

한국여성의 건강 및 영양관리 증진방안*

강 남 미** · 현 태 선***

I. 서 론

1. 여성의 건강 및 영양관리의 중요성

현대 사회의 변화에 따라 여성의 사회활동이 증가하고 있으며, 이와 함께 사회에서만 아니라 가정에서도 여성의 역할과 지위가 점차 변화하고 있다. 또한 의학의 발달로 평균수명이 연장되면서 여성 노인층도 급격히 증가하고 있다. 이러한 변화로 인하여 여성에게는 일반적인 신체적 건강문제 외에도 사회에서의 성에 따른 차별과 직장과 가정에서의 역할에 따른 스트레스나 우울 등과 같은 많은 여성의 건강과 관련된 문제가 유발되고 있다(Kessler-Harris, 1992). 여성의 건강은 한 사회 내에서 여성이 차지하는 위치와 지위를 잘 반영하는 것으로 남성중심의 사회에서는 여성건강관리가 소홀히 여겨져 왔다.

그러나 건강의 모든 측면을 고려하는 데 있어 성차이는 매우 중요한 관점을 제시해 준다(Weiseness, 1986). 즉 여성들은 여성에게만 독특하게 발현하는 특정 건강과 영양문제를 가지고 있으며, 비록 여성과 남성에게 모두 영향을 미치는 문제일지라도 대부분의 연구들이 남성 대상자만을 중심으로 행해졌기 때문에 여성의 건강 및 영양관

리에 있어서 지식과 정보의 부족으로 적절한 건강관리를 받지 못하는 결과를 초래해 왔다. 더욱이 건강 문제와 건강 증진의 요소가 여성과 남성에게 있어 차이가 있으므로 건강에 대한 총체적인 이해가 전제된 여성의 건강과 안녕에 초점을 맞춘 여성의 건강 및 영양관리에 관련된 정보의 체계화가 필요하다.

여성건강이란 단순한 출산기능과 같은 질병의 문제가 아니라 여성으로서의 전반적 경험으로 인한 여성의 불편함에 대해 관심을 두는 것으로, 전통적인 가부장적, 질병중심의 의학적 모델에서 벗어나 여성의 안녕을 획득, 보유, 회복하는 것을 의미한다(Rodriguez-Trias, 1992; Spector, Rachel, 1995). 그러므로 여성의 건강 및 영양관리의 기본 방향은 여성을 위한 여성중심의 건강관리를 하는 것으로, 대상자인 여성의 건강요구, 건강신념, 가치, 경험을 중요시하며 여성 스스로가 건강관리에 대한 결정과 참여 능력을 갖는 것이 매우 중요하다.

2. 한국여성의 건강 및 영양관리의 문제점

우리나라 여성들 중에서 자신의 건강을 유지하고 질병을 예방하기 위한 프로그램에 참여하고 있

* 본 연구는 학술진흥재단의 학제간 연구지원사업의 연구지원비로 수행된 것임

** 건국대학교 의과대학 간호학과 조교수

*** 충북대학교 생활과학대학
식품영양학과 조교수

는 사람들은 적은 것으로 나타나 있으며, 주로 질병의 치료, 증상의 완화, 약품 또는 첨단시설을 이용한 치료에 치중을 하고 있는 경향을 볼 수 있다. 한국여성의 건강 및 영양관리의 주요 문제점은 다음과 같다.

1. 표준체중에 대한 개념이 잘못 형성되어 표준체중이거나 저체중임에도 불구하고 무리한 다이어트, 다이어트 제품의 복용, 또는 식이섭취를 거부하는 거식증, 대식증 등이 증가하고 있다.
2. 성교육이 제대로 이루어지지 않아 10대의 임신이 증가하고 있다. 10대의 임신은 모체의 신체적 발달이 완전하지 않은데 태아를 성장시켜야 하기 때문에 정신적으로 뿐만 아니라 신체적으로 매우 큰 스트레스이다. 게다가 이들은 대체로 임신 사실을 숨기기 때문에 건강 및 영양관리를 전혀 하지 못하는 실정이다.
3. 임부의 정기검진이 의료보험으로 처리되지 않기 때문에 많은 임부들은 임신사실을 확인하고도 분만이 임박해야 다시 병원을 찾게 된다. 따라서 임신기의 건강 및 영양관리에 대한 올바른 정보를 병원의 전문가들로부터 얻기가 어려운 형편이다.
4. 음주 및 흡연여성이 증가하고 있는데 음주 및 흡연은 여성 자신의 건강 뿐만 아니라 태아에게도 나쁜 영향을 준다.
5. 모유가 아기에게 가장 이상적인 영양의 급원이거나 모유수유의 장점 또는 모유수유 방법에 대한 교육을 하는 곳이 없기 때문에 우리나라의 모유수유율은 선진국보다도 낮은 실정이다.
6. 이유시기나 이유식에 대한 정보가 부족하여 어머니들은 올바른 이유방법에 대하여 잘 모르고 있으며, 이유식 제조회사의 광고의 영향을 가장 많이 받고 있다.
7. 중년 여성의 비만이 증가하고 있는데 이들은 체중조절에 관심이 많으나 무분별한 다이어트 제품의 복용으로 건강을 해치고 있다.
8. 폐경기 여성을 위협하고 있는 골다공증의 예방을 위해서는 젊었을 때부터 충분한 칼슘의 섭취를 포함한 영양관리가 권장되어야 하는데, 폐경기가 되어서야 관심을 갖게 된다.

