

## 한국에 거주하는 중년기 결혼이주여성의 폐경 경험

김주영\*

이화여대부속 목동병원 간호사, 이화여자대학교 일반대학원 간호학과 박사수료

### Menopause Experience of Middle-aged Married Immigrant Women Residing in Korea

Ju Young Kim\*

Registered Nurse, Ewha Womans University Mokdong Hospital. Ph.D. candidate, College Nursing. Ewha Womans University

**요약** 본 연구는 한국에 거주하는 중년기 결혼이주여성의 폐경 경험을 확인하기 위하여 시도되었다. 연구참여자는 15년 이상 한국에서 거주한 만 45세 이상의 폐경이 된 6명의 결혼이주여성이었다. 자료수집은 2023년 2월 27일부터 2023년 4월 20일까지 비구조적이고 개방적인 질문을 통해 심층면담을 하였다. 수집된 자료는 Downe-Wambolt (1992)가 제시한 내용 분석방법을 이용하여 분석하였다. 분석된 결과로 4개의 범주와 10개의 하위범주로 도출되었다. 4개의 범주는 폐경 후 다양한 변화로 힘들어함, 폐경 증상을 극복하려고 노력함, 폐경이 긍정적으로 다가옴, 폐경을 수동적으로 받아들임이었다. 중년기 결혼이주여성을 위한 개별적인 간호 접근뿐만 아니라 개인의 사회문화적 맥락을 고려한 총체적 간호가 필요함을 확인할 수 있었다.

**키워드** : 중년기 결혼이주여성, 폐경, 경험

**Abstract** This study was attempted to confirm the menopause experience of middle-aged marriage migrant women residing in Korea. The participants in the study were six married immigrant women aged 45 or older who had lived in Korea for more than 15 years and had reached menopause. Interviews with participants were conducted from February 27, 2022 to April 20, 2022. The data were analyzed following the five steps of Downe-Wambolt(1992). As a result of the analysis, the category of experience was 4 categories and 10 sub-categories. The main categories appeared as suffering from various postmenopausal changes, trying to overcome menopause symptoms, menopause is coming positively, passive acceptance of menopause. It was confirmed that not only individual nursing approaches for middle-aged married migrant women but also overall nursing considering individual socio-cultural contexts were needed.

**Key Words** : Middle-aged marriage immigrant women, Menopause, Experience

\*Corresponding Author : Ju Young Kim(bada130456@naver.com)

Received April 24, 2023

Accepted June 20, 2023

Revised May 24, 2023

Published June 28, 2023

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

최근 우리나라는 다문화 인구가 급증하고 있는 추세이다. 1990년대 후반 국제결혼이 시작된 이래로 전체 국제결혼 중 외국 여성과 한국 남성의 결혼 비율이 점차 늘어나는 추세로[1], 2021년 전국 다문화 가족 실태조사에 따르면 다문화 가구는 전체 34만 6,017가구이며, 결혼이민자 가구가 82.4%에 해당된다고 보고되어[2] 결혼이주여성에 대한 사회적 관심이 지속적으로 증가할 것으로 전망되고 있다. 1990년 이후 급격히 증가한 결혼이주여성은 현재 중년 여성이 되어 살고 있으며, 그들의 발달 주기 상 중년기로 들어서면서 폐경기와 그 후의 노년기 건강 문제의 중요성이 더해갈 것으로 보고 있다.

폐경은 난소에서 분비되는 여성호르몬이 감소되어 나타나는 생물학적 변화로 난포 기능의 소실에 의하여 생리가 영구적으로 정지되는 것을 의미하며[2], 마지막 생리 후 무월경 상태가 1년 이상 지속되는 경우로 평균적으로 48-52세경이 되면 폐경을 경험하게 된다[3]. 증상으로는 안면홍조, 야간 발한, 요실금, 성교통, 두통, 관절통, 어지러움, 불안, 과민성, 기억력 감퇴 등 다양한 신체적 변화가 나타나며 폐경 여성의 85%가 불편감을 느끼고 그중 50%는 병원을 내원하게 되며 15%는 호르몬 치료를 받는 것으로 보고되고 있다[4]. 폐경은 호르몬 감소와 같은 생물학적 변화뿐 아니라 역할의 변화, 자아정체감의 변화와 같은 신체적, 정신적, 사회문화적 적응을 필요로 하고 있다[5]. 여성은 자신의 인생 중 1/3 이상을 폐경 이후에 보내게 되며, 평균수명의 증가로 폐경 이후 생존하는 기간이 점차 길어지고 있어[6] 이 시기에 잘 적응하지 못하면 다음 발달단계인 노년기의 건강에도 커다란 영향을 미친다.

현재 결혼이주여성을 위한 다문화 정책을 통해 사회서비스를 제공받으며 한국에 적응할 수 있도록 기본적인 요소들이 뒷받침되고 있지만, 초기 입국한 중년기 결혼이주여성들의 경우에는 사회정책과 서비스 혜택이 부족한 상황에서 최소 10~20년 이상을 거주하며 살아왔다[7]. 사회문화적 배경이 다른 나라에서 한국으로 이주한 중년기 결혼이주여성은 현재 중년 여성이 되어 폐경을 통해 신체적, 정신적, 심리적인 변화 등 다양한 어려움을 겪고 있다[8]. 주관적 건강 상태 또한 연령이 높아지고 거주 기간이 길어질수록 좋지 않은 것으로 보고되고 있다[2]. 이들은 한국으로 이주 전 모국에서 폐경에 관한 건강지식을 학습

해 온 경우는 거의 없을 것이며 이주 후 폐경을 맞이하기 때문에 이들의 폐경 경험에 관한 연구가 매우 필요한 시점이다.

