

건강중재로 단전호흡을 실천하는 노인여성의 경험에 관한 현상학적 연구

김경원

대구한의대학교 부교수

Experience of Elderly Women Practicing Dan Jeon Breathing: A Phenomenological Study

Kim, Kyung-Won

Associate Professor, Department of Nursing, Daegu Haany University, Daegu, Korea

Purpose: This study aimed to explore elderly women's experience and meaning of Dan Jeon Breathing. **Methods:** Ten elderly women who have practiced Dan Jeon Breathing over 3 months participated in this study. Data were collected through in-depth interviews from participants from May 2012 to January 2013. Data were analyzed with a phenomenological method outlined by Colaizzi (1978). **Results:** A total of 153 significant statements were extracted from the data resulting in nine themes and five theme clusters. Theme clusters were: "mind-body intervention for old age", "a happy life in old age", "getting better with great efforts", "did not meet their expectations", and "delay at aging process". **Conclusion:** This study provides us with an understanding on process of elderly women's experiences practicing Dan Jeon Breathing in maintaining and promoting health. Therefore, it is recommended for elderly women who want to maintain health and longevity perform Dan Jeon Breathing as a mind-body nursing intervention.

Key Words: Elderly women, Breathing, Phenomenological study, Health

서론

1. 연구의 필요성

우리사회는 노인인구가 7%를 넘는 고령화 사회가 되면서 건강하게 오래 사는 건강수명을 늘리는 데 많은 관심을 갖게 되었다. 건강수명의 연장은 특히 노인여성에게 필요한데(Han & Lee, 2010) 이는 노인여성의 수가 남성보다 많고 그녀들의 평균수명과 여명기간은 남성보다 길지만, 만성질환의 유병률은 더 높기 때문이다(Oh, 2013). 실제 노인여성은 전체인구의 14.8%를 차지하며(Statistics Korea, 2014), 여성의 평균수명도 85세로 남성(78세)보다 7년을 더 산다(Planned Population Federation of Korea, 2013). 그러나 남·녀 간의 기대여명 차이는 1.99년으로 여성의 건강수명은 기대여명에 비해 상

대적으로 낮은 편이다(Korean Institute for Health and Social Affair, 2012). 한 연구에서도 노인여성의 만성질환에 대한 이환율(77.6%)은 남성(56.1%)보다 높고 노인여성 스스로 자신의 건강을 나쁜 편이라고 인식하는 비율도 40.6%로 높았다(Jung, Lee, Park, Lee, & Lee, 2012). 따라서 고령화 사회의 다수를 차지하는 노인여성의 건강수명을 늘리는 것은 건강한 고령화 사회의 전제 조건이 되어야 할 것으로 사료된다.

물론 노인여성들도 그녀들의 삶에서 건강이 중요함을 잘 알고 있다. 왜냐하면 여성들 스스로 폐경을 지나오면서 겪었던 신체, 생리, 심리적인 변화와 불편감은 노화와 연결되어 그녀들에게 다양한 건강문제를 유발하고 그녀들의 삶의 질에도 영향을 주어왔기 때문이다. 이와 같은 이유로 노인여성들은 건강한 생활습관을 갖고 다양한

주요어: 노인여성, 단전호흡, 질적연구, 건강

*본 논문은 2012년도 대구한의대학교 기린연구비 지원에 의한 것임.

*This study was supported by the 2012 Kiri research fund of Daegu Haany University.

Address reprint requests to: Kim, Kyung-Won

Department of Nursing, Daegu Haany University, 136 Sincheondong-ro, Suseong-gu, Daegu 42158, Korea

Tel: +82-53-770-2281 Fax +82-53-770-2286 E-mail: kyungwok@dhu.ac.kr

Received: 31 March 2015 Revised: 23 July 2015 Accepted: 27 July 2015

건강증진 행위를 실천하면서 질병의 예방을 통한 건강수명의 연장
과 만성질환을 지속적으로 관리하여 왔다(Ricci, 2013). 노인여성들
은 요가, 명상, 단전호흡 같은 심신중재법에 많은 관심을 가지고 실천
하여 왔는데(Oh, Kim, Kwon & Park, 2006; Park, Cho, Kim & Lee, 2005),
이는 심신중재법이 흠어진 생각과 감정을 한곳에 모으고, 몸과 마
음을 이완시키며 정신까지도 맑게 하는 신체, 심리, 생리적인 조화를
가져다주기 때문이다. 그러므로 노인 여성들은 심신중재법을 통해,
그녀들의 몸과 마음이 저절로 질병을 이겨낼 수 있는 상태로 변화하
는 것을 직접 경험하였기 때문이다(Oh, 2008; Park et al., 2000).

이 중 단전호흡은 기(基)의 단련을 통해 몸과 마음의 건강을 얻
는 중재법으로(Goh, 1967) 특히, 중년기부터 시작하여 노년까지 지
속적으로 실천하는 여성이 많은 것으로 보고되고 있는데(Kim,
2005, 2007), 이는 단전호흡이 호흡으로 섭취한 산소를 근 수축에 필
요한 에너지로 활용하여 근력을 강화시키고 전신의 기(氣)와 혈(血)
의 순환을 촉진하여 폐경 전·후에 발생하는 여성의 건강문제를 해
결하기 때문이다(Kim, 2005). 또한 단전호흡의 굴신 동작은 자연스
럽게 숨을 마셨다가 느리고 깊게 내쉬는 숨의 흐름을 따라 하게 되
므로 피로가 쌓이지 않으면서 자연스럽게 마음의 안정까지 유도한
다(Goh, 1967; Hur, 2000).

실제 노인여성들은 단전호흡을 실천하여 체력이 증진되고 불안
과 우울이 감소하였으며(Hyun, Won, Kim, Han & Lee, 2009), 인지력
과 기억력이 향상되었다(Bun & Lee, 2003). 그리고 심리·생리적으로
안정되어 스트레스가 해소되므로(Kim, 2011) 단전호흡이 노인의 건
강증진에 효과적임이 보고되었다. 이처럼 단전호흡 관련 연구의 대
부분이 그 효과를 입증하는 중재연구이기는 하나 방법론적으로
제한된 기간을 정하여 단발적으로 단전호흡을 적용하고, 표본의
크기, 대상자 차단, 무작위화의 서술 등이 미흡하여 연구결과를 일
반화시키기에는 어려운 제한점을 가지고 있다.

