

## 중년기 여성의 폐경으로 인한 몸의 변화에 관한 체험 연구

신 경 립\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성 및 목적

여성의 평균수명이 75세가 넘는다는 사실은 다시 말해 중년기의 연장과 더불어 여성의 폐경기 이후의 삶은 더욱 길어졌음을 뜻한다. 우리나라의 경우 폐경을 맞이하게 되는 평균 연령을 50세(대한폐경학회, 1995)로 보고 있다. 폐경에 접어든 연령인 40-49세 여성은 1960년 110만명에서 1990년 236만명으로 2.1배의 증가를 보였다. 이 시기의 한국의 중년 여성들은 자녀 양육 역할의 감소와 교육 수준의 향상으로 인한 자아실현의 욕구의 증대로 인하여 변화하는 자신들의 몸에 대하여 더욱 관심이 높아지고 있다. 이에 따라 중년기의 질적인 삶에 대해 더욱 관심을 가지게 되었음은 물론 많은 의료 기관에서도 여성 건강 클리닉이나 갱년기 클리닉과 같이 여성의 특수성에 맞는 의료 서비스의 개발에 앞장서고 있음을 볼 수 있다.

그러나 폐경은 여성 누구나 그들의 삶에 있어 독특한 경험을 한다고 볼 수 있다. 더욱이 몸의 변화는 중년 여성들에게 있어서는 피할 수 없는 하나의 삶의 과정임에도 불구하고 오래 전부터 '갱년기', '우울'과 '고통' 등의 개념으로 전문적, 비전문적인 매체와 책을 통해서 여성들에게 폐경은 부정적인 하나의 선입견으로 작용하고

있다. 일상적으로 여성의 몸은 폐경과 더불어 호르몬의 변화가 일어나 그들은 주체할 수 없을 만큼 비만해진 획일화된 모습의 몸만 연상할 뿐이며 이 시기는 쓸모 없는 퇴기와 같은 존재, 또는 사회의 일반 통념에서 천시화된 개념인 '아줌마'로 인식되고 있다고 볼 수 있다.

또한 기계론적 철학에 의해 발달해 온 서구의 학적 모델에 근거한 한국 간호 교육에서도 '몸'이라는 개념은 늘 '신체적', '정신적', '심리적', '문화적' 등의 개념으로 분리하여 서술하였으며, 인간의 몸은 순환기계, 비호기계, 근골격계... 등으로 소분류로 나누어진 장기체제로만 거침없이 생각해 왔다. 그리고 의료인들은 마치 몸의 변화는 기계의 고장을 수리하는 정도로 부정적인 반응을 보였다. 많은 여성들이 아픈 경험을 안고 의료인들에게 자신의 몸의 변화에 관한 이야기를 했을 때 대부분의 의료인들은 귀담아 듣기보다는 이름을 제대로 알 수 없는 약을 조제해 주거나 주사를 놓아주고 몇일동안 치료를 받는 것으로 생각한다.

최근에는 여성들의 폐경을 주제로 병태생리나 에스트로겐 치료법, 건강 증진과 관련하여 서구를 비롯하여 우리나라에서도 많은 연구가 이루어지고 있으나(윤성애, 1992) 폐경으로 인한 다양한 몸의 변화를 안고 살아가는 여성에게 있어서 몸의 변화는 무엇이며 어떻게 체험하고 있는지 그리고 그 몸의 변화는 폐경 여성의 전인적인 측면에서 무엇을 의미하는가? 심층적인 조명을 하지

\* 이화여자대학교 간호과학대학 교수

못하고 있는 실정이다. 따라서 본 연구는 여성의 폐경으로 인한 몸의 변화에 따른 체험을 이해하고, 그 체험의 본질은 무엇인가를 탐색하여 그에 따른 여성건강증진 교육 프로그램과 이론 개발을 하고자 한다.

## II. 방법론적 배경

### 1. 벤 매넨(van Manen)의 해석학적 현상학적 연구

본 연구자는 폐경을 경험한 여성을 대상으로 현상학적 연구를 수행하기 위하여 현상학, 해석학, 언어학을 종합적으로 사용한 벤 매넨의 연구 방법을 적용하여 연구를 수행하였다.

- 현상학적 연구는 체험을 연구한다.
- 현상학적 연구는 의식에 나타나는 대로의 현상을 해명한다.
- 현상학적 연구는 본질을 연구한다.
- 현상학적 연구는 체험적 의미를 우리가 겪은 대로 기술한다.
- 현상학적 연구는 사려의 주의 깊은 실천이다.
- 현상학적 연구는 인간적이라는 것이 무엇을 의미하는가를 탐구한다.
- 현상학적 연구는 일종의 詩作활동이다(벤 매넨, 1990 : 신경림외 역, 1994).

벤 매넨(1990)의 해석학적 현상학적 연구 지침에서 11단계를 본 연구자가 10단계로 수정하였다(표 1).

〈표 1〉 해석학적 현상학적 연구단계

<p>A. 체험의 본질에 집중 : 본질적으로 인간적인 경험으로서의 현상의 본질이 무엇인가 하는 물음을 던지는 것이다.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 단계 : 현상을 지향</li> <li>2) 단계 : 현상학적 질문 형성</li> <li>3) 단계 : 가정과 선이해 설명</li> </ol> <p>B. 실존적 탐구</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4) 단계 : 해석학적 · 현상학적 경험의 구성                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 현상학적 문헌 고찰 및 어원 추적</li> <li>2. 예술, 문학작품으로부터의 경험적 묘사</li> <li>3. 연구자 자신 경험 기술</li> <li>4. 연구참여자 개별 체험 기술</li> </ol> </li> </ol> <p>C. 해석학적 현상학적 반성(본질 직관)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5) 단계 : 주제 분석                     <ul style="list-style-type: none"> <li>생활 세계에서 묘사된 주제적 측면을 노출</li> <li>주제 진술 분리</li> <li>언어적 변형 구성</li> <li>예술 작품에서 주제 진술 수집</li> </ul> </li> <li>6) 단계 : 본질적 주제 결정</li> </ol> <p>D. 해석학적 현상학적인 글쓰기</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7) 단계 : 참여자의 일상 언어에 집중</li> <li>8) 단계 : 예제의 다양화</li> <li>9) 단계 : 글쓰기</li> <li>10) 단계 : 글 고쳐 쓰기(벤 매넨, 1990)</li> </ol>
--

### 2. 체험의 본질에 집중

- 1) 폐경으로 인한 여성의 몸의 변화에 관한 현상 지향과 현상학적 질문 형성
- 체험의 본질에 집중은 현상을 지향하는 단계와 현상

학적 질문의 형성 단계, 그리고 가정과 선이해 설명 단계로 나누어져 있다. 현상학적 연구의 적절한 주제는 “세계 내에 존재하는 방식”으로서의 체험의 핵심적 본질을 자문함으로써 결정된다(벤 매넨, 1990).

벤 매넨 방법의 현상학적 연구 주제는 본원적 경험과

의 접촉을 되살리고자 하는 것으로 메를로 폰티(1973)는 체험의 현상으로 돌아간다는 것은 세계에 대한 기본적인 경험을 다시 일깨움으로서 세계를 보는 법을 다시 배운다는 뜻이라는 것을 보여주었다.

후설(1952)은 이처럼 체험에 관한 불변의 관심사로 돌아가는 것을 ‘사물 자체로’라고 표현했다. 그것은 체험으로 충만 되게 하는 것으로 그 체험이 반드시 상기시켜진 살아 있는 것으로서 이러한 체험의 구조를 의미하는 것, 핵심적 측면을 가능 한한 해석하는 것이다. 본 연구에서 형성된 질문은 ‘중년기 여성의 폐경으로 인한 몸의 변화에 관한 체험의 의미는 무엇인가’이다.

본 연구의 과제는 폐경을 경험한 여성의 몸의 변화에 관한 체험의 의미를 발견하고 그 체험의 구조를 발견하는 것이다. 현상학적 질문을 형성하는데 있어 중요한 점은 가정, 편견, 현상에 대한 선 이해(preunderstanding)를 판단 중지(bracketing)하며 설명하는 과정이다. 연구자는 편견을 반영하거나 가정을 정당화하여 결론을 이끌어 내는 것을 피하기 위해 의식적으로 노력해 왔으며 연구 간행물의 사용이나 기존에 있는 기술과 잔영의 이용은 판단 중지하는데 도움이 되었다.

“판단 중지”를 위해 먼저 본 연구자 자신을 면밀히 검토하도록 하는데 다음과 같은 질문이 도움이 되었다.

- 연구인이 가지고 있는 폐경으로 인한 여성의 몸의 변화에 관한 선입견은 무엇인가?
- 몸이라는 어떠한 개인적인 신념을 갖고 연구에 임하는가?
- 연구자가 지향하는 연구의 대상에 대하여 내가 미리 아는 바는 무엇이며, 이 얇은 실제로 연구에 어떠한 영향을 끼칠 것인가?

### 2) 폐경으로 인한 여성의 몸의 변화에 관한 가정과 선 이해

Oiler(1982)는 경험을 반성할 때 선(先) 이해로부터 완전히 자유로워지는 것은 불가능하지만 그것을 통제하기 위해 시도하는 것은 가능하다고 했다. 각 개인의 경험은 그들 각자에게 독특함을 인식해야 하며 연구자의 경험 역시 독특한 것이다. 연구자의 선입견, 편견, 믿음, 전제, 가정, 이론을 명백하게 하기 위하여 연구자의 사고, 지각, 감정을 반성하기 위하여 본 연구자는 개인일지를 연구 시작과 더불어 연구가 완결될 때까지 계속하였다.

더 나아가서 본 연구자는 다음과 같은 가정을 서술하였다.

- 폐경을 경험한 여성들은 나름대로 각자가 서로 다른 독특한 몸의 변화에 관한 경험을 가지고 있을 것이다.
- 몸의 의미는 생물학적 의미 뿐아니라, 전인적인 의미를 부여할 것이다.
- 폐경을 경험한 여성들은 삶의 희의가 강해지며 죽음을 가깝게 느낄 것이다.
- 폐경은 여성으로 하여금 부정시되었던 시간들로부터 멀어지게 할 것이다.

### 3. 실존적 탐구

#### 1) 현상학적 문헌 고찰

##### (1) 어원 추적

어원에 주목하다 보면 그 본래의 원천인 체험과 생생한 연관을 아직 가지고 있던 때의 본래적인 생활 형식과 만나게 된다(신경림의, 벤 매넨, 1990). 이것은 주요 단어의 근원을 추적하기 위해 언어적 자원과 사전을 통해 수행된다. 따라서 본 연구인은 ‘중년기’, ‘폐경’ 그리고 ‘몸’의 어원을 추적하였다.

