

중년여성 식습관 개선을 통한 체중조절 성공 경험과정에 관한 질적 연구[†]

최경화 김혜영 한석빈
광운대학교 산업심리학과
박사과정

탁진국[‡]
광운대학교 산업심리학과
교수

본 연구의 목적은 중년여성의 식습관 개선을 통한 체중조절 과정과 그 과정 중에 개입하는 심리 사회적 요인 등을 심층적으로 이해하고, 최종적으로 핵심현상을 도출하고 이론적 도해(diagram)를 제시하여 기본적인 패러다임 모델을 개발하고자 하였다. 먼저, 식습관 개선을 통해 본인의 기존 체중의 10% 이상을 감량하고 6개월 이상 지속하고 있는 중년 여성 10명을 선정하여 식습관 개선 및 체중조절을 하게 되는 계기, 개선과정 및 유지전략 등을 심층 면접을 하고 근거이론의 방법에 따라 자료를 분석하였다. 자료 분석을 통해 총 65개의 개념이 도출되었으며 다시 15개의 하위범주로 나누고 최종적으로 '새로운 변화 필요성의 절실함', '잃어버린 자아 회복', '장애물 극복을 위한 위기와 상처', '내적 자원과 외적 지원', '변화 유지를 위한 핵심 전략', '성공이 불러온 변화와 나비 효과' 등 좀 더 추상화된 6개의 주요 범주로 구분하였다. 건강상의 위협이나 자기만족, 타인의 시선이나 평가에 대한 불만족으로 시작된 식습관 개선을 통한 체중조절은 개인 내적 특성, 환경 외적인 어려움과 장애를 극복하면서 변화, 유지가 가능하였다. 몸의 변화를 통해 삶 전체로의 확장된 변화를 경험함으로써, 이는 인간의 습관변화 과정 경험이 좀 더 나은 삶으로의 성장과 변화로 나아가는 것을 연구를 통해 알 수 있었다. 마지막으로 연구의 의의와 시사점, 제한점을 기술하였다.

주요어: 중년여성, 식습관, 체중조절, 행동 변화, 근거이론

[†] 이 논문은 2017년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2017 S1A5A2A01 025407). 이 논문은 2020년도 광운대학교 교내학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 탁진국, (01897) 서울시 노원구 광운로 20 광운대학교 산업심리학과 교수, Tel: 02-940-5424, E-mail: tak@kw.ac.kr

현대 의학이 발달함에 따라 생활 수준 또한 함께 향상되었고 그 결과 인간의 평균수명도 연장되었다(변정순, 2012). 통계청 자료에 따르면, 2009년 우리나라 여성의 기대수명은 83.8세고, 2020년에는 84.7세, 2030년과 2050년에는 각각 86.3세, 88.9세로 늘어날 것으로 예측된다. 실제로 국내 여성 인구 전체에서 45세 이상 인구의 비율은 증가 추세에 있고, 2020년 45세 이상 여성 인구는 1,179만 명으로 전체 여성 인구의 45.3%에 이를 것으로 보인다(통계청, 2008). 이에 따라 중년여성의 갱년기, 폐경기 증상에 관한 관심도 계속 높아질 것으로 보이며(김효진, 박정제, 2012), 동시에 37%에 달하는 비만 인구의 내분비적 변화와 정신 신경성 증후들로 인한 음식에 대한 기호에 대한 변화 필요성도 보고되고 있다(변정순, 2012). 중년여성의 생활습관은 환경적 요인을 포함한 균형 잡힌 식습관, 신체활동을 포함한 운동, 적은 흡연, 스트레스 해소, 적절한 음주 등으로 이러한 생활습관은 건강한 삶을 결정하는 중요한 요인이며, 건강한 생활을 위해서는 생활습관의 개선과 올바른 생활습관을 유지하는 것이 매우 중요하다(Artinian et al., 2010).

과거 우리나라 국민의 식습관은 주로 쌀과 채소를 위주로 형성됐지만, 생활패턴의 변화로 인스턴트 식품(instant food), 가공식품(processed food), 패스트 푸드(fast food) 소비가 늘어났다. 직장인의 경우 과도한 업무로 인해 결식 또는 외식 위주로 바뀌는 등 식습관 생활 형태가 과거와는 완전히 달라졌고, 음식의 질이나 영양분이 식사의 선택 기준이 되는 것이 아니라 간편하고 어디서든지 빠르게 먹을 수 있는 것이 중요한 기준이 되면서 이로 인한 부작용은 나날이 커지고 있

다(신경옥, 제해중, 2018). 바뀐 식생활과 관련하여 가장 많이 문제 되는 질환이 비만이며(Magkos, Monios, Christakis, & Kafatos, 2005), 비만으로 부터 야기되는 만성 퇴행성질환으로는 고지혈증, 고혈압, 당뇨병, 암, 동맥경화 및 심혈관계 질환 등이 사망률을 증가시키는 중요한 원인으로 작용하고 있다(Moon, Lee, & Park, 2007).

비만 여성은 각종 산부인과 질환과 성인병에 노출되기 쉽고, 비만으로 인한 외모의 변화로 심리적 위축과 이에 따른 정서적 장애도 나타날 수 있다(유인경, 2008). 여성의 비만은 초년기부터 오는 예도 있지만, 대부분은 40대 이후의 연령에 발생하며 이때에는 특히 복부와 둔부에 주로 지방이 축적되는 형태로 나타난다(윤영숙, 2004). 폐경이 진행된 중년여성의 경우 에스트로겐 분비 감소로 피하지방합성이 급격하게 늘어나는 것을 볼 수 있고, 중년여성은 폐경을 비롯한 각종 갱년기 증상과 더불어 다양한 노화 현상이 촉진되는데 이때 남성들보다 복부 내장의 지방이 많게는 2~3배 많아지는 것으로 알려졌다(박자방, 2013). 이러한 복부비만은 고혈압, 고지혈증과 함께 심혈관계 질환 등의 성인병 이환에 대한 위험을 더욱 높이고(이득주 외, 1996), 자궁내막암, 자궁경부암, 난소암, 담낭암, 유방암의 발생 빈도를 증가시킨다(Pi-Sunyer, 1993). 또한, 여성의 중년기는 사회적 자아 정체감과 역할의 변화를 경험하는 등의 다양한 변화가 나타나는 시기로서(Gerace, 1995), 인생에서 가장 왕성하게 활동하는 시기인 동시에 다양한 건강문제가 나타나고 고혈압, 당뇨병 등 생활습관병이 두드러지는 시기이다(윤영숙, 2004). 신체적 합병증과 함께 비만의 중요한 합병증은 심리적 장애로 이어지며, 비만한 사람은 ‘자

기 관리도 못 하는 사람, 게으른 사람, 자기 자신에게조차도 무책임한 사람'으로 치부되는 등 비만한 사람에 대한 태도가 부정적인 경향이 있어 심리적 위축을 초래할 수 있다(안정덕, 표내숙, 2000).

건강문제가 발생했을 때 잘못된 식습관은 가장 근본적인 원인 중 하나로 지목되는 경우가 많은데 특히 각종 만성질환의 경우 발병원인의 60% 정도를 잘못된 식습관에 의한 것이라고 보고 있다(변정순, 2012). 이 때문에 중년층이 아니더라도 모든 연령의 식생활 요인은 건강한 삶에 큰 영향을 미친다고 볼 수 있다(이혜진, 이경혜, 김은경, 김미정, 황석만, 2012). 그러나 지금까지 여성 건강과 관련해 식생활 요인을 다룬 기존 연구들은 대부분 임신과 노년 관련 연구에 집중됐고 특히 중년 이후 겪게 되는 폐경으로 인한 골격 질환, 심혈관계 질환 등에 관한 연구가 활발하게 이뤄져 왔다(변정순, 김미정, 이경혜, 2011). 건강문제가 대두되는 여성 갱년기에 건강과 밀접한 식생활의 질에 관한 연구, 비 임상적 식사 외적 요소에 관한 연구는 거의 이뤄지지 않은 게 사실이다(변정순, 2012).

이순희, 신주영, 이영주 등(2002)은 한국 중년여성을 대상으로 체중조절의 의미를 심층적으로 도출하기 위해 현상학적 연구방법을 사용하였다. 심리학적 관점에서 경험을 중시하면서 대상자의 사고, 지각, 느낌에 대한 가치를 탐구하기 위해 체중조절 경험이 있는 중년여성을 대상으로 최종적으로 9개의 주제가 도출되었고, 그 주제들은 '절실함', '뿌듯함', '꾸준함', '꾸밈함', '함께 해야 됨', '철저함', '쉽고 재미있게 함', '가리지 않고 해 봄', '방심함' 이었다. 기존의 연구(박현애, 박영숙, 오

효숙, 김후정, 2002)와 마찬가지로, 중년여성의 경우 외적 아름다움의 회복뿐만 아니라 건강을 찾으려는 절실함이 체중조절을 하는 것으로 밝혀졌다. 하지만 이 연구에서는 그들의 체중조절 경험에 관한 심리적 현상만을 다루었을 뿐 과정에서 느끼는 심리적 갈등과 어려움, 구체적인 변화 행동 전략과 유지를 위해서 필요한 내·외적 특성들은 알 수 없었다. 체중조절 후 일정 시간이 지나면 3~5년 이내에 90~95%가 체중을 회복하기 쉽고(wadden, 1993), 방심함으로 인해 체중조절을 계속 지속하지 못하게 되는 것으로 나타났다(이순희 외, 2002). 박중, 양은석, 배학연, 박상기, 이용은 등(1997)의 연구결과에 따르면 체중조절을 한 가지 방법으로 시행해 본 후 효과가 없으면 곧바로 다른 방법을 선택하고 있다고 밝히고 있어, 체중조절 방법에 따른 시간적·경제적 손실뿐만 아니라 이런 행동이 건강문제에도 심각한 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한, 이 연구의 대상은 초중고 여자 학생을 대상으로 체형에 대한 인식 및 비만도에 따른 체중조절 행위를 규명하는 연구로써, 각종 갱년기 증상과 더불어 다양한 노화 현상에 놓인 중년여성에게 적용하기는 적합하지 않다. 무엇보다 비만도에 따른 외형에 대한 인식을 중심으로 다루고 있으며, 심리 사회적 요인 등은 고려되지 않은 것으로 보인다.

이처럼 체중조절에 대한 탐색적 연구(이순희 외, 2002; 이정섭 외, 2001; 장정미, 1998), 체중조절 프로그램 개발에 관련된 연구(김혜경, 김미정, 2010; 주현옥, 1998) 등 비만 연구에 대한 분석 또는 비만에 대한 정보는 풍부하지만, 많은 관련 연구에도 불구하고 성공적이고 장기적인 체중관리에 대한 이상적인 중재 방법은 거의 없는 실정이

다. 따라서 비만의 장기적인 치료 효과를 위한 자기 관리 능력 향상 및 개인의 행동 변화를 지속적으로 유지할 수 있는 지금까지와는 좀 더 다른 접근의 연구가 필요하다(Klem, Wing, McGuire, Seagle, & Hill, 1997). 기존의 많은 체중조절 프로그램들은 대부분 10주 안팎으로, 식이요법과 운동을 병행하는 내용을 골자로 한다. 특히 프로그램이 진행된 직후 결과적으로 얼마큼의 체중이 감량됐는지에 대해 더 많은 관심을 가진다. 특히 직장인 대상 프로그램의 경우, 반복적이고 꾸준한 적용을 하기 어려운 환경 때문에 단기적이고 한시적인 효과만을 기대할 수밖에 없는 한계점이 있다. 따라서 프로그램 적용 과정 중에 얼마큼의 가시적 효과를 내느냐보다, 감소한 체중 유지를 위해 추후 지속적으로 노력할 수 있는 내적 동기를 얼마나 심어줄 수 있는지가 더 중요하다. 체중 감량 직전으로 돌아가는 요요현상이 나타나지 않도록 프로그램이 끝난 뒤에도 지속적으로 유지할 수 있는 습관화 과정에 대한 보장이 좀 더 필요해 보인다.

비만을 해소하기 위해서는 장기적 관점에서의 식이조절과 규칙적인 운동 등 일상생활에서의 근본적 습관변화가 필요하다. 특히 식이조절에 대한 교육 후 프로그램 적용 기간이 끝났다고 해서 원래 식습관으로 돌아가는 것이 아니라, 개선된 식습관이 완전히 자기 것으로 정착할 수 있도록 후속 교육 및 관리 과정이 필요하다. 무엇보다 완전한 습관 정착을 위한 심리적인 요인까지도 고려한 프로그램을 설계하는 것이 더욱더 필요하다. 또한, 지금까지 식생활과 관련하여 이루어진 연구들 대부분은 학생들 대상으로 영양에 관한 지식, 태도, 실천에 관한 연구(김형진 외, 2005; 이에랑

외, 2000; 조승제 외, 1999), 대학생을 대상으로 체형에 대한 인식에 따른 체중조절 행위 등(김정수, 2012; 윤나래, 2017), 중년여성을 대상으로 이들의 건강 관련 식생활 지침 실천 정도와 식생활 형태에 관한 연구로는 미흡한 실정이다(진은희, 2009). 따라서 본 연구는 먼저 중년여성의 식습관 개선을 통한 체중관리를 관찰하고 그들의 성공 경험 및 변화과정의 의미와 본질을 이해하는 데 그 목적이 있다.

