

ISSN 1229-8565 (print)

한국지역사회생활과학회지

Korean J Community Living Sci

<http://dx.doi.org/10.7856/kjcls.2017.28.1.17>

ISSN 2287-5190 (on-line)

28(1): 17~28, 2017

28(1): 17~28, 2017

고령 여성의 착의 실태와 건강 관련 착의 인식에 대한 질적 연구

심현섭¹⁾·이윤정¹⁾·권수애²⁾·정혜원³⁾·유신정⁴⁾·박준희⁵⁾·박주희⁵⁾·정운선^{6)†}
한국교원대학교 가정교육과·경인교육대학교 생활과학교육과¹⁾·충북대학교 패션디자인정보학과²⁾·
인하대학교 의류디자인학과³⁾·경희대학교 의상학과⁴⁾·서울대학교 의류학과⁵⁾·안동대학교 의류학과⁶⁾

Qualitative Research on Wearing Conditions and Health-Related Wearing Perception of Older Women

Huen Sup Shim · Yun Jung Lee¹⁾ · Soo Ae Kweon²⁾ · Hae Won Chung³⁾ · Shin Jung Yoo⁴⁾ ·
Joonhee Park⁵⁾ · Joo Hee Park⁵⁾ · Woon Seon Jeong^{6)†}

Dept. of Home Economics Education, Korea National University of Education, Cheongju, Korea

Dept. of Practical Science Education, Gyeongin National University of Education, Anyang, Korea¹⁾

Dept. of Fashion Design Information, Chungbuk National University, Cheongju, Korea²⁾

Dept. of Fashion Design & Textiles, Inha University, Incheon, Korea³⁾

Dept. of Clothing & Textiles, Kyung Hee University, Seoul, Korea⁴⁾

Dept. of Textiles, Merchandising & Fashion Design, Seoul National University, Seoul, Korea⁵⁾

Dept. of Clothing & Textiles, Andong National University, Andong, Korea⁶⁾

ABSTRACT

The purpose of this qualitative research was to examine the behavior patterns and activities related to the clothing of older women. A total of 31 older women were interviewed regarding indoor/outdoor wearing conditions, thermal sensation indoors, and their clothing perception related to health. The final outcomes were as follows. Firstly, interviewees viewed indoor temperature as neutral in the spring and fall. Many people felt cool or warm in the summer and warm or cold in the winter. Secondly, they controlled indoor temperature with an air conditioner and/or fan and by opening the window and/or wearing less clothing. In winter, most respondents used a heating system and wore more clothing. It seemed that the level of dependence on clothing was higher in winter. Thirdly, the number of garment layer indoors was similar among the four seasons, and many wore underwear. However, there were individual variations. Fourthly, interviewees tended to perceive clothing in relation to health. Textile materials appropriate to the season were firstly viewed as related to health, followed by climate adaptability, clothing pressure, UV protection, and aesthetic satisfaction. Fifthly, respondents showed positive attitudes towards health improvement by clothing even though they lacked information on it.

Received: 7 November, 2016 Revised: 7 December, 2016 Accepted: 22 January, 2017

† **Corresponding Author:** Woon Seon Jeong Tel: +82-54-820-5501 E-mail: wsj@anu.ac.kr

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.

From this research, older women showed positive the perception and attitudes regarding clothing from a health perspective. Since they lacked information, education is needed regarding the bases and ways to improve health through clothing behavior.

Key words: older women, thermal sensation, wearing condition, wearing perception

I. 서론

세계 인구는 과거보다 빠르게 고령화되고 있어 2015년에 60세 또는 그 이상의 인구 비율이 전체 인구의 12.0%에서 2050년 22.0%로 증가할 것으로 보고되었다(WHO 2016). 우리나라의 고령화 속도도 매우 빠르게 진행되고 있어 2010년 전체 인구 중 고령자의 비율이 11%에서 점차 증가하여 2030년 24.3%, 2060년에는 약 40.0%를 넘어 3배 이상 증가할 것으로 예측되어 본격적인 초고령사회에 이르게 될 것으로 전망되고 있다(Statistics Korea 2015).

미래의 고령자들은 과거와는 다른 삶의 질에 대한 욕구가 형성될 것이며, 그들의 최대 관심사는 건강상태와 건강증진일 것이다. 그러나 지구온난화로 인한 기후변화로 세계 곳곳에서 이상기후 현상이 지속적으로 발생하고 있어 인간의 건강을 위협하고 있고 우리나라에서도 최근 기상 이변과 함께 온열질환자들이 급증하고 있다. 2016년 5월 23일부터 8월 6일까지 발생한 온열질환자 수는 총 1,081명이었고 이 중 10명이 사망하였는데, 이는 전년 같은 기간 대비 27.0% 증가한 수치이다. 또한 2015년 6월과 7월 사이 응급의료기관에서 진료 받은 온열질환자 중 60대 이상의 고령자가 25.4%로 가장 많은 것으로 나타나(CDC 2016), 고령자들을 위한 대책 마련이 시급한 실정이다.

인체의 노화가 진행됨에 따라 체형 변화와 함께 생리기능이 저하되는데, 고령자들은 기후적응능력이 저하되어 폭염이나 한파와 같은 기후변화의 대응에 매우 취약한 상태에 놓이게 된다(Jeong 2015). 이처럼 고령으로 인한 생리기능의 변화는 그에 대응하기 위한 행동의 변화로 이어지게 되므로, 고령자를 이

해하기 위해서는 대상자 관찰을 통해 행동양식과 환경에 대한 연구가 함께 이루어져야 한다. 한편 고령자의 생리기능의 노화에 대한 보고는 많으나 고령자의 행동양식과 활동을 고려한 생리 인류학적인 보고는 많지 않다. 고령자가 건강하고 쾌적하게 생활하기 위해서는 의복과 주거 등의 수단을 이용해 쾌적한 기후를 만드는 것이 필요하나, 냉난방으로는 주거 내 온습도 분포 차이, 연령, 성별, 개인차 등으로 적정온도를 결정하는 것은 쉽지 않다. 의복은 일상생활에서 비교적 용이하게 활용할 수 있는 체온조절의 수단이므로 고령자의 기후적응성과 의복의 관련성에 대한 검토가 더욱 필요하다(Jeong 2015).

