

취업주부의 건강관리 경험*

김 경 선**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

전통사회에서 산업사회로 전환되면서 가족은 핵가족화 되고 주부들의 가사노동의 단순화와 교육수준의 향상으로 주부자신의 자아실현을 추구하려는 경향이 높아지면서 경제활동에 참여하는 여성의 수 역시 점차적으로 증가하고 있다. 통계자료(1995)에 의하면 1960년대이후 경제적 발전이 급속히 이루어지면서 여성 취업율이 1963년 34.9%, 1991년 47.3%에서 1995년 48.3%로 급속히 증가하고 있다. 특히 기혼 여성의 취업율이 1970년 이후 계속 증가하여 1980년대 중반부터 미혼여성의 경제활동 참가율과 비슷한 수준이나 최근에는 보다 빠른 속도로 증가하는 추세로 기혼여성이 47.6%로 260만명에 달하고 있다.

이처럼 기혼 여성의 취업률 증가는 여성의 자아실현 및 가정 경제의 원조 등 긍정적인 영향을 미치는 한편, 사회적인 제도의 미흡은 물론 우리사회에 아직도 내재되어 있는 전통적인 가치관으로 인한 자아정체감의 혼란 및 여성에게 요구하는 역할 기대와 실제 역할 수행 등으로 긴장과 갈등이

심해질 수 있어, 신체적 정신적으로 상당한 갈등을 겪게 된다. 특히 핵가족 형태의 취업주부가 늘고 주부가 가정의 건강관리를 담당하는 중요한 위치에 있으며 자녀와 가족구성원 뿐아니라 넓은 의미에서는 지역사회 및 국가의 전체적인 발전에도 영향을 줄 수 있기 때문에 그들의 건강관리는 매우 중요하다고 하겠다.

여성의 건강문제는 여성의 사회참여와 평균수명의 연장 등으로 새로운 양상을 띠게 되었으며, 현실적으로 높은 학력의 전문직 혹은 준전문직에 종사하는 여성보다는 시장판매 근로자(32.9%), 단순노무직 근로자(20.1%)가 반수 이상을 차지함으로써 이들은 근로조건이나 경제적인 면에서 여유가 없이 과중한 이중부담과 갈등을 안고 있다. 아직도 많은 가정에서 건강관련 지출 우선순위에 여성은 언제나 하위로 밀리고 있기 때문에 병에 걸려도 방치하기가 쉽고 치료를 시작해도 중간에 그만두는 경우가 높기 때문에(중앙일보, 1994) 여성이 예방적 차원의 건강관리를 받기 어려운 상태이다.

건강관리란 보다 나은 자아를 유지·증진하고 활성화시키기 위한 자기관리의 형태로 식생활, 운동, 일상생활, 스트레스 해결 등이 포함된다. Lei-

* 이 논문은 원광보건대학 학술연구비에 의한 것임.

** 원광보건대학 간호과 조교수

ninger(1978)는 모든 개인이 건강과 연관되는 여러 활동 즉, 영양, 운동, 휴식, 수면, 개인위생등에 적극적으로 참여하게 된다고 하였다.

최근 취업주부가 건강한 사회인으로 자신의 역할을 충실히 수행하도록 하기 위한 사회적인 제도에 관심을 가지게 되면서 가정학, 아동학, 간호학 등에서 다양한 연구가 이루어지고 있으나 거의 양적인 연구로서 실제적인 취업 주부의 건강에 초점을 두기 보다는 취업으로 인한 자녀양육, 역할갈등등에 관한 양적 연구가 대부분이며(정, 1985; 박, 1988; 김, 1984; 안, 1992; 이, 1993), 그들이 이중적인 부담 속에서 과중한 건강문제를 가지고 있다고 보면서도 어떻게 건강을 지탱하고 있는지에 대한 질적연구는 미비한 상태이다. 이에 건전한 사회인으로서 이중적 역할기대와 갈등속에서 가족의 건강을 책임지고 있는 취업주부들이 어떻게 건강관리를 하고 있는지를 파악하는 것은 좁은 의미에서 가족은 물론 나아가 지역사회와 국가발전에도 영향을 줄 수 있으므로 매우 의의가 있는 것으로 생각된다.

따라서 본 연구에서는 건강관리가 개인에 따른 매우 주관적이고 독특한 경험이므로 현상학적 접근방법을 사용하여 실제적인 취업주부들의 건강관리에 대한 경험을 있는 그대로 기술하여 그 의미와 구조를 파악하여, 이를 토대로 그들이 가장 크게 느끼고 있는 건강관리 문제와 그 해결방법을 파악하여 여성의 건강관리를 위한 대책수립에 정보를 제공하고자 한다.

II. 문헌 고찰

1. 취업주부와 건강

가족은 애정과 생식이 그 기본 기능인 혈연으로 맺어진 일차적인 집단이다. 개인의 건강에 결정적인 영향을 미치는 의식주를 비롯하여 여러가지 사회적 경제적인 생산과 소비의 단위로, 그 건강성이 일반사회의 건강에 미치는 영향은 매우 크다고 본다. 가정에서의 주부의 역할은 가족의 건강을 담당하고 있으며 주부의 건강상태에 따라 자녀와

가족구성원 뿐만 아니라 넓은 의미에서는 지역사회 및 국가의 전체적인 발전에도 영향을 줄 수 있다.

