

중년여성의 건강증진활동에 대한 개념분석

김 정 수†
부경대학교(교수)

Concept Analysis of Health Promotion Activities in the Middle-aged Women

Jeong-Soo KIM†
Pukyong National University(professor)

Abstract

The purpose of this study was to define and clarify the concept of 'health promotion activities' in the middle-aged women. A hybrid model was applied for development of the concept of health promotion activities of middle-aged women. The model included a field study were practiced in B city, Korea. Participants in this study were 11 middle-aged women who were engaged in variety of activities included in Yoga, swimming, religion gatherings and hobby class. The concept of health promotion activities in the middle-aged women were found to be a complex phenomenon having mean in to dimensions: Self Actualization and Health Responsibility dimensions. Four attributes and eight indicators were defined. Health promotion activities in the middled-aged women were defined as the state of satisfaction and preference (self actualization) and have a sense of stability and social contribution (health responsibility). Therefore, we would approached the middle-aged women with considering of the concept of health promotion activities for better helping their health promotion.

Key words : Concept analysis, Health promotion activities, Middle-aged, Women

I. 서론

보건간호 및 의료 등 다양한 분야의 발전으로 평균수명은 지속적으로 증가되고 있으며, 통계청에 의한 국내 노인인구의 비율은 2030년 24.2%, 50-64세의 중년층은 25%로 추정되었다(KOSIS, 2019). 이러한 중·노년층의 지속적 증가는 건강한 노년을 준비하는 중년기의 건강관리에 대한 중요성을 반영하고 있다(Lee et al., 2014).

특히 중년여성에서는 신체적 건강상태의 변화가 갱년기와 더불어 급격하게 나타나는 시기이며, 사회적으로도 청년세대와 노년세대의 중간계층으로 자녀 및 부모 돌봄 및 세대간의 차이로

사회심리적 갈등에 직면하는 경우가 많다(Cho et al., 2013). 더욱이 다변하는 현대사회의 중년여성은 신체적, 심리사회적, 및 사회경제적 측면에서도 이전보다 많은 스트레스를 경험하기에, 신체·심리적 변화에 잘 적응하기 위해서는 자신에게 적합한 건강증진행위로 대처해야 할 필요성이 있을 것이다(Choi and Suh, 2015).

건강증진의 개념은 국가보건계획에서 국민의 건강수준을 향상시키기 위한 전략적 개념으로 사용되고 있으며, 건강수준의 향상과 질병조절을 위한 '과정(process)'적 의미로 역동성과 행위를 포함하고 있다(Kim, 2012). 이는 Pender의 건강증

† Corresponding author: 051-629-5784, downey@pknu.ac.kr

진 모델을 적용하여 건강증진행위를 방해하는 요소의 차단으로 대상자의 자아실현을 향상시키는 방법이 될 수 있었다(Heydari and Khorashadizadeh, 2014).

건강증진활동은 대상자 중심으로 적용가능한 개념이기 때문에 주로 건강수준이 취약한 계층에서 적용되어 건강수준을 높이는데 사용되어 왔다(Kim, 2012). 이에 중년여성의 건강증진활동에 대한 선행연구에서는 효과적인 건강수준과 관련된 활동에 대한 탐구로 운동중심의 효과를 측정하는 연구들이 대부분이었다(Shin and Yun, 2018; Suh, 2019). 하지만 건강증진활동은 이를 지탱하는 환경, 행동, 지식의 다양성에 의해 촉진되기 때문에(Heydari and Khorashadizadeh, 2014), 특정한 부문의 활동이 모든 건강증진 활동을 대변할 수 없을 것이다. 이에, 중년여성의 건강증진활동은 어떠한 속성으로 구성되었는지에 대한 명확한 개념적 정의를 이해할 필요가 있을 것이다.