국내 중년기 여성을 대상으로 한 폐경과 관련된 선행 연구는 폐경기 여성의 폐경 지식과 폐경 관리[8], 한국 여성에서 폐경 증상 중 혈관운동 증상에 대한 역학 조사[9], 폐경기 중년 여성이 경험하는 심리적 현상 연구[10], 한국 폐경기 여성의 우울증 경험에 관한 관련 요인 분석[11], 이암요법이 폐경 후기 중년 여성의 폐경 증상, 스트레스, 수면에 미치는 효과[12] 등의 폐경 증상 파악에 초점을 두거나 변수 간 관계를 밝히는 상관관계 연구로 폐경을 경험하는 여성을 이해하는 데 한계가 있었다. 또한, 결혼이주여성을 대상으로 한 선행연구는 결혼이주여성의 임신, 출산 과정에서 체험한 갈등 경험[13], 국제결혼이주여성의 임신, 출산과 자녀 양육[14], 중년기 결혼이주여성의 노후준비에 관한 탐색적 연구[15], 중년기 중국동포 결혼이주여성의 노후준비 경험 의미 탐색-전환 학습 관점을 중심으로-[16] 등으로 주로 임신 및 출산이나 노화와 관련된 연구에 초점을 맞추고 있어서 이들의 폐경 관련 연구는 제한적이었다.

다문화사회로 변화되면서 지속적으로 증가하는 중년기 결혼이주여성은 사회문화적 차이로 우리나라 중년기 여성들과 다른 경험을 할 수 있다. 이에 본 연구자는 국제결혼의 초창기에 이주한 결혼이주여성이 발달 주기 상 중년기로 들어서면서 폐경과 관련하여 어떠한 경험을 하는지 파악하고자 한다.

### 1.2 연구목적

본 연구의 목적은 한국에 거주하는 중년기 결혼이주여성을 대상으로 그들의 폐경 경험을 기술하는 것이다. 본 연구는 폐경을 경험한 중년기 결혼이주여성을 위한 간호중재 프로그램을 모색하는데 기초자료 및 지역사회에서 다문화여성을 이해하기 위한 교육 프로그램 개발에 도움이 될 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 구체적인 연구 질문은 '중년기 결혼이주여성의 폐경 경험은 어떠한가?'이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 한국에 거주하는 중년기 결혼이주여성을 대

상으로 이들의 폐경 경험을 심층면담을 통해 수집된 자료를 내용 분석한 질적 연구이다.

## 2.2 연구대상

본 연구의 참여자는 한국 남성과 결혼한 국내에 거주 중인 만 45세 이상의 폐경이 된 결혼이주여성으로 출신국은 국내 분포율이 높은 1~3위까지의 중국, 베트남, 필리핀 여성으로 선정하였다[2]. 또한, 한국 거주 기간이 길수록 한국어 능력이 높은 것으로 보고되어[17] 결혼 이주 후 15년 이상 한국에 거주한 여성으로 한국어를 듣고 이해하여 한국말로 표현이 가능한 여성을 대상으로 하였으며 조기폐경이 된 여성과 이혼한 여성은 제외하였다. 본 연구에는 총 6명이 참여하였다.

## 2.3 자료수집

본 연구의 자료수집은 서울시에 소재한 A 여성암병원에 내원하는 폐경의 중년기 결혼이주여성을 대상으로 편의 표집 하였으며 여성암병원 게시판에 연구 대상자 모집 문건을 3주간 게시 후 적합한 참여자로 2023년 2월 2일부터 4월 10일까지 자료 수집을 하였다. 자료수집 후 추가 면담이 필요한 대상자에 한하여 전화 면담을 4월 20일 1차례 추가 진행하였다. 본 연구에 동의를 구한 후 참여를 수락한 폐경이 된 결혼이주여성을 대상으로 일대일 면담과 참여관찰을 수행하였다. 면담은 외래 내원하는 편리한 시간대에 주위의 방해가 받지 않는 곳으로 원내 빈 휴게실을 이용하였다.

면담 질문은 개방형 질문으로써 ‘폐경이 된 느낌이 어때세요?’를 기점으로 ‘폐경이 된 후 삶에 어떤 영향을 미쳤나요?’ 등으로 면담에 소요된 시간은 30-60분이었다. 네 번째 면담 이후 참여자로부터 새로운 내용이 나오지 않아서 자료의 포화상태가 이루어졌다고 판단하였고 이후 2건의 추가 면담을 수행한 후에도 새로운 내용은 나오지 않아서 자료수집을 종료하였다. 면담 내용은 참여자에게 사전 동의를 구한 후 녹음을 하였고 참여자가 사용한 언어를 그대로 기록하였다. 또한, 연구의 객관성이 유지되도록 연구자는 참여자가 진술한 내용에 대해 중립적인 태도를 유지하도록 노력하였다.

## 2.4 연구참여자에 대한 윤리적 고려

본 연구는 생명윤리위원회(IRB)의 심의를 거쳐 승인

후(IRB 승인번호 : 2022-11-039-002) 시행하였다. 참여자에게 연구의 목적과 연구 방법 및 연구 도중 연구 참여를 원하지 않으면 중단할 수 있음을 설명한 후 연구 동의서를 작성하도록 하였다.

