

## 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험

### The experience of menopausal depression in middle-aged women in local church

조은주 (Eun-Ju Cho)\*

최은정 (Eun-Joung Choi)(교신저자/corresponding author)\*\*

조현미 (Hyun-Mi Cho)\*\*\*

이민경 (Min-Kyung Lee)\*\*\*\*

#### Abstract

The purpose of this study is to explore deeply the experiences of menopausal depression in middle-aged women in local churches and to reveal its meaning and structure. For this purpose, 8 middle-aged women in local churches experiencing menopausal depression are presented with specific cases through in-depth interviews and analysed them. As a result, six components and sixteen subcomponents were derived. The six components that were derived were 'the uncontrollable change of the body', 'the heart that does not conform to my will', 'the pain that is going down,' 'burden of heart that must be taken as a Christian', the 'Energy of helpful' and 'A religious support'. The categories of 'uncontrollable changes in the body' and 'the heart that does not conform to my will' were found to be difficult due to physical symptoms. The psychological and religious difficulties appeared in the categories of 'the pain that is going down' and 'burden of heart that must be taken as a Christian'. And the categories of 'Energy of helpful' and 'A religious support' are overcoming by the power of family and faith. Finally, this study suggested a concrete plan for the role of education and specialists in overcoming depression in middle-aged women.

**Key Words** : local church, middle-aged women, depressive experience, qualitative research

---

\* 고신대학교 간호대학 박사과정(Kosin University), 부산시 서구 감천로 262, yugin05@naver.com

\*\* 고신대학교 간호대학 교수(Kosin University), 부산시 서구 감천로 262, jacob7410@kosin.ac.kr

\*\*\* 고신대학교 간호대학 박사과정(Kosin University), 부산시 서구 감천로 262, yuchanmom@nate.com

\*\*\*\* 고신대학교 교양학부 교수(Kosin University), 부산시 영도구 와치로 194, joymuch@kosin.ac.kr  
2017년 08월 26일 접수, 09월 17일 최종수정, 09월 18일 게재확정

## 1. 서론

### 1. 연구의 필요성

교회는 지역사회 안에 존재하고 교회의 구성원인 교인 한 사람 한 사람은 바로 그 지역사회의 구성원이므로 지역사회의 문제가 곧 교회의 문제라 할 수 있으며(강중봉, 2011), 사람들이 교회에 올 때 몸만 오는 것이 아니라 다양한 돌봄과 관심을 필요로 하는 어떤 역기능적인 상황도 함께 가져온다(안선영, 2010). 또한 교회가 교인들이 자율적이고 성숙한 인격으로 교회 내 여러 분야에 참여할 수 있는 기회를 만들어 교인들로 하여금 자아성취의 길을 열어 놓았을 때 새로운 공동체 속에서 중년기 교회 여성들이 제 역할을 감당하며, 자아실현도 가능한 것이다(조지행, 2002).

더욱이, 한국교회의 양적 발전을 이룬 것에는 교회 구성원의 70%를 차지하는 여성들의 헌신과 희생이 있었으나(이원규, 1994), 교회의 제도와 구도가 개인 및 가족의 성장을 위한 복지를 비롯해 여성의 문제와 요구에는 관심이 부족하다(조지행, 2002). 따라서 한국교회 절대 다수가 중년여성이라는 점에서 중년 여성의 우울증 문제는 교회도 예외가 아님을 알고 이 문제의 해결을 위한 교회적 차원의 관심과 지도가 있어야 한다(성진희, 2016).

세계보건기구(WHO)는 전 세계의 3억명 가량이 우울증을 앓고 있고, 2005년과 2015년 사이에 18% 이상 증가 하였다고 보고 하였고(WHO, 2017), 2016년 우리나라 우울증 환자는 61만3000명으로 전체 국민의 1.5%를 차지했으며 이중 여성이 46만9000명으로 남성보다 두 배 이상 많았다(보건복지부, 2017). 또한 건강보험심사평가원(2015) 통계 자료에서는 50세 이상 69세 이하 여성이 남성에 비해 약 2.3배가 넘는 비율로 우울과 관련된 진료를 받은 것으로 확인 되었다. 특히 중년기 여성은 중년기에서만 발생하는 변화와 혼란, 그리고 신체적으로 갱년기와 폐경을 경험하며, 가정과 사회에서도 다양한 역할의 변화로 인해 우울증에 가장 취약한 계층이다(김하나, 2009). 그러므로 중년여성의 우울증을 병리적인 현상으로만 볼 것이 아니라 우울증에 대한 전반적인 이해가 필요하다(문상정, 2013: 105-128).

정신장애의 진단 및 통계 편람(The Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders, DSM 5)에 따르면 우울증은 주요우울장애(major depressive disorder)로 진

단하고 있으며 주요우울장애란 2주 이상 거의 매일 우울한 기분 또는 흥미나 즐거움의 상실과 함께, 체중이나 식욕의 변화, 피로, 무가치감, 반복되는 죽음에 대한 생각 등의 증상들로 인해 일상생활이나 직업에서 곤란을 겪는 경우를 말한다(APA, 2013). 갱년기 우울증에서 나타나는 독특한 양상은 주로 여성의 40~50대 갱년기에 주로 나타나며, 주요우울장애의 증상 이외에 실제 경험하는 증상으로 초조, 걱정, 심한 건강염려증, 후회, 죄책감, 절망감, 편집성 성향, 우울망상이 뚜렷하게 나타나며 병전 성격이 급하고 예민하며, 강박적·양심적이고 융통성이 적고 책임감이 강하다는 특징을 보인다(최명숙, 2002).

그러나 일부 교회에서는 우울증 혹은 우울한 정서로 고통을 받는 그리스도인들이 적절한 관심을 받지 못하고 있다. 한국교회에서 우울증의 문제는 종종 영적인 병, 마귀역사, 귀신들림 등에 귀인 한다는 선입견을 가지고 보는 경향이 있으며(심상권, 1996), Mark R. McMinn(1995: 230-235)은 신앙인들은 우울증에 걸릴 경우, 그것을 마치 자신이 도덕적으로나 영적으로 문제가 있는 것으로 오해함으로써 그것을 드러내려 하기보다는 숨기려 하고, 더 나아가서는 그런 자기 자신을 무자비하게 자책함으로써 더 큰 고통을 겪게 된다고 하였다. 또한 황광호(2009)는 사역하고 있는 교회 중년여성 성도 50명을 대상으로 우울증을 경험한 사람이 76%(41명)라고 하여 실제 우울증으로 진단받거나 치료 받지 않았더라도 증상 경험으로 고통받는 중년여성에 관해서 논하였다.

그러나 많은 그리스도인들은 우울증을 부인하여 문제를 더욱 악화시키는데 이는 우울증에 걸린 것이 반드시 영적으로 잘못됐다고 생각 하는 등의 우울증에 대한 이해가 없으며 편견을 가짐으로써 그것을 죄악시하여 치료 할 수 있는 기회를 놓치게 되는 경우가 많다(David A. Seamands, 2001). 우울증은 증상이 심해지면 자학적인 행동이나 자살시도를 할 수 있기 때문에(권석만, 2000) 우울증을 겪고 있는 대상자에 대한 적절한 접근이 필요하며, 교회는 개인의 구원과 교회의 성장이라는 테두리 안에서 벗어나 다각적인 분야에서 교인들의 가정과 영혼을 돌보아야 할 시점에 이르렀다(조지행, 2002).

이러한 중년여성을 돕기 위한 한 방안으로 전문 상담이 가능한 정신과 의사, 심리 상담가를 비롯하여 목회자나 교구 간호사를 활용할 수 있다. 교구간호란 교구간호사가 신앙과 건강이 통합되도록 최적의 안녕을 유지, 증진하도록 돕는 사역으로(Westberg, 1990), 일부 교회에서는 교구간호를 통해 교인들의 건강유지 증진을 돕는 사역을 하고 있

기도 하지만 교구간호에 대한 인식이 아직 미흡한 상태이다(손수경 외, 2002: 182-196).

그러므로 중년여성들의 우울증을 극복하고 도와주기 위한 교회 내에서의 상담 프로그램이나 서비스를 비롯하여 우울증 예방 교육 및 전문가 역할에 대한 구체적 방안을 제안하기 위해 지역교회 중년 여성의 갱년기 우울 경험의 본질적 의미와 우울의 과정을 이해하는 것은 중요하다.

따라서 지역교회 중년 여성의 독특한 경험이나 삶의 총체적 상황에 대한 탐구를 통해 갱년기 우울의 경험을 잘 이해하기 위해서는 구체적 사례를 심층면담을 통해 제시하는 것이 필요하다고 사료된다.

이에 본 연구는 지역 교회 중년여성의 갱년기 우울경험에 대하여 이해한 후, 그에 따른 교회 내에서의 지지체계의 구축을 통해 지역교회 중년 여성의 정신건강 증진에 기여하고자 시도하였다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 지역교회 중년여성이 겪는 갱년기 우울의 경험을 심층적으로 탐색하여 그 의미와 구조를 밝히기 위함이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 중년여성의 갱년기 우울

중년이란 성장 발달과정에서 인생의 전환점으로 간주되는 시기로 여성의 경우 중년기가 생애주기 중에서 매우 현저하고 급격한 삶의 변화를 경험하는 시기이다(김은경·이경혜, 2012: 1043-1057). 대부분의 중년 여성들은 이 시기에 폐경을 맞게 되며 폐경을 전후로 하여 여러가지 신체적, 심리적 증상들을 겪게 되는데 이 시기를 갱년기라고 한다. 우리나라 여성의 폐경은 일반적으로 45세에서 55세 사이에 일어나며 중년 여성의 50% 이상에서 갱년기 증상을 호소하고 있다(송애리, 2005: 12-19).

갱년기에 겪는 중년여성 건강문제는 신체적 증상뿐만 아니라 심리사회적, 정신적 증

상들이 나타나므로 세심한 관리가 필요하다(김순안, 2010). 갱년기 증상으로는 난소에서 배란이 중지되고 호르몬이 감소하는 생물학적 변화와 함께 정서, 사회적 변화가 복합되어 나타나는데 주로 홍조와 발한, 심계항진, 수면장애, 근골격계 통증, 배뇨장애, 신경과민, 우울 등이 나타나며(이경혜 외, 2011: 239-252), 이외에도 여러 신체적, 생리적 변화에 대한 위협감, 불안, 자녀 독립에 따른 역할갈등, 상실감으로 자아의식의 위기, 고립, 위축 등 정서적 문제를 일으켜 심하면 갱년기 우울증을 경험하기도 한다(최광심 외, 2008: 335-345).

중년여성의 우울증은 생각하는 것이 느려지고 신체활동 감소, 죄책감, 절망감에 사로잡히며 수면장애 등이 나타난다(Lauren, 2006). 특히 중년기는 권태, 쇠약해져가는 활력, 결혼의 위기, 변화하는 가치관 등과 싸우게 되는 시기로써(Garry R. Colins, 1991) 이러한 상황에서 나타나기 쉬운 증상이 바로 우울증이며, 이 우울증은 남자보다 여자에게서 유병율이 2배정도 더 높다(권석만, 2000). 특히 40~50대 중년여성의 우울증은 단순히 심리적 원인뿐만 아니라 호르몬의 부재에 따른 증상이 동반되어 나타나기도 하는데 이 경우 고통이 더욱 가중되어 나타난다. 우울증을 겪는 중년여성이 이러한 문제들을 해결하지 않게 되면 반복적이고 만성적인 증상들로 발전할 수 있게 되어 자살과 같은 극단적인 자기 파괴적 행동 및 심리사회적 기능 손상을 가져올 수 있다(김교현, 2004). 이러한 우울증은 흔히 일상생활에서 슬픈 감정 상태와 심각한 정신병적 상태로 설명되어지는 증상으로 정신과에서 가장 흔한 증상 중 하나이다. 우울증의 증상은 간혹 한 번씩 일어나거나, 일어나더라도 이내 사라지곤 하지만 일부 사람들에게는 우울한 기분이 계속 반복되어 나타나 자신을 지배하고, 강도가 극에 달하면 죽음에 이르게까지 한다. 건강보험심사평가원(2016)의 보고자료 중 우울증 진료 현황에 의하면 전체 연령대중 40~60대 중년여성이 진료현황이 44%로 보고되었다. 따라서 이 시기의 우울이 매우 심각한 상태임을 알 수 있다. 이처럼 갱년기 증상은 삶의 질에 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 적절한 관리가 필요함을 알 수 있다.