고령자를 대상으로 한 의복 관련 연구는 고령자의 신체적 특성을 고려한 패턴과 의복 개발연구(Chang 2005; Kim & Lee 2008), 고령자들의 의복행동에 관한 연구(Hong & Lee 2010; Kim & Lee 2010; Kim & Park 2013), 구매력을 갖춘 고령자의 기성복에 대한 만족도에 대한 연구(Nam & Kim 1998) 등 양적 연구가 대부분이며 건강의 관점에서 고령자들의 의생활을 다룬 연구는 많지 않다. 본 연구에서는 고령자들이 건강한 의생활을 영위하기 위한 기초자료를 제시하기 위하여 고령자들을 대상으로 계절별 실내 외착의와 실내 환경의 실태를 조사하고, 옷차림에 대한 경험을 바탕으로 의복과 건강과의 관계에 대한 고령자들의 인식을 알아보았다.

II. 이론적 배경

1. 고령자의 신체적 변화

노인에 대한 개념은 일반적으로 신체적, 정신적, 사회적인 요인에 의해 다양하게 규정되고, 노년기의

연령 기준 또한 문화권에 따라 차이를 보이며 동일한 문화권의 하위집단에 따라서도 다르게 규정된다(Kwon 2012). 우리나라의 경우 고령자를 만 65세 이상으로 정하여 노인에 대한 인구통계학적 연령기준이 법률이나 사회적 환경에 따라 유동적으로 규정되고 있다.

고령자의 의생활에 관한 연구는 고령자 의복에서 개선할 사항을 추출하기 위하여 의생활 실태에 관한 조사연구(Lee et al. 2005; Ye0 & Kwon 2005; Bang & Kim 2013)와 신체변화 또는 기능의 쇠퇴현상을 고령자 의류 제품의 디자인에 반영함으로써 자립적인 의생활을 할 수 있게 하기 위하여 고령자의 신체 기능 변화와 의복 착용행동에 관한 연구가 진행되었다(Okada 2000; Moroka 2006; Lee et al. 2012). 고령자는 의복 설계의 관점에서 길이항목은 줄어들고 복부 둘레 항목은 늘어나며 어깨는 둥글게 변화하므로 이러한 치수 항목의 변화가 의복 설계에 반영됨으로써 체형에 맞는 옷을 선호하는 것으로 나타났다. 또한 근육의 유연성과 평형성이 저하되고 손놀림이 둔화되며 관절의 가동 범위가 줄어들어 의복 착용 행동에 영향을 미쳐, 옷을 입고 벗는 과정이 어렵고 시간이 오래 걸리므로 착용의나 착의 시 부담이 없도록 디자인하는 것이 필요하다. 이 밖에 가볍고 착용감이 좋은 옷, 디자인이 예쁜 옷, 질기고 관리가 편한 옷, 활용하기 편한 옷으로 다양한 사이즈의 옷, 체형이나 자세에 따른 패션성과 기능성을 배려하는 옷, 생리기능에 맞춘 쾌적한 옷, 노년층의 라이프스타일에 맞는 제품 등의 개발에 배려가 필요하다(Lee et al. 2007). 따라서 고령자를 위한 의복은 신체 사이즈에 잘 맞고, 체형을 보완할 수 있으며, 입고 벗기 편리하고, 생리적 특징을 고려하여 설계하는 것이 필요하다.

2. 고령자의 기후조절능력

1) 자율성 체온조절

사람은 인체-의복-환경 시스템 내에서 산열과 방열에 의한 열교환을 조절하여 체온을 일정하게 유지

시킨다. 춥지도 덥지도 않은 쾌적한 환경조건에서는 혈관의 수축과 이완만으로 체온을 일정하게 유지하지만, 추운 환경에서는 산열량을 증가시키고 혈관을 수축시켜 방열량을 감소시키고 더운 환경에서는 혈관 확장을 통해 피부로부터의 방열량을 증가시킬 뿐 아니라 발汗으로 방열량을 더욱 증가시킨다.

그러나 고령자의 경우 노화가 진행됨에 따라 체온 조절 기능의 저하로 인하여 기후적응력이 감소된다. 고령자는 추위에 노출되었을 때 산열량이 적은 데다 피부혈관 수축 반응이 지연되고 약하여 피부로부터의 방열량이 커지므로 청년에 비해 체온 유지 능력이 떨어진다. 또한 추위 자극을 감지하는 냉점의 수가 청년보다 적어, 온도 지각 능력이 떨어짐으로 인해 추위 자극에 대한 감수성이 둔화되어 추위에 대한 대처 반응이 지연됨으로써 청년에 비해 저체온증을 걸릴 위험이 크다(Jeong 2003).

한편 더위에 노출되었을 때에는 피부 혈관의 반응이 지연되고 최대 이완 능력도 저하한다. Kenny(1997)는 36℃ 환경에서 운동 시 노화에 따른 혈류량 변화를 관찰하고 노인의 피부 혈류량 저하의 원인을 능동적 혈관 확장 시스템의 감수성 저하라고 설명하였다. 이는 더운 환경에서 고령자의 열 방출량이 제한되어 체온을 상승시키고 심하면 고체온증을 일으킬 수 있음을 시사한다.

Tochihara et al.(1993)은 여대생과 고령 피험자를 추운 환경(10℃)과 더운 환경(35℃)에 50분 동안 노출시킨 실험에서 추운 환경에서 고령자가 대학생보다 혈관 수축에 의한 체열 감소율이 적은 반면 혈압은 더 많이 상승한 결과를 보였고 더운 환경에서도 혈관 이완에 의한 열 방산률이 낮았다. 고령자의 체온이 추운 환경에서는 낮고 더운 환경에서는 높았는데, 더운 환경에서는 고령자의 심부온이 대학생에 비해 유의하게 높아서 환경에 대한 적응력이 낮은 것으로 나타났다. 이는 더운 환경이나 온돌 환경에서 고령자와 성인을 대상으로 실험한 연구(Chung & Choi 1998; Lee et al. 2009)에서 고령자가 성인보다 직장온이 높고 피부온이 낮은 결과를 보여 고령자가 더운 환

경에서 불리하게 반응한다는 결과와 같다. 또한 피부 혈관반응에 관한 연구에서, 고령자는 추운 환경에서는 손가락 온도가 성인에 비해 높고 더운 환경에서는 낮은 경향을 보였으며(Wagner et al. 1974; Tochihiro et al. 1993), 더운 환경에서는 노출 초반에 손가락 온도 상승률이 낮아 고령자의 경우 더위에 노출되었을 때 혈관 이완에 의한 혈류량 증가가 지연되어 반응하는 것으로 나타났다(Sagawa et al. 1988).

