

Issue Brief

JEJU WOMAN & FAMILY RESEARCH INSTITUTE

[No.33]

발행처: (재)제주여성가족연구원 | 발행일: 2019. 2. 27 | 발행인: 이은희

생애주기로 본 제주지역 여성 신체활동과 정신건강

이 연 화¹⁾

목 차

1. 연구목적
2. 생애주기별 제주지역 여성 신체활동정도
3. 생애주기별 제주지역 여성 정신건강수준
4. 요약 및 정책시사점

1) (재)제주여성가족연구원 연구위원

1. 연구목적

- 여성의 삶의 질 향상을 위해서는 무엇보다 건강한 삶이 전제되어야하며 여성의 건강은 여성정책의 중요한 과제로 다루어져 왔음
- 제주지역 여성(63.2%)은 전국 여성(51.8%)에 비해 경제활동 참여율이 높지만 만성질환을 예방하고 정신건강에 도움을 주는 규칙적 운동실천은 31.0%로 전국 여성 35.9%에 비해 낮은 것으로 나타남 (통계청, 2018)
- 「사회조사」 (통계청, 2018)에 따르면 제주지역 여성(55.4%)이 남성(52.3%)보다 생활전반에 대한 스트레스가 높고, 여가활용에 대한 만족도도 여성(27.5%)이 남성(30.6%)보다 낮아 일상생활에서의 제주 지역 여성의 스트레스 관리 및 쉼을 위한 여성 심리적 · 정서적 건강증진정책이 필요함
- 보건복지부는 2013년부터 여성의 생애주기별 건강 특성을 고려한 생애주기별 여성건강증진 정책을 모색하고 있으며 여성가족부도 성인지적 관점이 반영된 여성건강증진 기반 강화를 위한 사업을 2018년부터 2022년까지 수립할 것을 각 지자체에 요구하고 있음
- 제주특별자치도도 민선7기 「더 제주처럼」 성평등정책을 통해 여성건강증진 기반마련을 모색하고 있음. 이를 위해서는 제주지역의 특징과 제주여성의 임신 · 출산, 폐경 등 여성의 생물학적 특징 · 사회적 역할의 변화에 따른 생애주기별 여성건강통계가 필요함
- 본 연구는 제주지역 여성의 정서적 건강 · 쉼 · 힐링을 위해 신체활동과 정신건강에 초점을 맞추어 「국민건강영양조사」의 원자료를 2차 분석해 제주지역 생애주기별 여성건강통계를 산출하고자함
- 「국민건강영양조사」는 국가 및 시도 단위의 대표성과 신뢰성을 갖춘 통계이며 만1세 이상부터 모든 성인까지를 모집단으로 하는 건강통계임. 2017년 제주지역 표본 180명(남성 : 86명, 여성 : 94명)을 14~18세(청소년기), 19~44세(가임기/임신/출산기:청년기), 45~64세(갱년기/폐경기:중장년기), 65세 이상(노년기)로 나누어²⁾ 재분석함

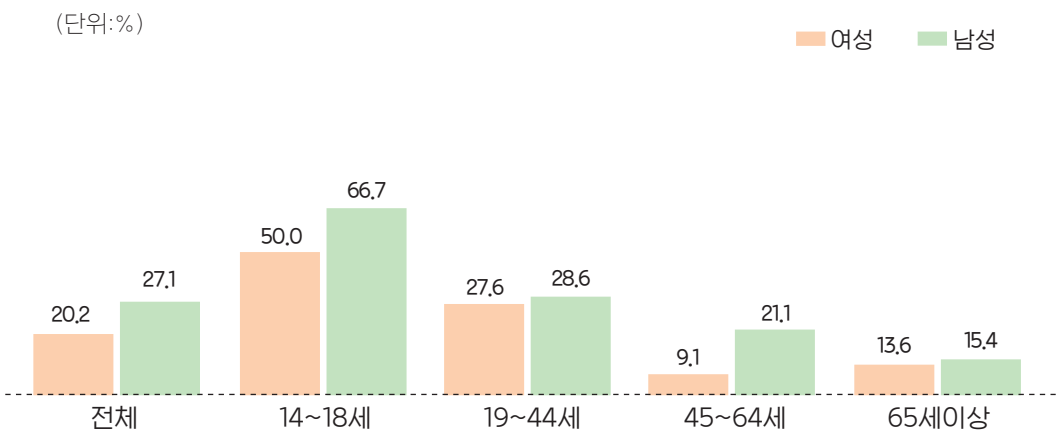
2) 이유미 외, 「2016년 한국여성의 생애주기별 건강인식 조사(K-Stori) 결과」 (질병관리본부, 2017)에서 사용한 생애주기 단계별 분석틀을 활용함

