

중년 남성의 갱년기 경험에 관한 현상학적 융합 연구

전혜원, 김선애*
꽃동네대학교 간호학과

A phenomenological convergence study on the experience of middle-aged men menopause

Hye-Won Jeon, Sun-Ae Kim*
Department of Nursing, Kkottongnae University

요약 본 연구의 목적은 중년 남성이 경험한 갱년기의 의미를 파악하고 그들이 인식하는 갱년기의 어떠한지 본질을 이해하고 탐색하고자 하는 것이다. 자료조사는 질적 연구방법 중 현상학적 방법을 이용하였으며 40대와 50대의 남성을 대상으로 하여 수집한 자료로서 Colaizzi의 분석방법을 활용하였다. 연구 결과 중년 남성이 경험한 갱년기는 신체적 변화, 심리적 변화, 업무 수행 능력의 변화, 긍정적 변화, 갱년기 인식의 계기, 갱년기를 극복함의 6개의 범주와 19개의 주제모음, 44개의 주제로 도출되었다. 본 연구의 결과들은 향후 융합적 관점에서 간호중재 프로그램의 개발과 적용의 기초자료 활용이 기대된다.

• 주제어 : 중년 남성, 갱년기, 경험, 현상학적 방법, 융합

Abstract The purpose of this study was to understand the meaning of menopausal age experienced by middle-aged men and to understand the nature of menopause perceive. Data were collected using the qualitative research method and Colaizzi's method was used to analyze. The results of the study showed that six categories and 19 themes and 44 themes of Physical changes, Psychological changes, Changes of work performance, Positive changes, Climacteric perception, Overcoming menopause The results of this study are expected to use basic data for the development and application of nursing intervention program from a future perspective.

• Key Words : middle-aged men, menopause, experience, phenomenological method, convergence

1. 서론

1.1 연구의 필요성

2015년 통계청 자료에 의하면 중년, 노년의 인구는 늘어나고 중위 연령(가장 가운데 있는 나이)이 41.2세로 40대에 진입했다[1]. 기대 수명이 길어짐에 따라 인생에서 중년 이후가 차지하는 비중이 커졌다고 볼 수 있다.

Levinson(1978)[2]은 인생을 4계절에 비유하면서 40~50세를 중년기로 보고 중년의 전환기, 입문기, 50대 전환기, 중년의 절정기 4개의 시기로 구분하여 각 시기마다 당면한 과제들과 특성을 기술하였다. 특히 40~45세는 중년의 전환기로 성인 초기와 중년기 사이의 교량 역할을 하며 과거를 재평가하면서 현재 인생 구조를 수정하고 새로운 선택을 하게 된다고 하였다[2]. Jung(1971)은 중년기를

*Corresponding Author : 김선애(sakim@kkot.ac.kr)

Received August 23, 2017

Accepted September 11, 2017

Revised September 15, 2017

Published September 28, 2017

제3의 탄생기라고 하여 보다 성숙하고 조화로운 전인적 삶을 이루어 가는 과정으로 자신의 삶의 진정한 주인이 되는 시기라고 하였다[3]. 또한 중년기 발달과업은 생성감과 침체감 사이의 균형을 이루는 것으로 이 과업을 이루지 못하면 중년의 위기에 빠지게 된다고 하였다[4]. 중년기는 살아온 사회적 환경, 물질적 자원, 건강 등 여러 변수에 따라 개인차가 뚜렷해지면서 다양한 발달 양상을 보이게 된다[5]. 중년기 생활양식, 삶의 모습은 중년 이후의 삶에 영향을 주게 된다. 그러므로 중년기를 어떻게 보냈는지 탐색하는 작업은 미래에 대한 새로운 방향을 모색하는데 도움이 될 것이다.

중년기는 신체의 변화를 통해 스스로 노화를 깨닫기 시작하는 시기로 감각기능, 생식 및 성 기능 저하를 경험할 수 있다. 여성은 폐경기라는 호르몬 변화가 일어나는 시기가 있는 반면에 남성은 호르몬 변화가 서서히 일어나 개인차가 있고 갱년기를 인식하지 못하는 경우도 있다[6]. 의학적으로 갱년기는 테스토스테론 결핍을 동반하는 임상적 생화학적 증후군이며 반드시 혈액학적 검사를 통해서 진단이 가능하다[7]. 어떤 중년 남성들은 자신의 정신적, 신체적 변화로 인해 젊은 시절보다 '활력을 잃었다'거나 '에너지가 줄었다', '예전만 못하다'는 등의 생각을 하게 되면서 갱년기에 대한 인식을 하게 된다. 중년 남성들은 중년을 위기, 서글픔, 중압감, 늙음, 내리막, 피곤함 등의 부정적 용어로 비유한 경우가 절반을 차지하였으며 안정, 성숙, 능숙, 중후, 인자함과 같은 긍정적 용어로 비유한 경우보다 많았다고 보고하였다[8].

경제 위기 이후 우리나라는 실직, 조기 퇴직, 가정불화 등으로 중년 남성들의 스트레스가 극심해지고 우울 및 자살이 증가하고 있다[9]. 중년 남성들은 직업스트레스와 음주, 흡연 등으로 인한 고혈압, 관상동맥질환, 당뇨병 등 생활습관 병으로 인한 만성질환의 유병률이 높다. 또한 남성호르몬인 테스토스테론의 감소는 신경과민, 우울, 성욕감퇴, 성행위 변화, 감정 불안정, 안면홍조, 발한 등 갱년기 증후군 뿐 아니라 대사증후군의 위험성을 증가시킨다는 보고[10]도 있어 중년 남성의 삶의 질을 저하시키고 노년기 건강에 영향을 줄 수 있다[11]. 이처럼 중년 남성들도 변화에 잘 적응하지 못한다면 노년의 건강 상태나 생활양식, 삶의 질이 떨어질 수도 있을 것이다.

중년 여성의 갱년기에 관한 연구에 비해 중년 남성 갱년기에 관한 연구는 미미한 편이며 선행연구들은 주로 의학논문으로 호르몬과 갱년기 증후군, 약물치료 등과

관련된 연구가 주로 많았다[6,7,12]. 갱년기 증상에 국한되었거나 설문지를 통한 조사연구[8]들이 대부분이어서 본 연구에서는 비구조화된 인터뷰 방법을 활용하여 최대한 연구자의 선입견을 배제하고 중년 남성들이 실제로 경험한 세계를 탐색해보고자 하였다. 중년 남성에서 보이는 개개인의 경험은 다양한 삶의 모습을 보여주며 이를 통해 중년 남성이 인식하는 갱년기의 의미도 다양할 것이라고 생각하여 본 연구를 수행하였다.

