

# 간호학적 한국노인의 양생(養生) 개념분석

구민경<sup>ID</sup>

경희대학교 간호과학대학 간호학과 박사과정생

## A Conceptual Analysis of Korean Elders' Yangsaeng in Nursing

Gu, Min Kyung

Doctoral Student, Department of Nursing, Graduate School and College of Nursing Science, Kyung Hee University, Seoul, Korea

**Purpose:** This study tries to analyze the concept of Yangsaeng in the Korean aged, with focus on nursing. **Methods:** Rodgers' evolutionary approach was used to identify the common definitions, attributes, antecedents, and consequences of the Yangsaeng concept for the aged. Literature search was conducted at the NAL, NDSL, RISS, ProQuest, PubMed, AMED, and MEDLINE databases from 2004 to 2016, using the keywords "Yangsaeng," "health promotion," "health management," "traditional oriental methods," and "traditional oriental nursing." Finally, 20 relevant articles were selected and thoroughly reviewed. **Results:** The analysis shows that the model of Yangsaeng for the Korean aged is that of personal adaptive-capacity, totality, challenging, and coping resource and includes physical, social and psychological health and wellness. **Conclusion:** This work provides some implications on the development of nursing intervention related with Yangsaeng for the Korean aged, and suggests the implementation of such intervention in the practice of Yangsaeng for the Korean aged. Therefore, a better understanding of the Korean aged and Yangsaeng within the context of nursing can be achieved.

**Key Words:** Aged; Health behavior; Biological evolution

### 서론

#### 1. 연구의 필요성

동양에서는 예로부터 모든 신체 및 사회 심리적인 혼란을 통하여 체질에 맞는 삶을 중시하기 위한 방법으로[1], 무병장수에 목적을 두고 질병이 발생한 이후의 치료보다 질병이 발생하기 이전의 예방과 건강관리를 중시하는 양생(養生)이 제시되었다[2,3]. 양생은 장수하기 위한 각종 건강관리행위로서 건강을 유지, 증진시키는 것을 말하며 생을 보양한다는 의미로[3], 황제내경(黃帝內經)에서는 도에 따르는 삶, 즉 도생(度生)이

란 표현을 사용하였고, 후세의 학자들은 종종 섭생(攝生)이란 표현을 사용한다. 양생은 인간이 자연과 사회에 순응하고, 환경과의 상호작용을 통하여 무엇보다 자기 내면의 가치성을 중요하게 생각한다[4]. 또한, 우리나라 사계절의 기후변화와 특성을 고려하여 인체의 평형을 유지시키고[5], 일상생활에서 일어나는 모든 방면의 건강관리행위를 습관적으로 이행한다. 이러한 양생은 자기 스스로 내적 가치를 표방하는 도덕수양, 마음을 조화롭게 다스려 평온한 심리적 안정을 추구하는 마음조양, 인간이 살아가는데 꼭 필요한 호흡이나 체내기혈을 조절하는 활동과 휴식양생, 운동을 통하여 건강을 향상시키는 운동양생, 신체의 피로를 회복하고, 적당한 수면을 취하는 수면양생, 음

**주요어:** 노인, 건강행위, 진화론적 방법

**Corresponding author:** Gu, Min Kyung

College of Nursing Science, Kyung Hee University, 26 Kyungheedae-ro, Dongdaemun-gu, Seoul 02447, Korea.

Tel: +82-31 539 1870, E-mail: g-minkyung@hanmail.net

Received: May 30, 2018 / Revised: Aug 17, 2018 / Accepted: Aug 22, 2018

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

식을 섭취하는 방법을 적절히 고려하여 너무 과식하지도 않고, 지리적으로 적합한 음식을 몸에 맞게 섭취하는 음식양생, 우리나라 계절의 특성과 변화를 고려하여 건강을 유지하는 계절양생, 노쇠를 예방하고, 성생활을 절제하여 활력을 유지시키는 성생활양생 등으로 이루어져 있으며 이는 동양의 전통적인 건강관리법이다[3,6,7].

한편, 우리나라의 고령화 추세는 빠른 속도로 진행되고 있다. 2026년에는 노령인구가 전체인구의 20.8%를 차지하는 초고령화 사회가 될 것이라고 전망되고 있는 가운데[8], 양생은 질병예방과 건강증진을 위한 핵심 개념으로 동양의 고전 문헌에서 그 중요성이 강조되고 있으나, 우리나라의 경우 서양에서 개발된 건강증진 개념이 주로 활용되고 있는 실정으로 동양적 이론에 입각하여 노인을 위한 건강관리행위에 대한 인식과 활용은 매우 부족한 편이라고 할 수 있다[4-6].

현대적인 의미에서 양생은 다가오는 초 고령사회에서 노인의 건강증진을 향상시키기 위한 생명의 발전 법칙을 근거로 다차원적인 행동양식을 포함하고 있다. 또한, 노인 개개인의 습관이나 사회 및 환경과의 변화과정 속에서 이루어지는 중요한 건강관리행위이자 보건장수활동이 되는 것이 곧 양생이라고 할 수 있다. 양생은 노인의 삶에 새로운 의미를 부여하게 하고 [6,9], 노인을 위한 그들 자신만의 삶을 성공적으로 영위하기 위한 필수적인 건강 실천법이다. 따라서 노인에게 양생은 건강한 노후생활을 위하여 꼭 필요하다고 할 수 있다[10]. 그럼에도 양생은 우리나라 고령화 추세에 걸맞지 않게 노인을 위한 동양의 전통적인 건강관리법 입에도 간호학적 연구가 많이 미흡하다.

최근 한의학을 중심으로 체육학, 철학 및 간호학 등에서 양생을 주제로 한 연구가 다수 이루어지고 있다. 그러나 대부분 문헌적 형식으로서 양생은 서구적 건강증진행위와 개념적 차이에서 구별이 불명확하고[11], 연구의 질에 결과적으로 큰 차이를 준다는 점에서 양생에 대한 개념을 명료화하는 것이 필요하다. 실제 국내 및 국외문헌에서 양생을 위한 구성요소를 확인하는 연구들은 대부분 한의학을 중심으로 체육학, 철학 등에서 수행되고 있었으며, 간호학적인 맥락에서 양생의 개념을 분석하여 연구한 것은 매우 미비하다.

