

## 중년기 성인이 인식하는 웰빙의 의미\*

홍 영 혜\*\*·조 명 옥\*\*\*

### I. 서 론

오늘날 간호는 개인, 가족, 지역사회에 참여력을 활성화 시키고 웰빙(well-being) 수준을 높이는 데 목표를 둔다(Pender, 1996). 웰빙은 간호의 궁극적인 목표이기도 하지만 오늘날 우리 사회에서 추구하고 있는 사회적 가치이기도 하다. 최근 들어 웰빙 버거나 웰빙 목욕 등 먹거리와 일상생활, 웰빙 아파트 등의 주거 환경, 그리고 웰빙 카페와 웰빙 음악 등의 여가생활에 이르기까지 생활 전반에 걸쳐 웰빙을 추구하고 있다. 물론 우리 사회의 이러한 웰빙 붐이 소비자의 관심을 끌기 위한 상술로 전락된 면도 간과할 수 없다(Lee, 2004). 건강의 상품화 시대에 간호전문직은 간호대상자가 수동적인 건강 상품 소비대상으로 전락하지 않도록 하고, 부정적 결과를 가져 올 수 있는 비전문적 건강관행으로부터 보호하는 역할을 담당해야 할 것이다. 간호는 그 사회에서 가치를 두고 있는 건강관련 요구와 문제 해결을 위임받은 전문직이라는 점을 감안할 때, 웰빙은 간호학에서 그 의미를 분명히 밝혀내야 할 주요 개념이다. 아울러 이 작업은 웰빙의 의미에 대한 이해를 바탕으로 간호대상자들이 웰빙에 도달하는 바른 방향과 실천방법을 안내하는 초석이 될 것이다.

본 연구는 건강과 질병 및 간호에 관한 몇 가지 가정에서 출발하였다. 첫째는 인간의 건강과 질병에 대한 신념, 정의, 행위 규칙, 가치는 그들의 사회문화적 요소들이 어우러져서 형성되는 문화적 산물이라는 것이다. 즉, 광의의 건강으로서의 웰빙의 의미는 지배적인 사회적 이념에 영향을 받는다는 것이 이 연구의 기본 바탕이다. 그렇다면 참여자의 웰빙에 대한 인식을 파악하기 위해서는 우리가 살고 있는 사회문화적 맥락을 고려하지 않을 수 없게 된다. 또한 복합적인 정황적 요소들이 반영되는 개념이나 현상에 대한 파악은 양적 접근보다 질적 접근이 더 적합하다는 지적(Munhall, 2001)에 따라 본 연구에서는 질적 접근을 택하였고, 연구 전 과정에서 참여자의 물리적, 사회문화적 환경의 맥락을 고려하여 자료를 수집하고, 분석하고, 해석하게 될 것이다.

둘째, 그러나 사람들은 이 사회적 건강 개념을 그대로 받아들이기 보다는 자신이 사회적 관점에 부여한 의미에 따라 달리 해석한다는 것이다. Herzlich(1973)가 지적했듯이 건강과 질병에 대한 믿음은 사회적인 것임과 동시에 개인적인 것이기도 하다. 그렇다면 연구 참여자는 웰빙을 상업화한 상품 생산자들은 물론 건강 전문가나 사전적 정의와도 달리 해석할 것이다. 본 연구에서 밝히 고자 하는 것은 바로 참여자들이 웰빙에 대하여 어떤 의

\* 이 연구는 춘해대학 학술연구조성비 지원에 의해 수행되었음.

\*\* 춘해대학 간호과 교수(교신처자 E-mail: young@choonhae.ac.kr)

\*\*\* 동의대학교 간호학과 교수

투고일 2006년 3월 28일 심사외뢰일 2006년 4월 2일 심사완료일 2006년 5월 15일

미를 부여하는가이다. 또한 어떤 의미를 부여하는가는 참여자가 자신의 생각을 진술할 때 가장 잘 드러날 것이다. 그러므로 본 연구에서는 각 참여자와 직접 대면하여 개별적으로 면담하는 방식을 선택하였다.

셋째, 사람들이 건강과 질병에 관련하여 무엇을 어떻게 실천하는가는 건강과 질병에 대한 인식에서부터 출발한다는 것이다. 그러므로 효과적인 건강전략 구상은 참여자들이 건강과 질병에 부여하는 의미, 가치, 신념을 이해하는 일에서부터 시작해야 한다. 또한 문화간호 이론(Leininger & McFarland, 2002)에서 주장하듯이 간호의 질은 전문직 간호의 건강관리 관행이나 그 바탕에 깔린 신념체계와 인간의 그것이 가급적 상치하지 않을 때 확보된다. 본 연구는 건강과 질병 및 간호에 관한 이상의 기본 관점을 바탕으로 참여자의 웰빙에 대한 관념을 파악하여 간호 대상자의 관점에 일치하는 방향으로 건강증진 간호를 실천하는 초석을 마련하고자 시도되었다.

한편, 중년기는 머지않아 건강악화를 비롯하여 생활전반에 걸쳐 취약한 여건에 처해질 노년기를 앞두고 있다. 더욱이 정년이 단축되고 있는 우리사회의 현실을 감안한다면 중년기는 그 어느 연령군보다도 심각하게 건강 유지와 경제적 여유를 고민하는 시기라 할 수 있다. 연구자들은 이들 중년기 성인들이 절박한 심정으로 웰빙에 대하여 특히 많은 관심을 가질 것이고, 따라서 이들의 웰빙에 대한 인식이 보다 현실적인 것으로 보고 중년기 성인 중심으로 연구를 시도하였다. 본 연구에서는 “중년기 성인에게 웰빙이란 무엇을 의미하는가?”의 문제에 대한 답을 찾고자 하였다.

최근에 웰빙을 ‘참살이’라고 번역하여 사용하고 있으나, 아직 이 용어가 학문적으로 정착되지 않았고 우리사회에서 웰빙을 고유명사화 하여 통용되고 있어 본 연구에서는 웰빙으로 표기하고자 한다.

## II. 연구 방법

### 1. 자료수집

본 연구는 면담을 통해 중년기 성인에게 웰빙에 대한 생각을 진술하게 하고, 그 내용을 질적 분석기법을 적용하여 분석한 서술적 질적 내용분석 연구(descriptive qualitative content analysis research)이다.

연구 참여자는 영남지역의 한 광역시에 살고 있는 40대와 50대 연령의 중년기 성인이다. 3차에 걸친 순환적

분석 과정에 남자 57명, 여자 50명 총 107명이 참여하였다. 참여자들이 생활하고 있는 지역은 근대화과정에서 국가 주도하에 계획된 중공업 중심 도시이다. 이 도시가 갖는 특징은 다양한 수준의 직접생산 노동 인력이 밀집되어 있어 장년층 인구가 많고 남성 인구가 여성 인구보다 많으며 생산조직이 강한 의사결정권을 갖는다는 것이다.

