

## 중년 여성의 삶에 대한 경험

김분한\*·김윤숙\*\*·오진환\*\*·정은실\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

생의 과정은 생리적이고 사회문화적인 흐름에 따라 일련의 변화를 겪어가는 유아기에서 노년기에 이르기까지의 질서 있는 변화과정이다. 이중 중년기는 잠재되어 있던 자아출현의 욕구, 변화하는 역할, 불확실한 미래에 대한 갈등이 복합적으로 작용하는 시기이므로 인생의 주기에 있어 매우 중요한 단계임에도 불구하고, 20세기 중엽 이전까지만 해도 개념적으로나 실증적으로 거의 모든 분야에서 도외시되어 왔다. 그러나 1970년대 후반부터 외국에서는 중년기에 대한 학문적 관심 및 일반인의 관심이 고조되었고 우리나라에서도 1980년대부터 중년기에 대한 관심이 고조되었다(Kim, 1989).

중년기는 청년기와 노년기의 중간시기로 인생의 전환점에서 후반으로 바뀌어 가는 전환점으로서 성숙기 혹은 갱년기로도 묘사된다. 중년기를 규정하는 범위의 폭도 30-65세까지 매우 다양하며, 생물학, 사회학, 직업, 가족주기 등에 변동이 오는 시기이며 이에 따라 개인에게 부여되는 인생주기에 대한 의미와 중요성이 달라진다(Kim & Kho 1997; Woods & Mitchell, 1996).

최근에 발달심리학자들에 의해 전 인생주기의 중요한

단계로서 중년기 특성이 밝혀지고, 또한 평균수명 연장, 가족계획으로 인한 자녀 양육 기간의 단축, 수입과 여가의 증대, 여성 고등교육의 보편화와 여성해방운동 등으로 인한 자아에 대한 관심의 고조 등 제반 사회변동의 영향으로 중년기가 연장되고 있는 실정이다. 특히 여성에게 중년기는 자녀 양육에 대한 역할이 감소되면서 자아감의 증가로 잠재된 능력이 새로운 방향으로 전환되는 시기이기도 하며, 이러한 과정에서 가족문제나 사회문제가 유발되기도 한다(Kim, 2003).

중년기 여성들이 경험하는 대표적인 사건으로서 폐경이라는 신체적 증상과 신체적 증상에 따른 성격매력과 생활능력의 손실과 같은 자아개념에 부정적인 영향이 초래되는 정서, 심리적 증상 등이 있다.(Pearson, 1982 ; Notman, 1979).

중년여성에 관한 연구는 1970년대 초까지는 중년기를 주된 대상으로 하여 이루어진 것이 아니고, 주변적이고 보조적인 주제로서 다른 연구의 부산물로 이루어진 경우가 대부분이었으나(Kim, 2003), 최근 보고된 중년 여성에 관한 수편의 문헌들은 갱년기나 폐경과 같은 신체적문제, 정신적 문제, 모성, 젊음에 대한 상실 경험 등과 같이 중년 여성이 경험하는 일부분만을 강조하는 것이 대부분이었으며(Jeong, 2004; Kim, Ha & Shin, 2003; Han & No, 2000; Shin, et al, 1999), 중년

\* 한양대학교 간호학과 교수

\*\* 한양대학교 간호학과 박사과정(교신저자 김윤숙 E-mail: well67@paran.com)

투고일 2005년 1월 18일 심사외뢰일 2005년 1월 18일 심사완료일 2005년 4월 1일

여성의 전반적인 경험에 대한 연구는 미흡한 실정이다.

현상학적 연구는 인간의 실제 경험을 있는 그대로 파악하여 귀납적으로 그 내용을 분석하는 방법으로 중년 여성의 개인적이면서 주관적이고 상대적인 경험을 그들의 언어로 직접 표현하게 한 후 그 진술 속에 내재되어 있는 경험의 본질을 창조적인 직관을 가지고 도출해냄으로써 개개인의 주관적이고 상대적인 경험을 일반적이고 포괄적인 사람의 현상을 기술할 수 있게 된다(Ahn, et al., 2002).

따라서 본 연구는 인생의 전환기로서 노화의 진입단계이자 역할변화로 인해 위기를 경험하지만 인생전체주기를 볼 때 결실을 맺는 시기로서 자신의 가치를 재발견하고 재정립하는 중요한 시기에 있는 중년 여성의 삶에 대한 경험이 의미하는 바가 무엇인지 파악하고 분석함으로써 이를 토대로 인간의 삶 속에서 중년들이 경험하는 문제들을 건전하게 극복하기 위한 기초 자료를 제공하는데 있다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 중년 여성의 삶에 대한 경험을 심층적으로 파악함으로써 그 본질적인 구조를 파악하여 간호중재의 기초 자료로 활용하며, 중년 여성의 삶의 질을 높이고 건강한 여성, 확대된 삶, 창조적인 삶을 영위하기 위한 전략을 세우는데 도움이 되고자 한다.

