주요용어 : 여성노인, 건강행위, 체험

여성 노인의 건강행위 체험 연구

신 경 림*·김 은 하**·서 주 연***

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

노인인구의 급속한 증가와 더불어 여성노인이 차지하는 비율이 전체 65세 이상 인구 중 60.9%이며 여성의 조 사망률은 인구 천 명당 4.5명으로 2000년보다 0.2명씩 감소하고 있어 계속해서 여성 노인 인구가 증가하고 있다(Korea National Statistics Office, 2003). 또한 여성노인이 남편 사망 후 홀로 사는 시기는 평균 10-11년 정도이며 여성노인들은 더 질병이 많고 가난하고 소외된 집단으로 살아가게 된다고 한다(Kang, Kim, Gu, Eun, 2003).

일 연구에 의하면 노인들의 만성 질환 유병률은 65-69세가 82.9%, 70-74세가 88.1%인데 이중 남성노인의 만성질환 이환율이 74.4%인데 비해 여성 노인은 92.2%가 만성질환에 이환되어 있어 여성노인이 남성노인에 비해 만성 퇴행성 질환 발생률이 높다(Shin, 2001).

또한 1988년에 실시된 65세 이상 노인 대상 전국 규모의 주관적인 건강평가에서 자신의 건강상태가 좋다고 응답한 노인(24.6%)보다 건강이 나쁘다고 응답한 노인(58.9%)이 많은 비율을 차지했으며 이중 남성노인(46.0%)에 비해 여성 노인(66.4%)이 자신의 건강이 좋지 않다고 응답한 것을 볼 때 여성노인의 건강에 대해 주목하는 것이 필요하다고 보여진다(Jeong, Cho, Oh, Byun, Byun, & Moon, 1998). 또한 여성노인은 현대사회의 급속한 변화에 대한 적응의 어려움과 경제적인 의존성으로 인해 신체적, 사회적, 정서적인 건강문제를 더욱 많이 경험하는 것으로 나타났다(Choi, 1999). WHO(1986)가 건강은 단지 질병이나 장애가 없는 것이 아니라 신체적, 정신적, 사회적으로 안녕 상태라고 정의한 이래로 Backman & Hentinen(1999)는 질병에 이환되었다는 것이 곧 건강하지 않음을 의미하는 것은 아님을 설명하였고, 동양에서는 건강이란 음양의 역동적 조화(調和)를 말하며 形과 精氣神의 보양에 의해 건강을 유지할 수 있다고 보고 음양이 잘 조화되어 화평한 사람이 가장 이상적이라고 하였다(Shin, 2001).

노인의 건강행위에 관한 연구를 살펴보면 건강행위 이행 수준(Anson & Sun, 2002; Kang, et al., 2003), 영향을 미치는 요인(Kim & Sung, 2002; Lee, 2000;, Jang, 2003; Shin, 2001; Sur, 2000)과 효과성을 검증(Robinson, 1999)하려는 양적인 접근과 건강행위의 의미를 탐색하고자 하는 질적인 접근이

* 이화여자 대학교 교수
** 이화여자 대학교 시간강사(교신저자 E-mail: regina@ewha.ac.kr)
*** 이화여대 부속 목동병원 간호사
투고일 2004년 9월 17일 심사의뢰일 2004년 9월 17일 심사완료일 2004년 12월 3일

이루어 졌다.

질적 연구로는 근거이론에 의한 분석(Backman & Hentinen, 1999; Hwangbo & Yang, 2004)과 포커스 그룹을 이용한(Meller & Iris, 2002) 연구, 그리고 현상학적 연구방법(Nigro, 2000; Yang, et al., 2003)을 이용한 연구, Q방법론을 이용한 연구(Kim, 1995) 및 포커스 그룹을 이용한 연구가 있다(Kim, 2003).

최근 위와 같은 여러 연구에서 노인들이 건강을 위해 새로운 건강 습관을 갖는데 주저 하지 않고, 건강 증진을 위해 생활양식을 변화시키고 건강행위를 수용할 의사가 어느 집단보다 강하다는 것을 알 수 있다(Robinson, 1999). 건강행위는 사회, 문화적 맥락 내에서 연구되어야 할 개념으로 한국 사회 구조 속에서 생애 전 기간을 통해 형성된 여성으로서의 특성, 신념, 기대, 동기, 가치 등의 내면화된 신념과 태도를 확인하기 위해 개인의 경험세계를 있는 그대로의 본질을 파악하는 현상학적인 방법 중 Colaizzi 방법은 개인보다는 전체 연구 참여자의 공통속성을 도출하는 것을 초점으로 하여 연구 참여자가 표현한 언어를 빌어서 기술하고 의사소통 할 수 없는 경험을 조사하기 위해서 자연환경에서의 개인행동을 관찰하고 분석하는 방법을 필요로 한다. 따라서 여성노인의 건강행위를 분석하는 연구로는 적절한 방법이므로 본 연구는 Colaizzi의 분석 단계를 이용하여 우리나라 여성노인의 건강행위 체험을 이해하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 여성노인의 건강행위 체험을 이해하고 그 본질과 의미를 파악하고 더 나아가 이들의 생활양식의 변화를 통해 한국 사회에서 소외되어 있는 여성 노인들의 건강을 증진하기 위한 기초 자료를 제공하고자 한다. 이에 따른 연구 질문은 다음과 같다.

1) 건강을 위해 실시하고 있는 건강행위는 무엇인가?
2) 여성노인들은 건강을 위한 행위를 하면서 어떠한 경험을 하는가?

