

# 웰에이징을 위한 웰다잉 프로그램 참여자의 경험을 통한 효과연구

장경희<sup>1</sup>, 김광환<sup>2</sup>, 구진희<sup>3</sup>, 임효남<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup>건양대학교 웰다잉 융합 연구소, <sup>2</sup>건양대학교 병원경영학과, <sup>3</sup>목원대학교 SW교양학부, <sup>4</sup>건양대학교 간호대학

## Effectiveness Study Through Participants' Experiences in Well-Dying Programs for Well-Aging

Kyung-Hee Chang<sup>1</sup>, Kwang-Hwan Kim<sup>2</sup>, Jin-Hee Ku<sup>3</sup>, HyoNam Lim<sup>4\*</sup>

<sup>1</sup>WellDying Convergence Laboratory, Konyang University

<sup>2</sup>Department of Hospital Management, Konyang University

<sup>3</sup>Division of Software Liberal Arts, Stokes College, Mokwon University

<sup>4</sup>College of Nursing, Konyang University

**요약** 본 연구는 웰에이징을 위한 웰다잉 프로그램 참여자의 경험을 통한 효과와 만족도에 관한 연구로서 추후 프로그램 개발의 기초자료를 제공하기 위한 것이다. 연구대상자는 2023년 G 시 소재 노인복지관에서 실시한 프로그램에 참여한 교육생 중 10명이며, 심층 면담을 통한 질적 연구를 수행하였다. 연구 기간은 2023년 12월부터 2024년 2월이다. 연구결과 프로그램 효과는 '삶의 정리', '자기성찰과 치유', '죽음수용과 준비', '삶의 긍정 인식과 남은 삶을 위한 실천' 4가지 의미요소와 13개 하위 구성요소로 분석되었다. 참여자들은 프로그램을 다른 사람에게 적극 권유 80%, 권유 20%로 소개하고자 하는 높은 만족을 나타냈다. 본 연구결과를 바탕으로 추후 웰에이징을 위한 웰다잉 프로그램이 많은 사람에게 확산되어야 할 것이다. 본 연구는 웰에이징 프로그램 참여자를 대상으로 심층 면담을 통한 질적 연구를 처음 진행한 연구로서 의의가 있으며, 일반화하는 데는 한계가 있다. 추후 더 많은 추가적인 연구가 지속해서 이루어져야 할 것으로 사료된다.

**Abstract** The purpose of this study was to examine the effects of a well-being program for aging individuals and the satisfaction of participants to provide foundational data for future program development. The research subjects comprised 10 participants who took part in a program conducted at the G Welfare Center in G City in 2023, and qualitative research was conducted through in-depth interviews. The research period was from December 2023 to February 2024. The research findings analyzed the program's effectiveness with respect to four main aspects: "LifeReview", "Self-reflection and Healing", "Acceptance and Preparation for Death", and "Positive Perception of Life and Practices for Remaining Life", consisting of 13 sub-elements. Participants expressed a high level of satisfaction, with 80% actively recommending the program to others and 20% considering recommending it. Based on the research findings, it is recommended that the well-being program for aging individuals should be disseminated to a wider audience in the future. This study is significant as it is the first qualitative research conducted through in-depth interviews with participants of a well-aging program. However, there are limitations to generalizing the findings. It is suggested that further additional research should be conducted continuously in the future.

**Keywords** : End-of-Life Preparation Education, Satisfaction Study, Aging Education Program, Qualitative Research, Quality of Life

본 논문은 한국연구재단의 지원을 받아 수행되었음.

This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of the Korea and National Research Foundation of Korea(NRF-2020S1A5C2A04092504)

\*Corresponding Author : HyoNam Lim(Konyang Univ.)

email: hnlim@konyang.ac.kr

Received March 22, 2024

Revised April 4, 2024

Accepted April 5, 2024

Published April 30, 2024

## 1. 서론

우리나라는 빠른 속도로 고령 인구가 증가하고 있으며 2025년에는 65세 인구가 20%를 넘을 것으로 예상된다. 노인 인구 증가는 기존의 사회구조를 변화시키고 동시에 노인 인구의 위상에 대한 새로운 이해가 요구된다. 노인에 대한 부정적인 시각을 탈피하고 자아실현을 위한 새로운 삶을 계획하며 적극적 사회적 활동을 통해 노인은 능동적인 삶의 주체로 독립적인 존재로서 살아가기 위한 노력이 필요하다. 단순히 오래 사는 것이 아닌 신체적, 정신적, 사회적 건강이 조화를 이루어 건강하고 행복하게 노년의 삶을 추구하여 다양한 영역에서 전반적인 안녕 상태를 유지하여야 한다[1]. 노년의 시기는 은퇴 등으로 인한 경제적 문제, 신체적·인지적 기능의 쇠퇴 및 만성적 질환 증가, 상실과 사별 등으로 인한 고독과 고립 등 심리·사회적 문제로 인해 삶의 질이 저하되고, 삶의 만족도가 낮아지는 등 세대 간 갈등으로 인한 사회문제가 발생할 수 있다. 따라서 퇴직 노인이 사회적 지위를 새롭게 찾고, 삶의 방향을 새롭게 만들어 갈 수 있도록 노인교육의 역할이 중요시된다[2]. 노인의 평생학습 참여는 심리적 안정감을 제공하며 성공적 노화에 긍정적인 영향을 미치기 때문에 다양한 방법으로 교육활동에 접근할 수 있도록 체계적인 정부의 관심이 필요하다[3]. 또한 노인의 학습은 목적뿐 아니라 사회참여 활동이 됨으로써 소외감을 줄이는 효과가 있으며, 노인자살률이 높은 우리나라에 있어서 자살 등 사회적 병리 현상을 막을 수 있다[4]. 그러나 이러한 노인과 관련된 다양한 문제 해결방법을 위한 체계적인 교육지원이나 정책이 부족한 현실이다[4]. 더욱이 교육받은 고학력 노인의 증가와 베이비 붐 세대가 고령화됨에 따라 경제적 여유와 고학력을 가지고 사회적 참여를 원하는 노인 연령층은 더욱 넓어질 것이고, 그에 따른 교육에 대한 욕구도 다양해질 것이다. 따라서 앞으로 노인의 교육 욕구는 확대될 전망이다. 노인 자신이 성공적 노화에 이르면 노인으로서 인한 사회적 문제 발생을 감소시키고 기존의 발생한 문제 해결에 도움을 줄 것이다. 성공적 노화는 스스로 질 높은 삶을 위해 노력하는 삶의 태도와 관련이 있으며, 본인들이 능동적이고 독립적인 주체가 되어야 한다.

