

성인의 건강개념과 건강행위에 대한 서술적 연구

김 애 경*

I. 서 론

1. 연구의 필요성

교육수준이 향상되고 경제적인 풍요를 구가하게 되면서 질병이환의 양상은 전염성, 감염성 질환에서 당뇨, 각종 심혈관질환 등 성인병의 양상을 띄게되었다. 과거에는 외부의 병균이 병을 초래해 병을 치료로 물리쳐야 했던 것이라면 요즘의 질병은 자신의 생활습관에 의한 것이므로 관리해야 한다는 것이 현대인의 건강상식이다(동아일보, 1993년 10월 4일자). 운동이나 식이요법, 정기검진, 고혈압관리 등으로 순환기계 질환의 발병을 막는다면 한국인의 수명을 3년이상 연장할 수 있고 암을 막을 수 있다면 평균 2-3년씩 더 살 수 있다(중앙일보, 1993년 5월 8일자).

이와같은 성인병은 수년동안의 건강행위와 관련된 축적적인 건강습관과 관련되며 실제로 좋은 건강행위 실천을 위한 행동변화 프로그램의 참여로 실제 관련된 질환의 빈도가 감소됨이 보고되어 있다(문정순, 1991).

그러므로 앞으로의 건강증진 전략은 환경적 조건, 유전적요소, 건강관리체계에 초점을 두기보다는 행위의 특별한 패턴이 건강문제와 장수를 좌우하므로 파괴적인 개인습관을 조정하고 건강에 공헌하는 건강행위를 증진하는 전략에 우선순위를 두어야 한다.

일반적으로 건강행위란 질병의 치료와 예방을 위한 행위로부터 보다 나은 자아를 유지, 증진하고 활성화시키기 위한 능동적이며 주체적인 자아활동에 이르는 생명에 관계된 총체적 행위로 규정된다. 대부분의 건강행위는 건강을 위한 어떤 행동 과정을 안다고 해서 즉시 실천되는 것은 아니며 인식으로부터 지각 및 이해, 지식의 수용, 분석단계를 거쳐 비로소 행동으로 나타난다(조원정, 1988).

Kasl, Cobb(1986)에 따르면 건강행위란 스스로 건강하다고 믿는 개인이 “증상이 없는 상태에서 질병을 발견하고 예방하려는 목적을 가지고 건강을 유지, 증진하기 위해 취하는 행위”라 하였다. Laffrey(1990)이 행한 성의 건강행위의 탐구에서 나타난 결과는 개인들은 자신의 건강행위가 실제 건강상태와 관계가 확립되지 않았을지라도 개인들은 스스로 건강과 연관된다는 다양한 활동에 적극적으로 참여함을 보여주었다. 이처럼 개인들은 자신의 건강과 관련되는 행위를 실제 행하고 있으며 이러한 행위는 개인에게 내재되어 있는 건강신념, 질병개념에 의해 영향을 받는다.

인간의 행위는 개인적 특성 뿐아니라 문화적 영향에 의해 결정되며 또한 행위에 대한 의미규정 역시 특수한 문화적 배경에 따라 영향을 받는다. 그러므로 인간의 건강, 질병, 건강행위 역시 사회문화적 관계와 환경내에서 추구되어야 한다(Leininger, 1978 : 1988).

* 이화여자대학교 간호대학 강사

건강과 질병은 개인적인 경험과 기대라는 말로 설명되고 서술되어질 수 있고 건강하게 되는 방법과 질병을 인식하는 방법, 질병에 걸리는 경로 등은 각자가 속한 문화적 배경으로부터 학습된다(김귀분, 1991). 그러므로 한국성인의 사회문화적 맥락 안에서 그들이 지각하고 있는 건강의 의미, 건강행위 양상에 관한 의미를 탐색해 보는 것은 대상자의 건강행위를 이해하고 보다 바람직한 방향으로 성인병 예방 프로그램을 개발하도록 돕는 기초자료가 될 수 있다고 본다.

국내에서 행해진 건강행위와 관련된 연구들은 건강신념모델을 사용하여 건강행위를 설명하고자 노력해 왔다. 그러나 각 변수를 측정하고 검증하는 과정에서 서로 표준화 되지 않은 도구를 사용하여 연구자들간의 비교가 어렵고 건강행위를 건강신념모델의 변수로만 설명하기에는 설명력이 낮았다.

본 연구에서는 건강행위와 관련된 변수를 규명하기에 앞서 한국 성인들이 지각하는 건강에 대한 의미, 현재 행하고 있는 건강행위의 양상, 건강행위를 통해서 기대하는 결과를 파악하는 탐색적 연구를 행하고자 한다.

개인들이 건강과 관련된다고 생각되는 활동에 참여하고 있는 행위는 무엇이며 그들이 자신의 행위를 어떻게 지각하는지 알아보는 것은 그들의 관점에서 건강과 질병에 관련되는 행위를 개발하도록 돕는다.

이러한 지식은 단지 간호제공자의 관점이 아닌 대상자의 행위패턴과 관심에 맞는 간호중재를 개발하도록 도울 것이다.

본 연구를 통한 한국 성인의 건강행위에 대한 이해는 한국적인 건강행위 이론을 개발하도록 돕고 보다 개별화된 건강행위 전략 구축을 위한 하나의 기초자료로 제시되어질 수 있다고 본다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 한국 성인이 지각하는 건강개념과 건강행위를 파악하는 것으로 이러한 목적을 달성하기 위해서 다음과 같은 구체적인 연구목적을 설정하였다.

- 1) 한국 성인의 건강개념을 파악한다.
- 2) 한국 성인이 성인병을 예방하고 건강을 유지, 증진하기 위해 행하고 있는 건강행위를 파악한다.

II. 문헌고찰

1. 한국인의 건강개념과 건강행위

건강행위는 대상자들의 건강(질병) 지각에 달려 있는 것으로 이는 사회문화적 가치나 신념에 따라 각기 다른 태도로서 행동되어지리라 생각된다.(Belloc & Breslow, 1972). Capra(1975)는 동양의 건강개념이란 고대중국에서 발달하여 샤머니즘적 전통에 뿌리를 두고 있으며 사상적 관점은 도교와 유교에 의해 형성되었다고 하였다.

동양의 건강개념은 자연과의 신체적, 영적조화의 상태로 나타난다. 인간의 몸은 음과 양의 이중원리로 되어 있다. 한방의학에 있어서 음양의 이론은 음양의 대립과 통일을 인체에 귀납시켜 높은 것으로 이를 조직, 생리, 병리, 진단, 치료 등의 방면에 적용시키고 있다. 음양이란 기(氣)이며 통일을 지향하는 양성의 대립이며 두 성상이 서로 대립, 균형을 이루는 조화다. 통일을 이루고 있는 모습을 中으로 표현한다. 정상적인 생리상태란 음양의 균형을 잃지 않는 평형상태를 말하고 질병이란 이들의 균형이 깨어진 상태로 본다(오하일, 1990). 인체에서 일어나는 모든 생리적 또는 병적현상을 우주만물의 생성과 변화의 현상과 동일한 이치에서 일어난다고 보았으며 따라서 자연에 순응하는 것이 건강과 장수의 길이며 이를 거스르면 병이 된다고 보고있다(안규석, 1993). 한의학의 질병관의 특징은 첫째, 환경을 중요시하여 외인(外因)으로서 육기(六氣) 즉 風, 寒, 暑, 濕, 燥, 火를 병인으로 보았고 몸의 주인은 정신(神爲一身之主)이라 하여 정신적인 요인이 인체의 생리기능에 지대한 영향을 미친다고 하였으며 신체 각 기관간의 연관성을 중시하고 각자가 타고난 체질을 중시한다(안규석, 1993).

먼저 한방에 근거한 한국인의 건강행위는 동의보감에서 나타나는 원리에서 찾아질 수 있다. 心者日身之主라 하여 마음은 건강의 주인임을 강조하고 通則不通 즉 마음이 통하지 않으면 가슴이 아프다고 하였다. 건강의 주인이 사람의 마음이고 보면 마음을 될 수 있는대로 평온하게 지니는 것이 건강을 유지하는 일이며 감정의 조화 또한 중시한다(홍문화, 1990). 또 內經便(홍문화, 1990)에 보면 “흐르는 물은 썩지 않고 문지방은 쯤 먹지 않는다” 했는데 이는 쉬지 않고 움직여야 함을 의미한다. 즉,

한방에 있어서 양생의 도는 과하지도 덜하지도 않은 움직임을 강조한다.