# II. 연구 방법 및 자료 분석

## 1. 연구 참여자 선정

본 연구에서는 중년여성의 삶에 대한 경험을 알아보기 위하여 서울시에 거주하는 40세 이상에서 59세 이하의 중년 여성 9명을 대상으로 하였다. 중년기는 학자마다 다양하게 구분을 하고 있으나 본 연구자는 대상자의 연령을 40세 이상에서 59세 이하로 제한하였는데, 그 이유는 Kim(1989)이 중년기 구분을 40세 이상에서 59세 이하로 하는 것을 근거로 하였다. 직업은 전업주부에서 자영업까지였으며, 배우자의 직업은 무직에서 자영업까지였다.

## 2. 연구자 준비

연구 참여자들의 경험진술을 있는 그대로 수용하면서도 그 의미에 보다 민감해지기 위해서는 연구자의 사전준비가 필요하다. 이에 본 연구자들은 대학원 박사과정에서 질적 연구방법론 및 현상학 과목 학점을 이수하였고 또한 면담기법을 익히기 위해 상담이론 과목을 학점으로 이수하고, 커뮤니케이션 스킬을 훈련받았으며, 현상학적 접근법을 이용한 선행연구를 수행함으로써 질적 연구자로서의 준비과정을 거쳤다.

## 3. 자료수집 절차

본 연구의 자료 수집기간은 2003년 9월 1일부터 2003년 12월 18일까지 약 3개월간 이루어졌으며 자료수집은 본 연구자가 직접 비구조적이고 개방적인 질문으로 시작하여 연구 참여자들과의 심층면담을 통해 자료를 수집하였다. 면담자료의 누락과 연구 참여자와의 면담에 더욱 심층적으로 몰입하기 위해 사전에 대상자의 동의를 구한 다음 녹음하였다.

연구 참여자와의 면담은 대상자의 요구에 따라 대상자의 집과 연구자의 집에서 실시하였고, 면담에 소요된 시간은 1시간 30분에서 2시간이었다. 면담시 '현재 중년 여성으로써 삶을 어떻게 느끼신지요?'라는 질문으로 시작하였다. 연구 참여자의 진술에 대하여는 어떠한 동의나 판단, 연구자의 의견을 덧붙이지 않으려고 노력하였으며, 그들의 말에 가볍게 비언어적 의사표현과 짧은 응답으로 참여자들의 말을 경청하였다.

본 연구에서는 9명의 중년여성을 대상으로 포화상태가 될 때까지 심층면담을 수행하여 자료를 얻었으며 자료 분석은 9명의 대상자로부터 나온 의미 있는 자료들을 추출한 다음 연구 참여자에게서 포화되어 나타난 자료를 최종적으로 분석하였다.

## 4. 자료분석 방법

본 연구의 자료 분석은 Colaizzi(1978)가 제시한 현상학적 접근방법을 근거로 분석하였다.

## 5. 연구 진행에 따른 윤리적 문제 해결

연구 참여자들에게는 자료 수집 전에 본 연구의 목적과 절차를 설명하고 구두로 동의를 구하였고, 익명성의 보장과 함께 면담 내용은 연구 목적 이외에 사용하지 않

을 것을 약속하고 면담도중 연구 참여자가 원하지 않을 경우 철회할 수 있음을 알려주었다.

또한, 자료 분석과정에서는 연구자들 간의 대상자의 익명성을 보장하기 위해 이름대신 부호로 언급하였으며, 자료 분석이 끝난 후에는 녹음한 테이프를 폐기처분하였다.

### III. 연구 결과

#### 1. 연구참여자의 배경과 특성

본 연구의 참여자는 <Table 1>에서 살펴 본 것과 같이 연령이 40대가 4명, 50대가 5명이었고, 고졸이 3명, 대졸이 6명이었다. 종교는 기독교가 6명, 천주교가 2명, 무교 1명으로 1명을 제외하고는 종교적인 활동을 하고 있었다.

연구 참여자의 직업은 가정주부 3명, 파트타임 고용이 2명, 풀 타임고용이 3명, 자영업 1명이었으며, 배우자의 직업은 무직 1명, 매달 정규적으로 봉급을 받는 직업이 5명, 자영업 3명으로 구성되었다.

#### 2. 주제 모음

본 연구는 9명의 연구 참여자로부터 도출된 중년 여성의 삶에 대한 경험을 나타내는 의미 있는 문장이나 구는 총 199개였으며, 일차적인 자료 분석을 통해 중년 여성의 삶에 대한 경험에 관한 진술들에서 각 개인의 개별적 경험들은 보다 일반적이고 포괄적인 11개의 주제로 도출되었으나 타당화 과정에서 '중후함'과 관련된 1개의 주제가 탈락되고 최종적으로 10개의 주제가 타당한 것으로 나타났다.