우리나라의 성인을 대상으로 하는 평생교육 관련 기관(노인복지관, 평생교육원, 문화센터)에서는 시대의 변화에 따라 교육프로그램이 변화되어 왔다. 노인을 대상으로 하는 교육은 대부분 지역 노인복지관에서 이루어지고 있으며 1994년부터 4년 주기로 실시되는 노인실태조사

에 따르면 변화되는 노인들의 욕구에 맞게 프로그램이 다양하게 확대되어 왔으며, 2008년도에 은퇴준비와 경제 교육, 죽음준비교육 등과 같은 프로그램이 추가되었고, 복지관에 따라 선택적으로 실시하고 있다. 무엇보다 노년기를 잘 보내기 위해서는 노년기를 수용하고 이해하는 웰에이징·웰다잉 교육이 필요하다. 웰에이징은 노화로 경험하게 되는 변화를 받아들이고 신체적, 정서적, 사회적 기능을 최대한 유지하며 활동하고, 자신의 존엄성을 유지하며 늙어가는 것이다[5]. 따라서 과거에 경험할 수 없었던 고령사회를 살기 위해서는 노년의 삶을 이해하고 준비해야 하는 교육 프로그램이 필요한데, 복지관에서 웰에이징 관련 교육을 실시하는 곳은 일부에 불과하다. 웰에이징 교육의 필요성에 대해서는 인식하고 있으나 웰에이징 관련 교육 경험이 있는 경우는 5.6%에 불과하여 웰에이징에 대한 교육 요구가 높게 나타나고 있다[6]. 선행연구를 살펴보면 전문가나 교수자 등을 대상으로 웰에이징과 웰에이징에 대한 인식과 교육 요구도는 연구된 바 있으나 실제로 웰에이징 교육을 받은 대상자에 대한 만족도 연구는 미비하며, 양적 연구는 있었으나 만족도 질적 연구는 없었다. 따라서 본 연구는 기존 연구에 대한 후속연구로서 웰에이징과 웰다잉 교육 프로그램을 경험한 사람들을 대상으로 교육프로그램의 효과와 개선할 점 등에 관한 심층 면담을 통한 질적연구를 수행함으로써 추후 프로그램 개발을 위한 기초자료를 마련하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 '건강한 노화를 위한 웰다잉 프로그램' 참여자를 대상으로 교육프로그램이 삶에 어떤 영향을 주는지 그 의미를 분석하기 위한 일대일 면담을 적용한 질적 내용분석 연구이다. 질적 연구방법 중 현상학 방법을 선택하였는데, 현상학은 경험 기술에 대한 분석을 통해 경험의 의미를 밝히는 것을 목적으로 하기 때문이다.

### 2.2 연구대상자

본 연구는 G 시 소재 노인복지관에서 웰에이징을 위한 웰다잉 교육프로그램에 참여한 교육생을 대상으로 수행하였다. 2023년 1기 10명, 2기 10명 정원으로 진행했으며, 웰에이징을 위한 웰다잉 프로그램을 수료한 교육

생 20명 중 자발적 참여 의사를 밝힌 10명을 연구대상으로 선정하였다. 본 연구는 질적 연구로 면담 진행에 있어 본 연구의 목적에 맞게 질문에 답할 수 있는 대상자를 선정하기 위해 연구의 목적을 충분히 이해하고 동의한 자이며 의사소통이 가능한 자로 하였다.

### 2.3 어르신 인생 노트 웰에이징 & 웰다잉 프로그램

본 연구 참여자가 수료한 프로그램은 경기도 G 시 노인복지관의 '어르신 인생 노트 사업 웰다잉 교육' 프로그램으로 목적은 웰다잉(Well-Dying) 문화조성을 위해 65세 어르신들을 대상으로 삶에 대한 정리와 미래 준비를 통해 건강하고 가치 있는 노년의 삶을 영위할 수 있도록 하는 것이다. 2023년 상반기 10명, 하반기 10명 신청을 받아 선정하여 진행하였는데, 선정방법은 웰다잉 특강 3회기 교육에 참여한 자 중에서 10명만 선착순 신청을 받아 선정하였다. 10명만 선정하여 교육한 이유는 프로그램 후 '인생 노트' 제작 등 예산 관련 제한 때문이었다. 프로그램은 인생 노트 2시간씩 8회기를 실시하였다. 웰다잉 특강 3회기 주제는 웰다잉을 준비하는 다양한 통로(제도편), 웰다잉을 준비하는 다양한 통로(예술 편), 웰다잉을 준비하는 다양한 통로(법률 편)이며, 인생 노트 8회기는 '행복한 삶을 위한 웰다잉-행복한 노년을 위한 실천 방법', '나의 인생 그래프-지나온 삶에 대해 회고하기', '사진으로 쓰는 자서전 1-사진 정리, 용서하는 말, 감사하는 말, 남기고 싶은 말 작성', '사진으로 쓰는 자서전 2-사진 정리 글 정리, 버킷리스트 작성', '나의 삶 나의 다짐' 석고 주먹 만들기', '메시지 필름-유언 동영상 촬영', '힐다잉 체험'입관 및 장례식 체험', '인생 노트 마무리-마무리 강의, 수료식'의 내용으로 구성하였다. 프로그램은 회기마다 강의와 활동을 접목하여 진행되었으며, 인생의 아름다운 마무리를 위해 살아온 삶에 대한 회고하는 시간을 통해 '인생 노트'라는 결과물인 사진 자서전을 만드는 것이다. 생애주기별 중요한 사진을 정리하고 선정하여 짧은 소회의 글과 함께 정리하고, 지난 삶을 되돌아보며 행복했던 순간, 후회의 순간 등도 적어보며, 자신과 소중한 사람들에게 하고 싶은 말도 남기는 시간을 가지고 발표하며 감상을 나누는 시간으로 가졌다.

### 2.4 연구 진행 과정

2023년 12월부터 2024년 1월까지 10명의 연구대상자와 심층 면담을 진행하였다. 본 연구를 위해 프로그램을 진행한 G 시 노인복지관 담당자를 통해 연구의 목적과 방법을 설명하고 공문을 보내 복지관 책임자와 담당

자의 서면동의를 얻고 진행하였다. 연구대상자 선정을 위해 노인복지관 담당자의 도움을 얻어 교육프로그램 수료한 자들에게 문자로 연구의 목적과 방법을 공지하였고, 연구에 참여 의사를 밝히고 연구자에게 연락한 대상자에게 전화를 통하여 연구의 목적, 방법, 개인정보 보호 및 활용 등에 관한 내용을 설명하였다. 중도탈락의 자유 의사 표기 가능성에 대해서도 충분히 설명하였다. 면담 장소는 대상자와 상의하여 대상자의 편의에 맞추어 원하는 장소에서 진행하였으며, 면담 일에 만나 연구목적과 방법 등에 관해 다시 설명하고 연구동의서와 개인정보 보호 및 활용 동의서에 서면동의를 받았다. 면담 전 녹취 과정에 대해 목적과 사용방법을 설명하고 서면동의 받았다. 면담시간은 약 1시간에서 1시간 30분 정도 소요되었다. 또한, 면담은 서면 질문지 작성과 녹음을 병행하였다. K 대학 생명윤리위원회의 심의를 거쳐 승인(IRB: KYU 2023-12-010-001)을 받았다.

### 2.5 자료 분석

본 연구는 프로그램 참여자의 경험을 분석하기 위한 질적 연구이므로 현상학적 내용 분석방법으로 자료를 분석하였다. 현상학적 분석은 질적 연구방법 중 하나로 사회과학, 인문학, 심리학 등 다양한 분야에서 사용되며, 개인의 경험과 현상을 이해하기 위해 사용된다. 현상학적 연구에서 핵심은 보편적인 체험의 구조 또는 의미구조를 찾는 일이므로, van Kaam의 현상학적 질적 연구 분석방법을 참조하여 참여자의 체험에 공통적으로 내포된 주제 혹은 의미를 직관적이고 논리적으로 파악하고자 하였다[7]. 첫 번째 단계는 면담 내용을 기록한 증례 기록지의 내용과 녹음한 면담 내용을 반복적으로 들으면서 전체적인 내용을 이해하고 느낌 파악을 하였으며, 두 번째 단계는 반복되는 단어를 도출하고 분류하였고, 세 번째 단계는 반복되는 언어의 의미로 분류하여 학문적 언어로 구조화하였으며, 네 번째는 전체적인 연관성과 공통점을 분류한 후 주제별로 구조화하고 통합을 하였다.

