

질적 주제분석 방법을 이용한 중년여성의 운동지속 경험

이미옥¹ · 하양숙²

초당대학교 간호학과 전임강사¹, 서울대학교 간호대학 · 간호과학연구소 교수²

Exercise Adherence in Middle Aged Women with the Qualitative Theme Analysis Method

Lee, Miok¹ · Hah, Yang Sook²

¹Full-time Instructor, Department of Nursing, Chodang University,

²Professor, College of Nursing · Research Institute of Nursing Science, Seoul National University

Purpose: The purpose of this study was to understand the process of exercise adherence in middle aged women.

Methods: The qualitative theme analysis method was used. The participants were 11 middle-aged women who had exercised over 6 months. Data were collected through in-depth interviews and recorded by and transcribed immediately. The data were coded with similar meaning and analysis themes with the constant comparative method.

Results: The core theme was Stepping Stones Across the Stream (SSAS). The Stone means the adherence factors in exercise. The stream means the interrupting factors in exercise adherence. The subcategories were 1) feeling of developmental crisis, 2) searching for exit (from the developmental crisis), 3) finding a surprising new world (full of fun), 4) confronting the situation of dropout, and 5) adherence to exercise by SSAS. **Conclusion:** The predisposition of fun in middle aged women for the adherence of exercise should be explored along with more adherent factors.

Key Words: Middle-aged, Women, Exercise, Adherence, Qualitative

서론

1. 연구의 필요성

중년여성은 청년과 노년의 중간시기에 있는 여성으로 젊음과 늙음 사이에 있으며 웹스터 사전에서는 중년기를 대체적으로 40세에서 60세로, 옥스퍼드 영어사전에서는 45세에서 60세로, 미국 인구조사(The US Census list)에서는 35세부터 포함하고 있어서 개인의 인생에서 가장 긴 시기라고 할 수 있다. 평균수명이 78세에 넘어서면서(Korea Statistical Information Service, 2009) 노인기의 삶은 장수 이상의 삶의 질이 어떠한가 중요하게 되었는데, 노년에 다가가수록 활동량이 감소하므로 주도적인 운동 참여가 필요한데 중년기의 비활동성 근육소실은 점점 근육을 약화시켜

서 불구상태를 초래하기 때문에 특히 중년여성에서 운동을 통해 근력을 유지하는 것이 중요하다(Guralnik, 1998). 또한 성공적인 노화를 중년기의 활동을 이어가는 것이라고 볼 때(Havighurst, 1961) 노년기에 선행하는 중년기에서 운동을 통한 건강관리는 필수적이라고 볼 수 있다.

중년기에 여성은 폐경과 더불어 신체적 노화가 시작될 뿐만 아니라 다양한 사회심리적인 변화를 겪게 된다. 주변 인과의 사별과 감소된 모성역할, 자녀의 독립 후 빈 둥지에서 상실감을 겪기도 한다. 또한 중년여성은 가족구성원을 돌보는 중추적 역할을 담당하고 있어서 시집과의 갈등에서 중압감과 스트레스를 경험하고(Kim, Yoo, & Lee, 2002), 사춘기 자녀와의 마찰을 겪으면서도 동시에 여가에는 자신을 되돌아보며 자신에 대한 새로운 정체성을 형성해야 하는 발달과제를 마주하고 있다.

주요어: 중년여성, 운동, 지속, 질적 연구

Corresponding author: Lee, Miok, Department of Nursing, Chodang University, 1644 Muan-ro, Muan-eup, Muan 534-701, Korea.
Tel: 82-61-450-1816, Fax: 82-61-450-1801, E-mail: okmilee@snu.ac.kr

투고일 2011년 6월 21일 / 심사완료일 2011년 9월 15일 / 게재확정일 2011년 9월 22일

중년기에는 대사율이 저하되면서 같은 칼로리의 섭취에도 체지방이 축적되며 여성호르몬 분비 저하로 골다공증과 심혈관계질환 위험에 노출된다. 노화가 시작되는 다양한 신체적 변화와 폐경 즈음의 사회심리적 변화에 직면하면서 중년여성은 인생의 전환기를 지나게 되므로 특별히 건강관리가 중요한데, 가장 권장할 수 있는 것이 운동이다(Choe, Hah, Kim, Yi, & Choi, 2008). 걷기와 같은 운동은 어디서나 쉽게 참여할 수 있으며, 검사나 다이어트, 약물과 달리 장비나 처방이 없어도 되며 부작용이 적고 이용비용이 상대적으로 저렴하기 때문이다. 또한 운동이 심신의 건강에 동시에 유익하여서 건강관리방법으로 추천할 수 있으며 그 결과로 국가의 건강과 사회적 비용을 줄여주기 때문이다.

중년여성에서 운동은 폐경 즈음의 신체 대사율 저하로 발생한 잉여 칼로리를 소비시켜서 체지방 축적을 줄여주고 근골격계와 심혈관계, 호흡기계 및 내분비계를 강화하고(Kim, 2002) 체력과 근력 향상, 유연성, 평형성을 길러준다(Lee, 2005). 면역기능을 증진해줄 뿐만 아니라(Han, 2002) 당뇨를 감소시키고(Jo, Hwang, & Oh, 2010), 정서기능면에서 우울감소와 삶의 질을 향상시키며(Oh, 2008), 자기효능감을 증진시켜서(Lee & Park, 2004; Oh, 2008) 심리적 안녕과 건강에 기여한다(Ingledeew, Markland, & Medley, 1998).

운동은 습관화하여 지속할 때에 건강에 효과가 있는데 지속기간은 연구자에 따라 차이가 있지만 보통 6개월로 정하고 있다(Brassington, Atienza, Perczek, DiLorenzo, & King, 2002; Yoo & Lee, 2005). 이는 운동 탈락시기가 대개 운동을 시작한 지 6개월이 된 시점이며, 횡이론적 모델에서 '건강증진을 위한 인간의 행동변화 5 단계'에서 최종 단계인 행동변화의 유지단계를 '인간행동변화가 6개월 이상 지속할 때'라고 설명하고 있기 때문이다. 습관화된 운동(habitual exercise)은 여러 문헌에서 신체적 건강 질과 정신적인 삶에서 중요한 역할을 함이 보고되었다(Ingledeew et al., 1998).

그러나 운동에 참여하지 않거나 운동을 전혀 하지 않는 중년여성이 약 70%이며, 운동에 참여하거나 지속하는 경우는 25~14%에 불과하였다(Choe et al., 2008; Lee, Park, & Kim, 2006; Lee, 2004; Lee & Park, 2004). 따라서 운동이 건강에 유익하다는 이론적 지식과 운동참여와 운동지속 행위 사이에는 어떤 연결되지 않는 틈새가 있음을 알 수 있어서 이를 설명하는 연구가 필요한데 아직까지 그 과정을 설명한 연구는 없었다.

