

# 일상생활시간 맥락에서 건강관련 행동 탐색을 위한 생활시간 질적조사방법의 적용

유승현<sup>\*,\*\*†</sup>, 김동하<sup>\*\*\*</sup>

<sup>\*</sup>서울대학교 보건대학원 보건학과 교수, <sup>\*\*</sup>서울대학교 보건환경연구소 겸임교수, <sup>\*\*\*</sup>서울대학교 보건환경연구소 선임연구원

## Applying a time use approach in qualitative exploration of health-related behaviors in daily living contexts

Seunghyun Yoo<sup>\*,\*\*†</sup>, Dong Ha Kim<sup>\*\*\*</sup>

<sup>\*</sup>Professor, Department of Public Health Sciences, Graduate School of Public Health, Seoul National University,

<sup>\*\*</sup>Adjunct Professor, Institute of Health and Environment, Seoul National University,

<sup>\*\*\*</sup>Senior Researcher, Institute of Health and Environment, Seoul National University

**Objectives:** This study examined the use of 24-hour time chart as a visual aide in qualitative in-depth interviewing on health-related behaviors and lifestyles. **Methods:** To explore time contexts of health behaviors, a dataset of in-depth interview with time-chart drawing of 17 middle-aged men in Gyeonggi-do were analyzed. The results were compared with 3 qualitative cases (14 older adults, and 21 working and 17 job-seeking young adults living alone in housing instability in Seoul) that had been constructed with the same methods of data collection and analysis. **Results:** Incorporating time-chart drawing facilitated the interview by providing a visual guide for the interview and enhancing participant engagement. Moreover, the time-chart method enabled identifying unique behavioral patterns in associations with time use such as exercising in the evening, inactive parts and hours of day - physically or socially, ways of using early morning hours, what eating entails from a time perspective, media watching before bed, and night snacking with alcohol while watching media. **Conclusion:** While the time-chart method needs further refinement in terms of operation, analysis, and capturing sporadic behaviors, it holds the potential for a contextual, triangulated approach to describe health behaviors in daily living.

**Key words:** health behavior, health promotion, time chart, qualitative, interviewing

### I. 서론

건강생활 실천은 건강증진의 주요 영역 중 하나이고, 제 1차~제5차 국민건강증진종합계획의 공통 사업 분야이다 (Ministry of Health and Welfare [MOHW], 2002; MOHW & Korea Institute for Health and Social Affairs, 2006,

2011; MOHW & Korea Health Promotion Foundation, 2015; MOHW & Korea Health Promotion Institute, 2021). 건강생활 실천을 지원하고 강화하는 건강증진 전략은 건강생활 실천의 현황과 추이를 고려해서 개발된다. 건강생활 실천 현황을 정기적으로 조사, 분석하고 그 추이를 감시하는 기전의 하나는 국가 차원의 건강조사이다(Kim et

Corresponding author: Seunghyun Yoo

Department of Public Health Sciences, Graduate School of Public Health, Seoul National University, 1 Gwanak-ro Gwanak-gu, Seoul, 08826, Republic of Korea

주소: (08826) 서울 관악구 관악로 1 서울대학교 보건대학원 221동

Tel: +82-2-880-2725, Fax: +82-2-762-9105, E-mail: syoo@snu.ac.kr

※ 이 성과는 정부(과학기술정보통신부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (과제번호: NRF-2020R1A2C2012463).

• Received: April 6, 2023

• Revised: May 24, 2023

• Accepted: May 24, 2023

al., 2012). 이러한 건강조사는 주로 건강행동의 실천 여부, 강도, 빈도를 파악하는 설문조사 방식이어서, 특정 시점에 일관된 방법과 내용으로 일시에 많은 사람의 여러 가지 건강행동을 파악할 수 있는 장점이 있다. 2021년 국민건강영양조사 제8기 3차년도 성인 건강행태 설문조사(Korea Disease Control and Prevention Agency [KDCA], 2021b)와 2021년 지역사회 건강조사(KDCA, 2021a)의 식생활, 신체활동, 음주, 흡연 등 건강행태 조사 문항은 '지금까지 살아오는 동안,' '최근 1년 동안,' '최근 1달 동안,' '최근 1주일 동안,' '최근 7일 동안,' '지난 1주일 동안,' '한 달에,' '일주일에,' '현재,' '매일,' '하루 평균,' '어제 하루 동안,' '가끔'을 시간 기준으로 해당 행동을 했는지, 몇 번 했는지를 파악하고 있다.