## 2. 기독교 중년여성의 우울 경험

우울증은 우울한 기분이 지속되는 상태를 뜻하는 것으로 중년기에 들어서 주로 발생하는 위기이다(김영희, 2007). 이러한 우울증의 문제는 한국교회 구성원의 70% 이상

이 여성이며, 평균수명이 길어지면서 교회에서 중추적인 역할을 하는 연령대의 대부분이 중년여성이라는 점에서 교회도 예외가 아니다(성진희, 2016).

나경인(2004)은 우울경험이란 우울한 기분과 사고력이 떨어짐으로 평소에 어려움 없이 하던 일에 많은 에너지가 소모되는 정신 운동 저하, 불안, 초조감, 불면, 체중감소 등이 나타난다고 하였다. 중년 여성을 대상으로 조사한 한 연구에서도 우울은 고통을 수반하며, 증상도 오로지 자신만이 알 수 있으며, 기묘하고 포착하기 어려워 글로 표현하기도 어렵고, 처절하여 이것을 직접 경험을 하여 본 사람이 아니면 깊이 알 수가 없고, 울적함이 조금 깊어진 정도가 아니라 상상을 초월한 심각한 상태인 것이라고 하였다(오강섭, 2007).

김형숙(2008)은 교회내에서 우울증을 경험하는 기독교인들이 5%라고 보고하였고, 중년 기혼여성의 우울은 남성, 청소년, 노인 여성의 우울과는 다른 특성을 갖는 것으로 보고 하였으며(김춘경, 2011: 25-51), 이미라(1994: 623-634)의 중년여성을 대상으로 한 연구에서 기독교와 천주교의 신앙을 가진 사람이 종교가 없는 여성보다 갱년기 증상 호소가 낮았고, 기독교와 천주교의 신앙을 가진 사람이 무교와 불교보다 갱년기 증상 호소 점수가 유의하게 낮았음을 보고하여 신앙의 중요성을 지적하였다(권숙희 외, 1996: 172-186). 이는 교회 구성원은 잠재된 능력을 종교 활동을 통해 발휘할 수 있으며 종교 활동이 자신의 사회적 의미와 내적 의미를 제공받을 수 있는 자원으로 작용함을 감안할 때, 교회 내 봉사를 비롯한 중년기 여성의 종교 활동은 중년기 적응을 돕는 바람직한 방향으로 작용할 수 있음을 시사한다(김명자, 1998).

지영옥·김미경(2013)은 아브라함, 모세, 야곱, 엘리야와 같은 성경의 인물도 우울증을 겪었을 것으로 보았다. 기독교인도 다양한 원인으로 우울증으로 인한 고통을 당하고 있지만 이 질병을 신앙적으로만 해결하려고 하거나 부끄러운 것으로 생각하여 치료를 받지 않거나 도움을 받지 않고 숨기게 된다(정병태, 2012). 전문가나 신앙공동체가 미리 개입했으면 막을 수 있었던 일도, 체면상, 직분상 인정하지 못하다보니, 꺾어 터질 때까지 본의 아니게 은닉하게 되어 더 이상 돌이키거나 치유가 불가능하게 되는 경우가 종종 있다(김영희, 2007). 또한 여성 우울증 환자가 더 많은 이유는 아직까지 남성중심의 사회문화가 우리사회 속에 뿌리 박혀 있어 여성이 평가절하 됨으로 낮은 자존감을 갖게 되고, 자신의 목소리를 죽이고 감정과 의견을 타인에게 맞추려 하는 여성의 특성이 작용하기도 한다(박금자, 1999).

흔히 우울은 마음의 감기라고 할 만큼 가벼운 증상으로 여기기도 하지만 치료하지 않고 방치할 경우 파괴적인 질병으로 발전한다는 것이 문제이다(Archibald D. Hart, 2000). 이렇게 우울증으로 인한 고통을 잘 대처하지 못하면 신앙자체를 포기하기도 하며 자살이라는 선택을 하게 되기도 한다. 일부 교회에서는 우울증 혹은 우울한 정서로 고통을 받는 그리스도인들이 많지만 그들 스스로가 우울증을 겪는 것이 믿음이 없어서 그렇다고 치부해 버리는 주위의 인식에 상처를 받기도 한다. 이러한 현상은 우울증을 겪고 있는 당사자가 이를 더 숨김으로 인해 치료의 기회를 놓치게 되어 우울증을 더욱 심화시키기도 한다(성진희, 2016).

그러나 한국교회 개신교 목사 500명을 대상으로 설문조사한 연구에서 80.6%가 정신 질환을 영적인 병 또는 마귀역사나 귀신들림을 원인으로 보고 있으며, 우울증을 앓고 있는 기독교인은 점차 증가하고 있다(정병태, 2012). 이로 인해 목회현장에서 우울증에 대한 이해부족 또는 잘못된 인식, 잘못된 방법으로 접근하는 것 등이 문제가 될 수도 있다(황광호, 2009). 교회의 중요하고 힘든 일의 대부분을 중년기의 성도들이 맡아서 하고 있는데 그런 중년기 우울증을 영적인 측면으로만 접근할 것이 아니라 그들에게 건강한 삶을 추구할 수 있도록 돕는 일에 교회가 앞장서야 할 것이다(최윤희, 2009).

김영희(2007)는 크리스천 우울증의 특징을 감정의 부정, 혹은 은닉, 과도한, 혹은 잘못된 죄책감, 절망감, 소망없음으로 나타나는 경우가 많다고 설명하면서 이러한 문제를 해결하려고 할 때 하나님의 초자연적인 힘도 필요하지만 신앙공동체의 평신도와 사역자를 활용한 관심과 후원이 절실히 필요하다고 하였다. 현숙쉬로키(2009)는 목회 차원에서 우울증 상담을 너무나 간략하고 조속하게 해결 하려는 태도를 갖고 있다고 지적하면 우울증에 대한 상담은 전문성이 요구되는 상담이며, 또한 지속적인 돌봄이 요구되는 상담이라고 하였다.

성진희(2016)는 중년 여성이 우울증을 겪는 이유가 기독교인이나 비기독교인이 다 마찬가지이기는 하지만 문제는 교회안에서 이러한 문제들이 제대로 수용되지 않고 이러한 문제의 개선을 위한 교육프로그램이나 연구가 미비하다고 지적하고 있으며, 황광호(2009)는 사역하고 있는 교회 중년여성 성도 50명을 대상으로 조사한 결과 우울증을 경험한 사람이 76%(41명)이며, 개인으로 시작되는 어려움이 개인이 속해있는 가족과 이웃 그리고 교회 공동체까지 그 영향력이 확대되어 고통 받는다고 설명하였다.

선행연구들을 살펴 본 결과 중년여성의 갱년기 증상은 우울증을 동반하며, 교회내

중년여성들도 비기독교인과 마찬가지로 우울증을 경험하지만 목회자들의 잘못된 인식과 교회내에서 잘 수용이 되지 않는 부분들이 나타났으며, 개인의 어려움이 교회 공동체에까지 영향력을 미칠 수 있는 것으로 나타났고 교회내 우울증 대상자의 상담은 전문성이 요구되는 것임을 설명하고 있다. 그러나 기독교 중년 여성들을 대상으로 갱년기 우울의 경험을 연구한 질적 연구는 보고되지 않았다.

이에 본 연구는 기독교 중년여성의 갱년기 우울 경험 분석을 통해 교회내 많은 중년 여성들이 기독교인으로서 겪는 우울의 경험이 구체적으로 제시 될 것이며, 이를 이해하는데 필요한 구체적인 자료가 될 것이다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구 설계

본 연구는 중년여성의 갱년기 우울 경험의 본질을 발견하고 내면 깊숙이 깔려있는 경험의 진정한 의미를 밝히기 위하여 질적 연구 중 Giorgi(1985)의 기술적 현상학적 연구방법을 이용한 사례연구이다.

#### 2. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 의도적 표집방법으로 연구의 목적을 위하여 갱년기 우울경험에 관해 풍부한 경험을 제공해 줄 수 있는 사례들을 세 가지 기준으로 선정하였다. 첫째 기준은 지역교회에 1년 이상 출석하고 있는 40세~65세 사이의 중년여성으로 하였고, 본 연구에서 지역교회란 부산, 경남지역내의 예수교 장로회에 속한 교회를 말한다. 둘째 기준은 평소 폐경으로 인해 6개월 이상 갱년기 우울을 경험하고 있다고 스스로 표현한 대상자로 하였다. 셋째 기준은 앞의 기준에 해당하는 대상자에게 미리 전화를 걸어 인터뷰의 취지와 내용을 간략하게 소개한 후 동의한 대상자들 중 우울정도를 파악하기 위해 국내외에서 널리 쓰이고 있는 우울증 선별 검사도구 중 Beck의 우울척도(Beck Depression Inventory, BDI)로 우울증을 측정(신호철 외, 2000: 1451-1465)하여



BDI 점수가 10이상인 경우를 대상으로 하였다. Beck은 BDI 점수 0~9점을 정상, 10~15점을 경도의 우울증, 16~23점을 중등도의 우울증, 24~63점을 심한우울증으로 분류하였다(Beck, Aaron T.1967). 또한 면담시 연구의 목적과 취지를 설명 한 후 허락을 받아 연구에 자발적으로 참여할 것에 동의한 자들로 선정하였다.

따라서 최종 연구참여자는 총 8명이었다. 표본 수에 대한 엄격한 규정은 없지만, 유사한 특성을 가진 대상으로 심층자료를 수집할 때는 6~8명의 단위가 적절하다고 하였다(Kuzel, 1992: 31-44).

본 연구 참여자의 평균 연령은 57.4세였다. 결혼 상태는 기혼이 7명, 이혼이 1명 이었고 직업이 없다가 5명, 직업 있다가 3명 이었다. 교회 직분은 집사가 4명 권사가 2명, 전도사 1명 이었다.

Table 1 Characteristics of the Participants

	Age(yr)	Marital status	Employment	Church officer	BDI Score
Participant 1	54	divorce	no	deaconess	34
Participant 2	61	married	yes	senior deaconess	11
Participant 3	52	married	yes	deaconess	28
Participant 4	54	married	no	deaconess	13
Participant 5	57	married	no	junior pastor	19
Participant 6	63	married	no	senior deaconess	19
Participant 7	65	married	no	senior deaconess	26
Participant 8	53	married	yes	deaconess	12

### 3. 자료수집 및 분석

자료수집 기간은 2017년 2월 8일부터 2017년 3월 30일까지 약 2개월이었으며 면담에 소요된 시간은 60-90분이었고 주요 질문은 “중년여성으로서의 갱년기 우울 경험은 어떠합니까?”로 개방적이고 비구조적 질문을 사용하여 참여자의 있는 그대로의 경험을 이끌어 내고자 했고, 참여자의 진술내용에 따라 보충질문을 이어나갔다. 부가적 질문 내용은 “중년여성으로서 가장 힘들었던 점은 무엇입니까?”, “중년여성으로서 가장

보람되는 점은 무엇입니까?”, “갱년기 증상 중 가장 힘들었거나 기억에 남는 경험은 무엇입니까?”, “갱년기 우울의 느낌은 어떠합니까?”, “기독교인으로서 갱년기 우울로 인한 마음의 변화는 어떻습니까?”, “기독교인으로서 갱년기 우울의 증상은 신앙생활에 어떠한 영향을 준다고 생각하십니까?”, “기독교인으로서 갱년기 우울증상을 겪는 자신의 모습을 어떻게 생각하십니까?”였다.

면담은 자료가 포화되어 각 참여자들로부터 새로운 진술을 더 이상 발견할 수 없다고 판단될 때까지 진행하였고, 면담 도중 연구자의 편견이나 주관적인 해석이 개입되어 참여자의 진술에 영향을 미치지 않도록 연구자 스스로가 참여 관찰자의 입장을 유지하기 위하여 노력 하였다. 면담내용은 참여자의 동의하에 모두 녹음하였고 녹음된 내용은 참여자가 표현한 그대로의 언어로 필사한 후 녹음테이프를 반복해서 들으면서 원 자료의 내용과 비교하였다. 내용이 명확하지 않은 부분에 대하여는 다음 면담시 재확인하거나 전화를 이용하여 참여자에게 확인하면서 면담 내용의 정확성을 확보하기 위해 노력하였으며 자료의 수집과 분석은 동시에 순환적으로 진행되었다.

