
Article

한국 폐경 여성의 몸의 변화

Kyung Rim Shin
Ewha Womans University
Seoul, South Korea

© 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. 서론 연구의 필요성 및 목적

폐경을 경험한 여성은 누구나 그들의 삶에 있어 독특한 경험을 하며, 더욱이 몸의 변화는 여성에게 있어서는 피할 수 없는 하나의 삶의 과정임에도 불구하고 전문적, 비전문적 매체와 책에서는 오래 전부터 ‘갱년기’, ‘우울’ 과 ‘고통’ 등의 개념이 대표적인 상징으로 표현됨으로써 여성들에게 폐경은 부정적인 선입견으로 작용하고 있다. 그뿐 아니라 일상적으로 여성의 몸은 폐경과 더불어 호르몬의 변화에 따른 비만해진 획일화 된 모습의 몸을 연상하고 이 시기는 쓸모 없는 퇴기와 같은 존재, 또는 사회의 일반 통념에 의하여 천시화 된 개념인 ‘아줌마’ 로 인식되고 있음을 알 수 있다.

또한 서구의 기계론적 철학에 의해 발달해 온 서구 의학 모델에 근거한 한국 간호 교육에서도 몸이라는 개념은 늘신체적, 심리적, 문화적, 영적, 물리적, 생리학적 등의 각 개념으로 분리 서술함으로써, 인간의 몸은 순환기계' 비뇨기계, 근골격계 등으로 소분류로 나누어진 장기체계로만 거침없이 생각해 왔다. 그리고 의료인들은 마치 몸의 변화는 기계의 고장을 수리하는 정도로 부정적인 반응을 보였다. 따라서 많은 여성들이 아픈 경험을 안고 의료인들에게 자신의 몸의 변화에 관한 이야기를 했을 때 대부분의 의료인들은 귀담아 듣기 보다는 이름을 제대로 알 수 없는 약을 조제해 주거나 주사를 놓아주고 며칠동안 치료를 받는 것으로 생각한다.

본 연구자가 특히 여성의 몸에 관한 연구에 관심을 갖게 된 동기는 1977 년부터 1992 년까지 미국에 거주하면서 간호사 생활을 하면서 였다. 그때 간호사의 생활을 하면 할수록 여러 나라에서 온 간호대상자를 이해하는 데 한계를 느끼고 그들 자신들의 삶을 이해하지 못한 채 간호를 행하는 것은 어쩌면 ‘장님이 코끼리를 만지고서 만진 부분에 따라 전체 코끼리로 설명하는 것이 아닐까?’ 라는 공허감을 갖게 되었다. 또한 공부를 마치고 한국에 돌아와서 학부과정 학생들에게 간호교육을 담당하고 있는 동안, 또 다른 갈등을 겪었다. 본 연구자가 맡은 교육 내용 중 심근경색증 관련부분을 보면 심근경색증의 통증을 사정할 때 ‘말발굽이 가슴을 짓누르는 듯함’ 이 있는지를 사정하라고 표현하였다. 그러나 한국 병원에 방문한 심근경색 통증을 호소하는 환자들은 ‘김치를 담글 때 고춧가루를 범벅한 손의 애림’ 또는 ‘

뛰어짜는 듯함' 같다고 표현하였다. 또 다른 경험에서, 폐경기에 처한 여성이 쓸쓸한, 서글퍼진 마음의 변화때문에 의료인을 방문하면 폐경 여성은 우울증 이 오는 것이 당연시 되어 미국에서 개발한 CES-D 도구를 통해 우울증을 측정하여 심리적 건강을 판정하고자 한다. 그러나 CES-D 도구 개발에서 표현된 우울 속성은 과연 폐경기의 한국 여성이 경험하고 있는 우울의 요인 중 가장 문제되고 있는시어머니와 며느리의 갈등 에 관한 내용을 어떻게 측정할 수 있는지에 대해서는 의문시된다.

다시 말하면 간호대상자 즉 본 연구에서 주목하고 있는 여성 의 삶을 즉 그 여성이 살아온 삶의 전통적, 문화적, 역사적, 생활철학에 관한 이해 없이는 그들에게 행하여지는 간호는 간호대상자의 측면보다는 간호사의 이해에 따른 즉 맞춤형이 아닌 기성복에 불과할 것이라고 본다.

최근에 여성들의 폐경을 주제로 병태생리나 에스트로겐 치료법, 건강증진과 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? 에 관한 심층적인 조명을 하지 못하고 있는 실정이다.

따라서 본 연구는 여성의 폐경으로 인한 몸의 변화에 따른 체험을 이해하고, 그 체험의 본질은 무엇인가를 탐색하고자 한다.

II. 문헌고찰과 예술작품의 고찰

본 연구에서는 문헌 고찰을 크게 두 가지로 나누어 서술하고자 한다.

첫째, 기존의 문헌을 통한 동, 서양의 몸의 패러다임 분석과

둘째, 예술 작품에서 비추어진 한국 폐경기에 살아가고 있는 여성들의 일상적인 삶의 표현을 제시하고자 한다.