한편 현재 통계청에서는 모든 사람에게 똑같이 주어진 자원인 '시간'에 대한 전국 규모의 사회통계로서 생활시간조사(Time Use Survey)를 실시하고 있다. 생활시간조사는 전국 약 12,435가구의 만 10세 이상 가구원 약 29,000명을 대상으로 하고, 1999년 제1회 조사 이후 5년 주기로 실시되어 2022년까지 총 5회의 조사가 이루어졌다(Statistics Korea, 2022). 생활시간 조사표는 크게 3개 영역(가구 부문, 개인 부문, 시간일지 부문)으로 나뉜다. 조사 참여자는 가구와 개인 관련 항목은 설문지에 응답하고, 시간 항목은 하루 24시간을 10분 단위로 쪼개어 주된 행동, 동시행동, 행위 장소(또는 이동 수단), 함께 한 사람 등을 일지 형식으로 작성한다. 통계청은 이렇게 수집한 정보를 통해 우리나라 국민이 평균적으로 시간을 어디에 할애하는지(전체 평균 시간), 특정 행동을 하는 사람이 전체의 몇 %인지(행위자 비율), 특정 행동을 하는 사람들은 그 행동에 평균 얼마의 시간을 할애하는지(행위자 평균 시간) 등을 계량화해서 공표하고 있다. 생활시간조사는 하루 24시간 동안 '누가,' '어떤 행동'에 '얼마만큼'의 시간을 사용하는지를 수치적인 차이로 구별해낼 수 있다는 장점이 있지만, 일상생활 맥락 속 행동 실천의 순서나 조합, 주요 활동 시간대 등을 파악하는 데에는 한계가 있다.

구체적인 건강증진 전략 개발에는 건강행동 실천 여부, 강도, 빈도 외에 사람들이 어떤 상황 속에서 건강행동 실천을 그들의 일상에 포함하는지, 어떤 식으로 하는지에 대한 이해가 중요한 토대 역할을 한다(Zimmerman & Connor, 1989). 건강생활 실천이 성별, 나이, 직업, 거주 지역 등에

따라 다르다면, 얼마나 다른지 외에 각각 어떤 맥락에서 어떤 식으로 다른지가 건강증진 전략 개발을 위해서는 중요하다. 그리고 맥락, 방식, 과정의 파악에 시간과 흐름을 고려할 필요가 있다. 예를 들어 청년기의 일상이 어떠한지의 흐름이나, 하루, 일주일, 1년 같은 시간 단위 안에서 일상이 어떻게 구성되고 그 속에 건강생활 실천이 어떤 식으로 자리하는지를 이해함으로써 그들에게 건강생활 실천이 어떤 의미인지, 건강증진 전략의 주안점이 무엇이어야 할지를 논의할 수 있게 된다. 이러한 접근에서는 시간의 합이나 빈도 단위보다는 시간 활용을 어떻게 하는지, 어떤 흐름인지가 관심사이다.

행위자 또는 행동별로 분절된 시간 정보가 아니라 전체적인 생활시간 활용과 흐름을 파악하는 데에는 질적조사방법이 장점을 발휘할 수 있다. 상황이나 행동, 과정 등을 구체적으로 상세히 서술, 묘사, 설명하고 해석하고자 하는 지향에 따라 질적방법으로는 건강행동 실천을 단편적이 아닌 일상의 맥락에서 파악하려는 시도가 가능하다(Yoo, 2016). 개인의 건강행동을 그 사람의 일상생활 범위, 구성, 흐름과 함께 상세히 설명하기에는 조사의 성격, 여건, 시간 면에서 일대일 심층면접조사가 적합하다. 심층면접조사에서 풍성하고 심층적인 구술 텍스트 자료를 생성하기 위한 관건은 조사 질문의 내용, 구성, 형식과 면접조사의 진행이다. 그리고 면접조사 내용이나 구성이 복잡할 때, 많을 때, 또는 구체적인 서술과 묘사를 돕고자 할 때는 면접조사 진행에 시각적 도구를 활용할 수 있다. 심층면접조사를 돕기 위한 시각적 도구의 활용은 참여자가 조사주제나 질문에 관한 생각, 응답 간의 연결고리를 떠올리거나, 연상작용을 일으키기에 유용하고, 조사 결과를 시각화할 수 있는 여지도 만든다(Glegg, 2019).