9. 만성 퇴행성 질환으로 인한 사망률이 증가하고 있는데 이는 식생활 또는 생활습관의 변화로 예방할 수 있으므로 이에 대한 교육이 필요하다.

10. 사회적, 심리적 변화에 따른 스트레스를 효율적으로 대처, 관리하지 못한다.

위와 같은 문제점들을 해결하기 위해서는 올바른 지식과 정보의 전달이 요구된다. 즉 여성의 건강 및 영양의 중요성이 질병의 치료에서 질병의 예방과 건강의 증진으로 이동함에 따라 여성건강에 대한 총체적인 이해와 접근으로 여성 전 생애의 주기에 걸친 종합적인 건강과 영양에 관한 정보제공이 필요하다. 따라서 우리나라 문화에서 여성이 인식하고 수행하는 건강행위를 이해하고 이를 근거로 한국 여성의 건강 생활양식, 건강상태, 대처기술, 자원활용 등을 이용하여 생활주기에 따른 여성건강 및 영양관리에 대한 정보시스템의 개발이 여성건강 관리 수준 향상의 욕구에 부응할 수 있는 구체적인 방법이다.

3. 한국여성의 건강 및 영양관리를 위한 정보제공의 필요성

여성은 새로운 생명을 잉태하여 체내에서 건강하게 성장시킨 후 출산하는 매우 중요한 성적 역할을 맡고 있는데, 이 과정은 여성의 영양상태에 의해 큰 영향을 받게 된다(Alford & Bogle, 1982). 그런데 우리나라 사춘기 및 가임기 여성은 빈혈(계승희, 백희영, 1993; 백준남, 이일하, 1992), 결식 및 패스트 푸드의 이용 증가(심경희, 김성애, 1993), 칼슘 및 리보플라빈의 섭취불량(이정원 등, 1993; 황금희 등, 1991) 등의 영양문제를 갖고 있다고 보고되어 왔다. 한편 의학의 발달, 생활수준의 향상 등으로 여성의 평균수명은 연장되고 있으며, 1970년대 이후로는 감염성 질환으로 인한 사망률이 감소하고 암, 뇌혈관질환, 고혈압 등 영양 관련성 질병으로 인한 사망률이 크게 증가하고 있다(김정순, 1994). 따라서 영양소의 불균형적인 섭취를 개선함으로써 이러한 질병을 예방하는 노력이 시급한 실정이다.

영양상태의 개선 또는 영양소의 불균형적인 섭

취 등의 영양문제를 해결하기 위해서는 효과적인 영양교육을 통하여 식행동을 변화시켜야 하는데, 여성들은 새로운 영양지식을 주로 텔레비전을 통해서 얻고 있다고 보고되어 왔다(현태선, 김완수, 1997). 그러나 매스컴이나 잡지 등에는 흥미 위주로 확실하지도 않은 영양지식이 발표되기도 하고, 식품의 허위광고나 과대광고도 많이 있기 때문에 이를 통해서 올바른 영양교육이 이루어지지 못한다. 따라서 보건소나 병원을 통한 교육, 반사회, 부녀회, 어머니회 등의 조직을 이용한 교육, 소책자, 포스터, 비디오 테이프 등을 이용한 교육 등 다양한 영양교육의 방법이 제시되고 있으나 예산의 확보, 시간의 제한, 인적자원의 확보, 교육담당자의 교육 및 훈련, 각 조직간의 협력문제 등 여러 가지 문제로 인해 현실적으로 활성화되지 못하고 있는 실정이다(박동연, 1993). 최근 청소년, 대학생, 근로자, 주부 등의 컴퓨터 이용이 급증하고 있는데 이를 이용하여 양질의 올바른 정보를 제공한다면 매우 효과적인 건강 및 영양교육을 할 수 있을 것으로 생각된다.

현대사회는 정보화시대로 고속통신망과 컴퓨터의 이용으로 인하여 시간적, 지리적 제약을 받지 않고 필요한 정보를 교환할 수 있게 되었으며, 이렇게 교환되는 정보는 커다란 영향력을 미치고 있다. 여성의 건강 및 영양관리는 가정에서의 여성의 중요성을 생각해 볼 때 여성 개인의 문제가 아니라 가정 및 국가의 건강과 직결된다고 할 수 있으며, 국민의 삶의 질을 향상시킬 수 있는 중요한 문제이다. 현대여성은 스스로 자가간호능력을 통하여 자신의 건강관리를 할 수 있는 능력이 요구되지만 우리나라 여성들의 생활주기에 따른 건강 및 영양관리에 필요한 정보시스템은 거의 없는 상태이다. 최근 PC 통신망을 이용한 정보가 부분적으로 있으나 대부분 체계적으로 정리되어 있지 않고 전문성이 결여되어 시간만 낭비하게 되는 정보도 많이 있다. 또한 PC 통신은 통신회사에 따라 다른 정보가 제공되므로 건강 및 영양에 관련된 올바른 정보를 모든 한국여성이 제공받을 수 있도록 하기 위해서는 인터넷을 이용하여 체계적으로 공급하는 것이 시급한 과제로 부상되고 있다. 이에 인터넷을 활용한 여성 건강 및 영양관리 정보