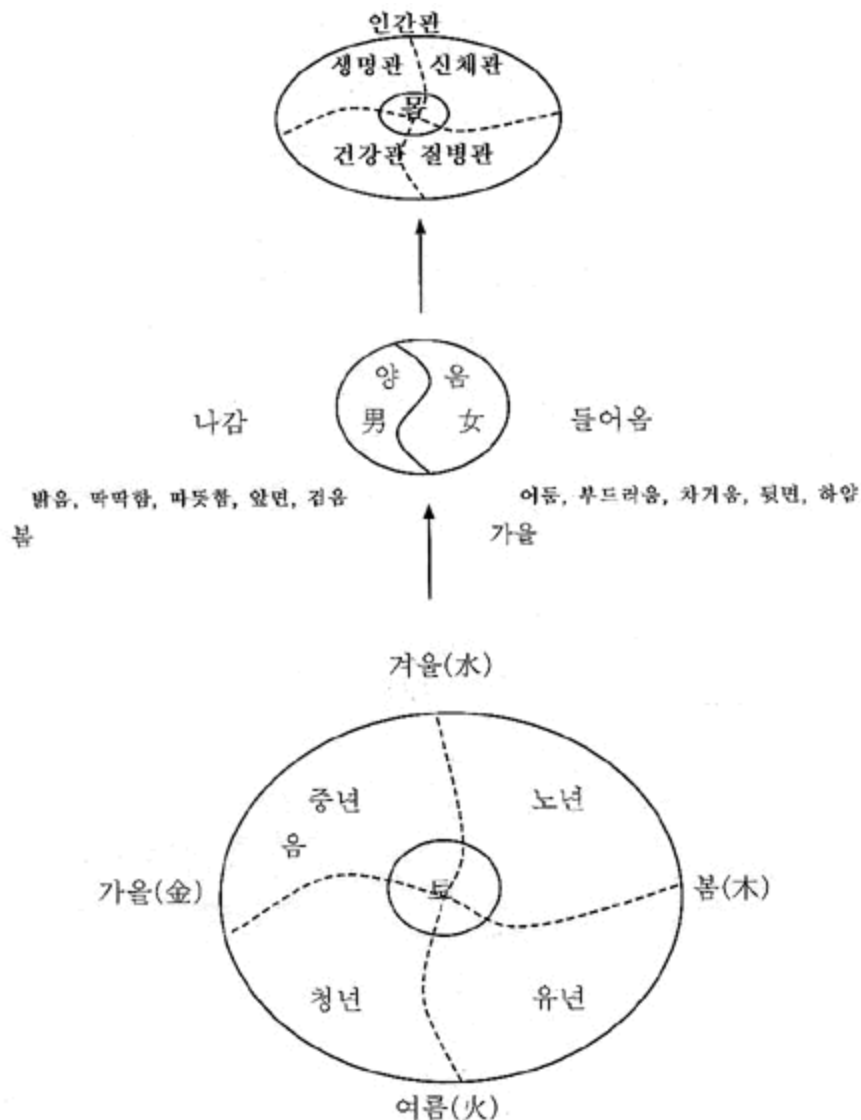
1. 동, 서양의 몸의 패러다임

동양에서의 몸은 몸신(身)자 로 형태를 갖춘 육체로서의 신체를 의미하며 신체는 유형한 형체만을 의미하는 것이 아니고 하나의 생명을 담고 있는 그릇으로서 대기를 호흡하며 음식을 소화하고 반사를 사고하는 무형한 기능을 갖추고 있다. 즉 유형한 형태와 무형한 기능이 하나로 조화된 생명체이다. 신(身)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.

<p 몸(身)= "" 은="" (神),="" 기="" (氣),="" 혈="" (血),="" 정="" (精)= "" 4="" 가지로="" 구성된다.="" 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="" 구성요소의="" 양조화를="" 유지한다고="" 하였다="" (김현제,="" 1984).="" (그림="" 1.2)= "">/p></p 몸>

즉 인간의 몸은 늘 변화하는 생명체로 태어나고 시시각각으로 변화함을 의미하고 있다. 민속신앙에서 인간의 몸은 초월적, 초자연적인 존재로 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 몸은 초자연, 인간, 인간공동체가 맺고 있는 관계 속에서 유기체적 이고 총체적으로 파악되었다.

■ 그림 1) 한국적 몸 패러다임



동양의 음양이론에서는 중년시절은 金을 의미하고 만물이 성숙해서 거두어들인다는 뜻으로 풀이하고 있다. 또한 중년은 가을이며 서방으로 해가 기울는 의미로 표현하고 있다. 즉, 金은 경제와 재산의 표본으로써 중년은 먹고사는 경제가 으뜸으로 생각되기 때문에 이 시기를 금의 시기라고 부른다.

