

건강행위에 대한 한국청년의 주관성 연구

김 애 경

현대에는 질병의 양상이 크게 변모하여 이전에 많았던 영양실조, 전염병, 기생충과 같은 전염성 질환은 크게 감소되고 있으나 뇌혈관 질환 고혈압, 당뇨병, 악성신생물 질환으로 인한 사망율이 급증하고 있다. 이러한 만성퇴행성 질환은 연령의 증가와 함께 급증하여 중년이후 사망율의 50%이상을 차지하고 있고 노화와 더불어 문제가 더욱 심각해지고 있다.

현대 성인의 중요한 사인으로 대두되어진 심장질환, 암, 당뇨의 발병은 수년동안 개인이 지속해온 건강행위와 관련되며 실제로 긍정적인 건강행위를 통한 예방적 노력이 행해질때 발병이 5배내지 20배까지 감소되어진다.

건강행위는 질병의 발병, 장수와 관련이 되고 장기간의 건강행위는 쉽게 건강습관이 되어질 수 있고 고정된 건강습관의 변화와 유도에는 저항이 따르므로 가능한한 성인병의 이환율이 낮은 성인초기 즉 청년기에 바람직하지 못한 행위를 교정하고 좋은 건강행위를 수립하도록 돕는것이 중요하다.

지금까지 건강행위와 관련된 많은 연구가 이루어졌으나 대부분의 연구가 만성질환자의 건강행위에 초점을 두고있고 건강행위를 설명하기 위한 변수규명 연구에 집중되어 있으며 한국 성인의 건강행위의 구조와 본질에 대한 연구는 찾아보기 어려운 실정이다. 또한 건강행위는 개인에게 있어서 독특하게 나타나고 같은 행위를 수행하고 있는 사람들이라할 지라도 그 행위에 부여하는 의미는 개인에 따라 각각 다르다.

인간은 타인이 보는 것과 똑같은 사실에 의해서 지배되는 것이 아니라 자신이 세계를 어떻게 보며 어떤 의미를 부여하는지 즉 행위의 주관적인 구조에 따라 서로 다르게 행위하게 된다.

행위에 있어서 주관성은 행위에 대해 남에게 또는 나에게 이야기할 수 있는 것으로 행위와 관련되어 인간이 가지는 사고(thinking), 감정(feeling), 태도(attitude)와 관련되며 행위자에게 그 행위가 어떻게 보이는가의 지각적인 차원으로 타인이 행위자의 입장에서 행위를 이해하도록 도와준다.

사람들은 행위하는데 있어서 특정한 이유가 없이는 자신의 행위의 주관성의 구조와 반대되는 행위를 행하지 않으며 행위의 주관적 차원인 목표, 가치관, 관심, 희망, 기대, 흥미 등이 행위를 지배한다.

또한 모든 인간은 약간은 규칙적이면서 자신의 건강을 보호하기 위한 전반적인 행위를 행하며 그 행위의 맥락은 개인마다 다르고 자신의 건강개념에 따라 건강행위가 다르게 나타나게 된다.

그러므로 건강행위에 대한 지각과 행위를 이해하기 위해서는 개인의 건강행위에 대한 의미, 즉 주관적인 차원을 이해해야 한다.

그러므로 본 연구는 한국 청년의 건강행위의 주관성의 구조를 파악하고 그들이 건강행위에 부여하는 의

• 1993년도 이화여자대학교 박사학위 논문

** 이화여자대학교 간호대학 강사

미를 파악하는 연구를 행함으로서 그들 개개인의 건강행위의 개별성과 주관성을 고려한 건강증진 간호전략을 구축하기 위한 하나의 자료로 제시되기 위하여 시도되었다.

연구의 목적은 한국 청년의 건강행위와 관련된 주관성의 구조를 가치, 신념, 태도를 통해 유형화하고 유형별 특성을 기술하고 그 특성들로부터 건강행위 강화를 통한 건강증진 전략을 구축하기 위한 기초자료를 제공하는데 있다.

본 연구의 기간은 1992년 12월 1일부터 1994년 2월 15일까지였고 연구방법으로 Q방법론을 적용하였다.