자료수집과 자료 분석을 병행하였으며, 2005년 3월부터 2005년 6월 사이에 3차에 걸쳐 순환적으로 진행하였다. 공공장소나 모임에서 먼저 나이를 질문하여 40대와 50대의 연령에 속하는 경우에 한해서 연구의 목적을 설명하고 연구 참여 여부를 확인하였다. 참여자에게 “웰빙이 무엇이라고 생각하십니까?”라고 묻고 이에 대한 자신의 생각을 말하게 하였으며 녹음이 허용되는 경우에는 녹음하고 불가능한 경우에는 그 자리에서 말한 것을 필사하고 참여자에게 사실 여부를 확인하였다. 1차 자료 수집 후 자료를 필사하여 정리하고 질적 분석의 일반적 절차에 따라 행간 분석과 초점분석을 실시하였다. 2차 수집과정에서는 1차 자료를 보충하는 동시에 자료 분석에서 발견한 잠정적 영역과 분류 틀을 가지고 “웰빙을 어떻게 정의할 수 있습니까?” “웰빙에 필요한 것은 무엇이라고 생각하십니까?” 등의 질문을 이용하여 초점 자료 수집을 실시하였다. 3차 자료 수집은 “경제적 여유가 웰빙에 더 중요합니까, 아니면 다른 어떤 것이 더 중요하다고 생각하십니까?”와 같은 질문을 통해서 2차 자료 분석에서 발견된 속성과 차원을 대조하여 확인하는 방식으로 진행하였다.

### 2. 자료 분석

자료 분석 과정에서는 질적 연구의 일반적인 절차 및 기법과 Neuendorf(2002)의 질적 내용분석 절차를 병행하여 적용하였다. 일반적인 질적 분석 절차에 따라 자료를 축약하고 배치하여 연구자들의 합의하에 결과를 도출하고, 원 자료와 도출된 결과를 다시 대입하면서 검증하는 과정을 거쳤다. 구체적인 질적 내용 분석 절차는 다음과 같다.

- 1) 기록된 면담내용을 반복적으로 읽고 전체적인 의미의 윤곽을 파악하였다.
- 2) 진술문을 문장, 절, 단어, 조사 등을 하나하나 분석하면서 그 의미, 속성, 사건, 물건 등을 구별하여 파악하였다.
- 3) 이 1차 분석 결과에서 ‘웰빙 정의’에 내포된 ‘웰빙의

속성과 차원'을 내용분석 틀로 구성하였다.

- 4) 웰빙의 정의에서 나타나는 속성과 차원을 밝혀내기 위해 자료를 분석 틀에 배치하였다.
- 5) 배치된 자료에서 웰빙 속성을 분류하고 관련 자료를 연결하여 서술하였다.
- 6) 연구자들과 질적 연구 경험이 있는 제 3자가 원 자료와 형성된 의미를 대조하여 타당성을 검토하였다.
- 7) 분석의 전 단계를 통해 도출된 주제(commonality)를 잘 반영하는 대표적 진술을 선정하였다.

연구결과와 신뢰도와 타당도는 연구를 시작하기 전에 질적 연구 워크샷에 참여하고 다양한 연구 경험을 통해 연구 자질을 확보하고, 자료 분석 과정에서 개별 연구자의 분석을 상호 점검하면서 분석에 신중을 기함으로써 확보하고자 하였다. 또한 웰빙 관련 기사, 유인물, 대중매체 프로그램, 연구물과 질적 연구 관련 서적 등 기존의 텍스트를 참고하여 분석과 설명의 타당성을 높이고자 하였다.

연구의 윤리 확보는 참여자의 인권보호에 초점을 두었다. 참여자의 자율성을 보호하기 위하여 연구의 목적을 설명하고 연구 참여에 대한 동의를 구하였으며, 또한 익명성이 보장되고 연구 이외의 목적에는 사용되지 않을 것임을 알려 주었다. 아울러 참여자의 신분이 직접, 간접적으로 노출될 수 있는 어떤 자료도 연구 결과물에서 제시하지 않을 것이다.

### Ⅲ. 연구 결과 및 논의

중년기의 참여자들이 정의한 웰빙은 '잘 먹고 잘 사는 것'이다. '잘 사는 것'은 어떠한 삶을 말하는가? 에 초점을 두고 분석하여 웰빙의 속성으로 자유로움, 순수함, 주제성, 확산성 등을 발견하였다. 즉 참여자들에게 웰빙은 작게는 몸과 마음이 자유로운 삶, 여유 속에서 안정을 찾는 삶, 오염되지 않은 순수한 삶, 삶의 주인으로서 아우르며 앞을 바라보는 삶을 의미한다.

#### 1. 몸과 마음이 자유로운 삶

참여자들에게 웰빙은 기본적으로 육체적으로 고통이 없는 건강한 삶에서 시작된다. "웰빙은 건강하게 오래 사는 것"이라는 참여자의 진술과 같이 돈이나 명예 그 무엇보다도 몸이 아프지 않은 삶이 웰빙이다. 말하자면 몸의

고통으로부터의 자유는 웰빙의 최소한의 조건이 되는 것이다.

아프지 않고 잘 사는 거! 정말 건강이 최고더라! 자식새끼 다 필요 없고 내 몸 안 아프게 최고지. 웰빙. 그거 건강하게 오래 오래 잘 살아 가려구 하는 거지. 나는 그래서 이제 술자리 모임도 좀 피하고 헬스클럽을 찾고, 등산도 좀 하고. 내 몸이 건강해야지 우리 가족들도 책임지고, 우리 가족들과도 잘 지낼 수 있으니까-- 여가 생활도 하지만 나는 내 건강과 우리 가족들 건강이 중요한 거 같은데. 가족들이 없고 내가 몸이 안 좋으면 웰빙이고 머고. 나이가 들어 갈수록 건강한 것이 최고라는 생각이 드네.

이 참여자들에게 몸에 병 없이 자유롭게 오래 사는 것이 가족과의 조화를 이루는 선행 요건이 되므로 가족보다 내 건강을 더 우선한다. 또한 신체 건강은 노후를 누리는데 있어서 경제력에 우선하는 조건이 된다. "내 몸이 건강해야 가족을 책임지고, 가족과도 잘 지낼 수 있으니까"라는 진술과 같이 특히 공업도시에 살고 있는 도시 근로자에게 건강한 몸은 노동력의 근원이고, 이는 가족 생계를 책임지는 의무를 완수하여 가장으로서의 지위를 지킬 수 있는 수단이다.

참여자들이 건강을 지키면서 장수하는 것이 웰빙이라는 인식을 갖게 된 또 다른 요인은 '나이'이다. 중년에게 나이는 다음 참여자의 진술에 나타난 바와 같이 '건강 약화'를 의미하고, 건강을 웰빙의 최고의 조건으로 인식하는 참여자들의 삶에 대한 가치를 변경시키는 계기가 된다.

50대에 접어들면서 오십견, 폐경을 맞게 되면서 우울증도 찾아오게 되고 자녀들도 하나 둘씩 품안에서 떠나게 되어, 앞만 보고 달려왔던 세월 속에 지쳐버린 건강만이 남게 되는 나이가 바로 50대가 아닐까 한다. 그래서 50대에 접어들면 갖가지 이름 모를 병들도 많이 생겨나 자기 스스로 관리하지 않으면 안 된다. 등산을 한다든가, 헬스나 수영을 한다든가-- 나를 위한 시간을 갖는 게 건강하게 사는 비결이 아닐까. 아무리 젊은 시절부터 약처럼 돈을 벌어서 놓았다 해도 건강 없이는 노후를 누리기 힘든 것 같아서.