또한 여성노인의 삶에 있어서 단전호흡의 의미와 단전호흡 실천
경험에 대해서 심도 있게 탐색한 연구도 매우 미미한 실정이다. 따
라서 단전호흡을 건강중재로 직접 시행하고 있는 참여자들의 경험
의 본질을 파악하는 탐색 연구가 필요하며 특히 노인여성을 대상으
로 하는 연구가 매우 필요하다. 이는 노인여성이 노인인구에서
58.4%를 차지하며 그녀들의 68.7%가 건강문제로 힘들어 함에도 불
구하고(Statistics Korea, 2014), 노인을 위한 정책은 퇴직한 남성을 중
심으로 전개되고 있어 노인여성의 몸과 마음의 건강을 함께 지켜
줄 중재방법이 필요하다고 생각된다.

이에 본 연구자는 단전호흡을 실천하는 노인여성들의 경험에 내
포되어 있는 좀 더 깊이 있고 충분한 의미를 탐색하고자 하였다. 그
리고 노인여성들의 경험이 어떤 의미구조를 가지는지 선입견 없이
바라보기 위해서 질적 연구방법 중 연구 참여자들이 실제 경험하

는 체험현상을 범주화된 결과로 분석할 수 있는 Colaizzi (1978)의 현
상학적 연구방법을 적용하였다.

단전호흡을 통해 건강이 증진된 노인여성들의 실제 경험을 해석
과 통합을 통해 구체화함으로써 그녀들의 건강 유지·증진과정을
탐색하여 단전호흡을 노인여성 스스로가 자신의 건강을 돌볼 수
있는 중재법으로 활용할 수 있도록 기초자료로 제시하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 노인여성이 건강중재로 실천하고 있는 단전호흡
은 그들의 삶의 과정에 있어서 어떤 의미를 가지며, 그녀들은 어떤 경
험을 하고 있는지를 심층적이고 포괄적으로 파악하여 그 의미를 분
석하고 이해하며 간호중재 방안의 근거로 활용하는 데 의의가 있다.

연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 단전호흡이 노인여성의 삶의 과정에 주는 의미와 여성
노인이 실천하는 단전호흡 경험을 깊이 있게 이해하고 탐색하기 위
하여 현상학적 연구 방법을 사용한 귀납적 서술연구이다.

2. 연구 참여자 선정 및 윤리적 고려

연구의 참여자는 S시와 D시에 위치한 단전호흡 도장에서 단전호
흡 수련을 하고 있는 노인여성들이다. 참여자들은 단전호흡을 수련
한지 3개월 이상 된 노인여성들로서 도장 지도사법들을 통하여 처
음 만남이 이루어졌다. 참여자들과 만난 자리에서 연구목적 및 면
담방법, 면담내용을 설명하고 허락을 받은 후에 본 연구에 자의로
참여하겠다고 한 참여자들에게 연구 참여 동의서를 주어 동의서의
내용을 읽고 충분한 시간을 준 다음 서명을 받았다. 연구 참여자를
결정한 이후 각 참여자에게 개별적으로 다시 연구목적에 대해서 설
명을 하였다. 그리고 면담 시 녹음을 하게 될 것임을 설명하고 녹음
된 내용과 필사한 자료는 연구종료 즉시 폐기되며 연구진행과정
에서 노출된 개인적인 비밀 및 익명성은 철저히 보장되며 모든 자료는
연구 목적 이외에는 사용하지 않을 것을 약속하였다. 참여자들이
만일 연구 참여를 원하지 않는다면 언제든지 거절할 수 있음을 알
려주고 연구를 진행하였다.

3. 연구자의 준비

본 연구자는 대학원 박사과정에서 질적간호연구방법론 과목을
이수하였고 지속적으로 질적 간호연구 워크숍과 질적 간호학술대
회에 참여하였다. 질적 연구방법에 숙달되기 위해 질적 연구관련
문헌들을 탐독하고 선행연구 분석을 통해 연구방법을 익혀 실제 연

구에 적용하였다. 또한 본 연구자는 질적 연구방법을 적용하여 다문화 여성의 출산 간호 경험, 암환자의 기운 기르기 과정, 청소년 여학생의 흡연 경험에 관한 연구를 하였으며 질적 연구에 대한 강의와 논문 심사를 통해 질적 연구방법의 역량을 강화시켜 왔다.

4. 자료 수집

자료 수집은 2012년 11월에서 2013년 5월까지 총 6개월이 소요되었다. 연구 참여자는 모두 11명이었으나 참여자 1명은 2차 면담이 필요함에도 불구하고 시간을 낼 수 없다고 하여 중도 탈락하고 총 10명이었다. 면담의 질문은 “단전호흡이 참여자들에게 깊은 인상을 주었다고 느끼게 한 점은 무엇입니까?”, “참여자들은 단전호흡을 하기 전과 하게 되면서 어떤 경험을 하셨습니까?” 라는 개방형 질문으로 시작하여 진술에 따라 즉각적인 질문을 활용하면서 면담을 자연스럽게 이어나갔다.

면담 장소는 참여자들에게 익숙하여 편안하게 면담이 이루어질 수 있도록 각 도장의 휴게실을 이용하였으며 시간은 참여자의 의견을 고려하여 수련이 끝난 후로 하였다. 1명의 참여자와 1회의 면담에는 30분에서 40분 정도가 소요되었다. 연구자는 면담을 하면서 메모노트를 이용하여 참여자들의 비언어적 의사소통 내용과 연구자의 떠오르는 생각들을 기록하였다. 초기 면담내용을 보면서 부가적인 면담이 필요한 경우 제2, 제3의 면담을 실시하여 각 참여자마다 2-3회의 면담을 실시하였다. 연구 참여자들이 자신의 경험을 반복적으로 이야기하여 새로운 자료가 나오지 않는 시점을 자료의 포화상태로 보고 자료 수집을 마쳤다.

5. 자료의 분석

본 연구에서 수집된 자료는 Colaizzi (1978)가 제시한 현상학적 방법을 근거로 분석하였으며 분석절차는 다음과 같다(Lee, 2014).

