

한국 중년 여성의 운동 생활문화에 관한 탐색적 연구 - Q 방법론적 접근 -*

윤 은 자** · 류 은 정***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

바야흐로 여성들의 사회활동에 관한 참여율이 급증함에 따라 여성의 건강과 운동에 대한 인식의 변화와 함께, 중년기에 접어드는 여성들에게 노화방지와 건강증진을 위한 다각적인 대책이 요구되고 있다. 그러나 서구와 달리 동양사상이 바탕이 된 유교문화권에서 한국의 중년기 여성들은 효(孝)사상과 개인보다는 가족간 조화나 책임감 등이 우선 시 되므로, 자신의 건강관련 문제는 가족의 건강문제에 밀려 뒷전으로 처지는 경우가 많다. 이미 1994년 세계 여성건강회의에서는 모든 연령층에 있는 여성에게 질병과 사망을 초래하는 현저한 위험요인과 생애주기에 걸쳐 나타나는 건강문제들의 공통적 요인 등을 여성건강문제의 지표기준으로 제시하면서, 이러한 기준을 충족시키는 여성건강문제로 영양, 생식건강, 폭력에 의해 발생하는 건강문제, 노령화에 따른 건강문제, 생활형태와 관련된 건강문제 및 노동환경으로 합의한 바 있다(Wasaha & Angelopoulos, 1996). 그러므로 여성건강 문제의 본질은 여성 개인이 영위하고 있는 삶의 전체 맥락에서 질병이나 자녀출산 기능을 넘어서서 여성

의 삶 전체와 관련이 있다고 본다. 특히 여성의 건강관리는 개인적인 면에서만뿐만 아니라 가족전체의 건강을 추구하는 점에서도 매우 중요하며 건강한 여성의 모습은 한 가정의 건강수준을 대변하는 척도가 된다고 할 수 있겠다. 따라서 중년여성들의 건강을 유지 및 증진하기 위해서는 적당한 운동과 영양관리, 스트레스의 해소, 충분한 휴식과 수면 등이 필요한데, 이 중 우리 나라 여성에게 현실적으로 가장 필요한 것이 운동이다(Yeun, 1999). 규칙적인 운동이 성인병을 예방하고 건강을 증진시킬 수 있다는 과학적·경험적 인식에도 불구하고 우리 나라 성인의 약 70%는 운동을 거의 하지 않거나 불규칙하게 운동을 하고 있는 것으로 알려져 있다(Korean Society of Sport Science, 1988). 오늘날 흔히 발생하는 만성질환은 개인의 생활양식과 직접적인 관련이 있으며 지속적인 건강생활양식은 건강증진, 질병예방 및 건강유지에 중요하다(Ministry of Health Welfare, 1997; Walker et al., 1988). 최근 증가추세에 있는 성인병의 중요한 원인들 중 하나가 지속적인 운동 부족이며, 이러한 운동 부족이 만성질환과 명백하게 관련이 있다는 것은 이미 많은 연구들에서 입증되었다(Chung, 1998; Chung & Park, 1998; Elrick, 1996; Jones & Eaton, 1995; Kim, 2002; Lisa, 2000; Shirley,

* 본 연구는 2001년 태평양장학문화재단의 연구비 지원에 의한 논문임.

** 건국대학교 의과대학 간호학과 부교수

*** 건국대학교 의과대학 간호학과 조교수

투고일 2002년 8월 27일 심사위원회일 2002년 9월 2일 심사완료일 2003년 2월 28일

Cornelia, Frederic & Gordon, 1998). 운동은 신체에 대한 자극이며, 이러한 자극에 대해 신체는 반응을 나타낸다. 반응현상으로서 인체는 운동 수행에 필요한 에너지 공급을 위해 당질과 지방을 에너지원으로 사용하게 되므로 당과 지질대사가 증진되며, 운동근에 필요한 산소와 영양소를 공급해주고 대사결과 생산된 이산화탄소와 노폐물을 제거하기 위해 심폐기능이 향진된다(Kim, 1986; Brehm, 1988; Shephard, 1982). 이러한 생리적인 효과 이외에도 스트레스가 감소되고, 자신감이 향상되어 면역기능이 증진되며, 넓은 대인관계로 사회성이 고취될 뿐만 아니라 삶의 질을 향상시키는 등 여러 가지 효과를 갖고 있다(Kim et al., 1995). 따라서 이러한 효과를 높이기 위해서는 중년기 여성들의 개인차를 고려하여 합리적이고 적절한 운동치료 방법을 알려주어야 하며 이를 토대로 여성 자신의 건강증진과 삶의 질 향상을 위해 행동을 변화하도록 격려하고 도움을 주는 중재전략이 필요하다. 그러나 우리 나라의 경우 중년여성을 대상으로 건강증진을 위한 성인병 예방과 치료에 대한 일반적인 방향만 제시해 주고 있을 뿐 개인이 동기화 되어 실천할 수 있는 운동요법 실시여부와 관련된 연구결과는 미흡하다.

