

중년 여성의 노화 체험

신경림 · 공은숙 · 김귀분 · 김남초 · 김주희 · 김춘길 · 김희경 · 노유자
송미순 · 안수연 · 이경자 · 이영희 · 장성옥 · 전시자 · 조남옥 · 조명옥 · 최경숙*

I. 연구의 필요성

넓은 의미에서 노화는 생명체가 탄생하여 사멸하기까지 지속되는 역행 불가능한 퇴화 과정이다. 사람의 경우 신체는 20~25세를 절정으로 해서 점차 내리막길을 걷게 되는데, 생의 말년에 이르면 가속되어 악화 일로에 놓이는 노쇠현상이 나타난다(Song et al, 1998). 중년기는 이 노화가 점차 두드러지는 시기로, 특히 여성의 경우 갱년기를 지나면서 남성보다 더 현저한 신체 노화를 경험한다. 그러나 중년 여성은 신체적 변화이외에도 결혼생활, 직업, 경제문제, 시댁과의 갈등, 인간관계 등 다양한 면에서 변화를 경험한다. 이러한 변화는 스트레스를 유발하고 중국에는 절환으로까지 이행될 수 있다. 그러므로 인류의 건강증진을 추구하는 간호학에서 중년 여성의 신체적 심리적 변화를 이해하고자 하는 노력이 지속될 수밖에 없었다(Im et al., 1999; Kim, 1992; Kuh, 1997; Lee, 1992; Min, 1988; Miller et al., 1992; Oh, 1990; Park, 1989).

한편 인간은 대상을 감각하는데 그치지 않고 의미를 부여하고 해석하여 경험하는 유일한 존재이다. 요컨대, 중년기에 이르러 늘어나는 주름과 흰머리 등 노화의 경후들은 개인과 그가 속한 사회의 가치와 사고의 틀 내에서 의미가 붙여지고 해석되는 현상인 것이다. 그러므로 중년 여성의 노화 현상을 탐구(inquiry)함에 있어서 탐

구자는 중년 여성이 표현하는 체험을 이해하는 맥락적 관계에 놓이게 된다. 즉 체험-표현-이해의 해석학적 접근방식을 취하게 되는 것이다.

이러한 해석학적 접근방식을 취하는 사조가 1980년대 간호계에 새로운 패러다임으로 대두되면서, 간호 연구자들이 인간의 주관적 경험을 탐구하기 위하여 여러 질적 연구 접근을 시도해 왔다. 노화나 중년 여성의 생활 경험 등은 이 시도에서 중요한 주제로 다루어져 왔다. 중년 여성의 경험에 대한 탐구는 여성성을 대표하는 신체 부분과 기능, 예를 들어 폐경, 유방이나 자궁(Shin, 1995)을 상실한 경험, 혹은 남성성의 과시에 의해 학대를 받는 여성(Youn, 1999)에 중점을 두었다. 노화 경험에 대한 탐구는 노쇠시기에 들어선 노년기를 주로 다루고 있고(Fisher, 1995; Futrell, Wondolowski & Mitchell, 1993; Mitchell, 1990) 중년 여성의 노화 경험에 관한 탐구는 드문 실정이다. 따라서 중년기 여성에 관한 논문에서 그간 초점을 두었던 여성성 영역으로부터 시야를 돌려서 건강한 상태에서 중년이라는 생의 과정을 겪고 있는 여성의 노화 경험을 탐구할 필요성이 제기되었다.

인간의 생활세계는 무한공간의 세계가 아니라 직접적으로 경험하고 직관적으로 주어 진 세계이다. 즉, 경험의 지평이 형성되는 것이다(Korean Academic Society of Phenomenology, 1992). 탐구자가 피탐구자의 경험의 본질을 이해하기 위해서 이 지평을 넓히고 조율하

* Members of Gerontological Nursing Interest Group, Sigma Theta Tau
투고일 2002년 4월 22일 심사회의일 2002년 7월 29일 심사완료일 2002년 9월 30일

는 노력이 필요하다. 벤 매년의 해석학적 현상학적 접근은 탐구과정에서 문학과 예술 등 다양한 자료로 활용함으로써 보다 경험의 본질에 가깝게 접근할 수 있는 길을 열어 준다. 그러므로 본 연구에서는 벤 매년의 접근을 적용하여 중년 여성이 노화를 어떻게 체험하는가를 밝혀내고자 한다.

‘여성들에게 중년기는 어떤 의미를 갖게 하는가?’, ‘중년 여성에게 신체적인 노화와 폐경은 어떤 의미를 갖는가?’, 그리고 ‘가정이나 사회와의 관계에서 일어나는 역할변화 및 사회심리적 변화를 체험하면서 삶의 의미를 어떻게 느끼는가?’ 또한 ‘노화를 체험하면서 어떤 의미들을 발견하는가?’를 질문하면서 중년여성의 노화경험의 본질을 찾고자 하였다.

