Crisisonomy Vol.13 No.2, 45-55
ISSN 2466-1198 (Print) ISSN 2466-1201 (Online) http://dx.doi.org/10.14251/crisisonomy.2017.13.2.45
© 2017 Crisis and Emergency Management : Theory and Praxis. All rights reserved.

Crisisonomy

Crisis Adaptation of Middle-aged Women During Climacteric Period

Kyung Won Kim[1#], Kyung Eui Bae[2+]

[1] Department of Nursing, Daegu Haany University, 136 Shincheondong-ro, Suseong-gu, Daegu, Korea
[2] Department of Nursing, Dongseo University, 47 Jurye-ro, Sasang-gu, Busan, Korea

Abstract

A qualitative study was conducted to investigate crisis adaptation experiences of middle-aged women during climacteric period. The data were collected from twenty-six middle-aged women grouped into three focus groups as well as in-depth interviews with individual participants from April to May 2015. The data were analyzed by a phenomenological method developed by Colaizzi. A total of 147 significant statements were extracted from the data resulting in nine themes and five theme clusters such as “various overcoming efforts”, “catch-up with ambivalence”, “adaptation to the changes in my life”, “support from significant people”, and “becoming the center of my life”. This study provides us with better understanding of a crisis adaptation process of middle-aged women during climacteric period. Based on the findings, we propose developing a intervention program to overcome a crisis of climacteric period for women.

Key words: adaptation experience, climacterium, middle-aged, women

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

우리사회의 건강에 대한 높은 관심과 가족 중심의 사회구조로의 전환은 그 중심에 있는 여성의 건강을 중요하게 인식하게 되었다. 여성 건강의 범위도 모성, 가임기, 폐경/갱년기 및 노년기 여성의 총체적 건강 유지, 증진까지로 확대하였다(Ha, *et. al.*, 2016). 이와 같은 흐름에 발맞추어 한국여성의 평균수명도 2000년 이후 지난 15년 동안 꾸준히 증가하였으며(Kim, 2016), 2014년에는 평균수명이 85.48세로 세계 3위를 기록하였다(WHO, 2016). 평균수명의 연장으로 노년기가 길어지면서 여성들은 노년기의 질적인 삶을 추구하게 되었고 그들 삶의 질을 좌우하는 폐경/갱년기 여성건강에 더 많은 관심을 갖게 되었다.

여성은 폐경과 관련하여 신체, 심리, 사회적으로 다양한 변화를 겪는다. 골밀도가 감소되어 골다공증과 골절이 쉽게 유발되며, 호르몬 변화와 자율신경계의 실조로 인해 열감, 발한, 도한, 수족냉증, 심계항진, 두통 등과 같은 증상을 경험한다. 또한 방광염과 요실금 같은 비뇨생식기계 질환은 물론 암 등과 기타 만성질환의 이환률까지 높아진다. 이와 같은 건강상의 위기들은 남

The 1st author: Kyung Won Kim, Tel. +82-53-770-2281, Fax. +82-53-770-2286, e-mail. kyungwok@dhu.ac.kr
+ Corresponding author: Kyung Eui Bae, Tel. +82-51-320-2632, Fax. +82-51-320-2721, e-mail. betty3903@hanmail.net

www.kci.go.kr

편의 은퇴와 자녀의 결혼 시기 등과 맞물려 중년여성은 우울, 외로움, 실패감 같은 정서적인 문제까지 경험하게 된다(Ha, *et. al.*, 2016). 그러므로 중년여성에게 갱년기는 제2의 위기상황이라 할 수 있으며 이 위기 상황의 극복정도가 노년기 삶에 큰 영향을 미칠 것으로 사료된다.

물론, 여성에게 갱년기는 성장발달과정의 한 과정으로 볼 수 있지만 폐경뿐만 아니라 사회적, 심리적으로도 많은 변화가 발생하여 여러 가지 문제들이 함께 일어날 수 있기 때문에 큰 위기 상황이라고 할 수 있다. 따라서 중년여성들의 갱년기 위기 극복을 도울 수 있는 중재방안이 필요하며 그에 앞서 갱년기라는 위기상황이 중년여성들에게 어떤 영향을 미치는지에 관한 연구가 요구되어진다.

실제 여성의 갱년기와 관련한 연구는 많으나 대부분의 연구가 갱년기 증상에 관한 양적연구이거나(Kim & Kim, 2013: Park & Kim, 2010), 질적연구의 경우에도 갱년기 증상 경험과(Yeom, 2015) 그 경험의 유형에 대한 연구(Doo, 2013)에 그치고 있어 갱년기를 위기상황으로 보고 그 의미와 적응 경험을 심도 있게 탐색한 연구가 필요하다고 생각되었다. 따라서 본 갱년기 위기를 중년여성의 어떤 중재방법을 통해 어떻게 겪어냈는지 적응과정의 경험의 본질을 파악하고자 하였다.