이에 따라 본 연구에서는 개인이 지닌 사물에 관한 개인 내(intrapersonal)적인 주관성을 가장 잘 드러내는 연구방법인 Q-방법론을 적용하여 한국 여성의 건강증진을 위한 활성화 방안으로서 중년기 여성의 운동 생활 문화에 대한 주관적 구조 유형과 그 특성을 살펴봄으로써 일상생활에서의 건강한 생활습관을 유도하여 궁극적으로 여성의 건강한 생활문화 창출을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 Q 방법론을 이용하여 한국 여성의 운동 생활 문화에 대한 주관적 구조 유형과 그 특성을 규명하고자 하며 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 1) 한국 중년기 여성의 운동에 대한 주관성을 유형화한다.
- 2) 한국 중년기 여성의 운동에 대한 유형별 특성과의 차이점을 확인하고 설명한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상(P-sample)

Thompson schemata를 사용하여 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 구성하기 위하여(Kim, 1990), 40세 이상의 여성으로 독립적인 일상생활 활동이 곤란한 정도의 심각한 질병을 가지고 있지 않으며 본 연구에 참여를 동의한 총 30명으로 주부, 전문직 종사자, 직장인, 자영업자 등 다양한 계층의 사람을 선정하였다.

2. Q-표본 구성

Concourse 추출을 위한 과정은 다음과 같이 진행하였다. 한국 여성들이 운동에 관해 가지는 전반적 느낌, 견해, 가치관 등을 종합적으로 얻기 위하여 국내의 문헌 고찰과 심층면담을 통해 178개의 Q 모집단을 추출하였고 이를 다시 간호학고수 2인과 Q-방법론 전문가 1인의 검토와 수정을 거쳐 최종35개의 Q 표본을 선정하였다.

3. Q-sorting

30명의 연구대상자(P-sample)에게 Q-진술문이 적힌 35개의 Q카드를 주고 Q-sorting을 하도록 하였다. 이 과정은 자신의 견해와 가장 찬성하는 것(+4)에서부터 가장 반대하는 것(-4)으로 분류하는 것으로, 9점 척도에 강제 분포하도록 하였다<Table 1>.

4. 자료분석

수집된 자료는 Q표본 분포도에서 가장 부정하는 경우 (-4)를 1점으로 시작하여 가장 긍정하는 경우(+4)에 9점을 부여하여 점수화 하였다. 부여된 점수를 진술문 번호순으로 코딩하여 QUANL pc program을 이용하여 주인자분석법(Principal Component Analysis)으로

<Table 1> Q-sample Distribution

(n=35)

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

처리하였다. 이상적인 요인수의 결정을 위해 Eigen 값 1.0 이상을 기준으로 요인의 수를 다양하게 입력시켜 산출된 결과를 통해 이상적이라고 판단된 3개의 유형을 최종적으로 선택하였다.

III. 연구 결과

1. Q 유형의 형성

연구대상자들의 운동 생활 문화에 관한 주관성은 3개의 유형으로 나타났다. 이들 3개 유형은 전체변량의 53%를 설명하는 것으로 확인되었고, 각 유형별로는 제 1유형이 35%, 제 2유형이 9%, 제 3유형이 8%인 것

로 나타났다<Table 2>. 또 연구대상자(P-표본)의 유형별 분포는 제 1유형이 14명, 제 2 유형이 5명, 제 3 유형이 11명인 것으로 나타났다<Table 3>.

<Table 2> Eigen value, variance, and cumulative percentage

	Type 1	Type 2	Type 3
Eigen Value	10.6320	2.9153	2.4483
Total Variance	.3544	.0927	.0816
Cumulative Percent	.3544	.4516	.5332

2. 유형별 특성

1) 제 1 유형 : 심신조화 운동형

<Table 3> Z-scores among Types

		(N=30)		
No. of Item	Q-Statement	Type I (n=14)	Type II (n=5)	Type III (n=11)
1	My environment seems to encourage me to exercise.	-.3	-.7	.4
2	I think my friends or child will look at me in a good way if I exercise steadily.	.3	.2	.6
3	It seems whether I exercise or not depends on me.	1.6	1.8	1.7
4	I get confidence to do everything from exercise.	.1	-.8	.9
5	I can probably do right exercise which matches my strength.	-.1	1.0	.2
6	I get information on exercise through television or newspaper.	-.2	.6	.6
7	I have full confidence on good information about exercise from television or newspaper.	-.3	1.3	-.5
8	I concern about my neighbors' word on no exercise will not any good on my blood pressure or weight control.	-.8	.2	-.3
9	I concern about fact that body will get weak if you don't move.	-.3	-.2	.5
10	I have sympathy on it will not do any good if you don't exercise even when your breath is up to your nose.	-.1	-.9	-.9
11	It seems like I forget about worries if I walk or exercise when I'm impatient or worried.	1.3	-.7	.5
12	It's better to move my body to relieve fatigue from work than just laying still.	1.7	-.9	.3
13	It relieves my impatient when I sweat from exercise.	1.5	-.5	1.1
14	It helps to exercise when I can't work or have worry.	.1	-.9	-.2
15	I think there is no other way to keep my health than exercise.	-.8	-.6	2.2
16	Main reason I can't exercise is lack of time.	-1.6	-.2	-1.6
17	I think nowadays you need to be financed to exercise.	-1.5	-1.8	-1.9
18	I believe thousands of emotions get better by exercise as I get old(middle age).	.6	.5	1.0
19	I exercise with my family or friend to keep my health.	-.2	-.3	.8
20	It seems like daily exercise habit like walking up stairs, walking fast, doing house works help my health.	.0	1.9	.5
21	I read book about exercise or attend health related classes.	-1.6	-.9	-.9
22	I satisfy when I'm able to control my body rather than exercising intentionally.	-.3	1.3	-.6
23	I believe I can get healthy by working hard on my work rather than doing special exercise(golf, swim, tennis, etc.).	.4	.9	-.4
24	I believe even when I get dementia or stroke I can get healthy if I steadily exercise.	.3	.4	.0
25	Exercise is more important on psychological health than physical health.	.8	.3	-.5