결혼이주여성은 서면화된 문서를 읽고 이해하는 것이 회화 능력에 비해 상대적으로 취약할 수 있으므로 이 연구에 대해 이해하고, 자발적인 의사로 연구에 참여하였음을 면담 시작 전 녹취하는 과정을 거쳤다.

## 2.5 연구자의 준비

본 연구자는 박사 과정에서 질적연구 방법론을 이수하고 질적연구 관련 학회 및 세미나에 참여하였으며, 3회의 질적연구 학회지에 게재한 경험이 있다.

## 2.6 자료분석

본 연구는 Downe-Wambolt (1992)[18]가 제시한 내용분석방법을 이용하여 분석하였다. 먼저 녹음 내용이 그대로 필사된 자료를 포함하여 비언어적 의사소통 등을 기록한 현장 노트를 검토하였다. 이후 필사된 자료를 반복해서 읽으며 한국에 거주하는 중년기 결혼이주여성의 폐경 경험과 관련된 중요한 단어 및 문장을 기록하였다. 폐경 경험에 관하여 반복적으로 나타났거나 의미가 있게 느껴지는 문장 및 단어를 분류하였고 분류된 특성이 원래의 의미를 벗어나지 않도록 재 기술하고 유사한 내용을 통합하는 과정을 반복하였다. 마지막으로 범주화와 관련된 내용을 체계적으로 조직하여 의미 있는 구문과 문장을 선정하였다.

## 2.7 연구의 엄밀성

본 연구는 Lincoln & Guba (1985)[19]가 제시한 진실성(Credibility), 적합성(Transferability), 감사가능성(Dependability), 확증성(Confirmability)에 따라 진행하였다. 중년기 결혼이주여성의 폐경 경험을 기술하기 위해 면담 내용을 그대로 인용하였고, 수집된 자료와 분석 결과를 제시하여 그들의 경험과 의미를 확인받는 과정을 거쳤다. 또한, 산부인과 근무경력 10년 이상 된 간호사에게 연구 내용을 읽게 하여 피드백을 구하였으며 자료 분석 과정 중 질적 연구를 연구한 교수의 자문을 거쳤다. 자료 수집은 포화상태에 이를 때까지 면담하였으며, 자료에 대해 가능한 구체적으로 기술하였다. 참여자에게 연구 방

법을 설명하고 연구 과정 동안 그들과 친밀하면서도 적당한 간격을 유지하려고 노력하였다.

#### 4. 연구결과

##### 4.1 중년기 결혼이주여성의 폐경 경험

본 연구의 참여자들은 총 6명으로 연령분포는 50대 4명, 60대 2명으로 평균 연령 56.3세이었다. 폐경 기간은 3년에서 9년으로 평균 6.3년이었다. 참여자 모두 남편과 함께 거주 중으로 기혼 상태였으며 국적은 중국, 베트남, 필리핀이었다(Table 1). 본 연구를 분석한 결과 폐경 후 다양한 변화로 힘들어함, 폐경 증상을 극복하려고 노력함, 폐경이 긍정적으로 다가옴, 폐경을 수동적으로 받아들임의 4개의 범주, 10개의 하위 범주가 도출되었다(Table 2).

##### 4.1.1 폐경 후 다양한 변화로 힘들어함

연구 참여자들 모두 폐경 후 나타난 다양한 변화에 힘들었다고 표현하였다. 수시로 발생하는 열의 오르내림으로 힘들고 불편에 시달렸으며 늘 피곤했다고 하였다. 또한, 이유 없이 예민하게 반응하게 되고 화가 나는 등의 감정 변화도 경험하였다고 표현하였다. 연구 참여자 6명 중 4명이 질의 건조 및 소양증 등으로 성생활 만족도가 저하되어 자연스럽게 남편과의 부부 생활은 소홀해졌다고 표

현하기도 하였다.

가. 열의 오르내림으로 불편해함

연구 참여자들은 열의 오르내림이 심하여 온몸에 불이 난 것처럼 뜨거움을 느끼다가도 얼음장처럼 차가워짐을 반복하면서 불편함에 힘들어하였다. 열이 날 때는 과도한 땀 분비로 인하여 외출할 때 휴대용 선풍기를 가지고 다녔다고도 하였다.

*생리 끊어지고 온 몸이 후끈거리며 열이 올랐어요. 수시로 후끈거리면서 열이 올라요. 열이 나서 얼음 같은 거 이마에 놓고... 그래도 죽겠으면 옷을 조금... 어... 얇은 거 그런 거 입고 그랬어요. (참여자 1)*

*온몸이 아주 식은땀이 나고 열이 나고 빨개지고 땀은 계속 나고 그러잖아요. 저렇게 온몸에 식은땀이 5분에 한 번씩 나고 열이 나고 이러니까 밤에 잠을 잘 수가 없어요. 외출할 때는 열이 자꾸 나고 땀이 수시로 나니까 휴대용 선풍기를 안가지고 다닐 수가 없는 거죠. (참여자 2)*

나. 이유 없이 예민하게 반응하고 화가 남

연구 참여자들은 폐경 후 일상생활에 예민하게 반응하게 되고, 수시로 화가 나다가 풀리는 등의 감정 변화를 반복적으로 경험하였다고 하였다. 사소한 일에도 날카롭게

Table 1. Demographic characteristics of the participants

(N=6)

Participants	Age	Career	Education	Nationality	the period of menopause (year)	Number of children
1	57	housewife	university	Philippine	7	2
2	51	care worker	middle school	China	3	1
3	54	production worker	middle school	China	7	2
4	55	housewife	middle school	Vietnam	5	2
5	61	housewife	university	China	9	1
6	61	care worker	university	China	7	2