이상의 진술과 같이 중년에 들어서면서 나이를 인식하고, 이로 인하여 현재의 자기 모습을 돌아보게 된다. 이

는 과거의 삶을 되돌아보면서 거기서 문제점을 찾는 계기가 되고, 이를 기점으로 다시 앞으로의 자신의 모습을 예측하게 된다. 참여자의 진술과 같이 삶에서 최고의 우선순위에 있던 자녀들이 떠나고 병들어 지친 몸만이 남아있는 현 상황을 직시하면서 과거의 삶을 반성하고 그 원인을 찾게 된다. 특히 어버이로서의 의무를 다 하기 위해 나보다는 가족을 먼저 생각해 왔던 생활 방식, 건강이나 그 무엇보다도 물질에 가치를 두고 부의 축적에 집착해 왔던 생활방식, 그리고 앞으로만 향했던 좁은 시야에 현재의 내가 있게 된 까닭을 귀속시킨다.

한편, 지금의 나를 바탕으로 상정한 미래의 나는 과거의 삶의 방식을 바꾸지 않는 한 물질이 풍부하다해도 병들어 의지할 수밖에 없는 초라한 늙은이다. 이러한 노후, 특히 건강에 대한 부정적 예견은 '무엇이 잘 사는 것인가'를 다시금 반성하고, 미래의 삶을 위해 나의 몸을 돌보는 방향으로 설계한다. 위 진술문의 참여자의 경우 삶의 가치가 경제적 풍요와 자녀로부터 자신과 몸의 건강관리로 전환되었다.

이처럼 가족을 비롯한 사회 관계망에 향했던 가치와 시각이 자신에게로, 특히 몸의 건강으로 전환시키는 근거는 '잘 사는 것'은 '몸이 건강하고 그 동안 삶을 지배해 왔던 의무의 관계망으로부터 자유로워지는 것'이라는 인식이라 할 수 있다. 위에 인용된 진술문에서 참여자의 "술자리를 피하고 등산과 운동 등-- 자기 자신을 위한 시간을 갖는 게 중요하다"는 진술이나, "일단 자식들을 잘 키워 놓고 남은 세월을 편안하게 보내는 것"이라는 한 참여자의 정의는 이를 잘 반영한다. 우리사회에서 술 모임은 다양한 의미를 갖는다. 직업상의 술 모임은 상업적 인간관계를 통한 경제활동의 중요한 수단이 되고, 직장 동료와 친구들 간의 정서적 유대관계를 강화하여 2차 집단의 관계망을 강화하는 수단이기도 한다. 건강의 측면에서 술은 신체 건강을 악화시키는 주요인이고 목적중심의 관계망 형성에서 오는 스트레스의 원인이다. 반면, 등산의 1차적인 의미는 '건강'이다. 물론 2차적으로 유대관계 강화 수단이기도 하나 술자리와는 달리 건강증진의 목적을 동시에 지니고 있다. 이제 몸의 건강을 '잘 사는' 최소한의 기준으로 인식하는 이 참여자에게 그 동안 술 모임이 가져다 준 건강 악화와 의도적 관계망에서 오는 스트레스 가중이라는 부정적 영향이 간접적인 경제적 이득과 사회관계망 확보라는 이점을 능가하는 것으로 판단된다. 이 판단에 의해 '건강'을 대변하는 활동이자 "자신을 위한 시간"을 가질 수 있는 '등산과 운동'을 통해 웰빙

을 추구한다.

이처럼 건강을 유지함으로써 몸을 자유롭게 움직여 타인에게 의존하지 않고 각종 인간관계의 의무에 얽매인 삶에서 벗어나 자유롭게 살기 위해 노력하는 삶이 이들 참여자가 인식하는 웰빙이다.

## 2. 여유 속에서 안정을 찾는 삶

웰빙은 시간, 공간, 물질, 그리고 마음의 여유가 있는 안정된 삶을 말한다. "시간이 없거나 돈이 없으면 못하는 것"이라는 진술과 같이 시간과 물질은 웰빙의 필수 조건이다.

### 시간의 여유

중년기 성인에게 웰빙은 "바쁜 생활에서 벗어나 시간적으로 여유를 누리는 삶"이다.

시간 내서 여유를 즐기고 그런 거 아이가? 돈 벌기도 대서(고단해서) 죽겠는데 여가생활 할거 머 있노. 관절이 좀 안 좋아서 회사 쉬는 날마다 산을 올라갈까 생각은 하고 있다. 사실 나처럼 평범한 샐러리맨들은 하루 종일 일에 매달리다 보면 시간가는 줄도 모르고 일한다. 그러다 보면 일주일이 가고 한 달이 가는 것이 너무 빠르고 여유가 없다. 웰빙도 시간과 돈이 있어야 가능하다는 생각이 든다. 나도 그렇게 살고 싶지만, 새벽 일찍부터 밤늦게 까지 일을 하다보니 하루 세끼 챙겨 먹기도 힘이 든다. 좀 더 늙으면 그렇게 살 수 있겠지.

이 진술과 같이 시간적 여유는 생존을 위한 경쟁적 삶에서 벗어나 여가 생활을 즐기는 중요한 요건이 된다. 나이는 신체 건강의 측면에서는 '건강 악화'의 의미를 지니지만, 한편으로는 생활전선에서 벗어나 시간적 여유를 가질 수 있어 '여유로운 삶'을 누릴 수 있는 여건이 마련된다.

다음 참여자의 진술에서 시간은 불가분 경쟁적인 현대사회에서 강조하는 속도, 시간상의 순서와 엇물려 있다. 이러한 시간 활용은 물질적 풍요를 누리기 위한 전략이지만 한편으로는 마음의 여유를 방해하는 요인이 된다.

경쟁에서 뒤질까 조바심 내는 현대인의 생활에서 웰빙은 그것만이 생의 전부가 아니라는 것을 가르쳐준

다. 남보다 조금 늦더라도 한 걸음씩 쉬어가는 것이 지. 서로 경쟁하면서 바쁘게 살아가다가 막상 뒤를 돌아보았을 때 얻어지는 결과는 허탈함과 허무감에서 오는 상실감 뿐 이다. 그래서 여유 있게 살고자 하는 것이 아닐까.

물리적 속도는 경쟁적인 현대사회에서 우위를 차지하는 중요한 조건이다. 경쟁에서의 우위 선점은 지위와 부로 대변되는 권력 성취의 지름길이다(Kang, 2002). 그러나 가속화된 생활은 참여자가 삶에 대하여 충분히 반영할 시간을 허용하지 않았고, 경쟁사회에서 오는 부담과 초조를 가져다주었다. 중년에 들어 문득 삶을 되돌아보면서 그 동안의 삶에서 잃은 것이 얻은 것보다 더 많다는 것을 발견한 참여자에게 경쟁적이고 바쁜 삶은 무가치하고 의미가 없다고 판단된다.