의미 있는 주제 10가지는; 1) 인생이 허무함, 2) 잘

못 살아온 삶을 후회함, 3) 신체 기능이 저하됨, 4) 젊음을 잃어감, 5) 가족의 소중함을 경험함, 6) 미래에 대한 걱정, 7) 남편의 소중함, 8) 일의 소중함, 9) 여유로운 마음, 10) 만족스러운 현실 등이다.

주제 1은 '인생이 허무함'으로 떨어지는 낙엽만 봐도 자신의 모습을 보듯이 인생의 허무함을 느낀다. 자식과 남편을 뒷바라지하기 위해 뒤돌아보지 않고 살아온 인생 여정이 허송세월처럼 느껴지면서 허탈감마저 느낀다. 특히, 자신의 인생을 바쳐서 희생하면서 키웠다고 생각했던 자녀들이 대학 진학과 출가로 빈자리를 경험하면서 더욱 자신의 존재 가치에 대한 상실감과 사회에서 중년 여성에 대한 필요성 저하를 경험하기 시작한다.

"인생이 너무 하다고 생각되어져요. 가을이라 그런지 낙엽만 봐도 뒹구는 낙엽처럼 내가 쓸모없다고 느껴질 때가 있어요", "자식들 교육시키려고 돈 버는데 만 열심을 내서 여기저기 아픈 데가 많이 생겼어요", "자녀들이 대학 졸업한 후에 너무나 허무하고 허탈하다는 생각이 들어요. 제가 너무 자식과 남편을 위해 희생만한 것 같아요", "가끔씩 초조해서 직업을 갖고 싶지만 오라는데도 없고 너무 막막해요"

주제 2는 '잘못 살아온 삶을 후회함'으로 지난 과거에 자녀 양육 문제와 가사문제로 직장을 그만둠으로써 경제적인 안정의 속도가 늦어진 것과 고부간의 갈등 문제를 제때 해결하지 못함으로써 자신에게 찾아오는 정신적·육체적 문제들이 나타나면서 과거에 잘못 살았구나 하는 생각을 한다. 또한, 과거의 자신의 가치를 인정받지 못하고, 남에게 자신의 주장을 제대로 내세우지 못하고 마음에 담아두었던 것이 화가 되기도 하였다. 그러나 한편으

<Table 1> Characteristics

Participant	Age	Education	Religion	occupation (self)	occupation (spouse)	Number of child
A	40	high school	protestant	part time (researcher)	none	2
B	53	high school	protestant	housewife	engineer	3
C	50	college	catholic	nurse	salesman	2
D	47	college	catholic	government officer	business	2
E	51	college	protestant	insurer	business	2
F	53	high school	irreligious	visiting housekeeper	engineer	3
G	52	college	protestant	none	office worker	2
H	40	college	protestant	none	business	2
I	46	college	protestant	business	office worker	2

로는 자신이 곁에서 묵묵히 있어주면서 가정의 파수꾼 역할과 남편의 지지대가 되어준 것에 대해 흐뭇해하기도 한다.

“결혼해서도 일을 계속 유지를 했다면 지금쯤 안정된 직장에서 경제적인 어려움 없이 지냈을 텐데”, “시집와서 시어머니랑 신랑이 하는 말대로 해야 되는 줄 알고 그대로 복종만 했죠. 그때 왜 바보처럼 목소리를 못 냈는지 모르겠어요. 그때 스트레스가 너무 심해 5년 만에 갑상선 기능저하로 인해 병원에 입원했어요”, “타인으로 부터 받은 상처와 소홀함, 무관심 등이 생각나서 화가 나요”, “남편이 사업에 실패했는데, 힘들어서 보험설계 일에 취직하게 되었어요. 남편의 사업 실패로 가정의 경제적인 위기였지만, 요즘 사람들 이혼도 잘하는데, 부부는 서로 부족한 부분을 채워야 한다고 생각했어요”

주제 3은 ‘신체 기능이 저하 됨’으로 중년이 되면서 폐경과 갱년기 증상들이 나타나면서 자신의 신체 기능 저하를 경험하게 된다. 또한, 중년이 되면서 몸의 저항력 저하로 인해 자주 아프게 된다. 이러한 신체 기능 저하는 자신을 더욱 우울하게 만들면서 생활에 제약을 주기도 하지만 또한, 생활의 채찍 역할을 하여 운동 및 등산 등과 같은 건강관리를 하면서 자신을 돌아볼 수 있는 기회를 가진다.

