



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

이화여자대학교 대학원

2016학년도

박사학위 청구논문

제주 해녀의 삶에서의 건강관리 경험

간 호 과 학 과

김 지 인

2017

제주 해녀의 삶에서의 건강관리 경험

이 논문을 박사학위 논문으로 제출함

2016 년 12 월

이화여자대학교 대학원

간 호 과 학 과 김 지 인

김 지 인 의 박사학위 논문을 인준함

지 도 교 수 김 미 영 _____

심 사 위 원 변 영 순 _____

이 경 은 _____

최 형 용 _____

김 남 선 _____

김 미 영 _____

이화여자대학교 대학원

목 차

논문개요	iv
I. 서론	1
A. 연구의 필요성	1
B. 연구 질문	4
II. 문헌고찰	5
A. 제주 해녀의 물질 특성	5
B. 제주 해녀의 건강관리	10
III. 연구방법	16
A. 연구 설계	16
B. 연구 지역	17
C. 연구 참여자	18
D. 자료 수집	19
E. 자료 분석	24
F. 윤리적 고려	24
G. 연구의 엄격성	25
IV. 연구결과	27
A. 연구 참여자의 특성	28
B. 제주 해녀의 삶에서의 건강관리 경험의 문화적 주제	30

1. 자신의 몸 상태에 따라 물질을 조절함	31
2. 물질을 위해 몸을 소중히 여기고 돌봄	49
3. 마음을 평안하게 다스림	61
4. 증상 완화를 위해 약을 복용하고 치료를 받음	68
5. 공동생활을 통해 의지하고 대처함	78
V. 논의	86
A. 제주 해녀의 삶에서의 건강관리에 대한 논의	86
B. 간호학적 의의	97
VI. 결론 및 제언	99
A. 결론	99
B. 제언	101
참고문헌	102
부록	111
부록 A. 연구 참여자 설명서	111
부록 B. 연구 참여자 동의서	114
Abstract	115

표 목 차

<표1> 참여 관찰 시 사회적 상황에 대한 9가지 측면	22
<표2> 연구 참여자의 특성	29
<표3> 주제 1. 자신의 몸 상태에 따라 물질을 조절함	32
<표4> 주제 2. 물질을 위해 몸을 소중히 여기고 돌봄	49
<표5> 주제 3. 마음을 평안하게 다스림	61
<표6> 주제 4. 증상 완화를 위해 약을 복용하고 치료를 받음	68
<표7> 주제 5. 공동생활을 통해 의지하고 대처함	78

논문개요

해녀는 잠수를 통한 작업을 하면서 일생을 보내고 물질을 중심으로 형성된 독특한 문화와 생활양식을 바탕으로 자신의 건강을 관리한다. 본 연구에서는 제주 해녀가 해산물 채취를 하는 과정과 전·후에 어떻게 건강관리를 하는지 알아보고자 문화기술지 연구방법을 적용하였으며 해녀들의 건강에 대한 태도, 신념, 언어와 행동을 해녀의 관점에서 이해하고 기술하여 있는 그대로의 건강 관리 경험과 의미를 탐색하였다.

본 연구의 자료 수집은 2016년 7월부터 10월까지 제주특별자치도 제주시 동부에 위치한 지역에서 15명의 참여자를 대상으로 하였다. 물질 작업과 관련하여 작업 동안과 작업 전·후에 어떠한 건강관련 행위를 하는지를 살펴보고 이해하기 위해 참여 관찰을 수행하였고 면대면 면담을 통하여 자료를 수집하였다. 자료 분석은 Spradley (1979, 1980)가 제시한 영역 분석, 분류 분석, 성분 분석, 주제 분석을 시행하였으며 자료 수집과 분석을 동시에 진행하였다.

본 연구에서 도출된 5가지의 문화적 주제는 다음과 같다.

첫 번째 문화적 주제인 ‘자신의 몸 상태에 따라 물질을 조절함’에서 해녀는 물질을 중심으로 식습관을 형성하고 저온의 해수에서 물질을 하면서 체온을 조절하였다. 물속에서는 수면까지의 거리를 가늠하여 호흡을 조절하였고 안전한 물질을 위해 연철을 알맞게 착용하고 바다 환경과 동료 해녀와의 공간을 두고 작업하는 등 자신의 상태에 따라 물질을 맞추어 나갔다. 두 번째 문화적 주제인 ‘물질을 위해 몸을 소중히 여기고 돌봄’에서 해녀는 수면과 영양 보충을 통해 원기를 북돋웠고, 노동의 강도를 줄이고 물질을 무리하지 않도록 주의하며 자신의 몸을 돌보았다. 세 번째 문화적 주제인 ‘마음을 평안하게 다스림’에서 해녀는 부정적인 생각과 불화를 피하며 평상심을 유지하고, 속신과 종교에 의지하며 마음을 평안하게 다스렸다. 네 번째 문화적 주제

인 ‘증상 완화를 위해 약을 복용하고 치료를 받음’에서 해녀는 물질 전 약으로 통증을 예방하고 마음을 안정시켰으며, 지속적인 병원 방문을 통해 증상을 관리하고 심리적 위안을 받았다. 다섯 번째 문화적 주제인 ‘공동생활을 통해 의지하고 대처함’에서 해녀는 동료와 함께 물질하며 안전을 지키고, 일상생활에서도 물질을 중심으로 공동생활을 유지하며 동료와의 유대관계를 유지하였다.

이와 같이 해녀는 오랜 기간 자신의 몸 상태에 따라 물질을 조절하면서 바다 생활에 적응해 왔으며, 지속적인 물질을 위해 스스로 몸을 돌보고 평상심을 유지하며 탐욕을 멀리하는 삶을 살아 왔다. 물질 동안의 증상 관리와 예방을 위해 약으로 조절하고 심리적 안정을 얻었으며, 동료 해녀들과의 공동체 생활 속에서 관계를 지속하며 위험 상황에 대비하고 바다에서 안전을 도모하였다. 따라서 제주 해녀의 물질을 지속하기 위한 삶에서의 건강관리 주제는 “몸과 마음에 귀 기울이고 탐욕을 다스리며 안전한 물질을 위해 조절해 나가는 삶”이었다. 본 연구의 결과는 해녀의 건강관리문화에 대한 심층적인 이해를 제공하며, 해녀들의 건강을 유지·증진하기 위한 간호중재 프로그램 개발의 근거 자료로 활용될 수 있을 것이다.

I. 서론

A. 연구의 필요성

해녀는 숨을 참고 물속에서 해산물을 채취하는 작업을 하며, 전 세계적으로 우리나라와 일본에만 존재하고, 국내에서는 제주에 가장 많이 거주한다(통계청, 2010; Lee, Lee, Kim, & Jang, 2015). 해녀는 해산물 채취를 통해 가정의 생계를 책임지고, 지역 경제에 이바지하는 강인하고 근면한 제주 여성의 전형이다(김선기, 2010; 안미정, 1998). 해녀는 뉴욕타임스에서 ‘한국의 경제적, 사회적, 문화적 영역의 양성평등의 개척자’로 소개되었고(Norimitsu, 2005), 생태학적 전통지혜와 어로활동, 특유의 공동체 의식이 해녀의 문화적 정체성을 보여주는 대표적인 특성(유철인, 2012)으로 인정되어 2016년 유네스코 인류무형문화유산에 등재됨으로써(UNESCO, 2016) 해녀는 세계가 주목하는 직업군이다. 그러나 제주 해녀의 수는 1970년대 15000여명에서 2008년 5600명, 2015년 4377명으로(제주특별자치도 해양수산국, 2016) 감소하고 있으며, 이는 해녀의 고령화가 가속화되는 대신 신규 인력이 감소하고, 고학력자가 증가하면서 청소년들이 바다를 접할 기회가 감소되기 때문이다(좌혜경, 2008; 현홍준, 서용건, 고계성, 2010). 활동하는 해녀의 연령대를 살펴보면, 2015년 말 기준으로 60세 이상이 85.7%를 차지하고 있는데(제주특별자치도 해양수산국, 2016) 이는 고령화가 해녀의 건강에 영향을 미칠 수 있음(Kim, Choi, Kim, 2015)을 의미한다.

해녀의 작업은 산소공급 장치를 이용하지 않고 숨을 참고 하는 지식잠수의 방법으로, 인간의 한계상황에 도전해서 행하는 작업이다(김영돈, 1999). 해녀는 10대에 해녀 일을 시작해 보통 70~80대까지 잠수를 하며 다양한 건강 문제를 경험한다. 해녀의 건강과 관련한 연구를 살펴보면, 해녀들의 추운 환경에의 적

응은 번역기능에 긍정적 영향을 미치고, 일반인에 비해 번역기능이 양호한 것으로 나타났으며(안나영, 2004; 장인현, 안나영, 2001), 지속적인 잠수 활동은 골밀도를 증가시키는 것으로 보고되었다(Hwang et al., 2006). 그러나 해녀는 지식잠수를 하므로 감압병에 노출되고(Schipke, Gams, & Kallweit, 2006; Stephanidou, Melekos, Kotsiou, & Mesimeris, 2013), 근력저하, 감각이상의 신경학적 문제(Kogshi, Katoh, Abe, & Okudera, 2001)와 어지러움, 현기증, 오심 등의 증상을 야기한다(Tamaki et al., 2010). 또한 잠수로 인해 안압 증가에 따라 시신경이 손상되고(이웅, 양재욱, 권정도, 2012), 두통을 경험한다(Choi, Lee, Kang, Kang, & Bae, 2008). 작업 중 잠수로 인해 발생하는 두통, 이통, 코의 통증, 어지러움, 오심, 심계항진 증상의 완화 및 예방을 위해 해녀의 83.5%가 진통제, 항히스타민제 등을 복용하는데, 허용 기준 이상의 용량을 복용하고 있어 해녀의 약물 과다복용은 심각한 수준이다(Choi et al., 2008). 그럼에도 이와 관련한 연구가 미비하여 해녀들이 약물을 과다 복용함에 있어 어떠한 요인들이 영향을 미치는지 밝혀낼 필요가 있다.

해녀는 잠수 중 자신의 위치에서 수면까지의 거리를 가늠하여 숨을 조절하고 조류와 바람의 방향을 살피고 해수의 움직임에 적응하며 작업한다(좌혜경, 2008). 해녀는 작업 중 신체 손상과 위험한 상황에 대비하여 무리를 지어 작업을 하고(제주특별자치도 여성특별위원회, 2007), 작업 전과 후에는 ‘불턱’이라 불리는 해안가 공동의 공간에 모여서 불을 쬐어 체온을 유지하며, 해녀들이 의사소통을 하는 공간으로 발전하였다(Byun, Kang, Yoo, & Kim, 2015). 해녀는 잠수 전에는 식사를 하지 않거나(Lee, Kang, Kwon, Kwon & Lee, 2014) 잠수를 하는 동안에는 식사를 거르고 하루 두 끼를 먹어(이주희, 김찬, 2002) 작업 위주의 식습관을 형성한다. 이와 같이 해녀의 독특한 작업 방법과 작업 환경, 약물 과다복용은 건강을 위협하는 위험요인임에 틀림없지만 해녀는 잠수 작업을 하며 형성된 독특한 문화와 생활양식을 통해 건강행위를 하고 있음

을 알 수 있다. 따라서 해녀의 건강은 이들의 삶 속에서 형성된 독특한 문화를 바탕으로 접근하고 해녀들이 어떻게 건강을 관리하는지 알아볼 필요가 있다. 해녀에 관한 기존 선행연구들은 해녀노래(김영돈, 1983; 한창훈, 1999), 민속지식(좌혜경, 2008), 무속신앙(강소전, 2005; 민윤숙, 2011) 등의 민속학 분야, 해녀의 역사(박찬식, 2004), 실상(권귀숙, 1996; 김영돈, 2000), 생애(유철인, 1998), 정체성(안미정, 1998) 등의 인문사회학 분야에서 다수 이루어졌다. 건강 관련 분야에서는 생리학적 특성(홍석기, 1961; kang et al., 1970; 박양생, 1985), 한랭적응(Hong, 1973; 이효현 등, 2015) 폐기능(김현태, 1989), 면역력(안나영, 김기진, 2005), 안압과 시신경(이웅, 양재욱, 권정도, 2012), 근골격계 문제(황환식, 최현림, 2003; 고희우, 조성현, 양요한, 김철용, 2015), 우울(박준혁 등, 2016) 등의 연구가 이루어졌다. 이와 같이 선행 문헌에서는 해녀의 잠수 작업과 관련된 질병 및 증상에 초점이 맞추어져 있어서 사회문화적 맥락에서 해녀가 건강에 대해 어떤 의미를 부여하고 실제로 건강과 관련된 어떤 행동을 하는지 전체적으로 파악하기에는 부족한 실정이다.

이에 본 연구에서는 제주 해녀가 해산물 채취를 하는 과정과 전·후에 이루어지는 건강관리는 일반적인 여성 노인과 다를 것으로 상정하고, 제주라는 사회문화적 환경 내에서 관찰자의 시점(etic)에서 내부자의 시각(emic)으로 공감하여 그들의 건강담론을 해석하고자 한다. 문화기술지 연구방법은 문화를 공유하는 집단이 지닌 가치나 행동, 신념, 언어 등을 기술하고 해석하며(Creswell, 2007), 인간의 삶의 방식을 참여자의 관점에서 기술한다는 점(Spradley, 1980)에서 본 연구에 적합한 연구방법이라고 본다. 따라서 본 연구는 문화기술지 연구방법을 적용하여 제주 해녀의 문화와 생활을 이해하고, 있는 그대로의 건강관리 경험과 그 의미를 탐색하여 제주 해녀가 경험하는 건강관리를 이해하고, 나아가 제주 해녀의 독특한 특성을 반영한 건강을 유지, 증진할 방안을 모색하고자 한다.

B. 연구 질문

본 연구는 해녀들의 작업 환경과 작업 방법이 건강의 위험요인이 되며 이로 인해 다양한 건강문제를 가지고 있음에도 불구하고 해녀 일이 일상 생활화된 삶속에서 어떻게 건강을 관리하고 유지해 왔는지 탐색하고자 하며 구체적인 연구 질문은 다음과 같다.

- 제주 해녀가 건강에 부여하는 의미는 무엇인가?
- 제주 해녀는 어떻게 건강관리를 하는가?

II. 문헌 고찰

A. 제주 해녀의 물질 특성

제주 여성은 고립된 섬 지역인 환경적 영향으로 밭과 바다를 오가며 밀물과 썰물 시간에 따른 생활패턴이 형성되었으며, 바다에서 일하는 남편들의 높은 사망률과 남성들의 일본 노동시장 진출, 4·3 사건에서의 민간인 학살 등의 이유로 여성들에게도 강한 노동력과 경제력이 요구되어 왔다(강기은, 2014; 권기숙, 2011). 이러한 영향으로 제주 여성은 근면하고 능동적인 기질을 형성하게 되었다(강기은, 2014). 제주 여성은 강한 자립심을 바탕으로 자식에게 의지하지 않고 독립적으로 생활하며 부부간의 권력 구조에 있어 서로의 결정권이 대등하고 이혼율과 재혼율이 높은 가족구조를 보이는 반면 마을에서의 공동노동을 통해 심리적, 경제적 지지를 받아왔다(강기은, 2014; 고보선, 유용식, 2002). 이와 같이 제주 여성은 제주 특유의 가족형태와 마을공동체적 삶 속에서 독립적이고 강인하게 성장해 왔으며, 제주 여성의 전형이라 불리는 제주 해녀의 이러한 사회문화적 배경이 해녀의 건강신념에 반영되어 어떻게 건강을 관리하는지 살펴보고자 한다.

해녀는 호흡을 위한 기계장치를 사용하지 않고 잠수하여 전복, 소라, 해삼, 미역, 다시마, 우뚝가사리 등의 해산물을 채취하는 여자들로, 해녀가 바다 속에 들어가서 해산물을 따는 일을 제주도 말로 ‘물질’이라 한다(김선기, 2010). 제주특별자치도에는 제주시와 서귀포시를 포함한 14개의 읍면 별로 적게는 96명(제주시 추자면), 많게는 867명(제주시 구좌읍)의 해녀가 거주하며(제주특별자치도, 2016), 제주 도내 101개의 각 어촌계에 10명에서 약 400명의 해녀가 소속되어 있다(제주특별자치도 해녀박물관, 2009; 제주특별자치도 해양수

산국, 2016).

해녀는 보통 8세경 마을의 얕은 바다에서 해염과 잠수를 익힌다. 15세 무렵 애기해녀가 되어 물질을 시작하고 70~80세가 넘어도 물질을 계속한다(해녀박물관, 2015). 작업일은 간만의 차에 의한 조수에 의해 결정되며, 작업일수와 잠수시간은 작업 환경에 따라 어촌계마다 차이가 있다(제주특별자치도 여성특별위원회, 2007). 보통 매달 음력 9일, 23일 또는 음력 10일, 24일에 작업을 시작해서 5일에서 8일까지 연이어 바다에 나가 한 달에 10일에서 16일을 작업을 한다(좌혜경, 2002). 해녀는 오전 9시경에 바다에 나가면 고령 해녀의 경우 오후 12시경에 작업을 마치고, 일반적으로 2시경이 되면 물에서 나오는데 155~341분 간 바다에 머무는 경우 시간당 15~31회 잠수를 하는 것으로 나타났다(Lee et al., 2016). 한 번 잠수하고 나면 테왁(물질할 때 부력을 이용하여 가슴을 엮고 해염치는 데 쓰는 것)을 붙잡고 숨을 고르며 잠수하며 생긴 이산화탄소를 한꺼번에 내뿜고 산소를 빠른 시간 내에 몸 안으로 받아들인다(제주도 문화예술과 제주도지편찬위원회, 2004; 해녀박물관, 2015). 해녀는 50초에서 2분까지 잠수가 가능하고 잠수 깊이는 보통 7m이나 20m까지 잠수할 수 있다(좌혜경, 2002). 잠수 능력에 따라 상군, 중군, 하군으로 나뉘는데 상군 해녀는 20미터의 물속에서 2분간 작업할 수 있고 어장에 대한 지식이 풍부하다(좌혜경, 2008). 중군 해녀는 13미터 깊이까지 잠수하여 작업할 수 있으며, 하군 해녀는 13미터 이내의 깊이에서 작업할 수 있다(전경일, 2010).

제주 해녀가 작업하는 제주 근해의 평균 수온은 여름철은 17.8~26.7°C, 겨울철은 13.1~15.3°C 로(제주특별자치도 해양수산연구원, 2016), 해녀는 사계절 내내 체온보다 낮은 온도의 바다에서 작업을 한다. 해녀가 착용하는 잠수복은 기존의 면 수영복에서 1970년대 이후부터 고무 옷으로 교체되었는데, 면 수영복을 착용하던 시기에는 바다에서의 작업시간이 1회당 1~1.5시간 정도였지만 고무 옷으로 바뀐 후에는 작업시간이 3~4배 이상 늘어나 추운 작업 환경에서

견디기가 이전보다 수월해졌음을 알 수 있다(제주특별자치도 여성특별위원회, 2007). 고무 옷의 두께는 1~9mm로 보통 여름에는 4mm, 겨울에는 5mm 두께의 고무 옷을 착용하며 이는 개인 맞춤방식으로 제작된다(이효현 등, 2015). 고무옷의 안감은 네오프렌 소재이고 겉감은 그 위에 고무재질을 덧입힌 것으로(강권용, 권미선, 2012) 고무 옷은 부력이 있어서 잠수 시에는 몸의 무게를 지탱하고 부력을 조절하기 위해 연철(납덩이)을 허리에 착용하는데 나이가 많은 해녀일수록 연철의 무게가 무거우면 입수가 수월하다(좌혜경, 2002; 해녀박물관, 2015). 몸무게가 50kg 정도에 4~5mm 두께의 고무 옷을 입는 해녀인 경우 3kg 무게의 연철을 착용하고 몸무게가 60kg 이상인 경우는 5kg까지 착용하기도 한다(강권용, 권미선, 2012).

해녀의 물질은 공동으로 이루어지며 무리를 지어 하는 특성이 있다. 해녀들은 혼자서는 물에 들어가지 않는데 이는 오랫동안 이어져 온 관습으로 신체 손상과 작업 중 위험이 따르는 상황을 서로에게 의지하며 대처해 나간다. 또한 바다에서 최초 작업 지점으로부터 자신의 위치 파악과 더불어 동료들의 위치를 살피는 것을 중요하게 여긴다(제주특별자치도 여성특별위원회, 2007). 해녀는 바닷가에 도착하면 ‘불턱’에서 옷을 갈아입고 잠수준비를 하고 어촌계장의 신호에 따라 공동으로 입을를 한다. 불턱은 바닷가 큰 바위그늘이나 바람을 피할 수 있도록 돌담을 둥글게 쌓아 올린 해녀의 쉼터로, 옷을 갈아입거나 바람으로 부터 해녀를 보호하고 바다에서 수확한 물건을 판매하기 위해 준비하는 공간이다(Byun et al., 2015). 해녀들은 불턱에서 간단한 식사를 하거나 이야기를 나누며, 가족일이나 마을일을 상의하고 결정한다. 또한 물질 도중 겪은 다양한 경험을 공유하고 정보교환을 하며, 물질 요령, 물질 작업에 대한 지식과 기술을 전수하고 습득한다(제주특별자치도 여성특별위원회, 2007; 해녀박물관, 2015; Byun et al., 2015). 불턱은 해녀들의 삶의 애환과 힘든 작업에 대한 위안을 나누고 동료의식이 형성되는 공간으로 오랜 기간 유지되어 왔다(정

영태, 홍성철, 홍수연, 2008). 최근에는 온수목욕시설이 갖추어진 탈의장과 같은 현대식 콘크리트 건물 형태로 재건되어 불턱의 기능을 대신하며, 전통적인 불턱과 현대식 탈의장이 공존하여 약 70여개의 불턱이 남아있다(해녀박물관, 2015).

해녀의 공동체 생활은 ‘해녀회’ 조직에서도 살펴볼 수 있다. 해녀가 있는 마을에는 해녀회장을 중심으로 해녀회가 조직되어 있는데 해녀회는 마을 공동의 문제에 관심을 가지며, 어장관리와 물질에 관한 일들을 수평적 합의에 따라 결정하며 공동의 이익과 이권을 추구한다(김혜숙, 2009). 해녀회에서는 해산물 종류에 따른 채취방법, 채취기간, 금채기간 등을 정하여 마을의 어장을 규약에 따라 운영하며, 각 마을마다 작업하는 근해를 청소하여 생태를 보전하고 작업장으로서의 바다를 보호한다(김영돈, 1999; 해녀박물관, 2015).

바다에서의 안전과 풍요를 기원하는 마음은 해녀의 신앙심으로 표출된다. 해녀들의 집단례인 영등굿은 해녀들에게 안전과 생업에 있어 풍요로움을 가져다주는 영등신을 위한 굿이다. 영등은 음력 2월 초하루에 제주로 들어와 해안을 한 바퀴 돌면서 전복, 소라, 미역 등의 씨를 바다에 뿌리고 2월 15일에 우도를 통해서 나간다고 전승되는데 이에 따라 2월 1일에는 영등환영제를 치르고 2월 14일과 15일에는 영등송별제를 치른다(제주특별자치도 여성특별위원회, 2007). 잠수굿은 음력 3월 8일에 열리는데 바다를 관장하는 용왕의 막내아들이 신앙의 대상이다. 잠수굿은 바다에서의 안전과 풍요를 기원하기도 하지만 ‘화목하지 않으면 바다에 흉년이 든다’고 전해오는 말에 따라 불화를 빚는 해녀들을 화합으로 이끈다(제주도 문화예술과 제주도지편찬위원회, 2004).

해녀는 대부분 물질과 농사일을 병행하는데(고형우 등, 2015) 물질은 조수간만의 차에 의해 결정된 작업 일에만 가능하며 각 어촌계마다 금채기간, 조업규정 등을 정하여 작업하기 때문이다(한창훈, 1999; 좌혜경, 권미선, 2009). 해녀는 농사일을 할 때 농기계를 사용하는 것(15.6%) 보다 인력 작업(84.4%)을

많이 하고 있는 것으로 나타났으며, 하루 4~8시간 농사일을 하는 해녀가 55.3%, 8시간 이상 농사일을 하는 경우도 24.6%에 달하였다(고형우 등, 2015).

제주 해녀에 대한 문헌고찰을 통해 조수에 맞춰 바다에서 일을 하며 농사를 병행하는 해녀의 일은 해녀의 삶에서 일상임을 알 수 있다. 해녀는 바다에서 장시간 숨을 참고 잠수하는 것을 반복하며 추운 작업환경에 노출되어 있다. 그러나 물질을 중심으로 무리를 지어 일하고 해녀 조직을 운영하는 등 공동체 생활을 유지해 왔으며 건강과 풍요에 대한 공동의 소망을 무속신앙을 통해 표출하며 70~80세가 넘어도 물질을 지속한다. 따라서 해녀의 건강은 독특한 해녀의 문화를 바탕으로 접근하는 것이 중요하며 이들의 삶 속에서 건강은 어떻게 관리되어 왔는지 알아볼 필요가 있다.

B. 제주 해녀의 건강관리

제주 해녀는 60대 이상이 85.7%이며 그 중 70대 이상의 초고령 해녀는 53.5%로 대다수가 노인으로 해녀의 고령화가 심각한 상황이다(제주특별자치도 해양수산국, 2016). 우리나라 노인의 89.2%가 만성질환을 가지고 있고, 평균 2.6개의 만성질환이 있는 것으로 나타났는데, 종류별 유병율은 고혈압(56.7%), 관절염(33.4%), 당뇨병(22.6%)의 순이다(보건복지부, 2015). 제주 해녀의 경우 당뇨(48.2%), 고혈압(40.2%) 뿐만 아니라 백내장(82.9%), 관절통(63.3%), 골다공증(57.8%), 녹내장(42.7%) 등을 가지고 있었다(고형우, 2015). 응급실을 방문한 해녀를 대상으로 조사한 결과 평균 나이는 74.3세로 87.4%가 65세 이상의 노인이었으며(Kim et al., 2015), 소화기·호흡기·순환기·비뇨기 등의 질환으로 방문한 경우가 87.7%였는데, 이러한 질병의 이환과 회복은 고령과 관련이 있는 것으로 나타났다(Kim et al., 2015). 또한 해녀는 연령이 증가함에 따라 심혈관 기능이 감소하며(Lee et al., 2016), 해녀의 38.2%는 심장질환을 가지고 있는 것으로 보고되었다(고형우, 2015). 해녀는 일생동안 반복적이고 지속적인 물질을 통해 바다 속 환경에 적응하여 상군 해녀로 활동하지만 고령의 해녀는 다시 중군 또는 하군 해녀가 된다(Lee et al., 2016). 고령의 해녀는 잠수 시간이 짧아지고 잠수 빈도가 줄어들는데 이는 노화에 따라 약화된 심혈관 기능에 적응하고, 신체 기능에 따라 작업의 강도를 조절하는 것이라 할 수 있다(Lee et al., 2016).

해녀는 1970년대 이후부터 기존의 면 수영복에서 고무로 된 잠수복을 착용함에 따라 저온의 해수에서 물질을 하는 데에 있어 추위에 견뎌야 하는 노력이 덜 필요하고 추위에 따른 에너지 소모량도 줄어들었다. 잠수복이 개선되면서 해녀의 체지방률이 높아졌다는 보고가 있지만(이주희, 김찬, 2002), 체지방을 증가하는 해녀의 저온 침수와 잠수복의 개선뿐만 아니라 작업일수의 변화,

폐경, 식습관, 영양섭취, 연령 증가 등의 관련 요인을 배제할 수 없다. 해녀들은 70% 이상이 물질 작업 전 식사를 하지 않는다고 보고되었으며(Lee, Kang, Kwon, Kwon & Lee, 2014), 물질을 하는 동안 식사를 거르고 하루 두 번 식사하는 경우가 50%로, 식사횟수는 적고 한 끼 식사량이 많은 식습관을 유지하고 있었다(이주희, 김찬, 2002). 이처럼 식사 시간은 불규칙하지만 칼로리는 일반 여성보다 많이 섭취하는 식습관이 해녀의 체지방률을 증가시키는 요인이 될 수 있다(이주희, 김찬, 2002).