사회의 외적 변화로 여성의 경제참여가 높아짐에도 불구하고 남자는 바깥일, 여자는 집안일을 한다는 전통적인 가족규범은 여전히 남아있다. 여성들 자신도 전통적인 가치관에 대한 자아정체감의 변화 또한 적고 혼란스러워 이중의 역할기대와 실제 역할수행 사이에서 상당한 갈등과 좌절감을 겪게 된다(안, 1987; 김, 1980). 따라서 많은 주부들이 취업을 희망하고 있음에도 불구하고 직장 과 가정의 상대적인 중요도에 있어서는 다수가 가정에 우선권을 두고 어머니의 역할을 가장 높게 평가하기 때문에 취업주부의 경우 어머니의 역할에 대한 심리적 충족도가 다른 역할보다도 가장 낮다고 한다(박, 1988). 더우기 취업주부는 대부분 자녀양육을 타인에게 일임함으로써 자신의 취업이 자녀에게 장애요인이 된다고 생각하며, 특히 아프거나 아이가 반대할때는 죄의식을 느낀다고 하였고(이, 1976), 직장일에 몰두하다 보면 가족을 위한 시간적인 여유가 없고 이로 인해 가족을 위해 해야하는 것을 하지 못한다는 불안과 스트레스를 일으킬 수 있다고 하였다(고, 1996). 많은 연구에서 어머니의 취업이 자녀에게 부정적인 영향을 미친다고 주장하는 반면 취업주부가 자신의 일을 통해 불만과 갈등을 해소할 수 있어서 자녀양육에 오히려 긍정적인 영향을 준다고 보고하고 있다(김, 1984; 전, 1989; 안, 1992; 이, 1993). 이처럼 여성은 가정과 직장을 별개의 차원으로 보기 보다는 긴밀한 관계를 갖고 있음을 알 수 있다.

안(1992)은 어머니의 직업만족, 직업선택도, 취업 동기 및 아버지의 지지정도와 같은 변인이 직업을 가진 어머니의 심리적상태에 영향을 미쳐 어머니의 양육행동과 아동의 사회적능력 발달에 직접 혹은 간접으로 중요한 영향을 미친다고 하였다. 어머니의 취업에 대한 아버지의 정신적이고 직접적인 지지가 아동 발달뿐 아니라 자녀양육 역할수행에도 긍정적인 영향을 주고있어 아버지의 역할이 매우 중요함을 시사하고 있다.

직업직위가 낮은 주부보다 전문화된 직업에 종

사하는 주부일수록 경제적인 이유보다는 개인의 성장이나 사회적 성취욕 같은 심리적인 요인이 크게 작용하여 더욱 많은 고통과 스트레스를 받으며 (김 외, 1989; Helslin, 1980), 저소득층의 취업 주부는 특별한 기술없이 장시간을 종사하거나 경제적인 어려움으로 인해 스트레스의 요인이 다르게 나타나는 것으로 보인다.

이상의 연구를 통해 종합해 볼때 주부의 취업은 스트레스원으로 가정과 직장의 이중부담으로 자칫 건강관리를 소홀히 하기 쉽고 정신적 신체적으로 더 많은 어려움을 겪고 있는 것으로 생각된다.

2. 건강관리 및 관련 연구

건강관리는 대상자의 건강에 대한 지각은 물론 사회문화적 가치와 신념에 따라 각기 다른 태도로 행동을 하게 되는 것으로(Bellec & Breslow, 1972), 건강개념에 대한 인식은 건강관리 결정의 주요 핵심 요인으로 동일 문화권 속에서도 각각의 인식에 따라 건강관리는 다르게 나타날 수 있다 (Spector, 1985, 1989).

한국인은 건강의 주인이 사람의 마음이라고 보며 마음을 펼 수 있는 대로 평온하게 지나는 것이 건강을 유지하는 일이며, 감정의 조화를 중시하고 쉬지 않고 움직이는 것이 건강을 유지하는 것이라고 하였다(홍, 1990). 박성숙(1996)은 한국인의 건강관의 1순위는 자연과 조화를 이루면서 살아가는 것이라고 하였다.

한의학에서도 침구, 뜸, 안마, 지압과 같이 신체에 직접·간접으로 자극을 주어 생체의 불균형을 피하고, 정좌법, 명상법, 호흡법등과 같이 정신의 안정과 삶의 희열을 토하여 건강을 유지하려한다 (이강옥, 1990).

양생의학에서는 소식, 전체식, 생식을 하여 매일 마음을 평안히 하고 인간의 본능이나 욕망을 적절히 만족시키고 호장흡단법과 좌설을 중시하며 (김, 1986), 밥을 잘 먹는 것이 건강의 으뜸이고 근심 걱정없이 욕심을 비우고 사는 것이 氣를 기르는 것으로 氣는 건강의 원천으로 병이란 氣에서 발생하고 氣의 흐름과 양에 따라 다르게 나타난다

(오, 1990).

이광옥(1990)은 도시주부의 건강생활양상으로 '제대로 잘 먹는다', '밝고 편안한 마음으로 깨끗하게 생활 한다', '원활하게 움직인다', '부조화를 막는다', '믿음생활을 한다'로 파악하였고, 김(1991)은 한국인의 건강관행을 '마음을 스스로 다스린다', '과하지 않게 산다', '자연 그대로 산다', '서로 더 붙어 산다', '열심히 산다' 라고 보았다.

김(1994)은 한국의 성인들이 성인병을 예방하고 현재의 건강을 유지하기 위해서 '심리적 편안함을 유지한다', '운동', '일을 행함', '균형된 식이', '취미생활을 함', '건강식품의 사용', '음식물의 선별 섭취', '건강진단', '보조식품 복용', '위험예방 행위', '자연식', '대인관계 유지', '휴식', '종교생활', '자연과의 접촉을 갖는다', '이완요법', '기호품 제한' 등의 순으로 행위를 한다고 하였다.

Harris & Guten(1979)는 개인자신이 믿는 여러 활동에서의 참여가 건강과 관련되어 있으며 가장 흔히 행하는 건강행위로 운동, 휴식/이완, 영양이라고 하였고, Laffrey(1990)는 영양, 운동, 심리적 안녕, 휴식/수면, 건강전문인과의 접촉, 작업, 약물, 위험요소 피하기, 도덕적 행위, 환경 유지 등이라고 하였다.

1) 취업주부들의 건강관리 관련 연구

김과 박(1992) 역시 직업이 있는 주부가 없는 주부보다 더 많은 스트레스 생활사건을 경험하는 것으로 보고 하고 있으며, 반면에 신체증상은 직업이 없는 주부가 더 높게 나타난 것으로 보고있다. 권(1986)은 취업주부가 전업주부보다 심리적 고통(distress) 수준이 낮고 남자들과 비슷한 정신건강을 누리고 있다고 하였다.