시스템을 개발하여 한국여성들이 가정이나 직장에서 쉽게 자신의 건강 및 영양문제에 관련된 정보를 제공받아 스스로 건강 및 영양관리를 현명하게 해 나갈 수 있도록 돕는 것이 필요하다.

II. 이론적 배경

1. 여성건강의 범주

여성건강의 의미는 시간에 따라 변화하고 있으므로, 여성건강의 정의 및 개념은 물론 포함되어야 할 내용과 범위의 경계에 대한 정확한 정의가 아직 되지 않고 있는 실정이다(Johnson, 1993; 이경혜, 1996).

여성건강은 지향하는 학문적 배경에 따라 각기 다른 정의를 내리고 있다. 생리학적 정의는 “여성에게 더 관련성이 많고 여성에게 더 심각한 질병 혹은 상태로 이러한 위험요인을 갖고 있는 여성이나 하위집단의 여성을 위해 각기 다른 중재를 하는 것”이라고 하였다(USDHHS, 1991). 생물-심리-사회-문화적인 정의는 “여성이 그들의 삶 속에서 여성임을 인식하고 전체적인 안녕을 증진시키는 것”이라고 하였는데 이러한 정의는 신체적인 것과 심리적인 것이 서로 얽혀 있을 뿐만 아니라 개인의 삶 내에서 대인적, 사회경제적, 정치적, 그리고 환경적 맥락에 의해 결정된다는 것을 의미한다(Bunting & Jacquelyn, 1990).

Chesney와 Ozer(1995)는 여성건강이란 말은 널리 사용되고 있지만 잘못 정의되어 논쟁의 대상이 되고 있다고 하면서 여성건강분야의 통합된 접근을 할 수 있는 개념적 틀이어야 한다고 주장하였다. 우리 나라에서는 1992년 한국여성학회가 학술심포지엄의 주제를 여성과 몸으로 설정하고 간호학연구자들과 함께 토론의 장을 마련한 것을 계기로 여성건강에 대한 관심을 가지게 되었다(장필화, 1996). 이때까지 여성 건강을 남성 건강과 특별히 구별할 필요가 없다고 생각하고 단지 여성의 생식기관과 생식기능에 대한 문제를 다루는 것으로 족하다고 생각하고 있었다(한국여성개발원, 1995a, b).

이처럼 여성건강의 정의가 포괄적인 만큼 여성

여성건강의 내용도 다양하다. 즉 Women's Health Center(1994)에서는 우울과 정서적 장애, 식사장애, 임신중의 불편감과 적응, 불임, 낙태, 유산과 관련된 문제, 폐경에 대한 반응, 월경과 관련된 건강문제, 성행위 성정체감과 관련된 문제, 생활 스타일의 변화에서 오는 문제, 이혼 혹은 사별 후의 스트레스, 노쇠와 관련된 문제, 문제해결능력, 육아관리문제, 일과 관련된 스트레스, 스트레스관리, 자기주장, 자존감 증진, 일반적인 건강문제, 병에 대한 대처 등을 다루고 있다. Chesney와 Ozer(1995)는 여성건강의 범주를 7가지로 나누고 생식건강에 임신, 출산, 호르몬 요법, 성기능, 불임; 남성보다 여성에 많은 질병에 유방암, 우울, 식사장애; 여성의 사망원인을 심혈관질환, 폐암, 여성암, 뇌혈관 질환으로 제시했으며; 건강위험에 대한 성적 요인으로는 여성흡연, 여성음주, 활동부족으로; 여성폭력에 신체적 폭력, 성적폭력에 의한 외상을 포함시켰으며; 건강위험요인으로 인지되는 사회적 압력으로는 여성의 빈곤, 사회적 역할과 규범, 스트레스를 포함시켰고; 여성건강관리정책에 정보결핍 등을 들고 있다. 한편 Trippet과 Bryson(1996)은 8가지 범주로 나누었는데 여성상(image)에 신체적 이미지, 체중/운동, 편안함, 모성행위를; 감각기능의 장애에 시각, 미각, 청각, 후각, 촉각; 운동성에 외상, 관절의 변화, 골다공증; 호르몬의 영향에 피부, 유방, 내분비계, 비노생식기계, 심혈관계; 영양과 위장관계변화에 약물 영향, 변비/치질, 흡수능력; 경제적 문제에 교통수단, 법적지원, 식품조달, 보험, 건강관리, 주거를 포함시켰고; 학대에 신체적 정서적 학대, 약물사용; 역할에서 사회적 지지체계, 능력대 실제의 지각과 갈등, 노부모와 자녀의 돌봄을 포함시키고 있다.