“머리도 아프고 식은땀도 나고 속상 할 때는 가슴에서 뜨거운 덩어리 같은 게 올라올 때도 있어요”, “몸이 많이 가렵고, 특히 관절 주위가 가려워요. 생리 양도 많이 줄었고, 요즘은 폐경이란 단어가 떠오르고 면역도 떨어지는 것 같아서 서글퍼요”, “폐경이 온 후 다리, 허리가 아프고 오십 견이 와서 가끔 잠을 못 이룰 정도로 어깨가 아파요”, “중년이 되면서 저항력이 저하되어서 감기가 자주 걸리는 것 같아요. 그리고 약을 안 먹으면 잘 낫지도 않아요. 요즘 요도염이 잘 생겨서 산부인과에 자주 가게 돼요”, “이제 나이가 들어서인지 몸이 내 맘대로 안돼요”, “몸이 너무 안 좋아지는 것 같아서 먹는 것도 조절하고 친구들 만나서 운동도 하고, 남편과 등산도 다니고 있어요”

주제 4는 ‘젊음을 잃어감’으로 항상 젊음을 유지할 것이라고 생각했지만, 어느 순간 거울 앞에선 자신의 모습을 보면서 지나가는 세월을 거부할 수 없음을 생각한다.

자신의 의지대로 움직일 수 없는 신체와 과거에 내가 노인들에게 자리를 양보했던 것이 이제는 타인이 나를 위해 자리를 양보해주기를 바라는 자신의 모습을 보면서 젊음을 잃어 감을 경험하게 된다. 또한, 자신의 눈가와 이마의 주름을 보면서 남에게 짐이 되어버린 존재가 될까봐 두려워한다. 나이가 들어서도 남에게 의지하지 않고, 질적이고 안정된 노후를 맞이하기 위해 현재의 삶의 중요성을 깨닫게 된다.

“가끔 거울을 보면 젊음을 잃어가는구나, 늙어가는구나 생각하면서 서글퍼요”, “버스를 타고 시내를 나갈 때 나도 모르게 노약자석 앞에서 은근히 자리를 양보해주기를 바랄 때 나도 이제 늙었구나 생각이 들면서 서글퍼져요”, “너무 많이 늙는다는 것은 싫어요”. “누군가에게 짐이 된다는 것도 인생의 의미가 상실될 것 같아요”

주제 5는 ‘가족의 소중함을 경험함’으로 과거의 삶이 어떠하였고, 그 삶이 나에게 아픔을 주었을지라도 현재 곁에 있는 자녀, 남편, 부모가 자신의 삶에 가장 소중함을 깨닫는다. 자녀 결혼이나 교육 문제를 함께 고민하면서 함께 있는 가족의 소중함을 경험하게 된다.

“이젠 장가를 보내야 하니까 열심히 일 해야지”, “자녀 결혼이 큰 문제로 생각돼요”, “아이들 교육문제로 많이 고민하지요”, “시간이 돼서 남편과 만나면 남편 회사이야기, 아이들 이야기를 많이 하는 편이에요”

주제 6은 ‘미래에 대한 걱정’으로 현재 삶이 미래에 얼마나 중요한 것인가와 죽음에 대해 생각하게 된다. 노인이 되는 것과 죽는 것은 싫지만, 과거의 너무 많은 경험들로 인해 다시 젊은 시절로 되돌아가고 싶다는 생각보다는 노후를 잘 준비해서 편하게 즐기면서 살고 싶어 한다.

“벌어 놓은 돈도 없고 미래를 생각하면 너무 암담해요”, “노인 되어 산다는 것이 자신감이 없어요”, “노후 걱정이 앞섰다. 앞으로 자식에게 신세 안지고 살아갈 길을 찾아야겠다는 생각을 해요”, “미래에 대해 많이 불확실하고 그래서 조금증도 생기고, 무엇인가 꼭 이루어 놓아야 할 것은 불안감도 들고, 모든 것이 안정권에 있어야 하는데...”, “부모, 친구들의 죽음을 보고 내 자신의 노후에 대해 많은 것을 생각하게 돼요”, “평상시 노인들을 볼 때 노후나 죽음에 대해서 생각해요. 그렇지만 다

시 젊어지고 싶은 생각은 없어요. 왜냐하면 인생의 회로 애락을 알기 때문에 젊은 시절로 다시 돌아가고 싶지는 않아요.”, “여행도 하고 맛있는 것도 먹고 즐기면서 살고 싶어요”, “노후에는 자식들 독립시키고 시골에 내려가서 조용히 살고 싶은데...”, “현재로서는 건강, 경제적 안정, 노후, 삶의 질에 관심이 많아요. 노후에 편하게 살고 싶어요”

주제 7은 ‘남편의 소중함’으로 남편에 대한 사고의 변화가 생기면서 예전에 남편에게 무조건 의존하고 남편의 말에 순종하면서도 항상 불만투성이고 부정적인 생각을 가지고 있었던 것이 남편의 생활을 이해하면서, 서로 대화로 문제를 해결하고자 하며, 과거의 자녀 문제는 부인의 몫으로만 생각했던 것이 이제는 함께 고민하고 풀어나가고자 노력한다. 또한, 남편들도 과거에 밖에서 보낸 시간이 많았던 것에 반해 중년이 되면서 가정을 우선시하면서 부부가 함께 할 수 있는 일들을 찾고, 의무감처럼 살아왔던 것이 부부중심의 삶으로 전환되면서 새로운 신혼을 맞는 것같이 변화를 경험하면서 남편의 소중함을 느끼게 된다.

