

중년 여성의 위기 경험

김 귀 분* · 유 재 희** · 이 은 자**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

여성들의 수명이 길어지면서 여성들의 질적 삶이 중요한 관심사가 되고 있다. 안정된 중년기를 누리기 위해서는 엄청난 험겨운 통과외해를 거쳐야 된다고 한다. 중년기 초입에서의 혼란과 고통은 중년기를 중요롭게 하려는 삶의 장치이자 통과외해라 볼 수 있다(Lee, 2000).

중년기란 연령적으로 볼 때 약 40세-60세 사이의 삶의 기간으로서 원래 중년기는 Jung(1950)이 성격발달의 정점이라고 주장하였고, Levenson, Darrow, Klein, Levinson, McKee(1978)는 성격발달에 큰 변화를 초래하는 심각한 발달적 위기라는 의미에서 중년기 위기론을 내놓았다.

중년기 위기란 개인이 인생의 중반에 이르러 삶의 의미와 자신의 실체(real life)에 대한 의문과 함께 삶의 무의미함과 공허함, 절망, 침체감, 무기력과 같은 정서적 혼란과 방향 속에서 자신의 인생의 목표와 성취정도, 중요하게 생각되었던 가치와 생의 우선권, 그리고 자신과 타인과의 관계 등 지나온 삶의 전반에 대한 재평가와 재조명을 해보려는 현상이다.

중년기의 전환기에 정체감의 위기에 빠진다. 중년기

위기에 사람들이 갖게되는 불안, 불만, 회의, 절망, 우울, 신경쇠약 등은 쇠퇴의 징후가 아니고 성장의 전조이다. 중년기 위기는 이제까지 생활방식에서 의미를 잃거나 염증을 느낀다는 신호이며 현재의 신념, 주장, 습관을 버리고 중년기의 자기인생을 다시 세우려는 절규이다.

중년에 접어들더라도 꿈, 활동력, 열정과 같은 젊음의 생기는 필요하므로 성장의 힘을 잃어버리지 않을 각오를 해야 한다.

중년기는 다른 생활주기와는 질적으로 다르며 가정적으로나 사회적으로 중요한 책임이 부과되며 특히 여성의 경우 육체적, 정신적, 사회적으로 다양한 변화를 경험하게 된다.

일반적으로 중년기 여성의 삶의 체험은 자녀 양육 역할이 줄어들면서 자유감의 증가로 잠재된 능력이 새로운 방향으로 전환되는 시기임과 동시에, 생리적으로는 폐경이라는 발달 위기과정을 겪게 되는 한편, 사회 심리적으로는 사회와 가족 내에서의 역할과 관련된 압박감, 공허감, 죄책감, 부적당감 등의 심리적 갈등을 경험하게 된다(Tabor & Flaskeru, 1997).

우리 나라의 중년 여성의 삶은 한국 사회의 사회 문화적 특성인 가부장적 의식과 고부간의 갈등, 자녀와의 갈등, 남편과의 갈등 등으로 더욱 많은 문제점을 안고 있다(Lee, 1992; Shin & Park, 1993).

* 경희대학교 간호과학부

** 가천길대학 간호과

투고일 2001년 9월 17일 심사회의일 2002년 3월 18일 심사완료일 2002년 5월 31일

이러한 중년여성의 삶의 체험중 특히 중년여성이 위기를 겪게되는 것은 내부 및 외부로부터 오는 변화에 적응해야 할 부담감이 있고, 골다공증, 심박관계 질환, 비뇨생식기의 다양한 문제를 초래할 뿐만 아니라 암 기타 만성질환에 이환 되기 쉬우나 중년기 여성의 복합적인 역할로 인해 자신의 건강관리에는 소홀하게 되어 남성보다 좀더 많은 이환율을 나타내어(Duffy, 1988), 건강상 위기의 시기를 맞게 되기 때문이다(Mitchell, Cronkite, Moos, 1983).

뿐만 아니라 정신적 신체적 불편감을 느끼고 또한 폐경을 지나면서 남성보다 2배나 더 많은 심리적인 문제를 가지고 있어(Lim, 1993) 인생의 어느 시기보다도 위기를 겪게 되는 시기라고 할 수 있다.

삶의 과도기에 있는 중년기를 보다 건강하게 보낼 수 있도록 하기 위해 중년기의 위기를 전인적 관점에서 파악할 필요가 있다.

그 동안의 중년기 여성의 건강과 관련된 간호학 분야에서의 최근까지의 연구들은 대부분 폐경을 중년여성의 삶과 건강에 있어 가장 중요한 측면으로 부각시킨 연구들이다. 그 연구들을 살펴보면 폐경 관련 연구이거나 갱년기 건강을 다룬 질적 연구들로서 폐경 경험, 폐경 증상, 폐경 관리, 폐경 적응과정, 폐경 시 몸의 변화, 등의 폐경과 관련된 연구들과(Lee & Chang, 1992; Song, 1993; Song, 1997; Lee, 1994; Shin, 1998), 중년기 여성 갈등(Lee, 1992), 중년기 여성 스트레스(Shin & Park, 1993), 유방절제술 중년 여성의 체험(Shin, 1995), 우울과 폐경 증상과의 관계(Chung, 1997) 갱년기증상과 영적안녕(Kim, 1998) 여성의 늙어감의 경험(Shin et al., 1999) 등의 갱년기 여성건강과 관련된 연구로, 중년기 여성의 삶의 전반에 대한 재평가와 재조명을 위한 중년기의 위기를 전인적 관점에서 접근한 연구는 없었다.

그러므로 중년기의 복잡한 변화를 겪고 있는 중년여성들의 위기 경험을 전인적 관점에서 포괄적으로 연구하여 중년여성의 위기 경험이란 어떤 것들인지 파악하여 그 본질을 이해하고 탐색하여 중년 여성 건강 증진 교육 프로그램과 이론 개발에 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다.

2. 연구목적.

중년 여성이 경험하는 중년 여성의 위기 경험을 파악하여 그들 삶의 생생한 위기감을 이해하고 그 본질은 무

엇인가를 탐색하고자 한다. 이 연구결과 중년 여성의 건강증진교육 프로그램과 이론 개발에 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다. 이에 따른 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 중년여성의 위기 경험의 의미를 확인한다.
- 2) 중년여성의 위기 경험의 본질을 기술한다.

II. 연구 방법 및 절차

본 연구는 중년 여성이 경험하는 위기를 현상학적 접근을 통하여 파악하고, 그 의미구조를 확인, 기술하여 이것을 중심으로 간호중재, 방안을 모색하고자 하는 질적 연구이다.

1. 연구대상

1) 연구참여자의 선정

본 연구의 참여자는 서울시와 인천시에 거주하는 중년여성으로서 다음과 같은 기준에 의해 선정하였다.