한편, Rodgers [12]는 시간적 흐름을 통한 역동적인 현상에서 변화하는 것에 대한 본질을 명료화 하는 것은 매우 의미 있고, 가치 있다고 정의를 내린 바 있다. 또한, 관심분야의 본질을 명확히 하고, 이를 관련된 지식으로 발전시키는 것은 매우 중요한 과정이 되며[12], 간호현상을 기술, 설명, 통제, 예측하기 위한 간호이론을 발전시킬 수 있는 초석이 된다고 하였다. 그러므로 관심분야의 본질을 다 학제적인 비교와 지속적인 변화를 통

해 명확하게 제시하는 것은 간호현상을 새로운 관점에서 재해석하는 것이 되므로 매우 의미 있는 과정이자 결과라 하겠다.

따라서 본 연구자는 간호학적인 맥락에서 Rodgers [12]의 진화론적인 방법을 이용하여 노인을 위한 양생을 명료화 하는 것이 꼭 필요하다고 생각된다. 더불어 노인을 위한 양생의 밝혀진 속성이 한국의 고령화 사회에서 노인의 신체, 사회, 심리적, 영적인 건강증진을 위한 간호실무와 간호학문의 발전에 중요한 기초자료가 될 것이라 사료되어 본 연구를 시도하게 되었다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 간호학적인 노인의 양생개념을 Rodgers [12]의 진화론적 방법에 따라 통합·분석하여 그 속성을 명확하게 이해하는데 있다.

## 연구방법

본 연구는 노인의 양생 속성과 선행요인 및 결과를 Rodgers [12]의 진화론적 방법으로 도출하는 개념분석 연구이다.

### 1. 연구자의 준비

노인을 위한 양생의 간호학적 이해를 돕기 위해 본 연구자는 K대학교 간호대학, 노인전문간호사 석사를 졸업하고, K대학교 D연구소 한방 전문간호사 수련과정을 이수하였다. 박사과정 학생으로서 양생에 대한 3편 이상의 학술지 논문을 게재하였으며, 현재 K대학교 대학원에서 이론개발이라는 과목을 이수한 후 Rodgers [12]의 진화론적 개념분석방법에 대한 철학적 배경 및 방법 숙지를 위해 지속적으로 노력하고 있다.

### 2. 개념분석과정

본 연구는 Rodgers [12]의 진화론적 개념분석방법을 이용하여 순차적으로 진행하였으며, 그 구체적인 과정은 다음과 같다(Table 1).

- 용어에 대한 관심개념을 식별하고, 이론적인 정의를 확인한다.
- 자료수집을 위하여 관심개념에 대한 적절한 범위를 확인하여 선택한다.
- 관심개념의 특성과 관련하여 시간적 변인인 속성, 선행요인, 결과를 파악하기 위해 다 학문적, 사회, 문화적 변화에

**Table 1.** Rodgers' Evolutionary Approach to Concept Analysis

Process of concept analysis
1) Identify the concept of interest in the term and confirm the theoretical definition.
2) For data collection, check and select an appropriate range of concepts of interest.
3) Relevant data are collected for analysis of parameters and motivation effects of multidisciplinary and socio-cultural changes in order to identify over time variations in the nature of the concept of interest.
4) The finds attributes of the concept of interest, the antecedents, and appropriate examples of the consequences.
5) The definitions of concepts corresponding to the concepts of interest are analyzed and the surrogate terms and related terms are clarified.
6) The hypothesis and implications of the analysis are suggested for the application of the concept development in the future.

다른 매개 및 동기효과를 분석할 수 있는 관련 자료를 수집한다.

- 관심개념의 속성, 선행요인, 결과에 나타난 적절한 예를 확인한다.
- 관심개념에 대한 정의를 분석하고, 대체용어와 관련용어를 명료화한다.
- 향후 관심 있는 개념개발의 적용을 위하여 분석한 가설과 함의를 제안한다.

### 3. 자료수집 및 분석

#### 1) 자료수집

본 연구는 Kim [3]의 양생 측정도구 개발 및 평가에 관한 연구에 의해 본격적으로 양생이 간호학적으로 개념이 논의된 2004년 이후부터 2016년까지 문헌검색을 통하여 자료수집을 하였으며, 노인을 위한 양생의 관심개념에 대한 속성과 선행요인 및 결과를 알아보기 위하여 먼저, 국내연구의 경우 양생을 주제로 하여 국회도서관(National Assembly Library, NAL), 한국과학기술정보연구원에서 제공하는 국가과학기술정보센터(National Digital Science Library, NDSL)와 한국교육학술정보원에서 제공하는 학술연구정보서비스(Research Information Sharing Service, RISS) 등의 검색엔진을 통하여 다양한 문헌을 검색하였다. 또한, 국외문헌을 위해서는 ProQuest와 PubMed을 이용한 AMED (Allied & Complementary Medicine Database), MEDLINE 등의 검색엔진을 통하여 'Yangsaeng', 'health promotion', 'health management', 'oriental traditional methods', 'oriental traditional nursing'을 주제로 하여 영어로 발표된 문헌을 검색하였다. Yangsaeng에 대하여 시간적, 공간적, 시대적으로 어떻게 변화가 되었는지 확인하기 위해 Rodgers [12]의 진화론적 방법에 따라 순차적으로 분석

하였다. 총 187건의 기록이 발견되었으며, 187건의 기록 중의 미전달이 어려워 포함기준을 충족시키지 못한 98건의 연구가 제외되었고, 그 외에 양생에 대한 뚜렷한 의미나 개념이 없어 포함기준을 충족시키지 못한 40건의 연구가 제외되었다. 또한, 양생에 대하여 주요 연구목적이 서술되어 있지 않은 29건의 연구가 최종적으로 제외되었다. 그 결과, 총 20개의 기록을 찾아 내었으며 개념분석에 포함시켰다. 최종적으로 데이터베이스에서 검색한 선행문헌의 주제어와 초록을 확인하여 수집된 자료를 기반으로 본 연구를 진행하였다(Figure 1). 문헌 검색 기준은 다음과 같다.