Table 2. Menopause experience of middle-aged marriage immigrant women who immigrated to Korea

Categories	Sub-categories
Suffering from various postmenopausal changes	Uncomfortable with the rise and fall of heat
	Sensitive and angry for no reason
	A marital relationship estrangement after menopause
Trying to overcome menopause symptoms	Seek medical treatment at an oriental clinic or hospital
	Taking hormonal drugs regularly
	Relying on menopause experiences from native friends
Menopause is coming positively	Feeling relieved after menstruation ends
	Comforted by husband and native friends
passive acceptance of menopause	No prior education about menopause
	Not properly recognizing menopause

반응하다가 이내 감정 기록이 심한 자신의 모습을 반성하는 등의 모습을 보이기도 하였다.

*짜증이 막 났어요. 집에서 짜증을 내니까 남편대로 힘들다하고... 그래서 호르몬약을 안먹을 수가 없겠더라고요. 그렇게 계속 약을 먹고 있어요. 다른 주변사람들이 나 때문에 고생해야 되잖아요. 그래서 약을 계속 먹어요. (참여자 2)*

*폐경하고 나서 가장 힘든 게 좀 잠도 안 오고 막 신경질적으로 그랬고... 폐경은 친구들이랑 얘기하면 다들 너무 화가 많이 난다 하더라고요.. 살기 싫은 생각도 하고 화가 많이 나고... 나는 일도 안하고 사회생활도 안하니까 더 우울했지. (참여자 5)*

다. 폐경 후 부부관계가 소원해짐

연구 참여자들은 폐경 후 온몸 여기저기에 별레가 기어다니듯 가려운 증상이 있었다고 하였다. 특히 질의 건조 및 소양증으로 인해 성생활 만족도가 저하되어 자연스럽게 부부관계가 멀어졌다고 표현하기도 하였다.

*온 몸이 계속 가려웠어요. 특히 밑에가... 질이... 별레 같은 게 기어 다니는 것 같기도 하고... 자연스럽게 남편이랑은 관계를 안 해요. 부부 생활할 때 아프기도 하고... 생각도 줄어든 것 같고... (참여자 3)*

*사타구니가 계속 가렵고 밑에... 질도 계속 가렵고 메말라있으니까... 그러다가 항문까지 가렵고... 이러니까 부부생활을 자주 안하게 되었는데... 처음엔 내가 성병에 걸린 건가 했어요... 부부생활을 하면 아프고... 그래서 피하게 되고... 병원 갔더니 폐경 때문이라고 의사선생님이 말해주셨어요. (참여자 6)*

그러나 현재까지도 남편과의 부부 관계가 좋아 성생활 만족감을 위해 질의 건조 및 소양증과 관련된 증상을 개선하고자 하는 연구 참여자도 있었다.

*아직도 남편이랑 부부관계가 좋아. 친구들은 폐경하고 그런 거 생각 없다하는데... 나는 생각이 많아. 동창들끼리 모여서 남편이랑 하는 거에 대한 얘기를 하는데... 다들 생각이 많이 줄었다고 하는데 나는 아직 생각이 많*

*아... 폐경 하고 메마르고 가렵기도 했었는데... 윤활제도 쓰고 호르몬약도 먹고 하나까 많이 좋아졌어... (참여자 5)*

4.1.2 폐경 증상을 극복하려고 노력함

폐경으로 인한 다양한 신체적 변화로 한의원이나 병원을 찾아가 진료를 받고 호르몬제를 꾸준히 복용하는 등 폐경기를 극복하고자 하는 모습이 관찰되었다. 참여자 모두 호르몬제 투약 중이었으며, 호르몬제 투약 후 증상이 많이 호전되었다고 표현하였다. 또한, 모국에서 온 고향 친구들과 자조모임을 가지며 폐경 관련 정보를 얻기도 하였다.

가. 한의원이나 병원을 찾아가 진료 받음

연구 참여자 모두 한의원이나 병원을 찾아가 폐경 후 자신의 증상을 표현하고 치료를 받는 등 적극적으로 극복하려고 노력하는 모습을 보였다.

*신랑이 제가 열이 나고 잠도 못자고 그러니까 어디 가야할지... 병원 가야할지 말 해주고 그랬어요. 그래서 한의원 가서 치료 받았어요. 한약도 먹고 침 치료도 받고... (참여자 1)*

*한의원 침 치료 했어요. 생리가 없어져서 열이 나고 땀이 나는 거라고 그랬어. 한의원 가서 물어봤어요. 치료하고... 의사선생님한테 물어봤어요. 의사선생님은 그거 때문에... 생리 없어져서 그런 거라고 말해줬어요. (참여자 4)*

나. 호르몬제를 꾸준히 복용함

연구 참여자 모두 호르몬제를 투약 중이었으며, 호르몬제를 평생 먹기 싫어서 약을 자의 중단을 시도해 보기도 하였으나, 증상이 재 발현하여 계속 복용하고 있다고 하였다.