중년기 건강관리는 중년기 삶뿐만 아니라 노년기 삶의 질에도 영향을 주므로 중년기의 건강관리방법으로서 운동 실천은 매우 중요한 건강관리방법이며 이를 실천하게 하는 것은 중요한 건강관리전략이 될 수 있다. 이제까지 연구를 통해서 운동의 건강에의 다양한 유익함이 밝혀졌지만 운동의 중요성을 아는 것과 운동에 참여하고 지속하는 것은 별개로 나타나고 있다. 따라서 운동참여와 지속사이에 어떤 연결고리가 있는지를 알아보기 위하여 운동을 지속해온 중년여성의 경험은 어떠한지를 심층적으로 탐색함으로써 삶과 실천, 운동지속사이의 틈새를 잇는 연결고리를 확인하고 그 과정을 설명하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 중년여성의 운동지속 경험을 이해하는 것이며 구체적인 목적은 중년여성의 운동지속경험을 질적 주제분석 방법으로 탐색함으로써 각 주제들의 흐름을 핵심 주제로 통합하여 진술하는 것이다. 이에 따른 연구 질문은 '운동을 지속하고 있는 중년여성의 경험은 어떠한가? 이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 중년여성의 운동지속에 대한 일련의 체계적 과정을 통하여 연구참여자인 중년여성의 생생한 운동지속 경험을 있는 그대로 사회적 맥락 내에서 파악하여 이론으로 발전시키고자 하는 질적 주제분석 연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 참여자는 중년여성으로 6개월 이상 운동을 지속한 경험이 있으며 연구의 목적을 이해하고 자신의 경험을 충분히 표현할 수 있는 자로서, 정보제공자로 연구에 참여하기를 동의하고, 연구목적에 맞추어 자신의 경험을 함께 이야기하기를 원하는 사람으로 선정하였다. 연구참여자의 D시와 S시에 거주하는 11명의 중년여성으로 처음 면담에 응한 대상자에서 다른 대상자를 소개 받았다. 총 면담회수는 11회이었고 평균 면담시간은 약 1시간이었다. 평균연령은 48세이었다. 대상자는 같은 종류의 운동을 주 3회 이상, 매회 40분 이상씩 규칙적으로 시행하였고 운동지속기

간은 6개월 이상이였다.

3. 윤리적 고려

연구참여자에 대한 윤리적 고려를 위하여 먼저 연구참여자에게 연구의 필요성과 목적, 연구의 과정에 대하여 설명하고 심층면담 시 녹음을 하게 됨을 미리 알려주고 구두로 동의의 구한 후 녹음을 하였다. 개인적인 정보와 경험에 대한 면담내용은 연구목적 이외에는 사용하지 않을 것과 익명성, 비밀유지, 연구참여 철회 가능성 등 윤리적 고려 사항을 사전에 제공하였다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집은 수영장과 헬스장, 탁구장, 골프장, 체육공원에서 운동하고 있는 여성에게 접근하여서 대상자를 선정하였고 그 대상자와 면담을 마친 후 다른 대상자를 소개받았다. 2007년 4월부터 2008년 7월까지 대상자가 편안하게 생각하는 대상자의 집, 조용한 카페에서 면담을 통해 자료수집이 이루어졌다.

연구자는 면담에 앞서 “이 연구는 중년여성의 운동지속 경험을 면담을 통해 알아보는 것이므로 정답이 따로 없습니다. 당신이 경험한 것이 그대로 중요한 자료입니다. 편안한 마음으로 말씀해주세요”라고 설명하였고 참여자가 면담진행과정동안 스스로 이야기할 수 있도록 하였고 시간제한은 두지 않았으며 면담시간은 평균 1시간이 소요되었다. 면담자의 면담내용은 녹음기와 MP3로 녹음하였고 면담동안 관찰된 내용이나 연구자 생각, 느낌은 그대로 메모하였다. 녹음이 끝나면 곧바로 참여자의 언어로 필사하였고 전체 내용을 반복해 읽으면서 면담내용을 분석하였다.

이론적 민감성을 증가시키기 위하여 면담에서 연구자가 궁금하거나 이해가 잘 되지 않은 부분은 이야기의 흐름을 방해하지 않는 범위에서 추가 질문을 함으로써 실제로 어떤 일이 진행되고 있는지를 확인하고자 하였고 초기 연구 질문이 자료와 부합하는지를 연속적으로 확인하여 더 넓고 풍부한 개념이 나오면 그대로 수용하였다. 연구 질문에 따른 면담질문으로는 “운동을 시작하게 된 계기나 동기, 그 과정에 대해 말씀해주세요”, “운동을 하면서 느낀 것은 무엇인가요?”, “운동전과 달라진 점이 있다면 그것은 어떠한 것이었나요?”, “운동을 하면서 어떠한 새로운 경험을 하였나요?” 또한 ‘만약에’의 질문을 통하여 반대 상황에서 자료

를 보다 풍부히 이끌어내고자 하였으며 구체적인 면담질문으로 “운동을 중단할 상황이 있었나요?, 있었다면 그때의 경험을 말씀해주세요. 그리고 어떻게 운동을 지속할 수 있었는지 말씀해주세요”로 자연스럽게 참여자의 이야기 진행에 맞추어 질문하였고 그 외에도 “운동을 시작하지 않았더라면 어떠했을 것 같습니까?”, “주변에서 운동을 시작하지 않는 사람을 보면 어떠한 생각이 듭니까?”와 같은 질문을 통해 연구참여자가 인식하지 못하고 있던 자신의 경험을 보다 심층적이고 다각적으로 자각하여 표현할 수 있도록 도왔다. 이러한 과정을 통해 연구주제와 관련된 개념간의 관계를 보다 광범위하게 나타나게 하였다.

5. 자료분석

자료분석은 근거이론에 따라 문제 중심적 접근을 시도하였으며 연구참여자들이 운동에 참여하고 지속하는 과정을 밝히고자 연구에 운동에 참여하게 된 동기부터 운동을 지속해가기까지의 경험을 탐색하여서 주제를 정하고 분석하는 질적 주제분석 방법을 이용하였다. 첫 단계에서 면담자료를 지속적으로 면밀히 비교하면서 공통적인 비슷한 경험이 포착되어 나타나는지 확인한 후 유사 개념끼리 묶어서 주제를 찾아내어 이름을 붙였다. 운동지속경험의 과정을 시간의 흐름과 더불어 의미있는 사건을 중심으로 재탐색하여서 중년여성의 운동지속형태를 가장 잘 설명하고 있는 핵심 주제를 선택하였는데 ‘새로운 세상을 향해 징검다리 건너기’로 나타났다. 자료수집단계에서의 시작한 메모를 이용하여 이론을 경험자의 경험을 잘 표현될 수 있도록 범주화된 주제에 이름을 붙이였다. 또한 운동지속경험과 관련된 개인의 경험과 가족과의 관계, 운동중단상황에 어떤 요인이 있는지 파악하였고 어떻게 대처해감으로써 운동을 중단하지 않고 지속해 가는지에 전략을 찾고자 하였다. 또한 핵심주제를 선택하기 까지 대상자가 설명한 경험을 시간적 순서대로 나열함으로써 대상자의 경험을 있는 그대로 투영될 수 있도록 하였다. 더불어 연구대상자의 운동지속 경험중 주요한 경험(예를 들면 운동이 중단될 수 있었던 상황이나 극복사례)이 무엇인지 깊이 탐색하여서 그 경험의 의미를 통해 결과적으로 운동지속에 어떻게 영향을 미쳤는지 파악하였다. 특히 운동지속의 경험을 독자가 쉽게 시각화할 수 있도록 주제를 나열하였다. 핵심주제는 중년여성의 운동지속경험의 연구결과를 가장 잘 설명하면서 각 주제의 흐름을 전체적으로 통합할 수 있는 것으로 선택하였다.

연구결과

본 연구는 중년여성을 대상으로 운동지속경험을 질적 주제분석 방법으로 탐색하여서 중심 주제들을 찾아서 경험의 순서대로 나열한 후 각 주제들의 결과를 통합하는 핵심주제를 이끌어내고자 하였다.

연구참여자로부터 얻은 면담자료는 질적 주제분석 연구방법을 적용하여 경험에서 유사개념들을 유추해 낸 후 각 주제를 정한 후 경험의 순서에 따라 나열함으로써 [정체성 혼돈기], [출구찾기], [새로운 세상 경험하기], [도전받기], [새로운 세상을 향해 징검다리 건너기]의 주제로 간략히 하였다. 이 개념들에서 핵심주제는 [새로운 세상을 향해 징검다리 건너기]로 나타났다.