따라서 본 연구에서는 질적 연구방법으로 심층 면접을 통해 중년 남성들이 인식하는 중년에 대한 다양한 경험들을 통해 갱년기의 의미를 파악하고 중년기 위기 극복과 점차 증가하고 있는 중년기 우울증 해결을 위한 긍정적인 방법을 모색해보고자 시도하였다. 건강한 노년을 맞이하기 위해 융합적 간호중재 프로그램을 개발하기 위한 기초자료를 마련하고자 시도하였다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 중년 남성을 대상으로 그들이 직접 경험한 갱년기의 의미를 파악하고 그들이 인식하는 갱년기는 어떠한지 본질을 이해하고 탐색하여 추후 중년 남성 삶의 질 향상과 중년 위기 극복을 위한 융합적 간호중재 프로그램을 개발하는데 기초자료로 활용하고자 함이다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 중년 남성들이 경험한 갱년기에 대한 의미를 찾아내고 이를 통해 중년 남성의 갱년기라는 현상을 이해하고자 현상학적 방법을 적용한 질적 연구이다.

2.2 연구 참여자 선정

본 연구 참여자는 연구자의 주변 중년 남성과 그들로부터 소개받은 지인, 직장 동료 등으로 총 9명이었고 포커스 그룹 면접과 심층 면접 방법을 함께 시도 하였다. 본 연구에서 중년은 40세 이상 60세 미만으로 의사소통이 가능하며 사고나 판단의 흐름이 명료하고 일관성이 있는 자로 연구목적에 이해하고 연구에 참여를 허락한 경우에 인터뷰에 참여하도록 하였다. Levinson[2]의 인생주기와 국내 선행연구[5,6,7,8]에 따라 중년기를 40세 이상 60세 미만으로 구분하여 연구참여자를 선정하였다.

첫 연구 참여자 그룹의 4명중 1명은 연구자의 지인으로 다른 3명의 참여자를 눈덩이 표출방식을 적용하여 발굴하는데 도움을 주었다. 첫 번째 그룹의 50대 초반의 남성 4명은 주제가 남성 갱년기에 관한 것이어서 일대일 심층 면접보다는 비슷한 상황에 놓인 그룹을 함께 면담하는 것이 경험에 관해 서로 대화가 가능할 것 같아 포커스 그룹 인터뷰를 하였다. 이를 시작으로 소개를 받은 연구 참여자들은 50대 초반 4명, 50대 중반 3명으로 구성되어 연구 참여자가 50대에 국한될 가능성이 있어 다른 네트워크를 통해 40대 남성 2명을 소개받아 심층 면담을 하였다. <Table 1>참조

<Table 1> Characteristics of subjects

no	age	job	education	marital state	children number
1	51	self-employed	university	married	2
2	50	engineer	university	married	1
3	52	self-employed	university	married	1
4	50	office worker	university	married	2
5	51	self-employed	university	married	2
6	52	manager	university	married	2
7	43	office worker	college	single	0
8	56	manager	university	married	3
9	48	retiree	university	married	2

2.3 자료수집 방법

본 연구에서 자료 수집은 2016년 11월부터 2017년 2월까지로 연구 참여자와의 면담은 연구자가 직접 하였으며 연구 참여자가 원하는 지역의 접근성이 용이하고 조용하며 대화하기에 불편함이 없는 곳을 면담이 있을 때마다 각각 선정하여 이용하였다.

면담 시 연구자는 제차 연구의 목적과 연구 주제에 관해 설명하고 연구 참여자의 동의를 얻은 후 심층 면담을 시작하였다. 면담 시에는 면담 내용의 누락과 오기를 방지하기 위하여 참여자에게 동의를 얻은 후 휴대폰으로 음성 녹음을 하였으며 녹음된 내용은 면담 후 연구자가 직접 녹음 내용을 들으면서 참여자가 말한 내용 그대로 기록하였다. 면담 시 질문은 비구조적이고 개방적인 형태를 사용하고 의도적으로 원하는 답을 연구자가 유도하거나 암시를 주지 않도록 하고 자연스럽게 이야기할 수 있도록 일상적인 대화로 시작하고 점차 주제에 접근하였다. 현상학적 경험연구에 있어서, “현상학적 판단중지 및

환원의 방법”을 모든 현상학적 탐구의 핵심이라고 한 Husserl에 따라[13] 자료수집과정에서 연구자의 자의적인 판단과 선입견을 최대한 배제하고 연구 참여자의 생생한 경험을 그대로 수집하기 위해 노력하였다.

질문 내용은 “본인이 생각하는 중년에 대해 말씀해주시겠어요?”라는 질문으로 시작하여 “지금까지 살아오면서 가장 큰 변화는 무엇입니까?”, “인생의 전환기라고 할 만한 사건은 무엇이었습니까?”, “본인이 지각하는 신체적 변화는 무엇입니까?”, “건강을 유지하기 위해 하는 행위는 어떤 것들이 있습니까?”, “지금까지 살아온 시기와 지금 현재의 다른 점은 무엇입니까?” 등의 개방형 질문을 구성하였다. 이러한 문항의 선정은 중년 관련 선행 연구를 참고하여 연구자들이 수정 보완하여 구성하였다.

참여자가 대화하는 중에는 끼어들지 않았으며 자료의 포화 상태에 도달할 때까지 면담하였으며 면담에 소요된 시간은 평균 1시간 30분 정도였다.

2.4 연구의 윤리적 고려

질적 연구에서 필수적인 윤리적 고려 사항을 위해 연구 참여자에게 인터뷰 전에 연구 목적, 연구 주제, 연구자들의 소속, 연락처 등 자세한 소개와 면담에 소요되는 시간과 면담장소는 사적인 공간으로 비밀 유지가 될 수 있으며 접근성이 용이한 곳으로 선정할 수 있음을 설명하였다. 절대적인 익명성 보장과 비밀 유지를 약속하였고 연구 도중 언제라도 연구를 철회할 수 있는 자유와 질문에 답하지 않을 권리가 있음을 설명하였다. 연구 중 면담을 녹음한다는 것을 알려주고 녹음된 내용은 기록된다는 것과 최종 분석 후 연구가 끝나면 모두 폐기될 것임을 설명하였다. 연구 참여자들은 모든 설명을 들은 후 의문점을 질문하고 스스로 연구 참여 동의서에 서명하였다.

2.5 연구자 준비 및 연구의 타당도 확보

질적 연구의 도구는 바로 연구자이므로 연구방법에 대한 숙련도가 필요하다. 본 연구의 책임자는 질적 연구 방법으로 박사학위를 받았으며 또 다른 연구자 또한 박사과정 중 질적 연구과정을 이수하였다 연구자들은 이후에도 질적 연구와 관련된 학회 및 학술대회에 참가하여 분석 방법이나 면접법에 대한 세미나 강좌를 듣고 다양한 분야의 질적 연구 논문을 탐독하며 학문적 성장을 위한 노력을 계속하여 왔고 지속적으로 질적 연구 방법을 활용한 논문 발표를 수행하여 왔다.