본 연구에서는 지역사회에 거주하는 중년여성을 대상으로 건강증진활동의 개념적 의미를 탐색하고자 하였다. 따라서 건강증진활동에 대한 개념적 정의 및 개념의 속성에 근거한 중년여성의 포괄적 건강증진활동을 위한 중재방안의 기초를 마련하기 위해 건강증진활동의 개념적 속성을 파악하는 것이 중요할 것이다. 이를 위하여 개념 개발의 연구방법 중 혼종모형을 적용한 개념 개발은 추상성이 높고 현장적용에 모호한 개념을 이론적 분석과 현장작업 단계의 실증적 분석을 이중적으로 적용하는 개념분석 방법으로, 이론적 토대에서 대상자의 상황을 실무에 적용 가능한 개념으로 개발할 수 있는 실용적인 방법이다. 이에 혼종모형을 적용하여 개념을 분석하는 것은 중년여성의 광범위한 주관적 특성을 반영할 수 있는 타당성 있는 연구방법으로 고려될 수 있었다.

이에 본 연구에서는 혼종모형(Hybrid model)을 이용하여(Schwartz-Barcott and Kim, 2000) 중년여성을 대상으로 면담을 통해 건강증진활동의 실제

적 개념을 확인하고자 하였다.

II. 연구 방법

본 연구는 혼종모형을 이용한 중년여성의 건강증진활동에 관한 개념분석 연구로, 혼종모형(Schwartz-Barcott and Kim, 2000)의 분석방법에 따라 이론적 단계, 현장작업 단계, 최종분석 단계의 3단계로 분석하였으며, 각 단계는 순환적인 과정으로 분석하였다.

1. 이론적 단계

이론적 단계에서는 ‘건강증진활동’에 대한 개념적 정의와 속성을 이해하고자 본질적 의미를 찾기 위하여 사전적 의미와 학술문헌을 중심으로 탐색하였다. ‘중년여성’과 ‘건강증진활동’을 검색어로 하여 주제와 관련된 국내문헌을 학술문헌검색 서비스 ‘E-article’의 정보를 검색하여 최근 10년 이내의 문헌 총 7편의 학술논문 중 중년남성, 모자보건사업과 관련된 2편은 제외하고, 연구주제와 관련된 5편을 분석하였으며, 국외문헌 검색을 위해 ‘CINAHL’에서 ‘middle-aged women’과 ‘health promotion activities’를 주요어로 최근 5년간 연구 논문을 검색하여 국외의 중년여성의 건강증진활동과 관련된 7편의 문헌 중 임상환경의 만성질환자관련 연구 2편을 제외하고 5편의 문헌을 분석하였다(<Table 1> 참조).

2. 현장작업 단계

본 연구의 참여자는 지역사회에 거주하며, 건강증진을 위해 다양한 활동을 하고 있는 중년 여성 11명을 인터뷰하여 현장단계의 자료를 수집하였다. 참여자는 40세~58세의 중년여성으로, 종교는 개신교와 가톨릭 교회활동에 참여하고 있으며, 1년 이상의 건강증진활동으로 취미활동(음악, 미술, 영어회화), 신체활동(여행, 수영, 요가), 종교활동 등에 정기적으로 참여하고 있었다. 참여

자의 직업은 사무직, 강사, 학원장, 계약직 근로자, 공무원으로 가사와 직업을 병행하고 있었다. 본 연구의 자료수집을 위해 본 연구자는 참여자에게 연구 목적과 면담내용을 미리 알리고 동의를 받아 참여자의 자발적인 의지로 참여하도록 하였다.

본 연구자는 연구절차에 따라 이론적 단계에서 고찰한 내용을 토대로 면담질문을 작성하여 직접 면담을 실시하였다. 연구 참여자들은 중년의 직장여성이었으며, 주말을 이용하여 건강증진활동에 참여하고 있었다.

구체적인 면담 질문은 ‘건강증진을 위해 어떤 활동에 참여하십니까?’, ‘건강증진 활동에 대해 어떻게 생각하십니까?’, ‘건강증진활동으로 얻은 유익/불이익이 있다면 말씀해 주십시오’ 등이었으며, ‘건강증진활동의 동기와 목표’에 대해서도 이야기 할 수 있도록 개방적인 질문을 하였다.

