



전통시장 상인의 지각된 운동 유익성 및 장애성, 유능감, 우울이 웰니스에 미치는 영향

하영미¹ · 이수연² · 채여주³

경상대학교 간호대학 간호학과 · 건강과학연구원 부교수¹, 진주시 보건소 주무관², 경상대학교 간호대학 대학원생³

Exploring the relationships between Exercise Benefits/Barriers, Competence, Depression and Wellness in Traditional Market Traders

Ha, Yeongmi¹ · Lee, Suyeon² · Chae, Yeojoo³

¹Associate Professor, College of Nursing · Institute of Health Sciences, Gyeongsang National University, Jinju

²Action Officer, Public Health Center Jinju City, Jinju

³Graduate Student, College of Nursing, Gyeongsang National University, Jinju, Korea

Purpose: The purpose of this study was to examine relationships between perceived exercise benefits/barriers, competence, depression, and wellness, and then to identify influencing factors on the wellness of traditional market traders. **Methods:** One hundred eight persons working in a traditional market participated in the study of questionnaire. Data were analyzed using t-test, ANOVA, and multiple regression. **Results:** The scores were 2.82 ± 0.66 for “perceived exercise benefits”, 1.84 ± 0.42 for “perceived exercise barriers”, 4.68 ± 1.56 for “competence”, 9.60 ± 7.56 for “depression”, and 3.64 ± 0.64 for “wellness”. Regression analysis to identify factors affecting the wellness of traditional market traders showed that “perceived exercise benefits” was the most significant factor ($\beta = .32, p < .001$), followed by “competence” ($\beta = .04, p = .009$) and “depression” ($\beta = .17, p = .039$). The explanatory power of these variables for wellness of traditional market traders was 53%. **Conclusion:** Our findings suggest that perceived exercise benefits, competence and depression are significantly related to traditional market trader’s wellness. Therefore, wellness programs should be developed to reduce depression and improve perceived exercise benefits and competence.

Key Words: Exercise; Mental competency; Depression; Health promotion

서론

1. 연구의 필요성

우리나라에는 1,441개의 전통시장에서 368,930명의 상인들이 생업에 종사하고 있는데, 이들 대부분은 중노년에 해당하는

연령대로 1인 점포에서 장시간 근로를 하는 것으로 조사되고 있다(Small Business Corporation Policy Laboratory, 2017). 대부분의 상인들이 중고령으로 만성질환에 이환될 위험이 높지만, 1인 경영으로 인해 상점을 비울 수 없어 휴식이나 건강 관련 행위를 하기 어려운 것으로 나타났다(Kim, Nam, & Yi, 2011). 전통시장 상인의 건강상태는 일반인에 비해 열악한 것

주요어: 운동, 유능감, 우울, 웰니스

Corresponding author: Chae, Yeojoo <https://orcid.org/0000-0002-2812-8271>

College of Nursing, Gyeongsang National University, 15 Jinju-daero, 516 beon-gil, Jinju 52827, Korea.

Tel: +82-55-772-8253, Fax: +82-55-772-8210, E-mail: yjchae413@hanmail.net

Received: Jun 7, 2019 | Revised: Oct 21, 2019 | Accepted: Jan 23, 2020

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.

으로 나타났는데, 선행연구에서 전통시장 상인들은 일반인에 비해 대사증후군 유병률이 높은 것으로 나타났고, 전통시장 중 사시간이 길수록 고혈압, 대사증후군, 관절염에 이환될 확률이 높은 것으로 나타났다(Hwang, Kwon, & Jeon, 2017). 게다가 노점상인의 경우 거리에서 오는 추위와 더위 등의 열악한 작업 환경에 노출되기 쉬울 뿐만 아니라, 외부 먼지에서 유발하는 중금속으로 인해 우울증과 같은 정신 건강에도 위협받고 있다(Kim, Park, & Hwang, 2016).

세계보건기구에서 정의한 웰니스란 신체적·정신적·사회적·영적·경제적 영역에서 개인의 잠재력을 실현하고 가족, 지역사회, 사업장과 기타 장소에서 역할기대를 수행하는 것이라고 하였다(Smith, Tang, & Nutbeam, 2006). 일하는 근로자의 웰니스는 개인의 건강증진과 삶의 질 향상을 가져올 뿐만 아니라 프리젠티즘과 결근률 감소를 통한 기업의 생산성 향상에 기여하고 있다(Baicker, Cutler, & Song, 2010). 근로자의 웰니스에 대한 사회적 관심 증대로 인해 우리나라 고용노동부에서는 50인 미만 소규모 사업장에 대한 비용지원사업을 통해 근로자의 웰니스와 건강증진을 도모하고 있다(Ministry of Employee and Labor, 2010). 그러나 1인 사업자가 대부분인 전통시장 상인들은 이런 제도적인 혜택을 받기 힘들 뿐만 아니라 지금까지 전통시장 상인들의 건강상태와 웰니스를 확인하기 위한 연구 또한 찾아보기 어려웠다. 무엇보다 전통시장 상인들의 웰니스를 향상시키기 위해서는 먼저 이들의 웰니스에 어떤 요인이 영향을 미치는지 규명할 필요가 있다. 현재까지 보고된 우리나라 전통시장 상인들을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면, 상인의 건강상태(Hwang et al., 2017), 건강행위(Kim et al., 2011)에 관한 단편적인 연구가 있었을 뿐 전통시장 상인들의 삶의 질이나 웰니스에 관한 연구는 찾아보기 힘들었다.