이에 본 연구자는 중년여성은 갱년기를 어떤 의미로 받아들이는지, 갱년기를 위기 상황으로 보는 그녀들의 본질적 구조는 무엇인지, 갱년기 적응과정에서 그녀들은 어떤 경험을 하였는지를 심층적으로 탐색하고자 하였다. 특히, 본 연구에서는 중년여성들이 갱년기 위기를 겪으면서 다양한 시행착오를 통해 긍정적으로 적응해나가는 과정을 탐색하므로 앞으로 갱년기를 경험하게 될 중년여성이 긍정적 적응과정으로 더 빨리 나아가게 하는 실마리를 제공할 수 있을 것으로 생각하였다. 그리고 중년여성들의 경험이 어떤 의미 구조를 가지는지를 선입견 없이 바라보기 위해 질적연구방법 중 연구참여자들이 실제 경험하는 체험현상을 범주화된 결과로 분석할 수 있는 Colaizzi(1978)의 현상학적 연구방법을 적용하였다. 본 연구과정을 바탕으로 중년여성의 갱년기 위기 극복 경험을 해석하고 통합하여 나타나는 현상을 구체화함으로써 중년여성 스스로가 자신의 갱년기 위기를 극복할 수 있는 중재방안 개발에 활용할 수 있도록 기초자료를 제시하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성에게 갱년기는 어떤 의미를 가지며 그들의 갱년기 위기 적응 경험은 어떠한지 심층적으로 파악하고 그 의미를 분석하여 중년여성의 갱년기 위기 극복을 위한 간호중재 방안의 근거로 활용하는 것이다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 중년여성의 갱년기 위기 적응과정의 경험을 이해하고 탐색하기 위해 포커스 그룹 인터뷰방법으로 자료수집을 하였고 Colaizzi(1978)가 제시한 분석방법을 적용한 질적 연구이다.

2. 연구 참여자 선정 및 윤리적 고려

본 연구 참여자는 B시 및 G권역에 거주하며 의사소통에 장애가 없고, 그룹 토론이 가능한 중년여성들이다. 포커스 그룹은 7명, 9명, 10명을 구성원으로 총 세 그룹이었다. 포커스 그룹 연구 참여자 선정은 구성원 간에 근본적으로 유사하다고 인식할 때 토론이 활성화되고 심층적인 자료를 얻을 수 있으며(Morgan & Kruger, 1998), 연구 목적에 맞게 내용의 맥락을 재생성하기 위해서는 아는 사람들이 모이는 것이 바람직하다(Kim, *et. al.*, 2000)는 기준을 따랐다. 두 그룹은 기존의 소규모 모임을 그대로 구성하였으며, 나머지 한 그룹은 구성원 간 어느 정도 안면이 있으며 폐경을 경험했거나 갱년기에 있는 중년여성[1]들이다.

1) 본 연구에서는 폐경 혹은 갱년기와 관련된 신체적, 심리적 증상에 대해 관심이 있고 현재 혹은 최근 1~4년 이내에 관련 증상을

www.kci.go.kr

연구 참여자에게 연구의 목적과 취지 및 포커스그룹에 대해 설명하고 동의를 얻었으며, 포커스그룹 인터뷰를 시작하기 전에 녹음 및 녹취에 대한 동의를 얻었다. 자료 수집에 들어가지 전 연구자가 그룹별로 연구의 목적과 절차를 다시 한 번 설명하였다. 또한 연구결과는 연구의 목적 이외에는 사용되지 않을 것이며, 연구 참여자의 개인 정보는 인터뷰 자리 이외에는 절대 비밀이 보장됨을 설명하였다.

3. 자료수집

자료 수집기간은 2015년 4월 23일부터 5월 30일까지였다. 포커스 그룹인터뷰의 자료수집은 연구자가 세부질문작성법(questioning route)에 따라 작성한 질문지를 만들어 사용하였는데 "중년기를 거치면서 어떤 경험을 하셨습니까?"의 도입질문을 시작으로 "폐경과 더불어 본인에게 발생한 문제는 무엇이라고 생각하십니까?"의 전환질문을 통해 내용에 따라 즉각적인 질문을 활용하면서 자연스럽게 마무리 질문을 하여 포커스 그룹 인터뷰를 진행해 나갔다. 인터뷰 장소는 참여자들의 접근이 용이하고 편안하게 참여할 수 있도록 1명의 연구 참여자와 연구자가 제공한 개인 주택과 회의장을 사용하였다.

포커스 그룹 인터뷰는 그룹별로 100분에서 130분이 소요되었다. 인터뷰는 연구자와 간호대학 교수 1인이 공동으로 진행하였고, 보조 진행자 1인이 그룹 인터뷰 진행내용을 녹음, 기록, 관찰하고 상황을 기록하였다.

4. 자료 분석

인터뷰를 통해 수집된 자료는 Colaizzi(1978)가 제시한 분석방법을 적용하였다.

1단계. 인터뷰 내용을 연구 참여자들과 반복하여 들으면서 그들의 말 그대로를 글로 기술하려 하였다. 2단계. 연구 참여자들의 갱년기 위기 적응 경험에서 의미있는 진술을 추출하였다. 3단계. 추출된 의미있는 진술의 명확한 의미를 파악하여 연구자의 언어로 기술하였다. 4단계. 3단계에서 구성된 의미로 주제(theme)와 주제군(theme clusters)을 구성하고 주제와 주제군이 원 자료의 의미를 잘 설명하는지 계속 반문하였다. 5단계. 주제와 주제군을 포괄적으로 설명하고 자료의 분석결과를 철저하게 기술하고 통합하였다. 6단계. 연구 참여자들의 갱년기 위기 적응 경험의 의미를 중심으로 본질적 구조를 기술하였다. 7단계. 타당성을 확보하는 단계로 연구 참여자에게 분석 결과를 보여주고 그 내용이 그녀들의 본래의 경험과 일치하는지 확인하였다. 그리고 질적 연구의 경험이 많은 간호학교수 2인에게 의뢰하여 연구의 일관성을 확보하려고 하였다. 또한 질적 연구의 엄밀성 확보를 위해 신빙성(credibility), 적합성(fittingness), 감사가능성(auditability), 그리고 확정성(confirmability)의 4가지 기준(Guba & Lincoln, 1992)을 준수하였다. 신빙성은 본 연구자의 편견과 고정관념을 괄호 처리하여 중립을 지키면서 인터뷰 과정에 영향을 미치지 않게 하여 신빙성을 확보하였다. 적합성은 본 연구자가 가진 지식적 편견을 개입시키지 않으려고 하면서 연구 참여자들과 질적 연구의 전문가들로부터 본 연구 분석결과의 타당성을 확인하는 것이었다. 그리고 감사가능성은 연구과정을 상세히 기술하려고 한 것이다. 의미 있는 진술을 추출하고 주제, 주제군의 조직과정을 표로 보여주고 참여자의 진술을 분석의 근거로 제시하여 감사가능성 또한 준수하였다. 확정성은 앞의 세 가지 기준을 확립하는 가운데 저절로 획득되었다.