1회 면담 시간은 30분~50분 정도이었으며, 면담내용은 필사하여 현장단계에서의 참여자의 경험에 대한 내용분석은 Strauss와 Corbin의 근거이론적 방법으로 분석하였다. 현장단계와 이론단계의 분석과정에서는 개념을 선정하고, 개념의 속성과 지표를 비교분석하면서 주제를 도출하여 영역으로 기술하였다. 또한 분석 결과를 본 연구자 이외의 질적연구의 경험이 있는 교수 1인의 의견을 수렴하여 검증과정을 거쳤다. 이에 본 연구는 이론에서 도출된 개념과 참여자의 경험에서 도출된 개념을 접목하여 분석되었기에 내용의 타당성이 확보된 것으로 사료된다.

3. 최종분석 단계

본 연구의 최종분석 단계에서는 이론적 단계에서 도출된 개념의 속성과 현장단계에서의 분석자료를 종합적으로 반영하여 분석한 중년여성의 건강증진활동의 정의, 속성 및 지표를 도출하였다.

<Table 1> List of Literature Review

No.	Title	year	Author
<i>Domestic</i>			
1	Influences of social support and health promotion behavior on aging anxiety among middle aged women	2019	Seo and Noh
2	The effect of functional training on the body composition and physical fitness of middle aged post-menopausal women	2019	Seo
3	Effect of combined exercise on body composition, health fitness and blood stress factors in postmenopausal middle aged women	2018	Shin and Yun
4	Converged influencing factors of health promotion behaviors, menopausal symptoms and wisdom in the middle-aged women on health conservation	2016	Lee et al.
5	A phenomenological study on middle-aged women's experience in Korean style painting art therapy	2013	Cho et al.
<i>Abroad</i>			
6	Work, worksites, and wellbeing among North American Indian women: a qualitative study	2019	Christianse n et al.
7	The evaluation of a fourth-generation multi-theory model based intervention to initiate and sustain physical activity	2019	Hayes et al.
8	African-American women's long-term maintenance of physical activity following a randomized controlled trial	2019	Wilbur et al.
9	Nursing diagnoses of the domain health promotion in menopausal women with osteoporosis	2016	Bezerra et al.
10	Pender's health promotion model in medical research	2014	Heydari and Khorashad izadeh

III. 연구 결과

1. 이론적 단계

가. 건강증진활동의 사전적 의미

‘건강증진’의 사전적 의미는 정신적으로나 육체적으로 아무 탈이 없고 점점 더 튼튼한 상태로 나아감이며, ‘활동’의 사전적 의미는 일정한 성과를 거두기 위해 일을 활발히 하는 것으로 정의한다(National Institute of the Korean Language, 2020). 또한 건강증진은 사람들이 건강을 관리하고 더 건강하게 지낼 가능성을 모색하는 방법이

다(Wikipedia, 2020). 따라서 건강증진활동의 사전적 정의에서 나타난 바에 의해 통상적으로 사용되는 일반적인 의미는 건강을 향상시키기 위한 적극적인 건강관리 방법의 실천을 의미한다고 볼 수 있을 것이다.

나. 타학문에서의 건강증진활동

건강증진활동은 다양한 분야에서 적용되고 있으며, 최근 논문을 살펴보면, 체육학에서 건강증진의 효과를 측정하는 연구로 폐경 중년여성의 체력훈련의 효과를 측정하는 연구(Shin and Yun, 2018; Suh, 2019), 영양학에서는 영양 생활습관과 관련된 건강상태에 대한 연구(Chu et al., 2013; Lee and Lee, 2013)가 건강증진활동에 포함되어 발표되고 있었다.

교육학에서는 중년여성의 자신을 위한 소비활동이 건강증진과 관련된 문헌으로 고찰되었으며(Song et al., 2013), 심리학에서는 중년여성의 미술체험 치료가 사회심리적 측면의 건강증진으로 기술되었다(Cho et al., 2013).

보건학과 예방의학분야에서는 건강증진 프로그램을 개발하여 적용하고 있었다(Heydari and Khorashadizadeh, 2014; Park et al., 2020).