본 연구의 질적 타당성 확보를 위해 Lincoln과 Guba(1985)[14]의 기준을 적용하여 타당성과 신뢰성을 높이기 위한 노력을 하였다. 연구자들은 신뢰성(credibility) 확보를 위해 인터뷰 동안 녹음을 하며 면담을 진행하였고 현장노트에 기록하며 인터뷰 내용에 대해 연구자가 정확하게 이해했는지 참여자에게 질문하여 확인하였다. 또한 녹음한 내용은 전 과정을 있는 그대로 필사하려고 노력하였으며 참여자에게 경험 내용과 일치하는지 확인하는 절차를 가졌다. 질적 연구의 경험이 풍부한 간호학 교수에게 연구자들이 분석한 결과를 피드백 받아 신뢰성을 높이고자 노력하였다. 전이성(transferability)을 높이기 위해 연구자는 참여자의 경험을 상세하고 심층적으로 기술하여 생생한 연구결과를 도출하고자 하였다. 모든 인터뷰는 마지막에 연구자들은 자료의 해석이 공정하였는지 검토를 통해 의존성(dependability) 검증 과정을 거쳤다. 확증성(confirmability)은 지속적으로 자기반성 일지와 성찰을 통해 확보하고자 하였으며 연구현상에 대한 선입견이나 참여자가 경험을 이야기할 때 관여하거나 의도적인 상황을 조작하지 않았다.

2.6 자료 분석 방법

본 연구에서는 중년 남성의 삶의 경험을 알아보기 위해 각 개인의 경험에서 일어나는 현상을 이해하고 진정한 의미를 파악하기 위한 현상학적 방법 중 Colaizzi의 분석방법을 활용하였다. 이 방법의 초점은 개인의 속성보다 전체 연구 참여자의 공통적인 속성을 도출해 내는데 있다[13]. Colaizzi[15]의 분석방법은 연구 참여자로부터 생생한 경험을 자료화하여 경험의 의미와 본질을 파악하는 것으로 의미 있는 문구나 문장을 추출하고 이를 통한 의미를 구성하며 주제모음으로 범주화하여 본질적 구조를 기술하는 것이다. 이 연구의 구체적인 자료 분석 절차는 다음과 같다.

우선 연구자가 연구 참여자와 면접법을 통해 녹음한 파일을 반복하여 들으면서 전체 내용을 한글파일로 필사하여 문서화하였다. 문서화된 자료를 출력하여 연구자 2인이 각자 반복하여 읽고 의미 있는 문구나 문장을 밑줄 치기를 하였다. 밑줄 친 부분의 자료를 구분하여 정리한 후 연구자 2인이 분석한 내용을 논의과정을 통해 공통적인 의미를 가진 자료들을 주제 모음, 범주로 유형화 하였다. 이 단계에서 주제 모음과 범주화에 대한 합의가 이루어

어 지지 않는 경우 원 자료로 돌아가서 반복하여 읽고 논의한 후 주제와 범주를 결정하였다. 연구자가 도출한 주제가 연구 참여자의 진솔과 맥락이 일치하는지 확인하는 과정을 수행하였다. 최종적으로 주제를 관심 있는 현상과 관련하여 기술하였다.

본 연구를 통하여 중년 남성이 경험한 중년의 의미는 44개 주제, 19개 주제 모음 그리고 6개의 범주로 도출되었다.

3. 연구결과

본 연구의 분석 결과 중년 남성이 경험한 갱년기는 신체적 변화, 심리적 변화, 업무 수행 능력의 변화, 긍정적 변화, 갱년기 인식 계기, 갱년기 극복의 5개 범주로 도출되었다. <Table 2> 참조

3.1 범주 1. 신체적 변화

중년 남성들은 과체중, 배가 나오고 근육이 줄어드는 등 체형의 변화와 탈모가 되거나 흰머리가 나는 등 외모의 변화, 발기 부전, 성관계가 어려워지거나 고환의 크기가 감소하는 등의 성 기능 변화를 느끼면서 갱년기를 인식하게 되었다.

3.1.1 체형의 변화가 옴

참여자들은 중년이 되면서 나타나는 신체적 변화 중 지방은 쌓여 배가 나오거나 과체중이 되지만 오히려 근육은 빠지는 체형의 변화를 경험하였다.

“건강하다고 생각했는데 검진 받았을 때 과체중, 배도 나오고 (참여자 2)”

“난 키도 줄은 거 같아요. 체중은 느는데 작년보다 2센티 줄었어요.” (참여자 1)

“엉덩이 살이 빠져, 노인이 되려고 빠지는 거 같아요. 와이프가 엉덩이 살이 빠졌다고 하는데 근육이 빠지는 거 같아. (참여자 4)”

3.1.2 이전과 다른 생리적 변화를 느낌

눈에 보이는 외모의 변화와 생리적 변화로 인한 불편함을 느꼈지만 참여자에 따라 갱년기로 인식하기도 하고

자연히 오는 현상으로 인식하기도 하였다. 탈모가 되거나 흰머리가 나고 얼굴에 주름이 늘어가는 것을 보며 나이가 든다는 것을 인식하고 발한이 심해지거나 소변을 보기 위해 밤에 깨는 등의 수면의 변화가 오는 등 다양한 생리적 변화를 경험하였다.

“1년 전부터 탈모가 오기 시작했어요. 몸에 털이 다 빠져서 다른 증상은 없는데 자가 면역성 질환이라고 하더라고요. 머리를 감는데 머리카락이 베개에 엄청 빠지고 계속 빠지는 거예요. 머리를 싹 밀고 가발을 썼죠. 그런데 머리가 나기는 하는데 흰머리가 나는 거예요? 원인도 없었는데 나는 갱년기 증상이 아닌가 싶어요. 나한테만 온...” (참여자 2)

“겨울 보면 짜증나잖아요.” (참여자 3)

“나이가 들면서 아침에 조강하는데 예전에는 가볍게 올라갔다 내려와도 괜찮았는데 지금은 숨이 좀 차고 그러죠.” (참여자 5)

“예전에는 아무리 마셔도 일어났는데 술 먹고 나면 일어나기 힘들고 아침이 아니라 오후까지 테미지가 가요.” (참여자 7)

“48세부터 그랬나? 머리 열도 많이 나고 땀이 많이 나요.” (참여자 4)

“한번 자면 안 깰었는데 요즘은 자다가 깨서 소변이 마려워서.. 오줌보가 탄력을 잃어서 그러는 거죠. 소변을 담아두지 못하는 거지” (참여자 1)

“그걸 못 느꼈었는데 그런 적이 없었는데 어느 순간부터 새벽에 잠이 깨는 거야. 잠을 자려고 해도 안와. 그게 갱년기가 왔다는 거 같아.” (참여자 6)

3.1.3 성 기능이 감소함

갱년기라고 느끼게 되는 가장 많은 요인으로 발기부전, 부부관계가 줄어들거나 관계를 갖는데 어려움을 느끼면서 참여자들은 남성 갱년기는 성 기능 변화라고 인식하고 있었다.