■ 그림 2) 동서양의 몸의 패러다임

서양	동양
신체적	몸은 유형한 형체와 무형한 기능이 하나로 조화된 생명체이다 몸은 신 (神), 기 (氣), 혈 (血), 정 (精) 4 가지 구성요소로 이루어져있다.
정서적	
정신적	인간의 몸은 자연의 리듬에 따라 주기적인 율동성을 지닌다 예 여성의 월경리듬
영적	몸은 거짓이 없는 살아있는 유기체이고 소우주로서의 상생 (相生) 상극 (相剋) 의 관계를 통하러 늘 변화하며 생물학적인 개체인 동시에 철학적, 그리고 문화적인 존재이다.

2. 예술작품에서 나타난 폐경기의 한국 여성의 일상적인 삶

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

벤 매년 (1990) 은 훌륭한 문학, 시 또는 예술적 형식들은 현상학적 실제 통찰력 증가를 되돌리는 경험에 근거로 제공되는 것이라고 믿었다. 우리가 문학을 참고하는 이유는 문학과 다른 예술적 근원은 우리의 개인적 매일매일의 경험들의 순환의 범위를 일반적으로 표출하는

풍부한 경험과 통찰력을 우리에게 제공할 수 있기 때문이라는 것이다. 본 연구에서는 한국 여성의 일상적인 삶을 그림으로 표현한 작품을 통해서 폐경 여성을 살펴보고자 한다.

특히 미술은 소재를 통해서 시각적으로 이해 가능한 의미를 전달하는 것으로써 김종례씨의 작품에서는 한국이 산업 근대화는 되었지만 아직도 여성에 대해 갖고 있는 사회적인 기본적인 입장은 관습이나 인습으로 인해 억눌리고 핍박당하면서 가슴에 한을 품게 되는 한국의 여성상이다.

<그림 1>

결혼 후 20 년이 흐르고 폐경을 경험한 여성에게 남편은 지속적으로 결혼 때의 신선함, 예쁨, 젊음이 있는 여성상을 원한다.



<그림 2>

이 시기의 여성은 주로 자신의 삶보다는 타인의 눈을 의식하지 않으면 안되고 밖에 외출을 해도 항상 집안일을 잊을 수 없어서 목걸이 대용으로 주전자를, 귀걸이 대용으로 수저 등으로 표현하였다.



<그림 3>

또 그림에서 표현한 여성은 남편은 나이가 들어도 부인이 매사에 처음부터 끝까지 돌보아 주지 않으면 안됨을 표현하였다.



<그림 4>

그림에서 말해주듯이 이 여성의 뒷배경을 보면, 현대화된 산업사회에서 살아가고 있음을 알 수 있으나 사회의 관습은 아직도 이조시대 (BC 1392~1910 년도) 의 여인들이 주위 사람 특히 남자 들로부터 거리를 의식하여 사용하였던 쓰개치마를 입도록 강요한다.



III. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 폐경을 경험한 한국 여성을 대상으로 몸의 변화에 관한 체험을 해석학적, 현상학적 연구방법으로 수행하였다.

2. 자료수집

자료수집은 서울에서 거주하고 있는 폐경을 경험한 여성 6 명을 대상으로 12 차에 걸쳐 1999 년 7 월부터 11 월까지 심층 면접과 관찰을 하였고, 심층 면접시에는 녹음을 하였으며 연구동의서를 받은 뒤 자료를 수집하였다.

연구자는 면담내용을 녹음하였고, 글로 옮겨 쓴 후 디스켓에 저장하고, 복사된 것은 자료분석에 이용하였다. 대부분의 사례 면담은 본 연구인과 연구 보조요원이 글로 필사하였고 면담내용은 그날그날 디스켓으로 옮기는 사람과 연구자가 주의 깊게 들었고, 그 다음 면담을 계획하였다. 면담, 잡지, 그림, 기타 자료분석은 주제의 구조, 공동주제, 현상의 의미와 본질을 밝히는 핵심적 주제를 확인하기 위해 벤 매년의 방법을 따랐다.

연구의 신뢰도와 타당도 확인

질적연구의 방법론적 정확성을 결정하기 위하여는 다음의 4 가지 논점 사실적 가치 (truth value), 적용성 (applicability), 일관성 (consistency), 중립성 (neutrality) 을 고려하였다 (Guba 와 Lincoln, 1981).

첫째, 사실적 가치는 살아가는 사람들에 의해 지각된 경험이나 인간현상에 대한 발견 속에 존재한다. 경험에 대한 서술이 경험을 한 사람에게 믿을 수 있는 것인가가 일차적으로 고려할 점으로 본 연구의 경우 참여자의 연구결과에서 사실적 가치성이 나타났다. 둘째, 연구상황 외부의 맥락에서 자료의 적절성 (fit) 에 의해 평가되는 질적연구에 대한 적용성은 본 연구의 결과가 폐경 여성의 간호중재에 적용가능함을 통해 확인되었다. 셋째, 결과에 대한 일관성은 자료수집과 타당도에 기여하는 기타 예술작품에 대한 실존적 연구의 다양한 방법에서도 나타났다. 넷째, 중립성은 연구과정에서 편견으로부터의 자유와 관련되며, 과정에 대한 기술과 명시를 통해 연구자는 개인적 편견을 중지하는 것을 시도하였다.

