

주요용어 : 중년기, 피로대처, 주관성

중년기 남성의 피로대처에 관한 주관성*

윤은자** · 류은정*** · 전미영*** · 황윤영****

I. 서 론

1. 연구의 필요성

피로가 오래 누적되면 생리적 변화를 일으켜 호흡수가 증가되고, 맥박 수 및 혈압도 상승되며, 백혈구 수 증가 등 자율신경 반응이 상승한다. 또한 심리적으로 매사에 불 만족감이나 진력감을 느끼게 하여 복잡한 일을 효과적으로 처리하지 못하게 되고 사소한 일에도 과도하게 예민해지는 경향이 있다. 그러나 일상의 생활에서 매일 발생한 피로를 그날그날 해결한다면 피로의 특징인 축적을 피할 수가 있어 융통방어선의 강화로 연결될 것이다 (Park, 1996).

그러나 대부분의 사람들은 피로를 당연하게 여기는 경향이 있어 이에 대한 주의를 고려하지 않으며 살아가고 있다. 또한 예전에는 피로 때문에 병원을 찾아가는 일은 거의 없었을 뿐만 아니라 해결되지 않는 만성피로 때문에 병원을 방문하여도 해결방안을 찾을 수 없었으며, 의사들의 관심을 끌지는 못하였었다.

의료에 대한 환자의 욕구가 증가함에 따라 피로를 주소로 내원하는 환자가 증가하는 추세이다. 피로는 미국

의 일차진료를 담당하는 외래에서 7번째로 흔한 증상이며(The National Ambulatory Medical Care Survey, 1975) 우리나라에서도 가정의학과 외래환자가 호소하는 6번째로 흔한 증상이라고 한다(Lee et al., 1992).

몇 년 전부터 의학계에서도 피로에 대한 관심을 보이면서 피로에 대한 연구에 주의를 기울여오고 있으며, 최근에는 만성피로증후군이라는 새로운 진단명이 의학계에서도 인정되고 있다. 그러나 피로는 일상생활의 능력을 저하시키며 질병을 유발하는 하나의 경고증상이므로 치료가 아닌 건강관리의 측면에서 조정되어야 한다. 따라서 건강관리에 책임을 맡고있는 간호사가 피로영역에서 담당할 수 있는 역할은 다양하다(Yang, 1995). 또한 피로는 질병의 전구인자(precursor)로써 질병으로부터 회복된 후에도 만성피로는 계속 되기도 하므로 피로에 대한 간호중재 방안 개발에 적극적으로 임해야 할 필요가 있다.

Piper(1987)에 의하면 간호에 있어서 피로에 대한 접근은 무엇보다도 주관적인 지각이 중요하다. 의학계의 연구들에서도 건강과 관련되는 증상인 피로는 임상검사 등을 통해 규명할 수 있기보다는 대상자가 인지하는 주

* 본 연구는 2001년도 건국대학교 학술진흥연구비 지원에 의해 수행되었음.

** 건국대학교 간호학과 부교수

*** 건국대학교 간호학과 조교수

**** 제주 한라대학 간호과 전임강사

투고일 2002년 7월 31일 심사외뢰일 2002년 8월 7일 심사완료일 2002년 11월 1일

관적인 측면에 초점을 두어야 함을 강조하고 있다(Kim, Yeun & Park, 1992; Kim, Na & Cho, 1992; Nelson, 1978). 또한 피로는 스트레스와 강한 관련성이 있어, 피로를 해결하기 위한 대상자들의 대응유형을 탐색해 볼 필요가 있다. 각 개인은 사물에 대한 주관적인 인식에 따라 서로 다르게 행동하므로, 대상자의 건강문제와 관련된 의사결정이나 생활 행태를 변경하는데 중요한 위치에 있는 간호사는 각 개인이 건강관리에 능동적으로 참여하는 신념과 건강문제를 관리하는 행위에 대한 주관적인 결정(개인의 판단)이 어떠한지에 대한 분명한 이해가 필요하다(Kim, 1998; Barbara, 1998).

그러므로 본 연구는 중년기 남성들이 효율적으로 피로를 해결할 수 있는 방안의 모색과 피로대처에 관련된 간호 중재 전략 개발을 위한 이론적 근거를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구는 Q 방법론을 이용해 중년기 남성의 피로 대처방법에 대한 주관적 인식구조 유형과 그 특성을 살펴봄으로써 일상생활에서 피로를 감소시키고 건강한 생활양식을 증진시킬 수 있는 프로그램 개발의 기초자료를 제시하는데 그 목적이 있다.