지금까지 국내에서 행해진 건강행위연구는 독특한 개인의 건강행위를 이해하고 설명하기 위한 연구보다는 현상 안에서 이미 구성된(pre-constituted) 가설을 검증하는 연구가 주종을 이루며 행위자의 입장에서 건강행위를 이해하려는 연구가 부족하다. 그러나 건강행위는 개인에 따라 의미적으로 구성되어지기(constituted) 때문에 본 연구에서는 연구자의 입장에서 건강행위를 배타적으로 지각하기보다는 대상자의 입장에서 건강행위의 의미를 발견하고 해석하는 연구를 행함으로써 대상자의 건강행위를 이해하고자 하는 연구를 시도하게 되었는데 Q-방법론은 '검증'이 아닌 '발견'에 초점을 두며 인간의 주관성을 행위자의 입장에서 파악하게 해줄 수 있으므로 본연구의 방법으로 선택하게 되었다.

Q-연구는 사람과 그들의 의견으로부터 출발해야 하므로 가능한 다양한 자료수집 방법이 활용될 때 연구될 주제에 대한 대상자의 다양한 의견을 표집할 수 있다.

본 연구에서는 한국 청년이 질병을 예방하고 자신의 건강을 유지, 증진하기 위해 행하는 건강행위에 대해 생각하고, 느끼는, 공유할 수 있는 의견, 태도, 행위의 통합을 얻기 위하여 심층면접, 개방형 질문이 포함된 질문지법, 문헌연구를 통해 concourse를 추출하였다.

한국 문화권에서의 건강행위에 대한 한국인의 가치, 신념, 태도, 의견을 모으기 위하여 세단계의 concourse 수집절차가 사용되어졌는데 1단계로 도시 성인 16명을 대상으로 심층면접을 행하였고 2단계로 한국 성인 164명을 대상으로 개방형 질문지를 사용하여 concourse를 수집하였고 3단계로 건강서적과 일간신문을 통하여 한국인의 건강행위와 관련된 concourse를 추출하였다.

수집된 concourse는 간호학교수, 방법론 지도교수의 자문을 통하여 연구자에 의해 32개 범주로 분류되었고 범주를 중심으로 38개의 Q 전문문이 확정되어졌으며 44명의 청년을 대상으로 Q 분류를 통한 건강행위 유형분석이 이루어졌다.

본 연구에서 P 표본 선정의 기준은 현재 만성질환으로 입원해 있지 않고 일상생활을 독립적으로 행하는 청년으로 연령이 20~39세인 남녀 44명을 선정하였고 선행연구에서 건강행위의 주관성을 설명하는 변수가 연구마다 일관성이 없었으므로 인구사회학적 특성이 가능한 다양하도록 고려하였다.

자료처리 및 분석방법은 Q 분류시 사용된 배열카드를 1점에서 9점까지 점수화한 후 코딩하여 pc QUANL Program을 이용하였다.

Q 유형의 분석과 해석 즉 abduction을 통하여 본 연구에서 발견되어진 건강행위의 주관성과 관련된 가설은 다음과 같다.