지각된 운동 유익성은 운동 수행으로 인해 얻게 되는 즐거움과 같은 긍정적 정서와 체력 향상 및 심혈관질환 예방과 같은 다양한 이익을 의미하는데, 유익성을 크게 지각할수록 건강증진행위 빈도가 높은 것으로 알려졌다(Pender, 1996). 반면에 지각된 운동 장애성은 운동에 참여하기 위해서 발생하는 시간 소모, 피로감 등과 같은 비용을 말하는데, 장애성을 크게 지각할수록 건강증진행위는 감소하는 것으로 나타났다(Pender, 1996). 건강증진행위에 대한 유익성 혹은 장애성에 대한 인식은 건강증진행위를 시작하거나 지속시키는 동기요인으로 작용하는 것으로 잘 알려졌다(Hwang & Chung, 2008; Lim & Noh, 2012; Pender 1996). 국내의 선행연구 중에서 지각된 운동 유익성 및 장애성과 건강증진행위와의 관계를 살펴본 연구는 다수 있었으나(Hwang & Chung, 2008; Lim & Noh, 2012;

Seo & Ha, 2019), 지각된 운동 유익성 및 장애성이 웰니스에 미치는 영향에 대한 연구는 찾아보기 힘들었다. 특히 우리나라 전통시장 상인들은 활동의 제약이 있는 점포에서 대부분의 시간을 보내기 때문에 이들의 지각된 운동장애성은 높을 것으로 생각된다. 또한 자신이 가지고 있는 기술이나 역량에 대한 지각을 의미하는 유능감을 강화시키면 생활만족도가 높아지며 또한 자신의 건강행위를 더 잘 영위할 수 있도록 해주는 것을 볼 때(Han & Kim, 2017). 전통시장 상인의 체계적인 건강관리와 웰니스 증진을 위해서 이들의 지각된 운동 유익성 및 장애성 그리고 유능감을 살펴보는 연구가 필요하다.

중년기는 노화가 시작되는 시기로서 각종 질병으로 인한 여러 가지 건강문제와 노화과정에서의 우울이 발생하는 시기이다. 중노년기의 우울은 삶의 다양한 측면에서 부정적인 영향을 미치며, 우울이 낮을수록 웰니스는 유의하게 높아지는 것으로 나타났다(Jo & Kim, 2012). 특히 중노년이 겪는 우울에 대한 관심은 더욱 필요한데, 이들이 겪는 우울은 일상생활 수행능력을 저하시키고, 자신이 무가치하다고 생각하게 되어 고립된 생활을 하게 한다(Lee, 2013). 중노년이 대부분을 이루고 있고 주로 혼자서 근로를 하는 전통시장 상인들은 특히 우울에 있어 취약하다고 볼 수 있으므로 이들의 우울이 웰니스에 영향을 미치는 정도를 살펴보는 연구가 필요하다. 따라서 본 연구에서는 전통시장 상인들의 지각된 운동 유익성/장애성, 유능감, 우울, 웰니스의 관계를 파악하고, 이들 변인들이 웰니스에 미치는 영향을 규명함으로써 전통시장 상인들의 웰니스를 증진시킬 수 있는 중재 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 전통시장 상인들을 대상으로 지각된 운동 유익성/장애성, 유능감, 우울이 웰니스에 미치는 영향을 규명하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. 연구대상

본 연구는 경상남도 J시에 위치한 일 전통시장에 근무하는 상인을 근접 모집단으로 하였다. 대상자 선정 조건은 첫째, 일 전통시장에 점포상인으로 등록되어 있는 자, 둘째, 19세 이상의 성인, 셋째, 본 연구목적에 이해하고 참여에 동의한 자로 하

였다.

연구대상자 수는 G*Power 3.1 프로그램을 활용하여 산출하였다. 회귀분석에 필요한 유의수준 .05, 중간 효과크기 .15, 검정력 .80, 예측변수 7개로 계산하였을 경우 최소 103명이 요구되었으며 탈락을 10%를 고려하여 본 연구에서는 총 113부의 설문지를 배부하였고, 불충분한 답변을 한 설문지를 제외한 108부를 분석하였다.

3. 연구도구

1) 지각된 운동 유익성/ 장애성

본 연구에서의 지각된 운동 유익성/장애성은 Sechrist, Walker와 Pender (1987)가 개발한 지각된 유익성/장애성 도구(Exercise Benefits/Barriers Scale, EBBS) 43문항을 Seo와 Ha (2019)가 국문으로 번역하여 사용한 도구를 허락을 받아 사용하였다. 문항별 점수는 '매우 그렇다'의 4점에서 '전혀 그렇지 않다'의 1점의 Likert 4점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 지각된 운동 유익성과 지각된 운동 장애성이 높음을 의미한다. Seo와 Ha (2019)의 연구에서 지각된 운동 유익성의 Cronbach's α 값은 .94, 장애성의 Cronbach's α 값은 .80이었고, 본 연구에서 지각된 운동 유익성의 Cronbach's α 값은 .98, 장애성의 Cronbach's α 값은 .86이었다.