2. 생애주기별 제주지역 여성 신체활동 정도

1) 주관적 건강상태

- 주관적 건강상태란 스스로 인식하는 자신의 건강상태를 나타내는 대표적인 지표로 개인적 차원의 건강 수준을 반영한다고 볼 수 있음
- 제주지역 여성의 '주관적 건강상태'를 살펴본 결과 남성이 여성보다 건강이 '좋다'(매우 좋음 + 좋음)라고 응답한 비율이 높음. 여성의 생애주기를 기준으로 남녀의 연령대를 재분류해 비교한 결과 남녀모두 14~18세 즉 청소년기에 주관적 건강상태가 가장 좋게 나타남
- 남성의 경우는 나이가 들수록 건강상태가 '좋다'는 응답이 점차 낮아지지만 여성은 45~64세 즉 갱년기/폐경기에 건강상태가 '좋다'는 응답이 가장 낮음
- 생애주기별로 볼 때 제주지역 여성의 주관적 건강상태는 갱년기/폐경기에 가장 좋지 않은 것으로 볼 수 있음

[그림 1] 생애주기로 본 남녀 주관적 건강상태

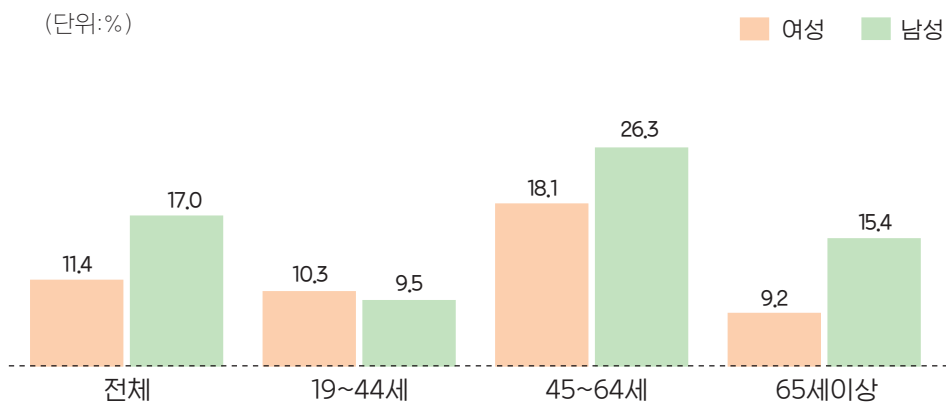


주 : '좋다' (매우 좋음+좋음)라고 응답한 비율

2) 걷기 실천율

- 규칙적 신체활동은 건강에 영향을 줄 수 있는 중요한 생활습관임. 자동차의 이용증가로 신체활동이 부족한 현대인들에게 걷기 실천율(성인)과 근력운동 실천율(성인)은 적절한 신체활동 실천에 긍정적 영향을 미침. 걷기실천율이란 최근 1주일동안 걷기를 1일 30분 이상 주5일 이상 실천한 사람의 비율로 정의함
- 제주지역 여성의 '걷기 실천율'은 가임기/임신/출산기에는 여성이 남성보다 약간 높지만 갱년기/폐경기부터 노년기까지는 여성의 '걷기 실천율'이 남성보다 월등히 낮아지는 경향이 있음
- 중년이후 여성의 신체활동 확대를 위한 방안 모색이 필요함

