
Article

韓國絕經女性的身體變化

Kyung Rim Shin 著李春玉譯

(Li chunyu / College of Nursing, Yanbian University, Jilin, China)

© 2002 Shin. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I 研究的必要性及目的

凡是經歷過絕經的女性都有自己人生中的獨特體驗，儘管身體變化對女性來說是一個人生的過程，但早在專業或非專業的媒體和書中用“更年期”“抑鬱”“痛苦”等代表性的概念成了象征。因而絕經對女性的作用是否定的。一提到絕經使人聯想隨着激素的變化而發的女性身體。是個無用的衰退的存在，被認為是社會常用于貶低婦人的“azhumma”。

反映以機械論的哲學觀作為基礎的西方醫學模式的韓國護理教育中關於“身體”的概念常分別描述為身體的，心理的，文化的，精神的，物理的，生理學的概念，人的身體被認識為循環，泌尿，骨等各個臟器系統，醫務人員就像機器一樣對待病人。因此，當多婦女對醫務人員講述自己的身體變化時，大部分的醫務人員給他們開一些藥或注射，給與一定時間的治療。

研究者開始關心有關女性的身體變化是自從 1977 年至 1992 年的在美國的護士生活的時候。當時，隨着護士生活的日子裡，理解來自於各國的護理對象感到能力有限，並感到不理解們的生活，實施護理就像盲人摸大象，憑自己摸到的部分說明大象的整體的空虛感。學習結束回韓國後，給學生講課中又產生了新的矛盾，如講授心肌梗塞部分時評心肌梗塞的疼痛，書上描述為有無類似“馬蹄壓胸”的感覺，但實際來院就診的病人主訴心肌梗塞時的疼痛類似為“拌辣白菜時抹辣椒面的火辣辣的”或“像出來似的”疼痛。外，閉經期女性有時因為孤獨，悲傷的心理變化而來院就診，醫生認為這些現象是自然的，並用美國開發的 CES-D 工具測定抑鬱症，判斷心理健康程度。但是，CES-D 工具內容是否能如實測定出閉經期韓國女性經歷的抑鬱的主要因素，即婆之間的矛盾是值得懷疑的。

換句話說，如果沒有對護理對象即本研究的重點，女性人生的傳統的，文化的，曆史的，生活哲學的理解，那，對們的護理將不是以護理對象為中心的而是根據護士理解的，不是裁剪而是現成的服裝。

最近，以絕經為主題的病態生理，激素治療和健康促進的研究廣泛開展在西方國家和我國（尹成愛，1992），但是，關於婦女由於絕經而經歷身體的多種變化的過程，身體變化對絕經女性

的整體方面的含義等深入的研究 不多 . 因此 , 本研究的目的是理解由于閉經而產生的身體變化的體驗 , 并探索體驗的本質 .

II 查閱文獻和藝術作品

本研究將文獻的查詢分為兩部分 述 . 通過現存文獻分析東西方對身體的觀念 , 其次是查閱在藝術作品中體現的韓國絕經期女性的日常生活 .