장시간의 저온침수는 근섬유질의 크기를 감소시키고 모세혈관 밀도를 증가시켜 근육의 기능이 저하되는 결과를 가져온다(Bae et al., 2003). 해녀의 13.9%에서 작업 중 미끄러지는 사고를 경험하는 것으로 나타났고(Lee et al., 2014), 응급실을 방문한 해녀의 12.3%가 낙상 등의 신체 손상으로 병원을 방문한다는 점에서 해녀의 근골격계 건강문제의 예방 및 관리가 필요하다(Kim et al., 2015). 그러나 한편으로는 추운 작업 환경에 노출되고 이러한 환경에 적응하며 물질을 해온 결과 이는 해녀의 면역력을 증가시키는 결과를 가져온다. 장시간 저온침수 후 혈청 IgG와 IgM이 일반여성보다 해녀에게서 유의하게 높게 나타나고(안나영, 2004) 혈중 코티졸 농도가 낮게 나타나 추운 환경에의 적응은 해녀의 면역기능에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(안나영, 김기진, 2005). 또한 해녀가 일반인보다 장수하는 경향과 질병사보다 자연사가 많다는 점은 추운 환경에 적응한 해녀의 면역 기능과 상관이 있음(안나영, 2004)을 나타낸다.

특히 해녀의 물질은 근골격계 건강에 영향을 미친다. 일반적으로 잠수는 무중력 상태에서 체중부하가 되지 않는 환경으로 골밀도를 감소시키는 방향으로 작용할 수 있으며, 한편으로는 물의 저항을 받는 운동은 골밀도를 증가시키는 방향으로 작용할 수 있다(황환식, 최현림, 2003; Hwang, Bae, Hwang, Park, & Kim, 2006). 해녀는 물질의 영향으로 일반 여성보다 골밀도가 높은 것으로 나

타났지만 연령이 증가함에 따라서는 골밀도가 감소하였다(Hwang et al., 2006). 미국의 50세 이상 여성의 골다공증 유병률은 9.9%이며, 우리나라 50세 이상 여성은 34.9%인데 비해(보건복지부 건강정책과, 2011) 제주 해녀의 57.8%가 골다공증이 있는 것으로 보고되어(고형우, 2015), 고령화로 인해 일반 여성보다 높은 골다공증 유병률을 보인다. 고령의 해녀는 젊은 해녀보다 낮은 바다에서 체중의 부하를 덜 받는 바다에서 일을 하고, 그에 따라 운동의 강도가 감소하는 것이 고령 해녀의 골밀도 감소에 영향을 미친 것으로 볼 수 있다(황환식, 최현림, 2003; Hwang et al., 2006).

깊은 수심으로의 잠수와 잦은 잠수 횟수는 감압병의 위험요인이 된다(Wong, 2000). 감압병은 압축공기 잠수를 할 때 주로 나타나지만 지식잠수를 하는 해녀에서도 오심, 어지러움, 말초의 무감각, 편마비, 의식을 잃는 등의 신경학적 변화를 가져오는 것과 함께 감압병이 나타날 수 있다(TamaKi, Kohshi, Ishitake, & Wong, 2010). 감압병의 증상은 잠수 깊이, 잠수 횟수, 표면에 머무는 시간과 관계가 있으며(TamaKi et al., 2010) 표면에 머무는 시간이 짧고, 잠수 시간이 긴 작업을 할 경우 혈관 내 가스 생성을 야기한다(Lemaître et al., 2014). 감압병의 증상으로는 관절통(Vann et al., 2008), 뇌신경계 증상(TamaKi et al., 2010), 폐부종, 호흡곤란, 동맥가스 색전증, 구토, 설사, 복부팽만 등의 위장관계 증상, 어지러움, 이명(Lee & Ye, 2013) 등이 나타날 수 있다. 근골격계 통증은 감압병의 가장 흔한 증상으로(Vann et al., 2008), 해녀는 근골격계 통증을 호소하며 통증의 부위는 등과 허리, 어깨, 다리와 무릎 순으로 통증이 심한 것으로 나타났다(고형우 등, 2015). 해녀의 대부분은 농사일을 겸하기 때문에 농작업 시 앉은 자세, 허리와 무릎을 구부리는 등의 자세도 근골격계 통증에 영향을 미칠 수 있다(고형우 등, 2015).

제주특별자치도에서는 해녀의 감압병의 관리를 위하여 두 곳의 잠수진료센터를 운영하고 고압산소치료기를 이용할 수 있도록 하고 있다. 잠수진료센터

방문 건수는 2011년 3,594건, 2012년 3,413건, 2013년 2,277건, 2014년 2,194건, 2015년 1,830건으로 해녀들의 잠수진료센터 이용건수가 감소하고 있음을 알 수 있다(제주특별자치도 해양수산국, 2016). 잠수진료센터의 이용은 감소하는 반면 해녀가 건강관리를 위해 병원, 의원, 한의원을 포함한 지정 의료기관을 방문하는 건수는 증가하고 있다. 제주 해녀가 이용할 수 있는 지정 의료기관은 346개소로(제주특별자치도 해양수산국, 2015) 해녀의 외래 진료비 중에 본인 부담액을 전액 지원하며 약제비는 지원하지 않는다. 2015년 제주 해녀의 진료비 지원액은 48억 원, 진료인원은 약 19만 명이었다(제주특별자치도 해양수산국, 2016). 이는 2005년 진료비 지원액 17억 원, 진료인원 약 14만 명, 2011년 진료비 지원액 35억 원, 진료인원 약 18만 명보다 증가한 것으로 해녀 수는 지속적으로 감소하지만 의료기관의 방문은 매년 증가 추세를 보인다(제주특별자치도 해양수산국, 2016). 해녀의 수가 감소함에도 의료기관 방문건수가 증가하는 것은 해녀의 고령화에 따른 것으로 분석된다(정영태 등, 2008). 해녀가 의료기관을 방문하는 횟수는 월 평균 5.7일이며, 해녀가 주로 진료를 받은 질환은 호흡기계, 소화기계, 근골격계 질환 순이었다. 질환은 다양하지만 절반 이상의 해녀가 의료기관을 이용할 때 한 곳의 의료기관에서 다양한 증상과 질환에 대하여 진료를 받는 특성이 있다(정영태 등, 2008).

해녀는 잠수로 인해 두통을 경험하며 월별잠수횟수가 많을수록, 잠수 후 휴식시간이 짧을수록 증상이 자주 나타나는 것으로 보고되었다(김현태 등, 1989). 이외에도 해녀의 안압은 일반인보다 높은 것으로 나타났으며(이용 등, 2012), 42.7%가 녹내장이 있다고 보고되었다(고형우, 2015). 해녀는 이통(45.8%)을 호소하며, 51.9%의 해녀는 외이도 뼈돌출증, 고막위축, 고막의 경화성변화, 고막천공 등의 비정상 소견이 있었다. 또한 50.4%의 해녀에게서 고막 운동성이 비정상적으로 나타났으며 일반여성보다 청력이 감소함을 보였다(안재현, 2008).

해녀는 물질 전에 약물을 복용하여 물질 작업으로 인해 겪는 두통, 이통, 코의 통증, 어지럼증, 오심, 심계항진의 증상을 조절하고, 증상이 없어도 예방하기 위해 약물을 복용한다(Choi et al., 2008). 제주 해녀의 98%가 진통제를 복용하는데(고형우 등, 2015), 다수의 해녀가 물질 전 진통제를 복용하지만 물질이 없는 날도 복용하는 경우가 있었으며 진정제를 복용하는 경우도 있었다(김현태 등, 1989). 해녀가 복용하는 약물은 acetaminophen과 caffeine 혼합 약물이 70.9%로 가장 많았고, pseudoephedrine 포함 약물이 23.2%, 항히스타민제가 9.5%, 감기약, 진통제, 진정제가 8%인데, 2가지 이상의 약물을 혼합하여 복용하는 해녀는 49.1%에 달하였다(Choi et al., 2008). 해녀가 경험하는 두통은 잠수로 인한 기압차 때문에 발생하는 일반적인 증상이지만(Cheshire, 2004), 증상을 조절하기 위한 목적으로 진통제를 남용하는 것은 만성 두통의 중요한 위험요인이 된다(Cevoli et al., 2006).

고형우(2015)의 연구에 의하면 해녀는 경증도의 우울이 있는 것으로 나타났는데, 교육 수준이 낮을수록, 혼자 생활하는 경우, 경제상태가 낮을수록, 근골격계 통증이 증가할수록 우울 정도가 높았다. 우울장애가 있는 해녀는 지식잠수를 함으로서 반복적인 저산소증에 노출되고 이로 인한 저관류의 영향으로 우울장애가 있는 일반인에 비해 신체적 증상이 많고 인지기능의 장애 정도가 심한 것으로 나타났다(박준혁 등, 2016).

제주 해녀의 물질로 인한 건강관련 특성에 대한 문헌을 고찰해 보면 해녀는 고령화에 따라 만성질환을 앓고 있으며 물질에 따른 심혈관계, 근골격계 기능이 저하됨을 보였다. 해녀는 감압병에 노출과 관련하여 관절통, 두통, 이통, 청력감소 등의 증상뿐만 아니라 우울 등 다양한 신체 심리적인 문제를 경험함을 알 수 있다. 그러나 해녀가 건강관리를 위해 약물을 과다복용하고, 의료기관 방문 건수 등의 증가 이외에는 일상생활에서의 건강관리를 이해하기에는 한계가 있기 때문에 해녀의 건강관련 문제는 물질과 관련하여 그들의 목소리를 통

해 다양하게 접근해야 함을 알 수 있다. 따라서 해녀의 건강관리에 대한 심층적인 이해를 위해서는 평소 해녀가 물질과 관련하여 건강관리를 어떻게 하는지 물질 현장과 해녀의 일상에서 면밀하게 관찰하고, 그들의 언술과 행동패턴에 내재된 건강에 대한 가치와 신념을 확인하는 것이 필요하다.

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구 설계

본 연구는 제주 해녀의 건강관리 경험을 이해하고 기술하기 위하여 문화기술지 연구방법을 적용한 질적 연구이다. 문화기술지 연구방법은 인간을 이해하는 것을 목적으로 하며(Spradley, 1979), 참여자의 시각인 내부자적 관점(emic)과 객관적이고 통합적인 분석과 해석을 위한 외부자적 관점(etic)을 동시에 가지기 때문에 상호작용의 역동성 파악에 적합하다(Creswell, 2013). 또한 체계적인 자료 수집과 분석을 통해 연구자의 주관적 편견을 통제하고 참여자의 자기반성적인 입장을 이해할 수 있는 장점이 있다(Leininger, 1985). 이 중 특정 환경에서의 문화 혹은 하위문화에서 나타나는 문제나 경험에 집중하는 문화기술지 연구방법은 건강신념과 경험을 탐색하는 데에 유용한 방법으로 이용되고 있다(Cruz, 2013; Morse, 2007). 따라서 본 연구에서는 문화기술지 방법의 주요 자료수집 방법인 참여 관찰을 이용하여 해녀의 일상적인 삶 속에서 특히 물질과 관련한 건강문제와 건강관리에 초점을 두어 관찰하였으며, 해녀 집단의 주정보제공자를 중심으로 심층면담을 통해 해녀들의 평상시 삶속에서의 건강관리 신념과 행동패턴의 의미를 파악하고자 하였다.

B. 연구 지역

본 연구의 지역을 선정하기 위해 다음과 같은 선정 기준을 정하였다.

첫째, 현재 해녀가 활발히 활동하고 있는 곳

둘째, 마을에 어촌계가 존재하고 해녀회가 조직되어 있는 곳

셋째, 해녀와 신뢰관계를 형성하여 참여 관찰과 면담이 가능한 곳

본 연구 지역은 동 단위로 해녀회를 조직해서 운영하며 각 리의 어촌계에 소속되어 있다. 연구자는 제주에 거주하고 있어 연구 지역으로 자주 왕래가 가능하고, 연구 지역의 해녀와 직·간접적인 연고가 있어 마을의 해녀 및 주민들과 친밀한 관계를 형성할 수 있어서 본 연구의 지역으로 선택하였다.

본 연구에서 선택한 연구 지역은 제주시의 동부에 위치한 지역으로, 제주 동부 지역은 쓰시마 난류의 영향으로 해초류가 풍부하여(정광중, 2002) 예부터 해녀의 분포가 많은 지역이다. 면적은 6.18Km²로 동서 2.5Km, 남북 3.8Km, 둘레는 17Km이며, 인구는 936세대 1787명으로 남자 927명, 여자 838명이다. 행정구역 상 4개의 리, 12개의 자연마을, 20개의 반으로 구성된 면으로(제주시, 2016) 본 연구 지역에는 2015년 말 기준으로 312명의 해녀가 활동하고 있다(제주특별자치도, 2016). 연구자가 연구 지역으로 선택한 마을은 농업과 어업을 병행하는 반농반어의 마을로 물질과 농업을 병행하며 주 농사 품목은 땅콩, 보리, 마늘, 쪽파이다. 물질은 동 단위로 공동으로 이루어지며 해녀의 전통적인 작업공간인 돌을 쌓아올려 만든 불턱은 허물지 않고 보존하고 있지만 사용하지는 않으며, 현재는 동단위로 갖추어진 현대식 탈의장을 이용하고 있어 기존 불턱의 역할을 대신하고 있다.

C. 연구 참여자

연구자는 지인으로부터 연구 지역의 해녀를 소개받았다. 연구자가 소개받은 해녀는 올해 73세로 15세부터 물질을 시작한 경력 58년차의 해녀로 현재에도 활발하게 물질을 하고 있으며, 오랜 기간 본 연구의 대상 지역에서 생활하였고, 마을의 해녀들과의 사이가 원만하였다. 또한 적극적이고 책임감이 강한 성격으로 해녀의 건강 관련 연구에 대한 필요성과 관심을 보여 해녀 문화에 대해 폭 넓고 깊이 있는 정보를 제공해 줄 수 있을 것으로 판단되었다. 따라서 본 연구에서의 주정보제공자로 선정되었다.

물질 현장을 참여 관찰하기 위해 주정보제공자의 도움을 통해 마을의 해녀 회장에게 동의를 얻었고, 현장에 있는 9명의 해녀를 대상으로 연구 방법과 물질 전·후의 참여 관찰에 대하여 설명한 후 동의를 얻고 진행하였다. 개인 면대면 면담은 참여 관찰을 한 해녀 중 자신의 건강관리에 대한 이야기에 자발적으로 참여한 7명의 참여자와 주정보제공자의 도움으로 눈덩이 표집(snowing sampling)을 통해 참여한 6명의 참여자가 선정되었다.

D. 자료 수집

본 연구의 자료 수집은 2016년 7월부터 10월까지 실시하였으며, 참여 관찰과 면대면 면담을 통하여 수집하였다. 본 연구 지역의 해녀는 대부분 해당 지역에서 태어나고 자랐으며 다른 마을 혹은 타 지역에서 출생했다라도 20세 이전에 결혼 등의 사유로 이주하여 오랜 시간 한 마을에서 생활하였다. 해녀의 언어를 이해하기 위해서는 제주 방언에 대한 숙지가 필요한데, 본 연구자는 제주에서 태어나고 자라서 제주 방언을 이해하는 데에 문제가 없었지만 해녀가 작업할 때 사용하는 특정 언어나 기구의 명칭 등 연구자에게 생소한 언어를 해석하고 이해하는 것은 주정보제공자의 도움을 받았다.

본 연구의 주정보제공자는 해녀의 건강 연구에 대한 필요성을 인지하고 긍정적인 반응을 보였으며 주정보제공자로서의 역할을 맡는 것에 쾌히 승낙하였다. 연구자는 주정보제공자가 자신의 일상생활을 참여 관찰 하도록 동의하여 3일 동안 함께 시간을 보낼 수 있었으며, 참여 관찰하는 동안 자연스럽게 마을의 해녀와 안면을 익히고 해녀들이 모이는 자리에 참여할 수 있었다. 주정보제공자는 해녀들이 외지인에 대한 거부감이 있는 것을 염두에 두고 마을의 해녀들에게 직접 연구자를 소개하고 제주에서 태어나서 성장하였고 제주에 거주하고 있음을 알리며 연구자에 대한 거부감이 없이 다가갈 수 있도록 도왔다. 또한 연구자는 연구 지역을 방문할 때에는 단정한 복장을 갖추었으며, 참여자들의 일상생활 업무에 함께 참여하여 도움을 제공하였다.

1. 참여 관찰

참여 관찰은 참여자들이 물질 작업과 관련하여 작업 동안과 작업 전·후에 어떠한 건강관련 행위를 하는지를 살펴보고 이해하기 위해 수행하였다. 참여

관찰 시에는 Spradley(1980)가 제시한 사회적 상황에 대한 공간, 행위자, 사물, 동작, 활동, 사건, 시간, 목적, 감정의 9가지 측면에 기반하여 다양한 문화적 영역을 관찰하였다<표1>.

1) 해녀의 일상생활

해녀의 일상생활을 관찰하기 위해 주정보제공자의 집에 3일 동안 머무르면서 물질을 하지 않을 때의 일상생활과 마을 해녀들 간의 상호작용에 대해 관찰하였다. 따라서 이 기간 동안 연구자는 마을 해녀들과 안면을 익히고 라포를 형성할 수 있었다.

해녀의 일상생활은 물질 여부에 따라 하루 일과가 결정된다. 물질이 예정된 날은 물때에 따른 작업 시작 시간에 맞춰 물질을 준비하고, 개개인의 물질 기량과 채취하는 해산물의 종류에 따라 다르지만 한 번 들어가면 보통 3시간에서 6시간을 바다에서 작업을 한다. 물질 작업 후에는 채취한 해산물을 햇볕에 말리거나 까고 다듬는 작업을 한다. 해녀들은 물질 작업과 농사일을 병행하는데 물질을 하지 않는 날에는 주로 밭일을 하고 품앗이로 일하기도 하며, 물질 전후로도 짬을 내어 밭에서 일을 한다. 날씨와 바다의 상황 등 예측 불가능한 이유로 물질이 취소되는 경우에는 물질을 나가는 기간 동안 하지 못했던 일들을 한다. 본 연구 지역에는 보건진료소와 한의원 한 곳 외에는 병·의원이 없으므로 해녀는 물질을 하지 않는 날을 이용하여 시내에 위치한 의원을 방문하곤 한다. 의원은 갑작스럽게 물질이 취소된 날에도 언제든지 방문할 수 있기 때문에 진료가 가능하며 주로 영양제 주사를 맞고, 허리, 다리 통증으로 진통제 주사를 맞거나 물리치료를 받는다.

2) 물질 전·후

물질 전·후를 관찰하기 위해 주정보제공자의 도움을 통해 관찰 대상 마을

의 해녀회장에게 연구의 목적과 방법을 설명한 후 동의를 얻어 관찰하였다. 연구자는 해녀 탈의장이 해녀들이 모여서 물질을 준비하고 물질 후 작업을 정리하는 공간이며 해녀들의 공동생활과 밀접한 관련이 있는 중요한 공간이라 판단하였기 때문에 마을 해녀회장으로부터 해녀 탈의장을 관찰할 수 있는 가능한 작업 일자와 장소에 대한 정보와 도움을 받았다.

해녀 탈의장 관찰은 해녀들이 물질을 준비하는 오전 8시부터 물질을 마무리하는 오후 2시까지 총 6시간 동안 1회 관찰하였으며 탈의장에 모여 있는 9명의 해녀를 대상으로 참여 관찰에 대한 동의를 얻은 후 진행하였다. 연구 지역의 탈의장은 현대식 건축물로 지어진 탈의장을 사용하고 이전에 사용하던 전통 방식인 불턱은 허물지 않고 보존하여 일반인들도 볼 수 있도록 하고 있다. 탈의장은 해녀들이 물질을 준비하고 물질 전·후로 쉬는 공간이며, 해녀들은 탈의장에서 함께 고무 옷을 입고 테왁, 닛줄, 빗창과 망사리 등의 장비를 점검하며 물질을 준비한다. 물질을 준비하며 자연스럽게 마을 해녀회의 일을 의논하고, 해산물을 채취하면서 겪은 자신의 경험담을 이야기하며, 바다 속 상황과 언제 무엇을 채취할 것인지에 대해 의견을 나눈다.

물질 중에는 해안가와 방파제에서 해녀들이 물질을 하는 모습을 관찰하였다. 해녀들은 준비를 마치면 공동으로 입수를 하며 바다로 헤엄쳐 가서 자리를 잡고 테왁을 부표로 삼아 물질을 한다. 해녀들은 물속으로 들어갈 때 동시에 들어가는 원칙을 지키고 있었으며 서로 일정 거리를 유지하며 작업을 한다. 숨을 참고 잠수한 후 수면위로 올라와 참았던 숨을 내뿔으며 숨을 고른다.

관찰한 내용은 시간의 흐름과 공간의 변화에 따라 연구자가 현장에서 키워드 위주로 관찰일지를 작성하였고, 관찰한 지 한 시간 이내에 관찰 내용과 연구자의 생각과 감정 등을 포함한 관찰일지를 작성하였다. 관찰일지로 작성한 분량은 A4 용지로 46페이지 분량이었다.

<표1> 참여 관찰 시 사회적 상황에 대한 9가지 측면

측면	관찰내용
공간	바다, 해안가, 탈의장
행위자	해녀, 동료 해녀
사물	물질 도구(테왁, 닻줄, 빗창, 망사리), 고무 옷, 수경, 연철, 귀마개
동작	헤엄치기, 잠수하기, 숨고르기
활동	고무 옷과 연철 착용, 약 복용, 수경 및 귀마개 착용, 해산물 채취
사건	물질 작업, 해산물 말리고 선별하기, 농사일
시간	물질 전·중·후
목적	물질 전·중·후 건강관리
감정	물질 전 긴장감, 동료들을 서로 보살피는 따뜻한 마음, 채취한 해산물에 대한 만족감, 물질 후 안도감

2. 심층 면담

참여자와의 개인 면담은 2016년 7월 18일부터 10월 3일까지 진행하였다. 심층 면담을 위한 시간은 참여자의 물질 작업과 휴식시간을 고려하여 물질 예정인 날이지만 물질이 취소되었거나, 참여자가 물질을 나가지 않는 날에 시간을 정하여 면담을 시행하였다. 면담을 위한 장소는 참여자가 원하는 장소를 고려하여 편안하게 이야기 할 수 있는 곳으로 선정하였으며 주로 연구자가 참여자의 집으로 방문하였다. 자료 수집은 자료가 포화상태에 이를 때 까지 지속하였다. 면담은 주정보제공자의 도움으로 해녀의 일상생활을 참여 관찰하던 중

주정보제공자의 집을 찾아오는 해녀들을 대상으로 하거나 해녀들이 모이는 자리에서 함께 시간을 보내며 자연스럽게 면담에 참여하기도 하였다.

심층 면담은 1인당 1회~3회로 총 24회가 이루어졌다. 면담시간은 참여자의 대부분이 노인이라는 점에서 1시간을 넘기지 않도록 하여 1회당 30분에서 1시간이 소요되었으며 1회 평균 면담시간은 47분이었다. 심층 면담을 위한 초기 질문은 서술적 질문으로 시작하여 면담을 이어가면서 구조적 질문, 대조적 질문을 사용하였다. 초기 면담 시 ‘물질 전과 물질 후에 건강을 위해 하는 일이 있다면 이야기 해 주시겠습니까?’, ‘평상 시 건강을 위해 어떤 주의를 하고 노력을 하십니까?’ 와 같은 질문으로 시작하여 참여자가 경험에 대해 자유롭게 이야기하도록 하였다. 심층 면담을 진행하면서 참여자의 응답에 따라 면담 질문이 자연스럽게 제기되었고 물질 전·중·후와 평상시의 건강관리와 관련된 구체적인 질문으로 이어나갔다. 예를 들면, ‘물질 중에 가장 주의해야 하는 것은 무엇입니까?’, ‘물질로 인한 증상 조절은 어떻게 합니까?’ 등이다.

면담 내용은 사전 동의를 구한 후 녹음하였고, 참여자가 진술한 생생한 경험을 깊이 있게 이해하기 위해 녹음된 파일은 반복해서 들으면서 연구자가 직접 컴퓨터를 이용하여 필사하였다. 필사 시에는 참여자가 사용한 언어를 그대로 받아 적었고, 면담 중 참여자의 행동, 표정 등의 비언어적 의사소통도 함께 기록하였다. 면담 시 녹음한 내용을 필사한 분량은 A4 용지로 121페이지 분량이었다.

E. 자료 분석

자료 분석은 Spradley (1979, 1980)가 제시한 영역 분석, 분류 분석, 성분 분석, 주제 분석을 시행하였으며 자료 수집과 분석을 순환적으로 진행하였다. 자료 분석 초기에는 포괄적인 관찰과 면담을 통해 얻은 자료에서 문화적 패턴을 확인하기 위해 영역 분석과 분류 분석 방법을 동시에 적용하였다. 이 과정에서 사회적 상황에 대한 9가지 측면을 통해 거시적인 관점에서 참여 관찰을 하며 분석한 결과 조절, 안전, 마음, 약물관리, 동료 관계라는 5가지 문화적 영역이 도출되었다. 5가지 영역을 중심으로 다시 세분화하여 물질 현장이라는 관찰의 범위가 좁혀지고 물질 전·중·후의 시간의 흐름에 따른 참여 관찰을 하였으며, 면담 질문 내용이 초점화되면서 문화적 의미와 패턴의 속성을 찾는 성분분석이 진행되었다. 도출된 개념들의 속성과 차원이 반복되는 문장이나 주제를 기반으로 한 주제 분석 단계에서는 주제 간의 유사점과 차이점을 분석하고, 주제 간의 연계성을 설명하면서 참여자들의 행동을 아우르는 5가지 문화적 주제가 도출되었다.

F. 윤리적 고려

본 연구는 이화여자대학교 생명윤리위원회의 심의 승인(IRB No. : 113-12)을 받은 후 수행하였다.

연구자는 ‘관찰자로서의 참여자’ 수준으로 연구진행 전 해녀에게 연구의 목적, 면담 및 참여 관찰 시간과 진행 과정, 면담 시 주요 질문에 대해 충분히 설명하고 이를 이해하고 자발적으로 동의한 자를 본 연구의 참여자로 선정하였다. 연구자는 참여자에게 신분이 노출되지 않을 것이며, 개인 정보는 수집하

지 않았으며 개인적인 비밀은 보장됨을 설명하였다. 면담과 참여 관찰 내용을 녹음하고 기록하는 이유에 대해 알리고, 녹음된 파일과 기록은 연구자만 볼 것이며 자료는 연구 종료 후 3년간 보관한 뒤 폐기할 것임을 설명하여 참여자의 사생활을 보호하고자 하였다. 면담에 참여할 것을 결정한 후에도 언제든지 원할 경우 연구 참여를 철회할 수 있음을 알려주고 연구를 철회한 경우 어떠한 불이익도 없음을 설명하였고 면담 도중 불편함을 느낄 경우 면담을 중단할 수 있음을 알리고 면담을 진행하였다. 면담 중에는 참여자의 대부분이 노인이므로 면담 시간은 1시간을 초과하지 않았고 참여자의 상태에 대해 민감성을 가지고 얼굴 표정, 목소리 톤, 집중력 저하 등을 살폈으며 면담 중 참여자가 중단 의사를 밝히지는 않았지만 참여자가 휴식이 필요하다고 판단된 경우 참여자의 안위를 고려하여 면담을 종료하였다. 면담 시에는 빵, 음료, 과일 등의 다과를 준비하였고, 연구 참여에 대한 사례로 2만원 상당의 쌀과 기름을 제공하였다.

G. 연구의 엄격성

본 연구에서는 신뢰도와 타당도를 높이기 위해 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 사실적 가치(credibility), 일관성(dependability), 적용성(transferability), 중립성(confirmability)의 측면에서 평가하였다.

연구의 사실적 가치를 확인하기 위하여 연구자는 참여자들이 면담을 통해 진술한 내용이 연구자에게 잘 전달되었는지, 참여자가 의미하는 바가 잘 기술되었는지를 확인하기 위해 본 연구에 참여한 참여자 3인에게 면담내용을 제시하고 확인을 받았다. 수집한 자료를 분석한 결과에 대하여 질적 연구 경험이 있는 동료 2인, 제주어에 능숙하고 질적 연구 경험이 있는 간호학 교수와 함

계 자료 및 연구 결과에 대한 검토 과정을 거쳤다. 또한 국어학을 전공한 국립국어원의 연구원으로부터 개념과 적절한 문장에 관한 검토를 받았다.

