



40~50대 여성의 “나이 들어감(Aging)”에 대한 현상학적 연구 - Parse 이론을 적용하여 -

홍주은 · 도경진 · 하루미 · 전석분 · 허성순 · 유은광

한양대학교 간호학부

Phenomenological Study on Aging of Women in 40's and 50's - Applying the Parse's Theory -

Hong, Ju-Eun · Do, Keong-Jin · Ha, Ru-Mee · Jeon, Seok-Bun · Hur, Sung-Soun · Yoo, Eun-Kwang

College of Nursing, Hanyang University, Seoul, Korea

Purpose: This study was done to explore the essence and meaning of the experience of 'aging,' as a process of 40's and 50's women in Korea by applying the Parse's Human Becoming theory (2002). **Methods:** Data was collected from February to April, 2013, using the phenomenological research method. Data was collected through in-depth informal interview and analyzed following Colaizzi method. After IRB permission and informed consent from the participants, all interviews were recorded with MP3 recorder and transcribed for analysis. **Results:** Data analysis revealed 112 of meanings, 33 key subject words, 8 subject phrases, and 4 categories. The main themes were elaborated as 'going down' ('Being changed of body and mind', 'Being considered on my identity'), 'going up' ('Being expanded of productive role', 'Being transcendent multi-dimensionally'), 'pausing' ('Becoming more thoughtful about family', 'Looking back'), 'going forward again' ('Age is just a number', 'Contemplating of life and death'). Experiences in aging among women in 40's and 50's enlightened with Parse's theory of Human Becoming in terms of 'going down', 'going up', 'pausing', 'going forward again' appeared simultaneously, rather than consecutively. **Conclusion:** Women in 40's and 50's require holistic nursing intervention with physical, psychological, socio-economical, and spiritual aspects, rather than focusing on problematic physical symptom relief and prevention of further conditions. It is recommended to develop various nursing intervention considering on different environment, type of experience, and level of human becoming, individually.

Key Words: Middle aged woman, Aging, Qualitative research

서론

1. 연구의 필요성

인간은 주어진 상황에 의미를 부여하고 그 상황에서 선택한 결과가 무엇이든 그 선택에 대한 책임을 지며, 과거, 현재, 미

래를 동시에 경험하면서 현재에 살고 있는 존재이다[1]. 또한, 인간은 환경과 역동적으로 상호교환을 하면서 선택할 수 있는 자유를 가진 개방적인 존재로 ‘인간 되어감의 구조’는 ‘인간-우주-건강’ 과정과 관계가 있으며, ‘인간 되어감’은 개인에 따라 독특하다. 그러나 현대사회에서는 인간 되어가는 과정을 생애 주기별 연령으로 구조화시켜 영유아기, 아동 전기, 아동

주요어: 중년여성, 나이 들어감, 질적 연구

Corresponding author: Yoo, Eun-Kwang

College of nursing, Hanyang University, 222 Wangsimni-ro, Seongdong-gu, Seoul 133-791, Korea.
Tel: +82-2-2220-0706, Fax: +82-2-2290-2074, E-mail: glory@hanyang.ac.kr

Received: Nov 23, 2013 / **Revised:** Dec 28, 2013 / **Accepted:** Jan 21, 2014

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

후기, 학령기, 청소년기, 성인기, 중년기, 노년기로 분류한다. Erickson은 그중에서도 중년기를, 자녀를 바르게 양육하고, 일을 통해 자기가 속한 문화를 계승하며, 사회 발전에 기여하는 생산성이 확대되는 시기로 한 세대를 책임지는 주체 세력으로 정의하고 있다. 특히, 중년여성은 본인뿐 아니라 가족 구성원이 건강한 사회 일원으로서의 역할을 수행해 나아가게 하는데 중추적인 역할을 한다[2].

일반적으로 중년이 시작되는 40대를 ‘불혹’ 또는, ‘노년기 전 단계’라고 한다. 이러한 중년의 시기는 어떻게 인식하느냐에 따라서 황금기가 될 수도, 위기가 될 수도 있을 것이다. 그러나 다양한 삶의 과정에서 목적을 잃고, 선택에 대한 후회와 회한은 자기 침체에 빠지게 되어 심각한 위기 상황에 이르도록 한다. 특히, 가부장적이고 남성 중심적 유교문화 사상에 젖은 사회에서 사는 우리나라의 중년여성은 현대 사회에서도 여전히 교육, 문화, 사회, 경제 활동 등에서 여러 가지 불이익을 경험해 왔고, 여성의 성 역할에 대한 고정관념으로 가정 및 사회로부터 차별을 받기도 했으며[3], 가장 불행한 집단으로 조사되기도 했다[4]. 또한 한국인 중년여성이 한국계 미국인 중년여성에 비하여 안녕감을 비롯한 전체적인 건강증진행위를 유의하게 적게 하는 것으로 나타난 연구결과도 있다[5]. 게다가 생애 주기에 따른 나이 구분은 여성들로 하여금 20~30대에는 ‘결혼, 출산, 양육’, 40~50대에는 ‘가족 구성원들의 성장과 지원’이라는 역할로 규범화하면서, 여성을 딸, 엄마, 아내로 규정지며 여성들의 다양한 삶과 역할을 배제시켰다. 더구나, 폐경이라는 생물학적인 변화와 관련하여 여성성을 상실하는 관점으로 40~50대 여성을 이해하는 것은 우리나라 여성들이 어떻게 ‘나이 들어감’을 경험하고 의미화 하는지 간과하도록 할 뿐 아니라 자신의 정체성을 재확립해야 하는 시기에 오히려 상실감을 느끼고, 건강한 삶을 위협하는 역설적인 경험을 하도록 한다[6].

인간은 삶의 과정 안에서 희망, 기쁨/슬픔, 제한받는 느낌/자유로운 느낌, 만족, 애통, 고통 등과 같은 건강과 관련된 보편적인 체험을 한다[1]. 삶의 과정과 마찬가지로 건강도 ‘되어감의 과정’으로 인간의 생각과 의도에 따라 개별적으로 경험되므로 경험을 가진 개인만이 건강 문제를 기술하고, 타인과 더불어 에너지 교환을 계속하며, 다양한 경험으로부터 선택한 가치를 통합하여 더 높은 단계의 구조로 전개되는 과정이다[1]. 따라서 인간은 어떤 발달 단계에 있는 개인의 경험에 따라 상승과 후퇴를 반복하지만, 결국 성장과 건강을 향해 끊임없이 노력해 가고 있다. 그러나 지금까지 40~50대 여성을 대상으로 연구되어 온 것을 살펴보면, 질병 관점의 갱년기 증상 완

화, 치료 및 관리에 대한 것이 주를 이룬다[6~8]. 특히, 심장 질환 예방[9], 골다공증 예방[10], 갱년기 증상 완화와 같은 신체적인 증상에 어떻게 대처할 것인가에 초점을 두어 왔으며[11,12], 최근 들어 우울감[8]과 같은 정서적인 측면에 관심을 기울이고 있다. 하지만, 여전히 40~50대 여성에 대한 관점이 어느 일 시점에서의 신체적인 질병과 정서적인 문제에 집중되는 것은 인간을 총체적으로 이해하고 접근해야 하는 간호학적인 관점과는 거리가 있다.