이와 같이 다양한 영역에서 건강증진활동에 대한 연구는 지속적으로 이루어지고 있으며, 여기서 나타난 중년여성의 건강증진활동은 적극성, 심리적 만족, 신체적 건강의 개념을 내포하고 있는 것으로 파악할 수 있었다.

다. 간호학에서의 건강증진활동

최근 문헌을 중심으로 간호학에서 건강증진을 위한 활동을 검색해 보면, 중년여성에서는 생활양식과 관련요소(Lee et al., 2010; Lee et al., 2014)에서 건강위험요소를 줄이는 프로그램을 적용하는 다학제적 연구가 건강증진 활동 연구로 진행되고 있었다(Nho and Hwang, 2019). 간호학에서는 중년여성의 신체적 위험요인을 비만으로 도출하여 이에 대한 신체적 건강증진을 중재연구로 진행되고 있었으며, 정신적 건강증진으로는

우울이 주된 변수로 확인되고 있었다(Lee et al., 2014; Nho and Hwang, 2019).

본래 건강증진의 개념은 세계보건기구에서 정의한 것으로 건강지지 환경을 형성하기 위한 공동체를 발전시키는 통합된 전략으로 이해되고 있다(WHO, 1986). 따라서 건강증진 개념이 구체화된 것이 건강증진활동으로 볼 수 있으며, 중년여성의 건강증진활동은 다양성을 포함하여 연령 특유의 환경적 맥락을 함께 고려해야 함을 알 수 있어서 중재적 전략에서도 다양성을 반영해야 할 것으로 파악되었다.

라. 간호학에서의 건강증진활동 관련 개념

간호학에서 건강증진활동과 유사한 개념으로 여가활동과 양생을 들 수 있다. 중년여성의 다양한 여가활동은 사회적 존재감으로 건강 지탱하기(Kim and Park, 2019)와 자아존중 표출하기(Kim, 2016)의 건강유지 방법이였다. 또한 건강증진행위와 유사한 동양적 건강법인 양생과 관련한 문헌에서 중년여성의 양생의 영향요인은 건강지각, 자기효능감, 가족지지이었다(Lee and Kim, 2014).

건강증진활동은 기호에 따른 여가활동보다 범위가 넓게 적용되며, 건강증진의 실천적 의미로 적용된다(Heydari and Khorashadizadeh, 2014). 또한 양생은 동양의 건강법으로 내면의 균형으로 전체적 건강을 나타내는 측면이 있고(Lee and Kim, 2014), 건강증진활동은 가시적인 활동인 동시에 내면을 포함한 전체적인 건강에 영향을 주는 것으로 이해할 수 있었다.

마. 이론적 단계에서의 중년여성의 건강증진활동의 선행요인, 차원, 속성, 지표, 감정적 의미 이상의 문헌고찰로 도출한 간호학에서의 중년여성의 건강증진활동을 종합적으로 파악하면, 건강증진활동은 환경적 맥락을 포함한 다양한 건강관리 활동을 포함한다. 일반적으로 알려져 있는 신체활동, 영양관리뿐만 아니라 정서적인 영역과 일상생활에서의 다양한 활동으로 건강증진에 도움을 줄 수 있는 전략이 광범위

하다는 것을 알 수 있다.

따라서 건강증진활동은 최적의 건강상태를 달성할 수 있는 일상생활에서의 모든 상호작용이라고 할 수 있다. 따라서 건강증진활동은 건강한 사회성을 갖추기 위한 노력이라고 볼 수 있으며, 이는 개인적 차원과 사회적 차원이 융합되어 있는 상태로 파악된다. 이에 따라 건강증진활동의 차원을 구분한다면 자아실현 차원과 건강책임감 차원으로 나눌 수 있었다. 이에 자아실현 차원의 속성은 스트레스 관리, 건강책임감 차원의 속성은 셀프리더십으로 나타났다. 또한 스트레스 관리의 지표는 분노조절이었으며, 셀프리더십의 지표는 운동과 영양의 활동영역이었다.