연구참여자에 대한 고려

연구자는 참여자의 면담과정을 보호하였고 연구에 의해 노출될 위험이 없음과 연구로 인한 이득과 해로운 결과의 가능성을 설명한 후, 참여자의 이해를 확인하였다. 인간권리와 보호에 대한 이러한 염려는 참여자를 모집하는 과정동안, 동의하는 과정동안, 참여자에 대한 사전연구를 하는 동안, 참여자를 의뢰과정동안, 연구자는 옹호자의 역할을 함으로써 이루어졌다.

연구가 시작되기 전에 참여자들에게 연구의 목적과 과정을 설명하였고 연구동안 어느 때라도 철회할 수 있는 동의에 대한 정보를 제공하였고, 서면화된 동의서를 받았다.

이러한 과정은 연구자와 참여자간의 신뢰성을 구축하고 유지하는데 도움이 되었다.

3. 자료분석

벤 매년의 연구단계에 의하면 자료분석은 해석학적 현상학적 반성의 단계에 속한다.

현상학적 반성은 주제분석과 본질적 주제결정의 두 단계를 포함한다. 주제분석의 단계는 생활세계에서 묘사된 주제적 측면을 노출, 주제 진술분리, 언어적 변형 구성, 예술 작품에서 주제진술 수집을 포함한다. 벤 매년 (1990) 에 따르면 현상학 주제들은 경험에 관한 구조들이다 (p.59). 본 연구에서는 테이프에 녹음한 후 옮겨 적고 정당성에 관한 관계를 토의하고 어떤 것을 추가하고 또는 변화시킬 수 있는 기회를 제공한 후 주제를 확인하였다.

벤 매년 (1990) 은 어떤 현상의 관점에서 주제를 밝힐 수 있는 두 가지 접근에 대해 토의했다. 하나는 특징 접근법 (highlighting approach) 이고 다른 하나는 행간 접근법 (line by line approach) 이다. 특징 접근법은 연구자가 경험에 대해 특별히 참고가 되는 표현 또는 말에 대해 여러 번 반복해서 읽거나 또는 듣는 것이며, 반면에 행간 접근법은 문장 또는 말이 경험에 대해서 나타나는 것이 무엇인지 밝히기 위해 참여자가 진술한 모든 문장을 찾는 것이다. 연구자가 현상학적으로 민감한 방법으로 주제를 쓰기 위해 준비하고 특별한 주제들을 분리하기 시작할 때, 연구자는 벤 매년의 언어학적 변형구성의 단계에 따라 서술한 것이 무엇인지를 성취할 수 있다. 본 연구에서는 연구 참여자들이 자주 언급한 문장을 확인하고 나열하는 행간 접근법으로 주제를 찾았다.

연구참여자가 체험한 몸의 변화에 따른 의미의 발견은 다음과 같다.

(1) 세월의 흔적이 역력함 빛 바랜 은가락지

폐경을 경험한 연구 참여자는 세월의 흐름이 몸을 통해서 나타남을 마치 저녁녘에 지는 해를 보는 황혼을 맞이하는 듯하고 신혼초에 반짝거렸던 은반지가 시간이 지나면서 빛을 잃고 세월의 때가 묻고 반지의 모형이 변하는 것 같음을 발견하면서 유형화된 신체의 변화를 구체적으로 다음과 같이 서술하였다.

젊어서는 가슴이 (유방) 상당히 예쁘게 컸는데, 아이 셋 출산 후 섬유층이 쪼그라들어 작아져서 속상하단다. 또 그때는 윤기가 자르르 했는데 지금은 첫째 아이 임신 때 아랫배와 허벅지 상복위, 유방안쪽이 살이 튼 모습은 어머니의 길이 이런 거라고 말하고 싶단다.

젊을 땐 싱싱했는데 이젠 폐물이란 생각이 든다. 늘 붓는 듯한 느낌이고 조금만 신경을 쓰면 눈이 아파요. 하품도 자주 나오고 집에 있으면 주로 누워만 있게 되요. 시장만 다녀와도 숨이 차고 무거운 것도 이젠 들지 못해요. 몸이 여기저기가 고장나 쓸모가 없게 되어버렸어요. 기계가 수명이 다 된 것처럼 폐기처분할 때가 되었다는 생각이 들어요. 젊었을 땐 힘이 든지도 몰랐는데 다리관절통도 갖고 허리 아픈 것도 쉽게 가시지 않으니깐 낡았다는 생각이 들어요. 이젠 아무데도 쓸모가 없어요.

마음은 늘 결혼 전 그 날 그대로 였는데 나도 모르는 사이에 몸은 많은 변화를 가져왔는데 느끼지 못한 것이 가끔씩 서러웠어. 더 마음을 외롭게 하는 것은 외출하려고 장롱을 열고 옷을 입어볼 때야 정신 없이 사느라고 한번도 제대로 된 외출복을 갖춘 게 없거든 장롱을 열고 이것저것 마음은 다 입을 수 있을 것 같은데 하나도 몸에 맞아주는 것이 없는 거 아니? 나도 모르는 사이에 내 몸이 똥보 아줌마가 되버린 것에 갑자기 외로운 마음이 되었어. 항상 매사에 자신 있는 나라고 자부하였는데...