따라서 이 연구의 목적은 건강관련 행동을 일상생활의 맥락과 시간 구성상에서 파악하기 위해 개발한, 시각적 도구를 활용하는 개인 심층면접조사 방법을 제시하고, 이 방법으로 조사한 결과의 내용을 상세 기술하고 사례 간 비교한 뒤, 개발한 조사방법과 조사결과의 특징과 의의를 각각 논의하는 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구설계

이 연구는 건강행동 실천을 일상의 맥락에서 파악하기 위해 24시간 원형 일일 생활시간표를 활용한 심층면접조사 및 분석방법을 고안하여 실제 적용한 연구이다. 생활시간표 활용은 우리 문화에서 널리 익숙한 형식이어서 면접조사에서 활용할 때 장벽이 낮으면서 통계청 생활시간조사와 대비가 가능한 점을 고려하여 하루 24시간을 단위로 하는 원형 일일시간표 형태를 채택하였다. 개발한 방법에 따라 중년남성의 비만을 주제로 1차자료 수집과 분석을 실시하고, 동일 연구진이 같은 방법으로 진행한 3개 선행연구결과와 종합 비교함으로써 개발한 조사분석방법면과 이 방법의 결과로 형성된 내용면의 특징을 구체적으로 설명하고 논의하고자 하였다. 이러한 구성과 목적에 따라 II장에서는 이 연구에 활용한 자료의 구성과 특징, 종합비교분석방법을 설명하고, III장 연구결과는 조사방법면(생활시간표를 활용한 심층면접조사방법과 분석방법의 설명, 조사 진행 경험)과 이 조사를 통한 결과내용면(생활시간 정보 특성, 건강생활실천 특성)으로 구성하여 상세 기술하였다. 조사 내용 결과의 상세 기술에는 연구 참여자가 서술, 설명한 말의 인용문을 제시하였다.

### 2. 자료 특성

이 연구는 조사 및 분석방법이 공통인 1개의 1차자료와 3개의 선행연구결과를 대상으로 한다. 각 자료는 경기도 안양 중년비만남성(이하, 중년비만남성) 자료, 서울 취약계층 독거노인(이하, 노인) 연구결과, 서울 주거빈곤 상황 1인가구 근로청년(이하, 근로청년) 연구결과, 서울 주거빈곤 상황 1인가구 취업준비청년(이하, 취업준비청년) 연구결과이다. 이들의 공통 특성과 자료별 특성을 아래에 각각 설명하였다.

#### 1) 공통 특성

이 연구에 포함된 모든 조사는 보통의 평일 하루를 일상 시간 범위로 설정하고, 사람들이 이 24시간을 어떻게 보내는지에 대한 심층면접조사에 24시간 원형 생활시간표를 활용하였다. 조사 참여자는 각 연구에서 정한 연구대상 기준

에 부합하는 사람을 목적표집(purposive sampling)하였다. 노인 연구와 근로청년, 취업준비청년 연구는 각각 『생명윤리 및 안전에 관한 법률』(MOHW, 2015)에 따라 저자 소속 기관의 생명윤리심의위원회에서 연구설계와 방법, 절차를 승인 받은 대로 진행한 뒤 발표한 결과를 활용하였다. 중년비만남성 연구는 2022년 4월에 연구계획에 대한 연구윤리심의 최종 승인(IRB No. 2107/001-009)을 받고, 그에 따라 시행하였다.

#### 2) 자료별 특성

4개 자료의 특성을 아래에 자료별로 설명하였다. 그리고 자료별 특성의 주요점을 <Table 1>에 요약하였다.

##### ① 중년비만남성: 1차자료 (2022년 조사, 17명)

연구대상 지역은 지역사회건강조사상 수도권 남성 비만의 평균이 가장 높은 경기도 안양시의 일개 자치구이다. 중년비만남성은 연구대상 지역에 거주하고 있는 만35세에서 49세 중년 남성 중에서 비만 기준을 충족하는 사람이었다. 비만에 대한 판단 기준은 대한비만학회 비만 진료지침에 따라 체질량지수(Body Mass Index, BMI)가 25kg/m<sup>2</sup> 이상이면서 허리둘레가 90cm를 넘거나, 허리와 엉덩이둘레 비율이 1.0이상인 경우로 하였다(Kim et al., 2021). 코로나19 상황 중에 동네 중심 온라인 플랫폼에 모집공고문을 게시하여 구글 설문 플랫폼(Google forms)으로 참여 신청을 받은 뒤 Zoom 플랫폼에서 온라인 화상 면접조사로 수집한 자료이다.

##### ② 노인: 선행연구결과 (2015년 조사, 14명)

취약계층 독거노인은 신체활동 친화적인 물리적 환경 지표(Kim et al., 2013)의 Z-score 값이 서울시 평균과 비슷한 서울의 일개 자치구 연구대상 지역에 거주하고 있는 65세 이상 노인이었다. 한국인을 위한 신체활동 지침서(MOHW, 2013)의 노인 신체활동 권고 기준만큼 신체활동을 하는 노인과 하지 않는 노인을 구분하여 모집한 자료이다. 연구진이 직접 노인복지시설(경로당, 복지관), 종교 시설(교회, 성당, 절), 노인이 많이 모이는 동네장소(공원, 텃밭, 하천변 산책로 등)에서 공개 모집하여 대면조사한 자료이고, 이 연구는 그 자료의 중첩분석 결과를 활용하였다.