“남자는 갱년기가 발기 잘 안 되는 거 아닙니까? 크기가 작아졌다, 그런 거 아닙니까?” (참여자 1)

“옛날에는 사정을 하면 힘이 느껴졌는데 지금은 힘이 없어요. 나이를 먹으니까 그런 현상이 나타나는 거지. (참여자 3)

“어느 순간부터 새벽에 발기가 안 되는데 한 1~2년 된 거 같아요.” (참여자 1)

“젤 힘든게 와이프하고 관계를 하려고 하면 예전에는 튼튼했는데 지금은 내 맘대로 조절이 잘 안 되는 거야. 잡자기 잘 안되. 이게 갱년기인가?” (참여자 6)

“가장 직접적인 거는 집사람하고 관계. 그럴 때 가장 그런 생각이 들어요. 남자는 그게 가장 중요하잖아요. 호르몬 수치를 검사해보라는데 쟤 피하잖아요.” (참여자 4)

3.2 범주 2 심리적 변화

두 번째 범주인 심리적 변화는 허무함, 분노조절이 안됨, 우울, 눈물이 많아짐의 주제모음으로 참여자들은 예전에 못 느꼈던 감정의 변화를 경험하고 본인 스스로도 그런 경험을 하는 것에 놀라고 있었다. 드라마를 보면서 울기도 하고 분노 조절이 잘 안되는 것을 후회하기도 하며 허무와 슬픔 등도 경험하였다.

3.2.1 허무함

참여자 3는 이전까지 열심히 일하며 살아왔지만 지나고 보니 다 부질없고 인생의 허무함과 인생이 아무것도 아니라고 느끼고 있었다. 세월이 가면 어차피 늙고 죽는 것이라고 느끼고 혼자만의 시간을 보내는 것이 마음 편하고 행복하다고 느끼기도 하였다.

“퇴근하고 집에 가면 샤워 딱 하잖아요. 와이프도 다 귀찮아. 혼자 있을 때가 제일 편해. 내가 먹고 싶은 것도 먹을 수 있고 옆에 사람이 딱 귀찮아. 딱 불편해요.” (참여자 8)

“귀찮아. 막 사람 만나는 것도 여자도 귀찮아요. 귀찮고.. 돈도 싫고요. 차도 싫어. 귀찮아. 막 해외여행 가는 것도 귀찮고 지금은 뭐든지 귀찮아요.” (참여자 8)

“술 마시고 일어났을 때 갑자기 허무하고 우울하고 그런 거 느낄 때..한 3~4년 전부터.. 40대 중반부터 점점 더 스트레스가 많아지고.”(참여자 1)

“인생을 정리해야겠구나 그런 생각이 들기도 하고”
(참여자 6)

3.2.2 분노조절이 안됨

예전보다 화가 많이 나는 것을 느끼고 화가 날 때 분노 조절이 덜 되며 그 상황을 후회하게 된다. 남성이 감정 표현을 하는 것에 대한 거부감이 있었으나 점차 감정 표현을 더 하려고 노력하는 것으로 인식하였다.

“와이프한테 예전에는 화를 내더라도 말을 심하게 한 다하더라도 독설을 퍼붓진 않았는데 지금은 화가 날 때 문자를 막 보내요. 분노 조절이 덜 되요. 나중에 후회하고 정신차려보면 내가 왜 그랬지? 후회가 되요.”
(참여자 5)

“성격이 막 차분한데 어쩔 때는 화를 한번 내고 싶어. 화를..그냥 이렇게 아무나 걸리면은” (참여자 8)

3.2.3 우울함

신체적으로 남성적으로 느낄 수 있는 부분이 줄어들면서 우울하다고 하였다. 이유 없이 조울증이 오고 즐거운 것도 없고 즐거움을 찾을 수 있는 게 없다고 하였다. 힘들게 살아왔는데 아무도 알아주지 않는다고 생각하며 우울하다고 하였다.

“우울해. 조울 비슷한 게 와요. 이유 없이 내가 왔다 갔다하는 폭이 있었어요. 결정적으로 감정을 휘둘러요. 아는 친구한테 얘기했더니 갱년기 왔네. 그러더라고요.”(참여자 6)

“부부생활에 문제가 있을 때 갑자기 허무하고 우울하고 스트레스가 많아지고” (참여자 1)

“내가 힘들었어요 사기를 당해서 진짜 힘들었어요. 가출도 하고 자살하고 싶었는데 내가 그걸 견뎌왔어요. 그런데 내가 이렇게 힘들게 살았는데 마누라도 안 알아줘요, 애들도 안 알아줘요.”(참여자 1)

“괜히 우울하고 한 일주일 동안 집에서 한번도 안 나간 적도 있어요. 출근도 안하고.. 그때는 그게 갱년기라는 생각을 안했어요. 지나고 보니 그때가 갱년기였더라고요.”(참여자 9)

“상황이 나빠지고 극도로 중복이 되니까 우울증이 막 생긴다니까요. 이러다 진짜 자살을 생각하는게 이래서 그렇구나”(참여자 9)

3.2.4 눈물이 많아짐

드라마를 보면서 울컥하기도 하고 자주 우는 편이라고 하였다. 눈물이 많아지고 전에는 시큰둥했던 것들도 감정이 생겨 눈물을 흘리게 된다고 하였다.

“드라마 보면 눈물 나고 그래요. 내가 드라마 보고 진짜 많이 울었어.” (참여자 9)

“갱년기 증상이 어떤 건지 잘 모르겠는데 잘 우는 편이예요. 요즘은 옛날보다 더 자주 우는 거 같애. 감정 표현을 하려고 하는 편이지.” (참여자 5)

“드라마 같은 거 보면 예전에는 시큰둥했던 게 요즘은 울컥해서 조용히 울게 되요.” (참여자 7)

“즐거움을 찾을 수 있는 게 없어요. 회사가 잘되도 즐겁지가 않아요. 의미가 없어. 드라마 봐도 막 눈물이 많어요. 요즘도 눈물이 더나..” (참여자 6)

“남자들은 갱년기는 드라마나 영화보여주고 눈물 나나 만나나 보면 끝나는거예요. 눈물의 양 그게 다야. 예전에는 참았는데 요즘은 안참고 우는 거지. 버티지 않는거예요. 눈물이 끝나면 갱년기 끝난거예요.”
(참여자 4)

3.3 범주 3. 업무 수행 능력의 변화

업무에 집중하기가 예전보다 어려워지며 변화된 상황에 적응이 잘 안되고 새로운 상황에 도전하기 보다는 두려움을 느낀다고 하였다.