한의학의 고전인 「황제내경」에서는 “이미 병든 것을 고치지 말고 아직 병들기 전에 고쳐야 한다”(不治己病治未病)라고 하여 일찌기부터 예방의 중요성을 강조하고 있다. 건강을 음양의 평형이라 인식하고 질병은 이러한 종류의 평형의 파괴라고 인식하며 치료는 음양조정을 통해 새로운 평형을 얻는 것이라고 보고있다. 이러한 조정에 중점을 두어 인체가 음양의 평형을 회복하게 하는 것이 궁극적인 치료의 목표가 된다(안규석, 1993).

이처럼 치료보다 양생(養生)을 중시하여 예방적 건강행위를 중시함과 동시에 자연철학에 중점을 두어 자연물질을 이용해 치료하며 둘째로 침구, 뜸, 안마, 지압과 같이 신체에 직접, 간접으로 자극을 주어 생체의 불균형을 꾀하며 셋째로는 정좌법(靜坐法)이나 명상법, 호흡법 등과 같이 정신의 안정과 삶의 희열을 꾀한다(이강욱, 1990). 한의학에서의 체질의학인 사상의학에 따르면 사람들의 체격, 얼굴생김새, 성격, 정서, 약물에 대한 반응성 등을 종합적으로 보아서 태양인, 태음인, 소음인, 소양인의 네가지 형으로 구분하고 사상인에 따라 병이 생기는 원인이 다르며 병증 및 약물반응성의 특성이 다르기 때문에 체질에 맞는 섭생을 해야한다고 한다(안규석, 1993).

양생(養生)을 강조하는 양생의학은 도교사상을 기본으로 하며 개인적 건강차원에서 네가지 건강법을 제시하고 있다. 첫째는 식이법인 地丹法으로 소식, 전체식 즉 통째 다 먹는 식사법을 제시하며 되도록 날로 먹고 제철음식을 먹으며 선도건강법의 기본으로 매일매일을 평안히 지내면서 인간의 본능이나 욕망을 충분히 만족시키며 살아가는 방법이 중요하다고 한다(김중오, 1986). 둘째, 人丹法은 房中術로 성생활 방법을 중시하며 天丹法은 정좌건강법으로 짧게 숨을 들이마시고 길게 내쉬는 호흡단법을 강조하며 좌선을 중시한다(김중오, 1986).

한국인은 계절섭생을 중시하여 봄에는 보리(木), 양고기(火)를 먹고 특히 장수를 위한 보약으로 인삼, 만삼, 단너삼, 혼삼주, 오가피, 녹용, 구기차 등을 선호하는 경향이 있다(김종영, 1983).

음양오행한방학에 따르면 인간은 태어나면서 자연의 기(氣)를 스스로 받고 섭취하면서 자연의 부분으로 동화되어진다. 생명활동이란 쉬고, 먹고, 배설하는 세가지 본능을 가리키는 것으로 이 세가지가 충실하여야만 정상적인 기능을 유지하게 된다. 인체의 구조도 기의 순서

로 볼때 제일 중요한 것이 토(土)에 해당하는 비위의 기인데 한나절 곡기를 채우지 못하면 기가 쇠해지고 하루를 채우지 못하면 기가 엷어진다. 수곡의 기를 빌려 모든 장부가 제기능을 발휘한다는 뜻에서 中으로 보고 인체의 기능중에 먹는 것을 가장 중심으로 본다. 흔히 보약이라고 하는 것은 바로 이기와 혈을 보하는 것으로 대표되며 심호흡과 맑은 공기는 폐의 기능을 원활하게 하고 노폐물을 배설시키므로 호흡이라는 기능을 수곡지기 와 합해 중요하게 보았다(오하일, 1990). 몸가운데에는 천지, 음양, 조화의 기를 갖추고 있어서 부지런히 섭생하고 몸을 조리하면 기가 강건하게 되고 욕심(慾心)을 조절하여 노고가 적으면 기가 길러져 완화(緩和)하고 욕심이 많고 피로하면 기가 적고 짧아지니 기가 적으면 몸이 약하고 병이 된다. 이것은 아무리 좋은 약보다도 밥 잘먹는 것이 건강의 으뜸이요 근심 걱정이 없게 욕심을 비우는 것이 기를 기르는 것이라는 뜻이다. 곧 기는 건강의 원천이요 병이란 기에서 발생하게 되며 모든 통증 또한 기로 인하여 느끼게 된다(오하일, 1990).

지금까지의 문헌에서 제시되는 건강행위들은 크게 자연과의 조화를 추구하며 심신의 수련과 마음의 조화, 과하지도 덜하지도 않은 양생에 초점을 두고 있음을 알 수 있다. 건강개념과 건강행위는 사회문화적 맥락에서 규정되어지고 자신의 건강을 유지·증진하고 질병을 예방하기 위한 건강행위는 그들 자신의 건강에 대한 의미에 따라 행해지므로 그들이 건강과 건강행위에 부여하는 의미, 가치를 파악하는 탐색적 연구가 필요하다.

2. 선행연구 고찰

본 연구에서는 한국인의 건강개념과 성인병 예방과 건강유지·증진을 위한 성인의 건강행위를 탐색하는 것을 목적으로 하므로 선행연구 고찰은 건강행위, 건강개념을 서술적, 탐색적으로 연구한 서술적 연구에 초점을 두었다. 이영자(1989)는 태극도설을 근간으로하여 건강개념을 연구하였는데 건강개념에는 변화성, 통일성, 인본주의의 세가지 원리가 있다고 하였고 방매륜(1983)은 모성의 모유수유에 대한 근거이론접근에서 한국인의 건강이란 개인, 가족, 더 나아가 우주와 하나가 되는 일원성임을 제시하였다. 양순옥(1990)은 한국인의 건강실체개념을 힘, 원활함, 조화성, 신명성으로 나타내었다. 「힘」은 원활함은 기저로 심신의 활력과 생활능력을 뜻하며 「원활함」은 늘 움직이며 신체가 안전하고 기능이 손상되지 않고 마음이 편안한 상태를 뜻하며 「조화

성」은 심신의 조화, 가족환경속에서 화목과 환경과의 조화를 뜻한다. 또한 「신명성」은 운명론적 의미를 나타내는 믿음을 뜻한다.

건강개념의 인식은 건강행위 결정의 주요핵심 요인이며(Leininger, 1978 : 1988) Spector(1985 : 1989)의 연구는 미국내 다민족들간의 건강관행을 비교문화적 관점에서 건강개념에 따른 건강행위를 비교함으로써 동일문화권 속에 살고 있는 사람들이라 할지라도 그 민족문화에 따른 건강개념에 의해 서로 다른 건강관행을 하고 있음을 제시하였다.

이광옥 외(1990)은 근거이론접근을 통해 도시주부의 건강생활 양상을 파악하였는데 그 결과는 “제대로 잘 먹는다”, “باط고 편안한 마음으로 깨끗하게 생활한다”, “원활하게 움직인다”, “부조화를 막는다”, “믿음 생활을 한다”였다.

김귀분(1991)이 행한 한국인의 건강관행에 대한 민속과학적 접근에서 나타난 건강관행은 “마음을 스스로 다스린다”, “과하지 않게 산다”, “자연 그대로 산다”, “서로 더불어 산다”, “열심히 산다”였다.

이영희(1993)가 행한 노인의 건강생활양식에 대한 문화기술적 접근에서 나타난 결과는 한국노인은 “노인됨의 자각과 수용”, “신체조절”, “관계망 형성”, “영속적인 삶의 추구”를 통해 건강을 추구하며 이러한 노인의 건강생활양식은 초월성, 집단성, 조화성의 원리에 따라 이루어진다고 하였다. 외국에서 행해진 건강행위의 서술적 연구는 실천가능하면서 구체적인 문제중심으로 건강행위가 제시되고 있다. 건강행위의 서술적 연구는 건강행위의 차원과 패턴을 이해하기 위해 양적접근 또는 질적 접근을 사용해 건강행위를 묘사하였다. Pender(1982)는 Health-Protecting(Preventive)과 Health Promoting Behavior를 건강한 생활양식과 증진적 건강행위를 설명하기 위한 파라다임의 보완적 요소로 보았다. Pender(1982)는 다양한 문헌고찰을 통해 긍정적 건강행위를 측정하기 위한 HPLP(Health-Promoting Life Style Profile)을 구축해내었는데 각 요소는 자아실현, 건강책임, 운동, 영양, 대인관계적 지지, 스트레스 관리였다.