자료의 일관성 확보를 위해 본 연구자가 면대면 면담과 참여 관찰을 모두 진행하였다. 연구자는 며칠간 해녀와 함께 생활하며 일상생활 전반에 걸쳐 참여 관찰하였고 참여 관찰 시에는 현지노트를 활용하여 관찰한 내용이 누락되지 않도록 하고 관찰을 마치고 한 시간 이내에 관찰 일지를 작성하였다. 참여 관찰 내용이 면담내용과 일치하는지 확인하였으며 연구 과정에서 Spradley가 제시한 연구 방법과 절차를 충실히 따랐다.

본 연구의 적용성을 위하여 연구 지역의 선정 과정에서 해녀의 문화를 잘 드러낼 수 있는 지역을 선정하였으며, 해녀의 건강관리 경험에 대해 구체적이고 풍부한 자료를 제시해 줄 수 있는 참여자를 고려하여 모집하였다. 또한 본 연구에 참여하지 않은 제주 해녀 1인에게 결과를 제시하고 연구 결과 내용에 공감함을 확인하였다.

연구의 중립성을 유지하기 위하여 연구자는 제주에서 태어나고 자라서 기존에 가지고 있는 해녀에 대한 지식과 해녀를 접했던 경험이 편견과 선입견으로 작용하지 않도록 연구자의 경험과 지식을 일지에 기술하였고, 작성한 일지를 지속적으로 면담 전에 확인하여 면담과 참여 관찰 시 연구자의 편견이 작용하지 않도록 노력하였다. 또한 인터뷰 내용을 반복하여 들으면서 연구자의 생각이 개입하지 않았는지 점검하였다.

Ⅲ. 연구 결과

본 연구는 해녀들이 다양한 건강문제를 가지고 있음에도 불구하고 오랫동안 해녀 일이 일상 생활화된 삶속에서 어떻게 건강을 관리하고 유지해 왔는지를 탐색함으로써 제주 해녀가 경험하는 건강관리를 이해하고, 나아가 제주 해녀의 독특한 특성을 반영한 건강을 유지, 증진할 방안을 모색하고자 수행되었다.

“제주 해녀가 건강에 부여하는 의미는 무엇이며, 제주 해녀는 어떻게 건강관리를 하는가?” 라는 연구 질문을 바탕으로 참여 관찰과 심층 면담을 수행한 내용을 분석한 결과 38개의 개념, 13개의 하위 주제로 분류되었다. 하위 주제를 연결하고 의미를 포함할 수 있는 보편적인 주제를 함축하여 서술하기 위한 주제 분석을 한 결과 ‘자신의 몸 상태에 따라 물질을 조절함’, ‘물질을 위해 몸을 소중히 여기고 돌봄’, ‘마음을 평안하게 다스림’, ‘증상 완화를 위해 약을 복용하고 치료를 받음’, ‘공동생활을 통해 의지하고 대처함’의 5개의 문화적 주제가 도출되었다.

A. 연구 참여자의 특성

본 연구의 참여자는 총 15명으로 50대 3명, 60대 1명, 70대 7명, 80대 4명이었다. 물질 경력은 50대 참여자 1인을 제외하고 대부분 10대에 물질을 시작하여 30년 이상이었으며, 50대 참여자 3인을 제외한 60대 이상 참여자들의 물질 경력은 50년 이상이었다. 참여자의 계급은 70대 이상의 참여자는 중군(10~15m 깊이까지 잠수) 또는 하군(10m 이내의 깊이에서 잠수) 해녀로 활동하며 50대, 60대 참여자는 상군(20m 깊이까지 잠수) 해녀로 활동하고 있었다. 7명의 참여자는 건강문제나 과거력이 없었으나 8명의 참여자는 관절염과 골다공증의 근골격계 건강문제와 뇌졸중, 심혈관질환 등의 과거력이 있었다<표2>.

<표2> 연구 참여자의 특성

참여자 순번	나이 (세)	물길 경력 (년)	계급	결혼 상태	동거 가족	종교	건강문제/과거력
1	73	58	중군	사별	독거	불교	없음
2	86	71	하군	사별	독거	천주교	관절염
3	80	57	하군	사별	독거	불교	골다공증
4	79	63	하군	사별	독거	무교	없음
5	83	70	하군	사별	독거	무교	관절염
6	66	54	상군	기혼	배우자	무교	없음
7	74	62	하군	사별	독거	불교	심혈관질환
8	82	70	중군	기혼	배우자	불교	경추 수핵 탈출증, 골다공증
9	78	69	중군	기혼	배우자	불교	없음
10	79	65	하군	기혼	배우자	불교	뇌졸중, 고혈압, 관절염
11	76	61	중군	사별	독거	무교	없음
12	75	50	중군	사별	독거	불교	저혈압
13	58	10	상군	기혼	배우자, 아들	불교	뇌졸중, 고혈압
14	56	37	상군	기혼	배우자	무교	없음
15	59	40	상군	기혼	배우자	무교	없음

B. 제주 해녀의 삶에서의 건강관리 경험의 문화적 주제

본 연구를 통해 도출된 5가지의 문화적 주제 중 첫 번째 문화적 주제는 ‘자신의 몸 상태에 따라 물질을 조절함’으로 참여자는 물질을 중심으로 식사 시간과 식사량을 조절하였으며 물질 중 방한을 위해 고무 옷 이외의 의복과 장갑을 착용하여 체온을 유지하였다. 또한 바다에서는 탐욕을 제한하고 숨을 남겨둠으로써 호흡을 조절하였으며 물질 중 사고를 방지하고 바다 속에서 공간의 여유를 확보하는 것을 중요시하였다. 두 번째 문화적 주제는 ‘물질을 위해 몸을 소중히 여기고 돌봄’으로 참여자는 물질 후에는 원기 회복을 위해 수면을 취하고 육류를 섭취하였다. 또한 물질의 강도를 줄이고 물질 이외의 일은 가급적 줄여 기력을 아꼈다. 세 번째 문화적 주제는 ‘마음을 평안하게 다스림’으로 참여자는 잡념을 피하고 타인과의 관계에서의 불화를 피하여 평상심을 유지하였고, 속신과 종교에 의지하여 무사고를 기원하였다. 네 번째 문화적 주제는 ‘증상 완화를 위해 약을 복용하고 치료를 받음’으로 참여자는 물질 전에 예방적으로 약을 복용하여 몸의 증상과 마음을 차분하게 다스렸으며, 병원을 꾸준히 방문하여 건강을 돌보았다. 다섯 번째 문화적 주제는 ‘공동생활을 통해 의지하고 대처함’으로 참여자는 물질 능력이 뛰어난 해녀를 중심으로 동료와 친밀한 관계를 유지하고 함께 물질을 함으로써 안전을 지키고 있었다.

주제 1. 자신의 몸 상태에 따라 물질을 조절함

참여자는 물질을 중심으로 식습관을 형성하고 저온의 해수에서 물질을 하면서 체온을 조절하였으며 물속에서는 수면까지의 거리를 가늠하여 호흡을 조절하였다. 또한 물질을 위해 적절한 무게의 연철을 착용하고, 물속에서는 바다 환경과 동료 해녀와의 공간적 여유를 살피며 작업하여 자신의 상태에 따라 물질을 맞추어 나갔다.

1. 물질을 중심으로 식사를 조절함

참여자는 음식 섭취를 물질을 위한 힘의 원천으로 여기고 있었다. 물때에 맞추어 식사 양과 식사 시간을 조절하였으며, 물질 중에는 해산물로 요기하여 에너지를 보충하였다. 물질 후 구강점막이 손상되고 건조하여 식사는 가능한 자극적이지 않은 음식으로 보충하고 수분을 충분히 섭취하였다.

1) 식사는 물때에 맞추어 소식함

참여자는 물때에 따라 달라지는 작업 시간에 맞추어 식사하였다. 일반적으로 물질 시작 1시간에서 3시간 전에 아침식사를 하였고, 일부 참여자는 물질이 있는 날에는 오전 5시 경에 미리 식사를 하였다. 아침 식사는 소식을 하거나 가능하면 위를 비워서 속이 답답하지 않고 숨이 차지 않게 유지하고자 노력하였다. 대부분의 참여자는 평소보다 식사량을 줄여 포만감을 느끼기 전까지만 섭취하여 식사량을 조절하였고, 참여자의 몸 상태에 따라 몸이 무겁다고 느낄 때에는 아침 식사를 거르기도 하였다. 일부 참여자는 아침 식사뿐만 아니라 전날 식사까지 조절하였다. 이처럼 참여자는 식사 시간과 식사량을 조절함으로써 물질 중에 오심, 구토 등의 증상을 막을 수 있었다.

<표3> 주제 1. 자신의 몸 상태에 따라 물질을 조절함

개념	하위 주제
<ul style="list-style-type: none"> · 식사는 물때에 맞추어 소식함 · 바다에서 해산물로 요기함 · 물질 후 구강점막의 손상으로 자극적인 음식을 삼가함 · 물질 후 구강건조로 충분한 수분을 섭취함 	<p>물질을 중심으로 식사를 조절함</p>
<ul style="list-style-type: none"> · 고무 옷 이외의 옷으로 체온을 유지함 · 바닷물로 더위를 식힘 	<p>바다에서 추위와 더위에 적응함</p>
<ul style="list-style-type: none"> · 수면 위로 올라오기 위해 욕심을 버리고 숨을 남겨둠 · 수면 위에서 이산화탄소와 산소를 빠르게 교환함 	<p>물숨 방지를 위해 숨을 조절함</p>
<ul style="list-style-type: none"> · 연철을 착용하여 힘을 보탬 · 몸에 닿줄이 감기지 않도록 거리를 둠 · 바다 속 바위에 부딪치지 않도록 조심함 · 동료 해녀와 간격을 유지함 	<p>사고 예방을 위해 물속에서 주의를 기울임</p>

물질 갈 때 아침에 막 배불리 먹영(먹고) 갈 때도 있주만은 경(그렇게) 하영(많이) 먹지 았애. 몸이 가벼우니까. 밥 많이 먹고 가면 호쉴(조금) 괴롭주게(괴롭지). 물질 끝나고 집에 오면 배고파. 인혁 하는데 만씩 먹는 거야(자기가 먹을 만큼 먹는 거야). 먹는 사람은 먹고 안 먹는 사람은 안 먹고. 물질 갈 때 아침밥을 하영(많이) 먹으면 이 가슴에 숨이 차. 물에 들어 강(가고) 나왔당(나왔다가) 할 때가 인혁(나의) 자유가 어서. 그래야 조금만 먹영(먹고) 강(가서) 나오면 호쉴 하영 먹고. 속이 편안해야 물에 숨비고(잠수하고) 나오고하지. 속이 답답하면 안 되잖아. (참여자 2)

헛무레(소라, 전복, 성계를 채취하는 시기)는 몸이 막 불어나고 숨이 차서 요즘에는 안 먹어. 우유 그런 간단하게. 미리 먹으면 한 시간이나 한 시간 반 전에 먹으면 소화되고. 깊은 데 드는 사람들은 안 먹기도 해. 나 체질엔 어제 저녁에도 너무 과식해서 먹으면 오늘 물에 들어가면 지장이 있는 거라. 더부룩했으네(해서). 경허난(그래서) 난 아이고 무시겨 먹은 들어여, 해주. (참여자 8)

아침밥은 물질 가기 한 시간 전에는 먼저 먹어야지. 물에 간다 하면은 8시나 10시에 간다고 하면은 한 시간 앞서 먹어야 이 몸이, 배가 좀 꺼지고. (참여자 4)

물에 갈 때는 다섯 시에 미리 밥을 먹어. 물에 안 들(들어갈) 때에는 한 7시, 8시나 되어서 먹고. 물에 갈 때는 다섯 시 반 되면 밥 먹어. 난 삼시 골짜 먹어야 돼. 8시에 물에 가면. 물 때 따라 다르지. 인칙(일찍) 가면 인칙 먹고, 늦게 가면 좀 늦게 먹기도 하고. 미리 먹어야 온 바다 천지를 돌아다니지. 배고프면 물질 해 지나? 인칙 먹으면 호썸(조금) 소화도 내려가고 좀 안정되고

영 하면, 밥 먹고 하면 좀 내려가잖아 미리 먹으면. 급하게 먹으면 배가 똥똥 해가지고 숨비지(잠수하지) 못 해주게. 배고프지 말라고 미리 먹주게. 물에 오래 살면 배고파서 안돼. 먹어야지. 미리 먹고 안정 되면 가는 거지. (참여자 1)

2) 바다에서 해산물로 요기함

참여자는 물질을 시작하면 3시간에서 6시간동안 쉬는 시간 없이 해산물 채취 작업을 하였다. 물질 전에 소식을 하여 작업 중 바다에서 허기짐을 느끼거나 기운이 떨어질 때에는 채취한 해산물을 섭취하였다. 물질 중에 해산물로 요기하는 참여자는 요기하지 않는 참여자를 물질에 욕심을 내는 것으로 표현하였다. 참여자는 물질 중 몸이 힘든 상황에서 해산물로 요기하여 에너지를 보충함으로써 바다에서 장시간 탈 없이 작업할 수 있었다.

숨이 혹 하면(숨이 짧으면) 눈이 탁 달라붙어(눈이 움푹 꺼지는 것처럼 힘이 들어). 그럼 그냥 올라와. 그니까 먹영(먹고) 가도 그렇게 할 때는 혹 하게 올라올 때는 두렁박(테왁) 배에 이렇게 놔. 소라를 두렁박에서 골갱이, 오분자기 트는 호맹이로 뽕 열면 소라가 뽕뽕 열어서. 소라 열면 두렁박 위에 엎더정(엎드려서) 눈(수경) 벗어가지고 그걸 다섯 개 여섯 개 열어서 그걸 다 먹어. 뽕 열어서 씹어 먹고 씹어 먹고 하면은 그 때 먹고 물 아래 들어 가면은 고동을 좀 가져와져(가져올 수 있어) 힘이 나서. 먹고 안 먹고 한 것이 차이가 나더라니까. 너무 힘이 없으니까. 그걸 조근조근 씹어가지고, 남은 바당에 숨비든가(물질하든가) 말든가, 나는 먹고 해야지, 이렇게 하다가 물 아래 가서 혹 하면 그거 뿐 이야. 욕심을 안 낸 거지. 욕심냈으면 난 벌써 죽었어. 물건이 막 보이니까 그걸 막 욕심내고 이것도 먹지 않고 욕심내서 했으면 난 물에서 벌써 죽었어. 그렇게 먹으면서 나는 했어. 사람이 머리를 써야 해. 내가 살아야 하지. 소라가 문제가 아니야. 아니다 아닌 것이다. 이거는 내가 물 아래 못 들어

갈 때는 힘 어서서 못 들어간 것이니까 한 번 소라를 열어서 먹어 본거야. 먹어보니까 물 아래 들어가니까 깊은 데 들어가서 잡아지더라고. 그래서 그 때 부터 그렇게 했어. (참여자 7)

어지럽거나 그러지는 않는데 물질 하다가 배고픔이 있으면은 물속에 소라도 있고 성게도 있고 하니까 하나 까서 먹고, 그거 하나 먹으면 괜찮아요. 나 저번에 한 번 고동 하나 까서 먹고 성게 하나 까서 먹고. 테왁에 기대가지고 수경 올려가지고. (참여자 13)

3) 물질 후 구강점막의 손상으로 자극적인 음식은 삼가함

참여자는 3~6시간의 물질을 마친 후 고된 작업으로 극심한 피로감을 느끼고 입맛을 잃었다. 또한 물질 중 바닷물을 먹게 되어 입안이 짜고 구강점막이 손상되었다. 따라서 참여자는 물질 후에는 부드러운 음식이나 죽을 먹고, 자극적인 음식을 피하였다.

어쩌다 간혹 가다가 파도 탁 치면 물이 팔락(왈각) 들어가긴 하는데. 입은 짜요. 물질 할 때에는 간 맞추기가 좀 힘들지. 어떤 사람들은 밥도 못 먹고, 우유나 조금 먹고. 입이 쪼라와서(짜서). (참여자 13)

(물질하고 오면) 밥도 먹구정 하면(먹고 싶으면) 먹고 죽 썬지민 죽도 먹고. 그냥 먹구정 한 거 먹지. 밥을 하영 먹지게. 입 좀 까끝한게 있어도 이신 거 (있는 거) 그냥 아무거라도 다 먹어. 매운 거는 잘 못 먹어. 입이 따가워서 못 먹어. 오래 물에 살다오면 입이 좀 따갑거든. 매운 건 잘 못 먹어. 물이 최고라. 시원한 물. 입 따가울 때는 물 먹고 그 시원한 물에 밥 좀 말앙(말아서) 그것이 켈 좋아 시원해. (참여자 11)

물질해나면 혀바닥에 가시처럼 혀바늘 나고, 입이 까실까실해서 입맛이 없고. 물질 계속 며칠 붙여 가면은 입맛이 없고, 살도 빠지고. 매운 거, 김치 그런 건 잘 안 먹어. 해녀들은 전부다 마찬가지. 매운 거는 잘 안 먹어. (참여자 6)

4) 물질 후 구강건조로 충분한 수분을 섭취함

참여자는 장시간의 물질로 인한 갈증과 구강건조를 경험하였다. 이를 해소하기 위해 충분한 수분 섭취를 하였다.

물질하고 오면 목이 막 타지. 이것이 음료수 병이면, 이 페트병 하나를 다 먹어. 다 먹어도 속이 막 갈증나. 바닷에 가서 물건을 할라고 숨 참고 숨비고 (잠수하고) 숨비고 하나라도 더 하려고 숨비잖아. 갔다 오면 막 힘들지게. 집에 오면 막 헌신짝이야. <중략> 추우면 낱 집에 오면 그래도 물은 먹어야 되어. 물부터 팔랑팔랑 먹어야 해. 우선은 나는 오면은 고무 옷부터 먼저 벗어야 해. 벗으면 밥을 맹물에, 밥을 두 손가락을 먹으면 정신이 나. 정신이 나면 물을 추위도 막 먹었지. (참여자 7)

물질 갔다 오면 입맛이 별로 안 좋아. 입이 까실까실 하면서 입이 막 마르고 그추룩(그렇게) 해서 안 좋아. 그추룩 해도 물 먹고 그대로 해야 하지. 식사 하고. (참여자 5)

물질 다녀오면 (입이)까끌거리고 짹사 하지. 경 하면은 나는 병에 물 해서 먹고 눈갈사탕이나 재영 잣당으네 그거 입에 물었으네 뽕명 집에 와서 씻어. (참여자 3)

2. 바다에서 추위와 더위에 적응함

참여자는 저온의 해수에서 장시간의 물질을 위해 고무 옷 외의 옷을 추가로 착용하고 손과 발을 보온하여 체온 손실을 막고 추위를 견뎠으며, 물질 중 더울 때에는 고무 옷 안으로 시원한 바닷물을 넣어서 체온을 조절하였다.

1) 고무 옷 이외의 옷으로 체온을 유지함

참여자의 작업 환경은 사계절 내내 체온보다 낮은 온도의 바다로, 고무 옷은 추운 작업환경에서 참여자의 체온 손실을 막을 수 있는 보호막의 역할을 하였다. 여름철에 입는 고무 옷의 두께는 보통 4mm, 겨울철에는 5mm로 계절에 따라 다른 두께의 고무 옷을 착용하였다. 그러나 추위를 많이 타는 참여자는 여름에도 5mm 고무 옷을 선호하였다. 참여자는 고무 옷 상의 안에 옷을 추가로 착용하여 체온을 유지하였다. 계절에 따라 여름에는 반소매 티셔츠, 겨울에는 긴소매 티셔츠를 입거나 내복을 입었으며 하의 안에 스타킹을 신기도 하였다. 고무 옷의 걸감은 고무, 안감은 네오프렌 소재로 고무 옷 내부는 끈기가 있어 착용할 때 마찰이 있었지만 참여자는 고무 옷 안에 옷을 입음으로써 고무 옷의 마찰로 인한 피부 손상을 줄일 수 있었다.

참여자가 고무 옷을 입으면 외부에 노출되는 신체 부위는 얼굴, 손, 발이었다. 참여자는 고무 옷 외에도 손과 발에 고무장갑과 고무버선을 착용하였다. 고무장갑은 손가락의 끝부분이 잘린 형태로 손가락이 나오도록 하여 손끝의 감각을 느낄 수 있게 하여 보온과 동시에 작업의 효율을 고려하였다. 참여자에 따라서 손을 보호하기 위해 고무장갑 위에 코팅장갑을 추가로 착용하기도 하였다. 이와 같이 참여자는 손발을 감싸서 저온의 해수에 노출을 최소화하여 체온을 유지하였다.

내의 끼입어야지. 이젠 안 끼입나. 도시난(따뜻하니까). 겨울엔 추우니까. 우린 지금도 5mm 짜리 입어. 어떤 테는 4mm 짜리 입는다. 이제도 추윈(요즘도 추워서). 오늘은 4mm 입영 가신디. <중략> 고무 옷 속에는 팬티만 입고 이 안에는(고무 옷 상의 속에는) 런닝만 입고. 스타킹 같은 건 바짝 해서 불편해서 못해. (참여자 9)

고무옷 안에 티 같은 것 안에 입어. 고무 옷이 사람 몸에 딱 달라붙으면 몸이 좀 답답해. 고무 옷에 티라도 입어부면은 벗기도 좋고, 물 좀 담아서 벗으면 훌쩍 벗어지고. 티셔츠 입으면 좀 들 축기도 하지. 겨울에는 많이 그래. (참여자 12)

겨울엔 장갑 끼고 양말신고, 고무버선. 그러면 안 추워. 장갑은 고무장갑을 끼는데 물살 찰 때는 손이 곱을(뻗뻗할) 때가 있지. 손이 곱아가지고 손이 텅텅 해볼 때가 이서. 고무장갑을 끼면은 덜 해. 까만 색깔 고무 옷이랑 같은 거. <중략> 겨울에는 발에 고무버선 얇은 거 끼고 손에는 고무(구멍) 뚫어진 거 장갑 끼고. 경허면 축지 않애. (참여자 1)

추울 때에는 고무장갑 얇은 거, 손가락 요렇게 자른 거. 구멍에 뭐 잡젠하면 (잡으려고 하면) 코팅 장갑이나 그냥 실장갑을 끼면 너무 툄툄하니까 고무장갑을 끼고 그 다음에 실장갑이나 코팅장갑을 끼워서 해야 자기 손이 자유롭지. <중략> 여름에 따뜻할 때는 양말만 신고, 겨울에는 고무버선 신고 그 위에 고무버선 터지지 말라고 양말 또 신고. (참여자 6)

2) 바닷물로 더위를 식힘

참여자 9는 작업 중 고무 옷으로 인해 더위를 더 심하게 느꼈다. 물질하기 위

해서 는 고무 옷을 벗을 수 없기 때문에 더울 때에는 고무 옷 안으로 바닷물을 넣어서 몸을 식히고 더위를 견뎌내었다.

여름에는 물에 들어가도 더우니까. 더워. 고무 옷 mm 수를 얇은 거를 입는 거지. 물에서 더우면 고무옷 안으로 물 담아요. (참여자 13)

더울 때는 고무 옷을 (목 부분을 늘리는 시늉을 하며) 영(이렇게) 해서 물 호של(조금) 담으면 시원하고. 오늘도 여름 때 되난 영(이렇게) 물 호של 담았지. 겨울에는 경(그렇게) 안하지. (참여자 10)

물에서 더우면 고무옷 안으로 물 담아. 다리에도 고무 옷 이래(이렇게) 벌려서 물 담고. 그러면 시원하지. (참여자 1)

3. 물숨 방지를 위해 숨을 조절함

참여자는 물속에서 수면까지의 거리를 가늠하여 수면 위로 올라오기 위한 여분의 숨을 남겨두었으며, 수면 위로 올라와서 이산화탄소를 빠르게 내뿜고 산소를 들이마셔 호흡을 조절하였다.

1) 수면 위로 올라오기 위해 욕심을 버리고 숨을 남겨둠

참여자는 물속에서 작업할 때 수면까지의 거리와 산소의 소모를 가늠하여 숨이 남아있을 때 수면 위로 올라왔다. 참여자는 산소의 감소를 숨이 가쁘거나 기분과 직감으로 파악하여 호흡을 조절하였다. 또한 해산물을 더 채취하기 위한 탐욕을 통제하여 잠수 중에 호흡의 한계에 다다르지 않도록 주의하였다. 대부분의 참여자는 ‘물숨’에 대한 경각심을 가지고 있었다. ‘물숨을 먹는

다’는 것은 물속에서 호흡을 조절하지 못하고 숨을 쉬게 되는 것으로써 생명을 잃거나 위험해 질 수 있음을 의미하였다. 참여자는 자신이 물숨을 먹었던 경험과 동료가 물숨을 먹어 목숨을 잃은 사례를 통해서 경각심을 가지고 물질하였다.

숨은 인혁냥으로(저절로) 숨 후삭하게(시원하게) 나올 때도 있어. 숨 길어가지고 막 나올 때도 있어도 인혁이(내가) 어느 정도 하면 나와야지. 너무 물 아래에서 욕심 부리면 안돼. 물숨 먹어. 눈앞에 보여도 욕심을 버려야지. 보아도 또 들어가서 앓앙오면(가져오면) 되는거니까. 옛날에 저 욕지 가가지고 물질하면서 물숨 먹을 때 있어났어. 문어 잡다가, 문어도 큰 것도 아닌데 정신이 아찔하게 시리, 테왁은 여기 이신디(있는데). 그 후로는 난 깊은 데는 못 가. 이젠 얕은데 밖에. 딴 해녀들도 물숨 먹어 나면은 깊은 데 못가거든. (참여자 1)

물 아래 가면 인혁 기분이 있어. 아 이것만 해서 나쨌다(올라가쨌다) 해서 인혁 마음으로 하는 거지. 나 이제 올라와야 할로구나 해서 숨 참앙 하당으네(참고 하다가) 아고 이제 지금 다 되엄구나(되어가는구나) 해서 확 올라와 숨 쉬는 거지게. <중략> 물질도 인혁이 숨 어느 정도 하면 확 하게 올라와야지, 바다에 꺼 욕심하당 물숨 먹어서 죽은 사람들 많아. (참여자 3)

만약에 물 밑에 가서 물건이 전복이나 뭐 있다 해서, 아 이제 위로 올라가야지 물숨 꼭 참앙 해매다 보면은 나올 순간에 물건이 있거든, 전복이나 소라나. 소라 같으면 탁 앓앙(가져서) 나오지만은 전복은 빗창으로 트젠(떼어내려고) 하면 시간 걸리는거라. 그러다보면 물숨을 딱 먹영. 위에 올라오면 빗창(전복을 채취할 때 사용하는 도구)도 내불고(내버리고), 전복도 내불고 물숨 먹

으면 사람 아니 만나면(못 만나면) 죽는 거. 그런 일이 있어가지고 그런 사람은 한 번 해나면 물질 다시 하기 힘들주게. (참여자 8)

내가 물건 잡아가지고 내 숨이 여기서 더 못하겠다 싶고 자기 스스로 느낌이 있으니까 확 올라와야돼. 하나 더 잡으려다가 가버려. 죽는 거라. 소라 하나 마저 잡아야지 하면 그 때는 숨이 죽는 거지. 그거 잡지 말고 올라오고 다음에 또 빠지면 되는거니까 올라와야지. 내일도 가고 또 가고 할꺼니까 욕심 부리지 않아. (참여자 13)

2) 수면 위에서 이산화탄소와 산소를 빠르게 교환함

참여자는 수면 위로 올라오면 참았던 숨을 한 번에 몰아쉬는데, 숨을 고를 때 내는 휘파람을 부는 것과 같은 소리를 ‘숨비소리’ 라고 한다. 이는 해녀 스스로가 터득하여 전수해온 방법으로 단시간에 이산화탄소를 배출하고 산소를 들이마셔서 가스를 교환하는 것이다(해녀박물관, 2015). 참여자는 수면위에서 호흡을 가다듬음으로써 몸을 소생하고 회복하였다. 사람에 따라서 “휘이”, “하!”, “악!”, “어으!” 등 다양한 숨비소리를 내었으며 참여자는 공통적으로 시원함을 표현하였다. 오랜 시간 함께 물질을 해온 참여자는 숨비소리를 통해 동료는 어느 위치에서 물질을 하는 지 파악할 수 있었으며, 바다에서 동료에게 자신의 생존을 알리는 표현이기도 하였다.