김혜경, 김미정(2010)은 10주 동안 비만 아동들의 체중조절 프로그램의 효과성을 연구한 논문에서는 아침 식사를 얼마나 규칙적으로 하고, 균일한 양을 섭취하는지 등의 식습관은 유의미한 차이를 보이지는 않았지만, 이를 규칙적이고 균일하게 바꿨을 때 바꾸기 전보다 건강상태가 긍정적으로 변화되었고 신체활동량은 유의적으로 증가 되었다. 결과적으로 영양교육을 통한 식습관, 식 행동, 신체활동 등의 생활습관이 개선되었고, 이것은 체중 변화에 중요한 성공 요인으로 나타났다(김혜경, 김미정, 2010). 윤나래 (2017)의 연구에서는 체중조절방법 중 저체중은 ‘굶기’, 비만은 ‘운동’ 이 가장 효과를 많이 본 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 저체중일수록 올바르게 못한 체중 조절방법인 굶기나 단식을 선택하고 있는 것으로 보인다. 하지만 좋은 식습관을 포함한 생활습관을 받아들여 꾸준히 실천하는 것이 체중 변화는 물론 더 나아가 질병을 예방하는 데에 큰 도움이 되며, 궁극적으로 행복한 삶을 영위하는 데에도 도움이 된다(신경옥, 제해중, 2018). 박연희(2007)는 중년기 비만 여성의 체중조절 성공 확률을 높이기 위해서는, 바른 신체 상과 좋은 생활습관, 행동에 대한 신념과 태도를 변화시킬 수 있는 교육을 통한 신념

변화와 강화 또한 식습관 개선을 통한 체중 변화의 중요한 성공 요인으로 뽑고 있다.

본 연구는 중년여성이 식습관 개선으로 체중을 조절하는 과정과 그 과정 중에 개입하는 심리 사회적 요인 등이 무엇인가를 심층적으로 이해하기 위해 진행되었다. 이를 위해 중년여성이 식습관 개선을 결심하게 되는 가장 큰 목적인 체중조절의 필요성을 느끼게 되는 계기와 식습관 개선과정, 이를 유지하는 과정에 관해 설명할 수 있는 근거이론을 개발할 것이다. 이와 더불어 식습관 개선과정을 도울 수 있는 코칭이나 개선 프로그램에 어떻게 적용할 수 있을지에 대해 알아보고자 한다. 연구 참여자의 회고적 면담을 하게 하는 Strauss와 Corbin(1990, 1998a)의 근거이론은 특정 과정을 직접경험하면서 그들의 관점이 형성된 과정과 행동, 상호작용에 관한 이론이 생성 가능한 연구방법(Creswell, 2013/2016)이다. 이는 연구 참여자가 직접 겪은 식습관 개선 및 체중조절 과정에서 구체적으로 어떤 일이 발생했는지를 설명하기에 적합할 것으로 판단되어 근거이론을 사용하였다. 이 연구의 결과로 개발되는 이론은 식습관 개선 및 체중조절 이후 습관 정착을 위한 심리적인 요인까지도 고려한 프로그램을 개발하기 위한 기반이 될 수 있을 것이다.

방 법

연구 참여자 선정

연구 참여자 선정은 표본의 '적절성'을 위해 연구하고자 하는 내용과 관련하여 깊이 있고 풍부한 정보를 제공할 수 있는 사례들을 의도적으로 선정

하는 목적 표집(Seiman, 2009)과 이 연구의 주제에 적합한 사례들을 비교적 용이하게 모집할 수 있는 눈덩이 표집(snowball sampling)을 활용하였다. 우선 연구자들이 지인들을 통해 연구 대상자 기준에 적합한 표본의 대상을 직접 찾거나 지인들의 SNS(수영, 에어로빅, 요가, 헬스 등의 운동 동호회나 체육관 단체 커뮤니티)를 통해 1차 연구 참여 신청자를 받은 후, 사전 전화인터뷰를 통해 연구 참여자 기준에 적합한지를 확인하여 연구 참여자로 선정하였다. 그다음 단계에서는 눈덩이 표집 방법을 활용하여, 연구 참여자로 선정된 정보원을 통해 동일 성공 경험을 가진 참여자를 추천받아 1차와 동일 방식으로 연구 참여자를 선정하였다. 연구자들은 선행연구 결과를 토대로 하여, 연구 참여자 선정 기준을 다음과 같이 정하였다. 첫째, 40세 이상 ~59세 미만의 중년여성으로 최근 5년 이내에 식습관 개선을 통한 체중조절을 시도하여 성공한 경험이 있어야 한다. 둘째, 체중조절의 성공에 대한 정량적 기준은 현재 시점을 기준으로 본인의 초기(조절 이전) 체중의 10% 이상을 감량한 상태를 유지하고 있어야 한다. 셋째, 체중조절 후 6개월 이상 감량된 체중을 유지하고 있어야 한다. 구체적인 연구 참여자 정보는 표1과 같다.

윤리적 고려

본 연구를 수행하기 이전에 보건복지부 지정 공용기관 생명윤리위원회(IRB)로 부터 연구수행 및 연구윤리에 대한 승인을 받았다(P01-201903-22-005). 연구자는 연구를 진행하기에 앞서 미리 연구 참여자에게 연구 목적 및 진행 과정에 대한 설명과 심층 면담 시 면담내용을 녹음하게 됨을

표 1. 참여자 정보

구분	연령	감량한 체중	유지 기간	문제의 식습관
참여자 1	40대 초	6kg	약 9개월	식사량(과식)
참여자 2	40대 초	11kg	1년 2개월	식사량(과식)
참여자 3	40대 중	7kg	2년 2개월	야식
참여자 4	50대 후	8kg	1년 2개월	탄수화물섭취량
참여자 5	50대 초	11kg	2년	불규칙한 식사, 과식
참여자 6	50대 중	6kg	1년 5개월	탄수화물섭취량, 간식
참여자 7	40대 중	10kg	2년 2개월	식사량(폭식)
참여자 8	50대 초	7kg	2년	식사량(과식), 야식
참여자 9	40대 초	8kg	2년 2개월	식사량(과식), 야식
참여자 10	40대 초	17kg	1년 2개월	식사량(과식)

알려준 후 서면으로 된 동의서를 받았다. 또한, 동의서 작성 이전에 면담내용은 연구 목적으로만 사용될 것이며 익명성과 비밀유지를 보장한다는 점, 참여자가 원하는 경우 연구 참여 철회가 가능함을 설명하였다. 면담 진행은 연구 참여자의 편의를 우선 고려하여 약속 후 진행하였으며, 면담이 종료된 후 연구 참여자에게 사례로 소정의 상품권을 제공하였다.

자료수집절차

최종 연구 참여자로 선정된 10명에 대한 면담

은 3명의 연구자에 의하여 2019년 3월 29일부터 2019년 5월 23일까지 반 구조화된 질문을 통해 심층 면담의 형태로 진행되었다. 면담 횟수는 참여자 별로 1회씩 진행되었으며, 추가 면담이 필요한 경우에 한 해 전화인터뷰 방식으로 진행되었다. 면담은 연구자와 참여자의 일대일 대면 방식으로 시간은 약 1시간~1시간 30분 동안 이루어졌으며, 연구 참여자가 주변으로부터 방해받지 않도록 편안하고 조용한 장소에서 진행되었다. 또한, 연구자는 연구 참여자가 자기 생각이나 감정 등을 충분히 이야기할 수 있도록 하였다. 연구자들은 각각의 참여자와 심층 면담을 마친 후, 녹음된 면담

표 2. 면담 질문 범주

주요 질문 범주	하위 질문 범주
1. 과거 경험 및 현재 상황	1) 과거 습관 강도 / 일상생활 지장의 정도 2) 습관개선 결심 계기 3) 현재 습관개선에 성공한 정도 / 이유
2. 습관개선 성공 요인	1) 습관개선 과정에서 가장 힘든 경험 2) 습관개선 성공에 영향을 준 요인 (개인적 / 환경적) 3) 중요도에 따른 우선순위 / 이유
3. 유지	1) 현재 유지를 위한 노력 2) 유지 예상 정도 3) 지속적 유지를 위해 중요한 요인

내용 전체를 반복하여 들으면서 참여자가 표현한 그대로를 전사한 원자료를 공유하는 과정을 통해 연구 방향이나 질문 내용, 면담 과정에 대한 것을 의논하고 면담에 필요한 추가적 요소들을 점검 및 보충하였다. 특히, 면담 시 녹음에 나타나지 않는 참여자의 비언어적인 표현과 태도, 생생한 현장의 모습, 연구자의 느낀 점 및 통찰은 현장 노트를 이용하여 기록해두었다가, 이를 분석에 활용하였다. 심층 면담을 위한 질문은 코칭심리 전공 교수 1인과 코칭심리 박사과정 3명의 연구자가 선행연구를 토대로 질문의 범주를 정한 후, 반구조화된 형태로 작성하였다. 본 연구에서 다룬 면담 질문의 기본 범주는 표2와 같다.

자료분석방법

본 연구는 중년여성의 식습관 개선을 통한 체중조절 과정과 그 과정 중에 개입하는 심리 사회적 요인 등을 보다 심층적으로 이해하기 위해 수행되었다. 이를 위해 중년여성의 식습관 개선 및 체중조절을 하게 되는 계기, 개선과정 및 유지과정 등을 Strauss와 Corbin(1990, 1998a)가 제시한 근거이론의 방법에 따라 분석하였다. 근거이론은 연구 참여자들에게 회고적 면담을 하게 함으로써, 참여자들의 관점에 의해 형성된 과정, 행동, 상호작용에 관한 이론이 생성 가능한 연구방법(Creswell, 2013/2016)으로서 중년여성의 식습관 개선 및 체중조절과정에서 구체적으로 어떤 일이 발생하는지를 설명할 수 있는 심리 사회적 요인을 발견하여 실무적으로 활용 가능한 이론을 생성(Morse, 2001)하는데 적합할 것으로 판단되었다. 자료 분석은 수집된 정보들을 비교하여 이론적

개념을 생성하고 범주화시켜 추상적인 개념과 이론을 생성하는 지속적이고 반복적인 비교분석과정을 거쳐 개방코딩, 축 코딩, 선택코딩의 3단계를 순환적으로 반복하였다. 먼저, 개방코딩 단계에서는 심층 면담을 통해 수집한 녹음자료 및 연구자가 참여자에 대해 관찰한 내용 등을 포함한 원자료를 반복하여 읽으면서 중요하다고 생각되는 부분을 표시하고, 이를 개념화하여 범주화하였다. 다음으로 축 코딩 단계에서는 교차분석(cross-case analysis)을 통해 개방코딩에서 생성된 범주들의 관계성을 파악하고자 하였으며, 패러다임 틀에 따라 중심범주에 하위범주를 연결하고자 하였다(Strauss & Corbin, 1990). 마지막으로 선택코딩 단계에서는 중년여성의 식습관 개선을 통한 체중조절과정에 대한 핵심범주를 도출하였으며, 도출한 핵심범주와 다른 범주 간의 관련성을 확인 및 연결하여 범주 간의 연결 모형을 체계적인 도식을 통해 제시하고자 하였다.

연구의 신뢰도와 타당성 검증

본 연구의 질적인 엄격성을 확보하고자 Lincoln과 Guba(1985)의 중립성(neutrality), 사실적 가치(true value) 및 일관성(consistency)의 평가 기준을 적용하여 코칭 심리 전공 박사과정 3명이 여러 차례의 논의를 거쳐 면담자료를 분석하였다. 첫째, 연구의 중립성을 유지하기 위해 중년여성의 식습관 및 체중조절 관련 선행연구 및 문헌들을 연구자들이 함께 살펴보고 토론하는 과정을 거쳤으며, 연구자의 선입견이 최대한 배제되도록 하였다. 둘째, 사실적 가치의 확보를 위해 심층 면접의 과정을 통해 참여자 개인의 경험 및 의미가 사실

적이고 구체적으로 드러날 수 있도록 자료 수집을 하였으며, 의미 단위(meaning units)분석을 통해 문장 및 맥락에 내재된 의미까지 드러낼 수 있도록 하였다. 마지막으로 일관성의 확보를 위하여 반 구조화된 질문을 통해 연구 참여자들의 폭넓고 다양하게 드러날 수 있도록 하였으며, 다수의 질적 연구 논문을 지도하고 심사한 경험이 있

는 코칭심리 전공 교수 1인에게 분석내용에 대한 감수를 받았다.

결 과

본 연구에서는 자료 분석을 통해 총 65개의 개념이 도출되었으며 다시 15개의 하위범주로 나누

표 3. 패러다임과 생성된 범주, 하위범주, 개념

패러다임 요소	범주	하위범주	개념
인과적 조건	새로운 변화 필요성의 절실함	건강상의 위협을 느낌	건강검진 결과가 경각심 을 불러일으킴 이렇게 살다 죽을 수도 있겠구나 하는 위기의식 수술 권유로 자신 있던 건강에 대한 걱정과 불안 이 올라옴 내가 아프면 내 아이와 가정을 지킬 수 없다는 두려움
		부정적인 감정과 자기개념	자기관리를 못 하고 있다는 죄책감 이 나를 무너뜨리는 느낌 외모에 대한 욕구불만 으로 인해 짜증 이 늘어나고 우울함 늘어나는 몸무게가 충격과 두려움 으로 다가옴 자기관리도 못 한다는 생각에 자신이 한심하게 여겨짐 무기력함, 짜증, 대인관계 어려움, 모임의 부담과 불편감
		자신을 사랑하는 방법	아름다운 외모에 대한 평소의 관심(외적 아름다움 추구) 나를 아름답게 가꾸는 것이 나를 사랑하는 방법 스스로에 대한 자기 만족감 이 중요
중심 현상	잃어버린 자아 (몸, 마음) 회복	의지를 행동으로 옮기기	야식, 폭식, 먹는 재미, 스트레스 해소를 위한 과식 줄이기 나에게 관심을 갖고 나에게 맞는 방법 을 선택함 나와의 약속 을 만들고 행동으로 시작하는 것이 중요함
		회복에 대한 긍정적 기대	미래 변화에 대한 구체적인 모습을 생각하며 희망과 기대 예전의 모습(사진, 옷)을 기억하며 경각심 을 일으키기 가족이나 중요한 타인이나 인정, 칭찬 받고 싶은 마음 자신의 본래 모습을 절대 포기할 수 없다는 생각
맥락적 조건	극복해야 할 위기와 상처	장애물과 만남	주변 사람들의 괜찮다고 말하는 것에 대한 나의 안일함 노력해도 변하지 않는 정체기 가 가장 큰 위기 운동을 병행해도 식욕 만 더 생기고 체중이 안 빠짐 좋아하는 모임 에서 음식의 유혹을 참는 게 어려움 반복된 실패경험 으로 인한 두려움과 불안감
		타인의 시선과 말에 자극	똥똥함은 나태 하고 자기관리 안 되는 사람이란 말에 충격 괜찮다고 하던 남편의 솔직한 표현에 충격 받음 주변 사람(시어머니, 지인)의 충고 에 상처 받음 아이의 유치원, 학교 엄마들의 시선 과 선생님의 반응