“남편하고 같이 운동도 하고 쇼핑도하고, 남편이 이해하고 사랑하니까 힘이 되요”, “여러 세월 살아오면서 우리 부부는 많이 닳아가고 있어요. 이제는 서로 일방적으로 이야기하고 참아주고 그러진 않아요. 서로 의견을 많이 절충하죠”, “예전에 잘 몰랐는데 남자들이 밖에서 일하는 것이 참 힘들고 어렵더라구”, “남편의 연령과 지위가 올라가면서 젊었을 때와는 다르게 가정에 시간을 많이 할애하면서 함께 여행하고 운동하면서 마치 신혼같은 기분이 들어요”, “나이가 들면서 자식보다는 남편에 대한 관심이 많아졌고, 남편 또한 직장과 관련하여 보내는 시간보다는 집에 들어와 보내는 시간이 많아져 자녀들 보다는 남편과 대화의 시간을 갖게 되어 예전보다는 관계가 더 좋아졌다”, “아이들이 커서 대학가고, 출가할 때 되어 가족이 한자리에 모이기가 힘들어요. 그래서 아침을 꼭 같이 먹으면서 고민이나 기쁜 일들 서로 나눠서 함께 고민해주고, 함께 즐거워해줘요”, “내겐 가족이 가장 소중해요”

주제 8은 ‘일의 소중함’으로 새롭게 시작한 직장 생활, 커뮤니티를 통한 봉사활동, 운동 등을 통해 자신의 가치를 재정립할 수 있는 기회를 가진다. 시들어가는 꽃이라

고 생각했던 자신이 가족과 사회에 필요한 사람이라는 것을 깨달으면서 일의 소중함을 경험한다.

“저는 편안하게 집에 있는 것보다 솔직히 밖에서 일하는 것이 더 좋아요. 직장생활하기 전에 매일 아파서 제대로 움직이지 못했는데, 지금은 아픈데도 없고, 일을 하면서 경제적으로 도움이 된다는 것이 너무 좋아요. 그리고 남편과 시어머니가 저를 무시할 못하는 것 같아요”, “일하면서 사람을 만나기 때문에 스트레스도 풀고 기분전환도 하고 그래요”, “직장생활을 하다보니 매주 시택에 가야 된다는 부담도 없고, 시택이며 남편도 일을 하니까하는 마음에 많이 배려를 해주더라고요”, “경제 활동을 하다보니까 다른 사람들이 나를 무시도 못하고 좋아요”, “봉사활동하면서 어려운 이웃을 돌봐주고 있는데, 그분들이 제가 오는 날만 기다리고 있대요.”

주제 9 ‘여유로운 마음’으로 다년간의 사회 경험으로 직면하는 일들을 차분히 처리하고, 돌다리도 두들겨서 건넌다는 속담에 어울리게 신중히 일을 처리한다. 또한 문제에 직면하면 두려움으로 피하기보다는 부딪혀서 해결하려고 하고, 조급함보다는 여유로운 마음으로 삶을 바라보게 된다.

“중년이 되면서 일단 느긋하고 여유가 있어졌어요. 예전에는 급하게 무언가를 처리해야 할 것 같았는데 지금은 신중하고 지혜롭게, 천천히 모든 일을 하게 되지”, “여자는 나이가 들면 드세지는 것 같아. 어떤 상황이 닥쳐도 배짱이 두둑해져서 당황하지 않게 되거든”,

주제 10은 ‘만족스러운 현실’로 중년의 멎은 과거의 젊은 시절에 고생하면서 쌓아왔던 경륜으로 세상을 보는 시야가 넓어지면서 어떤 일을 처리하더라도 신중하고 지혜롭게 할 수 있다는 것이다. 이러한 경륜은 이제까지 살아온 삶에 대한 대가로 경제적인 여유로움과 안정적인 생활을 준다. 또한 삶의 즐거움과 행복을 느끼게 되면서, 세상이 살만한 가치가 있음을 느끼게 된다.