## 3. 연구결과

본 연구에 참여한 연구대상자의 일반적 특성을 분석한 결과 <Table 1>에서와 같이 성별은 남자가 4명, 여자가 6명이었으며, 나이는 60대 3명, 70대 6명, 80대 1명으로 70대가 가장 많았다. 최종학력은 대학원 졸업이 6명으로 가장 많았고, 대학교 졸업 2명, 고등학교 졸업이 2

명이었다. 종교는 기독교가 5명으로 가장 많았고, 천주교 2명, 무교 2명, 원불교 1명 순이었다. 거주 가족 형태는 부부만 사는 형태가 6명으로 가장 많았으며 부부와 자녀 함께 동거하는 경우는 3명, 사별 후 혼자 지내는 경우 1명이었다. 건강상태는 대부분 양호 및 매우 양호로 건강하였고, 복지관 이용 기간은 1년 미만이 4명으로 가장 많았고, 2~3년 3명, 4년 이상 2명으로 나타났다. 다음으로 본 연구의 면담 내용을 분석한 결과 프로그램에 참여한 경험을 통한 효과는 13개의 중심 의미와 4개의 구성요소로 범주화하였다.

Table 1. General characteristics (N=10)

Categories		n	%
Gender	Male	4	40
	Female	6	60
Age	60 group	3	30
	70 group	6	60
	80 group	1	10
Final education	High school graduation	2	20
	University graduation	2	20
	Graduate graduation	6	60
Religion	Protestantism	5	50
	Catholic	2	20
	Buddhism	1	10
	Atheism	2	20
Family structure of residence	Husband and Wife	6	60
	Husband and Wife and children	3	30
	Living alone	1	10
	Living alone and children		00
Health condition	Very good	3	30
	Good	6	60
	Extremely uncomfortable		00
	Discomfort	1	10
The period of utilizing the welfare center	Under 6 months	2	20
	1 year	2	20
	2 years	2	20
	3 years or more	2	20
	6 years	1	10

연구 참여자들의 경험 내용을 분석하면 <Table 2>와 같이 '삶의 정리', '자기성찰과 치유', '죽음수용과 준비', '삶의 긍정 인식과 남은 삶을 위한 실천', 4가지 구성요소가 도출되었다. 하위영역으로 '삶의 방향성 설정', '살

림 정리', '후회와 반성', '관계의 소중함', '용서와 회복', '죽음이 편안해짐', '구체적인 죽음준비 필요성 인식', '가족들과 죽음에 관해 나눔', '죽음준비 실천', '삶의 의미 인식변화', '감사와 사랑', 버킷리스트 실천', '건강을 위한 실천' 등 13개 의미 하위영역이 도출되었다.

Table 2. Components

Components	Subfield
Life Reflection	Setting Life Direction Household Management
Self-Reflection and Healing	Regret and Reflection Importance of Relationships Forgiveness and Recovery
Acceptance and Preparation for Death	Becoming Comfortable with Death Recognizing the Importance of Concrete End-of-Life Preparation Discussing Death with Family Members Implementing End-of-Life Preparations
Positive Perception of Life and Practices for Remaining Life	Shift in Perception of Life's Meaning Gratitude and Love Pursuing Bucket List Items Practicing Health Maintenance

### 3.1 삶의 정리

본 연구결과 참여자들이 가장 많은 한 말은 '삶의 정리'가 되었다는 것이다. 그동안 바쁘게 살아왔던 삶을 구체적으로 돌아보고 노년이 되어 지금의 자리에서 정리할 수 있는 시간이었다고 하였다. 지난날에 대한 사건과 추억들이 정리되며 자신의 삶을 회상하며 자신을 돌아보는 계기가 되었다고 말하였다. 이는 자신을 이해하게 되고 앞으로 더 나은 삶을 살아가기 위한 삶에 대한 '방향성 설정', '살림 정리'가 하위영역으로 도출되었다.

#### 3.1.1 삶의 방향성 설정

연구대상자들은 사진을 선택하고 정리하는 작업과 인생 경험 관련 질문에 답하면서, 인생의 기억나는 순간들, 추억하고 싶었던 순간들이 다시 떠오르고 젊었을 시절에 아름다웠던 한 시절들을 기억할 수 있는 시간이었다. 자신의 삶을 되돌아보며 과거의 경험과 감정을 정리하게 되니 더욱더 자신을 잘 이해하게 되었으며, 앞으로 나아갈 삶의 방향성을 설정하는 데 도움이 되었다고 말했다.

"사진을 붙이고 그 내용을 쓰는 그 시간이... 그동안 살아온 삶이 정리되었다. 집에 많이 있는 사진을 선택하고 오래된 부모님, 가족의 사진, 매 순간의 기억하고 싶고 추억하고 싶었던 것들이 정리되면서 기억나고 너무 좋

았다.”

“남은 삶을 의미 있게 살아야겠다는 생각이 들고 방향 설정이 되었다.”

“모든 것이 크게 정리가 되었다. 삶의 질이 달라진다. 올해 8월에 퇴직하고, 지금까지는 필드에서 정말 열심히 살아왔다. 자신을 돌아볼 수 있는 시간을 가질 수 있었다. 복지관에 처음 와서 참여한 프로그램이었고, 딱 시기가 맞아서 좋았다. 복지관 프로그램 중 매우 신중하게 여겨졌다. 프로그램 안내 공지가 뜨자마자 1초의 망설임 없이 신청했다. 젊어서부터 했으면 더 좋을 것 같다는 생각이 든다.”

### 3.1.2 살림 정리

연구대상자들은 그동안 살아오면서 필요에 따라 갖고 살았던 많은 물건 중 필요를 다 한 물건들, 더 쓰지 않는 물건들을 정리하기 시작하였다고 했다. 물건정리의 필요성을 인식하고 교육 후 바로 시작한 사람들도 있었고, 마음으로부터 생각하고 있다가 필요 없는 것 버리는 것이 좀 더 빨라졌으며 급하게 하지 않고 천천히 하려고 한다고도 말했다.

“정리하는 것이 그동안 와닿지 않았었는데 이제 옷장도 정리하고, 살림도 정리하고 있다. 불필요한 것을 털어내는 중이다. 30년 이상한 집에서 살다 보니 이사하지 않는 한 다 정리가 되지는 않겠지만 우선, 마음이 크게 정리되었다는 것이 더 크게 도움이 된 것 같다.”

“집 살림 정리를 하기 시작했어요. 필요 없는 거 버리기가 좀 더 빨라졌어요. 그것도 정리하는 과정이 또 편안하더라고요.”

“요즘 살림 정리를 하고 있다. 천천히 하고 있다. 방 하나부터 시작해서 시간을 여유 있게 잡고 하고 있다.”

## 3.2 자기성찰과 치유

연구대상자들은 지난 삶을 회상하니 잘한 것도 생각나고 잘못된 것도 생각나 과거의 좋은 추억뿐만 아니라 아픈 기억이나 상처를 꺼내 다루게 되었다. 이를 통해 과거의 감정을 정리하고 치유할 수 있었으며 더 나은 삶을 살아가기 위한 반성을 하게 되었다고 했다. 하위영역으로 ‘후회와 반성’, ‘관계의 소중함 인식’, ‘용서와 화해’가 도출되었다.

### 3.2.1 후회와 반성

시간이 일 중에 기억하고 싶지 않거나 후회되는 것들이 생각나서 그것들을 자기 안에서 어떻게 정리해야 할지 반성하는 시간이 되었다고 했다. 깔끔하게 정리를 하지 못하고 가면 자손들에게 미안할 것 같고, 감사를 전하지 못한 것도 아쉽고, 죽기 전에 후회 남기지 않도록 하고 싶은 일을 해야 할 것 같다고도 했다. 경제적으로 넉넉하지 못한 살림에 애들만 키우며 사느라 남을 돌아보지 못하고 베풀지 못하고 산 그것에 대해 반성도 했다.

