



Original Article

Experience of 'Well-being' of Female College Students

Lee, Yoon Shin¹⁾ · Kim, Kwuy Bun²⁾

1) PhD. Candidate, College of Nursing Science, Kyung Hee University

2) Professor, College of Nursing Science, Kyung Hee University

여대생의 '웰빙(Well-Being)' 경험

이 윤 신¹⁾ · 김 귀 분²⁾

1) 경희대학교 대학원, 2) 경희대학교 간호과학대학 교수

Abstract

Purpose: This study was to identify the meaning of the experience of 'well-being' of female college students in Korea and provide fundamental materials to improve nursing interventions. **Methods:** The participants were six female students who gave consent to participate in this study. This study was conducted between August 2006 and November 2006. Each interview took one to three hours. The contents of the interviews were recorded and dictated afterwards. In addition, the interviews were carried out such a way that the gathered information was sufficiently saturated. The data was analyzed with the phenomenological analytic method suggested by Giorgi (1985). **Results:** As a result of analysis, the following have been identified.: proper dietary treatment, proper physical treatment, harmonized psychological treatment, environmental- friendly treatment, and hypersensitivity to the mass media. **Conclusions:** The finding of this study offers profound information on the 'well-being' of female college students in Korea and provides fundamental materials to improve the quality of nursing interventions.

Key words : Female college students, Well-being, Experience

서 론

사회는 그 시대의 문화에 영향을 받으면서 새롭게 재해석 되어 나타나고, 그 안에서 우리 인간들은 보다 나은 미래를 추구하며 오늘을 살아가고 있다. 따라서 개인적인 욕망과 정신적인 가치를 추구하려는 현 시대의 생활양식 또한 이에 반영되는 새로운 흐름이다. 생활양식 개념은 그 시대의 문화, 가치관, 자원, 심벌, 행동양식의 집합으로, 이는 고정된 것이 아니라 개인들의 가치, 태도, 신념 및 외부의 사회 문화적 환경에 따라 변화한다. 그리하여 현대를 살아가는 개인은 오늘날 만연하고 있는 건강과 관련된 '웰빙(well-being)'에 모든 삶의 양식을 맞추며 살아간다 해도 과언이 아니다.

'웰빙(well-being)'이란 'Well(건강한, 안락한, 만족한)'과 'Being(인생, 존재)'의 합성어로서, '웰(well)'의 사전적 의미는 '건강한', '편안한', '만족스러운'의 의미를 담고 있으며, '비잉(being)'은 삶, 인생, 존재를 의미하며, 전체적으로는 '복지

투고일: 2008. 4. 7 1차심사완료일: 2008. 4. 29 2차심사완료일: 2008. 5. 13 최종심사완료일: 2008. 5. 30

• Address reprint requests to : Kim, Kwuy Bun(Corresponding Author)

College of Nursing Science, Kyung Hee University

Hoegi-dong 1, Dongdaemun-gu, Seoul, Korea

Tel: 82-2-961-0314 E-mail: kuikim@khu.ac.kr

(welfare), '안녕(prosperity)', '행복(happiness)'이란 의미를 포함하는 것이다(Sisa, 2008). 웰빙이라는 말의 근원은 60-70년대 미국의 히피족들의 요가나 명상에 대한 열풍으로 추측되며, 이러한 현상은 80년대 여피족이나 90년대 보보스족의 삶의 형태로 이어졌으며, 우리나라에 소개된 것은 2000년대 이후 대중매체를 통해 웰빙이라는 용어가 등장하기 시작하였으며 불과 1-2년 사이 우리 일상생활 전반에 걸쳐 폭넓게 사용되면서 새로운 라이프스타일을 이끄는 문화현상으로 자리잡고 있다. 국립국어원(2007)에서 발표한 신조어를 살펴보면, '웰빙(well-being)'을 '심신의 안녕과 행복을 추구함', '네오웰빙(neo well-being)'을 '심신의 안녕과 건강뿐만 아니라 진정한 삶의 행복까지도 추구함'이라고 정의하고 있으며, 우리말 다듬기사이트를 통해 '참살이'로 순화시켜 사용할 것을 권고하고 있다. 즉, 웰빙이란 "육체적, 정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 삶의 유형이나 문화"로 "행복, 안녕, 복지"라고 말할 수 있다.

간호학에서는 '웰빙(well-being)'을 안녕과 건강으로 해석하고 있으며 거의 동일한 개념으로 사용하고 있다. 간호의 궁극적인 목표는 대상자가 가치를 지닌 인간으로서 안녕된 삶을 영위하도록 돕는 행위이며, 이에 보다 질적인 간호중재를 위해 안녕은 매우 중요하게 생각되는 개념이다(Chon et al., 2006). Oh(1997)에 따르면 안녕이란 자신의 삶이 얼마나 좋은지에 대한 개인적 평가로서 신체, 정신, 사회적 편안함을 뜻한다고 하였으며, Chang과 Lee(1999)는 안녕이란 삶의 내·외적 환경과의 균형 및 조화로서 최적의 삶을 위한 향상 추구라고 정의하였다. 그러나 최근 우리사회 곳곳에서 쓰이는 '웰빙(well-being)'은 간호학에서 지금껏 다루왔던 안녕이나 건강과는 조금 다른 의미로 쓰이고 있음을 확인할 수 있다.

'웰빙(well-being)'개념의 확산과정을 살펴보면, 국외의 경우 건강관리를 위한 복지정책, 채식주의, 생태주의, 유기농, 건강식품, 건강복지, 사회적 웰빙 등과 관련된다(Samsung Economic Research Institute, 2005). 그러나 우리나라의 웰빙 경향은 각종 대중매체와 상업주의에 의해 확산되기 시작하였으며, 이것은 결국 소비문화와 접목되면서 물질적 풍요와 고급화, 건강과 외적인 미에 대한 부분이 지나치게 강조되고 있다. 또한 대학의 수업에까지 웰빙 경향이 영향을 미치면서 요가, 스포츠마사지, 발마사지, 기공 등 건강을 위한 웰빙 관련 강좌가 가장 먼저 마감되는 것으로 급부상했다(Sports Seoul, 2006). 이러한 사회적 현상은 아직 성숙하지 못한 대학생들에게 잘못된 의미전달로 웰빙이 마치 자기만족이나 자기과시를 위한 것으로 여기는 경우가 많아지고 있다(Kukmin Ilbo, 2004). 특히 아직은 미성숙하고 유행에 민감하여 외모에 관심이 많은 여대생들에게 자신의 몸과 마음을 가꾸기 위해 정성과 시간을 투자하는 것이 웰빙인 것처럼 관심이 모아지면서 잘못된

경향을 만들어 가고 있는 부분도 있다. 그러나 이러한 웰빙 현상에 대한 연구는 심리학, 사회학, 마케팅, 건축학 등의 다른 학문분야에서는 많이 다루어지고 있으나, 간호학에서는 지금껏 다루어졌던 안녕감이나 건강의 개념과는 차이가 있는 '웰빙(well-being)'이라는 개념에 대한 연구는 거의 이루어지지 않고 있는 실정이다.