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 서울에 살고 있는 70세 이상의 여성 노인들 8명이다. 서울시내에 위치한 복지관, 경로당, 유료 양로원의 협조를 받아 노인들을 임의 표출한 후 먼저 전화로 연구의 목적을 설명하고, 연구에 참여하기를 동의한 8명으로 연구 참여자를 구성하였다. 연구 참여자는 모두 여자이고, 연령은 1명이 80세이었고 나머지 모두는 70대였고 교육수준은 중졸이 2명, 고졸이 3명, 전문대졸 이상은 3명 이였다. 결혼 상태는 배우자가 있는 사람이 2명, 배우자와 사별한 사람이 6명이었고, 경제적인 수준은 상층이 3명, 중산층이 3명, 하층이 2명이었다.

2. 연구 참여자에 대한 고려

Beauchamp와 Chilress(2001)는 4가지 원칙에 따랐다. 첫째 자율성 존중의 원칙으로 연구의 목적을 설명한 뒤 동의를 구하고 서면으로 된 동의서를 받았다. 둘째는 해악 금지의 원칙으로 참여자의 사생활보호 및 익명성을 보장하는 것을 약속하였고 셋째는 자비의 원칙으로 연구목적 이외에는 다른 목적으로 사용되지 않을 것이며 녹음된 내용은 향후에 지워질 것을 알렸다. 또한 정당성의 원칙으로 자료 수집도중이라도 참여자가 연구 참여에 거부할 권리가 알려 주었다.

3. 자료수집

본 연구를 위한 자료수집은 2003년 3월부터 5월까지 1차와 2차 두 차례에 걸친 연구 참여자와의 심층면담과 관찰을 통해 이루어졌다. 심층면담은 연구 참여자에게 전화를 걸어 시간과 장소를 미리 정하였는데 주로 연구 참여자의 집이나 시니어스 타워, 참여자가 다니는 헬스트론, 참여자가 경영하는 가게 등에서 실시되었다. 면담 초기에는 편안한 분위기에서 신뢰를 구축하기 위한 시간이 소요되어 1차면담은 40분에서 1시간이 걸렸으며, 면담의 시작은 개방형 질문을 사용하여 “당신은 건강을 위해 무엇을 하고 계십니까?”와 같이 자신의 일상에서의 느낌과 생각을 서술하도록 하였다. 면담내용은 모두 녹음하였으며, 그 날 인터뷰하여 녹음한 내용은 바로 글로 옮겨 써서 녹취록을 만든 후 이를 컴퓨터 디스켓에 저장하였고, 또한 이것을 인쇄한 것을 자료 분석에 이용하였다. 연구자는 자료수집과 분석이 동시에 일어날 수 있도록 그 날 인터뷰한 내용은 그 날을 넘기지 않고 녹취록을 만들도록 하였다.

4. 자료의 분석

본 연구에서는 대상자의 면담내용에서 명확한 의미를 찾아내고 그 현상을 정확하게 진술하려는 Colaizzi (1978)의 분석방법에 근거하여 분석하였다. 이는 반복적이고 장시간의 면담을 통하여, 참여자가 자신의 경험을 서술하도록 유도하며, 수집된 자료 혹은 관찰된 경험에 대한 연구자의 의식적 성찰적 활동을 통하여 자료를 분석하는 것으로 다음과 같은 6단계에 따랐다.

1단계는 자료를 모두 읽고 기술된 내용에 대한 연구자의 느낌을 성찰한다.

2단계는 자료에서 의미 있는 문장이나 구를 추출한다.

3단계는 추출된 문장 혹은 구로 이루어진 진술에서 일반적이고 추상적인 진술을 만들어 의미를 구성한다.

4단계는 일반적이고 추상적인 진술을 주제, 주제 모음, 범주로 분석하여 분류한다.

5단계는 분석된 자료, 즉 주제, 주제 모음, 범주들에 대해 총체적으로 기술한다.

6단계는 경험의 본질적 구조를 기술한다.

5. 연구의 신뢰도와 타당도

본질적 주제의 타당성을 확인하는 과정으로 Guba & Lincoln(1989)의 평가기준은 4가지로 사실적가치(credivility, 적용가능성(fittingness), 일관성(auditability), 중립성(conformability)인데 이중 사실적 가치를 위해 참여자로부터 연구결과를 다시 보여주어 경험내용이 사실적으로 분석되었는지를 확인하였고, 8명의 연구자의 진술이 반복적으로 나타나서 더 이상 새로운 자료가 나오지 않을 때 까지 자료수집을 하였고, 질적 연구 경험이 풍부한 교수 2인에게 평가를 받아 일관성을 평가 받았고, 중립성을 위해 문헌고찰을 자료수집 전에 억제하고 연구자의 주관을 배제하기 위한 노력을 계속하였다.

Ⅲ. 연구의 결과

여성 노인 8명의 참여자들에 대한 건강행위 체험의 의미를 분석한 결과 25개의 주제, 12개의 주제 모음, 4개 범주가 확인 되었다. 도출된 범주와 주제 모음, 주제와의 관계는 <표 1>과 같다.