2) 유능감

본 연구에서는 Williams 등(1996, 1998)이 개발한 유능감 척도(Perceived Competence Scale)를 Lim과 Ha (2019)가 국문으로 번역하여 사용한 도구를 허락을 받아 사용하였다. 이 도구는 총 4문항으로 구성되었으며 '전혀 해당되지 않는다' 1점, '매우 해당된다' 7점의 7점 Likert 척도로서 점수가 높을수록 유능감 정도가 높음을 의미한다. Lim과 Ha (2019)의 연구에서 유능감의 Cronbach's α 값은 .94였으며, 본 연구에서 Cronbach's α 값은 .90이었다.

3) 우울

본 연구에서의 우울은 Radloff (1977)가 지난 1주일 동안의 우울 증상 빈도를 측정하기 위하여 개발한 척도를 Chon, Choi와 Yang (2001)이 타당화한 통합적 한국판 우울검사(CES-D) 도구를 사용하였다. 총 20문항을 4점 척도 0점(1일 이하)에서 3점(5~7일)으로 평정하도록 되어있으며, 총 점수 범위는 0~60점이다. Chon 등(2001)의 연구에서 Cronbach's α 값은 .91이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α 값은 .90이었다.

4) 웰니스

본 연구에서는 Choi, Son, Kim과 Ha (2016)가 개발한 직장인 웰니스 측정도구를 허락을 받아 사용하였다. 이 도구는 총 18문항이 신체적 영역 4문항, 정서적·영적 영역 5문항, 사회적 영역 3문항, 인지적 영역 3문항, 직업적 영역 3문항으로 구성된 5점 Likert 척도이며, '매우 그렇다'의 5점에서 '전혀 그렇지 않다'의 1점으로 점수가 높을수록 웰니스가 높음을 의미한다. Choi 등(2016)의 연구에서 Cronbach's α 는 .91이었고, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .91이었다.

4. 자료수집 및 자료분석

본 연구에서 대상자를 보호하기 위하여 자료수집 시 연구자가 직접 연구대상자에게 연구의 목적과 방법을 설명하고, 원하는 경우 언제든지 철회가 가능하며 그로 인한 불이익이 없음과 설문지 작성에는 15분에서 20분정도의 시간이 소요될 수 있음을 설명하여 연구자의 자발적인 참여를 보장하였다. 연구참여에 동의한 대상자 설문자료는 연구목적으로만 사용되며 연구참여자의 익명성과 비밀이 보장된다는 내용으로 대상자에게 연구참여 동의서 서명을 받았다. 설문조사가 끝난 후 설문조사에 대한 감사의 의미로 소정의 상품을 제공하였다.

수집된 자료는 SPSS/WIN IBM 23.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 대상자의 일반적 및 직업적 특성은 서술통계 실시 후 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 둘째, 각 변인들의 수준은 평균과 표준편차로 산출하였고, 자료의 정규성 판단을 위해 관측변수들의 왜도(skewness), 첨도(kurtosis) 및 다변량 정규성을 검정하였다. 셋째, 대상자의 일반적 특성에 따른 웰니스 차이는 t-test와 ANOVA를 사용하여 검증하였다. 넷째, 각 변수들간의 상관관계를 파악하기 위해 Pearson's correlation coefficient를 실시하였다. 다섯째, 웰니스에 유의한 영향을 미치는 변수들의 영향력을 확인하기 위해 다중 회귀분석을 사용하여 독립변수를 동시에 투입하는 입력(enter)방식을 실시하였다.

연구결과

1. 연구대상자의 일반적 및 직업적 특성

대상자의 성별은 여자가 79.6%이고, 남자가 20.4%를 차지하였다. 대상자의 평균 연령은 60.19세로 그 중 61~70세 미만이 38.9%로 가장 많은 수를 차지하였고, 그 다음이 51~60세 미

만으로 29.6%를 나타냈다. 대상자들의 영업 업종은 도소매업이 48.1%로 가장 많은 수를 차지하였고, 그 다음으로 재봉업이 25.0%, 음식서비스업이 19.4%순으로 나타났다. 대상자들의 전체 영업경력은 평균 25.89년으로 그 중 25년 이상인 경우가 55.6%를 차지하였다. 또한 현재 영업경력은 평균 23.50년으로 나타났다. 대상자들의 주당 평균 근무일수는 6.68일로 나타났다. 대상자들의 주당 평균 근무시간은 64.95시간으로, 60시간 이상이라고 응답한 경우가 72.2%로 가장 많았고, 그 다음으로 주당 52-60시간이 15.7%를 차지하였다. 교육정도는 중졸인 경우가 40.7%로 가장 많은 수를 나타내었고, 그 다음이 고졸 28.7%, 초졸 이하 20.4%를 차지하였다. 대상자들의 근로환경 만족도는 만족

51.9%, 보통 35.2%를 차지하였다. 사회경제적인 상태를 묻는 질문에서 보통 66.7%로 가장 높은 비율을 나타냈고, 좋은 편 16.7%, 좋지 않은 편 16.7%를 차지하였다. 대상자들의 주관적 건강상태는 건강한 편 50.0%, 보통 36.1%, 건강하지 않은 편 13.9%의 순으로 나타났다(Table 1).