우리나라의 여대생들은 가까운 미래에 결혼을 통해 출산과 양육 그리고 가족 구성원의 건강관리에 대한 책임을 담당해야 하기 때문에 신체적, 정신적으로 여대생들의 건강문제는 매우 중요시 다루어져야 한다(Kim & An, 1997). 그럼에도 불구하고, 우리나라 여대생들은 웰빙이라는 이름아래 다이어트를 위해 부적절한 식이요법과 지나친 운동 등을 감행하고 있으며, 외모에 대한 집착은 심리적인 면에서 스트레스와 함께 심각한 건강문제를 초래하게 되어, 이와 같은 현상은 곧 사회적 문제로 인간의 건강지킴이 역할을 담당해야 하는 간호학 분야에서 결코 간과해서는 안 될 부분으로, 보다 현장감 있는 연구가 시급하다고 여겨진다.

따라서 본 연구는 우리나라 여대생들의 웰빙 경험을 심층 면담 및 참여관찰을 통해 실시하는 현상학적 연구를 통해 그들의 경험을 알아보고 분석함으로써 여대생들의 웰빙에 대한 구체적인 의미를 확인하여 개념화하고, 의미구조 기술을 통합하며, 이 통합기술을 중심으로 간호중재 방안 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

연구의 목적

본 연구의 목적은 여대생들의 웰빙에 대한 의미를 확인하여 개념을 기술하고, 이에 따른 의미구조를 통합하며, 결과적으로 확인된 기술을 중심으로 간호중재방안 개발을 위한 과학적 기초자료를 제공하기 위함이다.

연구 방법

1. 연구 설계 및 연구방법

본 연구는 우리나라 여대생들의 웰빙에 대한 경험세계를 총체적으로 파악하고 내용을 분석함으로써 의미를 확인하고 질적 간호중재 방안 개발을 위한 기초자료를 제공함으로써 이들의 잘못된 건강생활양식에 대한 올바른 방향을 제시하고자 현상학적 접근법을 사용하였다.

현상학은 살아있는 인간 경험을 기술하는 것이며, 총체적인 접근을 요구하므로 간호의 맥락과 일치하며, 통합적 전체로서의 인간에 대한 간호개념을 파악하는데 그 가치가 있다(Munhall & Oliver, 1986). 이 방법의 목적은 어떠한 상황에

참여하고 있는 개인이 가지고 있는 경험의 의미를 포함하여 살아있는 경험 구조를 기술하는 것이다. 따라서 간호학에서의 현상학적 방법은 간호주체의 자아반성을 촉구하고 간호대상인 인간을 깊이 이해하고, 본질을 해석하거나 경험의 의미를 규명할 수 있는 것이다.

2. 연구 참여자 선정 및 윤리적 고려

본 연구의 참여자는 현재의 웰빙 생활양식을 경험하고 있는 서울, 경기지역의 여대생으로 의사소통이 가능하며, 사고 및 판단에 일관성과 명확성이 있는 여대생으로 총 6명이 참여하였다. 연구 참여자 선정은 대학 도서관을 방문하여 현재 웰빙 현상을 경험하고 있는 학생을 찾아 실시하였으며, 다음 참여자는 본인들의 친구들을 소개받는 방식으로 실시하였다.

본 연구는 심층면담과 관찰을 통해 개인 사생활이 노출될 가능성이 있으므로, 연구 참여자를 보호하기 위하여 사전에 연구의 취지 및 목적을 설명한 후 자발적 참여의사 및 참여 동의를 받은 후 실시하였다. 면담 내용은 연구목적 이외에 절대 사용하지 않으며, 필사한 자료는 연구 종료 즉시 폐기되며, 보고서에는 무기명으로 처리하고, 연구 참여자의 신분 및 신상에 대해 전혀 공개하지 않을 것을 사전에 약속하였으며, 면담 중 언제라도 연구 참여를 거부할 권리가 있음을 설명하였다.

3. 연구자 훈련과정

질적 연구방법은 연구자가 곧 연구도구이기에 연구방법 수행에 대한 숙련이 요구된다.

본 연구자는 석·박사 과정을 통해 질적 연구방법론에 대한 학점을 이수하였으며, 질적 연구방법으로 학위논문을 썼으며, 본 연구방법과 관련된 문헌탐독과 학회 및 학술대회, 세미나 등에 참석하여 구두 또는 포스터를 발표하는 등 학문적 성장을 도모하였다. 또한 공동연구자는 본 연구방법으로 석, 박사과정에서 강의를 하며, 연구 결과물 역시 수십 편이 넘는 본 연구방법의 숙련자라 생각되며, 따라서 본 연구자들의 연구방법에 대한 숙련성은 인정받을 수 있으리라 생각한다.

4. 자료수집방법 및 분석방법

자료수집 기간은 2006년 8월부터 자료가 포화상태에 이른 2006년 11월까지 진행되었다. 연구 참여자와는 심층면담과 참여·관찰을 통해 자료를 수집하였으며, 면담 시 참여자의 동의 하에 녹음기를 사용하였으며, 대화내용은 면담 후 즉시 직접 필사하여 분석하는 것으로 면담과 분석은 순환적으로 이루어

졌다. 녹음, 관찰, 기록된 내용은 대화체로 그대로 옮긴 뒤 분석하였으며, 면담 시 누락되었거나 부족한 자료를 지속적으로 만나 면담하거나 전화, 메일을 통해 보충하였다.

면담을 진행한 연구자는 1인이었으며, 면담은 1-2주 간격, 1회 평균 1-3시간, 1인당 면담 횟수는 4-5회에 걸쳐 이루어졌으며, 면담 시의 질문은 비구조적이고, 개방적인 질문으로 의도적으로 연구자가 원하는 답을 유도하거나 암시를 주지 않도록 참여자의 경험을 자연스럽게 이야기하도록 하였다. “오늘 기분이 어떠한지?”, “요즘 근황은 어떠한지?” 등과 같은 일상적인 대화로 시작하면서 “요즘 가장 큰 관심사가 무엇인지”, “요즘 가장 많은 시간을 할애하는 일은 무엇인지?” 등에 대한 질문으로 대화의 폭과 깊이를 넓혀갔다. 면담 시 객관성을 유지하며 참여자의 내면세계를 충분히 끌어내기 위해 신뢰관계를 유지하도록 노력하였다.

본 연구결과 도출을 위한 분석방법으로는 Giorgi 방법(1985)이 사용되었다. 이 분석 방법은 대상자의 기술문을 철저히 연구함으로써 생생한 경험의 의미를 밝히는데 관심을 모으는 것으로, 이 방법에는 직관, 분석, 기술을 통하여 다음과 같은 과정을 거쳐 대상자가 기술한 것을 파악하는 것이다. 필사된 원본을 심사숙고하여 읽으면서 의미와 관련 있는 구, 언어, 문장을 정련하고 과학적 용어로 개념화하여 경험의 의미기술 구조로 통합하여 제시하였으며, 면담 과정과 이후로 분석과정이 순환적으로 이루어졌으며, 공동연구자와 함께 토론과 확인 작업을 거쳐, 연구 참여자에게 되돌려 본인이 생각하는 의미와 일치시키는 작업을 거쳤다.

연구 결과

연구 참여자가 이야기하고 심층면담과 참여 관찰한 내용에서 확인된 여대생의 웰빙 경험에 대한 의미단위를 중심으로 전형된 의미단위를 통합한 결과, 여대생의 웰빙 경험은 ‘올바른 식이요법’, ‘올바른 신체요법’, ‘조화로운 심신요법’, ‘친환경적 생활요법’, ‘대중매체에의 과잉반응’의 5개의 통합된 의미구조로 확인되었다<Table 1>.