Duffy(1986)는 양적 및 질적 방법을 이용하여 편모 가족의 건강행위와 건강행위를 하는데 있어서의 방해요인을 서술한 연구에서 여성들은 의식적인 건강실천으로 건강을 증진하거나 질병을 예방하기 위해 목적있는 행위를 하며, 건강증진이나 질병예방보다는 자신들의 생활방식의 일부분인 정규적인 일상습관을 무의식적인 건강실천으로 본다 고 주장하였다.

직장을 가진 어머니가 직장이 없는 어머니보다 건강 생활양식의 이행정도가 높았으며, 직장생활을 유지하기 위해서 규칙적인 생활과 건강관리를 한다고 하였다(하, 정, 김, 1990).

서(1994)는 취업주부들이 건강관리 영역중 영양과 자아실현에 높은 관심을 갖은 반면, 전업주부는 영양, 대인관계 등에 높은 관심을 보임으로서 주부에게 있어서 영양영역이 가장 높은 관심임을 볼 수 있다. 또한 건강증진 생활방식에 영향을 주는 요인과의 관계를 비교해 본 결과 취업에 따른 건강증진 생활방식에는 차이가 없다고 하였고, 개인이 지각하는 건강상태가 중요하다고 볼때 취업주부군은 자아존중감이 높고 앞으로의 건강상태에 대한 지각정도가 높기 때문에 앞으로의 건강관리의 실천정도를 높일 수 있는 교육이 필요하다고 하였고, 전업주부군에서는 자아존중감을 높일 수 있는 사회심리적 지지가 필요한 교육이 더 효과적이라고 하였다.

Pender등(1990)은 건강증진 프로그램에 참여한 직장인을 대상으로 한 연구에서 자신의 건강에 대해 긍정적인 평가를 한 사람이 건강증진 행위를 더 많이 하는 것으로 나타났으며, Weitzel(1989)은 노동자를 대상으로 한 연구에서 건강상태와 자기효능이 행위에 강력한 예측인자라고 주장하였다.

지금까지는 산업화 고도화로 여성의 사회참여와 영향력이 성장하고 핵가족의 형태가 늘어났음에도 불구하고 취업주부 자신의 건강보다는 역할 갈등과 자녀양육등 취업을 둘러싼 배경 변수에 관한 연구가 많이 이루어졌다(정, 1985 ; 박, 1988 ; 김, 1984 ; 안, 1992 ; 이, 1993).

그러나 전업주부는 물론이고 취업주부들은 과중한 건강문제를 가지고 있다고 보면서도 그들의 직접적인 건강관리와 관련된 연구는 미비한 상태이다. 이에 건강관리의 형태는 개인이 건강과 연관된 생각에 따라 다양한 활동으로 나타날 수 있기 때문에 취업을 하고 있는 주부들이 건강을 유지 증진하기 위해서 어떻게 행위를 하는지를 파악하는 것은 매우 의의가 있다고 본다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

연구의 대상자는 중소도시에 거주하는 대졸학력을 가진 중년의 취업주부로, 연구자의 편의상 안정된 직장생활을 하고, 현재 건강상의 문제가 없이 초등학교이상의 자녀를 가진 핵가족의 취업주부 10인으로 다음의 조건을 갖추고 있다.

- 1) 전일제(full-time) 직업에 종사하는 35세 이상의 기혼여성
- 2) 핵가족의 형태를 이룬 주부
- 3) 연구의 참여를 수락한 사람

2. 자료수집

본 연구를 위한 자료 수집은 1997년 4월부터 6월까지로 먼저 동호모임의 소개로 대상자를 선정한 후 전화로 연구의 목적과 과정을 설명하여 연구 참여의 허락을 받은 후 대상자가 편안한 시간과 장소를 택하여 직접 면담을 하였다. 면담은 대상자의 집과 공원의 벤치에서 이루어졌으며, 개방적이고 비구조적인 면담의 형태로 시도하였고 모든 내용을 녹음하여 분석하였다. 1회 면담은 약 30분 정도로 대상자 1인의 면담횟수는 3회~5회로 다양하며 새로운 사실이 발견되지 않을 때까지로 하였다.

3. 자료분석

수집된 자료는 Colaizzi(1978)의 분석과정에 따라 다음의 절차를 거쳐 분석하였다.

- 1) 참여자로부터 기술된 내용을 모두 읽고 기술된 내용에 대한 느낌을 얻도록 한다.
- 2) 의미있는 진술의 추출단계로서 기술된 내용으로 돌아가서 자료의 의미있는 문장이나 구를 추출한다.
- 3) 의미를 구성하는 단계로 의미있는 진술들을 통하여 창의적인 통찰력을 가지고 보다 보편적이고 추상적인 진술로 만든다.

- 4) 구성된 의미를 주제, 주제모음, 범주로 분석하여 분류한다.
- 5) 분석된 자료, 즉 주제, 주제모음, 범주들을 총체적으로 철저하게 기술하기 시작한다.
- 6) 본질적인 구조진술을 한다. 본질적인 구조는 철저하게 기술된 내용에서 확인되어진 현상의 공통적인 요소를 통합한다.
- 7) 참여자에게 돌아가서 본질적 구조의 타당성을 확인한다.

본 연구의 타당도를 높이기 위해 본 연구에서 발견된 사실을 연구 대상자에게 확인하였으며 대상자 선정기준을 충족하는 취업주부 4인을 선정하여 발견된 사실을 재확인하도록 하였다.

IV. 결과 및 논의

여성은 임신과 출산이라는 생리적조건 때문에 남자보다 더욱 많은 질환에 노출되어 있으면서도 남성중심 사회에서 건강의 사각지대에 놓일 수밖에 없다. 특히 직업을 가진 여성의 건강은 이중의 부담속에서 자신의 삶의 질 뿐만 아니라 가정과 2세의 건강에도 절대적인 영향을 미친다는 점을 고려해 볼때 그들의 건강관리를 결코 간과할 수가 없다. 따라서 실제 취업주부들이 어떻게 건강을 관리하고 있는지를 신체적, 심리적, 사회적 측면으로 분석해 보고자 한다.

