

CTMS Weekly Brief 2020.04.23

돌봄이 필요한 돌봄

노인을 돌보는 가족을 돌봐야 할 때

- 노인 돌보는 가족, “지난 1년간 정신적 부담 커졌다”(58.6%)
- ‘주7일 풀타임’ 노인 돌봄 적잖아...“가족간 분담? 불만족”(25.1%)
- 돌봄 제공자가 가장 버거워하는 질병은 ‘치매’
- 돌봄 제공자 살피는 모니터링 지표 개발하고 맞춤형 심리 지원 활성화해야

엄마의 충격적인 모습 탓인지 그날 이후 지금까지 나는 내내 아프다. 소화가 안 되더니 구토와 설사가 이어져서 하루는 단식을 하고 이제는 죽을 먹으며 견디고 있다. 꿈자리도 사나워 잠도 제대로 잘 수가 없다. ... 몸의 사이클이 완전히 무너졌다.

- 최현숙, ‘작별일기’(후마니타스, 2019) 중에서

요양보호사 최현숙(64) 씨가 치매노모를 돌보며 쓴 책 ‘작별일기’에 나오는 구절입니다. 실버타운에 계신 어머니를 자주 찾아뵙는 정도의 돌봄이지만, 몸도 마음도 연약해져가는 어머니를 지켜보고 대응하는 것은 인생 경험 많은 중년의 딸에게도 힘겨운 일입니다. 최현숙 씨는 또한 적습니다. “귀가 후 밤늦은 시간에 첫째(오빠)는 요즘 어머니를 뵈고 돌아오면 거의 잠을 자지 못하고 뜯눈으로 밤을 샌다는 이야기를 남겼다. ... 사실 요즘은 엄마를 보고 돌아가면 (다섯 남매) 모두가 한동안 우울감에 젖어 있다. 그는 장남이어서 더한 거다.”

고령화 사회 한국에서 ‘노인 돌봄’은 중요한 화두입니다. 2008년 노인장기요양보험법이 시행되면서 노인에게 대한 사회적 돌봄 체계가 자리 잡아가고 있지만, 배우자와 자녀, 며느리 등 가족이 직접 노인을 보살피는 비중도 상당합니다. 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 사태로 요양원이나 데이케어센터 등 외부 서비스 이용이 어려워지면서 가족의 노인돌봄 부담은 더욱 커졌을 것으로 예상됩니다.

그런데 노인 돌봄 못지 않게 우리가 주목해야 할 대상은 최현숙 씨와 같이 돌봄을 제공하는 노인의 배우자와 아들, 딸, 며느리입니다. 노인을 보살피는 사람은 신체적, 정신적, 경제적 부담을 짊어지기 마련입니다. 이 부담이 누적되면 본인의 건강이 위태로워지기도 합니다. 그래서 가족돌봄 제공자는 ‘숨겨진 환자(The Hidden Patient)’라고도 불립니다.

한국의 가족 내 노인 돌봄 제공자는 누구이고 어떤 부담을 감내하고 있을까요? 이들이 짊어진 부담은 무엇에 의해 좌우될까요? 이를 알아보고자 ‘2018 한국의 돌봄조사’¹ 데이터를 들여다봤습니다. 전체 데이터 중 만 65세 이상 노인을 돌보는 가족돌봄 제공자(501명)를 추려 분석했습니다.

돌봄 제공자의 평균 연령은 56.6세이고 대부분 여성(84.7%)입니다(그림1 참조). 며느리(36.7%)와 딸(35%)이 비슷한 숫자고, 그 다음으로는 노인의 배우자(15.6%), 아들(10.8%) 순입니다. 사위(0.2%)는 거의

없습니다. 이들은 돌봄대상인 노인과 전부터 함께 살아왔기에(29.0%), 혹은 가장 가까이 사는 가족이라서(19.5%) 노인 돌봄을 맡게 됐습니다. ‘만이라서(14.6%)’라는 응답도 적지 않습니다. 다만 딸의 경우 ‘어르신이 내가 돌봐주기를 원해서’를 1순위로 응답한 경우(18.4%)가 아들(7.1%), 며느리(6%)에 비해 훨씬 높았습니다. 이들이 노인을 보살펴온 기간은 평균 4년입니다.