Ⅲ. 연구결과

1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 43세에서 56세 사이의 중년여성들로 모두 갱년기 증상을 가지고 있었다. 참여자들의 학력은 5명을 제외하고는 모두 대졸이상이었다. 경제수준은 대부분 '충족하다'라고 답하였으며 자녀수는 평균 2명이었고 참여자 3명만 직업을 가지고 있었다. 참여자 4명은 월경을 규칙적으로 하고 있었으나 갱년기 증상이 있었으며 참여자 1명은 갑상선 질환을, 2명은

경험했던 40~50대의 여성으로 하였다.

www.kci.go.kr

Table 1. General characteristics of participants (N=26)

Characteristics	Categories	n
Age(yr)	43~45	4
	46~50	10
	51~56	8
Job	Yes	3
	No	23
Education	High school or less	5
	Diploma or bachelor	21
Economic status, self-rated	Sufficient	18
	Insufficient	5
	Very insufficient	3
Children	0	1
	2	22
	3	2
	4	1
Disease	Yes	4
	No	22
Medication	Yes	2
	No	24
Menstruation state	None	3
	Irregular	19
	Regular	4
Menopause symptoms	Heating and flushing	17
	Arthralgia and fatigue	18
	Skin Dryness	18
	Bad memory	25

관절염을, 1명은 피부질환을 가지고 있었다. 또한 참여자 1명은 6년 전 유방암 치료를 받으면서 자궁절제술을 받았으나 난소는 제거하지 않았고 호르몬 치료도 받지 않은 상태였다(〈Table 1〉).

2. 의미의 구성

포커스 그룹 인터뷰에서 얻은 자료에서 도출한 중요 진술은 147개였다. 이 진술들을 하나씩 주의 깊게 보면서 원 자료와 분리되지 않게 연구자의 진술로 의미를 구성하였다. 중년여성의 갱년기 위기 적응 경험은 '마음으로 극복하기', '극복하기 위한 방법 찾기', '증상을 심각하게 받아들임', '증상이 있다가 없다가 하는 것을 두고 봄', '더 바라는 마음을 버림', '다들 겪는 일이라 생각함', '내게 의미있는 사람들을 괴롭힘', '부부가 함께 헤쳐 나감', '또 다른 삶으로 거듭남'의 9개의 주제(theme)로 구성되었고, 최종적으로 '극복을 위한 다방면의 노력', '양가감정으로 따라잡기', '내 삶을 변화에 맞추려 함', '의미있는 사람들로부터 지지를 받음', '내 삶의 주인이 됨'의 5개의 주제모음(theme clusters)으로 범주화 되었다(〈Table 2〉).

1) 극복을 위한 다방면의 노력

참여자들은 갱년기를 먼저 마음으로 극복하려 하였다. 즐거운 마음으로 봉사 활동을 하고, 믿음을 가지고 열심히 기도하였으며 개별적으로 나타나는 다양한 증상에 신경 쓰지 않고 편안하게 지내다보니 증상이 호전된 자신을 발견했다. 참여자들은 갱년기 증상을 극복할 수 있는 방법을 찾으려고 노력하였다. 사람들을 만나거나 운동을 하고, 주의사람들이 갱년기 증상에 좋다고 권하는 음식인 검은콩과 마 등을 의식적으로 챙겨 먹으면서 활기를 되찾았고 편히 쉬면서 피로가 풀릴 때 까지 계속 잠을 청하기도 하였다. 한편 나이가 몇인지도 모르게 바쁘게 살다 보니 갱년기를 잊었다는 참여자도 있었다. 이처럼 참여자들은 갱년기를 극복할 수 있다는 마음을 가지고 극복방법을 찾기 위해 다방면의 노력을 기울였다고 한다.

www.kci.go.kr

Table 2. Middle-aged women' adaptation experience on the climacterium as a crisis

Themes Clusters	Themes	Formulated meaning
Effort to the overcome of her problem.	Overcome with mind	Lives with volunteering and pleasant thinking
		Based on beliefs, pass with pray
		Stay relax without any concern
	Find the way to overcome	Make a schedule with others and do exercise
		Consciously, have a healthy food
		Busy life routine makes to forget the menopause
		Have a relax time and take a sleep until all of stresses are disappeared
Catching up with ambivalence	Accept a symptom seriously	Body feels shrinking and adhering on the ground
		Taking seriously about end of period season
		Showing temper on small events.
	Keep watch over the symptom's present and absent	Swing the menopause symptomst
		Having a intent to talk and then turn away.
		Thought to endure the sickness and leave it.
Trying to fit the change of my life part.	Abandon mind of desire	Does not think it's disease therefore she doesn't want to take a medicine.
		Health is blessing therefore remove greedy mind
		The fall of my life came
	Thinking everyone is getting over it	Accept easy because everyone also get through same experience.
		Thought it's over of boring and annoying work.
By the support from significant people	Tormenting the people who are meaningful to me	Argue with family continuously.
		Torment the husband whenever see him.
		Feel sad about behaviors from family
	Solve a problem with spouse	Have more difficult time without husband.
		Consciously, spouse increase time to spend together.
		Husband try to adjust for wife
Becoming the center of my life.	Born to be a different life	Lay down a lot and be reborn as a harmonious mother
		My mind changed, so my family looked different.
		Surround people feel comfortable from my relaxed reaction.