이와 같이 고령자는 극심한 기후변화에 적절하게 대응하지 못하므로, 추운 환경에서는 혈관 수축과 산열 반응의 약화와 지연으로 인해 저체온증을 초래하고 더운 환경에서는 혈관 확장과 발한 반응의 약화와 지연으로 온열질환에 의해 치명적 손상을 입을 가능성이 높다(Jeong 2015). 따라서 고령자에게 요구되는 의생활 행동은 그들의 생리적 기능에 맞게 이루어져야 할 것이다.

2) 행동성 체온조절

고령자의 온열감각은 노화와 함께 감소하며 실내 온도 조절, 착의량 조절과 같은 행동성 체온조절에도 영향을 미치기 때문에 일상생활에서 추위와 더위에 대응하기 위한 기후적응성의 척도로서 중요하다.

성인과 고령자를 대상으로 더운 환경과 서늘한 환경에 교대로 노출시키면서 이들의 주관적 감각을 측정하는 연구에서 고령자가 추위로 인한 불쾌감을 더 많이 느끼는 것으로 나타났다(Hiroko et al. 1992; Jeong 1999; Kim 2009). 또한 고령자의 추위에 대한 민감도는 생활환경에 대한 연구에서도 나타나 고령자가 느끼는 쾌적한 환경온도는 젊은 성인보다 높았다(Wong et al. 2009). 이 연구에서 고령자가 1 MET의 활동 조건에서 0.5clo 보온력으로 온열적으로 쾌적하기 위한 작용 온도는 약 25.8°C였으며 80~99세가 60~79세보다, 여성이 남성보다 높은 온도를 선호하는 것으로 나타나 쾌적 온도의 연령과 성별 차이가 확인되었다.

한편 고령자는 성인에 비해 냉점의 수가 적음으로

인해 온도 지각 능력이 떨어져, 추위 자극에 대한 자율성 체온조절 반응과 행동성 체온조절 반응이 지연되며 더위에 대해서도 피부 혈관 반응이 지연되어 나타난다(Wagner et al. 1974; Collins et al. 1981; Tochihiro et al. 1993)고 알려져 있다. 추운 환경에 노출된 고령자와 성인을 대상으로 그들의 온열감각을 조사한 결과, 실험이 종료될 때에는 두 그룹 간 차이가 없었으나 실험 초반에는 성인이 유의하게 춥게 느끼는 것으로 나타나 추위에 대한 반응이 지연되는 것을 알 수 있었다(Collins et al. 1985). 대학생과 고령자가 21°C, 55%RH의 여름철 냉방 환경조건에서 이들이 쾌적하다고 느끼는데 필요한 의복을 선택하게 하는 착의 행동을 관찰한 연구(Jeong 1999)에서도 고령자가 추가 의복을 처음으로 선택하는 시기와 주관적 온도 지각 반응이 대학생에 비해 지연되었고 쾌적을 위해 선택한 최종 의복 무게도 더 적은 것으로 나타났다.

이상에서 살펴본 바와 같이, 고령자의 온도 지각 능력의 저하와 반응의 지연은 주관적 온열 감각에만 의존할 경우에 위험을 초래할 수 있음을 의미하므로, 고령자의 기후적응력을 향상시키기 위한 적정 착의량과 적정 생활환경온도의 설정이 필요하며 그에 따른 생활이 권장된다.

III. 연구방법

1. 연구 대상

연구 대상은 서울, 인천, 청주, 안동, 대구에 거주하는 65세~84세의 고령 여성 31명으로, 65-74세의 중고령노인 16명과 75세 이상의 고령노인 15명이었다(Kim & Park 2013). 이들의 평균 연령과 신장, 체중, 체표면적은 Table 1과 같다.

2. 자료 수집 및 분석 내용

본 연구는 2015년 6월 20일부터 2015년 8월 20일까지 약 2개월간 심층면담으로 진행되었으며, 자료 분석은 2015년 12월까지 이루어졌다. 조사방법은 응

Table 1. Characteristics of the respondents

No.	Age (yr)	Height (cm)	Weight (kg)	Body surface area(m ²)	No.	Age (yr)	Height (cm)	Weight (kg)	Body surface area(m ²) ¹⁾
2	65	160	62	1.61	1	79	165	54	1.54
3	65	165	58	1.59	7	77	155	58	1.53
4	66	165	65	1.67	8	78	156	59	1.54
5	66	158	57	1.53	9	80	158	55	1.51
6	68	159	65	1.63	12	85	147	45	1.32
10	72	151	58	1.50	13	83	165	54	1.54
11	67	156	55	1.50	18	76	156	55	1.50
14	65	160	62	1.61	20	75	155	42	1.32
15	66	165	58	1.59	21	77	163	65	1.66
16	68	165	65	1.67	22	83	152	48	1.39
17	68	156	54	1.49	23	79	162	49	1.46
19	65	160	58	1.56	24	81	164	57	1.57
25	70	162	62	1.62	27	82	158	56	1.52
26	71	152	50	1.41	30	77	154	62	1.57
28	65	155	57	1.51	31	75	155	52	1.45
29	65	151	49	1.39					
Mean (SD)	69.1 (5.3)	58.6 (4.6)	58.6 (4.5)	1.56 (0.08)	Mean (SD)	79.1 (3.1)	157.7 (5.2)	54.1 (6.2)	1.49 (0.09)

¹⁾Height^{0.663}(cm)×Weight^{0.444}(kg)×0.008883

답자의 이해도를 높이고 다양한 주관적 의견을 수집하여 정성적으로 분석하기 위해 응답자가 구두로 응답한 내용을 질문자가 기록하는 방법인 일대일 심층 면담 방법을 사용하였다. 각 지역별로 설문 제작에 공동 참여하여 연구의 목적에 대해 충분히 알고 있는 총 8명의 조사자가 피조사자의 편의에 따라 조용한 장소에서 1인당 30분에서 50분간 진행하였다. 면담 내용은 선행연구를 바탕으로 반구조화된 설문지를 이용하였고 면담내용을 서면 기록과 동시에 녹음을 병행하여 수집하였다. 면담 내용은 인구 통계적 특성에 관한 문항, 고령자의 생활환경과 의생활 실태에 관한 문항, 건강과 의복에 대한 인식에 관한 문항으로 구성하였다. 고령자의 생활환경에 대한 조사 내용은 고령자의 냉난방 실태와 착의 습관에 대한 문항에서 응답자가 평소 사계절 실내환경에 대한 온열감각과 추위나 더위를 느낄 때 주로 하는 온도 조

