적 정서가 스트레스를 완충하거나 스트레스를 견딜 수 있는 자원을 제공한다는 기존 문헌의 큰 틀에서 초기 분석을 시작하였고, 자료수집과 분석을 통해 다음과 같이 분석이 조직되었다. 개방 코딩 단계에서는 심층면접 녹취록 전체를 여러 번 읽고 현장에서 사용된 노트를 참고하며 반복된 규칙성들을 통해 코딩 범주들이나 분류 체계에 이해 가능한 이름을 부여하였다(개방 코딩). 개방 코딩으로 분해되었던 자료들을 새로운 방식으로 재조합하고 각 범주 간의 관계를 정렬하고 조직화함으로써 현상에 대한 설명을 체계화하였다(축 코딩). 범주를 더욱 추상화하는 과정을 통해 핵심주제를 구성하고 범주들의 속성과 하위주제에 따라 신체여가활동으로 인한 긍정적 정서, 스트레스 대처방법을 분류하였다(선택 코딩). 마지막으로 분류 체계가 내적 동질성과 외적 이질성의 기준을 부합하는지 판단하였다.

본 연구자는 3인의 조사대상자들과 동일한 지역에 거주하며, 그들의 돌봄과 여가활동 과정을 5년 정도 지속적으로 관찰하였다. 틈틈이 마주칠 때마다 돌봄 경험의 어려움, 여가활동이 주는 활력에 관하여 가볍게 안부를 물으며, 여가활동이 그들의 돌봄 경험에서 긍정적인 역할을 하고 있음을 알 수 있었다. 연속적이고 지속적인 스트

레스를 경험하는 사람들에게 있어 여가 역할을 깊이 있게 알아보는 연구는 보다 더 지속적이고 장기적인 관찰이 필요한 주제이다. 3인의 조사대상자들의 삶을 장시간 관찰한 경험은 나머지 5인의 조사대상자들의 삶을 이해하고 공감하는데 큰 도움을 주었다. 질적 연구 경험이 있는 동료 연구자 1인이 전사한 자료를 함께 교환하고 의논하며 주제 및 하위주제들이 진술 내용에서 이해가 되는지, 자료가 주제 및 하위주제 속에 적절히 배치되었는지 검증하는 과정을 거쳤다. 또한 분석과정에서 발견된 틈새나 불분명한 것들을 추가하거나, 다시 접촉해서 더 분명하고 깊은 대답을 얻어야 할 때, 서술을 더 풍부하게 하기 위해 조사 참여자 확인법(member check)을 수행하였다. 끝으로 노인사회복지학 박사 및 요양보호사, 사회복지사에게 문제제기 단계, 자료수집 방법의 선택, 하위 주제 구성 및 연구결과에 대한 검토를 통해 신뢰성을 높이고자 하였다.

IV. 연구 결과

1. 조사대상자의 일반적 특성

본 조사대상자들은 남자 3명, 여자 5명으로 구성되었다. 나이는 70대 5명, 50대 2명, 40대 1명으로 구성되었고, 돌봄 가족의 나이는 65~85세였다. 장기요양등급은 일상생활에서 상당 부분 다른 사람의 도움이 필요한 상태인 2등급 2명, 부분적으로 도움이 필요한 상태인 3등급이 6명, 치매 초기인 5등급 1명으로 구성되었다. 물론 돌봄 가족의 등급 차이가 스트레스 강도에 영향을 미칠 수 있다. 그러나 본 연구 목적은 매일 매일 각자의 어려운 상황을 대처하는 데 여가가 어떻게 도움이 되는지 알아보는 것이기 때문에 스트레스의 차이보다 동일한 신체여가활동 참여가 그 전제로서 중요한 역할을 한다. 여가활동

은 조사대상자 3명이 돌봄 가족과 동행하고 있었고, 헬스클럽에 3명, 걷기에 4명, 요가에 1명이 참여하고 있었다. 여가활동 지속기간은 2년에서 20년, 참여빈도는 2명을 제외하고 주 6일 이상 참여하고 있었다. 자세한 내용은 <표 2>와 같다.

2. 긍정적 정서

Folkman and Moskowitz(2004)에 의하면 스트레스 상황에서도 부정적 정서를 감소시키는 ‘휴식(breathers)’, ‘재생(restorers)’, ‘견딜(sustainers)’과 같은 긍정적 정서를 경험할 수 있다고 강조하였고, 긍정적 정서는 스트레스 완화와 대처에 중요한 역할을 하며 개인의 건강과 삶의 질을 향상시킨다고 보고하였다. 본 조사대상자들은 신체여가활동으로 스트레스가 완화되며, 다음과 같은 긍정적 정서를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 본 조사대상자들은 신체여가활동으로 인하여 잠시라도 자유를 느끼고 즐겁게 참여할 수 있는 활동을 발견하게 되었고(휴식), 희망 혹은 자존감과 같은 긍정적 에너지로 인하

여 회복을 촉진하고 우울감이 감소되었으며(재생), 육체적, 정신적으로 매우 힘든 스트레스 환경에서도 적응할 수 있는 에너지와 행동을 유지(견딜)할 수 있게 되었다. 시작과 끝이 있는 부정적 생활 사건은 한정된 시기에 적응 노력을 요구하지만, 가족돌봄자의 환경은 역할과 부담에서 어려움이 지속된다. 즉 본 조사대상자들의 삶도 스트레스 완화와 대처가 순환적으로 나타나고 있었으며, 스트레스 완화 과정 중에 나타나는 긍정적 정서는 지속되는 스트레스 환경에서 안정적이고 지속적으로 대처할 수 있는 에너지로서 그 역할이 부각되었다. 또한 여가활동과 돌봄의 역할이 중복되거나 여가에서 얻는 긍정성과 실제 대처 방법이 서로 유기적으로 연결되어 진술되었다. 조사대상자들 중에는 돌봄의 역할을 시작함과 동시에 여가활동의 필요성을 느껴 참여한 사람들(5명)도 있었고, 이미 여가활동을 꾸준히 지속해온 사람들(3명)도 있었다. 진술내용을 간단히 요약하면 아래의 <표 3>과 같다.