그러므로 현대사회에서 여성의 건강을 관리하는 입장은 여성들이 일생을 살아가는 동안 '여성 중심의 간호'를 통하여 건강을 유지, 증진, 회복하도록 돕고 그들의 삶의 질을 향상시키도록 도와야 한다(Harrison, 1993). 따라서 여성건강 관리의 영역은 여성의 생식 기능에 초점을 두는 것에서 여성의 삶 전체를 대상으로 그들의 신체, 정신,

사회적 상태 그리고 환경적 요소들을 고려하여 관리해야 한다.

2. 여성건강관리 배경

최근 여성건강에 대한 관심이 여러 학문분야에서 일어나고 있다. 여성학적 입장에서 여성건강문제의 본질은 '여성' 개인이 영위하고 있는 삶의 전체 맥락에 걸쳐 서로 얽혀 있는 것으로써 질병이나 자녀 출산의 기능을 넘어서 남성 중심의 사회에서 살아가는 여성의 편치 않음, 즉 여성 삶 전체와 관련된다(박정은, 1992).

우리나라를 비롯한 대부분의 가부장권 사회에서는 월경, 출산, 폐경 등 정상적인 생리적 과정까지도 병으로 간주하여 여성은 잘 아프고 판단력이 부족한 존재로 남성에 비해 결여된 사람으로 인식되고 있다(Griffith-Kenney, 1986; 이경혜, 1996). 그동안의 여성건강은 생식과 관련된 영역 이외의 다른 영역은 여성의 가치나 신념등이 고려되지 않은 채 남성중심의 체계내에서 건강관리를 받고 있다. 따라서 여성의 건강관리는 보건의료 전달체계내에서 극히 부분적으로 취급되었고 여성이 경험하는 많은 부분을 소홀히 취급하였다(Rose, 1990).

그러나 여성을 총체적인 인간으로 간주하는 인본주의적인 접근과 여성의 지위향상, 여권주의 운동과 함께 여성건강은 여성의 전생애를 중심으로 환경과의 상호관계에서 여성의 불편함을 해결하고 여성이 자신의 몸을 스스로 조정하는 능력을 갖게 함으로서 그들의 삶의 질을 향상하는 것으로 확대되고 있다(Spector, 1995). 최근에 이르러 여성건강은 여성 대상자에게 초점을 맞추어 총체적인 간호접근을 하고 있다. 즉 여성의 신체, 정신, 사회적 건강문제는 물론 사회문화적 맥락 내에서 여성의 건강에 영향을 미치는 모든 사회적 쟁점에 관심을 가진다(이경혜 외, 1995). 따라서 여성의 생의 주기에서 발생하는 건강문제를 파악하여 여성의 경험에 근거한 통합된 연구를 실시할 필요가 있다(Archibald, 1990).

3. 여성건강 연구경향

여성건강에 대한 연구는 극히 초기단계에 있으며 그 내용이나 방법에 있어서도 합의된 것이 없다(이경혜 외, 1992). Wallis(1993)는 성과 생식 기능을 여성건강의 가장 중요한 요소로 간주하였고, Chesney와 Ozer(1995)는 여성에게 많은 질환으로 유방암, 우울, 식이 장애를 들었는데 Tryppet와 Bryson(1995)은 우울을 여성건강의 가장 중요한 개념으로 제시하고 있다.

국내에서는 여성건강에 대한 개념분석 연구(이경혜 외, 1995)가 있으나 문헌연구에 그쳤으므로 실증적인 자료가 부족하다. 건강관리에 대한 연구는 여성건강 관련 연구의 하부영역 중 가장 많았다. 건강관리에 포함된 것은 건강증진과 관련된 행위, 교육, 가정간호 및 삶의 질 등이고, 연구대상은 여중고생, 임부, 산모, 중년기 여성, 노년기 여성 등 있었다. 건강관리에 이어 두 번째로 많이 연구된 영역인 정신건강에는 임신부, 부인을 대상으로 하여 여성의 심리 상태와 자아개념, 적응, 삶의 질 등이 포함되었는데 임신, 출산, 불임에 대한 경험, 여성 생식기 질환과 관련된 심리, 스트레스로 여성의 생식기능과 관련된 정신 심리적 문제가 대부분이었고 분만, 산후 우울, 불임에 대한 경험 등이 질적 연구로 다루어졌다. 이외 여성건강과 관련된 보고(박정은, 1996)에서 여성의 생활주기별로 의미있게 여성의 건강에 크게 영향을 미치는 보건학적인 요인들은 여성건강의 핵심을 이루고 있는 생식기능 및 모성역할과 관련되어 있다고 제시되고 있다. 또한 총체적 건강을 통해 궁극적으로 달성하고자 하는 것은 삶의 질 향상으로, 이를 위해 여성이 스스로 여성임을 인식하고 자가간호능력을 길러야 한다는 사실이 강조되고 있다.