절 행동을 포함하였고 의생활 실태조사 내용은 사계절 실내외에서 착용하는 옷차림에 대한 질문으로 구성되었다. 개인별 특성 항목으로는 조사 대상자의 신체적인 특성으로서 신장, 몸무게, 건강 상태, 기후 적응성과 거주 형태 등에 대해 조사하였으며 건강과 의복과의 관련에 대한 인식과 관심, 옷을 선택할 때 가장 고려하는 점을 조사하였다. 그리고 연구의 타당성과 신뢰성을 얻고자 동료 검증을 하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 고령자의 계절별 실내 환경과 착의습관

1) 계절별 실내 환경

고령자는 계절에 따라 실내 온도에 대해 느끼는 주관적 감각이 다를 것으로 예상되어 계절별 실내환경에서 느끼는 온열감을 살펴보았다.

집이 남향이라 봄에는 햇빛이 많이 들어오기 때문에 특별히 무언가 하지 않아도 실내가 따뜻한 편입니다. (응답자 17)

봄에는 바깥 기온에 좌우되는 것 같아요. 집안에 바깥 온도를 나타내 주는 게 있는데 특별히 신경 쓰지 않고 호흡기 때문에 보통 20도 정도로 일정하게 맞추고 있어요. (응답자 18)

가을에는 보통이에요. 저녁에 3~4시간 보일러를 사용해요. (응답자 12)

사계절 모두 실내 온도계를 25도에 맞추어 생활합니다. (응답자 15)

고령자들은 봄과 가을에는 대부분 실내 환경에 대해 보통이라고 느끼며, 봄을 더 따뜻하게, 가을을 더 서늘하게 느낀다고 응답하였다. 봄과 가을에는 대부분 실내 환경을 유지하기 위해 특별한 온도조절 행동을 하지는 않지만, 봄에 실내 온도를 일정하게 설정하여 항상 일정한 온도를 유지한다는 의견과 가을에는 추운 시간대에만 잠시 보일러를 사용하여 온도를 조절한다는 의견이 있었다.

여름에는 에어컨을 켜지 않고 사방으로 창문을 열어 서 바람이 잘 통하므로 시원한 자연바람으로 지냅니다. 집 안이 덥다고 느껴지지는 않고, 선풍기는 나갔다 들어왔다 할 때 살짝 사용하구요. (응답자 20)

여름의 실내 온도는 보통이며, 더울 때까지 참다가 여름이 무르익으면 냉방을 해요. (응답자 15)

겨울에 실내가 추울 때는 옷을 더 입어서 적응하고, 전기장판이나 난방기를 사용합니다. (응답자 15)

겨울에는 난방을 열심히 하고 있어요. 천식 때문에 감기 걸리면 금방 폐렴이 되기 때문에 온도에 민감해요. 옷에는 신경을 별로 쓰지 않고 실내온도 조절로 따뜻하게 유지하고 있어요. (응답자 18)

겨울에는 실내온도를 조절하고 옷도 더 입어서 실내에서도 따뜻하게 지내고 있는데, 겨울에는 침대와 소파에도 전기장판을 이용하고 있어요. (응답자 10)

여름의 실내 온도는 보통이라고 하였고, 냉방기 사용도 별로 하지 않는다고 하였다. 반면 겨울에는 난방 등으로 인해 따뜻하다고 느끼는 경우가 더 많았다. 위의 결과는 고령자가 추위 자극에 더 민감하다는 선행연구(Jeong 1999)의 결과와 일치하는데, 봄, 여름에 비해 가을과 겨울에는 의복이나 난방기구에 대한 의존도가 높을 가능성이 제기되어 이들의 의생활에 대한 심층조사를 바탕으로 하여 향후 적절한 의생활 지도가 필요한 것으로 보인다.

2) 추위와 더위를 느낄 때의 행동

고령자들은 실내에서 추위와 더위를 느낄 때 중앙 또는 개별용 냉난방 기구를 사용하거나 의복의 착탈을 통해 기후에 적응하는 행동을 보였다.

여름에는 에어컨을 켜 후 부채를 부치고 옷을 벗어서 더위를 해결하는데, 옷의 소재가 좋으면 더위를 덜 느끼는 것 같습니다. (응답자 14)

더울 때는 시원한 면 소재의 속옷과 겹옷을 헐렁하게 입는데, 집에서도 시원하게 면 소재의 상의와 바지를 착용하고 지냅니다. (응답자 19)

겨울에는 난방온도를 높이거나 전기장판 또는 온열매트를 사용하며 지냅니다. (응답자 4, 6, 7, 8, 11, 16, 17, 18, 20, 23, 27, 28, 29, 30, 31)

저는 담요나 장판, 매트는 주로 잠잘 때만 사용합니다. (응답자 1, 9, 10, 13)

집안이 춥다고 생각할 때는 내복을 입고 겹옷 위에 조끼를 입고 양말도 여러 겹 신습니다. (응답자 26)

고령자 중 많은 사람들이 추위를 느낄 때 보일러 또는 전기히터를 사용하거나 전열기(담요, 장판, 매트)를 사용한다고 응답하였는데, 전기담요나 전기장판 등은 주로 잠잘 때 사용한다고 하였다. 한편, 조사 대상자들은 추울 때 난방과 착의량을 증가시켜 추위에 대응하는 것을 알 수 있다. 더위를 느낄 때 대부분의 고령자들은 더위를 이기기 위해 에어컨, 선풍기를 사용하고 창문을 열어 온도를 조절하였는데,

난방기구에 비해 냉방기구의 사용 비율은 적었다. 그리고 추울 때보다는 의복으로 조절하는 예가 적었는데, 이것으로 보아 더울 때 의복과 냉방기구에 대한 의존도가 추울 때 의복과 난방기구에 대한 의존도보다 더 낮다는 것을 알 수 있다.