또한 이론적 단계에서 문헌에서 도출한 중년여성의 선행요인은 자아존중감, 사회적 지지로 도출되었다. 이에 중년여성의 건강증진활동의 잠정적 정의는 ‘자아존중감과 사회적 지지를 근간으로 스트레스 관리와 셀프리더십을 동시에 발휘하여 자아실현과 건강책임감을 나타내는 건강증진의 전략적 활동’을 의미한다고 파악되었다(<Table 2> 참조).

<Table 2> Dimension, Attributes, Indicators and Preceding Factors of Health promotion activities in Literature Review

Dimension	Attributes	Indicators	Preceding factors
Self Actualization	Stress management	control of anger	self-esteem
Health Responsibility	Self leadership	exercise and nutrition	social support

2. 현장작업 단계

현장작업 단계에서 나타난 중년여성의 건강증진활동은 건강증진을 위한 상호작용에서의 활동을 의미하기 때문에 자아실현형과 건강책임형으로 구분할 수 있었다.

이에 현장작업 단계에서 도출된 자아실현형은

만족감과 선호도가 속성으로 나타났으며, 건강책임형은 안정감과 사회기여를 속성으로 건강증진활동을 실천하고 있었다(<Table 3> 참조).

<Table 3> Dimension, Attributes, and Indicators of Health promotion activities in Field Work

Dimension	Attributes	Indicators
Self Actualization	- satisfaction - preference	willingness of the participation variety of activities
Health Responsibility	- have a sense of stability - social contribution	frequency of interaction to doing well everything

가. 만족감

만족감은 다양한 건강증진활동을 실천하면서 내면적으로 느끼는 긍정적인 감정이다. 이는 활동을 통해 이전에 못했던 것을 실현함으로써 보상받는 과정으로 자아실현을 할 때의 감정이었다.

“종교생활을 하든 운동을 하든 영어회화를 하든 하루를 2시간 일찍 시작하면 자존감이라고 할까, 내가 나를 사랑하고 있구나 이런 생각이 들어요... (참여자 2)”

나. 선호도

건강증진활동은 선호도에 따라 일상생활과 취미생활에서 다양하게 선택할 수 있다. 아무리 건강에 좋은 활동이라고 해도 기꺼이 하게 되는 일을 찾기까지는 방향할 수 있다. 따라서 선호도는 건강증진활동 선택의 중심역할을 하고 있었다.

“사는 건 어쨌든 즐거워야해요.... 모임에 가서 즐겁지 않으면 다시는 안가죠... 나이가 들면서 바라는 것은 내가 하는 일이 지겹지 않고 열정이 사라지지 않았으면 하는 바람이에요.(참여자 3)”

다. 안정감

안정감은 건강증진활동이후에 느끼는 심리적인 성숙된 감정이다. 건강증진활동을 하면서 참여자

들은 내면적 성숙을 경험하는데, 특히 종교활동 등을 통해 다양한 상호작용을 경험한 참여자들은 이전보다 불안이나 두려움이 감소하여 안정감을 찾을 수 있었다.

“저는 불안함을 종교활동을 통해 크게 도움이 되었어요. 대부분이 건강하지 못한 방법으로 사람들은 내면의 불안함을 외면하는 데 ... 세상적인 방법으로 모른척하려고 하는 거죠. 그러나 저는 활동에 참여해서 많이 편안해졌어요.(참여자 11)”

라. 사회기여

사회기여는 건강증진활동에서 건강의 목적이 사회적인 책무를 감당하는 건강책임감으로 이룰 수 있는 속성을 의미한다.

“목표는 나중에 NGO 같은데서 봉사활동하는거, 영어공부를 하는 게 그 이유고, 그것을 준비하기위해 영어공부를 놓지 않는 게 중요한 것 같아요.(참여자 8)”

3. 최종분석 단계

최종분석 단계에서는 문헌자료 분석과 현장조사 결과를 종합하여 분석하여 중년여성의 건강증진활동의 속성과 지표를 규명하였다. 이론적 단계에서는 2가지 차원 2가지 속성 즉, 스트레스관리와 셀프리더십이 도출되었고, 현장작업 단계에서는 4가지 속성 즉, 만족감, 선호도, 안정감, 사회기여가 도출되었다.