II. 실존적 조사

1. 탐구자의 경험 성찰

본 연구자들은 지금 막 중년기에 들어선 40대 초부터 노년을 얼마 남겨 두지 않은 60대 초반이다. 연구자들이 중년의 경험에서 공통으로 떠오르는 것은 순간 순간의 소스라치는 놀라움, 누군가를 향한 알 수 없는 분노, 젊음의 끈을 놓치지 싶은 안타까움, 그냥 받아들이기 싫고 그래서 시간을 끌다가 어쩔 수 없이 받아들일 수밖에 없었던 서운함 같은 것이었다. 눈이 피곤하고 책이 잘 안보여서 안과외사를 찾아가던 어느 날 ‘돋보기를 꺼야 한다’는 의사의 말이 믿어지지 않아 수년을 거부하며 돋보기 맞추기를 거부하고, 더 이상 연구하기가 싫어지고 직업적 발전에 대한 자신감을 잃게 되었다. 중년기를 겪고 있는 연구자들은 문득 문득 자신이 늙어간다는 사실에 매우 복잡한 심정에 놓이게 되었고, 중년은 결코 이겨내기가 쉽지 않은 시기임을 깨달았다. 연구자들은 ‘사회에서 전문직에 종사하고 있는 우리들의 경험은 이렇한데, 가정에서 역할을 점차 잃어 가는 중년 여성들의 경험은 어떠한 것인가’에 관심을 갖게 되었다. 이 경험은 연구자들로 하여금 그동안 사각지대에 놓여 있던 중년 여성들의 노화에 대하여 심층적으로 탐색할 필요성을 일깨워 주었다. 연구자들은 ‘중년이라는 성장 발달기에 놓여 있는 여성들은 자신이 늙어간다는 것을 어떻게 인식하고 여기에 어떤 의미를 부여할 것인가, 그리고 어떻게 이 시기를 거쳐갈 것인가’는 질문을 하게 되었다.

2. 어원의 추적

언어는 인간의 경험을 가장 잘 드러내 주는 도구로서, 이를 통하여 경험의 의미와 의식구조를 파악할 수 있다. 본 연구의 주제가 되는 ‘중년’과 ‘노화’에 대한 어원을 추적하여 경험의 본질에 접근하고자 한다.

중(中) : 가운데. 물건의 가운데를 나는 모양

중년기 : 젊지도 늙지도 않은 시기(Summer, 1995).

노화 : 출생 혹은 수정에서부터 시작해서 죽을 때까지 지속되는 상호작용적인 생물학적, 심리학적, 사회적 과정. 생의 후기의 생물 심리 사회적 변화(Birren, 1996)

3. 중년 여성의 경험에 관한 자료 수집

1) 표본 추출과 텍스트 선정

중년이라는 생의 성장 발달기에 경험하는 노화를 기술해 줄 참여자로는 면담 당시 진단받은 질병이 없고 병원에 입원해 있지 않은 40세에서 64세 사이의 여성 6명을 선정하였다. 선정된 6인의 일반적 특성은 6인의 대상자중 3인이 대학원을 졸업하였고 3인은 대졸 학력을 갖고 있었다. 직업은 교직이 4인이고 사무직이 1인, 가정주부가 1인이었다. 종교는 4인이 기독교, 1인이 불교, 1인은 종교가 없다고 하였으며 연령대는 40대가 4인, 50대가 1인, 60대가 1인이었고 결혼상태는 6인 모두 기혼이었다.

간접적인 경험 자료로는 중년을 소재로 하거나 중년의 경험이 포함된 문학과 미술 텍스트를 수집하였다. 텍스트로는 시, 소설, 수필, 그림, 사진 중에서 중년의 삶을 소재로 하거나 생의 주기에 관한 내용을 담고 있는 작품을 선정하였다.

2) 자료수집

직접 경험에 관한 기술을 확보하기 위해 2001년 1월부터 12월까지 다단계 심층면접을 실시하였으며 보충적 방법으로 관찰자료와 참여자의 사진 등의 기존 자료도 수집하였다. 참여자에게 연구목적과 필요성을 설명하고 연구 동의서를 받은 후 면담을 시작하였다. 1차 면담시간은 1시간에서 2시간정도 소요되었다. 자료의 누락을 방지하고 분석과정에서 반영적 사고(reflective thinking)에 도움이 될 수 있도록 면담 내용을 녹음하는 동시에 면담 노트에 간이 기록 작성하였다. 자료수집과정에서 참여자들이 실제 경험(real experience)을 스스로없이 드러낼 수 있도록 참여자와 유사한 연령의 연구자를 배정하였고 가끔적 유사한 언행을 사용하면서 자연스러운 대화체의

면담을 진행하였다. 또한 면담은 참여자의 집이나 참여자가 선정한 커피숍 등 참여자에게 부담을 주지 않는 장소에서 이루어졌다. 면담은 참여자의 긴장을 풀고 신뢰 관계를 형성하기 위해 일상적인 인사로 시작하여, 본 연구의 주제와 관련하여 “늙는다는 건 무엇이라고 생각하십니까?” “나이가 들어가시면서 달라진다고 생각되는 것에 대하여 말씀해 주시겠습니까?” 와 같은 질문으로 진행하였다.

녹음된 자료를 면담일지와 대조하면서 필사하여 텍스트를 완성하였다. 완성한 텍스트에 대한 분석은 면담을 주관한 연구자와 대상자를 만나지 않은 연구자가 각각 분석하고 연구자 전원이 모여서 주제분석의 발표작업을 통해서 연구자간 분석의 이견을 조정하는 과정을 거쳤으며 1차 분석 작업에서 면담자료중 재확인을 요하는 부분과 보충이 필요한 영역의 목록을 작성한 후 2차 면담을 실시하였다.

간접 경험 자료는 각 연구자가 선정해 온 문학 작품과 사진, 그림 등을 전체 연구자가 함께 읽어보고 감상하면서 중년의 체험을 잘 드러내는 것으로 판단되는 텍스트를 최종으로 결정하였다.

4. 현상학적 해석학적 반성

자료의 분석은 현상의 의미, 핵심적 주제, 주제의 구조를 밝히기 위하여 밴 페년의 특징(highlighting) 접근법과 행간(line by line) 접근법을 적용하였다. 1차 분석작업에서 연구자 17인 전원이 참여자의 경험을 공유할 수 있도록 6인의 면담을 담당한 연구자는 면담과정에서 관찰된 내용과 연구자의 느낌 등을 보충 설명하여 텍스트의 이해를 도왔다. 예술 작품은 연구자 전원이 작품을 읽고 감상하면서 받는 느낌과 의미를 자유롭게 토의하여 공감대를 형성하면서 분석하였다. 2차 분석 작업에서는 각 참여자의 텍스트를 반복해서 읽으면서 반복되는 단어, 절, 문장을 찾고 참여자의 의도가 강하게 드러나는 부분들을 유의하면서 의미를 이해하고자 하였다. 또한 각 참여자들에게서 공통적으로 나타나는 의미와 표현들을 검토하면서 경험의 본질에 접근하고자 하였다.