이들이 돌보는 노인의 평균 연령은 81.3세로 대부분 80대 이상이었습니다. 그리고 절반 이상(54.5%)은 치매를 앓고 있었습니다. 이들은 대개 요양등급이 3등급 이하이거나 초기 혹은 중기 치매였는데, 상태가 더 심각할 경우 가족을 떠나 시설에 입소할 가능성이 높기 때문으로 보입니다.

<그림1> 가족 내 노인 돌봄 현황

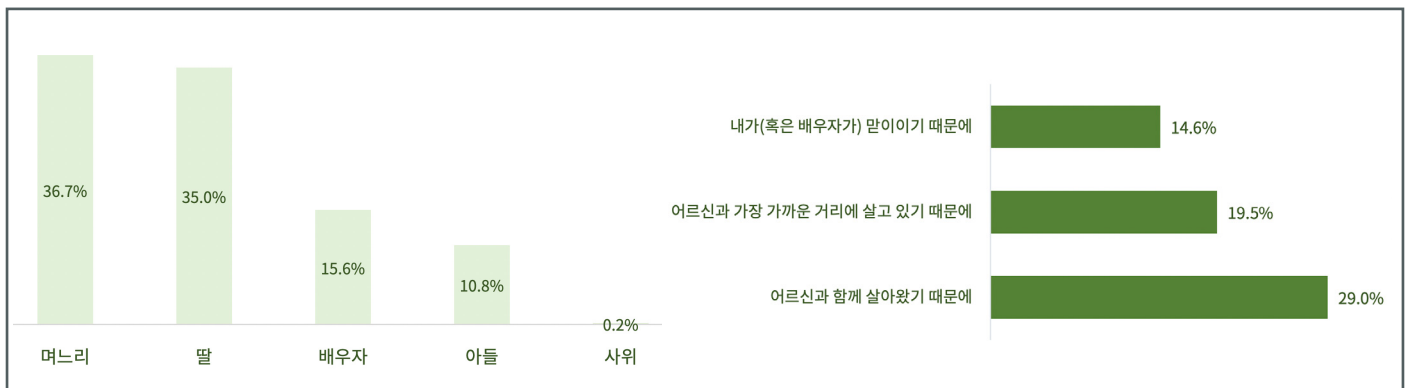
주 | ‘2018 한국의 돌봄조사’ 데이터 중 65세 이상 노인을 돌보는 가족돌봄 제공자(501명) 대상 분석

돌봄 제공자 평균 연령 56.6세 | 돌봄 제공자 성별: 여성(84.7%), 남성(13.3%) | 돌봄 받는 노인의 평균 연령: 81.3세

노인을 보살펴온 평균 기간: 4년 | 노인에게 치매 증세 있는 경우: 54.5%

노인과 돌봄 제공자와의 관계

노인의 ‘주돌봄자’가 된 이유 (1순위 응답)



돌봄 제공자 대부분은 평일 5일 내내 노인을 돌보고(80.5%), 주말에도 노인을 돌봅니다(76%). 다수의 돌봄 제공자가 일주일에 하루도 빠지지 않고 노인 곁에 있는 셈입니다. 하루 평균 돌봄 시간은 7시간47분으로, 풀타임 근무와 다를 바 없습니다. 요양보호사나 데이케어센터 등 외부 돌봄서비스를 이용한다는 응답은 32.2%로 그리 높지 않습니다. ‘다른 가족과의 돌봄 분담에 만족하느냐’는 질문에 ‘만족한다’(19.8%)는 응답은 ‘만족하지 않는다’(25.1%)보다 낮습니다.