따라서 여성이 남성과 다른 성역할과 사회적 지위 및 문화적 특성과 관련하여 여성에게 더 많이 발생하고 더 문제가 되는 건강문제에 대한 건강관리와 여성의 건강유지 증진 방법에 대한 연구는 매우 부족하다. 뿐만아니라 여성건강에 대한 다학제적인 접근으로는 Chesney와 Ozer(1995)의 연구와 Trippet과 Bryson(1995)의 연구가

있을 뿐 한국여성의 건강 및 영양관리에 대한 포괄적인 연구는 전무한 상태이다.

4. 여성건강 및 영양 관리 정보시스템 현황

인터넷 서비스는 단순한 정보검색에서부터 정보공유 및 네트워크환경구축에 이르기까지 인터넷은 업무와 관련한 정보수집, 개인적 관심, 자원 공유, 국내외 일반뉴스, 통신수단 등으로 이용되고 있다. 특히 건강과 관련된 보건의료분야에서는 병원전산화를 비롯해 원격진료, 원격진단, 원격가정간호, 원격교육 등이 인터넷을 통해 가능해지고 있다. 즉 인터넷을 통하여 많은 사람들이 자신의 생활 양식을 바꾸어 가고 있으며 지금의 사회와 의료환경 역시 정보화 사회에 맞게 그 관리체제 또한 변화되어가고 있다.

이러한 사회적, 의료적 환경에 따라 Netscape를 통한 metacrawler site를 비롯한 정보검색 site(Alta Vista-WebCrawler-HotBot-Lycos-Infoseek-Excite-Image Surfer-DejaNews-More...)에서 여성건강이나 영양에 관한 관리 정보에 대하여 검색을 해 본 결과 미국이나 유럽에서는 여성건강과 영양에 관한 인터넷을 통한 정보시스템이 체계적으로 구축되어 있었다. 특히 캐나다의 경우에는 여성건강과 영양관리에 대해 전문가가 아닌 일반 여성들에 의해 자신의 건강관리를 위하여 요구되어지는 내용들에 관하여 계속적으로 궁금한 정보를 얻을 수 있도록 정보시스템이 주제별, 개념별, 생활주기별, 건강문제별, 등으로 구축되어 있었다. 뿐만 아니라 여성건강 및 영양 관리 프로그램도 인터넷을 통하여 그 프로그램의 목적을 비롯한 절차, 비용, 기간 뿐만 아니라 여성건강에 관련서적 등이 상세히 소개되어 있어 여성대상자들이 필요시 손쉽게 관련 정보와 프로그램에 가입할 수 있게 되어 있었다. 이렇듯 컴퓨터 통신망을 이용하여 데이터베이스에 접근할 수 있게 함으로써 지리적으로 떨어져 있어 정보 등의 자원이 부족한 경우에도 최신의 정보를 지속적으로 연결해 줄 수 있다.

그러나 우리나라의 경우 '와우 좋은 것 다 모였네'를 비롯하여 각 대학교 홈페이지, 각 병원이나

기관에서 제공하는 정보site가 있긴 하나 제공되어지는 정보의 질이나 양에 있어서 너무나 보편적이고 상식적인 수준의 소량의 정보를 제공해주는 정도여서 한국 여성 대상자들을 만족시켜주지 못하는 것으로 보여진다.

Ⅲ. 본 론

본 연구에서의 증진 방안은 여성의 생활주기별 건강 및 영양관리에 대한 정보를 여성들에게 효율적으로 제공할 수 있도록 여성건강 및 영양관리 정보시스템을 개발하는 것이다. 여성건강 및 영양 정보는 여성건강 및 영양관리에 관련된 교과목을 이수하고 있는 학생들에게 여성건강 및 영양관리의 체계적인 프로토콜과 사례의 근거자료로도 그 필요성은 매우 높다. 더불어 인터넷 상의 정보시스템이 활성화된다면 한국여성의 건강 및 영양에 관한 요구 및 실태를 사정할 수 있는 자료로도 활용 수가 있다.

여성건강 및 영양 정보시스템의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- ▶ 의료계 전반의 정보통신기술의 이용에 의해 인터넷 상에서 축적된 여성건강관리 분야의 데이터베이스를 수집한다.
- ▶ 입수된 정보의 내용을 접근방식에 따라 체계적으로 정리한다.
- ▶ 여성건강관리 정보시스템 구축과 여성건강 정보망의 활성화의 기본 토대를 마련한다.
- ▶ 지속적인 데이터 수집으로 정보시스템의 내용을 확장시켜 여성건강 및 영양 관리의 핵심이 되도록 노력한다.

본 연구에서 제안된 증진방안이 성공적으로 운용되면 구체적으로 다음과 같은 점들을 기대할 수 있다.