본 연구 대상자의 일반적 특성을 살펴보면, 직장생활을 10년이상(4명), 5년이상(6명)으로 보다 안정된 직장생활을 하고 있는 35~46세의 중년여성으로, 가족소유의 아파트에 거주하는 중상류층 이상의 경제상태를 보였다. 자녀의 수는 4명(2), 3명(1), 2명(5), 1명(2)으로 평균 2.2명으로 나타났으며, 종교적 측면은 무교(4), 기독교(2), 원불교(2), 불교(2)로 나타났다.

취업주부에게서 나타난 건강관리는 3가지 범주 즉 신체적, 심리적, 사회적 측면으로 나누어 볼수 있는데, 신체적 측면은 식생활, 운동, 피로풀기 등 세가지 주제군, 심리적 측면은 삶을 조절하기, 마음 다스리기, 자아존중감 확인하기 등 세가지 주제군, 사회적 측면은 직장중심의 일상생활 등으로

나타났다<표 참조>.

1) 신체적 측면의 건강관리 경험

첫째 주제군은 '식생활'로서 불규칙한 식사형태와 불충분한 영양섭취를 함으로써 영양관리가 잘 이루어지지 않고 있었다. 한편 이를 인식하고 극복하고자 식사에 각별히 신경을 쓰며, 아침에는 거의 식사를 못하나 점심식사는 신경을 써서 골고루 먹을 수 있는 기회를 갖으려고 하였다. 또한 기호식품으로는 커피, 녹차등을 즐기며, 특히 메스컴을 통한 정보로 아침에 생수를 꼭 한잔 마시고 녹차와 커피가 암 예방에 좋다는 보도를 듣고는 즐겨 마신다고 하였다. 따라서 메스컴의 정보를 그냥 거르지 않고 믿고 있었으며 이는 암이나 성인병환자의 건강관리에서도 볼 수 있었으며(김, 1994; 김, 1996), 메스컴의 신중한 보도가 필요하다고 생각된다. 서(1994)의 연구에서 처럼 주부의 건강관리의 가장 큰 관심사는 영양으로 자신의 영양섭취는 물론 자녀의 영양을 많이 걱정하고 있었다. 따라서 사회제도적으로 식생활을 도와 줄 수 있는 보조제도가 마련되었으면 한다.

둘째 주제군은 '운동'에 관한 영역으로 운동의 필요성은 인식하면서도 시간적 여유가 적고 피곤하므로 따로 신경을 쓰기 보다는 계단 오르기, 맨손체조, 걷기, 줄넘기등 생활속에서 규칙적이기 보다는 약간의 시간적인 여유가 생길때면 1주 할 수 있는 운동을 하는 것으로 생각된다. 따라서 운동의 효과를 낼 수 있는 정도의 운동을 하기 보다는 하루의 일과를 시작 혹은 끝내면서 간단하게 몸을 푸는 정도로 하고 있었다. 서(1994)는 취업주부가 자아존중감이 높게 나타났음에도 불구하고 건강증진 생활방식이 비교적 낮다고 보고하면서 건강증진행위에 자아존중감 이외 다른 요인의 영향력을 확인할 필요가 있다고 하였다. 본 연구에서는 대상자가 시간적인 여유가 없어서 평소에 운동다운 운동을 할 수가 없다고 하여 운동에 대한 편협적인 생각을 갖고 있음을 알 수 있었다. 따라서 운동을 목적으로 어느 시설을 이용하기 위해 시간을 내기 보다는 쉽게 가정이나 주변에서 할 수 있는 운동을 권장하는 것이 바람직하다고 본다.