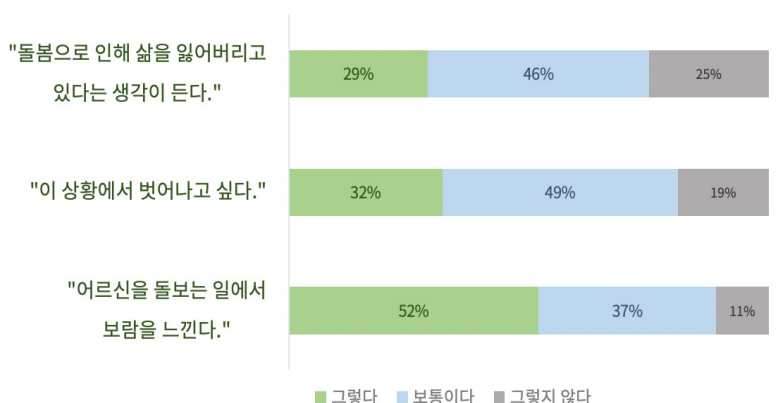
일주일 내내 장시간 노인을 돌보면서 외부 서비스를 활발하게 이용하지 않고, 다른 가족과의 돌봄 분담도 만족스럽지 않은 상황. 혼자서 노인 돌봄의 부담을 짊어지고 있는 이들의 고충이 미뤄 짐작됩니다.

실제로 응답자의 절반(51%)이 ‘대체로 집에서 혼자 노인을 돌본다’고 했고, ‘어르신을 부축하거나 무거운 것을 들어야 할 일이 많다’(52%), ‘한시도 돌봄 대상 노인에게서 눈을 떼기 어렵다’(24%)고도 했습니다. ‘돌봄 때문에 삶을 잃어버리고 있는 것 같다’(29%), ‘이 상황에서 벗어나고 싶다’(32%)는 응답도 결코 적다고 할 수 없습니다

(그림2 참조). 노인의 건강 상태가 나뉠수록 부정적 인식은 높아집니다. 2등급의 장기요양등급 노인을 돌보는 사람의 절반 가량(45.7%)이 ‘이 상황에서 벗어나고 싶다’고 응답했습니다. 독립적으로 할 수 있는 일상생활 활동²이 하나도 없는 노인을 돌보는 사람 역시 절반 가량(45.4%)이 ‘돌봄 때문에 삶을 잃어버리고 있는 것 같다’고 말했습니다.

그럼에도 불구하고 가족돌봄 제공자들은 노인 돌봄에 가치를 부여합니다. ‘어르신을 돌보는 일에서 보람을 느낀다’는 응답은 52%로 ‘그렇지 않다’(11%)는 응답보다 훨씬 높았습니다.

<그림2> 돌봄 제공자의 돌봄 경험에 대한 주관적 평가



여성 돌봄 제공자의 스트레스, 남성의 2배 수준

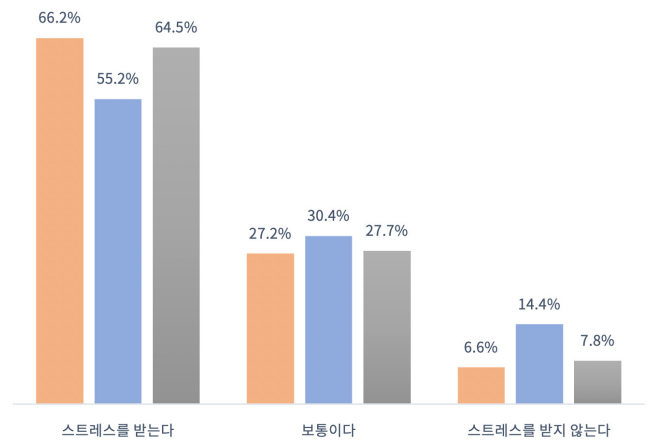
노인 돌봄의 고충을 보다 입체적으로 파악해보기 위해 노인을 돌보는 가족 구성원의 부담을 △정신적 △신체적 △기회비용적 측면에서 살펴봤습니다.