<Table 1> Themes of health behavior in elderly women

범주	주제 모음	주 제
늙은 몸이 더 나빠지지 않기를 바라기	일상생활이 힘들어 짐	나이를 먹으니 몸이 지친다. 움직임에 힘들 때가 있다.
	몸이 예전 같지 않음	몸뚱이가 다 끝났다고 느껴진다. 몸이 말을 잘 안 듣는 것 같고 활동하기가 싫어진다.
	건강의 중요함을 느낌	몸이 성해서 일하는 것과 같이 좋은 건 없다. 내가 아프니까 다 소용이 없다.
병과 더불어 살아가기	병을 진단 받음	여러 가지 검사를 해서 만성질환으로 진단받았다.
	약물복용을 충실히 함	물리치료도 받고 약도 처방 받아 먹는다.
	자녀를 힘들게 하고 싶지 않음	자식한테 피해 안 끼치도록 처신해야 한다.
몸을 움직여 건강 유지하기	계속적인 활동을 함	지금 내가 할 일거리가 있으면 만족할 것이다. 일상을 규칙적으로 생활하고 있다.
	운동, 체조 등을 시도함	운동이 건강을 유지하는데 도움이 된다. 강아지와 산책을 하고 운동도 좀 한다.
	나만의 건강 유지 비법을 찾음	수영이 너무 좋아 다른 건 하고 싶지 않다. 등산가는 것이 나에게 딱 알맞다. 쇼핑도 한 가지 건강이다. 좌욕을 하고 나니 그렇게 좋다. 반신욕을 하면 몸이 확 풀린다. 좋다는 음식이나 기구를 사용해서 건강을 유지한다.
즐거운 마음으로 살아가기	마음을 상하지 않으려고 함	항상 즐겁고 편하게 만족하려고 한다. 외모에 대해 너무 수그러들 필요가 없다.
	외롭지 않은 마음으로 살고 싶음	말벗이 있고 의지할 데가 있으면 좋다. 자식들이 가까이 있는 게 도움이 된다.
	욕심을 버리려고 노력함	욕심을 자제하는 것은 노후를 잘 보내는 것이다. 항상 감사하는 생활을 한다

1. 늙은 몸이 더 나빠지지 않기를 바라기

참여자들은 노화를 몸으로 인식하고 있었다. 점차 달라지는 몸 상태에 대해 불안해지지만 그러한 변화를 받아들이려고 노력하고 있었다. 전과 비교해서 자신의 달라지는 변화를 인식하면서 나이 들어가면서 '자신할 수 없다'. '할 수 없는 일이 생긴다'. '지친다', '움직임에 힘이 들 때가 있다' 고 표현했다.

"나한테 오리라는 생각을 안 했어요 환갑 때까지만 해도 60대까지는 자신이 있었어요 근데 딱 70이 넘으니깐 그런 거는 전혀 자신할 수 없어. 디스크가 있어 다리가 좀 그렇지. 신경통 빼고는가 없어."

"건강하지. 근데 요즘 허리가 좀 안 좋아. 얼마 전에 약간 좀 그래서 병원에 다녀. 병원에서 주는 약 먹지. 근데 잘 안 낫네. 허리 때문에 병원에 갔었는데 지금 한의원에 가봐야 하나 생각하고 있어요. 근데 난 침 맞는 게 무서워서...딸이 가자고 하는데...아무래도 나이가 들다보니까 아프지 않은 데가 없어. 그래도 유별나게 아프거나 하지는 않으니까 괜찮아."(D)

참여자들은 신체적인 변화로 인해 늙기 전에 할 수 있었던 일을 할 수 없게 되고 몸을 움직여 활동하는 것이 싫어지고 어려워지자 나의 몸은 끝났다고 인식하고 자신의 활동에 장애를 받는 것에 대해 두려움을 갖고 있었다.

"한 달에 한번인가 세 번은 좀... 근데 몸뚱이가 다 끝났어(중략). 이런 얘기를 하는 게 챙피한 데 나는 아직 체질적으로 안 그래. 그래서 내가 너무 감사한 거지."(B)

"건강했어요. 근데 이 눈 때문에 눈이 시력이 나쁘니깐 두통까지 와요(중략). 나는 눈이 너무 좋아서 눈에 대해서 걱정도 안했어."(H)

노화라는 것이 정상적인 변화라고 생각하게 되면서 참여자들은 현재의 상태를 유지하고 더욱 나빠지지 않도록 하는 것은 자신의 의지와 관련된다고 생각하게 되었다. 또한 건강이라는 것은 내가 예전부터 해 오던 활동을 그대로 유지할 수 있는 것과 동일시하면서 건강에 대해 더욱 중요하게 느끼게 되었다.

"몸이 성해서 일하는 것과 같이 더 좋은 건 없는 거예요. 그건 내가 만약을 위해서 아파서 누워있다고 쳐봐요. 아무리 마음은 있어도 하지 못하잖아. 그러게 건강이 최고야. 젊으나 나이를 먹은 사람이나 건강이 제일이지. (중략)."(A)

"건강이 최고고, 건강. 첫째로 건강. 건강하믄은..하루세끼 밥만 먹으면 돼. 건강. 건강이 젤 중요해. 내까 조금 꼬무럭거리는게 어쩔때게는 쪼까 힘들때가 있어. 인제 어쩔수가 없어. 그런께는 내가 집에서 노력을 해야지..."(G)

"건강할려고 노력을 하지. 정신적으로... 밥도 꼭 세 끼 안 거르고... 한 끼니 안 먹고 넘어가면 그다음날 꼭 몸이 시방 피곤하고...또인자 내가 나름대로 걸제. 아침에 인자 걸음 좀 걸으러 나가고...내가 나가면 다 어디 가냐고..."(G)

"내가 그땐 허리아파서 아파보니까 막 못하게 되더라. 남한테도 얼굴이 안펴지고 자식들한테도 얼굴이 안펴지고 (중략). 아직까지는 남들이 참 건강하다고 말 들었는데 아픈데 아직 없으니까...늙어가니까 약해질 수 밖에..."(G)

2. 병과 더불어 살아가기

참여자들은 자신의 건강상태에 대해 관심을 많이 갖게 되고 또한 병의 증상에 대해 진단을 받고 싶어 했다. 정확한 진단을 원하고 그 병의 원인과 치료에 대해서도 자신의 주변생활과 연결시켜 찾으려고 하였다.