〈표 1〉 신체적 측면의 건강관리 경험

의미있는 진술	중심 의미	주 제	주제군	범주
가능하면 인스턴트식품을 피하려고 하지만 시간이 없으니 먹게 되죠. 고기가 준비하는데는 쉬워서 더 많이 하죠. 외식을 조금은 많이 하는 편이에요. 쉽게 준비할 수 있는 걸로 하죠.	편의성 위주의 음식준비	불균형식 섭취	식생활	신체적 측면
야채는 그냥 생으로 사라다 종류로 먹지만 손이 많이 가니까 많이 하게 되지 않아요. 그냥 날로 먹을수 있는 야채는 그냥 썰어서 먹어요.	야채를 적게 섭취함			
아침은 거의 거르는 편이에요. 잘 먹는 날이 주스 한잔 정도 탈까요.	불규칙한 식습관			
점심에는 가능하면 좋은 것으로 먹으려고 해요. 가끔은 안먹고 몸을 너무 혹사하는 것이 아닌가 싶어서 걱정도 되요.	신경써서 식사를 하려 함	식습관 교정에 신경 씬		
너무 야채를 안 먹는다 싶으면 봉지로 가져다 먹기도 하고, 한꺼번에 먹을 수 있는 것으로 준비해서 먹는 경우가 많죠. 볶음밥, 비빔밥, 곰국이나 육계장을 해서 얼려서 먹기도 해요. 식구들이 좋아해요. 만들어진 반찬을 사다 먹기도 해요.				
커피를 많이 마시는 편이에요.	기호식품을 즐긴다	기호식품 섭취		
아침에 꼭 물을 마셔요. 새벽에 생수 한잔이 맑게 해줘요. 요거트를 꼭 마셔요. 녹차와 등글레차 등 우리 차를 마셔요.	건강음료와 생수를 마심	자연식을 섭취		
체중이 자꾸 늘어서 걱정이예요. 운동부족 때문이겠죠. 저녁 늦게는 안먹고 자려고 해요. 살이 찌면 힘이 드니까 기분이 별로 좋지 않죠. 체중은 빠지고 힘은 있으면 좋겠어요. 체중이 빠지고 몸이 가벼웠으면 좋겠어요.	체력을 유지하며 체중조절하길 원함	체력을 유지하려는 노력	운동	
가능하면 계단으로 올라오려고 해요. 일요일에는 거의 쉬지 않고 산에 가요. 아침에는 맨손체조를 꼭 해요. 일찍 집에 오는 날이면 애들과 자전거도 타고 베드민턴을 하는 편이에요.	간단한 운동을 한다	운동을 유지한다		
먹는 것 보다는 운동을 해야하는데, 말면서도 저녁이면 힘들고 긴장이 풀어지니까 그냥 그러저럭 지내는 편이에요.	운동 실천부족	운동중요성 인식		
애들이 문제없이 자라주는 것이 무척 고마워요. 애들이 힘들게 하는 경우가 많은가 봐요. 그럼 안심하고 밖에서 일을 할 수가 있는데... 집안에서 일이 적은 적이 가장 스트레스를 적게 받아요. 애들이 철이 들어서 도와줘요. 힘들다고 안마를 해줘요. 내가 좋아서 하지만 남편이 도와주지 않으면 어려울 거예요.	가족들의 도움	가족의 지지를 받음	피로 풀기	
동료와 차마시고 이야기 해요. 처지가 비슷한 동료하고 이야기 많이 해요. 친구와 이야기 해요.	대화를 한다	대인관계 유지		
가끔 이곳에서 회식, 노래방 가면 노래하고 나면 기분이 좋아져요. 집에서도 라디오를 크게 틀고 불러요. 애들과 같이 가기도 해요.	노래방과 회식	을 간다		
TV를 볼때면 발바닥과 손을 자꾸만 움직여요. 그러면 피로가 풀리는 것 같아요. 애들 아빠가 지압을 해줘요. 마사지하고 주물러 주면 참 시원해요. 안마를 해줘요.	지압, 마사지하고 안마를 받음	이완요법으로 피로를 푼다		
몸이 찌뿌둥하면 목욕이나 찜질방을 가요. 폭 땀을 빼면 시원해져요. 몸을 뜨거운 물에 담그면 기분이 좋아져요.	목욕, 찜질방을 간다			

셋째 주제군은 '피로 풀기'와 관련된 것으로 신체적인 피로회복과 정신적 피로(스트레스) 해결 방법이 있었다. 신체적인 피로를 회복하기 위해 목욕·찜질방을 가거나 혹은 지압, 안마와 마사지 등 물리적인 방법과 함께 충분한 수면을 취하고, 정신적인 스트레스는 친구나 동료와 대화의 시간을 갖거나 노래 및 가족의 지지를 받음으로서 해결하고 있었다. 이는 남성들이 음주로 스트레스를 푸는 것과는 달리 건전한 방법을 택하고 있었다.

Rhoten(1982)은 피로의 원인이 신체적으로 심하게 계속되는 일이나 운동, 나쁜 자세, 좌식 생활방식, 정신적인 요소로 계속되는 정신작업, 단조로움, 싫증 등이며, 정서적 요소로는 불안, 갈등, 좌절, 책임감, 걱정, 근심, 우울 등을, 환경적인 요소로는 조명, 고도, 소음, 체온, 기후, 생리적인 요소로는 영양불량, 부적절한 수면, 휴식, 약물, 통증, 기질적 질병과정 등을 포함한다고 하였다.

피로는 원인도 다양하고 다차원적이라 정의하기도 어렵고(최명애, 1995 ; 양광희, 1995) 피로증에 따른 효과를 입증하는 연구는 거의 없는 상태이나 Tack(최명애, 1995에서 인용)은 에너지 증진활동으로 음악감상, 독서, 보행, 취미활동, 노래 부르기, 사회적 모임에 참가, 드라이브, 유산소 운동 등이 있으며, Hart 등(1990)은 자기 간호 및 자기 인식, 수면, 휴식, 영양활동 및 운동, 점진적 근육이완, 지압, 마사지, 심상요법, 자율훈련, 긍정적 강화, 치료적 접촉, 사회적 지지 등이 피로의 증재로 가능하다고 하였다. 이강옥(1990)은 지압, 안마등은 신체에 직·간접으로 자극을 주어 생체의 균형을 꾀함으로서 몸의 피로를 푸는 방법이라고 보고하였다<표 1 참조>.

2) 심리적 측면의 건강관리 경험

첫째 주제군은 '삶을 조절하기'로 건강을 스스로 지켜야 한다는 각오와 함께 매사에 항상 조심하고 무리하지 않게 생활의 리듬을 유지하며, 의복과 구두 등을 선택하는데도 편안함과 예방적 차원에서 선택하고 과로를 피하고 건강보조제를 복용하기도 한다. 이는 한국인의 철학적 바탕인 유교,

불교, 도교 및 샤머니즘에서도 볼 수 있듯이 너무 한쪽으로 치우침이 없이 중용을 택하려는 삶의 태도가 중요하다고 보고있다(윤, 1993).

중년여성으로서 예방적 차원에서 자가 검진을 실시하고 건강보조 식품을 사용함으로써 자신의 건강과 관련된 질병을 예방하고 허약한 기를 보충하려는 태도를 나타내고 있었다. 이는 음양오행 한방학에서 인체의 기와 혈을 보하고자 하는 행위로 설명할 수 있다.

둘째 주제군은 '마음을 다스리기'로 자신의 취업으로 인한 부담을 '스스로의 마음먹기에 따른 것 같아요', '좋은게 좋은거 같아요', '많은 것을 생각하지 않아요', '아등바등하면 나만 상해요', '걱정하면 할수록 더 심해지는 것 같아요' 등으로 마음을 편안히 하고 가능하면 신경을 적게 쓰고 편안하게 지내려고 하였다. 우리 민족은 예로부터 건강과 질병을 음양의 조화와 부조화로 보았고, 모든 고난과 질병의 원인은 마음에 의해 좌우된다고 하였다(김귀분, 1991).