5. 방법론적 정확성 확보

해석학적 현상학 연구의 관건은 ‘경험의 본질에 얼마나 가까이 다가가서 그럴듯한 해석을 만들어 낼 수 있을 것인가?’에 있다. 본 17인의 연구자들은 간호학 전공자

로서 3~15년 동안 질적 연구경험과 질적 연구 교육경험이 있었고, 직접 연구 경험이 없는 연구자는 6개월에 걸친 질적 연구 세미나를 통해 연구 자질을 훈련하였다. 분석결과의 타당성 확보를 위해서는 전 분석과정에서 면담을 담당한 6인의 연구자를 포함한 전 연구자간에 분석과정 및 분석내용의 확인작업을 거쳤으며 연구결과는 면담을 담당했던 연구자와 참여자와의 확인 작업을 통해 확보하였다.

5. 참여자에 대한 고려

참여자의 권리와 사생활을 침해하지 않기 위해서 연구 참여, 면담의 녹음과 기록, 보고서에서의 원자료 제시 등에 대하여 서면 동의를 받았다. 면담 전에 반드시 전화로 방문 사실을 알리고, 조용하고 다른 사람들에게 노출이 되지 않는 면담 장소를 물색하였으며, 피로도를 유발하지 않도록 시간을 조절하였다. 참여자가 노출을 꺼려하는 내용에 대하여는 진술을 강요하지 않았고, 보고서에 포함하기를 거부한 내용 역시 삭제하였다.

III. 중년 여성의 노화 체험

1. 문학과 예술작품에 표현되는 중년여성의 노화

Van Manen(1990)은 훌륭한 시, 소설, 그외의 예술작품들은 현상학적 실제에 관한 통찰력을 증가시키는 근거가 된다고 믿었다. 우리가 문학을 참고하는 이유는 이들 예술적 자원들이 우리의 개인적 매일 매일의 경험들의 순환의 범위를 일반적으로 표출하는 풍부한 경험과 통찰력을 우리에게 제공할 수 있기 때문이라는 것이다 (Van Manen, 1990).

본 연구자들은 문학작품, 그림, 사진 등 예술작품에



<사진 1>

서 표현된 중년기의 삶에 대한 조사를 통해서 압축된 인간경험의 다양성과 초월된 형태를 확인하였고 이러한 예술작품의 조사를 통하여 갖게 된 중년기 삶의 현상학적 통찰력을 분석에 통합하였다.

<사진 1>은 여름에 무성했을 나무에서 다 지고 남은 마지막 잎새를 부각하고 있다. 가을이면 흔하게 접하게 되는 자연 풍광임에도 불구하고 이를 바라보는 사람들의 마음은 상황과 마음자리에 따라 다양할 수 있음은 이 사진은 염두에 두고 있는 듯 하다. 작가는 사진과 부연하여 다음과 같이 서술하고 있다.

마지막 하나 남은 잎새를 바라보며
이젠 끝이다. 아니 다시 처음이다.
그 차이는 바라보는 사람의 마음에 있을 뿐
잎새에 있지 않다.

하나의 퇴락은 예정 지어진 운명이요, 이는 또 하나의 새로운 시작을 전제하는 것이기도 하다. 일이 하나 남은 것은 완전한 겨울도 아니요, 무성한 여름은 더더군다나 아니다. 단지 여름과 겨울을 건너가는 가을인 것이다. 인생에서의 중년은 그렇게 보여지는 시기이다.



<사진 2> 삽입, 장숙 <신체의 역사> 1999

여성의 신체부위를 확대한 장숙의 사진은 세월의 흐름에 따른 육체의 생성과 소멸을 기록한다고 사진에 부연하여 설명하고 있다. 늙은이의 신체에 진 주름은 분명히 아름답지 않다. 그것은 살아생전에 육체의 소멸을 경고하는 자연의 메시지와도 같은 것이다.

2. 참여자의 직접 경험에 나타난 중년여성의 노화 체험

현상학적인 반성을 통하여 중년여성이 경험하는 노화 과정에서 다음과 같은 주제들을 발견하였다.

어느 날 갑자기 도둑같이 다가 온 늙음의 징표들
불편하고 고단한 몸과 마음
마음먹기에 달린 내 늙음
그럼에도 얻는 것이 더 많은 결실의 시기

원자료 중에서 이 주제들에 대한 생생한 체험을 드러 내주는 대표적인 텍스트를 선정하여 제시하였다.

1) 어느 날 갑자기 도둑같이 다가 온 늙음의 징표들
급속히 쇠퇴해 가는 노년기와는 달리 중년의 노화는 가랑비에 옷이 젖어 들듯이 서서히 진행된다. 따라서 중년 여성은 일상 속에서는 자신의 늙음을 인식하지 못하다가 어느 날 갑자기, 그리고 문득 문득 여러 자극을 통해서 늙어 가는 자신을 발견한다. 중년 여성이 늙음을 인식하는 계기는 거울과 사진 속의 자기 자신의 모습, 주변 사람들의 모습 속에서 반영되는 자신의 모습, 나이 값으로 매도하는 사회적 인식 등이다.

변해 버린 늙은 내 모습

중년 여성은 거울 속에 비친 흰머리와 목의 주름, 아랫배의 살, 벌어진 치아 등 노년의 상경을 바라보면서 자신이 늙어간다는 사실을 깨닫는다.