"건강은 뭐 별로..내가 머리 아파가지고 내시경을 찍었게 아니라 MRI를 찍었는데 모세혈관이 세 개가 망가졌어요. 머리가... 그러니까 내가 68세인가 그 정도 됐을 거야. 그때 머리가 깨질 듯이 아프고 MRI를 찍어보니깐 모세혈관이 세 개가 망가졌더라구. 그래서 진행 못하게 하느라고 지금...병원에서 약을 갖다 먹고 있어요. 항상."(A)

"주치의처럼 김 병환 내과라고 있어서 조금 안 좋으면 그걸 해보고 1년 만에 한번씩은 건강체크를 하는 거에요. 심전도도 해보고 위가 좀 안 좋을 때는 내시경도 2년 만에 한번하고. 조기에 발견해야겠다 싶어서 해봤죠."(C)

만성질환임을 확인받은 후에는 자기 나름대로의 치료법과 병원 등에서 알려준 약복용을 충실히 하려고 하였다. 즉 약물을 복용하는 것만으로도 자신의 몸에 대해 건강해지기 위한 노력으로 생각하게 되었고 그러한 노력을 통해 자신의 질병을 악화되지 않도록 다스리고 있다고 생각했다.

"잠은 저녁에 인제 약을 먹고 자는데 잘 잘 때도 있고 너무 피로하면 잠도 안 올 때도 있고...그때는 인제 운동을 해야지. 운동을 하다가 다리도 피곤하면 다리도 두

드리고 운동도 하고 그러지(팔다리 두드리시며)..."(A)

"아픈 건 별로 내가 없는데 여기는 밑에 물리치료실이 있잖아. 물리치료실이 있어 거 간단한 거 물리치료 같은 건 할 수 있고 소화제나 이런 것은 갑작스레 배가 아팠을 때 여기서 소화제도 제공해 줘요(중략)"(A)

노인이 되어서 병이 생기는 것에 대한 의미를 자녀에게 부담을 주는 것으로 보고 있었다. 즉 자신의 질병을 잘 다스려서 더욱 악화되지 말아야 하는 이유는 자녀에게 피해를 안 끼치도록 처신해야 한다고 하였다. 자신의 건강을 돌보지 않는 것은 자식에게 피해가 되는 것이기 때문에 자식을 위해서라도 건강을 유지하고 싶어했다.

"나도 자식들 힘들게 하고 싶지 않지. 그저 내 몸 내가 하다가 힘들게 하지 않고 우리 영감님한테 가고 싶지...참...그래야지."(D)

"자식이 신경 안 쓰게 자신이 늙어죽게 되면 할 수 없지만 똥오줌 싸면 할 수 없지만 또 치매가 안 걸린다는 한에는 그렇게 해야 되니까.(중략) 사는 동안에는 자식한테 피해를 안 끼쳐야죠. 돈이 문제가 아니야. 용돈타고 안타고의 문제가 아니야. 처신을 잘해야 한다."(F)

"나 건강하다고 어쩔 때도 걍 나도 안 아픈데 있건냐.(중략) 열 번 아프면 한번이나 아프다 안해"(G)

3. 몸을 움직여 건강을 유지하기

참여자들은 자신이 건강해야 함을 인식하고 나름대로의 건강행위를 하고 있었다. 그 중에 가장 중시하는 것은 일상생활을 규칙적으로 하고 지금 내가 하고 있는 일거리가 있다는 것에 만족하고 예전부터의 움직임을 계속적으로 유지하는 것이었다.

"근데 나이 먹은 사람들은 내 몸이 허락하는 때까지는 어떻게든 해서라도 뭐든지 움직일라고 들어. 하고 싶은 일은 내 몸이 허락하는데 까지는 복지관에 다니지 못할 때 까지는 다닐거야. 남을 위해서도 하고 나 위해서도 내 건강, 첫째 조건이 내 건강을 위해서지 뭐. 그러니까 움직이고 싶은 거."(A)

"너무 일이 없어도 지루하고 답답하고 그런 디. 아픈 데만 생기고 그런디. 또 그래. 머든 사람들은 할머니가 이렇게 움직이고 그러니까 지금도 건강하고 어디나 나가 갖고 꾸미고 나가면은 지 나이 안보고 그런디 이제서도 그래,"(G)

또한 자신의 몸을 깨끗이 하고 영양을 보충하는 것에서 더욱 적극적인 방법으로 특수한 보조요법을 사용하거나 특별한 영양섭취를 하는 것으로 자신만의 건강비법을 갖고 있었다.

"아 글쎄 다리가 아파서 침도 맞고 그랬는데 좌욕을 하고 나니깐 그렇게 좋아요. 그게 그렇게 좋은 거 같아요. (중략). 나도 그냥 이쪽 다리가 아파서...왼쪽. 그러니깐 침도 좀 맞고, 약도 맞고 좌욕을 했지. 그러구 좀 되도록 다녀야 해요. 가만 있지 말고 음식도 가려야 하고. 내가 잘 다녀요."(E)

"좋다면 오가피도 먹고... 그 당시 바딱 하기는 좋은데 길게 효과보지는 못하고...정관장 같은 것도 좋다고 해서 영감님하고 나하고 해 놓고 먹고...아들도 해다 주고... 양 약같은 것도 신경통 관련해서 많이 먹었어요. 요새는 별로 안 먹어요. 한의원에도 가봤지만 즐겨가지는 않았어."(C)