중재적 조건	내적자원과 외적자원	<p>낯선함을 맞본 경험과 의지</p> <p>유지는 하고 있으나 경계를 넘으면 안 된다는 위기감 자기 변화에 대해 알아차리는 민첩성과 빠른 대처력 변화되는 자기 몸을 보면서 쾌감과 성취감, 자기 조절력이 생김 먹으면 아프고 후회할 거라는 자기 암시와 자기 책면</p>
		<p>지지적 환경</p> <p>주변 사람들의 긍정적인 피드백이 뿌듯함과 의지를 갖게 함 변화에 대한 가족과 지인들의 적극적 지원과 협조</p>
작용/ 상호작용	변화와 유지를 위한 나만의 핵심 전략	<p>외부적 요소들과 공조 형성</p> <p>나쁜 식습관을 일으키는 환경 요소를 제거하거나 피하기 새로운 재미를 주는 대체 행동(운동, 공부, 산책, 영화)하기 일상생활 속에서도 운동할 거리를 찾아서 함 다이어트를 위한 주변 환경을 조성함 주변 사람들에게 알리고 협조를 요청함</p>
		<p>유지를 위한 지속적 노력</p> <p>다이어리 작성을 통해 의지를 재정비하고 다시 도전함(꾸준함) 긴장이 풀어지지 않도록 의지를 갖고 노력함(의지력) 주변의 성공과 경험에 관한 지속적 관심과 정보 수집(정보력) 하루 이를 꾸준히 이어가는 게 계속하게 하는 방법임(지속성) 실패하더라도 오뎅이처럼 다시 일어나 시작하는 게 중요함(끈기)</p>
		<p>자기 검열과 자기 조절력 발휘</p> <p>유지를 위해 변화 자각, 위기의식을 느끼는 것이 중요함(알아차림) 주말에는 지치지 않도록 보상의 시간을 가짐(적절한 보상) 의지를 끌어올리기 위해 스스로 노력함(동기 강화) 기본욕구를 넘어서야 성공할 수 있음 (자기조절)</p>
		<p>성공에 대한 자 기효능감</p> <p>성공적으로 경험해보는 것이 자신감에서 중요함 (자신감) 다이어트 성공을 통해 타인의 인정을 받는 경험을 함(인정과 칭찬) 현재의 행복감과 만족감이 지속하게 하는 힘이 됨(자기만족)</p>
결과	성공이 불러온 변화와 나비 효과	<p>몸의 변화가 긍정적이고 밝은 마음의 변화로 이어짐 다이어트는 나를 다시 태어나게 하고 다시 살게 함</p> <p>몸의 변화로 생 긴 자신감</p> <p>몸의 변화로 인해 자신감과 당당함을 찾음 살이 빠지면서 어리고 예뻐지는 내 모습이 좋음 활력이 생기고 어떤 일이든 자신감이 생김 외부 활동에 당당함이 생기면서 좀 더 적극적으로 바뀜</p>
		<p>작은 변화가 만 들어 낸 빅 픽처</p> <p>식습관을 바꾸는 것은 나의 활력과 나의 건강, 가족을 위함 새로운 삶의 모습(긍정적이고 밝은 성격, 원활한 대인관계)</p> <p>한 가지에 대한 조절이 다른 조절력으로 확대됨 낯선할 때와 그렇지 않을 때의 삶의 질이 다름 낯선한 나를 바라보는 타인의 시선이 호감으로 느껴짐 자신에 대한 새로운 관심과 애정이 생김 자신에 대한 새로운 잠재력을 알아차리고 발견</p>

고 최종적으로 6개의 상위범주를 생성하였다. 개방코딩을 통해 생성된 6개의 주요 범주는 ‘새로운 변화 필요성의 절실함’, ‘잃어버린 자아 회복’, ‘극복해야 할 위기와 상처’, ‘내적 자원과 외적 지원’, ‘변화와 유지를 위한 핵심 전략’, ‘성공이 불러온 변화와 나비 효과’ 등으로 구분하였다. 분석 결과는 아래 표 3에 제시하였다. 축 코딩은 범주와 하위범주를 연결시키고 범주를 속성과 차원의 수준으로 계속 발전시키면서 범주의 관련성을 파악하는 것이다(Straus & Corbin, 1998b). 본 연구에서는 근거자료에서 도출된 범주 간의 관련성을 파악하여, 최종적으로 핵심현상을 도출하고 이론적 도해(diagram)를 제시하여 중년여성의 식습관 개선을 통한 체중조절 과정에 관한 기본적인 패러다임 모델을 형성하였다. 결과는 아래 그림 1에 제시하였다. 마지막으로 선택코딩은 다른 모든 범주가 통합된 중심현상인 핵심범주를 결정하고 통합하고 정교화하여 분석의 차원을 이론으로까지 발전시키는 과정이다(Straus & Corbin, 1998b). 본 연구에서의 핵심적 범주는 “잃어버린 예전의 몸과 마음을 회복시키려는 긍정적 기대와 실행”이었으며, 중년여성들의 식습관 개선을 통한 체중조절 과정모형이 마지막으로 제시되었다. 이 모형은 그림 2에서 확인 할 수 있다.

핵심범주: ‘잃어버린 자아(예전의 몸과 마음)를 회복시키려는 긍정적 기대와 실행’

자아개념이 높은 사람은 사회생활에서 성취도가 높으며, 삶의 전반에 걸쳐 성공을 이룬다(김병준, 2001). 또한, 신체적 자아개념이 높은 사람은 자기 자신을 긍정적으로 평가하고, 자긍심도 높으

며, 정확하고 긍정적인 자기모사, 자기 느낌의 적절한 표현을 통한 건설적인 자기 행동을 지니고 있으나, 신체적 자아개념이 낮은 사람은 자신의 가치를 평가절하하고, 개인 생활뿐 아니라 대인관계나 사회생활에 이르기까지 막대한 지장을 초래할 수 있다(이순립, 2007). 본 연구에서 중년여성들은 체중조절 실패로 인해 신체적 자아개념이 낮아지면서 자괴감과 우울 등 부정적 감정을 경험하고, 자기관리도 못하고 게으른 사람이라는 맥락적 조건에 따른 사회적 편견과 충격적인 사건들은 새로운 변화를 결심하는 계기가 된다. ‘중년여성들이 식습관 변화를 통한 체중조절 과정에서 무엇이 진행되고 경험하고 있는가?’를 나타내는 중심현상은 ‘잃어버린 신체적, 정신적 자아를 찾아 회복하기 위한 도전’이었다. 본 연구에 참여한 중년여성들에게 ‘체중’은 단순히 몸의 무게가 아닌 ‘자아(自我)’로서 ‘자기 자신에 대한 의식이나 관념’을 의미하였다. 자신이 기대하는 긍정적 자아로 회복하기 위한 힘겨운 도전 과정이었다.

중년여성들은 운동, 단식, 절식, 식이요법, 의약품 복용, 비만 클리닉 등 다양한 체중조절과 도전에도 불구하고 3~5년 이내에 90~95%가 체중을 회복하기 쉽다고 한다(wadden, 1993). 그만큼 체중조절 성공과 유지가 어렵다는 것을 말하며, 특히 식습관 개선을 통한 체중조절은 자신만의 전략이 필요함을 시사한다. 본 연구에서 참여자들이 경험했던 변화 성공을 위한 핵심요소는 먼저, 변화에 대한 의지(willingness)와 자기 미래 모습에 대한 긍정적 기대, 이전의 성공 경험에 대한 자기 효능감, 다양한 관련 정보수집, 행동 실행력과 자기 조절력(self-regulation) 등이 필요했으며, 이후 과정에는 자기 보상과 격려, 식습관에 나쁜 영향

을 미치는 외부 환경적 요소들의 제거와 주변 사람들의 공조, 긍정적 행동 지원을 위한 실행 의도 (implementation intention) 형성, 행동 감소를 위한 증재 전략으로서의 대체 행동(alternative action) 등이 중요한 성공 요인으로 나타났다. 또한, 이전의 모습으로 돌아가고 싶지 않은 간절함으로 꾸준한 자기 모니터링(self-monitoring)을 통한 알아차림(awareness), 지속적인 노력과 포기하지 않는 의지(willingness), 성공 자신감(self-efficacy) 등을 바탕으로 변화된 모습을 유지하기 위한 행동의 습관화 전략이 필요하였다. 결론적으로, 중년여성들의 체중조절 과정은 개인의 내적 자원, 단계적 전략, 환경적 지지가 중요하며, 몸의 변화로 생긴 성공 자신감과 활력이 또 다른 자기 조절력으로 확장되고, 이는 더 나아가 자신의 숨겨진 잠재력을 발휘하게 만드는 새로운 삶의 긍정적 변화를 경험하는 과정이었다.

중년여성의 식습관 개선을 통한 체중조절 경험

본 연구는 근거자료에서 도출된 범주 간의 관련성을 구조와 과정으로 분석하였다. 여러 가지 개념과 개념에 대한 하위범주, 이를 추상화한 상위범주를 인과적 조건, 맥락적 조건, 중심현상, 증재적 조건, 작용/ 상호작용 전략, 결과 등을 다양한 측면에서 검토한 결과, “잃어버린 자아(몸, 마음) 회복”이 중심현상으로 나타났으며, 표 3의 정리와 그림1에 나타난 패러다임 모형을 중심으로 구체적으로 제시하면 다음과 같다.

인과적 조건

인과적 조건은 연구 참여자들이 반복해서 경험

하는 중심현상의 원인이 되는 상황들과 사건들로 구성된다(Strauss & Corbin, 1998b). 본 연구에서 인과적 조건은 ‘새로운 변화 필요성의 절실함’이었다. ‘이렇게 살다 죽을 수 없다’, ‘이건 나의 본연의 모습이 아니다’라는 깊은 통찰은 ‘잃어버린 자아를 찾아 회복하기 위한 도전’이라는 중심현상을 이끌고 있었다.

새로운 변화 필요성의 절실함

중년여성들은 건강검진, 신체적 증상 등을 통해서 자신의 건강에 대한 위협을 감지하고 걱정과 불안, 우울, 두려움 등 부정적 감정을 경험한다. 또한, 평소 미적인 아름다움에 대한 선망과 가치로 날씬하고 아름다운 외모를 갖고 싶은 욕구가 있다. 하지만 지금까지 지속 되어 온 식습관과 생활의 패턴, 개인적 특성, 기존에 형성된 환경, 실패경험은 변화 행동으로 옮기는 데 어려움을 초래한다. 미적 추구와 먹는 즐거움의 양가감정에도 불구하고 늘어난 체중으로 인해 자신에 대한 자신감이 낮아지고 무기력함, 대인관계 회피 등, 자신의 외모뿐만 아니라 자기개념의 부정적 인식과 자신에 대한 불 만족감은 현재의 상태와는 다른 새로운 변화의 필요성을 느끼게 된다. 무엇보다 건강상 치명적이고 충격적인 사건, 주변인들에 의한 심리적 상처 등은 좀 더 강한 동기로 접목되어 행동으로 옮겨가는 것으로 보인다.

건강상의 위협을 느낌. 날씬한 것이 미의 기준이 되는 사회적 가치관, 신체적 활동의 불편감 이외에도 신체적 노화 현상을 경험하는 중년여성들은 심장질환, 고혈압, 당뇨병, 동맥 경화증 등 성인병의 위협에 노출된다(Kissebah, Freedman,

& Peris, 1989). 이러한 건강상의 위험 신호나 주요 사건은 경각심을 일으키고 체중조절의 필요성과 변화 동기를 일으킨다.

“젊은 나이에 수술하고 여기가 재활을 4주 이상 해야 하는데 왜 지금? 아이도 어린데 (중략). 애를 넘기고 옆으로 굴러서 쓰러졌거든요. 내가 아이를 다치게 하면 안 되는데. 애를 붙잡고 있는데 막 부들부들 떨리더라고요. 내가 몸이 무거우면 진짜 안 되겠구나” (참여자 1)

부정적인 감정과 자기개념. 중년여성들이 신체적 노화와 생리적 기능의 저하는 강한 열등감, 신체상의 손상, 자아 개념의 약화, 정신적 고통, 우울과 불안 등을 경험하고, 외욕이 상실되며 예민해져서 짜증이 늘고 자책까지 하는 좌절감을 맛본다. 또한, 평소 자신의 외모에 대해 불만족스럽게 느끼고 거울이나 타인을 통해 비치는 자신의 모습에 대한 자신감 약화로 더 위축감이 들게 하고, 이는 대인관계에서도 소극적인 태도를 보이게 된다.

“맞는 옷도 없고 쇼핑은 가기 싫지, 항상 누굴 만나다고 해도 오랜만에 친구들이 만나자고 하면 되게 소극적으로 무슨 일이 있어 핑계 대고, 아! 이 살 하나 때문에 나를 무슨 일 있냐고 물어볼 정도로 사람이 자존감이 자꾸 떨어지는 거예요.” (참여자 2) “한평생 살이 찌지 않다가 갑자기 늘어나니까 이게 감당이 안 되더라는 거죠. 나의 다른 모습 같은 느낌이 들어서(중략) 내가 원래 한평생을 안 해왔

는데, 너는 왜 이렇게 되도록 내버려 뒀어? 이런 나에 대한 자책하는 게 있었던 것 같아요.” (참여자 8)

자신을 사랑하는 방법. 스스로가 바람직하지 못하다고 인식하는 주관적 인식이나 왜곡, 자기 신체에 대해 불만족하고 위축감을 느끼는 등의 비교 의식(박선희, 2000) 이외에도, 체중을 감량하고 자신의 모습을 찾는 것은 스스로 만족감과 자기 정체성을 확인하는 과정으로 보였다. 체중조절은 단순히 사회구성원으로 받아들이는 미적, 사회적 가치에 순응하는 자기관리의 노력인 동시에, 자기 삶에 중요한 가치로 여겨지고 있다(이정섭 외, 2001). 이처럼 아름다움을 추구하는 체중조절 행동은 자기 자신을 사랑하는 방법이며, 사회적 평가를 넘어 자기 만족감으로서도 중요한 변화 요인으로 나타났다.