첫째, 의사소통이 가능하며 사고나 판단의 흐름이 명료하고 일관성이 있는 자 둘째, 연구목적에 이해하고 연구에 참여를 허락한자

연구참여자의 수는 현상에 관한 진술이 반복될 때 도달된다는 점을 고려하여 경험의 진술이 반복되는 시점인 7명으로 하였다. 연구참여자의 연령은 46세에서 57세까지이며 평균 51세이었고, 교육수준은 국졸이하 2명, 중졸 1명, 고졸 1명, 전문대졸 이상 3명으로 다양하였다. 종교는 기독교 2명, 불교 1명, 무교 4명이었으며, 결혼상태는 유배우자 6명, 사별 1명이었다.

2) 연구참여자의 보호

본 연구참여자에게 연구 목적을 설명한 뒤 동의를 받은 후 실시하였으며, 면접내용은 연구 목적이외에 사용하지 않고 참여자의 신분 및 신상에 대해서도 전혀 공개하지 않을 것을 약속하였다.

2. 연구자 훈련과정

현상학적 연구방법은 연구참여자의 생생한 경험의 의미를 찾아 기술하는 것이므로 대상자에 대한 이해를 바탕으로 하여야 한다(Colaizzi, 1978; Leininger, 1985; Oiler, 1982).

본 연구에서 사용한 현상학적 접근은 참여자의 살아

있는 경험을 기술하는 것이므로 연구 주제에 적합한 심층 면접 및 참여 관찰의 현지 조사가 이루어져야 한다. 본 연구자들은 23년에서 30년간 간호교육자로 근무하는 동안 학생들의 임상실습지도를 하면서 환자와 보호자 및 학생들과 면담하는 경험을 쌓아왔다.

본 연구자들은 연구의 타당성, 신뢰성, 적합성을 위한 노력으로 기존 문헌이나 선행 연구의 탐독 및 질적 간호연구, 간호현상과 질적 간호연구, 횡문화간호 등의 학점을 박사학위과정에서 이수하였으며, 또한 질적 연구와 관련된 학회 및 학술대회 등에 참석을 하였고, 질적 간호학회 회원으로 활동하면서 학문적 확장을 꾀하였다.

또한 해석학적 간호학 연구, 현상학적 간호학 연구, 문화기술지, 근거 이론 방법, 질적연구 논문 비평 등의 역량을 포함한 질적연구를 위한 프로그램에 참석하였으며, 질적간호연구회의 철학 및 현상학 단기 강좌를 이수하였다. 박사학위논문으로 심질환아 어머니의 경험(Lee, 2002)을 현상학적 방법으로 연구하였고, 국제학술대회에서 노인의 회상(Kim et al., 2001)에 대하여 문화기술지로 연구하여 발표하며 도구로서의 역할을 위한 훈련을 계속하였다.

3. 자료수집 기간 및 방법

본 연구의 참여자는 서울시와 인천시에 거주하는 중년여성 7명을 대상으로 2000년 9월부터 자료가 완전히 포화 상태에 이르는 시점인 2001년 2월까지였으며, 참여자와의 면담시 녹음기를 사용하였고 대화내용은 가능한 한 즉시 직접 기록하고 참여자의 말로서 기술하였다. 면담시 질문은 비구조적이고, 개방적인 질문 형태를 사용하여 의도적으로 연구자가 원하는 답을 유도하거나 암시를 주지 않도록 하면서 참여자가 경험을 자연스럽게 이야기하도록 하였으며, 질문 내용은 알고자 하는 내용을 직접 질문하는 것이 아니라 일상적인 대화로 시작하면서 대화의 폭과 깊이를 넓혀갔다. 즉 “나이가 들면서 변화되는 점이 있다면 어떤 것입니까?” 등의 일상생활에 관한 내용, 최근의 근황, 과거 삶의 회상 등을 이야기하는 동안 의미있는 부분을 발췌, 메모를 하고 의미가 모호한 부분은 다시 질문하고, 이러한 과정에서 핵심이 되는 내용이 나올 경우라도 참여자의 대화에 끼어 들지 않았으며, 이야기가 끝났을 때 핵심 내용을 유도하여 구체적인 질문으로 확인하고, 부족한 내용은 다음 면담시 질문하였다. 즉, 면담의 내용이 미리 준비되는 것이 아니라 면담 도중 출현되는 단서와 단서를 이어서 계속 질문

을 하였으며, 또한 자료수집과 분석이 동시에 이루어지므로, 먼저 면접한 내용을 중심으로 다음 질문 내용을 구성하였다. 면담에 소요된 시간은 평균 1시간 30이었고, 한 명당 면담 횟수는 6-7회였다.

4. 자료정리 및 분석

본 연구에서는 참여자의 위기 경험을 기술한 것을 Giorgi(Giorgi, 1985)가 제안한 현상학적 분석방법을 이용하여 분석하였다. Giorgi가 제시한 현상학적 분석방법은 대상자의 기술문을 철저히 연구함으로써 생생한 경험의 의미를 밝히는데 관심을 모으는 것으로써 직관, 분석, 기술을 통하여 대상자가 기술한 것을 파악한다.

- 1) 참여자의 진술을 심사숙고하기 위하여 기술문을 중심으로 비평적이거나 판단하지 않는 있는 그대로의 상태로 여러 번 읽으면서 곰곰이 생각한다.
- 2) 기술의 모호한 부분에 대해서는 정확한 의미를 확인하기 위하여 참여자에게 확인하여 명확하게 한다.
- 3) 사고를 시작하고 끝내는 단위, 즉 참여자의 말 그대로 자신의 경험을 표현한 기술의 단위를 중심으로, 표현 양식이나 어휘는 다르지만 의미의 단위(natural meaning unit)를 규명한다.
- 4) 이러한 단위에서 참여자의 말로 표현된, 참여자의 경험을 나타내는 요소가 될 수 있는 주제(themes)를 규명한다.
- 5) 그 주제를 구체화하기 위해서 중심의미(focal meaning)를 연구자의 언어로 진술한다.
- 6) 중심의미를 통합하여 각 참여자의 관점에서 파악된 살아 있는 경험의 의미인 상황적 구조적 기술(situated structural description)을 만든다.
- 7) 상황적 구조적 기술문을 통합하여 전체 참여자의 관점에서 파악된 살아 있는 경험의 의미인 일반적 구조적 기술(general structural description)을 만든다.

III. 연구 결과 및 논의

연구참여자가 진술한 내용을 중심으로 중년 여성의 위기의 일반적 구조를 확인하고 논의하고자 한다.

심층 면접 및 관찰법을 통해 참여자들의 체험을 중심으로 자신들이 경험하는 위기감을 발췌하여 본 결과 다음과 같다.