"일어나서 저기 우리 영감은 항상 반신욕을 해요. (중략) 그래서 내가 뜨거운 물을 부어서 목욕을 또 해요. 목욕이 아니라 30분 동안 반신욕하면 몸이 짜릿짜릿하면서 몸이 확 풀려요. 거기서 나와서 머리를 감곤해요. 사흘에 한번씩..."(E)

"아침에는 우리는 가을에 딴딴한 감을 몇박스씩 사놔요. (중략). 그거하나하면 배 안 고파요. 영양이 놓은가봐요. 혈압에 좋고, 아. 우리가 또 영감이 30년 전에 모세혈관출혈이 있어서 입원한 적이 있어요. 근데 감이 그렇게 좋대요. (중략)..."(E)

규칙적인 일상생활을 하고 좀 더 적극적인 건강행위로 운동과 체조를 시행하고 있었다. 자신이 가지고 있었던 불편감을 운동과 체조를 통해 완화시키며 건강을 유지하려고 하였다. 참여자들이 하고 있는 운동은 다양했다. 재활체조를 하기도 하고 복지관등에서 운동을 배우기도 하였고, 동네를 돌면서 걷는 운동이었고, 좀 더 활동적인 등산이나 산책을 하는 경우들이 있었다. 주로 배우자 혹은 주변사람들과 함께 하는 활동이라는 것에 의미를 두고 건강을 유지하기 위한 방법으로 등산과 산책을 선택하고 있었다.

"운동 많이 하지. 여기서 운동 하는 거. (중략) 내가 재활체조를 꼭 했거든. 그래가지고 지금은 오십견이 나서서 괜찮잖아. 이 팔이. 그렇기 때문에 아 운동을 해야 건강을 유지하는 구나 그런 생각이 들더라구."(A)

"예전에는 아침마다 할아버지랑 동네 한 두 바퀴씩 돌았어. 그리고 이전에 살던 동네에서는 학교 운동장을 열 댓 바퀴만 돌고 들어와. 그 외에는 별 다른 거는 없는 것 같아."(D)

"운동은 맨날 하지. (중략) 나이 등께 운동을 해야 쓰겠더라. 다리가 뻣뻣 허니...나는 매일 막해도 가고 싶은데. 나 혼자도 가고한다. 아무도 안가고. 어쩔 때 바람 막 불 때는 아무도 없어. 사람. 그럼 나혼자 댕겨"(G)

"산책을 간간히 하죠. 그리고 나는 운동도 좀 해요. 여기에 와서 따라서. 수영도 한번 나가보는 거고. 어려서 엄한 집안이라 못했지요."(C)

"운동하는 거는 없고, 별루. 그러구 이제 일요일에는 아버지하고 대모산가요. 우리에게 딱 알맞아요. 등산하고 오는거."(E)

결국 참여자들은 여러 가지 건강행위를 시행하면서도 자신만의 건강유지법을 찾아가게 되었다. 즉 마음이 즐겁고 지속하는데 편안한 방법을 통해 자신의 건강을 유지하게 된다고 믿고 있었다. 따라서 참여자들은 건강을 유지하는 비법 속에서 '재미있다'는 말을 하고 있었고, 그렇게 재미를 느낀 활동을 계속하는 것을 건강행위로 보고 있었다.

"전신운동이야 수영이 너무좋아. 다른 운동하고 싶지 않아. (중략) 그러구는 한 30분은 기계 조금 조금씩 다 만져봐. 그러구는 한 10분씩 5분씩 다리운동에서 어깨운동, 팔운동 뭐 기계운동 그러구는 사우나 들어가서 사우나는 안 들어가. 따끈한 물에 하반신만 담갔다가 10분, 10분 담그고는 아주 그냥 뜨뜻하고 찬 거하고 중간물에 해놓은게 있어. 거기 가서 5분만 있다 나오고 오는데 머리도 매일 안감아. 비누가 안 좋으니까. 그냥 사나흘에 한번 씩 비누질 하지 안 해. 그냥 씻고만 나오지."(F)

"이제 시장가서 아이쇼핑을 하려면 두 시간 세 시간을 해도 재미가 있어요(중략). 뭐 각별한 헬스는 안하고 헬스 뭐 그런거 회원권을 사서 쓸만한 여력도 없으니깐 그런건 안하고 그냥 그렇게 그렇게 아...뭐 지내는데 앞으로가 모르는 거죠."(H)

4. 마음을 다스려 즐거운 마음으로 살기

참여자들은 건강행위를 마음 건강과 몸의 건강을 위한 것으로 구분 짓고 있었다. 몸을 움직이는 활동이 몸의 건강을 위한 것이라면 심적 건강이란 우선적으로 마음을 상하지 않는 것을 들었다. 즉 늙어가는 내 모습을 자신 나름대로 수용해서 마음을 상하지 않고 마음을 즐겁게 유지할 수 있도록 현재 생활에서 편하게 만족하려고 노력하는 것이 심적 건강을 위한 건강행위의 하나라고 하였다.

"마음의 건강은 사람이 웃고 즐겁게 사는 게 그게 마음의 건강이지 다른 거 없다고 생각해."(A)

"뭐 근데 물론 86이니깐 주름도 있고 그러시죠. 그러지만 나이를 의식을 안 해요. 항상 모자를 쓰세요. 온겨울 왜 머리가 뭐 빠지고 적으니깐 (중략) 그래 이제 나도 기죽지 말고 앞으로 10년 그냥 내 멋대로 뭐 누가 흉을 보거나 말거나 내 하고 싶은 대로 살아볼거나. 하지만 그렇게도 안되지만은 그래도 노인네라고 해서 회색을 입으면 더 밉더라구요. 그래서 화려한 색깔이 많아졌어요."(H)

또한 참여자들은 마음을 즐겁게 유지하려고 하지만 자신의 노력과 더불어 마음으로 바라고 있는 것들이 있었는데 이는 자녀와의 관계, 가족과의 관계에서 외롭지 않은 것을 들었다. 자신의 현실 상황에서 가족이 여의치 않을 때는 의지할 친구 혹은 이웃을 찾았지만 그래도 자녀들이 가까이 살면서 자주 찾아와주는 것을 통해 외로움을 잊고, 의지할 수 있는 말벗이 있어서 외롭지 않은 마음으로 살아가는 것이 마음 건강을 위한 건강행위라고 하였다.