- 간호학적으로 개념이 논의된 2004년 이후 양생측정도구 개발 및 평가에 관한 연구 이후부터 2016년까지의 논문 총 187편을 선정
- 국문과 영문으로 기술된 논문 중 전문(full text)으로 확인이 되는 양생 관련 논문으로 한의학 32편, 체육학 47편, 철학 68편, 간호학 40편
- 논문심사위원의 심사를 거쳐 최종적으로 학술지에 게재가 된 양생논문으로 한의학 12편, 체육학 15편, 철학 13편, 간호학 40편을 포함한 총 80편
- 양생의 관련개념을 일반적 특성 및 다양한 변수에 의해 상관관계 등으로 파악하여 연구된 논문으로 간호학 40편

#### 2) 자료분석

선행문헌에서 노인을 위한 양생의 개념을 명료화하기 위해 반복적으로 자료분석을 진행하였다. 양생의 전반적인 개념과 그 특징들을 파악하고, Rodgers [12]의 진화론적 방법인 개념 분석 순서에 따라 정의, 선행요인, 속성, 결과 등을 나열하여 대체용어 및 관련용어로 명확히 분류, 정리하였다. 자료를 분석하는 과정에서 Rodgers [12]는 문헌에서 나타나고 있는 개념을 일치시키고, 그에 합당하는 내용을 직접적으로 확인하여 최

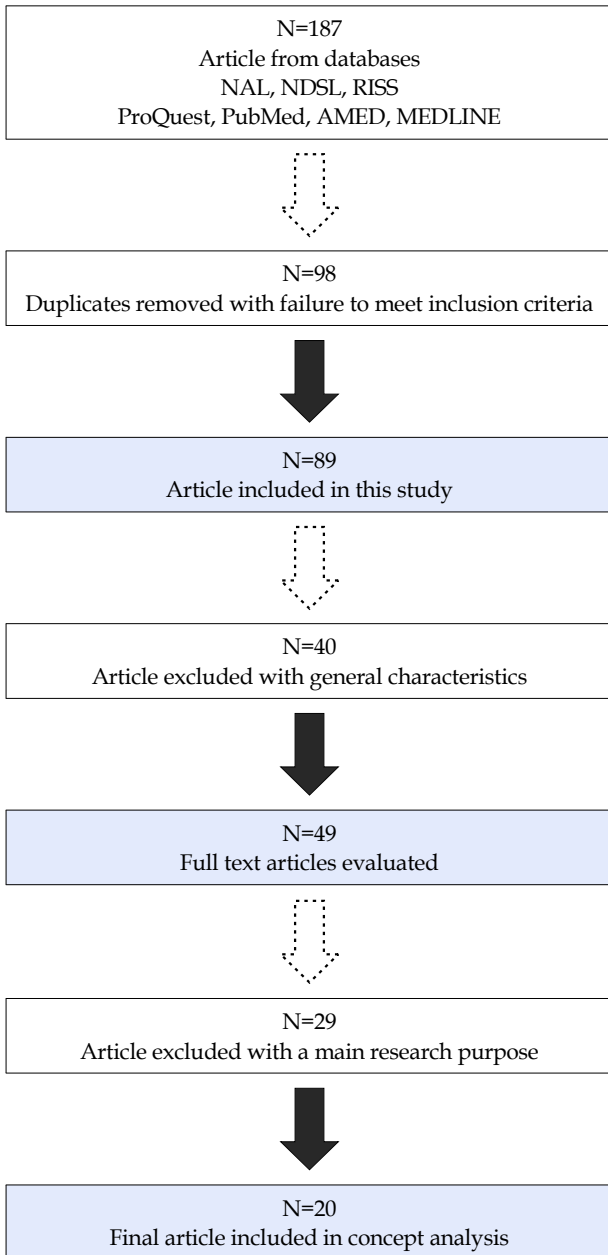


Figure 1. Literature search flow and algorithm.

종적으로 일치되지 않는 부분이 있을 경우, 관련 자료를 제외하라고 언급하고 있다. 또한, 관심개념에 대한 중요한 통찰력을 강조하면서 관심개념을 설명할 수 있는 적절한 예시가 필요하다고 언급하였다[12].

## 연구결과

본 연구는 Rodgers [12]가 제시한 진화론적 방법을 이용하였으며, 순차적인 과정을 통하여 다음과 같이 진행하였다.

### 1. 양생(養生)의 이론적 정의

양생은 생을 보양한다는 의미로, 건강하게 장수하는데 목적을 두고, 일정한 원칙 하에서 질병을 예방하고 건강을 증진하는 동양의 전통적인 건강관리법이다[3]. 본 연구에서 노인을 위한 양생은 동양의 전통적인 건강관리법을 말하며, Kim [3]의 양생 측정도구 개발 및 평가에서 개발된 도덕수양, 마음조양, 활동과 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 음식양생, 계절양생, 성생활 양생을 의미한다.

### 2. 노인을 위한 양생의 속성

개념의 속성을 명료화하는 것은 개념을 분석하는데 매우 중요한 과정이며[12], 개념의 특징을 이해하는 데 필요한 사전적 정의 뿐 아니라 실제적 정의를 구성한다.

본 연구를 통하여 나타난 양생의 속성은 총체성, 도전성, 대처성이다. 공통적인 요소는 양생을 개인의 속성 혹은 특성의 범주와 환경적 맥락 안에서 설명하고 있었으며, 이는 양생이 개인의 속성을 형성하는 근원인 ‘인간의 성장적 발달단계와 환경’에 기반을 두고 있다는 점에 기인한다[3,5,7].

#### 1) 총체성

노인을 위한 양생의 속성 중 첫 번째인, 총체성은 다양하고 복잡한 문제를 긍정적으로 해결해 나갈 수 있는 전체적이고 포괄적인 문제해결능력을 의미하며[7], 이는 노인의 신체, 사회, 심리적인 문제를 복합적으로 통합하여 해결해 나가는 것으로 노인을 위한 양생의 대처 속성과 매우 밀접하게 관련되어 있다[9]. 노인을 위한 양생에서 총체성은 노인 스스로가 이룰 수 있는 하나의 통합된 능력이며, 대처 속성은 이러한 통합된 능력의 결과로 이를 행위로서 이겨 내는 것을 의미한다. 노인을 위한 양생은 삶의 전 과정인 스트레스 상황에서 신체, 사회, 심리적인 경험을 통하여 일상생활수행능력을 수반한 신체적 활동과 노인 생활전반의 긍정적인 태도 및 사고, 적극적인 참여 등에 영향을 미쳐 서로 하나를 이론 형태로서 발휘된다[7,9,13].

#### 2) 도전성

노인을 위한 양생의 속성 중 두 번째, 도전성은 다양하게 변화하는 삶에서 어떠한 사건에 직면하게 되었을 때 노인 스스로 자신을 보호하고, 발생한 사건에 대하여 도전적인 반응을 통하여 최종적으로 바람직한 결과를 이루는 개인의 자원이다[14, 15]. 대부분의 연구에서 노인을 위한 양생의 도전성을 개개인

의 적응과 연관시켜 성인기부터 중년기를 걸쳐 노년기에 이르기까지 다양하게 변화하는 삶에서 겪게 되는 도전성과 발달과업 및 그에 따른 스트레스와 관련하여 노인 개인의 개방적이고 긍정적인 인식을 통하여 바람직한 적응으로 유도시키는 것을 의미하였다[3,14,15].