3.3.1 집중력 저하

“업무에 집중하는 게 예전처럼 쉽지 않아요. 집중이

안되지. 일이 손에 안잡혀요.”(참여자 6)

3.3.2 적응이 어려움

“새로운 걸 하지 않고 맨날 똑같은 걸 하고 있을 때, 변화에 둔감해지는 거 같아요.” (참여자 5)

“새로운 상황이 주어지는 건에 대해서 재밌고 좋았는데 나이 먹으니 새로운 상황과 사람을 만나는 게 스트레스가 됩니다.” (참여자 6)

3.4 범주 4. 긍정적 변화

참여자들은 중년기에 부정적인 변화만 경험한 것이 아니라 긍정적인 변화도 경험하였다. 인생에 대한 의미를 찾는다가나 은퇴 후를 생각하고 노화를 받아들이려고 하였다. 편안함, 부러운 게 없음, 성숙을 향해 감의 3개의 주제모음을 도출하였다.

3.4.1 편안함

걱정은 되지만 예전보다 편안해졌고 직장에서도 어느 정도 적응이 된 상태라서 일하는 것이 즐겁다고 하였다. 지금 가진 직업에 대해 만족하고 잘했다는 생각을 가지고 있었다. 상황이 변하지 않는 것이 오히려 더 편안하다고 생각하고 있는 거 같았다.

“걱정되는 거는 있지만 마음은 편안해요.” (참여자 5)

“마음이 편안한 상태가 건강한 상태라고 생각해요. 마음이 평안한 게 가장 좋은 거 같아요. (참여자 5)

3.4.2 부러운 게 없음

인생은 돈이 많은 사람이든 유명한 사람이든 사람 사는 것은 다 똑같다는 생각으로 부러울 것이 없다고 표현하였고 앞으로 하고 싶은 일을 하면서 사는 것이 내 인생을 사는 것이라고 하였다.

“밥 세끼 먹고 두끼 먹고 사는 게 뭐 있어요? 이권희도 돈 많지만 누워 있잖아요. 내가 볼 때 살아보니까 부러운 사람이 없어요. 인생 어차피 다 가니까 내가 하루 생활하고 먹고 쓰면 되잖아요. 옛날에는 다 부럽잖아요. 근데 지금은 이제 생각이 딱 바뀌었어요.” (참여자 8)

3.4.3 성숙을 향해 감

나이가 들면서 진중해지고 예전보다 현명해진 거 같으며 인생의 전성기를 향해 익어가는 것이라고 하였으며 그렇기 때문에 지금 상황을 받아들이고 수용하려는 모습을 보여주었다.

“나는 늙는 게 아니고 익어가는거.. 나는 아직 전성기가 오지 않은 거 아닌가” (참여자 1)

“예전보다 한 번 더 생각하고 얘기해야겠다는 거.. 점점 현명해지는 거 같고 진중해지고” (참여자 5)

3.5 범주 5. 갱년기 인식의 계기

중년 남성들이 갱년기를 인식하는 계기가 된 것은 부모님이 돌아가시거나 사춘기 자녀와의 갈등, 부부관계의 어려움, 경제적 문제로 인해 어려움을 겪으면서 갱년기임을 인식하게 되었다고 하였다.

3.5.1 자녀의 사춘기

자녀들의 사춘기와 갱년기가 맞물리면서 갈등을 겪으며 아빠와 상의를 하기보다 엄마와 자녀들이 더 가깝게 지내게 되어 서운한 감정을 느끼게 된다고 하였다.

“제가 방에 들어가서 문 잠그고.. 그래서 서운해요. 딸들도 엄마랑 더 친해서..나하고는 얘기도 안해요. 용돈 줄 때만 좋아해요.” (참여자 2)

“친구랑 얘기 했는데 아들이 고3되면서 입시 문제로 자꾸 싸우게 되고 와이프하고도 갈등이 생기면서 갱년기가 왔다고 하더라고요.” (참여자 9)

3.5.2 부모님이 돌아가심

몇 년 간 돌봐드렸던 어머니가 돌아가시고 충격으로 집중이 잘 안되고 상황 적응의 어려움을 호소하였다. 아버지의 암으로 인한 사망이 돌연사에 대한 걱정과 건강 관리에 신경을 더 쓰게 되었다고 한다.

“2~3년 전부터 대부분 부부관계를 많이 이야기해요. 어머니 돌아가시고 나서부터 느끼기 시작했어요. 어머니를 5년간 돌봤는데 돌아가시고 나서 충격이 좀 심했나봐요.” (참여자 6)

“아버지가 후두암으로 돌아가셨고, 담배는 안피우죠. 작년부터 건강검진 하고, 제일 걱정되는게 건강인거 같아요.” (참여자 7)

3.5.3 부부관계의 어려움

참여자들이 갱년기를 인식하게 되는 계기가 된 것은 부부관계가 어려워지거나 횡수가 줄어들거나 문제가 생기는 경우라고 하였다.

“남자는 다를 수 있어요. 부부관계를 안하면 문제가 있을 거 같아요.” (참여자 4)

“남자들은 성욕이 없어져요. 부부생활에 문제가 있을 때가 갱년기죠.” (참여자 1)

“일년에 서너번? 한달에 한번도 아니고 한 사오년 됐나요? 언젠가부터 잘 안되더라고요. 갱년기인가?” (참여자 2)

3.5.4 경제적 문제

사업의 실패와 사기를 당한 참여자들은 경제적으로 어려운 시기에 우울증을 경험하고 자살까지 생각할 정도의 위기를 경험하였다.

“사업이 급하강해서 집을 담보로 대출을 받아야 될 정도로 오니까 얼마 안되는 돈인데 내가 이거 가지고 해매게 되니까 갱년기가 오더라고요. 갱년기는 경제적인게 제일 커요.” (참여자 9)

3.6 범주 6. 갱년기를 극복함

참여자들은 등산, 운동, 건강식품 섭취 등을 통한 꾸준한 건강관리와 성 기능 증진을 위한 전문적인 치료를 받기도 하며 가족의 지지를 통해 위기를 극복하였다. 또한 비슷한 처지의 친구나 동료들과 대화를 하면서 위로를 얻고 모임을 통해 즐거움을 얻고 있었다.

3.6.1 건강관리를 꾸준히 함

중년기의 남성들은 건강관리에 관심이 많았으며 정기적인 건강검진과 꾸준한 운동을 하려고 노력하고 있었다. 또한 양파즙과 같은 건강보조식품을 섭취하거나 몸에 좋은 음식을 위주로 식사 하거나 술을 줄이거나 담배를 끊

는 등 건강증진 행위를 스스로 하고 있었다.

“나는 헬스 1주에 2~3번 씩 하고 비타민 B열심히 먹으니까 10년 전보다 근육 량이 별로 줄지 않았어.” (참여자 1)

“탁구 치면서 운동을 하니까 성 기능도 좋아졌어요.” (참여자 3)

“아침에 조깅하고 주말에 등산하고 먹는 거는 양파즙을 아침저녁으로 한 봉 씩 먹거든요. 혈압도 낮춰주고 그런 거 같아요. 간장약을 술 마실 때 회식 있을 때 좀 먹고..” (참여자 2)

“운동이 되게 좋긴 하더라고요. 일정하게 뭐가 할 일이 있는게 정말 중요해요. 정말로.” (참여자 9)

“일주일에 한 두 번 밖에 술 안먹어요. 술을 먹을 체력이 안되서요. 헬스는 일주일에 5번 이상 하고 있어요.” (참여자 7)

3.6.2 가족과 친구의 지지

중년 남성들이 힘들 때 힘이 되어 주는 사람은 가족이었고 삶의 활력소이며 비슷한 연령의 직장 동료와 친구들과의 모임에서 즐거움을 찾고 스트레스를 해소하고 있었다.