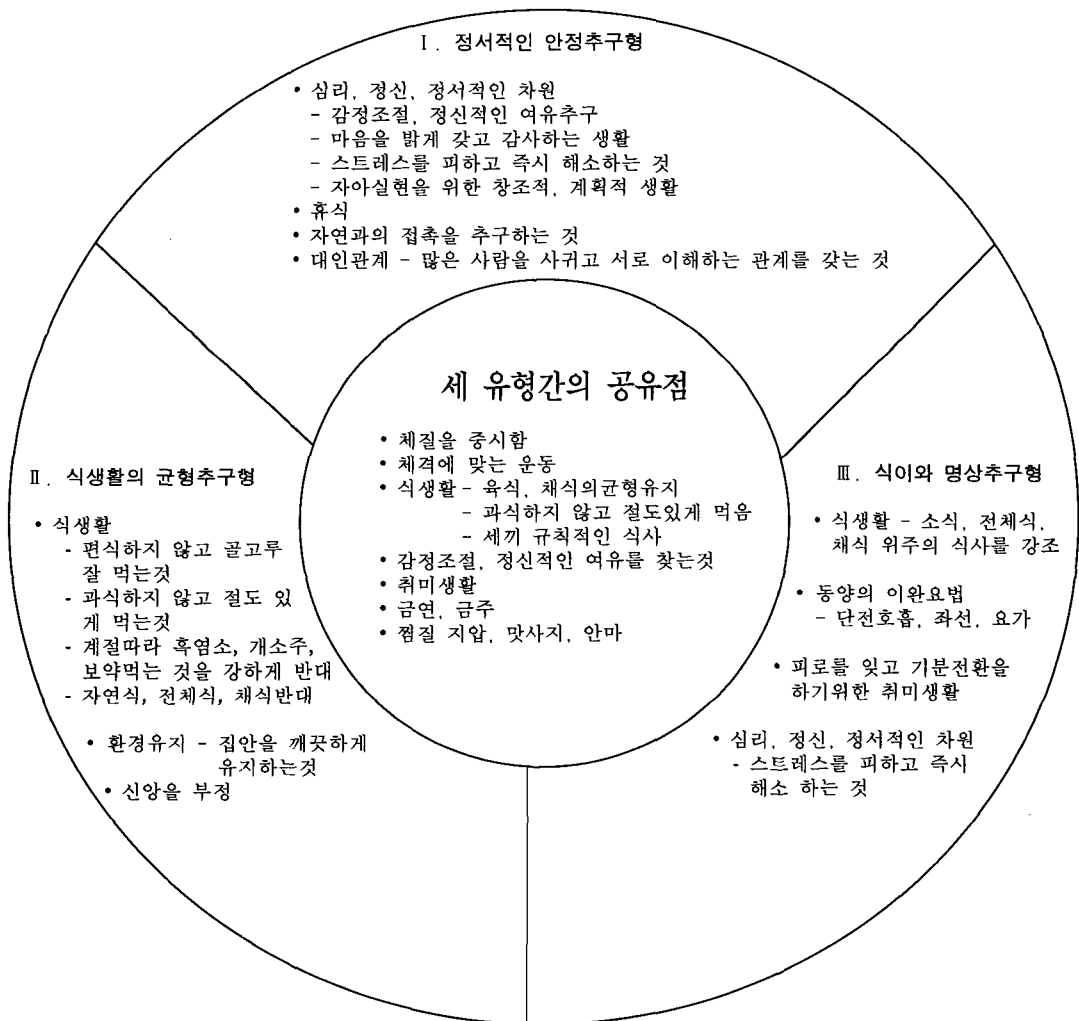
한국 청년의 건강행위의 주관성의 구조는 세유형으로 이루어져 있고 각 유형은 독립적이면서 공존적, 동시적, 총체적인 성격을 지닌다.

제1유형은 정서적인 안정추구형으로 성인병을 예방하고 자신의 건강을 유지, 증진하기 위하여 행하는 행위를 고려할 때 우선적으로 정서적 차원의 안정유지를 중시 여긴다. 이 유형은 건강과 관련되는 행위로 감정을 조절하고 정신적인 여유를 찾는 행위, 마음을 밝게 갖고 감사하는 생활, 스트레스 관리, 적절한 대인관계유지, 자연과의 접촉, 운동을 중시 여긴다.

제2유형은 식생활의 균형추구형으로 자신의 건강을 위한 행위에 있어서 우선적으로 영양소의 고른 섭취, 육식과 채식의 균형유지, 적절한 식사량의 섭취를 중시여기며 특정 계절식이나 건강식품의 사용, 자연식, 전체식은 부정하였고 환경적 요소에 초점을 둔다. 반면에 스트레스 관리나 신앙을 통한 믿음생활을 건강과 관련이 없는 행위로 지각한다.

제3유형은 식이와 명상추구형으로 현재 동양의 이완요법을 행하고 있거나 동양의 이완요법에 관심이 높은 사람들로 건강행위에 있어서 개인의 체질적 요소를 중요하게 생각하며 식생활에서는 특별히 채식, 소식, 자연식, 전체식에 초점을 둔다.