3) 대처성

노인을 위한 양생의 속성 중 세 번째, 대처성은 다양하게 변화하는 사회에서 문화적, 환경적 요구를 수정하거나 어려운 사건이나 문제 등이 봉착 하였을 때 포기하지 않고[16], 적극적으로 고도 독립적으로 해결해 나갈 수 있는 강력한 활동이다[16,17]. 이는 노인을 위한 양생을 삶의 전환기에 걸쳐 유연하게 결정짓는 중요한 요소로서 작용하게 되고, 노인이 살아가면서 경험하게 되는 여러 도전적인 상황에서 건강을 지키게 되며, 사회적으로 관계형성을 증진시킬 수 있다[18]. 또한, 심리적인 안녕감을 불러 일으켜 결국, 노인의 삶의 질을 향상시키는 데 꼭 필요한 요인이 될 수 있다[3,18].

3. 노인을 위한 양생의 선행요인

선행요인은 사건이나 현상을 의미하는 것으로서 이는 개념 발생 이전에 일어난 과거의 사건이나 현상과의 개념을 통해 파악될 수 있다[12]. 본 연구에서 문헌을 통한 반복적인 양생의 선행요인은 다음과 같다(Table 2).

문헌에서 나타난 노인을 위한 양생의 선행요인은 대표적으

로 건강관리 여부, 심리적 안녕감의 차이, 성별에 따른 사회화, 자아존중감과 상호작용으로 나타났다. 첫 번째, 건강관리 여부로, Ahn 등[19]과 Kim과 Kim [20]은 노인의 건강문제를 개인이 지각하여 노화의 탓으로 돌려버리는 경우가 많으며[21], 일상생활을 통하여 건강관리를 하지 않으면 개인의 신체적 차이가 발생하여[5], 노인의 양생을 예측하고 결정짓는 요인들에 매우 부정적인 영향을 미칠 수 있다[2,18]. 두 번째, 심리적 안녕감의 차이로, 이는 개인의 심리적·정신적·감정적인 성향으로 표현되는 특징적인 기질이며 노인을 위한 양생에 영향을 미친다[17]. 노인에게 주로 많이 유발되는 우울이나 피로, 고독감에 대한 부정적인 감정이 높은 경우 노인을 위한 양생의 발달을 저해시키고[17], 반면 개방적인 마음의 경우 노인을 위한 양생에 긍정적인 예측요인으로 작용한다[22]. 세 번째, 성별에 따른 사회화의 차이로 이는 각각 다르게 형성되는데[23], 성별에 따라 노인이 살아온 사회·문화적인 배경의 차이로 남성노인과 여성노인은 서로 다른 도전적인 활동과 사회화 과정으로서[18,24], 그에 대한 역할이 구분되었다[20]. 네 번째, 자아존중감과 상호작용으로 자아존중감은 노인이 살아오면서 인성과 사회성을 키우는 중요한 시기인 어릴 때부터 형성되어 온 것이며, 상호작용은 긍정적, 부정적인 것으로 구분되는데 가족과 사회와의 동료 및 친구들 간의 부정적인 상호작용은 노인을 위한 양생의 발전을 저해 시키는 부정적인 영향을 초래하게 되며 [2], 가족과 사회와의 동료 및 친구들 간의 안정적인 신뢰와 지지적인 따뜻함으로 형성된 상호작용은 노인을 위한 양생에 긍정적인 영향을 미친다[5,21,22].

Table 2. Conceptual Diagram of Yangsaeng for the Aged

Antecedents	Attributes	Mediator	Consequence
Healthcare • Physical condition	Totality • Positive problem solving in physical, social and psychological aspects	Self-efficacy Implementation • Positive changes in health perceptions and behaviors	Personal adaptive-capacity • Physical well in health of life • Social well in health of life • Psychological well in health of life
Psychological well-being differences • Characteristic temperament	Challenging • Drive positive adaptation		
Socialization • Different by gender	Coping • Coping in situations		
Self-esteem & interaction • Family • Society • Friends			

#### 4. 노인을 위한 양생의 매개변수 및 동기효과

본 연구의 결과로 나타난 노인을 위한 양생의 매개변수 및 동기효과는 자기효능감과 이행으로 밝혀졌다. 노인은 자기효능감과 이행으로 사회 및 문화, 환경적 자극에 수동적으로 반응하는 존재가 아니며, 스스로가 도전적이고 통제가 가능하여 의미 있는 삶을 창조해 나가는 방향을 결정짓게 한다[3,18].

현대의 다양한 만성적인 질환은 어릴 적부터 축적되어온 해로운 건강습관에 대한 안이한 태도와 자기조절에 대한 실패로 인한 것이므로 자신에게 주어진 삶을 잘 이룰 수 있다는 믿음과 지속력 즉, 자기효능감이 높은 경우 건강을 유지시키고, 증진하려는 행위인 양생의 실천이 높아질 수 있다[2,5]. 양생의 실천을 높이기 위해서는 우선 노인 스스로가 건강에 대한 개방적인 인식을 토대로 긍정적인 생활방식을 추구하고 스스로 관리해 나가는 것이 필요하다[21]. 이는, 노인을 위한 양생의 실천에 해당되는 이행과 건강한 행동습관을 변화시키고 유지하기 위한 자기조절능력에 해당되는 자기효능감에 의해 영향을 받을 수 있다[4,7]. 자기효능감이란 자기조절 능력에 직접적인 영향을 미치는 것으로[4], 자기효능감이 높은 노인인 경우, 스스로 대처가 불가능하다고 생각되는 행동과 상황을 피하게 되고, 통제가 가능한 행동과 상황을 본인 스스로 판단하여 행하게 된다[23]. 무엇보다 본인에게 긍정적으로 작용할 수 있도록 환경을 조성하여 사회, 문화적인 변화에 유연하게 대처할 수 있다. 이와 같이 노인을 위한 양생의 실천에 해당하는 자기효능감과 이행은 노인 스스로가 끊임없이 삶의 선택적 기로에서 올바른 판단과 행동의 방향을 결정짓게 도와준다[4,7,17]. 또한, 사회, 문화적인 자극에 수동적으로 반응하는 나약한 존재가 아니라 하는 것을 인식시키게 되고, 노인 스스로 삶의 의미를 찾게 되어 자신의 삶을 구성하는데 있어 주체가 될 수 있다[3,17,18]. 그러므로 자기효능감이 높은 노인일수록 주변 환경에 적응을 잘 하게 되며, 문제해결방법을 스스로 판단하고 이행하게 되므로 개인의 적응능력향상을 위해 통합된 개인의 자원을 키울 수 있다[7,20,21,25].