들어가면 자연적으로 숨 참아져. 숨 그대로 자연적으로 딱 참았당 숨 다 되어 가면은 어느 정도 이만큼 되었다 하면은 나와배야(나와 버려야) 되주게, 물속에서. 경행(그렇게 해서) 나오면 숨 쉬젠(쉬려고) 하는 것이 “호오이” 하는 거주게. 물 아래서 숨 들이 쉬어난(쉬었던) 것이 바꾸는 거라, 숨비소리 하는 것이. “호오이” 하명(하면서) 하거든. 그추룩(그렇게) 하면 몸이 호끔(조금)

한결하거든. 어떤 사람들은 (소리 지르듯이) “하!” 하기 도 허여. 물속에 들어 갔당 나오면 탁 해서 나오면서 바다 탁 두드리면서 “하!” 하기 도 해. 경해사(그렇게 해야) 시원해. (참여자 5)

“호이, 호이” 하다가 움막(한번에) 들어가는 거. “호이, 호이” 하다가 썩 들어가지. 숨 내뿜고 들어가서 나와서 또 호이 해서 또 내뿜어. 내뿜으면 숨 참았던 게 썩 풀려. 시원해. 소리만 들어도 누군지 알아. (참여자 6)

“호오이” 하지. 숨 딱 참았당(참았다가) 밖에 올라오면 “호오이” 소리가 자연스럽게 막 나. 하고 싶어서 하는 거 아니. “호오이” 하면 소리가 난다니까. 정(그렇게) 하면 시원하고. 푸 하게 숨 쉬면은 숨 쉬는 거 닳지 않애. 숨비소리가 “호오이” 하면서 나아 시원하지. 내가 어제 강 “어! 아!” 해서. 덥고 답답하난. (참여자 8)

4. 사고 예방을 위해 물속에서 주의를 기울임

참여자는 잠수하기 위해 연철을 적절한 무게의 연철을 착용하고 몸에 밀착시켜 고정하여 풀림을 막았다. 물질 중에는 신체 손상을 피하고 안전한 작업을 위해 몸에 닳줄이 감기지 않도록 거리를 두었으며, 바다 속 바위에 부딪치지 않도록 주의하였다. 또한 동료와 적절한 간격을 유지하여 손상을 입히지 않고 방해가 되지 않도록 하였다.

1) 연철을 착용하여 힘을 보탬

참여자에게는 물질을 위해 숨을 참는 한정된 시간 동안 물속으로 빠르게 잠수하는 힘과 민첩한 움직임이 필수적이었다. 고무 옷은 바다환경으로부터 참

여자를 보호하지만 스펀지 옷의 특성상 부력이 생기기 때문에 참여자는 연철을 착용하여 잠수할 수 있는 힘을 보태었다.

연철은 지름 10~15cm의 가운데 구멍이 뚫린 둥근 납덩이로 연철 하나의 무게는 1~1.5kg이며, 참여자는 연철을 끈으로 엮어 허리에 벨트처럼 착용하거나 조끼 형태로 만들어 양 팔을 끼워 착용하였다. 참여자는 연철을 착용함으로써 몸의 무게가 증가하고 고무옷의 부력에 저항하는 힘을 증가시켜서 수월하게 잠수할 수 있었다. 연철의 무게는 참여자가 스스로 조절하는데, 참여자는 바다에서 연철을 착용해 보고 물밑으로 들어가는 힘이 충분하면 유지하고 힘이 부족하면 여분으로 준비해 간 연철을 추가로 착용하였다.

연철 착용은 작업형태, 연령, 고무 옷에 따라서도 달라졌다. 비교적 깊은 수심에서 소라, 성게를 채취할 때보다 얕은 바다에서 엎드린 자세를 지속적으로 취하며 우뚝가사리를 뜯어낼 때 몸이 가라앉도록 연철의 무게를 더 무겁게 착용하였다. 또한 참여자는 연령이 증가할수록 잠수하는 힘이 부족해지고, 두꺼운 고무 옷을 입어 부력이 증가할 때 연철의 무게를 증가시켰다. 참여자들이 착용하는 연철의 무게는 연령과 반비례하여 50대의 경우 2~3kg, 60대는 3~4kg, 70, 80대는 5~7kg이었다.

연철은 몸에 밀착시켜 단단하게 고정하지 않으면 잠수 중 몸에서 분리된 연철이 신체 손상을 야기하였다. 또한 연철의 무게가 과하면 그 무게에 짓눌려 수면위로 올라올 수 없으며 이는 곧 사고로 이어졌다. 참여자는 연철 착용 시 이를 유념하여 적절한 무게의 연철을 몸에 밀착시켜서 고정하여 몸의 손상과 사고를 예방하였다.

(연철) 개수는 자기가 조절해야지. 물에 들어 강(가서) 호쓸(조금) 가볍다 하면 작은 거 하나 또 차고. 천초(우뚝가사리) 할 때가 제일 많이 차. 나이 들면 더 차는데 너무 많이 차도 안 좋아. 무거워서. 인혁이 조정해사주(자신이 조정

해야지). 나도 젊을 때는 3개만 찼지. 이젠 4개만 차거든. 이래 헛무래(소라, 전복, 성게, 문어를 채취하는 시기) 할 때는 몇 개밖에 안차. 한걸하거든. 이렇게 이렇게(엎드려서 팔을 휘젓는 시늉하며) 하면서 가기 때문에. 뽕돌(연철)은 천초 할 때는 한 두 서너 개 더 차야되어. 계속 엎드려 있으니까. 신체 많은 (체격이 큰) 사람들은 많이 차고 힘 이신(있는) 아이들은 하나도 차고 두 개도 차고. 힘 이신 아이들은 하영(많이) 안차. (참여자 1)

연철은 다 묶어야 되어. 졸라매야지. 이거 잘 안 죄어 매면은 물속에 가면 뽕돌이(연철이) 뚜껑드래(머리에) 탁 엎더져(엎어져). 경해서(그렇게 해서) 사람 둘이가(두 명이) 죽었어. 탁 갈라지난(넘어가니까). 뽕돌(연철)이 사람 우트래(위로) 탁 뒹싸지난(뒤집어지니까). 그래서 사람 둘이 죽었지. (참여자 3)

그거 묶으면, 옷을 입어볼면 옷에 따라 연철을 차거든, 연철을 옷에 맞춰서 호끔(조금) 더 차는 사람 있고. <중략> 요샌 여름나난 연철 조금만 찼주게. 이제 겨울나면(겨울되면) 두꺼운 옷 입어가면, 왜냐하면 그 때는 장갑도 끼지, 발 시리면 버선도 신지, 그러면 연철을 더 차. 연철은 끼워보면 앓앙 강(가져 가서) 돌아맬(매달) 수도 있고 무거우면 찼다가 빼기도 하고. 본인이 결정해야 되어. (참여자 5)

우리 할망들은 힘이 어시니까(없으니까) 뽕돌 힘으로 내려가는 거. 연철 힘으로, 연철 가벼우면 내려가지 못해. 젊은 아이들은 두 개 만 차도 내려가. 젊은 아이들은 힘이 이시니까(있으니까). 다리에 힘이 이시니까. 힘차게. 짹짹. 우린 뽕돌 힘이지, 그자 힘은 없지게. 나도 전에는 더 조금 찼지, 근데 한 해 한 해 하나 더 차. 힘 어서가지고. 물에 가서 결정하지. 큰 거 앓아가봐서(가져가봐서) 물 밑에 가서 들어가지만(들어갈 수 있으면) 더 안차고, 못 들어가

면 더 차고 그렇게. (참여자 11)

2) 몸에 닳줄이 감기지 않도록 거리를 둬

테왁은 바다에서 자신의 위치를 확인할 수 있는 지표로, 참여자는 테왁에 연결된 닳줄을 이용하여 해저에 고정하였다. 그러나 물속에서 신체 일부를 닳줄이 휘감거나 몸을 감은 닳줄을 풀지 못하여 수면으로 올라오지 못하는 위급한 상황이 발생하기도 하였다. 참여자는 해상에서 동료의 닳줄로 인해 목숨을 잃었던 경우를 떠올리며 닳줄에 대한 두려움과 경각심을 가지고 있었다. 따라서 물속에서 주위 공간을 살피고, 닳줄과 몸의 적정한 거리를 유지하도록 주의 기울였다.

자기 닳줄에 걸려서 사람들 못 만나면 죽어. 풀지 못행(못해서) 죽는 거야. 보면서 닳줄이 있으면 자기가 공간을 떼어져서 숨겨야 해(잠수해야 해). 줄에 걸리지 않게 항상 신경 쓰고. 닳줄에 발 걸리면 오리발 확 벗어부러야 해. (참여자 1)

테왁 줄에 오리발 걸릴 수 있어 조심해야해. 나도 한번 오리발 걸렷(걸려서) 죽는 줄 알았어. 감태 할 때. 물이 막 가는데, 이제 물 가니까(빠지니까) 감태 안 조물젠(채취하지 않으려고) 내려오는데 돌로 닳줄 달아매서 클르젠(풀려고) 돌아오는데 호미 앓앙 들어 가시민 그걸 탁 끊을 건디 호미 폼아놓고 내려 가 난 물이 쉼니까 닳줄에 발이 감아진거라. 물은 막 가지 닳은 고망에(구멍에) 있지. 죽는 줄 알았어. 어땡 풀어가지고 나왔어. 풀젠(풀려고) 하니까 물이 하도 쉼게 가부니까(흐르니까) 푸는 것도 못 풀더라고. 막 멍기면서 돌려서 뺏거든. (참여자 5)

한번은 물찌(밀물과 썰물의 수위의 차)라부난 물이 바짝 바깥으로 끄서부난, 도벽(참도박, 해조류의 일종) 조물래(채취하러) 가신디(갔는데) 돌 트멍에 강(기서) 닻줄을 영(이렇게) 좁졌어(끼웠어). 닻줄은 영(이렇게) 길게 뻗어져신디 닻줄이 (다리를 가리키며) 이디강(여기에) 감아진거라. 도벽은 조물영(채취해서) 나오젠 보난(나오려고 하는데) 테왁은 이신디(있는데) 심지(잡지) 못행. 다리 호물어가난(흔드니까) 호솔 늘어지난 올라오난 입만 내완(내밀어서) 숨 쉰거라. 계난 이젠 오리발 벗을 거라도이, 그 땐 테왁이 이서도 미치지 못행 경(그렇게) 한거라. 예효, 줄 조심해야 되어. 줄 감아정 경해나고(그랬었고) 그 할망도 닻줄에 걸령 경한거라(그렇게 된거야). (참여자 10)

수심 깊은 데 갈 때 그물에 걸리거나 오리발이 걸리거나 수경에 걸리거나 그럴 때엔 당황해서 나올 수가 없지. 자기 테왁 줄에 걸리는 경우도 있지. 조심해야지. 자기 줄에 자기가 걸려서 죽는 사람도 있어. 발에 감기면 죽어. 발에 감기거나 그물에 걸리면. (참여자 6)

3) 바다 속 바위에 부딪치지 않도록 조심함

바다 속에는 크고 작은 섬과 같은 바위, ‘여’가 있다. 50년 이상 경력의 참여자는 어장에 대한 지식과 정보가 풍부하였으며, 여를 통해 바다에서 위치와 방향을 파악하였다. 여는 윗부분이 바다 위로 솟아 있거나, 잠겼다가 썰물에는 일부 드러나기도 하며, 썰물에도 물속에 잠기는 여는 바다에서 위치와 방향을 어렵잡는 데 중요한 지점이 된다(김영돈, 1999). 그러나 작업 중 물속 바위와 접촉이 있을 경우 몸의 손상을 입을 수 있으므로 주위를 면밀히 살피고 사고가 일어나지 않도록 유념하였다.

큰큰한 바당 속에 돌 하나씩을 여라 하거든. 땅 평지 속처럼 생긴 것도 있

어. 바다 속에 여라는 것이 각자 또 이름이 있어. 어디가면 무슨 여가 있고 이런 거. 난 아직 다 몰라. 큰 여, 작은 여, 하르방 여, 섬 여... 동네 이름이 있듯이 바다 속도 다 이름이 있어. 그걸 알아야 그 사람이 그 물건도 빨리 잡아 오고. 어느 여에 가면 고동이 있다 성계가 있다 그걸 그 방향으로 아는 거지. (참여자 1)

여사래(여에) 머리 박치지(부딪치지) 말고. 여사래 머리 박지 말젠 조심해야 되지. 박칠 카부텐(부딪칠까봐) 안 박치젠 영 살~ 하게 기어가야지. 없는 더래 (없는 곳으로). (참여자 11)

물에 숨비당(잠수하다) 보면 물에 땡기당(다니다가) 나오젠 하면 돌 이신지 (있는지) 몰랑(몰라서) 꼭 해서 대맹이(머리) 다쳐져. 명심해야되어. 나 명심해야지 해서 마음먹어야 해. 어떨 때엔 물에 들엉 대맹이(머리) 까져서 물에 못 들어가나서(못 들어갔었어). (참여자 10)

4) 동료 해녀와 간격을 유지함

참여자는 바다에서의 물질은 공동 작업을 원칙으로 하였다. 그러나 공동 작업을 하더라도 입수 후에는 각자의 위치에서 물질하기 때문에 서로간의 적당한 간격을 유지하는 것이 중요하였다. 간격이 지켜지지 않는 경우 참여자는 자신의 작업 영역을 침해한 동료와 불화를 빚고 이로 인해 작업에도 집중력을 잃게 되었다. 따라서 참여자는 함께 작업하며 동료를 살피고 간격을 유지하여 작업하였다.

바다에 가서 숨빌 때에도 사람 있는 트명예(뜸예) 강(가서) 숨비다가 나오당 (나오다가) 걸리카부텐(걸릴까봐) 발로 차카부텐(찰까봐) 사람 있으면 저 쪽으

로 비키고. 숨비다가도 사람들이 와가면 인혁이(본인이) 역은(야무진) 사람이면 안 했던 쪽으로 히어서(헤엄쳐서) 가고. 이디서(여기서) 막 재미지게 숨비면 딴 사람들이 저디(저기) 무시겨(뒤통) 있구나 해서 들어오는 사람들이 있어. 경행 (그렇게 해서) 와가면(오면) 인혁 자신이 그 물질을 하지 않고 딴 데로 가져. 피해주면 안되어. (참여자 2)

같이 일해도 너무 가까이 있으면 껏어. 그 사람이 남 하는데 와서 막 휘저어버리면 정신이 없어서 못하는 거야. 그러면 조용하게끔 이런 사람 없는 데로 가야지. OO어멍(동료를 지칭하며) 나 옆에 와가면(오면) 난 가분다(가버린다). 진짜 인정사정 어신(없는) 아이라. 남 하는 거를 막 뜯어버리니까 그거라. (참여자 1)

난 절대 욕심 안 부려. 이 사람이 여기서 여기 뜯을 거는 난 안가. 저 쪽으로 가지. 너무 경우 없게 그런 성격도 아니고. 나 혼자 호이호이 해가명(하면서) 숨벼야지. 옆에 바로 사람이시른(사람 있으면) 난 물숨 안 나서 돌아나부러. 그추룩(그렇게) 해야지. 난 나 혼자 막 숨벼불면 와리지(소란피우지) 았으난 막 숨비기 좋다고 해. (참여자 8)

주제 2. 물질을 위해 몸을 소중히 여기고 돌봄

참여자는 수면과 영양 보충을 통해 원기를 회복하였고, 물질 중 배설로 인한 피부 손상을 방지하였다. 또한 노동의 강도를 줄이고 물질은 무리하지 않으면서 몸을 돌보았다.

<표4> 주제 2. 물질을 위해 몸을 소중히 여기고 돌봄

개념	하위 주제
<ul style="list-style-type: none"> · 낮잠으로 피로를 해소함 · 육류 섭취로 체력을 보강함 · 인삼으로 기력을 보충함 · 영양제를 맞아 몸을 가뿐하게 함 · 물질을 하면 몸이 개운함 	원기를 복돋움
<ul style="list-style-type: none"> · 물질을 무리하게 하지 않음 · 물질 이외의 일을 가급적 줄임 	기력을 아낌
<ul style="list-style-type: none"> · 고무 옷에 있는 소변을 빼냄 · 고무 옷을 청결하게 관리함 	피부 손상을 방지함

1. 원기를 복돋움

참여자는 물질로 인한 피로를 해소하기 위해 수면을 취하고, 육류와 인삼을 섭취하여 기력을 보충하였으며 영양제 주사를 맞아 원기 회복을 도왔다.

1) 낮잠으로 피로를 해소함

본 연구 지역은 반농반어의 마을로 참여자는 대부분 물질과 농사일을 겸하고 있었다. 물질을 하지 않는 날에 주로 농사일을 하고, 참여자에 따라서 아침에 물질을 나가고 오후에는 농사일을 하는 경우도 있었다. 대부분의 참여자가 60대 이상의 고령으로 물질과 농사일을 병행하기 위해 몸을 회복하는 시간을 가졌다. 물질 후에는 20~30분가량 수면을 취하였고 일부 참여자는 한 시간 이상 수면을 취하여 피로를 해소하였고, 농사일 중에도 피곤할 때에는 일을 중단하고 수면을 취하였다.

딱 30분만 자면 싹 풀어져. 물에 갔당 왕으네(갔다 와서) 다 행(해서) 넣어동(넣어놓고) 밥 먹어동(먹어놓고) 한 30분 누워 있당으네(있다가). 경(그렇게) 하면 그 땐 밭에도 가서 검질도 매고(김매기를 하고), 뿔도 하고. (참여자 12)

피곤하면 자빠져(누워서) 좀 자주. 그러다가 호솔(조금) 한결하게 되면(풀린다는 의미) 일어나고. 밭에도 가고. 난 농사는 많이 안해. 땅콩도 하고 마늘도 하고. 혼자라부난(혼자라서) 많이 못 해. 물에 안가도 밭에 일도 피곤하면 와서 잠자. 밭에 가서 일 하당도 피곤하면 조금 자. 낮에는 잠깐 한 30분이나 자. 자고 일어나면 아무래도 몸이 한결해. 예고 해녀 박헌겨. 해녀... (참여자 11)

갯것에(갯가에) 갔다 오면 자야 되어. 한 십 분, 이십 분. 피곤하면 잘 수밖에 어서. 자고나면 후삭하거든(풀리거든). 그것이 진통제 닮아. (참여자 9)

피곤하면 밥 딱 먹고, 옷 다 넣어두고 좀 자면은 몸이 좀 풀려. 자는 건 한 시간도 자고 두 시간도 자고 인혁(내가) 깨어나고 싶은 대로 자다가 깨어나고.

물에 갔다가 해엄쳐서 집에 오면 몸도 풀리고 잠자고 일어나면 몸이 좀 가볍고, 경(그렇게) 안 하고 잠 못 자면 피곤해. (참여자 4)

2) 육류 섭취로 체력을 보강함

참여자는 특별한 보양식을 챙겨 먹지는 않았으나 일상생활에서 비교적 접하기 쉬운 육류인 돼지고기, 소고기, 소뼈로 만든 음식을 섭취하여 체력 보강에 힘썼다. 그러나 참여자는 바다에서 다양한 해산물을 채취하지만 수입원이 되기 때문에 섭취하는 것을 자제하였다.

고기 같은 거 지정(지져서) 먹는 거나, 먹고 싶으면 닭 잡양(잡아서) 파는 거나, 도야지(돼지) 고기 사당 먹는 거나, 그런 건 자주 할 수 있고. (참여자 2)

여기(보건소) 가난(가니까) 주사 같은 것도 영양제 맞아봐야 헛거고 먹는 거로 먹으랜(먹으라고) 하는 거라. 소고기 같은 거, 소뼈, 돼지뼈, 돼지고기, 닭고기 같은 거로 먹는 거는 먹어사주(먹어야지). 그 주사는 임시밖에 못 간덴 경골안 해부난(그렇게 말해서). <중략> 경하난(그렇게 하니까) 요샌 돼지 후라이팬에 구영(구워서) 먹고 소고기도 미역 갈아넣 끓영도 먹고 햄서. (참여자 3)

식사는 잘 먹어. 삼겹살도 먹고, 소고기도 좀 해다 먹고. 호썰 먹고 싶을 때가 있지. <중략> 물건 해 온건 잘 못 먹어. 애껴서(아껴서) 못 먹어. 텔레비전에 소라, 보말 쌓아놓고 먹는 거는 텔레비전에 나오려고 하니까 그렇게 햄지(하는 거지). 우리가 잡아 오면은, 나 보말을 1kg에 만 오천 원 받나, 만 오천 원 더 받젠(받으려고) 하영(많이) 못 먹어. 텔레비전에 나오는 건 취재 나오니까 광고하젠(광고하려고) 그렇게 하는 거야. 잡는 사람은 더 못 먹어. 우리가 잡아오니까 더 못 먹어. 아껴서. 다른 사람들은 우리 해녀가 잡아오니까 많이

먹는 줄 알지. 절대 안 먹어. (참여자 11)

삼계탕 같은 거는 그냥 한 번씩 먹는 거고. 육류, 소고기, 돼지고기 좀 먹고.
<중략> 소고기 돼지고기를 좀 먹는 편이고 비린내 나는 건 잘 안 먹어. (참여자 6)

3) 인삼으로 기력을 보충함

참여자 6는 건강보조식품을 섭취하는 것에 대해 적극적이지는 않았지만 인삼에 대해서는 대체로 복용해야 된다고 인식하였다. 참여자는 인삼의 효과에 대해 기력을 유지하고 피로가 해소된다고 기대하였으며, 면역력을 증진시켜 감기를 예방할 수 있다고 주장하였다.

우리 딸들도 홍삼 같은 거, 사위도 홍삼엑기스 같은 거 그런 거 해다 주고 먹으면 이 지친다 한 것이, 옛날에는 물에 갖다 오면 막~ 피곤행(피곤해서) 지친기가 탁 나거든. 켄디(그런데) 그거 일 년에 두 개씩 갖다 줘 사위가. 그럼 피곤한 게 없어. 막 하아(한숨 쉬고 피곤한 듯 시늉하며) 하는 지친기가 없다고. (참여자 1)

촌에는 식사 뭐 할 것이 없다가. 혼자 살고 무시거 하면. 영양제나 한두 달에 맞고. 가끔 우미(우뭇가사리) 조물(채취할) 때는 춘하추동 물에 꺼 하나까 인삼 엑기스 있잖아, 그거 하나 사당 먹고, 그거 20만원이야, 기침도 호쉴(조금) 덜 하매(하지). 감기 잘 걸려, 난 감기 달고 살아. 저녁때 되면 감기약 먹영(먹고) 자. 막 코 막고. 그 인삼 엑기스 그거 먹으면 감기 덜 걸리더라. 인삼 엑기스, 홍삼엑기스. 딱 잘 때 한 숟가락 씹 먹으면 되어. (참여자 12)

삼 좀 먹지. 그냥도 먹고 닭여도 먹고. 먹으면 글썽 생각이 호쉴(조금) 좋다

하는 거지 무슨 어떻게 하는 표시는 만나지게. (참여자 11)

4) 영양제를 맞아 몸을 가볍하게 함

참여자는 주기적으로 영양제 주사를 맞음으로써 물질로 인한 피로를 해소하고 몸을 가볍게 하였다. 모든 참여자가 영양제를 맞고 있었으며 자주 맞는 참여자의 경우 한 달에 한 번, 일반적으로 두세 달에 한 번 맞았다. 영양제는 깊은 수심에서 물질하여 작업의 강도가 높을 때, 체력이 저하되었다고 생각될 때 더 자주 맞았으며, 영양제를 통해서 통증이 감소하고 몸이 가볍다고 표현하였다. 영양제의 효과는 영양제를 맞음으로써 마음의 위안을 얻는 심리적인 효과로도 나타났다. 참여자는 의료진으로부터 영양 보충을 권유받아도 식사보다 영양제에 의존하는 경향이 있었다. 또한 건강에 도움이 될 것이라는 기대감 때문에 영양제를 맞기도 하였다.

바닷가에 가서 일 하젠(하려고) 하니까 힘을 보태는 건데 그거 맞아서 크게 몸에 해 되는 거 아니. 그거는 왜냐하면 병원들은 먹는 걸로 막 먹으라고 하는데, 먹는 걸로만 먹으랜. 소 뼈다귀나 돼지 뼈다귀나 먹는 걸로 먹지, 영양제는 사람이 좀 그 때 한 달 두 달 뿐이지, 지나가면 아무것도 아니라고. 경해도(그래도) 이시븐(시간 지나면) 또 맞아오고(맞고 오고), 몸 피곤하면 또 맞아. (참여자 4)

영양제 많이 맞았지. 그거 사람이 막 물에 갔다 오면 피곤하잖아. 천초(우뭇가사리) 할 때 같은 때에는 한 달 반 가나 마나 해서(한 달 반 넘기지 않고) 또 맞아. 몰라, 무릎 아픈 거 같은 거나 좀 나아되는가. 뼈가 좀 가벼워뵈어. (참여자 7)

영양제를 안 맞다 맞으면 어딘가 모르게 눈이 감실감실 했던 눈이 시원하게 보이는 그런 증상이 나와. 지금 병원이나 보건소에 가게 되면은 “영양제는 뭐 하러 맞습니까? 포도당 그런 거 맞지 마세요.” 하면서 “밥 한 그릇 잘 먹으면 되는데 맞지 맙서(마세요).” 골아도(말해도) 그래도 그거 맞으면 좀 어딘가 다른 것 같아. (참여자 8)

영양제 맞으면 마음적으로 이거 맞았다는 마음적으로 경해부난(그래서). 막 기운 번쩍 안나도 마음으로 안심하는 거주게. 맞았구나 행으네(해서). 뭐 편칙! 하진 안 허고. 영양제는 우리는 물에 들 때 연혁이 80 다 되어 가난 힘 떨어져 가난 몸에 영양보충 시키는 식으로 해녀들은 평생 맞아야 되어. 맞아야지 안 맞으면 안되어. 안 맞으면 힘이, 생각이 그거 안 맞아서 오래민(오래되면) 힘이 떨어접구나(떨어지는구나) 생각나서 맞으러 가. 그거 맞으면 마음이 믿어지는 것이 이서. 마음속으로. 안 맞아도 되지만 안 맞으면 마음이 불안한 기가 이서(있어). (참여자 10)

5) 물질을 하면 몸이 개운함

본 연구 참여자의 경력은 평균 55.8년으로 대부분의 참여자가 10대에 물질을 시작하였고 오랫동안 지속해서 해녀 일에 대한 거부감이 없었다. 참여자는 물질을 하지 않으면 몸이 무겁고 빠근하다고 표현하였지만 물질을 하면 오히려 몸이 개운해짐을 느꼈다. 몸이 개운하다는 의미는 신체적으로 작업 활동을 통해 몸의 이완을 반복한 이유일 수 있다. 한편 물질은 참여자에게 반복적이지만 중요한 일과로, 참여자는 바다에서 물질을 하고 돌아옴으로써 책임을 완수하여 성취감을 느끼며 마음이 가벼워졌다.

내가 해 보니까 하고 나면 물론 지치긴 지치지 근데 몸이 개운하고 가뿐해

요. 난 원래 배가 없어나긴 했는데 물질을 하고 나면 좀 빠져. 다이어트 하는 식으로. 그걸 하고 나면, 물에 갔다 오면 몸이 개운하니까, 가뿐하니까. 피곤해도 괜찮더라고. <중략> 물질 하다가 안하면 아무래도 몸이 아픈 느낌이 있지. 물에 가면은 모든 걸 활동을 하니까 자기 몸을 풀어주는 거야 한 마디로. 나중에 안 할 때에는 나중에 찌뿌둥하니까. 할머니들도 걷지 못하는 분들도 허리가 다 펴져. 펴져서 막 노려 다리를. 처음에는 몸이 빠근한 느낌이 있는데 계속 하다보면 몸이 나른해서 부드러워져 가요. (참여자 13)

가만히 놀면 좋주만은(좋지만은) 물에질(물질) 갔다 오면 편안하고. 그래도 물에는 갔다 오면 마음이 상쾌하고 몸이 하늘 위로 날아갈 그런 기분. 갔다 오면 시원한게. 그것이 해녀 중독인가. 게난(그러니까) 물질하던 사람은 물질 해사주(해야지). (참여자 8)

물에질(물질) 하는 사람들 오래 놀아(쉬어) 가면 뼈가 쭈신다고 해. 물질 할 때가 돌아오면 물에질(물질) 가야 할 건디, 물에질(물질) 가주게(가야지) 가주게 하지. (참여자 6)

2. 기력을 아낌

참여자는 바다에서 물질을 무리하게 하지 않고 일상생활에서 물질 이외의 일은 줄임으로써 기력을 아끼고 있었다.