이 참여자는 Hall(2000)이 정의한 시간의 실체성과 가치평가에 대한 관점을 변경한 것이다. 젊은 시절의 참여자에게 시간은 귀중한 상품이고 시간의 순위는 곧 가치의 순위가 된다. 따라서 낭비하여 잃지 않도록 아끼고, 사고팔아서 재화를 축적하는 수단으로 삼아야 하는 것이었다. 이러한 시간관념은 자신을 위한 여가 시간을 소비적인 것으로 간주하여, 직업을 통해 경제적 이득을 얻어내는 데 투자하는 시간에 비해 가치가 낮다고 평가하게 된다. 그러나 중년기에 들어 선 참여자는 이제까지의 삶을 회고하면서 시간 상품의 효율성을 극대화하기 위해 속도를 높이고 순위를 높이던 생활에 회의를 갖고, 여유 있게 시간을 활용하는 것이 더 중요하다는 평가를 하게 된 것이다.

사람이 한 평생을 사는데 우리처럼 이렇게 빠시게 살 필요가 있을까. 적당히 일하고 적당히 놀아도 주고 여유를 부리는 게 웰빙이라고 생각한다.

이 시간관념의 변화는 시간에 대한 의식을 확대하고 폴리크로닉(poly-chronic)한 시간구성 체계로 전환하는 기반이 된다. 이는 추후 논의될 '아우르고 앞을 바라보는 삶'으로서의 웰빙 인식으로 이끌게 된다.

#### 공간의 여유

시간과 불가분 관련되는 공간 역시 여유롭고 안정된 삶의 주요 조건이다. 중년의 참여자들에게 "정치 좋고 사람 드문 그런 곳에 집짓고 사는" 생활이 곧 웰빙이다. 공

간적 여유를 웰빙의 조건으로 인식하는 참여자들의 사고는 도시보다는 시골, 보다 정확하게는 전원에서의 생활을 웰빙으로 정의하는 진술에서 드러난다.

웰빙이 따로 있다. 전원생활 그 자체가 웰빙이다. 도시 생활에는 신물이 나고---

정년을 앞둔 입장에서 웰빙같은 웰빙 한번 누리보고 싶다. 집사람과 함께 여행도 많이 다녀보고, 도시에서 살기보다는 공기 좋고 물 좋은 시골 같은 곳으로 가서 직접 야채도 키우면서 편안하고 건강하게 살고 싶다. 그게 웰빙 아니겠나?

공간 구조는 단순한 환경의 의미를 넘어서 인간존재에 대한 매우 근원적인 조건으로 작용한다. 공간의 물리적 속성을 기반으로 사회관계를 대입하여 다양한 사회적 공간(spatiality)들이 탄생한다(Kim, 2000). 말하자면 공간성은 하나의 사회적 관계를 통해 사람들이 생활을 영위하는 세계이다. 참여자들에게 도시에서의 생활은 현재의 일상이고 전원이나 시골에서의 생활은 현재의 비일상이다. 일상의 세계는 사회적 규칙의 실천들 속에서 인간과 사회가 총체적으로 재생산되는 공간이다(Heller, 1994). 일상의 경험은 지속적이며 진부하게 반복되는 경향이 있다. 이러한 진부함과 반복의 전개는 비교적 단순하게 집에서 직장으로, 점심시간의 식당, 또 다시 직장에서 집으로 공간을 바꾸어 가며 일어난다(Choi et al., 2004). 도시 공간에서 이루어지는 일상의 활동은 공간의 소비로 간주 할 수 있다. 도시의 공간은 사람들에게 특정 목적의 장소를 제공하지만 그것을 소유하는 것을 허용하지는 않는다.

도시 공간의 특징은 고도로 세분화되고 분리되어 있다는 것이다. 사적 공간과 공적 공간은 물론, 상징공간과 실제 공간, 계층적 공간이 뚜렷이 구분된다. 현대 도시들은 공간측정이나 공간분할에 이용되는 구분단위를 균등화하고 규격화한다(Hall, 2003). 표준화되고 규격화된 공간에 갇혀 "군중속의 고독"을 느끼는 인간 군상을 산출한다(Choi et al., 2004). 시간과 마찬가지로 도시에서의 공간 소비는 구분된 공간에 따라 일정한 규칙과 절차를 따를 것을 요구한다. 소비절차의 순위와 규칙을 강조하는 순위의 가치이외에도 도시는 좁은 공간을 효율적으로 활용하기 위해 물리적으로도 수직적 구조를 지향한다. 고층 빌딩으로 구성된 수직의 숲에서 사람들의 시야는 제한된다. 닫힌 거리, 수직적 경험, 독점 자본의 공간점

유 등으로 대표되는(Kang, 2002) 첨단도시의 공간구조는 도시의 시간만큼이나 사람들을 조급하고 경직되게 하고 심지어는 비정상적 정신 상태를 초래하기도 한다(Choi et al., 2004).

또한 도시는 자연공간처럼 있는 그대로 주어지는 단순한 공간이 아니고 매우 이질적이고 모순된 요소들이 배합되어 있는 불확실하고 불안정한 공간이다. 이러한 도시 공간의 불안정성, 불가지성, 우연성, 통제 불가능성은 그 안에서 활동하는 인간에게 가장 큰 한계와 장애로 인식된다(Choi et al., 2004). 참여자들이 살고 있는 지역은 국가주도로 계획된 급격히 산업화된 도시이다. 급속도의 고도성장은 시공간 압축 성장을 가져오고 이 환경에 살고 있는 사람들은 부평초의 인생으로 유동성을 경험할 수 있다(Kim, 2000). 첨단을 상징하는 자동차 산업도시에서 살고 있는 참여자들에게 이러한 속성을 지닌 도시는 경직되고, 불안정하고, 통제 불가능할 뿐만 아니라 소유할 수도 없는 고립된 폐쇄공간이다.

이들에게 변화를 위한 최소한의 여백과 가능성을 지니고 있는 것이 전원생활이 가능한 시골이다. 수평적 공간인 전원은 이들 참여자에게 시각적 공간을 넓혀주고 주거지를 갖는 목표인 안정성을 제공해 준다(Rapoport, 1991). 전원의 주택은 수평적이고 자연을 담 안으로 끌어들이는 정원과 가변적 공간인 마당이 있다. 말하자면 전원의 공간은 융통성이 있게 느슨하게 구성되어 있다. 이러한 공간은 담을 통해 자연과 인공이, 내부와 외부가 구분되어 안정성을 성취할 수 있되 구별되는 것이 아니라 스며들고 펼쳐지는 열린 공간이다. 공간 구조의 고정된 인간행동을 조직하는 기본 방법이고(Hall, 1984), 지나치게 세분화되고 경직된 구조는 인간을 파멸로까지 이끌 수 있다는 지적(Kim, 2000)을 감안하면, 전원의 공간은 엄격히 고정된 행동규칙으로부터 이탈 혹은 벗어날 여유의 공간이고, 안정성을 찾을 수 있는 여백의 공간이다.

중년의 참여자들에게 “생활고로 찌들어 신물 나는” 현재의 일상 공간에서 벗어나 여유롭게 사는 것이 웰빙이다. 참여자에게 “집사람과 함께 다니는 여행”은 반복적인 일상의 진부함에서 벗어나 비일상의 세계에서 중요한 사적인 관계를 즐기면서 더 넓은 공유의 공간을 점유하고 시간상의 여유를 즐기는 이탈의 경험이다. 대형 매장에서 구입한 야채가 단순한 보조식량이라면, 시간과 정성을 들여 “직접 키운 야채”는 여유 있는 생활의 일부이고 여유롭고 안정된 생활의 상징이다.