1) 휴식(breathers)

본 조사대상자들은 여가를 통하여 스트레스

<표 2> 조사대상자 일반적 특성

| ID | 성별 | 본이 나이 | 가족 나이 | 관계 | 장기요양 등급 | 여가활동 | 여가활동 지속기간 | 참여 빈도 |
|----|----|-------|-------|-----|---------|----------|-----------|-------|
| A | 남 | 79 | 71 | 배우자 | 2등급 | 헬스클럽(o) | 3년 | 매일 |
| B | 여 | 78 | 85 | 배우자 | 3등급 | 수영, 헬스클럽 | 20년 | 주 6일 |
| C | 남 | 73 | 69 | 배우자 | 3등급 | 걷기(o) | 3년 | 매일 |
| D | 여 | 75 | 79 | 배우자 | 2등급 | 걷기 | 10년 | 주 5일 |
| E | 남 | 70 | 65 | 배우자 | 3등급 | 걷기(o) | 5년 | 매일 |
| F | 여 | 59 | 85 | 아버지 | 3등급 | 수영, 헬스클럽 | 15년 | 주 6일 |
| G | 여 | 59 | 78 | 어머니 | 5등급 | 걷기 | 2년 | 주 4일 |
| H | 여 | 49 | 73 | 어머니 | 3등급 | 요가 | 2년 | 매일 |

주: (o)는 돌봄 가족과 동행.

〈표 3〉 스트레스 대처 과정에서 신체여가활동의 역할

| 진술내용 | 하위주제 | 주제 |
|--|-------------|-----------|
| 건다 보면 편안해짐(5), 자연스럽게 자기반성(2), 긴장 해소(3), 돌보는 가족과 산책하며 자연을 느낌(2), 걸으며 여유를 경험(3) | 휴식(15) | |
| 돌보는 가족 표정의 변화(3), 땀을 배출하며 새로운 힘이 생김(3), 운동을 하면 기분이 좋아짐(5), 함께 걷는 시간 늘리며 돌보는 가족의 무기력함 극복(2), 함께 걸으면서 돌보는 가족의 우울함 극복(3), | 재생(16) | 긍정적 정서 |
| 나만의 방법으로 해소(7), 내 몫으로 인정하며 스스로 보살피기(3), 새벽부터 운동하며 오후를 건넌(2), 하루하루 버티는 것(2), 감정 낭비하지 않고 문제에만 집중(2) | 건넌(16) | |
| 운동으로 문제 중심 대처 쉬워짐(6), 운동으로 돌보는 가족 건강도 챙길 수 있음(5), 돌봄에 필요한 정보를 적극적으로 찾음(3), 거동을 돕는 것 수월(4) | 문제중심 대처(18) | 스트레스 대처전략 |
| 돌봄의 시간을 신선처럼 즐김(2), 돌보는 역할을 사랑 받는 존재로 승화(3), 감사함(5), 애뜻함 강해짐(5), 애정 표현에 보다 용기가 생김(4) | 의미중심 대처(19) | |

주: ()는 하위 주제 및 내용에 대한 진술 횟수.

환경에서 잠시라도 자유를 느낄 뿐 아니라 의미 있는 활동을 발견하며 진정한 휴식을 얻는 것으로 진술되었다. 가장 캄캄한 밤에 별빛이 가장 빛나고 또렷하듯, 부정적 생활환경에서 여가 역할은 더욱 소중하고 의미 있게 표현되었다. 특히 만성적 스트레스 환경에서의 휴식은 단순히 편함과 만족을 넘어서서 스스로를 성찰하고 사색하는 깊이 있는 경험으로 기억된다는 특징이 있었다.

“답답하면 그냥 한강에 나가서 걸어요. 밤 12시라도 그냥 나가요. 내가 원래 수영을 오래 해서 물을 보면 참 편안해져요. 그래서 한강을 바라보며 걷다보면 마음이 참 편안해져요. ‘자기반성’같은 것도 하고, 돌아오면 아버지한테 더 잘해드리게 되고...” (F)

“요가를 하며 제가 살아있다는 느낌을 가져요. 정신없이 하루를 지내다보면 내가 숨은 쉬고 있나 생각 들 때도 있거든요. 병원에 모셔가고, 약국에 가고, 식사 챙기고, 잠자리, 엄마 저녁 운동 챙기다 제 집에 와서 밀린 살림 하고 늦은 시간

잠자리에 누우면 (그때서야) 제가 보이죠. 그제야(그 시간이 되어야) 요가를 하며 길게 호흡도 하고, 긴장도 풀고, 뭉쳤던 근육들도 펴보고...” (H)

“젊었을 때는 (형편이) 어려웠어요. 돈 버느라 아이들 키우느라 둘 다 (정신없이) 나이만 먹었죠. 그런데 이렇게 (함께 운동하며) 여기를 산책하며 또 힘들면 벤치에 앉았다가 나무도 보고 하늘도 보고 사람들도 보고 젊었을 때 (우리) 애기도 하며... 이제야(이렇게 아내가 아프고 나서야) 연애하는 기분으로 살아보네요.” (C)

조사대상자들은 자신의 환경에 맞게 홀로 혹은 아픈 가족과 함께 신체여가활동에 참여하며 ‘마음이 편안해지는 느낌’, ‘긴장이 풀리는 느낌’, ‘자연을 감상할 수 있는 여유’와 같은 긍정적 정서를 경험하고 있었다. 신체여가활동은 마음의 긴장과 스트레스를 완화함과 동시에 몸의 근력과 에너지를 유지하는 데 도움을 주고 있었다. 단순히 여가가 휴식차원에서 그치는 것이 아니라 몸

의 근력과 에너지를 재생산할 수 있도록 돕는 신체여가활동은 실제 돌봄의 역할에서도 긍정적으로 작용할 수 있는 토대를 마련해 주고 있었다.

2) 재생(restorers)

조사대상자들은 신체여가활동을 통하여 희망 혹은 자존감과 같은 긍정적 에너지를 얻고 있었으며, 자신과 가족의 우울감을 감소시키고 건강을 회복하는 매개체로 인지하고 있었다. 경제적으로 혹은 심리적인 이유로 아픈 가족과 함께 여가활동에 참여하는 조사대상자들이 이 범주에서 보다 더 긍정적으로 진술하였다.