이에 본 연구에서는 건강 관련 현상을 간호학적 관점에서 특히, Parse의 ‘인간 되어감’이론에 입각하여 우리나라 40~50대 여성의 인간 되어가는 과정으로서 ‘나이 들어감’에 대한 의미와 경험을 재조명하며, 현상학적 연구방법을 통해 심층적이고 체계적으로 이해하고자 한다. 더욱이 한국의 가부장적 양육 환경 내에서 성장한 여성으로서의 삶의 경험 중 ‘나이 들어감’에 대한 경험의 본질이 무엇인지를 규명하고 그 내적 의미와 구조를 밝히는 것은 인간의 생애 주기에서 40~50대 여성의 개별적 경험 현상에 대한 모형을 제공할 수 있을 것이다. 또한, 신체적 증상에 따른 대처 중심의 질병 관점에서 벗어나 우리나라 사회 문화 속에서의 40~50대 여성을 전인으로서 총체적 건강(holistic health)과 삶의 질(quality of life)을 증진시키는 건강 관점에서의 간호중재 개발을 위해 중요한 기초자료를 제시할 것으로 기대된다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 우리나라 40~50대 여성들의 ‘나이 들어감’에 대한 경험을 현상학적 방법을 통해 Parse의 간호학적 관점으로 그 의미의 본질을 심층적으로 이해하고 그에 따른 간호중재 개발을 위한 기초자료를 제시하고자 함이다. 이에 구체적인 연구 문제는 ‘우리나라 40~50대 여성들은 어떻게 ‘나이 들어감’을 경험하며 이들이 경험한 ‘나이 들어감’의 본질적 의미는 무엇인가? 이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 Parse의 ‘인간 되어감’이론의 간호학적 관점에 근거하여 40~50대 여성의 ‘나이 들어감’의 경험에 대해 그 본질과 의미를 보다 깊이 이해하기 위해 현상학적 연구방법의 하나인 Colaizzi의 방법[13]을 이용하여 귀납적이고 서술적으

로 기술, 분석한 질적 연구이다.

2. 자료수집 및 윤리적 고려

본 연구의 참여자는 40~50대 여성으로 참여자의 진실성 있는 인터뷰 자료를 충분히 얻고자 연구자와 사전에 친밀관계가 형성된 여성들로, 다양한 자료의 수집과 적용성을 높이고자 나이, 학력, 직업, 종교, 결혼 상태, 자녀수, 동거가족(구성원), 건강수준, 경제수준 등을 고려하여 의도 표출(maximum variation sampling)하였고, 포화 수준에 이른 참여자는 총 9명으로, 참여자의 인적 사항은 Table 1과 같다.

연구에 앞서 기관 윤리 위원회의 승인을 받았으며(IRB-12-053), 자료수집기간은 2013년 2월 4일부터 4월 13일까지 자료가 포화상태에 이르기까지 진행되었다. 연구참여자가 그들 자신의 경험을 언어로 이야기할 수 있도록 개방적이고 비구조적인 질문법을 사용하였으며, 일대일 심층면담 기법을 통해

이루어졌다. 면담은 참여자의 집, 병원 상담실, 정보보건센터 등 연구참여자가 선호하는 장소에서, 매회 참여자의 개별적 사정에 따라 시간을 조정하여 진행되었고 면담 횟수는 1~2회 이상, 1회 면담시간은 40분에서 2시간 정도 소요되었다. 연구자의 주관성을 배제하고 나이 들어감에 대한 경험을 참여자가 스스로 충분히 이야기할 수 있도록 하였다. 자료의 누락 방지와 정확성을 기하기 위해 참여자의 허락을 받고 녹음과 메모를 하였고 면담이 끝난 후 연구자가 그대로 필사하였다. 면담 시행 전 연구의 목적, 연구방법, 면담 내용의 녹음 등에 대해 연구참여자에게 설명하였고, 면담 자료는 연구목적으로만 사용될 것이고 익명성과 비밀 보장이 되며 참여자가 원할시 언제든지 거절, 철회할 수 있음에 대해 설명하고 연구참여 동의서를 작성하였다.

3. 연구자 준비

Table 1. Personal Data of Study Participants

Participants	age	Education Level	Occupation	Religion	Marital Status	Number of children	Dependents	Health Status	Economic level
1 (Song**)	48	Junior college graduate	Nurse	None	Married	2 sons (1 college freshman & 10 th grader)	Husband, 2 sons	Good	Above average
2 (Chong**)	50	College graduate	School teacher	Christian	Single	None	None	Good	Above average
3 (Kim**)	42	Junior college graduate	Accounting clerk: part-time	None	Married	2 sons (9 th grader, 5 th grader)	Parents-in-law, husband, children	Good	Average
4 (Pyo**)	50	College graduate	Housewife	None	Married	2 daughters (1 college freshman & 11 th grader), 1 son (8 th grader)	Husband children	Good	Above average
5 (Hu**)	47	High School graduate	Hospital employee	None	Married	1 son (college freshman), 1 daughter (10 th grader)	Husband daughter, son	Good	Below average
6 (Lee**)	43	College graduate	Housewife	None	Married	1 daughter (7 th grader), 1 son (4 th grader)	Husband daughter, son	Good	Average
7 (Yun**)	51	Master's degree holder	Clinical counselor	Buddhist	Single	None	None	Weak knee	Average
8 (Cho**)	43	College graduate	Nurse	None	Married	2 daughters (6 th grader & 7 year old one)	Husband 2 daughter,	Good	Average
9 (Ko**)	59	Middle school graduate	Farmer	Christian	Married	2 sons (married)	Husband	Arthritis	Above average

질적 연구의 가장 중요한 도구인 연구자는 간호 전문영역에서 상당의 경험이 많아 인터뷰에 대한 기본적인 훈련이 되어 있고, 모두 박사과정에서 질적 분석에 관한 연구방법론 과목을 수강하였으며, 박사과정 동안 동료 수강생들과 인터뷰 방법 및 기술의 훈련과 점검 및 질적 자료분석을 훈련하였으며 질적 연구 워크숍 및 국제 학술회에 참석하였다. 또한, 저자 중의 한 명은 질적 연구방법으로 석사논문을 이수하였고, 연구과정 전반에 질적 연구가의 자문을 받았다. 연구자들은 연구대상자에 대한 선입견을 배제하고자 하였고, 자료수집과 분석 과정 전 과정에 연구자들의 편견과 개인적 경험이 참여자의 본질을 파악하는데 방해가 되지 않도록 지속적인 반성 과정(reflexivity)을 유지하고자 의식적으로 노력하였다.

4. 연구의 타당도와 신뢰도

본 연구자들은 Lincoln과 Guba가 제시한 질적 연구의 평가 기준[14]에 부합되도록 연구를 진행하였다. 참여자들의 생생한 경험을 알아내고자 충분한 시간을 가지고, 꼬리에 꼬리를 무는 질문을 통해 경험에 대한 충분한 자료를 얻도록 심층 면담을 하였다. 또한, 면담 즉시 녹음된 자료를 여러 번 반복하여 듣고 필사된 자료는 연구자들이 교차하여 읽고 토의한 후 참여자들에게 직접 확인하는 과정을 거쳐 본질적 의미를 추출함으로써 신뢰성(credibility)을 확보하고자 하였다. 연구참여자 뿐만 아니라 연구참여자 아닌 40~50대 여성 5인에게 필사된 내용이 40~50대 여성들의 나이 들어감에 대한 경험을 잘 보여주고 있는지 확인하는 과정(validation)을 거쳐 적용성(applicability)을 높이고자 하였다. 또한, 일관성(consistency)을 확보하기 위해 연구참여자 선정과 심층면담의 방법 및 과정, 자료수집과 분석의 전반적 연구과정을 상세히 기술하고자 함으로 추후 반복연구가 가능하도록 하였다. 끝으로, 중립성(neutrality)을 높이고자 연구자들은 처음부터 문헌고찰을 하지 않고 현상의 의미와 본질을 추출하고자 하였으며, 개인적 편견과 판단을 배제하고자 매 과정마다 공동연구자와 공유한 후, 본 연구와 직접적인 관계는 없으나 질적 연구방법론을 함께 수강한 동료 박사 과정 학생들의 의견을 수렴하고, 끝으로 질적 연구가인 지도교수의 자문과 검토를 받았다.

5. 자료분석

본 연구는 현상학적 자료분석방법 중 Colaizzi가 제시한 방법[13]에 근거, 질적 연구의 엄정성[14,15]을 유지하여 분석

하였다.