"왜냐면 다른 사람들은 혼자 있는 사람들은 참...다른 게 외로운 게 아니라 다른 게 저기한게 아니라 돈보다도 의지할 수 있는 말벗이 있는 게 그것이 제일 좋다고 그러더라고. 서로 인제 집에 가면은 누가 먼저 가던지 간에 서로 의지하고. 그래도 이제 의지할 데가 있고 서로 말벗이 돼 잖아. 그렇기 때문에 좋은 거 같애."(A)

"마음의 건강...글세 뭐, 뭐야 집안 인척간의 친분이 좋으면 마음이 편안하잖아요? 가족 안에 편안하고...그러면 에...특별히 그런 건 없어요. 남편이 여지까지 속을 썩이고 그런 건 전혀 없었으니까. 충실해요. 우리남편은 아주 처자에 대해서 집안, 집안어른과 가족관계에 대해서..."(E)

참여자들 모두는 나이가 들어가면서 신체적인 활동의 부자유스러움과 보기에 좋지 않은 모양으로 인해 마음이 상하고 외로워지고 또, 가족이나 자녀 혹은 다른 사람으로 인해 노여워지는 마음 상태를 조절하기 위해 먼저 남을 미워하지 않고 욕심을 버리는 것을 들었다. 즉 욕심을 자제하는 것을 통해 감사하는 마음도 생겨나고 그로 인해 자신은 마음을 편히 가지게 된다고 하였다.

"그리고 첫째 맘을 비우고 남을 미워하지 않아요. 왜냐, 내 신조가 다 가정을 가족대로 나와서 생활하는 건 생활을 하는 대로 다 그 사람을 기분 좋게 만들며 나는

산다구. 한번 잘못된 일이 있어도 얼굴을 찡그리고 그냥 내가 나이 먹었다는 유세를 안해. (중략)"(F)

"늙어 갈수록 그 욕심이 생기는 걸 자제하는 삶이 노후를 아름답게 살아가는 거 아닌가 그렇게 생각만 하지 그런 거예요. (중략)"(H)

Ⅳ. 논　　의

본 연구는 여성 노인의 건강행위 체험의 의미를 알아보고자 스스로 일상생활이 가능한 여성 노인들을 대상으로 나이가 들어가면서 건강을 위한 행위들의 의미를 알아보았다.

참여자들은 나이가 들면서 일상생활에서 불편함이 늘어나고 예전과 같이 활동하는 것에서 제약을 느낄 때, 신체적인 노화를 인식하게 되고 건강의 중요성이 더욱 간절해져 건강에 대한 관심이 증가하였다. 이는 Choi (1985)가 노인에게 있어서 건강은 그들의 생활전반에 영향을 미치고 따라서 노인의 생활에 대한 만족 여부를 좌우한다고 한 결과에서도 알 수 있다. 신체의 불편한 부분이 질병으로 진단되어지는 과정을 겪어가면서 약물 복용과 같은 치료 행위를 하게 된다. 하지만 참여자들은 자신의 질병을 완치하려고 하기 보다는 삶의 일부분으로 받아들이고 수용하려고 하였다. 이는 Shin et al.(2003)의 노화체험에서 노화에 따른 제한점과 한계를 수용하려한 결과와 유사하다. 또한 참여자들은 병을 수용하는 과정에서 자녀들과의 관계에 대해 이야기 한다. 이는 Kim(2003)의 연구에서 나이가 들어도 자녀에 대한 강한 책임감을 나타내었다는 결과와 유사하며 Shin et al.(2003)에서의 '자녀에게 짐 되지 않기'와 같은 결과를 보이고 있다.

또한 참여자들은 자신의 질병을 더 나빠지지 않는 범위에서 관리하려고 할 뿐 완치를 위한 적극적인 노력은 보이지 않는다. 또 精氣神론에 따르면 인간의 생명력은 부모로부터 받는 선천(先天)의 기운과 후천(後天)의 기운으로 나뉜다. 선천은 기(氣)가 정(精)으로 변화한 것이고 후천 역시 영양 물질과 호흡으로 유지되는 것이므로 기가 정으로 변화한 것이다. 정과 기는 근본적으로 서로 의존하므로 정과 기가 충족하면 신(神)은 왕성해진다. 비록 신은 정과 기에서 생겨나지만 정과 기를 통솔하여 그것을 운용하는 것은 마음속의 神이다. 그러므로 마음과 몸의 건강이란 둘이 아닌 하나이다. 이는 Maddox(1999)가 여성노인들의 경우 건강을 심각한 것으로 인식하지 않고 "내방식대로 하기"의 방법으로 자신의 증상을 삶의 일부분으로 받아들이고 자신을 스스로 보살핀다고 한 것과 유사한 결과이다. 참여자들의 건강행위는 나만의 건강유지 비법을 찾아 그대로 하는 것이다. 이는 일상생활을 규칙적으로 하거나 운동, 산책, 수영, 등산, 목욕, 잘 먹는 것 등으로 한국의 전통적인 양생(養生)의 개념과 맥을 같이 하고 있었다. 이러한 양생의 개념은 몸을 튼튼하게 하고 병이 생기지 않게 해 오래 살도록 음식, 운동, 정서, 성생활등 생활 준칙을 규칙적으로 하는 방법이다(Keum, 1997).