1. 올바른 식이요법

여대생들은 최근 음식과 관련된 웰빙에 대해서 대중매체를 통해 얻는 정보가 많으며, 요즘 웰빙이라고 하면 소비를 통해 무언가를 해야 하는 것이 많지만, 여대생들이 가장 가까이서 자신을 위해 쉽게 할 수 있는 것이 식이요법임을 표현하였다. 음식과 관련해 채식주의 식단이나 패스트푸드나 외식을 피하는 것, 우리나라의 전통음식을 챙겨먹는 것이 웰빙과 관련된다고 표현하였다.

<Table 1> Integration and synthesis of descriptive structure of 'well-being' of female college students

Integration / synthesis of descriptive structure	Concept description	Raw data
Proper dietary treatment	Eating organic food	유기농 음식 같은 거 챙겨먹는 게 좋다. 몸에 불필요한 산소같은 거를 없애주는
	Eating regularly	하루 세끼 꼬박꼬박 챙겨먹으려고, 밥은 꼭꼭 챙겨먹고 세끼 꼬박꼬박 영양성분 잘 섭취하는 게 좋은 것 같아요.
	Taking special tonics	내가 내 몸을 위해 더 챙겨야 될 게 뭔가 생각하게 되더라구요. 몸에 필요한게 뭔가 조리하는게 더 오래 걸리더라도 이제 어떤 걸 먹어서 좋을까 생각하게 되고, 소위말해서 몸에 좋다는 몸보신 음식있잖아요. 그런 걸 챙겨먹게 되는거예요.
	Avoiding fast food/chemicals	인스턴트 음식을 안 먹고 밥도 집밥을 주로 먹고, 조미료를 안 먹는다면지.. 인스턴트 보다는 밥이라든지, 그렇게 한식이라든지..
	Having traditional food	우리 좋게 먹을 수 있는 것들 있잖아요. 된장이라든지 그런 식단에서 보편은 참 잘 찾아가고 노력은 잘 하고 있는 거 같아요. 가급적이면 우리 것을 더 먹도록 하는 거
Proper physical treatment	Regular exercise	불규칙한 생활 속에서 살려면은 요가, 스트레칭 이런 거 밖에 없거든요. 자기 몸에 맞는 운동도 하고
	Using complementary alternative medicine	어깨가 많이 굳어있다고 부항뜨고 왔거든요. 반식욕 같은 거 해봤어요. 족욕 이런 것도
	Correct posture	자세만 바로 잡아도 다이어트에 효과도 있고, 건강해진다고 하더라고요.
Harmonized psychological treatment	Strengthening mentally	어떠한 말에도 상처받지 말고 어떻게 현명하게 대처할지 정신적으로 강해지는 것
	Harmonizing body and mind	웰빙이라 그러면 육체적 정신적으로 둘 다 건강해야하는데, 육체적으로는 건강할 줄은 몰라도 정신적으로는 사람이 정말 이상해지는 거 같아요.
	Being mentally comfortable	웰빙을 제대로 그냥 마음 편하게, 스트레스 안 받고.. 스트레스 안 받는 것도 웰빙이야, 그러니까 그런 걸 강조해줬으면 좋겠어요. 스트레스 안 받고 마음 편하면 그게 웰빙인데..
	Positive mind	정신적인 것... 긍정적 마음
Environmental -friendly treatment	Environmental-friendly life	공기 좋고 좋은 곳에서 살면 운동 안 해도 자연스럽게 건강해질 수 있고
	Using environmental -friendly products	환경 이런 거는 신경을 좀 쓰는 편이에요. 피부에 닿는 거, 미누 이런거요. 천연비누..
Hypersensitivity of the mass media	Diet for making a good appearance	웰빙인데 보면 개는 다이어트를 하고 있는 걸 내보내고, 이쁜 여자가 나와 있고, 다이어트에 좋은 음식들만 나오고 좋은 정보긴 한데, 기분은 나빠요.
	Addicted to well-being commercials	처음에 웰빙 나왔을 때에는 관심을 좀 가졌는데 그게 확 불어나면서 상업성으로 변하고..

이들이 경험한 '올바른 식이요법'을 설명하는 전형된 의미 단위로는 '유기농야채 골라먹기', '규칙적으로 식사하기', '보양식 골라먹기', '가공식품 안 먹기', '전통음식 골라먹기' 가 있었다.

1) 유기농 야채 골라먹기

“몸에 좋은 물을 끓여 먹는다든지, 식탁에 생선이나 야채 같은 게 항상 많이 올려놓고”(참여자1)

“유기농 음식 같은 거 챙겨먹는 게 좋다. 몸에 불필요한 산소 같은 거를 없애주는”(참여자4)

“평소에 좋은 채소를 먹는다면지, 좋은 음식을 먹어야겠다는 생각도 들었고”(참여자5)

2) 규칙적으로 식사하기

“하루 세끼 꼬박꼬박 먹으려고”(4), “밥은 꼭꼭 챙겨먹

고”(5), “세끼 꼬박꼬박 영양성분 잘 섭취하는 게 좋은 것 같아요.”(2), “저번에 뉴스 보니까 20대 여자들이 다이어트 한다고 막 굶고 그러잖아요 그럼 나중에 관절염, 그런 것 발병확률이 더 높고 그러다니까 젊었을 때 영양관리를 잘해 놓으면 나중에 나이 들어서도 좀 튼튼할 수 있을 거 같아요. 규칙적인 게 중요한 거 같아요. 제 시간에 딱 먹는 거..”(1)

3) 보양식 골라먹기

“내가 내 몸을 위해 더 챙겨야 될게 뭔가 생각하게 되더라고요. 몸에 필요한게 뭔가 조리하는게 더 오래 걸리더라도 이제 어떤 걸 먹어서 좋을까 생각하게 되고...소위말해서 몸에 좋다는 몸보신 음식있잖아요. 그런 걸 챙겨먹게 되는거예요.” (1), “옛날에는 안 그랬는데, 이런 거 먹어야 웰빙이라고..생과일쥬스 먹으라고.. 바나나랑 딸기 우유에 넣고 갈아서 먹고” (2)

“홍삼이 좋네요. 그래서 엄마가 아빠한테 많이 해줘요. 인삼

선물로 들어왔는데, 그거 조금 잘라 가지고 그냥 씹어 먹고...”(4)

4) 가공식품 안 먹기

“인스턴트 음식을 안 먹고 밥도 집밥을 주로 먹고...조미료를 안 먹는단지.. 고기나 찌개 넣으실 때도 조미료를 덜 쓰시고 그래요.....패스트푸드를 많게는 두 끼를 먹은 적도 있구요. 그러다보니까 정말 배가 헛배 부른 느낌 있잖아요. 가스차고, 소화는 소화대로 안 되고, 배는 금방 꺼지고, 정말 그게 너무 안 좋아지더라고요.”(1), “음식 관련한건데 그냥 컵라면이라던가 패스트푸드 같은 거 솔직히 몸에 다 안 좋은 거 알면서도 먹잖아요.”(6), “음식도 인스턴트 보다는 밥이라든지, 그렇게 한식이라든지”(5), “화학조미료 안 쓰고...천연조미료 만들어 쓰고”(4)

5) 전통음식 골라먹기

“우리 좋게 먹을 수 있는 것들 있잖아요. 된장이라든지 그런 식단에서 보편은 참 잘 찾아가고 노력은 잘 하고 있는 거 같아요.”(1), “가급적이면 우리 것을 더 먹도록 하는 거”(2) “옛날로 돌아가는 것...”(3), “청국장, 우리가 맨날 먹던 건데 그게 어느 날 갑자기 부각 됐잖아요. 그게 웰빙이라고 챙기면서 더 부각됐잖아요. 옛날에 우리가 다 했던건데..... 근데 조금만 달리 생각해보면 우리 진짜 전통 식사같이, 조금만 더 채식위주라던가 고기를 먹어도 잘 생각해서 너무 많이 먹지는 않고 그렇게 먹는 게 좋을 거 같아요.”(4)

2. 올바른 신체요법

여대생들은 요가나 명상, 스트레칭, 헬스클럽 이용, 산책 등의 운동을 통해 웰빙을 실천하고 있으며, 이러한 운동 등은 다이어트와 직접적으로 관련되며, 꾸준한 운동을 통해 성취감과 자신감을 얻을 수 있다고 표현하였다.