3) 계절별 실내외 옷차림

실내 옷차림은 여름철을 제외하면 상의보다 하의 의 착의매수가 적었으며 응답자들은 실내에서도 대부분 내의를 착용한다고 하였다.

사계절 모두 러닝셔츠를 착용하고, 겨울에는 내복 상의는 반드시 입고 내복 하의는 겉옷에 따라 입을 때도 있고 입지 않을 경우도 있어요. 활동에 편리한 옷으로 입어요. (응답자 16)

실내에서 늘 편안한 옷을 입어요. 면바지, 운동복 형태의 면으로 된 옷을 주로 입고 있어요. 내복은 몸에 붙는 것이 싫어서 겨울에도 입지 않아요. 얇은 소재의 옷도 입지 않고 몸에 부담을 주지 않게 헐렁한 옷을 입어요. (응답자 19)

봄에 실내에서는 그렇게 두껍지 않으면서도 몸에 좀 더 좋은 면 종류의 꼭 끼지 않는 헐렁하고 편한 원피스를 입어요. 봄, 여름에는 내의를 거의 입지 않고 겨울에 외출할 때는 내의를 입고 실내에서는 내이라고는 하지만 러닝셔츠를 입고 있어요. (응답자 17)

봄에도 얇은 내복을 하나 입고 그 위에 옷을 더 입어야 따뜻하기 때문에 주로 내복을 입습니다. 면으로 된 춘추용 내의를 입어요. (응답자 20)

여름에 집에서는 러닝셔츠를 안 입고, 외출을 할 때에는 러닝셔츠와 속치마를 착용해요. 내복은 상하 모두 입지는 않으나, 겨울에 야외운동을 할 때에는 내복을 착용해요. (응답자 15)

여름에 실내에서는 브래지어와 팬티만 입고 주로 반소매나 민소매 원피스를 입어요. (응답자 22, 25, 28)

가을에는 봄과 크게 다르지 않아요. 주로 브래지어와 팬티만 입고 긴소매 셔츠와 긴바지를 입고 있어요. (응답자 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 26)

겨울에는 실내에서 따뜻하게 입으려고 해요. 내복 위에 셔츠 2장을 겹쳐 입고 스웨터를 입는데 그래도 추울 때는 털조끼를 입기도 해요. 아래에는 내복을 입고 기모바지 같은 두꺼운 옷을 입어요. (응답자 12)

실내에서 계절별로 착의 매수에서는 큰 차이를 보이지 않았으나 개인별로 비교했을 때 겨울철에는 실내에서 내복을 입지 않는 경우부터 최대 5겹의 의복을 착용하는 응답자도 있어 개인별 착의 매수의 편차가 큰 것으로 조사되었다. 겨울철 착용 아이템은 러닝셔츠(혹은 브래지어)에 내복과 셔츠, 조끼(혹은 스웨터)를 모두 입었다. 하의는 내의를 착용하는 대신 기모바지나 두꺼운 바지를 통해 보온력을 확보하고 있는 사람도 있었다. 여름철에는 대체로 한 겹의 반소매 또는 민소매 원피스를 착용하는 경우가 많았고, 봄과 가을은 티셔츠와 긴바지 등으로 착용 아이템이 비슷하였다.

여름철에도 외출할 때는 속옷을 챙겨 입어요. 브래지어, 팬티, 러닝셔츠와 같은 속옷을 입은 위에 반소매 셔츠와 긴바지를 입고 외출해요. (응답자 4, 9, 10, 20, 21, 22, 23, 30)

여름에 브래지어와 팬티 위에 얇은 반소매 원피스를 입고 스타킹을 신고 외출해요. (응답자 28)

겨울에 외출할 때 내복을 입고, 스웨터를 입으며, 머플러를 하고 외출해요. 다른 계절에는 보온을 위해 옷을 입지 않고, 나에게 어울리는 옷차림을 하려고 신경써요. (응답자 13)

습관이 되어있어서 그런지 겨울에도 두껍게 여러 겹 끼입지는 않고 외출 시에는 겉옷 입고 속에 스웨터 입고 속에는 기능성 내의와 브래지어를 하고 마지막에 스카프를 착용합니다. (응답자 17)

실외에서는 실내에서보다 옷을 더 많이 입는 것으로 나타났으며, 실내 의복과 마찬가지로 하의보다 상의착용 매수가 더 많았다. 여름철에도 상의에는 기본적으로 브래지어와 러닝셔츠 등을 착용하는 것으

로 나타났으며 속살이 보이는 것을 우려하여 반드시 속옷을 착용하는 응답자들이 많았다. 또한 실내의복과는 달리 외출 시에는 여름이라도 긴바지를 갖춰 입거나 원피스에 스타킹을 챙겨 신는 사람도 있었다.

4) 의복 선택 시 고려사항

고령자들은 의복 선택 시 날씨와 색상, 착용 시 편안함을 가장 중요하게 생각하였다.

날씨를 고려해요. 날씨는 온도 확인 뿐 아니라, 옷의 색상을 선택하는 데 도움이 돼요. 예를 들어 흐린 날은 밝은 옷을, 맑은 날은 어두운 옷을 선택해요. (응답자 10)

날씨를 먼저 알아보고, 편안한 옷을 입으며, 보온에 신경을 써요. (응답자 1, 7, 8, 9, 12, 14, 23, 25, 26, 27, 30, 31)

편안한 옷이면서 체형도 가리는 옷을 입고 구두는 굽이 낮은 것을 선택해요. (응답자 4)

뿐만 아니라 고령자들은 외모를 돋보이게 하거나 체형을 가리는 옷을 입는 등 외모에도 주의를 기울였다. 또한 외출 시 만나는 사람이나 상황을 고려하여 의복을 착용하였다.