<Table 1> General structural description of middle aged women

중심의미	주 제	원 자 료
	병이 생김	<ul style="list-style-type: none"> - 육체적인 편이 제일 힘들어요. 안 아픈 때가 없어요. - 무리했다 하면 아파요. - 시간이 갈수록 병이 늘어나요. 조금만 신경쓰면 더 심해져요. - 나이가 먹으면 누구나 다 오더라구. 어쩔 수 없어요. 관절은 거의 다 오더라구요. - 건강이 나빠지는 게 느껴져요. 그 동안 괜찮았던 부분이 자꾸자꾸 아파져요. - 시력저하는 큰 문제라니까. 깨알같은 글씨가 안보여. 대충 먹고 살다가 죽으라는 애긴가? 보여야 보지.
	기운이 떨어짐	<ul style="list-style-type: none"> - 어드 때는 밥맛이 없고 진짜 기운이 없을 때가 있어요. - 체력이 떨어져요. - 기운이 떨어져 산에 못 가는 거지요. 마음은 지금도 가구 싶어요. 갔다오면 굉장히 힘들지요.
	순발력이 떨어짐	<ul style="list-style-type: none"> - 내가 순발력이 떨어져요. 나는 깨닫기를... 노력을 많이 해야 남하는 것만큼 따라 가는구나 생각하게 돼요. - 빠르게 변화해가지 못해서 두렵고 나이들어가면서 모든편이 좀 둔해진 것 같아요.
	의욕이 없어짐	<ul style="list-style-type: none"> - 너무 무리할 때는 아무 것도 하기 싫고 놓고만 싶어요. - 굉장히 우울해지고 자포자기되고 산다는 게 의욕이 없어져버라구요.
1. 신체적 기능저하에 따른 안타까움	건강에 대한 관심이 증가함	<ul style="list-style-type: none"> - 건강이 나빠지나 생각이 들어 골다공증 검사도 했어요. - 건강에 대해서 제일 신경이 쓰여요. - 여태 고생하고 살았는데 이대로 고생하고 살수 없다는 생각이 들어. 비싼 약을 먹는 거야. 내몸을 위해서는 돈을 아끼지 않으려구 해. - 건강을 내가 스스로 지켜야지. 남편이 자식이 지켜주는거 아니잖아. 스스로 절제하고 먹을거 먹구 살아야 한다구 생각해. 내가 지키는데까지 내가 고칠수 있는데 까지 지키구 그러다 안되면 할 수 없지. - 내가 미리 미리 체크하고 조심해야지. - 남은 인생 얼마나 된다고 50세면 60되고 60되면 인생 다 된거 아녜요? 옛날에는 돈이 없다고 해서 그랬지만 돈이 많다고 다 쓰고 가는거 아니지요. 건강할때 약도 쓰고 건강 지키면서 살아야 해요. - "병에 걸리면 어떻게 하나"하는 불안감이 있어요. - 건강에 대한 두려움이 있어요. 아프면 남한테도 폐가 되니까 그런 삶이 될까봐 두려워요. - 건강이 제일 문제야. 건강해야 애도 키우고... 산에도 가야지 노후도 즐기지. - 치매가 걸리면 어떡하나 걱정이야. - 주부가 활기가 있어야 아이들도 활기가 있어. 엄마가 아프면 집안이 퍽퍽한 바다가 돼... 엄마가 제일 건강하고 중요 한거야. - 내가 아프면... 내가 나가서 사고를 치면 너무 파장이 크니까.
		<ul style="list-style-type: none"> - 기억력 저하가 해마다 달라지더라구요. 암기력, 판단력등도 떨어져요. - 나날이 달 라져요. - 기억력이 전혀 없는데 특히 시간에 대한 기억력이 없어. (어제 했는지 그저께 했는지) - 옛날 기억은 나는데 지금 기억이 떨어져요. - 내가 말이 안되는 얘기를 아무 생각없이 내입에서 생각하는 것과는 반대로 나오는 거야. - 옛날건 다 기억하지 필요없는 것까지. 최근에 있는 거 특히 오늘날 내일 일은 다 까먹는 거야. - 요새는 한가지 일을 하려면 두번 세번 시행을 해야 되는 거야. - 요새는 주업무가 그거잖아 냉장고에 써서 붙이기. 이게 얼마나 지독한 건망증이냐구. 처음에는 기가 막혀 가지고 그랬는데 그거 가지고 고민한다기보다는 바깥 방법을 찾는 게 예모하는 거라니까...
	쉽게 피곤해짐	<ul style="list-style-type: none"> - 자고 나면 몸이 개운하고 그랬는데 이제는 자고 일어나도 몸이 피곤하고 그래요. - 젊을 때 같지 않고 일하다보면 힘들구 다 됐구나 싶구 55세 되니까 그렇게 생각이 들더라구. - 내 몸에 대해서 희망이 없어. - 희망이 없구 살아 있으니까 그냥 일을 하구 살아요.

<Table 1> General structural description of middle aged women(continued)