#### 물질의 여유

“안정된 지위와 여유 있을 정도의 연봉도 받으면 그것이 바로 웰빙”이라는 진술과 같이 물질 역시 여유롭고 안정된 삶으로서의 웰빙에 필요조건이다. 물론 웰빙에 어느 정도의 물질적 여유가 필요한가에 대한 인식에는 많은 차이가 있다. 가장 소박하게는 “배부르고 등 따지면 웰빙”이라는 참여자의 진술과 같이 가장 기본적인 생물학적 요구가 충족될 정도이거나, “돈 걱정 없이 사는 것”이 웰빙이라는 참여자들처럼 생활고를 체감하지 않을 정도의 물질이 웰빙의 조건이다.

외국은 연금이나 복지가 잘 나오기 때문에 노후에 무얼 먹고 사나 고민하지 않고 삶을 여유 있게 사는 거지. 우리나라는 그렇게 될 수 없는 현실이기에 뻥뻥하게 살 수 밖에 없어요.

또 다른 참여자들에게 웰빙에 필요한 물질적 여유는 적어도 자녀 교육이라는 부모로서의 기본적인 의무를 다할 수 있을 정도, 또는 의무를 다하고도 남는 다소간의 여유이다.

웰빙 생활하는 것이 좋다는 것은 알지만 서민이 생각 할 수 없는 일이고 마음은 있으나 자식들이 커 나가고, 생활비에 교육비를 생각하면 그런 여유롭게 생활할 겨를이 없다. 그럴 여유가 있으면 아이들에 좀 더 투자하며 살겠다. 웰빙이 좋은 음식 먹고 좋은데서 살고 건강관리 잘하고 이런 거잖아. 딸 대학공부 시키니깐 웰빙적으로 살려는 게 쉽지가 않네.

보다 높은 기준은 “골프, 외제 차, 골드카드 등 체감할 수 있는 부를 즐기면서 살아갈 수 있는 것”, “교외에 별장을 갖는 것” 등 우리 사회의 일부 계층에 해당하는 부의 축적을 말한다. 이들 일부 참여자들에게 “웰빙은 어느 정도 먹고 살만한 사람들의 특권”이라는 진술과 같이 웰빙은 생활이 아니라 특권이다.

현대사회에서 물질은 동전의 양면과도 같은 두 얼굴을 갖는다. 물질을 대표하는 돈은 사회적 관계의 질적 차이를 무시한 채 추상화, 계량화, 계산화 시킨다. 물신화된 도시 문화에서 오로지 물인간화된 관계만이 존재하게 되는 것이다(Simmel, 1990). 그러나 한편으로 물질은 개인을 전 인격적 결속관계로부터 해방시켜 독립성과 자율성을 증대시키기도 한다. 요컨대 목적으로서의 물질이

인간을 비인격화 시킬 위험이 있다면, 수단으로서의 물질은 인간다운 삶을 가능하게 한다. 참여자들 간에 웰빙에 필요한 물질의 정도에서 차이를 보이는 것은 수단과 목적으로서의 물질에 대한 인식차이에서 비롯되었을 것이다.

생존과 부모로서의 기본적인 의무를 완수하는 생활에 필요한 물질에 대한 요구가 충족되지 않은 사람들에게 물질은 생활의 수단이고, 웰빙에 필요한 물질적 여유는 “등 따시고 배부른” 정도면 충분하다. 중간층의 도시 근로자에게는 “아들 딸 공부시키고 노후를 근심 없이 보내는” 데 필요한 정도가 된다. 부 축적의 욕망을 지니고 ‘모방 소비의 형태’를 보이는 사람들에게 물질은 목적이 되고, 웰빙에 필요한 물질적 여유는 우리사회의 특권층이 지니고 있는 “외제 차, 별장, 골프”이다. “등 따시고 배부른 것이 웰빙”인 사람에게 물질은 물질 재료이지만, 특권층의 특권이 웰빙인 사람에게 물질은 상품화되어 그 속에 사회적 의미가 반영되는 상징물이다.

#### 마음의 여유

한편 시간, 공간, 물질의 여유는 마음의 여유에서 비롯되거나 역으로 마음의 여유는 선행요건이 된다. 말하자면 마음의 여유는 웰빙의 필요충분조건이다. 다음 참여자의 진술에서 물질은 마음의 여유는 선행요건이다.

늪으면 경제적으로 어느 정도 능력이 있어야 정신적으로 편안한 것 같다. 요새 돈 없으면 누가 인정해 주나? 웰빙이란 기본적으로 스트레스가 없어야 한다고 본다. 나 같은 평범한 사람을 봐라, 도저히 불가능한 일이다. 도시에서 생활고에 찌든 사람들에게는 사치가 아닐는지.

그러나 다음 참여자에게 마음의 여유는 물질의 풍요와는 크게 관련이 없는, 웰빙의 필요충분조건이다.

물질적이 아닌 정신적으로 풍요롭고 육체적으로 건강한 삶의 방식이지요. 아무리 좋은 것을 먹고 마셔도, 마음의 웰빙이 없다면 모래 위에 지은 웰빙이지. 오늘 하루도 마음을 가다듬고 하루를 돌아보며 무겁고 성나고 답답했던 모든 것을 비우고 마음의 웰빙을 만들어 보자.

웰빙은 일단 마음이 편안하고 그런 거지. 그런데 굳이 돈을 가지고 건강식품을 사먹고 할 필요 있나?

이들 참여자에게 마음의 여유는 안정되고 편안한 삶으로서의 웰빙에 가장 우선적인 조건이다.

이처럼 여유로운 삶은 여러 차원을 지니고 있다. 각 차원은 상호 조건과 결과의 관계를 갖는다. 즉, 여러 차원의 여유로움이 포괄적으로 어우러져 조화를 이룰 때 비로소 “잘 사는” 것이다.

중년의 참여자들에게 웰빙은 “더 편하고 안락하게 살고 싶은 욕구가 모여진 것”으로 “바쁜 생활에서 벗어나 여유로운 공간에서 어느 정도의 물질적 여유와 심리적으로 안정된 생활”이다.

#### 3. 오염되지 않은 순수한 삶

연구에 참여한 중년기 성인들에게 “잘사는 것”으로서의 웰빙은 오염되지 않은 것, 섞이지 않은 것, 인공이 가미되지 않은 것, 순수한 것으로 이는 자연이 지닌 속성을 대변한다. 웰빙을 위해서는 공기, 주거환경, 먹는 음식물, 마음이 오염되지 않고 순수해야 한다고 생각한다.

소박한 밥상만이 나와 내 가족의 건강을 지킬 수 있습니다. 가공식품과 외식산업의 역할을 무시할 순 없지만 여전히 식문화의 주체는 가정의 주방이 되어야 합니다.