가까이 있는 물체는 아물아물하면서 정확하게 보이지 않고 그러면 갑갑하게 느껴져 날이 갈수록 소변보는 시간도 짧아지기도 하고 소변을 참기가 어려워져가고 있어. 그러면 귀찮다는 생각과 함께 내가 늙어 가는구나를 또 다시 문득 알게 되지.

(2) 기 (氣) 가 쇠해짐

연구 참여자는 점차적으로 기운 (氣運) 이 빠지면서 힘이 쇠하여지고 그날그날 할 수 있었던 작은 일들도 다음날로 미루게 될 뿐 아니라 자신감이 약해지며, 젊어서 가졌던 이상을 추구하기보다는 현실에 충실하려고 노력하는 모습이 보였다.

젊었을 때는 하면 모든 일이 다 잘될 것 같고 또 실제로도 추진력이 좋았지. 그런데 이제는 그런 게 별로 없어졌지. 꼭 해야 하는 일만 하게 되고... 그런 일만 해도 삶이 바쁘더라. 예전에는 어떻게 그렇게 앞 뒤 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 이일을 해서는 무얼 하나 하는 허무한 생각이 든단다. 또 이일을 해서 달라질 것이 별로 없을 것 같고, 20 대에는 이상과 꿈이 높았다면 지금은 현실적이지. 아프니까 쉬고, 적당히 주어진 하루하루 살아가야겠다.

몸이 물을 먹은 솜이불 같이 밥을 먹고 나면 나른해오고 아침에는 그런대로 움직이는데 저녁때에는 갠신을 못하고 있어. 조금만 심하게 일을 하거나 걸으면 온몸이 다붓고 얼굴이 통통붓고 허벅지가 부어오른다. 젊을 때는 24 시간 OK 였는데 지금은 24 시간이 KO 패로 변화였다.

(3) 굶은 날씨를 읽는 몸:>

참여자들은 자신의 몸 은 우주를 그대로 닮은 소우주 와 같이 자연에서 일어나는 현상이 기를 통해 몸 에 그대로 전달된다고 믿고 있다. 예를 들면 날씨의 변화는 특히 굶은 날씨는 거짓없이 몸을 통해 나타남을 다음 구절에서 볼 수 있다. 이러한 점은 동양과 서양의 몸에 관한 관점이 다른 것임을 알 수 있다.

날이 굶어지면 온 몸의 관절 마디마디가 손끝마디에서부터 발끝까지 저리고 쭈서서 힘들다고 했을 때 그럴 수 있는 것일까 했지. 그러나 나도 이제는 애를 낳고 나서는 온 몸이 누구한테 맞은 것 같이 아파 오고 다리가 저리면 밖에 날이 흐리곤 한다. 기가 막히게 그게 맞추어 진다. 그래서 한증탕에 가서 뜨끈뜨끈한 김을 쏘이고 오면 좀 나아지곤 하지. 그리고 거기 가면 미역국을 훌훌 먹고 나면, 훨씬 나아지고 한다.

처음엔 한곳만 아프고 쭈시다가 조금 있으면 허리 전체가 아프고 심하면 허리를 필수가 없을 정도야...이렇게 허리가 아프니까 좀 구부리고 다니게 되고 그래서 키도 좀 줄어든 것 같아...매일 아픈 건 아닌데, 한 일주일에 한 두 번 아플 땐 아픔이 좀 심하다. 아무튼 허리가 쭈시고 걸리고 똑바로 펼 수가 없다. 사진에 보니깐 골다공증이라는 게 뼈에 구멍이 숭숭 뚫린 거인데, 정말 끔찍하다...그래서 그런지 허리에 바람이 든 것처럼 시릴 때도 있고 그렇게 시린 다음날은 어김없이 비가 온다.

한여름에도 비가 오면 한기가 몸에 들고 솜이불을 덮고, 몸을 따뜻하게 지져대야해. 그렇지 않으면 온몸이 저리고, 쭈시고 해.

(4) 빈껍질만 남은 몸 에 관한 애착이 강해움

폐경이 되기 전에는 참여자 자신의 위치는 집안에서 고 3 자녀의 대학입시와 남편의 직장에서의 성공을 위한 달걀의 껍질에 불과한 존재였음을 깨닫는다. 폐경이 되면서 그때까지 돌보지 못했던 몸을 추수리고, 간단히 넘겼던 몸의 조그만 변화도 놀라게 되며 자신의 가정 내에서 삶의 위치를 달걀 노른자와 같은 중심으로 놓아야 된다는 생각과 더불어 어느 때보다 더욱 몸에 관심을 갖게 됨을 알 수 있다.

