

양생 관련 국내 간호연구 동향 분석

김윤영¹ · 박혜주² · 장은수³

¹상명대학교 간호학과 조교수, ²충남대학교 간호학과 석사과정, ³대전대학교 한의학과 조교수

A Trend Analysis of the Journal of Korean Nursing Research related with Yangsaeng

Kim, Yunyoung¹ · Park, Hye-Ju² · Jang, Eunsu³

¹Assistant Professor, Department of Nursing, Sangmyung University, Cheonan; ²Department of Nursing, Chungnam National University, Daejeon; ³Assistant Professor, Department of Diagnosis, Daejeon University, Daejeon, Korea

Purpose: We aimed to analyze the existing nursing studies related to Yangsaeng for providing a foundation for future studies and developing nursing interventions. **Methods:** Frequency analysis according to year, journal, study design, variable, and measure of the studies published in domestic nursing journals from 1990 to 2014 was performed. **Results:** First study of Yangsaeng was published in 1997. The numbers of studies related to Yangsaeng was continuously increasing until 2010 and reducing afterwards. Most nursing studies related to Yangsaeng were published at the Journal of East-West Nursing Research targeting older adults. The most commonly used measure to assess the concept of Yangsaeng was the scale developed by Ae-Jung Kim in 2004. Most studies were quantitative and correlational studies and none of them was experimental research. **Conclusion:** It would be useful to incorporate the concept of Yangsaeng into nursing research because from a perspective of holistic nursing, the concept of Yangsaeng is similar with the view of health promotion. This may enable to expand the scope of nursing study from a diverse perspective.

Key Words: Yangsaeng, Nursing, Health promotion, Holistic nursing

서론

1. 연구의 필요성

최근 의료기술의 발달로 인해 인간의 수명이 연장되면서 이제는 단순히 생명을 유지하는 것이 아니라 삶의 질 향상까지 고려하게 되었으며, 질병의 치료보다는 질병의 예방과 지속적 관리에 중점을 둔 건강증진을 중요하게 여기게 되었다. 이러한 건강증진의 개념을 우리 전통의학인 한의학에서는 이미 수천 년 전부터 오래 사는 것만이 아니라 잘 산다는 의미까지 포함된 양생(養生)이라는 건강개념을 통해 질병발생 이후의 치료보다는 질병발생 이전의 예방이 중요함을 설명한 바 있다[1].

양생은 정신적, 신체적 활동에서 자연환경과의 조화로운 생활을 의미하며, 건강하게 장수하는 것에 목적을 두고 일정한 원칙과 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하는 전통적인 건강관리법이다[2]. 양생에는 일 년 사계의 기후변화와 특성을 고려하여 인체의 건강을 조절하는 사시양생(四時養生), 천인상응(天人相應) 관계에 기초하여 심신을 조양하고 정기를 펼쳐 인체의 심리평형을 유지하고 신체건강을 보증하는 정신양생(精神養生), 일상생활 중에 일어나는 여러 방면의 활동을 구체적으로 안배하여 건강을 유지하는 기거조섭(寄居調攝)의 양생(養生), 음식을 섭취하는 방법을 조정하고 금기사항에 주의하면서 지리적으로 적합한 음식을 자기 몸에 맞게 섭취함으로써 건강을 유지하는 음식양생(飲食養生), 운동을 통

주요어: 양생, 간호, 건강증진, 전인간호

* 이 논문은 2015년도 한국한의학연구원 기관주요 사업인 '동서의학 융합의 미병(未病) 진단기준개발' 과제의 지원을 받아 수행된 연구임(Grant No. K15090).

* This research was supported by the research program of Korea Institute of Oriental Medicine (Grant No. K15090).

Address reprint requests to: Jang, Eunsu

Department of Diagnosis, Daejeon University, 62 Daehak-ro, Dong-gu, Daejeon 34520, Korea

Tel: +82-42-280-2612 Fax: +82-42-274-2600 E-mail: esjang@dju.ac.kr

Received: 4 November 2015 Revised: 11 February 2016 Accepted: 15 February 2016

해 의식과 호흡, 체내기혈을 조절함으로써 양정(養精), 영신(寧神)하도록 하여 건강을 보충하려는 운동양생(運動養生) 등이 있다. 이렇듯 동양의 양생은 자연법칙에 순응하는 방법을 통해 건강을 관리하는 방법이다[3].

양생은 양성, 섭생, 보생, 위생이라고도 불리며, 개인과 집단의 건강증진, 노쇠현상 예방, 질병예방과 위생방역 및 면역을 총괄하는 것이라 하면[4], 단순히 병에 걸리지 않도록 힘쓰면서 건강을 증진하는 행위만을 지칭하는 것이 아니라 인간의 생활양식이나 생활태도에도 깊은 관련을 맺으면서 주관적인 안녕의 의미를 내포한다고 하였다. 이러한 양생은 나이팅게일이 “간호는 자연적으로 건강을 회복하거나 유지하고, 질병이나 상해를 예방하고 치유할 수 있도록 가장 좋은 상태로 만들어주는 것”이라 정의한 간호의 총체적 관점뿐만 아니라[5], 정기적 운동, 건강한 식생활, 적절한 휴식, 스트레스 관리, 긍정적 관계 형성 등 개인의 습관이나 환경변화를 통해 더 나은 수준의 안녕을 향해 나아가려는 건강증진행위와도 매우 유사하다 할 수 있다[6].