Harris & Guten(1979)는 성인의 무작위 추출표본에서 자가보고된 건강행위의 범위를 조사하였는데 가장 흔하게 언급된 행위는 운동, 휴식/이완, 영양이었고 Laffrey(1990)의 연구에서는 영양, 운동, 심리적 안녕, 휴식/수면, 건강전문인과의 접촉, 작업, 약물, 위험요소 피하기, 도덕적 행위, 개인위생, 환경유지가 성인의

건강행위 패턴으로 나타났다. 또한 성인들이 건강행위를 취하는 이유를 질병예방, 건강유지, 건강증진의 차원으로 범주화하였다. Brown & Creedy(1986)은 노인의 건강행위를 연구하였는데 노인이 가장 중요하게 생각하는 건강행위는 적당히 먹기, 적절히 휴식하기, 운동이었다.

Kulbok(1992)는 성인의 예방적 건강행위(preventive health behavior)의 차원에 관한 연구를 행하였는데 요인분석결과 나타난 건강행위 차원은 치과검진, 건강보호, 적당함(fitness), 위험요소 피하기(hermful consumption)였다.

Wood 외(1988)의 건강에 대한 이미지 연구에서 건강함(health images)의 범주는 건강을 증진하고 질병을 예방하기 위한 활동을 포함하고 건강증진 생활양식(health life way)를 행하는 것으로 묘사되었다. Travis(1977)는 건강증진생활양식 또는 안녕(welbeing)의 차원으로 자기책임감(self-responsibility), 영양, 신체관찰(physical awareness), 스트레스 조절(stress control)을 보았고, Ardell(1986)은 그 차원을 확대하여 자기책임감(self-responsibility), 영양관찰(nutritional awareness), 스트레스 관리(stress management), 신체적 적합함(physical fitness), 환경에 대한 예민함(environmental sensitivity)으로 보았다.

Walsh(1985)의 조깅하는 사람을 대상으로 한 건강행위 연구에서는 조깅하는 사람이 영양, 운동, 의학적인 관찰(medical awareness), 자가간호(self-care)면에서 조깅하지 않는 사람보다 우세하며 약물사용, 스트레스 관리, 안전관리 면에서는 차이가 없었다.

위와같은 연구들에 따르면 개인들은 비록 건강행위와 건강상태와의 관계가 확립되지 않았을지라도 개인들은 건강과 연관된다고 생각되는 다양한 활동에 참여한다. 또한 건강행위의 많은 것들이 여러 사람에 의해 다양한 이유 때문에 수행되어진다. 그러므로 성인들이 자신의 건강과 관련되어 특히 성인병을 예방하고 현재의 건강을 유지·증진하기 위해 어떠한 행위를 하는지 파악해 보는 것은 그들의 건강행위를 이해하기 위해 중요하다.

Ⅲ. 연구방법 및 절차

본 연구에서는 다양한 성인을 포괄한 대상을 통하여 그들의 건강개념과 성인병을 예방하고 건강의 유지·증진을 위한 건강행위를 파악하는 것을 목적으로 함으로 개방형 질문으로 구성된 자가-보고식 질문지를 이용한

서술적 연구를 행하였다.

1. 연구대상

조사대상자는 서울과 지방(대전, 구미, 안동, 강릉, 대구, 광주, 인천, 수원, 창원, 그의 중소도시, 농촌, 어촌, 산촌)에 살고 있는 성인 164명을 대상으로 하였고 현재 만성질환으로 입원하고 있지 않으며 일상생활을 건강하게 유지하고 있는 대상으로 제한하였으며 인구사회학적 특성은 가능한 다양하게 포괄되도록 고려하였다.

2. 연구도구

연구에서 사용된 질문지는 1993년 6월~9월에 실시된 16명 도시성인의 건강행위에 대한 사전연구 면담에서 추출된 대상자로부터 의미있는 진술을 이끌어 낼 수 있다고 생각되는 개방형 질문을 이용한 질문지를 연구자가 개발하였다. 연구도구는 대상자의 인구 사회학적 특성을 묻는 10개의 문항과 건강개념과 건강행위에 대한 답을 얻기 위한 6개의 개방형 질문으로 구성되어 있다.

도구에 포함된 개방형 질문은 다음과 같다.

- 1) "건강"이란 말을 들을때 가장 먼저 생각나는 말(단어 나 문장)을 생각나는 대로 적어주십시오.
- 2) 건강은 귀하에게 어떤 의미가 있습니까?
- 3) 현재 성인병(고혈압, 당뇨병, 심장병, 암 등)에 걸리지 않게 위해서 일상생활에서 특별히 조심하시거나 신경쓰시는 행위는 무엇입니까?
- 4) 현재의 건강상태를 계속 유지하고 건강을 더 좋게 하기 위하여 현재 어떠한 일들을 하시고 계십니까?
- 5) 위와 같은 일들을 특별히 하시는 이유는 무엇입니까?
- 6) 현재는 못하고 계시지만 앞으로 건강을 위해서 하고 싶으신 일이 있으시다면 그것은 무엇입니까?

3. 자료수집 기간 및 방법

질문지는 연구자와 자료수집 보조자가 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 수락을 한 대상자에 한해서 직접 대상자에게 배포한 뒤 스스로 응답케 하여 회수하는 방법으로 조사하였고 직접기록이 어려운 대상자에게는 연

구자가 직접 질문을 읽어주고 답을 연구자가 기록하는 방법을 취했으며 자료수집은 기간은 1993년 9월 1일부터 1993년 10월 30일까지였다.

4. 자료분석

수집된 자료는 연구자가 대상자가 표현하고 기록한 용어를 그대로 사용해 문항별로 구분해서 기록하였다.

건강에 대한 의미에 대한 답은 문항 1, 2문항에서 제시되어졌고 성인병 예방을 위한 건강행위와 건강을 유지·증진하기 위한 건강행위를 대상자가 동일한 것으로 인식하고 대상자들이 동일한 내용을 반복해 기록했으므로 3, 4문항을 함께 분석하였다.

수집된 자료는 연구자에 의해 같은 의미와 가치를 가진 주제에 속한다고 생각되는 개념들을 범주화하였고 그 결과를 간호학 교수 1인의 자문을 구하여 재조정하였다. 유목화한 범주의 명명은 한 범주에 모여진 개념들이 주는 의미나 가치에 맞는 개념화를 관계문헌 연구상에서 나타난 몇몇 학자들과 사전적 정의를 참조로 하여 연구자와 간호학교수 1인의 동의하에 이루어졌다.

그리하여 성인의 건강개념은 "가능성", "책임", "삶", "소중함", "힘", "정신적 안정", "질병", "밝음", "행복", "자유로움", "무병", "죽음"의 12개범주로 건강행위는 17개 범주로 범주화 되어졌다.

IV. 연구결과 및 논의

1. 연구대상자의 특성

본 연구의 대상자는 서울과 지방에 거주하는 성인으로서 남자 80명(48.1%), 여자 84명(51.3%)이었고 나이는 21세~60세 이상까지로 다양하였고 종교는 기독교 29명(17.7%), 천주교 21명(12.8%), 불교 31명(18.9%), 무교 83명(50.6%)이었고 결혼상태는 미혼 34명(20.7%), 결혼 127명(77.4%)이었고 직업은 주부 56명(34.1%), 회사원 55명(33.5%), 상업 19명(11.6%)이었고 본인 질병력이 있는 사람이 34명(20.3%), 현재 질병이 없는 사람 130명(79.3%)이었다.

연구대상자의 인구사회학적 특성은 다음과 같다.