<Table 4> Dimension, Attributes, and Indicators of Health promotion activities in Final Stage

Dimension	Attributes	Indicators
Self Actualization	- satisfaction	-willingness of the participation -control of stress
	- preference	-self leadership -variety of activities
Health Responsibility	- have a sense of stability	-level of interaction -sense of belonging
	- social contribution	-positivity -cooperation

이론적 단계의 도출된 속성과 현장단계의 속성을 비교분석하여 의미가 부합하는 것을 통합하고 보완하여 분석한 결과, 스트레스 관리는 만족감의 지표로 통합하였고, 셀프리더십은 다양한 건강증진활동을 선택하는 역량이기 때문에 선호도의 지표로 통합하였다. 이에 최종적으로 만족감, 선호도, 안정감, 사회기여의 4가지 속성과 각각 그에 따른 8가지 지표를 구성하여 최종분석되었다(<Table 4>).

가. 중년여성의 건강증진활동의 차원, 속성 및 지표

혼종모형을 적용한 개념분석으로 이론적 단계와 현장단계를 분석하여 중년여성의 건강증진활동의 속성을 도출하였다. 중년여성의 건강증진활동은 자아존중감과 사회적 지지를 기반으로 건강을 향상시키려는 다양한 활동을 경험함으로써 실제적 효과를 나타낸 활동들을 의미하였다. 이미 알려져 있는 건강증진활동(영양, 운동, 금연, 절주) 뿐만 아니라 일상적 활동, 여가활동 및 종교활동을 포함하기 때문에 동적인 활동뿐만 아니라 정적인 활동도 포함하여 포괄적인 건강증진활동을 분석하였다.

건강증진활동의 차원은 자아실현 차원과 건강책임감 차원으로 자기 자신에게 집중하면서도 사회적 상호작용을 통해 건강증진활동을 확장시키고 있었다. 자아실현 차원의 속성은 만족감과 선호도이었고, 건강책임감 차원의 속성은 안정감과 사회기여였다. 즉, 중년여성의 건강증진활동은 자신의 선호도와 만족감에 따른 활동을 주도적으로 실천하며 내면의 안정감과 외부적 사회기여를 지향하는 활동이라고 할 수 있었다.

이론적 단계와 현장단계를 통합하여 각 속성에 대한 구체적 지표를 구체화하였다. 자아실현 차원의 속성인 만족감과 선호도에 대한 지표는 다음과 같다. 만족도의 지표는 기꺼이 참여함과 스트레스 관리함이며, 선호도의 지표는 셀프리더십과 활동의 다양성이다. 건강책임감 차원의 속성

은 안정감과 사회기여이며 이에 대한 지표는 다음과 같다. 안정감의 지표는 상호작용의 수준과 소속감이며, 사회기여의 지표는 적극성과 협동심으로 도출되었다.

나. 중년여성의 건강증진활동의 정의

이론적 단계와 현장작업 단계에서 추출된 속성에 근거하여 중년여성의 건강증진활동을 정의하면 자아실현 차원에서 만족감과 선호도를 가지고 건강책임감 차원에서 안정감과 사회기여를 포괄하는 중년여성의 전 영역의 다양한 활동이라고 할 수 있다.