1. 정체성 혼돈기

중년여성은 낮의 여가에 자신의 노화 시작됨과 신체통증, 사회 경제적인 무능감, 우울감, 외로움등을 느끼고 자신을 되돌아보는 경험을 하고 있었다. 이는 막내 자녀가 독립한 빈 등지에서 경험과 유사한 반 빈둥지(half-empty nest) 경험으로 볼 수 있는데 이는 함께 사는 자녀의 귀가 전까지의 한정된 여가에서의 빈 등지 경험을 의미한다. 반 빈둥지 증후를 가장 빠르게 경험한 참여자는 그 시기가 막내가 유치원에 들어간 직후였다고 했다. 이러한 현상은 30대 중반에 찾아온 것으로 대다수의 참여자가 자신을 중년이라고 인식하지 못할 때였다고 한다. 분주하고 시끄럽던 막내가 유치원에 간 후 갑자기 적막해진 공간에 혼자 남은 자신을 발견했으며 그 느낌을 견딜 수 없어서 남편 직장으로 찾아갔다고 하였다. 다른 참여자는 자녀들이 중식을 학교에서 먹고 잇달아 방과 후 학습이나 학원을 거쳐 늦게 귀가하고 가전제품 도움으로 가사 일이 적어서 낮의 여가가 더욱 길게 느껴졌지만 애매하게 한정된 시간과 어정쩡한 나이, 경험 부족 등의 이유로 경제활동에 참여하지 못하고 자신감도 없어 하였다. 후기중년기 참여자는, 이전 세대 같으면 이미 독립했어야 하는 성인 자녀와 같이 살면서 여전히 모성역할을 하면서 동시에 자신과 대등한 성인으로 자녀를 대하는 스트레스를 호소하였다. 여기에 부모세대를 부양하거나 병수발을 해야 하는 실제적인 돌봄 책임이 피할 수 없는 업보로 체험되어서 신체적인 노동과 정신적 스트레스에 놓이고 병원비등으로 더불어 경제적인 어려움까지 가중되어서 중년여성의 불면증이나 입원이라는 또 다른

문제로 이어졌다. 중년기에 여성은 인생 전환기를 맞아서 폐경의 다양한 증상에 적응해야 하고 모성역할을 대신할 역할을 찾아 새로이 사회적 관계를 형성해야 하는 등의 개인적 발달적 과제를 성취해야 하는 정체성 혼돈과 더불어 가족관계에서 비롯된 역할부담에서 힘들어하고 있었다.

1) 반 빈둥지(half empty nest)에서 존재감 경험

연구참여자들은 반 빈둥지(half-empty nest)에서 자신을 되돌아보며 [존재감 경험]을 하고 있었다. 갑자기 마주한 낮 동안의 여가에 당황하거나 쓸쓸함을 느껴서 친지를 방문하거나, 통증을 호소하러 병원을 전전하고 다른 참여자는 낮 시간의 대부분을 침대에 누워서 보냈다고 하였다. 이들이 공통적으로 느낀 것은 외로움과 사회경제적인 무능함, 우울함이었다. 이는 낮 여가를 활용하지 못함에서 비롯되었다. 취업하려해도 특별한 기술이 없고 시간도 어정쩡하며 가족중심으로 한정되었던 인간관계를 확장할 자신도 없어했다. 다른 참여자는 혼자 드라마도 보고 독서도 하였지만 역시 경제적 무능감과 쓸쓸함으로 인해 결국 우울해졌으며 종일 누워 지내며 이런저런 생각에 빠져 지냈다고 하였다. 자신의 외로움에 위안을 줄 것 같은 친정식구나 병원을 찾아 전전하였지만 그 결과는 만족스럽지 못하였다.

“자유시간이 더 많아지니까. 뭐 흥이 없고 축 쳐져 지내고 자극적인 일이 없어가지고 그런 걸 어떤 사람은 심심병이라고 하는데, (무슨 병이요?) 심심해서 죽겠는 병이요.”

“애들 다 크니까(고등학교 3학년인 딸과 대학교 2학년인 딸) 낮에 특별히 할 일이 없어. 집안일이랄 것도 없고. 달력을 한 장씩 뜯을 때마다 ‘내가 죽을 날로 한발씩 다가가는 구나’는 생각이 들었어.”

“자꾸 친절도 가고 언니 네도 가고 왜 그렇게 쓸쓸하고 외롭던지. 그게 해결책이 아니라는 걸 알면서도 자꾸 가고”

“(애가) 점점 예민해지는 때였잖아. 남편은 그냥 모른 채하고. 그것도 서운하고. 말만 하면 싸우게 되고. 그게 내 한계인가 생각이 다 들었고.”

2) 가족에 대한 돌봄 책임의 중압감 경험

참여자들은 사춘기나 청소년 이상의 자녀들이 있었지만 아직 돌봐주어야 하였고 부모세대에는 병간호를 하거나 집안 대소사를 관장해야 무거운 중압감을 가지고 있었다. 참여자들이 대개 폐경 전후의 증상을 겪고 있어서 개인으로

서도 힘들게 통증이나 우울감과 같은 심신 변화에 적응해야 하는데 그런 면이 가족들에게서 외면당하고 있었다. 공통적으로 남편의 따뜻한 말이나 위로가 필요하였다고 진술하였다. 와상 시어머니를 20년 동안 간호했던 한 참여자는 효부상을 받기도 한 큰 며느리였는데 오십 초반에 이미 허리 디스크와 우울증, 경제적 파탄의 어려움에 놓여 있었다. 또한 환자인 어머니를 방문하는 시댁식구들로 인해 집안일 늘 복잡하고 그 뒷바라지까지 해야 했으며 그런 노고를 당연한 것으로 받아드리는 시어머니와 시댁식구들로 인해 무력감과 삶에의 의욕이 없었다고 하였다. 무리한 일과로 인해 병원에 입원을 반복하곤 하였는데 그런 생활로는 자신이 건강을 회복할 수 없을 것 같아서 다른 방법을 찾으려고 맘을 먹게 되었다. 입원동안에 혼자 있을 시간이 생기면서 자기만의 시간이 필요함을 깨닫게 되었고 차츰 운동에 관심을 가지게 되었다고 하였다.

“허리 아파서 입원하고, (시어머니를) 씻기고 옮기고 그러느라 얻은 병이지. 나도 이제 오십인데 다들 나만 찾으니까. 시동생이나 쉬라고 가끔 주말에 모셔가도 내가 제일 편하다면서 금방 오셔. 실 새가 없어. 병나면 다 내 차지여. 다들 지네 엄마라고 뭇 일만 있으면 엄마, 엄마 소리만 요란하지 막상 일 닦으면 다 빠지고 당연히 내 몫으로 알아. 간호도 내가 하고 병원비도 내가 내고. 이제 와서 보니 내 애들이 무슨 죄냐고. 자꾸 커나가는데 시집 장가갈 비용이 어딴여. 빈털터리여. 이게 나여. 아무것도 없어. 저것들 생각하면 불쌍해서 잠이 안와. 결혼하면 집도 얻어줘야 하는데 그런 게 어딴여. 대학등록금도 그때마다 대출 받아 냈어. 우리 집도(3층 단독임) 걸만 멀쩡하지. 다 대출 받아서 헛거여. 남편 월급(억대연봉임)도 밀 빠진 독 된지 오래야. 요즘에는 잠도 안와. 난 아무것도 없다고. 퇴직금도 벌써 뺏겨 쓰고. 시어머니 아무나 모시는 게 아녀, 부모 모신다는 말 함부로 하는 게 아녀.”