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 중년기 남성들의 피로 대처에 대한 주관적인 인식 구조를 유형화한다.
- 2) 중년기 남성들의 피로 대처에 대한 주관적인 인식의 유형별 특성을 확인하고 설명한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상(P-sample)

소 표본 이론(small-sample doctrine)에 근거하고 있는 Q 연구의 목적에 따라 연구 대상자 표본은 Thompson Schemata를 사용하여 의도적으로 선정하여 구성하였다. 즉, Thompson의 주장에 따라 연구 주제에 관해 특별한 흥미를 갖는 사람, 공평한 의견을 제시할

수 있는 사람, 권위자 또는 전문가, 일반적인 관심이 있는 사람, 정보가 어둡거나 흥미가 없는 사람 등으로 구성하였다. 따라서 본 연구의 P-sample은 40세 이상의 중년기 남성을 대상으로 하여 독립적인 일상생활 활동이 곤란한 정도의 심각한 질병을 가지고 있지 않으며 본 연구에 참여하기를 동의한 총 25명이었으며 직업에 있어서는 전문직 종사자, 종교인, 직장인, 자영업자 등 다양한 계층의 사람을 선정하였다.

2. Q-sample

연구진술문(Q-sample)의 선정은 다음의 절차를 통해 이루어졌다. 우선 성인을 대상으로 피로하다고 느낄 때의 대처방법에 대하여 개방형 질문과 서면조사 등을 행하였으며, 관련문헌 및 Kwon 등(1999)의 선행연구를 토대로 도출된 Q-concourse는 총 13개로 범주화되었고, 최종 선정된 진술문은 24개였다. 이와 같은 과정을 거쳐 만들어진 피로대처 진술문을 성인 4명에게 사전조사를 실시한 후, 본 연구대상자에게 맞도록 수정 보완하여 사용하였다<Table 5>.

3. Q-sorting

25명의 연구대상자(P-sample)에게 선정된 진술문이 적힌 24개의 Q카드를 주고 Q-sorting을 하도록 하였다.

이 과정은 자신의 견해와 가장 유사한 것(+4)에서부터 가장 차이가 있는 진술문(-4)을 분류하는 과정으로, 9점 척도 상에 분류하여 정규분포에 가깝도록 강제 분포시키는 Q-방법론의 원리에 따라 <Table 1>과 같이 시행하였다.

4. 자료분석

수집된 자료는 Q표본 분포도에서 가장 부정하는 경우(-4)를 1점으로 시작하여 가장 긍정하는 경우(+4)에 9점을 부여하여 점수화 하였다<Table 1>. 부여된 점수를 진술문 번호순으로 코딩하여 QUNAL pc program에

<Table 1> Q-sample Distribution

(N=24)

	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	+4
Amount of Cards	2	2	3	3	4	3	3	2	2
Score	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	extreme disagree			neutral			extreme agree		

의한 주 인자분석법(Principal Component Analysis)으로 처리하였다.

III. 연구 결과

1. 유형의 형성

유형 분석 시 아이겐 값 1.0 이상을 기준으로, 요인 수를 지적하지 않은 상태에서 시작하여 요인의 수를 다양하게 지정하였다. 각 요인 수로 산출된 결과들을 비교하는데 있어서 전체 변량에 대한 요인들의 설명변량을 고려하였고 최종분석을 통하여 3개의 유형을 선택하였다.

3개 유형의 아이겐 값과 유형의 변량은 <Table 2>와 같으며, 3개의 유형은 전체 변량의 51.77%를 설명하고 있다.

또한 3개 유형간의 상관관계는 <Table 3>과 같았다.

이들 3개 유형에 속한 대상자들은 각각 제1유형에 12명, 제2유형에 9명, 제3유형에 4명이었으며, 유형의 대표성을 갖는 인자가중치가 1.0이상인 대상자는 1유형에는 5명, 2유형에는 3명, 3유형에는 2명이 포함되어 있었다<Table 4>.

<Table 2> Eigen Value, Variance, and Percentage

	Type 1	Type 2	Type 3
eigen value	8.0186	3.2318	1.6924
total variance	.3207	.1293	.0677
cummulative percent	.3207	.4500	.5177

<Table 3> Correlation among three types

	Type 1	Type 2	Type 3
Type 1	1.000		
Type 2	.373	1.000	
Type 3	.435	.594	1.000

<Table 4> Characteristics and Factor Weight of Subjects

(n=25)

type	subject No.	f. weight	age	marital status	job	education	present dz.	health exam.
I	var 1	.5382	58	m	agriculture	undergraduate	none	none
	var 3	1.3388	46	m	self-business	high school	none	none
	var 4	1.0707	44	m	office worker	undergraduate	none	none
	var 6	.8076	46	m	profession	undergraduate	none	within 2yrs
	var 7	.7761	50	m	technician	high school	h.lipidemia	within 1yr
	var 9	1.1599	44	m	technician	high school	h.lipidemia asthma	within 1yr
	var 11	3.5388	51	m	self-business	high school	Ht. D.M.	within 1yr
	var 16	1.7100	50	m	teacher	undergraduate	Ht., h.lipidemia asthma	within 1yr
	var 17	.7504	49	m	technician	high school	none	none
	var 20	.8704	47	m	technician	undergraduate	none	within 1yr
II	var 22	.9105	50	m	profession	undergraduate	none	within 1yr
	var 25	.3744	53	m	profession	graduate	none	within 1yr
	var 5	1.9111	44	m	teacher	undergraduate	none	within 1yr
	var 8	.8179	49	m	self-business	undergraduate	Ht.	within 1yr
	var 10	.7314	45	m	self-business	high school	none	none
	var 12	.8723	49	m	self-business	high school	none	2yrs ago
	var 13	1.4066	54	m	self-business	undergraduate	D.M., hepatic dz.	within 1yr
	var 14	.3078	48	m	self-business	undergraduate	hepatic dz.	none
	var 15	.8220	48	m	office worker	undergraduate	none	none
	var 18	.9259	41	m	profession	graduate	none	within 2yrs
III	var 24	1.2079	41	m	profession	graduate	none	within 2yrs
	var 2	.5947	52	m	self-business	high school	D.M.	within 1yr
	var 19	1.3082	42	m	office worker	graduate	none	within 2yrs
	var 21	.5223	56	un m.	profession	graduate	none	within 1yr
	var 23	2.0361	53	m	profession	undergraduate	none	within 1yr