“나는 그냥 (나를) 포기하고 싶지 않았어요. 내가 할 수 있는 만큼은 하고 싶었어요. 그리고 이성적으로 나는 내가 날씬한 게 너무 좋아요. 그것도 아주 확고해요.”(참여자 3)

“전 다른 사람이 보는 것도 중요하지만 내가 보는 만족감도 중요해요. 아마 다른 사람처럼 내 만족이 5:5 정도 될 거 같아요.”(참여자 4)

중심현상

중심현상은 현재 연구 참여자들이 처한 상황이 나 경험에 대해 반복되고 있는 사건들의 패턴으로 ‘현재 여기에서 무엇을 경험하고 있는가’를 나타내 준다(Straus & Corbin, 1998b).

잃어버린 자아(몸, 마음) 회복

중년여성들은 신체적, 정신적으로 자신을 잃어버리고 살아가는 것에 대한 위기의식이 변화의 길로 이끌고, 나답지 않은 모습에서 나다운 모습으로의 긍정적인 자아를 회복시키는 힘든 도전의 과정이 시작된다.

“살이 너무 찌는 모습에 그런 내가 웬지 나 같지 않은 것 같은 느낌이 들었어요. 자신감 회복인 것 같아요. 그게 지금 일하는 게 강의도 있고 밖에 나가서 남들 앞에 서는 게 많은데, 나한테 이런 것도 있는 것 같아요. 내가 내 몸 관리 잘 못하고 흐트러진 모습을 보이는 게 약간 전문가답지 않다는 생각.” (참여자 9)
 “겨울에 비친 내 모습을 보니까 여러 가지 생각이 드는 거죠. 내가 왜 이려고 살까? 옛날에는 정말 이렇지 않았는데. 신랑이 봐도 정말 내가 싫겠다. 블록블록 뱃살, 팔뚝 살, 샤워하면서 내 몸을 보면서 그 생각이 교차하더라고요. 안 되겠다. 안 되겠다. 이러면 안 되겠다.” (참여자 2)

의지를 행동으로 옮기기. 야식, 폭식, 먹는 재미, 스트레스 해소를 위한 과식을 줄이기 위한 노력이 시작되고, 서서히 자신에 관한 관심과 애정을 갖고 자신에게 맞는 방법을 찾아가는 것이 중요하다. 개인의 본질적 관심사, 동기 및 가치에 부합되는 자기 일치성이 있는 목표를 선택하고 그 목표에 잘 정교화된 실행 의도를 부여할 때 목표 진행은 극대화될 수 있다(Koestner, Lekes, Powers, & Chicoine, 2002). 체중조절 과정은 자신과 싸움이며 스스로 약속을 만들고 행동으로

실천하는 것이 필요하였다.

“다이어트는 쉽지 않지만 언제든 할 수는 있는 거다. 뭔가 중요할 걸 포기하면서 할 만큼의 가치는 없다. 하지만 안 할 수는 없다. 많이 힘든 걸 선택하고 싶지는 않다. 그래도 포기하는 못 한다.” (참여자 10)

“이를 진짜 악물고 내가 저런 사람한테 무시 당하느니 다시 한번 진짜 해 보겠다. 그래서 계기가 있었어요. 학교 가거나 이런 거 부끄러워질 수 있잖아요. 엄마가 너무 똥똥하고 이려고 학교 오면” (참여자 2)

회복에 대한 긍정적 기대. 예전의 모습을 담고 있는 사진이나, 옷을 보면서 자신을 다시 돌아보게 되고 자신의 본래 모습을 절대 포기할 수 없다는 생각과 미래 변화에 대한 구체적인 모습을 생각하며 의지를 다지게 된다. 특히, 가족이나 중요한 타인으로부터의 인정, 칭찬받고 싶은 마음은 좀 더 그들을 동기화시킨다.

“진짜 살을 빼면 옷부터 다 바꾸고 주위 사람들한테 이쁜 모습 보여주면서 너 어떻게 뺐어? 오~세상에 다른 사람이 되었네? 세상에 다른 사람에게 다 이런 얘기를 들어야지.” (참여자 1)

“아이들도 엄마 변화를 느끼고, 난 젊은 엄마, 아이들에게도 좋은 엄마가 되고 있다는 생각이 들고, 주변에서도 시댁에서도 좋아하니까.” (참여자 2)

맥락적 조건

맥락적 조건이란 개인이 작용/상호작용이라는 수단을 사용하여 반응하게 만들어 문제의 본질적인 모습이 결정되도록 하는 환경이 되는 구조적인 조건을 말한다(Corbin & Straus, 2008).

극복해야 할 위기와 상처

중년여성들은 육아와 가사, 업무 스트레스 등에 의한 한정된 에너지의 고갈로 자기 조절력이 약화 되고 자기 자신에 대한 관리와 집중이 어렵다. 이로 인한 부정적 자기인식과 비만에 대한 사회적 편견이 우울, 불안, 죄책감, 두려움 등 부정적 정서를 경험하게 하고, 이 부정적 경험은 자신을 절대 포기할 수 없다는 절박함으로 연결되어 변화를 위한 새로운 도전으로 이끌게 한다.

“옷 치수가 안 맞고 다른 사람이 보는 게 염려되고 이놈의 사회가 날씬한 게 아름답다고 보는 시선. 나도 예쁘게 보이고 싶다. 내 주변 사람들이 뚱뚱한 사람을 싫어해요. 신랑도 그렇고, 형부, 아들조차도 뚱뚱한 사람은 미련하다는 생각이 있어요. 그 이미지가 싫어요.”(참여자 10)

장애물과 만남. 주변 사람들의 괜찮다고 말하는 것에 대한 자신의 안일한 태도가 걸림돌이 되었고, 운동을 병행해도 식욕만 더 생기고 체중이 안 빠지며 노력해도 변하지 않는 정체기를 가장 큰 위기로 보았다. 또한, 예전의 체중조절 실패 경험과 요요현상으로 인한 두려움과 불안감, 좋아하는 지인들의 모임이나 회식, 가족 외식 등에서 직면하는 음식 유혹 등이 변화를 어렵게 하는 장애

물로 나타난다.

“정체기 때 먹고 싶은 거 참는 게. 내가 무슨 부귀영화를? 먹고 싶은 거 그냥 먹자. 내 몸도 아픈데. 그냥 먹고 싶으면 먹어야지. 이거 어떻게 참나? 포기 상태가 되더라고요.”(참여자 4)

타인의 시선과 말에 상처받음. 사회적으로 비만은 자기관리가 안 되며 미련함이란 인식과 편견, 가족들이 무심코 드러내는 부정적 시선, 타인과의 비교로 스스로가 좀 더 위축되고 상처를 받으며 소극적인 삶의 방식을 택하게 만든다.

“그 엄마가 어떤 그네 타는 사람이 있었는데 그 여자가 뚱뚱했어요. 뚱뚱한 것은 다 저렇다니깐. 그렇게 말을 함부로 할 수 있나? 수치스럽더라고요. 그냥 그 사람이 미워지더라고요.”(참여자 4)

“애 낳고 맨날 먹기만 하나 보다. 살 좀 빼라. 명절 때 시력이 멀긴 하지만, 명절 때 한두 번 보면 이런 말이... 시어머니니까... 얘기 듣기가 비수가 쏘히더라고요” (참여자 2)

중재적 조건

중재적 조건은 중심현상에 대한 인과적 조건의 영향을 완화시키거나 변화시키는 조건으로 작용/상호작용의 형태에도 영향을 주게 된다(Corbin & Straus, 2008).

내적 자원과 외적 지원

본 연구의 중재적 조건은 끈기, 의지력, 자기 조절

력, 자기효능감과 관련된 ‘개인특성 역량’과, 주변인들의 공조와 지지, 환경 조성, 성공 모델링 등 ‘외부적 환경 특성’이었다. 이는 끈기 있게 목표를 향해 나아가는 개인의 역량 특성 이외에도 다양한 인적 지지체계와 지식정보망을 통하여 도움을 받고 있음을 의미한다.

“그래서 심지어 친한 친구, 그때 엄마들이 같이 모여서 생파(생일파티)를 했는데 저는 물만 마시고 놀다 왔어요. 그때 날 신경 쓰지 말고, 날 위한 거면 음식을 권하지 말고 안쓰러워하지도 말라고 그랬거든요.”(참여자 6)

“난 절대 할 수 있는 거 다 해봤는데 세상 밑을 거 없다. 절대로 안 빠지고 금방 요요 오고 돈만 버린다. 그런데 어머니가 70세 생신 바라보세요. 그런데도 빠신 거예요. 어머니도 하는데 나는 못할까?”(참여자 2)

날씬함을 맞본 경험과 의지. 이미 날씬한 맛을 알게 된 이상 자신을 포기하고 다시 돌아갈 수 없다는 의지가 자신을 좀 더 앞으로 나아가게 하는 힘이 된다. 경계를 넘으면 안 된다는 위기감이 자기 변화에 대해 빠르게 알아차리고 대처하게 한다. 변화되는 자기 몸을 보면서 쾌감과 성취감, 자기 조절력이 생기고, 먹으면 아프고 후회할 거라는 자기 암시와 자기 최면으로 스스로 통제할 수 있게 된다.

“평생의 숙원 사업이었는데, 계속 실패를 많이 했었거든요. 그걸 아니까 다시 돌아가고 싶지 않은데, 가장 큰 힘은 돌아가고 싶지 않는다는 생각. 예전에 뚱뚱했던 사진을 갖고 있

어요. 그래서 이런 모습으로 되돌아가지 말자고 되뇌이는 거죠. 다른 것도 중요하지만 그냥 나를 끝까지 포기하고 싶지 않은 거죠.”(참여자 9)

“어떤 사람이 그랬어요. 인생은 뚱뚱할 때와 날씬할 때가 있다. 아 진짜 내가 조금 날씬해지니깐 사람들이 이렇게 인정해 주고, 쳐다봐 주고 자신감이 이렇게 생기는데 예전 모습으로 다시 돌아가고 싶진 않아요.”(참여자 8)

작용/상호작용 전략

작용/상호작용은 중심현상을 다루고 대처하기 위해 사용하는 의도적인 행위들과 정서를 말한다 (Straus & Corbin, 1998b).

변화 성공과 유지를 위한 나만의 핵심 전략

본 연구에서 중년여성의 체중조절 과정에서 나타난 중심현상을 조절하는 작용/상호작용 전략은 ‘자기 기대와 보상’, ‘실행의도 형성과 대체 행동’ 등 자신만의 전략을 갖는 것이 중요하였다. 이는 자기 조절적 전략 이외에도 자기 신뢰를 바탕으로 자동적 사고와 행동으로 습관화하는 과정이 필요하다. 의도(willing)만으로는 목표 달성을 하기에는 부족하다. 따라서 사람들의 의도와 행동 사이의 격차를 줄이기 위해서는 목표 달성을 위한 효율적인 자기조절 전략이 필요하다 (Gollwitzer, Sheeran, Trötschel, & Webb, 2011). 또한, 실행의도(implementation intention)는 특정 상황을 확인하고, 특정 목표지향적 행동을 언제, 어디서 어떻게 수행할 것인지를 규정하는 간단한 행동계획으로서, 의도된 변화 행동 시작의 촉진뿐 아니라 나쁜 기존 식습관을 깨기 위해 사용될 수

있다. Coping Planning(대처계획)은 행동을 저해하는 어려움을 예상하고, 이 상황을 다루기 위한 구체적인 계획을 수립하는 것으로서 효과적인 또 하나의 자기조절 전략이 될 수 있었다.

“제가 쪽 해보니깐 저한테 맞는 방법은 그거였죠. 좋아하는 거 한 끼 먹는 게, 저는 그게 저한테 통했고 나한테 맞는 걸 찾아서 그 방법을 실천하는 거, 먹는 재미는 좀 줄어들지라도 다른 재미를 찾으면 되는 거니까.”(참여자 6) “제가 생각하기에 저는 의지가 좀 강한 편이에요. 어떤 식으로든 그 의지를 이제 식욕을 누를 수 있다는 거, 저걸 먹으면 체한다. 이런 게 박히니까 안 먹어! 오랫동안 다이어트를 하면서 그런 음식들을 자주 안 먹다 보니 음식 기호가 달라진 거 같아요.”(참여자 3)

외부적 요소들과 공조 형성. 나쁜 식습관을 일으키는 환경 요소를 스스로 제거하거나 피하고 새로운 재미를 주는 대체 행동(운동, 공부, 산책, 영화)을 하면서 일상생활 속에서도 운동할 거리를 찾아서 체중조절을 위한 주변 환경을 조성한다. 성공적인 습관변화 개입 방법의 하나로서, 나쁜 습관수행 자동화 단서인 환경 요인을 방해하는 것이다(Verplanken & Wood, 2006). 습관은 맥락 의존적이므로 맥락 변화는 행동의 자동단서를 방해하고 습관적 행동에서 벗어나도록 돕는다(Wood, Tam, & Witt, 2005). 이처럼 기존 나쁜 습관을 깨는 데 있어 중요단서와 대체 행동을 연결하여 습관적 반응을 효과적으로 변화하게 한다(Gollwitzer et al., 2011). 또한, 주변 사람들에게 자신의 상황을 알리고 협조를 요청함으로써, 주변

사람들의 공조와 긍정적인 피드백이 변화 의지를 유지하는데 중요한 자원이 될 수 있다.