간호학계에서는 그동안 서양의학의 영향으로 서구적 건강관리를 강조해 왔으며, 동양적 양생법을 간호연구에 접목하고자 하는 시도가 부족하여 양생개념이 보편화되지 못했다[2]. 그러나 동양적 건강관리법인 양생수준을 측정하는 도구가 2004년 대한간호학회지(현 간호과학회지)를 통해 처음 발표된 이후 노인의 양생(養生)행위 영향 요인[7]을 살펴본 논문은 물론 성인남성의 양생수준과 피로에 대한 연구[8], 중년여성의 양생에 영향을 미치는 요인[9] 등 다양한 대상으로 진행된 양생 관련 간호연구들이 발표되면서 양생을 간호학적 측면에서 이해하려는 노력들이 꾸준히 이어져왔다. 이러한 한의학적 양생방법들의 간호학적인 응용은 간호를 통해 예방의학적 측면인 대상자의 건강유지 및 증진에 기여할 수 있으므로, 양생을 간호학적 측면에서 이해하고 적용시키려는 노력이 꾸준히 이어져야 할 것으로 여겨진다.

그동안 양생과 관련하여 한의학 분야에서 양생 연구 동향을 분석하거나[10] 양생 관련 국내 연구 현황 및 설문도구를 분석한 논문[11]이 한의학 학회지를 중심으로 발표된 바 있다. 보고된 분석 결과를 살펴보면 한의학을 중심으로 연구된 양생연구는 약 78% 정도가 문헌연구였으며, 이 중 고(古)문헌을 중심으로 연구된 양생연구가 약 47%로 나타나[10] 한의학 분야에서의 양생 관련 연구는 대부분 서적을 중심으로 이루어지고 있음을 파악할 수 있었다. 그러나 간호학계에서는 앞서 언급한 바와 같이 양생수준을 측정하는 도구를 활용한 연구들이 꾸준히 발표되고 있으며, 도구를 통해 대상자들의 양생수준을 측정하여 관련 요인을 파악하는 것은 대상자들에게 양생을 적용한 실질적이고 다양한 건강관리를 가능하게 하는 장점이 있다. 이러한 점에서 그동안 간호학계에서 진행된 양생 관련

연구동향을 체계적으로 검토해 보는 것은 향후 양생을 활용한 간호연구 방향 설정은 물론 간호중재 개발과 개발된 간호중재를 활용한 다양한 간호연구발전에 도움이 될 수 있다고 생각한다. 이에 본 연구에서는 현재까지 발표된 양생과 관련된 간호연구 동향을 분석함으로써 향후 양생을 적용한 효율적 간호중재방법 개발에 기초자료를 제공하고자 하였다.

2. 연구 목적

양생에 관한 국내 간호연구 논문의 동향을 분석하기 위해 국내 간호학 관련 논문 중 양생을 적용한 논문의 현황을 분석하고자 하며, 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 양생 관련 간호연구의 연도별 현황을 파악한다.
- 2) 양생 관련 간호연구의 학술지별 현황을 파악한다.
- 3) 연구 설계 방법과 연구 대상자 특성 및 양생 측정 도구에 대해 분석한다.
- 4) 논문에 활용된 변수 및 변수 간 상관관계에 대해 분석한다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 양생 관련 국내 간호연구의 동향을 분석하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 자료 수집 방법

본 연구는 1990년부터 2014년까지 발표된 국내 간호학 관련 학술지에 게재된 논문을 대상으로 하였으며, 간호학 관련 학술지는 한국간호과학회 산하 10개 학술지와 간호학 관련 단체 및 전국 간호대학에서 출판한 학회지를 포함하였다. 자료 수집을 위해 교육과학기술부 산하기관인 한국교육학술정보원에서 제공하는 학술정보서비스(RISS), 한국학술정보(KISS), 국회도서관, 한국교육학술정보원(KERIS) 및 간호학 관련 학회지 자료실을 이용하여 ‘양생’과 ‘간호’를 검색어로 조합하여 검색하였다. 총 76편의 논문이 검색되었으나 검색된 논문의 원문을 모두 확인하여 학위논문 12편, 인문학이나 예방의학, 한의학과 같이 간호연구와 관련이 없다고 판단된 논문 39편, 간호사가 연구하였으나 의학저널에 게재되어 간호학과 관련이 없다고 판단된 논문 1편을 제외한 24편의 논문을 분석하였다. 최근 도구 사용에 대해서는 연구자 허락을 받는 추세이나 리뷰 논문 진행 시 저자의 허락을 받아야 하는 규정은 마련되어있지 않고, 또한 논문의 저작권은 해당 학회에 있으므로, 논문분석에 대해서는 해당연구자들로부터 별도로 허락받지는 않았다.