- ▶ 여성건강 및 영양에 관한 정보시스템의 체계적인 관리로 한국여성의 건강과 영양요구도 파악 가능
 - 한국여성의 건강과 영양상태 모니터링 가능
 - 인터넷을 이용해서 특정 건강과 영양문제 관련 자료를 시간적, 경제적으로 효율적으로

- 로 수집하여 연구결과 도출가능
- 여성건강과 영양관리 분야의 지식체의 구축, 적법화, 발달 및 확장 기반
- 여성건강과 영양관리에 관여하는 지역사회의 보건인력 교육과 정책에 반영
- ▶ 한국여성의 자가간호능력 함양과 삶의 질 향상
 - 한국여성들의 건강한 생활 스타일과 자가관리의 가능
- ▶ 건강의료전달체계 내에서의 변화인자로서의 기능
 - 한국여성의 건강과 영양관리에 관련된 서비스의 질 향상
 - 즉각적인 특정 여성건강에 관련된 개인적인 요구에 관해 정보제공의 가능
 - 같은 건강문제를 가진 여성들끼리 인터넷 상의 의사소통으로 정보적, 정서적지지 체계 형성
 - 건강전문가에 대한 의존성에서 벗어나 건강 및 영양관리에 대한 여성 대상자 태도의 변화

1. 여성의 건강 및 영양관리 정보시스템의 내용

여성건강 연구의 범위는 한 여성이 일생동안 당면하는 모든 생활사건들 속에서 부딪치는 모든 건강문제를 포괄한다. 현재의 여성건강의 범위는 여성의 신체, 정신, 사회, 문화, 영적인 측면에서 총체적인 문제로 확대되어 있으므로 여성건강은 다학제적 접근이 요구되는 복합적인 문제이다.

여성건강 연구의 내용 및 범위를 정하는데 있어서는 여성의 생의 주기에 따른 분류(NIH : ORWH, 1991)에 근거하여 다음과 같이 8단계로 나누어 정보를 체계적으로 구축하는 것이 필요하다.

- 1) 사춘기 여성의 건강 및 영양관리
 - : 사춘기 여성의 신체적, 정신적, 정서적 발달특성에 따른 건강 및 영양관리, 초경경험, 성교육, 10대의 임신, 체중조절에 관한 정보
- 2) 결혼기 여성의 건강 및 영양관리
 - : 결혼과 관련된 건강정보, 가족계획의 중요성, 피임과 임신 등에 관한 정보

3) 임신기 여성의 건강 및 영양관리

: 임부의 생리적, 사회심리적 적응, 영양상태 및 영양문제, 산전관리에 관한 건강정보

4) 분만기 여성건강 관리

: 분만 및 출산 동안 모체의 신체적, 심리적, 행위적 적응을 위한 건강정보

5) 모성기 여성의 건강 및 영양관리

: 산욕부와 신생아 관리, 모유수유 방법, 모성의 신체적, 정신적, 정서적 건강과 태아, 영유아 발달에 미치는 영향, 수유부의 영양관리에 관한 정보

6) 중년기 여성의 건강 및 영양관리

: 폐경에 따른 건강문제, 호르몬 치료의 건강에 미치는 영향, 골다공증 예방을 위한 영양관리, 심리적, 정서적, 신체적 변화에 따른 영향, 체중조절 등 중년여성에게 관심이 있는 건강정보

7) 기타 생식기 여성의 건강 및 영양관리

: 성접촉 감염 질병과 면역 결핍 증후군의 예방, 생리주기와 관련된 증후군, 악성종양(유방암, 자궁암 등)의 예방을 위한 건강 및 영양관리정보

8) 여성 스트레스 관리

: 삶의 질, 심리적, 사회적 변화에 따른 우울 등의 건강문제 및 자기간호에 관한 정보

이상의 각 단계별 여성의 건강문제에 대해 건강 및 영양관리 정보를 체계적으로 인터넷 상에 구축하여 한국여성의 건강 및 영양관리를 증진하는 것이 요구된다. 인터넷 상에서 전자우편(e-mail), 원격접속(telnet), 전자 사서함, 전자토론장(electronic forum), 뉴스그룹, 무기명 여성건강 평가도구 등을 통하여 한국여성들이 자신의 건강문제들을 해결하기 위해 원하는 정보의 유형, 요구 수준 등에 관해 사정하며, 가능한 범위에서 제공할 수 있는 건강정보를 여성건강전문가들로부터 얻어 정보시스템의 내용을 보완하는 것이 필요하다.

2. 정보시스템의 구축 방법

여성건강 및 영양관리 정보시스템은 생활주기별 지침과 건강 및 영양관리 요구 평가도구 등으로 사정된 관리내용들을 다음과 같은 방법을 거쳐 구축할 수 있다.