- 1) 연구자료 전체를 검토하는 단계로 참여자들과 면담한 녹음내용을 여러 번 반복하여 들으면서 참여자의 말을 그대로 옮겨 기술하였고 자료 전체의 대략적인 의미를 파악하려 하였다.
- 2) 유의미한 진술을 추출하는 단계로 기술된 내용에서 참여자들의 단전호흡 경험과 관련하여 의미있는 현상과 직접적으로 관계있는 진술들을 추출하였다.
- 3) 의미형성 단계로 추출한 각각의 유의미한 진술들을 토대로 그 의미를 발견하려 하였다. 연구 참여자가 명백하게 진술한 내용을 토대로 그 의미의 본질이 무엇인지 파악하였으며 주어진 자료와 아무 관련이 없는 의미는 배제하였다.
- 4) 앞 단계들의 작업을 반복하면서 구성된 의미들을 주제묶음(theme clusters)으로 정리하였다. 이 단계에서 주제묶음이 원 자료의 의미를 잘 설명하고 있는지를 지속적으로 반문하였으며

확정된 주제묶음의 타당성을 검토하기 위해 현상학 연구와 질적 연구의 경험이 많은 간호학 교수와 간호학 전공자, 그리고 철학 전공자로부터 자문을 구하였다.

- 5) 앞 단계들의 결과를 토대로 참여자들의 경험을 의미중심으로 포괄적으로 기술하였다.
- 6) 포괄적인 기술은 연구주제의 본질적인 구조를 확인할 수 있는 명료한 진술로 바꾸었다.
- 7) 본질적인 구조에 대한 타당성을 확인하는 단계로 연구 참여자 3명에게 연구의 분석결과를 보여 주어 내용이 그들의 본래의 경험과 일치하는지를 확인하였다. 그리고 현상학 연구의 경험이 많은 간호학 교수 2인에게 의뢰하여 연구의 일관성을 확보하려고 하였다.

또한 본 연구는 Guba와 Lincoln (1989)의 신빙성(credibility), 적합성(fittingness), 감사가능성(auditability), 확정성(confirmability)을 준수하였다. 먼저 연구자의 편견과 고정관념을 괄호처리하면서 중립을 지켜 면담에 영향을 주지 않으려 하였다. 본 연구자의 지식 개입 없이 연구 참여자와 질적 연구전문가로부터 분석결과와 타당성을 확인하였다. 참여자들의 진술을 분석하여 의미있는 진술, 주제, 주제묶음, 범주의 조직과정을 제시하면서 감사가능성을 준수하였고, 이상의 기준을 통해 확정성을 획득하였다.

연구 결과

1. 연구 참여자

연구 참여자는 60세에서 70세 사이의 여성들로 학력은 고졸 5명, 대졸 5명이었으며, 8명은 전업주부이고 2명은 직업을 가지고 있었는데 1명은 농부이고 1명은 약사였다. 결혼 상태는 모두 다 기혼으로 남편과 동거하고 있었으며 경제적인 수준은 상이라고 답한 1명을 제외하고 나머지 참여자가 모두 중이라고 답하였다. 종교는 천주교가 5명, 불교가 2명, 기독교가 2명, 그리고 1명은 종교가 없었다. 참여자들 중 1명은 감상선약을 복용하고 있었으며 나머지 참여자들은 특별히 의사의 진단을 받은 질환을 가지고 있지 않았다. 현재의 건강상태를 묻는 질문에 1명은 ‘건강하지 않다’, 2명은 ‘보통이다’, 나머지 7명은 ‘건강하다’고 답하였다. 또한 참여자들의 단전호흡 수련기간은 최소가 3개월이었으며 평균 1년 1개월 정도였다.

2. 의미의 구성

10명의 연구 참여자로부터 얻은 자료에서 도출한 중요 진술은 153개였다. 이 진술들을 하나씩 주의 깊게 보면서 원 자료와 분리되지 않게 연구자의 진술로 의미를 구성하였다. 건강증재로 단전호흡을 실천하는 노인여성의 단전호흡에 대한 경험은 ‘몸이 단전호흡을

필요로 함, '심신을 이완시키는 조용한 운동', '온전한 모습으로 회복됨', '몸이 가뿐해져 젊어진 기분', '열심히 해야 효과가 있음', '좋고 나쁨이 반복되면서 건강해짐', '주변의 권유에 이끌려 단전호흡을 하게 됨', '단전호흡이 좋은지 모르면서 열심히 함', '노화가 천천히 옴'의 9개의 주제(theme)로 구성되었고 최종적으로 '노인에게 알맞은 심신운동', '온전하고 건강한 몸으로 회복', '주기가 있는 선 순환적 건강운동', '기대에 못 미침', '노화 지연'의 5개 주제모음(theme clusters)으로 범주화되었다(Table 1).

1) 노인에게 알맞은 심신(心身)운동

참여자들은 지금까지 항상 바쁘고 피곤했지만 자신의 건강에 이상이 없어 몸이 부서지는 줄도 모르고 일하였다고 진술했다. 그러다 노인이 되고 보니 온몸이 고장 나고 마음도 우울해져서 단전호흡 같은 운동이 절실하였다고 한다. 여성 노인들은 이전부터 단전호흡을 권유받았는데 자신의 건강에 이상이 있다고 생각하지 않아 무심코 지나쳐 버렸다. 그런데 참여자들이 몸이 아프고 무기력한 상태가 되

니가 과거에 권해주었던 단전호흡이 생각났다고 한다. 단전호흡으로 숨고르기를 하고 스트레칭 동작을 하면서 여성노인들은 자신의 몸이 풀려지니 울적했던 마음도 좋아지고 편안해짐을 경험하였다. 참여자들은 단전호흡 동작이 힘은 들어가지만 과격하지 않다는 점에서 노인들이 하기에 너무 좋은 딱 맞는 운동이라 생각하였고 단전호흡을 계속하게 되면 건강해 질 수 있다는 확신을 가지면서 단전호흡이 노인들에게 적합한 심신운동임을 알게 되었다고 한다.

(1) 주제: 몸이 단전호흡을 필요로 함

“처음에는 아무것도 모르고 몸이 항상 피곤한 건 있었는데 가정 생활하니까 바쁘고 하면 피곤하잖아요. 그런 정도로 생각을 했지. 나 자신에 대해서 그렇게 건강이 이상이 있다고 생각하지는 않았거든요. 단전호흡을 시작한 게 건강 때문에 시작한 건 아니었는데 와서 보니 정신적인 것도 무시하는 것이 아니더라고요 (사례 10).”