〈표 1〉 대상자의 인구사회학적 특성

일반적 특성	구 분	실수(%)	구 분	실수(%)
성별	남	80(48.7)	여	84(51.3)
연령	21-25세 미만	10(60.9)	40-50세	46(28.0)
	25-30세	31(18.9)	50-60세	27(16.5)
	31-40세	48(29.2)	60세 이상	2(12.1)
학력	국졸	5(3.0)	고졸	77(47)
	중졸	16(9.8)	대졸이상	66(40.2)
종교	기독교	29(17.7)	천주교	21(12.8)
	불교	31(18.9)	무교	83(50.6)
결혼상태	미혼	34(20.7)	이혼, 별거, 사별	3(1.8)
	결혼	127(77.4)		
가정수입	50-70만원	13(7.9)	150만원 이상	42(25.6)
	70-100만원	53(32.3)	수입없음 (종교인)	8(4.9)
	100-150만원	48(29.2)		
지역	서울	36(21.9)	대구	7(4.3)
	대전	16(9.8)	수원	8(4.9)
	구미	22(13.4)	인천	18(11.0)
	안동	17(10.4)	그외 중소도시	11(6.7)
	강릉	8(4.9)	농촌, 어촌, 산촌	5(3.0)
	광주	15(9.1)	창원	1(0.6)
직업	주부	56(34.1)	건설업	2(1.2)
	교사	5(3.0)	전문직	4(2.4)
	공무원	8(4.9)	학생	4(2.4)
	회사원	55(33.5)	농업·광업	3(1.8)
	상업	19(11.6)	종교인	8(4.9)
가족질병력	없음	128(78.0)		
	있음	36(22.0)		
	부모님	20(55.6)	조부모	1(0.6)
	배우자	11(6.7)	자녀	2(1.2)
	형제, 자매	2(1.2)		
	내분비질환	12(33.3)	암	2(5.6)
	순환기계질환	8(22.2)	불구	1(2.8)
	알려지질환	1(2.8)	비뇨기계질환	1(2.8)
	근골격계질환	6(16.7)	간질환	4(11.1)
	정신질환	1(2.8)		
본인질병력	없음	130(79.3)		
	있음	34(20.7)		
	소화기계질환	11(32.4)	근골격계질환	7(20.6)
	생식기계질환	1(2.9)	알려지질환	4(11.8)
	순환기계질환	5(14.7)	피부계질환	2(5.9)
	내분비질환	2(5.9)	신경계질환	2(5.9)

2. 성인의 건강개념

한국성인이 건강개념으로 지각한 것은 “가능성”, “책

임”, “자유로움”, “행복”, “밝음”, “힘”, “삶”, “소중함” 이었고 건강상태와 관련된 “정신적 안정”, “무병”과 부정적 개념인 “질병”, “죽음” 또한 건강이란 단어의 연상 단어로 지각되었다.〈표 2〉

〈표 2〉 성인의 건강개념

범주화	의미있는 진술문	진술문의 수(%)
가능성	생각하면서 살게한다, 일할 수 있다, 생활의 안정, 생업, 삶을 지킨다, 적극적으로 자신감 있는 생활 가능하게 한다, 가족의 화목함, 개인의 능력발휘를 결정한다, 집단의 화목을 지켜준다, 건강은 모든 가능성을 암시한다, 사랑을 베풀게 한다, 직장생활과 가정생활을 가능하게 한다, 사회적인 균형을 유지하게 한다, 충실한 삶을 살게 한다, 보람된 삶을 살도록 하는 것, 나눔의 기회를 준다, 의미있는 일생을 갖게한다, 성취욕구를 뒷받침 해주는 것, 봉사할 수 있는 여유를 준다, 모든 활동을 할 수 있다, 인생에 있어서 자신감을 주는 것,	21(14.6%)
책임	부모님과 가족이 떠오른다, 내건강을 내가 지키지 않으면 식구건강을 돌볼 수 없다, 나의 일, 이웃에게 짐이 되지 않는다, 가족에게 누를 끼치지 않게 하는 것, 식구들에게 도움이 된다, 가족부양, 가족행복유지, 가정과 직장에서 맡은 일을 다하게 해주는 것, 내가 지키는 것, 가족과 나 스스로 지켜야 하는 것, 건강을 위해 무엇을 해야겠다, 건강은 항상 신경써야 한다, 책임	15(10.5)%
삶	생명연장, 살아있는 생동감, 삶의 원동력, 제1의 인생, 삶의 활력소, 인생을 보장해 준다, 생활과 직결된다, 삶의 영양소, 생명, 삶의 원천, 삶의 기본적인 요소, 삶의 의욕을 갖게한다, 삶의 적응을 돕는것, 생활에 만족을 주는 것, 삶의 기쁨을 맛보게 하는 것, 생애 즐거움을 주는 것, 인생의 목표	17(11.9%)
소중함	무조건 좋다, 건강은 정신적 지주, 생활의 0순위, 모든 것을 잃게 하는 것, 필수, 귀한 것, 재산 제1호, 돈과 바꿀 수 없는 것, 건강하지 못하면 천하를 얻어도 소용이 없다, 건강이 제일이다, 건강은 건강할 때 지켜야 한다, 귀중한 재산, 목숨보다 소중한 것	13(9.0%)
힘	활동하는 모습, 육체적인 힘, 기력, 활기, 근센체력, 체력은 국력, 튼튼함, 정력, 추진력, 몸이 활기차다, 부지런한 사람, 활동력, 균형잡힌 모습, 몸이 가벼움, 피로하지 않음, 근면한 생활, 활기있는 움직임, 혈기, 체격이 좋음.	19(13.3%)
정신적 안정	정신력, 마음이 편안한 것, 정신적 안정감, 마음의 조화, 건강한 마음, 긍정적인 사람, 정신적 평온, 정신적 균형, 마음이 건진함, 정신이 깨끗하다, 걱정이 없는 상태	11(7.6%)
질병	암, 성인병, 질병, 무병, 신체적인 장애, 반신불구, 식물인간, 병원, AIDS 환자, 비만, 허약한 사람, 굶주린 사람, 상처, 고통	15(10.48)
밝음	밝은 표정, 얼굴이 좋다, 웃음, 밝고 명랑하다, 젊음, 푸른색, 신선함, 믿음직해 보임, 매력적인 것	10(7.0%)
행복	축복, 즐거움, 행복한 삶, 행복의 척도, 희망, 행복한 삶의 필요조건, 첫번째 행복, 기쁨의 생	9(6.3%)
자유로움	개운함, 생활에 불편이 없다, 신체에 자유로운 행동을 부여한다, 신체적 자유, 질병으로 부터의 해방	5(3.5%)
무병	몸에 이상이 없는 것, 병이 잘 안생긴다, 잔병이 없다, 아프지 않음, 병에 걸리지 않는 것	5(3.5%)
죽음	고통없고 경제적 손실이 없는 죽음, 가족의 돌아가신 경험에 생각한다, 죽음	3(2.1%)

총 143개 (100%)

가장 빈도수가 많았던 개념은 “가능성”의 범주였는데 이는 Cardus(1974)의 건강의 의미에서 나타난 능력과 유사한 개념이며 변영순(1988)의 건강의미에서 나타난 기능측면과 유사하다. Hatupoff(1978)의 연구에서 가장 많이 나온 건강정의는 기분이 좋은 상태, 아프지 않은 상태 등이었다. Laffrey(1985)는 건강개념 척도 개발 연구에서 문헌고찰을 통해 질병이나 증상이 없는 것

으로 보는 임상개념, 사회적으로 정의된 역할을 충족시키기 위한 역할수행개념, 변화하는 상황에 융통성있게 대처하는 적응능력개념, 풍부하고 만족스럽고 행복한 느낌인 행복론적 개념으로 건강을 개념화하였다.

본 연구에서 나타난 “가능성”, “행복”, “무병”, “정신적 안정”개념은 Laffrey(1985)와 Hatupoff(1978)의 연구결과와 일관되어진다. 본 연구에서는 건강하며 떠오

르는 개념으로 “질병”, “죽음” 또한 나타났는데 이는 건강과 질병을 평형으로 보며 지속적인 기(氣)의 흐름이 사람의 생명을 유지한다고 보는 한방의학적인 사고를 반영해준다. 즉 한국인은 건강, 질병, 죽음을 둘다 자연적인 것으로 보며 연속적인 일부로 지각하며 역동적인 상태로 지각함을 나타낸다.