수집된 자료는 Giorgi(1985)의 분석과정을 통하여 분석하였다. 첫째, 참여자의 진술을 이해하기 위하여 면담내용을 있는 그대로 수차례 반복해서 읽고 생각하였다. 둘째, 기술된 내용에서 표현양식과 어휘는 다르지만 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험과 관련 있는 의미를 추출하였고 총 8명의 참여자로부터 65개의 의미단위가 도출되었다. 이를 참여자의 경험을 나타낼 수 있는 주제로 분류 하였다. 셋째, 주제를 구체화시키기 위하여 참여자가 경험한 중심의미를 연구자의 언어로 바꾸어 기술하였다. 넷째, 각 중심의미를 통합하여 참여자의 관점에서 파악된 경험의 의미인 상황적 구조기술을 하였다. 마지막으로, 상황적 구조기술을 통하여 전체 참여자의 관점에서 파악된 일반적 구조기술을 수행하였다. 이런 과정을 통해 최종적으로 6개의 구성요소가 도출되었으며, 하위구성요소로는 16개가 도출되었다.

현상학적 연구방법에서는 연구자의 주관적인 판단이나 편견 없이 참여자들이 실제 경험하고 이해하는 모습 그대로를 밝히고 서술하고 해석하는 것이 중요하므로 연구자 자신의 철저한 사전준비가 필요하다. 본 연구자들은 질적 연구 방법론에 대한 기본 지식과 깊은 관심을 가지고 질적 연구 학회 및 질적 연구 콜로키움을 통해 질적 연구에 대한 교육을 받았으며 정신보건간호사로서 10년 이상 정신과 임상 현장에서의 경험과 정신간호학 강의경력을 가지고 있다. 또한 참여자의 경험을 의미하는 주제와 중

심의미를 연구자의 언어로 규명하는 과정에서 도출에 대한 객관성과 타당성 확보를 위하여 국문학 전공 교수 1명과 간호학 교수 1명의 자문을 받았다.

#### 4. 윤리적 고려

본 연구는 부산광역시 소재 K대학교 기관생명윤리위원회(Institutional Review Board, IRB)의 연구심의승인(승인 번호: KU IRB 2017-0005)을 받은 후 진행되었고, 연구자는 면담이 시작되기 전에 연구의 목적과 진행과정, 주요 질문, 면담 시간 등에 대해 사전에 설명하고 참여자가 이를 충분히 숙지한 후 스스로 참여를 결정하고 동의서에 자필 서명하도록 했다. 자료의 누락을 방지하기 위하여 면담내용을 녹음하는 것에 대한 허락을 받았으며 메모나 필사 시에는 개인 정보는 기입하지 않을 것이며, 수집된 음성 파일을 포함한 모든 자료는 타인에게 노출되지 않도록 개인 노트북에 잠금장치를 하여 3년 동안 보관하고 보안과 관련된 모든 사항은 연구자가 직접 관리할 것이다. 연구자는 연구 자료를 오직 학술적인 목적으로만 사용할 것이며 자료 분석을 마친 후에는 녹음된 자료를 복원이 불가능한 방법으로 영구 삭제하고 필사자료는 분쇄할 것을 참여자에게 설명하였다. 그리고 면담 장소와 시간은 참여자가 원하고 편안한 곳으로 선택할 것임을 미리 설명하였고, 면담 감사의 표시로 소정의 선물을 지급하였다. 면담 도중에도 참여자가 원치 않을 경우에는 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있는 권리가 있음을 충분히 설명함으로써 자발적인 참여가 이루어지도록 노력하였다. 또한 참여자의 신분은 절대 공개되지 않으며 개인 신분에 대한 비밀 보장을 위해 익명 처리할 것에 대하여 자세히 설명하였다.

#### IV. 연구 결과

본 연구를 통해 도출된 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험의 구조는 ‘통제 할 수 없는 신체의 변화’, ‘내 뜻대로 되지 않는 마음’, ‘꺼져가는 듯한 아픔’, ‘기독교인으로서 저야 하는 마음의 짐’, 이겨낼 수 있는 힘’, ‘신앙이 버팀목이 됨’의 6개 구성요소와 16개의 하위구성 요소로 도출되었다.

Table 2 Livedexperience of menopausal depression in middle-aged women in local church

Category	Sub-Category
The uncontrollable change of the body	Sudden change of body
	Unexplained pain in the body
	Can not sleep comfortably
The heart that does not conform to my will	Feeling helpless to sink to the floor
	Head is hollow and not concentrate.
	A life without vitality
	Uncontrolled emotion
The pain that is going down	Uncomfortable sadness
	Old memories remain as scars
	Thinking of Death by Yourself
Burden of heart that must be taken as a Christian	Judged as a religious matter
	My self-righteousness
Energy of helpfull	Supported Family
	Thanks for playing my role
A religious support	Positively sublimation
	By the power of faith

## 1. 참여자의 상황적 구조 기술

### (1) 통제 할 수 없는 신체의 변화

중년 여성들이 겪는 갱년기 증상으로는 제일 먼저 신체의 변화를 가장 많은 참여자들이 호소하였다. 이러한 갑작스런 변화는 참여자들을 당혹스럽게 하기도 했는데 그 중 가장 많이 느끼는 부분은 몸에 여러 가지 증상들이 나타남을 느끼고 호소하였다. 이는 얼굴이 달아오르고 몸에 열이 나는 느낌, 땀이 날 상황이 아닌데도 식은땀이 흘러 힘들었던 경험을 했다고 하였다. 참여자들은 갱년기 증상을 겪는 동안 손발이 저리고 아프며 손가락이 뻣뻣하고 뼈마디가 쭈시는 통증을 경험하기도 했으며 두통을 호소하는 등 실제로 신체의 통증이 있었다.

그리고 참여자들은 여러 가지 생각들이 많아지면서 잠을 들이기가 힘들거나 새벽에 잠이 깨어 다시 잠을 들이지 못하여 다음날 힘들어하기도 하고 수면제를 복용하기도 하는 등 편안히 잠들지 못하여 힘들어 했다.

### ① 갑작스런 몸의 변화로 인한 당혹스러움

참여자 1의 대부분은 갱년기 증상으로 인한 신체 변화들이 나타나면서 당혹스럽기도 하고 노화로 인해 변해가는 자신의 모습을 보면서 우울감을 느끼기도 하였다.

갱년기인줄 몰랐지 얼굴이 확 달아오르고 스트레스 받쳐서 열나고 화나서 그러는 줄 알았어 (참여자 1). 지금도 가끔 가다가는 한번씩 확 달아오르는 때가 있어요. 지금도...다른 사람은 갱년기도 모르고 지나갔는데 나는 왜 이렇게 오래까지 이런 느낌이 들어요”(참여자 2). 누워 있는데 거짓말 안보태고 여기서 땀이 또르륵 또르륵 여기서 흘러지더라. 어떤 사람은 성가대 앉아서도 그런다는데 나는 누워 있는데 한~ 두 번 그러더라고 이게 온 몸에서 땀이 찹질방에 가면 땀이 또르륵 또르륵 떨어지는거 있잖아 그러더라고 그것도 그렇고 또 왜 이렇게 체지방 분해가 안되나.. 먹는게 소화가 안되면서 살이찌더라고 나는 그것도 받아들이기 힘들고 그게 한 6개월 거진 1년..작년은 너무 힘들었는데(참여자4). 육십 대에 들어선 내 얼굴을 보니 너무 나를 가꾸지 못하고 (한숨쉬며...) 망가져 있더라고 그때 우울감정이 밀려 온다는걸 느꼈지(참여자6). 아~한 오십대 중반쯤에 그랬던 것 같은데 막 식은땀도 나고 괜히 얼굴...덥고... 너무 얼굴에 열이 오르고 땀이 나고 하니까 창피스럽더라니까...교회에서 기도회 마치고 어디 밥이라도 먹으러 갈라치면 너무 얼굴에 열나고 땀나고 하니까 남사스럽더라니까...(참여자7). 작년 가을에는 폐경까지 경험하면서 내가 원래 추위를 많이 타고 땀 흘리는 일이 거의 없는데 폐경을 겪게 되니 얼굴은 열나고, 땀나고... 참 힘들더라고 몸과 마음이 다 힘들었지...(참여자8).

### ② 원인모를 신체의 통증

참여자들은 갱년기 증상을 겪는 동안 손발이 저리고 아프며 손가락이 뻣뻣하고 뼈마디가 쭈시는 통증과 두통을 호소하는 등 원인모를 신체의 통증을 호소하였다.

그런 것들 생각하면 여기 막 팔피테이션이 팍 있으면서 이 손가락이 막 뻣뻣해 오는게 퍼지지도 않고 몸증상도 있고...그래서 너무너무 슬퍼요. 숨이 잘 안쉬어 지면서 이 손가락들이 뻣뻣해 저요 이쪽은 막 저려오고 그다음 손발이 막 저려오고 손가락 발가락이 뻣뻣해오고 그게 제일 힘들었던 것 같아요 그게 한 15분쯤 가더라구요. 주무르고 증상이 완전히 없어질 때 까지(참여자3). 손가락도 아프고 눈도 침침해 지고 나가기도 싫고... 너무 안좋아 지니까 변화가 확 180도로 오니깐 힘들 때만 여기 손발이 요런데가 저러가지고 요렇게 요런데 있잖아 왜 발가락하고 손가락 마디마디 이것 요렇게 살짝 부딪히면 그걸 어떻게 표현을 못하겠네 뼈가 으스러지는 느낌이라고 해야될라나 발가락도 그러고(대상자4). 너무 열 받고 화가 치밀어 오르니까 스트레스 받아서 잠못자고 너무 머리가 아프더라고...(참여자6).

### ③ 편안히 잠들 수 없음

참여자들은 여러 가지 생각들이 많아지면서 잠을 들이기가 힘들거나 새벽에 잠이

깨어 다시 잠을 들이지 못하여 수면제를 복용하기도 하는 등 편안히 잠들지 못하여 힘들어 했다.

가장 힘들었던 거는 요 근래는 잠 못자는 거예요. 지금 내가 새벽기도를 못나가요. 새벽기도 갈려고 시간만 맞추면 내가 정신적으로 예민한가 뭐를 하면 완벽주위라서 그런가 시간만 맞춰 놓으면 잠을 못자니까(참여자1). 새벽 서너시 정도 되면 잠이 펄떡 깨지면서 식은땀이 확 나고 가슴이 너무너무 더워지는거예요 그러면서 다시 잠들기도 너무너무 힘들었고 인제 일어나가지고는 새벽 한 세시반 내시 일어나가지고는 뭘 할 수 있는 상황의 머리도 안되고..(참여자3). 별 일도 아닌데 괜히 ○○이 아빠가 보기 싫고 볼 때 마다 너무 스트레스 받으니까 화딱지가 나서 밤에 잠을 못 자겠더라니까 밤새 잠을 못자니까 다음날 너무 힘들고 머리가 아프고, 그러니까 다음날 더 힘들고 속에서 열나니까 또 못자고...(참여자6). 가슴이 너무 답답하고 생각이 많아지니 잠을 못자겠더라... 밤새 잠을 못자니까 미치겠는 거야.. 그래서 결국에는 병원가서 수면제를 좀 타다 먹었지... 지금도 꼭 자지는 못해(참여자7).

## (2) 내 뜻대로 되지 않는 마음

참여자들은 모두가 몸과 마음이 바닥으로 가라앉는 듯한 무력감을 경험하였는데 아무것도 하기 싫고 손도 까딱하고 싶지 않을 만큼 힘들고 이럴 때는 집에 누가 오는 것도 힘들다고 하였다. 마음도 공허하고 가라앉는 느낌이 들며 우울증 환자처럼 아무것도 못하고 땅 아래로 꺼지는 듯한 느낌을 경험했다. 참여자들은 머리가 멍하여 아무것도 할 수 없는 상태가 되기도 하고 집중이 되지 않아 건망증 증세가 한번씩 나타나기도 하여 서글픈 마음이 들었다고 했다. 그러다 보니 삶의 활기가 없어지고 사람 만나는 것도 두려워 지며 의욕이 하나도 없어진다고 하였다. 그러면서 감정의 기복이 심해지고 조절도 잘 되지 않아 예전 같으면 쉽게 참을 수 있는 조그만 일에도 쉽게 짜증내고 화내고 하는 자신의 모습을 경험하였다.

### ① 바닥으로 가라앉는 무력감

참여자들은 체력이 떨어지면서 아무것도 하기 싫고 손도 까딱하고 싶지 않을 만큼 힘들다고 하며 아무런 의욕이 없다고 하면서 몸이 땅 아래로 꺼지는 것 같다고 하였다.