올바른 신체요법을 설명하는 전형된 의미단위로는 ‘지속적으로 운동하기’, ‘보완대체요법 이용하기’, ‘바른 자세 유지하기’가 있었다.

1) 지속적으로 운동하기

“운동을 제가 시작, 운동을 시작한 거구요.”(1), “운동을 한 단단지...”(5), “불규칙한 생활 속에서 살려면은 요가 스트레칭 이런 거 밖에 없거든요.... 자기 몸에 맞는 운동도 하고” “부모님도 같이 나가셔서 하는 거 보면 좋아 보이고, 부부끼리 나와서 애들하고 나와서 운동하는 사람들 보면 괜찮아 보여요. 가족관계도 좋아지는 거 같고...”(2), “제대로 운동 안 하더라도 산책이라도 하면 좋으니까...”(3), “운동하려고요, 줄넘기

하루 2000개씩 했었는데 얼마 전에 끊어졌어요.”(4), “부지런해야 되는데.....저는 운동 쪽으로 생각이 들어요...”(6), “뭔가 꾸준히 하면 성취감이란 게 오잖아요. 하면 할수록 내가 뭔가 할 수 있고, 성취라는 게 있어서 그게 나중에 내가 어떤 걸 했을 때 ‘그래 내가 이걸 할 수 있어.’라는 자신감을 얻게 해주니까”(4)

2) 보완대체요법 이용하기

“어깨가 많이 굳어있다고 부항뜨고 왔거든요, 밤을 새우는 경우도 많고 그렇게 하다보니까 앉아있는 시간이 많다보니까 어깨가 늘 굳어 있는 거예요.”(1), “반신욕 같은 거 해봤어요. 족욕 이런 것도...”(2)

3) 바른 자세 유지하기

“먹는 거라든지, 하다못해 잠자는 거라든지..올바르게 해야 겠다고 생각이 들었던 게...처음엔 똑바로 누워서 자는데, 자다가 뒤집어 진다거나 뒤척이게 되니까.. 자세가 안 좋아지면 몸도 안 좋아지는 것 같아요.”(1), “자세만 바로 잡아도 다이어트에 효과도 있고, 건강해진다고 하더라고요.”(3)

3. 조화로운 심신요법

여대생들은 심리적인 웰빙이 신체적 웰빙보다 더 중요한 것 같다고 하였으며, 특히 신체적, 외적인 부분이 너무 강조되고 있는 현실로 인해 늘 다이어트를 해야 하며, 먹는 것도 항상 조절해야하며, 운동도 꾸준히 해야 하며, 이것은 곧 웰빙이기는 하지만, 이로 인해 신체적으로는 건강할지 모르나, 오히려 정신적으로는 스트레스를 많이 받고 있다고 표현하였다. 이들은 진정한 웰빙은 스트레스를 받지 않고 신체적, 정신적으로 모두 편안한 상태라고 생각하고 있었으며, 스트레스를 많이 받을 때는 친구나 주변 사람들과의 대화, 독서, 종교적인 힘을 빌린다고 하였다.

조화로운 심신요법을 설명하는 전형된 의미구조는 ‘정신적으로 강화하기’, ‘몸과 마음을 조화시키기’, ‘심리적으로 안정하기’, ‘긍정적으로 생각하기’가 있었다.

1) 정신적으로 강화하기

“저 나름대로는 지금 내 몸에 필요한 게 뭘까 요즘 저는 생각하는게 스트레스 그러니까 어떤 상황이 왔을 때 내가 이걸 잘 극복할 수 있는 정신력 같은 게 많이 필요한 거 같다는 생각이 들어서 가능하면 사람이 좀 무너지는 것들 있잖아요.”(1), “어떠한 말에도 쉽게 상처받지 말고, 어떻게 현명하게 대처할지”(5), “정신적으로 강해지는 것”(4)

2) 몸과 마음을 조화시키기

“조화가 정말 중요한 거 같아요. 몸과 마음이 건강하다라는 게 정말 건강하려면 몸뿐만 아니라 정신까지 건강해야겠구나 이런 생각을 하게 되요.”(1) “정신신적으로 건강하지 않은 거 같아요. 같이 건강해야 하는데...”(2), “웰빙이라 그러면 육체적 정신적으로 둘 다 건강해야하는데, 육체적으로는 건강할 줄은 몰라도 정신적으로는 사람이 정말 이상해지는 거 같아요. 흡사시키고 있어.”(3), “말 그대로 정신적으로 육체적으로 건강한 거..”(5)

3) 심리적으로 안정하기

“책보면 남을 배려하고 이해하고 그러는 거 있잖아요, 그런 거 보면서 ‘조금 더 세상을 보는 걸 트여야겠다.’ 생각을 하고, 사람도 많이 만나고 얘기도 해보고 하면서 그게 조금씩은 넓어진 거 같아요. 좀 유연해진 거 같기도 하고”(1), “좀 웰빙을 제대로 그냥 마음 편하게...스트레스 안 받고...”(2), “스트레스 안 받는 것도 웰빙이야. 그러니까 그런 걸 강조해줬으면 좋겠어요. 저희는...스트레스 안주는 쪽으로 스트레스 안 받고 마음 편하면 그게 웰빙인데...참...티비에서도 좀 그런 방향이었음 좋겠어요.”(3), “의미전달은 좋은 거 같은데, 정신적으로는 아닌 거 같아요. 스트레스 받고 있어.”(6), “그냥 편안한 상태일 거 같아요. 편안하게 식사도 하고, 같이 즐기면서 운동도 하고,”(5), “이렇게 일일이 신경 써 가면서 먹고 운동하기 보다는 제가 하고 싶어서 제 스스로 알아서 하고, 되게 편안한 상태일 거 같아요.”(2), “일단은 정신적으로 스트레스를 안 받으면 기분도 좋을 거 같고,”(3)

4) 긍정적으로 생각하기

“대인관계에서도 사람들 만날 때 기분 좋게 만날 수 있고,”(2), “정신적인 것...긍정적인 마음”(3), “한참 제가 안 좋았을 때는 앎튼 뭔지 모를 불안감 때문에 ‘교회야지...교회야지...’ 이런 생각이 들었어요. 그게 마음에 와 닿더라고요.”(1)

4. 친환경적 생활요법

최근의 웰빙트렌드로 인해 자연을 많이 생각하고 인위적인 것을 멀리하기 위한 노력을 하고 있으며, 깨끗한 자연환경 속에서 사는 것이 웰빙이라고 표현하고 있었다.