3. 자료 분석 방법

수집된 논문의 분석은 간호학 연구동향을 분석한 선행연구를 참고로 하였으며, 자료 분석 시 연구자의 주관적 오류를 제거하기 위해 간호사 2인이 독립적으로 분석한 후 제3자인 간호사 1인이 최종 검토하였다. 수집된 논문의 내용은 연구 발표연도, 발표 학술지 종류, 연구 설계방법, 변수의 특성, 진단 도구 등에 관한 내용을 SPSS Statistics 21.0을 이용하여 빈도분석(Frequency Analysis)하였다.

연구 결과

1. 국내 양생 관련 간호연구의 연도별 현황

양생 관련 국내 간호연구를 논문 발표연도를 기준으로 연도별 연구 분포를 살펴본 결과 1997년 양생을 주제로 한 간호학 관련 논문이 처음 발표된 이후 2002년부터 2005년까지 매년 한편씩 발표되었다. 이후 2009년 4편, 2010년 6편으로 증가하였으나 2011년부터 감소하여 2013년과 2014년에는 한편의 논문만이 발표된 것으로 나타났다(Figure 1).

2. 국내 양생 관련 간호연구의 학술지별 현황

양생 관련 국내 간호연구 논문의 학술지 분포를 살펴본 결과 2014년 한국연구재단 평가기준에 따라 구분하였을 때 한국연구재단 등재지를 통해 발표된 논문이 15편(62.5%)로 나타났으며, 등재후보지는 8편(33.3%), 미등재 학술지를 통해 발표된 논문은 1편(4.2%)인 것으로 나타났다. 한국연구재단 등재지에 발표된 15편의 논문을 학술지별로 나누어본 결과 지역사회간호학회지가 4편(26.7%)으로 가장 많았으며, 기본간호학회지 3편(20.0%), 대한간호학회지(현 간호과학회지), 여성건강간호학회지, 한국간호교육학회지가 각각 2편(13.3%)인 것으로 나타났다. 또한 등재후보지인 동서간호학회지를 통해 8편의 양생 관련 논문이 발표되어 전체 학회지를 기준으로

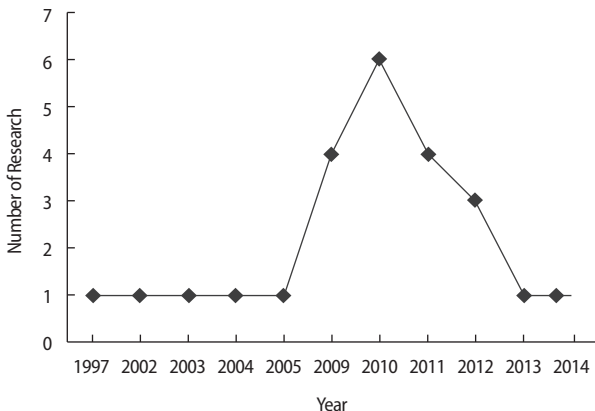


Figure 1. Number of Research by Year.

보았을 때 가장 많은 양생 관련 논문이 동서간호학회지를 통해 발표된 것으로 나타났으며, 기타 간호과학에서 1편(4.2%)이 발표되었다(Table 1).

3. 연구 설계 방법과 연구 대상자 특성 및 연구 도구에 대한 분석

양생과 관련된 국내 간호연구 24편을 연구 설계 방법에 따라 분석한 결과 양적연구가 19편(79.2%)으로 가장 많았으며, 문헌연구 3편(12.5%), 질적연구와 방법론적 연구가 각각 1편(4.2%)인 것으로 조사되었다. 본 연구에서 조사한 국내 간호학 관련 양생연구 중 실험연구 방법을 이용한 연구는 없었으며, 문헌연구나 방법론적 연구를 제외하면 조사연구나 상관관계연구가 대부분인 것으로 나타났다.

양생을 적용한 국내 간호연구 논문 중 문헌연구 3편을 제외한 21편의 논문을 연구 대상자 특성에 따라 분석한 결과 연구대상자 분포의 경우 노인을 대상으로 한 경우가 8편(38.1%)으로 가장 많았고 다음으로 성인 6편(28.63%), 대학생 4편(19.0%), 뇌성마비아 어머니, 단전호흡 수련자, 혈액투석대상자를 대상으로 한 경우가 각각 1편(4.8%)인 것으로 나타났다. 대상자의 성별 분포를 살펴본 결과로는 성별의 구별 없이 연구한 논문이 11편(52.4%)으로 가장 많았고 여성을 대상으로 연구한 경우가 8편(38.1%), 남성만을 대상으로 한 경우는 2편(9.5%)으로 나타났다. 표본의 크기를 조사한 결과 200명 이하의 대상자를 표본으로 연구한 경우는 9편(42.9%), 201-400명은 6편(28.6%), 401-600명은 2편(9.5%), 600명을 초과한 경우는 4편(19.0%)인 것으로 나타났다. 마지막으로 양생 관련 간호연구 논문에서 양생 측정을 위해 활용된 도구를 살펴본 결과 1997년, 2002년, 2003년 발표된 문헌연구와 2004년 발표된 방법론적 연구, 그리고 2009년 발표된 질적 연구를 제외한 19편의 연구에서 연구 대상자의 양생수준을 진단하는 방법으로 모두 Kim [2]의 양생 진단도구를 사용한 것