매사가 다 귀찮고 아무것도 하기 싫고 사람만나는 것도 싫고 말하는 것도 싫고 기분은 완전히 쪽 가라앉았지 손가락도 까딱하기 싫은데...집밖에 나가는 것도 쓰레기 버리러 가는 것도 귀찮아 음식물 쓰레기 버리러 내려가야 되는데 그거 하나 하려고 몇날 며칠 생각하고 고민을 하

고 있는 내가 웃긴거야(참여자1). 그냥 사람이 멍하게 뉘이 나간사람처럼 순간적으로 멍해질 때가 있고 내가 왜 사는가 내가 왜 살아야 되는가 하고 별로 삶의 즐거움도 없고(참여자2). 아무 이유 없이 갑자기 얼굴 벌게지고 땀이 확 나면서 등줄기부터 땀나고 머리 밑에도 땀이 줄줄줄 줄 흘러 내리면서 땅 아래로 막 꺼지는 느낌이 들어요. 그럴 때는 그냥 가만히 있어요. 시간이 지나야 되더라구요(참여자3). 일상생활이 불편하니까 뭐든지 기분도 침체되고 이러니까 좀 그렇지 기분도 다운되고 그러니까 좀 안좋아 지더라고 내 몸이 힘들면 누가 오는 것도 힘들고 자식이 와도 내가 챙겨주고 이래 하다가 하니까 그것도 힘들어지고 하니까 그런 것도 서글퍼지고 그러지(참여자4). 근데 그런 시어머니가 10년 전에 막상 돌아가시니 내까지 맥이 확 풀리면서 너무 허무하고 너무 공허하고 의욕이 하나도 없어지더라구요 그래서 장례 치르고 나서 꽤 오랜 기간 동안 진짜 우울증 환자처럼 아무것도 못하고 방에 누워서만 지냈는데(참여자5). 내 나이 육십 되도록 까지 나마 내한테 해 놓은게 뭔가 싶어 공허하고 마음이 착 가라 앉으면서 이상하더라고(참여자6). 나를 위해서 이뤄 놓은거 하나도 없고...참 허무하네. 너무 우울하고 힘들니까 맥이 빠지더라고...(참여자7). 그땐 그냥 괜찮은 척 했는데 그제 괜찮은 게 아니었나봐 마음이 자꾸 가라 앉고 내가 계속 나이를 먹어가고 하면서 형제도, 시부모님도, 친정아버지도, 남편도 다들 함께 늙어가니 자꾸만 몸이 아픈데가 생기고... 내가 신경써줘야 할 일이 계속 생겼지...(참여자8).

## ② 머리가 멍해 집중이 안됨

참여자들은 머리가 멍하여 아무것도 할 수 없는 상태가 되기도 하고 집중이 되지 않아 건망증 증세가 한번씩 나타나기도 한다고 했다.

한 번씩 나도 모르게 건망증이라고 하기 보다는 좀 그런게 있더라고 이제는 부인할 수 없는 정신..이렇게 노년에 이르는 단계를 접어들고 있다 그거를 생각하면 서글픈거라 문득문득 그런 생각이 드는거라(참여자2). 한번은 집 비밀번호를 생각이 안나는 거라 저걸 무의식적으로 눌렀는데 아무리 생각해도 아는 비밀번호는 다 눌러 봤는데 문이 안열리는 거라. 그래가지고 신랑한테 전화해도 통화가 안돼 큰딸도 안돼 둘째딸도 안돼 그래가지고 한두 시간인가 세 시간 밖에 앉아 있었어(참여자4). 멍청이처럼 멍~하게 브라질 가서 정신없는 과정에 아들 죽음 확인하고 장례절차랑 이것저것 정리하고 오는데...그때 무슨 생각으로 정리를 하고 왔는지...(한숨, 눈물 흘리며)(참여자7).

## ③ 활기를 잃은 삶

참여자들은 체력이 떨어지고 집중력도 떨어지다 보니 삶의 활기가 없어지고 사람 만나는 것도 두려워지며 의욕이 더 없어진다고 하였다.

약속을 해 놓고 나면 다음날 되면 너무 후회를 하는거야 내가 왜 만나기로 했지 셀모임하는 것도 너무 두렵고(참여자1). 여러 가지 생각차이 때문에 시어머니가 부담스럽고... 매일매일 생

활이나가 그게 마음이 힘들다 해야 하나 암튼 좀 힘들었지요. 근데 그런 시어머니가 10년 전에 막상 돌아가시니 내까지 맥이 확 풀리면서 너무 허무하고 너무 공허하고 의욕이 하나도 없어지더라구요(참여자5). 우울하고 화가 나니까 잠을 못자겠더라고... 그러니 낮에 일도 집중이 안되고 손에 안잡히지...수십년을 해 오던 일을 육아 때문에 줄여가며 애보고 집에서 있을 때 웬지 모르게 내 마음이 너무 허무하고...(참여자6). 멍청이처럼 멍~하게 브라질 가서 정신없는 과정에 아들 죽음 확인하고 장례절차랑 이것저것 정리하고 오는데...그때 무슨 생각으로 정리를 하고 왔는지...(한숨, 눈물 흘리며)(참여자7). 난 원래 눈앞에 해결할 일 많아도 계획을 세워서 착착 해 내는 스타일인데 자꾸 주변사람들 챙길 일 많아지고 내 몸까지 안 좋으니까 전에처럼 활기가 생기지 않더라고...(참여자8).

#### ④ 조절되지 않는 감정

참여자들은 감정의 기복이 심해지고 조절도 잘 되지 않아 예전 같으면 쉽게 참을 수 있는 조그만 일에도 쉽게 짜증내고 화내고 하는 자신의 모습을 경험하였다.

옛날 같으면 짜증 안낼거를 참을 수 있는 거를 1에서 10까지 하면 7, 8정도는 참을 수 있는데 한 2까지 참았다가 막 화내고 그러니까 별안간에 화내고 그러니까 당황하고(참여자4). 우리 OO이 아빠는 하던 일이 지방근무가 많아서 주로 주말 부부를 하고 살았어 그러던 사람이 퇴직을 하고 집에만 있으니까 내가 적응도 안되고 너무 같이 있는 시간이 힘이 들더라고 꼴보기도 싫고(중략) 친불이 나고 원래 주말 부부로 지내던 사이라서 같이 오랜 시간 지낼러니 너무 불편하고 답답하더라고... 한동안 한집에서 지내도 밥도 같이 안먹었지...(참여자6). 남편이 그날에도 밥, 양말 등 계속 묻고 스스로 알아서 하는 것 하나도 없이 너무 괴롭혀서...폭발하면서 평평 울었다니까(참여자7). 폐경기를 겪으면서 생전에 땀 흘리는 것도, 얼굴에 열나는 것도 모르던 사람이 가을 쌀쌀한 날씨에도 얼굴에 땀을 흘리고 하니까 너무 적응이 안 되더라 자꾸 스트레스도 잘 받고...(참여자8).

### (3) 꺼져가는 듯한 아픔

참여자들이 갱년기 우울 증상을 겪으면서 가장 힘들었던 부분은 사람들로 부터 이해 받지 못하고 옛 상처들의 기억이 생생하게 떠오르며 마음을 힘들게 하고 문득문득 죽음의 생각까지 하게 되었던 부분들이다. 마음이 아무리 힘들어도 겉으로 보기에는 멀쩡하게 보이니 가족이나 주변의 사람들은 참여자들이 얼마나 힘들어 하는지를 이해하지 못하고 건성으로 충고하거나 돈으로 해결하라 하거나 멀쩡해 보이는데 어디가 아프냐고 하는 반응들은 참여자들이 전혀 이해 받지 못하는 느낌이 들어 힘들었다고 했다. 참여자들은 과거에 억울하고 힘들었던 기억들이 상처가 되어 생생하게 떠올랐으며



특히 남편이나 부모로부터 받은 상처들로 힘들어 했다. 그리고 참여자들은 자신도 모르게 죽음을 생각하고 있는 자신을 발견하기도 했다. 여러 가지 증상들을 겪으면서 이렇게 계속 살아야 한다면 못살거 같다고 생각하기도 했고 어느 순간 문득문득 죽음까지 생각하는 힘든 상황을 겪었다고 했다.

### ① 이해받지 못하는 서글픔

참여자들이 마음이 아무리 힘들어도 겉으로 보기에는 멀쩡하게 보이니 가족이나 주변의 사람들은 참여자들이 얼마나 힘들어 하는지를 이해하지 못하고 건성으로 충고하는 등 참여자들이 전혀 이해 받지 못하는 느낌이 들었다고 했다.

별로 신경도 안써 사람들은 이야기해도 안듣는다니까...그냥 솔직하게 이야기 하면 생긴거 멀쩡하고 해입고 다니는거 멀쩡하고 그니깐 내 가슴 아픈건 생각도 안해요 말을 해봐도 '돈있잖아' 다 그렇게 얘기해 그냥(참여자1). 발가락하고 손가락하고 요런데 꼬집는 것처럼 아프고 온몸이 그러니까 일상생활도 안되잖아 근데 남들이 봤을때는 멀쩡한거야 그게...왜 멀쩡한데 아프다고 그러느냐고 이러잖아 왜~그럼 사람이 진짜 미치고 환장 하겠는거야 이게 나는 진~~짜 너무 아파 죽겠는데(언성이 올라감)(참여자4).

### ② 옛 기억과 경험의 상처

참여자들은 과거에 억울하고 힘들었던 기억들이 상처가 되어 생생하게 떠올랐으며 특히 남편이나 부모로부터 받은 상처들로 힘들어 했다.

트라우마 같은게 나한테 딱 예전에 트라우마...이 남자랑 살 때 그런 트라우마 들이 앞에서 상황이 딱 하면은 극도로 화를 내는거야 버럭 올라오는거야 안그래야 되는데(참여자1). 옛날에 지나왔던 것들이 많이 생각나더라고 억울했던 일, 억울했던게 너무 많았던거 같아요... 그 생각만 하면 잠이 안와요 아...눈물난다 어짜꼬...(참여자3). 내가 일평생 생각해도 너무 일을 많이 하고 살면서 나를 돌아보지 못하고 살았지 싶어. 내 나이 육십 되도록 까지 내한테 해 놓은게 뭐가 싶어 공허하고 마음이 착 가라 앉으면서 이상하더라고 육십 대에 들어선 내 얼굴을 보니 너무 나를 가꾸지 못하고 (한숨쉬며...) 망가져 있더라고...(참여자6). 그때 우리 시어머니 때문에 너무 힘들었어. 대를 끊어 놨다는 등, 너 때문에 아까운 애가 죽었다는 등... 무한반복인거야...교회 다닌다는 게, 예수를 믿는 다는게 그러냐 하면서...우리 아들이 죽었는데... 어째보면 내가 제일 힘든데 너무 자주 고통을 주는 말을 하고 저주 퍼붓고 하니까 사람이 살 수가 없더라고...어느날엔가는 내가 기질을 해버렸어...참나...허~참...(깊은 숨을 들이쉬던 후 내쉬며...) 근데 시어머니도 그렇고 남편이라는 사람이 기절한 사람 일으킬 생각도 안하고...(참여자7).

### ③ 죽음을 생각하는 자신

참여자들은 여러 가지 증상들을 겪으면서 이렇게 계속 살아야 한다면 못살 것 같다고 생각하기도 했고 어느 순간 문득문득 죽음까지 생각하는 자신을 발견하기도 했다.

어느 날 자살 할려고 칼 들고 있는데 그 순간에 괜 거야 거기까지 어떻게 간건지 몰라 (어디서) 부엌에 툽니칼은 그거는 뻤다 나가는 건데 정신 딱 차리니까 이렇게 하고 있는거야(참여자 1). 너무 아프니까 근데 인제 아파도 그냥 가만히 있으면 너무 다운되니까 왜 이렇게 안좋은 생각을 하잖아요 너무 안좋은 생각을...진짜 안하는게 아니라 평생 나 이려고 살면 못살거 같은 생각이 드니까 근데 그런 생각을 안할려고 하면 왜 이렇게 눈뜨고 있으면서 먼지가 저거를 치워야 되는데 몸이 안움직여 지잖아 그럼 이렇게 살아야 되나 평생 이렇게는 못살거 같은데(웃으면서)하하...한번 집정리를 한박스를 한 다서 여섯 박스 버린거 있어요. 내가 없으면 어차피 버려야 할 물건 같은거 정리가 저절로 되더라고...내가 죽을 수도 있겠구나 그런 생각이 들더라고 그래가지고 그냥...(참여자4). 내가 주방 바닥에 기절해서 누워 있었는데 그 정신없는 와중에도 우리 남편이라는 사람은 나를 일으킬 생각도 안하고 쓰러져 누운 내 팔위를 넘어 다니면서 겁 가지러가고 몰뜨러가고 하더라고...(떨리는 목소리로 울먹이며) 세상에 그게 사람이 할 것입니까? 내가 그때 죽고 싶은 심정이었지(참여자7).