친환경적 생활요법에 대한 전형된 의미단위로는 ‘자연친화적으로 생활하기’, ‘자연친화적 용품 사용하기’가 있었다.

1) 자연친화적으로 생활하기

“공기 좋고 좋은 곳에서 살면 운동 안 해도 자연스럽게 건

강해질 수 있고”(2) “자연친화적인 건물...조금 도심에 가까운 쪽, 공기 좋은 쪽에서 살고 싶어하는 것”(3), “도심 안에서 자연친화일 수 있는 것...산 좋으면 산에 가고 그런 계.”(4), “도시 속에 있어도 산이나 이런 곳 찾아다니고”(6), “자연친화적인 방법으로 에너지를 직접 생산해서 자기가 사용하는 거예요. 태양열이나 그런 걸..”(3), “식물같은 것 키우는 것도 그런 거 같고..”(5), “젊은이들이 일부러 내려가서 농사짓고 농약 안치고 기른 채소들이나 유기농 이런 거 비싼데도 잘 팔리고”(4), “웰빙바람이 불고 난 후부터 자연에 대해서 생각하는 사람도 많이 는 거 같고, 팬찮은 거 같아요.”(6)

2) 자연친화적 용품 사용하기

“환경 이런 거는 신경을 좀 쓰는 편이에요. 피부에 닿는 거, 비누 이런거요. 천연 비누”(5)

“제가 생리통이 심한데요. 저번에 시사프로 보니까 환경호르몬의 습격이라고해서, 플라스틱 용기나 샴푸, 린스, 세제 이런 거 다 환경호르몬이라 하더라구요. 그래서 컵은 도자기 컵 쓰고 플라스틱 이런 거 안 쓰고 그래야 하는데 용돈 타 쓰는 입장이라 우선싼 거를 쓰자 이렇게 되죠.”

“새집 증후군 있잖아요. 그런 거 벽지, 가구 그런 것도 그렇고...”(6), “신발도 밑창 까는 거 있잖아요. 그것도 어떻게 만들어가지고 웰빙해서 이거 넣고 신으면 건강에 좋다 이런 거 나오고...”(4)

5. 대중매체에의 과잉반응

여대생들은 웰빙의 개념을 다이어트와 신체상 등과 직접적으로 연관하여 생각하고 있었으며, 이것의 원인으로서는 대중매체나 상업적 마케팅의 영향이라고 표현하였다. 이러한 과도한 대중매체의 홍보와 상업적 마케팅에 대해 그다지 좋게 보고 있지는 않으면서도 어쩔 수 없이 이러한 경향에 편승하게 된다고 표현하고 있었다. 자신들이 생각하는 웰빙은 ‘잘 먹고 잘 사는 것’, ‘육체적으로나 정신적으로나 모두 건강한 것’이라고 생각하고는 있지만, 대중매체를 통해 방송되는 웰빙 프로그램에서 예쁜 여성들이 나와 다이어트를 하고 미를 추구하며 사는 것이 마치 웰빙인 것처럼 보여지는 것에 대해 불만을 표명하고 있었으며, 바람직하지 못하다고 지적하였다.

대중매체에의 과민반응을 설명하는 전형된 의미단위로는 ‘외모관리용 다이어트하기’, ‘상업적 전략에 현혹되기’로 나타났다.

1) 외모관리용 다이어트하기

“웰빙인데 보면 개는 다이어트를 하고 있는 걸 내보내고...이쁜 여자가 나와 있고, 다이어트에 좋은 음식들만 나오고 그

음식 좋데...막 이렇게 말을 해주면 좋은 정보긴 한데, 기분은 나빠요...웰빙하면 이쁜 아가씨들이 나와서 좋은 야채 먹고 이렇게 먹으면 저처럼 돼요”(2), “우선 인터넷에 쳐봤어요. 웰빙이란 걸 맨 처음에 나온게요, 웰빙이라는 용어정의가 딱 나오구요, 그 아래부터 쪽 다이어트, 성형수술, 다이어트 관련 자료만 쪽 나오더라고요. 이게 웰빙을 친 건지 다이어트를 친 건지 알 수 없을 정도로.”(3), “웰빙과 다이어트는 못 떼어놓을 거 같아요.” “웰빙이라고 하면 식단도 있긴 있었지만, 웰빙 음식도 있었지만, 다이어트 식단.. 웰빙 12가지 방법이라고 해서 들어 가보니까 다 다이어트 방법이고 두유에다가 녹차가루 2숟가락 섞어 마시면 살이 빠진데요.”(2), “다들 웰빙을 추구하는게 아니라 다이어트를 추구하죠.”(1), “다이어트를 하긴 하는데, 괜히 사람들에게 웰빙이라고..하죠. 너무 다이어트 한다고 얘기하기가 뭐하면 웰빙이라고 그냥 이렇게...요즘 웰빙은 다 이래요.”(4), “저도 다이어트 아니면 웰빙을 구지 건강 생각해서 찾을 거 같진 않아요.”(3), “비싼 마른 것들..웰빙이랍시고 나와가지고 말이야. 사람 염장지르고..우린 그냥 잘 먹고 잘 살고 그런 거 그렇게만 생각하고 있었고, 그런 뜻인지도 몰랐구요.”(2), “근데 웰빙이라 하면 다이어트가 다 떠오를 거 같아요.”(1), “정신적, 육체적 이런 거 떠나서. 다이어트가 웰빙이구나 그렇게 생각하는 거 같아요.”(3), “성형외과로 시작해서...웰빙에 성형외과가 짝 나오구요. 우선은 웰빙하면 사람들이 미를 추구하게 되니까 점점...그래서 아닐까요? 그거와 함께 ...지방흡입술도 많이 하니까...”(2), “한창 얼짱이 유행했잖아요. 매스컴에서 신문에서 떠들고 ..매스컴에서 잘 해야될 거 같아요. 별로 안 좋은 거잖아요. 얼굴만 따지는거면 ...매스컴이 다 조장하는 거 같아요. 사회분위기를...너무 외적인 것만 부각시킨다고 해야하나?”(4)

2) 상업적 전략에 현혹되기

“웰빙이라 그러면서 운동기구, 다이어트 식품, 천연재료 식품 흡소평같은데 보편은요, 화장품같은거요. 진짜 엄청 많아요.”(4), “요즘 음료수 같은 것도 00차 광고 같은 경우도 웰빙이랍시고 다이어트랑 관련된 거죠. 0칼로리 이래가지고.”(3), “뭐가 웰빙인지는 모르겠는데, 다 웰빙자가 붙어서 운동기구나 화장품이나...”(5), “웰빙자가 붙으면 거의 천연제품이고 이러니까 비싼 거 같아요.”(6), “설명은 요만큼 나오고 다 상업적인거..위에 첫줄만 한줄 딱 나오고...다 상업적인 거니까.”(2), “처음에 웰빙 나왔을 때에는 관심을 좀 가졌는데 그게 확 붙어나면서 상업성으로 변하고”(1), “웰빙프로인데, 연예인들 사는 거 나오는 것도 풀 보기 싫어요. 못 사는 사람이 없어...”(3), “웰빙이면 좀 그런 뜻에 맞게 좀 변형은 되겠지만 좋은 쪽으로 뜻에 맞게 홍보도 되고 문화가 되었으면 좋겠어요.”(1)

논 의

간호학에서의 웰빙은 안녕이나 건강이라는 용어로 해석하고 보다 질적인 간호중재 개발을 위한 매우 중요한 개념으로 다루어 왔으며, 이를 설명하는 구성요소로서, 삶의 만족, 행복, 희망, 사기, 삶의 질 등의 개념으로 연구목적에 따라 유연하게 정의하고 있다(Dungan, Brown, & Ramsay, 1996). 국내 간호학 연구에서는 주로 뇌졸중 환자(Kim & Kim, 2005; Park, Yu, Kim, & Lee, 2006)나 혈액투석 환자 가족의 안녕감에 대한 연구(Kim & Hong, 1998), 여대생의 영적안녕과 정신건강과의 관계 연구(Lee, 2002), 노인대상의 안녕의 개념분석(Chang & Lee, 1999), 발달지연아 어머니의 부담과 안녕에 대한 연구(Oh, 1997) 등 주로 만성질환자의 보호자의 안녕감이나 중양환자, 노인, 정신질환자 대상의 연구에서 신체적, 심리적 안녕감, 영적 안녕감 등을 다루고 있다.