<Table 3> Z-scores among Types(continued)

(N=30)

No. of Item	Q-Statement	Type I (n=14)	Type II (n=5)	Type III (n=11)
26	Active exercise(swim, jazz dance, marathon etc..) is better for my health rather than abdomen breath, or sitting in Buddhist meditation.	-4	-4	-5
27	It's first priority to exercise regularly as I get old to keep my health.	.6	1.0	1.0
28	I take nutrition pills, health aid product, or invigorant for my health rather than exercise.	-1.7	-0	-2.0
29	I think it's worth to use money for exercise or physical training.	-5	-7	.6
30	Most people exercise to lose their weight.	.3	.9	-4
31	Exercise helps my sex life.	.2	.0	-7
32	It's more important to try to live happily and without worry rather than exercise.	2.3	1.6	-3
33	It's key for health not to make unnecessary move.	-2.3	-2.2	-2.4
34	It seems like my neighbors will think about me as a person who can manage oneself also with my health, if I exercise steadily.	1.0	.3	.6
35	It seems that when I exercise I'm helping by activating my environment so my friends will start exercise and it will eventually make them healthy.	-0	-4	.3

제 1 유형은 건강을 위해 꾸준한 활동과 운동을 선호하는 사람들로 인지되어 '심신조화 운동형'으로 명명하였다. 이 유형에 속한 대상자들에게 운동을 포함한 신체활동은 몸의 피로를 풀고 다시 에너지를 얻는 방법인 것은 물론, 심리적인 스트레스까지도 해결할 수 있는 건강의 비결이다<Table 4>. 이들은 피곤할 때에도 움직이지 않고 가만히 있는 것보다 몸을 움직여주는 것이 오히려 피로회복에 도움이 된다고 생각하며, 운동을 하거나 걷는 등의 활동을 통해 답답했던 마음이 풀리고, 시름을 잊을 수 있다고 생각한다. 영양제, 건강보조식품, 보약 등을 복용하는 것이나 건강에 관련된 책을 보고 건강강좌에 참여하는 등의 간접적인 활동보다 실제로 운동을 하는 것이 더 중요하다고 생각하는 유형이다. 또 운동을 하고 안하고의 문제는 전적으로 자신에게 달린 것이며, 운동

을 지속한다는 것은 곧 자기관리를 잘하는 것으로 인식된다고 믿는 한편, 경제력이 있는 사람들만이 운동을 할 수 있고, 운동을 하지 못하는 가장 큰 이유가 시간부족이라는 데에는 강하게 반대하는 것으로 보아, 자기 자신의 의지에 따른 일상생활 속에서의 지속적인 활동을 매우 중요시하며, 자신의 건강관리에 보다 적극적이고 책임감 있는 사람들로 구성된 유형의 일면을 추측해 볼 수 있다. 또 유형 1에 속한 사람들이 가장 강하게 동의한 진술문이 '운동보다는 마음 편하고 즐겁게 살려고 노력하는 것이 건강에 더 중요하다'인 것으로 볼 때, 생활 속에서 지속되는 운동을 중요시하면서도, 그에 앞서 마음의 평정과 긍정적인 생활자세가 선행되어야 하는 것으로 인식하고 있음을 알 수 있다. 유형 1이 강한 긍정적 동의를 보인 '일 때문에 피로할 때도 가만히 있는 것보다 몸

<Table 4> Descending array of Z-scores and item description for Type I

item #	Q-statement	Z-score
32	It's more important to try to live happily and without worry rather than exercise.	2.26
12	It's better to move my body to relieve fatigue from work than just laying still.	1.71
3	It seems whether I exercise or not depends on me.	1.58
13	It relieves my impatient when I sweat from exercise.	1.55
11	It seems like I forget about worries if I walk or exercise when I'm impatient or worried.	1.27
34	It seems like my neighbors will think about me as a person who can manage oneself also with my health, if I exercise steadily.	1.02
17	I think nowadays you need to be financed to exercise.	-1.47
21	I read book about exercise or attend health related classes.	-1.57
16	Main reason I can't exercise is lack of time.	-1.57
28	I take nutrition pills, health aid product, or invigorant for my health rather than exercise.	-1.70
33	It's key for health not to make unnecessary move.	-2.35

을 움직여 주는 것이 피로를 푸는 데 좋다'와 '운동보다는 마음 편하고 즐겁게 살려고 노력하는 것이 건강에 더 좋다', '속이 답답하고 속상할 때는 걷거나 운동을 하면 시름을 잊는 것 같다' 등에서 다른 유형과 두드러진 차이를 보이는 것<Table 5>도 이러한 사실을 뒷받침해 준다. 이 유형을 대표하는 사람들은 '운동 한가지에 집착하는 것보다는 마음 편한 것이 건강에 제일 좋다', '건강을 유지하기 위해서는 꾸준히 운동을 하는 것이 제일 좋다', '운동을 하면 피로뿐만 아니라 스트레스 해소도 도움이 된다', '즐겁게 살면 자연히 건강하기 마련이다' 등으로 선택 이유를 진술하였다. 반면, '운동이외에는 건강을 유지하는 비결이 없다고 생각한다'가 다른 유형에 비해 가장 강하게 반대하는 진술문으로 나타났으며, 그 다음은 '평상시 계단 오르기, 빨리 걷기, 집안일 하기 등의 일상 생활운동 습관이 건강에 도움이 되는 것 같다'로 나타났다. 또한 건강을 유지하기 위해서 '운동 한가지에 집착하는 것보다는 마음 편한 것이 제일 좋다' 등으로 선택이유를 진술하였다. 즉 이들은 운동만이 건강의 비결이라고 생각지는 않으며, 생활 속에서의 지속적인 운동과 일상적인 생활습관을 구분해 운동을 중요시하는 양상을 보였다.