“과거를 되돌아보면서 저 자신을 이제 깊이 성찰할 수 있었고, 특히 그중에서 새로 기억하고 싶지 않은 별로 아름답지 않아 기억하기 싫은 안 좋았던 그런 일도 한두 가지 생각나더라고요. 이제 지금 시점에서 어떻게 그걸 받아들이고 소화할 것인가 깊이 반성하게 되었다.”

“한번 이렇게 인생을 정리하는 기회를 얻는 것이 좋다고 생각한다. 내가 잘 살았나 잘못 살았나 돌아볼 기회가 되는 것이 너무 좋았다.”

“옛날에는 뭐 안 좋았었는데 생각해 보니까 내가 너무 좀 부정적으로 생각했다든지 이렇게 해서 이제 새로운 관점에서 보게 되고...”

“관에 들어가는 순간 죽었다고 생각하니 할 일과 깔끔한 정리도 하지 않았던 것들이 생각나고, 지저분하게 해 놓고 가면 자손들에게 미안할 것 같았고, 감사를 전하지 못한 것도 아쉬워 죽기 전에 후회 없이 아쉬움 남기지 않도록 하고 싶은 일을 다 해야 할 것 같다는 교훈을 얻었다.”

“애들만 키우고 살고 지지고 볶고 살다 보니 남들을 위해서 보람된 일은 못 했다. 남을 위해 살지 못했다는 것이 느껴져서 부끄러웠다. 삶에 대한 후회와 반성이 되었다.”

### 3.2.2 관계의 소중함 인식

연구대상자들은 관계의 소중함을 새롭게 인식하는 계기가 되었다. 행복했던 순간의 기억과 세월이 만든 변화 속에서 가족의 소중함을 느끼게 되었고, 가족과 이웃에 좋은 사람이 되고, 남들을 배려해주는 공부도 해야 할 것이라고 했다. 휴대전화에 저장된 필요 없는 전화번호도 정리하면서 짐을 털어내는 홀가분함도 느끼게 되었다고 했다.

“행복했던 기억과 지나간 추억, 가족들에 대한 소중함을 생각할 수 있었다.”

“휴대전화에 저장된 번호도 정리하게 되고, 결국 관계를 정리하게 된 것 같다. 실제로 해보니 자꾸 짐을 털어내는…: 훌가분함, 훌가분해지는 것 같아서 너무 좋았다.”

“시간을 낭비하지 않고 가족과 이웃에 좋은 사람이 되려고 노력하는 계기가 되었다.”

“노년의 숙제는 내가 나를 잘 지키며 건강을 유지해 남들을 배려해 주는 공부도 많이 해야 할 것 같은 생각이 들었다.”

### 3.2.3 용서와 회복

연구대상자들은 지난날 형제나 가족, 이웃 등과 있었던 사건 중에 가슴에 쌓아 두었거나 응어리졌던 감정들이 떠올라 생각해 보는 시간을 갖게 되었고, 정리되고 용서하는 마음을 갖게 되었다. 어려울 때 받은 잊지 않는 상처에 대해 풀고 가야 하는 생각도 하게 되었고, 관계회복을 위해 회개와 기도를 한다고 했다.

“사실 제 형제가 7형제인데 2~3년 전에 막냇동생과 마음에 안 들었던 일이 있었는데 이렇게 수업시간에 용서하는 말, 후회되는 말 그런 말들을 생각해 보라고 하셨는데, 그런 말 들을 생각하면서 그 문제가 정리되어 용서하는 실마리가 되는 기회가 되었다.”

“후회스러운 일, 용서 구하는 일, 도움받았던 일, 감사했던 일을 생각하고 작성한 것이 기억에 남는다. 살면서 마음에 남은 것이 있다면 떠나보내는 시간이 되어서 좋았다.”

“가장 어려울 때 받은 상처가 잊지 않는다. 이젠 풀고 가야지 하는 생각이 든다. 기도할 때 그 사람들과 나와 의 관계를 위해 회개 기도를 하게 되었다.”

## 3.3 죽음수용과 준비

연구대상자들은 죽음을 전혀 생각 안 해본 것은 아니었으나 그동안 저항하며 받아들였고 생각을 깊이 구체적으로 하지 못했는데 죽음을 수용하며 준비하게 되었다고 말했다. ‘죽음수용과 준비’의 하위영역으로 ‘죽음이 편안해짐’, ‘구체적인 죽음준비 필요성 인식’, ‘가족과 죽음에 관해 나눔’, ‘죽음준비 실천’이 도출되었다.

### 3.3.1 죽음이 편안해짐

연구대상자들은 죽음에 대한 두려움이 감소하고 편안해졌다고 했다. 예전에는 잠깐씩 죽음을 생각해 본 적은 있었으나 죽음은 자연스러운 것이라고 받아들이지는 못했다. 이제는 언젠가 반드시 죽음이 오는데 인식이 편안해졌고 두려워하지 않게 되었고, 죽음은 자연스러운 것이라는 것에 한발 다가간 느낌이라고 했다. 예전에는 저항하고 받아들였다면 이제는 순하게 받아들여지게 되고, 새로운 시작이라는 마음이 정리되어 평화로운 마음을 얻게 되었고, 죽음이 두렵지 않고 담담하게 받아들일 수 있을 것 같다고 말했다.

“예전에 6~7년 전에 항암 할 때도 잠깐 생각이 들긴 했지만, 죽음이 막연히 두렵다기보다는 가끔 생각은 했다. 살아있는 생명은 가고 지고 오는 것은 일련의 자연의 법칙이지만, 막연히 죽음이 나와 상관없다고 생각하며 살게 되는데…: 우리는 반드시 어느 시점에서 반드시 가거든요. 가는 그것을 두려워하지 않고 죽음은 자연적으로 오는 것이라고…: 자연스러운 그것으로 생각하는 것에 한 발 더 가까이 다가갔다고나 할까요…: 내려놓기가 쉬워졌다.”

“내 마음이 편해지니까 이제 받아들이는 것이 술술 들어오잖아요. 예전에는 좀 저항하고 있었던 것들이 순하게 받아들여지게 되는 거죠.”

“입관체험 등을 통해 죽음이 별것이 아니며 자연스럽게 받아들일 수 있음을 깨달았다.

마음이 정리되고 두려움 없이 죽음을 받아들일 수 있는 평화로운 마음을 얻게 된 것 같다.”

“죽음이 무섭고 나쁜 것이 아니고 새로운 시작이라는 의미를 확인하게 되었다.”

“입관체험에서 죽음이란 삶의 일부이고…: 편안하고 두렵지 않았다. 담담하게 받아들일 수 있을 것 같았다.”

### 3.3.2 구체적인 죽음준비 필요성 인식

연구대상자들은 죽음에 대해 막연하게 생각하던 것에서 이제는 준비의 필요성을 구체적으로 생각해 볼 수 있게 되었다고 했다. 죽음의 직전, 직후, 사후 등 장례 절차와 방법 등에 대해서 구체적으로 깊이 생각할 기회가 되었고, 차일피일 미루던 재산정리와 유산상속 등에 대해서도 깊이 생각해 볼 수 있는 시간이었다고 말했다.

“언젠가는 맞게 될 죽음과 사후 장례 절차 등 이런 거에 대해서 좀 더 구체적으로 생각해 볼 기회가 되었어요. 물론 자식들이 있으면 자식들이 알아서 하겠지만 내 처지에서 나는 어떻게 할 것인가 좀 더 깊이 있게 생각할 그런 기회가 있어서 좋았어요.”