③ 근로청년: 선행연구결과 (2021-2022년 조사, 21명)  
 서울시 주거빈곤 1인 가구 근로청년 연구는 서울에서 주거빈곤 청년 1인 가구가 가장 많은 일개 자치구에 거주하는 주거빈곤 상황에 놓인 만19세에서 39세 중에서 근로를 하고 있는 사람이 대상이었다. 주거빈곤 여부는 Park(2012)이 제시한 기준인 주거비 부담 비율이 가구소득의 30% 이상이거나 최저주거기준 미달(1인당 주거면적 14m<sup>2</sup> 미만)인 상태로 판단하였다. 코로나19 상황에서 동네 생활 또는 취업, 아르바이트와 관련된 정보를 공유하는 온라인 플랫폼

에 모집공고문을 게시하여 구글 설문 플랫폼으로 참여 신청을 받고 Zoom 플랫폼에서 온라인 화상 면접조사로 수집한 자료를 중첩분석한 결과이다.

④ 취업준비청년: 선행연구결과 (2021-2022년 조사, 17명)  
 서울시 주거빈곤 1인 가구 취업준비청년 연구는 연구 참여자가 조사 당시 취업준비 및 수험생활을 하고 있는 청년이 대상이었던 것 외에는 근로청년 연구와 자료 특성이 같다.

〈Table 1〉 Study participant groups

| Participants   |                    | Age in years | City of residence         | Data type        | Data period                                 | COVID 19 | Data collection |
|--|--------------------|--------------|---------------------------|------------------|---|----------|-----------------|
| Obese middle-aged men (n=17)   | 17 men             | 35-49        | Anyang, Gyeonggi Province | Primary          | September 2022 ~ November 2022 (in process) | During   | Online          |
| Vulnerable older adults, single person households (n=14)                     | 7 men<br>7 women   | 65+          | Seoul                     | Analyzed results | June ~ November 2015                        | Before   | Face-to-face    |
| Working young adults, single person households in housing poverty (n=21)     | 14 men<br>7 women  | 19-39        | Seoul                     | Analyzed results | September 2021 ~ May 2022                   | During   | Online          |
| Job-seeking young adults, single person households in housing poverty (n=17) | 8 men<br>9 women   | 19-39        | Seoul                     | Analyzed results | September 2021 ~ May 2022                   | During   | Online          |
| Total (n=69)   | 46 men<br>23 women |              |                           |                  |   |          |                 |

### 3. 자료 분석

1차 자료인 중년비만남성 자료는 이 연구에서 제시하는 생활시간표 심층면접조사의 분석방법인 중첩분석으로 분석하였다. 그리고 같은 방법으로 분석한 결과인 노인 및 청년 연구의 생활시간표 심층면접조사 결과 정보와 대조, 비교하며 각 연구별 및 세부주제별 결과 내용을 구성하였다. 중첩분석의 과정은 III장에서 상세 설명하였다.

## III. 연구결과

### 1. 생활시간표를 활용한 심층면접조사 및 조사분석방법

#### 1) 자료수집

이 방법의 기본이자 핵심은 일대일 개인 심층면접조사를 하면서 연구 참여자에게 원형 생활시간표를 제시하고 '평범한 평일 하루의 일상을 시간순으로 그리면서 설명해 주십시오'라는 기본 질문을 하는 것이었다. 그리고 연구 참여자가 설명하는 일상의 활동에 대해 '(그 활동을) 어떤 식

으로 하는지' '그러한 시간과 순서로 하는 이유가 있다면 무엇인지' '그 활동이 본인의 일상에서 어떤 의미가 있는지' 식으로 부연 질문을 하였다. 직접 대면해서 진행한 면접조사에서는 연구 참여자가 생활시간표 인쇄본에 직접 필기로 표시하며 구두 설명하는 것이 기본 방식이었다. 코로나19 상황에서는 Zoom 플랫폼에서 온라인 화상 면접조사를 하면서 연구 참여자가 하루 일상을 시간순으로 채팅창에 입력하도록 하였다. 그 다음 연구자가 온라인 면접조사 공유 화면에 생활시간표를 띄우고 연구 참여자가 입력한 내용을 생활시간표에 표시하면서 응답 내용이 생활시간표에 잘 반영되었는지 연구 참여자의 확인을 받았다. 그런 다음 공유 화면에 작성된 생활시간표를 연구 참여자와 함께 보면서 면접조사를 진행하였다. 노인 참여자 중에서 생활시간표를 직접 작성하기 어려운 경우에는 연구자가 참여자의 응답에 따라 생활시간표에 필기로 표시하고 참여자의 확인을 받아 가면서 면접조사를 진행하였다. 면접조사 내용은 모두 녹음한 뒤 그 내용을 그대로 녹취록으로 작성하였고, 온라인 조사에서 작성된 생활시간표는 그대로 그림 파일로, 필기로 작성한 생활시간표는 스캔하여 그림 파일로 저장하였다. 생활시간표를 활용한 심층면접조사에 소요된 시간은 평균 38분이었다.