Rogot(1970)은 건강과 유사한 동의어로는 활력, 행복감, 행복, 안녕, 정돈된 상태, 신선미, 최고상태, 훌륭한 열기 왕성이라고 했다.

본 연구에서 나타난 “책임”은 건강함으로서 가족을 지킬 수 있고 스스로 지켜야만 하는 건강측면을 뜻한다. 이는 개인주의에 가치를 두고 있는 서구문화와 비교할 때 가족을 매우 중시하는 한국적 문화의 특성을 나타내 보인다. “소중함”은 건강을 자신의 재산과 동일시하며 무엇보다도 비길 수 없는 귀중한 것으로 지각하는 측면을 의미하는데 이는 건강을 삶의 기본으로서 지각함을 뜻한다.

이상과 같은 결과로 볼때 한국성인은 건강의 의미로 “가능성”을 강하게 지각하며 건강함으로서 사회적 역할과 자신의 능력 발휘, 자아실현 등이 가능하다고 지각하며 건강과 가족부양을 동일시하는 강한 가족주의 경향을 나타내고 있다고 볼 수 있다.

3. 성인의 건강행위

성인이 자신의 성인병을 예방하고 자신의 건강을 유지, 증진하기 위해 행하고 있는 행위중 가장 빈도수가 높았던 것은 식생활을 통한 건강행위로 균형식이(8.5%), 음식물의 선별섭취(6.8%), 자연식(4.7%)였다. 그외의 건강행위를 빈도순으로 나열하면 심리적 편안함을 유지한다(12.2%), 운동(11.5%), 건강식품의 사용(7.7%), 일을 행함(9.0%), 취미생활을 함(7.3%), 대인관계 유지(4.3%) 등으로 나타났다. <표 3>

<표 3> 성인의 건강행위

범주화	의미있는 진술문	진술문의 수(%)
심리적 편안함을 유지한다.	고민과 근심을 삼간다, 자연의 순리에 맞게 산다, 내적평화를 유지한다, 정신적인 여유를 갖는다, 욕심을 버린다, 금욕생활, 마음을 편안히 한다, 심리적 편안유지, mind control, 긍정적인 사고를 갖는다, 동심으로 돌아가는 생활을 한다, 항상 행복하다는 마음가짐을 갖는다, 항상 밝고 감사하는 생활을 한다, 긍정적이고 적극적인 대처태도를 갖는다, 항상 즐겁게 산다, 생활을 낭만적으로 마음을 편하게 한다, 즐거운 생활을 한다, 유쾌한 삶을 만들려고时时때때로 많은 노력을 한다, 모든 면을 사랑으로 넘긴다, 기쁘고 평화로운 생활을 할 수 있도록 노력한다, 화를 내지 않는다, 자주 재미있는 일만 생각한다, 스트레스에 대한 자제, 되도록 정신적 충격을 받지 않게 한다, 신경쓰는 일은 피한다, 단순하게 생각하고 생활한다, 정신쓰는 일은 기피한다.	31(12.2%)
대인관계 유지	이해하고 포용하는 대인관계, 상대방의 장점을 보려는 노력을 한다, 많은 사람을 사귀다, 마음이 통하는 친구와 대화를 한다, 마음에 담아 두는 일을 없앤다, 상대방의 칭찬을 아끼지 않는다, 유쾌한 담소를 한다, 친구와 이야기하는 시간을 갖는다, 친구와 가볍게 한잔하고 대화한다, 1달에 한번씩 화투놀이를 하여 스트레스를 푼다.	10(4.3%)
일을 행함	항상 일을 한다, 규칙적 생활, 규칙적인 생활습관, 몸을 적당히 조절하면서 생활한다, 적당한 일을 한다, 열심히 살아간다, 매일의 생활을 충실히 산다, 목적을 갖고 산다, 자아실현을 위해 노력한다, 적당히 농사일을 한다, 나 자신을 위해 공부를 한다, 계획적인 생활을 한다, 바쁜 생활을 한다, 학교에 와서 배운다, 절도있는 생활, 직업을 선택하여 꾸준히 일을 행한다, 열심히 일한다, 자신이 하는 일에 충실한다, 적당한 노동을 한다, 놀지 않고 무엇을 하든지 움직인다, 매일 새롭게 시작하려는 의지를 갖는다.	21(9.0%)
운동	등산, 가벼운 운동, 축구, 규칙적 운동, 정기적 운동, 오래 걷는다, 가벼운 아령과 역기 운동, 아침 조깅, 자기체격에 맞는 운동, 약수터에 간다, 운동으로 피로를 푼다, 헬스클럽을 이용한다, 맨손체조와 팔굽혀 펴기를 지속적으로 실시한다, 테니스, 직장에 걸 어간다, 수영, 탁구, 축구, 배드민턴치기, 보울링, 실내운동장기를 이용한 아침운동, 잠자기전 윗몸 일으키기, 에어로빅, 줄넘기, 홀더우프 돌리기, 산책을 즐긴다, 과도한 운동을 삼가한다, 새벽에 사이클을 탄다.	28(11.5%)

범주화	의미있는 진술문	진술문의 수(%)
휴식	피곤을 느낄 때 휴식한다, 피로를 해소한다, 무리하게 행동하지 않음, 숙면, 과로를 피한다, 하루에 7시간은 잔다, 아침에 일찍 일어난다, 수면시간을 조절한다, 일찍자고 일찍 일어나기, 피곤할 때 조금씩이라도 쉰다.	9(3.8%)
자연식	채식, 생수 마신다, 생즙, 현미밥, 아침에 과일즙을 마신다, 무공해 음식을 선호한다, 물을 많이 마신다, 녹즙을 마신다, 생물을 마신다, 생식을 한다, 아침에 일어나 물을 한컵 마신다.	11(4.7%)
기호품 제한	과음하지 않는다, 지나친 흡연을 삼가한다, 술담배를 점차 줄여 나간다.	3(1.3%)
음식물의 선별 섭취	지방음식을 삼가한다, 화학조미료 사용을 줄인다, 뜨겁고 짜고 매운 음식을 절제한다, 해로운 음식 절제, 블랙커피 마시기, 과도한 설탕섭취를 자제한다, 반찬종류에 신경을 쓴다, 육류섭취를 줄인다, 싱겁게 먹는다, 식당음식을 먹지 않음, 가공조미료를 먹지 않는다, 콜라 먹는다, 저콜레스테롤 음식을 먹는다, 탄음식절제, 커피를 절제, 인스턴트 음식 금한다.	16(6.8%)
균형된 식이	육식과 채식의 균형, 규칙적인 식사생활, 혼식, 5군을 갖춘 반찬, 잡곡밥, 아침식사는 꼭 먹는다, 영양있는 식품섭취, 음식조절, 올바른 식사습관, 과식하지 않는다, 무엇이든 잘 먹는다, 편식하지 않는다, 취침전 아무것도 먹지 않는다, 비만을 방지한다, 몸무게가 늘지 않게 음식을 조절한다, 1회 /1주 고기를 먹는다, 정시정량을 준수한다, 고르게 섭취한다, 1일 3식을 철저히 행한다, 소식	20(8.5%)
건강진단	건강체크, 2회 /년 건강진단, 세심한 건강체크, 지정된 건강진단을 꼭 실시한다, 건강에 대해 방심하지 않는다, 건강교육에 참여한다, 이상 느낄때 즉시 병원진단을 받는다, 건강할 때 관리한다, 건강회보를 구독, 나의 건강을 항상 염려한다, 건강에 관심을 집중한다, TV건강프로시청	12(5.1%)
취미생활을 함	심신의 피로를 잊기위한 낚시, 스트레스의 즉각적 해소위한 취미를 갖는다, 생활과 조화되는 오락생활, 사교댄스, 음악감상, 스트레스 해소를 위한 외출, 여가선용, 노래와 춤을 춘다, 적성에 맞는 일거리(글씨보기)를 한다, 여행, 음악듣기, 드라이브, 난채취, 취미생활을 통한 만족을 얻는다. 독서로 안정을 유지한다, 자유시간을 많이 가진다, 다른 주부들과 어울려 외출한다.	17(7.3%)
보조약품 복용	약을 되도록 삼간다, 영양제, 비타민 복용, 간장약 복용, 인삼, 봄가을에 보약을 먹는다, 비타민을 과다섭취한다, 식이요료를 먹는다, 겨울철에 가족과 함께 보약을 먹는다, 약초를 달여먹는다, 한약재를 복용한다, 칼슘제제를 먹는다.	12(5.1%)
이완요법	목욕, 온탕과 냉탕을 반복하며 샤워한다, 매일샤워한다, 단전호흡, 목욕탕 냉탕에서 호흡머추기 3회한다.	5(2.1%)
위험예방 행위	물을 끓여마신다, 음식을 몇일 지나면 다 버린다, 몸을 청결히 한다, 화장실을 참지않고 곧바로 간다, 성인병에 걸린 사람과 접촉하지 않는다, 계절에 알맞는 옷차림으로 체온을 유지한다, 면역력을 높여준다, 몸조리를 잘해야 한다, 깨끗한 주거환경을 확보한다, 항상 조심해서 행동한다.	10(4.3%)
자연과의 접촉을 갖는다	숲속에서 심호흡 50번하기, 맑은 공기를 마신다, 아침에 일찍 일어나 상쾌한 공기를 마신다, 자연과의 접촉을 갖는다, 하나님이 지으신 세계와 경치를 즐긴다.	5(2.1%)
건강식품의 사용	해바라기씨, 호도, 호박씨, 은행, 생선은 노화방지한다, 잣, 녹차를 즐긴다, 나물을 많이 먹는다, 술 먹은 뒤 꿀물 먹는다, 생밤을 깎아 먹는다, 보신탕을 먹는다, 군고구마, 포도, 체질에 맞는 건강식품을 먹는다, 녹황색 야채를 매일 먹는다, 해조류를 많이 먹는다, 요쿠르트를 먹는다, 인삼과 대추차를 마신다.	18(7.7%)
종교생활	기도생활을 한다, 항상 기도하고 나의 생활을 주님께 맡긴다, 신앙심을 갖는다, 사찰을 견학한다, 신앙생활을 한다, 믿음의 생활을 한다.	6(2.6%)