2. 대상자의 웰니스, 지각된 운동 유익성/장애성, 유능감, 우울의 정도

대상자들의 웰니스의 평균점수는 3.64점으로 나타났으며 (범위 1~5점), 하위변수별 점수분포를 보면, 정서적 웰니스가

Table 1. General and Job-related Characteristics in Traditional Market Traders (N=108)

Characteristics	Categories	n (%)	M±SD
Gender	Male	22 (20.4)	
	Female	86 (79.6)	
Age (year)	< 50	13 (12.0)	60.19±12.34
	51~60	32 (29.6)	
	61~70	42 (38.9)	
	≥ 71	20 (18.5)	
Types of work	Food service	21 (19.4)	
	Sewing	27 (25.0)	
	Wholesale and retail	52 (48.1)	
	Others	8 (7.4)	
Total sales experience (year)	< 25	48 (44.4)	25.89±13.58
	≥ 25	60 (55.6)	
Current sales experience (year)	< 25	55 (50.9)	23.50±14.70
	≥ 25	53 (49.1)	
Working days (days/week)			6.68±0.54
Working hours (hours/week)	< 40	6 (5.6)	64.95±15.18
	40~52	7 (6.5)	
	52~60	17 (15.7)	
	≥ 60	78 (72.2)	
Educational level	Elementary school	22 (20.4)	
	Middle school	44 (40.7)	
	High school	31 (28.7)	
	College	11 (10.2)	
Satisfaction of working environment	Satisfied	55 (51.9)	
	Neutral	38 (35.2)	
	Dissatisfied	14 (12.9)	
Socio economic status	Good	18 (16.7)	
	Moderate	72 (66.7)	
	Bad	18 (16.7)	
Subjective health status	Healthy	54 (50.0)	
	Moderate	39 (36.1)	
	Unhealthy	15 (13.9)	

3.96점으로 가장 높은 점수를 차지하였으며, 그 다음이 사회적 웰니스로 3.94점, 직업적 웰니스는 3.81점으로 나타났으며. 인지적 웰니스는 3.47점으로 나타났고, 신체적 웰니스는 3.00으로 가장 낮은 점수를 차지하였다. 대상자들의 지각된 운동 유익성은 평균 2.82점으로 나타났으며(범위 1~4), 지각된 운동 장애성은 평균 1.84점으로 나타났다. 대상자들의 유능감은 평균 4.68점으로 나타났으며(평균 1~7), 우울은 총 9.60점으로 나타

났다(범위 0~60점)(Table 2).

Table 2. Mean scores of Wellness, Perceived Exercise Benefits/Barriers, Competence, and Depression (N=108)

Variables	Range	M±SD
Wellness	1~5	3.64±0.64
Physical wellness	1~5	3.00±0.88
Emotional wellness	1~5	3.96±0.73
Social wellness	1~5	3.94±0.84
Intellectual wellness	1~5	3.47±0.86
Occupational wellness	1~5	3.81±0.85
Perceived exercise benefit	1~4	2.82±0.66
Perceived exercise barrier	1~4	1.84±0.42
Competence	1~7	4.68±1.56
Depression	0~60	9.60±7.56

3. 일반적 특성에 따른 웰니스의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 웰니스의 차이는 모두 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다(Table 3).

4. 지각된 운동 유익성/장애성, 유능감, 우울, 웰니스의 상관관계

웰니스는 지각된 운동 유익성($r=.55, p<.001$), 유능감($r=.57, p<.001$)과 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 지각된 운동 장애성($r=-.43, p<.001$), 우울($r=-.44, p<.001$)은 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 지각된 운동 유익성은 유능감($r=.58, p<.001$)과 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 지각된 운동 장애성($r=-.29, p=.002$)과 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 지각된 운동 장애성은 유능감($r=-.56, p<.001$)과 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 유능감은 우울($r=-.21, p=.029$)과 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다(Table 4).

Table 3. Differences of Wellness by General and Job-related Characteristics

(N=108)

Characteristics	Categories	M±SD	t or F (p)
Types of work	Food service	3.81±0.75	0.75 (.524)
	Sewing	3.53±0.55	
	Wholesale and retail	3.62±0.65	
	Others	3.63±0.58	
Gender	Male	3.69±0.49	0.57 (.573)
	Female	3.62±0.67	
Age (year)	< 50	3.76±0.45	1.11 (.347)
	51~60	3.67±0.61	
	61~70	3.66±0.70	
	≥ 71	3.40±0.62	
Total sales experience (year)	< 25	3.57±0.70	-1.03 (.306)
	≥ 25	3.69±0.59	
Current sales experience (year)	< 25	3.58±0.68	-1.01 (.315)
	≥ 25	3.70±0.59	
Working hours (hours/week)	< 40	3.69±0.90	0.11 (.954)
	40~52	3.73±0.79	
	52~60	3.58±0.49	
	≥ 60	3.64±0.64	
Educational level	Elementary school	3.42±0.58	1.68 (.176)
	Middle school	3.61±0.71	
	High school	3.81±0.60	
	College	3.67±0.50	

Table 4. Correlations among Perceived Exercise Benefit/Barrier, Competence, Depression and Wellness (N=108)

Variables	Perceived exercise benefits	Perceived exercise barriers	Competence	Depression	Wellness
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Perceived exercise benefits	1				
Perceived exercise barriers	-.29 (.002)	1			
Competence	.58 (< .001)	-.56 (< .001)	1		
Depression	-.20 (.042)	.16 (.098)	-.21 (.029)	1	
Wellness	.55 (< .001)	-.43 (< .001)	.57 (< .001)	-.44 (< .001)	1