“그 동안 인생코스를 잘 밟았다면 안정적인 생활을 할 나이이고 자녀도 다 성장했기 때문에 직장생활하기도 아주 좋은 나이고...”, “지금의 생활이 즐겁고 행복하고 만족스러워요”, “세상은 살만하다고 생각해요”

### 3. 최종 진술

이상과 같은 분석 결과를 통합한 중년 여성의 삶에 대한 경험 현상에 대한 최종적인 진술은 다음과 같다. 중년의 여성은 자식과 남편을 뒷바라지하기 위해 뒤돌아보지 않고 희생하면서 살아온 인생이 자식들이 떠나면서 자신의 존재 가치에 대한 상실감으로 인생의 허무함을 경험하기 시작한다. 지난 과거의 발생했던 문제들을 즉각적으로 해결하지 못함으로 인해 정신적, 육체적 문제가 발생한 것에 대해 후회를 하는 반면, 곳곳이 가정에서 아내로써, 어머니로서, 엄마로서의 역할을 잘 해낸 것에 대해 흡족해 하기도 한다. 중년에 접어들면서 폐경과 갱년기라는 현상에 직면하면서 신체 기능 저하와 감정의 변화를 경험하면서, 거울 앞에서 선 자신의 젊음을 잃어가는 모습을 보면서 자신과 주위를 돌아보는 계기를 갖게 된다. 신체 기능 저하와 젊음이 상실됨을 깨달으면서 주변사람과 자녀 걱정을 경험하고 현실을 직시하면서 미래에 대한 불안감이 생기고 죽음을 생각하게 된다. 과거에 얻메이는 삶보다 앞으로 노후에 대한 잘 준비된 삶을 살기 위해 현실의 삶에 충실하고자 한다. 일상의 생활처럼 느껴지면서 새로운 변화가 전혀 없었던 부부가 일생을 함께 해 온 반려자로 자신의 인생에 있어서 가장 소중한 사람임을 깨닫고 남편의 소중함을 경험하게 된다. 그러면서 부부가 함께 하는 시간들이 늘어나면서 함께 할 수 있는 새로운 일들을 찾게 되었다. 과거에 가족이나 집안일에만 집중하였을 뿐 자신을 돌보지 못했던 중년의 여성들이 일을 함으로써 중년 여성 자신뿐만 아니라 타인을 돌아볼 수 있는 여유를 가지게 되면서 자신의 존재 가치를 재정립하게 되었다. 이러한 활동들은 중년 여성에게 있어서 또 다른 생활의 활력소를 줌으로써 일의 소중함을 경험하게 한다. 과거의 힘든 경험들이 많았지만 사회적, 경제적 여유로움과 안정적인 생활을 준 현실의 삶에 만족한다.

## IV. 논 의

중년여성의 삶에 대한 경험에 대한 본 연구의 결과를 고찰해 보면 다음과 같다.

중년의 여성들은 자녀들의 교육과 생활을 위해 희생하다가 자녀들이 졸업, 취직, 결혼 등으로 그들 곁을 떠나가면 이로 인해 상실감, 외로움, 허무함을 경험하는데, 이는 중년의 시기를 Kim(2003)의 연구에서 볼란드

(Boland)의 빈 보금자리기(empty-nest period)라는 용어를 인용하여 설명하고 있는 현상과 일치한다.

또 이 시기에는 잘못 살아온 과거를 돌아보며 회상하고 후회하게 되는데, 이는 중년은 자신의 인생의 목표와 성취정도, 중요하게 생각되었던 가치와 생의 우선권, 그리고 자신과 타인과의 관계 등 지나온 삶의 전반에 대한 재평가와 재조명하는 시기라고(Kim, Yoo & Lee, 2002) 하는 것과 맥락을 같이 한다.

또한 중년이 되면서 폐경과 관련되어 갱년기 증상들을 겪으면서 신체적·정신적 변화를 겪으면서 자신 모습을 들여다보면서 젊음을 잃어 감을 경험하면서 자신이 남을 의지하게 되는 것에 대한 두려움을 가진다. 폐경과 갱년기 증상에 대한 많은 연구(Kim, 2003; Lee, Jang & Yoo, 2003; George, 2002)에서 제시했듯이 폐경은 중년 여성에게 있어서 일반적이고 보편적인 현상이나 각 개인의 갱년기 증상에 대한 경험은 간과할 수 없다. 중년 여성의 노화체험에서는(Shin, et al, 2002) 여성에게 있어서 중년에 다가오는 젊음의 상실은 몸과 마음이 퇴락하고 쇠퇴하여 불편하고 받아들이기 힘든 생활사건으로 인해 초래된다는 것과 일치한다.