IV. 논의 및 결론

중년기는 노년기로 이행하는 중요한 단계이기 때문에 중년기의 건강은 생의주기에서 간과할 수 없는 중요성이 있을 것이다. 특히 중년여성은 호르몬의 변화와 함께 신체 및 심리적으로 불안정한 시기가 될 수 있기 때문에 본인 스스로가 자신의 건강에 대한 책임감을 가지고 적극적으로 건강증진활동에 참여하고 있다. 중년여성의 건강에 대한 선행연구에서는 증재연구에서는 증상에 대한 효과측정이나 기술적 연구로 이루어져 있으며(Wilbur et. al, 2017), 중년여성의 전문성을 바탕으로 자아실현을 이루기 위한 활동들도 소개되고 있다(Kim and Kim, 2012). 이에 본 연구에 참여한 중년여성은 상병질환은 없으나 피로감을 느끼는 지역사회의 중년여성으로 취미활동(음악, 미술, 영어회화), 신체활동(여행, 수영, 요가), 종교활동 등 매우 다양한 활동에서 건강증진을 목표로 참여하고 있었다. 건강증진활동이 건강한 사람과 불건강한 사람을 모두 포괄하는 개념이기에(Kim, 2012), 이에 대한 속성은 건강증진활동의 프로그램을 개발하는데 포함되어야 할 것이다.

건강증진활동과 관련된 문헌에서는 관계보다 일에 집중하는 사람들의 유형이 교육수준은 높으나 우울증이 높은 것으로 나타나(Napholz and

Mo, 2010), 관계형성이 정신적 건강증진을 촉진시키는 요인임을 알 수 있었다. 또한 스트레스가 심혈관계질환과 유의한 상관관계가 있었다(Kivimaki and Kawachi, 2015). 또한 건강증진활동에서 젊은 여성보다 중년여성이 사회적 관계에 기반한 여가활동에 선호도와 만족감을 보였다(Lee and Zhang, 2010). 또한 중년여성의 소비성향이 인간관계나 문화생활을 위한 여행, 강좌수강, 회식에서 높았다(Song et al., 2013). 이는 건강증진활동의 동기요인이 선호도를 증가시키고 스트레스 해소와 관련되어 본 연구결과의 속성과 유사하였다. 또한 꾸준히 할 수 있는 지지요인은 활동효과에 따른 만족도가 심리적 건강증진에 작용한 것으로 볼 수 있으며, 개인의 자아실현과도 관련성이 있었다. 또한 여가활동을 통한 사회봉사 및 자기계발이 가족관계에서 안정감과 감사함을 느끼는 긍정적인 변화도 보고되었다(Kim and Kim, 2012). 이는 본 연구의 건강증진활동의 속성인 안정감과 사회기여도 같은 맥락으로 소속감과 상호작용의 수준이 높아질수록 건강책임감이 증가되는 것으로 이해될 수 있었다.

선행문헌과 더불어 본 연구에서 분석한 중년여성의 건강증진활동은 개인이 선택하는 활동이었다. 동시에 내면의 만족감, 선호도, 안정감, 사회기여의 속성이 포함된 전인적인 활동으로 중년여성의 건강과 삶의 질을 향상시킬 수 있었다.

본 연구는 중년여성의 건강증진활동에 대해 문헌고찰과 지역사회 중년여성의 일상생활에서의 건강증진 활동영역의 경험을 인터뷰를 통해 이론과 실체가 조합된 포괄적 속성, 지표, 정의를 밝혀 그 의미를 형성한 것이 의의를 둘 수 있었다. 이상의 연구로 후속연구에서는 중년여성의 건강증진활동의 속성을 측정할 수 있는 도구개발과 건강증진활동프로그램 개발을 하여 증재프로그램으로 활용할 것을 기대한다.