결론적으로, 노인을 위한 양생의 실천에 해당하는 자기효능감과 이행은 노인의 정신건강과도 밀접하게 관련이 있으므로 노인의 정신적 통제와 조절을 통해 자신의 건강을 지키기 위한 자가 양생행위를 선택하고 실천하는데 영향을 미칠 가능성이 매우 높다[3,14,15]. 무엇보다도 자기효능감과 이행은 양생의 악화를 미리 방지하려는 측면과 현재의 양생행위를 더욱 향상시키려는 긍정적인 측면이 모두 포함되어 노인의 삶을 성공적으로 이끄는 데 힘을 발휘할 수 있다[19,20].

#### 5. 노인을 위한 양생에 대한 결과

본 연구를 통하여 나타난 노인을 위한 양생에 대한 결과는 신체적, 사회적, 심리적으로 건강한 삶을 이끄는 개인의 적응능력으로 나타났다(Table 2).

문헌을 통한 모든 연구자는 노인을 위한 양생이 사회, 문화 및 환경과의 변화 속에서 노인 스스로 적응능력을 증진시켜 지금껏 살아온 노인의 위기상황에서 과업을 달성하는데 도움을 주었으며, 스트레스 또는 역경이나 어려운 문제에 봉착되어 있을 때 노인 개개인에게 건강한 행동으로 이끌 수 있는 원동력을 제공한다고 말하고 있다[23]. 먼저, 노인을 위한 양생이 신체적 건강상태에 긍정적으로 기여하는 것으로 나타났는데[24], 이는 노인을 위한 양생이 흡연을 줄이고, 알코올 섭취를 감소시키는 요인으로 나타났으며[20], 생물학적인 문제인 폐경기로 인해 발생하는 여성노인의 만성적이고, 신체적인 호르몬 질환을 감소시키는 등[14,15], 노인이 경험하는 다양한 신체적인 건강문제를 감소시킨다고 설명하고 있다. 또한, 노인을 위한 양생의 사회적 건강상태는 개인과 국가 전체의 사회성에 대한 적극적인 활동을 도와[7,25] 긍정적인 성취 및 효율적인 의사소통에서의 사회적 상호관계로 발전하게 되어 바람직한 적응에 대한 행동을 유도하였다[23,25]. 마지막으로 노인의 심리적 건강상태에 대한 긍정적인 기여로 삶의 질, 개방된 마음, 자아 존중감, 자기효능감은 노인의 스트레스 및 우울, 고독 등에 부정적인 감정을 저해시키고, 안정을 꾀하는 심리적인 상태로 유도하였다[4,7,15,17,20,22].

#### 6. 노인을 위한 양생의 모델 사례

Rodgers [12]는 관심개념에서 속성과 선행요인 및 결과에 나타난 적절한 내용을 최종적으로 확인하여 관심개념이 포괄적으로 포함하고 있는지, 정확하게 어떠한 의미를 가지고 있는지를 적절한 모델사례로 표현하여 관심개념을 쉽고 유용하게 설명할 수 있다고 언급하고 있다.

##### 1) 모델사례

평소에 금연과 금주를 하고 있는 70세 남자 김씨는 자신은 나이가 들어 얼마 남지 않았지만, 지금 현재를 살아가고 있는 것이 무척 행복하다고 하였다. 과거에 김씨는 은퇴를 경험하면서 정서적으로 매우 무기력한 생활을 하였다고 한다. 그러던 중 갑자기 쓰러져 병원을 찾게 되었고, 이제는 건강의 중요성을 깨닫게 되었다고 하였다. 현

재, 김씨는 1년마다 부인과 함께 정기적으로 건강검진을 받고 있으며, 무엇보다도 자전거 동호회에 가입하여 1주일에 1번씩 부인과 함께 자전거를 탄다. TV 프로그램을 통해 건강정보를 듣고 실천하고 있으며, 고단백, 저지방, 저 염식으로 조금씩 자주 음식을 섭취한다고 하였다. 김씨는 오늘도 부부가 함께 운영하는 주말농장에서 직접 뜬 신선한 제철과일과 채소를 자주 즐겨 먹으며, 가까운 산에서 휴식을 취하고 내려왔다고 한다. 김씨는 5년 전 고지혈증으로 진단을 받았으나 식이와 운동을 병행하여 현재 정상적인 수치를 유지하고 있으며, 평소 숙면을 취하는데 문제가 없다고 하였다. 김씨는 주변에 혼자 살고 있는 딱한 노인들이 많으며 독거노인을 위한 도시락 봉사 활동에 적극적으로 참여하고 있다.

김씨는 과거 은퇴를 경험하면서 매우 무기력한 생활을 하였으며, 5년 전 고지혈증을 진단 받았으나 본인의 건강을 지키기 위한 끊임없는 관심과 노력으로 운동과 식이관리를 꾸준히 실천하고 있다고 판단된다. 이는 양생의 선행요인에서 건강관리 여부를 의미한다. 또한, 주변의 독거노인을 위한 도덕적인 마음에서 우리나라는 투철한 봉사정신과 긍정적인 태도로 부부가 함께 운영하는 일에 대한 자부심을 가지고 있었으며, 사회적인 상호관계도 현재 활발히 하고 있는 것으로 양생의 선행요인에 해당되는 심리적 안녕감의 차이, 성별에 따른 사회화, 자아 존중감과 상호작용을 나타낸다. 따라서 총체적인 건강관리 실천으로 긍정적이면서 도전적으로 대처하고, 적극적으로 이행하려는 행위는 양생의 속성에 해당한다. 동시에 양생의 결과를 예측시키는 요인이 되므로 노인의 건강한 삶을 이끄는 적응능력을 보여주고 있다. 그러므로 노인을 위한 양생의 특성을 모두 두루 갖춘 바람직한 모델사례라고 볼 수 있다.