“시댁 다녀와서 병났어. 그 스트레스 때문에 나, 입원까지 했어. 자세한 건 더 이상 말하기도 싫어.”

“연세가 93세이신데 골반골절 수술하셨어. 근데 감당이 안 돼. 자꾸 넘어지셔. 화장실 같은데서. 자손이 여럿이라야 서로 들여다보는데 나는 달랑 나 혼자니까.”

2. 출구 찾기

참여자들은 부적응적인 대처를 반복하였던 정체성 혼돈기에 가족이 중년여성에게 보여준 무관한 태도는 중년여성을 더욱 외롭게 하였으며 특히 아플 때는 서러움이 컸다고

했다. 하지만 기대하지 않게 되면서 생각이 자유로워지고 의지하는 마음을 버리게 되었고 스스로 출구를 찾아나가게 하는 계기가 되었다. 여기서 중년여성의 [고정역할의 틀 깨기]는 새롭고 의미 있는 변화인데 중년여성이 육아와 돌봄, 가사와 같은 기존의 역할에서 벗어나 새로운 자아를 찾아가는 첫 걸음이며 동시에 중년발달위기와 정체성 혼돈에서 탈출하는 시작점이 되었기 때문이다.

1) 혼자 해결해야 함을 깨달음

연구참여자들은 친정식구 방문하기와 병원 전전하기, 누워 지내기의 시행착오를 반복하던 중에 그런 것으로 해결이 되지 않으며 진정한 위로도 되지 않음을 깨달았다고 하였다. 어떤 참여자는 그 과정이 십년이 걸린 경우도 있었다. 즉 중년여성은 가족의 중심에 있지만 돌봄 제공자로서 인식하고 있어서 정작 본인들이 힘들 때는 말을 하지도 않았고 도움이나 관심, 따뜻한 말도 들을 수가 없었다고 한다. 홀로 인생의 전환기에서 심신의 변화를 겪어내고 가족도 돌봐야 하는 처지임을 늦게 깨달았으며 다른 방법을 찾아서 일어났다고 하였다. 이런 [깨달음을 얻은 후 바로 침체감과 정체성 혼돈에서 벗어나는 시도]를 하는데 그 방법의 일환으로 운동에 참여하게 되었다고 하였다.

“조카들 시험이라고, 오지 말라고 해도 일단 가서 눈치 밥 먹고 와도 또 가고. 결국 내가 해결해야 하는 걸”

“십 년 가까이 이 병원 저 병원 다니면서 온갖 좋다는 치료는 다 했어요. 근데 딱 떨어지는 답이 없는 거예요. 근데 어느 순간 내가 어떻게 해야 한다는 생각이 들었어요.”

“(시어머니 병간호 중에 허리 병을 얻어서) 입원하고 퇴원했다 또 입원하고 그러다가 이걸 아니다 생각이 들더라고. 우선 내 몸부터 튼튼히 하자 생각했지.”

2) 고정역할 틀 깨고 용감히 집 밖으로 나서기

이는 중년여성의 가족과 관련 없이 자신만을 위한 개인 외출을 의미한다. 시장을 간다든가 은행에 들린다든가 세탁소에 가는 것이 아니라 자신만을 위한 자유로운 외출이라는 데 의미가 있다. 오랜 시행착오와 우울한 생각들, 바쁜 가족구성원의 무관심한 반응에서 얻어진 결과이기도 하였다. 한 참여자는 자녀들이 누어있는 자신에 대해 엄마가 우울증이라고 서로 속삭이는 말을 우연히 들었는데 너무 놀라서 정신이 들었다고 하였다. 자신에게는 아직 돌봐야 할 자녀가 있고 자신을 필요로 하는 부모세대가 있는데 이런

약한 모습으로는 감당할 수 없어서 자신이 우선 건강해야 한다는 생각을 해냈다고 하였다. 이는 수동적 존재로서 의식하였던 모습에서 스스로 문제를 해결해야 하는 주체로 자신을 바라보는 계기가 되었다. 이러한 행동에는 결심과 용기가 필요했는데 중년여성 그 자신이 가장 큰 지지자가 되었다.

“그래서 운동하겠다고 했어. (시댁)식구들도 자주 하는 입원보다 낫다고 생각했는지 다들 인정하더라고.”

“사십 넘어서 뭘 새로 배운다는 게 쉽지 않을 것 같았는데 그럼에도 불구하고 용감하게 마음의 작정을 하고.”

“매일이 전쟁이었어요. 내가 나가거나 애를 내보내야 할 것 같았어요. 그때는 내가 밖에서 스트레스를 풀어야 한다는 걸 몰랐어요.”

3. 새로운 세상 경험하기

중년여성은 운동을 통해 뜻밖의 즐거운 [새로운 세상]을 경험한다. 첫 번째 [운동의 순수한 즐거움 발견]으로 이는 가족과 분리된 개인으로서 경험이어서 운동이 주는 순수한 즐거움에 몰입하는 경험이다. 두 번째는 운동을 통해 체지방이 줄고 근력과 체력이 향상되면서 [남보다 젊어 보이는 나]를 경험하면서 여성적 매력과 자신감을 회복함이 있었다. 남편과의 소원했던 관계도 자신감 부족에서 비롯된 면이 있었다고 했던 한 참여자는 운동이 주는 뜻밖의 즐거움을 탐닉하게 되었다고 하였다. 여기에서는 중년여성의 개인적 경험이 두드러지게 나타나는데 운동의 즐거움은 특히 가족이나 과거 다른 경험과 연계되지 않은 독특하고 강한 개인적 경험으로서 운동을 열정, 재미, 중독몰입 등으로 표현하였다. 순수하고 강렬한 즐거움의 경험은 앞으로 마주하게 될 운동중단 상황에서 중년여성이 운동을 지속하도록 굳건한 힘을 실어주었다.

1) 운동의 순수한 즐거움 발견

운동을 하는 과정에 참여자들은 뜻밖에 운동이 주는 즐거움에서 순수한 기쁨을 느끼고 있었다. 어떤 의무 사항도 아니고 강제성이 없는 순수한 놀이가 주는 기쁨으로 표현하였는데 그동안 삶에서 시들했던 열정이 살아나고 생동감이 들며, 순수하게 재미에 몰입하면서 생활에 활력을 느낀다고 하였다. 이는 중년여성이 가족 관계에서 느꼈던 의무와 책임에서 잠시나마 벗어날 수 있었고 쌓였던 화가 풀리

고 스트레스가 해소되는 경험을 하였다. 이는 기존의 방법과 다른, 다시 말해서 대화나 행동을 통해 화해하려 노력해야 했던 방식과 달리 그냥 녹아 사라지는 것들이어서 매번 활기찬 생활을 할 수 있다고 하였다. 더불어 운동 중에 갈등 상황에서 남은 부정적 감정 때문에 인간관계에 힘들어했던 이전의 소모적인 대처방법에서 벗어남을 기뻐하였다. 그냥 툭 털어버리면 되는 것들을 이전에는 끔하고 며칠씩 끌고 힘들어했다고 하였다. 즉 소모적인 대처가 없어지면서 생산적인 것에 에너지를 사용할 수 있게 되었으며 운동 후에는 집안 일이 즐거워지고 마음도 넓어져서 가족들에게도 잘하게 되면서 관계도 향상되고 있었다.

“있죠. 그거는 소위 말하는 활력소라고 하는 거 있죠. 운동을 하고 땀 흘리고 그런 말할 수 없는 희열이 느껴져요.”