Table 1. Elderly Women's Experience on Dan Jeon Breathing (DJB)

Thema clusters	Themes	Formulated meaning
Mind-body exercise for old age	The body needs DJB	The body always has been busy and in a tiring conditions She did not think there are over for her health She work herself to be bone, her body's all aching over
	A quiet exercise by relaxing the body and mind	DJB is a suitable exercise for me because it relax muscles and it's a dynamic and still movement DJB is a good exercise during old age because there are almost no strenuous movements She has been more positive feeling that "I can become healthy"
Restoration of youth with an intact and healthy body	Recovering to a complete look	Her heart was overflowing with joy and confidence They became happy after they realized one year was not waste on them While experiencing the change of the body, she came to see the world in a generous attitude
	Starting to feel young again as being well	DJB, this is no more than good As long as I live, I will have to practice DJB She grow old, not knowing aging
A Repeated circular exercise	Having the effect by practicing hard	I started to hurt the moment that I'm okay without DJB exercise This is the end of suffering brings back It has the effect only if you do breathing and motions hard
	Recovering health after good and bad changes repeatedly	Overall the better, while this is a good thing and a bad thing is repeated powered by bing I felt the feeling that the body is right I gentle feel the symptoms because of breadth of mind
Do not meet their expectations	Be urged by people around them	Recommending exercise to undergo by the son Searching for DJB to get mental satisfaction Having been persuaded by people who practicing
	Be not sure if it's good	Practicing DJB is very boring and uninteresting Though she practice DJB harder, she has not completely recovered her health She did not find the motions of DJB are very effective for health during practicing DJB Even if the effect is not so much, she is very hard to practice DJB
Delay at aging process	DJB exercise to slow down aging	Thanks to DJB, the aging process disappear The more she become old, the less DJB is effective That's unavoidable in old process

“저는 농사를 전혀 지을 줄도 모르는데 농사를 짓다보니까 일을 할 줄 모르니까 능률도 안 오르고 능률이야 뭐 일이 보이니까 밭에 가서 열심히 일하고 너무 열심히 일하고 몸이 빠개지는 줄도 모르고 일을 하다보니까 어느 한 날 온몸이 고장이 나더라구요. 팔이 고장나가지고 무기력한 상태였어요. 그런데 같이 농사짓는 분이 한번 국선도(단전호흡) 해 봐라 하는데 내가 왜 그때 그 생각을 못했지.....내가 거기하고 딱 맞겠다 싶었어요(사례 2).”

(2) 주제: 심신을 이완시키는 조용한 운동

“에어로빅 같은 거 런닝 머신 같은 거 하면 힘들잖아 숨이 헉헉하는데 조용하면서도 뭘지 모르게 힘은 들어가면서도 몸이 풀리면서 하나씩 나한테는 꼭 맞는 그런 거다. 그것도 있지만은 육체적인 것도 있지만 정신적인 것도 나는 더 많이 인제 그걸 알게 되었죠(사례 10).”

“노년에 하기에 너무 좋은 운동이에요. 단전호흡이 과격한 운동이 없잖아요. 모르겠어. 다리 아픈 사람도 모르지만 우리같이 안 아프고 그런 사람들은 아무 뭐가 불편이 없는 것 같아요. 단전호흡이 나이 들어서 한다는 게....(사례 9).”

2) 온전하고 건강한 몸으로 회춘

참여자들은 몸이 안 좋아서 오랫동안 열등감에 시달려 왔으나 단전호흡을 하면서 건강할 수 있다는 자신감과 벽차오르는 기분을 느꼈다. 그리고 수련하면서 지루하고 하기 싫었던 많은 날들이 어느덧 1년이 되어 1년이라는 시간이 헛되지 않았음을 깨달았다고 한다. 자신들의 몸이 건강한 모습으로 바뀌면서 세상을 보는 눈도 바뀌었다고 한다. 자신이 가진 모든 것에 감사하고 다른 사람을 편견 없이 사랑하려는 모습과 행동이 자신도 모르게 몸으로 체험됐다. 불완전한 나에서 완전한 나로 세상을 보니 삶도 행복해졌다고 한다. 노인여성들은 단전호흡을 하기 전까지는 몸살도 많이 했고 팔도 못써서 고생을 했는데 단전호흡을 하고 나면은 몸이 금방 가뿐한 것 같고 단전호흡을 통해 건강이 굉장히 좋아지다 보니 이 운동보다 좋은 운동은 없다고 생각하게 되었다. 참여자인 노인여성들은 죽을 때까지 계속 단전호흡을 해야겠다고 마음먹고 실천하는 가운데 자신도 모르게 늙음이 왔으니 자신은 행복한 노년을 보내고 있다고 진술하였다.

(1) 주제: 온전한 모습으로 회복됨

“오래도록 열등감에 시달려왔는데 어느 날부터 자신감과 더불어 가슴이 벽차오르는 이 기분은 뭘까? 찌그러지고 구부러진 내 몸이 펴지고 있는 것을 느꼈고 이 충만감이란 어디서 오는 걸까? 생

각하게 되었죠(사례 7).”

“하여튼 작년까지만 해도 굉장히 몸살을 많이 했었어요. 하여튼 인제는 이 운동을 하고 나면은 하고 금방 가뿐한 것 같고 영원히 내가 이 운동을 해야 되겠다 싶고 굉장히 건강해졌어요. 팔을 못 써가지고 한 1년 이렇게 고생을 했는데 그 팔도 다 낫고 1년이라는 시간이 헛되지 않음을 기뻐하고 삶이 행복해지기 시작했어요(사례 2).”

“결국 수련을 통해서 몸으로 체득되어지고, 나의 불완전한 모습이 온전한 모습으로 세상을 바라보게 되었어요(사례 6).”

(2) 주제: 몸이 가뿐해져 젊어진 기분

“인제는 이 운동은 내가 평생 내가 이렇게 걸어 다니고 이렇게 살 때까지는 이 운동이 내한테는 최고의 운동이다 이렇게 생각이 되요. 너무 좋아요. 이 운동을 하고 나면은 금방 가뿐한 것 같고 영원히 내가 이 운동을 해야 되겠다 싶고 굉장히 건강해져요(사례 2).”

“저는 이때까지는 뭐가 늙었다 그래 나는 막 웃으면서 그러고 다녀요. 뭐가 늙는 거야 그런 식으로 잘 모르는 상태에서 늙음이 오더라구요. 나이든 거 전혀 모르구요. 그런 것이 있어도 수련을 함으로써 그렇게 생각이 되어져요(사례 9).”