“과산직전이었을 때 와이프가 그거 가지고 뭘 그래 그러면서 대출해주고 와이프가 막아줬어요. 그래서 해결이 되니까 와이프랑 더 좋아지고 지금도 너무 좋아요.” (참여자 9)

“힘들 때 와이프가 가장 힘이 되어 줬던 거 같고 가족은 삶의 활력소예요.” (참여자 1)

“모임 나가고 친구들 만나고 하니까 정말 즐거워졌어요.” (참여자 5)

3.6.3 성 기능 증진을 위한 치료

“비아그라나 그런 약들이 필요하다고 보는 거죠. 남자들이 40넘어서부터 써요. 써보니까 쓸만해요. 달라요.

느낌에는 청춘이 되는 거 같아요.” (참여자 4)

“병원에 가서 호르몬 수치를 검사해보던지 처방을 받던지 그러라고 하는데” (참여자 6)

“혈행개선제 먹으니까 발기가 됐어요. 어느날 마누라를 깨워서...” (참여자 1)

<Table 2> Category and Themes of Middle-aged men Experiences

Category	Theme clusters	Theme
Physical changes	Changes in body shape	“I thought it was healthy, but when I got the checkup, I got overweight and get fat.”
	Feeling a different physiological change before and after	“I had hair loss a year ago.” “I can not sleep when I try to sleep. It seems that menopause has come.”
	Decreased sexual function	“Previously, I felt power when I was ejaculating, but now I have no strength.” “From the moment I can not erect in the dawn.”
Psychological changes	vanity	“When I woke up after drinking, suddenly I felt depressed and depressed”
	Anger control failure	“I can not control my anger.”
	Gloom	“I was depressed for no reason, and I had not been out of the house for a week.”
	More tears	“I cried while watching the drama.” “When tears are over, menopause is over.”
Changes of work performance	Decreased concentration	“Focusing on work is not as easy as it used to be.”
	Difficulty in adapting	“It is stress to meet new situation and person.”
Positive changes	comfort	“I am worried but I am comfortable.”
	Nothing enviable	“I think, there is no one who is envious.”
	Moving towards maturity	“I am getting mature, not just old.” “I am getting more and more wise and careful”
Climacteric perception	Their own children's puberty	“I was disappointed because the child entered the room and locked the door.”

	Death of parent	“I have had a bit of a shock since my mother, whom I looked after for five years, died.”
	Difficulties in marital relations	“When there is a problem with the marital relationship, is menopause.”
	Economic problem	“The economic one is the biggest problem in menopause.”
Overcoming menopause	Keep health care steady	“Jogging in the morning, climbing on the weekend, eating a bag of onion juice in the morning and evening.”
	Support of family and friends	“When I was in trouble, my wife was the most powerful and my family was a life force.”
	Treatment for enhancing sexual function	“I think drugs like Viagra are needed.” “I was erected because I ate blood circulation improving agent.”

5. 논의

중년기는 인생의 중반에서 자신을 돌아보며 삶의 의미를 찾게 되는 시기일 것이다. 그동안 각 개인이 정해놓은 목표에 도달하기 위해 열심히 살아왔지만 돌아보면 돈, 지위, 명예가 예전처럼 중요하게 생각되지 않고 자아를 찾기 위한 정체기라고 볼 수 있다. 이런 과정에는 다양한 정서적 고통이 뒤따르기 때문에 이를 중년기 위기로 보기도 한다[16]. 중년 여성의 갱년기, 위기에 관한 선행 연구들은 찾아보기 쉬우나 한국문화에서 남성들이 감정표현을 하는 것은 나약하다는 등의 부정적인 사회적 인식과 문화적 특성 때문인지[17] 중년 남성들의 갱년기에 관한 심층 면접을 통한 연구는 미미하였다.

본 연구는 심층 면접을 통해 중년 남성들이 인식하는 중년에 대한 다양한 경험들을 통해 갱년기의 의미를 파악하여 중년 남성들의 위기 극복과 중년기 우울증 해결을 위한 융합적 간호중재 프로그램을 개발하는데 기초자료로 활용하고자 시도하였다.

참여자들은 체형이 변화하거나 이전과 다른 생리적 변화를 느끼고 성 기능이 감소하는 등의 신체적 변화를 느끼고 있었지만 스스로 갱년기라고 인식하지 못하는 경우도 있었다. 여성 폐경기와 달리 남성 호르몬의 저하는 시작연령, 진행속도, 저하정도의 개인차가 큰 편이어서 임상증상이 천천히 진행되어 노화에 따르는 것으로 생각하기 때문일 수도 있다[18]. 그러나 이전 연구들[19,20]에

서 남성 호르몬의 저하로 성 기능저하, 내장 지방의 증가, 체모의 감소, 피부의 노화, 골밀도 감소, 신경과민 등의 신체적, 심리적 변화를 남성 갱년기라고 정의한 바 있다. 본 연구 참여자들도 배가 나오고 체중이 증가하거나 키가 줄었으며 탈모 등의 체모의 감소 등을 겪었으며 수면의 변화, 폐활량의 감소 등 이전과 다른 생리적 변화들도 경험하고 있었다. 우리나라 남성들을 대상으로 갱년기 증후군에 관한 설문조사 연구에서 응답자의 64.4%가 갱년기 증상을 경험하고 있다고 하였으며[21] Heo와 Im(2012)의 연구에서도 50세 이상의 대상자들은 81.9%에서 갱년기 증상이 있다고 하여[22] 본 연구 참여자들이 느끼고 있는 신체적 변화도 남성 갱년기 증상의 일부라고 해석할 수 있다. 이러한 중년 남성들의 신체적 변화는 노년기 건강과도 연결될 수 있으므로 적절한 건강관리가 필요하다고 할 수 있다.

참여자들이 가장 갱년기와 직접적인 연관이 있다고 생각한 것은 발기부전을 경험하거나 부부관계의 어려움, 횡수의 감소, 사정 시 쾌감이나 정액량의 감소, 성욕이 감퇴하는 등의 성 기능 저하와 관련된 증상이라고 하였다. 새벽에 발기가 잘 안되며 와이프와의 관계를 갖는 것에 어려움을 겪으며 줄어든 성욕구로 충격을 받기도 하고 위축되기도 하였다고 한다. 친구와 서로의 증상에 대해 상담을 하기도 하고 비뇨기과에 가볼 것을 권하기도 하지만 그 자체가 창피하고 부끄러운 일이라고 생각하기도 하였다. 그러나 혈행개선제 등의 약물을 사용하여 성 기능을 회복시키려는 노력을 하기도 하였다. 호르몬 저하로 나타나는 성 기능 저하는 보다 전문적인 진단과 치료가 필요하다. 약물을 임의로 사용하는 경우 부작용 등도 발생할 수 있으므로 중년 남성의 갱년기 극복을 위한 대응 방법에 관한 융합 교육프로그램이 절실하다.