모양을 제일 먼저 생각하고, 날씨가 추울 때는 보온에 신경을 쓰며, 나이가 들수록 바지 차림을 더 많이 하게 돼요. (응답자 13)

자신을 돋보이게 할 수 있는 옷을 먼저 선택해요. 상황에 따라 옷을 입고, 날씨는 크게 고려하지 않아요. 과거에는 몸매가 드러나는 옷을 입었으나, 지금은 사이즈가 좀 더 큰 옷을 입어요. (응답자 15)

내 신분과 내 상황을 가장 먼저 생각해요. 친구를 만날 때는 아무거나 캐주얼하게 입으나 호텔을 갈 때는 좀 더 차려입어요. (응답자 18)

만나는 장소, 사람, 환경에 따라 고려하지만 점잖은 복장도 늘 혈령하게 입고 가요. 편안함이 제일 중요하고, 소재도 굉장히 중요해요. 합성소재나 울은 입지 않고 주로 면을 입어요. (응답자 19, 25)

만나는 사람에 따라서 가장 중요한 것 같아요. 편안함도 중요하지만 예의를 갖추는 것도 중요하고 보온성과 가벼움도 중요하다고 생각합니다. (응답자 20)

이 연구에서는 조사 대상자들이 의복을 선택하는 기준으로 실용성(날씨, 입고 벗기 편한 옷), 맞춤새(편안하고 몸을 조이지 않는 옷, 체형 변화에 따른 몸매의 단점을 보완하는 옷), 심미성(자신을 돋보이게 하는 옷), 상징성(나이와 사회적 위치, 착용 목적에 맞는 옷) 등을 답하였고, 그중 날씨를 생각하는 응답자가 가장 많았으며 특히 겨울철 실외복은 보온에 신경을 많이 쓰는 것으로 응답하였다. 날씨를 고려하여 의복을 선택하는 것은 선행연구에서는 의류제품 요구 속성 가운데 실용성의 하위요소에 해당되지만(Kim & Park 2013), 이 연구에서는 건강과 관련하여 고령자들이 기후에 맞는 옷차림을 의복의 속성으로 가장 고려하는 것으로 나타났다. 이는 실버세대를 대상으로 그들이 요구하는 의류제품의 요구 속성이 연구자들마다 또는 조사대상자의 특성에 따라 다르지만 실용성, 경제성, 심미성, 상징성, 맞춤새 등의 내용을 포함한다는 연구 결과와도 일치하였다(Hong & Lee 2010; Kim & Lee 2010; Kim & Park 2013).

2. 의복과 건강과의 관계에 대한 고령자의 인식과 실천 태도

1) 의복과 건강과의 관계에 대한 인식

의복이 건강에 영향을 미칠 것인가에 대해 고령자 중 2/3 이상은 관련이 있다고 인식하고 있으며, 실천하는 행동을 보였다.

소재에 따라 느낌이 다릅니다. 면은 착용감이 좋지만, 합성섬유는 정전기가 생기고 착용감도 좋지 않습니다. 정전기가 생기지 않는 옷이 좋습니다. (응답자 6)

합성섬유로 된 옷을 착용하면 편안하지 않은 느낌이 듭니다. 땀 흡수가 안되거나 통풍에 문제가 있어서 천연 섬유로 된 옷을 사 입으려고 합니다. (응답자 25)

고령자들은 소재와 건강의 관련성에 대한 응답 비율이 가장 높았다. 즉, 옷감의 종류에 따른 피부장애와 정전기 발생에 따른 불편감을 표시하였고, 천연 섬유가 건강에 좋을 것이라고 하였다. 다음으로 의복 착용은 기후적응력이나 체온조절에 도움을 준다고 하였으며, 의복압에 따른 가려움증, 자외선 차단을 위한 의복, 심리적인 만족감을 위한 의복, 심리적인 만족감을 위한 의복의 착용과 건강의 관련성을 언급하였다.

겨울에 내복을 입지 않는 사람이 감기에 잘 걸리므로, 내복은 겨울철 추위를 견디고 감기예방에 도움이 된다고 생각합니다. (응답자 8)

브래지어를 착용한 자리가 자주 가렵습니다. 나이가 들수록 피부가 건조해지는지 조이는 옷을 입으면 그 자리가 붉어지고 가려워집니다. (응답자 13)

운동을 할 때 자외선이 피부암을 일으킨다고 하여, 여름에도 자외선 차단제를 바르고 긴소매 옷을 입어 피부를 보호하는 것을 보면 건강과 관계가 있다고 생각합니다. (응답자 16)

색상이나 디자인이 마음에 드는 옷을 입으면 기분이 상쾌해져서 외출 시 자신감이 생깁니다.

(응답자 7, 12)

건강에 도움을 주는 의생활에 대한 인식으로는 계절의 변화에 맞는 소재와 의복의 착용, 활동에 불편함이 없는 의복, 피부에 장애를 주지 않는 의복 착용을 중요시하는 것으로 나타났다. 겨울철 내복 착용이 감기 예방에 도움이 된다는 응답을 포함하여 착의량과 기후적응성에 관한 응답은 적어서 의생활과 건강 또는 기후적응력과 관련성 등 전문적인 지식과 관련시켜 인식하지는 못하고, 일반적인 상식에 의존하는 것으로 파악되었다.

2) 의복과 건강과의 관계에 대한 실천태도

고령자들의 의복을 통한 건강증진을 위한 실천태도는 건강의 유지와 질병을 고치기 위해서 의생활습

관을 바꾸는 것에 대해 긍정적으로 답한 응답자가 비교적 높게 나타났다.

나이가 들수록 아픈 것이 가장 싫어서, 현재 소지하고 있는 옷을 활용하여 건강을 유지할 수 있다면 실천할 생각이 있습니다. (응답자 13)

질병이 없어서 생각해 본 적은 없지만, 건강을 유지할 수 있다면 따를 의향이 있습니다. (응답자 28, 30)

한편 고령자들은 건강과 의복 착용을 실천하기 위한 정보를 접하지 못한다고 응답한 경우가 많았다. 정보원이 있다고 응답한 대상자 중에서는 정보원으로 'TV나 신문'을 응답한 경우가 많았고, 그 외에 '의사/한의사', '가족'에 의해 정보를 얻는 것으로 나타나, 고령자들의 경우 의복을 통한 건강 증진에 대한 실천 의지는 있으나 정보 부족과 이에 대한 지식이 없음을 알 수 있었다. 따라서 고령자들에게 의복을 통한 기후적응력과 건강을 유지하는데 필요한 정보를 제공해줌으로써 건강을 유지 증진시키는 방향으로 의생활 행동변화를 유도할 수 있을 것으로 기대된다.