(1) 주제: 마음으로 극복하기

우울해지는 마음이 가끔 느껴질 때가 있어요. 그런 걸 느낄 때 마다 갱년기에 우울증이 생긴다는데 그걸 극복하기 위해서 즐거운 마음으로 봉사하고 이렇게 사니까 그런 것이(우울할 때 즐거운 마음을 가지고 봉사 나가서 활동을 하려고 하는 마음먹는 것 자체와 증상의 정도가) 관련 되는 것처럼 느껴 질 때가 많아요.(참여자 B)

저는 신경 쓰이는 일을 안 하려고 합니다. 작년 봄부터 가려움증 때문에 제일 고민이 되고 그래요. 정상적으로 집에서는 신경 안 쓰고 편안히 있으니까 생리(가) 없고(없는 상태에서) 1년 지나면서(지나고 나서) 20일 정도 있다가(20일 간격으로) 두 번을 있다가 지금은 또 괜찮아요(생리가 규칙적으로 있어요).(참여자 K)

(2) 주제: 극복하기 위한 방법 찾기

밖에서 사람도 만나고 운동도 하고 그러니까. 운동한지 1년 반 정도 된 것 같아요. 수영하고 있어요. 그거 하면서 좀 나아진 것 같아요.(참여자 C)

다른 약 같은 건 전혀 안 먹는데 비타민 C (그거)는 약에 들어가지도 않잖아요? 아무튼 아파서 병이 오는 건 아니고 그냥 뭐 피로하다든지 (하면 비타민 C는 먹어요. 그 외에도) 이런 증상(갱년기 증상)이 많이 오고 흰 머리가 자꾸 나나든지 이런 것 때문에 검은콩 그걸 이제 많이 먹어. 매일 콩을 갈아서 먹고, 마도 갈아서 먹고 등산도 매일하고 그렇게 함으로서 피로도 없고 굉장히 활기가 확 생기는 것 같아요.(참여자 B)

친구들이 갱년기(라서)면 그렇다던데 이게 갱년긴가 하고 생각하고. 어쨌든 저는 바쁘게 살려고 노력을 합니다. 바쁘니까 잊고 내가 나이가 몇 살이다, 라는 것을 잊고 좀 바쁘게 어디를 막 가고 바쁘게 사니까 갱년기도 모르겠고 잊어버리고, 그라고 살아요.(참여자 F)

www.kci.go.kr

2) 양가감정으로 따라잡기

참여자들은 갱년기 증상을 몸이 쪼그라들어 바닥에 들어붙는 것 같다고 표현하였으며 생리가 끊어지는 것을 아주 심각하게 받아들였다. 감정조절을 못해 사소한 일에도 불같은 성격이 튀어 나올 정도로 스트레스가 많았다고 한다. 그러나 다른 참여자들은 매번 증상이 나타났다가 괜찮아지고를 반복하니 증상을 참는 게 낫다 싶어 두고 보았다고 했다. 이처럼 참여자들은 갱년기 위기를 심각하게 받아들이는 측면과 그냥 두고 보자는 측면의 양가감정으로 따라 잡으려고 하였다.

(1) 주제: 증상을 심각하게 받아들임

저는 나이도 어린데 생리도 끊어지려고 그라니까(그러니) 굉장히 심각하게 받아 들여 지더라구요(지는 것 같아요). 이게(생기가) 끊어지니까 몸이 쪼그라드는 것 같아요. 전체적으로 다(모든 것이). 작은 키도 그렇고, 원체 키가 컸으면 덜 할 텐데, 키가 작으니까 더 작아지는 것 같고 쪼그라드는 것 같고 땅에 바짝 들어붙는 듯한 느낌이 들고...(참여자 E)

얼마 전부터 얼굴이 확 달아오르는데 달아오르고 나면 등에 땀이 확 나고 성격이 원래 스트레스 안 받는 성격인데도 사소한 일에 스트레스를 받았는지 확 불같이 성질이 확 튀고(밖으로 표출되고), (사소한 일에 나도 모르게 화가 나니 감정이 조절되지 않는 그 자체가) 스트레스 엄청 받았거든요(스트레스입니다).(참여자 C)

(2) 주제: 증상이 있다가 없다가 하는 것을 두고 봄

처음에 나도 시작할 때는 얼굴 확 달아오르고 겨울에도 옷 확 벗었다가 입었다가... 그런데 그것이 계속 그런 것이 아니고 좀 그렇다가 괜찮다가 또 그렇다가 괜찮다가 이런 식으로 계속...(참여자 F)

갱년기가 몇 년씩 가는가 보데. 그 증상이 매일 그러면 못살 건데 그랬다가(증상이 있다가) 괜찮다가(증상이 없다가) 그러니깐(증상이 계속 있는게 아니라는 것을 아니까) 그냥 참는 거지.(참여자 D)

3) 내 삶의 변화에 맞추려 함

참여자들의 세 번째 갱년기 위기 경험은 갱년기가 주는 변화에 나를 맞추려는 것이었다. 갱년기를 병으로 생각하지 않으므로 약을 먹으려 하지 않고 이 정도로 건강한 것만도 축복이라고 생각하였다. 단지 갱년기 우울은 계절로 이야기 하면 인생의 가을이 온 것이라고 생각하고 갱년기 이전의 상태로 돌아가려는 마음을 버렸다고 한다. 중년기에 있는 여성이면 모두가 겪는 일이므로 수월하게 받아 들였으며 생리가 끝난 것을 오히려 지겹고 귀찮은 것이 끝났다고 생각하면서 삶을 변화시키려 하였다.