3) 주기가 있는 선 순환적 건강운동

참여자들은 단전호흡으로 몸이 건강해 질 수 있다고 느끼기까지 1년 정도 걸렸다고 한다. 1년 동안 정말 열심히 단전호흡이 아니면 죽겠다든 각오로 실천하였다. 노인여성들은 단전호흡을 아무런 잡념도 없는 상태에서 좋아서 하게 되었고 이 운동을 하는 1시간 20분도 축복이라고 생각하였다. 단전호흡은 자신에게 딱 맞는 것 같고 동작도 과학적이고 우리의 몸을 안 풀리는 곳 없이 고루 고루 풀어 주니 열심히 한 만큼 그 효과가 더 커지는 것을 경험하였다. 그러나 단전호흡의 효과를 경험하면서부터 참여자들은 이제는 열심히 안 해도 그 효과가 유지될 거라고 생각하였다. 그리고 단전호흡 수련을 소홀히 하게 된 그날부터 참여자들의 몸은 아프기 시작했다고 한다. 호흡과 동작을 다시 열심히 하면 그 효과가 다시 나타나고 힘든 뒤에 충만감까지 경험하면서 참여자들은 단전호흡은 열심히 해야 효과가 있음을 깨달았다고 한다. 또한 단전호흡의 효과가 항상 상승곡선을 그리는 것은 아니라는 것도 알게 되었다. 참여자들이 단전호흡을 지속적으로 하는데도 몸이 좋았다 나뻐다가 반복되었고 시간이 지나면서 어느 순간 건강이 좋아졌다고 한다. 마음은 여유롭고 증상도 가벼워지면서 노인여성들은 단전호흡이 주기가 있는

선 순환적 건강운동이라는 몸소 경험하였다고 한다.

(1) 주제: 열심히 해야 효과가 있음

“나는 내가 수련 열심히 안 해도 안 괜찮겠나 그래서 넘어갔는 거예요 아니나 다를까 그날 저녁부터 집에 와가지고 아프기 시작하는데 이틀을 열심히 또 괜찮았어요. 그러다가 내 친구 하는데로 수련 가져고 해서 수련을 갔는데 그때부터 음식을 함부로 먹은 거야. 그래 이제까지 애 먹었습니다. 아무튼 바빠지니까 조금 덜하게 되더라구 덜하게 되면 몸이 안 좋아(사례 3).”

“팔을 못 써가지고 한 1년을 하루 1시간 20분 되는 운동을 내가 이렇게 고생을 했는데 그 팔도 다 나고. 이 운동을 할 때는 저는 아무 잡념이 없어요. 정말로요 너무 좋아서 그러는지 나는 도장에 오면 아무 생각이 없이 운동을 해요. 하면 마음도 충만하고 몸도 편안하고 걱정되는 것도 없고 너무 좋아요(사례 2).”

“나는 동작도 굉장히 중요하다고 봐요. 뭐냐하면 모든 몸을 원활하게 해가지고 그래야 호흡이 제대로 된다고 봐요 또 동작만 중시하는 것도 아니고 호흡이 길게 잘 되어야 온몸의 기관이 풀린다고 봐요(사례 9).”

(2) 주제: 좋고 나쁨이 반복되면서 건강해짐

“한 1년 동안은 굉장히 몸살을 많이 했어요. 나는 금방 좋은 게 아니고 뭐 한 3일하면 몸살도 나고 그런데도 하고 나면 또 가뿐하고 좋고 이랬는데. 지금은 햇수를 따지면 2년이 넘었는데 몸살은 이제 거의 안 나요(사례 2).”

“호흡이 바뀌면서 몸이 점점 가벼워지고 몸이 좋아지고 그러다가 근데 늘 그런 것은 아니었어요. 좋았다가 나빠졌다가 반복하면서 사이클이 올라갔다 내려갔다 올라갔다 내려갔다간데 그게 전체적으로 보면 이렇게 (완만한 증가곡선) 올라가는 걸로.....(사례 10).”

“우울증이 온다던가 이런 이야기를 들었는데 이걸하니까 이제 좀 정신적인 수련도 되잖아요. 마음의 여유가 생겨서 그런지 그런 증상은 그렇게 겪지 않았나 싶어 지금도 계속하고 있는 거지요(사례 7).”

4) 기대에 못 미침

본 연구의 참여자인 노인여성들은 방송은 물론 주변 사람들로 부터 노인에게는 운동이 꼭 필요하다는 이야기를 많이 들어 온데다

실제 노인이 되니까 디스크도 생기고 몸도 안 좋아졌다고 한다. 이런 상태에서 가족들과 단전호흡을 하는 주변 사람들로 부터 건강을 위해 운동을 권유받았는데 그 운동은 참여자들에게 육체적인 건강은 물론 정신적으로 부족한 것도 채워 줄 수 있는 단전호흡이었다고 한다. 타인의 권유로 시작한 단전호흡은 빠지지 않고 매일 해야 효과가 있다고 해서 매일 하기는 하였지만 귀찮고 재미가 없었으며 스트레칭 동작들을 따라하니 몸이 풀리는 것 같고 좋았지만 수련과정 중에 몸이 좋아졌다는 것은 많이 느끼지 못하였다. 호흡을 열심히 하는데도 몸은 완전히 풀리고 회복되는 것 같지 않았지만 단전호흡을 통해 직접 건강이 좋아졌다는 사람들이 권유한 운동이었기 때문에 기대를 많이 하였으나 그 효과는 기대에 미치지 못하였다고 한다.

(1) 주제: 주변의 권유에 이끌려 단전호흡을 하게 됨

“수련은 아들이 권유를 했어. 뭐 별다른 운동을 안 하나니까 이제 나이가 있으니까 운동을 해야 되는데 좀..... 우리 아들이 운동을 여러 가지를 정적인 것 동적인 거 다해보니까 이제 가장 우리 아들한테 가장 맞다고 엄마하고 아들하고 성격이... 둘째 아들이 성격이 좀 비슷하거든 그렇다고 이걸 한번 해보라고 권유를 했어(사례 4).”

“한의과대학에 다니는 학생이 우리 옆방에 자취를 하고 있었어요. 거가 이거는 안 되겠습니까. 그래서 나를 데리고 갔어요... 거기를 데리고 가가지고(사례 3).”

“다른 사람들은 요새 들어보니까 누구를 통해서 건강에 이상이 있으면 해보라 그래 가지고 대부분 다 건강 때문에 오시는데 저 같은 경우에는 교회를 열심히 다니다가 보니까 뭘 좀 부족한 면도 있어 가지고 정신적인 것을 많이 찾았어요. 그래 찾은 게 단전호흡이더라구요(사례 10).”