“다이어트를 한다 그러면 사람들에게 다 알려야 해요. (다 알리셨어요?) 네. 다 알렸어요. ‘나 다이어트 한다.’ 그러면 사람들이 빠졌다고 계속 얘기를 해주잖아요.”(참여자 8)

“저녁에 신랑은 군것질 좋아요. 저장해놓고 자기만의 공간이 있어요. 근데 저는 원래 처녀 때는 야식을 안 먹었어요. 신랑하고 같이 살다 보니까 내가 신랑을 닮아 가는 거예요. 그래서 신랑한테 얘기했지요. 도와달라고, 제발 도와주라고.”(참여자 1)

유지를 위한 지속적 노력. 변화된 체중을 유지하기 위해서는 평소에도 회복 가능성에 대한 위기의식을 가지고 꾸준한 다이어트 작성, 다양한 관련 정보수집, 하루하루 실천하는 지속성과 끈기, 의지력, 자기 조절력 등이 필요하다. 습관형성 기간에 대해 일부 자기조절 프로그램에서는 보통 21일이 소요됨을 주장하지만, 학자들은 평균 66일, 범위는 18~254일 정도를 주장한다(Lally, Van Jaarsveld, Potts, & Wardle, 2010). 새로운 식습관을 형성하기 위해서는 상당한 시간 동안 자기조절이 유지되어야 한다. 누구나 건강한 삶을 위해서 체중조절이 기본적으로 필요한 것임을 인식하나(정연선, 권혜진, 백경아, 2016), 더 중요한 것은 체중조절에 있어서 꾸준함과 철저함(이순희, 신주영, 이영주, 2002), 지속적 자기 조절력(김정수, 2012) 등 체중조절은 끈기와 의지력을 바탕으로 꾸준한 자기 노력이 필요하다.

“누가 했던 다이어트 성공 사례 행동이나 습관 명언 뭐 이런 거 있잖아요. 이런 것도 체크 해 놓고. 다이어리에다 넣고. 저는 이번에 이렇게 꾸준히 유지할 수 있는 건 다이어리 때문인 거 같아요.”(참여자 5) “하루나 이들은 무너지고 먹을 수도 있고 그렇지만 다시 또 꾸준히 이어서 계속 가는 거. 매일 지키는 건 힘들죠. 우리가 사람도 만나고 회식도 하게 되고 그러는데. 그렇다고 안 하는 게 아니라 내일 또다시 내가 하고 있던 걸 이어서 하고, 또 이어서 하고.”(참여자 8)

자기 검열과 자기 조절력 발휘. 자신의 작은 변화에도 민감하게 감지하고, 경계 위기의식을 느끼는 것이 중요하며, 지치지 않도록 자신에게 적절한 보상과 동기 강화가 필요하다. 비록 중간에 좌절이나 정체가 오더라도 목표의식을 잃지 않고 목표를 보호하며 자신의 욕구를 끊임없이 통제, 조절해 가는 과정이 요구된다. 목표는 인간 동기의 원천으로, 목적성을 지닌 행동이 시작되고 유지되는 전 과정을 관장한다는 의미에서 동기 자체라고 할 수 있다(Schunk, Pintrich, & Meece, 2008).

“명절이 끼어있거나 뭐가 끼어있으면 살짝 0.5키로(kg)에서 1키로씩 올라가요. 그러면 그 신호가 1키로에서 2키로 올라갈 때, 빨리 알아차리고 다시 식단 조절, 다시... 식단 조절. 금요일 저녁부터는 약간 자유롭게 저도 지치잖아요. 음식도 그렇고 운동도 계속하려면 사람이 힘들잖아요. 그때는 그냥 저에게 보상을 해주듯이 그래 조금 먹어, 너무 지치

니간. 또 멈춰서 내가 계속해야겠다는 생각을 매일 하면 매일 되는 것 같아요.”(참여자 5)

성공 경험에 대한 자기효능감. 작은 성공이라도 경험해보는 것이 자신감을 위해서 중요하다. 의도와 행동의 관계를 중재하기 위한 계획을 수립하려면 충분한 수준의 자기효능감을 갖추고 있어야 한다(Luszczynska et al., 2010). 목표 달성에 관한 자기효능감은 의도를 행동으로 옮기는데 가능성을 더 크게 열어줄 수 있다. 개인이 건강증진행위를 실천하기 위해서는 많은 개인적, 사회적 환경이 뒷받침되어야 하지만, 가장 중요한 것은 자기 자신의 실천 가능성에 대한 믿음으로서의 자기효능감과 그 행동이 자신에게 긍정적인 도움이 될 거라는 신뢰 및 주변의 지지라는 연구 결과가 있다(김지현, 권명진, 정선경, 2017). 작은 성공을 통한 자아 성취감과 자기효능감이 현재의 상태를 유지하게 만드는 원동력이 되며, 타인을 통해 칭찬과 인정을 받은 경험도 현재의 행동을 강화하고 지속시키는 힘이 될 수 있다.

“1kg, 1kg 빠지면서 굉장히 기분이 좋았어요. 굉장히. 아~ 몸도 가벼워지고 그런 것들이 아~ 할 수 있겠다. 좀 더 원래대로 돌아가야겠다. 너무 이쁜 거야 내가. 다이어트를 계속 진행하면서 1kg씩 빠지는 걸 보는 거에 대한 만족감. 그게 동기부여가 되는 것 같아요.”(참여자 3)

“제가 해 봤으니까 두 번 제니까. 해 봐서 기억하는 거죠. 몸무게 앞자리가 바뀌었는데 그게 정말 힘들잖아요. 회열이 느껴지고, 그런데 너무 좋았거든요. 옷이 들어가고 이런 핏(fit)

이 나오고 하니까 너무 좋았으니까. 그런 기억을 생각하고 다시 하면 될 거라는 생각을 했죠.”(참여자 7)

결과

결과는 중심현상에 대처하기 위해 작용/상호작용을 통해 반응했을 때 드러나는 결과이다 (Straus & Corbin, 1998b).

성공이 불러온 변화와 나비 효과

본 연구에서 중년여성의 체중조절 경험을 통해 도출된 결과는 ‘자신감 회복’과 ‘자기 조절력 확장’, ‘새로운 잠재력 발견’이었다. 몸(신체)의 변화는 적극적이고 유연한 사고와 긍정적 정서 변화로 이어지고, 이는 자신감과 긍정적 자아를 회복시켜 자신을 좀 더 사랑하게 되고, 더 나아가 자신의 숨은 잠재력을 발휘하는 방법을 스스로 찾는 새로운 삶으로 이끌었다.

“생활이 좀 바뀌었어요. 다이어트를 하면서 몸이 좀 가벼워지면 생각을 다르게 하게 되고, 몸도 가벼워지면 생활습관들이 바뀌고 개인적인 어떤 활력도 중요하지만, 가족들에게 이제 피해가 안 되고. 그게 가장 쪽으로도 좀 더 편해지고 그런 거 같아요.”(참여자 7) “지금 생각해보니까 진짜 내가 잘 하는 게 있었구나. 이런 걸 잘하는데 가정환경이 그렇다 보니, 내가 잘하는 걸 억누르고 살았구나.”(참여자 3)
“이제는 자신감이 있어요. 자존감이 엄청 커졌어요. 누가봐도 당당해요. 사람 대할 때도 자신감이 생기니까 웃게 되더라고요. 기분이 너무 좋아지고 알아봐 주는구나. 못 할 게 없

죠, 행복하고 당당한 느낌.”(참여자 4) “다이어트가 제 삶에서는 다시 태어난 거다. 제가 내 삶을 다시 살게 된 것. 정신 상태부터 몸부터 모든 게 리셋 된 느낌. 처녀 때보다 지금이 더 좋아진 거 같아요. 행복감이. 다이어트를 하는 게 다시 태어나는 거. 다시 나 자신을 찾는 거잖아요. 내 몸을 바꿔 버리는 거야. 이게 몸을 바꾸는 과정인데 정신도 바뀌고 습관까지 가는 과정을 다 바꿔게 하는 거 같아요.”(참여자 6)

몸의 변화로 생긴 자신감. 몸의 변화는 다른 여러 가지 변화를 파생시킨다. 몸의 변화로 인해 자신감과 당당함을 찾음으로써 긍정적이고 밝은 마음의 변화로 이어지며, 생활에 활력이 생기고 외부 활동에도 자신감이 생기며 좀 더 적극적으로 관계하고 참여하게 한다. 이처럼 몸의 변화는 심리적인 변화로 이어지고, 이는 새로운 나로 태어나게 하여 이전과는 다른 삶을 시작하는 발화점이 된다.

“또 뭐 하려고 하면 그냥 기분이 좋아져요. (남들이) 내가 말할 때 에너지 넘치고 웃으면서 얘기를 해 준다고. 내가 몰랐던 거를 얘기를 해주더라고요.”(참여자 1) “자신감이죠. 자신감이 생기고. 살 빼고 나서 (아이) 유치원에 갔는데 아가씨가 된 거 같다고 그래요. 살 빠져서 너무 기분이 좋고 에너지 넘치고 면역력도 생기고 통증도 사라지고 하니까. 다른 엄마들이 물어봐요. 내가 변한 걸 보고 자기도 하고 싶다고 주변에 절 보고 자극을 받고 시작하는 사람도 있어요.”(참여자 2)

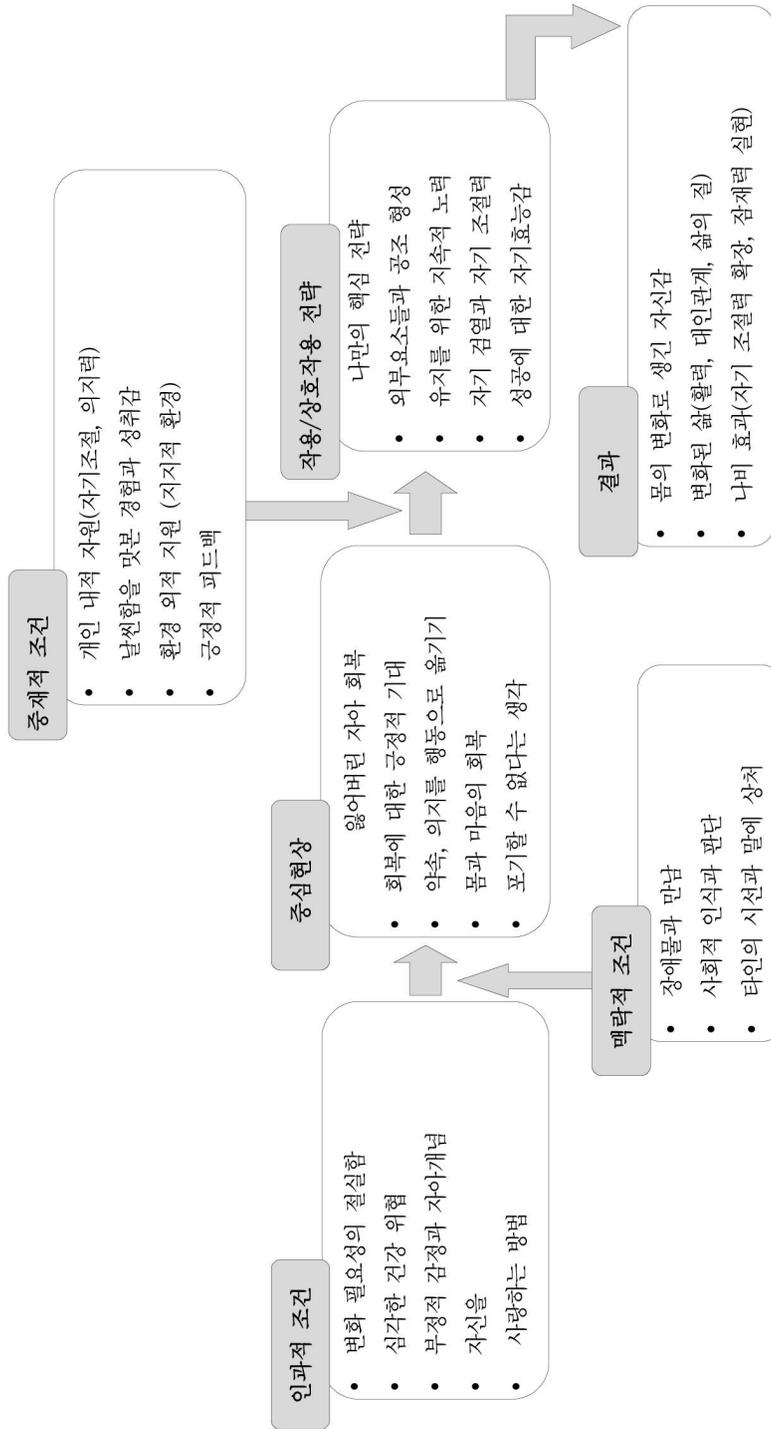


그림 1. 식습관 개선을 통한 체중조절 경험의 구조

작은 변화가 만들어 낸 빅 픽처. 작은 식습관을 바꾸는 것이 자신의 몸과 마음의 변화를 일으키는 경험은 더 나아가 한 가지 조절력이 다른 조절력으로 확대되어 새로운 과제에 도전하게 된다. 이처럼 삶에 대한 자신감과 통제감은 자신이 놓인 상황에 맞게 삶의 방식을 적응적으로 변화시킴으로써(Mirowsky & Ross, 2003), 자신에 대한 집중력이 생기고 숨겨져 있던 새로운 잠재력을 알아차리고 발견하게 된다. 이는 중국적으로 삶의 질과 만족감이 향상되는 결과를 가져온다.