중심의미	주 제	원 자 료
1. 신체적 기능저하에 따른 안타까움	쉽게 피곤해짐	- 여자는 펜스 기간이 제일 행복한 기간인데 여자의 모든 것이 끝나가지 않나 생각이 들기도 하고 허망한 생각이 들더라. - 앞으로 남은 게 얼마 안 남았으니까 남은 여성 재밌게 지내고 싶은데 뜻대로 따라 주나요. - 또 문제가 피곤감이 나의 큰 적인 것 같애. - 아침에 등이 딱 붙어서 꿈쩍을 못하는 거야.(일어나야 되는데) - 그냥 눈만 딱 감으면 잠을 자는 거야. 피로하면 아무 것도 할 수 없어. - 두 시간 자도 개운하지 않아 (낮잠을). - 52세쯤 되니까 확실히 느껴졌더라구. 갱년기 증상들을... 노년기가 오는구나.
	외모의 변화	- 똥똥하고 힘들고 입고 싶은 옷 마음대로 못 입으니까 화나잖아. - 그전에는 똥똥한데 맞추어서 그냥 살았는데 이제는 싫어. - 항상 피곤하니까 피부가 탄력이 없고 얼굴도 가꾸지 못하니까 내가 봐도 많이 변했다. 단정하고 곱게하고 다니던 내가 많이 변했다고들 한다. 얼굴이 많이 상했다고 한다. 제일 변한것은 머리카락이다. 힘이 없고 건조하여 뿌시시하고... 머리카락을 보면 내가 나이를 먹었구나를 느낀다고... - 배(복부)가 나오고
	부부관계의 변화	- 부부관계도 남편이 안 좋으니까 자주 못하니까 미안하다고 하지요. - 나는 그런것은 신경쓰지 말자고 해요. 살아있으면 만족이지. - 나같은 경우는 남편이 안해주어도 돼요. - 여자들도 생리 다음에는 남편하고 관계를 하고 싶은 게 있잖아요. 그때는 나도 하고 싶어요. 자주 안하다보면 하고 싶은 마음도 없잖아요. - 남편한테 내가 먼저 하자고 그러지는 않는다. 그냥하면 괜찮은데 서로 맞추어 주게 되더라구요. - 남편에 대한 욕구 등이 나이 들어도 계속 변함이 없는 것 같다. - 나는 52세가 되니까 여자로서의 생명이 끝나느구나. 라는 생각이 들더라. - 생활할 할 때 지장이 있고 갑자기 변화가 오더라고.
	상실감	- 생리가 끊겼을 때 그 마음은 이루 말할 수 없이 허전하고 살아온 게 애로점이 많고 결국은 얻은 게 아무것도 없구 마음도 텅비고 허전하고 지금 막상 일 놓고 나서 생각하면 뭐가 있어... - 여자의 기능이 이대로 끝인가 하면서 더 괴롭구 우울증까지 왔었어. - 생리가 끊겼을 때 우울증이 올 것 같구. - 생리가 끊어지는게 다 오는 일인데 여자는 그게 아니지.
	허무함	- 나이 먹는 게 허망하구 나이 생각하면 허망하구 허탈하지. - 생리 중단된 후 굉장히 허무하고 여자 인생 다 끝났다... - 지금도 허무하고 산다구 할 수가 없지요. - 허망한 감이 들더라구. - 건강하고 좋을 때 가족과 지내야 하는데 사는 게 너무 허무하다고.. - 울들어 그렇게 불규칙 하나까 내가 나이를 먹어가니까 허망한 생각이 들기도 하고. - 이유도 없이 공허한 면이 있다. 그냥 허전하고 마음이 꼭차지 않고. - 모임도 많고 사람도 많이 만나는데 그러다가가도 내가 이렇게 시간을 보내도 되나..
	후회스러움	- 사는 게 뭘지 나 세상 잠깐 여행왔다가 가는 거라는데 여행이 즐거워야 하는데... - 인생이 그렇게 고통받으면서 왜 이렇게 살려고 애 썼는가 생각이 들어요. - 딸만큼은 그렇게 안되게 하려고 (나는 어려서 너무 일을 많이 했다.) - 애들한테 스트레스 다 풀었는데 그게 지금 가슴 아프고 내가 희생하고 아이들 잘 키워야 하는데.. 아무리 반성해 봐야 이제 늦었지. - 애들한테 내 것 다 주어도 아깝지 않은데 해줄게 없어요. - 같이 살 때는 몰랐는데 보내고 나니까 너무 심하게 키웠나 아들은 안타까운걸 모르겠는데 말은 더 그렇더라구요. 진짜 가슴 아픈 일이 많더라구요. - 지지고 볶구 힘든 생활하구 죄 많이 짓구...
	예민해짐	- 짜증만 내구 좋은 게 없는 거야. 갱년기라는 말 자체가 싫고 그 말만 하면 더 스트레스 받는 거야. 글씨 자체가 싫은 거야. 괜히 짜증나구 심술나구 자꾸만 예민해지는 거지.

<Table 1> General structural description of middle aged women(continued)

중심의미	주 제	원 자 료
2. 심리·정서적 불안정	예민해짐	<ul style="list-style-type: none"> - 갱년기 때 가만히 있다가 열이 확 나요. 등에 땀이 나고 막 신경질 나고 짜증이 나고 모든 게 뜻대로 안되고 얼굴이 확 달아오르고 별거 아닌 거에 성질이 나고 더워서 문은 열어 놔야지. - 사소한 일에 계속 신경이 쓰여요. 별게 다 신경이 쓰여요. 잠도 안 오고 복잡하니까 소화도 안돼요. - 진짜 애들이 나를 무시하는 것 같고 내가 대학을 안나왔으면 그런 느낌이 크겠더라구. - 애들이 무시하는 것 같아 속상하다.
	암담함	<ul style="list-style-type: none"> - 불안한 생각이 들고 더 불안해지고 자식들이 아무리 잘해도 남편의 1/3도 안돼요. - 생활이 되면 웬찮은데 쉬면 좋지요. 그럴 수도 없고 앞이 캄캄하고 막 불안하구 사람이 갈때를 못잡겠구 병이 다 나더라구요. - 남편이 직장 생활하다가 그냥 집에 계시니까 정신적으로 편치 못해요. 남편한테 말 못할 애로 사항이 많지요. - 다니던 회사도 문 닫는대구 심각했어. - 남편이 쓰러진거야. 암담하잖아. - 55세로 사직서 쓰라고 하더라구요. 되게 난감하더라구요.
	죽음에 대한 두려움	<ul style="list-style-type: none"> - 미래에 대한 것 즉 나이가 들어가면서 어떤 모습으로.. 죽을 때 잘 죽을 수 있을까? - 내 감정을 어떻게 정리하면서 살아가야 되는지 그런 점들이 무섭더라구요. - 내 가까운 사람들이 하나씩 하나씩 없어진다고 생각하면 그때 숨이 콕콕 막히더라구요. 그런 생각은 오래전부터 해 왔어요. 요즘 더 잦아졌다. 요새는 그런 생각을 하면 숨이 콕 막혀요. - 남의 죽음을 보면 내가 두 번 죽는 거 같아요. - 건강에 두려움증이 있고 죽음에 대한 공포가 있어요. 1년에 한 번 건강 check를 해요. - 죽음에 대한 공포가 커요. 생각만 해도 무섭고 두려워요. 내가 죽어도 이 세상이 변함없이 돌아가고 나는 영원히 이 세상에 돌아올 수 없다고 생각하면 갑자기 가슴이 팽하고 허전하고 어쩔줄 모르겠어요. - 천당과 내세에 대한 확신이 마음 깊은곳에 없는 것 같아요. 죽음을 준비해야 된다고 생각하는데 병이 들고 고통을 당하는 내가 심한 고통 중에 있다가 죽어간다면 그 고통은 어떻게 감내할수 있을까 가끔 그런 상상을 해보면 두렵기만 해요. - 동창이 죽으면서 우리 주변에 죽음이 가까이 온 것을 느끼고 우리도 언젠가는 죽을텐데...
	외로움	<ul style="list-style-type: none"> - 남편하고 아들만 있어서 허전하고 고독감이 있어요. - 남편이 돌아가면 이 집에도 혼자 있고 얼마나 쓸쓸할까 얼마나 외롭고 쓸쓸할까. 간 뒤에 얼마나 고독할까. - 가슴에 깊은 말을 할 수 있는 친구가 없어요. - 외롭다. 때로는 외롭다. 진짜 외롭다. 나는 왜 이렇게 외로울까? - 고향 친구는 털어놓을 수 있지만 자주 못 만나니까... - 이유 없이 공허한 면이 있어요. 중년으로 오면서 심해졌죠. 불안한 것과 연결되는 것은 아니고 그냥 허전하고 그렇다고 딱 집어서 문제되는 것은 없어요. 마음이 꼭 차지 않고 그래요.
	아쉬움	<ul style="list-style-type: none"> - 부인의 가슴속에는 완전히 피멍이 들은 거야. 시대 뒷바라지 하다가 피멍이 든 거야. - 이 또래 아줌마가 죽어간다니까요. 요새는 그게 다 시대병이구나 그게 다 시대병이야. 시대병 - 옷기는 거는 시어머니 계실 때는 아픈 게 신경하고 상관있어. 몸이 아픈게. 거기 온통 신경을 쏟고 있으니깐 내 몸이 아픈지 붓는지 신경을 쓸 새가 없어. 오로지 그게... - 술 담배 안하시고 떡을 좋아하시는데 그걸 못 해드리고 집에 모셔다 밥 한끼 못 해드려서 항상 마음이 아프고 노인네들 보면 가슴이 그렇게 아파요. - 아버지 돌아가시고 나서 아버지한테 못 한 것까지...