“사람들은 왜 등급 신청을 안 하냐고 물어요. (등급 신청을 하고 맡기면) 몇 시간이라도 좀 혼자 쉴 수 있고 편할 텐데... 아무리 보조를 해 준다고 해도 월 20(만원)은 제가 써야 하는데... (넉넉지 않은 형편이라) 그냥 제가 이렇게 (건강할 때까지는) 해야지... 여기 복지관 운동 시설은 (저희가) 무료로 모두 사용할 수 있고, 점심은 2800원으로 (식단도) 우리(나이 든 사람) 위주로 잘 나오니깐 괜찮아요. 여기(오며 가며) 걷고 운동하고 밥 먹고 집에 가서 좀 뭐 하다 보면 저녁 먹고... (하루가) 잘 지나가요. 안 그러면 우리 집사람은 (내내) 집에서 잠만 자려고 할 거예요. 거기(신경과) 약이 좀 그런가 봐요. 그래서 (그런지) 여기 오는 사람들이 우리 집사람 많이 좋아졌다고 해요.” (A)

“운동을 하고 땀이 나잖아? 그러면 새로운 힘이 막 생겨요. 그냥 쌓여있던 (마음과 몸의) 찌꺼기가(스트레스가) 다 빠져나가는 기분이에요. (마음의) 불평, 불만, 미움, (몸의) 게으름, 무기력 모두 싹없어지고 새로운 기분으로 지낼 마음(용기)이 생겨요.” (F)

“우리 집사람 언니가 잔소리를 하고 간 날 이

후부터 계속 처지더라고요(우울해해요). (예전처럼) 함께 걷는 것도 하지 않으려 하고, 그래서 (재활치료 갈 때도) 요양보호사가 집에 와서 함께 갔었는데, 우리 집사람을 (그 시간이라도) 운동 시키고 싶어서 (그냥) 요양보호사보고 오지 말라고 거기서(재활치료 하는 곳에서) 만나자고 하고 (한) 20분 함께 걸어요. (오고 가는 길을) 모두 걸어요. 그러다 (먹고 싶은) 식당 있으면 들어가서 먹고, (나와서 걷다가) 내일은 저기 가자 (먹어보자고) 얘기도 하고... (지금은) 많이 좋아졌어요. (이렇게라도 안 했으면) 계속 집에서 누워만 있으려고 했을 거예요.” (C)

홀로 참여하는 조사대상자들은 ‘땀’ 혹은 ‘에너지’라는 매개체로 재생의 효과를 진술하였다. 신체여가활동은 일시적으로 해방을 느끼게 할 뿐 아니라, 긍정적인 생각과 에너지를 재생시키는 역할을 하였다. 이러한 역할은 돌보는 가족과 함께 참여하는 조사대상자들에게서 보다 더 크게 부각되었다. 물론 돌보는 가족과 함께 여가에 참여하는 것이 돌봄의 연속이지 여가의 진정한 속성으로 간주하기는 어렵다고 생각될 수도 있다. 그러나 본 조사대상자들은 돌보는 가족과 함께 여가에 참여하는 것을 의미 있게 생각하고 실제 진술내용에서 긍정적인 정서를 경험하고 있었다. 즉 여가는 자신의 즐거움과 만족을 위해 자신이 선택하는 활동이라고 볼 때, 여가는 주관적인 맥락이지 객관적인 기준(시간, 활동, 심리적 조건)으로 판단할 수 있는 것은 아니라는 것을 알 수 있었다.

3) 견딤(sustainers)

본 조사대상자들은 여가를 통하여 신체적, 정신적으로 매우 힘든 스트레스 환경에서도 적응할 수 있는 에너지와 힘을 유지할 수 있는 것으로 진술되었다. 노인성 질환은 예후가 어렵고, 회복되기보다 점점 더 상황이 나빠지는 경우가 많다

는 점에서 매일 매일 예상하지 못한 어려움들이 발생한다. 노인이 노인을 돌보는 고령돌봄자들도 늘어나고 있으며, 따라서 돌봄자들의 건강도 매우 유의해야 한다. 본 조사대상자들은 신체여가 활동이 개인의 돌봄 역할에서 오는 스트레스를 완화시키고 건강과 삶의 질에 긍정적인 역할을 하고 있음을 인지하고 있었다.

“그냥 아무 생각 없이 걸어요. 걸어 다니다 맘에 드는 가게 있으면 들어가 구경도 하고, 그러다 보면 스트레스가 좀 풀려요. (제가) 어머니 이렇게 되시기 전에 (치매) 아버지도 몇 년간 돌봐드렸는데, 나중에는 (제가) 병이 오더라고요... 그래서 나만의 노하우(방법)가 생긴 거죠, (스트레스를) 쌓아두면 제일 안 좋은 것 같아요. 그때그때 나만의 방법으로 푸는 수밖에... 머리 복잡할 때는 몸을 부지런히 움직이는 것이 제일 낫더라고요...” (G)

“제 몫이구나 생각해야 해요. 제가 힘들다고 다른 형제 탓 해봐야 바뀌는 것도 없잖아요. 상황이 내가 (돌보기를) 해야 하는 상황이니깐... 엄마 목욕 시키고 병원 다녀오고 한 날보다(몸이 피곤한 날보다) 오히려 (누군가를) 미워하고 원망한 날(마음이 피곤한 날)이 유난히 운동(요가)하며 더 뻗뻗하고 아플 때가 있어요. 그렇게 (나를) 내가 (몸과 마음을) 돌보며 (하루하루) 버텨요.” (H)

“요즘은 캄캄한 새벽부터 걸어요. 우리 할아버지가 일어나기 전에 운동을 마치려고 겨울에는 캄캄한 새벽부터 한 두 시간 걸어야 오후 될수록 힘 빠지는 일이 없어. 여름에는 새벽 5시만 되어도 환하지만, 겨울에는 아주 (어두워)... 그렇게 운동을 해야 힘이 나요. 보니깐(지내보니깐) 그 아픈 어른 모시는 것도 체력이 되어야 견딜 수 있더라고요...” (D)