Table 1. Number of Research by Journal Title

Type	Journal title	Total n (%)
NRF Accredited Journal	Journal of Korean Academy of Community Health Nursing	4 (16.7)
	Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing	3 (12.5)
	Journal of Korean Academy of Nursing	2 (8.3)
	Korean Journal of Women Health Nursing	2 (8.3)
	Journal of Korean Academy Society of Nursing Education	2 (8.3)
	Korean Journal of Adult Nursing	1 (4.2)
	Journal of Korean Gerontological Nursing	1 (4.2)
Candidate Journal for Accredited of NRF	Journal of East-West Nursing Research	8 (33.3)
Other	Nursing Science	1 (4.2)
	Total	24 (100.0)

NRF = National research foundation of Korea.

으로 나타났다(Table 2).

4. 연구에 활용된 변수 및 변수 간 상관관계에 대한 분석

연구에 활용된 변수로는 자기효능감이 5회, 삶의 질 4회, 지각된 건강상태와 일상생활 수행능력 및 수단적 일상생활 수행능력 3회, 피로와 자아 존중감 2회 순으로 나타났다. 양생 관련 국내 간호학 논문에서 활용된 여러 변수 중 자기효능감, 삶의 질, 지각된 건강상태, 일상생활 수행능력 등은 양생과 순 상관관계에 있는 것으로 나타났다으며, 스트레스, 피로, 우울 등은 양생과 역 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 연구에 활용된 변수 중 가장 상관관계가 높은 변수는 가족지지($r=.920$)였고 가장 상관관계가 낮은 변수는 임상스트레스($r=-.184$)였다(Table 3).

논 의

양생(養生)이란 건강을 유지하고 장수하기 위한 각종 활동양식을 의미하며, 인체를 보양하며 생명활동을 섭양보존함으로써 건강하게 살아가도록 하는 것을 의미한다[12]. 이러한 양생의 개념은 간호의 전인적, 총체적 개념과 매우 밀접한 관계가 있다고 여겨지며, 실제로 양생 관련 연구들이 간호학을 기반으로 이루어지고 있다. 이에 본 연구에서는 간호학 학술지를 중심으로 양생을 활용한 국내 간호연구 동향을 살펴보았다.

양생 관련 국내 간호연구를 논문 발표연도를 기준으로 살펴본 결과 2005년 이후 양생을 활용한 간호연구가 증가하였으나 2010년 이후 감소하여 2013년과 2014년에는 양생 관련 간호연구가 1편에 불과한 것으로 나타났다. 양생 관련 국내 간호연구가 2005년 이후 증가한 것은 2001년부터 보건소를 중심으로 양생을 기반으로 한 한의약 건강증진사업이 시범적으로 운영되기 시작한 이후 2005년 한의약 건강증진 Hub보건소 사업이 추진됨에 따라 2005년 56개 운영되던

양생 관련 프로그램이 2006년 82개, 2007년 106개, 2008년 152개, 2009년 205개로 점차 증가하는 등[13] 양생을 활용한 건강증진사업을 운영한 사회 정책과 더불어 양생과 관련한 지역사회의 관심이 높았기 때문이라 여겨진다. 이러한 관심은 2000년대 초반 웰빙(Well-being)이라는 개념이 도입되면서 관련 연구들이 증가한 것과 맥락을 같이 하고, 웰빙 관련 의약학 분야 국내 연구동향을 조사한 연구에서 관련 연구가 2004년 최고치를 기록한 이후 2008년까지 점차 감소한 결과[14]와 일치한다. 또한 양생의 개념과 중요성을 알리고 고전문헌에서 어렵게 표현되고 있는 양생의 개념을 타 건강 관련 분야와 일반인에게 쉽게 이해시키고 활용할 수 있는 현대적 개념의 양생 도구가 2004년 Kim [2]에 의해 개발되어 양생 수준 측정이 가능해지면서 양생연구 활성화에 많은 도움이 된 것으로 생각된다[15]. 그러나 2013년 지역사회통합 건강증진사업이 시작되면서 한의약건강증진사업이 13개 지역사회 건강증진사업 중 하나로 사업 규모가 축소