우선 40~50대 여성의 나이 들어감에 대한 경험을 얻기 위해 참여자의 진술 내용을 보다 깊이 느끼고자 면접 상황, 표정, 호소 등을 떠올리며 녹음된 면접 내용을 반복 청취하며 기술하였다. 그리고 원 자료를 여러 차례 주의 깊게 읽으면서 의미 있는 진술을 도출하였고, 통찰력과 직관력을 가진 분석기술로 도출된 문장과 구로부터 참여자의 의도를 보다 정확히 반영한 일반적이고 추상적인 주제어를 이용하여 중심의미를 구성하였다. 이 과정에서 참여자의 경험과 의도가 정확히 반영되었는지 개별적인 전화통화, 전자우편 발송, 방문 등을 통해서 공유하고 검토를 받았다. 그리고 40~50대 여성의 ‘나이 들어감’에 대한 경험의 현상 및 느낌과 관련된 중심 의미를 원 자료와의 관련성을 재확인하면서 주제를 정하였고 주제 가운데 통합할 수 있는 것 끼리 모아 주제묶음으로 주제 묶음을 다시 범주화 하였다.

연구결과

연구참여자는 9명으로 연령은 40대 5명, 50대 4명이었고 이중 7명이 기혼자였고 나머지 2명은 미혼자였다. 연구참여자들과의 심층 면담한 내용을 분석한 결과 112개의 의미 단위가 추출되었고, 보다 상위 개념인 33개 주제를 도출하였으며, 주제를 묶어 최종적으로 8개의 범주를 도출하였다(Table 2). 40~50대 여성의 ‘나이 들어감’에 대한 경험의 주요 범주는 ‘내 몸과 마음의 변화됨’, ‘나에 대한 정체성을 생각함’, ‘생산적 역할이 확대됨’, ‘다차원적으로 초월하게 됨’, ‘가족에 대한 생각이 많아짐’, ‘되돌아봄’, ‘나이는 숫자일 뿐임’ 그리고 ‘삶과 죽음을 바라봄’이었으며 범주들의 통합으로 ‘내려감’, ‘올라감’, ‘잠시 멈춤’, ‘다시 나아감’의 4개 개념이 도출되었다. 개념과 범주별 주제 및 의미 있는 진술은 다음과 같다.

【내려감】

범주 1: 내 몸과 마음이 변화됨

‘몸이 변화됨’, ‘마음이 변화됨’의 주제로 구성되어, 40~50대의 여성 참여자들은 ‘나이 들어감’에 대하여 근골격계, 소화계 및 생식기능의 변화와 몸이 무겁다거나, 예전과 달리 몸이 힘들다는 신체적 변화를 직접적으로 경험하였다. 또한, 마음이 조석으로 변하는 정서적 변화를 경험하면서 ‘나이 들어감’은 늙어가는 것으로서 이전에 가졌고, 할 수 있었던 일들이 점차 어렵고 불편해지는 안 좋은 변화와 현상들을 가져온다고

Table 2. Process of Categorizing

Derivation of meanings	keyword	key cluster
Heaviness of body, musculo-skeletal change, GI system change, reproductive function change, strenuous body	Changing body	Being changed of body & mind
Fluctuant change of mind	Changing mind	
Choice of life as a housewife, no composure as housewife, role as a woman	Living as housewife	Being considered on my identity
Inactive and cringing in compare to the young, being loss of instinct Loss of self-esteem, lack of ability, Burden and limitation of re-employment, Frustration and failure, Loss of elasticity, Confusion and helplessness, wish of passing through the period of despair, going down to the bottom	Feeling of helplessness	
Why don't they recognize?, Disappointment and misunderstanding	Not being understood	
Me myself becoming small Myself lived as mother ONLY, hope of living as me, myself	Lightness of existence	
Completion of giving birth and reproductive role	Carrying on a family line	Being expanded of productive role
Pleasure by children helping me, Pleasure by seeing growing children, Feeling of growth with children, Fun participating in children's activity New change following children, Growing by meshing with children's experience	Rearing of children happily	
Consolation and reward by reemployment	Re-join in social activity	
Expanding and extending, Sense of financial security, no more economic stress	Financial affluence	
Being stabilized and mature Gaining of maturity, learning through the process of living	Being mature	
Same daily routine None of something special	Repeated daily life	Looking back
None of good or bad thing No comment	Being neutral	
Having so much in head, looking back, Repenting	Looking back of life	
Social attention Aging is being OLD. Negative recognition of being old.	Discomfort to social common notion	
Betrayal by person Bringdown to person	Looking back of human relations	
Living the era of suppression	Living with wearing a mask	
New change, growth of experience simultaneously	Being growth	

Table 2. Process of Categorizing (Continued)

Derivation of meanings	keyword	key cluster
Hot up personality Increasing of interest to others	Being friendly	Being transcendent multi-dimensionally
Sharp sightedness, reason to overcome situation, broadmindedness to situation, mind control, aloofness reached to the age, emptying of relations Change myself first Learning lessons from others' mistakes Consideration to others Put myself in other's place Practice flexible thinking	Being flexible in thought	
Taking care of the youth Thinking well of others	Being generous	
Comfortable social relations, Comfortable without make- up, Comfortable by aging, effort not to be depressed	Being comfortable	
Acceptance of getting older, Acceptance of living in harmony, Seeing a situation as it is	Recognizing diversity	
Understanding natural phenomenon Sympathy in books and broadcasting Discovery my experience in books	Being empathy	
Thankfulness somehow Thankfulness by seeing others Thankfulness through faith	Thankfulness	
Preciousness of family Happiness by family Priority of family rather than my job Importance of family relations and communication Children matter as first concern	Prioritizing family first	Becoming more thoughtful about family
Conflict with puberty kids, Communication problem with children Different rearing pattern from husband	Considering on rearing children	
Deepening of mind toward parent, being destitute by mother, lessening or burden by mother's passing	Considering on parent	
Starting of husband's caring me	Becoming to think husband well	
Having no thought of aging Thought of staying at 20th No rooms to think of age No awareness of age	Having no awareness on aging	Age is just a number
Heart fluttering to man, Understanding age of 40, 50 as the numbers, taken something for granted, getting older means keeping their own position, change of perception, period of wandering	Interpretation about age	
Planning of new life, hope for work Longing for passion, longing for happiness and future	Hope of the 2nd life	Contemplating of life and death
Worry about later years and preparation, Hate to be dependant to children, own financial power	Worrying about later years	
Experience of acquaintance's death	Way going of friends	
Hoping natural death, considering on funeral type	Preparing death	

보고 있다.

많이 걷거나 뛰면 옛날처럼 가볍지 않고 무겁다는 거... 스트레칭도 자연스럽게 했었는데 요즘은 그런 게 안되더라고요. 몸이 굳어가는 거 같아요. 생리도 불규칙하고 이것도 끊겨 가겠구나 싶기도 하고...(참여자 5)

마음이 조석 번으로 변하는 것 같아. 어떤 때는 좋다, 어떤 때는 슬프고, 어떤 때는 막 우울하고, 허무한 마음이 들다가 또다시 마음이 다잡아지고, 그것이 막~챗바퀴 돌아. 요새는 막~기폭이 심한 것 같아.(참여자 9)

범주 2: 나에 대한 정체성을 생각함

‘주부로 살아움’, ‘무력감’, ‘이해받지 못함’, ‘존재감이 낮아짐’의 주제로 구성되어, 40~50대의 여성 참여자들은 결혼한 이후로 누군가의 엄마와 부인, 주부로서의 삶을 살아왔다. 가족을 위해 집안일들을 하는 동안, 개인적으로 하고 싶은 일을 미뤄 오다 보니 비슷한 친구와 비교할 때 상대적인 무력감, 실패와 좌절의 절망감을 경험하였다. 또한, 지금까지 주부로서만 살아온 나에 대해서 이해받지 못하고, 오해와 실망으로 허무감을 느끼며, 살아온 인생 자체를 부정하는 등 존재감이 없다고까지 생각하고 있음을 볼 수 있다.