(1) 주제: 더 바라는 마음을 버림

처음에는 의사가 호르몬 치료를 하라고 하더마는, 골밀도 검사 결과 나오니까 마 괜찮겠다고 해서 음식 잘 먹고 그라면 괜찮다면서 건강상태는 좋으니까 약 굳이 먹지 말고 즐겁게 살라고 해서 약은 안 썼어요.(참여자 G)

저는 자궁을 절제 했는데 우울증이 짧게 오는 것이 아니고 꼭 가을되면 한 3개월 정도 우울하더라구요. 그런 것 경험했고 또 얼굴이 화끈 거리는 것. 저는 덥다가 어느 순간 밀려 왔던 것 같아요. 그러면 이게 폐경 때문에 그런가 (생각되고). 특히 가을을 좀 타는데도 (과거에) 생리가 있을 때에 가을이면 우울해지는 마음이 가끔 느껴지곤 했어요.(참여자 I)

(2) 주제: 다들 겪는 일이라 생각함

너무 심해서 들리는 말에 한약을 먹으면 또 갱년기가 좀 수월하게 지나간다고 해서 한약도 지어놓고 좀 먹었어요. 좀 먹다가 아직 못 먹고 그대로 있습니다. 수월하게 신경 좀 안 쓰고 넘어가려고 다들 이 나이에 겪는 거라(고 하)니까 될 수 있으면 수월하게 넘어가려고 받아드리고...(있습니다.)(참여자 I)

www.kci.go.kr

이런 증상이 있으면 약을 먹어야 한다, 호르몬제를 먹어야 한다, 하고 말이 많잖아요? 그런 약 먹는 것 말고 우리는 운동을 하자. 이때쯤 되면 이런 증상이 있으니까, 왜 이러냐 (걱정)하지 말고 (스스로) 노력을 하자. (는 생각으로 지내니) 별로 갱년기라는 것은 못 느끼면 지나가고 있습니다.(참여자 J)

4) 의미있는 사람들로부터 지지를 받음

네 번째 주제군은 참여자들이 주변의 의미있는 사람들로부터 지지를 받는 내용을 포함한다. 참여자들은 갱년기를 경험하면서 가족과 사소하게 다툼을 하게 되고 특히, 남편을 계속 들볶으면서 못살게 굴었다고 한다. 참여자 본인은 낭떠러지에 서있는 기분인데 남편과 가족들이 몰라주는 것에 섭섭한 마음을 가지면서 자신들에게 의미있는 사람들을 괴롭혔다. 참여자들은 남편과 함께 갱년기 위기를 함께 헤쳐나가면서 남편이 없었으면 더 힘들었을 것을 깨닫게 된다. 의식적으로 부부가 같이 있는 시간을 늘리고 한국사회에서 남편이 아내에게 맞추어 주려고 하는 모습을 통해 참여자 본인이 역시 의미있는 사람들로부터 지지를 받고 있다는 것을 경험하게 된다.

(1) 주제: 내게 의미 있는 사람들을 괴롭힘

6월부터 8월까지 두 달 동안 해만 뜨면 눈물이 났어요. 그래서 신랑이 들어오기만 하면 볶는 거예요. 그냥 신랑이 집나가고 싶다고 할 정도로 볶았는데 우울증이 (때문에) 나도 모르게 내 몸이 증상을 얘기 하고 있었던 것 같아요.(참여자 E)

갱년기가 오니깐 아무런 고민이 없는데도 그냥 이 세상에 나 혼자라는... 그냥 낭떠러지에 서있는 그런 기분을 참 많이 느껴요. 잠 자다가나 거실에 앉아있을 때도 그렇고. 답답하고 가슴이 갑갑하고 그럴 때는 그냥 남편하고도 물론 잠깐 이야기하기도 하지만, (난 갑갑하고 힘들어서 마을을 털어 놓고 싶은데) 겉으로는 남편에게 성질을 내고, 확(갑자기 돌변해서) '왜 인제 오고 그라노(왜 이제야 집에 들어왔느냐?)', 하면서 확 쏘아붙이는 이런 다혈질의 성질이 있다 보니, 주변사람들 마음을 아프게 한 적이 많거든요.(참여자 G)

(2) 주제: 부부가 함께 헤쳐나감

남편에게 모든 것을, 신체적인 것 (포함해서, 심리적인 것 까지) 모든 것을 다 얘기를 해서 같이 그걸 서로가 해결하려고 도움을 받지요. '내 몸이 지금 이렇다.' 이런 걸 제일 말하기 편한 게 남편이죠.(참여자 A)

남편한테도 자식한테도 내식대로 다 따라 올 것을 강요 했었는데, 이제 나이가 드니까 얘들은 얘들대로 의견도 생겨서 아이들 의견도 듣고 남편하고 저하고는 의견을 서로 나눠서 같이 행동을 합니다. 뭐든지 같이 하게 되더군요. 저녁에 술을 한잔 먹으러 가도 같이 가고 운동하러 가도 같이 가고. 이제는 내를 좀 맞춰 줄려고 하네.(참여자 J)

5) 내 삶의 주인이 됨

참여자들의 갱년기 위기 적응 경험은 스스로가 자신의 삶의 주인임을 인식하게 되는 것이다. 참여자들은 갱년기 증상을 받아들이면서 마음을 내려놓고 조화로운 엄마로 아이들에게 다가가게 되니 가족의 표정 또한 달라졌음을 느끼게 된다. 참여자 자신의 여유로워진 모습을 주위에서 실감하고 편안하게 자신에게 다가와주는 것을 통해 본인들이 또 다른 삶으로 거듭나고 있음을 경험하였다.