## 2) 자료분석

개별 연구 참여자의 생활시간표를 종합하여 평균적인 일상생활 패턴을 도출하기 위해 중첩분석(overlay analysis)을 수행하였다. 중첩분석이란 서로 다른 정보를 가진 레이어를 중첩하여 정보를 합성하는 분석방법이다(Li, Chen, Han, & Zhang, 2020). 본 연구에서는 생활시간조사에서 활용하는 국제연합 국제행동분류기준(International Classification of Activities for Time Use Statistics 2016) (United Nations, 2021)를 활용하여 연구 참여자가 응답한 일상 활동별로 해당 활동이 이루어진 시간 범위를 코딩하였다. 코딩한 시간 범위에서 연구 참여자의 80% 이상이 같은 활동을 해서 중복되는 시간대를 그 행동의 평균 시간 범위로 설정하고 활동별 평균 시간 범위를 연결하여 평균 생활시간표를 구성하였다. 같은 시간대에 두 가지 이상의 행동이 겹치는 경우, 연구 참여자의 다수가 실천한 행동을 주요 행동으로 판단했다. 참여자 평균 생활시간표에 일상 활동과 관련하여 연구 참여자가 설명한 내용에 관한 분석메모를 통

합하여 전체 시간 흐름과 이야기의 윤곽을 완성하였다. [Figure 1]은 노인의 수면활동 시간대를 중첩 분석한 예시이다. 시간 구획별 활동에 대한 연구 참여자의 심층면접조사 내용을 연동하여 코딩하고, 코딩 체계와 내용을 보건학 분야의 건강행태 설문조사에 익숙한 동시에 질적연구에 다년 경험이 있는 연구진이 반복 비교 검토하였다. 분석 과정에서 연구자별 분석 논리와 과정 공유(debriefing) (Shenton, 2004) 및 분석 중에 일정 기간 간격을 두고 분류와 해석을 재검토하는 방식을 적용하여 질적연구 분석의 엄격성을 가지고자 하였다.

### 3) 생활시간표를 활용한 심층면접조사 진행의 특징

심층면접조사에 원형 생활시간표를 활용한 것은 조사 내용 뿐 아니라 조사 진행 면에서도 몇 가지 기능이 있었다. 우선 조사 초기에 생활시간표를 건네받는 것이 연구 참여자들에게 조사에 대한 흥미를 일으키고 긴장을 낮추는 역할을 했다. 원형 생활시간표 작성은 노인을 포함한 연구 참여자들에게 익숙하고, 별로 어렵지 않은 작업이었다. 이를 통해 연구 참여자들은 일상을 24시간 범위 안에서 시간순으로 생각해볼 수 있었고, 생각한 내용을 표시한 생활시간표를 바탕으로 심층면접조사에 응했다.

작성한 생활시간표는 연구 참여자들이 심층면접조사에서 무엇을 이야기할지를 짚어주는 시각적 도구로 작용했다. 더 나아가 연구 참여자들은 자신이 작성한 시간표를 보면서 자신의 하루 일상을 되짚으며 자기반성을 하거나 현재의 일상과는 달랐던 과거의 상황, 앞으로 원하는 삶의 모습으로 이야기를 확장했다. 예를 들어 중년비만남성의 상당수는 직접 작성한 생활시간표를 보면서 자신의 신체활동이 얼마나 저조한지, 얼마나 늦게까지 음식을 섭취했는지 깨달았고, 지금과 다른 과거의 평범한 하루 일상은 어땠는지, 어떠한 계기로 일상이 달라졌는지, 앞으로는 어떻게 살고 싶은지에 대해 연구자가 따로 질문하지 않아도 자연스럽게 이야기를 이어갔다.