내 몸은 생각지 않고 자식들을 위해 다 소비해 이젠 걱정이만 남았지만 이제부터는 내 몸을 챙기고 싶어. 관절이 약하다고 그래서 칼슘이 들어있는 영양제나 음식도 먹고 온몸이 쭈쭈 쭈시는 데가 많아서 찜질하고 나면 그래도 몸이 좀 개운해요. 곱게 늙고 싶는데 갈수록 추해지는 것 같고 남편, 자식에게 진해를 다 뱉힌 나무처럼 속이 텅빈 몸이 되었어요. 빈속으로 바람이 숭숭 들어와, 가볍고 구멍이 난 수수깡 같아요. 다 키우고 뒷바라지하고 나니깐 나한테 남아있는 건 껍데기만 남아있는 내 몸뿐이더군요. 자식들 키우고 나면 다 똑같은데 그래도 무언가에 대해 보상받고 싶고 다시 한번 인생을 갖고 싶어요.

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 몸이지만 내가 못 믿는 것일 수도 있겠구나 하면서 예전에 비해 마음은 많이 여유로와 진데 비해서 어두운 생각도 많이 하게 된단다. 젊어서 보다는 먹을 것을 꼭 챙겨 먹게 되고 한끼만 안 먹으면 어쩔어쩔하고 그리고 일부러라도 세끼는 꼭 챙겨먹어야 한다는 생각이 생긴다. 그러니까 친구들을 볼 때에도 예전에는 커피숍 같은 곳을 잘 갔는데, 나이가 드니까 설렁탕 집에서 만나고, 주로 먹는 곳에서 잘 만나게 되더라. 이렇게 나이 드는 것이 아니겠니>. 그러니까 요즘은 커피숍 같은 곳을 덜 가게 된다. 이래서 아줌마라는 소리를 듣는가 보다.

나이를 먹으니까 내몸 내가 간수해야지 안그러면 나 스스로가 불쌍한 생각이 들어요. 그래서 몸에 좋다고 하는 것은 다 하려고 해요.

(5) 나이에 역비례하는 삶의 소중함의 절실함

사회에서 보여지는 폐경 여성의 모습은 늘 부정적이다. 현대의학의 불로초로 여겨지는 여성호르몬 약물만 잘 먹으면 다시 젊음을 찾게 해줄 수 있다고 어떠한 의사들은 떠들어댄다. 그러나 연구 참여자들은 폐경과 더불어 몸의 힘은 쇠잔해 가지만 그동안 살아온 삶의 순간순간이 찢든 자신의 몸이 지닌 삶의 무게는 그 어느 것보다 바꿀 수 없는 귀함을 표현하였다.

왜 여자들은 나이에 따라서 그 가치가 하락한다고들 하잖아요. 대학교 1학년은 금값, 2학년은 은값, 3학년은 동값, 4학년은 땡값 이야기 알지요? 사회에 나가봐도 그래요, 젊고 이쁜 여자들만 위하는 세상이지요. 그 젊고 이쁜 여자들도 늙는 걸 인정하려들지 않지요.

젊었을 때는 늙는다는 것이 참 추잡스레 여겨졌지요. 근데 막상이 나이가 되고 보니 늙는다는 거, 계절이 변한다는 것과 같은 거예요. 내가 살아오고, 살고 있는 삶이 모든 것이 소중하게 느껴지기 시작하지요. 노인네들의 하나하나 패인 주름을 봐요. 그 자글거리는 하나의 주름마다 얼마나 많은 삶이 고여 있는지를 내말이 어렵나요?

(6) 매력보다는 편안함이 좋음

참여자들은 예전에는 남에게 보여지는 매력적인, 성적인 몸을 먼저 생각했으나 폐경이 되면서는 몸의 체형변화에 따라서 예뻐보다는, 안전함이나 편안함을 선호함을 나타냈다.

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 된다는 것도 의미하지. 예전에는 뽕족 구두를 신느라고 얼마나 발이 아팠었는데, 이제는 그런 구두는 신으라고 해도 못 신겠더라. 물론, 지금도 이쁘게 좋지. 그러니까 화장도 하고, 악세서리도 하지만, 어렸을 때 만큼 절실하지는 않다는 것이겠지.

(7) 지난 시절로 돌아가고 싶은 충만감

참여자는 자신의 어머니를 보면서 자신은 그렇게 되지 않을 것이라고 생각했으나 어느 날 문득 자신의 모습이 어머니와 똑같이 닮아 있는 것을 보면서 부인해보고 싶고, 지난날의 젊은 시절로 돌아가 그때의 희열감, 자신감과 무한한 꿈이 있던 감성에 빠지곤 한다.

아이들이 다 자라고 각자 할 일들을 스스로 하니까 나는 자유가 생겨. 아가씨 때처럼 화장도 하고 예쁜옷도 입어보고 싶구, 내가 하고픈 일들을 찾게되. 젊었을 때 무엇에 도전하고 싶고 그런게 시간에 여유가 생기면서 다시 나타나는 느낌이야. 마치 사춘기 때처럼 괜히 날씨만 좀 이상해도 설레고 돌아다니고 싶고...머리도 멋지게 하구 싶구 아가씨 때의 몸매가 그립구, 그런 모습으로 되돌아 가고 싶은 마음이 막 들지. 그럴 때 별다르게 할 게 없으면 나와 분리되어 각자 알아서 일들을 하는 자식과 남편이 너무 무심하게 느껴지고 그래.