먹거리나 입는 것은 자연주의로 돌아가고, 공기청정기, 정수기, 연수기 이런 것도 좋은 웰빙 문화이다. 자연과 하나가 되어 자연환경을 지키면서 천연의 소재들을 이용하여 먹고, 마시고 하는 것이죠. 가족과 함께 자연과 더불어 등산도 하고 하면서 맑은 공기 마시고 해로운 음식 안 먹고 근심걱정 없이 살고 싶지.

웰빙을 ‘잘 먹고 잘사는 것’으로 정의하는 참여자들에게 ‘무엇을 먹고 사는가’와 ‘어떤 환경에서 어떻게 사는가’가 잘 사는 삶의 관건이 된다. 위의 참여자에게 “가공식품과 외식산업”은 무언가가 섞여있고, 표준화되고, 상품화된 인공이다. 가공 식품은 식품조성의 측면에서나 만들어 내는 목적의 측면에서 순수하지 못하고 누구에게나 주어질 수 있는, 그래서 나에게 특별한 의미가 없는 물질에 불과하다. 외식은 일상을 벗어나 즐길 수 있으나 누구나가 살 수 있는 상품이다. 반면에 “밥상”은 비록 소박하지만 내 공간에서 순수한 마음에서 정성을 깃들여 만든 내 가족의 것이다. 가족과 함께 하는 등산이 웰빙인 것과 마찬가지로 가족의 공간에서 가족과 함께 가족

의 정성을 즐기는 것이 이들에게는 웰빙이다. 말하자면 잘 먹는다는 것은 고가의 특수한 어떤 것을 먹는 것이 아니라 마음이 담긴 우리의 것을, 그것도 오염되지 않은 것을 먹는다는 의미이다.

참여자들은 중화학 공업 도시에 살고 있다. 이 도시는 공해도시라는 오명을 가지고 있으며 환경오염 문제는 한 때 중요한 사회문제로 대두되어 종종 마스크에 오르내리곤 했다. 그야말로 참여자들은 공해 속에서 살아 온 것이다. 이들에게 산업도시가 오염된 공기, 물, 토양, 먹거리로 가득 찬 인공의 환경을 의미한다면 그와 상반되는 환경은 자연의 환경이 된다. 그러므로 웰빙에 필요한 먹거리는 고가의 건강식품보다는 적어도 오염되지 않은 자연에서 천연재료로 만든 것이고, 오염된 공기를 걸러내어 순수하게 하는 공기 청정기, 물에서 생활하수와 공해 물질을 걸러내어 자연의 상태로 환원시키는 정수기가 웰빙을 가능하게 한다고 생각한다.

한편 다음 참여자들에게는 먹거리와 물리적 환경보다는 마음이 오염되지 않은 상태로 살아가는 것이 웰빙이다. 오염되지 않은 순수한 마음은 다음 진술과 같이 건전한 마음가짐, 가식을 벗어내고 있는 그대로의 정서를 표현하는 진솔함으로 나타난다.

건전한 마음가짐으로 살아가면 되는 거지. 저는 항상 집에서 텔레비전을 볼 때면 큰소리로 웃어요. 그리고 크게 웃기지 않더라도 큰소리로 웃으면 괜히 기분도 좋아지고 물질적인 것 먼저 생각하는 것 보다는 건강하게, 또 풍족하진 못해도 살아가는데 불평 없이 만족하고 살면서 욕심 없이 정신적으로 풍족하면 되는 거라고 생각해요.

이처럼 오염되지 않은 음식이나 환경 등 물리적인 차원에서 만이 아니라 있는 그대로의 순수한 마음을 솔직하게 드러내면서 사는 것이 이들 참여자가 정의하는 웰빙이다. 그러나 이러한 순수함은 다듬어 지지 않은 타고난 그대로의 본능적인 마음을 의미하는 것이 아니라 다음 주제에서 나타났듯이 자기 자신과 삶에 대한 철저한 주인의식이 바탕이 되어야 가능하다.

#### 4. 주인으로서 아우르며 앞을 바라보는 삶

또 다른 웰빙의 구성요소는 시간과 공간에 대한 의식이 확대된 삶이다. 즉, 삶에 대한 주인의식을 바탕으로,

자아의 영역을 공간적으로 확대하여 주변사람의 삶에, 그리고 시간의 의식을 확대하여 미래의 삶에 가치를 두는 것이 이들 참여자에게 웰빙이다. 이를 위해서는 자신의 몸과 마음, 자신과 주변사람과의 조화를 우선한다.

참여자들은 웰빙을 “자기건강 자기가 챙기면서” “스트레스 받지 말고 자기 일 열심히 하고 행복하게 살려고 노력하면서” 자신이 주인으로 살아가는 것이라고 정의한다. 이 참여자들에게 웰빙은 외부의 강요에 의한 것도, 그렇다고 그냥 주어지는 것이 아니고, 외적인 조건에 의해 충족되는 것도 아니다. 결국 웰빙은 스스로 선택하여 결정하고 의지로 실천하면서 행복을 찾아 자신만의 삶을 찾아가는 생활방식이다.

자신의 삶을 주도적으로 관리하는 사람들에게는 외적인 조건들이 웰빙을 가져다 주는 것이 아니기 때문에 “굳이 많은 시간과 돈 들이지 않고도 할 수 있는 웰빙 생활을 나도 찾아보고 건강과 행복에 대한 노력을 기울여야겠다.”고 진솔한 것처럼 많은 시간과 돈이 없어도 가능한 것이다.

내가 좋아하는 것, 좋아하는 일, 즐기는 일을 하는 것이 웰빙이지, 밥 잘 먹고, 기분 좋게 자기하고 싶은 거 하는 거 뭐 그렇게 사는 거 아닐까 싶은데.

초과 근무나 휴일 근무를 거부하며 퇴근 후 술자리 모임을 피하고. 시간에 쫓겨 숨통을 조이던 생활방식에서 벗어나 시간을 지배하고 자연친화적 생활을 하는 것이다.

이들 참여자에게 음식, 일, 여가, 시간은 더 이상 자신의 세계 밖에 존재하지 않는다. 참여자들의 몸 역시 자아에 대한 ‘타자’가 아니다. 참여자에게 몸은 이제 더 이상 자연주의 접근에서 간주하듯이 사회생활의 ‘원자재’(Shilling, 2003), 보다 구체적으로 노동에 필요한 기계(body as a machine)가 아니다. 그러므로 자신의 의지에 따라 일할 것인가 쉴 것인가를 선택하고, 시간 역시 지배하며 살아간다. 이 모든 것들이 참여자의 정체성으로 통합된 것이다. 다음 진술과 같이 건강을 위해 운동을 하지만 그것은 목적달성의 수단으로만 간주되지 않고, 삶의 일부로 “즐기는” 것이다.

나의 건강과 다이어트를 위해 배드민턴을 치고 약수터나 등산 등 가벼운 운동을 즐기려고 한다.



이상의 진술에서 참여자에게 웰빙은 자기가 중심이 되어 사는 삶이고, 자신이 원하는 것을 추구하며 사는 삶이다. 이들에게는 소위 말하는 최선의 웰빙 요법을 선택하는 일도 자기 의지의 실현으로 간주된다. 그렇다고 참여자들의 정체성이 자신만의 세계에 갇혀있는 것은 아니다. 참여자들은 ‘나’의 반경을 넓히고 강화시켜서 가족과 자녀에게 정체성을 연장한다.