### (4) 기독교인으로서 져야하는 마음의 짐

참여자들은 갱년기 우울 증상을 겪으면서 몸과 마음이 다 힘든 상태인데도 불구하고 이러한 모습들이 기독교인으로서 신앙의 잣대로 판단되어 지는 경험을 하였다. 기독교인으로서 그러느냐는 시각으로 보기도 하고 기도의 자리에도 나갈 수 없었을 만큼 힘이 들었지만 기도하지 않아서 그렇다고 판단되어지기도 하는 상황이 특히 직분자로서 마음의 짐이 되었다고 했다. 반면 참여자들은 스스로가 이렇게 힘들어하고 상처를 준 사람들을 미워하는 마음이 생기는 것에 대해 기독교인으로서 스스로의 마음을 용납하지 못하고 죄책감을 느끼기도 하여 마음이 편치 않았음을 나타내었다.

#### ① 신앙적 문제로 판단되는 괴로움

참여자들은 기도의 자리에도 나갈 수 없었을 만큼 힘이 들었지만 기도하지 않아서 그렇다고 판단되어지기도 하는 등 몸과 마음이 다 힘든 상태인데도 불구하고 이러한 모습들이 기독교인으로서 신앙의 잣대로 판단되어 지는 경험을 하였다.

대부분의 사람들은 기도하고 믿음으로 해결해야지 새벽기도 안와서 그렇다고....말도 안되는

소리 하지 말라고 그랬어...그래도 사람이 진짜 새벽기도도 해야 하나...? 기력이 없어 못하는데 근데 남들은 핑계라고 생각하는 거야. 어떤 때는 집앞에 교회 갔는데 사람들은 왜 본 교회 안 오냐고 그것도 너무 웃겨. 그러면 화가 확 올라오고 말이 안되니까 내가 왜 이렇하고 살지...(참여자1). 새벽기도도 이번 특별새벽기도도 몇 번 못나갔어요. 잠을 꿀딱 새우니까 아 이래서 안 되겠다 내가 일어나서 집에서 해야겠다. 근데 사람들은 이유를 모르죠 권사가 되가지고 새벽기도도 안오나 그렇게 하겠지만...(참여자2). 그때 우리 시어머니 때문에 너무 힘들었어. 대를 끊어 났다는 등, 너 때문에 아까운 애가 죽었다는 등... 무한반복인거야...교회 다닌다는게, 예수를 믿는다는게 그러나 하면서...우리 아들이 죽었는데... 어찌보면 내가 제일 힘든데 시어머니란 시집와서 지금까지 이날 이때껏 나를 저주를 하고...하이교야...(참여자7).

## ② 나를 자책하는 마음

참여자들은 여러 가지 증상들로 힘들어 하며 상처를 준 사람들을 미워하는 마음이 생기는 것에 대해 기독교인으로서 스스로의 마음을 용납하지 못하고 죄책감을 느끼기도 하여 마음이 편치 않았다고 했다.

교인이면 용서도 쉽게 해야 되고 아직까지는 아이러니해 나는 저 집하고도 싸우기 싫어서 나와 가지고도 시어머니한테 일년 반동안 계속 연락을 했는데 내 자식을 키워 주니까 상황이 어떻게 됐는지 이런저런...그렇게 하면서 나도 내 속에 미움이 있을 거 아냐 근데 내가 정리를 못하잖아 그에 대한 갈등이 대개 많았지 크리스찬이니까...좋고 위로 받는 반면에 죄책감에 더 시달리게 되는 건 크리스찬이기 때문에 더한 것도 커요(참여자1). 14살 먹은 강아지가 있는데 백내장이 와서 지금 장님이 되어 있거든요. 앞을 못보고 그애가 우울하고 늘 하루종일 엎드려 있으면 어떤 때 그 아이를 보면 순간적으로 눈물이 팍 나는 거라 아이고 새끼야 니가 앞을 못보는데 내가 니한테 해줄 것도 없고 백내장 수술을 해줘도 니가 나이가 많고 이런데 내가 어떨 때는 죄인인 것 같다 이러면서 마음이 울컥할 때가 있어요(참여자2). 내가 믿음이 정말 좋으면 이런거도 믿음으로 승리한다 승리한다 해놓고 왜 이렇게 믿음으로 승리가 안되노 이것도 내가 믿음이 너무 약해서 그런거 아닌가 싶은 생각이 많이 들어요. 한 번씩 죄책감이 들어예 내가 그냥 믿음이 똑바르면 이런 마음도 안들고 하나님 하나만으로도 기뻐한다고 했는데 내 왜 이렇게 눈물이 많고 우울하고 슬프고 막 자판기만 봐도 눈물이 줄줄줄 흘러내리고 자동적으로 왜 이럴꼬 하고 한번 씩 자책하고 죄책감이 한 번씩 들었던거 같아요(참여자3). 글썄... 감사하고... 기쁘고 해야 하는데 그제 많이 힘들때는 그럴 마음도 잘 안생기더라고요(참여자5).

## (5) 이겨낼 수 있는 힘

참여자들은 남편이나 형제자매들이 옆에서 힘이 되는 말을 해 주고 이겨낼 수 있도록 지지해 주고 도와 준 것이 큰 힘이 되었다고 했다. 그리고 참여자들은 힘든 가운데 스스로가 무언가를 해 내었고 자신의 역할을 잘 감당해 온 것에 감사의 마음을 표

현하였다. 자녀와 손자녀를 양육하는 역할과 직장에서의 역할, 그리고 힘든 가운데 계획적인 생활을 해 온 것이 힘든 상황들을 이겨내는데 큰 힘이 되었다고 했다.

### ① 힘이 되는 가족

참여자들은 이렇게 힘든 가운데서도 남편이나 형제자매들이 옆에서 힘이 되는 말을 해 주고 이겨낼 수 있도록 지지해 주고 도와 준 것이 큰 힘이 되었다고 했다.

내가 왜 이걸 드러냈는가 하면 이것도 계기가 있어요. 내가 이래가지고 진짜 우울증 약을 먹었을 거예요 그대로 놔두었다면...여동생이 여동생은 그래도 객관화 시키는걸 좋아하는 그런 성격이었는데 언니 니 분명히 그래 있으면 진짜 정신병원에 간다. 그리고 나중에 60만 넘어도 언니 니가 너무 우울해 가지고 삶을 비관해서 맨날 슬프게 살 것 같다고 정말 그대로 놔두면 안 된다고 다 끄집어내야 된다고 자꾸만 그 나한테 얘기해 주었어요(참여자3). 근데 나중에 너무 힘들니까 우리 신앙도 출장을 많이 가고 그러니까 모르는데 한 3~4개월 6개월 지나고 나서 내가 조금 얘기를 하니까 남편도 좀 그런거에 대해서 너무 힘들어 하니까 인터넷 뒤져보고 하다가 약도 사주고 그러더라고 그게 일본 사람들이 뭐 해송이라던가 일본사람들이 갱년기 증상에 먹는게 있다더라고 그거 먹고 나니까 좀 나진거 같더라고 이름은 잘 모르는데 아무튼 뒤져보더니 그걸 사주더라고(참여자4). 우리 00아빠가 더는 못 보겠던지 내보고 뭐가 하고 싶냐고 묻고 하고 싶은 것 한번 해보라 하더라고... 그래서 정신을 차리고 고민을 해보니 공부 좀 하고 싶어서 그때 우리 000이 대학교 입학할 때 나도 신학대학교 입학 했지요. 공부하면서 내가 참 많이 회복했던 것 같아요. 공부하길 참 잘했다 싶고 그거라도 안했으면 이렇게 잘 회복 댔겠나 싶고(참여자5). 자매들이 많으니까 아플 때 서로 돌아봐 주고..우리 애들이 다 일찍부터 철들어서 자기 앞길 잘 헤쳐나가고...(참여자8).

### ② 힘든 가운데 내 역할을 해 옴에 감사

참여자들은 자녀와 손자녀를 양육하는 역할과 직장에서의 역할, 그리고 힘든 가운데 계획적인 생활을 해 온 것들이 힘든 가운데 스스로가 무언가를 해 내었으며 자신의 역할을 잘 감당했다는 마음에 감사를 표현하였다.

가정을 깨끗하게 지켜 냈다는 것만으로도 보람되고 그다음에 내가 얘기 어릴 때 몇푼 더 번다고 나다니지 않고 그냥 애한테 몰빵해서 키웠던게 잘했다 싶어요. 애가 이렇게 성장한 거 이게 굉장히 감사하고 보람 있다고 생각해요(참여자3). 그전에는 그냥 나태하고 그랬는데 인제는 지금은 체계적으로 뭔가를 딱딱딱 그냥 몸을 움직이려고 그래요. 그때도 뭔가 하기를 했는데 그렇게 뭘 연결해서 안했는데 인제는 하루에 이렇게 뭔가를 꼭 체력이 딸리니까 하루에 한 가지씩 뭘 하기는 하는데 그 계획표에 따라서 미리미리 헤가지고 할 수 있는 만큼 스케줄을 잡아

서 그만큼만 해야겠다 그러지(참여자4). 내가 욕심이 넘은 나이에 손녀딸 봐 주고 하면서 그래도 일 다니는 딸 도와줄 수 있으니 뿌듯하지...(참여자6). 무엇보다도 내가 병원 직원이라 가족들이 아플 때 이렇게 나이가 들어서도 도움을 주는 입장 이라는 게 좋더라고(참여자8).

## (6) 신앙이 버팀목이 됨

참여자들은 이렇게 힘든 상황들을 그나마 버틸 수 있게 되었던 것은 하나님을 믿는 신앙이 많은 버팀목 역할을 하였다고 했다. 힘들고 어려울 때는 부정적인 생각도 들기도 하지만 하나님을 믿는 크리스찬이라는 마음과 신앙의 힘이 부정적인 생각을 이겨낼 수 있게 하였고 기독교인으로서 판단 받기도, 스스로 자책하기도 했지만 그래도 힘들 때 하나님 앞에서 울며 기도하고 힘든 가운데 기도와 찬양으로 하나님을 의지하게 되었던 것이 큰 도움이 되었다고 하였으며 교회를 다니고 하나님을 믿는다는 것이 큰 위로가 되었다고 했다.

### ① 부정적 생각을 긍정적으로 승화

참여자들은 우울한 마음에 죽고 싶다는 생각이 든다거나 상처로 인한 미움, 짜증과 화로 인한 마음의 갈등들이 생길 때 하나님을 믿는 크리스찬으로서 이런 생각들을 이겨내야 한다는 신앙의 힘을 가지고 있었으며 이러한 힘이 긍정적인 생각으로 승화시킬 수 있게 하였다고 했다.

생각은 죽고 싶다는게 왔다 하면 끝 결론은 그쪽이야 근데 그게 아니니까 나는 하나님 자녀니까 거기서 벗어 날려고 그러는 거지 만약에 그거 아니면 벌써 그어도 열두 번은 그었을 거야(참여자1). 내가 또 몸이 안좋아 지면서 나도 이러다 죽을 수도 있겠구나 이런 생각이 들면서 전도 더 열심히 해야 되겠다는 그런 생각이 들긴 들더라고(대상자4). 화가 나서...폭발할 것 같은데 그래도 신앙적 양심 때문에 난폭해지지는 않았어. 오히려 더 하나님을 의지하게 되고, 하나님 뜻 생각해서 이혼도 안하고 참고 살지. 신앙 때문에 엇나가지 않고 잘 참고, 그 속에서도 감사한 마음 가질려고 노력하지(참여자7).

### ② 하나님을 찾음으로 어려움을 극복

참여자들은 이렇게 힘들 때 하나님 앞에서 울며 기도하고 힘든 가운데 기도와 찬양으로 하나님을 의지하게 되었던 것이 큰 도움이 되었다고 하였으며 교회를 다니고 하나님을 믿는다는 것이 큰 위로가 되었다고 했다.