(2) 주제: 단전호흡이 좋은지 모르면서 열심히 함

“수련하니까 효과는 --- 효과는 별로 없는 것 같아요. 잠도 안 오고 아직도 잠을 못 자거든요 요즘은 잠을 더 못 자. 탄 일보다는 신경은 좀 예민한 편이고 일이 있으니까 안 좋는데 효과는 별로 없는데 계속해서 왔어요(사례 5).”

“수련은 참 귀찮고 재미가 없었어. 물론 집에서 여기 오는데 거리는 한 시간 씩이나 걸리니 더 더욱 싫은 거야. 그래도 그만두겠다는 생각은 안하고 그냥 열심히 했던 것 같애(사례 7).”

5) 노화 지연

참여자인 노인여성들은 자신이 노인이 된 것에 큰 의미를 두지 않았다. 단전호흡을 통해 건강한 상태를 유지하고 있었기 때문에 노화현상보다는 온몸이 아프고 우울하고 그런 증상들에 관심을 가지면서 열심히 단전호흡을 실천하여 왔다. 참여자들은 단전호흡을 하는 중간에도 병이 조금씩 생겼지만 약을 안 먹어도 금방 증상이 사라졌다고 한다. 참여자들은 단 침이 고이면서 면역력이 증가되는 것도 경험하였지만 노인이 되니까 그 효과가 점점 줄어들고 있음을 깨달았다. 단전호흡을 하니 노화현상도 사라지는 것 같다고 했지만 노인이 되니 단전호흡의 효과는 이전만 못했고 노화는 누구에게나 어쩔 수 없이 온다는 것을 알게 되었다고 한다. 다만 단계적으로 오는 노화의 속도는 늦어져 단전호흡이 노화를 지연시킨다는 것을 경험하였다고 한다.

(1) 주제: 노화가 천천히 옴

“어떤 때 눈이 바늘로 콧 쭈시는 것처럼 그러더라구 아 이것이 아 닌데 왜 그러지 그러고는 그래서 병원에 가 뭐 해봐도 아무 이상이 없다구 그러더라고요 그런 것이 한 두 번 있다가 없어지구 전혀 없어지고 그런 것 보면은 나이가 들면서 노화현상의 그 뭐는 오는 것 같아요. 오기는 오는데 이걸로 인해서 그게 없어지는 것 같아요(사례 9).”

“단전호흡하면서 단침 고인 것은 문제없이 경험했지요. 아주 이전부터 그랬던 것 같아요. 그런데 이것도 노화가 되니까 점점 줄어들더라고요. 점점 줄어드는데 지금 조금 건조한 것이 느껴지네요. 나 처음에는 별로 건조하고 그런 것 못 느꼈어요(사례 6).”

논 의

본 연구는 노화과정에서 단전호흡을 건강중재로 선택하여 실천하고 있는 노인여성들의 단전호흡 경험에 관한 연구이다. 본 연구의 참여자인 노인여성의 단전호흡 실천 경험은 '노인에게 알맞은 심신운동', '온전하고 건강한 몸으로 회춘', '주기가 있는 선 순환적 건강운동', '기대에 못 미침', '노화 지연'의 5가지 의미로 구성된다.

처음에 참여자인 노인여성은 단전호흡을 따라하면서 몸이 풀어지게 되었고 이유없이 피곤했던 이유가 자신이 몸을 돌보지 않고 일에만 전념했기 때문이라는 것을 알게 되었다. 단전호흡과 체조동작은 몸에 무리가 지 않는 수준으로 이루어져 있고 격한 동작이 없어서 노인이 따라 하기 좋았다고 하였다. 더욱이 정신적인 안정까지 가져다주니 단전호흡은 노인에게 필요한 운동임을 경험하였다. 단전호흡의 이와 같은 특징은 미국 보완대체의학국(NCCAM)에서 단

전호흡을 심신요법으로 분류하는 이유이기도 하다(KSCIM, 2012). 단전호흡은 기(氣)와 혈(血)의 순환을 통해 몸을 부드럽게 풀어주는데 몸의 말단부위부터 시작해서 중심부로 나아가기 때문에 동작이 자연스럽게 이어지면서 스트레칭 효과를 갖는다(Hur, 2000). Lee와 Moon(2012)도 노인들은 성공적인 노후를 위한 건강행위로 체력 유지하기와 평온한 마음 유지하기 순으로 선호한다고 하여 단전호흡 같은 심신요법이 노인에게 적합한 운동중재임을 지지하고 있다.

두 번째로 단전호흡을 하면서 노인여성들은 통제로 못처웠던 근육이 풀리면서 몸이 원활하게 움직여지고 구부러진 몸이 바르게 펴진다는 느낌을 갖게 되었다. 노화로 완전히 퍼지지 않는 자신의 몸을 이해하고 받아들이면서 삶이 행복해졌다고 한다. 참여자들은 늙는다는 것을 모르는 체 나이 들게 해준 단전호흡을 최고의 운동으로 여기며 평생 실천할 것을 다짐하였다고 한다. 이는 Pender(2010)가 제시한 건강증진행위에 영향을 미치는 요인 중 지각된 자기 효능감과 건강증진행위에 대한 유익성과도 일맥상통한다고 할 수 있다. 노인여성들은 건강행위가 가져다 준 유익함을 직접 경험하였고 자신의 몸을 통해 자기 효능감을 갖게 되면서 단전호흡으로 몸이 건강해지고 회춘한다는 생각을 갖게 된 것이다. Hyun 등(2009)도 단전호흡으로 노인의 불안과 우울이 감소하고 유연성이 증가하였다고 하였으며, Kim(2011)은 단전호흡이 주는 심리, 생리적 안정감이 노인여성의 스트레스와 우울증을 해소하고 일상생활 능력이 증가되었음을 보고하여 단전호흡 경험을 통해 도출된 본 주제군을 뒷받침하고 있다.