“스트레스니 (어렵다니) 뭐 그런 생각 없어요. 그냥 하루하루 닥치는 일(문제)들에만 집중하며 지내죠. 내가 아니면 누가 하겠어요, 그러니 그냥 (앞만 보고) 하루하루 지내는 거죠. 가끔 애들한테 이야기하면 더 열이 나요(스트레스 받아요). 그럼 괜히 술 생각나고 (다음날은) 더 힘들고... 그래서 그냥 (제 몸으로) 할 수 있는 데까지 매일 이렇게(제 몸 굴리며) 사는 거죠.” (E)

본 조사대상자들은 신체여가활동에 참여하며 매일매일 버틸 수 있는 힘과 에너지를 얻기도 하고, 되도록 감정적으로 소모되거나 낭비되는 일은 피하며 자신의 하루하루를 관리하고 있었다. 하지만 여가를 통하여 어느 정도 스트레스를 완화하고 긍정적 정서를 경험하고 있었으나, 예후를 알 수 없는 아픈 가족을 돌보는 일은 만성적인 스트레스에 해당되며 보다 더 지속적이고 실질적인 대처방법이 따르는 일임을 알 수 있었다.

3. 스트레스 대처전략

부정적 생활 사건을 경험하고 있는 사람들에게 여가는 스트레스를 완화하고 긍정성을 경험할 수 있는 생활영역이다. 특히 신체여가활동은 스트레스 감소와 유의한 관계가 있으며 개인의 건강과 삶의 질을 회복시킨다(Barríos, 2007; Boundreau & Giorgi, 2010; Groff et al., 2009; Hanson & Neddle, 1974; Macjen, 2007; Parry, 2008). Fredrickson(1998)은 긍정적 정서가 태도적 관점과 행동적 영역까지 넓게 작용하여 개인의 사회적, 인지적, 신체적 자원을 재생시킨다고 보고하였다. 본 조사대상자들도 신체여가활동을 통하여 스트레스를 완화하며 긍정적 정서를 경험하고 있었고, 이것은 다시 일상생활에서 발생하는 어려움들을 효과적으로 대처하는 자원으로 도움을 주고 있었다. 즉 여가에서 얻는 긍정성이 일시적 만족 혹은 휴식의 역

할로 그치는 것이 아니라, 돌봄의 스트레스 대처 전략에도 지속적으로 영향을 미치고 있었다. 대부분 돌봄자들의 몸과 마음은 만성적인 피로에 노출되어 있고, 스트레스를 효과적으로 대처할 수 있는 자원이 고갈되며 부정적인 생활의 악순환이 지속되는 경우가 많다. 그러나 본 조사대상자들은 신체여가활동에 참여하며 의식적으로 몸을 움직이고 땀을 흘리는 과정을 통해 긍정적 정서를 경험하고 있었고, 긍정적 정서는 태도적 관점과 행동적 영역까지 넓게 작용하여 효과적으로 스트레스를 대처하는 데 도움을 주고 있었다. Gottlieb(1997)는 만성적인 스트레스 환경에서 스트레스를 대처하는 구체적 방식으로 경계와 휴식, 의미 있게 재인식하기, 희망 갖기, 받아들이기, 문제중심 대처 5가지로 제시하였는데, 본 조사에서는 문제중심과 의미중심으로 대처방법이 도출되었다(〈표 3〉 참조).

1) 문제중심 대처(problem-focused coping)

문제중심 대처는 부정적인 환경을 정의하고 대안을 모색하여, 최대한 손실이 낮고 이익이 높은 대안(alternatives)을 선택하게 한다. 이것은 외부적인 환경에 직접적으로 변화를 주기도 하고, 내재적으로 영향을 주기도 한다. 내재적 영향은 인식의 변화과정을 의미하며, 부정적인 환경에 적응할 수 있는 긍정적인 욕구에 영향을 미치고 새로운 대안과 행동 기준을 모색하는 데 도움을 준다. 본 조사대상자들은 신체여가활동에 참여하며 몸과 마음의 에너지를 얻는 긍정적 정서로 문제를 해결하려는 태도와 행동에서도 적극적인 모습이 나타났다. 또한 돌보는 가족과 함께 여가활동에 참여하는 사람들은 여가활동 자체가 문제중심 대처의 한 방법으로 진술되기도 하였다.

“운동이요? 그거야 뭐 워낙 오래되어서... 그냥 생활처럼 해요. 제가 하면 뭐 얼마나 하겠어

요. 자전거 좀 타고, 팔 근육 키우는 것 좀 하고, 좀 걷다 오는 거죠 뭐.. 근데 빠진 않지. 돈도 났으니깐(웃음)... 젊은 엄마들이 대단하다고 해요? 그런가요?(웃음)... 저희 어르신은 가족들 힘들게 안하세요. 근데 워낙 깔끔한 양반이라 음식이며, 목욕 시키는 것이 좀 까다롭긴 하지. 그런 것 맞추는 것이 별로 어렵지 않아요. 넘어지지도 않고... 밤늦은 시간이고 새벽이고 잠수고 싶은 것 있으시다면 마트 가서 장 봐다 바로 해드려요. 그제 운동을 해서 좀 그런가? 그런 것도 있을라나?” (B)

“제가 복지관에서 직접 집사람(아내) 운동을 시켜줘요. 매일 24시간 함께 있는데 제가 제일 잘 알죠. 집사람 어떻게 운동시켜야 하는지... 어느 쪽을 잘 안 움직이려 하고, 어디가 자꾸 불편하다 하는지 제가 잘 아니깐 집중적으로 운동시킬 수 있어요. (그리고) 저도 거기서 내내 운동을 하니깐 거의 선수(전문가)가 다 되었어요. 아내도 제가 옆에서 운동 시켜야 (몸과 마음의) 긴장도 덜 하는 것 같아요.” (A)