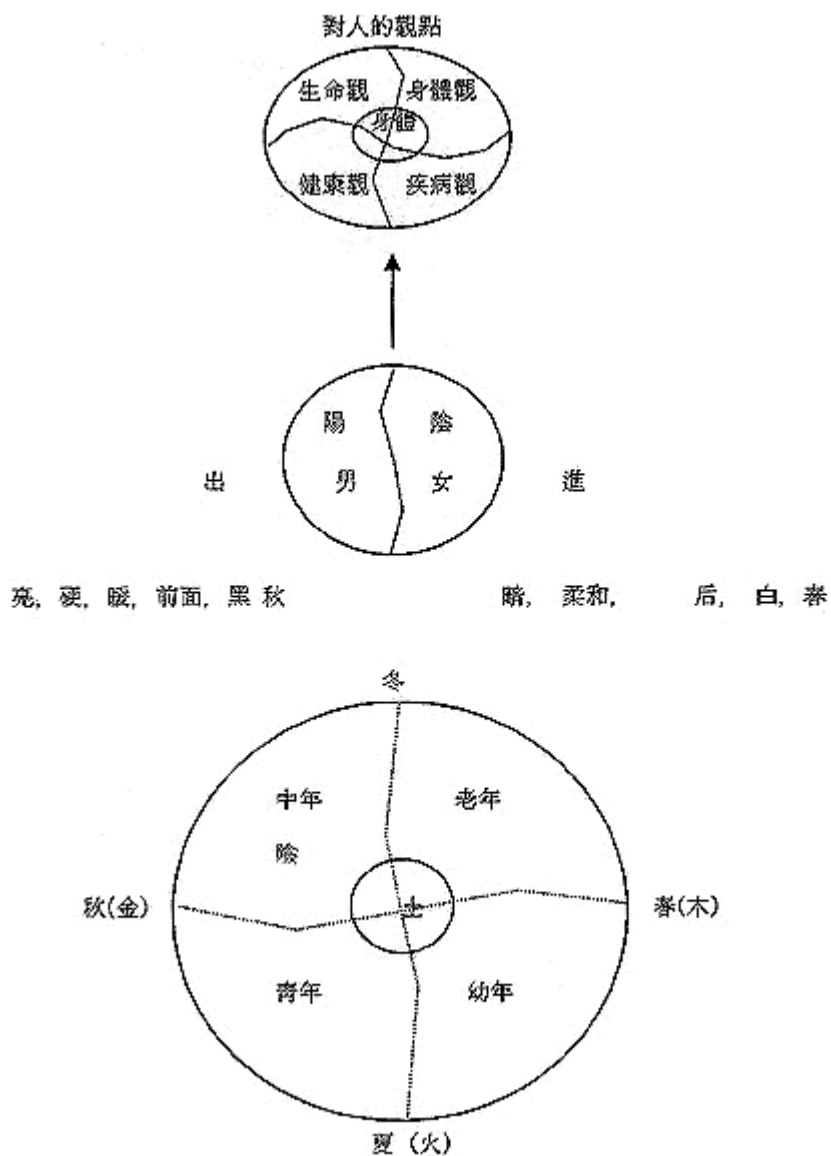
東西方對身體的觀念

在東方 , 身體意味着“身”字形態的肉體 , 身體不僅意味着有形的形體 , 也意味着有生命的皿器 , 具有呼吸大氣 , 消化飲食 , 反射, 思考的無形的功能 . 既由有形的形態和無形的功能協調的生命體 . “身”是身體的生物體的同時小宇宙的哲學存在 . “身”意味着不同于其他生物 , 具有文化生命的哲學 , 宗教 , 原理 , 藝術等的總體概念 , 曆史性的存在 .

“身”由神 , 氣 , 血 , 精 4 個部分構成 . 人的身體隨着自然規律周期性的活動 , 對女性來說代表性的是月經 . 這一點說明宇宙的陰 , 陽的協調是伴隨着身體的構成因素的陰陽協調而維持的 (Kim, 1984 , 參考圖 1 , 2).

即人的身體是隨時變化的生命體 , 意味着時時刻刻在變化 , 在民俗信仰上 , 人的身體是超越的 , 超自然的存在 , 在自然和個人所屬的共同體之中 , 是自然和超自然相互交換 , 超越的存在和超自然的力量活動的空間 , 是共同體的痛苦和歡樂交集的吻合 , 身體是超自然 , 人是在共同體的關係中的有機體和整體 .

圖 1 韓國的身體觀念



東洋的陰陽理論中，中年時期意味着金，萬物成熟，收穫之意，中年又意味着秋，太陽落山，即金是經濟與財產的表現，中年吃住經濟是第一，又稱黃金時期。

圖 2 東西方的身體觀念

西方	東方
〉 身體的	〉 身體是有形的形體和無形的機能協調的生命體 〉 身體由神，氣，血，精四個因素構成
〉 情緒的	〉 人的身體隨着自然的規律具有周期性的活動，如女性月經期
〉 精神的 〉 靈性的	〉 身體是沒有假的，有生命的有機體，通過小宇宙相生相克的關係，不斷變化的生物的，個體的同時哲學，文化

的存在。

藝術作品中的絕經期韓國女性的日常生活

爲對我們最一般最近，最清楚的東西的結構性分析，現象學要求我們的直接的，一般的經驗。人的行爲，行動，意圖經驗等，我們在生活世界里的活生生的描述。因爲就是在這些資料中可發現實際生活環境中的人的存在，發現壓縮和超越形態的人的經驗的多種性和可能性（Van Manen, 1990）。

Van Manen (1990) 指出，良好的文學，詩或藝術作品等可提高現象學的實際觀察力，回顧性經驗可提供依據。我們參考文學其理由是文學和藝術能給我們提供個人每日的經驗的循環中表現的富的檢驗和觀察力。特別是美術，通過素材傳達可視的，可理解的含義。