참여자들이 말하고 있는 "몸을 움직여서 건강을 유지한다"는 범주는 적당한 활동과 노동과 휴식이 적절히 조절되는 생활 규율에 관한 것이다. Keum(1997)에 의하면 움직이는 것은 건강유지에 중요하며 운동 양생으로 질병을 예방할 수 있다고 하였고, 동의보감에서는 너무 편하여도 기가 체해서 병이 오므로 적당한 활동이 필요함을 강조하였다.

마지막으로 참여자들이 선택한 건강행위는 마음을 다스리는 것이다. 즉 즐거운 마음상태를 유지하고 욕심을 버리고 마음을 상하지 않으려고 노력하는 것이었다. 이는 精神養生이라 하여 天人相應觀에 기초하여 심신을 조양하고 정지를 펼쳐 인간의 심리 평형을 유지하고 신체건강을 보증하는 방법(Lee, 1994)이다. 이러한 양생원리는 유교와 도교의 天人合一說과 精氣神論에 기초를 두고 있다. 天人合一說은 우주와 인간이 하나의 통합체이고 소우주인 인간은 자연 법칙에 순응하며 음양이 평형을 이루는 자연과의 조화상태에서 건강이 유지되고 질병을 예방할 수 있다는 것인데, 동양의 양생법은 몸이든 마음이든 자연의 순환원리에 순응하는 것을 원칙으로 삼았다.

이상의 결과를 볼 때 우리나라 여성노인들의 건강행위는 동양적인 생명관과 건강관에서 그 맥을 찾을 수 있다고 할 수 있다. 인간을 자연의 산물로 보며, 자연의 변화 규율에 따라 인간이 영향을 받는 것으로 인식하는 天人相應論(Shin, et al., 1999)과 형체와 기체가 균형을 이루면 장수하고 균형을 잃으면 단명한다고 하는 形神合一(Keum, 1997)의 생명관이라고 할 수 있다. 따라서 일상생활에 있어서 육체적 활동으로부터 마음가짐과 운동에 이르기 까지 자연과 조화를 이루는 삶을 강조하는 것이다. 이는 노인의 건강행위를 연구한 다른 결과들에서도 동일한 내용을 발견할 수 있다(Averill, 2002; Yoho & Ezeobele, 2002; Shin, et al., 2003;

Kim, 2003; Hwangbo, 2004). 즉 어떤 인위적인 방식이기를 거부하고 자신의 주변에서 가장 자연적인 방법으로 또한 자연과 조화되는 삶을 찾고 있었다.

이상의 결과들은 노인을 간호하는데 있어 노년기를 성인기의 마지막 단계로서 인생의 마지막을 정리하는 단계로 보고 신체적인 움직임을 자제하도록 하고 질병관리에서도 존엄성을 위협하는 행동들이 많이 있어 왔으나, 실제로 노인들은 전통적인 건강관과 생명관의 입각하여 자연과 조화된 움직임을 원하고 있으며, 질병까지도 늙어가면서 자연스럽게 오는 것으로 인식하여 더불어 함께 가는 것으로 수용하고 있음을 알 수 있었다.

따라서 간호 실무에서 서구 방식의 간호를 우리 노인들에게 강요하기보다는 노인의 주관성을 인정하고 그들의 균형 있는 생활을 유지할 수 있는 건강행위를 찾아낼 수 있는 전략 마련이 있어야 할 것이다.

Ⅴ. 결론 및 제언

본 연구는 우리나라 여성노인의 건강행위 체험의 의미와 본질을 이해하는 것으로 본 연구에서는 Colaizzi (1978)가 제시한 현상학적 연구방법을 이용하였으며, 연구 참여자는 서울 에 살고 있는 70세 이상 여성노인으로 현재 스스로 일상생활이 가능한 8명이다.

여성노인의 건강행위 체험의 본질적 주제는 '늙은 몸이 더 나빠지지 않기를 바라기', '병과 더불어 살아가기', '몸을 움직여 건강 유지하기', '즐거운 마음으로 살아가기' 등 4가지 주제 모음으로 파악되었다.

이상의 연구결과를 볼 때 노인을 간호할 때 질병 치료에 초점을 두기보다는 질병의 예방과 질병에 대한 수용을 통해서 일상생활의 불편함을 완화할 수 있는 방안에 대한 대책 마련이 중요하다고 할 수 있다. 즉 질병을 확인하고 치료와 관련된 행위보다는 질병이 있음에도 불구하고 현재의 일상생활을 영위할 수 있는, 노인이 이제까지 행해온 건강 행위에 대한 이해가 선행되어야 할 것이다. 즉, 노인의 관점을 통합한 간호중재가 더욱 효과적인 건강관리를 제공 하는 선행요인이 될 것이다. 또한 여성노인의 건강을 도모할 때는 사회, 문화적, 심리적, 정서적 측면에 대한 고려가 충분히 이루어 져야 할 것이다.

이와 같은 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 이제까지 노인 건강관리 프로그램에서 고려하지 못했던 노인의 사회적, 심리적, 정서적 측면이 고려된 노인 건강관리 프로그램이 요구된다.
2. 고령화와 관련되어 증가하는 노인인구를 고려할 때 여성만이 아닌 남성 노인에 대한 건강 행위 체험을 알아보아 그 차이와 유사점을 찾아 노인 간호에 활용할 수 있을 것이다.
3. 이상의 결과와 더불어 다양한 측면에서의 노인 건강에 대한 반복적 연구를 통해 노인건강관리를 위한 한국적 실정에 맞는 간호이론 개발이 요구된다.