##### 가. 중년

- 중년기(中年期) : 청년과 노년의 중간 시기  
약 40세에서 60세까지의 삶의 기간  
(Webster's Ninth New Collegiate Dictionary, 1990)

##### 나. 폐경(閉經)

여성의 일생에서 월경이 중단되어 더 이상 생식을 할 수 없게 되는 시기(브리테니커, 1992).

월경이 폐지가 되기 전에 월경기가 일정하지 않고 월경량이 너무 많거나 혹은 너무 적고 기타 임상 증상이 없으면 이것은 정상적인 생리적 현상에 속한다. 만일 머리가 어지럽고 귀에서 소리가 나며 심계가 항진되고 마음이 초조하며 성을 잘 내고 정지가 이상하고 손바닥이 뜨거우며 월경량이 많거나 혹은 질출혈이 멈추지 않으면 이것은 신기 쇠약, 충맥과 임맥의 허손에 의하여 생긴다. 조열이 나고 땀이 나고 뺨이 붉고 입안이 마르고 맥이 현하고 세하며 삭한 것이 동반하면 이것은 음허양항(陰虛陽亢)에 속하고 허리가 아프고 음부가 처지는 것이 동반하면 이것은 신양편허(腎陽偏虛) ; 충맥과 임맥의 허쇠인 것이다(중의연구원, 1991).

##### 다. 몸

살아있는 세포와 세포 이외의 물질을 구성되고 조직과 기관과 체계를 이루는 인간 조직의 물리적 물질(브리

네니커, 1997)

2) 현상학적 문헌 참고

현상학적 문헌의 참고를 위해서 문헌을 고찰하였으나 세경을 경험한 중년 여성의 몸의 변화에 관한 현상학적 문헌 연구는 거의 없었으며 국내의 경우 폐경의 의미(김개경과 유은강, 1995), 폐경에 대한 적응과정(이미라, 1994), 그리고 이와장(1992)의 폐경경험 연구 3편정도 가 있다. 그리고 이외의 대부분의 연구는 폐경으로 인한 신체적인 변화와 갱년기 증상 및 우울과 건강 관리, 그리고 에스트로젠 호르몬의 치료에 관한 것들이었다.

따라서 본 연구에서는 중년기의 특성, 폐경, 그리고 몸으로 나누어 고찰하였다.

<중년기의 특성>

동양의 음양이론에서는 중년 시절은 숲을 의미하고 만물을 성숙해서 거두어들인다는 뜻으로 풀이하고 있다. 또한 중년은 가을이며 서방으로 해가 기우는 의미로 표현하고 있다. 즉, 숲은 경제와 재산의 표본으로써 중년은 먹고 사는 경제가 으뜸으로 생각되기 때문에 이 시기를 숲의 시기라고 부르며, 한편 공자도 “30세에는 뜻을 세우고, 40세에 유혹을 받지 않으며, 50에 천명(天命)을 알게 되고 60에는 남의 말을 순순히 듣게 된다”고 하여 40세를 불혹(不惑)의 나이라고 하였는데 중년은 대체적으로 40에서 60세까지의 기간이 속한다고 볼 수 있다.

중국의 송나라 때의 화암선사가 십우도(十牛圖)라는 선(禪)의 길잡이를 만들었는데 이 그림은 인간의 보편적인 자기 실현의 모습을 담고 있다고 할 수 있는데, 이다신(1991)은 소를 잃고 풀밭에 앉아 있는 사람의 그림에 대해 안정된 인생의 항로에 들어서서는 그 동안 버려둔 것과 무시해 온 것에 갑자기 생각이 나서 어느 날 갑자기 눈을 뜨고는 무엇을 해야 좋을지에 대해 의문이 생기는 중년의 위기와 같다고 표현하였다.

중년기와 폐경은 연령과 가족, 개인의 심리적, 생물학적, 사회적, 역사적 배경에 종합적으로 영향을 받고 있으며 가족 주기의 관점에서는 노부모와 자녀의 사이에 있는 중간의 세대이며 개인적 발달의 관점에서는 신체적으로 노화가 시작되는 시기로 인생의 유한성에 직면하기 시작하여 본질적인 자아에 대한 성찰에 눈을 돌리는 시기이며, 사회적인 관점에서는 사회, 경제적인 지위에서는 절정기에 이르렀지만 미래의 은퇴에 대비해야 하는 시기이다(홍차경, 1993).

<폐경>

중년기에는 여성의 경우 남성과는 달리 갱년기에 폐경이라는 특징적인 기준이 있으며 이시기에 나타나는 보편적인 증상으로 내분비기능의 약화와 자율 신경계의 흥분으로 정신적, 육체적인 변화를 경험하게 된다(홍차경, 1993). 여성의 난소의 주요 기능은 성호르몬과 난자의 형성으로 아동기의 변화를 거치면서 성숙하여 이후 매일 난소의 형성과 배란 황체의 형성, 황체 퇴화의 과정이 주기적으로 일생의 절반 정도의 기간동안 계속되게 된다. 보통 갱년기라 함은 난소의 기능이 저하되어 완전한 월경의 소실, 즉 폐경까지의 기간을 말한다고 할 수 있다(안명옥, 1996).

이(1994)는 21명의 폐경기 여성을 대상으로 근거 이론 접근에 의하여 폐경에 적응하는 과정에서 나타난 핵심 범주로 가치관의 변화를 보고하였으며 그 밖의 범주로 당연함, 서글픔, 시원섭섭함, 자구책, 여유감, 무력감, 괴로움, 자신을 돌아봄 등이었고 적응 과정으로는 새로운 삶을 시도하는 유형, 특별한 대책이 없는 유형, 새로운 삶을 시도하지 못하는 유형으로 나타났다.

김과 유(1995)는 50세에서 55세 사이의 폐경기의 여성 6명을 대상으로 Colaizzi의 현상학적 연구 방법을 적용한 폐경의 의미는 폐경의 개념과 변화의 시기로서 구분하였다. 폐경의 개념은 월경의 중지로서 폐경이라는 것은 나이가 들면서 발생하는 생리적이고 정상적인 자연스러운 것이지만 젊음과 여성성의 상실이라는 것과 모든 기능의 저하로 잘못되면 못쓰게 되는 것으로 인식하고 있었다. 변화 시기의 폐경은 월경의 변화, 발한과 홍조, 심계항진과 같은 호르몬의 변화와 시력과 체력, 수면, 소화기능, 사고력, 골관절, 피부, 부부관계, 감각의 변화와 같은 신체의 변화와 불안과 쓸쓸함, 서글픔, 신경예민의 정서적인 변화를 경험하고 있음을 보고하였다. 이와 같은 결과는 서구에서 이루어지고 있는 폐경으로 인한 변화와 별다른 차이가 없음을 알 수 있다.

한편 이와 장(1992)의 연구에서는 폐경이 여성에게 여러 가지의 고통을 주기도 하지만 여성은 자구책을 통해 편안함은 느끼기도 하고, 무덤덤하기도 하지만 속박에서 해방된 자유로운 느낌을 갖게 된다고 서술하였다.

<몸>

동양에서의 몸은 ‘몸신(身)자’로 형태를 갖춘 육체로서의 신체를 의미하며 신체는 유형한 형태만을 의미하는 것이 아니고 하나의 생명을 담고 있는 그릇으로서 대기를 호흡하며 음식을 소화하고 반사를 사고하는 무형

한 기능을 갖추고 있다. 즉, 유형한 형체와 무형한 기능이 하나로 조화된 생명체이다. ‘신’이란 신체라는 생물학적 개체인 동시에 소우주인 철학적 존재이다. 신(身)은 인간은 다른 생물과는 달리 문화적 생명을 간직하고 있어서 철학, 종교, 원리, 예술 등의 총체적인 개념, 역사성을 지닌 존재를 의미한다.

몸(身)은 신(神), 기(氣), 혈(血), 정(精) 4가지 구성

요소로 이루어져 있고 신(神)과 기(氣)는 몸(身)의 양(陽)에 속하고, 혈(血)과 정(精)은 몸의 음(陰)에 속하여 형체를 이루어 상호작용을 하면서 사람이 살아 있는 동안 변화하며, 동시에 ‘하나’로 어울려 생명 활동한 마음은 사단으로 보면 인(仁), 예(禮), 의(義), 지(智)로 주역에서 보면 원(元), 형(形), 이(利), 정(政)으로 구성되었다(표 2 참조).

〈표 2〉 몸(身), 사단(四端), 사기(四氣), 사도(四道)

四端	四	氣	調	神	四	道	주역
仁	春-發陳-天地가 생동하고 만물이榮華하는 계절	봄의 氣味와 같이 낭도록 하고 죽이지 아니하며 주기는 하되 뺏지는 말며 賞을 내릴 지언정 罰을 내리지 않을 것			養生의 道	元	
禮	夏-秀-천지의 氣가 서로 사귀고 만물이 열매를 맺는 계절	心志를 성내지 말고 꽃이 튼튼하여 실다운 열매가 맺어 지도록 할 것이며 氣를 쏟을 지라고 마치 親愛하는 물건이 밖에 있기로 저절로 따라가는 법과 같이 할 것			養長의 道	亨	
義	秋-容平-天氣가 급하고 天氣 밝아 만물을 거두는 계절	神氣를 收廉하여 가을 기운으로 하여금 平和롭게 하며 그 뜻을 떠나가지 않게 하므로 기를 밝힐 것			養收의 道	利	
智	冬-閉藏-물이 얼고 땅이 터지는 계절	蟄伏, 隱匿, 秘藏하는 뜻으로 무엇을 얻는 듯한 氣味로서 추위를 피하고 따뜻한 뜻을 취해 피부를 내놓음으로써 脫期가 되지 않도록 할 것.			養藏의 道	貞	

신(神)은 눈으로 볼 수 있는 몸의 형태와 똑같은 크기와 모양이나 감각으로는 인식이 어려우며 몸전체의 모든 기능을 가능하게 한다. 기(氣)는 지구의 모든 공간에 들어 있고, 하늘의 기(天氣)는 호흡기로 들어오고 땅의 기(地氣)는 음식 형태로 소화기로 들어와 변화하여 사람의 기가 되어 생명 활동을 영위한다. 기가 다니는 길을 경락이라 하고 12경락이 있고 이중 6개는 양이고 6개는 음으로 이루어져 있다. 12개의 경락에 기가 체포 밖으로 출입하는 구멍인 경혈이 360여개 있다. 혈(血)은 좁은 의미로는 피를 말하고 넓은 의미로는 몸안의 모든 액체를 말한다. 정(精) 몸에서 고정된 형태를 이루는 근본 물질이며 정이 모여서 모든 기관들을 만들어 눈으로 보는 사람의 형태를 이루어 오장, 육부가 여기에 속한다.