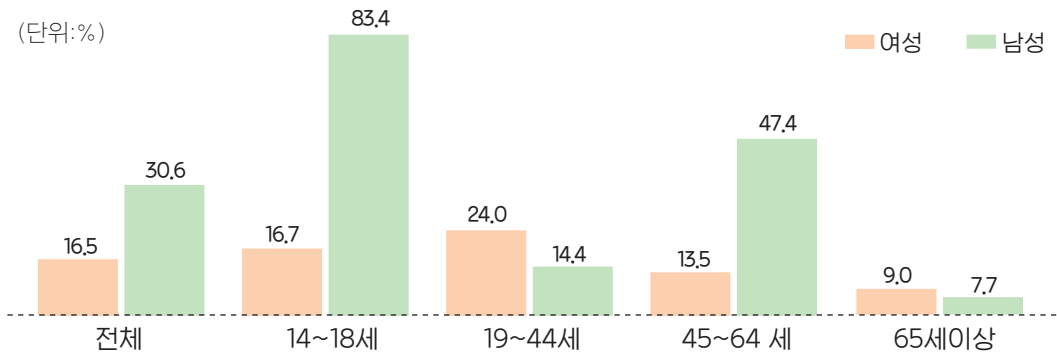
[그림 2] 생애주기로 본 성인 남녀 걷기 실천율



3) 근력운동 실천율

- 근력운동 실천율이란 최근 1주일 동안 팔굽혀펴기 등의 근력운동을 2일이상 실천한 비율임
- 제주지역 여성의 '근력운동 실천율'은 남성보다 낮음. 14-18세인 청소년기는 남녀의 격차가 5배정도 차이가 날 정도로 여성의 근력운동 실천율이 낮은 것으로 나타남
- 생애주기별로 제주지역 여성의 '근력운동 실천율'이 19-44세와 65세 이상에서는 남성보다 높지만 45-64세는 남성보다 낮은 것으로 나타남. 제주지역 여성들은 갱년기/폐경기때 근력운동의 실천율이 낮아져 노년기에도 영향을 미치고 있음

[그림 3] 생애주기로 본 남녀 근력운동 실천율

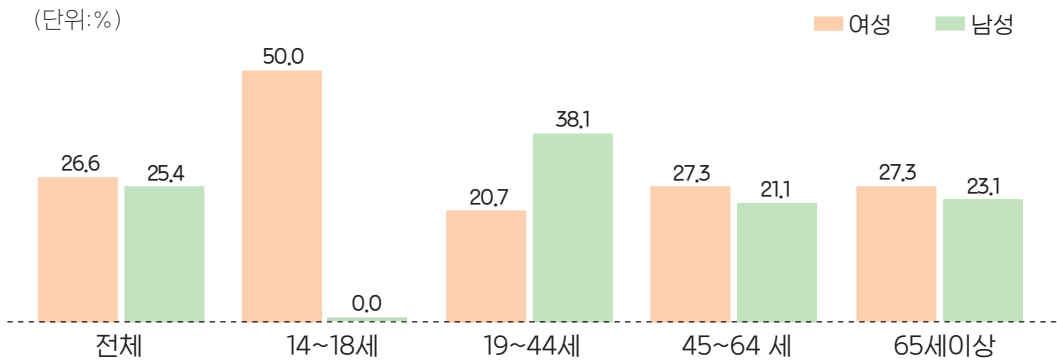


3. 생애주기별 제주지역 여성 정신건강수준

1) 스트레스 인지 정도

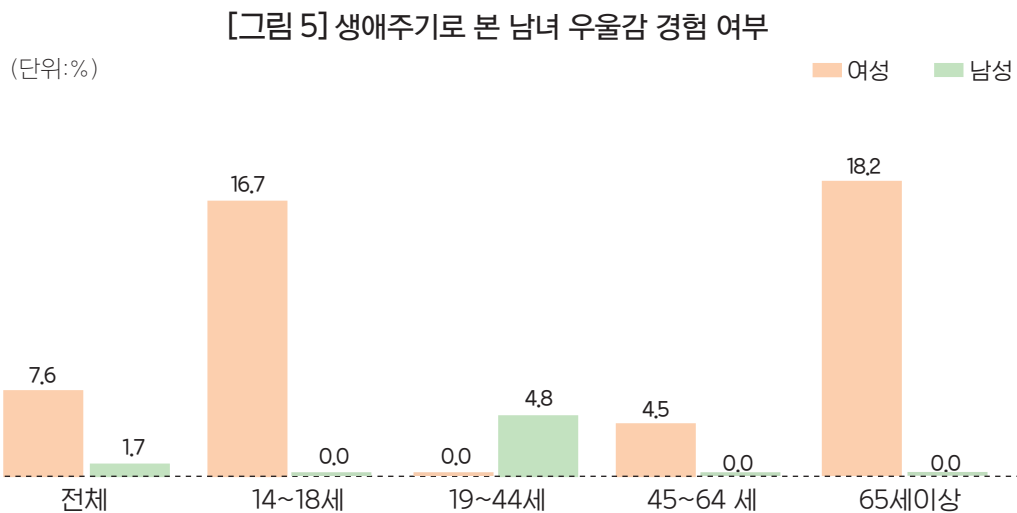
- 스트레스, 우울 등 정신건강 문제는 모든 생애주기에서 신체 및 사회적 건강에 고루 영향을 미치며 정신건강에서의 남녀 차이는 지속적으로 보고되고 있음
- 스트레스는 개인들의 정신건강 상태를 측정할 수 있는 가장 대표적인 지표임. 평소 스트레스 인식정도란 지난 2주 동안 일상생활에서 스트레스를 ‘대단히 많이 느낀다’, ‘많이 느끼는 편이다’라고 응답한 비율을 합산한 것임
- 제주지역 남녀의 평소 스트레스 인지 정도를 살펴보면 여성들이 남성보다 조금 높은 것으로 나타남. 생애주기별로 여성의 경우 14~18세가 가장 스트레스가 높은 반면 남성은 가장 낮은 것으로 나타남
- 19~44세의 경우 스트레스 인식 정도는 남성이 여성보다 높게 나타남. 생애주기별로 제주지역 여성의 스트레스 인식 정도는 청소년기 때 가장 높고 가임기/임신/출산기 때 낮아지다가 다시 갱년기/폐경기와 노년기때 높아져 제주지역 여성들의 스트레스를 낮추기 위해서는 청소년기 때부터 스트레스를 정책적으로 관리할 필요가 있음