“제가 저도 몰랐던 나를 알게 되었죠. 그 전에는 뭐 위축되는 것도 있고, 알고 싶지 않고, 신랑이 벌어들여 주는 돈으로 의지하면서 살아야지. 나이도 있고 기술도 없고 살도 찌고 ‘남편이 벌어들여 준 거로 그냥 먹고살자’라고 생각했는데 사람이 활동적으로 변하니까 자꾸 뭔가를 하고 싶은 거예요. 뭔가 일도 있었으면 좋겠고 2년 3년 후 계획이 생기는 거죠.” (참여자 3)

“제가 많이 바뀌었죠. 제가 낫선 사람과는

얘기도 별로 안 했는데 지금은 사람들과 얘기도 잘하고 내가 먼저 나서서 설명해주고, 다른 사람들이 저보고 뭐든 잘 할 수 있겠다고, 사람들과 이야기도 잘하고 호감형인 것 같다고, 전 진짜 그런 사람인지 몰랐어요. 성격이 좋다고, 사람들 잘 맞춰주고 대인관계도 좋다고 전 그런 생각을 지금까지 살면서 해본 적이 없었어요.”(참여자 1)

과정 분석

근거이론의 과정 분석은 상황이나 문제에 반응하여 일어나는 작용과 상호작용, 정서의 흐름을 말한다(Corbin & Straus, 2008). 본 연구에서 중년여성의 시간의 흐름에 따른 구체적 경험과정을 주요 주제어와 연결하여 다음 표 4에 제시하였다. 시작, 과정, 결과, 유지라는 시간의 흐름에 따른 4가지 단계에서 도출된 주제어는 그들의 경험 안에서 일어나는 핵심적인 인지적, 정서적, 행동적 변화과정을 알 수 있다. 중년여성의 식습관 개선을 통한 체중조절 경험과정은 시작 단계에서는

표 4. 단계별 주제어

범주	주제
시작	건강 비상, 부정적 감정 (두려움, 자괴감, 불안, 짜증, 절망감, 실망감, 절망감, 스트레스) 부정적 자기개념 (한심함, 죄책감, 자책, 부끄러움, 나태함, 미련함), 안일함, 자기 부정, 낮은 자존감, 행동의 불편감 , 부정적 타인의식, 자포자기, 소극적 대인관계
과정	자기조절 (억제와 통제), 의지력 , 긍정적 자기 기대, 자기효능감, 주변 지지, 성공 모델링, 적절한 자기 보상, 자신만의 방법 , 대체 행동 찾기, 민감성(알아차림), 자기 신뢰와 최면, 습관화 , 실행의도 형성, 정보수집
결과	몸과 마음의 변화, 재탄생, 자신감 , 당당함, 활력, 가족의 행복, 대인관계 향상, 조절력 확대 , 삶의 질 향상, 호감형(긍정적 타인 시선), 새로운 관심과 도전, 성공 자기효능감 , 잠재력 발견(새로운 자아), 성취감 , 삶의 만족
유지	자기 조절력, 의지력, 꾸준한 자기 관리(다이어리 작성, 자기 검열, 알아차림, 회복력 경계), 지속성 (끈기, 습관화, 몸의 기억), 실천력, 적절한 자기 보상, 동기 강화, 인정과 칭찬, 행복감 , 자신감(유지), 회복에 대한 긴장감

위험에 대한 상황 인식과 자각, 과정 단계는 자신을 회복하기 위한 끝없는 장애물 넘기, 결과 단계는 예전 모습을 회복하는 축진의 시간, 유지 단계는 돌아가고 싶지 않은 간절함으로 자신을 보호하는 시간 등 4단계로 나타났다. 자세한 설명은 아래에 제시하였다.

상황 인식과 자각

이 단계에서는 현재 자신의 모습에 대한 위험을 인식하는 시기로서, 이대로 지속 되면 안 된다는 위기의식은 불안과 두려움을 낳고, 지금까지 자기관리를 하지 못하고 살았던 자신에 대한 자괴감과 죄책감 등으로 나타난다. 이는 가족관계뿐만 아니라 외부 활동에도 부담감을 주어 대인관계에서도 어려움을 초래하고, 개인사건을 통해 직시한 현실은 변화가 어려울 수 있다는 절망감으로 자포자기 심정도 느끼게 된다. 여성들은 결혼 이후 출산, 육아와 일, 가사, 등 여러 가지 삶의 영역에서 역할과 책임으로 자신보다는 가족에 좀 더 집중하는 삶을 살게 된다. 하지만 중년기에 접어들면서 참여자들은 그동안 외면해 왔던 자신의 현실을 직시하게 되고, 외적으로 노출된 자신의 이미지를 객관적으로 조망하게 된다. 특히 건강검진을 통한 위험 수치나 생활 사건으로 인한 충격이 내적 변화를 가져오게 한다. 건강에 대한 경각심을 느끼면서 이러한 건강상태가 나쁜 생활습관과 관련됨을 자각하고 변화의 필요성을 느끼는 시기로 파악된다. 체중조절을 위해 야식, 폭식, 결식, 불규칙한 식사, 편식, 불균형 영양분 섭취 등 식습관과 관련된 생활습관을 개선하는 것의 필요성을 인식하고 자신의 제반 상황을 점검하기 시작한다.

끝없는 장애물 넘기

이 시기의 참여자들은 위기로부터 자신을 구하기 위해 의식이 행동으로 나타나는 시기이다. 체중조절과 관련된 정보를 수집하고 주변의 성공 사례와 조언들을 참고하면서 자신에게 맞는 합리적인 방법을 찾게 된다. 하지만 기존의 요요현상, 실패경험 등은 쉽게 자신에 대한 신뢰를 갖지 못하고 불안정한 감정과 포기하고 싶은 순간을 경험하고, 주변의 유희과 습관화된 생활은 자기 조절력을 발휘하기 어렵게 만드는 장애물이다. 하지만 절대 자신을 포기할 수 없다는 생각, 건강에 대한 위험 신호, 미래의 변화된 긍정적 모습을 기대하며 여러 가지 장애물을 넘어 극복하는 단계이다. 개인적 특성인 끈기, 의지력, 자기 조절력 이외에도 주변의 지지와 협조, 긍정적 피드백, 정보 공유, 실행의도 형성 등 외부적, 환경적 영향력도 중요한 요인으로 작용한다. 이 단계는 자신만의 전략으로 내적 자원뿐 아니라, 외적 지원을 총동원하여 자신을 회복시키기 위한 전략을 적극적으로 실행하는 시기로 파악된다.

예전의 모습(몸과 마음)으로 회복하는 시간

이 시기는 참여자들이 자기 나름의 전략과 주변의 지지와 도움을 통해 신체적, 정신적 건강을 되찾고 체중조절 성공으로 예전의 모습으로 조금씩 회복되는 단계로 자신감과 만족감, 성취감이 충족되는 시기이다. 정체기와 안일함, 양가 갈등으로 흔들리는 순간이 있지만 한 번의 성공 경험은 ‘날씬한 맛은 세상의 가장 맛있는 맛’이라는 것을 알게 되는 순간이다. 성공 경험에 대한 자기효능감은 행동을 가속화, 목표를 보호하게 되어 스스로가 기대하는 몸으로 회복되고 이는 긍정적인

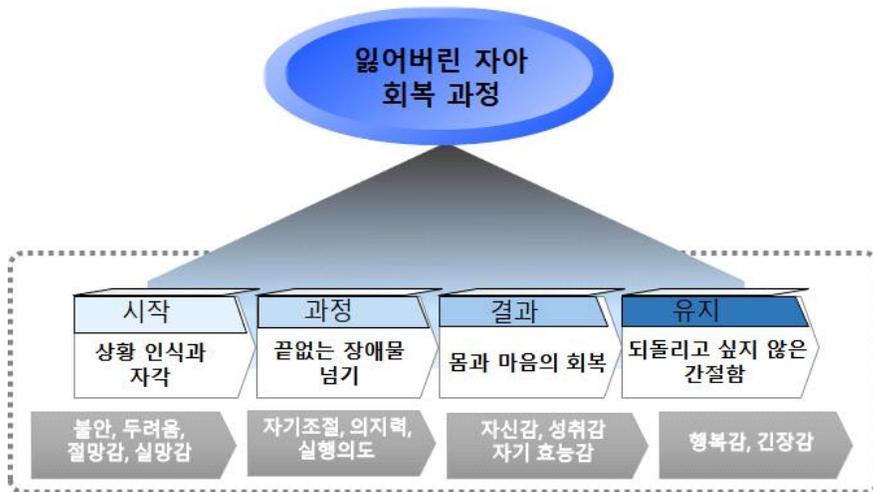


그림 2. 식습관 개선을 통한 체중조절 과정에서의 자아 회복과정

자기개념과 자신감으로 변화한다. 식습관을 수정하고 새로운 습관으로 바꾸어 다른 행동으로 대체해 가는 것이, 자기 자신을 통제하고 조절할 수 있다는 자신감으로 생각하고 이는 더 큰 조절력으로 확장되어, 삶의 다른 영역에서도 좀 더 적극적으로 소통하고 자신이 원하는 것을 성취하도록 독려하는 원동력이 된다.

되돌아가고 싶지 않은 간절함

참여자들은 체중조절 성공에 대한 행복감도 느끼지만, 이를 유지하기 위한 자신에게 맞는 자신만의 고유 전략을 개발한다. 주변의 도움을 받거나, 정보망을 구축하여 활용하기도 하고, 자신에게 새롭게 변형하여 지속적 방안을 모색하며 실천하는 시기이다. ‘순간의 방심은 옛 모습으로의 회복’이라는 생각과 지금까지의 자신의 노력을 헛되게 할 수 있다는 두려움과 불안으로 늘 긴장감을 느끼며 스스로 보호하고 관리 할 수 있도록 돕는다. 민첩하게 자신의 상태를 모니터링 (self-monitoring)

하면서 알아차리고 적절한 보상과 자기 최면, 자기 기대, 되돌아가고 싶지 않은 간절함, 타인의 칭찬과 피드백, 현재 모습을 유지하는 것이 자기답게 자기로서 살아가는 방법이라는 자아 관점은 현재 상태를 유지하는 전략이 되고 있다.

마지막으로 최종 분석을 위해 근거자료로 돌아가 개방코딩, 축 코딩, 선택코딩을 살펴보고 개념과 범주, 하위범주, 패러다임 모형, 과정 분석에 대해 다시 살펴보면서 지속적인 비교분석을 하였다. 분석을 통해 도출된 근거이론 모형은 그림 2와 같다.

논 의

본 연구는 근거이론에 입각한 질적 연구방법을 사용하여 중년여성의 식습관 개선을 통한 체중조절과정을 이해하고, 참여자들이 그러한 과정에서 심리적으로 어떠한 경험을 하며 어떻게 성공 및 유지하는지를 설명하는 이론적 기틀을 마련하고

자 하였으며, 더 나아가 식습관 개선을 시도하고자 하는 사람들의 식습관 개선과정을 돕는 데 있어 코칭적 적용 및 고려해야 할 부분에 대해 알아보고자 하였다. 본 연구에서의 자료 분석은 Strauss와 Corbin(1990, 1998b)이 제시한 근거이론의 분석방법에 따라 개방코딩, 축 코딩, 선택코딩 순으로 이루어졌다. 우선, 개방코딩은 원자료를 바탕으로 『새로운 변화 필요성의 절실함』, 『잃어버린 자아 회복』, 『장애물 극복을 위한 위기와 상처』, 『내적 자원과 외적 지원』, 『변화 유지를 위한 핵심 전략』, 『성공이 불러온 변화와 나비효과』의 총 6개 범주로 정리되었고, 축 코딩을 통해 패러다임 모형을 형성하였다. 또한, 시간의 흐름에 따라 과정 분석을 하였으며 그 결과로, 중년여성의 식습관 개선을 통한 체중조절 경험과정은 상황 인식과 자각, 끝없는 장애물 넘기, 몸과 마음의 회복, 되돌리고 싶지 않은 간절함 등 4단계로 나타났다. 본 연구의 결과와 관련한 주요 논의는 다음과 같다.

첫째, 연구 참여자들은 자신의 건강에 대한 위협의 감지, 자신의 외모에 대한 불만족 및 타인의 말과 시선으로 인해 경험하게 되는 부정적 감정을 통해 현재 자신의 식습관 개선과 생활패턴에 대한 변화의 필요성을 느끼는 것으로 나타났다. 신체기관의 기능 감퇴, 노화 및 호르몬 변화로 인한 다양한 신체적, 정신적 증상을 경험하는 중년기의 여성(Bardel, Wallander, Wedel, & Svärdsudd, 2009)은 다양한 생활 사건과 갈등으로 인해 개인의 신체기능 및 심리적 적응능력에 부정적인 영향을 받아 건강관리 측면에서 특별한 관심이 요구되는 시기임에도 불구하고 자신의 건강관리에 소홀하게 되어 건강문제를 유발하고 있

는 것으로 보고되고 있다(변중화, 1994; Duffy, 1988). 이처럼, 중년기의 여성은 평소에는 가정과 직장에서의 다양한 역할 수행으로 자신의 건강상태에 대한 관심을 갖지 못하다가 건강검진 결과를 통해 만성질환의 증가나 여러 가지 건강상의 변화를 지각하게 됨으로써 건강상의 위기감을 느끼고(윤은자 2000), 자신의 몸에 대해 생각하게 되는 것으로 보인다. 이로 인해 건강에 관한 관심이 높아지고, 자신의 건강 유지를 위해 일상적으로 먹는 식품, 식사에 관한 관심이 높아지게 된다. 이는 지각된 건강상태와 건강증진 생활양식 간에 정적상관을 나타낸다는 Duffy(1988)와 Nicholas(1993)의 연구결과와 우리나라의 중년기 여성들은 자신에게 발생하는 건강상의 문제로 체중 문제(63.5%)를 1순위로 손꼽았으며, 응답자의 64%가 체중관리를 위한 노력을 하고 있음(박현애, 박영숙, 오효숙, 김후정, 2002)을 통해서도 확인할 수 있다.

또한, 현대 사회에서 개인의 가치를 평가하는 중요한 기준으로서 외모와 이미지가 중요시됨에 따라 여성의 날씬한 몸매를 갖고자 하는 욕구(김효정, 김미라, 2010)는 연령과 무관하게 나타나게 되었으며, 날씬한 외모는 자기 관리를 잘 하는 사람들의 상징으로 인식되었다. 이처럼 신체 치수와 비율의 변화, 체중의 증가로 인해 체형의 변화를 경험하는 중년기의 여성은 자신의 신체에 대한 불만과 사회적으로 비만한 몸을 가진 자신을 ‘자기 관리도 못 하는 사람, 게으른 사람, 자기 자신에게조차도 무책임한 사람’으로 평가받음으로 인해 자신에 대한 부정적인 이미지를 형성함과 동시에 심리적 위축을 경험하게 된다(표내숙, 안정덕, 2002). 이것은 중년기의 여성이 자신의 식습관

과 생활패턴에 대한 점검의 필요성을 느끼게 되고, 식습관 개선을 통한 체중조절을 시작하게 되는 계기가 된다. 그 외에도 자기 자신을 아름답게 가꾸는 것이 자신을 사랑하는 방법이라는 생각으로 인해 변화의 필요성을 느끼는 것으로 나타났는데, 이는 자신의 외모를 관리하는 것이 자신의 가치를 높이는 것이라는 생각에서 비롯된 것으로 보인다.