총 234(100%)

한국성인은 식생활 즉 음식을 통한 건강행위를 가장 많이 행하고 있는 것으로 나타났는데 이는 음식은 가장 쉽게 접할 수 있는 것이고 계속 건강에 축적적인 효과를 미칠 수 있으므로 식생활을 통한 건강행위를 많이 행하고 있는 것으로 생각된다. 이는 음양오행한방학에서 수곡의 기를 中으로 보고 가장 중시하는 견해와 일치하며 식생활을 통한 건강행위는 “균형된 식이”, “음식물의 선별섭취”, “자연식”으로 범주화 되어졌다.

“균형된 식이”의 범주는 하루 세끼 식사를 규칙적으로 섭취하며 과식하지 않고 영양소의 균형을 꾀하는 측면을 의미하며 “음식물의 선별섭취”는 건강에 해롭다고 알려져 있는 화학조미료, 짜고 매운 음식, 인스턴트 음식 등을 제한하는 것을 뜻한다.

“자연식”은 정제하지 않은 자연식품을 섭취하거나 무공해음식, 녹즙 등을 먹는 행위를 뜻한다. 이는 도교사상을 기본으로 한 양생법에서 식이법으로 제시하는 되도록 날로 먹는 전체식 즉 통째 다 먹는 식사법의 견해를 반영하는 것으로 보여진다.

“건강식품의 사용”은 자신의 건강과 관련된다고 생각되는 식품을 복용하는 행위로 식생활을 통한 행위를 통해 자신의 질병을 예방하고 허약한 기를 보충하려는 태도를 뜻한다.

“보조약품의 복용”은 약물을 통해서 자신의 허약함을 보충하거나 주기적으로 보약을 먹는 행위를 뜻하는데 이는 음양오행한방학에서 인체의 기능중에 먹는 것을 중심으로 보아 이러한 행위를 통해 기와 혈을 보충하고자 하는 행위로 설명될 수 있다.

“운동”은 여러가지 종류가 많았지만 그 특성은 무리하지 않는 정도의 정기적이고 지속적인 양상을 띠고 있었다. 또한 자신의 체격에 맞는 운동을 선택하며 자신의 취미, 여가생활과 관련시켜 행하는 경우가 많았다.

“일을 행함”은 자신의 일상적인 일을 행하고 자아실현을 위해 애진하는 일을 통해 건강을 추구하는 측면을 뜻하는데 한국성인은 꾸준히 자신의 일을 행하고 움직이는 것을 건강의 지름길로 보고 있음을 알 수 있다. 이는 동의보감의 內經便의 “흐르는 물을 썩지 않고 문지방은 쯤 먹지 않는다”라고 움직임을 강조하는 견해를 반영한다.

“심리적 편안함을 유지한다”는 심적인 편안을 유지하고 긍정적인 생활태도를 확립해서 마음을 조절하고 스트레스를 유발시키는 사건을 되도록 피하려는 행위를 뜻한다.

이는 한방에서 강조하는 건강원리 心者日身之主라 하

여 마음은 건강의 주인임을 강조하여 마음을 될 수 있는 대로 평온하게 가지는 것이 건강을 유지하는 길이며 감정의 조화를 중시하는 견해를 반영하는 행위이다. 이는 양순옥(1990)의 도시주부의 건강생활양식에서 파악된 “맑고 편안한 마음으로 깨끗하게 생활한다”와 김귀분(1991)의 한국인의 건강관행에서 제시된 “마음을 스스로 다스린다”와 일치되는 결과도 볼 수 있다.

“자연과의 접촉을 갖는다”는 건강을 위해 자연을 찾아가 맑은 공기를 마시는 행위를 뜻하는데 이는 심호흡과 맑은 공기로 폐의 기능을 원활하게 하고 노폐물을 배설시키는 호흡의 기능을 수곡지기 다음으로 중요하게 보는 음양오행한방학을 반영하는 견해이다.

“위험예방행위”는 질병의 원인이라고 생각되는 것을 멀리하는 행위이며 “건강진단”은 자신의 건강에 대해 항상 관심을 가지며 조기진단을 받고 주기적으로 자신의 건강을 점검하는 행위를 뜻한다.

“취미생활을 함”은 심신의 피로를 잊고 스트레스를 해소하고 정서적 안정감을 갖기위해 자신의 취미나 여가선용의 기회를 갖는 행위로 다양한 행위들이 제시되어졌다.

“종교생활”은 기도생활과 믿음의 생활을 통해 건강을 추구하는 행위로 이는 이광옥 외(1990)에서 건강생활양식으로 제시된 “믿음생활을 한다”와 일치되며 본 연구에서 나타난 “대인관계 유지”는 김귀분(1991)의 건강관행에서 제시된 “서로 더불어 산다”와 일치되는 견해로 보여진다. 이상과 같은 결과로 볼때 한국성인이 성인병을 예방하고 현재의 건강을 유지하고 증진하기 위해 행하는 건강행위의 특성은 식생활을 통한 행위를 중시하며 운동을 강조하고 일상적인 일을 통해서 건강을 추구하며 자신의 기와 혈을 보충하고자 하는 시도에서 이루어지는 행위의 특성을 지니며 마음의 평안함을 지니는 것을 건강의 중요한 행위로 지각하며 자연과의 조화를 추구하며 믿음의 생활 또한 중시하는 것으로 나타났다.

이와같은 견해는 한국의 전통적인 건강개념인 오양오행설, 양생의학적 견해를 반영하며 예방을 중시하며 일상생활양상 속에서 건강을 추구하고자 하는 특성을 나타낸다.

4. 건강행위를 행하는 이유

한국성인이 현재 자신의 건강행위를 행하는 이유는 “즐거운 삶유지”(27.7), “건강유지”(20.4%), “건강회복”(12.0%), “질병예방”(12.0%), “책임감 완수”(9.