우선 정신적 측면에서 돌봄제공자의 64.5%가 “스트레스를 받는다”고 호소합니다(그림3 참조). 지난 1년간 돌봄으로 인해 정신적 부담을 느끼는 비율(58.6%)도 이와 크게 다르지 않습니다. 응답자들은 좀 더 스트레스를 받거나(43.1%), 좀 더 우울하다고 느끼거나(23.8%), 잠을 이루기 어렵다(10.6%)고 말합니다. 정신적 부담은 여성에게 더욱 두드러집니다. 좀 더 스트레스를 받거나 좀 더 우울하다는 여성의 응답은 남성보다 2배 가까이 높습니다.

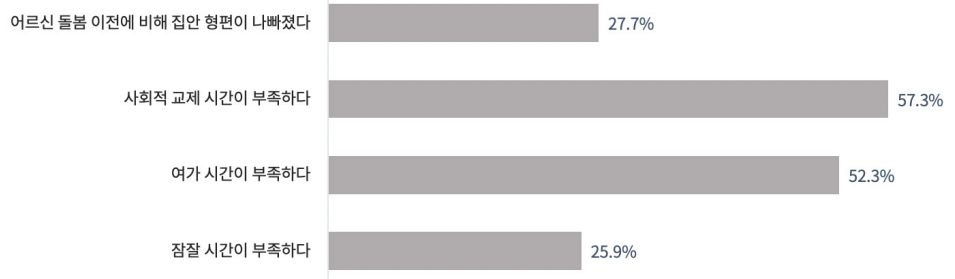
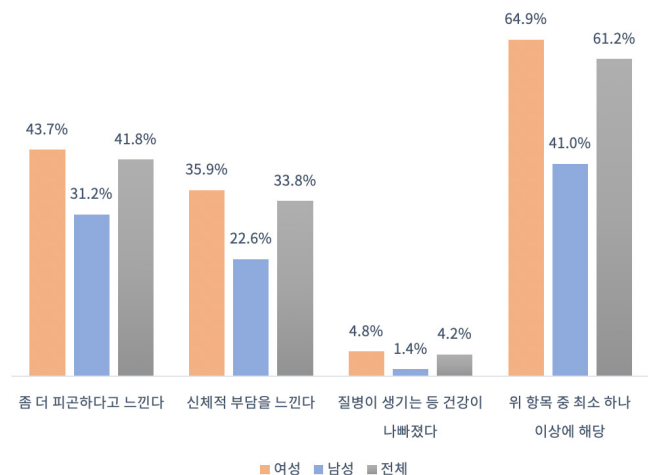
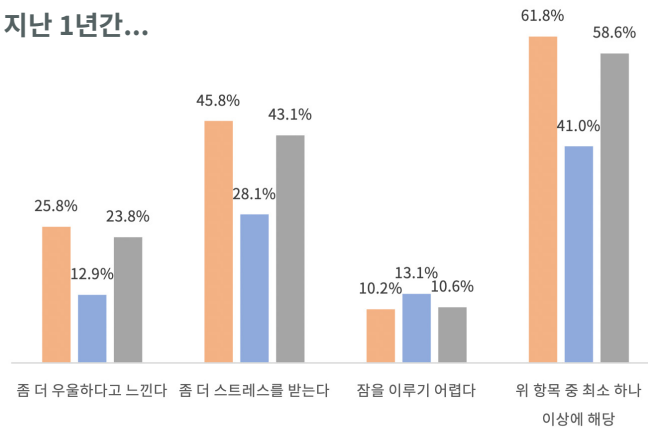
노인 돌봄으로 신체적 부담이 누적되면 심혈관계 질환, 등허리 부상, 고혈압 등에 시달리게 될 가능성이 높아집니다.³ 이번 연구에서는 10명 중 3명 꼴로 지난 1년간 돌봄으로 인해 신체적 부담을 느낀다고 응답했습니다. 지난 1년간 돌봄으로 인해 좀더 피곤하거나(41.8%), 신체적 부담을 느끼거나(33.8%), 질병이 생기는 등 건강이 나빠졌다(4.2%)고 응답했습니다. 신체적 부담 역시 여성이 남성보다 더 많이 느끼고 있습니다(여성 35.9%, 남성 22.6%).