2) 제 2 유형 : 일상생활동작 만족형

제 2 유형은 의도적으로 하는 활동성이 강한 운동보다 건강을 지키기 위해 자신의 힘에 맞는 나름의 운동 또는 일상생활에서의 활동 자체를 선호하는 사람들로 인지되어 '일상생활동작 만족형'으로 명명하였다<Table 6>. 이들은 평상시 계단 오르기, 집안일 하기 등의 일상생활 운동 습관이 건강에 도움이 되며, 운동을 하고 안하고는 자기자신에게 달린 문제로, 일부러 운동을 하기보다는 자신의 몸을 추스릴 수 있는 정도에 만족하며 자신의 힘에 맞는 운동을 나름대로 할 수 있다고 생각한다. 특히 '건강을 위해 운동보다는 영양제, 건강보조식품, 보약 등을 복용하는 편이다', '일부러 운동을 하기보다는 내 몸을 추스릴 수 있는 정도로 만족한다', '나는 운동의 좋은 점에 대해서 주로 텔레비전이나 신문에 나온 글을 전적으로 신뢰한다'라는 진술문에 대하여 다른 유형에 비해 강한 동의를 나타내었으며, 인자가중치가 높은 이 유형의 전형적인 사람들은 '집안 일이 곧 운동이기 때문', '일상생활 하는 것이 운동이 되기 때문', '현재 나의 건강 상태에 만족하기 때문' 등으로 선택항목에 대한 이유를 진술하였다. 한편, 이 유형은 가능한 한 움직이지 않는 것이 건강의 비결이라는 것에 강하게 반대하며, 경제력과 운

<Table 5> Type I items and Z-scores greater or less than all others

item #	Q-statement	Z-score	Average	Difference
12	It's better to move my body to relieve fatigue from work than just laying still.	1.706	-.837	2.543
32	It's more important to try to live happily and without worry rather than exercise.	2.262	.618	1.644
11	It seems like I forget about worries if I walk or exercise when I'm impatient or worried.	1.265	-.067	1.332
13	It relieves my impatient when I sweat from exercise.	1.546	.299	1.248
20	It seems like daily exercise habit like walking up stairs, walking fast, doing house works help my health.	-.010	1.235	-1.244
15	I think there is no other way to keep my health than exercise.	-.809	.789	-1.598

<Table 6> Descending array of Z-scores and item description for Type II

item #	Q-statement	Z-score
20	It seems like daily exercise habit like walking up stairs, walking fast, doing house works help my health.	1.93
3	It seems whether I exercise or not depends on me.	1.77
32	It's more important to try to live happily and without worry rather than exercise.	1.56
22	I satisfy when I'm able to control my body rather than exercising intentionally.	1.33
7	I have full confidence on good information about exercise from television or newspaper.	1.30
5	I can probably do right exercise which matches my strength.	1.04
27	It's first priority to exercise regularly as I get old to keep my health.	1.00
17	I think nowadays you need to be financed to exercise.	-1.80
12	It's better to move my body to relieve fatigue from work than just laying still.	-1.94
33	It's key for health not to make unnecessary move.	-2.20

동은 별개의 문제로 생각하고, 일 때문에 피로할 때 몸을 움직이는 것에 반대한다. 특히, 부정적 동의를 보인 항목 중 '일 때문에 피로할 때도 가만히 있는 것보다 몸을 움직여 주는 것이 피로를 푸는 데 좋다' 라는 항목이 다른 유형에 비해 강하게 반대하는 두드러진 차이를 보여<Table 7>, 피로를 풀기 위한 직접적인 자극(사우나, 안마 등) 또는 운동을 하기보다는 건강에 관한 책이나 강좌, 피로회복을 위한 영양제, 건강보조식품의 복용 등을 선호하였다. 이러한 특성은 신체적으로 피로할 때조차도 몸을 움직이는 것이 오히려 도움이 된다고 생각한 제 1 유형과는 두드러진 차이를 보인다. 이 유형을 대표하는 사람들은 '일을 하면 오히려 스트레스가 생기기 때문에', '나이가 들면 피곤할 때 움직이는 것보다 쉬는 것이 더 좋기 때문에' 등으로 선택항목에 대한 이유를 진술하였다.

3) 제 3 유형 : 운동매니아 형

제 3 유형은 건강을 유지하는 데 가장 중요하고도 유일한 방법은 운동이며, 건강을 지키기 위해 운동을 생활

화하는 것이 중요하다고 느끼는 유형의 사람들로 판단되어 '운동매니아 형'으로 명명하였다. 제 3 유형이 강한 긍정적 동의를 보인 진술문 중 이 유형의 특성을 대표하는 것들을 살펴보면<Table 8>, '운동 외에는 건강을 유지하는 비결이 없다고 생각한다', '운동을 하고 안하고는 나에게 달린 문제인 것 같다', '운동하고 땀을 빼면 답답했던 마음이 풀린다', '나이가 들면 건강을 지키기 위해 운동을 생활화하는 것이 우선 이다', '나이가 들수록 운동을 함으로써 만감이 좋아진다고 느낀다' 등이었다. 이 유형을 대표하는 사람들은 자신이 선택한 항목에 대하여 '건강하기 위해서 운동 외에는 다른 방법이 없다고 생각한다', '건강을 유지하는 데는 운동이 최우선이다', '운동하고 땀을 빼는 동안 근심걱정이 다 사라지는 것 같기 때문' 등으로 그 이유를 진술하였다.