세 번째로 참여자들이 단전호흡을 통해 경험한 것은 힘들게 호흡하고 동작을 해야만 건강해지고 게을리 하게 되면 건강하지 않는 주기가 있는 선 순환적 건강 운동이라는 것이다. 단전호흡으로 건강해진 참여자들은 이제 열심히 안 해도 건강이 지켜질 것이라고 생각하였다. 그러나 시간이 지나면서 단전호흡의 효과는 줄어들었다. 자신의 몸이 아파지게 되면서 다시 단전호흡을 찾게 되고 열심히 단전호흡을 하면서 건강을 회복하게 되었다. 더욱이 잡념이 없는 상태로 단전호흡에 몰입하면 몸과 마음이 편안해짐을 느꼈다고 한다. 이는 단전호흡뿐 아니라 건강증진을 위한 모든 행위가 지속적인 노력을 해야 긍정적인 결과를 가져올 수 있다는 의미로 생각된다. Lee와 Yun(2005)도 노인이 운동을 통해 긍정적인 결과를 얻게 하려면 운동의 규칙성과 꾸준히 실천할 수 있는 전략이 필요하다고 하였으며 Lee와 Kim(2012)도 노인의 운동 실천율이 떨어지는 것은 일상생활에서 꾸준히 실천할 수 없기 때문이라고 하였다. 따라서 노인에게는 꾸준히 쉽게 실천할 수 있는 유형의 건강증진방법을 보급하는 것이 효과적이며 지속적으로 실천할 수 있도록 전략을 세우는 것 또한 필요하다고 사료된다.

네 번째로 참여자들이 단전호흡을 통해 경험한 것은 단전호흡의

효과가 시작하기 전 가졌던 기대에 못 미친다는 것이었다. 노인여성이 단전호흡을 실천하게 된 것은 단전호흡을 해 본 경험이 있는 주변사람들과 가족들의 권유에 의한 것이었다. 그들은 다양한 건강증재법을 다 실천해 보았지만 결국 단전호흡만큼 효과적인 것이 없다고 생각하고 노인여성에게 단전호흡을 권유하였고 노인여성들도 많은 기대를 가지고 단전호흡을 시작하였다. 그러나 노인여성은 단기간에 단전호흡의 효과를 느낄 수 없었고 단전호흡을 하는 것이 귀찮고 재미도 없는 데다가 도장까지 오는 시간도 오래 걸려 더욱 싫게 느껴졌다고 한다. 그러나 단전호흡이 아니면 죽겠다 싶은 마음으로 정말 열심히 실천하였다고 한다. 참여자들이 단전호흡을 재미없어 하면서도 지속하는 것은 단전호흡 등의 운동이 효과를 나타내는데 3개월 이상이 걸린다는 것을 알기 때문으로 사료된다. American College of Sports Medicine (2013)도 운동으로 참여자의 동기가 유발되는데 6주가 걸리고 효과가 커지는 기간은 12주라고 하여 운동의 효과를 확인하는데 일정기간이 필요함을 강조하였다. 단전호흡 증재를 12주 동안 적용하여 여성노인에서 혈압이 정상으로 돌아오고(Lee & Kim, 2003) 일상생활 수행능력의 향상, 생활 스트레스 및 우울증상이 완화된 것도(Kim, 2011) 이와 같은 맥락으로 이해될 수 있다. 노인여성이 단전호흡의 효과가 미미한데도 그만두지 않고 계속한 것은 자신의 건강을 위해 생활양식의 변화와 건강행위를 받아들이는 의사표현이 가장 강한 집단이라는 점으로 설명될 수 있다(Namgung, 2010).

마지막으로 노인여성들의 단전호흡 경험은 노화의 지연이었다. 참여자들은 단전호흡이 노화도 오지 않게 할 것이라는 기대를 가지고 있었다. 그러나 단전호흡의 건강증진 효과는 이전만 못하다는 것을 깨닫게 된다. 몸에 없던 증상이 나타났다가 단전호흡을 하면 사라지고 다시 나타나는데 증상이 나타나는 시간은 갈수록 짧아지고 그 효과도 오래 가지 않는다는 것을 통해 참여자들은 자신에게도 노화가 오고 있음을 경험하였다. 그러나 참여자들은 자신들의 노화 진행속도가 단전호흡을 안 하는 사람들과 비교하여 느리다고 생각하면서 노화를 담담히 받아들여지게 되었다. 이처럼 단전호흡의 실천을 통해 노화가 지연될 수 있다는 것은 특히 노인에게 희소식이라 할 수 있다. 이는 한국여성의 수명에서도 잘 나타나 있다. 한국여성의 평균수명은 85세로 세계 8위에 해당되지만(Planned Population Federation of Korea, 2013) 건강수명은 66.7세로 약 18년 정도를 건강하지 않은 상태로 지낸다. 그리고 여성들은 남성에 비해 만성질환의 복합 이환율도 높은 편이다(Oh, 2013). 따라서 노인 여성의 단전호흡 실천 경험은 그녀들이 고령화 사회의 건강한 구성원임을 알게 해주었다고 생각된다.

이상을 통해 노인여성들은 몸이 단전호흡을 필요로 하게 되고 단전호흡을 통해 그녀들의 심신이 저절로 이완되었다. 또한 노인여성

들은 단전호흡으로 건강이 좋아졌다 나빠졌다를 반복하는 가운데 온전한 모습으로 건강이 좋아진 자신을 발견하게 되었다. 그러나 단전호흡을 하면 저절로 건강해지는 것이 아니라 매일 꾸준히 몸과 마음으로 단전호흡을 열심히 실천해야만 건강해진다는 것을 경험하였다. 물론 단전호흡이 노인여성이 처음에 가졌던 기대만큼 효과적이지 않았지만 단전호흡을 실천하면서 결과적으로 노화가 지연됨을 경험하였다.

결론 및 제언

본 연구는 건강증재로 단전호흡을 실천하고 있는 노인여성들의 경험에 관한 연구이다. 노인여성들은 그녀들의 삶의 과정 속에서 단전호흡에 어떤 의미를 부여하였는지 그녀들의 구체적인 경험은 어떠한지를 파악하기 위해 질적 연구방법 중 하나인 현상학적인 연구방법을 사용한 귀납적 서술연구이다.

참여자인 노인여성들은 단전호흡을 하면서 자신들의 몸이 단전호흡이 필요했던 상태였음을 알게 되었고 마음은 고요한 가운데 몸은 유연하면서도 힘이 생기는 것을 보고 노년에 딱 맞는 운동임을 경험하였다. 그리고 단전호흡의 효과를 경험하는 그녀들의 삶은 행복해지기 시작했으며 늙는 것도 모른 채 나이를 먹으면서 행복한 노년을 보내게 되었다고 한다. 그러나 참여자들에게 건강은 쉽게 얻어지는 것이 아니었다. 단전호흡을 하는 동안 몸 상태가 좋았다 나빠졌다를 반복하면서 건강해졌고 단전호흡을 열심히 해야만 효과가 있음을 깨닫고 힘을 들여야만 건강을 유지할 수 있다는 것을 경험하였다고 한다. 처음에 노인여성들은 단전호흡의 효과를 경험한 주변사람들의 권유로 단전호흡을 시작하였고 단전호흡이 재미없음에도 불구하고 열심히 하였지만 그 효과는 기대에 미치지 못하는 경우도 있었다고 한다. 그러나 단전호흡을 열심히 하다 보니 참여자들은 비로소 단전호흡이 노화속도를 늦추어 노화를 지연시킨다는 것을 경험하게 된다.