여자로서는 결혼하고 난 이후로 계속 누구 엄마 누구의 부인으로 살잖아... 그동안 거의 가정주부로 있다가 사회로 나가려고 할 때는 본인이 할 수 있는 일이 없다는 거지.(참여자 3)

비슷한 친구를 보면, 어떤 직급을 갖게 되었거나,, 그런데, 나는 여기에도 저기에도, 어디에도 끼지 못하는 그런 게 있어요.(참여자 8)

내가 엄마로서 사는 것은 다른 사람의 삶을 사는 거지. 여태까지 살아온 내 인생은 없는 거야(중략)... 내가 아줌마가 아닌 나로 전문성을 가지고 살고 싶다는 생각은 들어(참여자 4)

난 뭐지? 어찌 살아야 하지? 나이가 벌써 50인데... (눈에 눈물이 그렁하면서) 하는 생각이 들긴 해.(참여자 2)

이상의 ‘내 몸과 마음의 변화됨’, ‘나에 대한 정체성을 생각함’의 범주는 40~50대 여성의 경험 중 잃어버리고, 낮아지는 특성으로 분류되며 Parse의 슬프고 고통 받는 경험 양상과 관

련된다.

【올라감】

범주 3: 생산적 역할이 확대됨

‘대를 이음’, ‘기쁘게 자녀 키움’, ‘사회활동에 다시 참여함’, ‘경제적으로 풍요로움’, ‘성숙해짐’의 주제로 구성되어, 40~50대의 여성 참여자들은 자식을 낳아 대를 이음으로 집안에서 부여받은 책임을 다했다고 생각하며, 자녀의 성장 과정을 통해 보람과 기쁨을 느꼈다. 과거에 비해서 점차 늘어나는 살림살이로 안정감과 경제적 여유를 누리며 사회활동을 통해 자신을 성장시키면서 성숙함을 얻고 세상을 향해 눈을 뜨는 경험을 하고 있다.

불안한 건 없지만... 뭐 말 그대로 생산적인 건 다 했으니까 애들 크는 거 보면서 즐거움을 찾는 거죠.(참여자 3)

내가 직장생활하면서 힘들 때 우리 애들이 집안일도 해주고 그럴 때야, 정말 내가 아기 낳길 잘했구나! 하는 생각을 많이 하죠...(중략)... 중학교 들어가면 교복 사러 갈 때 즐겁거든요. 교복 사 입고고,... 우리 아들 많이 컸구나... 내가 잘 키웠구나. 그런 생각이 들죠... 내가 신경 써서 잘 먹였더니 그래도 잘 컸구나 싶어서 뿌듯하죠.(참여자 5)

없는데서 시작해서 없이 살다가 조금씩 늘려가고 넓혀가는 케이스였기 때문에. 좀 더 점점 발전되지 않을까 생각하기 때문에... 불안하지 않고... 안정되는 것. 그런 거 있잖아. 처음에는 못 살다가 해서 돈을 모으고, 보통 40대가 되면 집도 사게 되고. 형편도 나아지고.(참여자 6)

본능을 잃는 대신에 성숙함을 얻는 것 같고.(참여자 7)

범주 4: 다차원적으로 초월하게 됨

‘친화적이 됨’, ‘생각이 유연해짐’, ‘너그러워짐’, ‘편안해짐’, ‘다양성을 인정함’, ‘공감함’, ‘감사함’의 주제로 구성되어, 40~50대의 여성 참여자들은 나이가 들어가면서 타인에 대해 친화적이며, 유연한 사고와 너그러움, 편안함으로 다양한 상황에 대해 이해하려는 태도로의 변화를 경험하고 있다. 자신의 나이듦과 자연현상에 대해서 그대로 수용할 줄 알며, 책이나 방송을 통해서도 자기 경험과의 공통점을 찾고, 다른 사람들에 비추어 자신의 상황을 감사한 마음으로 받아들이고 있었다.

성격이 활발해진 거 같아요. 말이 좀 늘어난 거 같아요... 소통이 되어야 하거든요... 옛날에 나는 새벽일 때 그냥 뭐랄까 그냥 웃기만 하고 그랬어요... 네! 그리고 말도 많이 안 하고 그랬는데 점점 뭐... 애들 이랑 얘기도 해야 하고 애 친구 엄마들 이랑도 만나서 얘기해야 하고 말이 늘더라고요.(참여자 5)

....(중략).... 내 나이가 되어서 사람이 유해지고, 좀 더 똑같은 상황을 봤을 때도 넉넉해지고, 대범해질 수 있고, 갖춰질 수 있는 게 그런 거 같아요.(참여자 1)

나이가 들면서 주름도 하나둘씩 생기고 하지만 더 편해진 것 같아. 오�히려 20대, 30대보다 더 편하고 좋아 지는 것 같아. 꾸미지 않아도 되잖아.(참여자 6)

나이가 들어서 참 좋구나... 젊을 때는 한 가지 현상을 가지고 여러 각도에서 생각하지 못하고 옳고 그른 것, 좋고 나쁜 것 등으로... 가치 편향을 가지고 있었다면 나이가 들면서 그런 것이 등글등글하게 수용된 다는 거예요. 세상만사 다 이해되고 이견 이래서 저견 저래서 좋다.(참여자 7)

잠깐 하는 기도 시간에도 감사가 막~나와. 그렇게 좋을 수 없어. 말할 수 없이... 특별히 뭐가 와서 그런 게 아니라,, 주어진 일에, 이 정도로 없으면 없는 대로, 있으면 있는 대로, 주어진 대로 감사하는 거지.... 더 못한 사람도 있고, 더 잘 된 사람도 있겠지만... 그 속에서 그냥 감사.(참여자 9)

이상의 '생산적 역할이 확대됨', '다차원적으로 초월하게 됨'의 범주는 40~50대 여성의 경험 중 뭔가를 얻고 채우는 특성으로 분류되며, Parse의 기쁘고 만족스러운 경험 양상과 관련된다.

【잠시 멈춤】

범주 5: 가족에 대한 생각이 많아짐

'가족이 우선시 됨', '자녀 양육을 생각하게 됨', '부모에 대해 생각하게 됨', '남편을 좋게 생각하게 됨'의 주제로 구성되어, 40~50대의 여성 참여자들은 가족을 가장 소중하게 여기며 어떠한 선택의 상황에서도 가족을 위해서 과감히 포기할 수 있는 의지를 보였다. 그리고 자녀 성장과 함께 호흡을 맞추려 하며, 돌아가셨거나 홀로 남으신 부모님에 대한 애뜻함이 더해짐을 경험하고 있다. 특히, 가족 구성원 중에서도 잘 언급되지 않던 남편에 대한 생각과 감정의 변화를 경험하고

있다.

내 입장에서 가장 중요한 것은 가족 가족의 행복, 가족의 화목. 그 나머지도 가족의 행복을 위해서 하는 거지. 만약에 가족들에게 안 좋은(일) 가족들이 불행하게 되는 거라면 과감히 놓을 수 있는 거지.(참여자 3)

딸은 지금 사춘기인데 자기 생각이 강하니까 내가 말을 해도 안 맞춰줘요. 약간 외롭다는 걸 느꼈어요. 주말에 어디같이 갈까? 그러면 귀찮다, 싫다는 거예요. 나는 항상 같이 해야 한다고 생각하는데...(참여자 5)

부모님 생각이 더 나는 거예요. 텔레비전에 노인들 나오면 생각나고... 아버지가 돌아가셨는데 텔레비전에서 우리 아버지 좋아하는 음식 나오면 아... 우리 아버지가 좋아하셨는데... 생각 들면서 울컥하죠. 나이 드니까 더 나죠. 우리 아버지 돌아가시니까 더 생각나더라고요. 지금 어머니 살아 계신데 우리 어머니도 앞으로 같이 있을 날이 얼마 안 남았구나~그런 생각이 들죠.(참여자 5)

애들 아빠가 조금씩 변해지는데 같은, 나이 들으면 다 변해진다고 하더니만~나이가 들으면 사람이 좋아진다고 하더구면 ... 사람이 조금씩 좋아지고 내 말을 경청해 들어주고, 같이 해주고.... 그전에는 경제권도 자기다가 다졌는데, 이제는 내가 하는 모든 거... 나한테 다 주고....(참여자 9)

범주 6: 되돌아봄

'일상이 반복됨', '좋지도 싫지도 않음', '삶을 돌아봄', '사회적 통념에 불편함', '인간관계를 돌아봄', '가면을 쓰고 살아옴', '성장해 옴'의 주제로 구성되어, 40~50대의 여성 참여자들은 나이가 들면서 반복되는 일상을 인식하고 있지만, 좋지도 싫지도 않게 생각하면서 어떤 것에도 과하거나 지나침 없음을 보이고 있다. 이는 지나온 날들을 돌아보면서 개인적 경험과 인간관계를 생각하는 시간을 통해 갖게 된 자세로 보이며, 특히, 참여자들이 성장하고 활동해온 시대적 특징 속에서 갈등과 대처 방법 등의 영향을 받았음을 알 수 있다.