Note: m: married, un m.: un married, Ht.: hypertension, D.M.: diabetes mellitus

<Table 5> Q-statements and Z-scores among Types

Q-statement	Type No. of Type	Typal array Z's		
		1	2	3
		12	9	4
1. Get enough sleep.		22	1.8	2.1
2. Exercise		.7	-4	2.1
3. Take a vacation or go on a drive		-9	-5	.3
4. Take vitamin or fatigue reliever.		.1	1.0	-8
5. Eat deer antlers or herbal medicine.		-3	-5	-5
6. Eat health supplementer product		-2	.0	-4
7. Eat enough fresh vegetable and fruit.		-2	1.1	.5
8. Eat protein or high-calory food.		-4	.3	.4
9. Drink tea or warm beverage.		.3	1.0	.1
10. Drink alcohol or smoke cigarette.		1.4	-1.8	-2.0
11. Watch TV or video.		.9	.1	-5
12. Take rest with comfortable mind.		1.6	2.0	1.0
13. Chat with someone close.		-7	-2	.3
14. Do Meditate, abdomen breath, or yoga.		-1.2	-2	-4
15. Sit around alone		.6	.5	.4
16. Take hot bath.		1.5	.2	1.1
17. Take chinese needle, buhwang, massage.		-1.8	-8	-8
18. Reduce activity rate.		.0	.8	.6
19. Postpone work on hand		.0	-1	.3
20. Delegate work to other person.		-3	-6	-5
21. Buy merchant from market or department store.		-1.3	-1.3	-9
22. Live religious life.		-1.5	.6	-1.0
23. Sing or Dance		-5	-1.2	.3
24. Play computer game.		.1	-2.0	-1.9

2. 유형별 특성

1) TYPE 1: 정적 활동 지향형

제 1유형은 충분한 수면이나 편한 마음의 휴식 또는 목욕 등 다소 전통적이고 일반적인 방법으로 피로에 대처하는 사람들이다<Table 6>. 또 전술한 방법 이외에 술을 마시거나 담배를 피워 피로를 이겨내고자 한다. 이 유형을 대표하는 사람들은 '피로를 푸는 방법으로 잠을 자는 것 이상 없으며, 자고 나면 원기가 회복된다', '목욕

으로 마음을 안정시킨다', 등으로 그 이유를 진술하였다. 특히 제 1유형이 강한 긍정적 동의를 나타낸 항목 중 '술을 마시거나 담배를 피운다'는 다른 유형과 두드러진 차이를 보이는 것으로 나타났으며<Table 7>, 이 외에도 '컴퓨터 게임을 한다', 'TV나 영화, 비디오를 본다'에 긍정적인 견해표명이 다른 유형과의 차이로 나타났다.

반면 수지침, 부황, 안마 등을 받거나, 명상, 단전호흡, 요가 등의 방법으로 피로에 대처하는 것에는 반대하며 물건을 사는 것, 또 믿음생활로 피로에 대처하는 것

<Table 6> Descending array of Z-scores and item descriptions for Type I

Q-statements	Z-score
1. Get enough sleep.	2.19
12. Take rest with comfortable mind.	1.59
16. Take hot bath.	1.54
10. Drink alcohol or smoke cigarette.	1.39
14. Do Meditate, abdomen breath, or yoga.	-1.21
21. Buy merchant from market or department store.	-1.30
22. Live religious life.	-1.50
17. Take chinese needle, buhwang, massage.	-1.80

<Table 7> Type I items and Z-scores greater or less than all others

Q-statements	Z-score	Average	Difference
10. Drink alcohol or smoke cigarette.	1.359	-1.898	3.257
24. Play computer game.	.056	-1.923	1.979
11. Watch TV or video.	.885	-.193	1.078
17. Take chinese needle, buhwang, massage.	-1.795	-.783	-1.012
22. Live religious life.	-1.529	-.200	-1.329

등도 반대한다. 그 이유로는 '수지침, 부황, 안마 등은 시간 낭비일 뿐 효능을 확신할 수 없으며 몸에 자극이 남는 것이 싫다', '몸이 피곤할 때는 시장이나 백화점뿐만 아니라 다른 곳에 다니기 싫어진다', '종교가 없다' 등을 들었다. 특히 '믿음생활을 한다', '수지침, 부황, 안마 등을 받는다' 등에 강하게 반대하는 견해표명은 다른 유형과 두드러진 차이를 보이는 것으로 나타났다.