엄마는 24 살 정도부터 파마를 했는데, 그냥 지금처럼 뽀글거리는 파마였지. 2 일에 한 번 정도 미장원에 가서 고대도 하고...이래봐도 엄마가 그 당시에는 멋쟁이었다. 사진봐도 알 수 있잖아. 치마도 잘 입고...직장에서 인기가 좋았지.

그래도 젊을 때가 좋았다. 왜냐, 계속 말하듯이 정말 이뤄질 것 같은 꿈도 마음대로 꿀 수 있고, 뭐든지 할 수 있잖아. 결혼만 하면 남편과 시집과 자식들에게 묶일 수밖에 없으니, 자기 몸만 챙기면 되는 처녀였을 때가 정말 좋았지. 자유스럽고, 호기심 많고, 무한한 가능성 속에서, 연애도 마음대로 할 수 있고, 그때가 좋았었지. 옛날 어렸을 적으로 돌아가 보고 싶고, 남자친구 만나서 여행도 가고 싶고.

(8) 또 다른 삶을 위한 재도전이 강렬해짐

참여자들은 제 2 인생의 준비를 서두르고 있음이 나타났다. 그러나 새로운 것에 대한 도전이라기보다는 젊은 시기에 시도했던 경험이 있으나 끝맺지 못한 것에 대한 것을 배우려고 노력하였다.

폐경을 맞게 되니 친구들 유형끼리 모여서 도박을 하는 사람, 살이 메워지는 에어로빅춤에 가는 친구, 이때 개개의 양상 (길) 이 다르게 찾는 것이 보인다. 이때는 두드러진 성격적인 차이가 나타나기 시작한다. 사춘기 때에는 새로운 어떤점에 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.

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

(9) 동성적 우정이 돈독해짐.

연구 참여자들은 배우자와의 시간을 갖는 것보다는 여고 동창, 대학동창과 같은 친구와의 시간이 좋다고 표현하였다. 아직도 가족문화에 있어서 효사상 이 남아있는 한국에서는 자식의 도리 중 중요한 것은 노부모를 섬기는 사상으로 자녀의 보살핌과 연관된 배우자의 유례 >생각하는 연구참여자의 사고가 독특하다. 특히, 동성인 중력絳紵閨, 대학 동기생들과의 만남

속에서 노화되어 느끼는 외로움과 쓸쓸함을 상호이해할 수 있음을 인식하고, 더 많은 시간을 갖도록 하고 있다.

남편이 나이가 먹으면서 노인 냄새가 나고, 담배를 피우면 손끝에서 니코틴 냄새가 배어 있어서 같이 있는 시간이 싫어지곤 한다. 나이가 먹으니 남편은 날마다 귀찮아지고 차라리 혼자였으면 좋겠다는 순간이 들면서 60 넘어 남편이 먼저 죽은 것은 6 복중에 하나라는 말도 처음에는 끔찍했으나 점점 아무렇지도 않다. 그리고 각각 방을 쓰고 있다.

단지 남편은 울타리처럼 있을뿐 또 없으면 자식들도 나를 알아보게 되고 아버지가 있을 때처럼 어머니를 자식들이 위해주지 않는 것이 걱정스럽다. 나이가 먹으니까 남편 직장이 집에서 멀리 떨어져 있어 남편이 가끔 집에 오는 것이 최고이다.

본 연구에서 폐경을 경험한 여성은 매달 있던 월경이 점차 사그라들면서 몸이 무거워지고 마음 한구석이 빈 듯한 허무함과 쓸쓸함, 서글픔으로 가득차게 됨을 예전에 비해 자주 느끼곤 한다. 또한 항상 혼자 살아온 자신을 발견하게 되고 흰머리와 주름이 가득한 모습을 물끄러미 바라보면서 죽음에 대해 생각하기 시작하며 이제까지 남편과 자식들과 함께 걸어오던 길에서 이제는 철저하게 혼자가 되어 있는 자신의 모습을 결혼 때 받았던 은가락지가 아무리 잘 닦아도 처음과 같이 반짝거리지 않고 살면서 부딪히며 색이 바랜 모습으로 표현한다.