둘째, 연구 참여자들은 식습관 개선을 통한 체중조절에 성공함으로써 갖게 될 자신의 미래 모습에 대한 긍정적 기대감이 높은 것으로 나타났다. 이러한 기대감은 연구 참여자들에게 변화 행동 실천에 대한 긍정적 정서를 높여 변화 성공에 대한 강력한 의지를 유발함으로써 목표 달성을 위한 수단에 집중하게 하였으며, 변화과정에서 행동 실행력을 발휘하게 하였다. 이는 체중조절이라는 목표를 가진 사람들을 대상으로 진행된 Bagozzi, Baumgartner와 Pieters(1998)의 행위자의 목표 상황에 대한 긍정적인 기대 정서가 행동 실행을 위한 의지를 높여, 행동에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 맥을 같이 한다. 또한, 식습관 개선을 통한 체중조절에 성공한 참여자들은 스스로 변화과정에서 자신의 나쁜 식습관과 연계된 환경을 점검 및 정비하여 습관개선 성공에 적합한 환경을 조성하고, 나쁜 습관 행동을 대체할 자신만의 대안 행동을 찾아 실행하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 습관 행동과 연합된 환경 단서를 파악하고 통제하는 것이 습관개선에 있어서 효과적이며, 특히 나쁜 습관 행동을 개선하기 위해서는 새로운 대안 행동을 하도록 하는 것이 효과적이라는 Wood와 Neal(2007)의 연구결과와 맥락을 같이 한다. 또한, 참여자들은 새로운 식습

관을 형성하는데 장기간에 걸친 지속적인 노력, 끈기 및 자기 조절력을 발휘했는데, 실제로 매일 매일 자기 모니터링(self-monitoring)의 과정을 통해, 자신의 식습관과 체중을 점검하였으며, 목표를 달성하겠다는 강력한 의지를 다진 것으로 나타났다. 이러한 결과는 체중조절에 성공하기 위해서는 자기 자신과 싸움에서 이겨야 한다는 생각 등을 통한 자기 통제의 실행이 필요하며(김희정, 홍정민, 2009), 체중조절을 위한 실행 과정에서의 꾸준함과 철저함(이순희 외, 2002), 지속적인 자기 조절력 발휘(김정수, 2012)와 습관을 변화시키는 위한 자기통제력(Quinn, Pascoe, Wood, & Neal, 2010)의 필요성에 관한 많은 선행연구를 지지한다. 그 외에도 참여자들은 실행의도 수립 및 자기 보상체제의 활용을 통해 긍정적인 대체 행동을 습관화하고자 노력하는 것으로 나타났다. 이는 실행의도 수립이 나쁜 습관 행동을 긍정적인 행동으로 대체하도록 하는 데 효과적이며(Adriaanse, Gollwitzer, De Ridder, De Wit, & Kroese, 2011), 장기적인 행동 변화를 목표로 할 때 특정 행동에 대한 보상의 효과(Lally & Gardner, 2013)와 행동 변화를 위한 강화물로 다양한 종류의 보상을 제공하는 것이 효과가 있다는 연구결과(Stajkovic & Luthans, 1997)를 뒷받침한다.

셋째, 연구 참여자들은 육아와 가사, 업무 스트레스, 정체기 등으로 인하여 자기 조절력이 약화되어 식습관 개선을 통한 체중조절과정에서 어려움을 경험하게 되나 자기 자신에 관한 관심과 애정을 통해 자신에게 알맞은 방법을 찾아 실천하는 모습을 보였다. 또한, 이 과정에서 주변인들의 지지와 협조, 격려가 중요한 자원으로 활용되었으며, 자신의 변화된 모습에 대한 긍정적 기대가 변

화 의지를 다지게 하는 것으로 나타났다. 우리나라 중년기 여성의 경우 어머니, 아내, 주부, 며느리 등의 역할에 대한 과중한 책임을 요구받음(한금선, 이평숙, 이용미, 2000)으로 인해 남성에 비해 높은 스트레스를 경험하고 있다(강인, 1989; 이평숙, 2003; 신혜섭, 2006). 특히, 육아, 시댁과의 갈등, 부부관계에서의 갈등, 자존심의 저하, 일상생활주기의 변화와 같은 일상생활에서의 스트레스는 중년기 여성에게 부정적인 정서를 경험하게 함으로서(김미례, 2007), 스트레스에 대처하기 위해 끊임없이 자기 조절력을 사용하게 하여(Cohen, 1980; Lazarus & Folkman, 1984; Muraven & Baumeister, 2000) 식습관 개선을 통한 체중조절을 어렵게 하는 것으로 생각된다. 그러나 자기 자신에 대한 지속적인 관심과 애정, 그리고 가족을 비롯한 주변인들의 지지는 이러한 어려움을 극복하도록 하여 지속적인 실천이 가능하게 하는 것으로 보인다. 중년기 여성에게 있어서 가족은 가장 중요한 지지체계로서 배우자 혹은 가족 구성원과의 정서적 교감을 통해 에너지를 재충전하고 새로운 기회에 도전할 수 있도록 용기를 줌으로써 중년기 여성의 건강관리에 영향을 미친다(박보운, 2008). 이숙자 등(2002)의 연구와 Seeman(2000)의 연구에서도 가족 외의 다양한 사회적 지지체계의 지지망이 클 때 건강증진행위에도 영향을 주었다. 여기서 사회적 지지는 개인에게 도구적, 정서적 지원을 제공하고 있는 사회적 관계가 어느 정도 존재하는지에 대한 것이다(Mirowsky & Ross, 2003).

넷째, 연구 참여자들은 식습관 개선을 통해 체중이 감소하고, 체중감소를 통해 변화된 자신의 외모로 인해 일상생활에서의 활력을 느끼고 자기

자신에 대한 자신감을 되찾았으며, 이는 대인관계에서의 변화를 비롯하여 삶의 전반적인 영역에 대한 만족감을 느끼는 것으로 나타났다. 또한, 그 과정에서 향상된 자기효능감은 현재 상태유지를 위해 목표의식을 가지고 끊임없는 통제와 조절의 과정을 포기하지 않고 지속할 수 있도록 하는 자원으로 나타났다. 성인여성에게 있어서 자신의 신체에 대한 생각, 즉 성적 매력, 체중, 신체적 조건에 대한 긍정적 평가는 연령대와 무관하게 중요한 요인으로 작용하여 행복감을 느끼는데도 영향을 미치며(Stokes & Frederick-Recascino, 2003), 삶에 대한 자신감과 통제감은 자신이 놓인 상황에 맞게 삶의 방식을 적응적으로 변화시킴으로써 건강을 증진시킬 수 있는 자원이 될 수 있다(Mirowsky & Ross, 2003). 건강증진행위 수행 정도가 높을수록 삶의 질도 높아지고(한금선, 2000), 중년기의 건강증진행위가 중년기의 건강보존과 중년기 위기감 및 생활 만족과도 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다(Lee & Kim, 2015). 이처럼 변화된 외모로 인한 자신감 상승은 원활한 대인관계를 가능하게 하였으며, 이러한 사회적 관계 유지는 중년여성의 행복을 구성하는 중요한 요인이 될 수 있다. 이는 사회모임 참여를 통한 긍정적인 대인관계 형성이 행복과 삶의 만족에 중요한 예측 변인임을 선행 연구(Compton, 2005)를 통해서도 알 수 있다. 또한, 자기효능감은 이러한 과정을 지속할 수 있도록 하는 자원으로, 건강증진 행동을 지속하게 하는 강력한 예측요인으로 나타났다(박재순, 1995; 홍영상, 1998; 김지현 외, 2017).

본 연구가 지니는 학문적 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 질적 연구방법을 이용하여 중년 여성들이 식습관 개선을 통해 체중조절을 시작하

는 단계부터 유지에 이르기까지의 전체적인 과정에서의 변화 전반을 살펴본 연구라는 점에서 의의가 있다. 둘째, 식습관 개선을 통해 체중조절을 시도한 중년여성들의 경험을 중심으로 그들의 사고, 지각, 정서, 행동에서의 변화를 유발하는 개인적 요인과 환경적 요인을 파악하였다. 특히, 식습관 개선의 전 과정을 시간의 흐름에 따라 구분함으로써 과정별 성공 요인을 도출하였다는 점에서 의의가 있다. 셋째, 식습관 개선을 통해 체중조절에 성공한 사람들이 변화에 성공하게 된 과정과 노력, 영향을 준 성공 요인 등을 분석하여 습관변화 패러다임 모형을 도출함으로써 습관변화에 대한 이론적 기틀을 마련하였다.

본 연구가 지니는 실무적 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구결과는 식습관을 개선하고 스스로 자기의 건강을 관리할 수 있도록 돕는 체계적인 교육이나 코칭 프로그램 개발의 기초자료로 활용이 가능할 것이다. 선행연구에서 한국 중년여성들을 대상으로 하는 영양교육이나 식이조절 등 생활습관 개선을 위한 체계적인 건강관리 프로그램 뿐만 아니라(신정훈, 박장진, 2016), 식생활 습관개선을 통해 중년여성 스스로 자기의 건강을 조절하고 관리할 수 있는 체계적 교육이 절실히 필요한 것으로 나타났다(박미경, 김정희, 2013). 중년기의 건강관리를 위한 생활습관은 소극적 관리가 아닌 건강의 유지와 증진을 바탕으로 신체적, 정신적 행동을 통해 삶의 질이 향상된다는 연구결과가 있다(김선희, 2003). 특히, 실무자들이 습관개선 교육프로그램이나 코칭 프로그램을 개발하고자 할 때 습관개선의 과정에 따라 중요하게 고려되어야 할 환경적 및 개인적 요소에 대한 정보를 제공할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구결과는 중년여성을 대상으로 하는 습관개선 교육 혹은 코칭 프로그램을 계획하는 실무자들에게 도움을 줄 수 있을 것이다. 본 연구 결과에 따르면, 중년여성의 경우 자신을 둘러싸고 있는 환경과 지지체계의 활용이 습관개선에 효과적이며, 작은 습관의 변화가 삶의 다른 영역에서의 도전과 성취를 가능하게 함을 알 수 있다. 선행연구에서 중년기 여성들의 신체적 자아개념 향상과 식습관 개선은 건강한 생활에 도움을 주고 삶의 질도 향상되는 것으로 나타났다(안용덕, 신정훈, 2016). 따라서 중년여성들의 신체적 자아개념 향상으로 인한 자신감이 자신의 잠재력을 발휘하도록 촉진함으로써 전반적인 삶의 만족에도 영향을 미칠 것으로 기대한다.

본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 소수의 중년여성이라는 제한된 대상만을 진행하였기에 연령에 따라 본 연구 결과와 차이가 있을 수 있다. 그렇기에 본 연구의 결과를 일반화하는 데는 제한이 있을 수 있다. 추후 연구에는 대상을 확대하여 다양한 연령대를 대상으로 한 연구를 진행할 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 참여자들이 경험한 내용을 진술하는 형태의 인터뷰를 통한 회고적 자료(retrospective data)를 사용하였기에 참여자들의 기억이 정확하지 않거나 시간의 경과에 따라 참여자들이 당시의 상황을 객관적으로 묘사하지 않았거나 감성적이며 주관적인 인식을 바탕으로 진술했을 가능성이 있다. 따라서 추후 본 연구와 관련된 양적 연구가 진행될 필요가 있다.

셋째, 국내의 경우 생활습관에 관한 연구들이 아직 부족한 실정이기에 본 연구를 토대로 향후

생활습관에 관한 다양한 형태의 후속 연구가 이루어질 필요가 있을 것이다. 특히, 본 연구결과를 토대로 개인의 식습관 개선을 목적으로 하는 코칭 프로그램을 개발하고 그에 관한 효과성 검증 연구가 진행될 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강 인 (1989). 중년기 가족스트레스와 가족대처방안에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 곽연희 (2007). 중년기 비만 여성의 체중조절행위 예측을 위한 확장된 합리적 행위이론 검증. 중앙대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김미례 (2007). 기혼여성의 생활스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감의 매개효과 및 조절효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 761-777.
- 김병준 (2001). 한국판 신체적 자기개념 측정 도구 개발. 한국스포츠심리학회지, 12(2), 69-90.
- 김선희 (2003). 외모에 대한 사회·문화적 태도와 외모 관리행동에 대한 연구-20대 여성을 중심으로. *Family and Environment Research*, 41(5), 99-108.
- 김정수 (2012). 여대생의 건강 다이어트 경험과정. 지역사회간호학회지, 23(3), 244-255.
- 김지현, 권명진, 정선경 (2017). 중년 성인의 건강통제위, 사회적지지, 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 영향. 한국산학기술학회 논문지, 18(4), 494-503.
- 김혜경, 김미정 (2010). 체중조절 프로그램이 중년기 비만여성의 식습관 및 혈액성분에 미치는 영향. 한국영양학회지, 43(3), 273-284.
- 김형진, 김수남, 김세환 (2005). 운동영양학: 식사일기가 비만 여중생의 신체구성 및 영양섭취에 미치는 영향. 한국체육학회지, 44(6), 567-577.
- 김효정, 김미라 (2010). 고등학생의 자아 존중감 신체이미지 및 체형에 대한 외적 요인이 다이어트 실행에 미치는 영향. 한국가정교육학회지, 22(4), 65-77.
- 김효진, 박성제 (2012). 라이프스타일 유형에 따른 중년 여성의 생리: 심리적 차이검증. 한국사회체육학회지, 50(1), 669-680.
- 김희정, 홍정민 (2009). 정상체중 여성의 다이어트 지속과정. 질적연구, 10(1), 28-38.
- 박미경, 김정희 (2013). 심뇌혈관질환 위험요인을 가진 중년여성을 위한 통합적 생활습관개선 프로그램의 효과. 지역사회간호학회지, 24(2), 111-122.
- 박보윤 (2008). 중년여성의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박선희 (2000). 서울시 내 여중생의 다이어트 행위 실태와 관련 요인 분석. 서울대학교 보건대학원 석사학위 청구논문.
- 박자방 (2013). 요가수련을 병행한 식사행상이 중년여성의 비만에 미치는 효과. 한국정신과학회 학술대회 논문집, 103-129.
- 박재순 (1995). 중년후기 여성의 건강증진행위 모형구축. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 박종, 양은석, 배학연, 박상기, 이용은 (1997). 일부 초·중·고등학교 여학생의 비만 정도 및 체중조절행태. 대한비만학회지, 6(1), 41-49.
- 박현애, 박영숙, 오효숙, 김후정 (2002). 중년여성을 위한 건강 정보 프로그램 개발과 건강교육 활용에 관한 연구. 여성건강간호학회지, 8(2), 165-176.
- 변정순 (2012). 중년여성의 건강 보조식품의 이용과 식습관 및 갱년기 증상과의 관련성 연구 : 경남지역을 중심으로. 창원대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 변정순, 김미정, 이경혜 (2011). 경남지역 일부 갱년기·폐경기 여성의 식사와 건강보조식품에 관한 신념. 대한지역사회영양학회지, 16(2), 239-252.
- 변종화 (1994). 국민건강증진을 위한 전략 및 사업추진방안. 한국보건사회연구원, 21- 56.
- 신경옥, 제해중 (2018). 현대인의 식습관 문제점 인지와 발생 질병 극복을 위한 대안 제시: 5대 블루존 중 미국 로마린다 지역을 중심으로. 한국신경인지재활치료학회지, 10(2), 53-62.