결국 제 1 유형은 잠이나 휴식, 목욕 등 일반적인 피로대처의 방법 이외에 술, 담배 등의 기호품, 그리고 TV, 영화, 비디오 시청, 컴퓨터 게임 등의 오락적인 방법으로 피로를 풀어보고자 하며, 수지침, 부황, 안마 등의 대체 의학적 또는 한의학적인 방법이나 종교생활에 대해서는 반대입장을 나타내는 유형의 사람들로 사료된다.

2) TYPE 2: 안위 활동 지향형

제 2 유형은 충분한 잠과 편안한 휴식 이외에 신선한 야채나 과일, 비타민, 피로회복제를 먹는 방법으로 피로에 대처하고자 하는 사람들이다<Table 8>. 편안한 마음으로 휴식을 취하고, 잠을 충분히 자는 것으로 피로를 회복하고자 하는 것은 제 1 유형과 다르지 않으나, 이외 오락적인 방법을 선호했던 제 1 유형과 달리, 이들은 신선한 야채나 과일, 비타민, 피로회복제 등을 선호한다. 이들은 '움직임을 줄이고 편안하게 휴식을 취하는 것이 피로회복에 큰 효과를 가져온다', '편안한 휴식이 피로회복에 최고', '믿음생활을 통해 즐거움을 증대시키고 이것이 곧 피로회복이다', '신선한 야채나 과일은 쉽게 접할

수 있으며 피로회복에 좋다' 등을 그 이유로 진술했다.

반면 이 유형은 노래를 하거나 춤을 추는 것, 시장이나 백화점에 가서 물건을 사는 것으로 피로회복을 시도 하는데 반대하며, 제 1 유형이 피로회복의 방법으로 긍정적인 입장을 보였던 술·담배, 컴퓨터 게임 등에 강하게 반대하는 입장을 나타냈다. 그 이유로는 '술, 담배, 노래, 춤 등의 잡기는 오히려 정신적, 육체적 피로를 가중시킨다', '운동이나 여행, 드라이브 등은 신경이 더 쓰이고 피로를 가중시킨다' 등을 이유로 진술했다.

또한 다른 유형과 두드러진 차이를 보이는 진술문들을 확인해 봄으로써 제 2 유형의 특성을 보다 명확히 알 수 있는데<Table 9>, 제 1 유형이 다른 유형에 비해 두드러지게 반대하는 것으로 나타났던 '믿음 생활을 한다'에 강하게 긍정하는 입장을 보여주는 한편, 제 1 유형이 다른 유형에 비해 강하게 긍정했던 컴퓨터 게임 등에 반대하며, 이외에도 노래하거나 춤추는 것, 운동을 하는 것 등에 다른 유형보다 두드러지게 반대하는 것으로 나타났다.

특히 이들 유형의 직업이 다른 유형에 비해 자영업이 많은 점을 고려해 볼 때, 정신 심리적인 스트레스와 피로를 유발하는 원인이나 상황을 종교에 의지하여 승화시키는 대처방법을 선호하는 사람들로 사료된다.

따라서 제 2 유형은 움직임을 줄이고 잠이나 휴식을 취하는 다소 안정적인 방법, 또 신선한 야채, 과일, 비타민, 피로회복제 등 피로회복의 자원을 외부에서 체내로 유입하는 방법을 선호하며, 반면 체내의 것을 밖으로 내어놓는 것, 또는 움직임이 동반되는 것으로서의 목욕이

<Table 8> Descending array of Z-scores and item descriptions for Type II

Q-statements	Z-score
12. Take rest with comfortable mind.	2.05
1. Get enough sleep.	1.79
7. Eat enough fresh vegetable and fruit.	1.10
4. Take vitamin or fatigue reliever.	1.00
23. Sing or Dance	-1.21
21. Buy merchant from market or department store	-1.26
10. Drink alcohol or smoke cigarette.	-1.83
24. Play computer game.	-1.95

<Table 9> Type II items and Z-scores greater or less than all others

	Q-statements	Z-score	Average	Difference
22.	Live religious life	.630	-1.280	1.909
4.	Take vitamin or fatigue reliever	1.003	-.351	1.355
24.	Play computer game	-1.952	-.919	-1.033
23.	Sing or Dance	-1.208	-.114	-1.094
16.	Take hot bath	.229	1.341	-1.112
2.	Exercise.	-.437	1.386	-1.822

나 운동, 노래, 춤, 그리고 신변잡기적인 오락에는 반대하는 하는 사람들로 보인다.

3) TYPE 3: 동적 활동 지향형

제 3 유형은 충분한 잠과 편안한 마음으로 휴식하는 것 이외에 운동을 통해 피로를 회복할 수 있다고 생각하는 사람들이다<Table 10>. 또 이들은 땀을 흘리며 목욕을 하는 것으로도 피로회복을 할 수 있다고 생각한다. 그 이유로는 '등산 등으로 땀을 내면 혈액순환에 좋다', '운동을 하면 마음과 몸이 상쾌해지고 나른함이 떨어져 피곤하다' 등을 들었다. 다른 유형과 두드러지게 긍정하는 진술문들도 운동, 노래와 춤, 여행이나 드라이브 등으로 이들이 다른 유형에 비해 활동 지향적인 방법으로 피로에 대처하고자 하는 유형임을 알 수 있다.