자연의 순환을 그대로 몸을 통해 보여주던 월경으로 인해 다달이 찾아오던 몸의 규칙적인 변화는 귀찮은 마음에서 해방되기는 하였지만 단지 무엇인가가 아쉬운 듯한 희망이 없는 듯한 느낌을 느끼게 되는 이중적인 감정을 호소한다. 즉 자식으로 가문의 대를 잇는 뿌리를 중요시 여기는 한국 여성들은 월경은 곧 맥을 이어주는 하나의 희망이고, 여자로서의 생명이기 때문에 이와같은 월경의 종말은 여자로서의 삶 전체를 다시 돌아다보게 하는 삶의 커다란 전환점으로 받아들인다. 특히 폐경을 경험한 여성은 자신의 변화를 자녀들이 커나가는 모습에서 찾으려 하며 자녀와 배우자가 성장하고 성공하는 가운데 자신은 아내와 며느리와 어머니의 역할을 하면서 흰머리와 주름살은 자신보다 가족을 위한 위한 몸으로 살아온 폐경 여성들은 꿈을 잃고 살아온 그동안의 삶을 진하게 돌아보면서 이제는 자신만의 무엇을 찾으려고 애쓰는 모습을 보게 된다. 한편 쇠약해져가는 몸을 느끼면서도 그동안의 깨달음과 경험을 소중하게 간직하고 살아온 여성들에게 있어서는 자신이 가치있는 존재이며 그 가치는 젊음과는 맞바꿀 수 없는 자신만의 것으로, 폐경을 곡식이 풍만하게 익어가는 사계절의 가을로 비유하며, 인생의 황금기에 해당한다고 한다. 자식과 남편의 생활 속에 파묻혀 자신이 빈 들녘과 같다고 느끼면서 살아왔던 시기에서 마침내 상쾌한 아침을 맞이하는 시기로 이 때는 폐경 여성이 여유로움이 담긴 몸으로 모든 사물을 이해하는 모습으로 비춰진다. 특히 인터뷰 참여자들은 폐경이 되면서 어른들의 말을 귀담아 듣게 되며 노인들의 모습을 새로운 시각을 가지고 보게 되는데 이러한 말과 모습에서 자신의 미래에 대한 상을 만들어 나가고 있었다.

여성들이 폐경을 맞으면서 배우자와 같이 있는 시간보다는 학교동창이나 동성의 친구들과의 만남의 시간이 길어지며, 또한 몸과 자연의 일치감을 통하여 자연으로 점점 회귀하게 됨을 표현하고 있음은 한국 문화에서만 나타나는 독특함을 보여준다.

IV. 결론 및 제언

폐경을 경험한 여성의 체험의 본질을 이해하기 위하여 벤 매년의 현상학적, 해석학적 연구방법을 적용하였다. 6 명의 연구참여자로부터 심층면담을 통해서 자료를 수집하였고 수집된 자료분석 결과는 다음과 같다.

세월의 흔적이 역력함 (빛바랜 은가락지)
기가 쇠해짐
곳은 날씨를 읽는 몸
빈껍질만 남은 몸에 관한 애착이 강해옴
나이에 역비례하는 삶의 소중함이 절실함
매력보다는 편안함이 좋음
지난 시절로 돌아가고 싶은 충만감
>또 다른 삶의 재도전이 강렬해짐
동성적 우정이 돈독해짐

본 연구를 근거로 폐경 여성의 경험을 바탕으로 한 교육내용의 구성이 되고 다양한 연구가 이루어져 한국 상황에 맞는 간호중재 개발이 가능하리라 판단된다.

참고문헌

- 강태희 (1997). 현대미술의 문맥읽기. 서울: 미진사.
- 고은 (1997). 육체를 말한다. 청년정신, 2 호. 서울: 한솔제지 주식회사
- 대한 폐경학회 (1995). 폐경기 증후군의 핵심적 처치. 대한 폐경학회 연수 심포지움. 서울: 칼빈 서적
- 동아일보 (1997). 월 14>일. 몸, 영혼의 감옥인가 정신의 요형인가
- 브리테니커 (1992). 브리테니커. 서울: 한국 브리테니커회사.
- 신경림 (1995). 유방절제술을 경험한 중년 여성의 체험연구. 대한간호학회지(2).
- 신경림 (1997). 역. 질적간호연구방법. 서울이화여자대학교 출판부: 신경림, 국남 역 (1994) 체험연구. 서울: 동녘
- 신달자 (1994). 여자는 나이와 함께 아름다워진다. 서울: 자유문학사.
- 신달자 (1996). 고독은 가장 깊은 사랑이다. 서울: 자유문학사
- 안명옥 (1996). 갱년기. 서울: 웅진출판사
- 윤석남 (1997). 제 8 회 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 (pp242-253)
- 정문희 (1988). 우리나라 중년 부인의 폐경과 자기 건강관리에 관한 연구. 서울 대학교 보건학
박 사학위 논문
- 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: A general introduction to pure phenomonology*. New York:
Macmillian.
- Merriam-Webster (1990). Webster's ninth new collegiate dictionary. Springfield, MA:
Merriam-Webster.
- Merleau-Ponty, M.(1973). *Sense and nonsense*. Evanston, IL: Northwestern University
Press.
- Morse, J., & Field, P.A. (1995). *Qualitative research methods for health
professionals* (2nd Ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Oiler, C.(1982). The phenomenological approach in nursing research. *Nursing Research*,
31. pp. 178-181.
- van Manen, M. (1990). Researching lived experience. New York: SUNY Press. 신경림
안규남 역 (1994). 체험연구 서울 동녘