이상 세가지 유형에 있어서 일치점이 높은 항목인 건강행위에 대한 공통적인 견해는 자신의 체력에 맞는 적당하고 규칙적인 운동, 감정조절, 체질을 고려한 건강행위를 선택하는것, 식생활에 있어서 육식과 채식의 균형유지, 규칙적인 세끼식사, 절제있게 먹는 것, 금연과 금주, 찜질, 지압, 맛사지, 안마로 나타났다. 이는 각 유형마다 건강행위에 대한 강조점이 다르지만 전반적으로 한국 청년들이 건강행위에 있어서 운동



과 식생활을 강조함을 의미한다.

한국 청년들은 원의 중심부에 놓인 체질을 중시함, 운동, 식생활의 강조, 감정조절, 취미생활, 금연, 금주, 찜질, 지압, 마사지, 안마를 건강과 관련된 중요한 행위로 지각하는데 이러한 한국 청년의 건강행위의 주관성의 구조에서 전반적인 행위의 원리로써 조절성, 규칙성, 절제성, 균형성, 조화성이 발견되었다.

이러한 건강행위에 있어서의 행위의 원리는 자신의 체격에 맞게 일정기간 규칙적으로 행해지는 운동, 식생활에 있어서 영양소간의 균형유지, 세끼 식사를 규칙적으로 행하고 식사량의 조화추구, 또한 질병의 원인으로 알려져 있는 기호식품을 절제하는 금연, 금주, 감정의 조절과 조화의 추구행위에서 나타난다.

즉 한국 청년이 자신의 성인병을 예방하고 자신의 건강을 유지, 증진하기 위하여 행하는 건강행위는 조절성, 규칙성, 절제성, 균형성, 조화성의 원리에 따라 이루어진다.

이처럼 한국 청년들의 건강행위의 구조에는 한국 문화권에서 공유되는 보편적인 측면인 건강행위에 대한 공유점이 있으며 또한 각 유형별로 보다 우선적으로 행위의 강조를 두는 패턴이 독특하게 나타난다.

또한 각 유형은 건강행위에 초점을 부여하는 영역이 독립적이면서 건강행위의 정서, 심리, 정신적 영역, 신체적 영역, 사회적 영역, 영적 영역의 각 영역이 서로 공유하는 부분을 가지는 공존적, 동시적, 총체적으로 존재하는 건강행위의 주관성의 양상을 나타낸다.

즉 1유형의 경우 건강행위의 주관성의 차원은 특히 정서, 심리, 정신적 영역에 큰 축을 형성하면서 운동, 금연, 금주, 식생활의 고려행위와 같은 신체적인 영역에도 가치를 부여하며 대인관계를 추구하는 사회적 영역을 강조하는 경향을 띤다.

2유형의 경우 건강행위의 큰 축은 식생활의 균형유지, 환경유지, 운동과 같은 신체적인 영역에 초점을 두지만 감정을 조절하고 정신적인 여유를 찾는 정서, 심리, 정신적 영역의 행위도 함께 고려하고 단전호흡, 좌선, 요가에 초점을 두므로 신체적인 영역, 정서, 심리, 정신적 영역, 영적 영역에 분포되는 양상을 나타낸다.

3유형의 경우 건강행위의 큰 축은 신체적 영역과 영적 영역에서 존재하는데 소식, 전체식, 채식위주의 식사를 강조하므로써 보다 신체적인 건강행위를 중요시하며 단전호흡, 좌선, 요가와 같은 영적 명상에 이르기 위한 이완의 수련법과 신앙을 통한 믿음생활을 강조하므로써 영적인 건강행위에도 동시에 강조를 둔다.

제2유형과 제3유형은 신체적인 영역중 식생활을 강조하는 면에서 공통점을 가지지만 제2유형은 일상적인 음식의 균형과 조화에 초점을 주는 반면 제3유형은 특정식이인 채식, 자연식, 전체식에 초점을 두어 두 유형간의 식생활에 대한 강조의 의미가 다를 수 있다.