<Table 1> General structural description of middle aged women(continued)

중심의미	주 제	원 자 료
2. 심리·정서적 불안정	아쉬움	- 내가 마음을 편안히 하고 안 아파야 하는데... 그 동안 살아온 게 있어서 머릿속에 안 지워진다니까. - 시어머니가 며느리들을 차별하는 것을 보면서 저러지 말아야지 했어요.
	자신감 결여	- 이제 나이 많은 편에 속하니까 모든 면에서 남을 이끌고 남에게 지적으로 인격적으로 원숙한 경지를 보여줘야 하는데 과연 그럴까? 많은 콤플렉스를 느껴요. - 학생들과 호흡을 맞추려면... 아이들에게 지루한 선생이 되겠구나 생각하며 힘들어져요. - 나 자신에 대한 불만이랄까? 콤플렉스를 늘 느껴요.
	불안감	- 경제적인... 나이를 먹으면서 지금은 이렇게 유지되나 앞으로는 어쩔지 불안감이 들기도 한다. 그게 제일 큰 불안감일 거예요... - 부모 마음은 자식을 물가에 내놓은 것처럼 불안한거야. 그런데 애들은 살아갈 것을 다 구축하고 있다니까...
	자기표현의 강화	- 집에 가서 애들한테도 막내한테도 내가 이렇게 해주면 좋겠다고 털어놔요. 다른 자식들한테도 내가 어떻게 했으면 좋겠다고... 담아놓고는 못 살아요. - 남편한테도 내 신경을 건드리는 말을 하면 한번을 물러났다 그 후에도 부딪치면 내가 잘못 없으면 절대로 양보 안해요. - 남편은 내가 억세지고 뻔뻔해졌다고 가끔 표현해요. - 다른 사람이 나를 어떻게 생각하나 그런 것에 대해서는 신경 안써요. - 고민거리를 조금이라도 친한 사람이면 털어놓아요.
3. 적극적인 삶의 태도	이해력 강화	- 마음을 비워 버리니까 편해지더라고요. - 감정면에서 옛날에는 용서가 안되던 면이 지금은 그럴수도 있겠다. 용서가 되더라고요. 상대방 입장에서... - 남을 배려하는 마음이 생기더라고요. - 남편이 안됐다. 측은하다. 직장생활에서 힘들지 않을까? - 남자에게 대한 관심도 여전하죠.
	자기만족 추구	- 교동동창을(남녀 공학) 만나면 아직도 사춘기 학생때의 관심과 남자들에게 사랑 받고 싶은 마음이 강하게 있어요. 모임에 나갈 때는 신경을 많이 쓰고 나가요. - 좋은 음악 들으면 눈물이 나고 놀러가서 남자 동창생들과 함께 있으면 가슴이 설레고 너무 너무 사춘기때처럼 즐겁죠. 남자친구도 필요하다고 생각했어. - 지금은 가끔 그런 생각 안하는 건 아니고 나이 많아 능력 있을 때 사귀는 대화 상대로 필요하다고 생각해. - 남편이 있지만 다른 사람을 친구로 사귄 생각이 날 때가 있어. - 허전할 때 남편 말고 말하자면 속심이지. 밖에서 채우고 싶고... - 내 스스로 자학하면서 때로는 필요하다고 느끼게 되지. - 남편이 해 줄 수 없는 것을 해주니까. - 남자 친구가 있는 거 신앙적으로는 죄가 되면서 정신적으로는 도움이 되고 힘이 되지 나쁘다고만 생각이 안들어.
	자기개발추구	- 가끔 나한테 관심있어 하는 동창과 연애를 해보고 싶다는 생각이 들 때도 있어요. 살아오면서 연애를 한번도 못해 보겠구나 하는 아쉬움이 강하게 남아 있어요. 나는 아직도 마음은 소녀 같은 기분이 들 때가 많아요. - 50세 넘어서 재혼한다는 것은 이해 할 수 없어. 혼자 자유롭게 사는게 낫지.
		- 시간이 있으면 취미 생활하는데 가서 두어시간 놀구 오면 맘이 좀 편안하구 맘이 풀리구해요. - 취미 생활로 카바레 가서 음악에 취해서 맘을 짹 풀리구 오면 스트레스가 풀리는 거야. - 어떤 때는 기분 좋게 나갔다 오는 거야. 맘이 편안해. 스트레스 해소에 최고고. - 취미 생활이 없었으면 우울증도 심각하게 왔을 거야. - 인생이 산다는게 짧은게 좀 보람있게 살아야 하는데... 그런 게 하나도 없고 인생을 보람있게 산다는 것은 일을 손놓는다면 한 달에 몇 번 등산이라도 가야지. - 집에 2-3일 있으면 잘 있어. 그냥 나가서 돌아다니구 와야지.

<Table 1> General structural description of middle aged women(continued)