(1) 주제: 또 다른 삶으로 거듭남

제가 마음을 비우니까 얘들이 다가오더군요. 끌어안고 '엄마 나 사랑하지?' 하면서 뽀뽀도 하고. 전에는 내 눈빛부터 내가 아이가 마음에 안 드니까 째려(봐)요. 째려보면 (아이는) 딱 입을 다물고 가만(히) 있는데 요즘은 (내가 마음을 비우니) 그냥 아이의 표정이 달라지더군요.(참여자 C)

www.kci.go.kr

작은 딸이 '엄마 좀 여유가 있어졌다.' 라고 그러는데 '엄마 속상하면 우리한테 다 얘기 하세요. 우리가 얼마든지 친구가 되어주고 다 들어 줄께요' 하면서 엄마가 '많이 여유가 있어졌다'는 소리를 해 주니까 애들이 있어서 참 고맙고.(참여자 G)

Ⅳ. 논 의

본 연구는 중년여성이 갱년기라는 위기에 어떻게 적응하는지 그 경험에 관한 연구이다. 참여자인 중년여성의 위기 적응 경험은 '극복을 위한 다방면의 노력', '양가감정으로 따라 잡기', '내 삶의 변화에 맞추려 함', '의미 있는 사람들로부터 지지를 받음', '내 삶의 주인이 됨'의 5가지 의미로 구성된다.

처음에 중년여성들은 갱년기 위기를 즐거운 마음으로 봉사하거나 신앙생활을 통해 넘기려 하였다. 갱년기 증상에 신경 쓰지 않으면서 편안한 마음으로 극복하려 하였다. 밖에서 사람들을 만나고, 운동에 전념하고, 몸에 좋다는 것도 찾아 먹고, 나이를 잊어버리고 바쁘게 지냈고, 피로가 풀릴 때까지 잠을 자면서 갱년기 위기 극복을 위한 방법을 찾으려고 다방면의 노력을 기울였다고 한다. 이와 같은 중년여성의 갱년기 위기 극복 노력을 Yeom(2015)은 중년여성이 갱년기를 긍정적으로 수용하려 하기 때문으로 설명하였으며 '마음 다스리기'라고 표현하였다. 또한 Kim(2012)은 중년여성이 갱년기를 긍정적으로 볼수록 공허감이 낮고 자아통제와 삶의 의미 부여가 높다고 하였는데 본 연구에서 참여자들의 갱년기 위기 극복을 위한 다방면의 노력도 갱년기를 긍정적으로 보는 마음이 선행조건일 것으로 사료된다.

참여자들의 갱년기 위기 적응 경험의 두 번째는 양가감정으로 따라 잡기였다. 중년 여성들은 생리가 일찍 끊어지니까 자신의 존재감이 없어지는 것처럼 작게 느껴졌다고 한다. 성격까지 예민해져 사소한 일에도 스트레스를 받고 주변사람들에게 불같이 화를 내고 있는 자신을 보니 갱년기를 심각하게 받아 들였다고 한다. 그러나 중년여성들은 갱년기 증상이 있다가도 사라지는 경험을 하면서 증상이 있을 때는 주변에 이야기해야지 마음먹었다가도 뒤돌아서면 증상이 사라져 이야기할 필요성을 못 느꼈다고 한다. 참여자들은 갱년기 증상이 있고 없고가 반복되다보니 참는 게 낫다 싶어 그냥 시간을 두고 지켜보았다고 한다. 본 연구에서 중년여성이 갱년기 위기에 대해 갖는 양가감정은 Doo(2013)의 연구에서 갱년기 위기 극복을 위해 변화를 시도할 의지나 용기는 없지만 묵묵히 자신의 책임과 과업에 충실한 자기역할 충실형의 중년여성들과 유사한 것으로 생각된다.

중년여성의 갱년기 위기 경험의 세 번째는 내 삶을 변화에 맞추려함이다. 중년여성들은 자신들의 몸에 갱년기 증상이 나타나 의사에게 호르몬 치료를 권유받았으나 골밀도검사가 나쁘지 않아 약을 먹지 않아도 된다는 이야기를 듣고 갱년기에 지금 정도의 건강을 가진 것만으로도 축복이라 생각하였고 더 건강해져야겠다는 마음은 버렸다고 한다. 참여자들은 사람을 사계절에 비유하자면 갱년기는 가을에 해당되니 가끔 우울을 느끼는 것도 당연하다 여기며 더 이상의 것을 바라지 않는다고 했다. 갱년기 증상은 여성이라면 누구나 다 겪는 거라 생각하니 더 이상 신경 안 쓰게 되고 수월하게 받아들여졌다고 한다. 더욱이 월경을 너무 오래해서 지겨웠는데 지겹고 귀찮은 월경이 끝났다고 생각하면서 갱년기의 변화를 받아들이게 되었다고 한다. 본 연구의 내 삶을 변화에 맞추려하는 경험은 Doo(2013)의 연구의 수용과 포용형의 유형인 중년여성들의 경험과 비교할 수 있다. 성숙되는 과정이라 생각하고 숙명으로 받아들인다는 점에서는 같은 경험이지만 포용능력과 이해 능력을 넓힌다는 점에서는 차이가 있다. 따라서 본 연구결과는 수용형에 더 가깝다고 할 수 있다. Yeom(2015)도 다 받아들이는 것과 약 먹지 않고 견디기, 그리고 내가 스스로 이겨야 한다고 생각하는 것은 갱년기 받아들이기의 자기수용에 해당된다고 하여 본 연구결과를 지지하고 있다.