몸과 마음은 이원적인 존재가 아니고 즉 심신일여, 심신일체로 몸은 마음이 들어 있는 집으로 보고 있으므로 마음 관련 내용을 고찰하면 다음과 같다.

마음에서 仁은 측은지심(惻隱之心)으로 가엽게 여기는 마음이며, 禮는 사양지심(辭讓之心), 공경지심은 겸손하여 양보하는 마음 즉, 공손하고 근신하는 마음이다. 義는 수오지심(羞惡之心) 악행을 부끄러워하고 미워하는 마음이며 智는 시비지심(是非之心)은 옳은 것과 그른 것을 가리는 마음이다.

또한 마음은 용심(用心), 본심(本心), 핵심(核心)으로 구성되어 있다.

用心은 마음, 즉 마음을 쓰는 것으로 조심(操心)과 방심(放心)으로 이루어져 있다.

정이 지나치지 않도록 조심하는 것은用心으로 몸에 영향을 미쳐 표현되는 것이 情이다. 이런 정은(七情) 즉, 한의학에서는 喜, 怒, 憂, 思, 悲, 恐, 驚, 그리고 성리학에서는 喜, 怒, 懼, 愛, 惡, 欲으로 표현한다. 本心은 원래부터 사람이 가지고 있는 마음으로 맹자에서는 4단, 측은지심(惻隱地心), 사양지심(辭讓之心), 수오지심(數吳之心), 그리고 시비지심(是非之心)을 의미한다. 마지막으로 핵심은 본심의 근원으로 생명체를 의미한다.

이러한 몸은 불교에서는 몸은 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風), 공(空), 식(識)의 6계가 모여 이루어져 있다고 한다. 이것이 모여서 육체가 되고 이것이 흩어져 육체의 소멸이 된다. 그리고 이 삶과 죽음을 통한 육체의 윤회성이 이어짐에 따라 이 세상은 하나 하나의 운율로 이루어져 애초부터 인간은 無常이라는 말을 많이 쓰고 있으며 변하는 것을 총칭하며 인체는 오온가화합(五蘊假和合)으로 구성되어 있다. 오온은 색(色), 수(受), 상(想), 행(行), 식(識) 등의 다섯 개의 요소를 말하며 이러한 다섯 개의 요소가 화합하여 통일된 인간 생명체

를 구성한 것으로 판단한다. 오온중에서 색은은 물질적 요소인 육체를 구성하였고 수·상·행·식 등 사온은 정신적 요소가 된다. 색은은 변괴(變怪) 또는 변애라고 하여 변괴는 변질되고 파괴되어 결국에는 없어진다는 뜻이고 변애는 일정한 공간을 점거하고 다른 물체의 침입을 용납하지 않는다.

색은은 지대(地代), 수대(水代), 화대(火代), 풍대(風代)로 이루어져 있다. 이와 같이 눈으로 보고 인지할 수 있는 흙, 물, 바람, 불은 가사대이고 이들의 본성인 견성(堅性), 습성(濕性), 난성(煖性), 동성(動性) 등 눈으로 보아 인지할 수 없고 무형의 에너지적 현상을 실사대(實四大)로 분류하였다(고은, 1997). 인간의 몸은 자연의 리듬에 따라 주기적인 율동을 하고 있어서 여성의 경우 월경의 리듬은 대표적이라고 볼 수 있다. 이런 점은 우주의 음, 양의 조화가 우리 몸의 구성 요소의 음, 양 조화를 따라 유지한다고 하였다(김현제, 1984).

즉 인간의 '몸'은 늘 변화하는 생명체로 태어나고 시시각각으로 변화함을 의미하고 있다. 민속 신앙에서 인간의 몸은 '초월적', '초자연적인 존재'로 관계 속에서 파악되며 자연이나 개개인이 속한 공동체로부터도 분리되지 않고, 자연과 초자연이 서로 교화하고 초월적인 존재와 초자연적인 힘이 살아 움직이는 공간으로 또한 몸은 공동체의 고통과 기쁨이 함께 어우러지는 장으로 '몸'은 초자연. 인간, 인간 공동체가 맺고 있는 관계 속에서 '유기체적'이고 총체적으로 파악되었다.

그러나 이와 같은 유기체적이며 총체적이고 생명체적으로 이해되었던 전통적인 몸에 대한 인식 틀은 우리 나라에 서구 근대의학이 소개되면서 깨어졌다고 볼 수 있다.

윤성애(1992)는 그녀의 논문 「여성의 몸에 대한 의학적 구성 방법」에서 의학은 여성의 몸을 빈틈없는 응시의 대상으로 간주하여 관찰, 분석, 감시해야 할 대상으로 파악하였고 여성의 전체적인 삶의 맥락에서 이해하지 않고 몸의 각부분을 여성 자신과 별개의 것으로 이해하고 있어서 여성 자신이 몸을 관리하지 않고 전문 의료인의 주도하에 있다고 하였다.

더 나아가서 의학에서는 여성의 몸과 여성의 자아를 분절시켜 여성의 몸은 단지 「생산을 위한 기계」로 인식되었다고 서술하였다.

金閔成(1994)에 의하면 인간의 "몸은 사물로 대상화하여 몸을 개별적, 사회적, 그리고 정치적 차원으로 나누어 서술하였다. 개별적인 몸은(현상학적 관점) 몸-자아(Body-self)에 대해 직접 경험하는 것으로서 다른 개

별적인 몸들과 따로 존재하는 몸-자아가 있다는 상식적인 차원의 몸이다. 사회적인 몸(구조주의 상징주의)은 하나의 자연 상징으로서 자연, 사회, 그리고 문화의 표상을 이루는 몸으로 자연과 사회세계사이에 끊임없는 의미 교환이 일어난다. 정치적인 몸은 사회정치적인(포스트 구조주의적 관료) 통제가 이루어지는 장소로서의 몸으로 몸의 재생산과 성(sexuality), 일과 여가, 질병, 고통 그리고 여러 가지 형태의 일탈과 차이성이 나타나는 경우에 행해지는 몸에 대한 감시, 국제, 통제를 가르친다고 하였다.

국의 문헌 연구를 살펴보면 메를로 폰티는 그의 저서 「보이는 것과 보이지 않는 것」에서 "외부 세계와 인간을 연결하는 「살」개념을 도입하였다. 폰티는 「생각」 또는 「느낌」, 「머리」보다 「몸」을 더 중시하였다. 그에 따르면 「태반」이 세계와 정신을 이어주는 「태줄」의 역할을 하는 몸은 더 이상 영혼의 도구나 정신의 노예가 아니다. 몸의 감각은 이 세계와의 살아 있는 대화이며 정신, 영혼, 의식 등이 이뤄지는 창조이다. 따라서 인간의 사고 방식 행동, 정치, 사회, 언어 등은 이런 몸과의 관계 속에서 설명되며 몸을 탐구하는 것이 곧 세계를 탐구하는 것으로 설명하였다(동아일보 97.10.14).

위의 내용을 고찰한 결과 우리의 몸은 거짓이 없는 살아 있는 유기체이고 우주의 소우주로써의 상생(相生) 상극(相剋)의 관계를 통하여 늘 변화하며 생물학적인 개체인 동시에 철학적, 그리고 文化的인 존재로써 철학, 종교, 예술 등의 총체적인 역사성을 지닌 존재로써 보아야 되는 우리의 새로운 시각이 필연시됨을 알 수 있다.

## 2) 문학과 예술로부터의 경험적 기술

"현상학은 우리에게 가장 일반적이고 가장 친숙하고 가장 자명한 것을 구조적으로 분석하기 위해 우리의 직접적인 일반적 경험에 호소한다. 인간 행위, 행동, 의도, 경험 등은 우리가 생활세계에서 마주치는 그대로 되살리는 생생한 기술(텍스트)을 구성하기 위해서이다. 그런 까닭에 인간 과학자는 시인, 작가, 예술가, 카메라맨 등의 작품을 즐겨 이용한다. 왜냐하면 바로 이러한 자료 속에서 상황 속의 인간으로서 인간존재를 발견할 수 있고, 이러한 작품 속에서 인간 경험의 다양성과 가능성을 압축하고, 초월된 형태로 발견할 수 있기 때문이다"(벤 매넨, 1990).

벤 매넨(1990)은 훌륭한 문학, 시 또는 다른 예술적 형식들은 현상학적 실천적 통찰력을 증가시켜 주는 경험의 원천으로 정상적으로 경험하지 못할 상황, 사건,

감정 등을 체험할 수 있는 기회를 제공한다.

본 연구자는 중년 여성, 폐경, 그리고 몸에 관련된 수필, 소설과 미술 작품 등을 살펴보았다.

### 수필 부문

윤인경(1994)의 수필집 「내 인생 내가 연출하며 산다」에서 폐경을 경험한 여성의 나이가 되면 삶의 지혜가 더하고, 화려하고 아름다운 시기로 자연의 정체감이 투명해져서 자신 있어진다고 표현하였다.

여자의 나이를 다이아몬드 캐럿에 비유하는 이들도 있다. 스무 살은 2캐럿, 마흔 살은 4캐럿, 예순 살은 6캐럿... 캐럿 수가 놓을수록 가격이 배로 뛰는 다이아몬드. 돈으로 환산되는 보석 값은 아닐지라도, 여성의 나이는 그렇게 날이 갈수록 더해 가는 삶의 지혜를 의미한다.

나이가 들어서 좋은 것은 피자랑 햄버거에 아직도 입맛을 잃지 않았으면서도 순대탕 족발의 깊은 맛도 즐기게 되었고, 예전에는 느끼하게만 여겨지던 나훈아의 열창도 점점 더 좋아 듣는 것이다. 처녀 시절엔 너무 야해 시도도 못해 봤던 빨간 칩스틱도 중년이 되니까 제법 어우른다. 꼭 끼는 청바지는 포기했지만 모피코트를 입어 낼 자신은 있다.

새벽은 우리에게 기대한 희망을 주지만, 황혼 무렵의 석양만큼이나 가슴 몽글몽글한 감동은 주지 못한다. 작고 동그란 흑성에 사는 어딘 향자가 노을을 보기 위해 마흔 번이나 의자를 옮기며 보았을 만큼 황혼은 아늑했다.

지는 해가 보여 주는 황홀한 빛깔의 파노라마처럼 중년은 화려하고 아름다운 시기이다.