그저 그렇지 뭐~(무표정한 얼굴로 가끔씩 눈을 찡그림) 매일 똑같은 일상이지~(참여자 2)

나이가 들면 좋은 건 좋은 거고 싫은 건 극복이 되는 거지 이것이 마인드 컨트롤이지(참여자 4)

나도 많은 생각을 하게 되네. 이 나이되고 엄마 돌아가

시키고 나니... 지나온 삶을 돌아보게 돼(참여자 2)

아이들 교육비며 뭐든 해야 할 것들은 많은데 본인이 생각하기에는 아직도 할 수 있다고 생각이 드는데 사회적 시선에서는 이 사십 대에는 나이가 많은 여자라고 치부가 되는 것 같아(참여자 3)

연락할 수 있는 친구들이 아무도 없더라고... 대학 친구들은 졸업하고, 어떤 일을 계기로 멀어지게 되었어. 그때 친구도 뭐고 좀 인간에 대한 환멸이 느껴지더라고... (참여자 2)

가면을 쓰고 살아서 뭐가 본 마음 인지도 모르겠다. 우리 세대는 좋아도 좋은 척하면 안 되고, 싫어도 노골적으로 싫어하면 안되었던 거 아니야? 너무 오래 나를 억누르고 살아서 어떻게 해야 하는 것인지 모르겠다.(참여자 2)

나이가 들면서 아이들과 내가 같이 키울 때 내 경험과 애들의 경험이 맞물릴 때 내 규모도 커져. 30대 규모 40대의 규모 20대 경험 30대 경험 틀려.(참여자 4)

이상의 '가족에 대한 생각이 변화됨', '되돌아봄'의 범주는 40~50대 여성의 경험 중 지금까지 뭔가를 선택하면서 지내온 과정을 돌아보는 특성으로 Parse 이론의 '인간되어감' 원리 2 중 기능과 제한을 동시에 경험하는 양상과 관련된다.

【다시 나아감】

범주 7: 나이는 숫자일 뿐임

'나이 늙을 인식 못함', '나이에 대해 해석함'의 주제로 구성되어, 40~50대의 여성 참여자들은 나이 늙을 인식하지 못하거나 나이에 대해 생각하지 않고, 자기 나름대로 의미를 부여하여 나이에 대해 해석하고 있다. 이는 이들의 주관적 연령이 실제 연령보다 현저히 낮음을 보였고, 또한 나이 들어감에 대한 막연한 불안감에서 현재의 나이에 이른 것에 대해서 오히려 긍정적으로 해석하기도 하였다.

나이 든 사람을 대하건 적은 사람을 대하건 내 마음은 20대에 머물러 있어요. 왜 20대인지는 모르겠어요. 그때가 제일 좋았던 때였던 거 같아요... 그때가 내 인생의 전성기여서 그런 건지? 그 시절이 그리워서 그런 건지? 그거는 잘 모르겠어요. 내가 한창 예뻐던 그 시절에 머물러요. (참여자 5)

나이가 들면,... 할머니 되면 참 비참할 거야~했는데... 40대 되니까, 그게 아닌 거예요. 오히려 그때 불안정했던

것보다,, 이게 더 낫더라고요. 이게 틀린 거구나... 40대 되어서 나중에 나이 들어가면서... 나도 할머니가 될 텐데.. 그게 나쁘지 않겠구나 싶어요.(참여자 8)

범주 8: 삶과 죽음을 바라봄

'제2의 인생을 희망함', '노후를 걱정함', '지인이 떠나감', '죽음을 준비함'의 주제로 구성되어, 40~50대의 여성 참여자들은 새 삶에 대한 희망을 가지고, 일을 계획하며, 열정과 행복을 기대하면서 미래를 계획하고 다짐하고 있다. 또한, 자녀들에게 부담되지 않게 스스로 노후를 준비해야 하는 필요성을 절실히 느끼고, 주변 사람들의 경조사에 참여하는 일이 많아지면서 자신의 삶과 건강한 죽음을 생각하고 자신의 존엄성을 지키고자 한다.

애들 다 키우고 나서 여행도 다니고 그래야지... 친구들이랑 모임 해야지. 돈을 준비해야지. 여행하고 즐기기 위해서 돈이 있어야지. 목적이 있고..., 항상 나는 운동을 하면서 건강을 관리하는데... 남편을 관리해줘야지. 우리 남편이 잘 못하니까. 공통된 취미생활을 가져야겠어. 그게 좋은 거 같아.(참여자 6)

제일 걱정되는 것은 노후 자금... 특별한 수입이 없을 때를 대비를 해야 된다고 그러는데... 노후에 경제적으로 자식들에게 손 벌리지 않고 지금 나하고 신랑하고 버는 범위 내에서 살아갈 수 있어야 하는데 그것에 대한 마련 준비가 그게 가장 큰 걱정이야.(참여자 3)

아픈 사람들 보면 아~아프지 말아야겠다는 생각도 많이 들죠... 주위에서 자꾸 아프고 나이 드니까 상가 집도 자주 가게 되니까 더 건강이 중요하다는 생각이 들죠... 전에는 이런 생각 하나도 안하고... 이런 생각에 가지도 않았죠. 상가 집도 가고... 그런 게 하나하나 생기는 거예요. (참여자 5)

요새 사회적으로 왜~생명 연장, 나도 그것은 하기 싫거든. 그래서 생각한 게 아, 나도 그런 것에 대한 내 의사를 기록을 해놓고 자식들이 고통스러워하지 않게 해놔야겠다는 생각을 했어. 생명 연장 치료, 그건 나도 반대고. 장례도 수목장 한다 납골당 한다 이런 것들도 아 이런 것도 수목장을 하는 게 좋겠다 그렇게 한번 아이들에게 유언처럼 남겨야 되겠다 그런 생각한 적은 있어.(참여자 3)

이상의 '나이는 숫자일 뿐임', '삶과 죽음을 바라봄'의 범주

는 40~50대 여성의 경험 중, 나이 들어감의 불확실한 과정 속에서 새로운 미래를 기대하며 다시 나아가고자 하는 특성으로, Parse의 자유로움과 희망에 연결되어 있다.

이상을 종합해 볼 때, 8개의 각 범주들은 독립되어 존재하는 것이 아니라, 40~50대 여성의 경험 선상에 공존하고 있으므로 특정 시기의 부정적 변화와 문제로 보는 시각에서 벗어나 인간 되어감의 시간과 환경의 연속선상에서 총체적으로 보아야 함이 강조되었고, 40~50대 여성들이 경험하는 나이 들어감에 대하여 다음과 같이 네 개의 개념 정리와 모형을 제시하였다(Figure 1).

먼저, 참여자들은 40~50대에 접어들면서 경험한 자신의 신체적 변화와 그동안 주부로서의 삶을 살아온 것, 현재의 자기 모습에 절망하거나, 이해받지 못한 것, 자신의 존재감이 없는 것과 같은 느낌을 경험했다. 즉, 그동안의 삶과 비교하여 감소되고 잃은 듯한 변화로 '내려감'으로 개념화 하였다. 다음은 첫 개념과 상대적으로, 이전에는 이루지 못했던 것들을 이루고, 받아들임을 통한 상호 관계의 경험에서 '올라감'으로 개념화 하였다. 그리고 삶을 되돌아보며, 나를 둘러싼 가족에 대한 생각이 변화됨으로 '잠시 멈춤'과, 동시에 40~50대의 나이에 대한 긍정의 해석과 '나이 들어감'에 대한 진행 선상에서의 삶과 죽음을 바라보며, 새로운 준비와 도약을 하려는 경험을 '다시 나아가감'으로 개념화 하였다.