한편 중년의 시기에는 찾아오는 자녀 걱정은 자신에게 묵묵히 지지가 되어준 남편과 함께 풀어감으로써 한없이 고마움을 느끼게 되며, 예전엔 이해하지 못했던 남편을 이해하게 되고, 등산, 운동, 여행 등 부부가 함께 취미활동을 하면서 같이 보내는 시간이 많아진다. 이는 우리나라 중년여성의 삶은 한국사회의 사회문화적 특성인 가부장적 의식과 고부간의 갈등, 자녀와의 갈등, 남편과의 갈등 등으로 더욱 많은 문제점을 안고 있다(Lee, 1992; Shin & Park, 1993)고 한 것과는 상반된 결과이다. Park(2002)에서 중년 여성의 삶에 있어서 종교적인 활동은 삶의 의미에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타난 결과를 고려할 때 본 연구에서 대상자의 77%가 종교를 가지고 있음으로 그들의 종교가 중년여성들의 여러 문제점을 극복하고 긍정적으로 생각하는 데 기여한 것으로 사료된다.

또한 교회, 반창회, 봉사활동 모임 등의 새로운 커뮤니티 활동이나 자신의 일을 가지면서 자신에게 집착할 수 있는 시간이 적어지고, 타인과의 관계 속에서 외로움과 허탈함을 대하나 활동을 통해서 승화함으로써 삶의 새로운 활력소와 일의 소중함을 경험하게 된다. 이는 Kim(2003)이 사회관계망은 개인이 처한 환경에 적응하는데 다양한 지원을 제공하며 적응능력을 향상시키는데

도움을 준다고 한 것과 Park(2002)의 중년여성에게 있어서 자원봉사활동과 일의 삶의 의미에 긍정적인 영향을 미치는 결과와 유사하다.

이상의 연구결과를 근거로 볼 때 자녀들이 떠남으로 인생의 허무함을 느끼면서 잘못 살아온 삶을 후회하고, 신체 기능의 저하 즉 갱년기 증상을 경험하는 중년여성들에게 이러한 부정적인 변화와 경험을 최소화하고 이를 극복하기 위한 방안으로 부부가 함께, 또는 동료와 함께 할 수 있는 정기적인 활동 즉 여러 가지 운동, 취미활동, 봉사활동, 교회나 그 외 종교단체, 지역사회 등에 참여하도록 적극 권하는 간호중재가 절실히 필요하며, 중년여성들도 이러한 프로그램에 자발적으로 참여하는 노력이 필요하겠다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 중년여성의 삶에 대한 경험을 파악하기 위한 것으로 자료는 2003년 9월 1일부터 2003년 12월 18일까지 약 3개월에 걸쳐 수집되었다. 연구 참여자들은 40세 이상에서 59세 이하의 중년여성 9명으로 이들의 경험은 Colaizzi(1978)가 제시한 현상학적 연구의 분석방법에 근거하여 분석하였다.

연구 결과 중년여성의 삶에 대한 경험의 10가지 주제를 확인하였는데, '인생이 허무함', '잘못 살아온 삶을 후회함', '신체 기능이 저하됨', '젊음을 잃어감', '가족의 소중함을 경험함', '미래에 대한 걱정', '남편의 소중함', '일의 소중함', '여유로운 마음', '만족스러운 현실' 등이었다. 중년여성들은 자녀양육과 제반 가정생활에만 집중하여 살아온 지난 시간들을 회상하고 신체 기능의 저하와 노화를 경험하면서 허무함을 느끼고, 미래에 대한 불안감을 경험하게 된다. 이들은 내적으로는 가족 중 특히 배우자로부터 지지와 위안을 얻음으로써 소중함을 더욱 느끼게 되고, 외적으로는 또래집단 내지는 특성이 비슷한 집단들과의 관계를 형성하여 활동에 참여하고 자신의 일을 가짐으로써 활력소와 만족감을 얻으려 하는 것을 확인하였다.

본 연구자는 연구를 통해서 중년 여성의 삶을 이해함으로써 중년 여성의 부정적 경험을 긍정적으로 수용하고 극복해 나갈 수 있는 지역사회 봉사활동이나 건전하고 다양한 커뮤니티 활동이나 일자리 창출을 통해 자신의 가치를 인식시킴으로써 건강하고 활기찬 노년을 준비시킴으로써, 중년 여성 본인뿐만 아니라 가족의 삶의 질을

향상시키는데 기초 자료를 제공할 수 있었다고 사료된다.

본 연구의 결과를 근거하여 다음과 같이 제언한다.

1. 중년여성들의 배우자인 중년남성의 삶의 의미 파악을 통해 중년기의 문제점들을 확인하여 그에 따른 적절한 간호중재 방안을 수립하는 것이 필요하다.
2. 중년여성들의 경험을 다양하고 총체적으로 이해하기 위해 자식이나 배우자를 사별한 중년 여성들의 경험을 탐색하여 비교하는 연구가 필요하다.
3. 중년여성들의 부정적인 경험들은 긍정적인 방향으로 유도하기 위하여 지역사회 중심의 봉사 및 재취업 프로그램들을 개발하여 적극 활용함이 필요하다.