References

- Cho GY, Park SO and Cheong KJ(2013). A phenomenological study on middle-aged women's experience in Korean style painting art therapy. *JAP*, 9(3), 205~234.
- Choi HJ and Suh SR(2015). Effects of a health promotion program on healthy aging preparation for late middle aged women. *KJAN*, 27(5), 594~603.
<http://dx.doi.org/10.7475/kjan.2015.27.5.59>.
- Chu JE, Lee JM, Cho HI and Park YJ(2013). Relationships between obesity, blood and urinary compositions and dietary habits and depressed mood in Koreans at the age of 40, a life transition period. *JNH*, 46(3), 261~275.
<http://dx.doi.org/10.4163/jnh.2013.46.3.261>.
- Heydari A and Khorashadizadeh F(2014). Pender's health promotion model in medical research. *JPMA*, 64(9), 1067~1074.
- Kim JS(2012). Concept analysis of health equilibrium in the community-dwelling elderly with chronic diseases. *JKPHN*, 26(3), 428~439.
<http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2012.26.3.428>.
- Kim JS(2016). Experiences in self-leading leisure activities of middle-aged office workers. *JEMSE*, 28(5), 1348~1357.
<http://dx.doi.org/10.13000/JEMSE2013.28.5.1348>
- Kim JS and Park E(2019). Experiences on psychosocial health support of middle-aged women. *JEMSE*, 31(5), 1432~1439.
<http://dx.doi.org/10.13000/JEMSE2019.10.31.5.1432>
- Kim SH and Kim HE(2012). Middle-aged female volunteers' evaluations on their volunteering and implications for the adult life-long education. *JEMSE*, 24(6), 1027~1041.
- Kivimaki M and Kawachi I(2015). Work stress as a risk factor for cardiovascular disease. *Curr Cardiol Rep*, 17(74), 1~9.
<http://dx.doi.org/10.1007/s1186-015-0630-8>.
- KOSIS(2019). Korean Demographic Estimate.
<http://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId> on July 17.
- Lee B and Zhang A(2010). Women's leisure and leisure satisfaction in contemporary urban China. *World Leisure Journal*, 3(1), 211~221.
- Lee HJ and Lee KH(2013). Evaluation of diet quality according to self-rated health status of Korean middle-aged women. *JKFN*, 42(9), 1395~1404.
<http://dx.doi.org/10.3746/jkfn.2013.42.9.1395>.
- Lee YM, Kim GM and Jung YH(2014). Factors affecting a health promoting lifestyle in middle-aged women. *JKCA*, 14(10), 570~582.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.10.570>
- Lee EH, So AY, and Lee KS(2010). Comparison of Health locus of control, depression, wellbeing, and health promoting lifestyle profile in middle aged Korean and Korean-American Women. *KJWHN*, 16(2), 157~165.
<http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2010.16.2.157>.
- Mediawiki(2020). Wikimedia Dictionary. <http://www.mediawiki.org/> on July 10.
- Napholz L and Mo Wenbin(2010). Attribution of importance to life roles and their implications for mental health among Filipino American working women. *HCWI*, 31(1), 179~196.
<http://dx.doi.org/10.1080/07399330903342215>.
- National Institute of Korean Language(2020). Standard Korean Language Dictionary.
<http://opendic.Korean.go.kr> on July 18.
- Park BJ, Shin CS, Shin WS, Chung CY, Lee SH, et al.(2020). Effects of forest therapy on health promotion among middle-aged women: focusing on physiological indicators. *IJERPH*, 17(12), 1~14.
<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17124348>.
- Schwartz-Barcott D and Kim HS(2000). An expansion and elaboration of the hybrid model of concept development. In Rodgers, BL and Knafl KA(Eds), *Concept Development in Nursing Foundations, Technique, and Applications*. 2nd ed. PA: Saunders. (p. 129~159).
- Shin JY and Yun SJ(2018). Effects of combined exercise on body composition, health fitness and blood stress factors in postmenopausal middle aged women. *KSW*, 13(3), 585~595.
<http://dx.doi.org/10.21097/ksw.2018.08.13.3.585>.
- Song I, Youn M and Yang D(2013). An exploratory study on the middle-aged housewives' consumption for themselves. *CPER*, 9(3), 39~60.
- Suh KS(2019). The effect of functional training on the body composition and physical fitness of middle-aged post-menopausal women. *KJS*, 17(2),

- 751~761.
- Wilbur J, Buchholz SW and Halloway S(2017). African-American women's long-term maintenance of physical activity following a randomized controlled trial. *AJHB*. 41(4), 484~496. <http://dx.doi.org/10.5993/AJHB.41.4.13>.
- Yi SJ and Kim AK(2014). Factors influencing Yangsaeng in middle aged women. *JKAFN*, 21(1), 39~47. <http://dx.doi.org/10.7739/jkafn.2014.21.1.39>.
-
- Received : 28 July, 2020
 - Revised : 27 August, 2020
 - Accepted : 03 September, 2020