▶ 정보화 기술

- 정보 분석 및 처리
- 여성건강 관리정보 기본 프로토콜 개발
- 여성건강 관리정보 시스템 구축
- 여성건강 관리정보 시스템의 임상적 타당도 분석

▶ 시스템화 기술

- Woman Health Unit 개발
- 세부분야별 전문가 인터넷 여성건강 정보시스템

여성건강 및 영양관리를 위한 정보시스템이라는 새로운 의료정보 서비스는 각종 여성 건강 및 영양문제의 조기 발견 및 질병예방에 필요하다. 즉 한국여성들이 인터넷 상의 생활주기에 따른 여성건강 및 영양관리 정보시스템을 이용하게 됨으로써 여성중심의 건강과 영양관리를 하는 것이 가능하게 되며, 대상자인 여성 스스로가 건강관리에 대한 결정과 참여 능력을 갖는 것을 도울 수 있다. 그러므로 여성건강 관리의 목적인 여성 스스로가 자신의 건강을 유지 증진할 수 있는 대처방안을 모색하여 자신과 그 가족의 삶의 질을 향상시킬 수 있다. 뿐만 아니라 한국여성의 건강증진 및 여성보호 관련 정책에 근거 자료로 반영되므로써 여성보호의 국가책임의 의무화를 촉진시킬 수 있다.

IV. 결론 및 제언

최근 21세기 과학의 발달로 여성의 평균수명연장과 사회활동의 증가로 조직문화가 점차 여성화되어 감에 따라 여성건강에 대한 요구가 높아지고 있는 추세이다. 뿐만 아니라 여성건강은 생식기능의 범위를 넘어 여성의 일생을 통한 삶 전체가 대상이 됨에 따라 여성의 건강에 영향을 미치

는 모든 사회문화적 맥락 내에서 그들의 삶의 질을 향상시키기 위한 중재가 필요하게 되었다. 그러나 현재 우리나라의 실정은 여성의 건강을 위협하는 심리사회적 요인을 포함한 환경적 요인에 대한 체계적인 관리가 행해지지 못하고 있는 실정이다.

따라서 여성 스스로가 자신의 요구와 변화에 적절하게 대처할 수 있게 도와 건강을 유지 증진할 수 있는 하나의 방안으로 본 연구에서는 여성의 생활주기별 건강 및 영양관리에 대한 정보를 여성들에게 효율적으로 제공할 수 있도록 인터넷 상에 여성건강 및 영양관리 정보시스템을 개발하는 것을 제안하였다. 즉 우리나라 문화에서 여성이 인식하고 수행하는 건강행위를 이해하고 이를 근거로 한국 여성의 건강 생활양식, 건강상태, 대처기술, 자원활용 등을 이용하여 생활주기에 따른 여성건강 및 영양관리에 대한 정보시스템의 개발이 여성건강 관리 수준 향상의 욕구에 부응할 수 있는 방안이다. 방안의 구체적인 방법은 여성의 건강 및 영양관리에 관련된 국내외의 연구결과와 관련정보를 검토 수집하여 한국여성에게 적합한 데이터베이스의 프로토크를 개발하고 이를 이용하여 여성의 건강 및 영양관리 시스템을 구축하는 것이다.

여성건강 및 영양관리 정보프로그램을 구축하기에 앞서 대상자인 한국여성들을 포함하여 관련 전문가들로부터 여성건강과 영양관리에 대한 광범위한 요구사항이 정보통신망을 통해 우선적으로 행해져야겠다. 또한 정보시스템의 구축뿐만 아니라 사용자의 피드백을 통하여 얻은 여러 결과를 분석, 처리하여 정보시스템의 내용을 보완하는 것이 더욱 중요하다 하겠다.

여성건강의 체계적인 관리를 위한 여성건강연구는 다학문 체계의 교류와 공유, 연계의 노력으로 다측면적인 접근이 요구됨에 따라 타학문과의 교류는 물론 의료적, 심리사회적, 행동적 제반 연구자들과의 학제간의 협력을 통한 상호작용에 의해 이루어져야 할 것으로 여겨진다.

참 고 문 헌

강남미 (1997). 일부 지방 간호학과 학생의 스트

레스 측정과 분석. 한국간호교육학회지, 3, 7-25.

계승희, 백희영 (1993). 우리나라 젊은 성인 여성의 철분영양상태와 이에 영향을 미치는 식이요인 분석(2) : 여대생의 철분 섭취량 및 이용을 평가. 한국영양학회지, 26(6), 703-713.

김정순 (1994). 21세기초 한국의 인구구조 및 질병양상. 예방의학회지, 20(2), 175-185.

박동연 (1993). 한국 성인의 영양개선과 영양관련 질병의 감소를 위한 영양교육 계획. 한국영양학회지, 22(2), 154-160.

박정은 (1996). 여성건강과 문화. 1996 학술심포지움 보고서, 이화여자대학교 간호과학연구소, 이화여자대학교 간호과학대학.

백준남, 이일하 (1992). 대도시 여고생의 빈혈상태와 이에 영향을 미치는 요인 분석. 대한가정학회지, 30(2), 73-80.

심경희, 김성애 (1993). 도시 청소년들의 패스트푸드의 이용실태 및 의식구조. 한국영양학회지, 26(6), 804-811.

이경혜, 고명숙, 고효정, 김희숙, 박명화 (1992). 여성건강에 대한 간호연구의 경향과 전망. 간호과학, 4.

이경혜, 한영란, 배정미, 정금희 (1995). 여성건강에 대한 개념분석 연구. 여성건강간호학회지, 1(2), 222-233.