## References

- Ahn, Y. H., Kim, D. R., Seo, B. N., Lee, K. E., Lee, E. H., & Yim, E. S. (2002). Clinical nurses' lived experience of interpersonal relations in the ward setting of the hospital, *J Korean Acad Nurs*, 32(3), 295-304.
- George, S. A. (2002). The Menopause Experience : A Woman's Perspective. *JOGNN*, 31(1), 78-85.
- Han, K. H. & No, Y. J. (2000). Motherhood at midlife: An ethnographic case study of mothers in their 50's, *Journal of Korean Association of Family Relations*, 5(1), 1-22.
- Jeong, I. S. (2004). Effect of Progressive Muscle Relaxation using Biofeedback on Perceived Stress, Stress Response, Immune Response and Climacteric Symptoms of Middle-Aged Women, *J Korean Acad Nurs*, 34(2), 213-224.
- Kim, H. Y., & Kho, H. J. (1997). Study on Depression and Ego Identity of Middle-aged Women. *J Korean Acad Women Health Nursing*, 3(2), 117-138.
- Kim, K. B., Yoo, J. H., & Lee, E. J. (2002). The Experiences of the Middle-aged Women's Crisis. *J Korean Acad Nurs*, 32(3), 305-316.
- Kim, M. J. (1989). *Mid-life crisis and it's related variables*, Unpublished Doctoral Dissertation of Ewha womans university,

Seoul, Korea.

Kim, M. J. (2003). *Development of the Middle Years of one's life*, Seoul, Kyomunsa.

Kim, Y. H., Ha, E. H., & Shin, S. J. (2003). A Study on the Menopausal Symptoms and Quality of Life in Middle Aged Women, *J Korean Acad Nurs*, 33(5), 601-608.

Lee, K. J., Chang, C. J. & Yoo, J. H. (2003). A Study on the Relationship among Climacteric Symptoms, Knowledge of Menopause and Health Promoting Behavior in Middle-aged Women. *J Korean Acad Women Health Nursing*, 9(4), 400-409.

Lee, W. H. (1992). A Study of the Conflict and Coping patterns that Middle-aged Women have experienced in Korea. *J of Korean Adult Nurses Academic Society*, 4(2), 136-146.

Notman, M. (1979). Midwife concerns of women, Implication of the menopause. *A. J. Psychiatry*, 136(10), 1270.

Park, G. J. (2002). Factors influencing the meaning of life for Middle-aged Women. *J Koeran Acad Women Health Nursing*, 8(2), 232-243.

Pearson, L. (1982). Climecteric American. *Journal of Nursing*, 82(7), 1098-1102.

Shin, J. S., Choi, S. S., Lee, S. O., Park, E. Z., Kim, Y. H., Yoon, Y. S., Kim, Y. M., Ju, Y. H., & Seo, Y. S. (1999). The Experience of the Middle Aged Women's Aging : A Phenomenological Approach (Colaizzi method), *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 11(4), 673-682.

Shin, K. R., Kong, E. S., Kim, G. B., Kim, N. C., Kim, C. H., Kim, C. K., Kim, H. K., Ro, Y. J., Song, M. S., Ahn, S. Y., Lee, K. J., Lee, Y. W., Chang, S. O., Chon, S. J., Cho, N. O., Choi, K. S.(2002). Lived Experience with aging in middle-aged woman, *J Korean Acad Nurs*, 32(6), 878-887.

Shin, S. K., & Park, H. I. (1993). Stress and coping patterns in middle-aged married

women. *Theses collection of Keimyung University*, 19.

Woods, N. F., & Mitchel, E. S. (1996). Pattern of depressed mood in midlife women : observations from the seattle Midlife women's health study. *Research in Nursing & Health*, 19, 111-123.

- Abstract -

## The Lived Experiences of the Middle-Aged Women

Kim, Boon-Han\*Kim, Yoon-Sook\*\*

Oh, Jin-Hwan\*\*Jung, Eun-Sil\*\*

**Purpose:** This study was explored the experiences of the middle-aged women and tried to understand their lived experiences. **Method:** The data was collected from 9 participants living in Seoul from Sep. to Dec. 2003. Collection of data was by means of in-depth interviews. The analysis of the data was made the phenomenological analytic method suggested by Colaizzi(1978). **Result:** The 10 themes were extracted in this study ; sense of emptiness, repentance of one's past, decline of physical functions, lost one's youth, worry of children, thinking about future, importance of husband, importance of job, composure of mind, content with present life. **Conclusion:** Therefore, the helpful program should be developed and applied to extend positive lived experiences, and relieve or exclude negative lived experiences for the middle aged women.

Key words : Middle-aged women, Lived experience

\* Professor, Department of Nursing, Hanyang University

\*\* Doctorate course, Department of Nursing, Hanyang University