아이들과 남편을 위해 식단에 대한 고민을 하는 것도 웰빙의 일종이라 생각한다.

웰빙에 투자하기보다 자식의 성공을 위해서 자식에게 투자하는 것을 중요시 합니다. 자식의 성공이야말로 저의 성공이라고 생각합니다. 여하튼 저는 자식의 뒷바라지를 위해 힘쓸 겁니다.

이처럼 자신에 대한 주인의식은 나만을 위한 삶이 아니라 주변 사람들을 함께 아우르며 살아가는 보다 확대된 삶의 기본 바탕인 것이다. 참여자들의 진술에 나타난 보다 적극적인 웰빙에 대한 인식은 폴리크로닉 관점을 반영한다. 다시 말해서 시공과 인간관계에 대한 의식이 확대된 삶이 웰빙이다. 폴리크로닉한 관점은 미리 정해진 스케줄, 빠른 속도, 엄격한 순서를 고수하기 보다는 인간관계와 완성된 업무를 중시한다. 이 시간체계가 지배하는 사회는 여러 사람들이 동시에 인간관계를 맺으면서 상대가 무슨 일을 하고 있는지를 항상 파악하고 있기 때문에 구조적으로 단순한 것이 특징이다.

동시에 다양한 관계를 유지하기 위해서는 조화를 중시할 수밖에 없다. 조화의 강조는 비단 인간관계에 제한되지 않고 참여자의 인식 전반에 걸쳐 반영된다. 참여자들은 몸과 마음의 조화, 물질과 정신의 조화, 사람과 자연과의 조화, 가족을 비롯한 사회 집단원들 간의 조화를 웰빙이라고 생각한다. 다음 진술과 같이 명상과 요가를 웰빙 운동으로 간주하는 것은 바로 신체 단련과 정신수양을 통해 신체와 정신의 조화를 이루고자 하는 노력이라 할 수 있다.

진정한 웰빙은 한쪽으로 치우치지 않고 조화를 이루어야 합니다. 웰빙 문화가 제대로만 정착된다면 심신의 조화를 얻어 여유로운 삶을 살 수 있고, 환경과도 친해질 수 있다고 생각합니다. 비싼 유기농산물을 먹는 것도 자연에 가까워지기 위한 것, 명상과 요가 등 정신수양과 관련된 운동이 각광을 받는 것도 물질

적인 것만 너무 추구하는 것에 대한 반작용입니다.

다음 참여자의 진술과 같이 고가의 특별한 먹거리 그 자체가 웰빙의 요건이 아니라, 자연과의 조화를 이루는 먹거리, 이를 취하는 마음과 먹거리를 통해서 얻게 되는 몸의 상태가 조화를 이루는 삶이 웰빙이다.

웰빙이라고 특별한 것을 먹는 것은 아니라고 생각합니다. 항상 즐거운 마음으로, 신선한 제철 음식 먹고, 운동하면서, 가족과 행복하고 화목하게 사는 것도 웰빙이죠. 부족함 없이 돈 걱정 없이 자식들 해 달라는 것 다 해 주고 지금처럼 가정에 불화 없이 서로 마주 보고 웃을 수만 있다면 말 그대로 웰빙.

나아가서 가족과 직장을 비롯한 집단사회에서 집단 간의 조화를 이루는 삶이 웰빙이다.

내가 행복하다고 느끼고 그리고 잘 살고 있다고 느낀다면 그것이야말로 진정한 웰빙이다. 그리고 내가 느끼는 행복이란 무엇보다도 아들, 딸이 예쁘게 잘 자라는 모습을 보는 것이지 그것이야말로 부모가 가진 가장 큰 행복이 아닐까? 뭐 자식들이 잘되면 그제 나한테 웰빙이지, 뭐, 웰빙이랄게 따로 있다. 가족들 건강하고 화목하고 가족끼리 웃고 즐길 수 있는 거. 식구들 모두 건강하고 신랑회사 잘 다니고 자식들은 착하게 직장 생활 잘하고 시집장가 가고 일하면서도 매일 등산하고 여유 생활하고 그렇게 사는 거지 뭐.

직장에서 인정받고 가정 편안하고 애들 건강하게 자라면 웰빙이지! 가족 모두가 건강하고 평안하고 행복하게 살고, 가족들이 서로에게 힘이 되어 주고 도와주면서 행복한 가정 이루어 나가는 것이 웰빙적인 삶이다.

이 관점에서 시간은 선형으로 구성되는 것이 아니라 점으로 구성된다. 따라서 순서를 지키고 한 방향을 지향하는데 가치를 두는 것이 아니라 어느 시점을 중시하고 시점에 따라서 다양한 방향을 취하게 된다. 그러므로 참여자들에게 웰빙은 “먹고 살기에 바쁜던 시절은 끝나고 이제는 좀 더 잘 살기 위한 노력들을 하는 것”이고 “삶의 질적인 향상을 추구하는 것”이다. 이제부터는 “나쁜 환경을 좋게 하는 것”이고 “양적접근에서 질적 접근으로 모든 방면이 변하는 것”이다. 말하자면 한 시점, 즉 중년이

라는 전환기를 중심으로 변화를 시도하는 것이 웰빙이다.

또한 이 관점에서 시간은 소비가치를 지니지 않는다. 따라서 속도를 내어 시간을 아끼고, 소비하지 말아야 한다고는 생각하지 않으므로 “바쁜 가운데서 여유를 찾는 것”이 잘 사는 길이다.

다음 참여자의 진술과 같이 삶의 초점을 “노후에도 잘 사는 것”으로 전환하되, 그렇다고 현재를 도외시하지도 않는 것이 웰빙이다. 다시 말해서 현실에 깊게 뿌리내리고 미래를 전망하며 사는 것이 잘사는 길이다.

사람마다 이루고자 하는 꿈들이 있는데 그 꿈을 이루기 위해서 열심히 살아가는 것이 웰빙이다. 나는 노후를 정말 멋지게 보내기 위해서 지금은 조금 힘들게 일해요. 그렇지만 매일 적당한 운동을 하고 건강식이요법도 병행하고 있어요. 이것이 내 수준에선 웰빙이에요.

이처럼 참여자들에게 잘 사는 것은 육체적으로는 신체 활동이 원활하게 이뤄지고 건강증진을 위한 생활습관을 지속적으로 유지하는 상태이어야 하며, 정신적으로는 자신에 대한 만족감과 자부심이 충만한 상태, 그리고 사회적으로 직장 또는 공동체에서 소속감과 함께 성취감을 느끼는 상태에 있는 것이 웰빙이다.