金宗禮的作品顯示雖然韓國已進入產業近代化的時代，但由於習俗觀念，對於女性社會的基本觀點是被壓迫的含的韓國女性形象。

圖 1

面對結婚 20 年後，經歷了絕經的女性，丈夫還是要求結婚時的新鮮，美麗，年輕的女性形象。



圖 2

這時期婦女多意識到他人的注意，外出時也記家里的事情，所以圖表現為用水壺替項，子替耳環。



圖 3

顯示不管丈夫歲數多大，夫人理應從頭到腳照顧丈夫。



III 研究方法

1. 研究設計

本研究以有絕經經驗的韓國女性為對象的關於身體變化的體驗的解釋學性現象學研究方法。

2. 收集資料

研究對象為居住在漢城的有絕經經驗的女性 6 名。從 1999. 7-11 期間分 2 次進行面談和觀察，深入面談時錄音，取得研究同意后收集了資料。將面談內容錄音后，打字成文并儲存在軟盤里。將打印出的資料用于分析上。研究者和研究協助者將筆記了大部分個案面談的內容，面談當天放錄音，研究者和記錄者聆聽錄音并計下一次的談話。對面談，雜誌和各種藝術作品以及其他資料的分析用了 Van Manen 的方法，確認了主題結構，共同主題現象的含義和本質。

1) 確認研究的信度和效度

爲了確定質性研究的方法論的正確性，考慮了 4 個理論點。實際價值 (truth value)，活用性 (applicability)，一貫性 (consistent) 以及中立性 (neutrality) (Guba & Lincoln, 1981)。第一，實際價值存在於人們自覺的經驗或對人間現象的發現中。首先考慮對經驗的描述能否使經歷者相信，而本研究中參與者的研究結果中顯示了這一點。第二，作為資料的活用性來評價質性研究的活用性。第三，一貫性表現在被利用於資料收集和效度的其他藝術作品的實際研究的各種方法。第四，中立性，中立性與在研究過程中避免偏見有關，研究者通過對過程的描述和民事避免個人的偏見。

2) 對研究參與者的考慮

研究者保護了參與者的面談過程，充分說服了研究結果的外流，並說明了研究帶來的利弊結果的可能性。確認了參與者的理解，取得同意，事前研究等過程中研究者起到了擁護者的角色，充分考慮了人權問題和保護問題。

研究開始前先向研究參與者說明研究目的及過程，並說明了研究過程中隨時可退出，獲得了書面同意，整個過程促進了研究者與參與者之間的信賴關係。

3. 資料分析

資料分析是根據 Van Manen 的研究階段的解釋學性現象學性反省階段。現象學反省包括主題分析和決定主題的本質兩個階段。主題分析階段包括生活世界中描寫的主題的暴露，主題陳述分離，語言的變形，收集藝術作品中的主題的陳述。Van Manen (1990) 指出現象學主題就是關於經驗的結構 (p. 59)。本研究通過錄音 - 放錄音並作筆記，討論其正當性，提供增加或變化某些部分的機會後確認主題。

Van Manen (1990) 指出了確認某一現象的主題的兩種方法。第一是特征接近法，一個是行間接近法。特征接近法指的是研究 佛閱讀或停某種有特別參考價值的表現或說話，而行間接近法是參考研究參與者所陳述的所有內容確認文章或說話對經驗意味着什麼？本研究 用了研究參與者 任何列出反復涉及到的文章的行間分析法。研究參與者體驗的隨着身體的變化的含義如下：

1) 歲月的痕迹明顯，退色的銀戒指

經歷過絕經的的研究參與者通過發現身體的變化，歲月的流逝正如落山的太陽，黃昏，新婚初閃閃發亮的銀戒指隨着歲月變得無光澤，變形，他們將身體的變化具體描述爲：

年輕時胸脯（乳房）非常漂亮而大，生三個孩子後纖維縮小，覺得傷心。當時皮膚非常潤滑的，而現在下腹，大腿，乳房內側都堆積了脂肪，這就是做 的路。

年輕時生氣勃勃，現在已成廢物。總覺得浮腫，精神一集中眼睛就發痛。經常打 睡，一回家就想 着，一次街就覺得喘，也不能提重的東西。全身到處有毛病，變成沒用的東西了。有一種像機器到壽命到了該廢的時候的感覺。年輕時不知道累，現在經常關節痛，腰痛，現在沒用了。