6%) 등으로 나타났다. <표 4>

<표 4> 건강행위를 행하는 이유

범주화	의미있는 진술문	진술문의 수(%)
건강유지	타고난 체질에 맞게 자연의 순리에 순응하기 위해, 건강을 지키기 위해, 생존하는 동안 건강한 몸을 유지, 나 자신을 보장, 기분이 좋아지므로, 건강한 육체를 갖기 위해, 건강한 몸을 갖기 위해, good condition 유지, 죽는날까지 건강한 신체와 정신의 유지하기 위해, 체력단련, 건전한 정신을 도모, 정신건강을 위해, 노화방지, 건강한 체력유지, 체력유지, 건강을 오래 보존하기 위해, 심기일전하기 위해, 타고난 체력의 강건함 유지	18(21.9%)
장수	건강하게 오래 살기 위해서, 여생을 건강하게 생명연장을 위해	3(3.6%)
즐거운 삶유지	즐겁게 살기 위해, 풍요로운 삶을 유지하기 위해, 열심히 살기 위해, 삶의 여유를 갖기 위해, 영원한 행복을 위해, 이웃에서 봉사하기 위해, 행복한 가정을 만들기 위해, 생기고 희망있는 삶을 위해, 건강해야 가족이 화목하므로, 아름다운 삶을 위해, 나 자신의 개발을 위해, 보람있는 삶을 누리기 위해, 건강=행복이므로, 나와 가정의 행복을 위해, 젊음을 유지, 건강한 생활영위, 생활에 활력을 찾기 위해, 과로를 피하여 학업중진하기 위해, 즐거운 삶을 위해, 가족을 보장하기 위해, 안정된 삶의 기본이 건강이므로, 건강한 삶, 인생을 즐겁게 보내기 위해, 나 자신의 성취감을 느끼기 위해, 좋은 세상을 즐기고 싶은 마음 때문에, 생활을 활기차고 윤기있게 하기 위해	26(31.3%)
질병예방	질병과의 전쟁을 피하기 위해, 죽을때까지 병에 걸리지 않기 위해, 성인병예방, 건강한 건강할 때 지키기 위해서, 고혈압예방, 아프지 않고 건강하게 살아야 하므로, 아프기 전에 예방하기 위해, 비만예방을 위해, 장운동을 돕기 위해, 체중조절을 위해, 스트레스를 해소하기 위해	11(13.5%)
건강회복	허약체질 개선을 위해, 몸에 저혈압증세가 있어서, 심폐기능이 좋아지므로, 활력이 생기므로, 몸매를 가질 수 있으므로, 건강해지기 위해, 몸이 가벼워지므로, 폐활량을 높이고 기관지 계통에 도움이 되기 위해, 순환이 잘 되게	10(12.0%)
책임감 완수	주부로서 역할을 수행, 회사일을 열심히 하기 위해, 사회생활을 열심히 하기 위해, 나와 주변에 심려를 끼치지 않기 위해, 나하나로 공동체에 누가 되지 않기 위해, 가족들을 위해서, 가족과 나를 위하여, 식구를 잘 부양하기 위해서	8(9.6%)
취미생활	습관이 되어서, 운동은 취미생활과 병행할 수 있으므로, 부업생활에서 여유로와지고 싶어서	3(3.6%)
편안한 죽음	죽음의 편안함을 간직하고 싶어서	1(1.2%)
신앙생활	신앙은 나의 기본이므로, 하나님의 일을 잘 실행하기 위해	2(2.4%)
		총 83(100%)

“즐거운 삶유지”는 건강행위를 통해 가정의 행복을 찾고 보다 활기차고 활력있는 삶을 갖기 위한 측면을 뜻한다. 건강이 안정된 삶의 기본이 되며 건강함으로서 자신의 일을 추구하고 자아실현이 가능하게 됨을 의미한다.

“건강유지”는 생존하는 동안 건강한 몸을 유지하고 노화를 방지하며 체력의 강건함을 유지하기 위한 측면을 의미하며 “질병예방”은 성인병을 예방하고 비만을 예방하며 건강을 건강할 때 지키려는 의도를 뜻한다. Laffrey(1990)의 성인을 대상으로 한 건강행위 탐색연

구에서는 성인이 건강행위를 행하는 동기를 세가지로 즉 질병예방, 건강유지, 건강증진으로 개념화하고 Maslow의 욕구이론으로 이를 설명하였는데 질병예방 행위는 위험을 감소시키려는 욕망에 의해 일어나며 건강유지행위는 안정성(stability)을 유지하려는 항상성 유지를 위한 동기에서 일어나며 건강증진행위는 성장을 위한 욕구, 건강과 Wellbeing 수준을 증진하기 위한 욕구에서 일어난다고 하였다. 본 연구결과에서 제시된 “즐거운 삶유지”는 Laffrey(1990)의 건강증진 동기로 설명될 수 있다.

“건강회복”은 자신의 허약체질을 개선하고 활력을 갖고 신체기능의 향상을 위해 건강 행위를 취하는 측면을 의미하며 “책임감 완수”는 자신의 사회적 역할을 유지하고 가족과 공동체를 위해 봉사하기 위해서는 건강이 기본이 된다고 생각하는 측면을 뜻한다.

그의 “장수”, “편안한 죽음”, “취미생활”, “신앙생활”을 위하여 건강행위를 행하는 것으로 나타났다.

5. 앞으로 건강을 위해 하고 싶은 행위

한국성인이 현재 행하고 있지는 않지만 앞으로 건강을 위해 행하고 싶은 행위는 “적당하고 규칙적인 운동을 행한다”(37.5%), “신선한 공기를 마신다”(14.6%), “자연식”(6.3%), “기호식품절제”(6.3%) 등으로 나타났다. 운동이 가장 필요하며 시간적, 경제적인 여유만 된다면 운동을 하고 싶다고 했는데 운동의 종류는 다양하였다.

<표 5> 앞으로 건강을 위해 하고 싶은 행위

범주화	의미있는 진술문	진술문의 수(%)
신선한 공기를 마신다.	동시의 공해로 부터 떠나고 싶다, 여행, 맑은 공기를 마시기 위한 낚시, 숲으로 나간다, 시골에서 살고 싶다, 새벽의 맑은 공기를 마신다, 깨끗한 공기를 마시며 농촌에서 살고 싶다.	7(14.6%)
적당하고 규칙적인 운동을 행한다.	등산, 조깅, 전신운동, 골프, 가볍고 부담없는 운동, 아침운동, 테니스, 폐활량을 증가시키는 심호흡, 부부가 함께 할 수 있는 운동, 수영, 줄넘기, 아침운동, 스키, 윈드서핑, 스포츠 센터 이용, 실내체육관 다니기, 지속적인 운동을 하고 싶다, 오전에 조깅	18(37.5%)
기호식품절제	금연, 술담배를 줄이고 싶다, 금주	3(6.3%)
건강 지식을 얻는다.	건강관리에 대한 깊은 지식을 갖고 싶다.	1(2.1%)
취미생활	하고 싶은 일을 마음놓고 해보고 싶다, 여가생활, 검도, 유도, 사진기술배우기, 생활의 다양성을 추구하고 싶다, 주말의 여가활동을 갖고 싶다, 성악, 자주 나가고 싶다, 그림 그리기	10(4.3%)
자연식	정수기로 물을 걸러 먹고 싶다, 채식위주의 식사, 녹즙복용	3(6.3%)
휴식	너무 피곤해 자고 싶다.	1(2.1%)
정기검진	종합진찰을 통해 건강에 대한 자신감을 갖고 싶다.	1(2.1%)
심리적 이완	즐거워 보이는 것을 보고 마음편하게 살고 싶다, 타인에게 봉사함으로써 마음이 즐거워지고 기뻐진다.	2(4.2%)
대인관계 유지	더 많은 사람을 사랑하고 이해하고 싶다.	1(2.1%)
		총 48(100%)

“신선한 공기를 마신다”는 대기오염이 질병발생과 관계된다는 견해를 반영하며 깨끗하고 맑은 공기로 호흡하는 생활을 선호하였다. “기호식품절제”는 금연, 금주하는 생활을 의미하며 “취미생활”은 생활의 다양성을 추구하며 건강을 증진하고자 하는 측면을 뜻하며 그의 “건강지식을 얻는다”(2.1%), “휴식”(2.1%), “정기검진”(2.1%), “건강식품”(2.1%), “심리적 이완”(4.2%), “대인관계유지”(2.1%) 행위가 파악되었다. 앞으로 건강을 위해 하고 싶은 행위는 현재 행하고 있는 건강행위의 범주안에 포괄되어진다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 한국성인의 건강개념을 파악하고 성인병을 예방하고 건강을 유지, 증진하기 위해 어떠한 행위를 행하는지 파악하는데 있다.