Table 5. Influencing Factors on Wellness of Traditional Market Traders (N=108)

Variables	B	SE	β	t	p
(Constant)	3.35	0.42		8.02	< .001
Perceived exercise benefits	0.31	0.08	.32	3.89	< .001
Perceived exercise barriers	-0.17	0.12	-.11	-1.35	.179
Competence	0.11	0.04	.26	2.67	.009
Depression	-0.29	0.14	-.17	-2.10	.039
Adjusted R ² =.530, F=20.92, p<.001					

5. 대상자의 웰니스에 영향을 미치는 요인

대상자의 웰니스에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 다중 회귀분석을 활용하였다. 다중 회귀분석에서 독립변수를 투입하는 방법으로 변수들 간에 유의한 차이를 보였던 지각된 운동 유익성/장애성, 유능감, 우울을 독립변수로 하여 입력방식에 의한 다중 회귀분석을 실시하였다. 잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 자기 상관성이 없는 것으로 확인되었다. 공차한계는 0.1값보다 컸으며, 분산팽창인자(VIF)는 10 이상을 넘지 않아 다중공선성은 없는 것으로 나타났다. 다중 회귀분석 결과 전통시장 상인들의 웰니스에 영향을 미치는 변수는 지각된 운동 유익성($\beta = .32, p < .001$), 유능감($\beta = .26, p = .009$), 우울($\beta = -.17, p = .039$)로 나타났다. 이들 변수의 웰니스에 대한 설명력은 53%였고, 이들 변수는 전통시장 상인들의 웰니스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($F = 20.92, p < .001$)(Table 5).

논 의

본 연구에 참여한 전통시장 상인들의 평균 연령은 60.19세이고, 이들의 평균 근무일수는 일주일에 6.68일, 주당 평균 근무시간은 평균 64.95시간(일 평균 9.3시간)으로 장시간 근로를 수행하는 것으로 나타났다. 이는 소상공인시장진흥공단에서 실시한 전통시장 실태조사(2017)에서 일 평균 영업시간이

10.4시간이라고 한 것에 비추어 볼 때, 우리나라의 전통시장 상인들의 상당수가 장시간 근로환경에 있다는 것을 알 수 있다 (Small Business Corporation Policy Laboratory, 2017). 근로기준법에 따르면 우리나라 근로자의 법정기준 근로시간은 1주 40시간으로 규정하고 있으며, 연장근로는 당사자간의 합의에 의해 1주 12시간을 초과할 수 없다고 규정하고 있다. 그러나 전통시장에서 점포 혹은 노점에서 1인 사업장을 운영하는 독립적으로 운영하는 전통시장 상인들은 근로기준법의 규제를 받지 않기 때문에 이들의 장시간 근로를 감독할 수 있는 법적 장치가 없는 실정이다. 대부분의 전통시장 상인들이 자기 건강 관리가 시급한 중·노년에 속하는 연령대임에도 불구하고 휴일도 없이 하루 중 일상생활시간을 제외한 거의 대부분의 시간을 일터에서 보내고 있다는 현실을 볼 때 이들은 건강 불평등을 겪고 있는 취약계층이라 할 수 있다. 장시간 근로는 신체적 건강 뿐만 아니라 정신적 건강에 악영향을 미치는 것으로 잘 알려져 있는데, 특히 긴 노동시간은 우울과 불안과 같은 정신적·정서적 건강에 나쁜 영향을 미치는 것으로 알려졌다(Kim et al., 2012; KOSHA OSHRI Research Agenda., 2011). 이러한 전통시장 상인들의 열악한 근로조건을 고려할 때 이들의 웰니스 증진을 위해서는 자신의 일터인 전통시장에서 웰니스 증진 행위를 실천할 수 있는 환경조성이 절실하게 필요하다.

본 연구에서 전통시장 상인들의 웰니스는 평균 3.64점이었으며, 정서적 웰니스 3.96점, 사회적 웰니스 3.94점, 직업적 웰

니스 3.81점, 인지적 웰니스 3.47점, 신체적 웰니스 3.00점의 순서로 나타났다. 사무직과 생산직 근로자를 대상으로 한 선행연구에서 웰니스 평균 점수는 사무직 근로자 3.21점과 생산직 근로자 3.35점으로 나타나(Jung & Ha, 2019) 본 연구대상자인 전통시장 상인들의 웰니스 점수와 유사한 것으로 나타났다. 본 연구에서 정서적·사회적·직업적 웰니스는 3.5점 이상의 상대적으로 높은 점수를 나타낸 반면에 신체적 웰니스는 웰니스의 하위영역 중 가장 낮은 점수를 나타냈다. 본 연구대상자들은 전통시장에서 개인 점포를 운영하는 60대 상인들로서 신체활동이나 움직임이 극히 제한적인 작은 점포에서 1일 평균 10시간 이상 근무하고 있어 이들의 신체적 웰니스가 낮은 것은 당연한 결과로 생각된다. 이들이 처한 열악한 물리적 근로환경과 60대 노년기 대상자들이라는 점을 고려할 때, 이들에게 자신의 일터에서 활용할 수 있는 맞춤형 신체활동증진 프로그램 혹은 웰니스 프로그램 개발 및 제공이 절실하다.