“내가 우선 건강해야 집사람 챙길 수 있고, 아이들도 지금처럼 (편하게) 회사 다닐 수 있죠. (저는) 집에서 드라마 같은 것 안 봐요. 건강채널이랑 음식 만드는 프로그램 보면서 자꾸 하나라도 정보를 얻으려고 하죠. 제가 뭐 어디 가서 그런 정보를 얻겠어요? 그런 것이라도 열심히 보고 (하나하나) 제 생활에 적용하다보면 (문제 해결이 쉬워져요)...” (E)

지속적으로 참여해 온 신체여가활동은 조사대상자들의 몸과 마음을 강인하게 만들어 스트레스를 긍정적으로 대처할 수 있는 힘을 주고 있었고, 가족이 아프면서 신체여가활동에 참여해 온 사람들은 여가활동 자체가 문제해결의 핵심으로 진술되기도 하였다. 특히 아픈 가족과 동반하여

여가활동에 참여해 온 A, C, E에게 있어서 여가 활동은 휴식을 얻거나 새로운 힘을 얻는 동시에 돌보는 가족의 건강 문제를 해결하기 위한 대처 방법이기도 하였다.

2) 의미중심 대처(meaning-focused coping)

의미중심 대처 과정은 사건의 긍정적 의미를 재평가하는 과정을 통해 형성된다(Thompson, 1985). Park and Folkman(1997)은 의미중심 대처가 사회적 자원을 강화시키고(예: 새로운 사회적지지 관계 개발, 가족과 친구와의 관계가 보다 좋아짐), 개인적 자원을 향상시키며(예: 인지적 능력 변화, 자기 신뢰 강화, 자기 이해, 공감, 이타성), 새로운 대처 기술을 개발(예: 문제 해결, 감정 조절 능력)시킨다고 하였다. 본 조사 대상자들도 돌봄의 역할과 관계에서 긍정적 의미를 재발견하며 사랑, 감사, 감정 조절 능력이 향상되고 아픈 가족과 더욱 관계가 좋아졌다고 진술하였다.

“아기가 되어버렸어요. 하루 종일 24시간 저만 쫓아요. 저만 없으면 불안해한데요. 주위 사람들이... 운동 할 때도 집사람 신경 쓰느라 힘들 때도 있지만 정말 사랑 듬뿍 받고 있죠.” (A)

“우리 집사람이 왼쪽이 모두 마비상태잖아요. 그래서 딱딱한 바닥에서 일어나고 눕는 게 힘들어했어요. 그래서 침대를 샀는데, 나는 또 그 매트리스 때문에 허리가 아파서 못 자겠는 거예요. 그래서 딸아이에게 침대 사이즈에 맞게 목화 솜요를 부탁했지요. 그랬더니 이불 집에서 무슨 신혼부부가 요즘 침대를 쓰지 이렇게 요를 해서 가냐며 그러더라고요(웃음). 저희 부모님 주무실 거라 했더니 참 사정도 모르고 금술이 정말 좋다고 하더라고요. 맞는 말이에요” (C)

“내가 아버지를 많이 안아드려요. 아버지가 이

복사람이라 또 나도 워낙 무뎅뎅해서 이런 것 상상도 못 했는데 아버지가 아프고 나서 아버지도 나도 많이 변했어요. 가끔 주무시고 계실 때 얼마나 예쁘지 멍하니 정말 아무 생각 없이 쳐다보거든. 그럼 한 두 시간이 정말 후딱 지나요. 그런데 어떤 때는 일어나셨는데도 자는 척 눈을 뜨지 않으셔, 아버지도 내심 싫진 않나봐(웃음).” (F)

인간이 자식을 사랑하고 보호하는 가족에는 자신과 동일한 유전자를 가진 개체를 보다 더 증가시키기 위한 진화의 산물이기도 하다. 유전자의 이기적인 설계로 인하여 인간은 부모보다 앞으로 자신의 유전자를 더욱 번식시킬 수 있는 자식을 보호하고 사랑하는 마음이 앞설 수밖에 없다. 따라서 인간은 본성과 어긋나는 이타성을 그리고 효를 의식적으로 회복해야 한다는 결론에 이른다. 본성과 진화론적 측면에서 보면 본 조사 대상자들의 부모 혹은 배우자를 돌보는 관계는 결코 쉬운 일이 아니다. 그러나 본 조사대상자들은 신체여가활동에서 경험하는 긍정적 정서가 여가활동시간으로 끝나는 것이 아니라, 일상의 어려운 문제들의 의미를 재구성 하고 의연하게 대처할 수 있는 힘으로 연결되고 있었다.

V. 결 론

본 연구는 장기요양등급 판정을 받은 가족을 돌보는 8인을 대상으로 스트레스 대처과정에서 신체여가활동의 역할을 깊이 있게 이해하고자 하였다. 실제 가족돌봄자들의 삶에서 스트레스 대처과정은 지금 이 시간에도 계속 진행되고 있고, 완벽한 해소 혹은 적응할 수 있는 문제이기보다 관리 차원의 문제들이다. 따라서 가족돌봄자들에게 있어서 여가는 스트레스를 완화시킴과 동시에 지속적인 스트레스를 효과적으로 대처할 수 있도록 몸과 마음의 재생을 도와야 한다. 신체여가활

동은 스트레스를 감소시키고 긍정적 정서를 향상시키며(강효민, 2000; 신학승·이훈, 2014; 정용각, 2005), 긍정적 정서는 태도적 관점과 행동적 영역까지 넓게 작용하여 개인의 사회적, 인지적, 신체적 자원을 재생시킨다(Fredickson, 1998). 신체여가활동은 가족돌봄자들의 만성적인 스트레스를 효과적으로 대처하기 위한 일차적 전략이 될 수 있다. 본 연구는 신체여가활동에 참여하며 지속해서 스트레스를 대처하는 과정 중심의(ongoing) 삶을 구현하고자 질적 연구방법을 수행하였다