따라서 지나치게 마음을 쓰는 것은 질병의 원인이 되고 병을 악화시킬 수 있으므로 마음을 다스림으로써 건강을 유지할 수 있다고 믿고 있다. 이는 암환자나 성인병에 걸린 대상자의 건강에서도 볼 수 있었다(김, 1996 ; 김, 1994).

한국인의 사상 속에는 건강의 주인을 마음으로 보고 마음을 될 수 있으면 평온하게 지니는 것이 건강을 유지하는 것이라고 보며, 한의학에서도 마음이 건강의 주인이며 욕심을 비우고 사는 것이 氣를 기르는 것이며, 氣는 건강의 원천이라는 보고와 일치하고 있다(김, 1991 ; 홍, 1990 ; 오, 1990).

셋째 주제군은 '자아존중감 확인하기'로 건강에 대한 책임을 스스로 갖고 생활을 유지하고자 하며, 일을 통해 건강과 자신의 위치 및 존재를 확인하고 있었다. 집에서 하루종일 쉬는 것보다는 일을 할 수 있다는 것이 건강을 지켜 주는 것 같고, 일을 통해 정신건강이 좋아지는 것 같다고 하였다. 노동은 인류의 본능이며 생활을 창조하는 중요한 부분으로 자아를 확인할 수 있는 중요한 활동이다. 뿐만 아니라 적당한 노동은 기혈의 순

<표 2> 심리적 측면의 건강관리 경험

의미있는 진술	중심 의미	주 제	주제군	범주
자기건강은 누구도 지켜주지 않아요. 내가 스스로 해야지, 아프면 다 소용없어요. 자기가 열심히 지켜야죠. 자기가 아프면 다귀찮잖아요.	자기관리의 중요성 인식	몸 조절	삶을 조절하기	심리적 측면
몸을 어떨때는 사리게 되죠. 가끔은 몸을 너무 혹사하는 것이 아닌가 싶어서 걱정도 되요. 몸을 적절히 조절하며 살아요.	자신의 건강상태에 대한 염려			
계절이 바뀔때는 보약을 해 먹어요. 피곤하면 피로회복제를 먹어요. 비타민제를 먹어요.	건강 보조제 복용	예방적 안전관리		
편안한 옷을 입는 편이에요. 활동이 편해야죠. 구두도 높지 않은 단화정도로 신어요. 멋보다는 실용적이죠.	편안함을 추구함			
사위를 하면서 가끔씩 젖을 만져봐요. 이젠 건강에 신경을 써야 될 것 같아요. 조금씩 내가 늙어 간다고 느끼니까요. 건강에 신경이 쓰이지요. 조금만 변화가 생기면 신경이 쓰이죠. 먹는 것도 모두가 그래요.	자가검진을 함			
잠을 충분히 자요. 피곤하니까 잘 자요. 초저녁 잠이 많아서 일찍 자요. 그냥 누우면 자는 편이에요. 충분히 자야 다음날 일을 열심히 하죠. 기분 좋게요.	수면의 중요성 인식	생활의 리듬을 유지함		
가능하면 규칙적인 생활을 하려고 해요. 리듬이 깨지면 더욱 힘이 들어요.	과로를 피한다			
부부생활은 서로 원할때만 해요. 힘들어서 잘 못해요. 그냥 보통하는 정도겠죠.	부부생활을 절제한다			
남 원망않고 마음을 편하게 살려고 해요. 일하면서 화를 낸다면 일할 자격이 없죠. 마음 먹기에 따른 것 같아요. 회사일은 가능하면 털어버리고 집으로 와요. 좋은게 좋은거잖아요. 항상 감사해요.	마음을 편하게 유지하려함	평온한 마음 갖기	마음 다스리기	
건강도 일을 할 수 있는 것도... 많을 것을 생각하지 않아요. 모든 것을 좋게 보려고 해요. 아등바등하면 나만 상해요. 걱정하면 할수록 더 심해지는 것 같아요.	신경쓰지 않고 편안하게 지냄	단순한 사고를 함		
집에서 쉬는것보다 일이 있다는 것이 건강을 지켜주는 것 같아요. 바쁘긴해도 좋아요. 집에만 있는 친구들이 부러워요. 하는 일이 있다는 것이 얼마나 중요한데요. 오히려 집에 하루종일 있는 것보다 일을 하는 것이 더 좋아요.	자아존중감 및 자기확인의 기회 갖음	삶의 활력을 얻음	자아존중감 확인하기	
무엇인가를 하는 것이 건강을 지켜주는 것 같아요. 일이 있다는 것이 정신건강에 좋은 것 같아요.	일을 통한 건강 유지	일의 가치확인		
밖에서 일을 해서 그런지 조금은 여유있게 생각하고 볼수 있는 것 같아요. 내 일속에 묻히면 내 자신도 알게되고 그냥그냥 사는 것보다는 좋아요. 애들도 좋아해요. 매일매일 나를 기다리는 것이 있다는 것이 얼마나 좋아요. 자기성취감을 남 처처럼 맛보고 사는 것 같아 좋아요.	일을 통해 인생(삶)의 의미를 깨달음	삶의 의미를 미함	자아 존중감 확인하기	심리적 측면
일을 할 수 있다는 것이 얼마나 감사해요. 하루가 시작과 끝이 있어서 좋아요. 의미있는 삶을 사는 것 같아요. 가끔은 힘들어도 생각하면서 살수 있잖아요.	일의 필요성음 인식함			

환이 활발하게 되어 건강을 증진시킬 수 있다고 하였다(한, 1991). 자신만의 일을 갖음은 비록 힘

들고 어렵기는 해도 중년의 여성들이 경험하는 정 신사회적 역할 변화, 역할 갈등, 상실감, 고립, 위

축, 빈둥지를 지키는 경험을 벗어나게 함으로서 자신감과 삶의 새로운 활력소를 얻고 성실히 삶을 유지하고 있는 것으로 보였다. 이는 취업주부가 자신의 일을 통해 불만과 갈등을 해소함으로써 자녀양육에 긍정적인 영향을 미친다는 연구(김, 1984; 전, 1989; 안, 1992; 이, 1993)와 유사한 것으로 자녀의 연령에 따른 차이가 있을 것으로 본다. 따라서 차후에 자녀의 연령에 따른 취업주부의 직업만족도의 연구가 필요할 것으로 본다.