그러나 평일 보통의 일상을 표시하는 방식의 생활시간표 작성에서 하루의 모든 행동이 일일이 생활시간표에 반영되는 것은 아니었다. 흡연, 음주, 간식 섭취, 틈틈이 하는 산책 같은 건강관련 행동은 생활시간표에 표시되지 않았고, 이 외에도 생활시간표에 드러나지 않은 일상생활 활동 유형이 더 있을 수 있다. 그리고 작성한 생활시간표 내용이

(N = 14)

| Participants \ Time   | 0:00         | 1:00          | 2:00         | 3:00         | 4:00         | 5:00        | 6:00 | 7:00 | 8:00 | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00       | 21:00        | 22:00        | 23:00        |  |
|---|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| Participant 1   |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 2   |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 3   |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 4   |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 5   |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 6   |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 7   |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 8   |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 9   |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 10  |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 11  |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 12  |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 13  |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Participant 14  |              |               |              |              |              |             |      |      |      |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |             |              |              |              |  |
| Total number of overlapping cases per 1 hour segment, n (%) | 13<br>(92.9) | 14<br>(100.0) | 12<br>(85.7) | 13<br>(92.9) | 13<br>(92.9) | 4<br>(28.6) | /    | /    | /    | /    | /     | /     | /     | /     | /     | /     | /     | /     | /     | /     | 2<br>(14.3) | 12<br>(85.7) | 12<br>(85.7) | 13<br>(92.9) |  |

[Figure 1] Overlapping time coding for sleeping of vulnerable older adults

실제로 자신이 한 활동이기보다 그렇게 해야 한다고 이상적으로 생각하는 생활상인 경우, 실제로보다 확대 또는 축소된 정보인 경우도 있었다. 예를 들면 실제로 아침에 일어나는 시간 대신에 일어나야 한다고 생각하는 시간을 기상 시간으로 표시하거나, 운동을 매일 하지는 않지만 스스로 정한 빈도를 규칙적으로 실천한다고 판단하면 보통의 일상을 그리는 생활시간표에 운동을 포함하는 식이었다.

이 연구에서 생활시간표로 하루 일상의 건강행동을 파악하는 면접조사에는 평균 38분이 걸렸다. 이 방식으로 건강행동의 흐름, 내용을 이야기하는 것이 면접조사의 주요 내용이라면 1회 면접조사에서 소화할 수 있는 시간이었다. 그러나 하루 일상 묘사가 도입 또는 초반 질문이고 다른 주요 내용이 있는 면접조사라면 분량과 소요 시간 면에서 이 방식이 적합하지 않거나, 이 방식을 적용하기 위해 설계와 진행에 면밀한 고려가 필요하다.