중심 의미	주 제	원 자 료
3. 적극적인 삶의 태도	자기개발추구	<ul style="list-style-type: none"> - 특별히 갈데 없는데 꼭 다녀와. - 뒤늦게 공부를 시작하여 주눅이 들었던 것 생각하면 잘했구나 생각이 들기도하고 암기력은 오히려 공부하면서 좋아지고 두뇌활동도 원활해진 것 같아요. - 내가 그 나이 되고 보니까 한참 일할 나이라는 말이 새삼 실감이 나게 느껴져요.
	지지체계 개발	<ul style="list-style-type: none"> - 오래 살지 못하니까 즐겁게 보람있게 살아야겠다고 생각한다. - 아무 것도 하는 것 없이 살면 너무 지루할 것 같아. 무엇을 해야 될 것 같아. - 집에서 가족들에게 귀찮은 존재가 되지 않고 아이들이 좋아하는 존재가 되어야 한다. 다른 사람에게 필요한 존재가 되려고 애쓰는 편이 많다. - 내가 나를 컨트롤 하기 위해서 시간을 계획적으로 짜야 하겠더라고. 나름대로 생활을 계획적으로 할려고.
	홀로 서기	<ul style="list-style-type: none"> - 하느님한테 의지하듯이 부처님한테 의지해요. - 나는 불교에 빨리 들어서 그런지 남한테 나쁜 말도 제대로 못하겠고 나쁜 행동도 잘 못하겠어요. 다 나한테 돌아오니깐. - 마음이 속상한 일이 있을 때는 가요. 내 마음이 괴롭고 그럴 때는 절에 다녀요. 그러니까 내 마음이 편해지더라고요. - 남편이 일찍 세상을 떠났으면 나는 절에 가서 맑이 살아야겠다... 그런 생각을 하고 있어요. - 나이 먹어서는 복잡한 거 보다 조용한데서 지내고 싶어요. 그래서 절로 가고 싶어요. - 60부터는 내 인생을 살지 그런 생각을 하게 되지요. 60세가 넘으면 사찰이나 그런 곳 다니면서 살아야겠다. 절대 애를 갖다 맡기지 말라고 해요. - 자식한테 손 안벌리고 손자, 손녀는 돈을 주어야 좋다고 하죠. - 늙어서 구박 안받으려면 내가 노력을 해야 되겠구나. 애들한테 잘 해야 되겠구나. - 할머니가 싫다고 하는 애들이 많거든요. 좀 크면 싫어해요. 냄새난다고 싫어하므로 같이 안산다고 하죠. - 절대 같이 안산다. 어쨌든 자식들하고 같이 살고 싶은 생각은 해 본적이 없어요. 아이들 눈치보면서 살고 싶지 않아요. 손주들 돌보아주며 그렇게 살고 싶지 않아요. - 나를 위한 생을 살고 싶고 내 마음대로 나가고 싶으면 나가고 남편하고 둘이서 만 오붓하게 살고 싶어요. - 남편이 없어도 애들하고 같이 살지 않고 따로 살고 싶다. 연금이 있어 경제적으로 의존하지 않아도 되잖아. - 내 나이가 되면 자녀로부터 독립해야 해요.
4 상대적 비교에서 오는 부러움	편안해지고 싶은 마음	<ul style="list-style-type: none"> - 아침 출근길에 라켓 들고 경구장으로 가는 사람보면 너무 부러워요. - 너무 힘들게 살아서 단 1년이라도 편하게 살았으면 좋는데... - 이제는 좀 편하게 살다 가야지. 죽어야 일도 안하고 편하지. 전부가 다 골 아프고 그렇지.
	남편에 대한 불만스러움	<ul style="list-style-type: none"> - 남의 남편들 술 안먹는 것 보면 너무 너무 부러워요. 나도 저런 남편과 살아봤으면 좋겠다고 생각해요. - 우리 집은 남편이 속 썩어요. 아버지 술만 아니면 화목하게 사는 데 아버지가 (남편) 아프니까 항상 불안해요. - 남편이 바람을 피우면 이혼을 하면 어떨까?
	젊음에 대한 동경	<ul style="list-style-type: none"> - 여학생들 윤기 나는 머리가 너무 너무 부러워요. - 젊음이 좋다는 게 이제 느껴져요. 젊음을 보면 부럽구. 저런 시절이 있었나 싶어요. 내가 젊음이 좋은걸 모르구 지나갔어요. 젊음이 얼마나 소중한지 이제는 돌이킬 수 없지만 자식이나 젊은 사람 보면 즐기고 살라고 하고 싶어요.

<표 1>에서 제시한 바와 같이 중년여성의 위기는 크게 네 가지의 중심의미로 분류되었다.

1. 신체적 기능 저하에 대한 안타까움 : 병이 생김, 기운이 떨어짐, 순발력이 떨어짐, 외욕이 없어짐, 건강

에 대한 관심이 증가함, 기억력이 떨어짐, 쉽게 피곤해짐, 외모의 변화, 부부관계의 변화, 상실감.

2. 심리, 정서적 불안정 : 허무함, 후회스러움, 예민해짐, 암담함, 죽음에 대한 두려움, 외로움, 아쉬움,

- 자신감 결여.
3. 적극적인 삶의 태도 : 자기표현의 강화, 이해력 강화, 자기 만족 추구, 자기개발 추구, 지지체계 개발, 홀로 서기.
 4. 상대적 비교에서 오는 부러움 : 편안해지고 싶은 마음, 남편에 대한 불만스러움, 젊음에 대한 동경.

연구참여자들은 제각기 자신들 나름대로의 위기감을 느끼고 있는데 ‘안 아픈 데가 없어요’, ‘시간이 갈수록 병이 늘어나요’ 와 같이 병이 생기는 것과 기운이 떨어짐, ‘빠르게 변화해가지 못해서 두렵고 나이가 들어가면서 모든 편이 좀 둔해진 것 같아요’, 외욕이 없어짐, ‘건강에 대해서 제일 신경이 쓰여요’, ‘여태 고생하구 살았는데 이대로 고생하구 살 수 없다는 생각이 들어 비싼 약을 먹는 거야 내 몸을 위해서는 돈을 아끼지 않으려구 해’, 기억력이 떨어짐, 쉽게 피곤해짐, ‘배가 나오고’, ‘피부가 탄력이 없고, 얼굴이 많이 상했다고 한다’, 머리카락을 보면 내가 나이를 먹었구나를 느낀다’, 부부관계의 변화, ‘여자의 기능이 이대로 끝인가 하면서 더 피곤구 우울증까지 왔어’의 상실감 등의 신체적 기능저하로 인한 안타까움을 확인하였다. Lee와 Chang(1992)의 연구 결과에서 폐경 경험에 가장 많은 빈도를 차지한 것이 신체 기능의 변화였으며 이에 대한 예방적 치료적 자구책을 마련하는 것이 본 연구와 일맥 상통한다고 볼 수 있다. Shin(1998)의 연구결과에서 제시한 세월이 떠밀려움(고독, 황혼, 쓸쓸함, 맛의 변화, 건강증, 아쉬움), 생생한 일기예보 같음, 힘이 쇠잔해감, 뉘눅게 덜컹 겁이 남, 건강에 힘쓴다 라는 주제가 본 연구의 주제와 유사하다고 볼 수 있다. Shin 등(1999)이 제시한 신체변화와 호르몬의 변화로 신체적인 기능저하로 아쉬워하며 자신의 건강에 대한 관심이 집중되는 점이 본 연구와 동일하다는 점에서 선행 연구들의 결과를 지지하였다.

심리 정서적 불안정은 허무함, 후회스러움, 예민해짐, 암담함, 죽음에 대한 두려움, 외로움, 아쉬움과 자신감 결여의 주제로 구성되었다. 나이가 드는 것, 생리중단 등으로 또는 이유 없이 공허하고 허전함을 느끼며 자녀에게 잘 해주지 못한 것이나 지난날 너무 힘들게 살아온 것에 대한 후회스러움을 느꼈다. ‘짜증만 내고 좋은 게 없는 거야 갱년기라는 말 자체가 싫고 그 말만 하면 더 스트레스 받는 거야 글씨 자체가 싫은 거야 괜히 짜증나고 심술나고 자꾸만 예민해 지는 거지’ 의 예민함과, 수입이 감소되거나 중단되어 암담함을 느끼며 죽음에 대한 두려움을 느꼈고, 자녀의 독립, 남편의 사별, 친구와 자