이와같이 세유형의 건강행위의 주관성의 구조는 어느 하나의 영역만을 강조하는 것이 아니라 초점을 부여하는 주요영역을 가지면서 다른 영역의 행위도 동시에 강조하는 양상을 띠므로 건강행위에 대한 각유형의 주관성의 구조는 공존적, 동시적, 총체적인 현상임을 나타낸다.

이러한 발견의 뜻하는 바는 다음과 같다.

한국청년은 자신의 건강행위에 대한 주관성의 구조에 따라 건강행위를 선택하고 결정하며 환경과 상호작용하면서 각 개인 나름대로 건강행위를 정의하고 만들어간다. 이는 한국 청년이 자신의 환경과의 상호작용을 통해 건강행위의 의미를 구성해 가며 자신에게 알맞는 건강행위를 선택해 나가므로 간호사는 그들의 건강증진전략을 계획할 때 그들의 관점에서 건강행위를 이해해야 한다는 것을 의미한다.

세가지 유형의 특성의 분석은 한국 청년의 건강행위에 대한 주관성의 구조에 한국인의 전통적 생활양식, 인간관, 건강관, 행동양식이 내재되어 있음을 반영한다. 자신의 신체수련에 앞선 심리적, 정신적 수련의 강조, 자연과 인간과의 조화를 중시하는 태도, 생명활동중에 먹는 기능을 가장 우선시하는 건강관, 인간의 정

을 기초로 한 인간 관계유지, 행위에 있어서 균형과 중용의 강조는 한국인의 원형적인 사고를 반영해준다.

위와 같은 연구결과가 간호에 지니는 의의는 다음과 같다.

첫째, 간호연구에의 의의는 다음과 같다. 이 연구결과는 기존의 건강행위연구에 대한 새로운 관점을 제시하였다. 즉 건강행위의 관련된 변수구명이나 검증용 위한 연구에서 벗어나 건강행위를 총체적, 공존적, 동시적인 현상으로 보며 자신의 지각의 장애따라 계속적으로 변화가능한 현상으로 보아야 한다는 점과 대상자의 주관성, 독특성을 고려한 연구가 이루어져야 한다는 것을 시사한다.

둘째, 간호이론에의 의의는 한국 청년의 건강행위의 구조는 개인에 따라 독특하게 나타나지만 서로 공유하는 행위적인 요소가 있으며 그 원리는 규칙성, 조절성, 질계성, 균형성, 조화성을 가지며 유형별로 행위의 초점을 두는 차원이 독립적이다. 이러한 발견은 한국성인의 건강행위 이론형성에 기초자료가 될 수 있다.

셋째, 간호실무에의 의의는 인간행위의 주관성은 인간행위를 설명하는 강한 예측인자가 되므로 본 연구에서 파악된 한국 청년의 건강행위 구조에서 나타난 유형별 특성을 간호사정과 중재시에 고려해야 한다.

이렇게 대상자의 행위의 주관성의 구조에 근거한 간호사정과 간호중재가 이루어질때 보다 대상자의 상호결정, 책임감, 독립성이 고려된 건강증진전략이 구축될 것으로 본다.

그동안 간호학에서 이루어진 건강행위 연구는 예방적 차원보다는 만성질환자의 건강행위 연구에 강조를 두어왔으나 본 연구는 건강행위의 예방적 차원에 초점을 두고 특히 성인병의 예방적 노력이 강조되어지는 성인초기인 청년을 대상으로 그들의 건강행위에 대한 주관성을 파악하는 연구를 행함으로써 건강증진을 위한 간호전략적 차원에서 대상자의 건강행위 연구가 이루어졌다는 점에서 간호학적 의의가 높다고 본다.

이상의 결론을 중심으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 본 연구를 기초로 각 유형별로 적용가능한 실제적인 건강증진전략 구축을 위한 후속연구가 이루어져야 하며 그 효과를 검증하기 위한 연구가 필요하다.
2. 본 연구결과에 기초하여 한국성인의 건강행위 유형을 사정할 수 있는 방법에 대한 심층적인 연구가 이루어져야 한다.
3. 한국성인의 건강행위에 대한 포괄적인 이해를 위해 만성질환자, 노인과 같은 다양한 계층을 대상으로한 건강행위의 주관성 연구가 이루어져야 한다.