본 연구에서 전통시장 상인들의 지각된 운동 유익성과 유능감은 웰니스와 양의 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 지각된 운동 유익성 혹은 유능감과 웰니스의 상관관계를 직접적으로 본 선행연구는 찾아보기 힘들었지만 지각된 운동 유익성을 강화하면 건강증진행위를 유지할 수 있는 요인으로 작용한다는 선행연구(Pender, Murdaugh, & Parsons, 2015)와 유능감은 생활만족도에 영향을 미친다는 선행연구(Han & Kim, 2017)를 볼 때, 본 연구결과를 일부 지지함을 알 수 있었다. 또한 지각된 장애성과 우울감은 웰니스에 음의 상관관계를 가지는 것으로 나타났다. 지각된 운동 장애성과 우울감과 웰니스의 상관관계를 직접적으로 본 선행연구는 찾아보기 힘들었지만 지각된 운동 장애성은 건강증진행위에 부정적인 영향을 미친다는 선행연구(Seo & Ha, 2019)와 우울감이 커질수록 삶의 질이 나빠진다고 보고한 선행연구를 볼 때(Choi, 2012), 본 연구결과를 뒷받침함을 알 수 있었다. 본 연구결과를 통해 운동을 통해 얻을 수 있는 신체적 건강증진 및 정신적 이익을 많이 지각하는 한편 운동 장애성을 적게 지각하는 상인일수록 웰니스 수준이 높다는 점을 고려할 때 전통시장 상인을 대상으로 한 웰니스 프로그램 기획시 운동 유익성과 유능감을 높이고 운동 장애성을 낮추는 전략을 고려할 필요가 있다.

본 연구에서 전통시장 상인들의 웰니스에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과, 지각된 운동 유익성이 대상자들에게 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 지각된 운동 유익성이 웰니스에 미치는 영향을 본 선행연구는 찾아보기 힘들었지만, 노인을 대상으로 한 Hwang과 Chung (2008)의 연구에서 지각된 운동 유익성이 건강증진행위로 연결되는 운동수행에 영향을 미

친다는 선행연구의 결과를 볼 때 지속적인 운동행위 등과 같은 건강행위는 웰니스를 증진시키므로(Ha & Yang, 2019) 본 연구결과를 부분적으로 뒷받침한다고 볼 수 있다. 전통시장 상인들의 지각된 운동 유익성은 2.82점으로 낮은 편인데 동일한 연령대인 중년후기 성인을 대상으로 한 연구에서 지각된 운동 유익성의 평균 점수는 3.07점으로 나타났고(Lim & Noh, 2012), 대학생을 대상으로 한 선행연구에서 지각된 운동 유익성의 평균 점수는 3.05점으로 나타나(Seo & Ha, 2019) 본 연구에서의 지각된 운동 유익성의 평균점수와 유사한 것을 알 수 있다. 지각된 운동 유익성이란 건강행위를 실천하면 나타날 것이라고 기대하는 이익으로 건강증진행위를 유지하는 요인으로 작용한다(Pender, Murdaugh, & Parsons, 2015). 인간은 좋은 결과를 얻었던 경험을 증가시킬 수 있는 활동에 시간과 자원을 투자하는 경향이 있다. 전통시장 상인들의 건강에 관한 지각된 운동 유익성을 강화하기 위해서는 건강행위를 함으로써 나타날 수 있는 건강증진에 관한 유익한 측면의 정보제공이 필요할 것이다. 전통시장 상인들의 특징적인 근로상황이나 인지적인 측면을 고려한 맞춤형 건강 관련 지식을 제공한다면 이들의 웰니스를 더욱 증진시킬 수 있을 것이다.

다음으로 상인들의 웰니스에 유의한 영향을 미치는 요인은 유능감으로 나타났다. 유능감이 웰니스에 미치는 영향을 살펴본 선행연구는 드물었지만, Han과 Kim (2017)의 유능감이 생활만족도에 미치는 영향에 대한 선행연구에서 유능감이 강화된 사람은 본인의 생활에 만족감을 느끼고 또 이로 인해 자신의 건강행위를 더 잘 영위할 수 있도록 만들어 주는 뒷받침이 되고 하였다. 유능감은 자신의 기술이나 역량에 대한 지각 혹은 신념을 뜻하는데, 이는 사회 환경과 상호작용 속에서 자신의 능력이나 기술을 사용할 기회들을 충분히 경험할 때 충족된다(Deci & Ryan, 2000). 하루의 대부분을 자신의 점포에서 보내는 전통시장 상인들은 신체활동, 좋은 영양과 식습관, 금연과 절주 등의 건강증진행위에 대한 지식과 기술을 경험할 수 있는 기회가 부족할 수밖에 없는데, 이 대상자들에게는 전통시장 내에서 활용할 수 있는 맞춤형 웰니스 프로그램을 적용하여 건강증진행위를 실천할 수 있는 충분한 기회를 제공한다면 전통시장 상인들의 유능감이 증진되어 웰니스를 향상시킬 수 있을 것으로 생각된다.