但是，結婚前的心情照舊，因此，為不知不覺中到來的身體變化有時感到悲傷。更傷心的是準備出門，打開櫃子試穿衣服時才知道光忙碌生活也沒給自己準備一件外出服裝，衣櫃里的衣服看起來都能穿，但一個也不合身，不知不覺中我變成 嫂，突然湧出孤獨感，覺得自卑。由于就近的物體模糊不清，發悶，小便的次數越來越頻，難忍住小便。每當這時就覺得不耐煩，同時感到自己在老化。

2) 氣在弱化

研究參與者逐漸覺得氣在弱化，衰退。本可以當天完成的事也願意向后推，缺乏自信感。如果說年輕時追求的是理想，那現在更忠實于現實。年輕時事事如意，有魄力，現在這些都沒有了，就做一些該做的事，那也忙不過來。不知道過去一回前后不顧的干活了，現在讓我做也做不成。小時候，做這些總是覺得生活變好，不知麻煩，也有挑戰精神，而現在就不知做這種事干什么而覺得空虛，也沒有什麼變化，如果說年輕時有理想和夢，那現在追求的是現實主義，有病就休息，一天天的對付着過。身體就像吃水的棉被，吃了飯就全身變軟，早晨還可以，但一到晚上就不願意動。稍過分，就全身，大腿發腫，年輕時 24 小時 OK，而現在 24 小時失敗。

3) 能預測陰天的身體

研究參與者相信自己的身體正如大宇宙中的小宇宙，自然界的現象通過起床達到身體。如氣候變化，一到陰天，身體就如實的表現，這一點就是東西方對身體的不同觀點。

別人說，一到陰天全身關節從手到腳都酸痛的時候，我還半信半疑，現在生孩子后，每當有像被打了一樣全身疼痛，腿麻時就是陰天，驚人的準確。到桑拿浴熏一熏，喝一些紫菜湯，就好多了。

開始就一個部位疼，接着就是整個腰都疼得不能伸腰，結果腰也彎了。所以，個子也變矮了。不是每天都疼，一周有 1-2 次發作。就是腰酸得不能直起來。骨質疏松在圖片上看骨上有 多窟，真 人。可能因為這些，腰就象受了風一樣寒冷時，第二天准是有雨。夏天天下雨寒冷就得蓋棉被，身就舒服。反之，全身酸麻...

4) 愛惜只留殼的身體

研究參與者感到絕經前自己在家是為高三子女的大學考試和丈夫在事業上的成功的 蛋殼。絕經，使 們開始注意身體，簡單的身體變化也驚動 們，感到應將自己在家的人生價值放在類似 蛋黃的位置，同時更注意身體。

研究參與者 述過去我不顧自己的身體，為孩子都消耗掉。我該注意自己的身體了，聽說關節有問題，所以補充含 的營養劑和飲食，用蒸汽熏一熏就輕鬆多了。希望老得好看一點，但覺得越來越丑。我的精氣全被丈夫，孩子耗盡了，里面全空了。孩子養大了，留的是空殼。希望得到補償，重新過一次人生。

人老了，現在可注意身體了。過去病了也沒在意，現在一病就想象是不是得什麼不治之症，感到自己也不能信任自己的身體。比過去有余，但對身體越來越沒有信心，比年輕時更注意吃，隔一頓也迷糊，所以應留意一天三頓飯。過去與朋友聚會常在 館，現在常在飯店里

，去 館的次數少了，可能就是因為這樣人家叫我們 “azumma”。感到人老了，自己應注意自己，要 自己怪可憐了。因此，凡是對身體有好處的我都做。

5) 和年齡成反比的人生的珍惜

對絕經女性的社會態度是否定的。醫生們說只要服用成為現代醫學的不老草的女性激素類藥就可尋回青春。但是研究參與者 述盡管隨着絕經身體是衰老，但珍惜用任何東西也不可能替代的過去的人生意義。

不是說，婦女隨着老化其價值也下跌？不是。大學一年級是金，二年級是銀，三年級是銅，四年級是鐵？在社會也那樣。社會是屬於年輕而漂亮的女人的世界。這些女人也不接受老化，年輕時覺得老化是丑，不過自己歲數大了感到老化就等于季節，感到我的過去，現在都珍貴。老人們 上的一道道皺紋反映 富的人生。