본 연구는 40~50대 여성에 대한 기존의 질병 및 의학적 관점에서 벗어나, 어느 특정 부분의 문제에 주목하기보다 생애 과정에서의 경험적 본질과 의미를 탐색하고 그 현상을 Parse의 인간 되어감 이론[1]에 비추어봄으로써 보다 심층적인 이해와 공감을 얻고자 하였다. 이에, 40~50대 여성 9명과의 심층 면접을 통해 나타난 결과를 '내려감', '올라감', '잠시 멈춤', '다시 나아가감'의 4개 개념으로 구분하여 Parse의 인간 되어감 이론[1]의 9개 가정 및 3개의 원리와 연결하여 논의하고, 40~50대 여성의 나이 들어감에 대한 경험의 개념 모형을 제시하고자 한다.

내려감

우선, 본 연구에서 40~50대 여성의 경험으로 나타난 첫 번째 범주 '내 몸과 마음의 변화됨'은 골다공증 및 근골격계 질환, 심막 관계, 비뇨생식계, 안면홍조, 발한, 우울, 불안 등의 질병 및 의학적 관점에서의 연구[6,7,8,16] 결과와 유사하며, 폐경기 여성이 가장 많이 경험하는 증상이 신체와 정서적 변화 [17]라는 것과 일치한다. 우울하고 기쁜 마음이 조석으로 변하는 정서적 변화에 대한 경험은 나이 들기로 인한 신체적 변화와 젊음을 잃어가는 경험을 통한 허무함과 미래에 대한 불안과 상관있음을 보여준다. 우울증과 관련된 국내 연구[6]에 따르면 여성이 남성보다 유병률이 1.5~2배 이상 높고, 폐경 유무에 따라 우울에 유의미한 차이[5]가 있는 것으로 나타났다.

두 번째 범주 '나에 대한 정체성을 생각함'은 중년기에 접어들면서 '나는 누구이며 지금까지 무엇을 해왔고, 누구를 위해

논 의

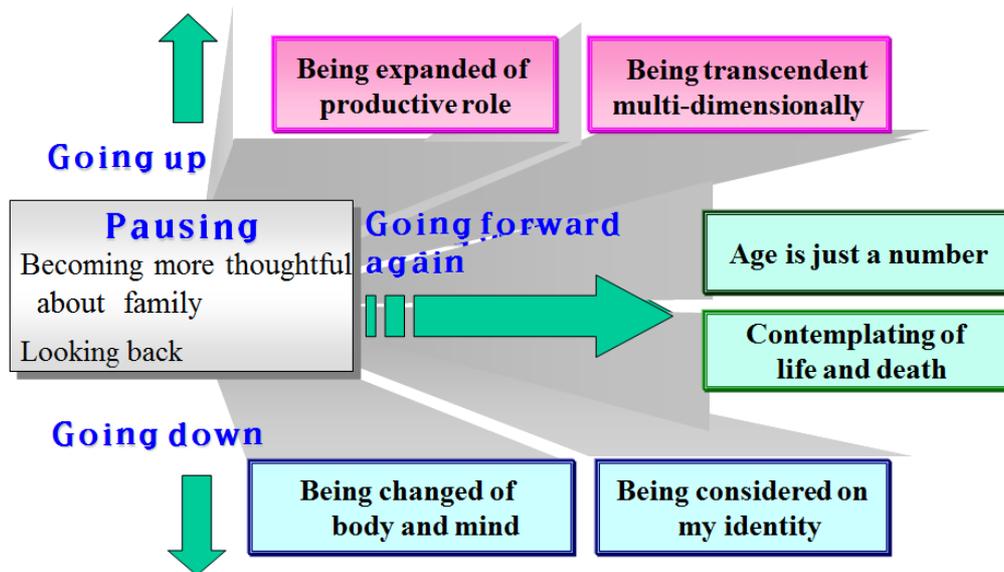


Figure 1. The conceptual frame on aging of women in 40's and 50's.

숨 가쁘게 달려 왔는가를 자문하는 경험이다. 주부와 엄마로서의 삶을 위해 출산 및 육아과정에서 직장과 사회 경력의 단절을 경험[3]하며 살아오다가, 역할 상실에 따른 자기 존재감에 대한 절망감을 느끼고, 존재에 대한 자아의식을 갖고자 애쓰고 심리적 방황과 감정에 사로잡히게 되는데, ‘나는 누구인가?’와 같은 자신의 정체성을 고민하는 유형에서 긍정적인 중년기 자아형성이 중요함을 강조하고 있는 결과와 같은 맥락이다. 이는 40~50대 여성의 신체적, 정신적 건강을 위해서는 가족들의 이해와 더불어 자아가치감 및 자긍심을 느낄 수 있는 다양한 역할이 가정에서나 사회에서나 제공돼야 함을 뒷받침한다.

첫 번째 범주인 ‘내 몸과 마음의 변화됨’과 두 번째 범주인 ‘나에 대한 정체성을 생각함’은 40~50대 여성의 나이 들어감을 늙어가는 것으로서 이전에 가졌고, 할 수 있었던 일들이 점차 어렵고 불편해지는 안 좋은 변화와 현상들을 가져온다고 보고 있다. ‘내려감’은 Parse의 가정 5의 다차원적이고, 독특하며, 상대적인 시간 및 공간에 따른 경험 중 슬프고 고통 받는 양상과 같은 맥락이다.

올라감

40~50대 여성의 신체와 정서적 변화 경험의 연구는 기존의 연구와 유사한 부분이 많으나 본 연구의 세 번째, 네 번째 범주인 생산적 역할이 확대됨, 다차원적으로 초월하게 됨 등에서는 40~50대 여성을 새로운 각도에서 폭넓게 이해하는데 도움을 준다.

여기에서 중년기는 경제적 안정 및 사회적 지위의 확립 속에서 역할 수행과 자녀교육 및 진로에 관심을 갖는 생산적인 황금기[18]이다. 본 연구의 참여자들은 자녀를 양육하고 성장하는 과정을 지켜보면서 자신도 더불어 성장한다는 생각을 갖고 있으나, 보다 의미 있는 사회적 일원으로서의 활동을 원하고 있었다. 중년기 여성은 편안하게 쉬는 것보다 일을 하면서 오히려 만족감을 얻고자 하였는데, 이러한 이유는 경제적인 이로움 외에 직업을 통한 자아실현 등이 동기로 작용되었다고 볼 수 있다. 또한 성숙과 성취의 시기로 자기 확신감이 증가하나 단순히 자신과 자기 세대의 이익과 번영에만 관심을 가지는 게 아니라 여러 가지 상황에 대해 너그러워지고 편안해하면서, 생각이 유연해지고, 타인과 친화적이 되며, 다양성을 인정함으로써 공감하고, 감사함으로 자신의 삶을 받아들이고 있었다. 또한, 중년기는 나이가 들어갈수록 정신적으로 풍요로워지고 지혜로워지며 지금까지 살아온 삶을 재평가하고 노년의 삶을 준비하게 되는 삶의 전환기이다. 생의 어느 순간보다

도 자기 자신과 자신을 둘러싼 관계들에 대해 깊이 생각하면서 때로는 허무와 절망감으로 인해 정서적 위기를 경험하기도 하지만 이를 자연스럽게 받아들이는 시기[2,18]로 자신의 인생을 재평가하여 다시 적용할 수 있는 유연한 시기인 동시에 삶의 의미를 추구해 나가는 시기이기도 하다[19].

세 번째 범주인 ‘생산적 역할이 확대됨’과 네 번째 범주인 ‘다차원적으로 초월하게 됨’은 40~50대 여성들이 자신의 사회적 성장과 자녀의 성장을 통해 상호적인 전진과 인정 및 순응을 경험하는 것으로 Parse의 원리 3인 가능성을 가지고 공동 초월하는 것과 관련된다. 즉, 올라감은 Parse의 기쁘고 만족스러운 경험 양상과 일치하며 뭔가를 얻고 채우는 것과 같은 맥락이다.