## 7. 문헌에서 제시한 양생의 대리용어 및 관련용어

관심 개념의 실제정의는 개념의 특성을 파악하는데 중요한 내용을 포괄하므로 문헌에서 관심개념의 대리용어와 관련용어를 명확하게 구분하여 명시할 필요가 있다[12]. 또한, Rodgers [12]가 언급하고 있는 대리용어는 동일한 개념을 표현하기 위하여 비슷하거나 명확하게 선택한 단어를 조금 다르게 기술하는 것이며, 관련용어는 동일한 개념과 어느 정도의 관련성을 가진 개념이지만 내면적으로 똑같은 속성을 지니고 있지 않는 개념이다[12].

본 연구에서 노인을 위한 양생의 대리용어와 관련용어의 공

통적인 요소는 신체적이고 심리적인 특성을 포함하여 사회적이고 환경적인 특성까지 폭넓게 설명하고 있었다. 이는 노인이 살아온 환경에 기인하고 있는 것으로 노인을 위한 양생을 달성하기 위한 필수 조건에 해당한다[1,2,4].

먼저, 본 연구에서 나타난 노인을 위한 양생의 대리용어로는 섭생(攝生)을 들 수 있다. 섭생이란 노인의 삶에서 심각한 수준의 위협이나 역경에서 긍정적인 적응으로의 변화를 유도시키고, 전반적인 노인 공동체를 변화시키는 모든 제반적인 활동을 포함하고 있다[24,26]. 그러므로 섭생이 노인의 건강에 대한 특성을 잘 말해주는 대리용어로 쓰여 지고 있다는 점에서 본 연구에서 나타난 노인을 위한 양생의 속성과 선행요인 및 결과와 맥락을 같이 하고 있으므로 노인을 위한 양생의 동일한 개념으로 기술되거나 사용할 수 있겠다.

반면, 노인을 위한 양생의 관련용어는 건강증진행위이다. 국제보건기구(World Health Organization, WHO)[27]에서 건강증진행위란 신체, 정신, 사회적, 영적 건강으로의 안녕을 의미하며, 보통 인간의 의식에서 비롯되는 믿음이나 가치 등이 형성되어 사회적인 제반활동에 기여하고, 근본적으로는 질병이나 허약함이 없이 상해 또는 통증으로부터 해방을 의미한다고 정의하고 있다. 건강증진행위는 삶의 전 과정에서 노인 스스로가 살아가는데 영향을 미친다는 점에서 비슷하다고 볼 수 있겠지만, 서로 미비하게 차이가 있다. 노인을 위한 양생의 관련용어인 건강증진행위는 서구적 질병 치료위주의 신체적이고 생리학적인 건강증진에 중점을 둔다[27]. 현재, 우리나라 병원에서 이루어지고 있는 정기적인 건강검진이나 예방접종은 질병을 예방하는 행위로서 신체 및 생리에 해당되는 건강증진이라고 할 수 있다[22]. 그러나 동양적 양생을 올바르게 터득하지 못하게 되면, 질병을 스스로 만들어 내는 것이라 할 수 있는 것으로[16,17], 이는 우리가 현재 살아가고 있는 생활양식과 습관 등에 의해 크게 영향을 받는다. 우리나라 성인병의 약 80%는 부적절한 건강관리습관 등으로 인하여 발생되며, 이는 건강문제와 직결된다고 할 수 있다[28]. 그러므로 노인을 위한 양생은 서구적 건강증진행위와는 의미가 조금 다른 개념이다[18,24]. 노인을 위한 양생은 개인이 경험하는 다양한 신체, 사회, 심리적인 요인을 살아가고 있는 환경과 균형을 이뤄 노인 스스로의 긍정적인 생활방식을 유도하여 적응시키는 능력으로, 일상생활 중에 일어나는 여러 방면의 활동을 습관적으로 이행하면서 건강을 추구하는 것이라고 말할 수 있다[1,2,16,18]. 다시 말해, 노인이 경험하는 삶의 다양한 위기적 사건에서 긍정적으로 반응하는 역동적인 활동이자 태도로서 신체, 사회, 심리적인 측면에서까지 통합적으로 깊숙이 접근한다는 점에서 더 구체적

이라고 볼 수 있겠다.

그러므로 노인을 위한 양생과 서구적 건강증진행위와는 의미가 조금 다른 개념이며, 이러한 개념에 따른 모호한 사용은 연구의 목적 및 결과를 흐리게 하고 무엇보다 중요한 간호학적 실무에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

따라서 노인을 위한 양생은 현대적인 의미에서 건강증진의 개념으로 사용하고는 있으나, 사회, 문화적 다차원적인 행동 및 생활양식을 모두 포함하고 있으므로 노인을 위한 양생의 개념적 차이에 대해 명확히 인지하고, 구분하여 사용할 필요가 있겠다.

## 논 의

본 연구는 노인을 위한 양생을 Rodgers [12]의 진화론적 방법으로 개념 분석하여 명확한 이해를 돕고자 하였다. 개념분석 결과, 노인을 위한 양생은 신체, 사회, 심리적으로 건강한 삶을 이끄는 개인의 적응능력으로 노인의 건강을 증진시키는데 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 노인을 위한 양생의 주요 속성은 총체성, 도전성, 대처성으로 노인을 위한 양생의 속성들은 서로 얽혀있으며 규칙적으로 배열되어 상생관계를 이루고 있는데, 이는 노인 개인의 적응능력을 향상시키며 총체적이고 통합하는 과정에서 결국 바람직한 결과를 이끌어 낸다고 할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 노인을 위한 양생의 속성, 선행요인 및 결과를 간호학적인 흐름에서 살펴보고 이를 유익하게 간호 실무에 적용 시킬 수 있는 방법을 모색해 보고자 한다.

먼저, 노인을 위한 양생의 총체성은 대처성과 관련지어 생각해 볼 수 있다. 양생은 노인이 살아온 삶에서 스트레스와 변화에 대처하고[1,7,9,17], 개인 스스로가 하나의 적응능력을 키워 이를 긍정적으로 대처하여 발휘하는 것으로 이해 할 수 있다 [16-18]. 이러한 측면은 노인을 비롯한 모든 사람들이 사회 속에서 일어나는 본인의 업무나 스트레스에 대한 문제해결을 위해 총체적으로 전략을 수립하여 계획하는 것으로 이를 긍정적인 사고와 개방적인 태도로서 대처하는 방식을 추구하는 것이다[26,29]. 예를 들어, 업무시간의 종료 후 즐기는 여가나 취미 생활을 비롯하여 주말에는 잠을 청한다거나 음식을 섭취하는 방식 등으로 휴식을 취하는 것은 양생을 추구하는 행위라고 할 수 있다. 일부 연구에서 노인과 관련된 스트레스, 우울, 고독, 피로 등과 양생과의 관계를 확인하는 연구가 시도되었으나, 미비하므로 추후 반복적인 연구가 필요하다고 사료된다[21,29].