## 2. 생활 시간 맥락에서의 일상과 건강생활실천

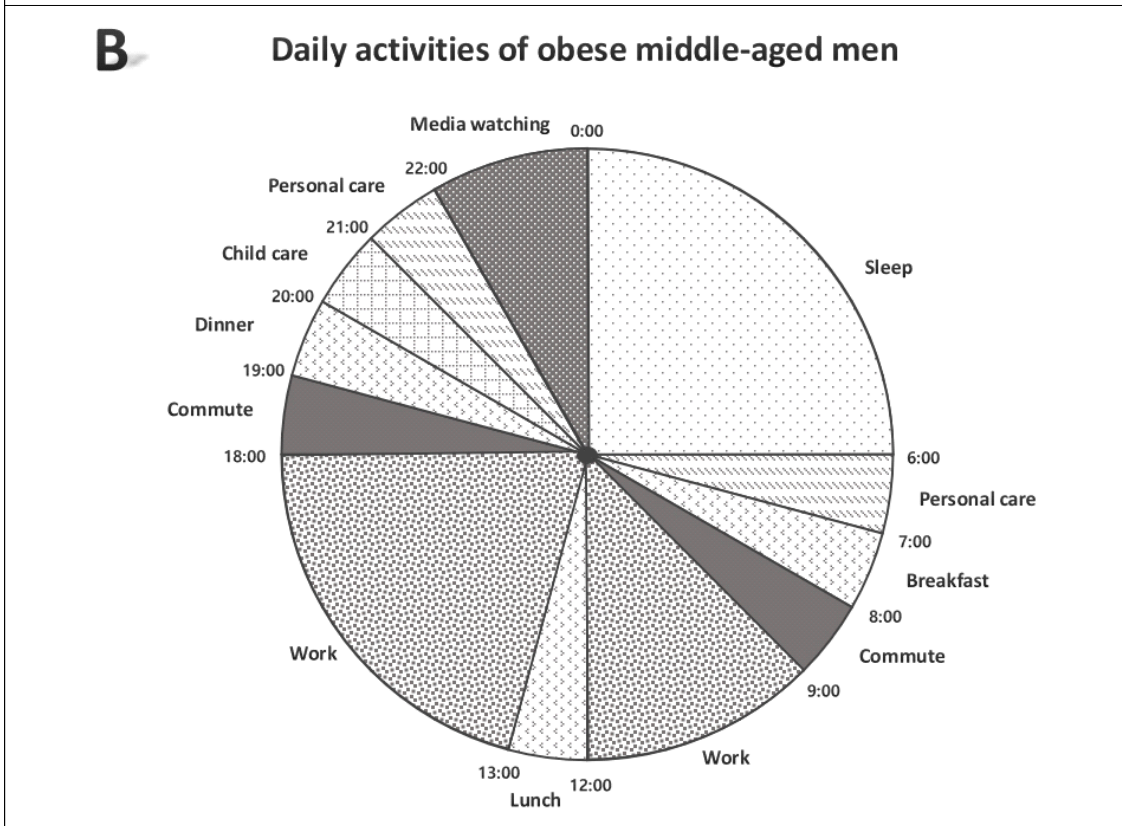
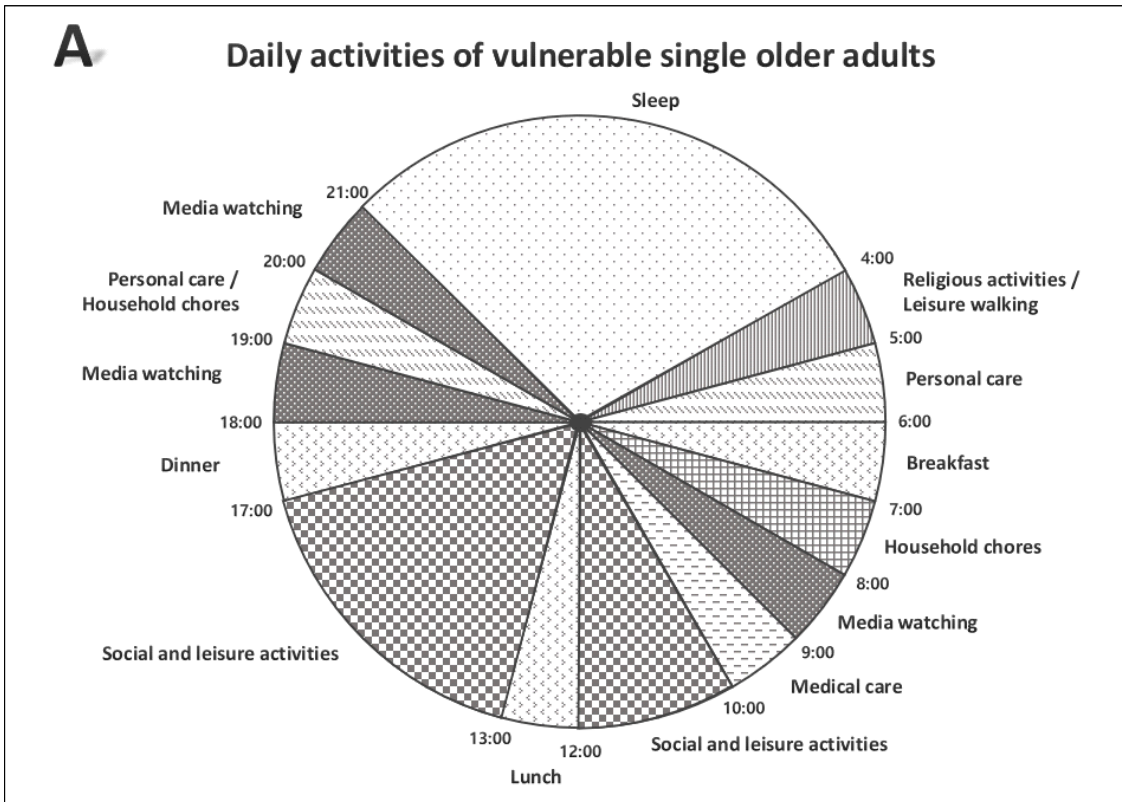
### 1) 생활시간 정보 특성

노인, 중년비만남성, 근로청년, 취업준비청년의 평범한 평일 하루의 일상을 그려낸 원형 생활시간표의 중첩분석 결과는 [Figure 2]와 같다. 연구 참여자의 평범한 평일 하루의 일상생활 맥락 특성은 노인의 경우 경제활동 은퇴 후 걸어서 이동 가능한 동네 반경 안에서 단조롭고 반복적인 일상을 보내는 것이었다. 중년비만남성과 근로청년의 일상은 직장생활 중심으로 이루어진다는 점에서 공통점이 있었다. 하지만 직장생활 이후 시간과 에너지를 중년비만남성은 가족과 육아에 할애하며 '나'를 위한 일상이 적은 모습을 보였다면, 근로청년은 충동적인 소비를 줄이고, 미래에 대한 불안을 잠재우기 위해 혼자 하는 건강관리 활동, 자기개발, 여가 활동 등에 집중하는 모습이 특징적이었다. 취업준비청년은 모든 일상을 취업준비에 초점을 맞추고 이를 방해하는 활동에 대한 시간 사용을 최대한 통제하는 양상을 보였다.