1) 물질을 무리하게 하지 않음

본 연구의 참여자는 80세 이후에도 물질을 계속 하고 있었다. 참여자 중 15m 이상의 수심까지 잠수가 가능한 상군 해녀는 60대까지의 연령이었다. 50

대, 60대의 해녀가 멀고 깊은 바다에서 작업을 한다면 70대, 80대 참여자는 수심이 얕고 해안가와 가까운 곳에서 물질을 하였다. 연령이 높은 참여자는 신체 기능이 감소함에 따라 작업의 강도를 줄여 낮은 수심에서 물질하고 작업 시간을 줄였다. 물질 중 몸에 이상이 있거나 힘이 들 때에는 작업을 멈추었고, 자신의 기량 이상을 작업하지 않았다. 또한 참여자는 바람으로 파도가 거세거나 기상 상황이 좋지 않을 경우에는 무리하게 바다에 들어가지 않거나, 기상 이변이 있을 때에는 물질을 중단하고 바다 밖으로 몸을 피하였다.

물질도 하고 내가 몸이 좀 이상하다 하면 스톱을 해요. 일단 스톱을 하고.
<중략> 80이 넘어도 물질 하기는 하지. 근데 80세가 넘어도 물질하는 게 양을 줄이지. 간혹 가다 바다에 가긴 가는데 앞전 자기가 먼 바다 가듯이 했던 것이 줄어들어서 안에서만 하지. 나이 드신 분들 사고 나는 게 욕심은 남들만큼은 잡아야겠다 하는 게 손이 끼고 남에 버쳐서(연철 무게를 이겨내지 못해) 일어나지 못하고 쓰러지고 그래서 물에서 돌아가시는 거 다행. (참여자 13)

박하게 하다가도 쓰러짐직 하면 명심하곡 일도 좀 몸 지쳐 가면 덜 하고, 밭에 갔당도 와불고(갔다가 와버리고) 그래야 하지. 그것이 몸 아끼는 거지. 밭에 갔다가 몸이 호솔 피로워불면 인척(일찍) 와불고 바다에 갔다가도 몸 아프면 인척(일찍) 나와불고(나와버리고). 몸 피로우면 욕심부리면 안돼. (참여자 11)

파도 썰때는 잘 안 들어가. 사람이 물에 가서 할 만큼 해야 물에 들어가지, 갑자기 들었다가 썰면은 그런 때는 나저든(나오저든). 파도 썰어부난 사람이 위험할 때는 해녀들이 안 들어가. 조심은 해야지. 이런 파도 썰 바우도(바위도) 안 들어가고, 이 섬 있는데 파도치는데 안 들어가고, 다치니까. 명심해야

되지게. (참여자 5)

2) 물질 이외의 일을 가급적 줄임

참여자는 10대에 물질을 시작해서 80대에 이르기까지 물질을 지속하고 농사 일을 병행하였지만 연령이 증가하면서 일을 줄여 나갔다. 근골격계에 문제가 있는 참여자는 70세를 전후로 물질 이외의 일을 자제하였는데, 농사일을 할 때 허리와 무릎을 굽혀야 하는 자세는 몸에 무리가 된다고 판단하였기 때문이다. 그러나 바다에서는 밭에서보다 움직임이 수월하였고, 작업의 강도를 조절하여 얇은 바다에서 무리하지 않으며 물질을 지속할 수 있었다.

농사 안 해. 그 전에는 농사짓고 바당에(바다에) 가고 부지런히 해신디(했는데), 지금은 연혁도 있고 해서. <중략> 물질하는 시간을 줄인다는 건 말이 아니고, 농사는 아프니까 줄여부렸어(줄여버렸어). 이제 100평도 농사 안 지어. 한 10년 되었지. 나 허리 수술 한 후에는 밭 다 후려불고(후리고). 물질은 건 강에 해가 되지 않으니까 계속 하고. (참여자 8)

해녀 하면서 또 노동일을 해부니까. 해녀 행(하고) 오면 또 밭에 일을 해부니까. 물에만 갔다 오면은 한 없이 지치지 않는다. 갔다 오면은 또 밭에 가거든. <중략> 밭일은 한 70나난 설른디(그만두었는데). 딸네 것만 조금 도와줘. 나 이 다리 아파가난 남 보다 못행(못해서) 설러부렸어(그만두었어). 너무 아프니까. 들지 못하니까. 너무 신경통이 독해부난 못해. 영영(이렇게) 앉앙(앉아서) 하는 것만 도와주게(도와주거든). 들지는 못해. 밭 이서도 농사 못해. 한 70에 부터 농사 설런(그만뒀어). 물에 들어가는 것만 했주. (참여자 5)

3. 피부 손상을 방지함

참여자는 물질 중 고무 옷을 입은 채 소변을 해결해야 한다. 참여자는 물질 중 고무 옷 내부에 있는 소변을 옷 밖으로 빼내어 몸을 깨끗하게 하고, 물질 후에는 고무 옷을 청결하게 관리하여 피부 손상을 방지하였다.

1) 고무 옷에 남아있는 소변을 빼냄

참여자는 물질을 시작하면 작업을 마치고 해안가로 나오기 전까지 바다에 머물렀다. 따라서 물질 중에는 바다에서 배설 요구를 해결해야 하므로 참여자는 물질 중 고무 옷을 입은 채 소변을 보았다. 체외로 빠져나온 소변은 고무 옷에 머물게 되는데, 참여자는 고무 옷 내부로 바닷물을 넣어 소변이 빠져나가도록 발목의 트임 부분을 이용하여 고무 옷 밖으로 밀어냄과 동시에 몸을 씻어내어 몸의 청결한 상태를 유지하고자 하였다.

고무 옷에 오줌이 남아 이서도. 어떨 땐 후끈후끈 더울 때 있지 그럴 땐 고무 옷에 물 담아서 이렇게 이렇게(다리를 쓸어내는 시늉하며) 그럼 (발목을 가리키며) 일로(여기로) 고무 옷으로 짹 내려와볼지(내려와 버리지). 빠정(빠져서) 내려오거든. 피부 상하지 않아. 이 알로(발목 아래로), 오줌에 계속 들어 있는 게 아니라 알로(아래로) 양말 신으면 일로(여기로) 짹 빠져 볼면. (참여자 1)

물에 들엉(들어가서) 소변 놀 때면 물에 들어갈 때나 이 다리 놀리거나 할 때는 소변이 안 나와. 가만히, 그 소변 나올 때는 가만히 두렁박(테왁) 심어서 (잡아서) 소변 나오고 나서야 물에 들어가거든. <중략> 물에 들어 갔당도(갔다 가도) 소변 마려우면은 테왁 위에서 소변 보고 들어가주. 소변 놀 때 물 아래서 작업하면서 소변 못 뉘. 허리 딱 묶어 부난 (허리 가리키며) 이 아래만 있거든. 그럼이 이렇게(다리를 쓸어내리는 시늉을 하며) 하때. (참여자 5)

2) 고무 옷을 청결하게 관리함

참여자는 물질이 끝난 후에는 소변으로 인한 냄새를 제거하고 소변이 고무 옷에 붙어있지 않도록 고무 옷을 깨끗하게 세탁하였다. 세탁한 고무 옷은 햇볕을 너무 오래 받지 않도록 하되 잘 말려서 입을 때 피부에 달라붙지 않으며 마찰이 가해져도 쉽게 손상되지 않도록 하였다. 참여자는 고무 옷을 청결하게 관리함으로써 고무 옷으로 인한 피부의 손상을 예방하고자 하였다.

물에는 고무 옷 입어서 물에 빠지면 소변은 자신도 모르게 나와. 그러면 옷에 비누칠해서도 빨고, 슈퍼타이 해서도 빨고 그래. 물에 안 들 때는 소변이 안 짚는데 고무 옷 입고 물에 들 때면 소변이 짚아. 불편하진 않아. 불편한 건 없지. (참여자 4)

고무 옷 빠는 거 옷 빠는 거 풍풍 앓앙 강(가져가서) 옷 빨고. 우린 소변 별로 안 누는데 옷에도 진갱이(결정)가 이서. 고무 옷도 확 허게 빨아. 풍풍으로 빨고 물에 들어 나왕 샤워 비누로 다 해볼민(해버리면) 한 없이 내도(냄새도) 안 나주게. 그 전에 물 어실(없을) 때னி 불 쪼을 때, 이런 병(폐트병) 두 개나 하나 물 호끔 데워서 가져가. 그거 치대영(부어서) 오면 냄새가 나지. 그 땐 집에 목욕탕들도 별로 없었고. 근데 요새는 목욕탕 있고 집에도 있고 하난 그때 추룩은(처럼은) 안해. 깨끗하게 해주게. 머리도 깨끗하게 감고. (참여자 5)

고무 옷이 잘 안 말릴 때는 입젠하면(입으려고 하면) 찢득찢득 젖어서 찢득 거러. 그런 건 있어. (참여자 6)

(고무 옷은) 물에 바글바글 씻어서 말리는 것이 관리지. 햇볕에 너무 말리면 안 되지. 어느 정도 말리면 들여놔야해. 줄어들어. 햇빛 맞으면 고무 옷이 얇

아지지. 고무 옷이 얇아. 찢어지기도 잘 찢어지고. 진기가 없지. (참여자 11)

주제 3. 마음을 평안하게 다스림

참여자는 부정적인 생각과 타인과의 불화를 피하여 평상심을 유지하고, 안전을 위해 속신과 종교에 의지하며 마음을 평안하게 다스렸다.

<표5> 주제 3. 마음을 평안하게 다스림

개념	하위 주제
· 나쁜 생각을 하지 않음	
· 물질 전 타인이나 동료와의 불화를 피함	잡념을 피하고 평상심을 유지함
· 본능적인 예감을 거스르지 않음	
· 요왕에게 기도하며 안전을 염원함	초월적 존재에 의지함
· 신앙을 통해 무사고를 기원함	

1. 잡념을 피하고 평상심을 유지함

참여자는 물질 전에는 불화가 일어나지 않도록 타인과의 관계에서 주의하고 의식적으로 사고와 같은 나쁜 생각을 피하였으며, 물질에서 좋지 않은 예감은 거스르지 않음으로써 평상심을 유지하였다.

1) 나쁜 생각을 하지 않음

참여자는 오랜 시간 물질을 지속해 오고 물질이 생활이자 삶이 되었지만 바다에서는 늘 긴장의 끈을 놓을 수 없었다. 물질 중에는 방심하거나 찰나를 놓

치게 되면 사고로 이어지는 위험한 순간들이 도사리고 있기 때문에 참여자들은 경각심을 가지고 바다에 들어갔다. 그러나 의식적으로 사고에 대한 생각을 피함으로써 불안에 떨지 않고 마음의 동요 없이 물질에 집중할 수 있었다.

바다에 가서 무슨 일이 있을 거라는 생각은 하면 안 되주게. 뭐 많이 잡을 거다 많이 할 거다 그런 생각만 가지는 거주. 무서운 생각 하면 바다에 못 들어가. (참여자 6)

물질하러 갈 때 아무 생각 안하지게. 그런 생각 안해져. 물에 들민(들어가면) 돈 버는 것만 생각나주 다른 건 생각 안 나거든게. 안나. 들어갈 때 그런 (무섭다는) 생각 할 여유가 없거든. 돈 벌젠(벌려고) 하니까. 들어가서 욕심 해부니까(욕심내니까) 물에 들어가서 못 견디거나 아프지만 안 하면은 물에 들어가는 건이, 그런 생각을 안 해. 돈 벌 욕심만 하지. 물에 들어가면 조금이라도 많이 뜯어 내젠(채취하려고) 그런 욕심 하지, 아이고 나가 죽어질건가 이거 무섭다 그런 생각 할 여유가 없어. (참여자 5)

우린 연혁 먹고(나이 들고) 오래되부난(오래되어서) 긴장되는 거 없어. 첫 번 배울 때는 긴장되지. 어릴 때 그 때야. 이제는 그런 거 없지. 아무생각 안 해. 어디 강(가서) 물건이나 하영(많이) 잡주(잡았으면) 경하지(그렇게 하지). 어디 썸에 물건이 떨어졌다, 그런 거 생각하지, 딱 생각은 없어. (참여자 11)

2) 물질 전 타인이나 동료와의 불화를 피함

참여자는 마음이 불안정하고 흥분된 상태에서는 물질에 집중할 수 없었으며, 타인과의 불화는 물질에 방해가 될 수 있다고 여겼기 때문에 물질 전에 타인과 다툼이 있거나 동료들과 좋지 않은 말이 오가는 상황을 피하였다. 따

라서 마음이 평온한 상태를 유지하며 몸의 상태를 조절하였다.

남 광(다른 사람과) 사이가 안 좋아도 물에 들 때는 될 수 이시민(있으면) 그런 다투는 일을 하지 말아야 되어. 딴 사람은 어떻게 하는지 몰라도 우리는 기분 나쁘(나빠서), 상대방한테 기분 나쁜 소리 들으면, 아이고 못 해여, 물에 들어가서 못해. 막 신경이 몰아래 강(가서), 심장이 발딱발딱 해져서 못하더라고. 한 번 어느 때 그추룩(그렇게) 했어. 우미(우뭇가사리)할 때, 물에 들어가서 우미 못하더라고, 부애나난(부아가 나서) 못하더라고. (참여자 5)

집에서 어떤 기분 나쁜 일이 있어도 몸에 상처가 날 수도 있고. 항상 바닷에(바다에) 갈 때는 아무리 기분 나빠도 집에서 싸우거나 누구한테 잔소리 듣고 싶지 안하고. 집에서 그런 신경이 써지지. (참여자 7)

옛 할머니들이 전해오는 말이. 물질은 호강의 재주다. 오늘 가서 했당 오늘도 많이 강(가서) 해오고 내일도 많이 해올 수 있는지, 무슨 일이 있으면 못하는 거라. 어디 아픈 데가 있으면 잘 작업을 못해. 그러니까 속이 편안해야 모든 게. 걱정거리 있어도 잘 안 되고, 걱정거리 있고 수심 있으면 전복 같은 거 소라 같은 거 눈 앞에 있어도 안 보인덴. 호강해서 그날 마음도 기쁘고 편안하게 이서야 재주가 나온다는 거야. 물에 가면 보인다 그거야. (참여자 8)

3) 본능적인 예감을 거스르지 않음

참여자는 물속에서 조심하여 자신의 안전을 위해 신중하게 행동하였다. 동료와 멀리 떨어져서 물질하지 않았고, 물속에서 장화와 같은 물건을 보고 두려움을 느낄 때에는 자리를 피하였다. 또한 신체적으로 문제가 없더라도 이전에 앓았던 질병으로 자신이 걱정될 때에는 수심이 얕은 해안가에서 작업을 하

였다. 이처럼 참여자는 자신의 기분과 본능적인 느낌을 중요하게 여기고 좋지 않은 예감을 거스르지 않았다.

겁이 많아 가지고 거기 안 들어가. 눈감아버려. 전복 있어도 안 들어가. 잘 해도 그걸 무서워. 사람 죽은 것이 있어서 신짜이 있는 거 아니냐. 육지 가면 장화도 있고 다 있어. 물속에. 그럼 이거 사람 죽은 시체 있는 거 아니냐 해서 예감이 이상하면 겁에 질려서 거기 전복이 있어도 도망가. (참여자 7)

가에서 한 거는(얇은 수심에서 물질하는 것은) 쉼 넘은 후에. 쉼 넘도록 한 육십 나도록은 상군이 다 라고 할 수 있었지. <중략> 가에 들어오기 시작한 지는 한 20년 되었지. 심장이 나빠가니까 깊은 데 가면 숨은 나오는데, 머리가 내가 생각이 이상해, 예감이. (참여자 7)

2. 초월적 존재에 의지함

참여자는 바다의 요왕을 섬김으로써 물질 중에 안전을 염원하였고, 신앙을 가지고 건강과 무사고를 기원하였다.

1) 요왕에게 기도하며 안전을 염원함

참여자에게 요왕은 자신들은 조절할 수 없는 자연을 관장하는 존재로, 요왕에게 의지하며 안전을 염원하였다. 참여자는 지드림(쌀을 종이에 싸서 바다에 던지며 기도하는 풍속)을 하며 요왕과 조상을 기리고 자신의 무사함을 빌었다. 요왕에 대한 믿음은 거북이에 대한 섬김으로 이어졌다. 요왕의 막내딸이라 전해 내려오는 거북이가 해안가로 밀려오는 경우에는 장사를 지내듯이 제를 지내고 안장을 하였으며, 바다에서 거북이를 보게 되면 건강과 풍요를 마음속으

로 기원하였다.

우리 바다에 다녀 부니까 옛날에는 요디(여기) 당이 있어. 옛날에는 당굿하면은 막 크게 해냈어. 여기 당이 이서불면은(있는데) 그 할머니 당이라고 해가지고 열나흘 날 가곡 열나흘 날 영등굿 해주게. 보름날도 하고. 보름날 하는데 있고 열나흘 날 하는데 있고. 여기는 당굿 할 때는 열나흘 날 해주게(하거든). 그럼 우리도 밥해놓고 우리 바다에 요왕에 기도를 드려야 물건도 많이 잡아도라고(잡아달라고) 하고 몸도 건강해도랜 하고 경행(그렇게 해서) 한 번씩 가지. 정월 때 되면은 열나흘. 그때 가. 그런데도 갔다 오민 마음 성의니까 편치(편하지). 아맹해도(아무래도). (참여자 1)

여기도 믿는 사람들은 바다 들어갈 때 자기 겸손, 물에 돌아가신 영혼들, 조상들 배려하는 뭐가 있어서. 요왕 기라고 해서 할망들(할머니들) 밥해놓고 생선 구워놓고 강(가서) 기도드리는데 지금은 인혁(자기) 개인이 쌀포대 처음 사올 때 한 사발씩 남겼다가 강(가서) 물에 드리고. 그래야 마음이 좀 편안하고. 요즘도 다 그렇게 해. 요즘도 하고말고. 마음들, 믿음이 이서. <중략> 바다에서 해녀들은 그 전에는 잠수복 안 입영(입고) 물질할 때도 그런 사고가 많이 나긴 났주만은(났지만) 최근엔 아파서 돌아가신 분들은 없고 다 물에서 돌아가셨어. 그런 걸 방지를 막기 위해서 마음으로 이런 일이 생길까봐 용왕님한테 기도를 드리는 거지. 오늘 하루 무사히 잘 넘겨주십사. 물에 가면 소라나 전복이나 그것도 많이 보게 해 줘서(주세요) 해서 기도드리는 거. 그러면 마음이 편안해지고 두려운 것도 좀 없고. (참여자 8)

예전에 우리 동네에 큰 거북이 밀려온 적이 있었어. 요왕 할머니라고 해서 거북이한테 재수 해도랜 해서 하지. 거북이가 큰 게 자기 동네 안에서 죽었을

때에는 영장, 사람 하듯이 하지. 술 하고 밥 하고 해서. (참여자 6)

2) 신앙을 통해 무사고를 기원함

참여자의 대부분은 불교 신자로 절을 찾아가 부처에게 공양을 드리며 무사고와 건강을 빌었다. 물질과 농사일로 바쁜 일과 중에도 시간을 내어 신앙생활을 하였으며, 불교를 통해 자신의 허물과 부족함에 대한 용서를 구하였다. 참여자는 불교에 대한 믿음이 거센 과도로부터 자신을 지켜준다고 여기며 의지하여 두려움을 떨칠 수 있었다.

이디 절관 땡겨. 그자 강으네(가서) 마음으로 정성으로 아기들 건강하게 해 도랜 그 정성으로 땡기는 거. 가까우난. 먼데 있을 땐 못 땡겨. 아기들도 생각하고 아방도 생각하고 나도 생각하고 몸 건강히 해 주세요 하고 절 허멍(하면서). 경(그렇게) 해도 마음적으로. (참여자 10)

절관에도 가는 데엔 가지. 그렇게 극심하게 시리 가져? 밭도 가고 바다에도 가고 하젠 하면... 마음으로만. 아고 절관에 가야될건디, 오늘 널 불공인디. 불공하는데 가서 불상만, 돈 만원 앗양간(가져가서) 탁 이름 써동 왕으네(써놓고 오고). 왕(돌아와서) 밭에도 가고 바다에도 가고. (참여자 9)

마음적으로야 자기가 만약에, 자기 죄가 많잖아 세상에 나서. 욕심내는 것도 죄고. 남에게 이상하게 말을 해졌다 하면 후회쯤은 있어서. 나의 죄를 좀 감해 달라 마음속으로 하는 거지. 물질할 때 잘 되게 해달랜 했텐 어디서 뭐... 무사히 아무런... 자식들이나 아무 일 없이 앞길 밝게 해달랜 그런 건 있지. 신앙이 랜 한겨는 자기 믿음이 다 거기 있지. (참여자 7)

절에 열심히 땀기니까 딴사람은 바다에 파도와도 막 무섭는데 우리는 난 계속 절에 땀기땀 백팔 번 절을 하거든 가면은. 전에는 저 머꼬 법당에 강 계속 한 석 달 간, 석 달 열흘 백일기도 하고. 가면 물에 가도 어중간 파도는 겁나지 안혀. (참여자 1)

주제 4. 증상 완화를 위해 약을 복용하고 치료를 받음

참여자는 물질 전 약으로 통증을 예방하고 마음을 안정시켰으며 병원을 꾸준히 방문하여 몸을 보살핌으로써 위안을 받았다.

<표6> 주제 4. 증상 완화를 위해 약을 복용하고 치료를 받음

개념	하위 주제
· 물질 전 약으로 통증을 예방함	
· 약을 통해 마음을 차분하게 함	
· 약의 진정효과로 숨을 잘 참는 데 도움을 받음	물질 전 약을 먹어 심신을 다스림
· 속 쓰림을 방지하기 위해 약을 복용함	
· 수심에 따라 약을 다르게 복용함	
· 아프기 전에 미리 병원을 방문함	예방적으로 병원을 방문하여 관리함
· 몸의 증상 완화를 위해 꾸준히 치료받음	

1. 물질 전 약을 먹어 심신을 다스림

참여자는 물질 전에 약을 복용하여 통증을 예방하고 마음을 차분하게 하였으며, 몸과 마음을 진정시켜서 물속에서 숨을 잘 참을 수 있었다. 또한 속쓰림을 방지하기 위해 제산제를 함께 복용하였으며, 약의 종류와 용량은 수심에

따라 조절하였다.

1) 물질 전 약으로 통증을 예방함

참여자는 바다에 머무는 동안 머리를 아래로 향하여 자맥질하기 때문에 머리, 귀, 코의 통증을 경험하였다. 통증은 감기에 걸리거나 깊은 수심에서 작업을 할 때에 더 심하였다. 참여자가 주로 복용하는 약은 비마약성 진통제인 acetaminophen 또는 항히스타민제였다. 약은 물질 전 집에서 아침 식사 후 복용하거나 탈의장에서 고무 옷으로 갈아입고 물에 들어가기 직전에 복용하였다. 대부분의 참여자가 acetaminophen을 복용하지 않으면 물질을 할 수 없을 정도로 약에 의지하고 있었지만 약은 물질을 하는 날만 복용하고 있었다. 복용량은 보통 하루 한 포에서 두 포를 복용하였고, 일부 참여자는 물질 후에도 복용하여 하루 여섯 포까지 복용하였다.

뇌선(acetaminophen 300mg, anhydrous caffeine 50mg으로 구성된 산제) 진통제니까. 안 먹으면 난 못살아. 아침에 일어나서 두 개 먹고, 물질 갈 때 두 개 먹고, 낮에나 밤에나 가젠 하면 머리 막 아플 거 아니, 갔다 와서. 그럼 두 개 먹고. 경 하면 여섯 개, 여섯 개 먹을 때도 있고 두 개 먹을 때도 있고, 네 개 먹을 때도 있고. 몸 막 아프고 히어뜩 해가면 정신 차리젠(정신 차리려고) 먹지. (참여자 12)

머리 아프면 물에 들 때 약 먹어. 뇌선. 난 두 첩 먹어. 처음은 액티피드(pseudoephedrine hydrochloride 60mg, triprolidine hydrochloride 2.5mg으로 구성된 정제)먹어난. 젊을 적엔. 액티피드 먹다가 한 3~4년 있다가 뇌선 먹고 괜 찮아서 뇌선을 먹지. 20살적부터 지금까지 계속 바다에 갈 때 먹지, 바다에 갈 때만. 물에 안 갈 때는 안 먹고 바다에 해녀질 할 때만. 안 먹고 가본적은 없

어. 안 먹으면 머리아파. 물 밑에 갔다가 왔다가 하젠 하면 머리가 아파서 먹어야하지. 먹어야 아니 아프지. (참여자 11)

감기약, 코감기약이야 액티피드가. 물에 들어가면은 코가 막혀. 수심 깊은 데는 들어갈 수가 없고. 코가 뻥겨. 물속에 들어가면 코 아픈게. 액티피드는 코 아프지 말라고 먹는 거. 먹으면 좀 나은 편이지. 먹어서 중독이 돼서 그런지 안 먹으면 들어갈 수가 어서(없어). 수심이 얕은 데는 코가 뻥겨도 조금 들어갈 수가 있어. 차츰차츰 지나가면은 더 못 내려가. (참여자 6)

뇌선은 자꾸 이리 숨비면(거꾸로 물질하는 시늉을 하며) 해녀들마다 다 먹거든. 이렇게 이렇게 (머리를 아래로 몸을 거꾸로 하여 헤엄치는 시늉하며) 숨벼 나면은 이 물 대가리가(이마를 가리키며) 좀 아파. 이 머리가. 진통 와그네 막 하영(많이) 아프진 않은디 막 지끈하게 아프거든. 자주 숨비니까. 뇌선 한첩 먹엉, 물에 안갈 땐 아예 안 먹고. 가는 날만 물에 들 때 그거 먹고 들지. 경허면 머리는 안 아파. (참여자 1)

2) 약을 통해 마음을 차분하게 함

오랜만에 물질을 할 때에는 오랜 경력의 참여자도 긴장을 하였다. 참여자는 물속에서 숨을 조절하지 못해 생사를 오간 아찔했던 경험과, 바다 생물을 맞닥뜨림으로 인해 놀랐던 경험이 있었다. 이를 바탕으로 참여자는 물질 전 구심환(사향, 웅담, 우황, 용뇌, 진사, 인삼 따위를 가루로 부수어 만든 환약)과 청심환(우황, 인삼, 산약 따위를 비롯한 30여 가지의 약재로 만든 알약)의 생약 성분 강심제를 복용하여 마음을 차분하게 하였다. 보통 구심환과 청심환은 컨디션이 좋지 않고 불안함을 느끼는 날만 복용하였지만 물질 전이나 물질이 끝난 뒤에도 복용하였다.

내가 한 번 물숨을 먹었어. 물에 들어 갔던데 그 욕심으로, 하나 앓양(가지고), 내불든(내버려두면) 잃어볼거 닳고 하난(잃어버릴 것 같아서) 한쪽 손에 그거 심고(잡고) 한쪽 손으로 그거 앓으러(가지러) 갔당 나오단에 아찔해서 그 것도 다 잃어볼고 정신이 이상해전. 경허난(그래서) 심장 뛰었으네 물에 들어 가지 못 행으네(해서) 난 집에 완. <중략> 그 때부터 심장약, 그 청심환 같은 거 사당 놔두고 먹고, 구심도 사당 놔두고 물질 갈 때만 먹었 하면 또 이것이 사람 많은데 가면 심장이 또 벌렁벌렁 뛰어가면 난 조용한디 사람 없는데서 나 혼자만 숨비당 나가 이상해가면 먼저 나그네 집이 와볼고(와버리고). 심장이 탕탕탕탕 해가난 구심 먹고 청심환 먹고. (참여자 3)

구심은 가슴 떨 때 먹고, 기침이나 좀 어지러울 때 먹고 가. 심장 떨 때. 그 자 생각나면, 인혁이(내가) 몸이 어중간하면 그 때 먹어. (참여자 10)

구심은 갑자기 물질 안하다가 하러 가면 심장이 벌렁벌렁 뛰는 거라. 심장을 안 뛰게끔. 우리 달리기 할 때도 심장이 막 뛰잖아이. 그럴 때처럼. 오랜만에 물질 할 때나, 매일 먹는 사람도 있주게. 물에 갈 때만. (참여자 6)

청심환은 쉬다가 가끔 한 번. 안 먹다가 예비로 한 번씩 먹어. 물 청심환. 특별한 날 아니라도 먹어. 쉬다가(쉬다가) 한 며칠에 한 번. 바다에서 물숨 먹어 놀란 적 있거든. <중략> 난 구심 먹어. 물질 안가고 할 때에는 안 먹어. 심장이 안전하라고 먹는 거야. 가면 영 땀겨도 숨이 답답하거나 뭐 할까 싶어가지고 그걸 먹는 거야. 그럼 물에 가도 안전하고 괜찮애. (참여자 1)

3) 약의 진정효과로 숨을 잘 참는 데 도움을 받음

참여자 3는 물질 전에 약을 복용하여 몸의 불편함이 없고 마음이 진정되었다. 비마약성 진통제의 진정효과로 참여자는 물속에서 숨이 가쁘지 않고 숨을 참

는 시간을 연장할 수 있다고 주장하였다. 약으로 인해 물속에 머물 수 있는 시간이 길어지고 작업의 능률이 오르기도 하였다고 이야기하였다.