마지막으로 기회비용적 측면입니다. 노인 돌봄으로 경제적 형편이 이전보다 나빠졌다는 인식은 27.7%로 나타났습니다. 시간 부족에 대한 호소는 이보다 강합니다. 사회적 교제 시간(57.3%)과 여가 시간(52.3%)이 부족하다는 응답이 많았습니다. 돌봄 제공자들이 친구나 동료, 다른 가족을 만나거나 자기계발 및 여가 생활을 상당 부분 포기하고 있는 것입니다.

<그림3> 세 가지 측면에서 살펴본 돌봄 제공자의 고충



지난 1년간...



핵심은 ‘누구를 돌보는가’

돌봄의 부담은 특히 어떤 요소에 의해 좌우될까요? 이 질문에 대한 답을 찾는다면 우리는 돌봄의 부담을 경감시키는 방법 또한 찾게 될 것입니다. 계량경제학모델을 설계해 분석한 결과⁴ 가장 중요한 요소는 돌봄 대상 노인이 어떤 건강 상태에 있느냐인 것으로 나타났습니다. 즉, ‘돌봄 제공자가 누군가’보다는 ‘누구를 돌보는가’가 핵심 질문인 것입니다.

타인의 도움을 받지 않고 화장실에 갈 수 있거나, 옷을 입을 수 있거나, 식사를 할 수 있는 등 노인 혼자서 할 수 있는 행동이 하나씩 증가할 때마다 돌봄 제공자가 심리적, 신체적 부담을 느낄 가능성은 각각 3.1%포인트, 4.2%포인트 줄어 들었습니다(그림4 참조). 예를 들어 5가지 이상의 활동을 혼자 할 수 있는 노인을 돌볼 경우 돌봄으로 인한 심리적 부담을 느낄 확률이 56.7%인 반면 한 가지 활동도 혼자 할 수 없는 노인을 돌볼 경우엔 72%로 높아졌습니다. 보다 독립적인 활동이 가능한 노인을 돌볼 때는 경제적, 시간적 부담을 느낄 확률 또한 각각 4%포인트, 2.8%포인트 감소했습니다.

치매는 환자의 보호자를 특히나 힘겹게 하는 질병으로 알려졌습니다. 이번 연구에서도 치매는 돌봄 제공자의 경제적, 시간적 기회비용을 제외한 모든 측면에서 영향을 미치는 것으로 확인됐습니다. 경증 치매 노인을 돌보는 사람은 치매가 없는 노인을 돌보는 경우에 비해 심리적 스트레스를 받을 확률이 16%포인트 높았습니다. 사회적 교류를 위한 시간이 부족하다고 느낄 확률도 경증 치매 노인을 돌볼 경우 9.9%포인트, 중증 치매 노인을 돌볼 경우 19.3%포인트 더 높았습니다. 경증 치매 노인을 돌보는 사람이 신체적 부담을 느낄 확률도 16%포인트 더 높았습니다.

끝으로 주당 평균 평일 돌봄일수가 하루 증가할수록 신체적 부담을 느낄 가능성은 5.2%포인트, 사회적 교류를 할 시간이 부족하다고 느낄 가능성은 6%포인트 증가했습니다.