“언젠가는 맞게 될 죽음의 직전, 직후 사후에 장례 이런 절차랄지 이런 거에 대해서 좀 더 구체적으로 깊이 생각할 기회가 되었고, 평소에도 그런 생각을 안 해본 건 아니지만 교육받은 과정에서 새롭고 좀 더 구체적으로 생각을 해볼 그런 기회가 되었어요.”

“죽는 것은 죽는 것이지 깊이 생각해 본 적이 없었다. 이번 프로그램을 통해 죽음도 준비해야 하고, 죽기 전에 준비할 일이 많다는 것을 알았다.”

“그동안 차일피일했지만 이제 시간이 많이 남은 건 아니다. 이런 생각 하면 재산정리도 그렇고 더 노년이 되어서 살 집도 실버타운을 가느냐 마느냐 이런 생각해보게 되고, 가능하면 마지막까지 어떻게 이 집에서 살면 좋겠다는 이런 것까지 생각하죠.”

### 3.3.3 가족들과 죽음에 관해 나눔

연구대상자들은 죽음에 대해 가족들과 이야기하는 계기가 되었다고 말했다. 죽음에 관한 준비에 대해 가족들과 자연스럽게 이야기하는 것이 쉽지 않은데 자신의 사후 장묘와 장례 방법 등에 대해 구체적으로 마음을 열고 이야기를 나눌 수 있는 계기가 되었다고 말했다. 가족들과 죽음에 관해 이야기를 나눔으로써 오히려 마음이 편해지고 가족들과 추억을 더 많이 쌓아야겠다는 생각도 하게 되었다.

“종교가 있어서 죽음을 두려워하지는 않았지만, 구체적으로 한 것이 있다. 선산에 묻히고 싶지 않아서... 이 세상을 떠나고 나면 봉안당으로 할 것인가, 매장, 화장할 것인가, 수목장할 것인가를 아이들과 이야기를 나누는 계기가 되었다. 가족들과 구체적으로 이야기를 나누는 계기가 되었다.”

“교육에 참여하지 않은 남편까지도 죽음에 관한 준비에 대해 말을 서로 나누게 되어서 좋았다.”

“복지관에서 이런 거 배웠다고 이야기했더니 아이들도 좋아한다. 추억을 많이 쌓아야겠다는 생각도 하게 되었다.”

### 3.3.4 죽음준비 실천

연구대상자들은 죽음준비 실천을 구체적으로 하게 되었다. 평소에 사후 시신 기증하려고 생각을 하고 있었는데 이번에 대학병원에 전화해서 구체적인 방법을 알아보게 되었다. 상속 관련, 유언장 작성을 통해 소중한 기회가 되었고, 임종기를 대비해 연명의료를 하지 않겠다는 사전연명의료의향서도 작성하게 되었다.

“저는 사후에 시신을 대학병원에 기증하려고 평소에 생각하고 있다가, 이번 교육받는 과정에서 실행해야겠다는 결심이 들어서 대학병원에 전화해서 담당 부서와 통화하고 안내도 받고 안내장도 받아오고 좀 더 구체화하는 계기가 되었어요.”

“상속문제, 유언장 작성 등 평소에 접할 기회가 없었는데 소중한 기회가 되었다.”

“사전연명의료의향서를 작성했다. 입원했을 때, 중환자실에 가지 말고 연명의료를 하지 않는다고 아이들에게 이야기했다.”

## 3.4 삶의 긍정 인식과 남은 삶을 위한 실천

연구대상자들은 삶에 대해 긍정적 인식과 남은 삶을 의미 있게 살기 위한 실천 의지가 생겼다. 삶의 의미 인식에 변화가 있었으며, 감사의 마음과 더욱 사랑하며 살아야겠다는 것과 버킷리스트의 실천을 통해 남은 생애 해야 할 일과 목표가 구체적 실천 의지가 생겼다고 했다.

### 3.4.1 삶의 의미 인식변화

연구대상자들은 노년의 삶의 중요성을 인식하게 되었고, 앞으로 남은 날들을 의미 있게 살아야겠다고 말했다. 의미 있는 일에 쓰임을 받고 싶다고 말하고 행동하는 것도 더 조심해야겠다고 했으며, 생을 전반적으로 돌아볼 시간이 되고 삶의 의미를 재해석하게 되었다고 했다.

“앞으로 남은 생을 의미 있게 살아야겠다는 생각을 더 하게 되고, 아주 더 강렬해졌다. 남은 생을 어떻게든지 나 자신도 중요하지만 어떻게 타인을 배려하고 남은 생을 좀 더 의미 있는 일에 쓰였으면 좋겠다는 생각이 정리되었다. 그것이 숙제가 되어서”

“의미 있게 살자. 좀 더 의미 있는 일에 쓰여야겠다. 매 순간 말하고 행동하는 것이 조심스러워졌다. 조심하고 살아야겠다고 생각이 들었다.”

“생을 전반적으로 돌아볼 시간이 되고, 삶의 의미를 재 해석하게 되었다.”

### 3.4.2 감사와 사랑

연구대상자들은 지난 온 삶에 감사하는 마음이 들었고 이런 프로그램을 하게 된 것에 대해 감사했다. 평소 애 깨닫지 못했던 삶에 대한 감사와 남편이나 가족에게 감사한 마음이 들었다고 했다. 그 감사한 마음이 감동되어 눈물까지 터지기도 했다. 제일 중요한 것이 결국 가까운 사람이라는 소중함을 깨닫게 되었고, 열심히 더 사랑해야겠다고 했다. 또한, 이웃에게 더 많이 베풀고 나누며 사랑하면서 살다 가야겠다고 했다.

“제가 울음이 터지는 순간이 있었거든요. (수업 중에) 제 속에서 근데 그게 남편에 대한 감사였어요. 제가 이렇게 막 울컥하는 기분이 없었는데 신기해요. 내 남편에게, 내가 엄마가 될 수 있었던 거나 할머니가 될 수 있었던 역할을 이 사람이 있기에 했다는 생각이 들면서 감사하는 마음을 제가 확 느꼈던 거죠.”

“그저 사는 게 아니라 시간이 소중하니 잘 활용해서 좋은 생각으로 살고, 죽어서도 좋은 사람으로 남는 삶으로 마무리하고 싶은 생각이 들었다. 숨 쉬는 것까지도 감사한 생각이 들고, 긍정적인 생각으로 남은 생을 살자고 다짐했다.”

“후루룩 지나갔던 세월을 정리해서 이렇게 남기고 정리하고, 작은 노트에 남겨져서 가족과 이렇게 나눌 수 있게 된 것은 정말 감사한 시간이었다.”

“제일 중요한 게 가까운 사람 사랑하는 일이구나. 열심히 사랑해야겠구나. 그런 생각을 하게 되었지요.”

“죽음을 이해하게 될 때, 삶을 돌아보고 더욱 이웃과 사랑을 나누어야 함을 깨달았다. 더 많이 베풀고 나누고 사랑하고 가야겠다.”

### 3.4.3 버킷리스트 실천

연구대상자들은 버킷리스트를 작성하는 것에서 나아가 작성 목록 중에 있는 것들을 실천하고자 하는 적극적인 의지가 생겼고, 실천을 시작하기도 했다. 앞으로 살고 싶고 되고 싶은 일을 생각해 보고 버킷리스트를 작성하는 시간을 가졌다. 어릴 때 살던 고향 마을의 산이 생각나고 그 산에 오르고 싶은 생각도 들었고, 이번 기회에 형제들과 그 산에 오르기로 했다. 기타연주를 더 연습해

서 복지관 노래 시간에 재능기부를 해야겠다고 하며, 민음 생활 즉 종교 생활을 더 열심히 해야겠다고 했다.