이상의 결과를 통해 노인 여성들은 단전호흡을 하면 저절로 건강해지는 것이 아니라 매일 꾸준히 단전호흡을 실천해야만 몸과 마음이 건강해진다는 것을 알게 되었고 단전호흡은 노인 여성들이 정성을 다해 실천해야 하는 노인에게 알맞은 운동법이라는 것이 확인되었다. 그러나 본 연구는 단전호흡을 수련하는 10명 노인여성의 경험에 관한 탐색연구로 단전호흡 실천 경험의 본질을 찾아 의미를 분석하고 이해하는 것을 목적하므로 본 연구 결과를 일반화시켜 모든 여성 노인에게 적용하는 데는 한계가 있다.

따라서 본 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 단전호흡을 노인여성에게 적합한 운동증재로 활용하기 위해 생리적 측정을 통해 그 효과를 비교할 수 있는 실험연구가 필요

하다. 둘째, 단전호흡의 지속적인 효과를 파악하기 위해 본 연구의 대상자들과 6개월 이후에 재면담하여 그녀들의 단전호흡 경험의 변화를 확인하는 연구가 필요하다. 셋째, 단전호흡을 남성노인에게도 적용하여 그 효과를 여성노인을 대상으로 한 연구결과와 비교하는 연구가 필요하다.

REFERENCES

- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (9th. ed.)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bun, J. N., & Lee, K. W. (2003). The cognitive effect of Dhanjean breathing practice for the elderly: a Korean cultural nursing intervention. *Korean Journal of Stress Research*, 11(1), 47-54.
- Colaizzi, F. U. (1978). "Psychological research as the phenomenologist views it", in: R. S. Valle & M. King(eds), *Existential phenomenological alternative for psychology*. New York: Oxford University Press.
- Goh, K. M. (1967). *Way of life*. Seoul: Chongro Publishing Company.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Effective evaluation*. Sanfrancisco: Jossey-Bass.
- Han, J. S., & Lee, J. Y. (2010). A study on elderly women's experience of Woori-Chum exercise for health promotion. *Journal of Welfare for the Aged*, 50, 197-220.
- Hur, K. M. (2000). *Kouksundo learning & interpretation- stay between inspiration and exhalation*. Seoul: Bokdol Publisher.
- Hyun, K. S., Won, J. S., Kim, W. O., Han, S. S., & Lee, J. A. (2009). Effects of Danjeon breathing exercise on vital capacity, physical fitness, anxiety and depression among older adults. *Journal of Korean Academy Community Health Nursing*, 20(4), 474-482.
- Jung, K. H., Lee, Y. K., Park, B. M., Lee, S. C., & Lee, Y. W. (2012). *Analysis of the survey of living conditions and welfare needs of Korean older persons*. Korean Institute for Health and Social Affair.
- Kang, H. S. (2003). *21th century sports and health management*. Seoul: Hongkyung.
- Kim, K. W. (2005). Development of Dan Jeon breathing model for health promotion in middle-aged women. *Journal of Korean Academy Nursing*, 35(3), 565-574.
- Kim, K. W. (2007). Process of cultivating energy in middle aged women practicing Dan Jeon breathing. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 13(3), 175-184.
- Kim, K. W. (2011). Effects of Dan Jeon breathing intervention on physical endurance, cognitive function and depression in middle-aged women. *Journal of East-West Nursing Research*, 17(1), 24-30.
- Kim, N. I. (2011). The effect of Danjeon breathing and walking exercise on activities of daily living, life stress and depression in the elderly women. *The Korean Journal of Growth and Development*, 19(3), 215-223.
- Korean Institute for Health and Social Affair. (2012). *A report on the Korea health panel survey of 2011*. Korean Institute for Health and Social Affair.
- KSCIM. (2012). *Integrative medicine*. Seoul: Hanmibook.
- Lee, J. Y., & Yun, S. Y. (2005). A comparative study on health promotion behavior and affecting factors of aged women in urban and rural area. *The Journal of Korean Community Nursing*, 16(1), 13-22.
- Lee, K. O., & Kim, D. J. (2003). The effects of abdominal breath and slow walking on the blood pressure in the female hypertensive subjects. *The Korean Journal of Walking Science*, 1, 15-22.
- Lee, N. I. (2014). *Phenomenology and qualitative research*. Paju: Hangilsa.
- Lee, S. H., & Moon, M. J. (2012). The relationship of life satisfaction, health behaviors and successful aging in the elderly. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(2), 204-214. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2012.26.204>
- Namgung, W. (2010). The difference of health promotion lifestyle of an aged personas exercise participation, perceived health and sex. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 39, 439-449.
- Oh, H. G. (2008). *Complete guide in alternative medicine*. Seoul: Academia.
- Oh, K. S., Kim, K. S., Kwon, S. H., & Park, J. W. (2006) Research trend of complementary and alternative medicine. *Journal of Korean Academy Nursing*, 36(5), 721-731.
- Oh, Y. H. (2013). *Health status of elderly and action plan for policy*. Korean Institute for Health and Social Affair.
- Park, H. S., Cho, G. Y., Kim, M. O., & Lee, S. R. (2005). A study on use of complementary-alternative therapy in middle-aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 11(3), 193-201.
- Park, J. K., Kim, C. B., Choi, S. Y., Kim, D. R., Chun, S. I., Lee, S. D., et al. (2000). Challenge of complementary and alternative medicine-worldwide current and health policy implications. *Korean Journal of Health Policy and Administration*, 10(1), 1-30.
- Pender, N. J. (2010). *Health promotion in nursing practice*. 6th. New Jersey: Pearson Education.
- Planned Population Federation of Korea. (2013). *State of world population 2013*. Planned Population Federation of Korea.
- Ricci, S. S. (2013). *Essential of maternity, newborn, and women's health nursing. 3rd edition*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Statistics Korea. (2014). *Life of woman life in statistics*. Statistics Korea. Retrieved May 22, 2015, from Statistics Korea Web site: <http://kostat.go.kr>