<그림4> 노인의 건강 상태에 따른 돌봄 부담

노인 혼자서 할 수 있는 행동이 1개 증가할 때	심리적 부담	신체적 부담	
	3.1%포인트 감소	4.2%포인트 감소	
보다 독립적 활동이 가능한 노인을 돌볼 때	경제적 부담	시간적 부담	
	4%포인트 감소	2.8%포인트 감소	
경증 치매 노인을 돌볼 때 (치매가 없는 노인을 돌볼 경우와 비교해)	심리적 부담	신체적 부담	사회적 교류 시간 부족
	16%포인트 증가	16%포인트 증가	
주당 평균 평일 돌봄일수가 하루 증가할 때	신체적 부담	사회적 교류 시간 부족	
	5.2%포인트 증가	6%포인트 증가	

한편 여성은 노인 돌봄으로 인해 정신적, 신체적 부담을 느낀다고 응답할 확률이 남성에 비해 각각 23.3%포인트, 35.1%포인트 더 높은 것으로 나타났습니다. 돌봄 대상 노인과 관계에서는 아들이 딸에 비해 심리적, 신체적 부담을 경험할 확률이 각각 24.6%포인트, 23%포인트 더 높았습니다. 돌봄으로 인해 재정 형편이 나빠졌다고 응답할 확률도 아들은 딸에 비해 36.7%포인트, 며느리에 비해 35.5%포인트 더 높았습니다. 딸과 며느리는 심리적 측면을 제외하고는 유의한 차이가 확인되지 않았습니다. 정신적 스트레스를 느낀다고 응답할 확률이 며느리가 딸에 비해 14.2%포인트 더 높았습니다.

코로나19 확산으로 노인돌봄 부담 증가했을 것

가족의 돌봄은 사랑과 정성에 기반합니다. 따라서 외부의 유급 돌봄서비스에 비해 돌봄의 질이 더욱 높을 것으로 기대됩니다. 하지만 여기서 간과해선 안 될 것이 있습니다. 가족을 돌보는 일이 정신적, 신체적, 경제적, 시간적, 그리고 사회적 대가를 요구한다는 사실입니다.

이번 연구에서 응답자의 65%가 돌봄으로 인한 스트레스를 호소했고, 61%가 지난 1년간 돌봄으로 인해 신체적 부담이나 피로도, 질병이 증가했다고 응답한 것은 가족돌봄 제공자의 상황이 적잖이 심각하다는 것을 확인해줍니다. 이 조사는 2018년에 시행됐습니다. 코로나19 확산으로 가족 내 노인 돌봄이 증가하면서 돌봄제공자의 부담은 2021년 현재 훨씬 커졌을 것으로도 짐작됩니다.

본 연구에서 보듯 가족돌봄 제공자 또한 돌봄과 지지를 필요로 합니다. 특히 노인의 건강 상태가 돌봄 부담에 큰 영향을 미치는 만큼, 돌봄 대상 노인의 건강 상태를 주요하게 고려해 돌봄 제공자에 대한 지원 방안을 마련해야 합니다. 이와 관련해 기존 연구 및 해외 사례를 참조해 네 가지 방안을 제안합니다.

첫째, 돌봄 제공자의 상태를 모니터링할 수 있는 지표를 개발해 이들의 상태를 미리 살펴야 합니다. 장기간 돌봄을 해온 이들이 우울, 불안, 약물 남용, 심혈관계 질환 등 건강문제를 겪는 사례가 해외 연구를 통해 많이 보고되고 있습니다. 따라서 객관적 지표로 이들의 스트레스와 괴로움을 측정해 더 나빠지지 않도록 관리해야 합니다.

둘째, 돌봄 역량을 강화할 수 있는 교육 프로그램을 마련해야 합니다. 치매 노인의 공격성이나 변덕, 짜증에 대응하는 방법, 허리나 등에 무리를 주지 않고 노인을 부축하는 노하우 등을 배운다면 노인 돌봄에서 오는 부담과 스트레스를 줄일 수 있을 것입니다. 다만 돌봄 제공자의 시간 사용이 자유롭지 않은만큼 온라인 비대면 교육 프로그램을 적극 개발할 필요가 있습니다.