References

Anson, O., & Sun, S. (2002). Gender and health in rural China: evidence rom HeBei province, *Soc Sci Med,* 55, 1039-1054.

Averill, J. B. (2002). Voices from the Gila: health care issues for rural elderly in southwestern New Mexico, *J Adv Nurs,* 40(6), 654-662.

Backman, K., & Hentinen, M. (1999). Model for the self-care of home-dwelling elderly. *J adv nurs,* 30(3), 564-572.

Beauchamp, T. L., & Childress, J. P. (2001). *Principles of biomedical ethics York*: Oxford University press.

Choi, H. K. (1985). *Family support system and the life satisfaction of the elderly: exploring a causal model,* Master's thesis. Ewha Womans University. Korea.

Colaizzi, P. E. (1978). *Psychological research as the phenomenologist views if existential phenomenological alternative for psychology*. New York: Oxford University Press, 48-71.

Guba, E., & Lincoln, Y. (1989), *Fourth generation evaluation.* Newbury Park: Sage.

Hwangbo, S.J. & Yang, J. H. (2004) A study on experience process of health behavior Korean elderly women, *Qual res*, 5(1), 91-108.

Jang, I. S. (2003). A study on Self-Rated Health of Elderly Women in a rural community, *The J of Korean Community Nursing*, 17(1), 35-46.

Kang, Y. S., Kim, E. S., Gu, M. O., & Eun, Y. (2003). A Study on the Health Status and the Needs of Health-related Services of Female Elderly in an Urban-rural Combined City. *The J of Korean Community Nursing*, 17(1), 47-57.

Keum, J. C. (1997) *Philological study on the mental cultivation*, unpublished doctoral dissertation Kyung Hee university. Korea.

Kim, A. J. (2003). *The development and evaluation of a tool in measuring yangseng*, Unpublished doctoral dissertation. Ewha Womans University, Korea.

Kim, A. K. (1995). Exploratory study of the Korean health concept and health behaviors. *The Korean Nurse.* 24(1), 70-83.

Kim, C. G., & Sung, M. S. (2002). Factors influencing health promoting behavior in the elderly people: perceived conception of health and family support. *J of Korean Acade. Fundamental Nursing*, 9(1), 133-143

Kim, S. Y. (1995). *A study on the health behavior of Korean elders. unpublished master's thesis*, Ewha Womans University. Korea.

Kim, Y, H. (2003). *Exploring the health behavior of elderly women.* unpublished master's Ewha Womans University, Korea.

Korea National Stastical Office (2003). http://www.nso.go.kr/newcms.

Lee, N. G. (1994). *Bibliographic study on the life cultivation*, unpublished doctoral dissertation Taejon University. Korea.

Maddox, M. (1999). Older women and the meaning of health. *J Gerontol Nurs,* 25(1), 26-33.

Miller, A. M., & Iris, M. (2002). Health promotion attitudes & strategies in older adults. *Health Educ Behav*, 29(2), 249-267.

Nigro, B. A. (2000). *T'ai-chi and perception of well-being: perceptions of elderly*. unpublished master's thesis, University of Nevada. Reno.

Robinson, D. K. (1991). *Health promotion in the elderly.* unpublished doctoral dissertation, Maharishi University of Management. Iowa.

Shin K. R. (2001). *A Phenomenological Research Methodology*. Seoul: Hyunmoon Press.

Shin, D. Y., Kim, N. I., Yeo, I. S. (1999). *Reading the dongueibogam by one book*. Seoul: Deylnyek.

Shin, K. R. (2001). Developing perspective in Korean nursing theory: the influences of Taoism. *Nurs Sci Q,* 14(4), 346-353.

Shin, K. R., Kim, M. Y., Kim, Y. H. (2003). Study on the lived experience of aging. *Nursing & Health*, 5(4), 245-252.

Suh, I. S. (2000). Health Knowledge level and Health-Promoting Behavior or the Elderly. Korean *J. Res. Geront*, 9(5), 51-70.

Yoho, M. J., Ezeobele, I. I. (2002). Health and meaning: a perspective of geriatric hispanic women, *Geriatr Nurs,* 23(5), 268-271.

Jeong, K. H., Cho, A. J., Oh, Y. H., Byun, J. G., Byun, Y. C., & Moon, H, S. (1998).*National research on the realities of living and welfare need in the elderly,* Korea Institute for Health & Social Affairs.

Choi, Y. H. (1999). *Health of elderly women*, academic symposium of Ewha Womans Nursing Science Institute, Autumn, 71-82.

- Abstract -

The Experience of Health Behavior in Elderly Woman

Shin, Kyung-rim·Kim, Eun-ha**·Seo, Ju-hyun****

Purpose: The aim of this study is to

* Professor, College of Nursing Science Ewha Womans University

** Partime lecturer, College of Nursing Science Ewha Womans University

*** Nurse, Ewha Womans University Mokdong Hospital

understand the experience of health behavior among elderly women. **Method:** Participants of this study were 8 healthy elderly women over 65, who live in city and town. The data were collected through in-depth interview and participant observation, analyzed by the Colaizzi (1978)'s phenomenal research method was adopted. The data collection period was from March to May of 2003. **Result:** The essential themes were 'desiring to keep oneself in good health even with aging body', 'receiving and living with illness', 'maintaining ones health with body activity', 'getting along with peace of mind' **Conclusion:** The study is significant because it provides viewpoints for understanding elderly women's experience of health behavior in the context of Korean culture. And also it provides guideline for elderly nursing intervention.

Key words : Elderly woman, Health behavior, Lived experience