정보를 들을 기회가 없습니다. 다만, 기능성 속옷에 대한 정보는 판매원 혹은 친구들로부터 들은 적이 있는 것 같아요. (응답자 28)

TV나 신문에서 본 것 같으나 정보를 들을 기회가 부족합니다. (응답자 8)

정보를 들을 기회가 없습니다. 기능성 속옷에 대한 정보 정도는 판매원 혹은 혈압이 조금 있어서 겨울에는 항상 모자를 쓰고 다니라고 TV에서도 보았고 자녀들이 얘기해 주기도 하였습니다. (응답자 21)

3) 희망하는 의복 및 보조기구

고령자들이 착용하는 의복에 대해 바라는 점을 조사한 결과, 특별히 의복에 대해 바라는 점이 없다고 응답한 사람이 1/4 정도 되었다. 바라는 점에 대해 응답한 사람 중에서는 심미성과 유행성을 고려하되

고령자의 체형 변화에 맞는 의복이 필요하다고 응답한 경우가 가장 높았다. 기성복의 경우 젊은이들 위주의 의복이 시중에 많이 공급되어 있어 불편한 점이 많다고 응답한 것으로 보아, 시니어 전용 의복의 필요성을 많이 느끼는 것을 알 수 있다. 또한 배가 나온 것을 가려주고 몸에 꼭 끼지 않으면서 가볍고 목 부분이 답답하지 않은 옷 등을 요구하였다.

편하고 활동하기 좋으면서 멋도 있으면 좋겠어요. (응답자 10, 13, 18, 28, 29)

배가 나온 체형을 가려주는 옷이 나왔으면 좋겠어요. (응답자 18, 21)

다음으로는 입고 벗기 편리한 의복과 여밈이 편리한 의복에 대한 요구도가 높았다. 이는 신체 기능의 저하와 유연성의 감소로 인해 손이 닿지 않는 부분이 많으므로, 편리한 여밈 장치를 달거나 입고 벗을 때 편리한 디자인이나 디테일의 적용을 원하는 것으로 생각된다. 그 외에 활동이 편리한 옷, 보온성이 우수한 옷에 대한 요구도 있었다.

입고 벗기 편한 옷이 나왔으면 좋겠어요. (응답자 1, 3, 9)

팔이 아파서 앞여밈의 옷이 필요해요. (응답자 6)

옷의 잠금장치들이 편하게 되었으면 좋겠어요. (응답자 13, 14)

한편 고령화되면서 신체 기능이 저하되고 질병에 도움이 될 수 있는 보조기구에 대한 요구도 있었다.

허리가 아플 때 복대를 착용하는데 어깨 수그림을 방지하는 의복이 있으면 좋겠어요. (응답자 7)

하지정맥류 수술을 했는데 여름에도 사용할 수 있는 허벅지와 무릎 압박용 제품이 있으면 좋겠어요. (응답자 8)

이상의 결과에서 볼 때 고령자들은 체형 변화와 신체 기능 저하에 따라 도움을 줄 수 있는 의복이나 보

조기구에 대한 요구도가 높음을 알 수 있었다. 따라서 고령자들이 의복을 통해 건강을 유지할 수 있도록 고령자들의 요구에 맞는 의복과 보조기구의 개발이 필요하다고 생각한다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 고령자의 의복과 관련된 행동양식과 활동을 알아보기 위해 65세 이상의 여성 고령자 31명을 대상으로 계절별 실내 환경 실태와 실내외에서 착용하는 의류를 조사하고, 옷차림에 대한 경험을 바탕으로 의복과 건강과의 관계에 대한 인식과 실천 태도를 심층면담 방법으로 조사하여 다음과 같은 결과를 얻었다.

첫째, 고령자들은 봄가을 실내 환경온도에 대해 대부분 보통이라고 느꼈으며, 봄보다는 가을에 더 서늘하다고 응답한 사람이 상대적으로 많았다. 여름에는 보통이 가장 많았고 시원하다와 덥다는 응답이 비슷했으며 겨울에는 따뜻하다는 의견이 가장 많고 춥다는 응답도 비교적 높게 나타났다.

둘째, 실내가 덥다고 느낄 때 에어컨과 선풍기를 사용하거나 창문을 열어 온도를 조절하였고, 옷을 적게 입거나 시원한 옷을 입는다고 응답한 비율도 높았다. 추위를 느낄 때는 대부분 보일러나 전기히터를 사용하고 착의량을 증가시키므로써 추위대응을 하고 있어 추운 환경에서 의복의 역할과 의존도가 더 크다는 것을 알 수 있었다.

셋째, 실내 옷차림은 여름을 제외하면 상의보다 하의의 착의매수가 적었으며 응답자들은 실내에서도 대부분 내의를 착용하는 것으로 조사되었다. 계절별 실내 착의매수는 큰 차이를 보이지 않았으나 여름, 봄, 가을, 겨울의 순이었다. 실외에서는 실내보다 착용 매수가 더 많은 것으로 나타났으며, 여름에도 외출 시에는 긴바지를 갖춰 입거나 스타킹을 챙겨 신는 응답자들도 있는 것으로 조사되어 응답자들 간 착용하는 의복의 매수에 차이가 있음을 알 수 있었다.

넷째, 대부분의 고령자들은 의복과 건강과의 관계

에 대한 인식으로 의복이 건강과 관련이 있다고 응답하였고 소재, 기후적응력, 의복압, 자외선 차단, 심리적 만족의 순서로 나타났다. 건강에 도움을 주는 의생활에 대한 인식은 계절의 변화에 맞는 소재와 의복의 착용, 활동에 불편함이 없는 의복, 피부에 장애를 주지 않는 의복의 착용을 중요시하였다.

다섯째, 고령자들의 의복을 통한 건강 증진 실천 태도는 대부분 긍정적이어서 건강 유지와 질병을 고치기 위해 의생활 습관을 바꿀 의향이 있다고 응답하였다. 그러나 응답자의 반이 건강과 의복 착용을 위한 정보는 전혀 접하지 못했다고 답하였다. 따라서 고령자들이 실천 의지는 있으나 정보 부족과 이에 대한 지식이 없음을 알 수 있었다.