또 다른 현대화의 특징은 전이성(transitory), 유동성(fleeting), 우연성(contingency)이다. 현대도시 사람들의 삶의 양식은 시간적으로 변화가 급격하고, 공간적으로 유동적이며, 인과론적으로 우연적이다. 말하자면 속도감, 성급함, 사회적 거리감각의 확대, 공간적 유동성의 확대, 그리고 가변적이고 우연적인 인과관계성의 특징을 안고 있다(Kim, 2000). 물론 이러한 현대 사회에서의 일상세계의 이면에는 체제의 강압과 소외가 존재하기 마련이고 일상성의 진부함 또한 있기 마련이다. 복잡하고 긴박하고 진부한 세계이긴 해도 사람들은 이 일상을 함부로 결별하지 못한다. 일상과의 결별은 ‘이방 존재’로 전락하고 생존의 기반을 잃을 수도 있으며 또 예기치 못한 변화를 가져다주기 때문이다. 참여자들은 총체적 생활세계인 일상 속에서 웰빙의 의미를 정립하고 현재를 발판으로 미래를 설계하는 것이다.

#### IV. 결론 및 제언

참여자들이 인식하는 웰빙은 몸과 마음이 고통에서 벗

어난 자유로운 삶에서부터, 여유 속에서 안정을 찾는 삶, 오염되지 않은 순수한 삶, 주인으로서 아우르며 앞을 바라보는 삶이다. 안정된 생활을 위해서는 시간, 공간, 물질, 그리고 무엇보다도 마음의 여유가 필요하다. 돈 걱정이 없이 경제적으로 여유가 있으며, 넓은 공간에서 시간에 쫓기지 않으며, 마음이 여유로운 삶이 웰빙이다. 이렇게 안정된 삶은 변화가 급격하지 않으며, 멈춘 상태가 아니라 완만한 삶이다. 순수함은 환경과 먹거리가 오염되지 않은 것, 인공이 가미되지 않은 것, 섞이지 않은 것, 자연 그대로인 것을 의미한다. 또한 순수한 마음으로 욕심을 부리지 않고 사는 것을 말한다. 주인으로서의 삶은 스스로 선택하여 결정하고, 자신의 의지에 따라 실천하면서 이에 대하여 만족하고 행복을 느끼는 삶을 말한다. 이러한 주인의식이 굳건 할 때 비로소 시공에 대한 의식이 확대되어 개인의 심신, 가족, 사람과 자연과의 조화 속에서 미래에 희망을 두고 현재와 미래를 조율하면서 살아갈 수 있다.

이상 참여자들이 인식하는 웰빙은 ‘좋은 상태, 행복, 안녕, 복지, 번영’ 등 사전상의 정의(Sisa Company, 1991)와 ‘건강, 깨달음, 행복’을 향유할 수 있는 지혜와 힘을 지니고 이 세상에 존재하는 모든 것과의 조화 속에서 자기완성을 이루어 나가는 삶’이라는 개념적 정의(Mindgarden, 2005)와도 일부 상통한다.

그러나 연구결과에서 논의된 바와 같이 참여자들이 의미하는 웰빙은 보다 다차원적이고, 고맥락의 의미를 갖는다. 참여자들의 웰빙 의미구성에는 그들이 처한 일상의 생활세계를 반영한다. 급성장한 중화학 공업도시가 갖는 환경적 특성과 은퇴를 앞두고 있고, 자녀의 고등교육과 결혼 및 분가라는 부모로서의 의무를 안고 있는 중년층이라는 개인적인 여건들도 웰빙에 대한 인식에 반영되어 있다.

간호 실무에서 참여자의 경험세계를 정확히 파악해야 전문직 간호와 민간체계 간의 괴리를 줄일 수 있다. 또한 개별화되고 구체적인 간호계획과 정황에 맞는 융통성 있는 실천이 간호의 효율성을 높이고 간호소비자의 만족도를 높일 수 있다. 이 연구의 의의는 간호대상자의 웰빙 경험의 여러 차원을 밝혀냄으로써 질 높은 간호를 통해서 간호대상자의 만족도를 높일 수 있는 기반을 마련했다는 데 있다. 이상의 연구 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언한다.

연구결과를 간호 교육과 실무에 반영하고 다양한 간호대상자의 웰빙 인식에 대한 이해를 넓히기 위해서는 노

년기, 청 장년기를 대상으로 참여자의 범위를 넓힐 필요가 있다.

연구에서 밝힌 바와 같이 웰빙의 의미는 고맥락적이다. 그러므로 삶의 맥락이 다른 소비도시나 시골에 주거하는 사람들을 대상으로 웰빙의 의미를 탐구할 필요가 있다.

## References

- Choi, H. S., Kim, H. J., Yeun, G. Y., Lee, G. H., Lee, B. H., Kim, L. K., & Eom, H. J. (2004). *Understanding a culture in every day life*. Seoul: Nam Publishing Company.
- Hall, E. T. (1984). *The hidden dimension*. translated Korean by Choi, H. S. Seoul: Hangilsa Publishing Company.
- Hall, E. T. (2000). *The dance of life: the other dimension of time*. translated Korean by Choi, H. S. Seoul: Hangilsa Publishing Company.
- Hall, E. T. (2003). *The silent language*. translated Korean by Choi, H. S. Seoul: Hangilsa Publishing Company.
- Heller, A. (1994). *The abstract concept of everyday life*. London: Sage.
- Herzlich, C. (1973). *Health and Illness*. London: Academic Press.
- Kang, N. H. (2002). *Space, body, and power*. Seoul: Culture and Science Publishing Company.
- Kim, W. B. (2000). *City, space, and world of everyday life*. Seoul: Hanwool Publishing Company.
- Lee, M. S. (2004). Looking at 'Well-Being' in terms of lifestyle: healthy or trendy? *J of the life and science, 13*(3), 477-484.
- Leininger, M. M. & McFarland, M. R. (2002). *Transcultural nursing: concept, theories, research & practice*(3rd ed). New York: McGraw-Hill.
- Mindgarden (2005). *Well-being life. 14*. Seoul: Mindgarden.
- Munhall, P. L. (2001), *Nursing research: A qualitative perspective*. Boston: Jones and Bartlett Publishers.
- Neuendorf, K. A. (2002). *Content analysis guidebook*. London: Sage.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice*(3rd ed). Norwalk, CT: Appleton & Lange.
- Rapoport, A. (1991). *House form and culture*. translated Korean by Lee, G. M. Seoul: Yeoulhwadang Publishing Company.
- Shilling, C. (2003). *The body and social theory*. translated Korean by Lim, I. S. Seoul: Nanam Publishing Company.
- Simmel, G. (1990). *The philosophy of money*. New York: Routledge.
- Sisa Company (1991). *English Korean dictionary*. Seoul: Sisa English Publishing Company.

- Abstract -

## Meaning of Well-being for the Middle Aged Adults

Hong, Yong Hae\*Cho, Myung Ok\*\*

**Purpose:** This research was done to explore the meaning of 'well-being' as experienced by middle aged people. **Method:** The data were collected by individual in-depth interviews with 107 middle aged adults and it was analysed using qualitative content analysis. **Results:** 4 components of the meaning of well-being as perceived by the participants were identified as follows: the life of free without physical discomfort and psychosocial distress; the life of comfort with plenty of time, space, material, and mind; the life of purity with natural material and honest mind; the life of harmony with extended consciousness. **Conclusion:**

\* Professor, Nursing Department, Choonhae College

\*\* Professor, Nursing Department, Dongeui University

Therefore the identified meanings of the well-being in this study should be reflected to the nursing education and the nursing practice.

Key words : Middle aged adult, Well-being,  
Qualitative research