[그림 4] 생애주기로 본 남녀 스트레스 인지 정도



2) 우울감 경험여부

- 우울은 여성의 대표적인 정신건강 문제로서 여성의 우울을 경감시키는 것은 정신건강의 효과적인 방법 중 하나임. 최근 청년층과 노년층의 우울수준이 높게 나타나 예방 및 치료 정책의 필요성이 높아지고 있음
- 지난 2주 동안 연속 우울감 여부를 살펴보면 여성들이 남성보다 4배정도 더 많이 우울감을 경험한 것으로 나타남
- 생애주기별로 제주지역 여성들은 14~18세인 청소년기와 65세 이상인 노년기에 다른 나이보다 더 우울감을 경험하는 것으로 나타남. 그러나 제주지역 남성들은 19~44세인 청년기에 우울감을 경험하는 것으로 나타남



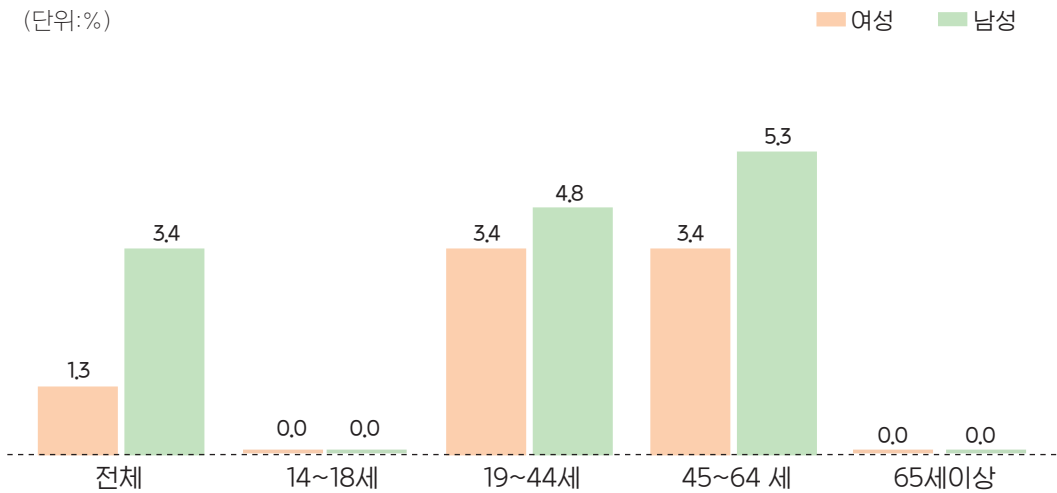
3) 정신문제 상담

- 제주지역 여성들이 스트레스와 우울을 남성보다 더 많이 경험한다는 것을 알 수 있음
- 여성건강관련 기존 연구를 살펴보면 제주지역 여성들이 원하는 건강증진 지원정책은 '스트레스, 우울 증 등 정신건강에 대한 상담 및 치료지원'으로 나타남. 특히, 50대가 '폐경기 여성의 상담 및 건강증진 지원'을 가장 선호하는 것으로 나타남³⁾
- 2017년 제주지역 여성들의 지난 1년간 정신적 문제로 방문 · 전화 · 인터넷 등을 통한 상담 여부를 생애 주기별로 살펴본 결과 여성보다 남성이 더 상담경험이 많으며 스트레스와 우울감이 가장 높은 14~18세와 65세 이상은 상담경험이 없는 것으로 나타남