물에 갈 때 그걸 안 먹으면 못하니까 또 뇌선을 먹으면 숨이 좁 나. 경 하나(그러니까) 그걸 먹으면 그걸 먹어신가(먹어서 그런가) 해서 숨이 좁 나오는지, 모르지 그건. 물 아래 가면 숨이 차지 않아. 그래서 그걸 먹어 꼭. (참여자 7)

물에 들어 가젠 하면 뇌선, 뇌선도 먹고 진통제도 먹고. 뇌선 먹으면 안 아파. 안 먹고 들어가면 눈이 뻑뻑하고 물숨이 안나. 약 안 먹으면 차이가 있어. 가는 날만 먹고. 뇌선 안 먹고 들어가면 뻑뻑하고, 숨도 차고. 몸이 말도 안 듣고, 몸이 야들야들 해야 하는데 잘 활용을 못해. <중략> 물질하는 사람들 먹으면 그만큼 편리하고 아픈 것도 안 아프고 물숨도 숨 쉬는 것도 느리게, 느리니까. 물숨도 안 나고 물건도 많이 잡고. (참여자 8)

뇌선 하나 액티피드 하나 먹고. 그거 안 먹으면 숨이 가빠더라. 그거 먹으면 숨 호끔 잔잔하고. 자꾸 올라와불구정(올라오고) 하고이(싫고) 뇌선하고 액티피드 먹으면 물 아래 강(가서) 호쓸 기어져. 나룻허영. 우리 해녀는 물에 들어 먹어. (가슴을 가리키며) 이디가(여기가) 편안하니까. (참여자 9)

4) 속 쓰림을 방지하기 위해 약을 복용함

참여자는 약 복용으로 인한 속 쓰림을 느끼고 위를 보호하고자 하였다. 참여자는 일반적으로 비마약성 진통제와 항히스타민제를 복용하여 위가 손상될 수 있다고 생각하였고, 제산제는 병원에서 처방을 받거나 약국에서 구입하여 복용하기도 하였다. 참여자들이 주로 복용하는 제산제는 현탁액 또는 산제 형

태로 aluminium hydroxide-magnesium carbonate 성분의 제산제였다.

속 쓰린 거 있지. 약 먹으면. 약 먹으면 속이 쓰릴 수 있지. 위장약들을 먹어. 약을 먹을 때 위장약 하고 액티피드나 사리돈(acetaminophen 500mg, anhydrous caffeine 50mg로 구성된 정제)하고 그런 거 포함해서 먹고. 그런 거 먹고 심장약(구심 또는 청심환을 지칭함) 그것도 먹고. 한꺼번에. (참여자 6)

속은 안 쓰리는데 속 뭐 하카부덴, 뇌선 먹고 액티피드 같은 거 먹고 하면 속 쓰리카부덴 위장약 먹나(먹어). 따로. 빨아먹는 거. (약 보여주며) 위 보호제라. 이거 먹어. 난 위궤양이 있어. 힘들어서 피곤해서 경한거랜(그런거래). 이거 위 보호막이라부난 이거 먹으면 괜찮덴, 게난 이거 먹으면 어떻 안해. 아침에 일찍 하나 먹고. (참여자 12)

노루모(calcium carbonate 150mg, aluminium hydroxide 270mg, magnesium carbonate 130mg 등으로 구성된 산제) 있잖아 위장약. 그거 타서. 노루모 깡(캔) 채 사다봐서 갈 때는 그거 가루를 툭 타서. 나는 원래 위가 나쁘난(나쁘니까) 꼭 노루모 사다놓고 먹고. (참여자 7)

5) 수심에 따라 약을 다르게 복용함

참여자의 물질 중 신체 증상은 수심에 따라 다르게 나타났는데, 깊은 수심에서 물질을 할 때에는 수압의 영향으로 두통과 코의 통증이 더 심해졌다. 상군으로 20m 가량의 수심에서 작업하는 참여자는 항히스타민제를 추가로 복용하였고, 참여자에 따라 깊은 수심에서 물질을 할 경우 미리 비마약성 진통제를 증량하여 복용하였다. 반면 80대 이상의 참여자는 얕은 수심에서 물질하게 되고 작업 시간이 줄어들게 되면서 비마약성 진통제를 복용하는 양을 줄였다.

이와 같이 참여자는 수심과 물질의 강도에 따라 약 용량을 조절하였다.

물에 들어갈 때는 머리. 머리 아프고. 여기 귀, 귀 땡겨이. 근데 수심이 얇은 데는 괜찮아. 근디 수심이 깊은데 갈 때는 여기가(코가) 수압으로 여기(코) 땡기고 여기 땡겨가면 이렇게(머리까지) 다 땡기지. <중략> 그것도 수심이 깊은 데 들어갈 때에는. 액티피드는 그냥 수심이 얇은 데서도 먹는데 진통제는 수심이 깊은데 막 멀리 나갈 때 진통제 하고 액티피드하고. (참여자 6)

일본 갈 때는 아침에 8시 강(가서) 들면은(들어가면) 4시 되영 나와. 그렇게 하니까 만약에 약 안 먹영 들었당 또 머릴 아프거나 뭐 허거나 하면 나지도 (나오지도) 못해. 경허기 때문에 뇌선도 두 개 먹었고 콧물 약도 하나 먹고 세 개 먹었어. 이젠 이디(여기) 완에(와서) 물질도 옛날 닭지 았고 하난 늙으니까 하나 줄여보자 해서 줄였는데 같은 거 아니? 안 먹어도 될 것 같은데 그건 아니고. 먹긴 먹어야 되난(되니까). 하나 줄였어. 두 개 먹다가 하나 줄연. 줄여도 괜찮더라고. 먹어보고 괜찮으니까. (참여자 5)

2. 예방적으로 병원을 방문하여 관리함

참여자자는 아프기 전에 미리 병원에 방문하여 검진을 받고 주기적으로 영양제를 맞았으며, 물질로 생긴 신체 증상은 지속적인 병원 방문을 통해 치료를 받아 건강을 관리하여 안심할 수 있었다.

1) 아프기 전에 미리 병원을 방문함

참여자자는 주로 물질이 취소되거나 물질이 없는 날을 이용하여 병원에 갔다. 참여자자는 대체로 병원에 대해 거부감을 가지지 않았으며 신체 증상이 없어도

일주일에 한 번씩 병원을 방문하여 검진을 받기도 하였다. 또한 주기적으로 영양제 주사를 맞았으며, 병원 방문을 통해 평소 복용하는 약과 진통제, 감기약을 미리 준비해 두었다.

(병원에) 주사 맞으래 가지. 요샌 일주일에 한 번. 동남도 가고. 가까우니까. 경 안하면 한라의료원도 가고 한마음병원도 가고. 한의원도 가고. 물리치료도 하고 침도 맞고, 검사 행 나 아까 말한 약 타래 가고. 요샌 아니 아파도 아픈 거 도지지 말랜 가. 안 맞아가면 또 아파. (참여자 11)

동남 의원은 가면 물리치료도 하고 약은 먹는 것이 이서. 뇌선도 상(사서) 오지. 그런 거 사러 가고 물리치료 하고 경행(그리고) 오는 거. 영양제도 맞고. 영양제 안 맞양은(안 맞고는) 못 한다게. 우린 한 달에 하나는 맞아. (참여자 9)

병원에는 이거 관절약 떨어지면 약 타러 가고. 경 안하면 영양제 같은 거나 맞으래. <중략> 난 ㄴ시(시내)가면 일주일이면 일주일, 열흘 치 종합감기약 딱 지어당 났당(놓았다가), 냉장고에 났당 조금 감기 걸린다 싶으면 감기 목이 끈질끈질 해가면 약 먹어 불면 없어져. 감기란 거를 안 걸려. 목이 간질간질 하면은, 감기 기운이 오는 거 났다 하면은 먹어 불면은 종합감기약 먹어 불면. 감기 자주 오지도 않애. (참여자 1)

2) 몸의 증상 완화를 위해 꾸준히 치료받음

참여자가 다양한 신체 증상을 완화시키기 위해 병원을 꾸준히 방문할 수 있었던 연유에는 제주특별자치도에서 1999년 이후로 제주 해녀 직업군에 대해 진료비를 지원하고 있었기 때문이었다. 본 연구 지역에는 보건지소와 한의원

이 일 개소씩 있었지만 대부분의 참여자가 영양제 주사도 맞을 수 있는 의원을 주로 선택하였다. 참여자는 근골격계 통증 완화를 위해 꾸준히 침 시술과 물리치료를 받으면서 병원에서의 치료에 의지하였다. 이외에도 신체 증상이 있을 때마다 병원을 방문하여 증상에 따라 약을 처방받아 복용하였다.

동남의원 우리 단골이주게. 다리도 아프고 뼈도 아프고 어떨 때엔 복장도 아프고 하면 그디(거기) 강(가서) 침 맞고, 물리치료 받고, 위 아프면 위 약 타고, 머리 아프면 머리 약 타고. 약이나 조그만이. (참여자 7)

침만 동남 강(가서) 맞아 가난(맞으니까) 그것이 나사(다리가 나아). 시간 나 지른 강 침 맞고. 이틀에 한번 맞아. 동남 강 여기 콕콕 쏘는 침 맞으면 하루 썩은 안 맞고 이틀에 한 번씩 맞고. 이제 걸음은 호솔 걷긴 걸어도 힘들지 않아. 일도 안하고 딱 설러불고(그만두고) 물에만 갓당 오난 그다지 힘들지 안 허여. (참여자 10)

물질 할 때는 아픈 걸 모르고 하니까 한 거야. 뇌선 먹고 하니까 몰라. 집에 오면은 아프지. 일 할 때 또 아프고. 물에 들어도 마른 데에서처럼 아프면 물질 못 하지게. 이제도 물에 들면 안 아프매. 나서 올라올 때 아파서 올라오지 못해서 그것이 문제지. 파스 막 붙여. 오늘은 물리치료 강(가서) 다 떼었주만은(떼었지만). 이디 다 붙여. 물리치료가고 침 맞고 계속 땡기거든, 다른 사람은 안 땡겨도. 어제도 갔다 오고 오늘도 강 맞고. (참여자 5)

의료비도 공짜지만 의료비 해녀증 있고 의료보험 내는 거 있으니까 돈은 별로 안 들어. 여기는 보건소밖에 없어 보건소 하나. 배타고 나가야지 병원 갈 수 있지. 동남, 동남 많이 가. 시에 가는 사람은 시에 가고. 이던(여기는) 보건

소에서 이런 거(영양제) 안 놔주거든. 이런 거 안 놔줘. 여기도 이런 거 놔줘
시면(놓아주면) 다 이디 강 맞을 건디. 동남 가그네(가서) 맞아. 보건소엔 갈
일이 없지. (참여자 1)

주제 5. 공동생활을 통해 의지하고 대처함

참여자는 일상생활에서 물질을 중심으로 공동생활을 유지하며 동료와의 유대를 다져나갔고, 동료와 함께 물질하며 안전을 지켰다.

<표7> 주제 5. 공동생활을 통해 의지하고 대처함

개념	하위 주제
<ul style="list-style-type: none"> · 물질 능력이 뛰어난 해녀를 중심으로 소통함 · 물질 전후 서로를 도와줌 	<p>도움을 주고받는 관계를 유지함</p>
<ul style="list-style-type: none"> · 규칙을 지키면서 함께 작업함 · 바다에서 서로를 살핌 · 바다에서 리더의 상황 판단에 의지함 	<p>공동 작업을 통해 위험에 대비함</p>

1. 도움을 주고받는 관계를 유지함

참여자는 물질 능력이 뛰어난 해녀를 중심으로 소통하고 물질 전후에도 일상을 공유하고 서로 도우며 공동생활을 유지하였다.

1) 물질 능력이 뛰어난 해녀를 중심으로 소통함

본 연구 지역의 여성은 대부분이 물질을 하고 있었는데 물질은 일상생활과 떼어낼 수 없는 생업이기 때문에 마을 여성들의 공통된 관심사이자 관계망을 형성하는 중심이 되었다. 따라서 마을 내에서는 자연스럽게 물질을 중심으로

동료 관계가 형성되었다. 관계를 형성하고 역할을 맡는 기준은 물질 능력이었다. 본 연구 지역의 해녀회장은 체력이 뒷받침되고 가장 활발하게 물질을 하며 외부와 소통할 수 있는 50대 해녀가 담당하였다. 그러나 바다에서는 풍부한 경험과 노련함, 포용력을 지니고 있는 60대 상군 해녀가 실제적인 리더 역할을 하였다. 리더는 후배에게 바다 어장에 대한 지식과 기술을 전수하고 어른을 각듯이 모셨다. 또한 경력이 오래된 고령의 참여자도 리더의 언행을 존중하였다. 바다에서만뿐만 아니라 일상생활에서도 리더의 집을 중심으로 참여자들의 왕래가 이루어졌다. 특별한 일이 없어도 서로의 집을 방문하였는데 안부를 물으며 다과를 함께 나누어 먹고, 소소한 일거리를 함께 하였다. 함께 시간을 보내며 물질과 농사일에 대한 경험과 노하우, 마을의 대소사와 주민들에 대한 이야기를 하며 정보를 공유하였다.

이 아이(참여자 6, 해녀회 총무, 60대, 상군)가 허단 보난(하다 보니까) 다른 아이들 보단 바다를 알앙(알아서) 젊은 아이들을 잘 데령(데리고) 다녀. 어느 때 가면 물질이 좋고 어디 물질할 꺼 야이가 다 해어. 그 전엔 우리가 다 알아서 해신디. 이제 우린 안에 해부난(안쪽 바다에서 물질해서) 야이는(이 아이는, 참여자 6) 바깥에 하난(하니까) 언제 나면 어느 쪽에 할꺼 오늘은 어디 들게(들어가자) 야이가 결정해. 우리 어디 들자 하면 그리 빠져 들고. <중략> 물질 안하면 하는 축에 붙질 못하니까 벗도 없고, 어디 놀러 갈 데도 없고 집에만 앉으난 곱곱하고 아이들 얼굴도 보고 해주, 물에 안 들면 집에서만 앉앙 누윙 자기만 해. 이 앞집이 젊은 아이 하나(참여자 6, 해녀회 총무, 60대, 상군) 있거든. 가네 집에도 물질 해사 물에 들래 갈테 안갈테 해서 들어가주(들어가자) 그대로 무대포 그 집드래(집으로) 쭉쭉 들어가지 못해. (참여자 5)

막 꼬부라지지 않으면 해야 되어. 이젠 이거(팔) 다 나아시난 계속 나갈꺼.

가면 사람들이영 말도 곧고(하고) 놀래도 가지고. (물질) 안 갈 때는 그 집에 놀래도 못가. 미안행. 나가 부끄러워. 물질 안하니까. (참여자 9)

참여자 6의 2차면담을 시작하고 10분 뒤 참여자 13이 참여자 6의 집을 방문하였고, 몇 분 뒤 참여자 3, 참여자 10이 차례로 참여자 6의 집을 방문하였다. 사실상 개별 심층면담이 불가능해진 상황이어서 나는 해녀들 사이에서 이야기를 듣고 상황에 함께 참여하였다. 해녀들은 어제, 오늘 있었던 이야기, 누가 누구의 집에 다녀오고 각자 겪은 일을 공유하고 이야기의 결론을 맺어나갔다. 또한 농사일에 대한 이야기, 소라 가격에 대한 이야기, 어촌계와 논의해야 할 문제 등 생업과 해녀회와 관련된 사안에 대해서도 이야기를 멈추지 않았다. (2016.9.9. 참여관찰일지)

2) 물질 전후 서로를 도와줌

참여자 6는 물질 전 동료들과 함께 모여서 물질을 준비하고 고무 옷은 입기 불편하므로 서로 당겨주며 입는다. 또한 함께 이야기를 나누며 긴장을 풀고, 물질에 대해 의견을 나누며 어장에 대한 정보를 공유하였다. 매일 얼굴을 보면서 안부와 근황을 물으며 서로에게 관심을 가지고 친목을 도모하였으며 물질 후에는 탈의장에서 간단한 다과를 함께 먹거나 휴식을 취하기도 하였다.

탈의장 모이면 물건 하영 잡을 거, 못 잡을 거, 어디 들 거, 뭐 잡을 거 그런 말들 하지. 물에 들래 강도(가서도) 커피 마시고, 나와서도 마시고, 먹을 거 해 가서 빵 같은 거도 먹고, 앉양 놀기도 하고. (참여자 6)

물에 가면 재미진다게. 스트레스 푸는 거라 그디가면. 놀래 가서 하는 거 보다 더 재미진다. 경(그렇게) 안하면 해볼 것이 어서. 이디서 하던 말 다 못한

말. 언니 무시거 합디가(뭐 했어요). 그자 그 대화밖에 뭐 어서. (참여자 9)

매일 보는 얼굴들인데도 해녀들은 만나면 할 말이 많은 듯하다. 탈의장에 모여 수다를 떠는 해녀들의 목소리는 매우 크다. 해녀들은 잠수로 인해 한쪽 귀가 들리지 않거나 청력이 약해지고 대부분 난청이 있어서 큰 목소리로 이야기하지 않으면 알아듣지 못한다. 게다가 제주어의 억양은 특히나 역세고 드센데, 제주 사람의 특성, 해녀의 특성을 모르는 사람이라면 밖에서 들었을 때에 영락없이 싸우는 소리이다. 해녀들의 주 관심사는 물건 즉, 해산물이다. 어디에 가니 뭐가 있더라, 올해에는 작년과 사정이 다르더라, 물속 사정이 어떻게 등의 작업에 대한 경험과 의견을 나눈다. 또한 옆 마을의 물질 작업 사정, 마을의 크고 작은 이슈 등 이야기의 주제는 다양하다. <중략> 고무 옷 상의를 입을 때에는 양 팔을 먼저 끼우고 그 다음 머리를 넣고 몸통으로 상의를 내린다. 고무 옷이 두께가 어느 정도 있고, 잘 접히고 구겨지는 소재가 아니어서 입을 때 옷을 벌리고 힘을 주어 당겨야 한다. 고무 옷을 입을 때에는 서로 옷 입기를 도와주는데 상의를 입는 도중 등에 걸린 경우에는 다른 해녀에게 상의를 내려주기를 부탁을 하면 부탁을 받은 해녀가 뒤에서(등 쪽에서) 힘을 주어 당기면 속 내려온다. (2016.9.4. 참여관찰일지)

2. 공동 작업을 통해 위험에 대비함

참여자는 규칙을 지키면서 공동으로 작업하며 물질 중에 서로의 무사함을 살피고, 바다에서는 선배의 움직임을 따르면서 위험 상황에 대비하였다.

1) 규칙을 지키면서 함께 작업함

참여자는 마을단위로 공동 작업을 하면서 규칙을 지키는 것을 중요하게 여

졌다. 참여자는 탈의장에 모여 함께 물질을 준비하고 자신이 물질 준비를 마쳐도 먼저 바다에 들어가지 않고 다함께 들어가며, 준비가 늦어지는 해녀가 있으면 준비를 마칠 때 까지 기다리고 함께 입수하였다. 물질이 시작되면 상군 해녀는 하군 해녀가 작업하는 해안가에서는 작업하지 않고 먼 바다로 나간다. 이는 상군은 기량이 뛰어나고 체력이 뒷받침되므로 먼 바다에서 해산물을 채취하는 것이기도 하지만 얕고 잔잔한 바다는 하군이 물질을 할 수 있도록 남겨두어 배려와 미덕을 실천하는 것이었다. 물질 중 몸이 불편하거나 물질 기량에 따라 먼저 나올 수는 있으나 함께 정해진 시간에 물질을 종료하고 다함께 바다에서 나왔다. 탈의장에서 고무 옷을 벗고 샤워를 하고나면 그 날의 청소당번이 탈의장을 말끔하게 정리하고 청소하였는데 탈의장은 공동의 공간이기 때문에 연령에 상관없이 당번을 정하여 철저히 관리하였다.

바다가 그렇게 위험한데가 없지. 물에 들 때 내려가서 물에 빠지는디 한 군데로 가서 빠지고 날 때 한군데로 나랜 하지. 꼭 거기로만 다 나오고. 그건 지만씩 하지 않애. 동네 해녀가 다 같이 나오고, 같이 들고. (참여자 2)

물에서도 인혁 할 만큼 하면, 우리는 나게(나가자) 하면은 숨비고 싶어도 더 안 숨벼. 하영(많이) 한 사람들 나가면 나게(나가자) 하면 다 나고(나오고), 들게(들어가자) 하면 또 다 들고(들어가고) 하니까. 우리 물건 해오면 아 이것이 만족하다 하면은 그것이지. 더 막 욕심은 한 어시(없이) 안 부린다 해녀들은. 다 이웃사촌들이고 다 같이 나고(나오고) 같이 하고. (참여자 12)

탈의장 이서부난(있어서) 물 쳐 해다 놓앙 먹고 커피도 먹고 무시겨(음식) 해 간 것도 조금 먹고 해서. 이젠 물질하는 것이 천국이라. 난로 피워놓고, 보일러 틀어놓고, 더운물 나오지, 나오면 커피 끓여서 먹지. 커피도 다 이서. 우

리 탈의장은 너무 깔끔해. 다른데 강(가서) 봐보면 우리 탈의장 같은 데 어서. 우린 하루에 해녀들 물질 할 때 하루에 한 사람 씩 당번하거든, 물질했다가 나오면 그 사람이 그디(거기) 강(가서) 청소 몬딱(전부) 하고 다 정리, 목욕해 난디도(목욕했던 곳도) 다 씻고, 안에도 다 쓸엉(쓸어서) 닦고. (참여자 5)

해녀는 먼저 준비를 마쳤다 해도 먼저 입수하지 않는다. 모든 해녀가 준비를 마칠 때 까지 기다렸다가 모두 준비가 된 것을 확인하고 다 함께 동시에 입수한다. <중략> 물에 들어간 해녀들은 상군, 중군, 하군에 따라 각자의 위치와 수심을 찾아가서 물질을 시작한다. 각자 자신의 실력에 맞게 자리를 잡는 것이다. 해녀에게는 자신의 숨을 인정하는 것이 중요한 듯하다. 한때는 상군이었던 해녀가 숨이 짧아짐을 느끼고 가능한 수심과 위치에서 물질하기 위해 중군, 하군이 되어가는 것이다. 상군 해녀는 하군 해녀를 배려하여 해안가에는 자리를 잡지 않는다. (2016.9.4. 참여관찰일지)

2) 바다에서 서로를 살핌

참여자는 물질 중에 서로의 작업 상황에 대한 정보를 교환하고, 아무 탈이 없는지 서로를 살폈다. 참여자들은 동료와 바다에 함께 있는 것만으로도 위안이 되었다. 저혈압과 뇌졸중의 지병이 있는 참여자는 만일에 대비하여 동료와 멀지 않은 곳에서 물질을 하여 안심하였고 위험 상황에 대비하였다.

말도 하면서 하지. 바다에서 해녀들 말 하는 건 “야 거기 물건이냐? 뭐 이냐? 어냐?” 이렇게 말도 하지. (참여자 1)

소리만 들어도 누군지 알아. 물속에 들어갈 때 속에 들어가는 오리발 폼만 봐도 다 알아. 다 물속에 들어가는 것도 가지각색 아니? 이렇게 별려서 들어

가는 사람 있고 이렇게 하는 사람 있고 물속으로 들어갈 때. 누가 있다 이런 것도 알고. 테왁 보고도 알아져. 다 까만 모자 써도 머리 두상만 봐도 누군지 알아져. (참여자 6)

난 사람들은 저리 숨비는디(잠수하는데), 나도 혼자 숨비면 불안한 기가 이서. 난 사람 좀 이서야(있어야) 마음이 안심하주, 경(그렇게) 안하면 불안한 기가 이서. 테왁 보멍(보면서) 하주. 물에서 어떻(어떻게) 할건가 해서 섭섭한 기가 이서. 경해서(그래서) 난 사람들 옆으로 가면서 숨비매. 나가 아프나 어떻하다 하면 그 사람이 어떻 와서 좀 인도해주지게. 계난 한 디(한 군데) 사람이 이서야 마음이 안심하는 식으로 하지, 혼자만 떨어지면 못해. (참여자 10)

우린 저혈압이거든. 계문(그러면) 병원에서도 항상 떨어지지 말랜 해. 해녀들은 같이 숨빔서 그추룩 해. 저혈압이 쥔 위험해. 경허면(그러면) 떼영(떨어져서) 숨비구정 안해(잠수하고 싶지 않아). 우린 저혈압이난 항상 해녀질 하거들랑 같이 합서(하세요) 해. (참여자 9)

같이 물질하면 여기 사람들이 나를 보니까. 좀 힘이 나지. 나는 절대 사람 없는 데는 못 가. 나는 여기서 저기 사람 있어야. 여기서 (마당의 돌담을 가리키며, 약 5m 거리) 저 담만이(담까지) 사람 있으면 나는 이렇게 숨비고 다른 사람은 저렇게 숨벼도 물질을 할 수 있어. (참여자 7)

3) 바다에서 리더의 상황 판단에 의지함

참여자는 바다의 흐름에 익숙하고 노련한 선배의 움직임을 따름으로써 위험한 상황에 대비하고 의지하였다. 즉 노련한 참여자가 기상 상황과 파도를 파악하여 위험하다고 판단하면 물질 중인 해녀들에게 상황을 알리고 바다 밖으

로 나오도록 이끌었으며 해녀들은 리더의 의견을 따르고 함께 행동하였다.

어디 가서 이렇게 하겠다 하는 생각도 하고, 물 가는 거 보면 우리는 이제 사 배우니까 오랫동안 한 사람들은 물을 잘 알잖아요. 우리는 하면서도 그 사람의 움직임을 보는 거야. 그걸 보고 같이 움직이면 위험성이 없는 거지. 근데 이제는 물을 이렇게 보면은 물이 가는 것이 보여. 물이 가는 길이 있더라고. 테왁이 움직이고. 그래서 해녀들끼리 뭉치는 것이 그거야. 물 상태를 봐가면서 뭉치는 것이 물건도 잡아야 하지만은 바닷에서(바다에서) 움직이면 움직임에 따라서 위험성을 의지하는 거야. (참여자 13)

파도 썬 때는 인혁이(내가) 걱정되지. 어느 트명으로(길로) 우리가 나오코 행으네(나와야 하지 해서) 그냥 나오주. 바다에서 살지 않애. 다 같이 나와. 한 사람이 나와 가면 다 같이 따라 나오고. 누가 “가게!” 하기 도 허여. (참여자 2)

V. 논 의

A. 제주 해녀의 삶에서의 건강관리에 대한 논의

본 연구는 제주 해녀가 물질 과정과 전·후에 어떻게 건강관리를 하는지를 알아보고자 문화기술지 연구방법을 적용하여 해녀들의 일상의 삶 속에서 건강관리 경험의 의미를 탐색하고자 수행되었다. 제주 해녀의 삶에서의 건강관리 경험에서 도출된 문화적 주제는 ‘자신의 몸 상태에 따라 물질을 조절함’, ‘물질을 위해 몸을 소중히 여기고 돌봄’, ‘마음을 평안하게 다스림’, ‘증상 완화를 위해 약을 복용하고 치료를 받음’, ‘공동생활을 통해 의지하고 대처함’으로 나타났다. 이를 바탕으로 본 장에서는 해녀들이 물질을 중심으로 전·중·후에 따라 어떻게 건강관리를 해왔는지에 대해 논의하고자 한다.