언제부턴가 내가 늙고 있구나 이런 게 늙는 것인가 보다 하는 생각을 가끔 하곤 합니다. 거울을 보다 문득 뚜렷하게 자러장은 흰머리를 볼 때 나도 모르게 아랫배에 살이 찌 있었을 느낌 때, 목에 뚜렷하게 생긴 주름을 볼 때, 그걸 때-- 늙 그런 거는 아니지않-- 손톱, 발톱도 딱딱해 지고. 이가 내가 보기에 또 벌어져 이새에 자주 음식이 끼고- 치과에 가니까 피부가 주름지고 늙듯이 그런 거라고

주변 사람들의 모습 속에서 반영되는 나의 늙음

중년에 이르기까지 중년여성과 일상생활을 함께 하는 남편, 친구, 부모세대, 자녀, 그리고 자녀와 같은 젊은 이들은 상대적으로 또는 동일시된 중년여성 자신의 늙은 모습을 반영하고 있다. 남편과 친구는 늙어 가는 동지로서 중년 여성의 거울이 된다. 남편의 늙은 모습은 바로 삶의 동반자인 내 모습이 되고, 친구의 주름 역시 내 주름과 다를 바 없이 느껴진다.

친구등을 볼 때, 친구등이 모두 늙은 얘기를 한다. 나는 안 늙었다고 하고 싶는데 친구등 모양을 보면서 나 또 늙었구나--.

남편을 쳐다볼 때 내 남편이 늙었구나 생각하면서 나 또 늙었지.

한편 젊은 세대, 특히 자식이 커 가는 모습은 상대적으로 자신이 늙었음을 깨닫게 해준다.

남편이 예쁜 여자를 보았다며 말할 때 그걸 때 내가 나이 먹은 여자호 변했음을 식감하게 됩니다.

학생등의 젊은 모습에서 싱싱함을 느낄 때 내가 나이를 먹어가고 있구나.

경춘을 앞둔 자녀등을 볼 때 내가 늙었구나--

나이 값으로 강요되는 늙음

중년여성에게 있어 나이로 모든 것을 판단하는 사회적 인식은 어쩔 수 없게 자신이 늙어간다고 인정하게 만든다. 나이는 중년 여성의 실제 모습과 능력 변화에 앞서, 스스로 그리고 타인으로부터 늙음의 징표로 인식된다.

예전에는 안 그랬는데, 40 이 넘어가니까 가끔 나도 늙는구나. 마음이 파혼 전까지만 해도 마냥 내가 젊다는 생각만 했는데 -- 나도 이제는 늙는 쪽으로 생각될 때가 문득 문득 있고 그게 이상하면서도 그쪽으로 받아들이게 되는 것 같아.

그러나 시간이 지나면서 이 낯설어서 거부하던 사회적 징표와 명칭들이 자연스럽게 받아들여지면서, 특히 낯선 사람의 "아줌마"라는 호칭이 어느덧 자연스럽게 느껴지면서 자신의 늙음을 실감하게 된다.

사람들로부터 아줌마 라는 호칭과 아가씨라는 호칭을 함께 듣게 되던 때-- 어쩌다가 아줌마라는 호칭을 들으면 이게 나를 부르는 소리가 당혹해하던 심정이, 그러 기를 꽤 오래, 시간으로 하면 1,2년 아니면 3,4년 지나면서 아줌마라는 호칭을 받아들이게 되고 편안해 졌어 요.

2) 불편하고 고단한 몸과 마음

비록 문득문득 느끼는 것이기는 해도 늙는다는 것은 추하고 많은 불편을 가져다 주어 중년 여성을 힘들고 고단하게 만든다. 늙음으로 겪게되는 불편함은 주로 몸의

변화에서 비롯되어 마음과 대인 관계, 그리고 사회적 역할에까지 영향을 미친다.

마음만큼 따라주지 못하는 몸

나이를 먹으면서 변하는 중년여성의 몸은 예전엔 의식하지도 못하고 일상적으로 했던 일조차도 어렵게 만든다. 몸은 쇠퇴하고, 갖가지 기능은 떨어지거나 중국에는 없으며, 지나치게 예민해져 불편해 진다.

기억력. 순간 순간 아주 강대한 것들. 예를 들면 사냥이슴, 농러갔던 장소명 이 생각나지 않을 때가 있어 요. 이럴 때면 '아이고 내가 치매에 걸린 것은 아닌가?' 하고 스스로 농랄 때가 있어요.

더욱이 병이 들거나 수술을 받고 나면 몸이 더 취약해지고, 늙어 가는 것을 식감하게 된다.

강상선 수술을 받았을 때, 집에 와서 생활을 하려니까 정양 기가 막히더라구. 백리전 가려고 지하도를 건너야 하는데 자신이 없더라구. 내려가기도 겁나구 거기까지 갈 수 있을까 그런 생각이 드는 거야.

사람 구실 제대로 못하는 중늙은이

몸이 마음먹은 대로 따라주지 못하고 불편해지면 중년여성은 본인에게 주어진 구실을 제대로 할 수 없게 됨을 느낀다. 배우자에게는 여성으로서의 역할을, 자녀에게는 항상 내리 사랑을 베풀던 자상하던 어머니로서의 역할이 점차 축소되는 것이다.