네 번째로 갱년기 위기 적응 경험은 중년여성이 의미 있는 사람들로부터 지지를 받는 것이었다. 중년여성은 갱년기로 기분이 우울해 있는 상황에서 공들여 키운 아

www.kci.go.kr

들이 실망을 시키니 아들과 갈등이 심했고 자신의 행동이 지나치다고 생각하는 가족들과 다툼이 잦았다고 한다. 우울증이 더 심해질 때는 남편만 들어오면 볶아서 남편이 집나가고 싶다고 할 정도였다고 한다. 남편이 술 먹고 오는 것을 아이들에게 하소연하니 참여자의 잔소리 때문이라고 해서 가족들에게 섭섭한 마음까지 들었다고 한다. 참여자는 갱년기 위기를 자신에게 가장 의미 있는 가족들을 괴롭히며 보냈다고 했다. 참여자는 허무감이 들 때는 남편도 자식도 다 필요 없다고 생각했는데 허무한 마음을 남편이 달래주니 남편이 없었으면 이 시간이 더 힘들었을 거라고 생각하였다. 남편이 예전과 다르게 참여자와 같이 운동하고 대화하면서 같이 시간을 보내고 무조건 참여자에게 맞추어 주려고 하는 모습을 보니 남편이 의지가 되었다고 한다. 참여자는 부부가 함께하면 갱년기를 헤쳐 나갈 수 있다고 생각하면서 자신의 위기 극복을 지지해주는 사람은 가족이라는 깨닫게 된다. Kim & Kim(2013)도 부부친밀감이 중년여성의 우울과 갱년기 증상에 영향을 미친다고 하였으며 Yeom(2015)도 갱년기 증상완화에 가족이 도움이 된다고 하여 본 연구와 유사하게 갱년기 증상완화에 가족의 역할이 중요함을 강조하고 있다.

마지막으로 중년여성의 갱년기 위기 적응 경험은 내 삶의 주인이 되는 것이었다. 참여자들은 과거에는 독재자처럼 자신의 방식대로만 행동하고 말하면서 가족들이 따라오기를 바랐는데 이제는 남편과 행동도 같이 하고 서로 조화를 이루면서 아이들을 돌보는 엄마로 거듭났다고 한다. 아이들에 대해서 마음을 비우니 아이들이 참여자에게 먼저 다가오고 아이들의 표정도 달라졌다고 한다. 참여자의 여유로워진 모습에 가족들은 친구가 되어주고 어떤 이야기도 귀담아 주려고 하였다. 참여자가 주위 사람을 마음 편하게 해주고 그들도 참여자를 소중하고 의지가 되는 사람으로 여겨주니 참여자는 또 다른 삶으로 거듭나고 있음을 경험하였다고 한다. 본 연구와 유사한 결과가 Yeom(2015)의 연구에서도 나타난다. 여자가 아닌 사람으로 거듭나기, 여자로서 또 다른 삶의 시작과 마음이 너그럽게 변함을 하부범주로 하는 새로운 인생의 시작이 여기에 해당된다. Park & Kim(2010)도 양생을 실천하는 여성의 갱년기 적응상태는 자아개념기능과 역할기능의 변화와 순상관계가 있음을 보고하였는데 이는 갱년기를 통해 또 다른 삶으로 거듭나 참여자 본인 삶의 주인이 되었다는 본 연구의 주제군을 뒷받침하고 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 중년여성의 갱년기 위기 적응경험에 관한 연구이다. 중년여성들은 그녀들의 삶의 과정 속에서 갱년기에 어떤 의미를 부여하는지 갱년기 위기에 적응하려는 그녀들의 구체적인 경험은 무엇인지를 파악하기 위해 질적연구방법 중 하나인 현상학적인 분석방법을 사용한 귀납적 서술연구이다. 경험은 '극복을 위한 다방면의 노력', '양가감정으로 따라 잡기', '내 삶의 변화에 맞추려 함', '의미 있는 사람들로부터 지지를 받음', '내 삶의 주인이 됨'의 5가지 의미로 범주화 되었다.

참여자인 중년여성들은 갱년기 위기를 맞아 마음으로 극복하거나 극복하기 위한 방법을 찾으면서 다방면으로 노력을 하였다. 그녀들은 증상이 심해서 자신이 왜소해 보이고 불같이 기분의 변화가 심할 때는 심각하게 받아들였으나 증상이 있다가도 없어지는 것이 반복되는 것을 두고 보는 양가감정으로 대응하였다. 그러나 갱년기증상을 병이라 생각하지 않으니 더 바라는 마음도 없어졌고 다들 겪는 일이거니 생각하니 자신들의 삶을 그 변화에 맞추게 되었다. 중년여성들은 갱년기 위기적응과정에서 주변의 의미 있는 사람들을 괴롭혀왔으나 남편의 도움으로 부부가 함께 하면서 헤져나가려 하면서 그들로부터 지지를 받고 있음을 깨닫는다. 결국, 또 다른 삶으로 거듭나면서 자신들 삶의 주인이 되는 경험을 한다.

이상의 결과를 통해 중년여성들은 갱년기 위기 적응경험은 극복을 위한 다방면의 노력을 하고 양가감정으로 대처하며 내 삶을 갱년기 변화에 맞추려하다가 의미 있는 사람들의 지지를 통해 내 삶의 주인으로 거듭나는

www.kci.go.kr

것으로 파악되었다. 본 연구를 통해 중년여성이 갱년기를 잘 보내려면 어떻게 적응해야 하는지가 파악되었다. 그러나 본 연구는 26명 중년여성의 경험에 관한 탐색연구로 본 연구결과를 일반화시켜 모든 중년여성에게 적용하는 데는 한계가 있다.

따라서 본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 중년여성이 갱년기 위기를 극복을 확인하기 위해서는 갱년기 증상의 완화 효과를 물리적, 생리적 측정 통해 파악할 수 있는 실험연구가 필요하다.

둘째, 중년여성의 갱년기 위기가 극복되었는지를 파악하기 위해 본 연구대상자들과 6개월 이후 재면담하여 그녀들의 경험의 변화를 확인하는 연구가 필요하다.

셋째, 갱년기 여성이 위기를 극복할 수 있는 중재프로그램을 개발하여 실천하게 함으로 그 효과를 확인하는 연구가 필요하다.

References

Colaizzi, F. U. 1978. Psychological Research as the Phenomenologist Views It. In Valle R. S. and M. King(eds.). *Existential Phenomenological Alternative for Psychology*. New York: Oxford University Press.