본 연구에서 해녀는 평균 55년간 물질을 하면서 자신의 몸 상태에 따라 능동적으로 물질을 조절해 나갔다. 먼저 해녀는 식사조절을 통해 건강을 유지하고 있었다. 대부분의 해녀가 물질 전에 아침식사를 하지 않는다(Lee et al., 2014)고 보고되었지만 본 연구의 해녀는 작업 시간에 맞추어 유동적으로 시간을 변경하였으며, 보통 물질 시작 한 시간 전에 식사를 마쳤다. 선행문헌에서 해녀들이 물질을 하는 동안 끼니를 거르게 되어 하루 식사 횟수가 적고 한 회 식사량이 많다는 결과(이주희, 김찬, 2002)와는 달리 해녀는 물질 전에는 소식하고, 물질 후에는 자극적인 음식을 피하고 부드러운 음식을 섭취하며 식사를 거르지 않으려고 노력하였다. 식사를 소식이라도 하고자 하는 것은 강도 높은 작업에 필요한 에너지 보충이 중요하다고 판단하였기 때문이라 볼 수 있다.

해녀는 물질 중 저온의 해수에서 고무 옷을 입어서 체온 손실을 막았다. 그러나 고무 옷은 전통적인 면 소재의 잠수복보다 보온력이 우수하지만 체온 손실을 완벽하게 차단할 수는 없다(이효현 등, 2016). 해녀는 여름에는 4mm, 겨

울에는 5mm 두께의 고무 옷을 착용하고, 추가로 고무 옷 내부에 옷을 겹쳐 입었는데 여름에는 소매가 없거나 반소매 티셔츠를, 겨울에는 긴소매 티셔츠를 착용하여 추위를 견뎠다. 고무 옷이 두꺼워지면 부력도 함께 증가하고 그에 따라 연철의 무게를 증량하여 착용해야 하므로 해녀는 더 두꺼운 고무 옷을 착용하는 대신 부력이 없는 옷을 끼입어 체온을 유지하는 것으로 사료된다. 고무 옷은 체온 손실을 막아주는 반면 열 발산이 원활하지 않아 해녀들은 여름에 주로 더위를 느껴 고무 옷 내부로 바닷물을 넣어 체온을 조절하였다. 또한 해녀는 고무 옷을 입은 상태에서 배설요구를 해결하기 때문에 소변을 고무 옷 밖으로 빼냄으로써 소변으로 인한 피부 손상을 막았다.

해녀가 고무 옷을 입으면 외부에 노출되는 신체 부위는 얼굴, 손과 발이며, 해녀는 물질 중 손과 발의 추위를 가장 많이 느끼는 것으로 나타났다(이효현 등, 2016). 1970년대 중반 이후 해녀는 고무 옷을 입음으로써 추위에 견디는 시간이 길어졌지만 손과 발 부위의 국소 한랭 노출의 양상으로 변화하였다(Lee & Lee, 2014). 해녀는 고무 옷 외에도 손과 발에 고무장갑과 고무버선을 착용하여 말초부위를 보온하였다. 손과 발은 추운 작업환경에서 동상과 같은 조직 손상의 위험이 크기 때문에(Geng, Stuthridge, & Field, 2013) 각별한 보호가 필요함을 알 수 있다.

본 연구에서의 해녀는 한 번 잠수하면 30초에서 2분까지 숨을 참았으며, 물속에서 경험적으로 호흡이 한계에 이르면 파악하여 숨을 참는 시간을 조절하였다. 본 연구에서는 해녀들이 감압병의 주요 증상인 근골격계 통증을 호소하였으며, 대신 감압병의 또 다른 증상으로 알려진 오심, 어지러움, 말초의 무감각, 편마비, 의식소실 등의 증상(TamaKi et al, 2010)에 대한 호소는 없었다. 이는 해녀들이 물속 환경에 적응하기 위해 물질을 중심으로 식사를 조절하여 위장증상을 최소화하고 적절한 호흡조절을 통해 의식소실 등의 증상 발현을 막은 것으로 사료된다. 해녀는 수면 위에서 참았던 숨을 몰아쉬어 빠르게 가

스를 교환하는 과정에서 휘파람 소리와 같은 ‘숨비소리’를 내는데, 숨비소리를 통해 빠른 시간 내에 신선한 공기를 몸 안으로 받아들여 짧은 휴식으로도 물질을 지속할 수 있었다(해녀박물관, 2015). 일반적으로 잠수 직전에 과도 호흡을 할 경우 혈중 이산화탄소 농도가 낮아지면 숨을 참고 견딜 수 있는 시간이 길어진다. 그러나 물속에 있는 동안에도 산소는 소모되므로 폐 내 산소량은 심하게 감소된다(박양생, 2004). 따라서 폐가 다시 확장될 때 폐 내 산소분압이 급격히 떨어져 혈액으로의 산소 공급이 중단되면 의식을 잃게 되는 원리(박양생, 2004)를 통해 해녀는 잠수 전·후 빠르게 가스를 교환하면서도 과도 호흡을 하지 않았다. 이와 같이 해녀가 수면위에서 숨비소리를 통해 가스를 교환하는 행위는 잠수 전 과도 호흡을 방지하는 데 효과적인 조절행위로 이해된다.

본 연구에서 해녀는 자신의 몸의 무게, 고무 옷의 두께에 따른 부력, 잠수할 수 있는 힘을 고려하여 연철의 무게를 결정하여 착용하였다. Park 등(1983)의 연구에 의하면 해녀가 고무 옷을 입고 연철을 착용하지 않은 상태에서 수면에서 받는 양성 부력은 몸무게의 17%로, 10m의 수심에서는 중성 부력에 가까워지고 해녀는 몸무게의 12%의 연철을 착용하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 해녀는 경험적으로 연철의 무게를 조절하지만, 수면에서보다 물속으로 잠수해서 들어갈수록 부력은 줄어드는 것을 고려하여 연철을 착용하는 것으로 볼 수 있다.

바다에서 해녀들이 공간을 확보하여 물질하는 것은 안전에 있어 중요하였다. 해녀는 몸을 감은 닻줄을 풀지 못하여 생명을 잃게 되며, 바다 속 바위와의 충돌로 인해 신체손상을 입기도 하였다. 해녀의 조업 중 안전사고는 2015년 10건으로, 매년 10건 내외의 사고로 해녀가 목숨을 잃고 있으며 최근 10년간 사망한 79명의 해녀 중 81.4%가 70세 이상이었다(제주특별자치도 해양수산국, 2016). 따라서 공동 작업을 하며 동료들을 살피는 것이 지속적으로 강조되어

야 하며 고령 해녀가 지속적으로 안전한 물질을 할 수 있도록 고령 해녀에게 맞는 물질이 가능한 어장을 확보하고 장려하는 것이 필요하겠다.

해녀는 육류를 보양식으로 여기고 섭취함으로써 건강을 지켜나가고자 하였다. 이는 제주의 고령 노인들이 어류를 가장 선호하고(이용철, 2002), 육류를 피한다(이경희, 1997)는 결과와는 상반되었다. 해녀는 물질을 통한 소득으로 안정된 생활을 할 수 있었으며 해녀의 물질은 경제활동에 초점이 맞춰져 있다(안미정, 1998)는 점에서 해녀들은 채취한 해산물에 대한 섭취를 자제하고 해산물을 수입원으로 인식하고 있음을 시사한다. 또한 해녀들은 기력을 보충하기 위해 인삼을 섭취하기도 하였지만 건강보조식품 섭취에 적극적인 관심을 나타내지 않았는데 농촌 여성들은 건강관리를 위해 건강보조식품에 관심이 많다(김숙영 등, 2011)는 결과와 다르게 나타났다. 이는 해녀들이 체력을 유지하기 위하여 건강보조식품 이용 정도는 낮은 대신 육류를 섭취하며 영양제 주사를 선호하기 때문에 것으로 생각된다.

본 연구에서의 해녀가 병원을 방문하는 목적은 영양제 주사, 진통제와 감기약 처방, 침 시술과 물리치료 등으로, 해녀는 병원 방문을 통해 체계적이고 세분화된 진료와 치료보다 현재의 증상을 완화하는데 초점을 두고 병원을 이용함을 알 수 있다. 본 연구 지역에 보건지소와 한의원이 일 개소씩 있음에도 불구하고 해녀들은 의원 방문을 선호하였는데 여기에서는 영양제 주사를 이용할 수 있다는 이점이 작용한 것으로 고려된다. 영양제 주사는 피로를 해소하고 몸이 가벼워지도록 하였으나 해녀는 영양제를 통해 안심하고 긍정적인 효과까지 기대함으로써 심리적으로 의존하고 있음을 알 수 있다. 의료진을 통해 영양제 주사가 특효약이 아님을 인지하였음에도 불구하고 해녀들은 자신들의 경험과 타협하고 절충하여 영양제 주사를 원하고 있고 의료진 역시 이들의 주사요구에 적극적으로 반응하여 수행하는 공조관계를 드러내고 있다. 해녀들이 영양제를 상시 이용하는 데에는 해녀 진료비 지원 정책으로 해녀들이 병원 방

문에 대한 부담이 줄어든 이유일 수도 있다. 또한 해녀들은 물질 전에 소식을 하므로 식사로 보충하지 못하는 대신 영양제를 통해 몸의 균형을 유지하고자 한 것으로 사료된다. 제주특별자치도에서 시행하는 해녀 진료비 지원액은 1999년 2억 원으로 시작하여 2005년 17억 원, 2010년 36억 원, 2015년 49억 원으로 해마다 증가하고 있다(제주특별자치도 해양수산국, 2016). 해녀 수는 줄어들고 있지만 진료비가 지속적으로 상승하는 이유에는 현직뿐 아니라 전직 해녀들에 대한 지원이 포함되어 있고 또한 해녀들이 예방적으로 의료기관을 많이 이용하고 있음을 시사하기도 한 것이다. 따라서 해녀의 진료비 지원 현황을 분석하여 진료의 목적과 의료기관을 이용하는 행태를 확인하고 적절한 진료가 이루어지고 있는지에 대한 분석이 이루어진다면 진료비 지원을 통해 효율적으로 해녀의 건강을 관리하는 데에 도움이 될 것이라고 사료된다.

본 연구에서의 해녀는 물질의 강도를 조절하고 물질 이외의 일은 자제하였는데 고령화가 되면서 물속에서 작업하는 시간과 잠수빈도가 감소된다(Lee et al., 2015)는 결과를 뒷받침하였다. 70대 이상의 해녀는 중군 또는 하군 해녀로 활동하며 수심이 얕은 곳에서 물질을 하였는데 이는 해녀 스스로가 노화에 따라 변화하는 몸 상태와 물질 기량에 따라 물질의 강도를 조절하여 자신의 몸을 지키는 것이라 할 수 있다. 또한 해녀에게 ‘몸’은 주체이자 객체로, 몸을 소중히 여기고 돌보는 것은 몸이 바다에서 재화를 펴 올리는 도구적 기능이 강함을 의미하기도 한다. 한편 해녀는 물질 후에 오히려 개운함을 느낀다고 표현하였는데 이는 해녀의 물질 작업이 육체적으로 힘든 일임에도 경제적인 만족과 운동효과라는 보상 원리를 통해 긍정적으로 수용하고 있음을 의미한다. 또한 물질을 무사히 마칠 때는 일을 완수하였다는 성취감을 느낌으로써 본 연구에 참여한 대부분의 해녀들은 자신의 일을 마땅히 해야 하는 천직으로 여기고 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 농촌 여성 노인이 농사일이 힘들어도 불구하고 농사일에 책임감과 자긍심을 가지고 농사일 자체가 운동이 되어

건강을 돌보는 일이라고 인식하는 결과(김숙영 등, 2011)와 유사한 맥락을 나타냈다.

해녀는 물질 전 마음을 평안하게 다스리는 것을 중요하게 여겼으며, 불화가 일어나지 않도록 타인과의 관계에서 특히 주의하였다. 해녀와 관련된 속담 중 ‘물때 어질리지 말라(물질하러 나갈 때 어지럽히지 마라)’의 속담은 물질 나갈 무렵에 방문하거나 심사를 불편하게 하는 말을 하지 말라는 금기(제주도 문화예술과 제주도지편찬위원회, 2004)를 제시하고 있다. 또한 제주에서는 이웃이나 친척관계에서도 각자의 삶을 존중하고 타인의 삶에 간섭하지 않아야 함을 강조하는데(강기은, 2014) 이 또한 타인과의 관계에 있어서 제주인의 자립성과 독립성의 특성을 반영한다고 볼 수 있다. 또한 본 연구에서 해녀는 바다에 가기 전에는 의식적으로 사고에 대한 생각을 피하고 물질에 집중하여 평상심을 유지하였는데, 이러한 의식은 제주 해녀 민요를 통해 유래되고 있다. 민요는 그 지역의 민중의식을 그대로 집약하여 표현하며, 제주도 민요의 대부분이 노동요라는 점에서(김수정, 2008) 해녀들의 의식과 사상을 살펴볼 수 있다. 해녀들의 출가물질에 대한 민요에서, “성산포항에서 배를 타고 떠나면 다음 해 바로 지금의 춘삼월에 돌아오지만 만의 하나 죽음에 이를 경우 지금이 어찌면 영원한 이별이다”의 내용(김수정, 2008)은 생사의 기로에서 일하는 자신들의 운명을 애써 담담하게 받아들이고 위로하는 지혜를 엿볼 수 있다. 또 다른 민요에서 해녀는 “바다에서 채취할 수 있는 해산물을 집을 삼고 거센 파도를 어머니처럼 인식하면서 굳건히 생활하고 있는데 어느 바다가 내 삶에 방해가 되겠는가”라고 노래하고 있다(김수정, 2008). 이를 통해 해녀들은 바다를 삶의 터전으로 삼고, 자신들의 상황을 능동적으로 받아들이며 현실에 맞추어 나가는 유연한 삶을 체득해 나감을 살펴볼 수 있다.

해녀는 전해 내려오는 속신에 대하여 현재 물질 작업의 조건이나 환경을 기준으로 판단하여 적용이 가능한 것을 수용한다. 그러나 요왕과 거북에 관한

속신은 적용 가능성과 관계없이 해녀에게 전승되고 있다(민윤숙, 2011). 이는 본 연구에서도 확인할 수 있었다. 해녀는 요왕의 존재를 믿고 섬기며 안전을 염원하였고 거북이가 마을로 떠밀려올 경우에는 제를 지냈는데, 요왕에 대한 믿음을 바탕으로 요왕의 막내딸이라 여겨지는 거북을 잘 대접해 보내면 재수가 좋고 소망을 이뤄준다는(일이 바람대로 잘 되다) 속신(민윤숙, 2011)에 대한 믿음 때문이다. 본 연구에서 속신과 관련된 영등굿, 요왕맞이, 당굿 등의 의례는 현재는 행해지고 있지 않았지만 해녀는 속신에 대한 믿음을 지키며 무사고를 빌고 의지하였다. 바다는 악천후로 인해 생명을 위협하기도 하는 두려움의 공간으로, 바람을 통제하는 영등신을 섬기는 것은 인간의 한계를 넘어서 바다를 다스리는 것을 가능하게 한다고 여겨지므로 무속신앙을 통해 해녀들의 간절한 마음이 표출된 것(강지연, 2014)으로 이해된다. 해녀의 대부분은 미신 외에도 불교에 대한 믿음이 있었으며 신앙을 통해 무사고와 건강을 기원하였다. 해녀들이 불교에 의지하는 것은 불교의 근본적 목적인 깨달음을 통해 고통에서 벗어나 해탈 또는 열반에 이르는 것(이찬훈, 2016) 보다는 속신에 의지하는 것처럼 바다에서의 안전을 바라고 두려움의 해소를 통해 마음을 다스리는 것과 유사한 맥락이라 볼 수 있다.

해녀는 물질로 인한 두통과 귀, 코의 통증을 예방적 약물로 조절하였는데 이는 해녀들이 물질 전에 통증이 없는 상태에서도 미리 약을 복용하여 통증을 예방하였다(Choi et al., 2008)는 결과를 뒷받침하였다. 본 연구에서 약의 효과가 없어 약을 복용하지 않는다는 한 명의 해녀를 제외하고 모든 해녀가 비마약성 진통제인 acetaminophen 또는 항히스타민제 등을 물질 전에 복용하여 증상을 예방하였다. 해녀는 acetaminophen 외에도 생약 성분의 강심제를 복용하는 것이 긴장을 완화하고 마음을 차분하게 한다고 인식하고 있어 약의 신체적 효과뿐만 아니라 심리적 효과를 기대하였다. 즉 약의 진정효과와 심리적 안정감은 작업 중 숨을 참는 시간이 길어지게 하여 물질 작업의 효율을 높인

다고 보아 결과적으로 해녀가 약의 심리적인 효과에 의지하게 된 것으로 사료된다. 해녀가 약을 복용하여 예방하고자 하는 주 증상은 두통인데 Cevoli 등(2006)에 의하면 허용기준 이상의 약물 복용에 대한 부작용 또한 만성두통을 유발할 수 있음을 제기하고 있다. 즉 적어도 3개월 동안 한 달에 10~15일 이상 두통약을 복용하는 경우, 약물 과다복용으로 인해 두통이 일어날 수 있으며(Evers, & Jensen, 2011), Choi 등(2008)은 해녀들이 약물 과다복용으로 인하여 만성 두통의 유병률이 높다고 보고하였다. 따라서 해녀의 두통 원인을 정확하게 파악할 필요가 있으며, 무엇보다 해녀들의 약에 대한 인식과 약 복용에 따른 부작용을 확인할 필요가 있다. 본 연구에서 대부분의 해녀들은 항히스타민제를 복용하고 있었는데 미국노인의학회의 Beers Criteria에 따르면 항히스타민제는 항콜린성 약물로 노인의 인지기능을 저하시키기 때문에 피해야 하는 약물로 분류되고 있다(Radcliff et al., 2015). 즉 항히스타민제는 구갈, 시야불분명, 심박수 증가, 현기증, 진정, 착란, 섬망 및 낙상 위험을 높일 수 있기 때문에 노인에게 부적절한 약물로 언급되고 있으며(Durán, Azermai, & Vander Stichele, 2013) 본 연구에서 해녀들이 구갈과 심계항진의 증상을 경험하여 이는 또 다른 약물을 복용하게 되는 원인이 될 수 있음을 의미한다. 본 연구의 참여자 중 뇌졸중의 과거력이 있는 해녀는 아스피린과 제산제를 함께 복용하고 있었는데, 이러한 경우 아스피린의 효과가 감소되어(김금순 등, 2015) 주의가 필요함을 시사한다. 이처럼 해녀들은 2가지 혹은 3가지 이상의 약물을 함께 사용하는 다제약물복용(Maher, Hanlon, Hajjar, 2014)의 문제가 제기되고 있지만 해녀들은 자신들이 복용하는 약물의 이름조차 명확히 알지 못할 뿐 아니라 약의 효능과 부작용에 대한 지식이 매우 부족하였다. acetaminophen, 항히스타민제, 제산제 등의 약물은 처방 없이 구입이 가능하기 때문에 통제가 어렵고, 무엇보다 해녀들이 약의 종류를 선택하는 것이 관습적으로 행해지고 약의 용량을 스스로 조절하고 있다는 점에서 복약관련 중

재가 시급히 이루어져야 한다고 사료된다. 따라서 해녀의 대부분이 노인이라는 점을 고려하여 비처방성 약물 복용과 약물의 효과와 부작용, 약물 간 상호작용에 대한 맞춤교육이 필요하겠다. 특히 만성질환을 가진 해녀의 경우 질환 관련 약물과 물질로 인한 증상을 조절하기 위한 약물을 함께 복용하고 있으며, 기저질환으로 인해 물질 중 사고의 위험이 크기 때문에 만성질환을 가지고 있는 해녀에 대한 주의와 적극적인 중재가 필요하다.

본 연구에서 해녀는 물질을 중심으로 공동생활을 하고, 공동 작업을 통해 안전을 도모하였다. 해녀 집단에서는 책임감이 강하고 부지런하며 능률적인 여성이 존경받았으며, 일을 통해 얻는 대가를 자랑스럽게 생각하였다(조혜정, 1988). 본 연구에서의 해녀들 또한 물질을 통해 자부심과 소속감을 가졌으며, 바다에서 물질 능력이 뛰어나고 풍부한 경험과 노련함, 포용력을 지니고 있는 해녀가 실제적인 리더 역할을 하였고, 일상생활에서도 리더를 중심으로 교류하였다. 또한 교류 과정에서 담화를 나누고 정보, 음식, 노동의 교환이 이루어졌다. 안미정(2007)의 연구에서도 해녀들이 같은 구역에서 물질을 하는 동료들을 중심으로 친목모임이 이루어졌으며 이는 노동과 의례, 가계경제에도 긍정적인 영향을 미친다고 보았다. 또한 모임에서의 비공식적인 담화는 마을 주민들의 생활에도 영향을 미침을 확인하였다. 따라서 해녀들은 물질과 일상생활을 조화롭게 유지해 나가는 데에 있어 공동체 생활을 통한 강한 소속감과 연대감이 기저를 이루고 있음을 알 수 있다. 이처럼 해녀들이 동료들과의 협력 관계를 유지하고 운명의 연대를 느끼는 것은 해녀들의 관계일반의 본질일 수 있다. 노인에게서 친구, 이웃과의 상호작용이 활발하고 강한 유대를 맺는 경우 인지기능을 잘 유지하며(Holtzman et al., 2004; Crooks et al., 2008) 여성 노인의 경우 친구 또는 이웃의 사회적 지지를 많이 받을수록 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(박경순, 박영란, 2016). 따라서 해녀 공동체는 해녀들이 건강을 관리하고 유지해나가는 효과적인 사회연결망의 기능을 하는 것

으로 볼 수 있다.

해녀는 공동으로 입수하며 숨비소리로 동료의 위치를 확인하고, 물질 중 동료의 무사함을 살피며 함께 물질하여 안심하였다. 또한 노련한 해녀는 기상 상황에 따라 위험성을 감지하고 동료를 이끌고, 해녀는 리더의 움직임을 따랐다. 안미정(2007)은 해녀의 동료 관계가 기계적 장비 없이 이루어지는 물질의 위험성을 상호보완해 주는 체제로서 기능하며, 이는 일상생활에서도 상호 호혜적 관계를 이루는 근간이 된다고 하였다. 해녀는 공동으로 물질하며 바다에서는 피할 수 없는 경쟁에 돌입하지만 공통적인 규칙을 준수하고 서로의 안전을 최우선으로 하였다. 이는 동시에 입수하고 함께 작업하여 모두에게 공평한 기회를 제공하며 서로의 안전을 지켜주고 있음을 시사한 것이라 사료된다. 해녀들은 물질과 일상생활에서 수평적인 동료관계를 유지하지만 리더를 중심으로 소통하고 안전을 지켜나가는 모습을 보였다. 따라서 해녀공동체의 리더를 건강관리요원으로 활용하는 것은 해녀들의 건강관리를 주도하는데 효과적인 방안이 될 수 있을 것이다.

이상으로 해녀들의 일상 삶에서의 건강관리를 물질 과정과 전·후를 통해 살펴보면, 물질 전에는 강도 높은 작업을 위하여 식사 시간과 양을 조절하였고 물질관련 증상 예방을 위해 미리 약물을 복용하였지만 부적절한 약물복용과 다제약물복용의 문제점을 가지고 있었다. 또한 해녀들은 안전한 물질을 기원하기 위해 타인과의 불화나 부정적인 생각을 피함으로써 평상시에도 언행에 주의하는 태도를 생활화하였다. 물질 중에는 체온 유지와 호흡조절, 사고 예방을 위한 공간의 확보를 고려하였으며, 동료들과의 연대의식을 통해 과욕으로 인한 안전사고를 경계하였다. 물질 후에는 물질을 유지하고자 육류로 기력을 보충하고 지속적인 의료기관을 방문하여 영양제 주사와 증상조절을 해왔다. 또한 해녀 공동체는 일상생활에서도 리더를 중심으로 협력 관계가 유지되었으며, 이러한 연대감은 바다에서의 생존에 필수적인 동반자 관계로 연계되고 있

음을 의미하였다. 따라서 해녀들은 물질을 중심으로 물질 이전과 이후에도 건강에 부여하는 의미가 일상 삶과 연계되어 폭넓게 건강과 안전을 위하여 조절되고 있음을 알 수 있었다.

B. 간호학적 의의

본 연구는 제주 해녀가 건강을 어떻게 관리하고 유지해 왔는지 탐색하고 제주 해녀가 경험하는 건강관리를 이해하기 위해 해녀의 시각으로 접근하고자 문화기술지 방법을 적용하였다. 본 연구의 결과를 간호실무와 간호교육, 간호 연구 측면에서의 의의를 제시하면 다음과 같다.

1. 간호실무

본 연구는 참여 관찰과 심층면담을 통해 제주 해녀의 물질과 일상생활에서의 건강관리에 대한 생생한 경험을 탐색하고 해녀의 건강관리를 이해할 수 있는 실제적인 자료를 제시하였다는 데 의의가 있다. 또한 본 연구를 통해 밝혀진 해녀의 건강관리문화는 지역사회 보건소와 의료기관의 간호사들이 해녀들의 증상 조절을 위한 약물 과다 사용에 대한 관심을 가질 필요성과 복용하는 다양한 약물 간의 상호작용을 면밀히 살피고 주의해야 할 필요성을 밝혔다는 데 의의가 있다. 특히 만성질환을 가진 해녀와 고령 해녀의 경우 더욱 주의 기울이고 적극적인 중재가 필요함을 제시하였다.

2. 간호교육

본 연구에서는 제주 해녀의 물질관련 증상관리와 안전관리를 위해 해녀의 특성과 현실을 반영한 교육의 필요성을 제시하였다는 데 의의가 있다.

첫째, 간호사는 해녀 공동체 생활에서 실제적인 리더를 건강관리 요원으로 양성하고, 해녀 공동체의 지지체계를 통해 이들을 증상 관리와 안전을 위한 교육에 활용한다면 교육 효과를 높일 수 있음을 제시하였다.

둘째, 해녀의 약물 복용과 관련한 교육을 할 때 부적절 약물 사용, 약물 부작용, 약물 의존성 및 다제약물복용을 고려하여 맞춤교육을 제공할 필요성을 제시하였다.

셋째, 해녀가 일상생활과 물질 전후에 실천할 수 있는 비약물요법을 활용한 자가 간호 프로그램의 개발 및 교육이 이루어질 필요성을 제시하였다.

3. 간호연구

본 연구는 해녀의 건강에 대한 간호연구가 부족한 시점에서 문화기술지 연구방법을 적용하여 제주 해녀의 독특한 사회문화적 특성과 건강에 대한 신념과 태도에 따른 건강관리문화를 심도 있게 탐색했다는 점에서 의의가 있다. 또한 본 연구에서 제시된 해녀의 건강관리문화에 대한 이해를 바탕으로 간호중재 프로그램을 개발하기 위한 근거 자료로 활용될 수 있다는 데 의의가 있다.

VI. 결론 및 제언

A. 결론

해녀의 건강관리에 관심을 가지는 것은 해녀가 2016년 유네스코 인류무형문화유산으로 등재됨에 따라 제주해녀문화를 보존하고 널리 알리는 측면에서 그 중요성이 어느 때보다 크다고 할 수 있다. 본 연구는 제주 해녀가 다양한 건강문제를 가지고 있음에도 불구하고 오랫동안 물질이 일상 생활화된 삶속에서 건강을 어떻게 관리하고 유지해 왔는지를 탐색함으로써 제주 해녀가 경험하는 건강관리를 이해하기 위해 문화기술지 연구방법을 적용하여 수행하였다.

본 연구의 자료 수집은 2016년 7월부터 10월까지 제주특별자치도 제주시 동부에 위치한 지역에서 15명의 참여자를 대상으로 참여 관찰과 면대면 면담을 통하여 수집하였다. 자료 분석은 Spradley (1979, 1980)가 제시한 영역 분석, 분류 분석, 성분 분석, 주제 분석을 시행하였으며 자료 수집과 분석은 동시에 이루어졌다.

본 연구에서 도출된 5가지의 문화적 주제는 다음과 같다.