성교시 분비물이 잘 안 나온다든지 그것은 불편한 거라기 보다는 배우자에게 피안할 거머라구. 그건 내가 여성으로서의 역할에 제한을 받는다고나 할까 그건 여성으로서 불충분하다고 할까. 배우자에게 피안하고 늙는 것은 자연스러운 거니까 받아들이는데 그전보다 좀 제한을 많이 받는다나 싶고

쓴살같이 내리닫는 내 인생

중년의 삶에서 중년여성의 몸은 변화되고 그 역할을 잃어버리게 된다. 이 변화는 탄력적으로 부침하던 젊은 날과는 달리 회복의 기미는 보이지 않고 아래로만 향한다. 그러나 중년이 되면서 변하는 것은 몸이나 역할만이 아니다. 시간은 내리막길의 수레와 같이 덧없이 밀려 내려간다.

더 노인에 비하면 젊은 나이가 아닌에도, 신체적으로 좋아지는 것은 없는 것 같아, 더 나빠지지 않으면 다행이라는 수준이죠.

작년 익인지 그 작년의 익인지 구별이 안 갈 때가 많이. 시간이 너무 빨리 가.

그래도 마음은 언제나 청춘

중년여성의 몸은 비록 퇴락하고 불편해지고 망가지 가지지만 마음은 항상 한 걸음 뒤에 머물러 있다.

서른 여덟, 서른 아홉, 마흔이나 마흔 하나나 몸이 변하는 것은 큰 것 같아. 창 재피우는 것은 보통 50정도 되신 분들이 -- 노는 걸 보니까 꼭 옛날에 내가 착근 다 녀 때 쯤가서 노는 거랑 비슷한 분위기인걸. 그때는 그게 그렇게 웃기더라구. 젊은 늙었어도 싸움은 청춘이구나 생각했거든. 요즘은 내가 그런 것 같아. 젊은 자꾸 시원찮아지는 것 같은데 싸움은 젊 자신이 없지않 늙었다는 생각이 안들거든

영망이 되는 기분

중년여성에게 마음은 아직도 청년기에 머물러 있는데, 몸은 추하고 불편하게 변해버리고 사람으로서의 도리를 다하지 못하는 것에 대한 느낌은 매우 복잡하고 미묘하다. 자식과 남편에게는 서운하기조차 하다.

남편이 뚱뚱하다고 할 때, 자신을 가꿀 줄 모른다고 할 때, 나이가 들은 것이 서운할 것인지, 아니면 남편에게 서운할 것인지 서운합니다.

요즘은 자식에 대한 섭섭함이 제일 많이 느껴지고 고개 굉장히 섭섭하고

막연히 생각은 했겠지만 막상 딱치고 보면 더 이상 낫설 수 없이 영망이 되기도 하는 것이

3) 마음먹기에 달린 내 늙음

중년여성은 문득 문득 늙어 가는 경표를 보면서 소스라치게 놀라고, 몸은 불편해지고 기분은 영망으로 망가지기는 해도, 늙음은 어쩔 수 없이 진행되는 삶의 과정이고 한편으로는 살아있는 모든 것들이 겪어야 하는 자연의 섭리임도 받아들여지게 된다. 그러므로 어떻게 마음을 먹느냐에 따라 중년 여성의 인생은 달라질 수 있는 것이다.

좋은 것은 아니라도 늙는 것은 자연의 섭리

중년여성은 몸이 불편하고 제 구실을 못하는 것이 못내 서운하고 기분이 영망이 되고, 시간이 덧없이 흘러감을 느끼고 ..그러나 중년여성은 늙는다는 것은 자연의 섭리라는 것을 모르는 바는 아니다.

인간의 자연적인 삶의 과정이라고 생각하고 받아들인데 모든 것이 불편해지는 거더라구 ... 노하는 좋은 것은 아니지만 우리가 받아들여야 하는 것이고, 자연스러운 것이라고 생각하고-- 나서, 자라고, 그리고 늙고 그리고 흠으로 돌아가고. 자연의 섭리라고

천국과 지옥은 모두 내 마음속에

중년여성에게 있어 늙는다는 것이 딱히 좋은 것이라고 말할 수는 없지만, 마음을 고쳐 먹고 가치 기준을 바꾸면 힘들고 추하고 불편한 가운데에서도 또 다른 의미를 찾을 수 있다. 이러한 마음가짐이 성공적인 노년을 대비하는 가장 중요한 기초가 된다.

노년을 보다 성숙하게 보내는 노인도 있지만 그것이야무에게나 누구에게나 있는 것, 혹은 저절로 오는 것은 아니라 보이고

사냥이 태어나서 늙지도 죽지도 않는다면 그것도 끔찍한 노릇이 아니라고 생각합니다. 죽기 전까지 자신의 노후에 대해 잘 대비해 놓지 않고 멎는 노하는 참으로 비극적인 수도 있다고 생각합니다.

외면에서 내면으로 돌려지는 시선

마음을 바꾸면 바깥으로 향했던 시선이 내면으로 전환되고 내실을 기하면서 중년여성에게 인생은 더 풍요롭고 수월해 진다.

우선 주어진 몸으로 드러난 아름다움보다는 내면에 가꾸어온 아름다움을 더 귀중하게 여기고, 신체의 왕성함보다는 지혜의 왕성함에 더 가치를 두게 된다.

40을 넘기는 것은 30에 비하면 쉽게 넘어 갔어요. 왜냐하면 사냥이 나이가 들면서 변하지 않는 것도 끔찍한 일이라는 걸 알았거든요. 나이가 들면 그 나이에 맞는 다른 아름다움이 있다는 것도. 아름다움이랄 것이 눈에 보이는 청초함, 깨끗함, 예쁨 이런 것들만이 아니고, 연륜, 능력, 포용력 등 눈으로 볼 수 없는 많은 다른 가치, 능력들이 있다는 것을 알게 되었기 때문입니다.

젊은 시절에는 신체적으로 형성할 만큼 나에게 요구

양이 많았고 지금은 내가 신체적으로 나이든 많은 나에
게 요구하는 그런 신체적으로 형성할 요구량이 아닌 사
는 지혜어떤가 그런 거지.