또한 참여자들은 허무함, 우울, 분노 조절이 잘 안되고 눈물이 많아지는 등의 심리적 변화도 경험하고 있었다. [20]의 연구에서 테스토스테론이 저하된 남성이 정상인 남성에게 비해 우울, 짜증, 분노 등의 감정을 더 많이 보였다고 하였으며 [22]의 연구에서도 갱년기 신체적 증상이 있는 대상자들이 우울 점수가 더 높았다고 보고하였다. 본 연구 참여자들은 호르몬 검사를 받은 적은 없었으나 후속 연구를 통해 호르몬 저하가 있는 대상자의 정신 심리적인 증상에 대해 연구해 볼 필요가 있겠다. 참여자들은 어느 정도 직장에서 지위와 역할을 하고 있는 경우는 편안하고 안정적으로 생각하기도 하였지만 이는 새로운

변화에 도전하기보다는 반복적인 생활과 변화가 없는 것에 이미 적응이 되었기 때문이라고도 하였다. 그러나 개인 사업을 하는 자영업자는 사업 자금으로 인한 경제적 어려움으로 갱년기와 맞물려 자살을 생각할 정도의 감정의 변화를 경험하기도 하였다. 2010년부터 2014년까지 자살률 추이를 분석한 결과 자살률의 증가폭에 대한 최대 기여 연령군은 남자 40-59세군과 60세 이상 군으로 전체 증가폭에 대한 기여율이 59.6%를 차지하는 것으로 나타났다[23]. 본 연구 참여자들도 면담 중에 자살을 왜 하게 되는지 이해가 된다거나 자신도 자살을 시도하거나 생각해 본적이 있다고 표현하였다. 따라서 40대 이상의 중년 남성들에 대한 자살 의향, 자살 시도, 위험 요인 등의 정보 획득을 위한 지역사회에서 모니터링 시스템의 구축과 자살 방지 프로그램 등의 적용이 필요하다고 사료된다. 본 연구 참여자들은 본인이 갱년기라는 것을 인식하게 된 계기가 배우자 및 자녀, 부모와의 관계와 관련이 있었는데 중년기 남성들은 일반적으로 자녀의 교육과 양육, 노부모 부양에 따른 부담까지 지닌 세대로 자녀가 사춘기를 겪으면서 갈등을 경험하거나 부부관계의 어려움, 노부모의 사망 또는 질병 간호 등으로 힘든 과정을 경험하고 이것이 중년기 위기와 같은 맥락으로 볼 수 있을 것이다. [16]의 연구에서도 청소년 자녀와의 갈등, 부부관계의 변화, 일 속에서의 변화 등 가정이나 직장에서 부딪히는 문제들이 개인에게 위기감을 불러일으킬 수 있다고 하였다. 또한 [24]의 연구에서도 배우자 및 자녀 관계가 중년 위기감에 영향을 준다고 보고하였다. 노환이나 질병 상태에 있는 부모에 대한 부양, 부부관계, 청소년기 자녀의 학업 및 입시에 대한 무한한 경제적 지원으로 인한 부담 등에 의한 한국사회의 중년 남성이 갖는 위기의 특성이라고 볼 수 있겠다. 중년 남성에게 있어서 삶의 질 만족을 위한 중요한 요소가 가정에서의 원만한 의사소통 및 관계라고 한 연구결과와 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다[25]. 중년의 위기를 잘 극복하기 위해 지나온 삶을 재조명 해보고 중년 이후의 삶을 잘 살 수 있도록 새로운 삶의 구조를 형성할 수 있는 계기가 필요할 것이다 [16].

갱년기 극복을 위하여 본 연구 참여자들은 자기주도적으로 주기적인 운동과 좋은 음식을 챙겨 먹고 스트레스를 줄이고 본인이 하고 싶은 일을 하려고 노력하며 술을 줄이고 담배를 끊는 등의 건강증진 행위를 하고 있었다. 이전의 연구들[23,24,26]에서도 가족 유대감 향상, 친

구, 동료 등의 사회적 지지와 규칙적 운동, 건강유지 등이 중년 남성 삶의 질 향상과 위기 극복을 위한 요인이라고 하였다. 이를 위해 부부가 원활한 의사소통 및 문제해결 방법에 대한 이해 및 기술 습득으로 적합한 의사소통 패턴을 마련하여 상호 안정감을 확보하는 것을 제안하였다 [27]. 중년 남성들의 경제적 안정성을 높이기 위한 사회와 국가 차원의 지원과 중년 남성들의 갱년기 증후군을 감소시키기 위한 의학적, 정신 심리적 중재를 통해 안정감을 높여 우울, 분노 등을 조절할 수 있는 방안이 필요하다. 중년기의 삶이 노년기의 삶의 질과 직결되므로[28] 궁극적으로는 중년 남성의 건강증진을 위한 융합 프로그램의 개발과 체계적인 프로그램의 적용이 필요하다고 사료된다.

6. 결론 및 제언

본 연구는 질적 연구방법으로 심층 면접을 통해 중년 남성들이 인식하는 중년에 대한 다양한 경험들을 통해 갱년기의 의미를 파악하고 중년기 위기 극복과 점차 증가하고 있는 중년기 우울증 해절을 위한 융합적 간호중재 프로그램을 개발하는데 기초자료로 활용하고자 시도하였다.

분석 결과 6개의 범주와 19개의 주제모음, 44개의 주제로 중년 남성이 경험한 갱년기의 의미를 도출하였다.

첫 번째 범주는 '신체적 변화'로 하위주제는 체형의 변화가 옴, 이전과 다른 생리적 변화를 느낌, 성 기능 감소이다.

두 번째 범주는 '심리적 변화'로 하위 주제는 허무함, 분노조절이 안됨, 우울함, 눈물이 많아짐이었다.

세 번째 범주는 '업무 수행 능력의 변화'로 하위 주제는 집중력 저하와 적응이 어려움으로 나타났다.

네 번째 범주는 '긍정적 변화'로 하위주제는 편안함, 부러운 게 없음, 성숙을 향해감이었다.

다섯 번째 범주는 '갱년기 인식의 계기'로 하위주제는 자녀의 사춘기, 부모님이 돌아가심, 부부관계의 어려움, 경제적 문제로 나타났다.

여섯 번째 범주는 '갱년기를 극복함'으로 하위주제는 건강관리를 꾸준히 함, 가족과 친구의 지지, 성 기능 증진을 위한 치료로 도출되었다.