한편 강하게 반대한 진술문 중 이 유형의 특성을 대표하는 것들은 '가능한 한 움직이지 않는 것이 건강비결이다', '건강을 위해 운동보다는 영양제, 건강보조식품, 보약 등을 복용하는 편이다', '요즘은 경제력이 있어야 운동을 할 수 있다고 생각한다', '운동을 못하는 가장 큰 이유

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

item #	Q-statement	Z-score	Average Difference	
28	I take nutrition pills, health aid product, or invigorant for my health rather than exercise.	-.011	-1.873	1.862
22	I satisfy when I'm able to control my body rather than exercising intentionally.	1.330	-.419	1.749
7	I have full confidence on good information about exercise from television or newspaper.	1.295	-.387	1.682
20	It seems like daily exercise habit like walking up stairs, walking fast, doing house works help my health.	1.927	.266	1.661
16	Main reason I can't exercise is lack of time.	-.212	-1.602	1.391
4	I get confidence to do everything from exercise.	-.832	.499	-1.331
11	It seems like I forget about worries if I walk or exercise when I'm impatient or worried.	-.672	.901	-1.573
13	It relieves my impatient when I sweat from exercise.	-.548	1.346	-1.894
12	It's better to move my body to relieve fatigue from work than just laying still.	-1.938	.985	-2.923

<Table 8> Descending array of Z-scores and item description for Type III

item #	Q-statement	Z-score
15	I think there is no other way to keep my health than exercise.	2.20
3	It seems whether I exercise or not depends on me.	1.69
13	It relieves my impatient when I sweat from exercise.	1.15
27	It's first priority to exercise regularly as I get old to keep health.	1.04
18	I believe thousands of emotions get better by exercise as I get old(middle age).	1.03
16	Main reason I can't exercise is lack of time.	-1.63
17	I think nowadays you need to be financed to exercise.	-1.90
28	I take nutrition pills, health aid product, or invigorant for my health rather than exercise.	-2.05
33	It's key for health not to make unnecessary move.	-2.37

는 시간부족이다' 등이었다. 따라서 이들은 '움직여야 건강해지기 때문', '건강은 운동이 최우선이지 건강보조 식품으로 건강을 유지할 수 없기 때문', '운동을 꾸준히 하면 보약은 불필요하기 때문' 등으로 강한 반대의 이유를 설명하였다. 이러한 제 3 유형의 특징은 다른 유형에 비해 두드러진 차이를 보이는 진술문들을 살펴볼 때 더 분명해진다<Table 9>. 이 유형은 '운동 외에는 건강을 유지하는 비결이 없다고 생각한다'에 다른 유형에 비해 두드러지게 긍정적인 것으로 나타나, 운동을 중요시하기는 하나 그에 앞서 마음의 평정과 긍정적인 생활태도가 더 중요하다고 한 제 1 유형이나 평상시 생활자체가 운동이 되고 자신의 몸을 추스리는 것 정도에 만족한다는 제 2 유형과는 큰 차이를 보인다. 특히 다른 유형에 비해 두드러지게 반대한 항목이 '운동보다는 마음 편하고 즐겁게 살려고 노력하는 것이 건강에 더 중요하다'인 것으로 나타나, 앞서 제시한 제 3 유형의 특성이 보다 명확하게 드러남을 알 수 있다. 아울러 이들은 테니스, 골프, 스쿼시, 수영, 에어로빅 등의 비교적 활동성이 강한 운동을 실제로 수행하고 있는 사람들이었다.

4) 유형간 공통견해

각 유형간의 일치 항목은 <Table 10>에 제시된 바

와 같다. 모든 유형이 동일하게 강하게 긍정적인 항목은 '운동을 하고 안하고는 나에게 달린 문제인 것 같다'였고, 가장 강하게 반대한 항목은 '가능한 한 움직이지 않는 것이 건강 비결이다', '요즘은 경제력이 있어야 운동을 할 수 있다고 생각한다', '운동에 관한 책을 읽거나 건강강좌에 참여하는 편이다' 등으로 나타났다.

IV. 논 의

우리 나라의 여성들이 일반적으로 본인의 건강관리를 위하여 사용하는 방법은 식사조절, 운동, 보약, 목욕/사우나 순이며, 아무 것도 하지 않음이 62.0%로 보고되고 있어 남성의 49.5%에 비해 매우 소극적인 양상을 보이고 있다(NSO, 2000; Park, 1998).