“고향에 있는 산을 어릴 때 증퍽까지는 소풍하러 갔지만, 그 꼭대기까지는 못 가봤어요. 볼 때마다 한 번은 꼭 가봐야 하는데... 생각만 하다가 버킷리스트에 써 놓고, 잊고계 저희 형제들 만났을 때 얘기했더니 형제들이 같이 가고 싶다고 해요. 그래서 제 여동생이 기회 있으면 같이 가기로 얘기를 했어요.”

“복지관에서 기타 갖고 노래할 기회가 되면 하고 싶다. 내가 기타를 조금 치는데 연습을 더 해서 올해 좀 더 확장할 수 있게끔 해야겠다(재능기부).”

“믿음 생활을 더 열심히 해야겠다는 생각한다. 남을 이해하게 되고 마음이 평안해지고 너그러워진다.”

“성경공부를 더 열심히 하려고 한다.”

### 3.4.4 건강을 위한 실천

연구대상자들은 노년의 이해를 하면 할수록 건강의 중요성이 더욱 인식되었다. 따라서 건강을 지키기 위해서는 운동을 열심히 해야겠다고 했다. 지금 당장 운동을 시작하겠다고 했고, 그전보다 열심히 운동하게 된다고 했다. 자신의 노년을 스스로 책임져야 하기에 마음 건강 몸 건강을 위해 실천하고 싶다고 했다.

“앞으로 어떻게 살 것인지 바깥 선은 되어 있었으나 더 확실해졌다고나 할까요... 지금 당장 올해 24년에 시행하는 것, 운동을 전보다는 더 열심히 하게 되었다.”

“건강이 받쳐주지 않으면 아무것도 안 된다는 것을 확실하게 느껴져서, 운동을 열심히 하게 되었다.”

“이젠 나의 노년을 내가 책임지는 마음으로 나를 위해 노력하면서 내가 건강해야 좋은 일도 할 수 있을 것 같은 생각도 피하면서 마음과 몸과 생각 실천을 하고 싶다.”

## 4. 논의 및 결론

본 연구는 웰에이징을 위한 웰다잉 프로그램에 참여한 교육생을 대상으로 프로그램 참여 경험을 통해 프로그램의 효과와 개선점을 확인함으로써 향후 웰에이징 교육프

로그램 개발 및 활용방안의 기초자료를 제공하기 위해 수행되었다. 이에 본 연구결과 분석 내용을 바탕으로 웰 에이징을 위한 웰다잉 프로그램의 효과 및 개선점을 논의하고자 한다.

연구 참여자와 심층 면담한 내용을 분석한 결과 첫째, '삶의 정리'로 '삶의 방향성 설정', '살림 정리'로 나타났다. 면담에 참여한 프로그램 수료자들은 프로그램을 통해 그동안 살아온 자신의 삶이 정리되었다고 하였다. 참여자들의 나이는 65세 이상의 노년으로 프로그램을 통해 지난 세월 살아왔던 자신의 삶을 회상하는 시간을 가졌다. 특별히 그동안 자신이 가지고 있던 사진을 정리하며 10장을 선택하고, '사진 자서전'을 작성하기 위해 유년 시절, 청년 시절, 장년 시절 등의 자신과 환경의 변화를 기억하고 되돌아보았다. 자신의 인생을 대표할 수 있는 사진을 분류하고 선택한 후, 준비된 '인생 노트'에 붙이며, 몇 줄 사진 설명과 감회를 기록하는 작업을 진행하였다. 그러한 신체적으로도 변화되는 과정과 자신을 둘러싼 가족과 가까운 사람들의 모습 변화와 추억도 돌아보게 되었고, 나이에 따른 사회적 역할과 가정에서의 역할 변화도 확인하며 자기 이해를 하게 되었다. 이러한 자기 이해는 자신의 삶에 주도적 과정을 의미한다[8]. 자신이 어떤 환경의 구조 속에서 살아왔으며, 어떻게 조건화되어 왔는가에 대한 이해를 바탕으로 앞으로 살아갈 삶에 대해 더욱 객관적인 시각으로 바라볼 수 있는 시야를 획득하게 된다[9]. 이러한 과정을 통해 남은 삶을 주도적으로 살아갈 수 있게 한다. 따라서 남은 삶에 대해 방향설정을 하게 된 것으로 사료된다.

또한, 앞으로 남은 삶의 사유를 통해 자신이 살아온 삶의 자리를 정리할 필요를 깨닫게 되어 '살림 정리'를 하기 시작하였다. 노년기에 해야 하는 살림 정리는 단순한 정리 그 이상을 의미한다. 스웨덴에서 유행하고 있는 '데스 클리닝(Death Cleaning)과 같은 의미로 살날이 얼마 남지 않았다는 생각이 들 때 불필요한 것을 처분하고 짐을 말끔히 정리하는 일을 뜻한다[10]. 살아있는 동안 물건들을 정리하고 처분해서 덜 복잡한 삶을 영위하기 위한 선행에 속한다. 우리가 떠난 뒤에 남겨질 사랑하는 사람들이 소중한 시간을 낭비하지 않도록 살아있는 동안 반드시 해야 하는 일이다[10]. 본 연구자는 웰다잉과 노년의 삶에 관한 내용을 강의하면서 데스 클리닝을 강조한 바 있다. 연구대상자들은 프로그램을 통해 데스 클리닝을 배우며 공감하고 살림 정리를 결심하고 시작한 것이다. 사실, 노년기에 자신이 수년째 익숙하게 사용하고 있거나 추억이 깃든 물건들을 정리하거나 버리기는

쉽지 않다. 지금의 65세 이상 세대는 근대사에 경제적으로 어려운 시기를 살아오면서 버리기보다는 재활용하고 아껴 쓰며 사는 것에 익숙해진 세대이다. 그러나 수년째 손 한번 대지 않은 살림(잡동사니)을 보관하며 살면서 더는 공간적, 시간적, 정신적 낭비를 하지 않아야 한다. 특히 노년기에는 쌓여있는 물건들이 있으면 발에 걸려 넘어지기 쉬우므로 공간의 여유로움을 확보하는 것이 정신적, 신체적 건강에 유리하다. 따라서 살림 정리는 중년기 이후부터 시작하여 노년기에 꼭 해야 하는 필요한 일이다. 죽음준비의 측면에서도 나이가 들수록 자연적인 죽음을 맞이한다고 하면 죽음에 더 가까워지는 나이이므로 자기 삶의 정리를 미리미리 함으로써 남겨질 가족들의 수고를 덜어 줄 수도 있다. 이렇게 삶을 정리한다는 것은 자기 삶의 이해와 실제 주변 살림 정리 등을 포함하는데, 연구 참여자들의 실제적인 삶의 정리를 위한 결심과 실천은 웰다잉 프로그램의 긍정적인 효과라고 볼 수 있다.