주 만나지 못하므로 외로움을 느꼈다. 또한 부모님께 잘해 드리지 못한 것과 시댁 식구들과의 어려웠던 점으로 인하여 아쉬움을 느꼈으며 나이가 들면서 원숙한 경지를 보여 주어야 하므로 자신감이 결여됨을 느꼈다. Shin 등(1999)은 아쉬움이라는 범주에 덧없음, 고달픔, 젊음에 대한 미련, 공허함 등의 주제군을 제시하였고, Lee와 Chang(1992)은 우울, 고독, 허무, 슬픔을 느낀다고 하였는데 본 연구결과와 유사하다고 사료된다. Song(2000)은 갱년기 증상과 우울증상은 높은 상관관계가 있다고 하였으며, 대상자들이 다양한 정도의 우울을 느낀다고 보고하였고, Park과 Lee(2000)는 긴장과 불안, 사소한 일에 신경질 적임을 제시하였으며 Kim과 Yoo(1997)는 불안, 쓸쓸함, 서글픔, 신경 예민으로 폐경의 정서적 변화를 제시하여 본 연구와 다소 차이가 있으나 이것은 폐경의 경험이나 갱년기 증상과 우울, 스트레스 등에 대한 연구이므로 차이가 있을 수 있으리라 사료된다.

적극적인 삶의 태도는 자기표현의 강화, 이해력강화, 자기만족 추구, 자기개발 추구, 지지체계 개발, 홀로 서기 등의 주제로 구성되었으며 남편이나 자녀, 친구들에게 자신의 의견을 피력하여 마음속에 담아놓지 않으며 남을 배려하고 상대방의 입장에서 생각하는 이해력이 증진되었음을 볼 수 있다. 좋은 음악을 듣거나 남자친구를 사귀는 등 자기자신의 만족을 추구하였다. ‘취미생활이 없었으면 우울증도 심각하게 왔을 거야’, ‘내가 그 나이 되고 보니까 한참 일할 나이라는 말이 새삼 실감이 나게 느껴져요’ 와 같이 자기개발을 추구하며, 절대자에게 의지하는 지지체계를 개발하고 자식에게 의지하지 않고 독립하여 살고자 하는 적극적인 삶의 태도를 볼 수 있었다. Lee(1994)는 폐경 적응 과정에서 나타난 핵심범주를 가치관의 변화라고 하였으며 폐경을 변화의 계기로 받아들이면서 새로운 삶을 시도하는 것이 가장 많았으며 이러한 여성들의 특성은 고학력, 전문직업, 깊은 신앙심 등이라고 하였고 다음은 폐경을 자연적인 현상으로 받아들이면서 특별한 대책이 없는 것이라고 하였다. Shin(1998)의 연구에서 제2인생의 준비를 서두르고 있으나 새로운 것에 대한 도전이 아니고 과거에 시도했던 적이 있는 것을 배우려고 노력하는 재도전의 충동이 강렬해짐을 제시한 것과 본 연구와 동일하다고 볼 수 있다.

상대적 비교에서 오는 부러움은 편안해지고 싶은 마음, 남편에 대한 불만스러움, 젊음에 대한 동경의 주제로 구성되었다. ‘너무 힘들게 살아서 단 1년이라도 편하게 살았으면 좋운데’, ‘이제는 좀 편안하게 살다 가야지.

죽어야 일도 안하고 편하지 전부가 다 골 아프고 그렇지' 와 같이 편한해 지고 싶은 마음이 있으며 남편의 외도나 술 주정에 대한 불만스러움을 느끼며, '여학생들 윤기 나는 머리가 너무너무 부러워요', '젊음이 좋다는 게 이제 느껴져요 젊음을 보면 부럽고 저런 시절이 있었나 싶어요 내가 젊음이 좋은걸 모르고 지나갔어요 젊음이 얼마나 소중한지 이제는 돌이킬 수 없지만 자식이나 젊은 사람 보면 즐기고 살라고 하고 싶어요' 의 젊음에 대해 동경하는 것을 볼 수 있다. Shin(1998)은 지난날의 젊음을 놓치고 싶지 않은 것을 나타낸다고 하였으며 남편보다 여고동창, 대학동창과 같은 친구와의 시간이 좋다고 하였으며, Shin(1999)은 젊음에 대한 미련이 '젊음이 부럽다' 와 '늙는 것이 억울하다' 의 2개 주제로 제시하여 본 연구와 유사한 점이 있으나 Lee(1994)의 남편이 더 사랑스럽고 남편, 주위사람과 더 친해진다는 여유감을 제시한 결과와는 차이가 있었다.

이상과 같은 중심의 의미를 중심으로 중년여성의 위기에 대한 경험의 일반적 구조를 서술하면 다음과 같다.

중년여성은 신체적인 기능저하를 안타까워하며 인생의 허무함과 외로움, 죽음에 대한 두려움으로 심리 정서적으로 불안정하며 젊음에 대한 부러움과 남편에 대한 불만을 느끼지만 중년여성 나름대로 지난날을 후회하며 건강에 대한 관심의 증가와 독립적인 생활을 하고자 할 뿐만 아니라 취미생활 등을 통해 적극적인 삶을 살코자 노력한다.

따라서 중년여성의 신체적, 정신적, 정서적, 건강을 증진시키기 위한 프로그램과 사회적 역할 확대를 위한 프로그램을 개발하여 적용할 필요가 있다.

IV. 결론 및 제언

중년여성이 경험한 위기가 삶에 있어서 어떤 의미를 갖는지 파악하여 그들 삶의 생생한 경험을 이해하고 그 본질을 탐색하고 나아가서 중년여성의 총체적인 건강에 대한 개념을 정립하고 건강을 증진시키는데 필요한 이론 개발에 도움이 되고자 본 연구를 시도하였다.

연구방법으로는 현상학적 연구 방법으로서 Giorgi 의 분석방법을 사용하였으며 46세에서 57세 사이의 중년 여성 7명을 대상으로 2000년 9월부터 2001년 2월까지 심층 면담한 내용을 녹음하여 자료를 수집하고 분석하였다.

7명의 연구참여자들이 체험한 중년여성의 위기 경험은 신체적 기능저하에 따른 안타까움, 심리 정서적 불안

정, 적극적인 삶의 태도, 상대적 비교에서 오는 부러움이었으며, 신체적 기능저하에 따른 안타까움은 병이 생김, 기운이 떨어짐, 순발력이 떨어짐, 외욕이 없어짐, 건강에 대한 관심이 증가함, 기억력이 떨어짐, 쉽게 피곤해짐, 외모의 변화, 부부관계의 변화, 상실감, 허무함, 후회스러움의 주제로 구성되었다.

예민해짐, 암담함, 죽음에 대한 두려움, 외로움, 아쉬움, 자신감의 결여로 심리, 정서적 불안정을 느끼지만, 자기표현의 강화, 이해력 강화, 자기만족추구의 적극적인 삶의 태도를 갖고 있음을 알 수 있다. 편안해지고 싶은 마음, 남편에 대한 불만스러움, 젊음에 대한 동경으로 상대적 비교에서 오는 부러움이 있음을 확인할 수 있었다.