현재 운동요법은 질병을 예방하고 건강을 증진시키는 측면에서 매우 효과적인 방법으로 널리 실시되고 있으나 이러한 효과를 높이기 위해서는 여성들의 개인차를 고려하여 합리적이고 적절한 운동방법을 알려주어야 하며, 이를 토대로 여성 자신의 건강증진과 삶의 질 향상을 위해 행동을 변화하도록 유도하는 중재전략 개발이 요구된다. 따라서 본 연구는 중년기 여성들의 일상생활에서 강한 생활습관을 유도하여 궁극적으로 건강한 생활 문화

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

item #	Q-statement	Z-score	Average	Difference
15	I think there is no other way to keep my health than exercise.	2.198	-.715	2.913
4	I get confidence to do everything from exercise.	.923	-.378	1.301
29	I think it's worth to use money for exercise or physical training.	.618	-.635	1.252
19	I exercise will my family or friend to keep my health.	.766	-.251	1.016
23	I believe I can get healthy by working hard on my work rather than doing special exercise(golf, swim, tennis, etc..).	-.352	.658	-1.009
30	Most people exercise to lose their weight.	-.436	.618	-1.054
22	I satisfy when I'm able to control my body rather than exercising intentionally.	-.553	.523	-1.076
25	Exercise is more important on psychological health than physical health.	-.538	.550	-1.088
28	I take nutrition pills, health aid product, or invigorant for my health rather than exercise.	-2.048	-.854	-1.193
32	It's more important to try to live happily and without worry rather than exercise.	-.329	1.913	-2.242

<Table 10> Consensus items and average Z-scores

item #	Q-statement	Z-score
3	It seems whether I exercise or not depends on me.	1.68
21	I read book about exercise or attend health related classes.	-1.12
17	I think nowadays you need to be financed to exercise.	-1.72
33	It's key for health not to make unnecessary move.	-2.31

를 창출하는데 기여할 수 있는 기초자료를 마련하고자 수행하여 한국 중년여성의 운동 생활 문화에 대한 주관적 구조 유형을 확인하였으며, 그 결과 한국 중년여성들의 운동 생활 문화는 심신조화 운동형, 일상생활동작 만족형, 운동매니아 형으로 유형화할 수 있었다.

전체 연구대상자 중 14명으로 가장 많은 대상자가 속한 제 1 유형은 '심신조화 운동형'으로, 건강을 위해 지속적인 활동과 운동을 선호하여 운동이 신체적인 피로를 푸는 것은 물론 심리적인 스트레스까지도 해결할 수 있다고 믿는다. 하지만 마음 편하고 즐겁게 살려고 노력하는 것이 무엇보다 중요하다고 생각하는 유형으로, 마음의 평안과 긍정적인 태도가 운동을 통한 건강추구에 선행되어야 한다고 인식하고 있었다. 즉 제 1 유형은 건강을 획득하고 유지하기 위한 지속적인 운동의 중요성과 더불어 신체적인 건강과 정신적인 건강 사이의 관련성을 중시하고 있는 것으로 사료된다. 이는, 운동은 심폐기능을 향진시키고, 신체적 작업능력을 증진시키는 등의 신체·생리적 기능 이외에도 스트레스를 감소시키고 자신감을 향상시켜 면역기능을 증진시키며, 넓은 대인관계로 사회성을 고취하고 삶의 질을 증진시키는 등의 역할을 하며(Kim, 1986), 규칙적인 신체활동은 인체의 생리적 기능을 유지·증진시켜 체력증진은 물론 건강한 삶을 영위하도록 하는 중요한 요인(Kim, 2001)이라고 한 선행연구들과 같은 맥락에서 이해될 수 있다. 따라서 이 유형의 대상자들을 중재할 때는 신체적인 운동요법의 처방 이전에 심리·정신적인 건강상태의 진단이 선행되어야 하며, 지속적인 운동의 중요성과 효과를 알고 있는 유형이므로, 운동의 종류나 강도가 적합한지 확인하고 자신에게 가장 적합한 유형의 운동을 적절한 강도와 빈도 및 단계로 지속해 나가도록 중재할 경우 긍정적인 효과를 가져 올 것으로 사료된다.

제 2 유형은 전체 연구대상자 중 가장 적은 수인 5명으로 이루어져 있다. 이 유형은 의도적으로 활동성이 강한 운동을 하기보다 자신의 힘에 맞는 나름대로의 운동, 또는 집안 일 등 일상생활 자체에서 이루어지는 활동들을 통해 건강을 얻고자 하는 유형으로 '일상생활동작 만족형'으로 명명하였다. 이들은 운동을 하기보다는 영양제나 건강보조식품, 보약 등을 복용하는 방법으로 건강을 추구하며, 되도록 몸을 움직이지 않으려 하며, 활동이 오히려 스트레스를 초래한다고 느끼며, 피곤할 때 움직이는 것에 대해 반대하는 유형으로, 신체·정신적인 건강을 중시하며 지속적인 활동을 통해 이를 획득할 수 있다

고 믿는 제 1 유형이나, 건강을 획득·유지하는데 운동 이외의 다른 방법이 없다고 믿는 제 3 유형과 극단적인 대비를 나타낸다. 이들의 이러한 특성은 제 2 유형에 속한 5명의 대상자 모두가 현재 한 가지 이상의 만성질환을 가지고 있는 인구통계학적 특성에서도 그 원인을 찾아볼 수 있다. 그러나 운동이 만성질환을 예방하거나 만성질환의 증상들을 호전시키며, 합병증을 예방하거나 지연시킨다는 사실(Kim, 2001; Park, 2000; Cooper, 1984) 생각할 때, 이 유형에 속한 대상자들의 대처방법은 더 많은 문제들을 야기시킬 수 있겠다. 따라서 이 유형의 대상자들을 위해서는 건강과 운동에 대한 인식을 교정하는 중재가 선행되어야 하며, 자신에게 가장 적절한 형태와 강도의 운동을 찾아 지속적으로 시행함으로써 현재 앓고 있는 질환의 호전은 물론 합병증과 타 질환을 예방할 수 있도록 도와주어야 할 것으로 사료된다.