이(1991)는 자아개념 확립이 중년기 여성의 갱년기 증상을 감소시키는 효과가 있다고 하면서 취미, 봉사활동, 사회참여 활동과 같은 독립적인 자아를 형성하는 것이 필요하다고 하였고, 전(1994) 역시 자아개념이 높을 수록 갱년기증상이 낮다고 하였다. 본 연구에서도 자신의 일상적인 일을 행하고 자아실현을 위해 매진할 수 있는 곳이 있다는 사실만으로 건강이 유지되고 높은 정신적 건강

을 누리고 있음을 알 수 있었다. 이는 서(1994)의 취업주부들이 자아실현에 높은 관심과 자아존중감이 높다는 보고와도 일치한다(표 2 참조).

3) 사회적 측면의 건강관리 경험

사회적 측면은 '직장중심의 일상생활'로 직장일과 가정일 등의 부담으로 인해 자신의 건강을 보살필 시간적인 여유가 없을뿐 아니라, 자신의 건강을 매우 과신하고 있었다. 가볍게 느끼는 편두통, 요통, 두통 등은 무시하거나 쉽게 처리하고 있었다. 그러나 정기검진때는 혹시하는 불안한 마음을 갖고 결과를 기다리며, 직장의 근무시간과 의료기관의 이용시간이 같음으로 인해 의료혜택을 쉽게 받지 못하는 것으로 생각된다. 따라서 의료기관의 다양한 진료시간의 보급으로 직장인을 위한 야간진료는 물론 사회제도의 마련이 필요하다고 본다(표 3 참조).

<표 3> 사회적 측면의 건강관리 경험

의미있는 진술	중심 의미	주 제	주제군	범주
아플시간이 없어서 그런지 아직 병원에 기본적 없어요. 건강 한 편이죠. 가끔 두통이 있으면 약을 사먹기도 해요.	자기건강 과신	자기관리 소홀	직장중심	사회적 측면 일상 측면 생활
건강에 신경을 쓰지만 시간적으로 여유가 없어요. 그냥 생각 뿐이죠. 회사에서 하는 정기검진이고작이죠. 폭자고 일어나 죽 면 괜찮아요. 시간이 안맞으니까 생각뿐이죠.	시간적 여유부	죽		

V. 결론 및 제언

현대사회는 외적으로는 산업화되었으나 아직도 전통적인 가치관이 내재되어 여성들, 특히 취업주부들은 이중적인 역할 부담과 갈등 및 다른 가족 구성원에 우선순위를 둔 가치관 속에 살고있다. 그러나 가족의 건강관리를 담당하고 있는 그들의 건강이야말로 자녀 및 가족구성원은 물론 넓은 의미에서 지역사회에도 영향을 줄 수 있는 것으로 생각된다. 따라서 그들이 행하는 건강관리의 경험을 토대로 그 의미를 파악하여 취업주부의 건강관리 정책을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

1997년 4월부터 1997년 6월까지 한 중소도시의

중년의 취업주부 10인을 직접 면담을 통해 자료를 수집하여 Colaizzi(1978)의 분석방법을 이용하였다.

본 연구의 결과는 신체적, 심리적, 사회적 측면의 3개의 범주와 신체적 측면 3가지, 심리적 측면 3가지, 사회적 측면 1가지 주제군으로 총 7개의 주제군으로 나타났다.

신체적 측면은 식생활, 운동, 피로풀기 등으로 나타났다.

1. 식생활은 불균형식으로 영양에 신경을 쓰고 섭취하고자 노력하나 편중된 식사를 하는 것으로 보여진다.
2. 운동은 규칙적으로 하는 것은 없이 가끔 시간

~ow ~ow

이 나면 주변에서 쉽게 할 수 있는 맨손체조, 줄넘기, 계단오르기를 하고 있으며, 운동에 대한 편협된 생각을 하고 있었다.

3. 피로 풀기로 신체적인 피로는 목욕, 찜질방, 지압, 안마, 맛사지, 수면등 이완요법을 이용하고 정신적 피로는 대화, 노래방 등으로 해결하고 있었다.

심리적 측면은 마음 다스리기, 삶을 조절하기, 일을 통해 자기확인하기 등으로 나타났다.

1. 마음을 다스리기 위해서는 가능하면 매사에 적게 신경을 쓰고 편안한 마음을 가지려고 노력하고 있었다.
2. 삶을 조절하기는 항상 무리하지 않고 건강에 대한 책임을 스스로 갖고 중용을 취하려한다.
3. 일을 통해 자기 자신을 확인하고 생활의 리듬을 찾고 활력을 얻는다고 하여 직업이 건강을 유지하는데 가장 중요한 것으로 생각하고 있었다.

사회적 측면은 직장중심의 일상생활로 시간적 여유가 없을뿐 아니라, 사회제도적으로도 근무시간과 의료기관의 진료시간이 같음으로 인해 의료의 혜택을 쉽게 받지 못하고 있었다.

취업주부들은 일을 할 수 있다는 것으로 정신적 건강을 높게 유지하고 있으나, 한편으로는 일을 중시하는 가치관과 시간적 제약을 받음으로 인해 갈등을 느끼기도 하였다. 신체적 측면과 사회적 측면의 건강관리를 심리적 측면에서 많이 보완하려고 노력하고 있었다. 항상 생활을 무리하지 않게 잘 조절하고 스스로 마음을 다스림으로써 건강을 유지하려고 하였으며 본 연구에서는 대상자 각자의 종교적 배경보다는 한국사상의 철학적 바탕을 중심으로 건강관리를 하는 것으로 생각되었다.