노인을 위한 양생의 도전성은 노인 개인의 적응능력이 생

의 주기를 통해서 형성이 되며 성인기부터 중년기를 걸쳐 노년기까지 끊임없이 발달과업을 달성하고 새로운 도전을 추구하며 바람직한 방향을 위한 성공적인 삶을 추구하는 적응방식을 채택한다[3,14,15]. 이는 노인 개인의 적응능력을 향상시키고 결국 신체, 사회, 심리적으로 안녕한 상태 즉, 노인의 건강에 대한 의미 있는 과정을 추구하는 행위라고 할 수 있다 [5,13,21,24,29]. 그러므로 향후 노인을 위한 양생이 도전성과 함께 건강을 유지시키고 노인의 일상적인 업무, 활동과 태도 등에서 예측요인으로 작용할 수 있는지에 대한 추가적인 연구가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

본 연구를 통하여 모든 인간이 추구하는 삶에 대한 의미는 발달과업을 달성하면서 노력하고 진보하는 하나의 건강관리 차원으로서 늙고 노쇠하였을 때까지 끊임없이 양생을 추구하는 행위라고 할 수 있다. 그러므로 노인을 위한 양생은 오늘날의 건강에 대한 이해와 행위를 반영하는 간호학적 이념과 매우 유사하다.

노인을 위한 양생은 오늘날 간호가 추구하는 전인간호의 측면과 맥락을 같이 한다고 할 수 있다. 무엇보다 노인의 다양한 요구를 높이는데 꼭 필요한 요인으로 작용할 수 있다. 또한, 노인에게 양생에 근거한 간호를 적용하여 간호의 질 향상과 노인의 삶의 질 향상에 기여하는 것은 매우 중요하다. 그러나 본 연구의 제한점은 노인의 양생을 연구한 문헌이 미흡하여 본 연구를 진행시키는 데 주로 간호학적인 주관적 판단을 배제시키는 데 한계가 있었음을 알리는 바이다.

## 결론 및 제언

본 연구는 Rodgers [12]의 진화론적 방법으로 노인을 위한 양생의 정의, 속성, 선행요인, 결과를 모두 확인한 개념분석 연구이다. 본 연구를 통하여 노인을 위한 양생의 주요 속성은 총체성, 도전성, 대처성이었으며, 양생은 노인 스스로가 총체적인 신체, 사회, 심리적 건강증진을 도모하는 동양의 전통적인 관리법으로 삶의 다양한 변화 속에서 적극적으로 도전하고 긍정적으로 대처하기 위한 노인 개인의 적응능력이라고 할 수 있다. 무엇보다 노인을 위한 양생의 개념적 속성은 서로 조금 다른 특성을 가지고 있었지만 상호 유기적으로 연관성을 가지고 있었다.

본 연구의 결과를 통하여 문헌적 탐구 형식으로 간호학의 전 분야에서 사용된 노인을 위한 양생의 불분명한 개념적 차이가 양생이 가지는 다차원적인 속성을 명확하게 이해하는데 중요한 의미를 부여했다는 점, 노인을 위한 양생의 개념이 간호실무



및 연구를 위한 기초자료를 제공했다는 점에서 큰 의의가 있다.

향후 본 연구결과를 근거로 간호학적인 맥락에서 노인의 개인적 특성을 고려한 양생에 대한 연구, 노인을 위한 양생에 영향을 미치는 추가 변수에 대한 확인 및 간호중재 개발을 제안한다. 더불어 노인을 위한 양생 간호중재 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증할 수 있는 실험적 연구가 필요할 것으로 사료된다.

## REFERENCES

- Ahn HM, Kim SS, Kim WG, Yu HD, Chong MS, Lee KN. A study on the relations between Yangseng level and stress in industrial workers. *Journal of Society of Preventive Korean Medicine*. 2007;11(1):109-129.
- Park YS, Lee HY, Kwon YH. Validation of a path model on elderly women's Yangsaeng (養生: traditional oriental health promotion). *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2011;22(3):325-332.
- Kim AJ. Development of a tool in measuring Yangsaeng. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2004;34(5):729-738.
- Yi SJ, Kim AK. Factors influencing Yangsaeng in middle aged women. *The Korean Journal of Fundamentals of Nursing*. 2014;21(1):39-47.
- Park YS, Seo DS, Kwon YH. Factors influencing Yangsaeng in elders (Yangsaeng 養生: traditional oriental health promotion). *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2011;41(1):72-79.
- Cha NH. A study on Yangsaeng in Korean elders. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2010;21(3):293-302.
- Kwag OG, Kwon YH. A study on daily living abilities, self-efficacy and Yangsaeng behavior in elderly men (Yangsaeng; 養生 traditional oriental health promotion). *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2013;24(1):11-19.
- Statistics Korea. Statistics of aged [Internet]. Seoul: Statistics Korea. 2016 [cited 2017 August 31]. Available from: [http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT\\_1IN1602&vw\\_cd](http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1IN1602&vw_cd)
- Lee BJ, Hong SW. The effect of older people's leisure activities on their self-esteem and life satisfaction. *Journal of Northeast Asia Tourism*. 2012;8(2):139-156.
- Chung MS, Song JH. Social support and health status based on characteristics of leisure activity of middle-aged women. *The Korean Journal of Fundamentals of Nursing*. 2011;18(1):97-106.
- Pender NJ. *Health promotion in nursing practice*. 3rd ed. Stamford Connecticut: Appleton & Lange; 1996. 320 p.
- Rodgers BL. Concept analysis: an evolutionary view. In: Rodgers BL, Knaf KA, editors. *Concept development in nursing: Foundations, techniques, and applications*. 2nd ed. Philadelphia: Saunders; 2000. p. 77-102.
- Sakistan CA, Prohaska TR, Wong MD, Hirsch S, Mangione CM. The relationship between expectations for aging and physical activity among older adults. *Journal of General Internal Medicine*. 2005;20(10):911-915. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2005.0204.x>
- Park HS, Kim AJ. Adaptation to menopause and use of Yangsaeng in middle aged Korean women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2010;16(1):1-9. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2010.16.1.1>
- Kim AK. Yangsaeng and health related quality of life (HRQOL) in middle aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2010;16(3):297-306.
- Wang MJ. Relationship among Yangsaeng, activities of daily living, and physical function in Korean elders. *Journal of East-West Nursing Research*. 2010;16(1):19-25.
- Kang JS, Shin MK. The empowerment and Yangsaeng according to depression for the elderly. *Journal of Korean Gerontological Society*. 2012;32(4):1137-1146.
- Wang MJ, Cha NH. An approach of eastern nursing science for regimen on the oldman. *Journal of East-West Nursing Research*. 2002;7(1):7-17.
- An HG, Shin YH, Gu BS. A study of Gigong-Yangsaeng (Good life) and the old-health care. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*. 2000;11(2):177-187.
- Kim KW, Kim AJ. Yangsaeng and quality of life (WHOQOL-BREF) in adult and elderly Koreans practicing Dan-Jeon breathing (DJB). *The Korean Journal of Fundamentals of Nursing*. 2010;17(2):231-239.
- Chong D, Chong M, Lee K. A comparison of influencing factors on Yangseng level in urban and rural elderly. *Journal of Society of Preventive Korean Medicine*. 2007;11(2):1-21.
- Park GS. Lived experience of Yangsaeng exercise through Kouk-Sun-Do among Korean elderly. *Korean Journal of Adult Nursing*. 2009;21(1):62-76.
- Kim JS, Heo IU. Potential values of traditional curing martial Art-Sunsool in the aspect of silver sport: Based on curing regimen prescribed in Dongeui bogam. *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*. 2010;12(2):1-14.
- Choi EK, Kwon SH, Kim AJ, Park JS, Park JS, Lee KN. Relationship between actual health and Yangseng of the elderly in urbanites- Focused on certain parts of urban areas in Jeonbuk province. *Journal of Korean Academy of Medical Gi-Gong*. 2005;8(1):96-114.
- Kim AK. The study of Yangsaeng and fatigue in adult men. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2011;18(1):79-86.
- Poland B, Dooris M. A green health future: The settings approach to building health, equity and sustain ability. *Critical Public Health*. 2010;20(3):281-298.