*병원에서 호르몬 약 타서 먹고 있어요. 근데 약 먹기 전에는 열이 그냥 순식간에... 열이 막 올라요. 게다가 식은땀도 막 나고... 그런 게 참을 수 있는 정도가 아니고 엄청 심해요. 그래서 약을 안 먹으면 못 살아요. 그래서 지금 생리 끝난 순간부터 지금까지 호르몬 약을 먹고 있어요. 그냥 저런 증상을 약으로 없애고 있어요. (참여자 2)*

그때 너무 우울해서 약도 많이 먹었어. 그거 호르몬 약... 산부인과에서 처방받았지... 인천에 있을 때 먹었지. 지금도 먹고 있어. 산부인과 가서 화가 난다니까 폐경 되어서 그런 거라면서 약 주더라고. 호르몬 약을 처방해준 것 같아요. (참여자 5)

약을 평생 먹을 수 없으니까 약을 한번 안 먹고 지켜봤지. 약을 안 먹으면 어떻게 되나... 그랬더니 뭐 그냥 온몸이 아주 식은땀이 나고 열이 나고... 잠도 못자고... 그래서 다시 약 먹어요. 약을 먹으니 잠도 잘 자요. 약 안 먹을 때는 잠도 못자. 아예 못 자겠더라고... (참여자 6)

다. 모국 친구들의 폐경 경험담에 의지함

연구 참여자들은 같이 한국으로 이주하여 살고 있는 모국 친구들과의 자조모임으로 그들과 폐경으로 인한 경험담을 주기적으로 만나 이야기하였다. 특히 먼저 폐경을 경험한 친구들의 이야기를 듣고 자신의 상황과 비교하기도 하였다.

필리핀 언니들이랑 모임을 해요. 생리 끊어진 것도 이야기 하고... 우리는 같은 나이 대이기도 하고 생리 끊어진 거 말하기도 해요. 젊은 사람도 있어요. 젊은 필리핀 사람들도 많아서 다 같이 생리 끊어진 거 이야기해요. 너는 어땠고 나는 어땠다 이렇게요. (참여자 1)

같이 한국으로 온 베트남 친구들이랑 모여요. 생리 끊어진 거 얘기 많이 해요. 근데 이야기 하다보면 다른 사람도 이런 느낌 다 달라요. 그래서 얘기하다가 아~ 그렇구나... 나는 그런 느낌이 안 드는데 이래요. 그런데 주변 언니들은 나보다 많이 안 힘들어 하는 것 같아요(웃음) (참여자 4)

#### 4.1.3 폐경이 긍정적으로 다가옴

참여자들은 다양한 불편함을 경험했음에도 폐경 이후 흥가분한 감정을 느꼈으며, 주어진 현실을 수용하게 되었다고 하였다. 매달 겪어야 했던 생리가 불편했는데 폐경 후 편해진 점도 많다고 표현하기도 하였다. 또한, 남편과 고향 친구들이 완경으로써 폐경을 축하해 주면서 많은 위안이 되었다고 표현하기도 하였다.

가. 생리가 끝남으로써 흥가분한 감정을 느낌

연구 참여자들은 폐경 후 여러 불편함을 경험하게 되었으나 현재 생리를 하지 않아 흥가분한 감정이 더 크다고 표현하였다.

생리가 끊어지니까 더 간편하고 좋더라고요. 어떤 여자들은 폐경기때 여자 인생이 없어졌지... 이러는 데 저는 생리를 안 하게 되어서 편하고 좋아요. 생리를 한번하면 얼흘 가까이해서 힘들었고 또 여름에 생리하느라 찻집했는데 생리를 안 하니깐 좋더라고요. (참여자 2)

저는 생리통도 심하고 생리를 제때 안 해서 불편한 게 많았어요. 갑자기 생리 터질 때가 많았으니까... 그리고 배도 많이 아팠고요. 지금은 생리 안하니깐 더 좋은 게 많은 것 같아요. (참여자 4)

나. 남편과 모국 친구에게 위안을 얻음

연구 참여자들은 폐경 후 주로 남편과 모국 친구들에게 정서적 지지를 받았으며, 많은 의지가 되었다고 표현하였다. 또한, 폐경 후 여성으로써의 성숙함을 느끼기도 하였고, 고향에서 온 친구에게 폐경 기념으로 선물을 받기도 하였다고 하였다. 참여자들은 폐경이 인생 주기의 긍정적이고 자연스러운 삶의 발달단계로 받아들이고 있었다.

음... 생리 끊어지고 다른 사람... 아는 언니가 축하한다고 선물 사줬어요. 다른... 같은 필리핀 사람... 먼저 생리 안하는 필리핀 언니가 생리 끊어졌다고 축하한다며 선물 사줬어요. 이제 새로운 인생을 사는 거라고... (참여자 1)

친구가 그랬는데... 생리 끊어지고 나서 또 다른 여자 인생이 시작되는 거래요. 여자 인생이 끝났다는 게 아니라 시작이래요... 생리 끊어지고 자유로워진 것 같고, 뭔가 성숙해진 것 같아요. (참여자 2)

남편이 새로운 인생을 살게 된 거라며 축하해줬어. 선물도 사주고 의식도 하고 그랬어. 약간 감정이 이상했는데 남편 덕분에 새 삶을 사는 것 같아서 기분이 좋았어... (참여자 6)

#### 4.1.4 폐경을 수동적으로 받아들임

연구 참여자들은 폐경에 관한 건강지식을 이주 전에 모국에서 학습하지 못하고 이주 후 한국에서 습득하게 되어 폐경 이후에 발생할 수 있는 여러 질병에 대한 걱정을 하였으며 먼저 폐경을 경험한 사람들의 입증되지 않은 정보로 혼란스러워하였다.