가족돌봄자들은 신체여가활동에 참여하며 스트레스 완화 과정에서 '휴식', '재생', '건담'과 같은 긍정적 정서를 경험하고 있었다. 가족돌봄자들은 여가를 통하여 '마음이 편안해지는 느낌', '긴장이 풀리는 느낌', '자연을 감상할 수 있는 여유'와 같은 긍정적 정서를 느끼고, 잠시라도 자유를 느낄 뿐 아니라 의미 있는 활동을 발견하며 진정한 휴식을 얻는 것으로 진술되었다(휴식). 이것은 여가가 억압된 현실에서 잠시 해방감을 주어 스트레스를 대처하는 데 도움을 줄 수 있다는 Iwasaki and Mannell(2000)의 여가 완화 전략과 유사하다. 또한 여가를 통하여 희망 혹은 자존감과 같은 긍정적 에너지를 얻으며, 자신과 가족의 건강과 회복을 촉진하고 우울감을 감소시키는 것으로 진술되었다. 홀로 참여하는 조사대상자들은 '땀' 혹은 '에너지'라는 매개체로 재생의 효과를 진술하였고, 이러한 효과는 돌보는 가족과 함께 동행 하며 참여하는 조사대상자들에게서 보다 더 크게 부각되었다(재생). 이것은 여가활동이 부정적 정서를 감소시켜 안정적인 정서를 유지하도록 돕는 Iwasaki and Mannell(2000)의 여가 기분향상 전략을 지지하고 있다. 가족돌봄자들은 여가를 통하여 육체적, 정신적으로 매우 힘든 스트레스 환경에서도 적응할 수 있는 에너지와 역할을 유지할 수 있는 것으로 진술되었다. 여가활동에 참여하며 매일매일 버틸 수 있는

힘을 얻기도 하고, 되도록 감정적으로 소모되거나 낭비하는 일은 피하며 자신의 하루하루를 관리하고 있었다(건담). 이것은 신체여가활동의 역할이 스트레스 완화는 물론 일상의 대처전략에도 도움을 줄 수 있는 단계로 연결되는 단계로 보인다. 한시적 스트레스는 문제의 시작과 끝이 명확하기 때문에 스트레스 완화로 충분하다면, 가족돌봄의 만성적 스트레스는 스트레스 완화와 동시에 대처기술에 긍정적 영향을 미치는 여가활동이 중요하다.

긍정적 정서는 태도적 관점과 행동적 영역까지 넓게 작용하여 개인의 사회적, 인지적, 신체적 자원을 재생시킨다(Fredickson, 1998). 본 연구에서도 신체여가활동으로 얻는 긍정적 정서는 스트레스 대처전략에도 긍정적 역할을 하였다. Gottlieb(1997)의 만성적 스트레스 대처 방법으로 5가지(경계와 휴식, 의미 있게 재인식하기, 희망 갖기, 받아들이기, 문제중심 대처)를 제시하였는데, 본 연구에서는 문제중심과 의미중심 대처로 도출되었다. 가족돌봄자들은 여가활동을 통해 향상된 체력으로 문제중심 대처에 보다 쉽게 접근하고 있었고, 환경에 긍정적 의미를 부여하며 해석하고 있었다. 무엇보다 돌보는 가족과 함께 여가활동에 참여해 온 3인은 여가가 긍정적 정서를 경험하는 동시에 돌보는 가족의 건강 문제를 대처하기 위한 방법이기도 하였다. 의미중심 대처 과정은 사건의 긍정적 의미를 재평가하는 과정을 통해 형성되는데(Thompson, 1985), 가족돌봄자들은 돌봄의 역할과 관계에서 긍정적 의미를 재발견하며 사랑, 감사, 감정 조절 능력이 향상되고 돌보는 가족과의 관계가 더욱 좋아졌다고 진술하였다.

본 연구는 국내에 전무한 가족돌봄자 여가 관련 연구의 초석을 마련하였고, 만성적 스트레스 관리 방안으로서 신체여가활동의 역할에 관한 깊은 이해를 제공하였다. 여가를 통하여 스트레스를 완화하고 긍정적으로 변화한다는 맥락에서는

기존 선행연구 결과를 지지한다. AIDS로 진단 받은 배우자를 돌보는 동성 가족돌봄자들에게 긍정적 정서의 중요성을 보여준 연구(Folkman, 1997), 술, 마약, 도박중독의 가족돌봄자들의 여가 참여로 인하여 생활의 안정, 건강 향상을 보여준 연구(Wood & Tirone, 2013), 유방암 배우자를 돌보는 남편들이 집안에서 하는 여가활동으로 인하여 웰빙을 회복한 연구(Shannon, 2015)에서도 여가의 긍정적 역할을 알 수 있었다. 그러나 기존 선행연구가 여가로 인한 '긍정적 결과'에 초점을 맞추었다면 본 연구는 가족돌봄자들의 사실적인 삶에 초점을 맞추어 스트레스 완화와 대처방법이 반복적으로 나타나고 있는 '긍정적 과정', 즉 순순환에 초점을 맞추었다는 점에서 연구의 독창성과 시사점을 찾을 수 있다. 가족돌봄자들이 경험하는 스트레스는 예후를 알 수 없고 가까운 미래에 해결책이나 희망이 없는 만성적인 것으로 완벽한 스트레스 해소와 대처가 어렵기 때문이다. 또한 Kleiber et al.(2002)는 스트레스를 완화할 수 있다면 '순수(pure)'한 여가의 범주에 해당하지 않지만 기분을 향상시키거나 다른 사람들과 어울리는 활동들도(예, TV 보기, 게임 하기, 먹기, 쇼핑, 술 마시기) 정서중심 대처방법이 될 수 있다고 제안하였다. 반면 Klitzing(2004, 2003)은 TV 시청, 음악 감상, 다른 사람들의 위로는 매우 짧은 순간의 휴식과 만족만을 제공하며 일상의 지속적인 스트레스를 대처하는 데에는 크게 도움이 되지 않는다고 보고하였다. 즉 스트레스가 높은 특수한 환경에서는 진지한 여가나 참여도가 높은 여가활동이 건강이나 삶의 질에 혜택(benefit)이 크고 적절한 대처방법으로 제시될 수 있다. 본 연구에서의 신체여가활동은 스트레스 완화는 물론 스트레스를 긍정적으로 대처하는 데 중요한 역할을 보여주었다.