- <https://doi.org/10.1080/09581596.2010.502931>
27. Langford R, Bonell C, Jones H, Poulidou T, Murphy S, Waters E, et al. The World Health Organization's health promoting schools framework: A Cochrane systematic review and meta-analysis. *Bio Medical Central Public Health*. 2015;15:130. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1360-y>
28. Frilander H, Lallukka T, Viikari J, Heliövaara M, Solovieva S. Health problems during compulsory military service predict disability retirement: A register-based study on secular trends during 40 years of follow-up. *Public Library of Science One*. 2016;11(8):e0159786. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159786>
29. Kang HC. A study on comparison of Yangseng (Traditional health behavior) depression, anxiety and cognitive function between the elderly women living alone and the aged in the living with family. *The Korean Society of Oriental Neuropsychiatry*. 2014;25(2):123-131.

## Appendix. List of Studies Included in Conceptual Analysis

- Cha NH. A study on Yangsaeng in Korean elders. *Journal of Korean Academic Community Health Nursing*. 2010;21(3):293-302. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2010.21.3.293>
- Choi EK, Kwon SH, Kim AJ, Park JS, Park JS, Lee KN. Relationship between actual health and Yangseng of the elderly in urbanites- focused on certain parts of urban areas in Jeonbuk province. *Journal of Korean Academy of Medical Gi-Gong*. 2005;8(1):96-114.
- Chong D, Chong M, Lee K. A comparison of influencing factors on Yangseng level in urban and rural elderly. *Journal of Society of Preventive Korean Medicine*. 2007;11(2):1-21.
- Jung HY, Park HS, Park SY. A study on Yangsaeng for health promotion of aged women in rural Area. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2009;20(1):49-58.
- Kang JS, Shin MK. The empowerment and Yangsaeng (養生) according to depression for the elderly. *Journal of Korean Gerontological Society*. 2012;32(4):1137-1146.
- Kang HC. A study on comparison of Yangsaeng(Traditional health behavior) depression, anxiety and cognitive function between the elderly women living alone and the aged in the living with family. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*. 2014;25(2):123-132. <https://doi.org/10.7231/jon.2014.25.2.123>
- Kim AJ. Development of a tool in measuring Yangsaeng. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2004;34(5):729-738. <https://doi.org/10.4040/jkan.2004.34.5.729>
- Kim AJ. QOL-BREF and Yangsaeng in Korean adult. *Journal of East-West Nursing Research*. 2008;14(2):8-15.
- Kim AK. Yangsaeng and health related quality of life (HRQOL) in middle aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2010;16(3):297-306. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2010.16.3.297>
- Kim KW, Kim AJ. Yangsaeng and quality of life (WHOQOL-BREF) in adult and elderly Koreans practicing Dan Jeon breathing (DJB). *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2010;17(2):231-239.
- Kim ML. Study on the view of ecological philosophy of the life-theory in Donguibogam (Principles and practice of traditional Korean medicine). *Journal of Philosophy and Culture*. 2007;14:209-242.
- Kwag OG, Kwon YH. A study on daily living abilities, self-efficacy and Yangsaeng behavior in elderly men (Yangseng: traditional oriental health promotion). *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2013;24(1):11-19. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2013.24.1.11>
- Kwon SH, Lee KN. A study on factors affecting the level of Yangseng of certain elderly people. *Journal of Korean Medicine*. 2006;27(1):104-117.
- Lim EJ, Jung SY, Choi MS, Jo SH, Hur J. Approach of grounded theory on regimen experience process through diet among elderly women. *Journal of Qualitative Research*. 2009;10(2):117-129.
- Park GS. Lived experience of Yangsaeng exercise through Kouk-Sun-Do among Korean elderly. *The Korean Academic Society of Adult Nursing*. 2009;21(1):62-76.
- Park HS, Kim AJ. Adaptation to menopause and use of Yangsaeng in middle-aged Korean women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2010;16(1):1-9.
- Park YS, Lee HY, Kwon Y. Validation of a path model on elderly women's Yangsaeng (Traditional oriental health promotion). *Journal of Korean Academy Community Health Nursing*. 2011;22(3):325-332. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2011.22.3.325>
- Park YS, Seo DS, Kwon Y. Factors influencing Yangsaeng in elders (Yangseng: traditional oriental health promotion). *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2011;41(1):72-79.
- Wang MJ. Relationship among Yangsaeng, activities of daily living and physical function in Korean elders. *Journal of East-West Nursing Research*. 2010;16(1):19-25.
- Yi SJ, Kim AJ. Factors influencing Yangsaeng in middle aged women. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2014;21(1):39-47.