이처럼 중년 여성은 변화된 몸에 연연하기 보다 새로
운 마음의 옷을 입히고, 지는 낙엽에 매달리기보다는 하
나 더 늘어가는 나이테의 가치를 더 중히 여기는 현명함
을 선택한다.

어기에도 팽팽한 피부 이런 거는 지금의 나하고도 맞
지도 않고- 나는 그냥 내모습에서 고상하게 늙어가고 싶
다는 거지.

30대 후반 37까지만 해도 마음이 항상 쫓겨서 버려져
대학 때 흉내를 내고 싶고 그게 나쁜대호 어육한다고 생
각했거든, 이제는 내 스스로가 너무 얇 어육하고 이제는
중년의 중후한 멋쪽으로 생각해 받아지 하는 마음을 갖
게 돼.

4) 그럼에도 얻는 것이 더 많은 결실의 시기

마음을 고쳐 먹고 새로운 눈을 갖게 되면 중년 여성
은 비로소 늙음을 통해서 더 많은 것을 얻고 더 성숙된
모습으로 남은 인생을 가꾸어 가게 된다.

떨어진 시력은 시야를 넓혀주고

마음을 고쳐 먹고 생각이 바뀌면 중년여성은 새로운
눈을 갖게 되어 평범했던 것, 그동안 시야에서 벗어났던
것들이 새삼 눈에 들어오게 된다. 점차로 잃어가던 시력
이 내 마음을 어둡고 좁아들게 했으나, 새로운 마음의
눈은 상대적으로 더 많은 것들을 볼 수 있도록 시야를
넓혀 준 것이다.

특곳 같은 작은 곳이 이쁘고 자연이 너무 아늑당고
내가 늙어서 그런가 보다

퇴락하고 잃는 것이 아닌 삶의 훈장이 쌓이는 것

크는 아이들을 보면서 중년여성은 상대적으로 자신이
늙었다는 것을 실감하고 아이들의 세계에서 밀려난 자신
의 신세를 한탄하던 중년 여성은 마음가짐을 바꾸면서
그것은 잃은 것이 아니라 오히려 삶의 훈장이라 여기게
되는 것이다.

오히려 시감이 지나면서- 내가 무엇인가를 성취하고

아이들이 크고 내가 살아온 흔적이 쌓인다고 생각하니까

비록 여성성을 많이 상실했다해도 남편의 마음을 팔
이 없이도 읽어낼 수 있는 능력이 생긴다.

본질적으로 남편과 대등하다고 생각되기 때문에 ---
도리어 소소한 부분에서 나이 들어 댕지 스스로 속스러
운 부분이 느껴지곤 합니다. 저깅 그런 것이 아니라 남편
도 저호 인해 이런 느낌을 가진 수 있을 것이나 생각
합니다. 왜냐하면 저의 말에 남편도 예민함을 느낄 수
있기 때문입니다.

정돈되고 안정된 중후한 내 인생

이제 중년 여성은 여름의 활기와 왕성함보다는 정돈
되고 안정된 가을의 기운을 자기의 모습이라고 인식한
다. 중년은 어둡고 홀어진 것이 아니라 중후하고 넓은
것이다.

중년이 되면서 얻는 것은 안정되고 여유가 있는 삶이
다. 여유를 찾은 중년 여성은 이제 뒤를 돌아보고, 어제
의 경험을 오늘을 이해하는 밑거름으로 삼는다.

나이가 든다는 것은 이제는 무엇인가 안정되고 여유
가 생기는 것이, 무엇인가 자신의 일을 해했다는 그런
마음- 다른 것은 세상에 대한 이해가 넓어졌다든, 여
유가 생기고-- 그동안의 모든 경험들, 그것이 좋은 것이
면, 나쁜 것이면. 그런 모든 연륜 경험들이 오늬를 이해
하는데 보탬이 됩니다. 그럭 때면 연륜이 중요함을 알게
됩니다.

깊고 넓어진 삶

중년의 여성은 마음이 안정되고 여유를 찾은 뿐 아니
라 살아온 흔적만큼 지혜의 샘도 깊어진다. 단순하고 단
편적인 사고는 지혜의 힘으로 깊이 있고 융통성이 있는
사고로 변화된다.

어떤 일을 처리하는 과정에서 예전엔 단순하고 단편
적으로 접근하였다면 이제는 그동안 살아온 날들의 경험
이 종합적으로 작용하여 더 깊이 있고 다면적인 접근이
가능하게 된 것은 나이를 먹은 것의 --

과거의 틀을 벗고 풍부한 경험을 재산으로 삼은 여성
들은 다른 사람들을 포용하고 감싸 안는다. 주변 사람,
특히 노인 세대에 동류의식이 생기면서 어머니와 시어머

니를 이해하면서 과거의 갈등과 서운함이 동정과 안쓰러움으로 바뀌게 된다. 내 어머니에게서 나를 발견했기 때문이다.

예전에는 굉장히 시어머니께 서운했던 것이 많은데 노인을 보면 아! 북쌍하구나 참 앓았구나, 참 친정언니도 짜장가지고 두 분에게 장애가 되겠다 라는 그런 생각이 -- 저도 나이가 들어서 이해가 되고 같이 그런 마음이 드는 것도 있습니다. 노인네들이 느끼는 그런 마음은 느낄 수가 있고 행동에 있어서는 더욱 그런 거 같애. 노인의 마음을 100% 이해할 수 있을 거 같아.