- 신정훈, 박장진 (2016). 국제신체활동질문지(IPAQ)를 이용한 고령자의 신체활동 수준이 식습관과 자가 건강관리행동 및 삶의 질에 미치는 영향. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 10(3), 189-197.
- 신혜섭 (2006). 중년기 위기와 가족 스트레스. *동덕여자대학교 생활과학연구소*, 11, 84-90.
- 안용덕, 신정훈 (2016). 중년여성의 건강생활습관에 따른 신체적 자아개념 및 건강증진행동. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 10(4), 273-282.
- 안정덕, 표내숙 (2000). 태권도 수련이 초등학교 여학생의 능력감 인식에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 11(2), 167-182.
- 유인경 (2008). 성인여성의 비만에 영향을 미치는 요인 분석. *성신여자대학교 문화산업대학원, 석사학위 청구논문*.
- 윤나래 (2017). 여대생의 BMI와 체형 인식에 따른 체중 조절 행태와 식습관 연구. *연세대학교 교육대학원, 석사학위 청구논문*.
- 윤영숙 (2004). 여성의 비만: Background of epidemiology. *대한비만학회지*, 13, 211-224.
- 윤은자 (2000). 중년여성의 건강증진 생활양식에 관한 연구. *보건교육건강증진학회지*, 17(1), 41-59.
- 이득주, 김상만, 정윤석, 이은주, 권혁찬, 조남한 (1996). 여성에서 허리 둔부 둘레 비와 비만 관련 질환의 예측. *대한비만학회지*, 5(1), 41-48.
- 이숙자, 김소인, 이평숙, 김순용, 박은숙, 박영주, 유호신, 장성옥, 한금선 (2002). 만성 질환자의 건강 증진 행위 구조모형 구축. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32(1), 62-76.
- 이순림 (2007). 여성 댄스스포츠 참여자의 자아존중감, 신체적 자기개념, 심리적 행복감 및 생활 만족에 관한 연구. *한국 스포츠 리서치*, 18(3), 371-384.
- 이순희, 신주영, 이영주 (2002). 중년 비만 여성의 체중 조절 경험에 관한 연구. *질적연구*, 3(1), 65-76.
- 이애랑, 문현경, 김은경 (2000). 서울시 일부 비만아동의 영양교육 후 영양지식 변화에 따른 식습관, 식행동 및 체형인식도 차이에 관한 연구. *대한영양사협회 학술지*, 6(2), 171-178.
- 이정섭, 김병희, 정현철, 이성은 (2001). 여대생의 다이어트 경험에 관한 근거 이론적 접근. *여성건강간호학회지*, 7(4), 596-609.
- 이평숙 (2003). 중년여성의 분노, 지각된 스트레스 및 지각된 정신건강 상태와의 관계. *대한간호학회지*, 33(6), 856-864.
- 이혜진, 이경혜, 김은경, 김미정, 황석만 (2012). 일부 중년여성의 주관적 건강상태에 영향을 미치는 요인 분석. *대한지역사회영양학회지*, 17(3), 290-301.
- 장정미 (1997). 비만인의 체중조절에 대한 탐색적 연구. *주관성연구*, 2, 58-79.
- 조승제, 윤양진, 서국웅, 남태호, 정용민, 이광무 (1999). 중등학교 여학생의 식습관, 생활습관과 사회·경제·심리적 요인이 비만에 미치는 영향. *한국발육발달학회지*, 7, 155-163.
- 주현옥 (1998). 아동의 비만관리를 위한 체중조절 프로그램 개발. *부산대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 정연선, 권혜진, 백경아 (2016). 여대생의 체중조절에 관한 주관성 연구. *한국콘텐츠학회지*, 16(4), 544-554.
- 진은희 (2009). 중년여성의 건강과 관련된 식생활 지침 실천 정도와 식생활형태에 관한 연구. *한국보건정보통계학회지*, 34(2), 165-176.
- 표내숙, 안정덕 (2002). 심리치료를 위한 운동 요법의 개발. *한국스포츠심리학회지*, 13(1), 129-151.
- 통계청 (2008). 고령자 통계. 연령계층별 인구 구성비 추이 p4-p5 2008. 10. 02 보도자료. http://kostat.go.kr/smart/news/file_dn.jsp?aSeq=61165&ord=2 에서 2020. 02. 15 자료 얻음.
- 한금선 (2000). 미국 이민 중년여성의 스트레스 반응, 스트레스 증상, 건강증진 행위, 삶의 질에 관한 연구. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 30(3), 606-618.
- 한금선, 이평숙, 이용미 (2000). 중년여성의 스트레스 증상에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 30(6), 1427-1436.
- 홍영상 (1998). 중년여성의 건강추구행위 모형 구축. *중앙대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- Adriaanse, M. A., Gollwitzer, P. M., De Ridder, D. T.,

- De Wit, J. B., & Kroese, F. M. (2011). Breaking habits with implementation intentions: A test of underlying processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(4), 502-513.
- Artinian, N. T., Fletcher, G. F., Mozaffarian, D., Kris-Etherton, P., Van Horn, L., Lichtenstein, A. H., & Meininger, J. C. (2010). Interventions to promote physical activity and dietary lifestyle changes for cardiovascular risk factor reduction in adults: a scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 122(4), 406-441.
- Bagozzi, R. P., Baumgartner, H., & Pieters, R. (1998). Goal-directed emotions. *Cognition and Emotion*, 12(1), 1 - 26.
- Bardel, A., Wallander, M., Wedel, H., & Svärdsudd, K. (2009). Age-specific symptom prevalence in women 35-64 years old: A population-based study. *BMC Public Health* 9(1), 37. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-37>
- Cohen, S. (1980). Aftereffects of stress on human performance and social behavior: A review of research and theory. *Psychological Bulletin*, 88, 82-108.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory (3rd ed.). Sage Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452230153>
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to Positive Psychology*. Belmont, CA, US: Thomson Wadsworth.
- Creswell, J. W. (2013). Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches (3rd). 조홍식·정선옥·김진숙·권지성 (역). 2005. 질적 연구방법론-다섯 가지 접근. 서울: 학지사.
- Creswell, J. W. (2016). 질적 연구방법론: 다섯 가지 접근 [Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches] (조홍식 역). 서울: 학지사. (원전은 2013에 출판).
- Duffy, M. E. (1988). Determinants of health promotion in midlife women. *Nursing Research*, 37(6), 358-362.
- Gerace, T. (1995). Assessing Women's Knowledge and Attitude About Menopause: p79. *Menopause*, 2(4), 281. <https://doi.org/10.1097/00042192-199502040-00118>
- Gollwitzer, P. M., Sheeran, P., Trötschel, R., & Webb, T. L. (2011). Self-Regulation of Priming Effects on Behavior. *Psychological Science*, 22(7), 901 - 907. <https://doi.org/10.1177/0956797611411586>
- Kissebah, A. H., Freedman, D. S., & Peris, A. N. (1989). Health risks of obesity. *Medical Clinics of North America*, 73(1), 111-138. [https://doi.org/10.1016/s0025-7125\(16\)30695-2](https://doi.org/10.1016/s0025-7125(16)30695-2)
- Klem, M. L., Wing, R. R., McGuire, M. T., Seagle, H. M., & Hill, J. O. (1997). A descriptive study of individuals successful at long-term maintenance of substantial weight loss. *The American journal of clinical nutrition*, 63(2), 239-246.
- Koestner, R., Lekes, N., Powers, T. A., & Chicoine, E. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 231 - 244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.1.231>
- Lally, P., & Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health Psychology Review*, 7(1), 137-158.
- Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European journal of social psychology*, 40(6), 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- Lee, H. K., & Kim, H. K. (2015). The influence factors on health conservation of middle-aged adult. *International Journal of Applied Engineering Research*, *10*(23), 43538-43544.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry* (Vol. 75). CA: Sage.
- Luszczynska, A., Cao, D., Mallach, N., Pietron, K., Mazurkiewicz, M., & Schwarzer, R. (2010). Intentions, planning, and self-efficacy predict physical activity in Chinese and Polish adolescents: Two moderated mediation analyses. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *10*(2), 265-278.
- Magkos, F., Manios, Y., Christakis, G., & Kafatos, A. G. (2005). Secular trends in cardiovascular risk factors among school-aged boys from Crete, Greece, 1982-2002. *European journal of clinical nutrition*, *59*(1), 1-7.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (2003). *Education, social status, and health*. New York: Walter de Gruyter, Inc.
- Moon, H. K., Lee, H. J., & Park, Y. (2007). Comparison of health status and dietary habits by percent body fat (PBF) change for adult women in the weight control program by the community health center. *Korean J Community Nutr*, *12*(4), 477-488.
- Morse, J. M. (2001). Situating grounded theory within qualitative inquiry. *Using grounded theory in nursing*, 1-15.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, *126*(2), 247-259.
- Nicholas, P. K. (1993). Hardiness, self care practices and perceived health status in older adults. *Journal of advanced nursing*, *18*(7), 1085-1094.
- Pi-Sunyer, F. X. (1993). Medical hazards of obesity. *Annals of internal medicine*, *119*(7_Part_2), 655-660.
- Quinn, J. M., Pascoe, A., Wood, W., & Neal, D. T. (2010). Can't control yourself? Monitor those bad habits. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*(4), 499-511.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R. & Meece, J. L. (2008). *Motivation in Education: Theory, Research, and Application*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Seeman, T. E. (2000). Health promoting effects of friends and family on health outcomes in older adults. *American Journal of Health Promotion*, *14*(6), 362-370.
- Seiman, I. (2009). 질적 연구방법으로서의 면담. [Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences.] (박혜준, 이승연 역). 서울: 학지사. (원전은 2006에 출판).
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1997). A meta-analysis of the effects of organizational behavior modification on task performance, 1975-95. *Academy of Management Journal*, *40*(5), 1122-1149.
- Stokes, R., & Frederick-Recascino, C. (2003). Women's perceived body image: relations with personal happiness. *Journal of Women & Aging*, *15*(1), 17-29.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory, procedure, and techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1998a). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. M. (1998b). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures*

- for developing grounded theory* (3rd ed.). Sage Publications, Inc. <https://dx.doi.org/10.4135/9781452230153>
- Wadden, T. A. (1993). Treatment of obesity by moderate and severe caloric restriction: results of clinical research trials. *Annals of internal medicine*, 119(7 Pt 2), 688-693.
- Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological review*, 114(4), 843-863.
- Wood, W., Tam, L., & Witt, M. G. (2005). Changing circumstances, disrupting habits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 918-933.
- Verplanken, B., & Wood, W. (2006). Interventions to Break and Create Consumer Habits. *Journal of Public Policy & Marketing*, 25(1), 90-103.

원고접수일: 2020년 3월 18일

논문심사일: 2020년 4월 12일

게재결정일: 2020년 6월 3일

A Qualitative Study on the Successful Weight Control Process by Improving Eating Habits for Middle Age Females

Kyung-hwa Choi Hye-young Kim Suk-bin Han Jin-kook Tak
Kwangwoon University

The purpose of this study was to develop a basic paradigm model by deeply understanding the weight control process through improving the eating habits of middle-age females and the psychological and social factors involved in the process, and eventually by manipulating key phenomena and presenting a theoretical diagram. First, 10 middle-age females who have lost more than 10% of their existing weight through improved eating habits and have been on a diet for more than six months were selected as subjects for in-depth interviews on the improvement process and maintenance strategies. Data were analyzed based on the grounded theory. A total of 65 concepts were derived from the analyses of the data and were eventually classified into 15 sub-categories, further classified into six main categories: 'desperation for new necessity of change', 'recovery for lost self', 'risk and hurt to overcome obstacles', 'internal resource and external support', 'key strategies for maintaining change', and 'change through success and butterfly effect'. Weight control through improved eating habits, which began with a health threat, self-satisfaction, and dissatisfaction with others' views or evaluations has become feasible to change and maintain while overcoming individual internal characteristics, external environmental difficulties, and obstacles. By experiencing extended changes throughout life through body changes, it was shown that experiences of habit change were moving toward growth and change for a better life. Finally, the implications and limitations of this study are described.

Keywords: middle-aged females, eating habits, weight control, behavior change, grounded theory