6) 舒適比魅力更好

參與者們過去追求的是在別人眼里的魅力，性感的身體，而隨着絕經，體形的變化，現在比魅力更追求舒適。過去買衣服時要買漂亮的衣服，現在一心想買暖和的衣服，這可能是因為老化，但也意味着興趣的變化。過去穿 腳的高 鞋時不知腳多 疼，現在讓我穿我都不能穿，當然，現在也喜歡漂亮，所以化，佩帶裝飾品，但遠不如年輕時。

7) 迫切希望回到過去

參與者過去望着自己的母親想自己不會變成那樣，但有一天突然發現現在的自己 像自己的母親時，產生否定的衝動，陷入過去年輕時候的喜悅，自信和無限的夢想中的回憶中。

孩子都長大了，各 自己的路，我自由了，想小姐時那樣化個，穿漂亮的衣服，干自己想干的事。就像青春期，連天氣的變化也使自己產生一種興奮感。想裝扮頭，想年輕時的體形，想回到當時的我，也感到只顧做自己的事情的孩子和丈夫太無心。

從 24 歲開始 發了，就是和現在一樣圈圈的。隔兩天去一 美容院，別說，當時 也是個挺美的，看照片也能看出來，也愛穿裙子，在單位也 有吸引力的。

還是年輕的時候好，因為可以做 多夢，什 也都能做。一結婚被丈夫和孩子 住，還是只管自己就行的姑娘時候好。想回到小時候，與男朋友約會，旅行。

8) 挑戰新的生活

參與者迎接第二人生。但並不是新的挑戰，而是努力實現年輕時未能如願以償的事情。

絕經后朋友們聚在一起有賭博的，參加健美操的等各者尋 不同的路。這時候開始出現明顯的性格上的差異。青春時期願意挑戰，歲數大了，月經停了后不是開始新的什，而是努力追求過去想做的事，即努力自我開發，尋求自我實現。

月經停了后產生心理矛盾，而這是最重要。這時有去練歌廳的，重新開始學習的，學插花的各走各的路。

9) 加深同性間的友情

研究參與者說願意將多的時間與高中，大學同學或朋友一起過。在有濃厚的儒教文化的韓國，作為子女應伺候父母的觀念中的研究參與者思考方式可以說特殊。特別是與中學，大學同學頻繁的約會中可以相互理解老化和孤獨。

隨著歲數變化，丈夫身上有老人味，吸煙后手背上能聞到尼古丁味。所以，不願意和丈夫在一起了。覺得丈夫不耐煩，有時偶爾想自己過更好。以前聽說，過 60 歲后丈夫先走是 6 福之一時覺得有點人，逐漸也不覺得樣，現在各用各的房間。

丈夫像保護屏，只是擔心如果沒有丈夫，孩子們也起我，不照顧我。歲數大了，希望丈夫的工作單位離家遠一點，這樣就可以偶爾回一家了。

本研究中經歷絕經的女性，隨著每月必到的月經的停止，身體下，心里常感到空虛，悲傷。發現常常獨自走過來的自己，望着白頭髮和皺紋，開始面對死亡，面對將從與丈夫，孩子一起生活到獨自的形象，將自己形象為擦也不想以前一樣發亮，而是退色的，發舊的銀戒指。

由于自然的循環，每月定期到來的月經的停止而感到自由，但難免有一種舍不得的，沒有希望的雙重感情。重視接種傳代的韓國女性認為月經是傳代的希望，女人的生命，因此，月經的消失可成為回顧作為女人的過去的人生的轉折點。特別是經歷絕經的女性在子女的成長中尋自己的變化，自己是在子女和丈夫的成功過程中盡了妻子，兒，母親的角色，全身心的為家庭而生活的絕經女性們重新回顧自己的過去，開始尋只屬於自己的人生。

外，感受身體的衰弱的同時，珍惜生活經驗的女性們感到自己是個有价值的存在，其價值無法用年輕來兌換的，是只屬自己的，將絕經比喻為收之秋，人生的黃金時代。認為過去的自己與子女與丈夫的生活中的自己好像晚霞，現在終於迎來了爽快的早晨，可看到自由的，能理解一切事物的婦女形象。特別是參加面談的參與者們隨着絕經，注意聽長輩的話，重新認識老人，從們的語言和形象中創造自己未來的形象。自從女性迎接絕經，與同學，同性朋友在一起的時間相對增多，通過身體與自然的一致逐漸向自然回歸是表現韓國文化的獨特性。