IV. 현상학적 글 쓰기

중년 여성들에게 있어서 노화는 비록 여러 가지 불편을 초래하고 겪어내기 힘든 경험이기도 하지만 자연스러운 삶의 과정으로 인식된다. 청년과 노년의 갈림길에 선 중년 여성은 한편으로는 청년기의 왕성한 몸이 쇠퇴해감을, 그리고 한편으로는 노년의 지혜의 바다를 경험한다. 노화는 이처럼 부정적인 측면도 있으나 긍정적인 면도 아울러 지니고 있는 동전의 양면과도 같은 현상임을 깨달아 가는 것이다.

노년에 비해 아직은 젊음의 기운을 지니고 있는 중년 여성은 심각하게 노화를 경험하지 못하고 지나다가, 어느 날 문득 거울 속에서 그리고 사진 속에서 변해버린 자신의 모습을 보고는 놀라움을 금치 못한다. 거울 속에 비친 나는 어느 덧 회곳곳 백발이 비치고 목에는 굵은 주름 한 줄이 그어져 있다. 사진은 내 마음처럼 언제나 청춘일 줄 알았던 몸의 나이의 태를 선명하게 그려준다. 탄탄하고 매끄럽던 젊은 여성의 몸은 어느 덧 주글어 들고, 몸은 마음만큼 따라주지 않는다. 낮은 바람 소리조차도 보고 듣고 느낄 수 있고 날아갈 듯 하던 내 몸은 어느새 둔하고 느리고 늘어져 있다. 거울과 사진 속에서 늙어 가는 내 모습을 친구와 남편에게서도 발견하면서 '아 살쪄고 주름진 내 어머니가 바로 나였구나'를 깨닫게 된다. 생기 발랄한 젊은 사람들을 보면서, 또한 자식이 커 가는 모습을 보면서 상대적으로 그만큼 늙어 가는 나를 인식하게 되고, 젊은 시절에는 낯설지만 했던 아홉의 호칭이 아무런 저항감 없이 내 것으로 느껴지면서 '나도 어쩔 수 없이 늙고 있구나'를 깨닫게 된다.

그러나 내가 늙었다는 것이 마음에 와 닿는 것은 순간 뿐, 마음은 언제나 청춘으로 남아있다. 청춘의 마음에 늙어 가는 몸은 기분을 더 영망으로 만든다. 그동안

자식을 위해 온갖 것을 다 바치고 바쁘게 살아온 자신을 돌아보면서 부모자식간의 주고받음이 무언가 공평치 않은 것 같아 섭섭하고 억울한 생각이 들기도 한다.

비록 늙어가면서 기억력이 떨어지고 여성의 역할도 제한되어 복잡 미묘한 기분도 들지만, 마음만 바꾸면 늙는 것이 그리 나쁘지만은 않다는 것도 깨닫는다. 아울러 삶은 한 과정이고, 늙는다는 것은 삶의 필연적인 부분임을 깨닫는다. 중년이 되면서 이해심이 넓어지고, 살아온 흔적만큼 지혜도 쌓이고, 삶의 여유가 생긴다. 여유를 가지고 한 걸음 물러서서 생을 돌아보면, 젊은 날 때 달렸던 일들이 딱히 무질없는 것만은 아니지만 '왜 그리도 절대 절명인 것처럼 짐작했던가'를 깨닫고 보다 포괄적이고 객관적으로 삶을 평가한다. 편안함을 좋아하게 되지만 그것은 게으름이 아니라 삶의 반성을 통해서 얻게 되는 현명함이고, 짐착과 속도와 변화를 좋은 것으로 알았던 젊은 날의 가치는 바람에 흔들리지 않는 중후함을 더 중히 여기는 노년의 가치로 대체된다.

이제 나와 가족에게 고정되었던 시야가 확대되어 내 주변을 살필 수 있고, 그동안 대수롭게 여겨지지 않았던 들쭉이며 너무도 당연하여 존재 여부조차도 느끼지 못했던 여러 자연물들이 새삼 가깝게 다가오고, 그 안에 깃들여 있는 눈에 보이지 않는 생명력까지도 잃어볼 수 있는 여유가 생겨난다. 감각의 세계 그 너머에 놓인 또 다른 의미의 세계를 볼 수 있는 혜안이 생긴 것이다.

이처럼 중년 여성은 몸이 노화되는 것을 문득 문득 인식하면서 불편함을 느끼고 때로는 충격을 받기도 하나, 나이를 먹어감으로써 얻게 되는 여유와 풍요를 떠올리고 노화를 자연스러운 과정으로 받아들여지게 된다. 나이의 태가 시야를 밖에서 안으로 돌려주고, 감각세계 이면의 의미의 세계를 보는 혜안을 함양해주고, 무겁고 불편함을 중후함으로 변화시키고, 낙엽이 떨어지는 가운데 열매를 찾게 해 주는 것이다. 청년기가 몸의 황금기라면 노년은 지혜의 황금기이다. 중년 여성은 이 두 연못 사이의 다리 위에 서서 두 황금 연못을 모두 소유할 수도 있고 모두를 잃을 수도 있다. 어느 길을 택할 것인가는 중년 여성 자신의 몫이다.

V. 결론 및 제언

이 연구는 중년기 여성 간호의 근거 자료를 마련하기 위하여 중년이라는 생의 고비를 겪는 여성들의 노화 경험의 본질을 발견하고자 시도하였다. 중년 여성의 노화 경험의 본질에 가능한 가깝게 접근하기 위하여 벨 페넌

의 해석학적 현상학적 방법을 적용하였다. 중년 여성의 노화 체험에서 '어느 날 갑자기 다가온 늙음', '불편하고 고단한 몸과 마음', '마음먹기에 달린 내 늙음', '그럼에도 얻는 것이 더 많은 결실의 시기' 등 네가지 주제를 발견하였다. 여성에게 있어서 중년에 다가오는 노화는 몸과 마음이 퇴락하고 쇠퇴하여 불편하고 받아들이기 힘든 생활사건이다. 그렇다고 이 변화가 자연의 섭리인 것을 거부하는 것은 아니며, 마음먹기에 따라 더 많은 것을 얻을 수 있고 성공적인 노화에 대비하는 중요한 경험인 것이다. 이러한 중년 여성의 노화 체험에 대한 연구는 간호사들에게 중년기 여성들을 간호하는 데 다양한 정보를 제공하고, 보다 효율적인 간호기술을 개발하는 데 기초적인 자료를 제공한다. 즉 노화과정을 경험하면서 중년기 여성들이 갖는 주관적인 의미들을 탐색하여, 더욱 긍정적인 의미를 발견하도록 촉진하고, 사고의 전환을 통해 보다 건강한 중년의 삶을 영위하도록 돕고, 성공적인 노년기를 대비하도록 하는데 도움이 될 것이다.