새벽에 해운대 바닷가에서 태양이 떠오르는 것을 보고 울고 저녁 한 해가 지면 뭐라 말 할 수 없는 가슴에서 밀려오는 뭔가 주체를 못하겠어요 막 콧물~약 감당을 못하겠는거라 그럼 집 밑에 가까운 교회가서 못건디겠다고 하나님께 울고 그렇게 너무 힘들어가지고 내가 이러면 안 되겠다 운동을 해야 겠다... 그래서 그 어려운 고비를 6개월 동안 산에 다니면서 기도하면서 이런걸 하고 나니까 내가 조금씩 순환이 되더라고(참여자2). 다소 침체 되려고 하더라도 기도로 감사로 이기도록 해주는 힘이 되는 것 같아요...원망도 좀 들었는데 그래도 회개하고 이겨내려 한 게 좋은 모습인거 같아요(참여자5). 예수 믿으면서 잘못하면 안 된다는 생각에 더 기도하고 의지하게 되는 것 같아요(참여자6). 자꾸 몸이 아프고 밀으로 처지는 것 같고 마음이 울적하고 하니까 오히려 하나님을 더 찾고 의지하고 싶은 마음이 들더라고... 난... 뭐 예전에도 신앙생활을 해 왔지만 좀 더 예배의 자리로 나아가게 된다고 할까... 새벽 기도도 나가고 찬양도 부르고, 듣고... 암튼 신앙생활에 열심을 내게 된 것 같아요... 내가 교회를 다닌 것이 참으로 다행이다 싶어. 믿음이 없었으면 이런 여러 가지 어려움들을 더 힘들게 겪지 않았겠나 생각이 드네... 그래도 너무 부정적으로는 가지 않고 그나마 신앙이 있으니 잘 회복 한 것 같네...(참여자8).

## 2. 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험의 일반적 구조 기술

본 연구는 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험의 구조를 시간적 맥락 속에서 경험된 내용적 흐름에 따라 간략히 제시하고자 한다.

참여자들은 갱년기가 되면서 제일 먼저 얼굴이 달아오르고 몸에 열이 나는 느낌, 땀이 날 상황이 아닌데도 식은땀이 흐르고, 손발이 저리고 아프며 손가락이 뻣뻣함, 뼈마디가 쭈시는 통증, 두통 등의 신체의 변화를 느끼기 시작하였고, 이러한 갑작스런 변화로 당혹스럽기도 하고 여러 가지 생각들이 많아지면서 수면의 어려움도 겪게 되고 편안히 잠들지 못하여 힘들어 했다.

참여자들은 이러한 변화로 몸과 마음이 다 힘들어지고 무력감을 느끼게 되며 머리가 멍하여 아무것도 할 수 없는 상태가 되기도 하고 집중이 되지 않아 건망증 증세가 한번씩 나타나기도 하여 서글픈 마음이 들었다고 했다. 또한 삶의 활기가 없어지고 사람 만나는 것도 두려워 지며 의욕이 하나도 없어진다고 하였다.

갱년기 증상들은 우울 증상을 동반하면서 참여자들을 더욱 힘들게 하였고 마음이 아무리 힘들어도 겉으로 보기에는 멀쩡하게 보이니 가족이나 주변의 사람들에게 이해받지 못하였으며 아팠던 옛 상처들의 기억까지 생생하게 떠오르며 마음을 힘들게 하였다. 이러한 여러 가지 증상들을 겪으면서 이렇게 계속 살아야 한다면 못살거 같다고 생각하면서 어느 순간 문득문득 죽음까지 생각하는 힘든 상황을 겪었다고 했다.

참여자들은 갱년기 우울 증상을 겪으면서 몸과 마음이 다 힘든 상태인데도 불구하고 이러한 모습들이 기독교인으로서 신앙의 잣대로 판단되어 지는 경험을 하였다. 기독교인으로서 그러느냐는 시각으로 보기도 하고 기도의 자리에도 나갈 수 없었을 만큼 힘이 들었는데도 기도하지 않아서 그렇다고 판단되어지기도 하는 상황이 특히 직분자로서 마음의 짐이 되었다고 했다. 반면 참여자들은 스스로가 이렇게 힘들어하고 상처를 준 사람들을 미워하는 마음이 생기는 것에 대해 기독교인으로서 스스로의 마음을 용납하지 못하고 죄책감을 느끼기도 하여 마음이 편치 않았음을 나타내었다.

그러나 이렇게 힘들 때 남편이나 형제자매들이 옆에서 힘이 되는 말을 해 주고 이겨낼 수 있도록 지지해 주고 도와 준 것이 큰 힘이 되었다고 했다. 그리고 참여자들은 힘든 가운데 스스로가 무언가를 해 내었고 자신의 역할을 잘 감당해 온 것에 감사의 마음을 표현하였다. 특히 이러한 상황들을 그나마 버틸 수 있게 되었던 것은 하나님을 믿는 신앙의 힘이 도움이 많이 되었다고 했다. 힘들고 어려울 때는 부정적인 생각도 들기도 하지만 하나님을 믿는 크리스찬이라는 마음과 신앙의 힘이 부정적인 생각을 이겨낼 수 있게 하였다. 기독교인으로서 판단 받기도, 스스로 자책하기도 했지만 그래도 힘들 때 하나님 앞에서 울며 기도하고 힘든 가운데 기도와 찬양으로 하나님을 의지하게 되었던 것이 큰 도움이 되었다고 하였다. 그리고 이러한 경험들로 인해 교회를 다니고 하나님을 믿는다는 것이 큰 위로가 되었다고 했다.

## V. 논의 및 결론

본 연구는 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험은 어떤 의미를 갖는지 파악하여 그들 삶의 생생한 경험을 이해하고 그 본질을 탐색하고 시도한 연구로서 중년여성 8명을 대상으로 심층 면담한 내용을 녹음하여 자료를 수집하고 분석하였다. 본 연구의 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험은 16개의 주제와 6개의 중심의미로 나타났고 도출된 중심의미에 따라 구성요소에 대한 논의를 진행하고자 한다.

첫째, 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험의 첫 번째 경험은 여러 가지 신체적인 증상을 경험하는 것이다. 권숙희 외(1996: 172-186)와 김하나(2009)의 연구에서 중년여성의 우울증은 가볍게는 두통이나 어깨 결림, 위장장애 등의 신체적 증상과, 안절부절,

피로, 긴장, 신경질 등의 정신적 증상을 나타낸다는 피할 수 없는 신체적 변화를 경험한다고 하였다. 특히 연구 참여자들의 면담에서 갱년기 증상과 외모상의 노화에 대한 그들의 인식을 드러냈고, 중년 여성들이 갱년기를 경험하면서 겪는 신체적 증상으로 열감호소, 식은땀, 불면증 등의 호소가 있다(염정애, 2015)고 하여 이는 본 연구 결과와 일치하였다. 참여자들은 이러한 신체적인 증상으로 힘들어 하면서도 갱년기에 당연히 겪어야 하는 문제로 생각하고 힘든 가운데도 그대로 생활하거나 건강보조식품을 섭취하면서 이겨내기도 하였다. 이혜숙(2001)은 갱년기 여성의 호르몬 대체요법 경험 연구에서 호르몬제를 복용한 대부분의 참여자가 호르몬 복용 후 약 3~20일만에 신체적 불편감이 사라졌고 잠시 중단했을 경우에는 다시 불편감을 느꼈다고 하였다. 그러나 호르몬 대체요법의 부작용을 걱정하는 사람들은 건강보조식품과 같은 다른 대체요법을 사용하기도 한다(이혜숙, 2004). 중년여성이 경험하는 갱년기 증상 중 신체적인 증상들은 대부분이 호르몬의 변화로 인해 경험하게 되는 증상으로 무조건 참고 지내는 것 보다는 신체적인 증상을 완화할 수 있는 대체 요법에 대한 교육이 교회내에서도 이루어져야 할 필요가 있다.

둘째, 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험의 두 번째 경험은 심리적인 증상을 경험하는 것이다. 갱년기를 경험하는 여성들은 기운이 없고 쉽게 피로 하며, 잠을 자고 난 후에 몸이 개운하지 않다고 박혜숙 외(2010: 55-62)의 연구에서 보고 하였으며 신경림(1998: 414-430)의 연구결과에서 제시한 세월에 떠밀려움(고독, 황혼, 쓸쓸함, 맛의 변화, 건망증, 아쉬움), 생생한 일기예보 같음, 힘이 쇠잔해감, 뒤늦게 덜컥 겁이 남, 건강에 힘쓴다라는 주제가 본 연구의 주제와 유사하다고 볼 수 있다. 박형숙 외(2003: 479-488)는 갱년기 증상의 정서적 증상으로 우울, 불안 기억력 감퇴, 집중력 감퇴 등이 나타난다고 하였으며 그의 연구에서 갱년기 증상과 우울은 중증도의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 우울하면 집중력과 기억력이 떨어지게 되고 체력이 급격하게 저하되는 것처럼(정도연, 2016), 실제 참여자들도 그러한 경험을 하였다.

또한 참여자들이 이해 받지 못하는 서글픔을 경험했고, 과거에 가족으로부터 받은 상처들로 미움과 분노의 감정을 느낄 만큼 힘든 경험과 이렇게 살거면 못살 것 같다는 마음들이 문득문득 죽음의 생각까지 하게 되었던 경험들을 하였다. 갱년기 증상으로 우울감이 표출되는 것을 확인한 김하나(2009)는 갱년기 우울경험의 연구에서 이 시기의 심리적 변화는 자신에 대한 평가와 삶에 대한 성찰로 나누어졌는데, 삶에 대한



성찰에서는 ‘살아온 삶에 대한 후회와 자위’, ‘연속되는 힘든 삶에 대한 한탄과 분노’, 그리고 ‘미래에 대한 불안과 기대’의 범주가 도출되었다. 삶에 대한 한탄과 분노는 BDI 점수로 중한 우울상태 이상에 속하는 연구 참여자들에게서 특징적으로 나타났다고 하였다. 이를 정도연(2016)은 우울을 ‘잃어버린 편지가 되돌아오다’라고 표현하기도 하였다. 이러한 자료들을 볼 때 참여자들이 겪는 경험은 전형적인 우울의 증상 표현이라고 할 수 있다. 김신미 외(2016)는 아로마테라피를 통해 갱년기 스트레스와 우울에 대해 효과가 있음을 메타분석을 통해 보고하였고, 박선아(2012)는 시치료를 실시한 집단이 통제집단에 비해 우울이 더 낮아졌음을 보고하였고, 자서전 쓰기 프로그램, 자기표현을 통한 기법 치료, 집단상담 등의 프로그램도 중년여성의 위기와 우울에 효과가 있다고 하였다. 김영희(2007)는 교회내 우울증 대상자들이 하나님의 초자연적인 은혜가 필요할 뿐만 아니라 신앙공동체내에서 구역과 목장 동료들 사이에서 이 사랑과 은혜를 체험하는 것이 필요하다고 하였다. 참여자들의 심리적인 증상으로 인한 우울을 감소시키기 위해서는 여러 가지 프로그램을 통한 자기표현과 신앙공동체 내에서의 관심이 절실히 필요하다.

셋째, 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험의 세 번째 경험은 신앙적인 어려움을 경험하는 것이다. 이는 교회 내에서의 직분에 따른 신앙적 모습에 대한 타인의 기대가 있지만 참여자들은 그러한 기대에 부응할 만큼의 모습을 나타내는 것 자체가 감당할 수 없이 힘든 상태이다. 성진희(2016)의 연구에서 일반적으로 우울증은 교회 내에서 잘못 이해되고 있는 정서로 우울증을 믿음이 없는 결과로 보는 것이 현실적 문제라고 했다. 우울증이 죄의 결과가 아니라 기독교인도 우울증에 걸릴 수 있음에도 불구하고 교회 내 중년 여성들은 마치 믿음이 없어서 우울증에 걸린 것으로 치부해 상처를 받기도 하고, 스스로가 우울증을 겪고 있다는 것에 대한 죄책감으로 우울증의 문제를 더욱 심화시키기도 한다고 설명하고 있다. ‘기독교인으로서 져야하는 마음의 짐’은 이러한 연구를 뒷받침해 주고 있다. 황광호(2009)는 우울증 예방을 위한 목회돌봄의 실천 방안으로 진정한 공동체 의식을 교육해야 한다고 했는데 이를 위해서는 삶의 문제 가운데 영적으로 위기를 겪고 있는 성도들뿐만 아니라 목회자와 사모님들을 포함한 교회의 지도자들이 우울증에 대한 인식개선을 할 수 있도록 하는 교육 프로그램과 성도들의 영적인 회복과 영적 생활의 유지를 돕는 교육 및 프로그램 개발을 위한 방안을 고민할 필요가 있다. 윤정화(2013)는 교회내 기독교상담자의 폐경기 중년여성에 대한 인

간이해가 필요하다고 하였으며, 황광호(2009)는 한국의 기독교인들이 자신을 드러내고 다양하게 상담 받을 수 있는 장(場)이 거의 없다는 것을 문제로 지적하면서 우울증 예방을 위한 목회돌봄 실천 방안으로 진정한 공동체 의식을 교육해야 하고 우울증 예방 교육을 실시해야 하며, 전문 상담 및 교육 담당 교역자 제도를 강화하고 동시에 교회 내의 평신도 전문가를 활용할 것을 제안 하였다.