제 3 유형은 전체 연구대상자 중 11명의 대상자가 이 유형으로 확인되었다. 이들은 건강을 유지하는 데 가장 중요하고도 유일한 방법은 운동이며, 건강을 지키기 위해 운동을 생활화하는 것이 중요하다고 느끼는 유형의 사람들로 '운동매니아 형'이라고 명명하였다. 이 유형은 운동 이외에는 건강을 유지하는 비결이 없다고 믿으며, 건강보조식품이나 보약 등 간접적인 방법으로 대처할 수 없다고 생각하며, 가능한 한 움직이지 않는 것이 건강의 비결이라는 데 강하게 반대한다. 특이한 사실은 제 2 유형에 속한 대상자 모두가 현재 한가지 이상의 만성질환을 가지고 있었던 데 반해 제 3 유형에 속한 대상자중에는 현재 질환을 앓고 있는 사람이 단 한사람도 없었으며, 11명 중 1명을 제외한 10명의 대상자들이 스포츠 댄스, 수영, 헬스, 배드민턴 등 다양한 운동을 실제 하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중년여성을 대상으로 한 규칙적인 유산소 운동 프로그램이 성인병의 위험요인인 고혈압, 비만, 콜레스테롤, 혈당 등을 개선시키고, 심혈관 기능을 향상시켜 관상동맥질환을 예방하며(ACSM, 1996; Lee, & Choi, 1999; Seo, Kim, & Kwon, 1994; Shirley, Cornelia, Frederic, & Gordon, 1998), 중년이후의 동맥경화증, 고혈압, 심장병과 같은 심혈관계 질환들은 신체활동자에게 그 발생률이 낮다(Cooper, 1984; Spirduso, 1995)고 보고한 선행연구 결과들을 지지한다. 따라서 제 3 유형에 속한 대상자들이 적합한 형태와 강도의 운동을 하고 있는지 확인하고, 그 운동을 미래에도 지속해 나갈 수 있도록 지지하는 것

이 중요하다고 사료된다. 또 세 개 유형의 대상자들이 공통적으로 ‘운동을 하고 안하고는 나에게 달린 문제인 것 같다’라는 견해에 강한 긍정적 동의를 나타내고 있어, 어떤 행위의 변화와 그 결과에 자신의 의지가 미치는 영향이 중요하다고 인식하므로, 운동행위와 관련된 자기 효능감 증진 프로그램의 개발 및 적용이 필요하다고 본다. 아울러 ‘운동에 관한 책을 읽거나 건강강좌에 참여하는 편이다’라는 견해에 비교적 강한 부정을 나타내므로, 자신의 건강책임을 강화시키기 위한 건강교육이나 건강 정보 제공의 매체와 방법이 건강소비자를 끌어들이 수 있도록 다양화해야 할 필요성이 크다. 변화촉진자로서 간호사는 각 유형의 대상자들에게 접근할 때, 특히 현재의 운동습관이나 유형에 변화를 시도하고자 할 때에는 보다 조심스러운 접근 자세가 요구된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 한국 중년 여성의 운동 생활문화에 대한 주관적 구조 유형과 그 유형별 특성을 확인하기 위해 시도되었다. 이를 위해 40세 이상의 성인 여성 30명을 P-표본으로 하여, 이들이 35개 Q-표본 진술문을 분류해 9점 척도의 Q-표본 분포도 상에 강제분포 하도록 하였다. 수집된 자료는 QUANL pc program에 의한 주인자 분석법(Principal Component Analysis)으로 처리하였다.

연구 결과 한국 중년여성의 운동 생활문화에 대한 세 개의 유형이 발견되었다. 제 1 유형은 ‘심신조화 운동형’으로 건강을 위해 지속적인 운동을 선호하는 한편, 신체적인 건강을 위해 정신·심리적인 건강이 선행되어야 한다고 생각하는 사람들이다. 따라서 이 유형의 대상자들을 증재할 때는 신체적인 운동요법의 처방 이전에 심리·정신적인 건강상태의 진단이 선행되어야 하며, 지속적인 운동의 중요성과 효과를 알고 있는 유형이므로 운동의 종류나 강도가 적합한지 확인하고 자신에게 가장 적합한 유형의 운동을 적절한 강도와 빈도 및 단계로 지속해 나가도록 증재할 경우 긍정적인 효과를 가져 올 것이다. 제 2 유형은 ‘일상생활동작 만족형’으로 의도적으로 하는 활동성이 강한 운동보다는 건강을 지키기 위해 자기 힘에 맞는 나름의 운동 또는 일상생활 자체에서의 생활운동을 선호하는 유형이었다. 따라서 이들에게는 건강과 운동에 대한 인식을 교정하는 증재가 선행되어야 할 것이다. 제 3 유형은 ‘운동매니아 형’으로 건강을 유지하는 가장 중요하고 유일한 방법은 운동이외에는 없다

고 생각하며 건강을 지키기 위해서는 운동을 생활화하는 것이 중요하다고 인식하는 유형이었다. 그러므로 이들에게는 적합한 형태와 강도의 운동을 하고 있는지 확인하고, 그 운동을 미래에도 지속해 나갈 수 있도록 지지하는 것이 중요한 증재전략이 되겠다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

1. 본 연구에서 확인된 자료를 기반으로 한국 여성들의 운동 생활문화 유형을 사정하여 각 유형별로 적절한 건강증진을 위한 증재방안을 제공해야 할 것이다.
2. 본 연구에서 확인된 한국 중년여성들의 운동 생활문화 유형이 한국 여성들의 건강상태에 미치는 영향을 실제적으로 확인하는 양적 연구가 필요하다.