첫 번째 문화적 주제인 ‘자신의 몸 상태에 따라 물질을 조절함’에서 해녀는 물질을 중심으로 식습관을 형성하고 저온의 해수에서 물질을 하면서 체온을 조절하였으며 물속에서는 수면까지의 거리를 가늠하여 호흡을 조절하였다. 또한 물속에서 바다 환경과 동료 해녀와의 공간을 두고 작업하는 등 자신의 상태에 따라 물질을 맞추어 나갔다. 두 번째 문화적 주제인 ‘물질을 위해 몸을 소중히 여기고 돌봄’에서 해녀는 수면과 영양 보충을 통해 원기를 북돋웠고, 노동의 강도를 줄이고 물질을 무리하지 않도록 주의하며 자신의 몸을 돌보았다. 세 번째 문화적 주제인 ‘마음을 평안하게 다스림’에서 해녀는 부정적인 생각과 불화를 피하며 평상심을 유지하고, 속신과 종교에 의지하며 마음

을 편안하게 다스렸다. 네 번째 문화적 주제인 ‘증상 완화를 위해 약을 복용하고 치료를 받음’에서 해녀는 물질 전 약물로 통증을 예방하고 마음을 안정시켰으며, 지속적인 병원 방문을 통해 증상을 관리하고 심리적 위안을 받았다. 다섯 번째 문화적 주제인 ‘공동생활을 통해 의지하고 대처함’에서 해녀는 동료와 함께 물질하며 안전을 지키고, 일상생활에서도 물질을 중심으로 공동생활을 유지하며 동료와의 유대관계를 유지하였다.

이상으로 해녀는 오랜 기간 자신의 몸 상태에 따라 물질을 조절하면서 바다 생활에 적응해 왔으며, 물질을 위해 스스로 몸을 돌보고 평상심을 유지하며 탐욕을 멀리하는 삶을 살아 왔다. 물질 동안의 증상 관리와 예방을 위해 약물로 조절하고 심리적 안정을 얻었으며, 동료 해녀들과의 공동체 생활 속에서 관계를 지속하며 위험 상황에 대비하고 바다에서 안전을 도모하는 삶을 유지하고 있다. 따라서 사회문화적 맥락에서 제주 해녀가 물질을 지속하기 위한 건강관리 주제는 “몸과 마음에 귀 기울이고 탐욕을 다스리며 안전한 물질을 위해 조절해 나가는 삶”이었다.

B. 제언

본 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 해녀의 고령화에 따른 고령 해녀의 물질 시 안전과 건강유지방안에 대한 심층적인 연구가 필요하다.

둘째, 해녀 진료비 지원 지정 의료기관의 데이터베이스 구축을 통해 해녀의 진료패턴을 분석하고, 해녀의 건강에 대한 전수조사가 이루어져야 함을 제언한다.

셋째, 해녀의 약물복용에 대한 이해와 지식에 대한 조사와 약물 간의 상호작용 및 부작용을 확인해 볼 수 있는 연구를 수행할 것을 제언한다.

넷째, 해녀의 약물에 대한 지식과 적절한 복용 이행을 증진시킬 수 있는 개별적인 맞춤 교육 프로그램의 개발 및 적용이 필요하다.

다섯째, 해녀의 물질 관련 증상을 조절하기 위한 비약물적 중재프로그램의 개발 및 효과를 검증하는 연구를 수행할 것을 제언한다.

참 고 문 헌

- 강권용, 권미선 (2012). *제주 해녀옷 이야기*. 제주: 제주특별자치도 해녀박물관.
- 강기은 (2014). *제주 여성 노인의 성공적 노화 인식이 삶의 만족도에 미치는 영향*. 제주대학교 대학원 박사학위논문, 제주.
- 강소전 (2005). 제주도 잠수굿의 의례형태와 의미. *역사민속학*, (21), 107-139.
- 강지연 (2014). 제주의 영등신앙에 나타난 어업. *한국고전연구*, 30, 107-136.
- 고보선, 유용식 (2002). 제주노인의 사회적 지지와 삶의 질에 관한 연구. *노인 복지연구*, 18, 49-72.
- 고형우 (2015). *제주 해녀의 물질작업과 농작업이 근골격계 질환 및 통증, 우울에 미치는 영향*. 대구대학교 대학원 박사학위논문, 대구.
- 고형우, 조성현, 양요한, 김철용 (2015). 제주해녀의 작업 실태조사와 근골격계 통증, 우울이 삶의 질에 미치는 영향. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 5(4), 235-250.
- 권귀숙 (1996). 제주 해녀의 신화와 실체. *한국사회학*, 30(SPR), 227-258.
- 권귀숙 (2011). “아방도 없고 허난 밥도 없고“-제주 4·3 의 여성사. *4·3 과 역사*, 11, 65-88.
- 김금순, 고자경, 김숙정, 김현영, 문미선, 백설향 외 (2015). *간호사를 위한 약리학*. 서울: 수문사.
- 김선기 (2010). 제주 해녀의 일본 진출에 관한 역사적 고찰. *한일어문논집*, 14, 189-208.
- 김수정 (2008). *제주도 노동요에 나타난 여성의식 연구*. 서울시립대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- 김숙영, 김희결, 전경자, 소애영, 박은옥 (2011). 농촌 여성 노인의 건강의식 및 건강관리경험. *한국농촌간호학회지*, 6(2), 87-94.

- 김영돈 (1983). 해녀노래의 사설 분석. *국어국문학*, 89, 247-256.
- 김영돈 (1999). *한국의 해녀*. 서울: 민속원.
- 김영돈 (2000). 제주해녀의 실상과 의지. *비교민속학*, 18, 125-133.
- 김현태, 유빈, 김우성, 김영환, 한성구, 심영수 외 (1989). 제주도 해녀의 폐기능 및 잠수능에 관한 조사연구. *결핵 및 호흡기질환*, 36(1), 68-74.
- 김혜숙 (2009). *제주해녀의 삶을 투영한 도자조형 연구*. 제주대학교 산업대학원 석사학위논문, 제주.
- 민윤숙 (2011). 공존의 신념으로서의 제주 잠수들의 속신. *실천민속학연구*, 18, 123-165.
- 박경순, 박영란 (2016). 농촌 노인의 사회연결망과 건강에 관한 연구: 남녀노인 비교를 중심으로. *노인복지연구*, 71(1), 189-213.
- 박양생 (1985). 한국해녀 (韓國海女) 의 생리학적 (生理學的) 특성: 잠수양상 및 에너지 대사에 관하여. *제주도연구*, 2, 323-325.
- 박양생 (2004). *한국 해녀: 잠수 생리학적 특성*. 부산: 고신대학교출판부.
- 박준혁, 전병선, 이창인, 김문두, 정지운, 정영은 (2016). 해녀 우울장애 환자의 임상적 특징. *대한생물정신의학회지*, 23(2), 63-68.
- 박찬식 (2004). 제주 해녀의 역사적 고찰. *역사민속학*, (19), 135-164.
- 보건복지부 (2015). *노인실태조사*. 2016. 6. 8, <http://www.mohw.go.kr> 에서 검색
- 보건복지부 건강정책과 (2011). *2010 국민건강통계 -국민건강영양조사 제5기 1차년도(2010)-*. 2016. 10. 4, <https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes> 에서 검색
- 안나영 (2004). 저온침수가 해녀들의 호르몬 농도와 면역글로불린 농도에 미치는 영향. *발육발달*, 12(4), 25-35.
- 안나영, 김기진 (2005). 해녀의 저온 침수와 일반 여성의 수영 시 스트레스 호

- 르몬 농도와 임파구 아형 비율 변화의 비교. *한국생활환경학회지*, 12(4), 293-298.
- 안미정 (1998). 제주해녀에 대한 이미지와 사회적 정체성. *제주도 연구*, 15, 153-193.
- 안미정 (2007). *제주 잠수의 어로와 의례에 관한 문화인류학적 연구*. 한양대학교 대학원 박사학위논문, 서울.
- 안재현 (2008). 동해안 해녀들의 잠수관련 이과적 증상 및 소견. 영남대학교 대학원 박사학위논문, 경북.
- 유철인 (1998). 물질하는 것도 머리싸움: 제주 해녀의 생애이야기. *한국문화인류학*, 31(1), 97-117.
- 유철인 (2012). 유네스코 무형문화유산 등재와 제주잠녀의 지속가능성. *제주학회 학술발표논문집*, 2012(1), 143-144.
- 이경희 (1997). *제주도 노인들의 건강생활양식에 관한 문화기술지*. 경희대학교 대학원 박사학위논문, 서울.
- 이용철 (2002). *장수지역 노인들의 생활실태에 관한 연구: 제주도의 장수마을을 중심으로*. 제주대학교 대학원 석사학위논문, 제주.
- 이용, 양재욱, 권정도 (2012). 한국 해녀에서 지식잠수 활동이 안압과 시신경 및 시야에 미치는 영향. *대한안과학회지*, 53(10), 1480-1487.
- 이주희, 김찬 (2002). 통영지역 해녀의 식습관 및 영양소섭취 실태조사. *대한지역사회영양학회지*, 7(6), 741-748.
- 이찬훈 (2016). 불교의 깨달음과 그 구현 - 최근 한국불교계의 깨달음 논쟁을 중심으로 -. *동아시아불교문화*, 27, 283-316.
- 이효현, 김시연, 장영준, 하정운, 강권용, 권미선 외 (2015). 고령 제주 해녀의 행동성 체온조절과 내한내열성의 변화: 설문조사와 국소내한성 평가를 바탕으로. *한국생활환경학회지*, 22(3), 477-489.

- 장인현, 안나영 (2001). 단시간 최대 운동 시 해녀들의 스트레스 호르몬 농도와 면역기능의 반응. *한국체육과학회지*, 10(2), 465-474.
- 조혜정 (1988). *한국의 여성과 남성*. 서울: 문학과 지성사.
- 좌혜경 (2002). 일본 쓰가지마의 ‘아마’와 제주 해녀의 비교 민속학적 고찰. *한국민속학*, 36, 229-270.
- 좌혜경 (2008). 해녀 생업 문화의 민속지식과 언어표현 고찰. *영주어문*, 15, 101-130.
- 전경일 (2010). *해녀처럼 경영하라*. 서울: 다빈치북스.
- 정광중 (2002). 쇠퇴하는 해녀어업에 대하여. *제주도사연구*, 11, 47-58.
- 정영태, 홍성철, 홍수연 (2008). *잠수어업인 진료비 지원에 따른 진료 행태 분석*. 제주발전연구원.
- 제주도 문화예술과 제주도지편찬위원회 (2004). *제주여성 전승문화*. 제주: 제주도.
- 제주시 (2016). 우도면. 2016. 12. 22, <http://www.jejusi.go.kr/contents/index.php?mid=6101> 에서 검색.
- 제주특별자치도 (2016). *제주특별자치도내 읍면별 해녀현황*. 제주특별자치도 행정자료.
- 제주특별자치도 여성특별위원회 (2007). *제주여성의 삶과 공간*. 제주: 제주특별자치도 여성특별위원회.
- 제주특별자치도 해녀박물관 (2009). *제주해녀의 생업과 문화*. 제주: 제주특별자치도 해녀박물관.
- 제주특별자치도 해양수산국 (2010). *2010년도 지방비 지원 해양수산사업 집행 지침*. 2016. 2. 15, <http://www.jeju.go.kr/group/part11/refer.htm?qType=title&q=%EC%82%AC%EC%97%85&act=view&seq=798395>에서 검색.
- 제주특별자치도 해양수산국 (2015). *잠수어업인 지정진료기관 현황*. 2016. 2.

- 29, <http://www.jeju.go.kr/group/part11/refer.htm?act=view&seq=931304> 에서 검색.
- 제주특별자치도 해양수산국 (2016). *2015 해양수산현황*. 2016. 11. 19, <http://www.jeju.go.kr/group/part11.htm> 에서 검색.
- 제주특별자치도 해양수산국 (2016). *도내 해녀 현황*. 2016. 6. 9, <http://www.jeju.go.kr/group/part11/refer.htm?act=view&seq=966635> 에서 검색.
- 제주특별자치도 해양수산연구원 (2016). *해어황 동향*. 2016. 2. 27, <http://m.jeju.go.kr/group/part22/notice/news.htm?page=1> 에서 검색.
- 통계청 (2010). *농림어업총조사*. 2016. 3. 9, <http://kostat.go.kr> 에서 검색.
- 한창훈 (1999). 제주도 민요와 여성: 특히 ‘잠수 (潛嫂)’ 의 생활과 관련하여. *여성문학연구*, 1, 81-98.
- 해녀박물관 (2015). *제주 해녀*. 제주: 해녀박물관.
- 홍석기 (1961). 한국해녀의 호흡 생리학적 연구. *대한의학협회지*, 4(11), 45-58.
- 황환식, 최현림 (2003). 수산물 채취 작업이 해녀들의 골밀도에 미치는 영향. *대한산업의학회지*, 15(4), 411-421.
- Bae, K. A., An, N. Y., Kwon, Y. W., Kim, C., Yoon, C. S., Park, S. C., et al. (2003). Muscle fibre size and capillarity in Korean diving women. *Acta Physiologica Scandinavica*, 179(2), 167-172.
- Byun, K., Kang, E. J., Yoo, C., & Kim, K. H. (2015). Spatial Transformation and Functions of Bulteok as Space for Haenyeo on Jeju Island, Korea. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*, 14(3), 533-540.
- Cevoli, S., Sancisi, E., Pierangeli, G., Grimaldi, D., Zanigni, S., Nicodemo, M., et al. (2006). Chronic daily headache: risk factors and pathogenetic considerations. *Neurological Sciences*, 27(2), 168-173.

- Cheshire, W. P. (2004). Headache and facial pain in scuba divers. *Current Pain and Headache Reports*, 8(4), 315-320.
- Choi, J. C., Lee, J. S., Kang, S. Y., Kang, J. H., & Bae, J. M. (2008). Chronic Daily Headache With Analgesics Overuse in Professional Women Breath-Hold Divers. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 48(7), 1037-1043.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. California: Sage.
- Crooks, V. C., Lubben, J., Petitti, D. B., Little, D., & Chiu, V. (2008). Social network, cognitive function, and dementia incidence among elderly women. *American Journal of Public Health*, 98(7), 1221-1227.
- Cruz, E. V. (2013). The use of focused ethnography in nursing research. *Nurse Researcher*, 20(4), 36.
- Durán, C. E., Azermai, M., & Vander Stichele, R. H. (2013). Systematic review of anticholinergic risk scales in older adults. *European Journal of Clinical Pharmacology*, 69(7), 1485-1496.
- Evers, S., & Jensen, R. (2011). Treatment of medication overuse headache—guideline of the EFNS headache panel. *European Journal of Neurology*, 18(9), 1115-1121.
- Geng, Q., Stuthridge, R. W., & Field, W. E. (2013). Hazards for farmers with disabilities: working in cold environments. *Journal of Agromedicine*, 18(2), 140-150.
- Holtzman, R. E., Rebok, G. W., Saczynski, J. S., Kouzis, A. C., Doyle, K. W., & Eaton, W. W. (2004). Social network characteristics and cognition in middle-aged and older adults. *The Journals of Gerontology Series*

B: Psychological Sciences and Social Sciences, 59(6), 278-284.

- Hong, S. K. (1973). Pattern of cold adaptation in women divers of Korea(ama). *In Federation Proceedings, 32(5), 1614-1622.*
- Hwang, H., Bae, J., Hwang, S., Park, H., & Kim, I. (2006). Effects of breath-hold diving on bone mineral density of women divers. *Joint Bone Spine, 73(4), 419-423.*
- Kang, B. S., Han, D. S., Paik, K. S., Park, Y. S., Kim, J. K., Kim, C. S., et al. (1970). Calorigenic action of norepinephrine in the Korean women divers. *Journal of Applied Physiology, 29(1), 6-9.*
- Kim, M. Y., Choi, S., & Kim, W. J. (2015). Health Status of Haenyeo Who Visited the Emergency department. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology, 7(6), 33-40.*
- Kohshi, K., Katoh, T., Abe, H., & Okudera, T. (2001). Neurological diving accidents in Japanese breath-hold divers: A preliminary report. *Journal of Occupational Health, 43(1), 56-60.*
- Lee, J. Y., Lee, H. H., Kim, S., & Jang, Y. J. (2015). Diving bradycardia of elderly Korean women divers in cold seawater: a field report. *Extreme Physiology & Medicine, 4(1), 1.*
- Lee, J. Y., Lee, H. H., Kim, S., Baek, Y. J., & Jang, Y. J. (2016). Diving bradycardia of elderly Korean women divers, Haenyeo, in cold seawater: a field report. *Industrial Health, 54, 183-190.*
- Lee, H. H., Kang, K., Kwon, M., Kwon, J., & Lee, J. Y. (2014). P-44 Physiological implications and life styles of Korean female divers, Haenyeo: A questionnaire study. *Symposium on Human-Environment System, 38, 241-244.*

- Lemaître, F., Kohshi, K., Tamaki, H., Nakayasu, K., Harada, M., Okayama, M., et al. B. (2014). Doppler detection in Ama divers of Japan. *Wilderness & Environmental Medicine*, 25(3), 258-262.
- Leininger, M. M. (1985). Ethnography and ethnonursing: Models and modes of qualitative data analysis. *Qualitative research methods in nursing*, 33-72.
- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. (1985). *Effective Evaluation(4th)*. San Francisco Jossey & Bass Publication.
- Maher, R. L., Hanlon, J., & Hajjar, E. R. (2014). Clinical consequences of polypharmacy in elderly. *Expert Opinion on Drug Safety*, 13(1), 57-65.
- Morse, J. M. (2007). Does health research warrant the modification of qualitative methods?. *Qualitative Health Research*, 17(7), 863-865.
- Norimitsu, O. (2005, February 15). South Korea's 'sea women' trap prey and turn tables. *The New York Times*. <http://www.nytimes.com/2005/02/15/world/asia/south-koreas-sea-women-trap-prey-and-turn-tables.html>
- Park, Y. S., Rahn, H., Lee, I. S., Lee, S. I., Kang, D. H., Hong, S. Y., & Hong, S. K. (1983). Patterns of wet suit diving in Korean women breath-hold divers. *Undersea biomedical research*, 10(3), 203-215.
- Radcliff, S., Yue, J., Rocco, G., Aiello, S. E., Ickowicz, E., Hurd, Z., et al. (2015). American Geriatrics Society 2015 updated beers criteria for potentially inappropriate medication use in older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 63(11), 2227-2246.
- Schipke, J. D., Gams, E., & Kallweit, O. (2006). Decompression sickness

- following breath-hold diving. *Research in Sports Medicine*, 14(3), 163-178.
- Stefanidou, S., Melekos, T., Kotsiou, M., & Mesimeris, T. (2013). Decompression sickness related to breath-hold diving: A case report. *Aristotle University Medical Journal*, 40(1), 25-28.
- Spradley, J. P. (1979). *The ethnographic interview*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Spradley, J. P. (1980). *Participant observation*. Belmont, California: Thomson Learning.
- Tamaki, H., Kohshi, K., Ishitake, T., & Wong, R. M. (2010). A survey of neurological decompression illness in commercial breath-hold divers (Ama) of Japan. *Undersea & Hyperbaric Medicine*, 37(4), 209.
- Tamaki, H., Kohshi, K., Sajima, S., Takeyama, J., Nakamura, T., Ando, H., et al. (2010). Repetitive breath-hold diving causes serious brain injury. *Undersea and Hyperbaric Medical Society*, 37(1), 7-11.
- UNESCO. (2016). Culture of Jeju Haenyeo (women divers). Retrieved December 4, 2016, from <http://www.unesco.org/culture/ich/en/RL/culture-of-jeju-haenyeo-women-divers-01068>
- Vann, R. D., Moon, R. E., Freiburger, J. J., Denoble, P. J., Dear, G. L., Stolp, B. W. et al. (2008). Decompression illness diagnosis and decompression study design. *Aviation Space and Environment Medicine*, 79(8), 797-798.
- Wong, R. (2000). Breath-hold diving can cause decompression illness. *SPUMS Journal*, 30(1), 2-6.

부록 A. 연구 참여자 설명서

연구 제목 : 제주 해녀의 삶에서의 건강관리 경험

이 설명서는 여러분에게 연구에 대한 정보를 제공하기 위해 제작되었습니다. 아래의 내용을 읽어보시고 궁금하신 점이 있으면 연구자에게 문의바랍니다.

이번 연구의 참여 결정은 귀하의 의사에 달려 있습니다. 아래의 내용을 읽어 보신 후 참여를 원하시면 간단한 동의서 작성 후 연구를 진행하게 됩니다.

1. 연구의 배경과 목적

제주 해녀는 숨을 참고 물속에서 일하는 작업의 특성 상 많은 건강문제를 가지고 있을 수 있습니다. 제주 해녀의 건강문제가 무엇인지 알아보고, 어떻게 관리하는지 파악하는 것은 제주 해녀의 건강을 유지, 증진하는 데에 중요한 역할을 할 것입니다.

본 연구의 목적은 제주 해녀의 건강관리 경험을 이해하고 문제를 발견하여 제주 해녀의 건강관리를 위한 기초자료를 제시하기 위함입니다.

2. 연구방법

본 연구는 현재 활동 중인 제주 해녀를 대상으로 합니다. 본 연구에는 연구자에게 동의를 해주신 해녀가 참여할 예정입니다. 귀하께서 본 연구 참여 시 면담과 관찰이 이루어질 것입니다. 면담은 대략 1~2회로 첫 면담 후 필요시 추가 면담이 이루어질 수 있고, 1회 면담 시에 약 1시간정도 소요됩니다. 면담 장소는 귀하가 원하는 편안한 곳으로 선정할 것입니다. 연구를 위해 면담 내용은 녹음될 예정이오니 양해 부탁드립니다. 관찰은 평소 귀하의 건강관련 행위를 파악하기 위해 물질 전 준비시간, 물질 후 정리시간 동안의 모습에 대하여 관찰하게 됩니다. 관찰 시간은 1회 이루어지며 물질 작업 전 2시간, 작업 후 2시간 총 4시간이 예상됩니다.

3. 연구 참여에 따른 이득

이번 연구 참여로 인해 귀하께 직접적인 이익은 기대할 수 없습니다. 하지만 제주 해녀의 건강에 대한 정보제공을 함으로써 제주 해녀의 건강관리를 위한 유용한 자료로 활용될 것입니다.

4. 연구 참여에 따른 손실

면담 중 예민한 질문은 없지만 시간 소요로 인한 불편함을 유발할 수 있습니다. 귀

하께서 불편함을 느끼지 않도록 쉬는 시간을 가질 것이며 면담 중 다과를 제공할 것입니다. 불편함이 있을 경우 면담을 중단할 것이며, 연구자가 귀하를 관찰 도중 귀하께서 불편함을 느끼시면 편안하게 작업준비를 하실 수 있도록 관찰을 중단할 것입니다. 귀하께서 연구 참여로 시간적 할애를 해주시는 데에 대한 감사의 사례를 할 것입니다(면담: 시간당 2만원, 관찰: 1회 2만원).

5. 연구의 중도 포기

연구 참여와 진행은 귀하께서 스스로 결정하는 것입니다. 그리고 연구에 참여한 후에도 언제라도 취소하실 수 있으며 이로 인한 불이익은 전혀 없습니다. 연구 참여 동의를 철회하고자 하신다면 연구자에게 알려주시기 바랍니다. 연구 참여를 취소할 경우 귀하께서 제공한 녹음 자료는 모두 영구 삭제하고 서면 자료는 분쇄하여 파기할 것입니다. 연구 참여를 중도 포기하더라도 연구 사례비는 제공될 예정입니다.

6. 비밀보장

본 연구에서 귀하의 면담 기록과 개인기록은 연구자만이 볼 수 있습니다.

연구목적으로 귀하의 나이, 학력, 결혼상태 등에 대한 신상정보가 수집되게 됩니다. 하지만 귀하의 신원을 파악할 수 있는 기록은 비밀로 보장될 것이며, 개인정보는 귀하의 성명을 가린 채로 제공되기 때문에 자료상으로 귀하가 누구인지 전혀 알 수 없습니다. 수집된 자료는 잠금장치가 있는 보관함에 보관되고 연구 종료 3년 후 폐기될 것입니다. 또한 연구결과가 출판될 경우에도 귀하의 신상정보는 비밀상태로 유지될 것입니다.

7. 연구 관련 책임자

본 연구에 관한 질문에 대해 연구자가 답변을 할 것입니다. 연구 기간 중 본인이나 법정대리인이 언제라도 질문을 하실 수 있으며 의문점이 있으면 연락 바랍니다. 기타 연구의 윤리적 측면이나 대상자의 권리 보호와 관련하여 문의사항이 있으실 경우에는 언제든지 이화여자대학교 생명윤리위원회로 연락하시기 바랍니다.

[연구자]

성 명 : 김지인

소 속 : 이화여자대학교 일반대학원 간호학과

연락처 : 010-3***-****

이메일 : jiin0407@ewhain.net

[이화여자대학교 생명윤리위원회]

연락처 : 02) 3277-7154

이메일 : irb@ewha.ac.kr

부록 B. 연구 참여자 동의서

연구 제목 : 제주 해녀의 삶에서의 건강관리 경험

안녕하십니까? 제주 해녀의 삶에서의 건강관리 경험 연구에 참여해 주셔서 감사드립니다. 본 연구의 목적은 제주 해녀의 건강관리 경험을 이해하고 문제를 발견하여 제주 해녀의 건강관리를 위한 기초자료를 제시하는 것입니다.

아래 내용을 읽으시고 내용을 완전히 이해하시면 서명하여 주십시오.

본인은 본 동의서 및 설명서를 읽었고, 그 내용을 충분히 이해합니다.

본인은 김지인, 연구자로부터 이 연구의 목적, 방법, 소요되는 시간, 연구로 인한 득과 실, 개인정보 수집 등에 대한 충분한 설명을 듣고 이해하였습니다. 궁금한 사항에 대해서는 질문을 하였고 적절한 답변을 들었습니다.

본인은 이 동의서에 기술된 바에 따라 본인의 신원확인 정보를 제외한 개인정보를 사용하고 공유하는 것을 허락합니다.

본인은 연구 참여 기간 중 언제라도 중도에 연구 참여를 거부하거나 중단할 수 있습니다. 또 본인은 이 연구 참여를 중단하더라도 본인에게 어떠한 불이익도 없다는 것을 알고 있습니다.

본인은 자유로운 의사에 따라 연구 참여에 동의합니다.

* 작성 중 문의할 사항이 있으시면 아래의 연락처로 연락주시기 바랍니다.

[연구자]

성명 : 김지인

소속 : 이화여자대학교 일반대학원 간호학과

연락처 : 010-3***-****

년 월 일 연구 참여자 : (서명)

년 월 일 연구 책임자 : (서명)

ABSTRACT

The Health Management Experience in Life of Women Divers in Jeju Island

Kim, Ji In

Directed by Professor

Kim, Miyoung R.N., Ph.D., MBA.

Department of Nursing Science

The Graduate School of

Ewha Womans University

This study is conducted under the research method of ethnography to understand health management of women divers who have had the routine of exhausting life under the sea for a such a long time even with various health problem. For the study, the data of 15 women divers from eastern Jeju Island are collected between the period of July 2016 and October 2016 through participant observation and face-to-face interview, and analyzed based on domain, taxonomic, componential and theme analysis of Spradley (1979, 1980).

The cultural theme of this study is as follows.

First cultural theme is ‘balancing diving with body condition’ .

Women divers develop eating habits for diving, regulate body temperature under the low temperature of seawater and control breathing while judging the distance between the water and the surface. Also, they adapt themselves to the surroundings under the sea by balancing their body and understanding ocean environment and the space among the peer women divers.

Second cultural theme is ‘appreciating and caring body for diving’ .

Women divers encourage energy with sleep and nourishment and prevent skin damage by eliminating body wastes after diving. Reducing workload in their every life also helps their health management.

Third cultural theme is ‘finding peace of mind’ .

Women divers try to have some peace of mind by avoiding negative thoughts and discord and by having traditional folk beliefs and religion.

Fourth cultural theme is ‘using medicine and treatment for symptom relief’ .

Women divers relax and prevent pain with medicine before diving and have comfort from visiting hospital.

Fifth cultural theme is ‘Relying on and coping with community’ .

The women divers secure safety while diving with their peers and build a sound relationship with them as they lead the lives centering diving around.

This study is meaningful, since it deeply explores the culture of health care among female divers in Jeju in accordance with unique sociocultural characteristics, beliefs and attitude of them. With the results of the study, therefore, I suggest education and mediation program development along with the verification of effectiveness of the program based on the characteristics of women divers and care needs.