이제 보통의 아줌마들도 남편과 아이에게만 고기 구워 먹이지 말고 혼자 있을 때 김치국물에 찬밥 비벼 먹지 말고, 생활비 아낀다고 남편 신던 양말 신고 다니지 말자. 비싼 화장품이나 고급 옷을 입으라는 것이 아니라, '내 인생의 주인공은 나'라는 자기 앞시름 하면서 아무쪼록 삶의 짐을 늘이지는 것이다.

열등 의식에 사로잡혀 공공거리던 어느 날, 간장 그릇에 다른 음식을 담다가 문득 깨달은 바가 있었다. 나 자신은 간장 종지인데 괜히 커다란 대접으로 착각하며 산 것이 아닌가 하고 깨달았다.

간장 종지는 작지만 그 나뭇대호 유용한 쓰임새가 있다. 큰 대접에는 절대호 간장을 담을 수가 없는 것이

다. 나 스스로도 화려하고 고상하게 사는 것보다는 지지고 볶고 사는 것에 더 익숙해 있고 행복한데도, 괜히 엉뚱한 꿈 꾸며 남과 비교하느라 내 자신을 확대했던 것이다.

### 미술 부문

윤석남(1997)은 그녀의 전시회인 「빛의 파종」을 통해서 여성들은 어떠한 '몸으로 말하고 있는가'를 999개 조각으로 표현하였다.

999개의 목녀상에서 여성의 몸은 한 세대를 이끄는 개인으로만이 아니고 과거, 현재, 그리고 미래의 인연과 인연이 연결되어지는 고리적인 삶을 의미하는 것이고 전시된 목녀상은 무신코 보면 서로 비슷해 보이지만 그 하나 하나의 얼굴, 표현, 손, 놓인 그리고 몸짓이 다르게 나타났다. 그리고 여자의 몸은 자연라서로 맛남을 갖고 있음을 나타내고 표현해 내는 것이 아닐까? 라고 생각하게 되었다.



### 소설 부문

현선아(1995)는 그녀의 소설 「갱년기」에서 폐경을 맞

이하의 여성의 경험을 다음과 같이 표현하고 있다.

조조와 같이 뚜렷한 징표가 없이 찾아 드는 것이 갱년기라고 친정 어머니는 곧잘 말쑤하셨다. 언제 다가 와서 언제 끝나는 것이냐는 기간도 알 수 없이 짙은 안개 속을 헤매면서 한시라도 빨리 시계 밖으로 사라져 주었으면 하는 느낌이 든다고 하셨다.

...애숙의 친정 어머니도 갱년기를 신하게 앓는 편이었다. 그녀는 지금도 가끔 그대가 생각나곤 한다. 학교에서 돌아와서 이유도 없이 당해야 했던 어머니의 신경질, 일요일 오후가 되면 무엇을 잘못했는지 모르고 그녀와 나머지 형제들은 고양이 앞에 쥐새끼들처럼 어머니의 분노 앞에서 뚫을 쭈그리고 있어야 했다. 그 원인이 아버지인 것 같기도 했으나 하여튼 뚜렷한 이유 없이 야당을 앓고 있다는 것만은 알고 있었다...

...이제 와서 생각해 보면 그때 어머니는 갱년기를 신하게 앓고 있었나 보다.

...그녀 자신에게 갱년기라는 불청객이 소라도 없이 슬그머니 찾아온 줄은 정말 몰랐다. 곰곰히 생각해 보면 가벼운 증상만 벌써 5.6년 전부터 조금씩 나타나기 시작했던 듯하다. 한가지 기분이 상하는 일이 생기면 그것이 머리를 떠나지 않았다. 주위의 동료들도 우울증에 걸려 직장을 그만두기도 했고 두통, 구역질 등으로 고통을 받는 사람도 많았다.

...현기증이 너무 심했고 식은땀을 흘리면서 잠자리에서 눈을 뜨게 되었다. 상쾌한 아침을 맞아 본지 참으로 오래 되었다. 모든 것이 불쾌하기 짝이 없는 것이다...

...약을 먹기 시작하지 한달, 약값은 흘러가 나타나기 시작했는지 따옴의 안정을 되찾기 시작했다. 그러나 그에 반례해서 몸의 상태는 더욱 저조해졌다 어깨가 경직되고 눈이 피로하며 땀이 붓기도 하고 한기늑 느끼다가 얼굴이 하끈거려 밖으로 뛰어나가기도 했다...

...스스로 자신을 컨트롤할 수 없는 것에 대한 초조감은 말로 표현하기 어려운 것이다...

...생리도 매달 꼬박꼬박 있던 것이 반년에 한 번이 되고 이제는 거의 없어졌다. 오히려 편하다는 생각이 들어야 할텐데도 땀은 더욱 무겁고 모든 컨디션이 엉망이 된 기분이다. 음식이 목에 걸리면 식도안에 걸린 것이냐고 혼자 우울해 했고 소화가 안되면 위염이냐고 단정지어 버렸다...

...확실히 그러한 리호운을 식제히 체현해 보지 않은 사람이면 이해할 수 없을 것이다. 아무리 남편이나 한들 어떻게 여자의 생리적인 변화를 이해할 수 있겠

는가. 맹장염이냐면 수술 후 일주일 정도 지나면 나을 것이고 임신 중에 아무리 힘들었다고 해도 귀여운 아기를 낳는다는 희망이 있는데 비해서 갱년기 장애만은 어떻게 대처해야 할지 알 수 없고 또 아무런 희망도 가지 수 없는 것이다...

...어디부터 시작이고 어디까지 끝인지도 모을 암흑 속에서 그녀는 오늘도 자신 양의 악마의 싸움을 계속할 수밖에 없다.

한편 현선아(1995)는 「우울한 방문객」에서 몸의 변화를 겪는 폐경을 경험한 여성의 심정을 다음과 같이 표현하였다.

뜨거운 목조 안에 몸을 담그면서 자신의 몸을 바라본 그녀는 지금과 같이 자신의 육체가 늙었다는 것을 냉철하게 바라본 적이 없었던 것을 깨달았다. 굳터터기 지방이 붙어 버린 몸은 지금까지 그녀에게는 그다지 서러운 일이 아니었다. 딸 선씨가 놀려도 가볍게 웃어넘길 수 있었던 것은 남편에 대한 열음이 있었기 때문이었다. 그러나 오늘 밤 격여사는 비호소 자신이 나이를 먹었다는 것에 슬픔을 느꼈다.

이와 같이 소설, 수필, 조각에 나타난 폐경을 경험한 여성에 대한 표현은 나름의 표현 언어를 가지고 있고, 예술 생산물은 어떤 의미에서는 초월된 형상들로 변형된 체험들을 의미하고 있다.

### 3) 연구자 자신의 경험 기술

현상학적 탐구는 개인의 경험을 출발점으로 하여 연구자 자신의 생활 경험을 직접 접근 할 수 있다. 나의 경험이 우리의 경험 일 수 있는 한에서 현상학자는 특정한 경험적 의미들을 반성적으로 인식하고자 한다. 어떠한 현상에 관한 자기 자신의 경험의 구조를 인식함으로써 연구자는 현상에 따라서 현상학적 연구의 모든 다른 단계들에 접근하기 위한 단서를 얻을 수 있다(벤 매넨, 1990).

폐경이라는 단어는 나에게서 영영 오지 않을 것만 같았던 어느 날 나는 자궁을 들어낸 수술을 한 이후로부터 몸의 변화를 절실하게 느끼게 되었으며 거울을 보면서 중년, 폐경, 몸이라는 개념이 뒤엉켜 있음을 알게 되었다. 거리에서 만나던 수많은 여인들, 그리고 미술관에 걸려 있는 풍만한 여성의 몸매는 고희의 그림에서나 볼 수 있을 것이라고 생각하며 살아왔던 나였으나 옛날의



나의 얼굴 모양에서 있던 날카로움은 온데간데없고, 갑작스런 아랫배의 불러옴과 뒤뚱거리며 걷는 내 모습, 아무런 문제없이 입었던 치마 사이즈가 6에서 8로, 10, 12로 불어나 허리 내 자신을 감당 못할 정도가 되어버렸다. 목욕탕에 가면 어느 나이든 여성은 찌는 살을 빼려고 좁은 냉탕에서 발을 구르며 수영 모자까지 쓰고 와서 수영을 하면서 극성을 떠는 여인이 있는가 하면, 쭉글쭉글한 피부를 반들반들하게 하려고 우유와 요구르트를 몸에 바르기도 하며, 헬스클럽에도 다니고 수영장을 찾고, ...이런 주위의 호들갑들이 더욱 나의 중년이 됨을 실감나게 만든다. 그리고 중년이 되면 나의 머릿속에 떠오르는 것은 “빈둥우리”, “갱년기”, “우울증”이며 이러한 것들을 학문적으로 수업을 통해서 배웠다. 그래서 나는 폐경인데 왜 우울증이 오지 않는가? 우울증이 오면 어떻게 하는 것이 좋을까? 라고 생각도 하였다. 그리고 내가 싫어했던 어머니의 중년 또는 수년전 사진의 모습과 나의 모습이 다른 것이 하나도 없음을 알 수 있었다. 그리고 이 작은 몸은 우주의 흐름은 기운을 따라 조화를 이루며 그리고 거짓이 없이 표현되어나오는 감정의 표현들은 폐경이 되면서 알 수 없는 변화가 잇따라 일어나고 있음을 알게 되었다. 당연히 어머니의 자궁을 통해 나온 나, 나의 몸은 무엇일까? 라고 할머니, 그리고 어머니와 같이 될 것으로만 생각해 왔을 뿐 한 번도 ‘나의 몸’은 무엇일까? 라고 생각해 본적이 없다. 이 몸은 가끔씩 신이 빚어 주었다는 또는 언젠가는 흙으로 돌아가서 다시 허공으로 돌아간다는 것으로 이해하고 있다. 내가 낳은 아들이 자라서 어느날 나보다 더욱 키가 컸을 때 ‘나의 몸’은 자연에서 가장 훌륭한 일을 해냈구나 하며 생각하게 되었고 나아가 폐경을 맞으면서 나의 모습이 몸 안 밖으로 변화가 서서히 일어나고 있는 이 ‘몸’은 무엇일까? 라고 생각해 보면서 나의 몸에 관한 모든 것이 궁금해지며 작은 변화의 움직임을 관심 있게 바라보게 되었다.

#### 4) 연구참여자의 개별경험기술

벤 매넨에 따르면, 현상학적 연구에서 강조되는 것은 ‘체현의 의미’이다. 현상학적 연구의 초점은 다른 사람의 경험을 빌리는 것이며, 인간 경험의 전체 맥락에서 인간 경험의 측면의 중요성이나 깊은 의미에 대해 더 나은 이해를 하기 위해 그들의 경험을 반영하는 것이다(벤 매넨, 1990). 그러므로 연구참여자들의 경험을 진솔하게 기술하기 위하여 다양한 자료들을 참고하는 것이 필요하다.