이광옥 (1989). 한국인의 건강개념. 간호학의 정립과 한국전통문화, 간호대학 학술심포지움 보고서, 이화여자대학교 간호대학.

이정원, 황연숙, 홍성남, 임혜선 (1993). 식이 칼슘 섭취수준이 고혈압 가족력이 있는 청년기 여성의 혈압 및 칼슘대사에 미치는 영향. 한국영양학회지, 26(6), 728-740.

장필화 (1996). 여성의 몸에 대한 여성학적 접근. 여성건강과 문화, 학술 1996심포지움보고서, 이화여자대학교 간호과학연구소, 간호과학대학.

한국여성개발원 (1995a). 『1995여성통계연보』, 한국여성개발원.

한국여성개발원 (1995b). 『제4차 세계여성회의 : '95 NGO 포럼』 여성개발소식, 1995, 12월

호, 별책.

- 황금희, 오승호, 임현숙, 장유경 (1991). 한국인 젊은 여성의 리보플라빈 섭취상태와 EGRAC에 관한 연구. 한국영양식량학회지, 20(2), 103-110.
- 현태선, 김완수 (1997). 일부 도시 주부들의 수입 농산물과 유기농산물에 대한 인식 및 소비실태 조사. 지역사회영양학회지, 2(1), 74-85.
- Alford B. B., Bogle M. L. (1982). Nutrition during the life cycle. Prentice-Hall.
- Archibald N. et al (1990). Promoting women's health. Canadian Nurse, 86(8), 38-39.
- Bunting, Sheila and Campbell, Jacquelyn C. (1990). Feminism and nursing : Historical perspectives. Advanced Nursing in Science, 12(4) : 11-24.
- CDC : Centers for Disease Control (1990, April); HIV/AIDS surveillance report. Atlanta, GA : Author.
- Chesney, Margert A. and Ozer Elizabeth M. (1995). Women and health : In Search of a Paradigm. Women's health research on gender, behavior, and policy I (1), 3-26.
- Delphy, Christine (1993). "Rethinking sex and gender," Women's Studies International Forum 16(1), 1-10.
- Faludi, Susan (1996). "Fox-Genovese : 'Feminism is not the story of my life' : How today's feminist elite has lost touch with the real concerns of women, The Nation, January 8/15, 25-28.
- Griffith-Kenney, Janet (1986). Contemporary women's health-A nursing advocacy approach, Menlo park, CA : Addison-Wesley Publishing Co.
- Harrison, M. (1993). Woman's health : New models of care and a new academic discipline. Journal of Women's Health. 2(1), 61-66.
- Johnson, T. L. (1993). Position paper : A women's health research agenda. Journal of women's health, 2(2), 195-197.
- Kessler-Harris, Alice (1992). "The View from Women's Studies," Signs 17(4), 794-805.
- National Institute of Health : Office of Research on Women's Health (1991). Report of the National Institutes of Health : Opportunities for research on women's health. Conference proceedings. Hunt Valley, MD.
- Rodriguez-Trias, H. (1992). Women's health, women's lives, women's rights, American Journal of Public Health, 82, 663-4.
- Rose, Janet F. (1990). Psychologic health women : A phenomenologic study of women's inner strength, Advanced Nursing in Science, 12(2), 56-70.
- Trippet, S. E., & Bryson M. R. (1995). A model of women's health nursing. Health care for women international, 16(1), 31-41.
- Wallis, Lila A. (1993). Why a curriculum on women's health? Journal of women's health, 2(1), 50-60.
- Weisness, M. (1986). Women's health perceptions in a male-dominated medical world in Kjervik, D. K. & Martinson, I. M. Women in health and illness life experiences and crises, W. B. Saunders.

– Abstract –

Key concept : Woman Health,
Nutrition Management

A Strategy for Improvement of Health and Nutrition Management of Korean Women

Kang, Nammi · Hyun, Taisun***

In order to improve health and nutrition management of Korean women, a new strategy to develop an information system on the internet to provide the information on health and nutrition management for women during the life cycle was suggested. To achieve the goal, an adequate database protocol for Korean women as well as health and nutrition management information system based on our culture and lifestyle should be developed.

We suggest to categorize the information on health and nutrition management of Korean women according to the lifecycle as follows ;

- 1) Health and nutrition management of adolescent women
- 2) Health and nutrition management of women in the marritable age
- 3) Health and nutrition management of pregnant women
- 4) Health and nutrition management of delivering women
- 5) Health and nutrition management of lactating women
- 6) Health and nutrition management of menopausal women
- 7) Prevention of women diseases
- 8) Stress management of women

This system including women health and nutrition management information database provides health and nutrition management information on the network so that anyone can use the information at any time. To construct the system, it is necessary.

1. to identify information need for health and nutrition management of Korean women.
2. to provide the guideline of information system for women health and nutrition management.
3. to construct information system for women health and nutrition management.

* Department of Nursing, Konkuk University

** Department of Food and Nutrition,
Chungbuk National University