##### 가. 폐경에 대한 사전교육을 받지 못함

연구 참여자들은 모국에서 폐경에 대한 사전교육을 받지 못한 상태에서 한국으로 이주하여 그들의 발달 주기상 중년기로 접어들면서 폐경을 경험하고 있었다.

*폐경 교육 받지 못했어... 아가씨 때도 모르고... 30-40 살 때에도 그냥 그런 거 신경 안 썼고, 나이 먹고 생리는 자연스럽게 당연히 안하는 거라고 생각했어. 그냥 중국에서 온 언니들이 먼저 생리가 끊겨서 나이 먹으면 생리를 안 하는 구나라고 생각 했어. (참여자 2)*

*폐경 교육은 따로 못 받았어... 자연스럽게 나이 먹으면 안하는 거라고 생각했지... 여자면 누구나 늙으면 안하는 거라고 생각했어... (참여자 6)*

##### 나. 폐경을 제대로 인지하지 못함

연구 참여자들은 사전교육을 받지 못한 상태에서 폐경을 경험하게 됨으로써 자신의 상황과 맞지 않은 정확하지 않은 정보를 얻게 됨으로써 불안감을 느끼기도 하였다.

*목욕탕에서 얼굴 몇 번 분 언니들이 폐경 되면 유방암이 쉽게 걸린다고 했어요. 그래서 무서워요. 저는 오래 살고 싶은데... 암 걸리면 돈도 많이 들어가잖아요? 많이 아프잖아요? (참여자 2)*

*호르몬 약 계속 먹으면 암 걸릴 수 있다고 해서 한번 약을 안 먹고 지켜봤어요. 근데 약을 안 먹으니까 열나고 땀 개지고 땀이 계속 나고 그래서... 암 걸리더라도 저런 거 때문에 계속 먹고 있어요. (참여자 4)*

## 5. 논의

본 연구는 한국에 거주하는 중년기 결혼이주여성의 폐경 경험이 어떠한지 탐구하고자 하였다. 본 연구결과로 4

가지 범주와 10가지 하위 범주로 분석이 되었다. 이를 바탕으로 중년기 결혼이주여성의 폐경 경험에 대해 논의하고자 한다.

첫 번째 범주는 폐경 후 변화된 몸과 마음의 변화로 '폐경 후 다양한 변화로 힘들어함'이었다. 폐경 후 시도 때도 없이 열이 오르내려 불편해하였고 이로 인해 불편에 시달렸으며 이유 없이 예민하게 반응하고 화가 났다고 표현하였다. 폐경기 여성의 열성 홍조는 밤에 더 자주 심하게 발생하여 수면을 방해하고 낮에 피로감을 느끼게 하여 [20] 불안정, 불안, 적응이 불가능한 느낌 등 과도하게 예민한 반응을 하게 된다고 보고되고 있다[21]. 또한, 연구 참여자 6명 중 4명이 폐경 후 자연스럽게 남편과의 부부 생활이 소홀해졌다고 표현하였는데 이는 폐경 후 호르몬의 변화로 인한 질 분비물 감소로 질 건조감 및 소양증이 발생하여 성교 곤란이 야기될 수 있다[22]. 폐경은 임신으로부터 제약이 없어 자유로운 성생활을 할 수 있음에도 대부분의 여성들은 여성의 매력을 상실하지 않을까 하는 우려, 그리고 성관계에 대한 회의적인 태도와 함께 성적 불만까지 경험하게 된다고 보고되고 있다[23]. 이러한 신체적 형태 변화는 무가치감과 열등감을 갖게 되면서 심리, 사회적으로 중요한 영향을 미친다. 폐경을 자연스러운 현상으로 받아들일도록 이해하고 부정적인 경험을 감소시키기 위해 체계화된 교육 제공 및 불편함을 완화시키기 위한 증상 완화 프로그램이 요구되며 남편 및 가족들이 중년기 결혼이주여성을 지지할 수 있도록 격려하고, 정서적 지지로 결혼이주여성의 불안감을 감소시켜 주어야 한다. 또한, 질 건조감이나 성교통의 경우 질 전용 윤활제를 사용하도록 교육하여 성 생활시 불편감을 덜어 줄 수 있는 간호가 제공되어야 한다.

두 번째 범주로 폐경 후 경험하는 다양한 증상을 극복하고자 하는 '폐경 증상을 극복하려고 노력함'이었다. 참여자들은 폐경 증상을 이겨내기 위해 한의원이거나 병원을 찾아가 폐경 증상을 이겨내려고 노력하였으며 꾸준히 호르몬제를 투약하는 것으로 나타났다. 또한, 모국 친구들과의 자조모임을 통해 폐경 경험에 대한 이야기를 나누며 폐경 후 자신의 증상과 비교하기도 하였다. 이와 같이 폐경 증상으로부터 적극적으로 병원이나 의원을 찾아가 호르몬 변화에 따른 치료를 받는 모습은 우리나라 중년기 폐경 여성들과 유사하였으나 우리나라 중년기 폐경 여성들은 글쓰기, 사진 찍기, 운동 등의 취미활동을 하면서 폐경을 극복하려는 반면[10] 참여자 6명 모두 특별한 취미

생활 없이 병원이나 한의원 치료에 집중하는 것으로 나타났다. 따라서 의료진은 중년기 결혼이주여성을 이해하고 그들의 고유한 문화 배경을 융합한 폐경 건강관리 교육 및 의료 서비스가 제공되어야 한다. 또한, 비슷한 상황을 경험했던 모국 친구들과의 모임은 지지체계로 인식할 수 있도록 하고, 폐경 후 자신의 상황과 관련된 감정을 표현하여 스스로 상황을 극복할 수 있도록 지지체계를 강화시킬 수 있는 중재 방안이 요구된다.