마지막으로 웰니스에 영향을 미치는 요인으로 우울인 것으로 나타났다. 이는 우울이 삶의 질을 설명하는 중요한 변인이라고 한 선행연구(Choi, 2012; Park, Kim, & Chung, 2004)와 일치하였다. 대상자의 우울 정도는 9.60점으로 나타났는데, 중년기 성인을 대상으로 본 연구와 동일한 도구를 사용한 선행연구

를 살펴보면, Park (2011)의 연구에서 우울 정도는 10.69점으로 본 연구에서의 우울 평균점수와 유사함을 알 수 있다. 그러나 중년기 성인을 대상으로 한 Choi (2012)의 연구에서 우울 정도는 13.16점으로 나타나 본 연구대상자보다 다소 높은 수치를 보였으나 CES-D의 우울 가능성 기준점인 16점보다 낮아 정상 범주에 속하는 것을 알 수 있었다. 연령별 우울에서 중년기보다 노년기로 접어들수록 우울이 유의미하게 높아진다는 선행연구결과가 있으므로(Chung & Gu, 2011) 중노년기 성인들이 대다수를 이루는 전통시장 상인들은 앞으로 우울이 증가되기 쉬운 계층이라고 생각할 수 있으므로 이들의 우울에 관한 지속적인 관리가 필요하다. 또한 우울은 남성보다는 여성에게, 1인가족, 교육수준이 낮을수록, 50세 이상이 될수록 더 흔하게 발생하는 것으로 나타난 선행연구를 볼 때(Park & Lee, 2011) 여성과 1인 사업자가 많은 비중을 차지하는 전통시장 상인들은 우울에 있어 매우 취약한 계층임을 알 수 있다. 따라서 본 연구 결과를 미루어 볼 때 우울이 높을수록 웰니스로의 이행에 나쁜 영향을 미치므로 이들의 웰니스를 증가시키기 위해서는 중노년기 전통시장 상인들의 우울을 감소시키기 위한 프로그램이 필요할 것이라 생각된다. 국내 노인을 대상으로 우울 중재 프로그램에 대한 체계적 고찰을 한 Kim과 Kim (2015)의 논문에서 노인의 우울을 감소시키기 위해서 음악중재 혹은 회상 프로그램 등으로 이루어진 예술치료가 효과적이라고 하였으므로 향후 이에 대한 고려가 필요할 것이라 생각된다.

본 연구가 건강취약계층인 전통시장 상인들의 웰니스에 영향을 미치는 요인을 확인한 첫 번째 연구라는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 이러한 의의에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 연구 제한점을 가진다. 첫째, 본 연구에 참여한 대상자들은 중소도시의 전통시장에서 근무하는 의류업과 도소매업에 종사하는 점포 상인을 대상으로 편의표집되었기 때문에, 우리나라 전통시장 상인 전체를 대표한다고 보기에는 제한점이 있다. 따라서 대도시 혹은 중소도시에 위치한 전통시장에서 수산업, 도소매업, 의류업, 가구업 등 다양한 직종을 포함한 상인을 대상으로 한 후속 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 전통시장 상인들의 지각된 운동 유익성/장애성, 유능감, 우울과 웰니스의 관계를 살펴본 서술적 조사연구이므로 상인들의 웰니스에 영향을 미치는 요인을 규명하는 인과적 관계를 설명하기 어려운 제한점을 가지고 있다. 후속 연구를 통해 지각된 운동 유익성/장애성, 유능감, 우울과 웰니스의 관계에 대한 구조모형 구축을 통해 전통시장 상인들의 웰니스에 영향을 미치는 요인에 대한 인과관계를 규명하는 것이 필요하다.

결론 및 제언

본 연구는 전통시장 상인들을 대상으로 이들의 지각된 운동 유익성/장애성, 유능감, 우울, 웰니스 정도를 파악하고, 전통시장 상인들의 웰니스에 영향을 미치는 요인을 규명하고자 시도되었다. 연구결과 전통시장 상인들의 웰니스에 영향을 미치는 요인은 지각된 운동 유익성, 유능감, 그리고 우울로 나타났다. 따라서 이들의 웰니스를 증진시키기 위해서는 지각된 운동 유익성과 유능감을 강화하고 우울을 감소시킬 수 있는 중재 프로그램을 마련하여 이들의 웰니스를 증진시킬 필요가 있다.

본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구는 일 지역의 전통시장 상인들을 대상으로 편의추출 하였으므로 이를 전통시장 상인 전체로 일반화하는데 한계가 있다. 그러므로 여러 지역에서 전통시장의 상인을 대표할 수 있는 다양한 직종과 연령대를 대상으로 한 후속연구가 필요하다. 둘째, 전통시장 상인들의 웰니스에 영향을 미치는 요인으로 지각된 운동 유익성, 유능감, 우울로 나타났으므로, 이들의 우울을 감소시키고, 운동 유익성과 유능감을 강화할 수 있는 중재 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증한 후속 연구가 필요하다.

감사의 글

본 논문의 자료수집에 도움을 주신 진주시 보건소 건강증진과 과장님, 진주시 중앙시장 상인회 회장님께 감사드립니다.