Table 2. General Characteristics of Reviewed Research

Characteristics		Total n (%)
Research design	Quantitative research	19 (79.2)
	Qualitative research	1 (4.2)
	Literature review	3 (12.5)
	Methodological research	1 (4.2)
Subject group	Senior	8 (38.1)
	Adult	6 (28.6)
	Undergraduate	4 (19.0)
	Etc	3 (14.3)
Gender	Male	2 (9.5)
	Female	8 (38.1)
Sample size	Male & Female	11 (52.4)
	Under 200	9 (42.9)
	201-400	6 (28.6)
	401-600	2 (9.5)
Yangsang scale	Over 600	4 (19.0)
	Yangsaeng Traditional Oriental Health Promotion (YS-TOHP)	19 (100.0)

Table 3. Correlation Coefficients of Each Variable Related to Yangsang in Reviewed Research

(N= 19)

Main variable	Positive correlation variable			Negative correlation variable		
	Variable	n	r	Variable	n	r
Yangsang	Self efficacy	5	.370-.790	Fatigue	2	-.428--.460
	Quality of life	4	.395-.636	Depression	1	-.581
	Perceived health status	3	.460-.790	Stress	1	-.370
	Activities of daily living (ADL)	3	.450-.570	Parenting stress	1	-.497
	Instrumental activities of daily living (IADL)	3	.580-.610	Clinical practice stress	1	-.184
	Self-esteem	2	.620-.810			
	Menopausal period adaptation	1	.500			
	Family support	1	.920			
	Self-regulated learning	1	.302			
	Attentional control	1	.214			
	Happiness	1	.660			

운영되었다. 또한, 한의약건강증진사업의 5대 필수사업이었던 '기공체조 교실', '중풍예방 교실', '한방가정방문 진료', '사상체질 건강교실', '한방육아 교실' 사업에 대한 프로그램 표준 매뉴얼이 개발된 이후 다음 단계로의 질적인 전환이 이루어지지 못했다[16]. 더불어 간호학분야에서도 양생수준을 측정하는 도구가 개발된 이후 대상자 특성에 따른 양생 수준을 측정하는 연구는 비교적 활발하게 이루어진 반면 양생을 활용한 간호중재의 개발이나 간호중재를 적용하여 양생수준의 변화를 살펴본 연구가 이루어지지 않은 까닭에 양생을 활용한 연구가 꾸준히 이어지지 못한 것으로 여겨진다.

양생 관련 국내 간호연구 논문의 학술지 분포를 살펴본 결과 전체 24편 논문 중 대학 학술지를 통해 발표된 1편의 논문을 제외하고는 한국연구재단 등록 등재지 및 등재후보지에 게재된 것으로 나타났다. 현재 간호학분야의 학술지 중 19개의 학술지가 한국연구재단에 등록되어 있으며, 이중 등재지 15개, 등재후보지는 4건으로 조사되었다(2014년 12월 기준). 이는 간호연구의 지속적인 발전으로 여러 분야의 간호학술자들이 일반 학술지에서 한국연구재단의 등재지 및 등재 후보지로 선정되고 있기 때문이라 여겨진다. 이러한 연구재단에 등록된 학회지에 발표된 양생 관련 간호 연구는 동서간호, 지역사회간호, 기본간호, 여성건강간호, 간호교육 등의 다양한 간호학 분야에서 연구되고 있음을 알 수 있었다.

특히 양생 관련 논문이 발표된 전체 9개 학술지 중 가장 많은 양생연구가 발표된 학술지는 동서간호과학회지였다. 동서간호학회지의 경우 동서양에 존재하는 간호의 장점과 강점을 간호로 접목시키기 위한 다양한 연구 사업을 목적으로 활동하고 특히나 한의학에 가까운 연구를 수행하기 때문에 양생 관련 간호 연구가 활발히 수행되어 온 것이라 생각된다. 그러나 여전히 한의학 및 대체의학을 간호학에 적용하여 연구하는 연구자가 다른 간호학 관련 분야 연구자들에 비해 많지 않을 뿐만 아니라 관련 연구기관 역시 동서간호연구소와 보완대체요법간호사회 정도에 그쳐 활발한 연구가 진행되지 못하고 발행되는 연구지 또한 등재지로 등록되지 못하고 있는 실정이다. 최근 건강과 삶의 질 향상에 대한 관심 증가로 한의학 및 대체의학에 대한 관심이 꾸준히 증가하고 있으므로[17] 이에 대한 활발한 연구 진행이 이어질 수 있도록 관심이 필요하다.

본 연구를 통해 양생 관련 간호연구를 연구 설계 방법에 따라 분석한 결과 전체 24편의 연구 중 79.2%에 해당하는 19편의 논문이 양적연구인 것으로 나타났다. 이전의 선행연구 분석 결과와 비교하여 한의학 분야의 양생연구는 문헌연구가 대부분을 차지하는 것에 비해 간호학 분야에서는 양생과 건강상태와의 관계를 살펴본 양적연구가 많았는데[11], 이는 간호학 분야에서 실제적으로 임상현장에 양생을 활용하려는 노력이 있었기 때문이라 여겨진다. 그러나 국내 양생 관련 간호연구의 대부분이 조사연구나 상관관계연구였으며,

중재를 활용한 실험연구는 없는 것으로 나타나 기존의 조사연구 형태를 벗어난 연구 방법의 확대가 필요한 것으로 나타났다.