본 연구를 근거로 간호실무, 교육, 연구측면에서 다음과 같이 제언하고자 한다.

간호실무측면에서 중년여성의 위기는 단순한 신체적인 기능저하뿐만 아니라 심리 정서적인 측면이 포함된 총체적인 간호가 수행되어야 하겠다.

간호교육 및 연구측면에서 중년여성의 신체적, 정신적, 정서적 건강증진을 향상시키며 이들의 사회적 역할을 확대시킬 수 있는 프로그램을 개발하여 적용하는 연구가 이루어져야겠고 중년여성의 위기에 대한 한국간호이론의 개발이 요구된다.

References

- Chung, E. S. (1997). An analysis of the relationship between depression and menopausal syndromes in women at midlife. *J of Korean Women's Health Nursing Academic Society*, 3(2), 230-240.
- Colaizzi, P. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views it*. In R. Valle and M. King (Eds), *Existential phenomenological alternative for psychology*, New York : Oxford University Press, 48-71.
- Duffy, M. E. (1988). Determinations of health promotion in midlife women. *Nurs Res*, 37(6), 358-362.
- Hartweg, L. W. (1993). Self-care actions of healthy middle aged women to promote well-being. *Nurs Res*, 42(4), 221-227.
- Jung, C. G. (1950). *The development of*

- personality, New York: Pantheon.
- Kim, A. K. and Yoo, E. K. (1997). The meaning of menopause experienced by women. *J of Korean Women's Health Nursing Academic Society*, 3(1), 67-75.
- Kim, M. H. (1998). On the relationship between menopausal symptoms and spiritual well-being. *J of Korean Women's Health Nursing Academic Society*, 4(1), 38-51.
- Kim, K. B., Choi, Y. J., Jun, E. H., Lee, K. H., Lee, E. J., Kim, I. S., Hong, Y. H., Kim, M. Y., Kang, K. S., & Sok, S. H. (2001). An Ethnography on the Reminiscence of Korean Elderly People, *Journal of Korean Gerontological Nursing*, 3(2), 169-185.
- LaRocco, S. A., Polit, D. F. (1980). Women's knowledge about the menopause. *Nurs Res*, 29(1).
- Lee, E. J. (2002). *Experiences of Mothers With Cardiac-Disease Children*. Department of Nursing Kyung Hee University Doctorial dissertation.
- Lee, K. H. and Chang, C. J. (1992). Korean urban women's experience of menopause: Newlife. *J of Korean Academy of Maternal-child Health Nursing*, 2(1), 70-86.
- Lee, M. L. (1994). Adaptation process to menopause. *J of Nurses Academic Society* 24(4), 623-633.
- Lee, M. N. (2000). *Don't be afraid of uncertain middle-age*. Seoul Hankyoreh Press.
- 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.
- Leininger, M. M. (1985). *Qualitative research method in nursing*, Grune and Stratton Inc.
- Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. L., and McKee, B. (1978). *The season of men's life*, New York: Knopf.
- Lim, C. H. (1993). A study on conflict of high-educated middle class house-wives. Busan women's university Women's studies institute. *Theses collection of women research*, 4, 67-88.
- Mitchell, R. E., Cronkite, R. C., and Moos, R. H. (1983). Stress, coping and depression among married couples. *J of Abnormal Psychology*, 92, 443-448.
- Oiler, C. (1982). The phenomenological approach in nursing research. *Nurs Res*, 31(3), 178-181.
- Parse, R. R. (1985). *Nursing research-qualitative methods*. Maryland: Brad Communication Company.
- Park, N. J. (1989). *A study on the relationship between the climateric symptoms and self-concept of middle-aged women*. Ewha womans university. Masteral dissertation.
- Park, A. S. (1995). *A study on the cognition of menopause in middle-aged women and health status*. Department of nursing graduate school of Kyung Hee University. Masteral dissertation.
- Park, B. H., & Lee, Y. S. (2000). The relationship between the stress and climateric symptoms of middle-aged women. *J of Korean Women's Health Nursing Academic Society*, 6(3), 383-397.
- Shin, S. K., & Park, H. I. (1993). Stress and coping patterns in middle-aged married women. *Theses collection of Keimyung University*, 19.
- 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), *J of Korean Adult Nursing Academy Society*, 11(4), 673-683.
- Shin, K. R. (1995). A phenomenological perspective and discovery of meaning in middle-aged women's experience of mastectomy. *J of Korean Academy of Nurs*,

25(2), 295-315.

Shin, K. R. (1998). The lived changing body experience of postmenopause women. *J of Korean Academy of Nurs*, 28(2), 414-430.

Song, A. L. (1993). A study on the relationship between menopausal symptoms and personality of health locus of control in climateric women. *Theses collection of ChirjuHealth College*, 18(1).

Song, A. R. (1997). Development of an educational program for the management of menopause and it's effect. *J of Korean Academy of Nurs*, 28(2), 280-290.

Song, M. H. (2000). An analysis of the relationship between climateric symptoms and depression of middle-aged women. *J of Korean Women's Health Nursing Academic Society*, 6(4), 465-476.

Suh, Y. O. (1994). A comparative study of health-promoting lifestyle in house-wives and woking women. *Korean J of Nursing Query*, 3(1), 93-113.

Tabor, B. L., & Flakerud, J. H. (1997). Mental Health beliefs, Practices, and knowledge of Chinese American Immigrate Women. *Issues in Mental Health Nursing*, 18, 173-189.

Tomas, S. P. (1997). Distressing aspects of women's roles, various stress, and health consequences. *Issues in Mental Health Nursing*, 18(6), 539-557.

- Abstract -

The Experiences of the Middle - Aged Women's Crisis

Kim, Kwuy-Bun* · Yoo, Jae-Hee**
Lee, Eun-Ja**

Purpose: This study examined the crisis

experiencing by middle - aged women and tried to understand their lived experiences also explored the nature of their crisis.

Method: The data was collected from 7 participants living in Incheon and Seoul from Sep. 2000 to Feb. 2001. The analysis of the data was made the phenomenological analytic method suggested by Giorgi.

Result: The meanings of the lived experiences of the middle - aged women's crisis ; Impatience about decreased physical function ; an attack of a disease, decreased strength, decreased quickness, decreased desire, increased concern of health, poor memory, easy fatigue, change of appearance, change of conjugal relations, sense of loss. Psychological, emotional disturbances : sense of emptiness, regret, sharpness, feeling gloomy, fear of dying, loneliness, feeling the want, loss of confidence. Attitude of active life : reinforcement of self experience, enrichment of understanding, search of self satisfaction, search of self development, development of support system, management of independent life. Envy feeling from relative comparison : feeling of comfort, unsatisfaction to the husband, yearning for youth.

Conclusion: Therefore, the program should be developed for the program of physical, psychological, and emotional health and expansion of social role of the middle - aged women.

Key words : Middle - aged women, Crisis

* Professor, College of Nursing Science, Kyung Hee University
** Professor, Gachongil College