셋째, 맞춤형 심리지원 프로그램을 활성화해야 합니다. 돌봄 제공자가 가장 흔하게 갖는 문제가 고립감이라는 점을 감안해, 언제든지 필요할 때 접속하고 소통할 수 있는 온라인 및 전화 기반 서포트 그룹을 만든다면 큰 도움이 될 것입니다.

넷째, 노인 돌봄의 역할이 종료된 이후에도 돌봄 제공자에 대한 관심과 지원이 필요합니다. 노인 돌봄 기간 동안 사회와 단절된 시간을 보냈기에 이들은 다시 직장으로 돌아가거나 사회적 교류를 하기가 어려울 수 있습니다. 사별로 인한 상실감과 일상의 공허함이 그간 축적해온 심리적, 신체적 부담에 더해져 더욱 취약한 상황에 놓일 수도 있습니다. 이들이 겹겹이 쌓인 부담을 잘 해소하고 새로운 일상으로 나아갈 수 있도록 도와야 합니다.

가족 안에서 태어나 자라고, 또 가족 안에서 삶의 여정을 마무리하는 것은 축복입니다. 가족간 헌신에 찬사를 보내는 것과 그 헌신에 동반되는 고충을 이해하고 지원하는 것. 우리 사회가 할 일은 분명 후자에 있습니다. 코로나19 확산으로 그 어느 때보다 가족 내 노인돌봄 부담이 커진 현재, 노인을 돌보는 가족 구성원 역시 돌봄의 대상이라는 점을 새롭게 인식해야 합니다. 우리 모두가 훗날 노인이 되어 가까운 사람의 사랑과 헌신에 기대게 된다는 삶의 진실을 마주할 때입니다.

글: 강지남 서울대 국제이주와포용사회센터
커뮤니케이션스 오피서

본 자료 저자: 전지원 서울대 국제이주와포용사회센터
책임연구원, 엘리자베스 킹 브루킹스 선임연구원

디자인: 케이트 스몰, 국제이주와포용사회센터 디자이너

Endnotes

1 은기수·전지원·차승은·강은혜(2018)

2 ‘2018 한국의 돌봄조사’는 다른 사람의 도움 없이 식사 준비를 할 수 있는지, 세수 등 개인 위생을 유지할 수 있는지 등 8개 항목을 조사했습니다.

3 Brouwer et al., 2004; Sawatzky and Fowler-Kerry, 2003; Zacharopoulou, Zacharopoulou and Lazakidou, 2015.

4 돌봄 제공자의 특성(성별, 연령, 교육수준, 가구소득 등), 돌봄 대상 노인의 특성 및 치매 여부, 돌봄 상황 관련 특성(주중 평균 돌봄시간 및 일수, 동거 여부 등)을 독립변수로 하여 정신적 부담과 신체적 부담, 경제·시간·사회적 기회비용의 정도를 도출했습니다.

<<알림>>

본 브리프는 2020년 12월 한국노동연구원이 발간한 정책연구 <돌봄노동의 경제적 가치와 사회적 의미>의 제3장 ‘돌봄의 대가와 그 결정 요인 : 노인을 돌보는 가족의 정신적, 신체적, 기회비용적 부담 분석’(전지원, Elizabeth King)을 본 자료로 작성한 것입니다. 본 자료를 확인하시려면 [여기를](#) 클릭해주세요.

CTMS Weekly Brief 2020.04.23



@ctmssnu

www.ctms.or.kr

ctms.snu@gmail.com

서울대학교
국제이주와
포용사회센터

본 자료는 사전 승인 없이 무단배포 또는 자료 수정 및 편집이 불가합니다. 본 자료를 활용할 시에는 반드시 '서울대학교 국제이주와 포용사회센터(2021)' 등으로 출처를 표기해야 함을 알려드립니다.

서울시 관악구 관악로 1 국제대학원 140-2동 307호