본 연구에서는 연구참여자는 폐경을 경험한 중년 여성으로 이론적 표본추출을 하였다. 이론적으로 표본 추출한 참여자들에게 먼저 전화로 연구의 목적을 설명하고, 연구에 참여하는 것에 관심을 나타낸 4인의 참여 인과, 그 후 참여인이 원하는 만날 시간과 장소를 정하였다.

질적인 연구에서 표본추출은 적절성과 충분함이 중요하여, 먼저 연구 주제와 관련된 가장 좋은 정보를 제공해 줄 수 있는 40세에서 60세에 있는 폐경을 경험한 여성으로 6인을 선정하였다. 6인의 연구참여자의 교육정도는 5인이 대학을 졸업하였으며 1인은 고등학교를 졸업한 여성으로 구성되었다. 자료 수집과 동시에 자료 분석을 함으로써 다음 참여자의 자료 수집이 방향을 설정하고 인터뷰의 성격을 결정하도록 하였다(신경림 역, Morse 1997).

#### ① 자료 수집

현상학적 연구에서 가장 먼저 할 일은 정확한 서술이고, 상황 그 자체가 서술되어야 한다. 왜냐하면 인간의 의식이 드러내는 것은 바로 이러한 경험의 서술을 통해서이기 때문이다. 참여자와의 심층 면담은 참여자의 동의하에 녹음하였고, 심층 면담은 1996년 2월부터 1997년 11월까지 1차와 2차에 걸쳐서 수행되었다.

1차 면담은 1시간에서 3시간 정도가 소요되었고 2차 면담시에는 옮겨진 자료를 고찰할 수 있는 기회를 주었고, 1차 면담의 내용 가운데 애매 모호한 부분을 재확인하였다. 그리고 참여자가 난처하다고 느끼는 부분은 삭제할 수 있도록 하여 연구자와 참여자 사이의 신뢰감을 구축하도록 하였다.

면담 시작은 폭넓은 일반적인 개방형의 질문이 되어 느끼는 몸의 변화에 관한 “폐경으로 나타나는 몸의 변화에 관한 경험은 어떠하였습니까?”로 시작하였다.

연구자는 면담 내용을 녹음하였고, 글로 옮겨 쓴 후에 이를 컴퓨터의 디스켓에 저장하고, 복사된 것은 자료 분석 시에 이용하였다. 자료 수집과 분석이 동시에 일어날 수 있도록 그날 인터뷰한 내용은 그날을 지내지 않도록 함으로써 다음 자료 수집의 방향을 설정할 수 있었으며 다음 인터뷰의 성격을 결정토록 하였다. 대부분의 사례에서 면담이 글로 옮겨진 것은 본 연구인과 연구 보조원이 하였다. 면담 내용은 디스켓으로 옮기는 사람과 연구자가 같이 주의 깊게 들었고, 그 다음 2차 면담을 계획하였다. 면담과 잡지, 이야기에 대한 자료 분석은 주제의 구조와 공동 주제, 현상의 의미와 본질을 밝히는 핵심적인 주제를 확인하기 위해 벤 매넨의 방법을 따랐다.

② 연구의 신뢰도와 타당도 확인

질적인 과학 연구의 방법론적 정확성을 결정하기 위하여 다음의 4가지 논점-사실적 가치(truth value), 응용성(applicability), 일관성(consistency), 중립성(neutrality)을 고려해야 한다(Guba & Lincoln, 1981).

첫째, 신뢰성은 살아가는 사람들이 지각한 경험이나 인간현상에 존재한다. 경험에 대한 서술이 경험을 한 사람에게 믿을 수 있는 것 인가하는 점이 일차적으로 고려할 점이다. 본 연구에서는 참여자의 결과에 있어서 신뢰성에 일치될 보여 왔다. 둘째, 연구 상황 외부의 맥락에서 자료의 “적절성(fit)”에 의해 평가되는 질적 연구에 대한 응용성이다. 셋째, 결과에 대한 일관성은 자료 수집과 타당도에 기여하는 예술 작품에 대한 실존적 연구의 다양한 방법에 의해 생성되었다.

본 연구의 결과는 면담 동안 자료 수집을 통하여 일관되었으며 연구가 끝났을 때 연구자에 의해 확인되었다. 자료 분석은 첫 번째 면담 후에 시작되었으며 두 번째 면담 동안 계속되었다. 예외적인 결과(Preliminary)와 반복(recurrent)과 실존 조사를 통한 일관된 모습이 분배되었다. 여성들과의 면담 결과는 타당도가 인정되었으며 신뢰성이 발견되었고, 문학과 예술 작품에서의 실존 조사에서의 결과에서 일관성이 발견되었다. 넷째, 중립성은 연구 과정에서 편견으로부터의 자유와 관련된 것이다. 과정에 대한 기술과 명시를 통해 연구자는 개인적 편견을 중지하는 것을 시도하였다.

이러한 과정을 통해 연구된 결과가 서술되었고 연구 결과물 되도록 많은 사람에게 읽힘으로써 본 연구의 타당성을 확인하였다.

③ 연구 참여자에 대한 고려

본 연구자는 인간의 권리(신경림 역 Morse, 1997)에 대한 보호가 참여자에게 제공되어야 한다는 필요성을 인정하였으며, 이것을 연구 진행에 대한 계획부터 일차적으로 고려하였다. 연구자는 면담이 진행되는 동안 Morse(1997)의 “동의과정”을 이용하였는데, 이것은 사건이 어떻게 계속되는지에 대한 몸의 변화를 경험한 폐경 여성의 사고와 연구의 노력과 관련하여 각 면담 동안 연구참여자에게 보조를 맞추었다. 또한 연구자는 면담, 보조를 갖춘 질문, 서술, 지지에 대한 참여자의 요구에 대한 사정에 근거한 개인 자료를 얻을 수 있었다.

참여자는 면담과정 동안 보호받을 것이며 면담 한 내용은 연구 이외의 다른 목적으로 사용되지 않을 것이고

연구로 인한 이득에 대하여 설명하였고 참여자는 이에 대하여 이해하였다. 인간 권리와 보호에 대한 이러한 염려는 참여자를 모집하는 과정 동안, 동의하는 과정 동안, 참여자에 대한 사전 연구를 하는 동안, 참여자를 의뢰하는 과정동안 옹호하는 역할을 함으로써 이루어졌다.

처음에 참여자들에게 연구의 목적과 과정을 설명하고 연구 동안 어느 때라도 철회할 수 있다는 동의에 대한 정보를 제공하였고, 연구의 내용과 목적에 대해 기술된 동의서에 서명을 받았다. 첫 번째 면담을 기술하는 동안 중년 여성의 몸의 변화와 관련된 자료들을 나누었고, 두 번째 면담이 이루어지는 동안 복사물을 그들에게 다시 되돌려 주었다.

이러한 과정은 연구자와 참여자 사이에 신뢰성을 구축하고 유지하는데 도움이 되었다.

4. 폐경 여성의 몸의 변화에 관한 체험의 해석학적 현상학적 반성

해석학적, 현상학적 반성은 주제 분석과 본질적 주제 결정의 두 단계를 포함한다. 주제 분석의 단계는 생활세계에서의 묘사된 주제적 측면을 노출, 주제 진술 분리, 언어적 변형 구성, 예술 작품에서 주제 진술 수집을 포함한다.

1) 주제 분석

벤 매년(1990)에 따르면 현상학 주제들은 “경험에 관한 구조들”이다. 본 연구에서는 테이프에 녹음한 후 옮겨 적고 정당성에 관한 관계를 토의하고 어떤 것을 추가하고 또는 변화시킬 수 있는 기회를 제공한 후 주제를 확인하였다.

본 연구에서는 주제분석을 위하여 문장 또는 말이 경험에 대해서 나타나는 것이 무엇인지 밝히기 위해 참여자가 진술한 모든 문장을 찾는 행간접근법을 사용하였다.

폐경 여성이 체험한 몸의 변화에 따른 의미의 발견은 다음과 같다 :

세월에서 떠밀려움, 생생한 일기예보 같음, 힘이 쇠잔해감, 뒤늦게 덜컥 겁이남, 삶의 소중함이 절실히짐, 예뻐보다는 편안함이 좋음, 지난날로 회귀하고 싶음, 재도전의 충동이 강렬해짐, 남편보다는 친구가 좋아짐으로 주제가 선정되었다.

2) 본질적인 주제의 결정

- (1) 세월에 떠밀려움(고독, 황혼, 쓸쓸함, 맛의 변화, 건망증, 아쉬움)

대부분의 연구참여자들은 폐경에 처한 자신의 몸의 변화는 마치 고목과 같이, 서산년에 지는 해와 같은 쓸쓸해지는 자신을 발견하면서 유형화된 신체의 변화를 구체적으로 다음과 같이 표현하였다. 입맛의 무더어짐, 머리칼의 변화, 주부 건망증 그리고 너무나 빠르게 지나가 버린 지난날에 대한 아쉬움과 남을 이해하는데 넉넉한 마음을 표현하고 있다.

“요새 새삼 거울 앞에 서다 말고는 꺾꽂 놓나게 되지. 가슴한 영공에 기쁨기가 서려 있던 머리카카... 결혼할 때의 스물네 살의 아가씨는 어디로 가버리고 형클어져 영킨 머리에, 꺼칙한 영공, 내가 나을 보아도 아가씨는 어디로 사라지고 형편없는 아줌마 하나가 거울 속에 비춰지는 것이야. ‘아’ 하는 탄성과 함께 눈물이 솟는 것이었어. “어렸을 때는 머리가 그대도 쯤 길었지. 고교 시적은 달밭머리였고 그 후로는 복고머리를 할 정도였으니까. 그런데 갑자기 아줌마 파파머리를 하니가 기본이 묘하더라 그런데 그런 머리에서 흰머리가 하나둘씩 나기 시작하니, 뭐 설명할 수가 없이 흰머리 날 때 처음에는 딱 뽀개되. 주름살이 많이 생기니까 어디를 나가면 다 나팔 보는 것 같아. 내 주름살이 많아서 창피해. 아마 다른 언마들도 그렇게 느끼거야. 피부는 좋은데 왜 주름살이 생기는지, 피부가 탱탱한 아줌마들 보면 너무 부러워. 그래서 요즘은 거울을 안봐 주름살하나 늘어갈 때마다 세월이 빠르구나 하는 생각이 들고 한중환중이 생길 때마다 내 영공에 자신이 없어지는 것 같애. 마음은 늘 결혼전 그날의 그대호 였는데 나도 모르는 사이에 몸은 많은 변화를 가져왔는데 느끼지 못한 것이 가끈씩 서러웠어. 더 마음을 힘습게 하는 것은 힘습을 하려고 장흥을 영고 웃을 입어볼 때야 정신없이 사느라고 한 번도 제대로 된 힘습복을 갖춘게 없거든 장흥을 영고 이것 저것 마음은 다 입을 수 있을 것 같은데 하나도 뽀에 맞아주는 것이 없는 것 아니? 나도 모르는 사이에 내몸이 뽀보 아줌마가 되버린 것에 갑자기 힘호운 마음이 되었어. 항상 매사에 자신있는 나라고 자부하였는데...”