사회과학이나 심리학 분야에서도 웰빙을 안녕이라고 해석하여 사용하였으나 최근 들어서는 웰빙이라는 용어를 그대로 사용하면서 웰빙을 주관적 웰빙과 심리적 웰빙으로 나누고 있고, 주관적 웰빙은 긍정적 정서(positive affect), 부정적 정서(negative affect), 삶의 만족의 3가지 요소로 구성된다고 보고 있다. 앞의 두 요소는 개인이 경험하는 긍정정서와 부정정서의 양(빈도)을 반영하고 후자는 인지적 평가를 반영한다(Diener, 2000).

Lee(2004)는 서구사회의 웰빙은 건강에 대한 패러다임이 변화하면서 보건과 의료의 바탕 위에 대중매체와 상업주의가 가세한데 비해, 우리나라의 웰빙은 보건과 의료의 원리가 뿌리를 내리기도 전에 대중매체와 상업주의가 결합해 소비문화의 상징으로 왜곡되는 근원적 문제가 있음을 지적한 바 있다. 이렇게 대중매체와 상업주의적 마케팅의 영향은 유행에 민감한 여대생들의 생활에도 깊숙이 파고들어, 긍정적 영향 뿐 아니라 지나친 소비주의와 함께 ‘미(美)’의 개념을 포함하는 ‘웰루킹(well-looking)’에만 집착하는 현상이 나타나고 있다.

본 연구자는 여대생들이 경험하고 있는 웰빙에 대한 내면 세계를 파악하고 확인하는 작업이 필요하다고 생각하였으며, 이러한 목적에 따라 분석 해본 결과 여대생의 웰빙에 대한 전형된 의미단위 통합에서 나타난 첫 번째 구조는 ‘올바른 식이요법’이었다. 우리나라의 웰빙 경향은 의·식·주 전반에 영향을 주고 있으나 특히 건강과 관련해 많이 소개되고 있으며, 기존의 습관 중 쉽게 변화시킬 수 있다고 생각되는 식이에 가장 큰 영향을 미쳐 식생활과 안전한 먹거리의 중요성을 인식하고 평소 자신의 식생활을 돌아보고 문제점을 개선하고자 하는 경향을 보이고 있다(Cho, 2007). 본 연구 참여자들 역시 가장 손쉽게 실천할 수 있는 웰빙이 식이요법이라고 표현하고 있으며, 이는 국외에서의 웰빙 현상과 일치하는 부분이기

도 하다. 일본에서도 1990년대부터 식생활을 중심으로 웰빙 붐이 조성되었으며, 미국의 웰빙 경향도 유기농식품을 선호하는 형태로 나타나고 있으며, 유럽에서의 웰빙 현상은 채식주의나 슬로우푸드운동 등 유기농, 자연식품에 대한 관심으로 나타나고 있다(Samsung Economic Research Institute, 2005).

Park(2006)의 연구에서 대학생을 대상으로 한 웰빙 인식도 조사를 살펴보면 남학생의 경우 건강식품 39%, 운동 36%, 유기농식품 35%, 취미생활 35%의 순이었으며, 여학생의 경우 유기농 식품이 48%, 건강식품 37%, 운동 36%로 답해 식이요법이 웰빙과 가장 관련이 있는 것으로 인식하고 있어 본 연구결과와 일치하고 있음을 확인할 수 있었다. 또한 Park(2006)의 연구에서 역시 웰빙식품에 대한 생각으로 고유음식에 관한 것을 언급하고 있었으며, 본 연구결과에서도 참여자들은 웰빙 식이요법에 대해 된장이나 청국장 등 옛날 것으로 돌아가는 것이라고 표현하여 이 역시 일치하고 있었다.

Lee 등(2006)의 웰빙 식품관련정보의 요구에 대한 설문조사에서도 질병관리 및 식이요법, 웰빙 식품의 기능성, 식품의 안전 및 위해성분 관련정보에 대한 요구도 순으로 나타났으며, 연령이 증가할수록 교육정도가 높을수록 웰빙 관련정보에 대한 요구도가 증가하는 것으로 나타났다. 특히, 우리나라의 경우 황사, 조류독감, 광우병, 식품에 대한 불신 등이 이슈가 되고 있는 최근의 사회 분위기로 인해 무농약, 저농약, 친환경식품 등에 대한 관심은 점점 증가하고 있는 추세로, 이러한 사회 문화적 현상이 여대생들에게도 깊숙이 침투되고 있는 생활방식임을 알 수 있다.

다음 둘째 구조는 '올바른 신체요법'으로 확인되었는데, Yoo(2006)의 연구결과에 의하면, 소비자의 의식 및 웰빙 행동으로 규칙적인 운동을 언급하고 있고, 실제 규칙적인 신체활동이나 운동참여는 신체, 심리적 질환의 예방은 물론 근력, 지구력, 체중조절 등과 같은 건강증진과 함께 스트레스 해소, 생활만족 등을 유도하여 긍정적인 심리적 건강증진에도 기여한다는 연구결과(Yang, Kim, & Kim, 2007)와 일치하였다.

웰빙이 하나의 라이프스타일로 생성되어 각국에 영향을 미치기 시작하면서 미국에서도 동양적 참선, 요가 등이 젊은 층의 인기를 얻게 되고 소개되기 시작하였는데(Park, 2004), 우리나라 여대생들도 웰빙트렌드와 함께 떠오른 보완대체요법으로 요가, 스파, 부항, 반신욕, 족욕 등을 경험하고 있었으며, 평소 올바른 자세를 갖는 것이 신체적 건강에 도움이 된다고 표현하고 있었다.

셋째 구조는 '조화로운 심신요법'으로 나타났는데, 연구 참여자들은 진정한 웰빙은 몸과 마음이 모두 건강하고 정신적으로 스트레스를 받지 않고 편안해지는 것이라고 표현하고 있었다. Oh(1997)는 안녕이란 신체, 정신, 사회적 편안함을 뜻한다고 하였으며, Jung(2000)은 심리적인 안녕이 신체적 조건

과 매우 밀접한 관계가 있다고 보았으며, Kim(2006)은 웰빙이란 육체적, 정신적 건강의 조화를 통해 행복하고 아름다운 삶을 추구하는 삶의 유형이나 문화현상과 관련된다고 보아, 본 연구 참여자들의 경험과 일치하고 있음을 확인할 수 있었다. 즉 웰빙이란 물질적인 만족과 정신적인 만족을 동시에 추구하는 자연주의 소비심리로서 몸과 마음의 균형을 갖춘 건강을 추구하게 된다고 하였다(Lee, 2004).