양생 관련 간호연구의 연구 대상자 특성을 살펴본 결과 노인을 대상으로 한 연구가 문헌연구를 제외한 임상연구 21편 중 8편으로 가장 많았다. 이는 노인인구가 증가함에 따라 노인의 건강관리 중요성이 증가하고 있는 것을 의미하며, 노인양생이 건강장수를 목적으로 하는 양생학(養生學)에서 가장 중요한 내용이기 때문이라 여겨진다[11].

본 연구를 통해 양생 관련 간호연구에서 활용된 연구 변수의 종류 및 도구에 대해 살펴본 결과 앞서 언급하였듯이 문헌연구 등과 같이 도구를 사용하지 않은 연구를 제외한 모든 양생 관련 간호연구에서 대상자의 양생수준을 측정하는 도구로 Kim [2]의 양생수준 측정도구를 활용한 것으로 나타났다. 이는 한의학분야의 양생연구 동향을 분석한 결과와 일치하며[10], 한의학분야에서도 임상연구 논문의 경우 양생을 측정하기 위해 모두 Kim [2]이 개발한 도구를 활용하였다는 점에서 Kim [2]의 도구가 간호학뿐만 아니라 한의학 분야에서도 폭넓게 사용되고 있다는 것을 확인할 수 있었다. Kim [2]의 양생측정 도구는 도덕양생, 마음조양, 음식양생, 활동과 휴식양생, 운동양생, 수면양생, 계절양생, 성생활양생 이렇게 8가지 영역으로 구분되어 있으며, 이미 신뢰도와 타당도가 입증된 바 있다[4]. 양생 수준을 측정하는 도구 개발 이전에는 양생과 관련된 연구가 문헌연구에 그쳤던 반면 이후 양생수준에 따른 여러 변수들 간의 상관성 연구들이 발표되는 등 도구 개발 이후 다양한 연구가 가능해졌다는 점에서 양생 측정 도구의 개발은 매우 의미 있다 할 수 있다.

양생과의 관련성을 살펴본 연구변수로는 자기 효능감, 삶의 질, 일상생활수행능력, 스트레스, 피로, 우울 등 다양한 변수들이 있었다. 이 중 자기 효능감, 삶의 질, 일상생활 수행능력 등의 경우 논문마다 유의수준의 차이는 있었으나 공통적으로 양생과 순 상관관계가 있음을 확인할 수 있었다[18-23]. 반대로 스트레스, 피로, 우울 등의 경우 역시 유의수준의 차이는 있으나 양생과 역 상관관계가 있음이 확인되어[8,24,25] 올바른 양생관리가 일상생활 수행 능력, 자기 효능감을 증가시키는 것은 물론 개인의 삶의 질 개선에 효과가 있다고 여겨진다. 그러므로 양생관리가 제대로 되지 않을 경우 스트레스, 피로, 우울 증상이 심해지는 경향은 건강한 생활을 위해 양생관리의 중요성을 확인시켜주는 결과라 할 수 있다.

양생이라는 이름으로 불리지는 않지만 기공, 식이조절, 단전호흡 등과 같이 넓은 의미에서의 양생기술이 일상생활 속에서 보편적으로 활용되어 왔고, 실제로 지역사회 내 보건소 및 건강증진센터를 중심으로 관련 프로그램을 운영하고 있다. 이러한 지역사회 차원에서의 양생을 활용하고자 하는 꾸준한 노력에도 불구하고 양생 개념 및 양생분류체계가 명확하지 않은 이유로 이러한 프로그램 적

용 이후에 양생수준 변화를 측정하려는 시도가 부족한 실정이다.

양생수준을 측정하는 도구가 간호학 분야에서 처음 개발되어 간호학은 물론 한의학분야에까지 사용되고 있다는 점에서 간호학을 중심으로 한 다양한 양생연구가 지속적으로 필요하며, 특히 아직 부족한 중재연구가 필요하다 여겨진다. 이러한 양생을 활용한 간호 중재연구 활성화를 위해 양생 개념의 이해와 더불어 기공체조, 체질을 활용한 식이 및 운동요법 등 생활 속에서 접근 가능한 양생 활용 프로그램 적용 전후 양생수준평가가 요구된다. 또한 2004년 양생수준을 측정하는 도구 개발 이후 10여 년간 도구의 수정이나 새로운 도구개발이 이루어지지 않은 점 역시 양생연구 활성화를 저해하는 요인으로 여겨지므로, 양생의 개념을 좀 더 구체적으로 세분화시킨 도구 개발이 필요하다 여겨진다.