세 번째 범주는 폐경으로써 인생 주기의 긍정적이고 자연스러운 삶의 발달단계로 받아들이는 '폐경이 긍정적으로 다가옴'이었다. 참여자들은 폐경을 자연스러운 과정으로 수용하였고, 월경의 불편함이 사라지고 폐경 후 편안함을 갖는다고 표현하였다. 또한, 이들은 폐경이 새로운 삶으로의 시작으로 인식하여 인생에서의 하나의 과정으로 인정하며 완성의 의미인 환경으로써 수용하는 것으로 Louann[24]의 연구결과와 유사하게 나타났다. 폐경은 월경의 중지 및 심신의 변화라는 하나의 과정뿐 아니라 삶의 다양한 변화를 경험하면서 동시에 폐경이라는 하나의 사건에 자신이 부여하는 많은 의미를 담고 있다고 볼 수 있다[1].

네 번째 범주는 '폐경을 수동적으로 받아들임'이었다. 우리나라 중년기 여성들은 폐경에 대한 지식을 대중매체나 인터넷, 병원 등 다양한 경로로 폐경에 대한 지식을 획득할 수 있었지만[10], 중년기 결혼이주 여성은 이주 전 모국에서 학습하지 못하고 이주 후 한국에서 폐경을 경험하게 됨을 알 수 있었다. 이에 정확하지 않은 정보를 얻게 되거나 자신의 상황에 맞지 않는 일반적인 지식을 접함으로써 혼란스러워하였다. 따라서 의료진의 지속적인 상담이 필요하며, 사람마다 받아들이는 수용의 단계가 모두 다르므로 자세한 설명을 듣기 원하거나 지속적으로 치료에 확신을 받고자 하는 여성들에게 입증된 정보로 교육을 제공하도록 해야 한다. 또한, 폐경인 중년기 결혼이주 여성의 지각된 건강 상태를 긍정적으로 변화시키고 삶의 만족도를 높이기 위해서는 증상에 대한 적극적인 중재 방안이 마련되어야 하며 대상자들에게 폐경 지식만을 전달하기보다는 폐경에 대한 개인의 주관적인 인식의 변화를 시도하는 간호중재가 필요하다고 판단된다. 폐경은 질환이 아닌 호르몬의 변화로 인한 자연스러운 삶의 발달과정을 인식시키며 증상에 따른 교육적 접근이 필요할 것으로 보인다.

이러한 연구결과를 종합해 볼 때 폐경은 중년기 결혼

이주여성의 삶에 다양한 변화의 계기가 됨을 확인할 수 있었으며, 이는 폐경을 경험하는 중년기 결혼이주 여성을 위한 간호중재 시 개별적인 간호 접근 뿐 아니라 개인의 사회문화적 맥락까지 고려한 총체적 간호가 필요하다고 사료된다.

## 6. 결론 및 제언

본 연구는 한국에 거주하는 중년기 결혼이주여성의 폐경 경험의 의미를 심층면담을 통한 실제적인 자료를 제시하였다는 데 의의가 있다. 자료 분석 결과 중년기 결혼이주 여성들은 폐경 후 다양한 불편함을 겪었으나 모국에서 폐경에 대한 사전교육을 받지 못한 상태에서 한국으로 이주하면서 정확한 정보를 얻을 곳이 없어 입증되지 않은 정보로 혼란스러워하였다. 이러한 문제점을 개선할 수 있도록 정확한 정보 및 정서적 지지를 제공하여야 한다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 다문화 가족지원센터는 병원과 연계하여 중년기 결혼이주 여성을 대상으로 폐경의 증상이나 징후 및 치료방법 등을 바탕으로 한 건강증진 프로그램이 필요하다. 둘째, 의료진은 폐경에 있어 중년기 결혼이주 여성과 가족들에게 적절한 정보 공유가 필요하다. 셋째, 중년기 결혼이주 여성의 폐경 경험을 나눌 수 있는 자조그룹 모임을 운영하여 입증된 정보를 제공받는 등 다양한 지지체계 방법을 제공한다.

그러나 본 연구는 3개국의 결혼이주 여성을 대상으로 한 연구로 일반화하기는 무리가 있다. 또한, 폐경 시기에 따른 경험의 양상이 다를 수 있다. 추후 연구에서는 동일한 국적의 결혼이주 여성을 대상으로 한 심층적인 연구로 폐경 전기, 폐경 중기, 폐경 후기로 분류하여 폐경 과정에 대한 연구를 시도한 연구가 필요하다.

## REFERENCES

- [1] National Statistical Office. (2021). Results of 2020 International Population Movement Statistics. Retrieved from [http://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/2/2/5/index.board?bmode=read&bSeq=&aSeq=368838&pageNo=1&rowNum=10&navCount=10&currPg=&sTarget=title&sTxt](http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/2/5/index.board?bmode=read&bSeq=&aSeq=368838&pageNo=1&rowNum=10&navCount=10&currPg=&sTarget=title&sTxt)
- [2] Ministry of Gender Equality and Family. (2021). The 4rd Basic Plan for Multicultural Family