반면, 술·담배, 컴퓨터 게임, 민음생활 등을 통해 피로회복을 할 수 있다는 입장에는 강하게 반대하며, '술·담배는 건강에 해롭다', '컴퓨터에 취미가 없다', '노래나 춤을 좋아하지 않는다' 등을 그 이유로 들었다. 이 중 '술을 마시거나 담배를 피운다'에 대해서는 다른 유형보다도 두드러지게 반대하는 입장을 나타내었으며, 이 외에도 TV나 영화, 비디오를 보는 것, 또 비타민이나 피로회복제를 복용하는 것 등도 다른 유형에 비해 강하게 반대하는 견해를 표명하는 것으로 나타났다<Table 11>.

이와 같은 사실을 미루어보아, 제 3 유형은 잠과 휴식으로 피로에 대처하고자 하는 태도는 타 유형과 차이가 없으나 신변잡기적인 오락이나 술·담배 등의 기호품을

선호하던 제 1 유형과는 달리 이들 요소가 오히려 건강을 해치고 피로를 가중시킨다고 하였다. 또한 민음생활과 피로회복 물질의 복용 등에 동의하고 동적인 움직임에 반대했던 제 2 유형과도 뚜렷한 차이를 보여 운동이나 여행, 춤, 땀을 내며 하는 목욕 등 동적인 움직임, 몸안의 것을 밖으로 내어놓는 것으로 피로에 대처하려는 동적 활동 지향적인 특성이 두드러진다. 이러한 특성은 이들 유형의 연령분포가 타 유형에 비해 중년기 후반인 50대의 차지 비율이 높다는 데에도 기인하는 것으로 생각된다.

<Table 10> Descending array of Z-scores and item descriptions for Type III

Q-statements	Z-score
1. Get enough sleep.	2.10
2. Exercise.	2.10
16. Take hot bath.	1.14
12. Take rest with comfortable mind.	1.02
22. Live religious life.	-1.03
24. Play computer game.	-1.89
10. Drink alcohol or smoke cigarette.	-1.96

3. 유형간 공통견해

앞서 살펴본 바와 같이 3개의 유형은 각 유형간에 어느 정도의 공통점을 가지고 있으면서 동시에 각기 뚜렷한 특성을 지니고 있다. 유형간 공통견해로 일치된 항목이 단 하나의 진술문뿐이라는 사실이 각 유형이 각기 독

<Table 11> Type III items and Z-scores greater or less than all others

	Q-statements	Z-score	Average	Difference
2.	Exercise.	2.105	.115	1.990
23.	Sing or Dance.	.261	-.848	1.110
3.	Take a vacation or go on a drive.	.309	-.693	1.001
11.	Watch TV or video.	-.528	.513	-1.041
4.	Take vitamin or fatigue reliever.	-.756	.528	-1.284
10.	Drink alcohol or smoke cigarette.	-1.964	-.236	-1.728

특한 특성을 지니고 있으며 다른 유형과 뚜렷이 차별화된다는 점을 뒷받침한다<Table 12>.

제 1 유형이 긍정적 동의를 나타내는 진술문으로 일치된 항목은 '잠을 충분히 잔다'였다. 이는 신변잡기와 오락, 기호품을 선호하는 제 1 유형, 안정적인 방법을 선호하는 제 2 유형, 그리고 활동 지향적인 제 3 유형 모두가 피로에 대처하는 가장 기본적인 방법으로 충분한 수면을 취하는 데 동의하는 것으로 설명할 수 있겠다.

<Table 12> Consensus items and average Z-scores

Q-statements	Z-score
1. Get enough sleep.	2.03
21. Buy merchant from market or department store.	-1.14

IV. 논 의

본 연구를 통하여 우리나라 중년기 남성들의 피로대처에 대한 주관적 인식구조는 3가지로 유형화됨을 발견할 수 있었다.

제 1 유형은 피로에 대처하는 방법으로 충분한 수면과 편안한 휴식을 취함은 물론, 이외에도 컴퓨터 게임, TV나 영화, 비디오 시청 등 신변잡기적인 오락으로 피로를 극복하려는 성향이 있으며, 건강에 해롭고 피로회복에도 부정적인 영향을 미치는 술·담배 등을 오히려 피로의 대처방법으로 사용하는 유형이었다. 이들은 부황 등의 한의학적인 방법이나, 명상, 수지침, 안마 등의 대체의학적인 방법들이 피로회복에 미치는 효과를 신뢰하지 않으며, 종교적인 방법으로 피로를 회복하려하는 데에도 반대한다. 음주를 하는 경우가 음주를 하지 않는 경우보다 더 피로하다고 한 Kim & Kim(1986)의 연구 결과를 생각할 때, 이 유형의 피로대처 방법에는 다소 부정적인 측면이 있는 것으로 판단된다. 또 흡연이 에너지 정도와 정적 상관관계를 보여 흡연을 할수록 일시적으로 에너지 정도가 높게 나타난다는 보고(Byun & Park, 2001)도 있기는 하나, 여러 연구결과들이 주장하고 있는 관점을 통해 볼 때, 음주와 흡연은 건강에 이롭지 않은 행위임이 분명하다. 또 생활양식 중 수면방해가 있는 경우와 수면 중 깨는 횟수가 많은 경우에 그렇지 않은 경우보다 피로정도가 높으며, 수면의 질이 높을수록 피로가 적어진다는 선행연구(Oh, 1990; Byun &