결 론

본 연구에서는 국내 간호학 학술지를 중심으로 양생을 적용한 간호연구의 동향 분석을 통해 지금까지의 양생 관련 간호연구의 특성을 살펴보았다. 각종 체질을 개선시키며, 질병을 예방하고 건강의 질적 수준을 높여 수명을 증가시키는 모든 활동을 의미하는 양생 행위는 간호중재 및 건강 증진 행위와 맥을 같이 한다. 따라서 음식 양생, 운동양생, 수면양생 등 전통양생을 중심으로 다양한 간호중재법 개발이 가능하며, 이는 폭넓은 보완대체 간호 발전에 도움이 될 것을 생각된다. 그러므로 양생을 활용한 간호중재 개발 및 이를 활용한 다양한 연구가 필요하며, 이를 통해 간호연구 영역의 확장을 기대하는 바이다.

이상의 연구결과를 근거로 다음을 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구는 한국간호과학회와 산하 10개 학술지를 비롯한 간호학 관련 단체 및 전국 간호대학 출판 학술지를 대상으로 하였으나 학위논문과 간호사가 연구하여 의학 관련 학술지에 투고한 논문의 경우 분석에 포함하지 않아 간호학과 관련된 좀 더 포괄적인 논문을 포함하지 못하였다는 한계가 있어 추후 좀 더 다양한 간호학 관련 논문을 포함한 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 양생을 적용한 간호중재 연구가 없었던 관계로 간호 중재유형이나 효과에 대해 살펴보지 못한 한계가 있어 간호중재 적용이 가능한 양생법을 파악하고 추후 이러한 양생법을 실제로 활용한 간호중재 개발 및 활용 연구가 필요하다.

REFERENCES

1. Kim WH, Hong WS. A documental study on the development of Chi-Kung-Hak. *Journal of Korean Medical Classics & Medical History.*

1996;4:19-73.
 2. Kim AJ. Development of a tool in measuring Yangsaeng. *Journal of Korean Academy of Nursing.* 2004;34(5):729-738.
 3. Lee NG, Yoon CY. The literature study on Yangsaeng. *The Korean Society of Oriental Medical Classics.* 1994;8:46-113.
 4. Jung HK, Kwon SH, Kim AJ, Wang MJ, Lee KN. Reassessment of validity and reliability of the tools for measuring Yangseng -Focused on the elderly people in Jeonbuk area-. *Korean Journal of Oriental Preventive Medicine.* 2005;9(1):17-36.
 5. Han KS, Im NY, Song KA, Hong YH, Kim JI, Kim KH, et al. The analysis of trends in complementary and alternative therapy(CAT) in nursing research in Korea. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing.* 2003;10(3):392-398.
 6. Pender NJ, Pender AR. Attitudes, subjective norms, and intention to engage in health behaviors. *Nursing Research.* 1986;35:15-18.
 7. Park YS, Seo DS, Kwon YH. (2011). Factors influencing Yangsaeng in dlders(Yangsaeng: Traditonal oriental health promotion). *Journal of Korean Academy of Nursing.* 2011;41(1):72-79.
 8. Kim AK. The study of Yangsaeng and fatigue in adult men. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing.* 2011;18(1):79-86.
 9. Lee SJ, Kim, AK. Factors influencing Yangsaeng in middle aged women. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing.* 2004;21(1):39-47.
 10. Han CH, Kwon OM, Park HJ, Lee BH, Lee EJ. Literature review about Yangseng(養生) studies in Korean oriental medicine. *Korea Journal of Oriental Medicine.* 2012;18(2):39-45.
 11. Park HJ, Lee SN, Lee BH, Choi SH, Han CH. Analysis of research trend about Yangseng -Focusing on measuring instrument. *Korean Journal of Oriental Physiology and Pathology.* 2013;27(1):11-19.
 12. An HG, Shin YH, Gu BS. A study of Gigong-Yangsaeng(Good life) and the old-health care. *Journal of Oriental Neuropsychiatry.* 2000;11(2):177-187.
 13. Han DW. Evaluation of health promotion program using traditional Korean medicine and development of standard manual for planning and implementing the program. 2009
 14. Park HJ, Lee SN, Kwon OM., Han CH. The analysis of research trend and measuring tools about Well-being. *Korean Journal of Oriental Preventive medical society.* 2013;17(1):89-105.
 15. Cha NH. A study on Yangsaeng in Korean elders. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing.* 2010;21(3):293-302. <http://dx.doi.org/10.12799/jkachn.2010.21.3.293>
 16. Kim KH, Song HJ, Kim JW, Jang BH, Shin YC, Ko SG. The analysis of the recent research of Korean medicine public health promotion programs in Korea. *Journal of Society of Preventive Korean Medicine.* 2014;18(2):1-10.
 17. Kang HS, Kim WO, Lee JM. Oriental nursing activity perceived by nurses, doctors, and patients in an oriental hospital. *Journal of East-West Nursing Research.* 2003;8(1):41-49.
 18. Hur J, Kim AJ. Effect of self-efficacy and Yangsaeng on quality of life in hemodialysis patients. *Journal of East-West Nursing Research.* 2010;16(1):76-83.
 19. Kwag OG, Kwon YH. A study on daily living abilities, self-efficacy and Yangsaeng behavior in elderly men. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing.* 2013;24(1):11-19.
 20. Park YS, Lee HY, Kwon YH. Relationship between daily life performance ability and Yangsaeng in elderly women. *Journal of Korean Gerontological*