넷째, 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험의 네 번째 경험은 그래도 이겨낼 수 있는 버팀목이 되는 것들이 있음을 경험하는 것이다. 참여자들은 가족의 지지가 힘이 되었다고 하였다. 남편의 지지를 받지 못했던 참여자보다 남편과 가족의 지지를 받은 참여자는 스스로가 훨씬 더 밝은 표정으로 갱년기 우울경험을 이야기 하는 것을 관찰할 수 있었다. 강성년(2005)의 연구에서는 지역교회 중년여성의 종교적 성향이 높을수록 갱년기 증상의 호소는 낮고, 부정적 정서 반응인 우울이 낮아짐이 확인되었다. 이러한 결과는 신앙의 힘으로 버티게 되었다는 참여자들의 경험이 도출 된 본 연구의 결과를 뒷받침해 준다. 지영옥·김미경(2013)의 기독교 중년여성들의 우울증 연구에서는 참여자들 중에 교회 내에서 부부학교에 참여하거나 성경 공부를 하는 등의 활동을 하는 경우는 일상생활 적응의 회복이 지속적으로 나타났다. 특히 우울증은 증상이 심해지면 자학적인 행동이나 자살시도를 할 수 있는데(권석만, 2000) 우울을 겪는 교회내 중년여성들이 신앙의 힘이 버팀목이 되어 심각한 상황까지 가지 않고 이겨 내고 있다는 것은 의의가 있다. 따라서 공동체로서의 교회는 갱년기 우울로 힘들어 하는 중년여성들 즉, 한국교회의 발전과 부흥에 헌신과 희생적인 역할을 감당하는(조지행, 2002) 이들을 위한 영적 문제뿐만 아니라 심리적인 문제를 포함한 전인적 문제에 대한 관심이 필요하다.

이상의 결과로 볼 때 우울증을 더 이상 개인적인 연약함의 문제로만 볼 것이 아니라 교회 내에서 서로 협력하여 한 영혼을 돌보는 일을 종합적으로 시도해야 한다고 본다. 본 연구는 지역교회 중년여성들의 갱년기 우울경험을 탐색하고 분석함으로써 그들의 경험을 이해하고 지역교회 내에서 갱년기 우울증을 경험하는 중년여성들을 위한 지지체계와 방법을 제안한다는데 중요성이 있다 하겠다.

본 연구를 근거로 지역교회 중년여성을 위한 몇 가지를 제안하고자 한다.

첫째, 지역교회 중년여성의 갱년기 우울증을 일시적으로 지나가는 과정으로만 볼 것이 아니라 심리·정서적 측면이 포함된 총체적 접근, 즉 우울에 대한 전문가의 상담

및 치료적 접근이 필요하다고 하겠다.

둘째, 교회 내 전문가로 구성된 사역팀을 이루어 중년 여성들을 위한 다양한 프로그램을 운영하여야 한다. 중년기 성도들을 대상으로 갱년기 우울증 예방 및 관리 교육 등의 실제적인 접근과 웃음요법, 미술요법 등의 대체요법을 비롯한 다양한 프로그램을 통한 자기표현의 기회를 제공하고, 서로 간에 공감대를 형성하고 마음을 나눌 수 있는 집단상담 프로그램이 필요하다.

셋째, 필요시에 전문기관으로 연계할 수 있는 네트워크를 관리하기 위한 전문인력으로 구성된 교구간호의 적용과 확대가 요구된다. 교구간호사의 상담을 통해 전문적인 의학적 치료가 필요하다고 판단되었을 때 적절한 의료기관을 소개하고 연계할 수 있도록 하며 지속적인 추후관리를 위한 교구간호팀을 구성하는 것이 필요하다.

마지막으로 본 연구의 후속연구를 위한 제언으로 부산경남 지역에서 연구자들의 교회 중년여성들 가운데서 의도적 표집방법으로 시행한 것으로 연구 대상자의 수가 충분하지 않으며 연구자 요인의 영향이 있을 수 있으므로 기독교중년여성들에게 일반화하는 데는 제한점이 있으며 후속연구의 필요성이 있다고 본다. 또한 지역교회가 갱년기 우울을 경험하는 많은 중년여성을 돕기 위한 방안을 마련하기 위한 연구가 활성화가 되어 치유 공동체로서 이 시대의 교회의 사명을 이루기 위한 학술적 토대가 마련되어야 할 것이다.

**“이 논문은 다른 학술지 또는 간행물에 게재되었거나 게재 신청되지 않았음을 확인함.”**

## 참고문헌

- 강성년 (2005). **지역교회 중년여성의 종교적 성향과 갱년기증상, 우울과의 관계.** 석사학위논문. 고신대학교.
- [Kang, S. N. (2005). *Relationship between Religious Orientation and Climacteric Symptom, Depression of the Middle-Aged Women in Local Church*. Master Dissertation. Kosin University, Busan, Korea.]
- 강종봉 (2011). **지역교회에서의 청소년 제자훈련 프로그램이 청소년의 자존감과 우울감에 미치는 영향.** 석사학위논문. 동의대학교.
- [Kang, J. B. (2011). *The Effectiveness of Youth Disciples Training Program at Local Churches on Adolescent's Self Esteem and Depression*. Master Dissertation. Dong Eui University, Busan, Korea.]
- 건강보험심사평가원(2015). **진료행위정보.**
- [Health Insurance Review & Assessment Service(2015). *Medical treatment information*.]
- 건강보험심사평가원(2016). **보도자료.**
- [Health Insurance Review & Assessment Service(2016). <http://www.hira.or.kr>.]
- 구본진 (2013). 일지역 중년 여성의 갱년기증상, 화병과 삶의 질. **글로벌사회복지연구**, 3(2), 5-23.
- [Koo, B. J. (2013). A study of climacteric symptoms, hwabyung and quality of life in middle-aged women. *Global Social Welfare Review*, 3(2), 5-23.]
- 권석만 (2000). **우울증.** 서울: 학지사.
- [Kweon, S. M. (2000). *Depression*. Seoul: Hakgisa.]
- 권숙희 외 (1996). 중년여성의 갱년기 증상과 우울에 관한 연구. **모자간호학회지**, 3(2), 172-186.
- [Kweon, S. H. et al. (1996). An analysis of the relationship between menopausal symptoms and depression. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 3(2), 172-186.]
- 김교현 (2004). 한국 청소년의 우울과 자살. **한국심리학회지**, 10, 55-68.
- [Kim, G. H. (2002). Depression and suicide in korean adolescents. *Journal of Korean Psychological Association*, 10, 55-68.]
- 김명자 (1998). **중년기 발달.** 서울: 교문사.
- [Kim, M. J. (1988). *Development in Middle Adulthood*. Seoul: Kyomunsa.]
- 김순안 (2010). **갱년기 여성의 삶의 의미에 영향을 미치는 관련 변인 연구.** 박사

- 학위논문. 백석대학교.
- [Kim, S. A. (2010). *A Study on Influential Variables on Climacteric Women's Meaning of Life*. Doctoral Dissertation. Graduate School of Christian Studies Baekseok University.]
- 김신미·송지아·김미은·허명행 (2016). 아로마테라피가 중년여성의 갱년기증상, 스트레스, 우울에 미치는 효과: 체계적 문헌고찰. **대한간호과학회지**, 46(5), 619-629.
- [Kim, S. M., Song, J. A., Kim, M. E., & Hur, M. H. (2016). Effects of aromatherapy on menopausal symptoms, perceived stress and depression in middleaged. women: a systematic review. *J Korean Acad Nurs*, 46(5), 619-629.]
- 김영희 (2007). 크리스천 우울증에 대한 이해와 치유:God-images를 중심으로 한 목회상담적 접근. **복음과 상담**, 9, 31-67.
- [Kim, Y. H., (2007). The healing Power of God-images in Pastoral Counseling for Christian Depression. *Journal of Counseling and Gospel*, 9, 31-67.]
- 김은경·이경혜 (2012). 기혼 중년 여성의 갱년기 증상에 영향을 미치는 병인에 관한 연구-폐경에 대한 태도와 가족관련 변인을 중심으로-. **한국생활과학회지**, 29(6), 1043-1057.
- [Kim, E. G., Lee G. H., (2012). The factors related to the menopausal symptoms of married middle-aged women: focus on the effects of attitudes toward menopause and family related variables. *Korean Association of Human Ecology*, 29(6), 1043-1057.]
- 김춘경 (2010). 중년기 우울 여성의 우울경험에 대한 질적연구. **상담학연구**, 11(4), 1783-1806.
- [Kim, C. G. (2010). A qualitative study on depression experiences of middle aged depressed women. *Korea Journal of Counseling*, 11(4), 1783-1806.]
- 김하나 (2009). **중년 우울증 여성들의 생애 경험에 대한 인식 연구 : 성장기 가정 내 경험의 영향을 중심으로**. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- [Kim, H. N. (2009). *A Study on the Perceptions of the Life Experience of Middle - Aged Women with Depression: Focusing on the Influence of Experience in the Growing Family*. Masters Dissertation. Department of Nursing Science the Graduate School of Ehwa Woman's University, Seoul, Korea.]
- 김형숙 (2008). 우울증을 가진 중년 기독교여성의 상담 경험. **산학논단**, 54, 111-149.
- [Kim, H. S. (2008). Counseling experience of the middle-aged Christian woman

- with depression. *Theological Form*, 54, 111-149.]
- 나경인 (2004). **인생의 두 번째 고비, 우울증**. 서울: 북스.
- [Na, G. I. (2004). *The second hump of life, Depression*. Seoul: Books.]
- 문상정(2013). 중년기 여성의 부부갈등과 부정적 정서간의 관계. **관광경영연구관광경영학회**, 17(3), 105-128.
- [Mun, S. J. (2013). The middle-aged women's relationship with marital conflict and negative emotions. *Journal of Tourism Management Research*, 17(3), 105-128.]
- 박금자 (1999). **중년여성의 우울 구조모형**. 박사학위논문. 이화여자대학교.
- [Park, G. J. (1999). *A Structural Model for Depression in Middle-Aged Women*. Dotoral Dissertation. Department of Nursing Science the Graduate School of Ehwa Woman's University, Seoul, Korea.]
- 박선아 (2012). **중년기 여성의 우울 감소를 위한 시치료 프로그램의 개발 및 효과검증**. 석사학위논문. 평택대학교.
- [Park, S. A. (2012). *The Development of the Poetry Therapy Program for Decreasing Middle-aged Women's Depression and Its Verification of Effect*. Masters Dissertation. Pyeongtaek University, Gyeonggido, Korea.]
- 박혜숙 · 김애정 · 배경의 (2010). 중년여성의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적용에 관한 연구. **부모자녀건강학회지**, 13(2), 55-62.
- [Park, H. S., Kim, A. J., & Bae, G. E. (2010). Life stress, life satisfaction, and adaptation of middle-aged women in the menopause period. *Korean Parent Child Health Journal*, 13(2), 55-62.]
- 박형숙 · 김삼금 · 조규형 (2003). 일지역 중년여성의 갱년기증상, 우울, 삶의 질에 대한 연구. **여성건강간호학회지**, 9(4), 479-488.
- [Park, H. S., Kim, S. G., & Cho, G. H. (2003). A study on climacteric symptoms, depression and quality of life in middle-aged women. *Korean journal of women health nursing*, 9(4), 479-488.]
- 보건복지부 (2017). **정신질환 실태조사**.
- [Ministry of Health and Welfare (2017). *Mental illness survey*.]
- 성진희 (2016). **기독교중년여성의 우울증 개선교육 프로그램에 관한 연구**. 박사학위논문. 성결대학교.
- [Sung, J. H. (2016). *A Study on Depression Improvement Educational Programs for Christian Middle-Aged woman*. Doctoral Dissertation. Christian Education Major Graduate School of Theology sungkyul University, Anyang, Korea.]