Park, 2001)결과를 생각할 때, 충분한 수면을 취한다는 항목은 피로에 대한 대처기전으로 적절한 것으로 판단된다. 그러나 TV, 영화, 비디오 시청, 컴퓨터 게임 등이 대개의 경우에 수면과 휴식을 방해하는 매체로 알려지고 있는 현실을 감안한다면, 이들 방법은 오히려 피로를 초래하거나 가중시킬 것이다. 따라서 이들 유형에게는 일시적인 오락적 요소가 가미된 간호중재가 필요할 것으로 생각되며 이러한 요소를 피로대처의 일 방법으로 사용하되, 오히려 피로를 가중시키지 않도록 적절한 활용과 관련된 건강생활교육도 뒷받침되어야 할 것이다.

제 2 유형은 충분한 수면과 편안한 휴식 이외에, 신선한 야채와 과일, 비타민과 피로회복제 등 피로회복에 도움이 되는 식품과 약제를 복용하는 것으로 피로에 대처하고자 한다. 또 믿음생활을 하는 것이 피로대처에 도움이 되는 것으로 인식한다. 반면 제 1 유형이 선호하는 방법이었던 술·담배, 신변잡기 오락 등에는 반대하고 있으며 운동이나 여행 등의 활동으로 피로에 대처하려하는 제 3 유형과 달리 운동으로 피로를 회복하고자 하는데 반대입장을 나타내고 있어, 다른 유형에 비해 다소 안정적인 방법을 선호하는 유형으로 사료된다. 충분한 수면과 편안한 휴식 등 피로에 대한 기본적인 대처방법으로 선호되는 방법 이외에 신선한 야채와 과일, 또 비타민 등을 복용하는 것은 피로회복에 실제적으로 도움을 주고 또 건강을 유지·증진하는 데도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다. 그러나 지나친 휴식이나 정적 근육운동(static exercise)이 동적 근육운동(dynamic exercise) 보다 빨리 피로를 초래한다거나(Rose et al., 1978) 규칙적인 운동이 오히려 피로를 감소시킨다는 사실(Youn et al., 1999)을 감안할 때, 너무 움직임 제한하고 기피하는 것보다는 피로의 정도에 따라 적절한 강도와 양의 운동을 하는 것이 오히려 피로회복에 도움이 된다는 것을 인식시킬 필요가 있을 것으로 판단된다.

또한 이들이 타 유형에 비해 선호하거나 복용하는 비타민, 피로회복제에 대해서도 남용이나 오용의 문제가 발생하지 않도록 충분한 지식을 지닐 수 있는 교육을 할 필요가 있을 것이다.

제 3 유형은 충분한 수면과 편안한 휴식 이외에 운동을 통해 피로를 회복하고자 하는 유형이다. 이들은 운동과 여행, 드라이브, 노래, 춤 등의 동적 활동으로 피로에 대처하는 데 동의하는 반면, 1유형이 선호하던 술·담배, TV, 영화, 비디오, 컴퓨터 게임, 그리고 2 유형이 선호하던 비타민이나 피로회복제 복용 등의 피로대처 방

법에 반대한다. 운동을 전혀 하지 않는 경우보다 규칙적인 운동을 한 경우와 불규칙적일지라도 운동을 한 경우에 피로정도가 낮다는 선행연구 결과(Kim, W. S. et al., 1992; Lee et al., 1994; Libbus, 1995)들을 고려할 때, 이 유형의 피로 대처 기전은 긍정적으로 평가되는 한편 건강의 유지·증진에도 바람직한 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다. 운동은 환경변화에 적응하며 생명을 유지하고 활동하는데 기초가 되는 신체적 능력을 강화시키는 방법이다. 이러한 활동과 운동은 순환 및 호흡기능, 대사기능향진, 골격근의 생화학적 변화와 정신적 효과 등으로 질병과 손상을 예방할 수 있다(Yang, 1996). 따라서 이들 유형의 대상자들은 현재의 피로대처 행위를 지지·강화하는 중재가 필요할 것으로 생각된다.