“근데 운동을 하면서 뭐가 있냐면 생동감, 일단 몰입할 수 있는 뭐가 있는 거야.”

“이게 전혀 다른 세상이에요. 강한, 어떤 묘한 매력이 있어요. (운동)안 해본 사람은 지금 제가 무슨 말하는지 몰라요.”

“운동을 열정이라고 표현하고 싶어요. 열정으로 변화가 생겨서 가족에게도 열정이 생기고 자신감도 생기는 거 같아요.”

“운동할 때만큼은 나 혼자만을 생각하는 시간이야. 운동할 때는 불이 붙는 거야.”

2) 남보다 젊어 보이는 나

중년여성은 복부비만과 체중증가로 체형이 달라져서 자존감이 낮아져 있었다. 특히 눈가의 잔주름을 실감하면서 상실감에 우울해하였다. 아예 포기할 만큼 늙었다고 생각하지 않기 때문에 젊음이 부럽고 다른 사람과 비교하여 자신이 상대적으로 젊다고 느낄 때 기뻐하였다. 공통적으로 이 시기에 남편이 나이 들어가는 자신이 매력이 없는지 관심을 보이지 않아서 외로웠다고 하였는데 운동을 하면서 표정이 밝아지고 몸매도 다져지면서 자신이 보기에 그렇고 남들보다 더 젊어 보인다고 하는 말을 들을 때 자신감이 생기며 여성스러워진 것 같았다고 한다. 이런 여성으로서의 매력을 회복하면서 운동효과를 더 확신하게 되었고 남편과의 관계에서도 자신감이 생겼으며 따라서 운동지속을 위한 노력에 최선을 다하고 있었다.

“몸이 가벼워졌어. 운동을 안 하면 살이 찌면서 나태해지고 나태해지면 움직이기가 싫어.”

“무엇보다 얼굴색이 바뀌었어. 맑아졌다고 해야 하나. 아줌마

들이 나보고 한마디씩 해. 이뻐졌다고(예뻐졌다고).”

“(헬쓰하고) 팔 개월 지나니까 예쁜 옷을 입을 수 있어서 좋았어요. 핏피집한 걸로 가리지 않아도 되고 여성스러워진 것 같았어요.”

“어딜 가도 내 나이보다 어려보인다고들 해요. 다섯 쯤 어리게 봐요.”

“몸에 활기가 돈다고 해야 하나, 운동 후에는 호르몬이 막 도는 것 같고 폐수가 빠져나가는 것 같고, 이만했던 여기도(배살)도 줄고, 종아리가 단단해지고, (웃음), 처녀적 몸매는 아니더라도”

4. 도전받아 넘기기

중년여성이 운동을 중단해야 할 상황인 도전받아 넘기기에는 운동중단요인으로 [상황적 요인]과 [내적 요인]이 있었다. 상황적 요인에는 운동 동료 또는, 운동코치, 운동장소와 관련된 요인과 가족 구성원에 대한 돌봄 책임이 있었고 내적 요인으로는 개인의 나태함이 있었다. 특히 가족의 돌봄과 관련된 책임은 중년여성의 정체성 일부를 구성하고 있는 주요한 역할이어서 갈등을 겪고 중압감에 힘들어 하면서도 운동참여보다 우선순위로 두어 수용하고 있었다. 이는 운동참여로 인해 어머니, 며느리나 딸로서의 역할에 소홀하지 않겠다는 의지와 노력으로 보이는데 다른 가족구성원이 당연하게 받아드려서 서운함과 외로움, 단절감을 느끼고 있었다.

1) 상황적 요인

상황요인에서는 운동의 지지 자원이었던 가족이나 동료, 운동 코치가 오히려 운동중단을 불러오는 원인이 되는 경험을 하였다. 특히 운동을 가장 지지했던 남편은 가족을 돌보아야 할 일이 있으면 그 책임을 모두 참여자에게 떠넘겨서 운동을 중단하게 하는 방해자가 되기도 하였다. 하지만 남편이 때때로 운동동반자가 되어서 아내의 운동기술 향상됨을 보고 놀라기도 하고 칭찬하고 자랑스러워하면서 진정으로 기뻐해주기도 하였다. 이에 대해 참여자는 남편이 시시때때로 운동 방해자 역할을 할 때 가졌던 실망과 섭섭함, 짜증과 분노가 사라지면서 함께 기뻐하고 스스로 자랑스러운 마음이 들며 이전보다 남편을 더 사랑하고 신뢰하게 되었다고 하였다. 이런 변화가 부모세대를 돌보는 스트레스를 줄여주지만 여전히 자주 운동중단상황에 처하게 되는데 대신에 이전보다 유연하게 받아드리는 마음의 여유가 생겨서 운동을 지속할 방법을 찾아내게 된다고 하였다.

“(시댁 다녀와서) 시댁 스트레스로 입원까지 했었어요. 그때 드는 얼른 드는 생각이 빨리 운동해야지 뿐이더라고요.”

“한창 불이 붙는데 남편이 전화해서 집에 가라는 거야. 나보고 운동해서 살 빼라고 할 때는 언제고 애가 귀찮으니까 나한테 당장(집에) 들어가라는 거야.”

“늦게 와서(레슨 순서에) 끼어드는 사람이 꼭 있어요. 나도 한참 기다렸는데 자기들끼리 끼워주고. 기분 나쁘잖아요. 보기도 내가 그런 꼴을 못 보는 성격이에요.”

“(스쿼시)코치가 자꾸 신입(회원)하고 게임을 붙이니까 우리로선 재미가 없었어요. 자기 일을 눈치 없이 자꾸 우리에게 떠넘기니까. 우리도 풀려고 간 건데.”

2) 내적 요인

중년여성의 가족의 중심자로서의 역할 수행이 책임과 의무가 동반된 것이라면 운동에의 참여는 순수한 자유의지로 된 선택 사항이어서 스스로 자신을 독려하지 않으면 운동을 몇 년을 지속했는가에 관계없이 나태해지기 쉽다고 하였다. 여기서 참여자들은 스스로가 격려자이며 지지자가 되어서 운동지속을 독려하고 있었다. 때로는 운동 동료들이 자신을 기다리겠지 라는 기대로 나가기도 하고 점심이나 저녁을 함께 먹기로 해서 운동지속을 지탱하기도 했다. 또 다른 참여자는 혼자 하는 운동은 나태해지기 쉬워서 등록하여 레슨을 받는 종목만을 선택하였다. 공통적으로 매일 집밖으로 나가기가 가장 중요하다는 집안에서 혼자 하는 운동은 피했다. 스스로의 의지가 가장 중요하게 나타났는데 이전의 운동에 빠진 후 다시 시작하기가 어려웠던 점과 다시 우울한 혼자생활로 돌아갔던 경험을 떠올리거나 운동 후 항상 뿌듯했던 성취감을 상기하는 전략을 쓰고 있었다. 또 다른 요인에는 운동기술의 향상이 느린 경우이었다. 같이 운동을 시작한 동료들에 비해 기술이나 실력이 비슷한 속도로 향상되지 않으면 탁구나 스쿼시 같은 운동에서 파트너로서의 인기가 없어서 점점 소외되면서 외로움을 느끼고, 수영에서는 상급반으로 올라가지 않고 처짐으로써 운동이 더 이상 즐거움이 아닌 부담과 도전으로만 느껴지는 경우이었다.

“몇 년인데도 매일 나갈 때는 게으름과 싸워요. 누가 부르는 것도 아니고 안 간다고 뭐랄 사람도 없으니까 안 나가고 싶을 때는 그냥 말죠. 그런데 그게 그러면 하루가 아니고 이틀 한 달이 금방 되더라고요. 다들 그걸 아니까 나가게 되요...근데 그게 또 (운동)하고 올 때는 항상 후회가 없어요. 그걸 생각하며 나가요.”