연구의 틀은 개방형 질문지를 이용한 서술적 연구이며 연구대상은 서울, 지방에 거주하는 성인으로서 현재 만성질환으로 입원하지 않고 일상생활을 스스로 잘 유지해 나가는 성인 164명을 대상으로 하였다.

자료수집기간은 1993년 9월 1일부터 10월 30일 2달간

이었고 대상자가 질문지에 스스로 답하는 방법을 취했다.

본 연구에서 나타난 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 한국성인이 건강개념으로 지각한 것은 “가능성”, “자유로움”, “행복”, “밝음”, “힘”, “삶”, “소중함”, “정신적 안정”, “무병”, “질병”, “죽음”이었다.

2) 한국성인이 성인병을 예방하고 현재의 건강을 유지하고 건강을 증진하기 위해 현재 행하는 건강행위는 17개 범주로 확인되어졌다. 건강행위를 빈도순에 따라 나열하면 “심리적 편안함을 유지한다”, “운동”, “일을 행함”, “균형된 식이”, “취미생활을 함”, “건강식품의 사용”, “음식물의 선별 섭취”, “건강진단”, “보조약품 복용”, “위험예방행위”, “자연식”, “대인관계 유지”, “휴식”, “종교생활”, “자연과의 접촉을 갖는다”, “이완요법”, “기호품 제한”이었다.

3) 한국성인이 건강행위를 행하는 이유는 “즐거움 삶 유지”, “건강유지”, “건강회복”, “질병예방”, “책임감 완수”, “취미생활”, “장수”, “신앙생활”, “편안한 죽음”을 위해 행하는 것으로 나타났다.

4) 한국성인이 앞으로 건강을 위해 하고 싶은 행위는 “적당하고 규칙적인 운동을 행한다”, “신선한 공기를 마신다”, “취미생활”, “자연식”, “기호식품절제” 등이었다.

이상으로 한국성인의 건강개념과 성인병을 예방하고 건강을 유지·증진하기 위한 건강행위를 확인한 결과 한국인의 건강개념에는 가족주의적 성향이 깔려있고 건강, 질병, 죽음을 연속선상에서 파악하는 역동적인 동양적 사고관이 반영되어 있음을 확인할 수 있었다. 또한 현대 한국성인이 행하고 있는 건강행위는 인간과 환경을 하나로 보는 조화에 초점을 두고 있으며 식생활을 중시하고 심리적인 편안함을 유지하고 정서적인 조화를 꾀하는 측면을 중시하며 한국적인 건강관인 조화, 양생을 중시함, 자연과의 합일을 반영함을 보여준다. 그리고 건강행위를 취하는 이유도 건강증진, 질병예방, 건강유지의 측면을 반영하는 것으로 파악되었다.

이상의 결론을 통해 다음과 같이 제언하고자 한다.

1) 외국도구의 무조건적인 답습에서 벗어난 한국성인의 고유한 건강행위 측정을 위한 도구개발에 이루어져야 한다.

2) 하위문화별 대상자를 중심으로 그들의 건강행위 양상을 비교하는 연구가 필요시 된다.

3) 대상자의 건강행위수행을 설명하는 변인파악을 목적으로 하는 탐색적 연구가 필요시 된다.

4) 성인의 건강증진 전략을 계획할 때 본 연구에서 제시되어진 현재 한국성인의 건강행위를 고려하는 작업이 필요시된다.

참 고 문 헌

- 구현령(1993.10.4). 장수 질병치료보다 평소관리 중요. 동아일보, 15쪽.
- 김귀분(1991). 한국인의 건강관행에 대한 민속과학적 접근. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김종영(1983). 건강과 장수; 당신의 몸은 몇살입니까. 서울: 푸른산.
- 김중오 편역(1986). 양생의학의 비밀; 선도건강. 서울: 선문.
- 문정순(1990). 성인의 건강신념 측정도구 개발연구, 연세대학교 박사학위논문.
- 방매륜(1983). 출산에 관한 한국의 전통문화가 모유수유 실천에 미치는 영향, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 변영순(1988). 건강개념의 의미에 관한 조사 연구. 간호학회지, 18(2), 189-196.
- 배인탁(1993.5.19). 암예방 3년 더 살수있다. 중앙일보, 7쪽
- 안규석(1992). 한의학에서의 건강증진방향: 건강증진 간호전문화를 위한 새조명. 대한간호학회 $\Sigma \theta T$ 자료집.
- 오하일(1990). 음양오행한방학, 서울: 일선기획.
- 이광욱, 양순옥(1990). 한국인의 건강생활양상에 대한 실제이론연구. 간호과학 제2권, 65-86, 이대 간호학연구소.
- 이영자(1989). 간호이론과 동양사상, 과학의 날 기념 춘계학술대회 자료집, 대한간호학회.
- 조원정(1988). 건강행위: 개념화, $\Sigma \theta T$ 학술대회보고서, 5-13.
- 허 준(1981). 동의보감, 서울: 남산당
- 홍문화(1990). 허준의 동의보감. 서울: 등지.
- 홍원식(1988). 음양론에 입각한 한국인의 건강관, 이화여자대학교 간호대학 학술심포지움.
- Ardell, P. B.(1986). High level wellness. Berkeley, CA: Ten Speed Press.
- Belloc, B. & Breslow, L.(1972). Relationships of physical health status and health practice. Pre-

- ventive Medicine, 1, 409-421.
- Brown & Creedy M. C.(1986). The Hale Ederly : Health Behavior and its correlates. Research in Nursing & Helath, 9, 317-329.
- Capra, F. (1975). The Tae of Physics. Berkeley shambhala London, Wildwood House Co.
- Cardus, E. (1973). Towards a medicine based on the concept of health. Preventive Medicine, 4, 309-312.
- Harris, D. M. & Guten, S.(1979). Health protective behavior : An exploratory study. Journal of Health and Social Behavior, 20, 17-29.
- Kulbok, P. A.(1992). From preventive health behavior to health promotion : Advancing a positive construct of health, ANS, 14(4), 50-46.
- Laffrey, S. C.(1990). An exploration of adult health behavior. Western Journal of Nursing Research, 12(4), 434-447.
- Leininger, M. M.(1986). Caring. Journal of Nursing Administration, 16(1), pp. 4.
- Maslow, A. H.(1966). The psychology of science, Chicago : Henry Regnary.
- Pender, N. J.(1982). Health promotion in nursing practice, Appleton-Century Crofts.
- Spector, R. E.(1985). Cultural diversity in health and illness(2nd Ed.), Appleton-Century Crofts.
- Travis, J. W.(1977). Wellness workbook for health professionals, Hill Valley, CA : Wellness Resource Center.
- Walsh, V. R.(1985). Health beliefs and practice of runners vs nonrunners. Nursing Research, 34(6), 353-355.
- Woods, N. F., Laffrey, S., Duffy, M., Lentz, M. J. (1988). Being health : Women's image. ANS, 11(1), 36-46.

- Abstract -

Exploratory Study of The Korean Health Concept and Health Behaviors

Kim, Ae Kyoung

People experience health behaviors for themselves and these have diversity according to each culture and people and further there is an inherent meaning in health behavior

The purpose of this study was to explore the health cconcept of Korean people and their pattern of health behavior.

The research method was a questionnaire including open questions and the subjects were 164 adults age from 21 to 61.

The result of this study are as follows :

1. Perceived health concepts by adults were "possibility", "responsibility", "being free", "happiness", "brightness", "power", "life", "importance", "mental rest", "state of nonillness", "death".

2. Health behaviors carried out by Korean adults were "maintance of psychological comfort", "exercise", "work", "maintance of balanced diet", "having a hobby", "eating health food", "health check up", "prevention of hazards", "eating natural food", "maintenance of personal relationships", "rest", "having religion", "making contract with nature", "relaxation", "limit one's tastes".

3. The perceived purposes of health behavior by Koran adults were maintenance of a joyful life, health maintenance, health restoration, prevention of illness, achievement of reponsibility, having a hobby, longevity, peaceful death.

Korean health concepts in this study showed a trend that reflects the rule of family and focused harmony and eating habits.

Korean health behavior in this study showed a

* Lecturer of Ewha Womans University

trend that focuses on emotional comfort which reflects oriental thinking.

The result of this study will contribute to build a

theory of health behavior and to derive strategies of health behavior to promote health.