Policy

- [3] H. M. Park. (2006). Climacteric symptoms & hormone therapy. *Journal of the Korean medical association*, 49(1), 11-29.  
DOI : 10.5124/jkma.2006.49.1.11
- [4] H. O. Ju, J. H. Hwang, H. S., Park, E.N. Lee & S. K. Hwang. (2013). Comparative study on climacteric symptoms, knowledge of menopause and menopausal management of middle aged women between urban and rural areas. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 11(1), 27-37.
- [5] A. K. Kim. (2008). A Grounded Theory Study on Women's Menopause Experiences. *J Korean Acad Fundam*, 15(3), 321-331.
- [6] E. Y Kwon, H. K. Kim, S..H. Joe, S. D. Go & H. E. Joe. (2014). Menopausal Status, Psychological Factors, Health Behaviors and Depressive Symptoms of Middle-aged Korean Women. *Health and Social Sciences*, 35, 25-54.
- [7] H. J. Jeon & J. H. Baek. (2019). Effects of Married Migrant Women's Social Participation on Life Satisfaction: An Age Comparison. *Family and culture*, 31(4), 122-148.  
DOI : 10.21478/family.31.4.201912.005
- [8] M. S. Seo, K. S. Park, H. M. Park & H. O. Park. (2013). A study on health behavior and quality of life of married immigrant women. *The Journal of Korean Society of Menopause*, 19(2), 112-121.
- [8] I. K. Kim, H. M. Choi & M. H. Kim. (2012). Menopausal knowledge and management in peri-menopausal women. *The Journal of Korean Society of Menopause*, 18(2), 124-131.  
DOI : 10.6118/jksm.2012.18.2.124
- [9] S. K. Yum, B. K. Yoon, B. I. Lee, H. M. Park & T. Kim. (2012). Epidemiologic survey of menopausal and vasomotor symptoms in Korean women. *The Journal of Korean Society of Menopause*, 18(3), 147-154.  
DOI : 10.6118/jksm.2012.18.3.147
- [10] J. H. Yoon & J. H. Han. (2013). A study on the psychological phenomenon experienced by menopausal middle-aged women. *Korea Journal of Counseling*, 14(4), 2195-2212.
- [11] H. S. Kim, S. S. Han & W. K. Yoo. (2015). Analysis of the determining factor of depressive symptom among the menopausal women in Korea. *The Korean Journal of Health Service Management*, 9(1), 157-168.  
DOI : 10.12811/kshsm.2015.9.1.157
- [12] B. L. Kim. (2023). The Effects of Auricular Acupressure Menopausal Symptoms, Stress and Sleep in Postmenopausal Middle-aged Women. Doctoral dissertation. Ewha Womans University, Seoul.
- [13] H. S. Lim. (2014). The experience of health care in pregnancy and childbirth among married immigrant women in Korea. *Journal of Qualitative Research*, 15(2), 117-129.
- [14] K. S. Chang. (2013). Study on pregnancy, childbirth and child rearing of married immigrant women. *Journal of Multi-Cultural Contents Studies*, 14(14), 341-365.
- [15] E. H. Chae & M. S. Park. (2019). The Exploratory Study on the Preparation for Old Age of Middle-Aged Marriage Immigrant Women. *Cultural Exchange and Multicultural Education*, 8(1), 203-225.
- [16] E. H. Chae & Y. S. Kim. (2020). Exploring Meaning of Middle-aged Chinese Immigrant Women's Retirement Preparation -Focused in the Perspective of Transition Learning-. *The Study of the Humanities*, (39), 215-251.
- [17] C. K. Son. (2013). The effect of Korean linguistic ability and social support on adjustment of foreign workers in Korea. *The Journal of Educational Research*, 11(4), 341-362.
- [18] B. Downe-Wamboldt. (1992). Content analysis: method, applications, and issues. *Health Care for Women International*, 13(3), 313-321.  
DOI : 10.1080/07399333920951006
- [19] Y. S. Lincoln & E. G. Guba. (1985). *Naturalistic inquiry* (Vol. 75). Beverly Hills, CA: Sage.
- [20] J. F. Strauss & R. L. Barbieri. (2013). *Yen & Jaffe's reproductive endocrinology E-book: physiology, pathophysiology, and clinical management* (Expert Consult-Online and Print). Elsevier Health Sciences.
- [21] Porter, M, Penney. G. C, Russell. D, Russell. E & Templeton. A. (1996). A population based survey of women's experience of the menopause. *BJOG: An International Journal of Obstetrics*

&Gynaecology, 103(10), 1025-1028.

DOI : 10.1111/j.1471-0528.1996.tb09555.x|

[22] Penn, C., Lekan-Rutledge, D., Joers, A. M., Stolley, J. M., & Amhof, N. V. (1996). Assessment of urinary incontinence. *Journal of Gerontological Nursing, 22(1)*, 8-9.

DOI : 10.3928/0098-9134-19960101-04

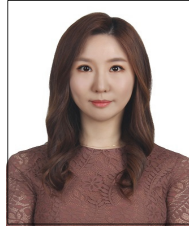
[23] H. S. Shin. (1995). A Study on the Menopause Experience: A Q-Methodological Approach. *The Journal of Nurses Academic Society, 25(4)*, 807-824.

[24] Brizendine, L. & Shoffner. D. H. (2008). The female brain. 789-790.

DOI : 10.1080/01612840802129343

김 주 영(Ju Young Kim)

[정회원]



- 2018년 2월 : 이화여자대학교 임상간호학 석사
- 2020년 8월 : 이화여자대학교 여성건강간호학 박사수료
- 2011년 10월~현재 : 이화여대부속 목동병원 간호사

- 관심분야 : 여성, 임신, 출산
- E-Mail : bada130456@naver.com