이 연구는 중년이라는 성장위기를 경험하는 여성의 경험을 노화에 중점을 두고 탐색하였다. 중년기에 경험하는 각종의 위기 사건들 예컨대, 질병이나 수술, 사별, 이혼 등의 상황위기에 놓인 중년 여성의 노화 경험에 대한 탐색은 또 다른 의미와 주제를 밝혀줄 것이다. 또한 인간행위의 심층에 자리잡은 의미와 이 의미가 표출되는 담론은 그가 속한 사회문화적 맥락에 의해 영향을 받고 결정된다고 가정할 때, 해석학적 현상학적 접근 이외의 질적 접근 역시 중년 여성 간호에 유의미한 자료를 제공할 줄 것이다.

References

Birren, J. E. (1996). *Encyclopedia of Gerontology*. New York: Academic press.
 Fisher, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life, *Int'l. J. Aging and Human Development*, 41(3), 239-250
 Futrell, M., Wondolowski, C., & Mitchell, G. J. (1993). Aging in the oldest old living in Scotland: A phenomenological study, *Nurs Science Quarterly*, 6(4), 189-194
 Im, E. O., Meleis, A. I., & Lee, K. A. (1999). Symptom experience during menopausal transition: Low income Korean immigrant

women. *Women & Health*, 29(2), 53-67.
 Kim, Y. H., & Park, H. S. (1992). A study on stress life event and physical symptoms of housewife in a city. *J Korean Acad Nurs*, 22(4), 569-588.
 Korean Academic society of Phenomenology. (1992). *Hermeneutic phenomenology of life-world*. Seoul: Seokwung Pub.
 Kuh, D. L., Wadsworth, M., & Hardy, R. (1997). Women's health in midlife: The influence of the menopause, social factors and health in earlier life. *British J Obstetrics & Gynecology*, 104(8), 923-933.
 Lee, P. S. (1992). Psychosocial theory of aging. *The Korean Nurses*, 31, 4(167), 25-31.
 Mitchell, G. J. (1990). The lived experience of taking life day-by-day in later life: Research guided by Parse's emergent method, *Nurs Science Quarterly*, 3(1), 29-36
 Miller, M. G., & Miller, K. U. (1992). Affective and cognitive response to disease detection and health promotion behaviors. *J behavioral med*, 15(1), 1-23.
 Min, S. K. (1989). A study on concept Wha disease. *J Psychi Med*, 23(4), 604-615.
 Oh, K. O. (1990). *A study on relationship of social support, life event, and depression between healthy adult and psychiatric patients*. Unpublished doctoral dissertation. Yonsei University of Korea. Seoul.
 Park, N. J. (1989). *A study on relation of self concept and symptoms of menopause with mid-aged women*. Unpublished master's thesis. Ewha Womans University of Korea.
 Shin, K. L. (1995). A phenomenological perspective and discover of meaning in mid-aged women's experience of mastectomy. *J Korean Acad Nurs*, 25(2), 295-315.
 Song, M. S., et al. (1997). *Gerontological Nursing*. Seoul: Soomunsa.
 Summer, D. (1995). *Longman Dictionary of Contemporary English*, 3rd ed. Burnt Mill,

Harlow, Longman Group Ltd,
 Yoon, Y. S. (1999). *Ethnographic study on the battered wife's experience in spouse violence*, Doctoral dissertation, Kyung Hee University.
 Youn, G. H. (1993). Behavioral change with visual aging. *J Korean Acad Gerontol*, 2, 25-32.
 Van Manen, M. (1990). *Researching lived experience*. New York: SUNNY press.

- Abstract -

Lived Experience with Aging in Middle-Aged Woman

Shin, K.R. · Kong, E.S. · Kim, G.B. · Kim, N.C
 Kim, C.H. · Kim, C.K. · Kim, H.K. · Ro, Y.J.
 Song, M.S. · Ahn, S.Y. · Lee, K.J. · Lee, Y.W.
 Chang, S.O. · Chon, S.J. · Cho, N.O.
 Cho, M.O. · Choi, K.S.*

Purpose: This study was to explore lived experience of middle-aged women with aging. The ultimate purpose of this inquiry was to

discover the essence of middle-aged women's experience of aging and to promote understanding.

Method: This inquiry was performed by using Van Manen's hermeneutical phenomenological approach to make more plausible interpretation of experience. First-handed experiences were explored through multi-stage in-depth interview with 6 women aged between 40 and 64. Second-handed experiences were explored with text such as essay, novel, and photographs.

Result: As the process of reflecting and analysing the data of experience were performed, essential themes were emerged: striking onset of event, discomfort and tired body and mind, everything in ones mind, age of harvest gaining much more than loss.
 Conclusion: This inquiry would be a cornerstone for humanistic nursing care for the mid-aged women.

Key words : Mid-aged woman, Lived experience with aging, Hermeneutic phenomenological approach

* Members of Gerontological Nursing Interest Group, Sigma Theta Tau