이상의 연구 결과에서 고령자들의 의복착용과 건강과의 관계에 대한 인식과 태도는 다소 긍정적인 것으로 도출되었다. 그러나 의생활에 대한 지식이 매우 적어 실천 방법을 모르고 있었음을 알 수 있었다. 따라서 고령자를 대상으로 의생활과 건강의 관련성을 교육할 필요가 있으며, 의생활을 통해 건강을 증진할 수 있는 근거와 방법을 대중매체나 지역사회 교육기관 등을 통해 적극적으로도 지속적인 전파가 요구된다. 한편 이 연구에서는 다양한 연령대를 대상으로 하기 위해 연구대상을 선정할 때에는 중고령 노인과 고령노인으로 분류하였으나, 결과에 뚜렷한 차이가 나타나지 않았으므로 연령에 따른 결과 분석은 하지 않았다. 다만 고령노인이 중고령 노인에 비해 계절별로 하의 착의량이 많은 경향을 보인 것은 쾌적성을 위한 행동으로 이해된다. 계절별 실내 한서감이나 건강과 관련한 착의 인식에 대해서는 연령 외에도 다양한 변인이 영향을 미칠 것으로 예상되므로 향후 이에 대한 연구가 필요하다.

References

Bang HY, Kim HE(2013) Actual clothing conditions for the elderly contributing to the improvement of ADL level. *Fashion Text Res J* 15(1), 147-155
 CDC(Centers for Disease Control & Prevention)(2016)

Guide to the current status and the data use on thermal disorder. Available from <http://cdc.go.kr> [cited 2016 August 30]
 Chang AH(2005) A study on fashion design of silver age - focused on elderly women's clothing design preference: an application of Delphi method-. *J Korean Soc Cloth Ind* 7(6), 577-584
 Collins KJ, Easton JC, Belfield-Smith H, Exton-Smith AN(1985) Effects of age on body temperature and blood pressure in cold environments. *Clin Sci* 9, 465-470
 Collins KJ, Exton-Smith AN, Dore C(1981) Urban hypothermia: Preferred temperature and thermal perception in old age. *Br Med J* 282, 175-177
 Chung YJ, Choi JW(1998) Thermoregulatory responses in the elderly and the young under the ondol system. *J Korean Soc Cloth Text* 22(1), 149-158
 Hiroko S, Yoshio S, Osamu Y(1992) Influence of clothing on thermal responses of the elderly due to changes in air temperature. *J Home Econ Japan* 43(7), 677-685
 Hong KH & Lee YJ(2010) Clothing selection criteria and the use of fashion information sources based on the perceived age of elderly female consumers in their 60s~70s. *J Korean Soc Cloth Text* 34(2), 200-211
 Jeong WS(1999) Clothing selection behavior of the aged women for thermal comfort. *Appl Human Sci* 18(3), 87-90
 Jeong WS(2003) Preferred indoor temperature and clothing weight for the elderly. Seoul: Jipmoondang Co. pp11-20
 Jeong WS(2015) The creative way of improving clothing welfare for silver generation. *Proceedings of 2015 Summer Conference of Korean Association of Human Ecology*, pp21-24
 Kenny WL(1997) Thermoregulation at rest and during exercise in healthy older adults. *Exerc Sport Sci Rev* 25, 41-76
 Kim CH, Park JO(2013) A study on the consumer-required attributes of apparel product for new elderly women. *J Korea Fashion Costume Design Assoc* 15(1), 123-138
 Kim JH, Lee YJ(2010) A study on clothing purchasing behavior and preference images of the fashion items according to the age groups of the elderly women. *J Korean Soc Cloth Ind* 12(3), 279-290
 Kim JS, Lee SJ(2008) A study on the spending behaviors, related to the cognitive age of the female consumers in the elderly generation and different types of their lifestyles(Part I). *J Korean Soc Cloth Text* 32(10), 1535-1547
 Kim YW(2009) A study on clothing weights and Cornell Medical Index of elderly women. *J Korean Assoc Human Ecol* 18(5), 1087-1092
 Kwon J(2012) A study on preference of silver fashion for clothing development for elderly. *J Korean Soc*

- Design Culture 18(4), 19-30
- Lee ES, Jeong SJ, Chu MS(2012) The influence of physical functions on clothing behavior of elderly people. J Kor Soc Cloth Ind, 14(1), 136-143
- Lee JS, Song MK, Kim HE(2009) Physiological responses and subjective sensation by age through seasonal condition. J Korean Soc Cloth Ind 11(5), 833-839
- Lee NH, Kim YH, Kim KW(2005) Suggestion of the role of universal fashion in an aging society - clothing actual condition and attitude survey of elderly women. Proceedings of the Korean Society of Clothing & Textiles, 118
- Lee NH, Kim YH, Kim KW(2007) The body type and the clothing life of the elderly. Proceedings of the Korea Fashion & Costume Design Association, 36-39
- Morooka H(2006) Influence of clothing quantity on the oral temperature, skin temperature, clothing climate and clothing pressure of elderly women. J Home Econ Japan 57(2), 109-116
- Nam YJ, Kim IS(1998) Clothing purchasing behavior and clothing dissatisfaction of the aged women in Korea. Res J Costume Culture 6(4), 162-174
- Okada N(2000) Changes in the elderly's physical functions due to aging and their clothing requirements. J Home Econ Japan 51(9), 817-824
- Sagawa S, Shiraki K, Yousef MK, Miki K(1988) Sweating and cardiovascular responses of aged men to heat exposure. J Geront 43, M1-M8
- Statics Korea(2015) News release of Korean social index. Available from http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/6/1/index.board?bmode=read&aSeq=352215 [cited 2016 September 10]
- Tochihara Y, Ohnaka T, Nagai Y, Tokuda T, Kawashima Y(1993) Physiological responses and thermal sensations of the elderly in cold and hot environments. J Ther Biol 18(5/6), 355-361
- Wagner JA, Robinson S, Marino RP(1974) Age and temperature regulation of humans in neutral and cold environments. J Appl Physiol 37, 562-565
- WHO(2016) 10 facts on ageing and life course. Available from http://who.int/features/factfiles/ageing/ageing_facts/en [cited 2016 August 30]
- Wong LT, Fong KNK, Mui KW, Wong WWY, Lee LW(2009) A field survey of the expected desirable thermal environment for older people. Indoor Built Environ 18(4), 336-345
- Yeo HR, Kwon YS(2005) A research on the actual condition of the elderly males and females's clothing life. J Korean Soc Cloth Text 29(1), 177-188