넷째 구조는 '친환경적 생활요법'으로 나타났는데, 이는 Cho(2007)의 연구에서 남녀 청소년들의 웰빙에 대한 인식조사결과, 환경적 웰빙을 위해 환경호르몬 유발행동을 자제해야 하고 음식쓰레기나 일회용품 사용의 감소를 중요하게 생각하는 것과 일치함을 확인할 수 있었다. 2004년 웰빙페어 투표에서도 웰빙하면 떠오르는 가장 큰 인식이 친환경과 친건강(52.6%)이라고 하였으며, Yoo(2006)는 웰빙 지향행동에서 유기농산물 구입, 공기청정기 구입 등을 볼 수 있으며, Thompson과 Troester(2002)는 웰빙을 자연 친화와 친환경으로 언급하여, 대부분의 웰빙 관련 연구들은 친환경적이고 자연과의 조화를 지향하는 행동들을 다루고 있어 본 연구결과와 일치되고 있음을 알 수 있다.

이는 미국의 로하스 운동과도 상통하는 부분이 있는데, 로하스(Lifestyles Of Health And Sustainability)란 개인의 정신적·육체적 건강 뿐 아니라 환경까지 생각하는 친환경적인 소비 형태를 말하는 것으로, 2000년 미국의 내츄럴마케팅 연구소가 처음으로 사용한 용어이다(Natural Marketing Institute, 2000). 로하스의 대표적인 활동으로는 장바구니 사용, 천으로 만든 기저귀나 생리대 사용, 일회용품 사용 줄이기, 프린터의 카트리지를 재활용 등이 있다. 본 연구 참여자들도 자연친화적인 생활을 하고 환경오염을 줄이는 자연용품을 사용하는 것이 필요하다고 표현하고 있어 로하스운동과 유사함을 알 수 있다. 그러나 로하스의 개념은 환경과 미래에도 지속 가능한 발전을 고려하는 '사회적 웰빙'이라는 점에서 개인을 중심으로 잘 먹고 잘 살기를 추구하는 웰빙과는 차이가 있다.

참여자 중 한 명은 현재 너무 개인적으로 흘러가고 있는 웰빙트렌드에 대한 염려를 털어놓으면서 모두 함께 잘 먹고 건강하도록 서로 격려하고 정보가 있음 공유하는 것이 필요하다고 표현하였는데 이 또한 로하스와 연관되는 부분임을 확인할 수 있었다.

다섯째 구조는 '대중매체에의 과잉반응'으로, 참여자들은 대중매체를 통해 볼 수 있는 웰빙 프로그램에서 웰빙과 다이어트, 아름다움에 대한 부분만을 지나치게 강조하여 다루고 있으며, 이런 것들이 상업적 마케팅과 연결되어 마치 웰빙 식품을 먹으면 아름다워지는 것처럼 조장되고 있음에 안타까움을 표현하였다. 본 연구 참여자들은 TV에서 신경 써가면서 먹고 운동하는 것을 보면 정신적으로는 오히려 스트레스를 받게

된다고 하면서, 진정한 웰빙이란 일일이 신경 써가면서 먹고 운동하고 그러는 것 보다는 하고 싶어서 스스로 알아서 하게 되고 정신적으로 스트레스가 없는 편안한 상태가 되는 것이 더욱 중요하다고 표현하였다. Lee(2004)의 연구에서도 검증되지 않은 정보의 혼란, 강박에 가까운 건강염려증, 이기적 건강주의 확산 등이 결론적으로 개인의 건강증진에 도움이 되지 않거나 오히려 저해될 수 있다고 지적한 바 있다. Kim(2006) 또한 국내에서의 웰빙 문화는 우리사회의 지나친 건강과 미용에 대한 집착과 왜곡된 소비구조로 인해 잘못된 '몸 문화'를 창출하고 있다고 지적한 바 있다.

2004년 동아일보 헬스 팀에서 설문조사한 내용에 따르면, 웰빙 족과 관련 있는 단어로 헬스클럽과 운동, 여유와 자연스러움, 유기농식품, 자기만족, 정신적 가치의 중시 순으로 나타났는데, 이는 웰빙이 경제적 바탕이 되어야 한다는 의미이기도 하다. 본 연구 참여자들 역시 웰빙이나 유기농이란 말이 붙으면 터무니없이 값이 비싸며, 이러한 값비싼 웰빙 상품을 사용하면서 자기만족이나 자기과시의 경향이 있다고 지적하였다. Cho(2007) 또한 대중매체가 만들어낸 웰빙족이라는 신조어가 암암리에 '가진 자'를 의미하며 웰빙과 관련된 상당부분이 소비 형태에 의해 형성되고 상업주의가 웰빙 생활양식을 주도하는 현실에서 볼 때 보건과 의료의 원리에서 벗어난 왜곡된 소비문화가 형성될 가능성이 있으므로 웰빙에 관한 올바른 개념형성과 인식의 정착이 필요하다고 지적하였다.

이상의 결과를 중심으로 볼 때 우리나라 여대생들에게 신체적 웰빙 뿐 아니라 심리적, 영적 부분까지 포괄하는 진정한 웰빙의 의미를 교육하고 홍보할 수 있는 중재적 프로그램의 개발이 필요하며, 본 연구결과가 기초자료로 사용될 수 있으리라 생각한다.

결론

웰빙은 건강하고 안락한 삶을 추구하고자 하는 현상에서 자연스럽게 등장한 삶의 양식으로, 오늘날 환경오염과 생태계 파괴 등에 경계하는 의미와 함께 과학의 발달과 인간 수명의 연장에 따라 더 풍요롭고 여유로운 삶을 추구하고자 하는 현대인의 욕망 지향에서 비롯되었다고 볼 수 있다.

본 연구는 우리나라 여대생들의 웰빙 경험을 심층면담 및 참여관찰을 통해 실시하는 현상학적 연구를 통해 그들의 경험을 알아보고 분석함으로써 여대생들의 웰빙에 대한 구체적인 의미를 확인하여 개념화하고, 의미구조 기술을 통합하며, 이 통합기술을 중심으로 간호중재 방안 개발을 위한 과학적 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

본 연구의 참여자는 서울, 경기 소재 대학에 재학 중인 여대생으로, 자료의 완전 포화상태에 이르는 6명이며, 연구의

취지와 목적을 이해하고, 자발적 참여의사표명으로 연구동의서에 서명한 자로 하였다. 자료 수집은 녹음기를 이용하여 심층면담, 관찰로 이루어졌으며, 자료 분석은 Giorgi방법으로 분석하였고, 자료수집과 분석은 순환적으로 이루어졌다.

참여자가 이야기하고 연구자는 면담, 관찰내용에 대한 의미단위를 중심으로 전형된 의미단위를 통합한 결과는 5개의 의미기술 구조단위로 통합되었으며, 그 구체적인 내용은 다음과 같다.

첫째, 여대생의 웰빙 경험 기술구조 통합단위는 '올바른 식이요법'으로, 그 개념기술단위는 '유기농 야채 골라먹기, 규칙적으로 식사하기, 보양식 골라먹기, 가공식품 안 먹기, 전통음식 골라먹기'로 확인되었다.