가족 구조의 변화와 의학기술의 발달로 고령의 가족돌봄자들은 심리적·신체적·사회적 자원이 매우 취약한 상태에서 장기간 돌봄 노동에

시달리고 있으며, 때로는 극단적인 선택(요보호 가족 학대, 유기, 동반자살 등)에 이르기도 한다. 이에 정부와 각종 지원정책들은 교육 및 다양한 서비스 마련에 노력을 기울이고 있지만, 인지도 부족, 돌봄자들의 여러 상황적(고연령, 시간, 에너지 부족) 제한조건들로 실효성을 거두지 못하고 있다(최인희, 2014). 본 연구는 가족돌봄자들을 대상으로 심리적·신체적 건강에 기여도가 높은 신체여가활동의 역할을 깊이 있게 이해할 수 있는 기회를 제공하여 가족돌봄자들을 위한 정책 마련에 구체적 근거를 제시하였다. 즉 휴식 혹은 일시적 위안을 주는 여가프로그램보다 가족돌봄자들의 신체적 능력을 최대한 개발시킬 수 있는 프로그램을 마련하여 지속적인 참여를 유도해야 할 것이다. 이것은 돌봄 전문가들(요양보호사, 사회복지사 등)의 스트레스 대처능력을 향상시키기 위한 교육 프로그램에도 적용하여 사회적 돌봄의 질을 향상시키는데 기여할 수 있다. 기본적인 돌봄 역할을 숙지시키는 것도 중요하지만, 돌봄의 역할에서 발생하는 스트레스를 어떻게 효율적으로 대처할 수 있는지는 결국 개인의 심리적·신체적 건강의 역할도 무시할 수 없기 때문이다. 무엇보다 스트레스가 높은 특수한 상황에서 여가의 진정한 역할에 대한 사회적 담론이 형성되어야 할 것이다. 여가는 부정적 생활환경에서 휴식과 즐거움을 위한 역할을 넘어서서 개인의 참된 성장을 개발할 수 있는 시간(Kleiber et al., 2002)이 될 수 있다. 가족돌봄자들에게도 여가를 휴식 혹은 즐거움을 위한 기준으로 정책을 마련하면, 현 상황처럼 소규모 위주의 자조모임, 일시휴식지원 서비스에 그치게 된다. 오히려 초기에 가족돌봄자들의 신체적 혹은 심리적 자원이 요구되더라도 장기적으로 돌봄의 질을 높이고 가족돌봄자들의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 정책 마련에 고심해야 할 것이다. 또한 고령의 가족돌봄자들이 늘어나고 있는 현 상황에서 유용한 정보 공유 및 홍보 전달 방법에 보다 더 세심

한 배려를 해야 할 것이다. 인터넷 혹은 스마트폰을 이용한 전달 방법은 정보 소비자가 아닌 공급자들을 위한 소통 방식으로 그칠 수 있기 때문이다.

본 연구는 가족돌봄자들의 스트레스 대처 기제로 신체여가활동의 역할을 알아보았다. 그러나 여가활동과 같은 대처 기제를 가지고 있는 본 조사대상자들도 면접 중간 중간 ‘두려움’, ‘죄책감’, ‘무기력’, ‘소진’ 등의 부정적 정서가 진술되었다. 가족돌봄자들의 실존은 본 분석결과처럼 늘 긍정적으로 스트레스를 완화하고 대처할 수 있는 이상적인 현실이 아님을 알 수 있었다. 이 같은 내용을 분석결과에 사실적으로 진술하지 못한 이유는 지정된 가족돌봄자들이 참여자 검토 과정에서 -익명임에도 불구하고- 불편함을 보였기 때문이다. 여가활동 참여시 돌보는 가족 동반 여부, 돌보는 가족의 상태, 돌보는 가족과의 관계, 가족돌봄자들의 기존 자원(나이, 건강, 경제력, 사회적 지지 등)이 모두 다르다는 점은 스트레스 강도에 영향을 미칠 수 있다. 그러나 가족돌봄자의 일반적 특성으로 외부에서 4시간 이하의 도움, 장기요양등급 판정을 받은 가족을 돌보는 사람들로 구성함은 물론 예후를 알 수 없고 가까운 미래에 희망이 없어 일상생활의 역할과 행동에서 크고 작은 도전들을 기계적으로 대처하는 ‘만성적 스트레스’ 대처 현상에 집중하였다. 특히 돌보는 가족과 함께 여가활동에 참여하는 3인의 진술은 스트레스 대처방법의 관계 대처(relationship coping)와 중복되는 내용으로서 향후 부정적인 사건이나 경험을 함께 공유하고 있는 사람들의 관계 대처에 관한 연구도 충분히 흥미를 끌 것으로 예상된다.

참고문헌

강효민(2000). “전문형 여가”로서 마스터지 수영클럽 참가자의 전문성 경험과 참가 이유의 관

계. 『한국스포츠사회학회지』, 13(1), 1-12.
 공선희(2013). 노인들의 가족돌봄에 대한 기대변화와 정책욕구. 『한국사회학』, 47(1), 277-312.
 뉴스핌(2017.04.11). 'PD수첩' 간병 전쟁, 죽음을 부르는 간병 스트레스... 간병 불모지 대한 민국의 현실은? <http://www.newspim.com/news/view/20170411000042>
 박종구(2017). 교도소 여가활동이 폭력성향의 감소, 사회적 기술함양, 자기통제력에 미치는 효과. 『관광학연구』, 41(5), 205-220.
 송지준(2006). 남한거주 탈북자들의 관광과 여가 만족이 신체적, 정서적 스트레스, 생활만족도에 미치는 영향. 『관광학연구』, 30(2), 237-258.
 신학승 · 이훈(2014). 여가활동은 외로움을 감소시키는가?: 스마트폰 온라인과 오프라인 여가를 중심으로. 『관광 · 레저연구』, 26(7), 101-117.
 심재명(2011). 국내 이주 외국인 근로자들의 여가에 대한 연구: 민족과 여가계약의 관점에서. 『관광학연구』, 35(5), 169-194.
 유기웅 · 정종원 · 김영석 · 김한별(2012). 『질적 연구 방법의 이해』. 서울: 박영사.
 이보미(2016). 여가, 스트레스, 대처 및 적응의 관계에 관한 질적 연구: 시각장애인의 달리기 경험을 중심으로. 『관광학연구』, 40(6), 127-143.
 이보미(2016). 노년의 삶에 의미를 부여하는 여가역할에 관한 질적 연구: 거주지역의 배드민턴 활동 참여자 중심으로. 『관광학연구』, 40(8), 99-115.
 정용각(2005). 사람들은 왜 달리는가?: 달리기 참가자의 참여 동기 요인 탐색 II. 『한국사회체육학회지』, 24, 105-124.
 최인희(2014). 『노년기 가족돌봄의 위기와 지원방안 연구』. 서울: 한국여성정책연구원.
 Barrios, D. (2007). *Runners' world complete book of women's running: The best advice to get started, stay motivated, lose weight, run injury-free, be safe, and train for any distance*. NY: Rodale.
 Bedini, L., Guinan D. (1996). If I could just be selfish...: Caregivers' perceptions of their entitlement to leisure. *Leisure Sciences*,