IV 結論與提議

為理解經歷絕經的女性經驗的本質，本研究用了現象學解釋學性研究方法。從 1996 年對 6 名研究參與者深入面談進行收集和分析了資料。其結果如下：

1. 歲月的痕迹明顯，退色的銀戒指
2. 氣在弱化
3. 能預測陰天的身體

4. 愛惜只留殼的身體
5. 和年齡成反比的人生的珍惜
6. 舒適比魅力更好
7. 迫切希望回到過去
8. 挑戰新的生活
9. 加深同性間的友情

根據研究結果，絕經女性經驗為基礎的教育內容和多方面的研究，可以開發適合韓國實際護理措施。

References

- Ahn, Myung-ok. (1996) *The climacterium*. Seoul: Woongjin Publishing
- Britannica (1992). *Britannica*. Seoul : Korea Britannica.
- Donga Ilbo (1997, 14, Oct.) *Body, a soul's prison or soul's container*.
- Hong, Cha-kyung. (1993). *Middle age soft*. Seoul: Malkil Publishing.
- Husserl, E. (1952). *Ideas: General introduction to pure phenomenology*. New York: Macmillan.
- Hyun, Sun-ah. (1995). *Depressed visitor*. Seoul: Liberal Literature Co.
- Hyun, Sun-ah. (1995). *The climacterium*. Seoul: Liberal Literature Co.
- Hyun, Sun-ah. (1995). *Story on women*. Seoul: Liberal Literature Co.
- Ida, Shin. (1991). *Crisis control in middle age*. Seoul: Donam Culture Co.
- Jongueui Lab. (1991). *Korean medical science dictionary*. Seoul: Nonjang.
- Jung, Kut-buy. (1996). Body language with thousand women. *Monthly criticism* (2).
- Jung, Moon-hee. (1988). Menopause of Korean middle-aged woman, and self-health management. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul, Korea.
- Kang, Tae-hee. (1997). *Reading context of modern arts*. Seoul : Minjin Publishing.
- Kim, Yoon-seong. (1994) *Medical missionary in the early 20th and modern conversion of conceptual framework on body*. Unpublished Master's thesis, Seoul National University.

- Kim, Ae-kyung, & Yoo, Eun-kwang(1995). The meaning of menopause for women, *Female Health and Nursing Journal*, 3(1).
- Kim, Jae-jin. (1997) There is no one but is alone. *Village with poetry*.
- Kim, Hyun-je. (1984). Body: Space with music. *Music Donga 4*.
- Ko, Eun. (1997). Telling about body. *Youth Spirit*, vol. 2. Seoul : Hansol Paper Co.
- Korea Menopause Academy. (1995). *Essential treatment of menopause syndrome*. Korea menopause academy symposium. Seoul: Kalvin Books.
- Lee, Hee-sung. (1994). *Korean Dictionary*. Seoul: Minjoon Seokwan.
- Lee, Kyung-hye, & Jang, Chun-ja. (1992). Menopausal experience of middle-aged women. *Mother-child Nursing Journal*, 2(1).
- Lee, Mi-ra. (1994). Adaptation to menopause. *Korea Nursing Journal*, 24(4).
- Merleau-Ponty, M. (1973). *Sense and nonsense*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Merriam-Webster. (1990). *Webster's ninth new collegiate dictionary*. Springfield, MA: Merriam-Webster.
- Morse, J. M., & Field, P. A. (1995). *Qualitative research methods of health professionals* (2nd Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage..
- Oiler, C. (1982). The phenomenological approach in nursing research. *Nursing Research*, 31. pp. 178-181.
- Shin, Dalja. (1994). *Woman becomes prettier with age*. Seoul: Liberal Literature co.
- Shin, Dalja. (1996). *Solitude is the deepest love*. Seoul: Liberal Literature Co.
- Shin, Kyung-rim. (1995). *Lived experience of middle age women who underwent breast excision surgery*. Korea Nursing Journal 25(2).
- Shin, Kyung-rim. (1997). *Qualitative nursing method*. Seoul: Ewha Woman's University.
- Shin, Kyung-rim, & Ahn, Kook-nam. (1994). *A study on lived experience*. Seoul: Dongnyuk.
- van Manen, M. (1990). *Researching lived experience*. New York : SUNY Press.
- Yoon, In-kyung. (1994). *I make my own life*. Seoul: Seoul Municipal Co.
- Yoon, Sung-ae. (1992). *Medical construction of female body*. Unpublished Master' s thesis, Seoul National University.