References

- ACSM (1996). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Williams & Wilkins.
- Brehm, B. A. (1988). Elevation of metabolic rate following exercise, implication for weight loss. *Sport Medicine*, 6, 72-78.
- Chung, E. S. (1998). The Effect of Exercise Therapy on Serum Lipid Level and Antioxidants of Obese College Female Students. *J Korean Acad Nurs*, 28(4), 832-845.
- Chung, E. S., Park, H. S. (1998). The Effect of Aerobic Exercise on Body Composition, Cardiopulmonary Function, Serum Lipid and Antioxidants of Obese College Female Students. *J Korean Fund Nurs*, 5(1), 125-141.
- Cooper, K. H. (1984). *Aerobic program for total well-being*. New York: Bruise & Mahan.
- Ehrick, H. (1996). Commentary: exercise is medicine. *Physician Sportmed*, 24, 34-45.
- Jones, T. F., Eaton, C. B. (1995). Exercise prescription. *Am Family Physician*, 52, 543-550.
- Kim, C. J. (2002). Process of Change, Decisional Balance and Self-Efficacy Corresponding to the Stage of Exercise

- Behavior in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus, *J Korean Acad Adult Nurs*, 14(1), 83-92.
- Kim, D. H. (2001). The effect of health exercise program on the body composition, cardiopulmonary function, physical fitness in middle-aged women. *J Korean Soc Health Education and Promotion*, 18(3), 175-184.
- Kim, H. K. (1990). Understanding and Application of Q methodology, *Hanyang University Mass Media and Culture Institute*, 13, 5-44.
- Kim, K. Y. (1986). Exercise effects and prescriptions of middle aged adults and elderly. *J Korean Doc Assoc*, 29(5), 491-501.
- Kim, S. K., Kim, S. D., Kim, Y. S., Park, J. K., Yeun, S. W., Lee, D. B., Lee, Y. S., Lee, M. C. (1995). *Excercise and Health*. Seoul: Korean Media Co.
- Korean Society of Sport Science (1988). *Guideline for Excercise Prescription*. Seoul: Bokyung Munwha Co.
- Lee, K. M., Choi, J. W. (1999). Effects of 12-week regular excercise on reaction time in the elderly women. *J Korea Gerontol Soc*, 19(3), 65-78.
- Lisa, M. W. (2000). Changes in Hope and Power in Lung Cancer Patients Who Exercise. *Nurs Sci Q*, 13(3), 234-242.
- Ministry of Health Welfare (1997). Cause-of-Death Statistics. World Health Report 1996.
- NSO (2000). www.nso.go.kr.
- Park, M. S. (1998). Dietary Therapy of osteoporosis. *Weekly News of Public Health*, 1186.
- Park, W. H. (2000). Benefits of Regular Exercise and Exercise Prescription for Health. *J Korean Surg Soc*, 43(5), 460-467.
- Seo, E. S., Kim, I. S., Kwon, T. B. (1994). The effect of living of health, excercise, etc. on the health-1. a study on nutrient intake. *Kor J Gerontol*, 4(2), 71-76.
- Shephard, R. J. (1982). *Physiology and biochemistry of exercise*. New York: Prager Co.
- Shirley, M. M., Cornelia, M. R., Frederic, J. P., Gordon, G. B. (1998). Women's Patterns of Exercise Following Cardiac Rehabilitation. *Nurs Res*, 47(6), 318-324.
- Spirduso, W. W. (1995). *Physical dimensions of aging*. Champaign-Urbana, IL: Human Kinetics Pub.
- Wasaha, S., Angelopoulous, F. M. (1996). What every women should know about menopause. *Am J Nurs*, 96(1), 25-32.
- Walker, S. N., Volkan, K., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1988). Health promoting-lifestyle of older adults:Comparison with young and middle-aged adults, correlates and patterns. *ANS Adv Nurs Sci*, 11(1), 76-90.
- 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. *J Korean Acad Nurs*, 29(4), 977-990.

- Abstract -

An Inquiry into Exercise Behaviors of Middle-aged Women in Korea*

- A Q-methodological approach-

*Yeun, Eun-Ja** · Ryu, Eun-Jung****

Purpose: This study was performed to

* This work was supported by grant from Pacific Scholarship & Culture Foundation, 2001.

** First author, Associate Professor, Department of Nursing Science, Konkuk University (eunice@kku.ac.kr)

*** Assistant Professor, Department of Nursing Science, Konkuk University

identify the factors which affected exercise and the perceived exercise behaviors in women according to Q-methodology and to provide basic strategies for health promotion of middle-aged women in Korea. Method: Q-methodology provides a scientific method for identifying perception structures that exist within certain individuals or groups. Thirty subjects in Seoul, Incheon, Chung-buk classified 35 selected Q-statements in to 9 points standard. The collected data was analyzed by using a QUANL pc program. Result: Principal component analysis identified 3 types of exercise behavior of middle-aged women in Korea and named by the researcher. They are called persistent activity preference type, living-exercise preference type, exercise mania type. In persistent activity preference type, the middle-aged women thought activity was very helpful to achieving health

and releasing stress or fatigue. Also, they recognized the relationship between physical health and psychological health. In living-exercise preference type, the middle-aged women preferred maintaining stability or nonactivity to intended exercise or activity for health. In exercise mania type, the middle-aged women thought there was no other way to keep her health than to exercise. Conclusion: The findings of this study will provide the health care provider including nurse with useful information. It's very important to offer appropriate exercise intervention to the middle-aged women of each type by taking into consideration the characteristics of individual types.

Key words : Exercise, Health behavior