“참 내 나이가 어렸을 때는 체중변화는 그다지 없었는데 나이가 들면서 살이 한곳으로 편중된다는 거야. 예전에는 다리 살이 많고, 뱃살이 적었는데 나이가 드니까 그게 반대가 되더라. 다리는 얇아지고 배가 쯤나오는 것 있지. 갑자기 마음이 힘습고 허전하고... 역시 적이지만 이전게 아니었는데 하는, 말로는 표현할 수 없는, 공기가 없는 유리관에 갇혀버린 것 같은 아쉬움

에 눈물이 솟아버리는 거야. 그리고는 어느 날 문득 거울을 보면 억울한 마음이 생겨나. 살아온 시간도 되돌리고 싶을 정도로 늘쌍 보아온 나인데...”

“피부가 힘이 없어서 그런지 나이 들면 영공선이 보기 싫어져. 영공선이 분명하지 않고 피부가 쳐져서 아무래도 영공선이 젊은 사람들과 다르게. 벌써부터 겁버섯이 손에도 영공에도 생기고 그러더라구.” 그 때에는 모든걸 다 내팽개치고 훌쩍 떠나고 싶은 마음이 들지. 가끈씩이기는 하지만 무릎이나 팔 사이에서 우드득하는 뼈 부딪히는 소리가 나면 이전과는 달리 얼어났다 앉았다 하는 것도 자유롭지 못하다는 생각에 한가 나는 것 같기도 하고 서극론이 나타나는 것 같기도 하고. “유연성이라고는 찾아볼 수도 없고 요즘은 버스나 지하철 타고 계단 오르락 내리락 할 때 얼마나 주의해서 걷는지. 이전 것은 예전에는 생각도 안해봤던 것인데 나이가 드니까 조심하게 되더라. 예전에는 잠을 못 자도 체력이 있어서 괜찮았는데 요즘은 하루잠을 설치면 눈이 행해지고”. “요즘은 왜 이렇게 건망증이 심해졌는지. 저번에 너희 아빠가 준 은행통장을 지금까지 못 찾았고. 어디다가 놓았는지, 예전에는 한번 기억하면 잊어버리는 적이 없었는데, 나이가 드니까 기억력도 예전에 기억력이 아니야. 이럴 때 허무함을 느낀다.”

“그리고 늙으니깐 귀찮고 입맛이 변해서 그런지 애들이 음식이 계속 짜진다고 해. 연휴이 있어서 음식하는 데에 있어서는 도가 텃다고 생각이 들어서 강도 안보고 음식을 맛들어서 그럴 수도 있지만 계속 음식이 싱겁게 느껴진단 말이야. 이럴 땐 아이들이 음식이 짜다고 그럴땐 내 입에는 안짤 때는 끈적하게 내가 늙는구나 생각이 들어 오싹할 때도 있다.”

“가까이 있는 물체는 아름아름하면서 정확하게 보이지도 않고 그러면 강강하게 느껴져. 날이 갈수록 소변보는 시간도 짧아지기도 하고 소변을 참기가 어려워져가고 있어. 그러면 귀찮다는 생각과 함께 내가 늙어 가는 것이구나 늘 또 다시 문득 알게되지.”

“40이 넘으면 세월이 굉장히 빨리 지나가고 가끈씩 그런 나이가 느껴지면 한쪽 가슴이 덩뽀뽀한 걸 느끼지. 아줌마들이 바깥이 나는 것은 아마도 허무함 때문일 수도 있어. 허무해지면 자꾸 밖으로 돌면서 자기들 위로해 주는 사람을 만나면 정이 들고... 예전에는 바깥날 아줌마들을 보면 한심하다는 생각이 들고, 왜 저렇게 살까 하는 생각도 해봤는데, 지금은 조금 이해할 한다. 나이드니까 확실히 사람이 이성적인 것보다는

감성적으로 변하는 것 같아. 그래서 예전보다는 속상한 일이 많아졌고 눈물도 흔해졌어.”

“남자로 치면 면방워 훈전을 따치는 것 같이, 남자들이 왜 면방워 훈전을 따치면 나의 인생의 희미함이 없어지는 것을 되게 쓸쓸하게 느껴진대, 여자도 따창가지지, 여자는 생리가 없어지면 있을 땐 목났는데 쓸쓸하고 허전하고 여자의 그 뭐냐고 그럭까, 남자로 치면 허전하고 똑같은 거지. 있을 땐 귀찮고 ‘에이’ 그런 생각이 드는데 끝나면 인생이 다되었다는 것, 마음이 한 편으로 쓸쓸하지”

(2) 生生한 일기예보 같음

연구참여자들은 나이가 들면서 폐경의 ‘몸’은 기후의 변화 즉 자연 변화가 거짓없이 나타남을 표현하고 있다.

“지난날 시공집에 동네 노인들이 날이 꺾어지면 딱 온 몸의 삭신이 다 아프고 관절 따디따디가 손끝따디에서부터 뺨끝까지 딱 지근지근 저리고 쭈셔서 퉁퉁하고 했을 때 그럭 수 있는 것일까 했지. 그러나 나도 이제는 애를 낳고 나서는 온 몸이 누구한테 맞은 것 같이 아파 오고 다리가 저리면 밖에 날이 흐리곤 하지 한다. 기가 딱히게 그럭 따추어 진다. 저기양이면 그럭 의학적으로 텔레비전에서 보니 얘기를 한 번 하는데, 저기양이면 몸이 어떻게 되 가지구, 뭔가가 있다고 그러던데, 잔뜩 흐리고 비가 올 때는 더 심해지지. 그래서 한증탕에 가서 뜨끈뜨끈한 김을 쏘이고 오면 좀 나아지곤 하지. 그리고 거기 가면 띠역국을 훌훌 먹고 나면, 훨씬 나아지고 한다.”

“몸이 너무 많이 상해서 거의 아줌마들끼리 모여서 이야기하면 오늘은 어디가 쭈셔서 아프다는 말을 많이 하고 그런 말들을 들으면 말로만 그냥 흥겼는데 그 말이 정말 몸에 와 닿아요. 몸이 아프니까 날이 꺾으면 움직이는 것이 싫어지지. 삭신이 쭈셔오곤 하지. 온천 여행가는 것이 우습더니 요즘은 온천을 일부러 찾아가곤 하지요.”

“경도가 끝나고 나서 가장 많이 느끼는 건 몸이 무겁고 말을 잘 듣지 않는다는 거다. 아침에 일어나면 전날 무리하지 않았어도 몸이 찌뿌둥 하다. 읊, 특히 허리에 허덩이늘 매달아 놓은 것 같다고나 할까. 아무튼 많이 무겁고 움직이는데 힘이 든다. 젊었을 때는 뺨새고도 그 다음날 거뜨했는데, 이젠 잠이 안 오면 다음날이 걱정 되서 억지로라도 잠려구 한다니까. 가꿈씩 오내서 있으면 허리가 찌릿찌릿하고 감전된 것 같아서

벌써 죽을 때가 됐나 싶단다. 처음엔 한곳만 아프고 쭈셔하다가 조금 있으면 허리 전체가 아프고 심하면 허리를 펴수가 없을 정도야. 젊었을 때 입을 때 똑바로 앉고 했으면 안 그랬는지도 모르지. 이렇게 허리가 아프니까 좀 구부리고 다니게 되고 그래서 키도 좀 줄어든 것 같아. 매일 아픈 건 아는데, 한 일주일에 한 두 번 아플 땐 아픔이 좀 심하다. 아무튼 허리가 쭈셔고 격리고 똑바로 펴 수가 없다. 사진에 보니까 골다공증이라는 게 뼈에 구멍이 숭숭 뚫린 거는데, 정말 끔찍하다. 그래서 그런지 허리에 바깥이 든 것처럼 시큰 때도 있고 그렇게 시큰 다음날은 어김없이 비가 온다.”

(3) 힘이 쇠잔해감

연구참여자들은 점차적으로 힘이 쇠하여져서 그날그날 할 수 있었던 작은 일들도 다음날로 미루게 될 뿐 아니라 자신감이 약해진다고 호소하였다.

“젊었을 때는 하면 모든 일이 다 잘될 것 같고 또 신세로도 추진력이 좋았지. 그런데 이제는 그런 게 별로 없어졌지. 꼭 해야 하는 일만 하게 되고... 그런 일만 해도 삶이 바쁘더라. 예전에는 어떻게 그렇게 앞뒤 안 재고 일을 해 나갔는지 몰라. 이제는 하라고 해도 그렇게 못 하겠어. 어렸을 때에는 이 일을 하면 삶이 더 나아질 것 같고, 귀찮음을 몰랐지. 또 도전정신이 강했고, 지금은 이 일을 해서는 무언 하나 하는 허무한 생각이 든단다. 또 이 일을 해서 당겨질 것이 별로 없을 것 같고, 20대에는 이상과 꿈이 높았다면 지금은 현실적이다. 아프니까 쉬고, 적당히 주어진 하루하루 살아가야겠다.”

“그렇지? 그대, 저녁에 할 일이 있어도 그냥 못하고 내일로 미뤄지고, 자고 싶고 그냥 대충대충 하고 말지 뭐 싶은 게... 밤늦게 마은은 한장식이랑 주방이랑 오늘 다 치우고 자야지 하는데... 피곤하니까 안되고 마은하고 행동이 안 따라주지. 그러니까 자꾸 미치고, 미치고 그렇게 되더라고... 그리고 다치 힘이 없어서 번어지기 싫어하고, 쥐도 잘나고 여기저기 골병이 들어, 이도 시리고, 아프고, 영치도 아프고 영덩이 뼈 끝부분이 가장 아파한 그리고 가꿈씩 영이 잘 들어 그리고 오래가지 그리고 손톱이 얇아지고 잘 부러지곤 한다.”