본 연구결과, 세 유형이 모두 동의하는 피로의 대처 방법은 '잠을 충분히 잔다'로 나타났다. 수면하는 동안 인체의 정기가 내장을 보호하여 기혈의 유동이 완만하고 체온이 하락하여 대사도 늦어진다. 수면을 통해서 사람의 정(精) 기(氣) 신(神)이 보존되고 보충되어, 오장이 휴식할 수 있게 하고 음양이 조화를 이루므로, 이로써 균형상태로 회복되는 것이다. 그러므로 수면은 피로를 해소하고 체력을 회복시키는 주요형식이며 각종 생리기능을 조절하고 신경계를 안정시켜 평형을 유지하는 중요한 수단이다(Shin, 1999). 선행된 여러 연구들이 각기 상이한 결과를 나타내고 있기도 하나, 피로는 수면에 의해 제거되고 수면 부족은 피로를 야기하며 피로는 수면을 자극할 수 있다(Donaldson, 1975)는 점을 고려한다면, 수면시간과 수면의 질이 모두 피로에 영향을 미치게 되므로 우리나라의 중년기 남성들은 당연히 가장 자연스러운 피로대처 방법을 선호하고 있다고 하겠다.

한편, 세 유형이 모두 반대하는 피로대처 방법은 '시장이나 백화점에 가서 물건을 산다'로 나타났는데, 이는 본 연구의 대상자들이 모두 중년기 남성으로, 여성에 비해 쇼핑이나 백화점이라는 특수한 환경을 선호하지 않는 것에 기인한 결과일 수도 있을 것으로 판단된다. 전신적 피로와 가장 관련이 높은 것은 신경 감각적 피로이며 다음이 정신적 피로 그리고 신체적 피로의 순으로 보고된 연구결과(Chung, 1987)에 비추어 본다면, 세 개 유형이 적극적으로 반대하는 본 대처방법은 오히려 전신적 피로를 높이는 요소가 모두 포함되어 있으므로 피로의 유발요인으로 볼 수도 있음을 고려해야 하겠다. 그러나 연구대상에 따른 상이한 결과일 수도 있으므로 향후 대상자를 달리하여 연구해 볼 필요가 있다고 본다.

우리나라 중년기 남성은 건강생활양식의 실천 정도가 여성에 비해 훨씬 낮다. 이는 남성의 경우 흡연률과 음주율이 여성에 비해 높고, 여자의 사회활동 빈도가 증가하였다고는 하나 남성에 비해 그 정도가 미미한 수준에 기인한다고 본다. 더욱이 중년의 남성들은 바쁜 사회활동으로 인해 수면시간이 부족하며 건강에 부정적 영향을 미치는 커피와 청량음료 등을 섭취할 기회가 많아 여자보다 상대적으로 피로를 많이 느낀다. 그러므로 본 연구를 통해 확인된 우리나라 중년 남성들의 피로 대처에 대한 주관적 인식구조를 근거로 피로대처 유형별로 적합한 간호중재를 제공할 수 있을 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 우리나라 중년기 남성의 피로대처에 대한 주관적인 인식구조를 유형화하고, 각 유형별 특성을 확인하고 설명하는 과정을 통해 효율적으로 피로를 해결할 수 있는 방안의 모색 및 피로대처와 관련된 간호중재 전략을 개발하는데 이론적 근거를 제공할 목적으로 수행하였다.

이를 위해 40세 이상의 중년기 남성 25명을 연구대상자로 하였으며, 이들은 24개 Q-표본 진술문을 9점 척도 상에 자신의 의견과 일치정도에 따라 강제분포 하도록 하였다. 수집된 자료는 QUNAL pc program에 의한 주인자 분석법(Principal Component Analysis)으로 처리하였다. 연구의 결과 우리나라 중년기 남성들의 피로대처에 대한 주관적 인식구조는 3개의 유형으로 발견되었다.

제 1 유형은 정적활동 지향형으로 충분한 수면과 편안한 휴식 이외에 술·담배 등의 기호품과 컴퓨터 게임 등 신변잡거적 오락으로 피로에 대처하고자 하는 사람들이다. 제 2 유형은 안정활동 지향형으로 수면과 휴식 이외에, 피로회복에 도움을 주는 음식이나 약물을 복용하고, 가능한 한 움직임을 줄이고 신앙생활 등의 안정적인 방법으로 피로에 대처하고자 하는 사람들이다. 제 3 유형은 동적 활동 지향형으로 운동요법을 가장 선호하는 사람들이며 수면과 휴식 이외에 여행이나 춤·노래 등으로 피로에 대처하고자 하는 사람들이다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

1. 본 연구에서 확인된 자료를 기반으로 하여, 우리나라 중년기 남성들의 피로대처 방법의 유형을 사정하여 각 유형별로 적절한 중재방안을 제공해야 할 것이다.

2. 본 연구에서 확인된 우리나라 중년기 남성들의 피로 대처 방법이 그들의 건강상태에 미치는 영향을 실제적으로 확인하는 양적 연구가 필요하다.