REFERENCES

- Baicker, K., Cutler, D., & Song, Z. (2010). Workplace wellness program can generate savings. *Health Affairs*, 29(2), 1-8.
<https://doi.org/10.1377/hlthaff.2009.0626>
- Choi, M. J., Son, C. S., Kim, J. S., & Ha, Y. M. (2016). Development of a wellness index for workers. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 46(1), 69-78.
<https://doi.org/10.4040/jkan.2016.46.1.69>
- Choi, W. H. (2012). The relationship of depression, fatigue and quality of life in middle-aged adults. *The Korean Journal of Health Service Management*, 6(2), 91-99.
- Chon, K. K., Choi, S. C., & Yang, B. C. (2001). Integrated adaptation of CES-D in Korea. *Korean Journal of Health Psychology*, 6(1), 59-76.
- Chung, S. D., & Gu, M. J. (2011). Factors influencing depression a comparison among babyboomers, the pre-elderly, and the elderly. *Journal of Welfare for the Aged*, 52, 305-324.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior.

- Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Ha, Y. M., & Yang, S. K. (2019). The influence of worker's exercise self-efficacy, self-determination, exercise behavior on wellness: focusing large-scale workplace workers. *Journal of Digital Convergence*, 17(2), 207-216.
https://doi.org/10.14400/JDC.2019.17.2.207
- Han, J. M., & Kim, W. K. (2017). Effect of exercise flow of swimming participants on life satisfaction: mediation effect of perceived competence. *The Korea Journal of Sport*, 15(2), 355-371.
- Hwang, E. H., & Chung, Y. S. (2008). Effects of the exercise self-efficacy and exercise benefits/barriers on doing regular exercise of the elderly. *Journal of Korean Academy Nurses*, 38(3), 428-436.
- Hwang, S. H., Kwon, O. H., & Jeon, M. S. (2017). Health conditions and health behaviors of merchants at traditional markets. *Korean Academy Industrial Cooperation Society*, 18(10), 237-245.
https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.10.237
- Jo, H. C., & Kim, S. K. (2012). Influence of golf participation to self-efficacy, depression and wellness among middle-aged women. *Journal of Health Promotion*, 6, 97-106.
- Jung, M. R., & Ha, Y. (2019). Effectiveness of a workplace walking program using a fitness tracker including individual counseling and tailored text messaging. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 30(3), 257-270.
https://doi.org/10.12799/jkachn.2019.30.3.257
- Kim, H. G., Nam, H. K., & Yi, Y. J. (2011). A study on health behaviors by a risk level of metabolic syndrome among petty merchants in traditional markets. *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, 20(3), 328-336.
https://doi.org/10.5807/kjohn.2011.20.3.328
- Kim, J. A., Park, J. H., & Hwang, W. J. (2016). Heavy metal distribution in street dust from traditional markets and the human health implications. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 820.
https://doi.org/10.3390/ijerph13080820
- Kim, K. M., & Kim, H. Y. (2015). The systemic contemplation of sadness mediation program applied to internal senior citizens. *Journal of Digital Convergence*, 13(1), 391-400.
https://doi.org/10.14400/JDC.2015.13.12.391
- Kim, K. U., Park, S. G., Kim, H. C., Lim, J. H., Lee, S. J., Jeon, S. H. et al. (2012). Association between long working hours and suicidal ideation. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 24(4), 339-346.
- KOSHA OSHRI Research Agenda. (2011). *A study on the effects of working hours on worker's health and accident*. Ulsan: Korea Occupational Safety and Health Agency.
- Lee, Y. J. (2013). *Determinants of the elderly depression*, Unpublished master's thesis, The Catholic University of Korea, Seoul.
- Lim, E. J., & Noh, J. H. (2012). The factors related to health promoting behaviors of the late middle aged. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 13(10), 4694-4702.
https://doi.org/10.5762/KAIS.2012.13.10.4694
- Lim, J. H., & Ha, Y. M. (2019). Effectiveness of a workplace smoking cessation program based on self-determination theory using individual counseling and tailored text messaging: a pilot study. *Asian Nursing Research*, 13(1), 53-60.
https://doi.org/10.1016/j.anr.2019.01.004
- Ministry of Employment and Labor. (2010). *Study on rational introduction and operation model of employee assistance program (EAP)*. Sejong: Ministry of Employment and Labor.
- Park, C. K., & Lee, J. R. (2011). Analysis of factors affecting the change of depression of Korean adult male and female. *Korean Association of Health and Medical Sociology*, 29, 99-127.
- Park, E. O. (2011). A study on social support and depression by gender among adults. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 17(2), 169-177.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice (3rd ed.)*. Stanford, CT: Appleton & Lange.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2015). *Health promotion in nursing practice (7th ed.)*. Pearson: Prentice Hall.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric valuation of the exercise benefits/barriers scale. *Research in Nursing & Health*, 10, 357-365.
- Seo, Y., & Ha, Y. (2019). Gender differences in predictors of physical activity among Korean college students based on the Health Promotion Model. *Asian/Pacific Island Nursing Journal*, 4(1), 1-10. https://doi.org/10.31372/20190401.1000
- Small Business Corporation Policy Laboratory. (2017). *Actual condition of the traditional market and store*. Daejeon: Small Business Corporation.
- Smith, B. J., Tang, K. C., & Nutbeam, D. (2006). WHO health promotion glossary: new terms. *Health Promotion International*, 21(4), 340-345. https://doi.org/10.1093/heapro/dal033
- Williams, G. C., Freedman, Z. R., & Deci, E. L. (1998). Supporting autonomy to motivate glucose control in patients with diabetes. *Diabetes Care*, 1, 1644-1651.
- Williams, G. C., Grow, V. M., Freedman, Z. R., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 115-126.