(4) 뒤늦게 덜컥 겁이 남

폐경에 접어들면서부터 돌보지 않았던 몸을 추스리고, 간단히 넘겼던 몸의 변화도 놀라게 되며 어느 때보

다 더욱 몸에 관심 갖게 된다고 서술하였다.

“이제는 나이가 나이인 만큼 건강에 신경이 많이 쓰이지. 예전에는 아프면 한 번 앓으면 낫겠지 하는 무대보식의 생각도 많았는데, 요즘은 아프면 이게 무슨 큰 병이 되는 것은 아닌가 하는 불길한 생각도 들고 그래. 그러니까 내 몸이지 않 내가 못 먹는 것일 수도 있겠구나 하면서 예전에 비해 마음은 많이 여유로워진데 비해서 어두운 생각도 많이 하게 된단다. 젊어서 보다는 먹을 것을 꼭 챙겨 먹게 되고 한끼만 먹으면 어쩔어 짤라고 그리고 일부러라도 세끼는 꼭 챙겨 먹어야 한다는 생각이 생긴다. 그러니까 친구들을 볼 때에도 예전에는 커피숍 같은 곳을 잘 갔는데, 나이가 드니까 석정탕 집에서도 만나고, 주로 먹는 곳에서 잘 만나게 되더라. 이런 게 나이 드는 것이 아니겠니. 그러니까 요즘은 커피숍 같은 곳을 덜 가게 된다. 이래서 아줌마라는 소리를 듣는가 보다.”

#### (5) 삶의 소중함이 절실해 짐

연구참여자들은 폐경하고 부터 몸의 힘은 쇠잔해 가지만 몸이 지닌 삶의 무게는 귀함을 알게 되었다고 표현하였다.

“젊었을 때는 늙는다는 것이 참 추상스레 여겨졌지요. 근데 역상이 나이가 되고 보니 늙는다는 거, 계절이 변한다는 것과 같은 거예요. 내가 살아오고, 살고 있는 삶... 이 모든 것이 소중하게 느껴지기 시작하지요. 노인네들의 하나하나 패인 주름을 봐요. 그 자궁거리는 하나의 주름마다 얼마나 많은 삶이 고여 있는지... 내 딸이 어쩡나요?”

“왜 여자들은 나이에 따라서 그 가치가 하락한다고 들 하잖아요. 대학교 1학년은 굵값, 2학년은 은값, 3학년은 동값, 4학년은 동값... 이 이야기 알지요? 사회에 나가봐도 그래요. 젊고 이쁜 여자들만 위하는 세상이지요. 그 젊고 이쁜 여자들도 늙는다는 걸 인정하려 들지 않지요. 어떻게 사람을 그 할때만 보고 좋아하나요? 그 젊고 이쁜때만큼 지금의 나도 소중한 거예요. 나는 여자들을 그렇게 톡톡따라 잘라서 좋은 것만 취사하는 이 풍조가 잘못되었다고 생각해요.”

“나 역시 내가 취약해져 가는 걸 느낄 때는 서럽지만 이것이 사회적으로 배척되어서 개인의 가치가 나이와 반비례되는 양 떠드는 것이 문제가 된다는 말이지요. 난 내가 젊었을 적을 되돌아봐도 그때로 다시 되돌아

가고 싶지는 않아요. 내 몸이 싱싱해서 그 젊음을 모두 누렸고, 그만큼 식수도 방향도 많이 했죠. 그 모든 과정을 거쳐서 온 지금... 그 몸의 생기 넘치만을 위해서 다시 돌아가고 싶지는 않아요. 살아오면서 내가 얻은 그 많은 깨달음과 소중한 경험과 말바꿈 가치가 있습니. 어쨌든 난 내 몸이 하루하루 낡아가는 것을 알지만 그것이 결코 나를 무가치하게 만드는 건 아닌 것 같아요.”

#### (6) 예쁨보다는 편안함이 좋음

예전에는 남에게 보여지는 ‘몸’을 먼저 생각했으나 폐경이 되면서 몸의 변화에 따라 예쁨보다는, 편안함이나 편안함을 선호한다고 하였다.

“예전에는 옷을 살때라고 이쁜 옷을 살려고 했는데, 이제는 따뜻한 옷, 편한 옷을 선호하게 되고 이게 늙어서 일수도 있고, 그 만큼 예전에 비해 관심 갖는 분야가 다르게 됐다는 것도 의미하죠. 예전에는 뽀족 구두를 신는다고 얼마나 뺨이 아팠었는데, 이제는 그런 구두는 신으라고 해도 못 신겠더라. 물론, 지금도 이쁜게 좋죠. 그러니까 화장도 하고, 악세서리도 하지만, 어렸을 때 만큼 적실하지는 않다는 것이겠지.”

#### (7) 지난 시절로의 회귀 하고 싶음

연구 참여자들은 한편, 폐경과 그에 따른 몸의 변화를 자연의 순리로 인정을 하면서도 또 한편으로는 지난날의 젊음을 유지하고, 놓치고 싶지 않은 것을 나타내고 있다.

“아이들이 다 자라고 각자 할 일들을 스스로 하니 나는 자유가 생겨. 아가씨 때처럼 화장도 하고 예쁜 옷도 입어보고 싶고, 내가 하고픈 일들을 찾게돼. 젊었을 때 무엇에 도전하고 싶고 그전게 시간에 여유가 생기면서 다시 나타나는 느낌이야. 마치 사춘기 때처럼 괜히 낄낄 웃고 이상해도 설레고 돌아다니고 싶고... 머릿도 멋지게 하구 싶고 아가씨 때의 몸매가 그럽고, 그런 모습으로 되돌아 가고 싶은 마음이 딱 들지. 그럴 때 별다르게 할 게 없으면 나만 분리되어 각자 알아서 일들을 하는 자식과 남편이 너무 무심하게 느껴지고 그래. 아가씨 때와 거의 똑같은 마음이지 않 현상이 따라오지 않지. 살이 붓고 애들러 남편이 태지라고 놀리면 그때 웃고 말지만 마음은 얼마나 속상하고 서글픈데...”

(8) 제도전의 충동이 강렬해짐

연구참여자들은 무언가 제2인생의 준비를 서두르고 있음이 나타났다. 그러나 새로운 것에 대한 도전이 아니고 과거에 시도했던 적이 있는것을 배우려고 노력하였다.

“폐경을 맞게 되니 친구들 유형끼리 모여서 도박을 하는 사람, 샴이 매워지는 에어로빅춤에 가는 친구, 이때 개개의 양상(경)이 다르게 찾는 것이 보인다. 이때는 두드러진 성격적인 차이가 나타나기 시작한다. 사춘기 때에는 새로운 어떤전에 도전을 하였고 나이가 먹고 월경이 멎으니 새로운 것의 시작보다는 예전에 알고 있던 어떤 것을 찾아 완성시키는 시간을 갖게 됩니다.

즉, 자기개발을 하고자 어디선가 자기성취욕을 찾고자 하게된다.

멘스가 끝나서 심리적 갈등이 생기는데에 그때가 가장 중요하다. 그때 여러가지 가는데 노래교실을 가는 사람, 다시 공부를 시작하는 사람, 꽃꽂이를 하는 사람도 있다.”

(9) 남편보다는 친구가 좋아짐

폐경을 맞으면서 연구참여자들은 배우자와의 시간을 갖는 것 보다는 여고동창, 대학동창과 같은 친구와의 시간이 좋다고 표현하였다.

“갈증이 무더어지고 옛날에는 남편에게 양양거렸는데 이제는 그걸려면 그해하고 마음을 늦추다 나이 들면서 유준은 친구가 더 좋아지고 남편은 날마다 귀찮아지고 차라니 혼자였으면 좋겠다는순간이 들린다. 60년여 남편이 먼저 죽는 것은 6복 중에 하나라고들 한다. 달지 남편은 웅타리 처럼 있는것이지 또 없으면 자식들도 알본다고 한다. 남자가 먼저가면 아버지가 있을 때 처럼 어머니를 자식들이 위해서 해주지 않는다. 50대 여자들은 남편 직장이 떨어져 있어 랐다갔다 하는 것이 최고이다라고 생각한다. 남편에 대한 관심이 적어지고 처음에는 소외감이 생긴다.”

5. 해석학적 현상학적인 글쓰기

글쓰기는 연구의 본질이며, 연구과정에서 최종단계이다. 벤 매넨(1990)은 어떤 글쓰기가 논리적으로 강력하다면 그것이 어떤 명료함을 요구한다고 믿었다. 소위 말하는 그대 그것은 살아있는 경험을 설명하는 것, 의미

있는 구조 또는 좀더 깊은 의미를 월에게 경험할 수 있게 하는 것이다. 실제 겪은 경험에 대한 ‘상호주관적인 이해’와 현상들을 주어진 것으로 이해하는 작업, 그리고 그 이해정도를 언어를 표현하는 과정은 많은 시간을 요하고, 묘사와 글쓰기를 잘하는 것은 필수불가결하며 묘사와 글 쓰기를 통해서 의미를 분석하고, 추출하고 선택할 필요성이 있고 언어의 정교하고 민감한 숨씨를 대신할 대체물은 없다. 연구자는 자료로부터 주제를 분리하고 생활세계의 경험이 가지고 있는 의미를 남김없이 밝히는데 공정을 기하기 위해서 몇번의 면담을 옮겨 썼다. 더 나아가서, 이 연구를 수행한 것을 글을 쓰고 그리고 다시 고쳐쓰도록 도와 주었다.

본 연구에서 폐경을 경험한 여성은 뚜렷한 징표도 없이 찾아드는 몸의변화를 경험하게 되는데 이 때는 몸이 무거워지면서 마음은 한구석이 빈 듯한 허무함과 쓸쓸함, 서글픈 생각으로 가득차게 됨으로 인해 언제 시작되었는지, 그리고 언제 끝날지는 모르지만 그냥 막연하게 끝나주었으면 하고 느끼게 된다. 이 시기는 그 시작과 끝을 분명히 알 수도 없으며 주위의 상황이 확연히 보이지도 않기 때문에 ‘안개속을 헤매이는 듯한’ 느낌을 가지게 되며 한창동안의 낮기간이 지나 어둠이 깔리기 시작하는 ‘황혼’에 접어든 느낌으로 다가오게 되는 것이다. 또한 이때는 항상 혼자 살아온 자신을 발견하게 되고 흰머리와 주름이 가득한 모습을 물끄러미 바라보면서 죽음에 대해 생각하기 시작하며 이제까지 남편과 자식들과 함께 걸어오던 길에서 이제는 철저히 혼자가 되어 있는 자신의 모습을 추수가 끝난 빈 들녘과 같다고 느끼게 된다. 더우기 이러한 빈 들녘에 홀로 선 자신이 혹시나 ‘치매’와 같은 몸쓸 병에 걸리거나 앓을까 하는 염려를 하게 되는데 이러한 염려는 최근들어 수명의 연장보다 더불어 부쩍 늘어나게 된 노인성 치매와 스트레스로 인한 폐경과 치매가 사회적으로 이슈가 됨에 따라 몸의 변화를 급격하게 겪는 여성들 사이에서도 많은 관심을 불러 일으키고 있음을 알 수 있다.