- 18(3), 227-240.
- Bedini, L., Phoenix, T. (2004). Perceptions of leisure by family caregivers: A profile. *Therapeutic Recreation Journal, 38*, 366-381.
- Boudreau, A., & Giorgi, B. (2010). The experience of self-discovery and mental change in female novice athletes in connection to marathon running. *Journal of Phenomenological Psychology, 41*(2), 234-267.
- Chun, S., & Lee, Y. (2010). The role of leisure in the experience post-traumatic growth for people spinal cord injury. *Journal of Leisure Research, 42*(3), 32-55.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research, 25*(2), 111-128.
- Dunn, N., Strain, M., & Strain, L. (2001). Caregivers at risk? Changes in leisure participation. *Journal of Leisure Research, 33*(1), 32-55.
- Folkman, S. (2009). Questions, answers, issues, and next steps in stress and coping research. *European Psychologist, 14*(1), 72-77.
- _____ (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine, 45*(8), 1207-1221.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology, 55*, 745-774.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300-319.
- Gottlieb, B. (1997). *Coping with chronic stress*. New York: Plenum Press.
- Groff, D., Battaglini, C., Sipe, C., O'Keefe, C., & Peppercorn, J. (2009). Lessons from breast cancer survivors: The role of recreation therapy in facilitating spirituality and well-being. *Leisure/Loisir, 33*(1), 341-365.
- Hanson, J., & Neddle, W. (1974). Long-term physical training effect in sedentary females. *Journal of Applied Psychology, 37*(1), 112-116.
- Hutchinson, S., Loy, D., Kleiber, D., & Dattilo, J. (2003). Leisure as a coping resource: Variation in coping with traumatic injury and illness. *Leisure Studies, 25*(2-3), 143-161.
- Iwasaki, Y., Mackay, K., Mactavish, J., Ristock, J., & Bartlett, J. (2006). Voices from the margins: Stress, active living, and leisure as a contributor to coping with stress. *Leisure Sciences, 28*(2), 163-180.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences, 22*(3), 163-181.
- Keller, H., Dupuis, S., Genoe, R., & Edward, G. (2010). Mealtimes and being connected in the community-based dementia context. *Dementia, 9*(2), 191-213.
- Kleiber, D., Hutchinson, S., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences, 24*(2), 219-235.
- Klitzing, S. (2003). Coping with chronic stress: Leisure and woman who are homeless. *Leisure Sciences, 25*(2-3), 163-181.
- Klitzing, S. (2004). Woman living in a homeless shelter: Stress, coping and leisure. *Journal of Leisure Research, 36*(4), 483-512.
- Kono, S. (2015). Meaning of leisure in coping and adjustment after hurricane Katrina among Japanese American survivors in New Orleans. *Journal of Leisure Research, 47*(2), 220-242.

- Kruger, R., & Casey, M. (2000). *Focus groups: A practical guide for applied research* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Livneh, H., & Antonak, R. (1998). *Psychosocial adaptation to chronic illness and disability*. Gaithersburg, MA: Aspen.
- Majcen, M. (2007). *It's more than the running: The psychosocial impact of a marathon-training program on midlife women*. Retrieved from ProQuest Digital Dissertations.
- Marafa, L., & Yung, F. (2004). Changes in participation in leisure and outdoor recreation activities among Hong Kong people during the SARS outbreak. *World Leisure Journal*, 46(2), 38-47.
- Moskowitz, J., Folkman, S., Collette, L., & Vittinghoff, E. (1996). Coping and mood during AIDS-related caregiving and bereavement. *Annals of Behavioral Medicine*, 18(1), 49-57.
- Ory, M., Hoffman, R., Yee, J., Tennstedt, S., & Schulz, R. (1999). Prevalence and impact of caregiving: A detailed comparison between dementia and non-dementia care-givers. *Gerontologist*, 39(2), 177-185.
- Park, C., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *General Review of Psychology*, 1(2), 115-144.
- Parry, D. (2009). Dragon boat racing for breast cancer survivors: Leisure as a context for spiritual outcomes. *Leisure/Loisir*, 33(1), 317-340.
- Patton, M. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Shalhoub-Kevorkain, N. (2003). Liberating voices: The political implications of Palestinian mothers narrating their loss. *Women's Studies International Forum*, 26(5), 391-407.
- Shannon, C. (2015). 'I was trapped at home': Men's experiences with leisure while giving care to partners during a breast cancer experience. *Leisure Sciences*, 37(2), 125-141.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Thomson, S. (1985). Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and Applied Social Psychology*, 6(4), 279-295.
- Unruh, A., & Hutchinson, S. (2011). Embedded spirituality: Gardening in daily life and stressful life experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 25(3), 567-574.
- Wood, S., & Tirone, S. (2013). The leisure of woman caring for people harmfully involved with alcohol, drugs, and gambling. *Journal of Leisure Research*, 45(5), 583-601.

2017년 2월 17일 최초투고논문 접수

2017년 6월 19일 최종심사완료 및 게재확정 통보

2017년 6월 20일 최종논문 도착

3인 익명심사 畢