본 연구를 통해 도출된 결과에 따라 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 혈액 검사를 통해 호르몬 감소로 갱년기 진단을 받은 대상자들을 심층 면접을 통해 융합적 관점에서 신체적인 면 뿐 아니라 심리적인 면의 갱년기 의미를 파악해 보는 연구를 시도할 것을 제안한다.

둘째, 갱년기 증상을 완화시킬 수 있는 융합적 간호중재 프로그램을 개발한 후 중년 남성들에게 적용하는 연구를 시도할 것을 제안한다.

ACKNOWLEDGMENTS

본 논문은 2014년도 꽃동네대학교 교내연구비에 의해 수행된 것임.

REFERENCES

- [1] Korean Statistical Information Service.
http://kosis.kr/statisticsList/statisticsList_01List.jsp?vwcd=MT_ZTITLE&parmTabId=M_01_01#SubCont, 2015.
- [2] D. J. Levinson, "The seasons of a man's life, New York: ballantine Book. 1978.
- [3] S. H. Ko "Breast cancer in Young women", The Journal of Hee University, Vol. 21, No. 1, pp. 31-36, 2005.
- [4] Y. C. Chang, H. J. LEE. "The Effect of Stress in Middle Life Crisis on Job Attitude", Journal of Business Ethics, Vol. 9 No. 0, pp. 127-149, 2005.
- [5] K. H. Han, J. H. Lee "Now, when you talk about middle age", kyomungak, 2012.
- [6] K. M. Kim, "Late onset Hypogonadism", Korean J Fam Pract, Vol 3, No. 3, pp. 245-254, 2013.
- [7] K. S. Min, D. I. Jang. "Testosterone replacement therapy and monitoring for the male patients with testosterone deficiency syndrome", J Korean Med Assoc, Vol. 54, No. 2, pp. 197-204. 2011.
- [8] K. E. Kim, K. Kwak, H. Y. Min, J. Choi, S. Y. Jeon., "an Investigation into Mid-life as it is Perceived by Middle Aged Korea Men", The Korean Journal of the Human development. Vol. 18, No. 3. pp. 135-155, 2011.

- [9] <http://news.joins.com/article/16656250>
- [10] G. A. Laughlin, E. Barrett-Connor, J. Bergstrom, "Low Serum Testosterone and Mortality in Older Men. *J Clin Endocrinol Metab*, Vol. 93, pp. 68-75, 2008.
- [11] M. W. Lee, H. Park. "A Study on Late-onset of Hypogonadism, Erectile Dysfunction, Depression, and Quality of Life among Middle-aged Male Worker", Vol.25, No. 5, pp. 483-493, 2013.
- [12] S. J. Yoo, Male Climacteric Syndrome -Late Onset Hypogonadism(LOH) in Males-, *Korean journal of Medicin*, Vol. 75, No. 3, pp. 262-266, 2008.
- [13] N. I. Lee, "Phenomenology and Qualitative Research Method", *Journal of Korean Association for Qualitative Research*, Vol. 9, No. 0, pp. 91-121, 2010.
- [14] Y. S. Lincoln, E. G. Guba, "Naturalistic Inquiry", Newbury, Park, CA: Sage, pp. 300-316, 1985.
- [15] P. F. Colaizzi, "Psychological research as the Phenomenologist Views It, in R. S. Valle, and M. King (Eds), *Existential-phenomenological Alternatives for Psychology*, New York, NY: Oxford University Press, pp. 48-71, 1978.
- [16] A. S. Kim, "Digital era, A Middle-aged Problem", *Journal of Korean Home Management Association*, Proceedings of the KHMA Conference, Nov, pp. 9-17, 2001.
- [17] N. H. Jo, C. H. Seong, "Effects of Stress and self Esteem on Depression in Middle-Aged Women and Middle-Aged Men", *Journal of the Korean Convergence Society*, Vol. 7, No. 6, pp. 89-97, 2016.
- [18] T. Y. Ahn, "Diagnosis and Treatment of Andropause", *Korean journal of internal medicine*, Vol.68, No. 1, pp. 123-126, 2005.
- [19] A. A. Werner, "the Male Climacteric", *the Journal of the American Medical Association*, Vol. 112, No. 5, pp. 1441-1443, 1939.
- [20] M. R. Kabir, M. Al-Amin, M. A. Siddique, "Andropause: The male Climacterium", *The Journal of Teacher Association*, Vol. 21, No. 1, pp. 87-92, 2008.
- [21] M. G. Park, S. C. Kang, T. W. Lee, S. H. Kang, D. G. Moon, J. J. Kim, "Attitude of Korean Males toward Late-Onset Hypogonadism : Survey of Males in Their 40s and Above", *Korean journal of andrology* Vol. 25, No. 1, pp. 26-31, 2007.
- [22] ML, Heo S. B. Im, "Depression and Health Promoting Behavior Depending on the Climacteric Symptoms of Middle-aged Male Workers", *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, Vol. 21, No. 3, pp. 239-246, 2012.
- [23] "Contribution of Age Distribution to Death Rates of Intentional Self-harm: 1985-89 and 2010-14", *J Health Info Stat*, Vol. 41, No. 4, pp. 411-416, 2016.
- [24] E. H. Seo, E. Y. Kim, E. Y. Jung, "The Effects of Climacteric Symptom and Hardiness on Mid-Life Crisis", *Journal of Korean Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol. 17, No. 4, pp. 454-463, 2016.
- [25] T. H. Ha, "Development of the Structural Model of Middle-aged Men's Subjective Quality of Life", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 5, pp. 125-135, 2016.
- [26] H. S. Kim, S. S. Kim "A Converged Study about Influences of Job Stress, Job Security, Depression, Family Bond, Subjective Health Status, Social Support on Quality of Life in Married Middle-Aged Male", *Journal of the Korean Convergence Society*, Vol. 8, No. 3, pp. 101-114, 2017.
- [27] S. M. Ok, H. S. Jeon, "The Effects of Spouse Support and Cognitive Strategy for Emotional Regulation on Retirement Anxiety of Middle Aged Men", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 12, pp. 599-605, 2016.
- [28] S. O. Kang, K. S. Ha, "Relation between the Middle aged' s Perception of Successful Aging and their Preparations for the Old Age", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 11, No. 12, pp. 121-144, 2013.

저자소개

전 혜 원(Hye-Won Jeon) [정회원]



- 1993년 2월 : 한양대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2003년 8월 : 한양대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2009년 3월 ~ 현재 : 꽃동네대학교 간호학과 교수

<관심분야> : 만성질환, 호스피스, 노인, 중년기

김 선 애(Sun-Ae Kim) [정회원]



- 2000년 8월 : 충남대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2007년 2월 : 충남대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2010년 9월 ~ 현재 : 꽃동네대학교 간호학과 교수

<관심분야> : 만성질환, 노인, 중년, 운동간호중재