“일단 운동복 갈아입고 운동화 신고 무조건 나가는 게 중요해요. 왜 그냥 누워서 텔레비전보고 싶죠. 그런데 그때마다 내가 나한테 말해요. 얼른 공명이 반짝 들고 나가자 그러죠.”

“영(수영)실력이 늘지 않더라고요. 정말 내가 강으로 바둥바둥했어요. 오기로요. 어떤 때는 ‘도전’이라고 생각도 했지만(허탈한 웃음) 결국 삼 년 만에 때려쳤어요. 딴 아줌마들은 잘도(상급반으로) 올라가던데. 내가 무슨 운동 지진아도 아니고. 몇 번을 같은 반에 혼자 쳐져서 남으니까 자신감도 줄고, 나중에는 부담으로만 느껴졌어요. 그래서 다시 탁구로 돌아갔어요.”

5. 새로운 세상을 향해 징검다리 건너가기

운동의 순수한 기쁨이 반복되면서 참여자는 성취감을 통해 자존감을 회복하여 점점 강한 자아개념을 갖추어가고 있었다. 또한 주변사람, 가족과의 관계에서도 이런 강해진 자아로 인해 여유 있게 대처하고 있었다. 이러한 긍정적인 경험들이 쌓이면서 운동은 참여자에게 심신의 치료제로서 놀이로서 인식되고 있었다. 중년여성은 자신의 다양한 역할에서 비롯된 운동중단상황에 마주할 때마다 당황하지 않고 운동이 주는 즐겁고 새로운 세상을 향해 징검다리를 건너가고 있었다. 이러한 징검다리 건너기는 빈번하게 일어나지만 경험을 통해 얻어진 전략이어서 참여자들은 평균 두 가지 이상의 운동을 하고 있어서 상황에 따라 두 가지에 번갈아 참여하는 대처로 운동지속을 성공적으로 유지하였다. 단 반대의 사례에서, 꾸준히 수년간 운동을 성실히 했지만 단 한 번도 운동이 즐겁지 않았고 단지 건강해지려는 목적에서 억지로 의무적으로 수행하였던 한 참여자의 경우에는 운동중단 상황이 오자 그를 빌미로 완전히 중단하는 대조적인 모습을 보였다.

1) 운동 중단 상황과 타협하기

운동하는 시간에 운동이 주는 순수한 즐거움 외에도 더 붙어 칼로 물 베기와 같은 부부관계에서의 서운했던 감정과 자녀와의 대화에서 느꼈던 노여움을 털어버리게 되므로 운동 후 귀가했을 때는 운동하기 전에 비에 빨리 감정이 순화되어 편안해져 있어서 가족들에게도 열성을 다해 대하게 된다고 하였다. 또한 차츰 운동기술이 향상되면서 그로 인한 순수한 기쁨과 성취감을 느끼고 있었는데 이런 경험들이 많고 깊을수록 운동을 지속하려는 데에 최선을 다하고 있었다. 참여자 중에서 운동 종목을 세 차례 이상 바꾼 참여자가 반 수 이상이었고 적어도 두 종목 이상 변경한 참여자

가 대다수이었다. 처음에는 이러한 결정을 내리고 행동으로 옮기기 쉽지 않았다고 하였는데 겨우 낮은 운동 환경과 향상된 운동기술로 한참 즐거운데 그 종목을 떠나서 새로운 운동과 새로운 사람을 만나기가 쉽지 않았다고 하였다. 그러나 이전 운동모임에서 얻은 자신감으로 운동지속이라는 목표를 우선순위로 두어서 종목을 바꾸어 선택한 후에 행동으로 옮기는 용기를 내고 있었다.

“(탁구)레슨이 애(하교시간)하고 겹치니까, 한두 번도 아니고 매번 미안해서. 지금은 저녁에(남편 퇴근 후) 동네 클럽에서 혼자(헬스)하고 있어요.”

“처음에는(몇 년간)수영했어. 내가 완전히 물개였다고(마스터반과 구조반 수영까지 마침). 근데 아줌마들이 스쿼시하자고 해서 따라 간 거야. 수영 참 재미있었는데 혼자 남으면 무슨 재미여, 같이 수도도 떨고 그래야 재밌지. (그 다음에 동료들 따라서 골프로 옮겨 감).”

“(탁구에) 실력이 붙으면서(늘면서) 감독이 저보고 자꾸 경기 나가라고 했어요. 난 주목받는 게 싫는데. 한참 고민하다가 그만두고 수영으로 바꿨지요. 근데 그게 영 실력이 늘질 않았어요. (몇 년 후 다시 탁구로 돌아옴)”

논 의

중년여성들의 운동 지속 경험은 발달위기 경험, 출구 찾기, 새로운 세상발견, 도전받기, 징검다리 건너기로 나타났다. 현재 한국 중년여성은 완전히 독립하지 않은 성인 자녀를 뒷바라지 하며 가족을 돌보고 시댁식구와 갈등을 겪으며 낮 동안에는 빈 등지에서와 유사한 반 빈등지(half-empty nest) 증후군을 경험하고 있었다.

중년여성은 낮 동안의 여가에 새롭게 자신을 되돌아보며 노화의 시작됨을 느끼고 허무함과 외로움, 무능함, 우울, 통증을 느끼고 있었다. 이는 중년기에 생산성이라는 발달과제를 이루지 못하면 침체성이 나타나는 발달위기로 볼 수 있다. 또한 외면적으로는 핵가족이지만 실제로는 가부장적인 확대가족에서 시부모를 돌보는 역할로 중압감을 느끼고 있는데 이는 한국중년여성의 생활 스트레스 사건의 제1유형이 시댁과의 갈등(Shin, 2002)과 맥락을 같이 하고 있다. 본 연구에서 중년여성들은 발달위기감을 호소하며 방황하는 시행착오를 반복하던 중에 자신의 문제는 혼자 해결해야 함을 깨닫고 그 방법을 모색하는 ‘출구 찾기’로 이어졌다. 이는 ‘위기극복을 위한 몸부림’과 ‘삶에 대한 진지

한 의문과 새로운 길의 모색'(Park & Choi, 2007), '적극적인 삶의 태도/지지체계 개발'(Kim et al., 2002), '새로운 길의 모색'(Park & Choi, 2007)에서와 같은 맥락으로 이해된다. 본 연구참여자들은 위기의 출구로 운동을 선택하였다. 운동 선택과 참여과정에는 스스로 결정한 경우가 대부분이었지만 경험자들의 운동참여에의 권유가 일부 있었으며 이는 중년여성에서 '운동참여에의 권유'와 '운동경험자의 조언'이 사회적 지지(Choe et al., 2008)로 나타난 바와 같다.

본 연구에서 중년여성의 운동지속 힘은 운동의 즐거움으로 나타났다. 이러한 즐거움은 뜻밖의 새로운 세상으로 나타났는데 이는 운동에서 느끼는 재미, 열정, 매력, 활기, 활력, 몰입, 중독으로도 표현되었으며 이러한 즐거움을 통해 외로움과 무능감, 스트레스, 우울을 극복하고 있었다. 이러한 새로운 세상의 즐거움을 추구하면서 몸매가 가꾸어지는 결과를 얻게 되는데 이는 또래보다 젊어 보이며, 여성적 매력을 회복함으로써 여성으로서 자신감이 상승하는 결과로 이어졌다. 이는 중년여성이 성형수술로 젊은 외모를 추구하며(Choi, 2005), 중년여성이 성형수술의 주된 고객이며(American Society of Plastic Surgeons, 2009), 신체상과 노화 불안과 미디어의 영향으로 성형수술을 고려한다는 결과(Slevec & Tiggemann, 2010)에서와 같이 운동이 중년여성의 젊은 신체상에 대한 강한 욕구를 충족시켜 줌을 알 수 있었다.