잠시 멈춤

다섯 번째 범주인 ‘가족에 대한 생각이 변화됨’과 여섯 번째 범주인 ‘되돌아봄’에서는 40~50대 여성이 가정과 사회에서 왕성한 활동을 하는 시기인 반면 가정 내에서 자녀를 양육하고 부모를 봉양해야 하는 경제적, 심리적 부담감으로 불행함[4]을 경험하고 있음을 발견할 수 있다. 즉, 사회와 가정에서 중추적 역할을 수행하는 세대로서 자신의 뒷세대뿐만 아니라 다음 세대를 책임질 시기이며, 자녀의 성장과 독립으로 인한 역할 감소 및 상당한 허탈감과 정신적 충격[18], 공허감[20]과 우리나라 전통사회 문화인 가부장제[21]와 관련된 제한받는 여성으로서의 경험을 갖는 시기이다. 그러나 본 연구에서는 가족 내에서의 변화 중 남편과의 관계가 남편의 뜻에 일방적으로 따르거나 종속되어 있는 것이 아니라, 서로가 동등한 입장에서 상대방 말을 경청해 주고 배려하고 이해해 주는 남편의 행동 변화를 좋게 생각하게 된다는 점이 특징적이다. 이처럼 우리나라 40~50대 여성들에게 있어서 가족은 매우 소중한 의미를 갖고, 가족 내의 자녀와 부모, 남편과 관련된 변화의 과정에서 자신의 역할과 가치관의 변화를 경험하게 된다. 이 시기에 자신을 이해하고 지나온 삶의 전반에 대하여 재평가[19]하거나 삶의 의미를 재구성[21] 하는데 적절한 사회적 역할이 제공된다면, 보다 건강한 40~50대 중년기를 보낼 수 있을 것으로 보인다.

다섯 번째, 여섯 번째 범주인 ‘가족에 대한 생각이 변화됨’, ‘되돌아봄’은 40~50대 여성들이 다양한 가능성 있는 환경 속에서 가족을 우선적으로 선택했고, 지금은 지나온 날들을 돌아보면서 개인적 경험과 인간관계를 생각하는 시간을 경험하고 있었다. 이는 다차원적으로 의미를 구성하는 것이 가치화와 언어화를 통해서 현실을 공동 창조하는 것이라는 Parse의

원리 1과 가능성을 가지고 공동초월 한다는 원리 3과 관련된 다. 즉, Parse의 가치화 과정에 따르면 40~50대 여성들은 가족을 가치화하고 선택하였으며 시간과 공간의 흐름 속에서 변형성(Transforming)을 경험하며 지나온 과정을 되돌아보고 있음을 볼 수 있다. 본 연구에서의 잠시 멈춤과 같은 맥락이다.

다시 나아가

마지막 일곱 번째, 여덟 번째 범주인 '나이는 숫자일 뿐임', '삶과 죽음을 바라봄'은 40~50대 여성의 경험 중 나이 들어감의 과정에서 새로운 발걸음을 기대하는 경험 양상으로 보인다. 본 연구참여자의 대부분은 신체적, 정신적 나이를 초월하여 나이에 대해 자기 나름대로 재해석하고, 나이 들을 부정적인 것보다는 긍정적으로 받아들이면서 여성으로서의 삶을 즐기고 풍요롭게 하며 주변과의 관계에서도 긍정적인 면을 엿볼 수 있다. 이는 주부의 나이 인식에 따른 반응유형[22]에서 수용적 특성과 관련지을 수 있으며, 이들의 주관적 연령이 실제 연령보다 현저하게 낮음을 보이거나[19], 나이 들에 구애받지 않고 나이는 숫자라는 개념으로의 인식이 일상생활 기능수준의 향상 및 긍정적인 안녕감을 유지하는데 영향을 미친다는 것과 유사하다[2]. 결국, 나이에 대한 초월적 해석으로 삶에서 충분히 잠재력을 개발하게 되며 나이 들에 대해 준비하게 되고, 나아가 나이 든 만큼 인격의 성숙을 도모하게 되고 자신을 넘어 타인의 삶에 대해 나누는 삶을 누리게 됨으로 관계에까지 영역이 확장될 수 있다. 중년의 경험 중 노후를 걱정함은 경제력에 대한 부분으로 자신들의 노후를 자녀에게 의존하지 않고[2], 오히려 스스로 취업하려는 의지로 나타났다[21]. 이는 지나온 경험 중 상실, 위기, 절망 등을 딛고 미래에 대한 불안보다 제2의 인생을 희망하는 것으로 미래에 대한 긍정적 기대 및 삶의 질 증진, 자기 초월 등과 관련된다[23]. 또한, 중년기에는 노후 준비[24]와 더불어 부모의 죽음을 직면하게 되면서 죽음에 대해 깊게 인식하게 되지만 이시기의 죽음에 대한 자각은 자신의 삶을 재평가[25]하고 인생에 대한 회고를 통하여 죽음에 대한 성숙한 태도를 가질 수 있게 한다. 이 시기의 여성은 삶과 죽음 사이에서 위기 상황을 직면하게 될 수 있기에 여덟 개의 범주를 근거로 스스로 통합하고 조정할 수 있도록 돕는 간호중재가 요구된다.

일곱 번째, 여덟 번째 범주인 '나이를 숫자로만 봄', '삶과 죽음을 바라봄'은 40~50대 여성들이 나이에 대한 자기 해석으로 나이 들어감에 대한 막연한 불안감을 초월하여 새로운 삶과 죽음에 대하여 바라보고 있었다. 이는 가능성을 가지고 공동 초월한다는 것이 변형 과정에서 독창성을 강화하는 것이

라는 Parse의 원리 3과 관련되며, 특히, 삶의 확실성-불확실성 속에서 순응하는 독창성(Originating)으로 보인다. 즉, 나이 들어감의 불확실한 과정 속에서 새로운 미래를 기대하는 경험 양상으로 Parse의 자유로움과 희망에 연결되어 있으며, 본 연구의 다시 나아가와 같은 맥락이다.

결론

40~50대 여성의 나이 들어감에 대한 경험의 주요 범주를 바탕으로 개념화된 '내려감', '올라감', '잠시 멈춤', '다시 나아가'는 Parse의 인간 되어감 이론의 원리인 순응-불응, 연결-분리, 가능-제한, 추진-저항과 같이 역설적인 리듬으로 연결되어 있는 것으로 나타났다.

본 연구는 40~50대 여성들이 '나이 들어감'을 어떻게 경험하고 있는지 이해하고, 이들이 경험한 '나이 들어감'의 구조와 본질적 의미가 무엇인지 밝히고자 현상학적 연구방법을 적용한 질적 연구이다. 40~50대 여성 9명의 연구참여자를 심층 면접을 실시하여 Colaizzi의 분석방법[13]을 이용하여 Parse이론의 원리를 조명하며 기술하였다. 40~50대 여성들은 '나이 들어감'속에서의 변화로 잃어버리고 낮아지는 경험'과 동시에 '자기성장과 받아들임의 상호 관계에서 이쁨과 채워짐으로 올라가는 경험을 한다. 그리고 지나온'삶을 돌아보며 나를 둘러싸고 있는 환경의 변화로 멈추어 있는 경험'과 동시에 '나이 들어감에 대한 긍정적 해석과 새로운 준비와 도약을 향하여 다시 나아가는 경험'을 한다.