- Nursing. 2011;13(3):163-171.
21. Kim KW, Kim AJ. Yangsaeng and quality of life (WHOQOL-BREF) in adult and elderly Koreans practicing Dan Jeon Breathing (DJB). *Journal of Korean Fundamentals of Nursing*. 2010;17(2):231-239.
 22. Kim AK. Yangsaeng and health related quality of life (HRQOL) in middle aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2010;16(3):297-306. <http://dx.doi.org/10.4069/kjwhn.2010.16.3.297>
 23. Kim AJ. QOL-BREF and Yangsaeng in Korean adult. *Journal of East-West Nursing Research*. 2008;14(2):8-15.
 24. Moon JH. Relationship between parenting stress, depression, and Yangsaeng in mothers with cerebral palsy children. *Journal of East-West Nursing Research*. 2009;15(2):127-134.
 25. Kim AJ, Park HS. Relationship of stress, perceived health status and Yangsaeng in Korean part-time college students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2009;15(2):241-250. <http://dx.doi.org/10.5977/JKASNE.2009.15.2.241>

Appendix: Reviewed Articles

1. Kim IK, Kim JA. Self-regulated learning, attention control and Yangsaeng of nursing undergraduates. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2012;18(2):197-205.
2. Kwag OG, Kwon YH. A study on daily living abilities, self-efficacy and Yangsaeng behavior in elderly men. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2013;24(1):11-19.
3. Jung HY, Park HS, Park SY. A study on Yangsaeng for health promotion of aged women in rural area. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2009;20(1):49-58.
4. Kim AJ. Development of a tool in measuring Yangsaeng. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2004;34(5):729-738.
5. Cha NH. A study on Yangsaeng in Korean elders. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2010;21(3):293-302.
6. Park YS, Seo DS, Kwon YH. Factors influencing Yangsaeng in elders. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2011;41(1):72-79.
7. Wang MJ. Relationship among Yangsaeng, activities of daily living, and physical function in Korean elders. *Journal of East-West Nursing Research*. 2010;16(1):19-25.
8. Moon JH. Relationship between parenting stress, depression, and Yangsaeng in mothers with cerebral palsy children. *Journal of East-West Nursing Research*. 2009;15(2):127-134.
9. Kim KW, Kim AJ. Yangsaeng and quality of life (WHOQOL-BREF) in adult and elderly Koreans practicing Dan Jeon Breathing (DJB). *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2010;17(2):231-239.
10. Park HS. The relationship between happiness and Yangsaeng among university students in the republic of Korea. *Journal of East-West Nursing Research*. 2012;18(1):31-39.
11. Kim YH, Moon HJ, Rho IS, Song YA, Shin YM, Jung TO. The literal study of health caring nursing intervention according to Sasagn constitution. *Journal of East-West Nursing Research*. 2003;8(1):50-62.
12. Kim AK. The study of Yangsaeng and fatigue in adult men. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2011;18(1):79-86.
13. Park YS, Lee HY, Kwon YH. Validation of a path model on elderly women's Yangsaeng. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*. 2011;22(3):325-332.
14. Kim AJ, Park HS. Relationship of stress, perceived health status and Yangsaeng in Korean part-time college students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2009;15(2):241-250.
15. Lee SJ, Kim AK. Factors influencing Yangsaeng in middle aged women. *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*. 2014;21(1):39-47.
16. Kim AK. Yangsaeng and health related quality of life (HRQOL) in middle aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2010;16(3):297-306.
17. Park HS, Kim AJ. Adaptation to menopause and use of Yangsaeng in middle-aged Korean women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 2010;16(1):1-9.
18. Kim AJ. QOL-BREF and Yangsaeng in Korean adult. *Journal of East-West Nursing Research*. 2008;14(2):8-15.
19. Hur J, Kim AJ. Effect of self-efficacy and Yangsaeng on quality of life in hemodialysis patients. *Journal of East-West Nursing Research*. 2010;16(3):297-306.
20. Park KS. Lived experience of Yangsaeng exercise through Kouk-Sun-Do among Korean elderly. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*. 2009;21(1):62-76.
21. Wang MJ, Cha MH. An approach of eastern nursing science for regimen on the oldman. *Journal of East-West Nursing Research*. 2002;7(1):7-17.
22. Baek SH, Sok SH, Oh HK, Moon HJ. Literature review on spirit and Qi regimen. *Journal of East-West Nursing Research*. 1997;2(1):96-106.
23. Kim AJ, Moon JH. Relationship of clinical practice stress, fatigue and Yangsaeng in nursing student. *Nursing Science*. 2012;24(2):31-38.
24. Park YS, Lee HY, Kwon YH. Relationship between daily life performance ability and Yangsaeng in elderly women. *Journal of Korean Gerontological Nursing*. 2011;13(3):163-171.