운동의 즐거움은 가장 핵심적인 운동지속요인으로 이전에 한 번도 경험한 적이 없는 뜻밖의 '새로운 세상'이어서, '어느 누구도 건들일 수 없는' '자신만을 위한 시간'으로 표현되었다. 이러한 운동의 즐거움은 기쁨, 유희함, 즐거움의 enjoyment (Bea & Jang, 2006; Yoo & Lee, 2009) 또는 즐거움, 위안, 재미의 amusement (Jeon & Kim, 2010)로 달리 표현되었지만 본질은 같다고 본다. 이러한 운동이 주는 즐거움은 중년여성이 자신을 가족과 분리된 개체로서 인식하게 하는 계기가 되었고 독립적인 개인으로서의 자유로운 존재감을 경험하게 해주었다. 이러한 존재감 경험은 운동행동변화의 모든 단계에서 중년여성의 자아해방경험(Lee, 2004)으로 나타난 바 있는데 이는 중년여성이 운동을 하는 중에 집안에서의 모든 의무와 역할에서 그 순간 자유로움을 경험하는 것으로 이해된다. 또한 이러한 해방감이 더해지면서 운동은 일종의 '중독'으로 표현되었다. Deci와 Ryan(1985)은 참여자의 운동 동기를 일차적으로 운동 참여로부터 즐거움과 만족을 얻는 경우라고 설명하였다. 본 연구에서 운동의 즐거움은 즐거움과 만족수준에서 더

나아가 운동중단 상황에서 중년여성이 운동을 지속하도록 대처하는데 강한 힘을 불어넣어주었다. 이런 운동지속의 성공적 경험이 반복되면서 중년여성은 자신감이 향상됨을 경험하고 있었다. 이는 운동중독이 생활만족과 신체적 자기효능감에 정적인 영향을 미친다는 연구(Byun, Jung, & Lee, 2010)와 같은 맥락으로 이해된다. 뿐만 아니라 타인과의 어울림을 통해 가족 중심적이던 제한적인 대인관계가 새로운 사회적 관계로 확대되었으며 그 과정에서 자연스럽게 외로움에서 벗어나고 있었다. 중년여성의 운동지속에는 사회적 지지가 중요한 변인으로 나타났는데(Choe et al., 2008), 본 연구에서 가족의 지지는 매우 이중적이고 가변적이어서 평소에는 중년여성의 운동에 지지를 보내지만 가족구성원을 돌보아야 하는 경우에는 운동중단을 종용하는 반대의 힘으로 변하였고 그 결과 가족의 필요와 욕구에 따라 중년여성의 욕구는 무시되고 있었다. 그러나 운동 중에 '새로운 세상'의 즐거움을 경험했던 중년여성들은 가족의 허약한 운동에의 지지에도 불구하고 유연한 대처능력을 보임으로서 운동에 복귀하고 지속하는 결과를 보였다. 이러한 상황의 대처능력은 문제해결능력의 확장으로 볼 수 있으며 생활 스트레스로 인한 자존감저하(Kim, Yoo, & Lee, 2002; Shin, 2002)를 보이는 중년여성의 자존감을 회복시켜주는 결과를 가져왔다. 본 연구대상자들은 운동종목을 바꾸거나 운동 시간대를 바꾸는 등의 적극적인 대처를 통해 운동을 지속하는 성공적 경험을 반복하였는데 이는 '어떤 결과를 야기시키는 행위를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념'으로서의 자기효능감(Bandura, 1986)의 향상됨으로 이해할 수 있다. 이는 운동유지단계에서 중년여성의 자기효능감이 가장 높았음(Lee & Park, 2004)과 운동지속이 신체적 자기효능감에 정적인 영향을 미친다는 결과(Byun et al., 2010)와 맥락을 같이 하는데 이러한 긍정적 자기 경험이 운동지속을 강화함을 알 수 있었다. 그러나 반대의 사례에서 운동이 단 한 번도 즐거운 적이 없었으며 단지 건강을 위한 의무감으로 지속하였던 한 연구참여자는 간단한 수술 후에 운동을 완전히 중단하였다. 이는 운동을 단지 건강의 수단으로 여겨 의무적으로 지속한 경우에 즉 운동참여 동기가 외적인 경우에 참여자에게 긴장과 압박이 된다(Deci & Ryan, 1985)에서와 같은 맥락으로 이해되는데 의무나 지식만으로는 운동중단상황에서 운동지속의 힘을 발휘하지 못함을 알 수 있었다. 즉 운동은 운동의 이득요인으로 지속되기 보다는 운동의 즐거움이 선행될 때에야 비로소 지속되며 그 결과 궁

극적이고 복합적인 건강에의 이득을 얻을 수 있음이 일련의 과정으로 설명되었다.

‘징검다리를 건너기’에서 징검다리란 ‘개천이나 물이 편 곳에 돌덩이·흙더미를 드문드문 놓아 만든 다리’(민중국어사전)로서 ‘강·개천 또는 언덕과 언덕 사이에 통행할 수 있게 걸쳐 놓은 시설’(민중국어사전)인 교량의 완전한 연속성에 비해 불완전한 연속성을 보이는 교량의 한 종류이다. 이는 운동 중단 상황을 개울로 볼 때 중년여성이 상황에 적절한 징검다리의 돌을 잘 선택하지 않으면 언제라도 물에 빠질 수 있는 위험, 운동을 중단해야 하는 어려움 속에서 힘들게 운동을 지속해감을 의미한다. 그러나 ‘징검다리 건너기’에서 징검다리의 비연속성은 부정적인 이미지만 갖는 것은 아니어서 현재의 한국중년여성이 가족의 기대와 욕구를 자신의 욕구보다 상위에 두고 있으면서 자신의 욕구도 포기하지 않고 충족해가는 변화를 보여주는 것이어서 의미가 있으며 결국 중년여성이 자신의 건강관리에도 적극적임을 알 수 있었다.

운동의 지속과정이 징검다리 건너기와 같은 비연속속의 연속형태로 나타난 것은 일종의 과도기적인 변화로 이해할 수 있으며 그 과정에 자신감을 회복하며 나아가 새로운 긍정적 자아정체성을 형성하는 과정으로 볼 수 있다. 중년여성의 운동지속과정에서 즐거움은 핵심개념으로 볼 수 있으며 이전의 문헌에서 설명하지 못했던 운동의 이득과 운동 참여, 운동지속사이의 틈새를 연결해줌으로써 징검다리 건너기의 운동지속 형태를 보여주고 있었다.

결론 및 제언

본 연구는 중년여성의 운동지속경험을 질적 주제분석 방법을 이용하여 알아보았다. 연구대상자는 6개월 이상 운동을 지속한 경험이 있는 중년여성 11명이었다. 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 정체성 혼돈기에서 중년여성은 낮 동안의 여가(반빈둥지)에 존재감 경험과 발달 위기를 맞이하여 혼란을 겪고 있었다.

둘째, 출구 찾기에서는 중년여성이 시행착오의 단계를 거친 후에 자신의 문제는 스스로 해결해야 함을 깨닫고 위기탈출구로 운동을 선택하였다.

셋째, 새로운 세상 경험하기에서는 중년여성이 운동의 ‘새로운 세상’에서 즐거움을 경험하였으며 그 속에서 자신을 가족과 분리된 객체로 인지하는 해방감을 얻었으며 새

로운 사회적 관계에서 외로움과 우울을 극복하고 자신감을 회복하고 있었다.