둘째, 분석 결과로 '자기성찰과 치유'로서 하위영역은 '후회와 반성', '관계의 소중함' 인식, '용서와 회복'으로 나타났다. 연구대상자들은 교육 시간에 '인생 노트'를 작성하면서 자신을 소개하는 글을 쓰기도 하였는데, 자신의 고향, 가족, 취미, 좋아하는 구절 등도 직접 작성하고, '내가 좋아 보이는 것들 기록하기'를 통해 가장 좋아하는 장소와 이유, 애창곡이나 내 마음속의 노래, 그 이유, 가장 기억나는 영화 또는 드라마, 기억에 남는 이유, 젊었을 때 취미와 지금의 취미 등을 작성하였다. 내 인생에 가장 행복했던 순간, 내가 가장 생기 있었던 시기는 언제였는지 등을 생각해 보고 작성하였는데 이러한 프로그램을 통해 자기를 탐색하는 시간을 가지게 되고, 자기성찰의 효과가 있었다. '인생 그래프'를 작성하면서 연대기별로 자신의 인생에 불행했던 때와 행복했던 때, 가정사, 사건 등 자신의 삶과 감정들을 마주하며 직면할 수 있었다. 이렇게 자신의 과거를 돌아보고 이해하며 글로 작성하는 것은 자서전이라고 할 수 있지만, 이번 프로그램은 글로 쓰는 자서전은 아니지만 사진을 활용한 자서전으로서 짙막하게라도 사진과 글을 작성하였으므로 '약식 자서전'이라고 할 수 있다. 효과도 자서전 쓰는 것과 같은 자기성찰과 치유의 효과가 나타났다. 자서전 쓰기는 자기 내면의 서사를 수행하는 과정인데 한편으로는 자기 서사로부터 거리를 두고 객관적으로 볼 수 있게 하여 반성과 성찰하는 과정이다[11]. 과거 회상을 통해 자신을 발견하는 과정에서 미숙했던 자신을 발견하게 되고 자기 서사의 보충, 강화, 통합의 과정을 거치면서 건강한 자기 서사로 변모해 나간다[12]. 따라서 이러한 사진 자서전을

쓰는 과정에서 끌어낸 건강한 자기 서사는 궁극적으로 질 높은 노년의 삶을 살 수 있게 해주고, 자기 주도적인 삶으로 이끌어 갈 수 있으므로 유의미한 효과라고 할 수 있다.

셋째, 분석 결과 ‘죽음수용과 준비’는 ‘죽음이 편안해짐’, ‘구체적인 죽음준비 필요성 인식’, ‘가족들과 죽음에 관해 나눔’, ‘죽음준비 실천’하게 되므로 나타났다. 연구 참여자들은 죽음에 관해 그동안 전혀 생각해 보지 않은 것은 아니었다. 아프거나 외롭거나 힘들 때 죽음을 생각해 본 적은 있었지만 피하고 싶은 것이었다. 이번 프로그램을 통해 죽음의 이해와 유언과 상속을 생각해 보고 유언장을 작성하기도 하였다. 입관체험을 통해 죽음을 직면해보기도 했다. 그러자 연구대상자들은 죽음에 대한 두려움이 감소하고 오히려 편안해졌다고 했다. 예전에는 잠깐씩 죽음을 생각해 본 적은 있었으나 죽음은 자연스러운 것이라고 받아들이지는 못했다. 죽음은 반드시 언젠가 온다는 것을 새삼 인식하게 되었고, 두려워하지 않게 되었고, 죽음은 자연스러운 것이라는 것에 한발 다가간 느낌이라고 했다. 예전에는 저항하고 받아들였다면 이제는 순응하며 받아들이게 되고, 새로운 시작이라는 마음이 정리되어 평화로운 마음을 얻게 되었고, 죽음을 두려워 하지 않게 되고, 담담하게 받아들일 수 있을 것 같다고 말했다. 죽음준비의 필요성 인식과 더불어 준비를 실천하게 되었으며 가족들과 죽음이라는 주제를 내놓고 이야기할 수 있게 되었다. 예컨대, 자신의 장례와 장묘에 관한 결정을 하고 당부의 말을 남기기도 하고, 자녀들에게 부담을 지우지 않기 위해 자신이 살아있을 때 신산 조상들의 묘 정리를 하게 되었으며, 임종이 가까워졌을 때 연명의료를 하지 않겠다는 ‘사전연명의료의향서’를 작성하고, 시신 기증을 구체적으로 알아보는 등의 실천을 하게 되었다. 이와 같은 죽음수용과 준비의 긍정적인 결과는 웰다잉 교육프로그램이 노인들의 죽음 인식 수준을 높게 하고, 삶의 만족도 인식, 과거 해석 인지, 관계 회복인식 향상에 영향을 미치고 죽음에 대한 부정적 인식 감소에 영향을 주었다[13]는 결과와 일치하며, 웰다잉 교육이 노인의 삶의 의미, 가족 지지, 죽음불안이 정상관 관계를 나타낸다[14]는 결과와도 일치함으로써 본 웰다잉교육 프로그램을 지지한다.

넷째, 분석 결과는 ‘삶의 긍정 인식과 남은 삶을 위한 실천’으로 ‘삶의 의미 인식변화’, ‘감사와 사랑’, ‘버킷리스트 실천’, ‘건강을 위한 실천’으로 나타났다. 자신의 경험을 회상하고 정리하는 일 중 하나는 경험의 의미를 발견하는 것이다. 연구대상자가 프로그램 중에 자신의

과거를 회상하고 경험을 반추하면서 자신에 대한 성찰이 이루어지는데 기억을 재구성하는 과정에서 의미를 발견한다. 이때 자신의 현재의 모습과 연결하여 미래 자신의 모습을 그려보는 일과 연결되는 것이다. 자서전은 글쓰기라는 매개를 통해 자신의 기억을 재구성함으로써 현재 자신의 정체성을 찾아가는 과정이다[15]. 노년의 자서전 쓰기는 자신의 기억을 현재로 소환하고 고백하는 과정에서 서사적 정체성을 형성하는 담론적 실천 행위라고 말할 수 있다[8]. 성공적 노화를 위해서는 노년의 의미를 그 자체로 인정하고 노인의 정체성을 지금의 위치에서 재형성하는 것은 중요하며, 이를 위한 방법으로 자신의 삶을 회상하고 재구성하는 것은 중요한 역할을 담당한다.

그 외 결과로 이번에 참여했던 프로그램을 다른 사람들에게 권유할 것인지에 대해 80%의 참여자는 ‘적극 권유하겠다’, ‘꼭 참석해야 한다’라고 했으며, 20%의 참여자도 ‘권유하겠다’라며 프로그램에 긍정적인 만족을 나타냈다. 다른 사람에게 이 프로그램 참여를 적극적으로 권유하겠다는 참여자가 100%였고, 그 전 프로그램 참여자의 권유로 참여하게 된 대상자도 30%로 이전 프로그램 참여자의 권유가 높은 편이었다. 프로그램 장소, 주당 1회 2시간에 대해서는 대부분 참여자가 적당했다고 대답하였으며, 강사 및 강의내용에 대해서도 많이 만족하고 있었다. 프로그램 회기는 8회기를 아쉬워하며 좀 더 길게 10회기 이상하기를 원하는 사람이 60% 정도 되었고, 한 학기씩 즉 일주일에 한 번씩 6개월 정도 했으면 좋겠다는 참여자도 30% 있었다. 모든 노인에게 죽음 교육은 기본으로 제공하자는 의견도 30% 있었다. 프로그램 개선점에 대해서는 입관체험에 대해 양극적인 반응이 있었다. 일부는 죽음 직면의 큰 효과가 있었다고 하는가 하면 다른 의견으로는 외부기관에서 실시했던 입관체험은 진행자의 진행이 형식적으로 빠르게 진행됨으로 인해 진지하게 체험하는 것을 방해하여 몰입하지 못하게 하는 경향이 있었다는 의견을 제시했다. 따라서 입관체험을 시행하고자 할 때는 교육생들이 진지하게 몰입 체험할 수 있도록 충분한 시간을 주고 진지한 진행자의 태도가 요구된다고 할 것이다. 가장 아쉬운 점은 인생 노트에 사진 10장만 붙여서 내용을 작성하게 했는데 ‘사진으로 쓰는 자서전’ 분량을 늘려서 더 많은 참여자의 이야기를 넣을 수 있기를 원했다. 이는 예산 부적의 한계에서 발생한 것으로 인생 노트 분량을 5장정도 늘려서 해결할 방안을 검토하면 좋을 것으로 사료된다. 또한, 향후 개선점에 대해서 한 회기에 예산 관계로 10명만 교육받는 것이 아쉽다며, 웰다잉과 인생 노트 교육 확대를 더욱 많은 사람에