Doo, Hyun Jung. 2013. Subjectivity on Experience of Middle-aged Women Who Attend Self-help Group to Overcome Midlife Crisis: Q Methodology Approach. *Journal of East-West Nursing Research*. 19(2): 78-87.

Guba, E. G. and Y. S. Lincoln. 1992. *Effective Evaluation: Improving the Usefulness of Evaluation Results through Responsive and Naturalistic Approaches*. Sanfrancisco, CA: Jossey-Bass.

Ha, Young Soo, *et. al.* 2016. *Maternity & Women's Health Nursing*. Seoul: Shinkwang Publication.

Kim, Seng Jea, Hoo Ja Kim, Kyung Ja Lee, and Seon Ok Lee. 2000. *Focus Group Research*. Seoul: Hyunmoon.

Kim, Su Jin and Se Young Kim. 2013. Study on the Relationship of Marital Intimacy, Depression, and Menopausesymptoms in Middle-aged Women. *Korean Journal of Women's Health Nursing*. 19(3): 176-187.

Kim, Sun An. 2012. Impact of Attitude to Developmental Phenomena and Menopausal Symptoms to the Meaning of Life among Climacteric Women. *Journal of Korea Gerontological Society*. 32(2): 631-647.

Kim, Yoo Mi. 2016. The Gealth Status of Korean Men and Women: Life Expectancy, Death Rate and Self-rated Health Status. *Health Welfare Policy Forum*. 5: 15-24.

Morgan, D. L. and R. A. Kruger. 1998. *Focus Group Kit(1-6)*. California: Sage.

Park, Hye Sook and Ae Jung Kim. 2010. Adaptation to Menopause and Use of Yansaeng in Middle-aged Korean Women. *Korean Journal of Women's Health Nursing*. 16(1): 1-9.

WHO. 2016. *World Health Statistics*. http://news.chosun.com/site/data/html_dir/2016/06/27/2016062700246.html?Dep0=twitter&d=2016062700246

Yeom, Jeong Ae. 2015. Study on Menopausal Experience of Middle Aged Women. Ph. D. Dissertation. Seoul Christian University.

Korean References Translated from the English

김성재, 김후자, 이경자, 이선옥. 2000. 포커스 그룹 연구방법. 서울: 현문사.

김수진, 김세영. 2013. 중년여성의 부부친밀감, 우울과 갱년기 증상의 관계. 여성건강간호학회지. 19(3): 176-187.

김순안. 2012. 갱년기 여성의 발달현상에 대한 태도와 폐경증상이 삶의 의미에 미치는 영향. 한국노년학회. 32(2): 631-647.

김유미. 2016. 우리나라 여성과 남성의 건강: 기대수명, 사망률 및 주관적 건강지표를 중심으로. 보건복지포럼. 5: 15-24.

두현정. 2013. 중년 위기 극복을 위한 자조모임에 참석한 중년여성의 경험에 대한 주관성 연구: Q방법론적 접근. 동서간호학회지. 19(2): 78-87.

박혜숙, 김애정. 2010. 중년여성의 폐경기 적응과 양생실천정도. 여성건강간호학회지. 16(1): 1-9.

염정애. 2015. 중년여성의 갱년기 경험연구. 서울 기독교대학교 박사학위논문.

하영수 외. 2016. 모성여성건강간호학 Ⅰ. 서울: 신광출판사.

Received: Jan. 31, 2017 / Revised: Feb. 21, 2017 / Accepted: Feb. 28, 2017

www.kci.go.kr

중년여성의 갱년기 위기 적응 경험

국문초록 본 연구는 중년여성의 갱년기 위기 적응경험에 관한 연구이다. 중년여성들이 자신의 삶의 과정 속에서 갱년기에 어떤 의미를 부여하는지, 갱년기 위기에 적응하려는 그들의 구체적인 경험은 무엇인지를 파악하기 위해 질적연구방법 중 하나인 현상학적인 분석방법을 사용하였다. 자료수집은 2015년 4월부터 5월까지 중년여성 세 집단을 대상으로 포커스그룹 인터뷰 방식과 개별 심층면담 인터뷰 방식을 통해 총 26명의 연구참여자를 대상으로 하였다. 연구결과 도출된 주요진술은 147개였다. 이를 바탕으로 중년여성의 갱년기 위기 적응 경험은 '극복을 위한 다방면의 노력', '양가감정으로 따라잡기', '내 삶의 변화에 맞추려 함', '의미 있는 사람들로부터 지지를 받음', '내 삶의 주인이 됨'의 5가지 의미로 범주화 되었다. 본 연구결과를 토대로 생의 전환기에 있는 중년여성들이 갱년기 위기 극복을 위한 경험의 본질적 의미를 이해하고 실천하기를 추천한다.

주제어 : 중년여성, 갱년기, 적응

Profiles **Kyung Won Kim** : She received her B.A., M.A. and Ph.D. from Ewha Womens University, Korea in 2004. She also finish Postdoctoral program in University of Michigan in 2008. She is an associate professor in the Department of Nursing, Daegu Haany University, Daegu, in which she taught since 2008. Her interesting subjects in research are women's health nursing, immigrant women, health promotion, and complementary alternative therapy nursing(kyungwok@dhu.ac.kr).

Kyung Eui Bae : She received her B.A., M.A. and Ph.D. from Ewha Womens University, Korea in 2006. She is an assistant professor in the Department of Nursing, Dongseo University, Busan, in which she taught since 2014. She was an assistant professor in the Department of Nursing, Kaya University from 2008 to 2013. Her interesting subject in research is women's health nursing, nursing education, enneagram personality type analysis, transcultural nursing(betty3903@hanmail.net).

www.kci.go.kr