- 손수경 · 강경자 · 이지현 · 이영은 · 박춘화 (2002). 부산지역 목회자의 교구간호사업 요구조사. *지역사회간호학회지*, 12(1), 182-196.
- [Sohn, S. K., Kang, K. J., Lee, J. H., Lee, Y. E., Park, C. H. (2002). The Demands on Parish Nursing Services by Pastors in Busan, *The Journal of Korea Community Nursing*, 12(1), 182-196.]
- 송애리 (2005). 갱년기 여성의 폐경관리와 관련된 건강요인에 대한 연구. *여성건강간호학회지*, 11(1), 12-19.
- [Song, A. R. (2005). Health factors related to management of menopause among climacteric women. *Korean journal of women health nursing*, 11(1), 12-19.]
- 신경림 (1998). 중년기 여성의 폐경으로 인한 몸의 변화에 관한 체험 연구. *한국간호학회*, 28(2), 414-430.
- [Shin, G. R. (1998). The lived changing body experience of postmenopause women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 28(2), 414-430.]
- 신호철 외 (2000). 우울증 선별 검사 도구로서 Beck Depression Inventory(BDI)의 타당성. *대한가정의학회지*, 21(11), 1451-1465.
- [Shin, H. C. et al. (2000). Detection of depression in primary care = validity of Beck Depression Inventory(BDI). *Korean Journal of Family Medicine*, 21(11), 1451-1465.]
- 안선영 (2012). **중년기독교인의 우울증 및 자존감 회복을 위한 교회 내 상담사의 필요성**. 석사학위논문. 배재대학교.
- [An, S. Y. (2012). *The Need of In-Church Counselors for the Recovery Self-Respect and Depression in Middle Aged Christians*. Masters Dissertation. Baejae University, Daejeon, Korea.]
- 염정애 (2015). **중년여성의 갱년기 경험 연구**. 박사학위논문. 서울 기독교대학교.
- [Yeom, J. A. (2015). *Study on Menopausal Experience of Middle Aged Women*. Doctoral dissertation. Seoul Christian University, Seoul, Korea.]
- 윤정화 (2013). **폐경기 중년여성이 경험하는 심리적 현상연구**. 박사학위논문. 백석대학교.
- [Yun, J. H. (2013). *A Study on the Psychological Phenomenon*. Doctoral dissertation. Baeksuk University, Seoul, Korea.]
- 이경혜 외 (2011). 경남지역 일부 갱년기 · 폐경기 여성의 식사와 건강보조식품에 관한 신념. *대한지역사회영양학회지*, 16(2), 239-252.
- [Lee, G. H. et al. (2011). Climacteric and menopausal women's beliefs on daily

- meals and food supplements -A focus group interview study-. *The Korean Society Of Community Nutrition*, 16(.2), 239-252.]
- 이미라 (1994). 폐경에 대한 적응과정. *대한간호학회지*, 24(4), 623-634.
- [Lee, M. R. (1994). Adaptation process to menopause. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 24(4), 623-634.]
- 이원규 (1994). **한국교회의 현실과 전망**, 서울: 성서연구사.
- [Lee, W, G. (1994). *The reality of Korean churches*. Seoul: Bible Research Publishers.]
- 이혜숙 (2001). **갱년기 여성의 호르몬 대체요법 경험에 관한 연구**. 박사학위논문. 중앙대학교.
- [Lee, H. S. (2001). *The Experiences of Postmenopausal Women about Hormone Replacement Therapy*. Doctoral Dissertation. Chungang University, Seoul, Korea.]
- 이혜숙 (2004). 중년여성의 갱년기 증상완화를 위한 대체요법 경험. **한국간호교육학회지**, 10(1), 149-160.
- [Lee, H. S. (2004). The experiences of alternative therapy with the menopausal symptom in middle-aged women. *The Journal of Korean academic society of nursing education*, 10(1), 149-160.]
- 정도연 (2016). **프로이트의 의자**. 서울: 웅진지식하우스.
- [Jeong, D. E. (2016). *Freud's chair*. Seoul: Woongjin knowledge house.]
- 정병태 (2012). **기독교 중년여성의 우울증 개선을 위한 성경독서치료의 효과 - 시편 중심으로-**. 박사학위논문. 한영신학대학교.
- [Chung, B. T. (2012). *The Effects of Bibliotherapy with Bible upon Middle-aged Christian Women Suffering Depression: Focused on the Book of Psalms*. Doctoral Dissertation. Hanyoung University, Seoul, Korea.]
- 조지행 (2002). **중년기 기혼여성의 스트레스와 교회**. 석사학위논문. 이화여자대학교.
- [Cho, J. H. (2002). *The Stress of Middle Age Woman and the Church* Masters Dissertation. The Graduate School of Theology Ewha Womans University, Seoul, Korea.]
- 지영옥·김미경 (2013). 성경적 상담을 통한 기독교 중년 여성들의 우울증 회복 과정 - 근거이론적 연구, **한국복음주의 기독교상담학회**, 21, 292-321.
- [Ji, Y. O., Kim, M. G. (2013). Depression recovery processes of christian middle age women through biblical counseling -grounded theory approach-. *Journal of Counseling and Gospel*, 21, 292-321.]



- 최광심·오현이·심정신 (2008). 중년여성의 갱년기 증상, 우울과 대처와의 관계. **한국농촌의학 지역보건학회지**, 33(3), 335-345.
- [Choi, K. S., Oh, H. E., & Shim, J. Shim, C. S. (2008). A study on the relationship between climacteric symptom, depression and coping among middle-aged women. *Korean Society for Agricultural Medicine and Community Health*, 33(3), 335-345.]
- 최명숙 (2002). 중년여성의 신체불만족, 우울과 섭식장애에 관한 연구. **여성건강간호학회지**, 8(4), 570-582.
- [Choi, M. S. (2002). A study on eating disorder, depression and body dissatisfaction of middle aged women. *Korean Academic Society of Womens Health*, 8(4), 570-582.]
- 최원상 (2012). **중년기 여성의 우울증에 대한 목회상담적 접근**. 석사학위논문. 한세대학교.
- [Choi, W. S. (2012). *A Pastoral Counseling Approach to Depression in Middle Aged Women*. Masters Dissertation. Hansei University, Chumnam, Korea.]
- 최윤희 (2009). **중년기 그리스도인의 우울증 치유를 위한 성경적 상담 사역연구**, 석사학위논문. 충신대학교.
- [Choi, Y. H. (2009). *A Study on Biblical Counseling Casefor Healing of Middle-aged Christians' Depression*. Master Dissertation. Chongshin University, Seoul, Korea.]
- 현숙취로키 (2009). **중년기 여성의 우울증에 관한 연구**. 석사학위논문. 충신대학교.
- [Shiroki, H. S. (2009). *A Study on the Depression of the Middle Aged Woman*. Masters Dissertation. Chongshi University, Seoul, Korea.]
- 황광호 (2009). **중년 여성의 우울증 이해와 치유를 통한 목회돌봄에 관한 연구**. 석사학위논문. 경북외국어대학교.
- [Hwang, G. H. (2009). *The study of ministry through understanding thehypochondria and the healing for middle aged women*. Masters Dissertation. Kyong Buk University of Foreign Studies, Kyungbuk, Korea.]
- 권준수 역 (2015). **정신질환의 진단 및 통계편람** 제5판. American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5TM*. 서울: 학지사.
- [Kweon, J. S. (2015). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5TM*. Seoul: Hakgisa.]
- 송헌복 역 (2001). **상한 감정의 치유**. David A. Seamands. 서울: 두란노서원.

- [Song, H. B. (2001). *The upper limit of emotion*. Seoul: Duranno. David A. Seamands.]
- 심상권 역 (1995). **우울증 상담**. Beck, Aaron T. John Rush, Brain F Shaw, Gary Emery and Hart, Archibald D. 서울: 두란노.
- [Shim, S. K. (1995). *Cognitive of Depression, Counseling the Depressed*. Seoul: Duranno. Hart Beck, Aaron T. John Rush, Brain F Shaw, Gary Emery and Archibald D.]
- 오강섭 역 (2007). **우울증은 치료된다**. 와타나베 쇼. 서울: 동도원.
- [Oh, K. S. (2007). *Depression is cured*. Seoul: Dongdowon. Watanabe Show.]
- 이수민 역 (2006). **우울증 내 안의 파란열정**. Lauren,D. (1998). 서울: 현실 문화 연구.
- [Lee, S. M. (2006). *(The)Deepest blue : how women face & overcome depression*. Seoul: Realistic Culture Research Publisher. Dockett, Lauren (2001).]
- 정동섭 역 (1995). **기독교 상담과 인지요법**. Mark R. McMinn (1995). 서울: 두란노.
- [Jung, D. S. (1995). *Christian Counseling and Cognitive Therapy*. Seoul: Durano. Mark R. McMinn.]
- 정동섭 역 (2000). **우울증 이렇게 치유할 수 있다**. Archibald D.Hart. (2000). Dark Clouds Silver Linings. 서울: 요단출판사.
- [Jung, D. S. (2000). *Dark Clouds Silver Linings*. Seoul: Yodan Publishing Co.]
- 정동섭 역 (1991). **훌륭한 상담자**, Garry R. Collins. 서울: 생명의 말씀사.
- [Jung, D. S. (1991). *Great counselor*. Seoul: A mystery of life. Garry R. Collins.]
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th edition). Washington, DC: American Psychiatric Pres, Inc.
- Beck,Aaron T. (1967). *Depression:clinical, experimental, and theoreticalaspects*. New York: Hoeber Medical Division. Harper& Row.
- Giorgi (1985). *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh: Duquesne university press.
- Kuzel, J. (1992). Sampling in qualitative inquiry, BF Crabtree and & WL Miller, Editors. *Doing qualitative research*, 1994, 31-44.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*, Beverly Hills : CA : Sage.
- Morse, J.M., & Field, P.A. (1995). *Qualitative research methods for Health Professionals* (2nd ed). London: champman & Hall.
- Strauss, A. (1987). *Qualitativue analysis for social scientists*. New York: Cambridge

University Press.

Strauss, A. & Corbin, J. (1998). *Basic of Qualitative Research*. New Deli: Sage Publications.

Westberg G. E. (1990). *The Parish Nurse : Providing a Minister of Health for your Congregation*, Augsburg Minneapolis.

World Health Organization. (2017). *mental\_health/management/depression*, Geneva: [http://www.who.int/mental\\_health/management/depression/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/en/).

논문초록

## 지역교회 중년여성의 갱년기 우울 경험

조은주 (고신대학교 간호대학 박사과정)

최은정 (고신대학교 간호대학 교수/교신저자)

조현미 (고신대학교 간호대학 박사과정)

이민경 (고신대학교 교양학부 교수)

본 연구의 목적은 지역교회 중년여성이 겪는 갱년기 우울의 경험을 심층적으로 탐색하여 그 의미와 구조를 밝히기 위함이다. 이를 위하여 갱년기 우울을 경험하고 있는 지역교회 중년여성 8명을 대상으로 구체적 사례를 심층면담을 통해 제시하고, 분석하였다. 그 결과 6개의 구성요소와 16개의 하위 구성요소가 도출되었다. 도출된 6개의 구성요소는 ‘통제할 수 없는 신체의 변화’, ‘내 뜻대로 되지 않는 마음’, ‘꺼져가는 듯한 아픔’, ‘기독교인으로서 저야하는 마음의 짐’, ‘이겨낼 수 있는 힘’, ‘신앙이 버팀목이 됨’이었다. ‘통제할 수 없는 신체의 변화’, ‘내 뜻대로 되지 않는 마음’의 범주는 신체적 증상으로 인해 힘들어 하는 것이 나타났고, ‘꺼져가는 듯한 아픔’, ‘기독교인으로서 저야하는 마음의 짐’의 범주에서는 심리적, 신앙적으로 힘들어 하는 것이 나타났으며, ‘이겨낼 수 있는 힘’, ‘신앙이 버팀목이 됨’의 범주는 가족과 신앙의 힘으로 이겨내고 있음이 나타났다. 마지막으로 본 연구는 중년기 여성들의 우울증을 극복하고 도와주기 위한 교육 및 전문가의 역할에 대한 구체적 방안을 제안하였다.

주제어 : 지역교회, 중년여성, 우울 경험, 질적연구