그동안 많은 연구가 의학적 질병 관점으로 특정 연령대에서 드러나는 문제, 또는 질환에 주목해 온 것에 비해, 본 연구는 특정한 연령대에서도 결국, 인간 되어감 이론[1]에서의 슬픔과 고통, 기쁨과 만족, 제한받는 느낌과 자유로움 및 희망 등의 경험에 연결되어 있음을 발견한 점에서 그 의의를 찾을 수 있다. 또한, 나이 들어감에 대한 생애 경험을 '내려감'과 '올라감', '잠시 멈춤'과 '다시 나아가'의 모형으로 도식화하면서 8개 범주에서 나타난 경험들은 '나이 들어감'의 연속선상에서 순서에 따라 나타나고 사라지는 것이 아니라 동시성을 가지고 일어남을 발견한 데 그 의의가 크다. 이는 40~50대 여성들의 '나이 들어감'에 대한 경험 모형을 기초로 나이 들어감에 대한 단편적인 인식과 개념을 넘어 '나이 들어감'에 대한 간호학적 관점에서의 이해와 간호 이론 개발의 근거를 제시했다는 데 의미가 있다고 볼 수 있다. 또한 40~50대 여성들의 경험을 살펴봄으로써 총체적 이해를 돕고 내려감과 올라감, 잠시 멈춤과 다시 나아가의 범주를 제시함으로써 구체적 간호중재 프로그램 개

발을 위한 기초자료를 제공했다고 볼 수 있다.

이처럼 40~50대 여성의 경험은 전인(whole person)으로서 매우 다양하고 총체적인 경험인데 반해, 그간의 연구 및 중재들은 베이비부머 세대로 세계적 정치·경제 변화와 동시에 국가적 사회문화 및 경제적 변화 속에서의 부정적 경험과[19], 갱년기 신체 증상과 대처에 초점을 둔 질병 관점에서의 부분적 접근이 대부분이었다[6,8]. 이에 중년기 여성의 경험을 볼 때 여성의 어떤 건강 문제도 여성의 인간되어 가는 과정 속에서 총체적으로, 전 생애주기와 유기적 관계 속[26]에서 바라보고 접근해야 함을 시사한다. 또한, 미숙하고 허약한 측면과 성숙되고 건강한 측면으로 구분한 간호중재의 개발이 요구됨을 시사한다.

이상의 결론을 통하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 간호임상에서 대면하게 되는 40~50대 여성에 대한 접근은 질병중심의 신체 변화적 측면으로 특정 단면에 국한시키지 말고, 전 생애적 과정에서 인간 되어감을 기반으로 총체적 측면에서의 간호중재가 이뤄져야 할 것이며 특히, 이들이 갖는 다양한 변화의 이해를 기반으로 약점 및 강점을 각각 반영하여 개별적인 소위 맞춤형 간호중재를 개발하는 것이 필요하다고 본다.

둘째, 40~50대 여성의 가족 및 인간관계와 관련된 삶의 질 향상을 위해 구체적 대상과의 관계적, 심리적 경험의 특성과 본질에 대한 탐색 연구가 필요하다.

셋째, 여성 개인의 나이 들어감을 세분화하여 다른 연령대에서의 경험을 연구함으로써 일대기적 생애 과정에서 건강증진을 위한 간호중재 전략을 모색함이 필요하다.

REFERENCES

- Parse RR. The human becoming school of thought. Lee JS, Lee OS, translator. Seoul: Hyunmoonsa; 2002.
- Lee MJ, Yang JH. Recognition of successful aging among middle aged women. *Journal of Korean Gerontological Nursing*. 2012;14(2):79-90.
- Kim CK. A phenomenological study on psychological experience appearances of middle-aged women. *Journal of Special Education & Rehabilitation Science*. 2011;50(3):25-51.
- Kim SY. 2011, Let`s be happy, Korean! Chosun Ilbo [Internet]. 2011 Jan 14 [cited 2013 Dec 19];Society. Available from: http://news.chosun.com/site/data/html_dir/2011/01/13/2011011302401.html
- Lee EH, So AY, Lee KS. Comparison of health locus of control, depression, wellbeing, and health promoting lifestyle profile II in middle aged Korean and Korean-American women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2011;16(2):157-165.
- Yu KZ. Factors influencing middle-aged women's depression and anxiety. *Journal of Korean Society of Health Sciences*. 2012;9(2):31-44.
- Chung DE, Sung KM. The effects of an integrated management program on climacteric symptoms and depression in middle-aged women. *Journal of East-West Nursing Research*. 2011;17(1):40-47.
- Lee HS, Kim CM. Menopausal symptoms and depression among midlife women. *Journal Korean Academy Community Health Nursing*. 2010;21(4):429-438.
- Lee YJ, Moon SJ, Chung JG, Kim JH, Kim JG, Lee SH, et al. The effects of aerobic exercise on cardiovascular disease risk factor and cardiac function according ACE genotype in middle-aged woman. *Journal of the Korea Exercise Science Academy*. 2009;18(1):11-20.
- Lim JD, Jung JE, Park CW, Dong KR, Kim HS, Kim SG. Relationship analysis of osteoporosis and body mass index(BMI) in the middle-aged women. *Journal of the Korean Society of Radiology*. 2011;5(6):363-367.
- Kim KH. The effects of forest walking meditation using mindfulness paradigm on mental health in middle-age women. *The Korean Association of Meditation Healing*. 2010;1(1):75-97.
- Park JS, Lee YE. Effects of integrated menopause management program for middle aged woman. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2011;17(1):10-20.
- Colaizzi PF. Existential-phenomenological Alternatives for Psychology. In: Valle RS, King M, editors. *Psychological research as the phenomenologist views*. New York: Oxford University Press; 1978. p. 48-71.
- Lincoln YS, Guba EG. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage; 1985.
- Creswell JW, Miller DL. Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into Practice*. 2000;39(3):124-130.
- Joffe H, Chang Y, Dhaliwal S, Hess R, Thurston R, Gold E, et al. Lifetime history of depression and anxiety disorders predicts low quality-of-life in midlife women in the absence of current illness episode. *Arch Gen Psychiatry*. 2012;69(5):484-492.
- Kim YH, Ha EH, Shin SJ. A study on the menopausal symptoms and quality of life in middle aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2003;33(5):601-608.
- Kim GS. A study on methods of middle-aged women over coming their crisis in life[master's thesis]. Seoul: Sangmyung University; 2009.
- Lee JH, Kim SW. Qualitative research on Korean baby-boomer generation middle-aged women's attitude toward their lives-based on middle-class seoul residents. *Asia Marketing Journal*. 2012;14(2):127-156.

20. Han YJ. A case study of sand play therapy on a mid-aged woman who recovers her true female identity. *Korean Journal of Child psychotherapy*. 2011;6(2):1-20.
21. Jung YM. Factors influencing meaning in life among the middle-aged. *Korean Journal of Adult Nursing*. 2011;23(3):209-220.
22. Oh HJ, Kim SM. A qualitative study on middle adulthood housewives` appearance changing with age. *Korean Family Resource Management Association*. 2011;15(1):71-91.
23. Song EA. The effects of attachment styles, coping strategy, and hope on social anxiety[*master's thesis*]. Seoul: Catholic University of Korea; 2006.
24. Lee YB. Middle-aged women's preparation for the old age. *The Family and Culture*. 2012;24(1):31-70.
25. Taylor MF, Clark NA, Newton E. Counselling Australian baby boomers: Examining the loss grief issues facing aging distance-separated sibling dyads. *British Journal of Guidance and Counselling*. 2008;36(2):189-204.
26. Yoo EK. Policy directions and researches in health promotion: Integrated nursing care model for middle-aged women. *Perspectives in Nursing Science*. 2004;1(1):95-106.

Summary Statement

■ **What is already known about this topic?**

Many studies were already conducted on the physical symptoms related to menopause, climacteric health problems and intervention study for symptoms related problems of the middle-aged women.

■ **What this paper adds?**

Experiences in aging among women in 40's and 50's enlightened with Parse's theory of human becoming in terms of 'going down', 'going up', 'pausing', 'going forward again' appeared simultaneously, rather than consecutively.

■ **Implications for practice, education and/or policy**

Women in 40's and 50's require holistic nursing intervention with physical, psychological, socio-economical, and spiritual aspects, rather than focusing on problematic physical symptom relief & prevention of further conditions. It is recommended to develop various nursing intervention considering on different environment, type of experience, and level of human becoming, individually.