또한 폐경이 된 자신의 몸은 이제까지 월경으로 인해 다달이 찾아오던 몸의 불규칙한 변화가 이제는 더 이상 자신의 몸을 괴롭히지 않으며 또한 임신 가능성을 조마조마하던 귀찮은 마음에서 해방되기는 하였지만 희망이 없어지는 듯한 쓸쓸함을 느끼게도 되는 이중적인 감정을 느끼게 된다. 즉 자식으로 가문의 대를 잇는 뿌리를 중요시 여기는 여성들은 월경은 곧 맥을 이어주는 하나의 희망이요, 여자로서의 생명이기 때문에 이와같은 월경의 종말은 ‘여자로서의 삶 전체를 다시 돌아다보게 하

는 삶의 커다란 전환점이 될과 동시에 인생이 다 된 듯한 쓸쓸함을 의미하는 것이다.

여성들이 느끼는 폐경의 관문은 자신이 갑자기 늙었다는 생각과 함께 몸이 아프고, 일이 하기 싫어지고, 머리가 아프고, 눈이 침침해지며, 입맛마저 변해버리는 '몸이 엉망'이 된 상태라고 생각하고 있었는데 이는 여성을 대상으로 하는 개별적인 간호학적인 중재의 개발이 시급하다고 볼 수 있는 것이다.

한편 쇠약해져가는 몸을 느끼면서도 그동안의 깨달음과 경험을 소중하게 간직하고 살아온 여성들에게 있어서는 자신이 가치있는 존재이며 그 가치는 젊음과는 맞바꿀 수 없는 자신만의 것으로 폐경을 맞다는 것은 원숙한 시기인 초가을의 맑은 햇살과도 같은 따사로움과 같은 것으로 비유될 수 있다. 자식과 남편의 생활 속에 파묻혀 자신이 빈 들녘과 같다고 느끼면서 '악마와의 싸움'을 하는 어두운 시기에서 이제는 마침내 상쾌한 아침을 맞이하는 시기로 이 때는 자신이 여유로움이 담긴 몸으로 중년의 분위기를 내면서 모든 사물을 이해하고 사랑하는 따사로운 햇살과도 같이 변화하는 것을 느끼게 된다. 특히 인터뷰 참가자들은 폐경에 들어 이웃 어른들의 말을 귀담아 듣게 되며 노인들의 모습을 새로운 시각을 가지고 보게 되는데 이러한 말과 모습에서 자신의 앞으로의 상을 만들어 나가고 있음을 알 수 있었다.

중년 여성들은 자신의 변화를 자녀들이 커나가는 모습에서 찾으며 자녀와 배우자가 성장하고 성공하는 가운데 자신은 아내와 며느리와 어머니의 역할에서 얻은 흰머리와 주름살에 휩싸여 있게 된다. 그러면서 자신의 어머니에 대해 다시금 생각해 보는 기회를 가지게 되고 이것은 자신의 모습을 미리보는 거울과도 같은 것이다.

남을 위한 몸으로 살아온 폐경기 여성들은 꿈을 잃고 살아온 그동안의 삶을 돌아보면서 이제는 자신만의 무엇을 찾으려고 애쓰는 모습을 보게 된다. 한국 문화에서 나타날 수 있는 여성들이 폐경을 맞으면서 배우자와 같이 있는 시간보다는 학교동창이나 동성 친구들과의 만남의 시간이 길어지며, 또한 몸과 자연의 일치감을 통하여 자연으로 점점 회귀하게 됨을 표현하고 있었다.

#### IV. 결론 및 제언

폐경을 경험한 여성의 체험의 본질을 조사하고 이해하기 위하여 본 연구는 벤 매년의 해석학적 현상학적 연구방법을 적용하여 체험의 본질에 집중, 실존적 조사, 현상학적 반성 그리고 해석학적 현상학적 글쓰기를 하

였다. 연구 참여자는 이론적으로 표출한 6명의 폐경을 경험한 여성으로서 1996년 2월부터 1997년 11월까지 1, 2차 심층면담을 통해서 자료수집을 하였다. 수집된 자료를 분석한 결과 연구 대상자들이 체험한 본질의 주제는 다음과 같다.

세월에 떠밀려움, 생생한 일기에 보람, 힘이 쇠잔해감, 뒤늦게 내몸 챙김, 삶의 소중함이 절실해짐, 예쁨보다는 편안함이 좋음, 지난날로 회귀하고 싶음, 재도전의 충동이 강렬해짐, 남편보다는 친구가 좋아짐이다.

본 연구를 근거로 간호수행, 교육, 그리고 연구 측면에서 제언을 하고자 한다.

간호실무면에서 폐경으로 인한 몸의 변화는 단지 신체적인 호소만이 아닌 전인적인 측면을 고려하여 간호수행을 하여야 할 것이다.

간호교육의 측면에서는 간호교육과정의 설계시 중년 여성은 노년, 청소년에 비하여 매우 미약하게 다루어지고 있으므로 특히 폐경경험으로 인한 몸의 변화를 이해할 수 있는 교육안이 개발되어야 할 것이다.

간호연구에서는 점차적으로 폐경을 경험한 여성들에 관한 다양한 연구가 일어져 '몸'에 관한 한국 간호이론의 개발이 요구된다.

#### 참 고 문 헌

- 강태희 (1997). 현대미술의 문맥읽기. 서울: 미진사.
- 고 은 (1997). 육체를 말한다. 청년정신, 2호. 서울: 한솔제지 주식회사.
- 김운성 (1994). 개항기 개신교의 의료선교와 몸에대한 인식들의 근대적 전환. 서울대학교 종교학과 석사학위 논문.
- 김애경, 유은광 (1995). 여성이 경험한 폐경의 의미. 여성건강간호학회지, 3(1).
- 김재진 (1997). 누구나 혼자이지 않은 사람은 없다. 시가 있는 마을.
- 김현제 (1984). 몸 : 음악이 흐르는 공간. 음악동아, 4.
- 대한 폐경학회 (1995). 폐경기 중후군의 핵심적 처치. 대한 폐경학회 연수 심포지움. 서울: 칼빈 서적.
- 동아일보 (1997). 몸, 영혼의 감옥인가 정신의 요형인가. 10월 14일.
- 브리टे니커 (1997). 세계백과대사전. 서울: 한국 브리टे니커회사.
- 신경림 (1995). 유방절제술을 경험한 중년 여성의 체험 연구. 대한간호학회지, 25(2).

신경림 역 (1997). 질적간호연구방법. 서울: 이화여자 대학교 출판부.

신경림, 안국남 역 (1994) 체협연구. 서울: 동녘.

신달자 (1994). 여자는 나이와 함께 아름다워진다. 서울 : 자유문학사.

신달자 (1996). 고독은 가장 깊은 사랑이다. 서울: 자유 문학사.

안명옥 (1996). 갱년기. 서울: 웅진출판사.

윤석남 (1997). 제8회 이중섭 미술상 수상기념전.

윤성애 (1992). 여성의 몸에 대한 의학적 구성방식. 서울대학교 보건대학원 석사학위논문.

윤인경 (1994). 내인생 내가 연출하며 산다. 서울시공사.

이경혜, 장춘자 (1992). 중년기 여성의 폐경경험. 모자간호학회지, 2(1).

이다 신 (1991). 중년기의 위기관리. 서울 두남문화사 : 이연수 옮김.

이미라 (1994). 폐경에 대한 적응과정. 대한간호학회지, 24(4).

이희승 (1994). 국어대사전 : 민중서관.

정끝별 (1996). 천개의 여를 가진 몸의 언어. 월간평론, 2, 242-253.

정문희 (1988). 우리나라 중년 부인의 폐경과 자기 건강 관리에 관한 연구. 서울대학교 보건학 박사학위논문.

중의연구원 (1991). 한의학 명사술어사전. 서울: 논장.

현선아 (1995). 갱년기. 서울: 자유문화사.

현선아 (1995). 우울한 방문객. 서울: 자유문화사.

현선아 (1995). 여성이야기. 서울: 자유문학사.

홍차경 (1993). 중년 소프트. 서울: 도서출판 말길.

Husserl, E. (1952) Ideas : Gernerl Introduction to Pure Phenomonology. New York: Macmilliar Publishing Co. Inc.

Merlean-Pnoty, M. (1973) Sence and Nonsense. Evanston : Northwestern University Press.

Morse, J. & P. A. Field (1995). Qualitative Research Methods of Health Professionals. Chapman & Hall.

Oiler, C. (1982). The Phenomenological approach in Nursing Research. 1. Nursing Research, 31, 178-181.

van Manen (1990). Researching lived experience. New York: Sunny Press.

Webster's Ninth New Collegiate Dictionary (1990).

— Abstract —

Key concept : Mid-aged women, Postmenopause, Body hermeneutic phemenological research

## The lived changing Body experience of Postmenopause women

*Shin, Kyung Rim\**

The main purpose of this study was to provide understanding of the meaning of post menopausal womens' lived body changing experience. The methodological approach was guided by Van Manen's hermeneutic phenomenological methodology: inquiring and investigating experience as it was lived rather than as conceptualized; reflecting and analyzing the essential themes which characterize the phenomenon; and describing the phenomenon through the art of writing and rewriting. Multiple strategies for data collecting were used : in depth face-to-face interview; analysis of womens' writings; artistic work; and analysis of examples of phenomenon in art, literature, and drama. Although the experience was different for all of the women interviewed, essential themes of experience emerged; Drifting through the years (solitude, in the twilight of life, loneliness, change of taste, forgetfulness, the sense of missing something), A walking weather forecast, Standing on the threshold of losing ki energy, Lately taking care of my body, Seized with fear all of a sudden, Keenly feeling the preciousness of life, Preferring comfortableness to prettiness, Wanting to recall my past years, A strong impulse to rechallenge life, Becoming more fond of friends.

\* Professor, College of Nursing Science, Ewha Women's University



Findings from the artistic and creative inquiry further validated the interview findings and the meaning discovered. The study illuminated meaning and simultaneously validated the phenomenological research process.

Essential themes for understanding women's experience, implications for education, research, and practice, direction and need for continuing inquiry were identified.