제도 기회가 주어지기를 강조하였으며, 죽음과 삶의 연관 교육 활성화를 주장했는데, 노인만 이런 교육을 받을 것이 아니라 젊은이들도 단체도 이런 교육을 받으면 좋을 것 같다고 하면서 젊은이들도 자연스럽게 죽음을 받아들여질 수 있도록 교육의 장을 넓히면 좋을 것이라고 강조하였다. 급변하는 시대, 죽음이 만연한 시대에 노인만 대상으로 하는 것보다는 범국민적인 프로그램으로 활성화되면 삶의 질이 달라질 뿐만 아니라 국가적 측면에서도 더 성숙한 국민성이 될 것이라고 강조하였다. 죽음이 삶과 연관되어 있으므로 죽음이 늘 가까이 있다고 생각하면 사람들이 선한 마음으로 살게 될 것이고, 따라서 범죄도 줄어들 것이고, 욕심을 내려놓게 되면 좀 더 여유로운 삶을 살게 될 것이고, 각박한 사회에서 따뜻한 사회로 변화될 것이라는 의견을 주기도 했다. 이제 70세가 된 참여자는 웰다잉 관련 공부를 해서 남은 삶을 어딘가에 이바지하면 좋겠다는 소감을 밝히기도 했다.

이를 위해서는 웰다잉 웰에이징 교육프로그램은 지속해서 실시하는 것이 필요하며, 연령대별 대상을 다양화하여 맞춤형 프로그램으로 확대되어야 하고, 프로그램 개설 기관에서는 정보를 누구나 쉽게 접근할 수 있도록 홍보가 필요함을 강조하였다. 본 연구는 프로그램 참여자의 경험에 관한 질적 연구로서 심층 면담을 통해 실제적인 프로그램 효과를 분석하였다는 데 의의가 있으며, 처음 진행된 연구로 일반화하는 데는 한계가 있다.

## References

- [1] Constitution of the World Health Organization (WHO). Legislative Affairs Office
- [2] O. H. Yoon, "Exploring Direction of Lifelong Education in Age of Science and Technology", *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol.9, No.5, pp.65-73, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.5.65>
- [3] T. Yun, H. J. Hur, J. W. Lee, "Two Paths for Active Aging Policy: Social Contribution Activity Support Program for the New Middle Aged and Elderly Employment Program", *Kookmin Social Science Review*, Vol.34, No.2, pp.121-156, 2022. DOI: <https://doi.org/10.54711/KSSR.34.2.05>
- [4] U. S. Choi, J. Y. Jung, "Learning and Happiness as Lifelong Education for the New Elderly", *2017 Spring Conference of the Korean Association of Seniors*, Korean Society of Educational Gerontology, Seoul, Vol.1, pp.1-20, 2017.06. WebSite: <https://scholar.kyobobook.co.kr/article/detail>
- [5] D. R. Kim, K. H. Kang, A. Park, C. H. Lee, K. H. Kim, "An Integrative Review of Well-aging research in Korea", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.22, No.3 pp.190-198, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.3.190>
- [6] J. H. Ku, H. N. Lim, D. R. Kim, K. H. Kang, S. H. Kim, "Analysis of Educational Needs by Adult Life Cycle for Well-aging Education Program Development", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.22, No.5, pp.257-269, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.5.257>
- [7] D. S. Lee, "Phenomenology and Qualitative Research Method", *The Journal of Elementary Education Research*, Vol.33, No.2, pp.655, 2022. UCI: I410-ECN-0102-2023-000-001108414
- [8] E. S. Jo, "Need and the Method for Self-Understanding in the Literary Therapy", *Journal of Literary Therapy*, Vol.45, pp.43-69, 2017. DOI: <https://doi.org/10.20907/kslt.2017.45.43>
- [9] J. A. Chung, "Operation and Therapeutic Effect of Autobiography Writing Programs", *Journal of Literary Therapy*, Vol.69, pp.111-141, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.20907/kslt.2023.69.111>
- [10] M. Magnusson, *The Gentle Art of Swedish Death Cleaning*, p.128, Scribner, 2018, pp.1-128
- [11] K. J. Lee, I. S. Choi, "A Case Study of Transformative Learning of Autobiography Class Participants at a Government-sponsored Seniors' Job Program", *Korean Journal of Educational Gerontology*, Vol.9, No.2, pp.46-71, 2023. DOI: <https://doi.org/10.31748/KSEG.2023.9.2.46>
- [12] G. Y. Yang, "The Significance of Literature and the Use of Literary Therapy in Communication Education - Focusing on the Otherness of Literature and the Limited Acceptance of Literary Therapy in Writing Self-narrative", *International Association Of Language And Literature*, No.97, pp.175-210, 2023. DOI: <https://doi.org/10.31147/IALL.97.7>
- [13] H. S. Choi, *Changes in the Perception of Death among the Elderly Participating in Well-dying Education and the Process of Relationship Restoration*, Master's thesis, Korea National University of Transportation, Chungju, Korea, pp.1-53, 2023.
- [14] S. B. Lee, "A Study on Purpose in Life, Family Support, Death Anxiety and Well-dying of the Elderly", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.19, No.18, pp.1263-1278, 2019. DOI: <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.18.1263>
- [15] J. Y. Choi, "Memory description method and identity in Alfieri's autobiography", *Journal of Humanities Research*, Vol.129, pp.235-256, 2022. DOI: <https://doi.org/10.46346/tjhs.129..10>

장 경 희(Kyung-Hee Chang)

[정회원]



- 2017년 2월 : 한림대학교 일반대학원 생명교육융합학과 석사
- 2021년 8월 : 건국대학교 일반대학원 문학예술치료학과 박사
- 2021년 10월 ~ 현재 : 건양대학교 웰다잉 융합연구소 연구원

<관심분야>

죽음교육, 웰다잉, 삶의 질, 문학예술치료, 웰에이징

임 호 남(HyoNam Lim)

[정회원]



- 2001년 2월 : 건양대학교 간호대학(간호학 학사)
- 2005년 2월 : 이화여자대학교 간호대학(간호학 석사)
- 2017년 2월 : 연세대학교 간호대학(간호학 박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 간호학과 부교수

<관심분야>

성인 및 노인간호, 암환자, 웰다잉, 웰에이징

김 광 환(Kwang-Hwan Kim)

[종신회원]



- 2001년 2월 : 계명대학교 보건학 박사
- 2006년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 병원경영학과 교수

<관심분야>

의무기록정보, 보건관리, 웰다잉, 웰에이징

구 진 희(Jin-Hee Ku)

[종신회원]



- 2001년 : 충남대학교 컴퓨터과학 교육 석사
- 2010년 : 동 대학원 공업(컴퓨터) 교육 박사
- 2010년 ~ 현재 : 목원대학교 소프트웨어교양학부 교수

<관심분야>

컴퓨터교육, 소프트웨어공학, 빅데이터, 웰에이징