References

- Barbara, F. P., Suzanne, L. D., Marylin, J. D., Marisa, C. W., Robert, E. S., & Steven, M. P. (1998). The Revised Piper Fatigue Scale: Psychometric Evaluation in Women With Breast Cancer, *Oncology Nursing Forum*, 25(4), 677-684.
- Berrios, G. E. (1990). Feelings of Fatigue and Psychopathology: A Conceptual History. *Comprehensive Psychiatry*, 31(2), 140-151.
- Byun, Y. S., & Park, M. S. (2001). Chronic fatigue and related factors in adults. *Journal of Korean Academy of Fundamental Nursing*, 8(3), 302-313.
- Chung, S. T. (1987). *Experimental study of measurement and judgement for fatigue*, Kyunghee University Doctoral Dissertation.
- Donaldson, S. (1975). Effect of Noise on Fatigue in Health Middle-Aged Adults. *Community Nursing Research*, 8, 35-40.
- Kwon, Y. E., Chung, Y., Lee, S. E. (1999). A study on copying type of fatigue in adults. *Journal of KSSSS*, 4, 140-157.
- Kim, O. S. (1998). *A perception of control behaviors of fatigue in Middle-aged adults*. Kyungbook National University Doctoral Dissertation.
- Kim, S. H., Yeun, J. H., Park, H. S. (1992). A study on the relationship between fatigue and stress. *J Korean Acad Fam Med*, 13(3), 226-232.
- Kim, W. S., Na, M. N., Cho, J. J. (1992). A study of the fatigue in health examination visitors. *J Korean Acad Fam Med*, 13(3), 233-239.
- Kim, Y. B., & Kim, B. W. (1986). A statistical study on the causative of chronic fatigue among workers. *Chonam Med J*, 23(4), 605-617.
- Kim, Y. H. (1997). A Study on the Relations between Health Conception, Benign Prostatic Hyperplasia Symptoms and Quality of Life of Mid-aged Men. *Korean Nurse*, 36(5), 41-44.
- Lee, K. A., Lentz, M. J., Taylor, D. L., Mitchell, E. S., & Woods, N. F. (1994). Fatigue as a response to environmental demands in women's lives. *J of Nur Scholarship*, 36(2), 149-154.
- Lee, S. R., et al. (1992). Analysis of the Ambulatory medical Care According to the ICPC Method. *J Korean Acad Fam Med*, 13, 264-282.
- Libbus, M. K., Baker, J. L., Osgood, J. M., Phillips, T. C. & Valentine, D. M. (1995). Persistent fatigue in well women. *Women & Health*, 23(1), 57-72.
- Nelson, E., Kirk, J., & Mcilu, G. (1978). Chief complaint fatigue: a longitudinal study from the pateint's perspective. *Fam Pract Res J*, 6, 175-188.
- NSO (2000). '99 *Death cause statistics*. www.nso.go.kr
- Oh, M. K. (1990). Evaluation of the chronic fatigue of periodic health examination visitors. *Fam Phy*, 11(4), 12-19.
- Park, H. S. (1996). A Concept Analysis of Fatigue, *Journal of Pusan Medical College*, 36(2), 479-489.
- Piper, B. F., Lindsey, A. M., & Dodd, M. J. (1987). Fatigue Mechanism in cancer patients-Developing Nursing Theory, *Oncology Nursing Forum*, 14(6), 17-23
- Rose, E. A., et al. (1978). Understanding Postoperative Fatigue. *Sur. Gynecol. Obst.*, 147, 97-102.
- Shin, Y. C. (1999). *Chinese medicine KiGong(氣功) clinic*, seoul: book club.
- Yang K. H. (1995). A Conceptual Analysis to Fatigue. *Journal of Korean Academy of Adult*

Nursing, 7(2), 270-278.

Yang, K. H. (1996). *A Study on Modeling for Fatigue in Middle-Aged Women*. ChungAng University Doctoral Dissertation.

Yeun, E. J. (1999). A study on the relations of the psychosocial well-being, perceived health status and Health promoting lifestyle practices of middle-aged adults. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 29(4), 977-990.

Youn, B. B., Lee, K. S., Kang, H. C., & Shin, K. K. (1999). An analysis of fatigue among outpatients, *J of Korean Acad Fam Med*, 17(1), 42-53.

- Abstract -

Subjectivity on Coping with Fatigue among Middle-aged Men*

Yeun, Eun-Ja** · Ryu, Eun-Jung***
Chon, Mi-Young*** · Hwang, Yun-Young****

Purpose: The purpose of this study is to identify factors that affect coping with fatigue in middle-aged men according to Q-methodology

and to provide basic strategies for health promotion.

Method: 25 subjects in Seoul, Incheon, Chung-buk classified 24 selected Q-statements in to 9 points standard. The collected data were analyzed by using a QUNAL pc program.

Result: Principal component analysis identified 3 types of coping with fatigue among middle-aged Korean men. 1st Type : Coping with fatigue through various kinds of game, using alcohol, smoking cigarette other than rest and sleep. 2nd Type : Coping with fatigue through rest and sleep, taking medicine or food which helps relieving fatigue. 3rd Type : Coping with fatigue through activities such as sports or trip other than sleep.

Conclusion: We have found how Korean middle-aged men cope against fatigue through this research. To setup and apply different nursing intervention on each type based on this result is needed.

Key words : Middle age, Coping behavior,
Fatigue

* Supported by a grant from Konkuk University, 2001.

** First author, Associate professor, Dept. of Nursing, Konkuk University(eunice@kku.ac.kr)

*** Assistant professor, Dept. of Nursing, Konkuk University

**** Fulltime lecturer, Cheju Halla College