3) 고지영, 「2015 제주지역 여성정책 수요조사」 (제주여성가족연구원, 2015)

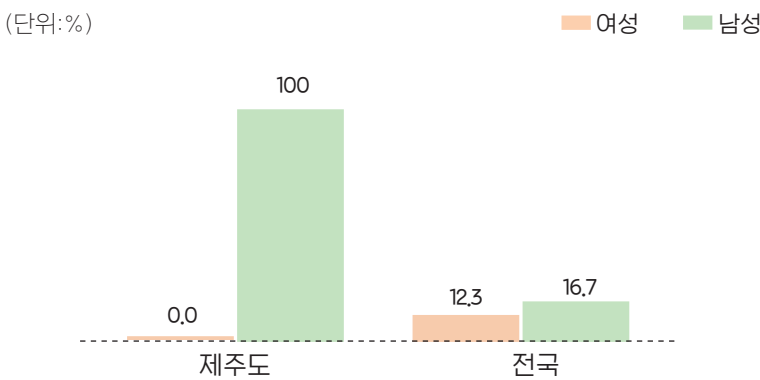
- 45~64세의 경우 여성이 남성보다 스트레스와 우울감이 높지만 상담경험은 남성보다 낮은 것으로 나타남

[그림 6] 생애주기로 본 남녀 지난 1년간 정신상담 여부



- 특히, 우울감을 경험하고 있는 남녀의 정신문제 상담을 분석한 결과 제주지역의 경우 우울감을 경험하고 있는 여성(7.6%)은 정신문제 상담경험이 없는 것으로 나타난 반면 남성(1.7%)은 모두 정신문제 상담 경험이 있는 것으로 나타남
- 전국의 경우 우울감을 경험하고 있는 여성(12.5%)의 12.3%가 정신문제 상담경험이 있고 남성(7.9%)의 16.5%가 상담경험이 있는 것으로 나타남. 우울감을 경험하고 있는 제주지역 여성들은 상담이 필요하지만 상담경험이 없어 이에 대한 개선이 필요함
- 제주지역 갱년기/폐경기 여성과 노년기 여성의 심리적·정서적 건강증진을 위해 일상생활에서 쉽게 접근할 수 있는 상담서비스가 필요함

[그림 7] 우울감을 경험하고 있는 남녀의 지난 1년간 정신상담 여부: 제주도와 전국비교



4. 요약 및 정책 시사점

- 제주지역 여성의 신체적·정신적 건강을 청소년기(14-18세), 가임기/임신/출산기(19-44세), 갱년기 / 폐경기(45-64세), 노년기(65세 이상)로 나누어 재분석한 결과, 청소년기 여성의 근력운동 실천율은 남성에 비해 5배 정도 낮아 성별차이가 있는 것으로 나타남. 또한 청소년기 여성의 스트레스와 우울감이 다른 연령대에 비해 가장 높지만 정신문제 상담경험은 없어 청소년기 여성의 스트레스와 우울감 관리가 취약한 것으로 나타남
- 취업·육아·가사 등 성역할로 인한 갈등이 많은 가임기/임신/출산기는 남녀모두 걷기실천율이 낮았으며 스트레스와 우울감은 남녀 모두 높아 남녀의 일상생활에서의 신체활동 및 스트레스 관리가 필요한 것으로 보임
- 여성으로서 생물학적 변화를 가장 많이 경험하는 갱년기/폐경기는 주관적 건강상태도 가장 낮고 근력운동 실천율도 낮아 체력단련을 위한 지원서비스가 필요하며 정신적 건강상태인 스트레스와 우울감도 높아 갱년기/폐경기에 맞는 신체적·정서적 건강관리 프로그램이 개발될 필요가 있음
- 노년기는 주관적 건강상태, 걷기, 근력운동 등 신체적 활동이 대체로 낮고 스트레스와 우울감은 높아 노년기 여성의 신체적 건강지원 뿐만 아니라 정서적 치유를 위한 건강 증진정책이 필요함
- 우울감을 경험하고 있는 여성들의 정신문제 상담 경험이 낮은 현실을 고려해 여성들이 일상생활에서 쉽게 심리적·정서적 상담을 할 수 있도록 지역 환경을 조성할 필요가 있음
- 본 연구를 통해 여성의 전 생애주기를 신체활동 증진, 스트레스와 우울감 해소를 위한 체계적인 방안과 인프라 구축이 마련되어야 함을 알 수 있음