이상의 결론을 통해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 하위직종에 종사하는 취업주부를 대상으로 건강관리를 파악하는 연구가 필요하다.
2. 취업주부 자녀의 연령에 따른 탐색적 연구가 되었으면 한다.

참 고 문 헌

- 김귀분(1991). 한국인의 건강관행에 대한 민속과 학적 접근. 이화여자대학교 박사학위논문
- 김경선(1996). 관해상태 암환자의 건강관리 경험. 이화여자대학교 대학원. 박사학위논문.
- 김명자(1990). 건강 증진과 간호학. 서울 : 신광출판사.
- 김애경(1994). 성인의 건강개념과 건강행위에 대한 서술적 연구. 간호학회지, 24(1), 70-84
- 김숙영(1984). 어머니의 취업 유무에 따른 자녀의 인성과 자아개념. 고려대학교 대학원 석사학위논문
- 박경주(1988). 기혼 여성의 가정과 가정에서의 역할 갈등과 직업 만족도에 관한 조사연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 보건사회부(1996). 보건복지통계연보. 제42호
- 서연옥(1994). 취업 주부와 전업 주부의 건강증진 생활 방식 비교연구. 간호학 탐구. 3(1)
- 안재연(1992). 어머니의 취업에 따른 자녀 양육 행동간의 관계 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문
- 오하일(1990). 음양오행한방간호학. 서울 : 일선기획.
- 이광옥, 양순옥(1990). 한국인의 건강생활양식에 대한 실체이론의 연구. 간호과학. 제2권, 65-84. 이대간호과학연구소.
- 이기영, 구혜영(1992). 전문직 취업어머니의 역할 갈등과 갈등 대처 전략. 한국 가정관리학회지, 10(2), 99-112.
- 이정희(1993). 취업모와 자녀간의 애착 민간성과 관련 변인간의 관계. 연세대학교대학원 박사학위논문.
- 이화자, 정향미, 안혜경(1996). 아동을 위한 건강 증진 행위에 관한 연구. 간호학회지. 26(2)
- 전보윤(1989). 어머니의 취업 유무에 따른 만족도가 아동 양육 역할 수행에 미치는 영향. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 전춘영(1984). 임상 간호원을 위한 실무 교육 과정으로서의 가족 계획.

- 정혜정(1985). 취업 어머니의 역할 갈등과 결혼 만족도에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 중앙일보(1994). 1월7일.
- 윤사순(1993). 동양사상과 한국사상. 서울 : 을유문화사.
- 이길자(1991). 일부지역 중년기여성의 자아개념과 우울 및 지각증상과의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이종경, 한애경(1996). 사회적 지지 및 자아존중감과 건강증진 행위와의 관계. 성인간호학회지, 8(1), 55-68.
- 전정자, 권영은(1994). 중년기 여성의 자아개념과 갱년기 증상과의 관계연구. 성인간호학회지, 6(1)
- 최명애(1995). 피로의 기전과 간호. 한국산업간호학회지, 2(2), 25-33.
- 한상복, 이무웅, 김광역(1992). 문화 인류학 개론. 서울 : 서울대 출판부.
- 홍문화(1990). 허준의 동의보감. 서울 : 등지
- Belloc, B. & Breslow, L.(1972). Relationships of physical health status and health practice. Preventive Medicine, 1, 409-421
- Colaizzi, P.(1978). Psychological Research as the Phenomenologist views it, in Valle Rs. King M(eds) : Existential Phenomenological Alternatives for Psychology. New York, Oxford University Press. 48-71.
- Laffrey, S. C.(1990). An Exploration of Adult Health-behaviors, Western Journal of Nursing Research, 12(4), 434-447
- Duffy, M. E.(1988). Detreminants of health promotion in midlife woman. N. R., 37(6). 358-362.
- Hart, L. K.(1978). Fatigue in the patients with multiple sclerosis, Reserch in nursing & health, 1(4), 147-157.
- Harris, D. M. & Guten, S.(1979). Health-protective behavior : An exploratory study. Journal of Health and social Behavior. 20. 17-29.
- Leninger, M. M.(1978). Caring. Journal of Nursing Administration, 16(1). 4
- Nevill, D. & Damico, s(1974). Role conflict in woman and a Function of Marital status. Human Relations, 28(5).
- Pender, N. J.(1982). Health promotion in nursing practice, Appleton-Century Crofts.
- Rhoten, D.(1982). Fatigue : It's physiological and psychological significance, Ergonomics, 11, 427-436.
- Spector, R. E.(1985). Cultural diversity in healty and illness(2nd Ed.), Appleton-Century Crofts.

Abstract

**Experience in Health Management
of Middle-aged Working
Women having Children**

Kim, Kyoung Seon*

According to industrialization the percentage of working women with children is on the continuous increase. There has been a growing concern over important health problems of middle-aged women, especially with working women. But we didn't know how to care of themselves yet even if it was important to find out that. So this research was an attempt to identify the nature of experience of their health management so that it is to be contributed to be knowledge development of women' health management strategy.

The phenomenological approach in qualitative studies was used to serve this purpose. Subjects were 10 middle-aged working women having children in well-being state.

The result of this study was as follows :

"Diet pattern" was to unbalanced and irregular but they tried to correct balanced and harmony dietary life.

"Exercise" was very simple and irregular. They have closed-minded of kinds of exercise.

"Controlling the environment and their minds" was to obtain emotional stability and be free from stress. They put emphasis on refraining from being overtiring and watching their condition carefully. They always tried to keep the peaceful mind.

"Reducing fatigue" was to be bathing, hot streamed-bath, finger pressure therapy, massage, singing, communication with others and maintenance of personal relationships.

"Identification of self-esteem" was very key point to maintain their health. Working regularly gave them to please and value of the life.

"Work oriented life pattern" was to be harm their health state so that it need to be available clinics to check up their health state after work.

The rest of this study showed that it need to be social support for working women to work with comfort.

Further study regarding working women engaging in the lower level is necessary.

Key concept : Health management,
middle-aged Working women

* Dept. of Nursing, Wonkwang Public Health College