둘째, 여대생의 웰빙 경험 기술구조 통합단위는 '올바른 신체요법'으로, 그 개념기술단위는 '지속적으로 운동하기, 보완 대체요법 이용하기, 바른 자세 유지하기'로 확인되었다.

셋째, 여대생의 웰빙 경험 기술구조 통합단위는 '조화로운 심신요법'으로, 그 개념기술단위는 '정신적으로 강화하기, 몸과 마음을 조화시키기, 심리적으로 안정하기, 긍정적으로 생각하기'로 확인되었다.

넷째, 여대생의 웰빙 경험 기술구조 통합단위는 '친환경적 생활요법'으로, 그 개념기술단위는 '자연친화적으로 생활하기, 자연친화적 용품 사용하기'로 확인되었다.

다섯째, 여대생의 웰빙 경험 기술구조 통합단위는 '대중매체의 영향'으로, 그 개념기술단위는 '몸매관리를 다이어트하기, 상업적 전략에 현혹되기'로 확인되었다.

이상의 연구결과를 통해 얻은 결론은, 일반적으로 대부분의 여대생들은 진정한 웰빙의 의미를 '육체적으로나 정신적으로 모두 건강한 것'이라고 생각하고는 있지만, 그들 행위는 대중매체와 상업주의의 영향으로 신체적, 외적 아름다움을 추구하는 것이 웰빙인 것처럼 왜곡되게 인식하고 행동하고 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 웰빙에 대한 이들의 긍정적인 인식, 곧 '심신의 안녕과 건강뿐만 아니라 진정한 삶의 행복까지도 추구함'이라는 개념이 실제 생활습관 내지 행동으로 실천될 수 있도록 하는 사회 문화적 계몽 내지 교육이 이루어져야 할 것으로 사료된다.

본 연구결과에 따른 의의는 최근 우리 사회 전반에 영향을 미치고 있는 사회적·문화적 현상으로서의 웰빙트렌드에 대한 간호학적 연구가 거의 없는 실정에서, 최근의 웰빙 현상에 대한 이해를 도울 수 있으리라 생각되며, 따라서 본 연구결과를 토대로 여대생들의 웰빙에 대한 경험을 충분히 이해하고, 나타난 문제점을 인식하고 진정한 웰빙에 대한 정확한 정보를 제공하고, 이들을 위한 신체적, 심리적 중재방안의 개발이 이루어져야 할 것이라 생각된다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

- 여대생들의 웰빙 경험에 대한 문화기술지 연구를 통해 비교 문화적 탐색이 요구된다.
- 여대생들의 올바른 웰빙 생활을 위한 간호중재법 개발 및 효과에 대한 연구가 필요하다.

References

- Chang, H. K., & Lee, S. J. (1999). A concept analysis of well-being-in the lives of Korean elderly-. *J Korean Acad Adult Nurs*, 11(2), 198-307.
- Cho, J. W. (2007). *A study on adolescents' awareness of well-being and their needs for health-oriented school food service*. Unpublished master's thesis, Kyunghee University, Seoul.
- College students' excessive well-being (2004, Mar 21). Kukmin Ilbo. Retrieved February 20, 2008, from <http://www.kukminews.com/>
- Chon, M. Y., et al. (2006). Well-being in nursing: An analysis of the concept. *Konkuk J Med Sci*, 15, 55-70.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *Am Psychol*, 55(1), 34-43.
- Dungan, J. M., Brown, A. V., & Ramsay, M. A. (1996). Health maintenance for the independent frail older adult: Can it improve physical and mental well-being? *J Adv Nurs*, 23, 1185-1193.
- Giorgi, A. (1985). *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Into The Well-being (2004, Jan 12). Dong-A Ilbo(Health team). Retrieved February 22, 2008, from <http://www.donga.com>
- Jung, K. A. (2000). *A research on the effect of the old people's volunteering on their the well-being*. Unpublished master's thesis, Seoul Woman's University, Seoul.
- Kim, C. N., & Hong, W. H. (1998). A study on spiritual well-being of hemodialysis patients. *J Korean Acad Nurs*, 28(4), 1036-1046.
- Kim, J. H., & Kim, O. S. (2005). Influencing factors that affect the psychological well-being in family caregivers of stroke patients. *J Korean Acad Nurs*, 35(2), 399-406.
- Kim, S. J., & An, E. S.(1997). College women's health concept and health behavior. *J Korean Acad Nurs*, 27(2), 264-274.
- Kim, S. S. (2006). Analysis of the cause of well-being culture and groping for the desirable way of it : in relation to body(psyche), image, and unconsciousness. *KNU Institute of East-West thought*, 1, 113-140.
- Lee, H. I. (2002). Correlation between spiritual 'well-being' and mental health of nursing students. *J Korean Acad Nurs*, 32(1), 7-15.
- Lee, M. S. (2004). Looking at "well-being" in terms of lifestyle: healthy or trendy. *Korean J. Community Living Sci*, 13(3), 477-484.
- Lee, Y. M., Back, S. R., Park, H. J., Shim, K. S., Lee, H. J., Chun, H. K. (2006). Consumer needs for well-being food related information by sociodemographic characteristics. *Korean J. Community Living Sci*, 17(3), 175-182.
- Munhall, P. L., & Oliver, C. J. (1986). *Nursing research*. Norwalk, Alpleton Century Crofits.
- Natural Marketing Institute (2000). Understanding the LOHAS market. Retrieved February 24, 2008, from <http://www.nmisolutions.com>
- Oh, K. S. (1997). Effects of a social support group on burden and 'well-being' of mothers of developmentally delayed children. *J Korean Acad Nurs*, 27(2), 389-400.
- Park, H. S. (2006). Effect of 'well-being' perception on purchase of well-being fashion products. *Journal of the Korean Soc of Clothing and Text*, 30(5), 711-721.
- Park, J. S. (2004). *The anlysis on the leisure activities by market segmentation based on the level of 'well-being' index*. Unpublished master's thesis. Paichai University, Daejeon.
- Park, Y. H., Yu, S. J., Kim, S. M., & Lee, Y. J. (2006). A Study on the related factors of the wellbeing of family caregivers in elderly with stroke. *J Korean Acad Nurs*, 36(2), 373-380.
- Samsung Economic Research Institute (May 3, 2005). The advent of 'well-being' culture and its future outlook (Issue paper). Seoul: Samsung Economic Research Institute.
- Si-Sa(ed.) (2008). *English-Korean dictionary*. Seoul: YBM Si-Sa.
- The National Institute of The Korean Language (2007). *New terminology*. Seoul: Thaeaksa.
- Thompson, C. J., & Troester, M. (2002). Consumer value system in the age of postmodern fragmentation: The cases of the natural health microculture. *J Consumer Res*, 28(3), 550-571.
- Well-being Fair (2004, Nov). Well-being Fair Polling. Retrieved January 10, 2006, from <http://www.wbfair.co.kr>
- What exotic schools and classes exist? (2006. Feb 24). The Daily Sports Seoul. Retrieved February 22, 2008, from <http://www.sportsseoul.com>
- Yang, M. H., Kim, S. Y., & Kim, D. J. (2007). Relationship between exercise motivation, psychological well-being and behavioral intension in university students. *J Leisure Recreation Studies*, 31(1), 51-72.
- Yoo, H. J. (2006). Consumer consciousness toward well-being trend and well-being behaviors. *J Korean Living Sci Assoc*, 15(2), 261-274.