넷째, 도전받기에서 가족지지의 변화, 돌봄 책임, 운동환경의 변화, 일상의 나태함과 같은 운동중단상황에 자주 직면하고 있었다.

다섯째, 새로운 세상을 향해 징검다리 건너기에서 중년여성은 운동이 주는 순수한 즐거움을 추구하고자 노력하고 있었으며 그 결과 상황에 맞추어 대처하는 능력을 발휘하였다. 중년여성은 가족의 욕구를 우선순위로 여기지만 동시에 자신의 욕구도 충족하고 있었다. 운동의 즐거움을 경험한 경우에 상황 판단력과 타협능력이 발휘되며 징검다리를 성공적으로 건너가고 있었다.

본 연구를 통하여 중년여성이 반 빈둥지에서 중년 위기를 경험하고 있으며 위기 탈출의 방법으로 운동에 참여하고 운동을 지속하는 과정에서 자신감을 회복하고 발달과제를 성취해나감을 알 수 있었다. 운동 도중에 경험하는 ‘운동의 순수한 즐거움’과 ‘남보다 젊어 보이는 나’는 ‘새로운 세상 발견’이어서 운동참여와 운동지속사이의 틈새를 연결하는 핵심적 개념으로 나타났다. 이러한 중년여성의 운동의 즐거움 추구가 운동중단요인들을 극복하도록 도왔는데 특히 가족의 욕구가 있을 때마다 반대의 힘으로 작용하는 불안정한 가족의 지지도 불구하고 가족의 욕구를 우선순위로 두면서도 중년여성이 자신의 욕구를 함께 충족해가는 징검다리 건너기 형태로 나타났다.

앞으로는 중년여성들의 중년경험을 총체적으로 탐색함으로써 중년여성들의 발달위기의 양상을 밝히고 위기를 극복해가는 다양한 모습을 이해함으로써 중년여성에 대한 기초자료를 제공하는 질적 자료를 모으고 나아가 중년여성의 건강관리방법을 체계화할 수 있도록 중년여성의 총체적 경험에 관한 탐색적 연구를 제안한다.

참고문헌

- American Society of Plastic Surgeons. (2009). *2009 report of the 2008 statistics*. Retrieved 2011 from Web site: <http://www.plasticsurgery.org/meida/stats/2008-US-cosmetic-reconstructive-plastic-surgery-minimally-invasive-statistics.pdf>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bea, S. S., & Jang, S. W. (2006). The relationships of the enjoyment source of dancesport and the intention to exercise adherence. *The Korea Journal of Sports Science*, 15(3), 99-110.

- Brassington, G. S., Atienza, A. A., Perczek, R. E., DiLorenzo, T. M., & King, A. C. (2002). Intervention-related cognitive versus social mediators of exercise adherence in the elderly. *American Journal of Preventive Medicine, 23*(2), 80-86.
- Byun, J. E., Jung, H. J., & Lee, J. W. (2010). The relationships among exercise adherence, physical self-efficacy, and life satisfaction with middle-aged women in group exercise program. *Journal of Leisure and Recreation Studies, 34*(3), 269-281.
- Choe, M. H., Hah, Y. S., Kim, K. S., Yi, M. S., & Choi, J. A. (2008). A study on exercise behavior, exercise environment and social support of middle aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing, 38*(1), 101-110.
- Choi, H. J. (2005). Experience of aging from plastic surgery in middle aged women. *Journal of Women Health, 6*, 109-132.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Guralnik, J. M. (1998). Retrieved 2011 from Dorris's story, 'What is Successful Aging' Web site: <http://cas.umkc.edu/casww/sa/whatissa.htm>
- Han, S. S. (2002). The effect of aerobic exercise on Immune function, physical fitness and fat mass in middle-aged women. *Korean Journal of Life Science, 12*(5), 622-631.
- Havighust, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist, 1*(1), 8-13.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Medley, A. R. (1998). Exercise motives and stages of change. *Journal of Health Psychology, 3*, 477-489.
- Jeon, S. W., & Kim, S. S. (2010). The relation among the sport amusement factor, leisure satisfaction and exercise persist of participants in badminton. *The Korea Journal of Sports Science, 19*(2), 387-400.
- Jo, N. H., Hwang, Y. S., & Oh, S. I. (2010). Effect of aerobic exercise on metabolic syndrome risk factors and inflammatory markers of hyperlipidemia and diabetes patients in middle aged women. *Journal of Sport and Leisure Studies, 41*(2), 637-644.
- Kim, I. H. (2002). The effect of exercise therapy and exercise-behavior modification therapy on obesity, blood lipids, and self-esteem of the obese middle-aged women. *Journal of Korean Academy of Nursing, 32*(6), 844-854.
- Kim, K. B., Yoo, J. H., & Lee, E. J. (2002). The experiences of the middle aged women's crisis. *Journal of Korean Academy of Nursing, 32*(3), 305-316.
- Korean Statistical Information Service. (2009). *WHO [world health statistical report]*. Retrieved 2011 from Web site: http://www.index.go.kr/egams/stts/jsp/potal/stts/PO_S TTS_IdxMain.jsp?idx_cd=2758
- Lee, J. H., Mun, S. K., & Chun, E. B. (2010). Interest in Badminton and its efforts on exercise duration & addiction. *The Korea Journal of Sports Science, 19*(1), 219-229.
- Lee, K. J. (2005). Effect of a exercise program on body composition, physical fitness and lipid metabolism for middle-aged obese women. *Journal of Korean Academy of Nursing, 35*(7), 1248-1257.
- Lee, Y. M. (2004). Process of change, decisional balance and self efficacy corresponding to stages of change in exercise behaviors in middle aged woman. *Journal of Korean Academy of Nursing, 34*(2), 362-371.
- Lee, Y. M., & Park, H. S. (2004). A study on the stage of change in exercise behaviors, exercise self efficacy, depression and stress in middle aged women. *Korean Journal of Women's Health Nursing, 10*(3), 218-225.
- Lee, Y. M., Park, N. H., & Kim, Y. H. (2006). Process of change, decisional balance, self-efficacy, and depression across the stages of change for exercise among middle aged women in Korea. *Journal of Korean Academy of Nursing, 36*(4), 587-595.
- Oh, H. J. (2008). *The comparison of the effect of rhythmic exercise and Tai-Chi exercise programs on physical fitness, emotional function, and quality of life of the middle-aged women in agricultural communities*. Unpublished doctoral dissertation, Chonnam National University, Gwangju.
- Park, J. W., & Choi, M. S. (2007). The experience of crisis in middle aged women. *Journal of Korean Academic Psychological Mental Health Nursing, 16*(4), 469-480.
- Shin, H. S. (2002). Subjectivity on stressful life events of middle-aged women-A Q methodology approach. *Journal of Korean Academy of Nursing, 32*(3), 406-415.
- Slevec, J., & Tiggemann, M. (2010). Attitudes toward cosmetic surgery in middle-aged women: Body image, aging anxiety and the media. *Psychology of Women Quarterly, 34*(1), 65-74.
- Yoo, J. S., & Lee, S. J. (2005). A meta-analysis of the effects of exercise programs on glucose and lipid metabolism and cardiac function in patients with type II diabetes mellitus. *Journal of Korean Academy of Nursing, 35*(3), 546-554.
- Yoo, S. H., & Lee, S. D. (2009). The influence of the enjoyment factors and psychological well-being and exercise the adherence of the soccer participation. *The Korea Journal of Sports Science, 18*(4), 243-255.