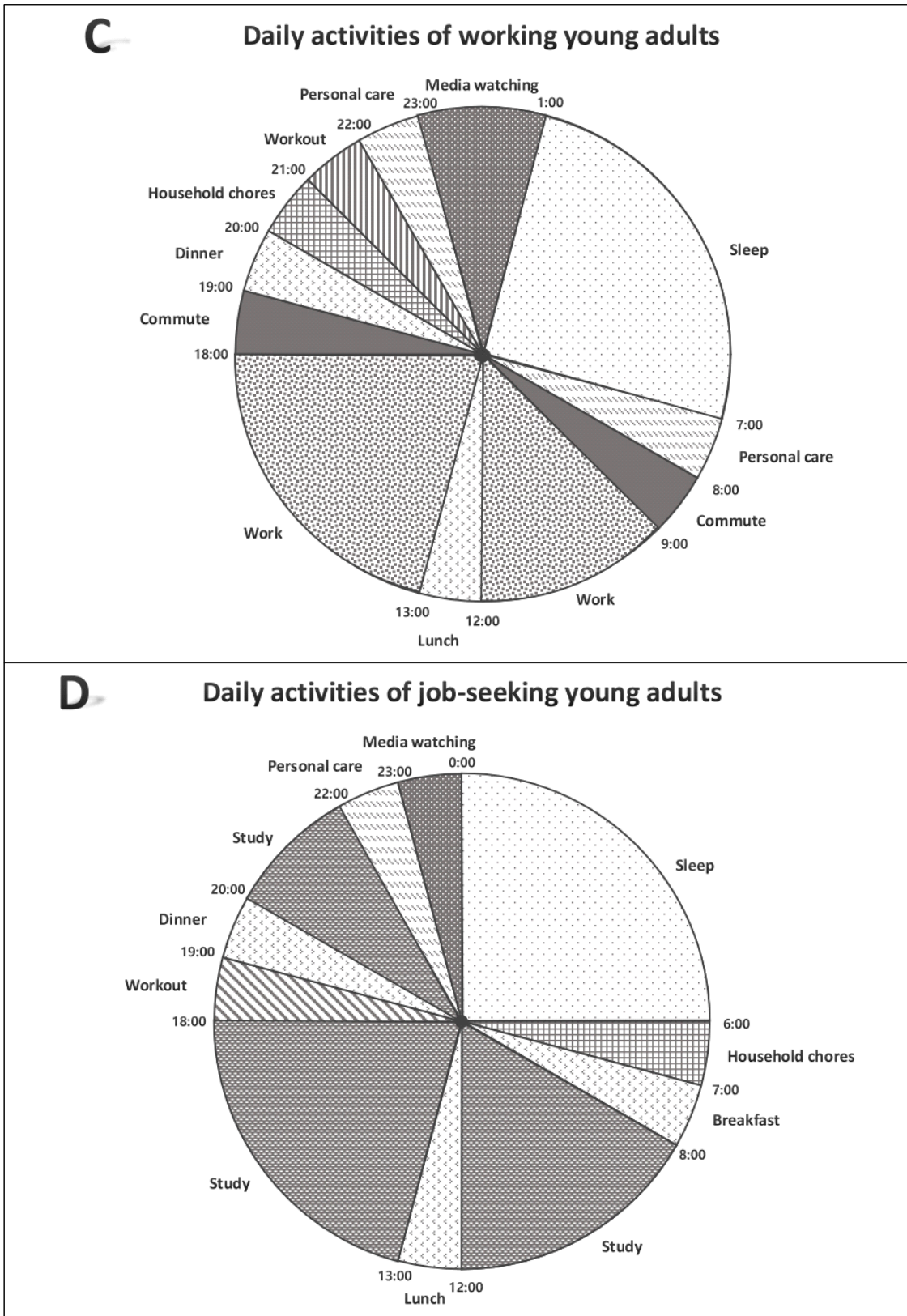
일상생활의 시간 구성과 흐름에서 파악되는 건강관련 행동 정보는 행동별 세부 내용을 비롯하여 어느 행동이 일상에서 어떤 부분을 차지하는지였고, 일반적인 건강행동 조사항목에 해당하지 않는 일상의 면면을 드러냈다. 통상적으로 노인의 생활특징 중 하나가 일찍 자고 일찍 일어나는 것이라고 하는데, 이 연구에서는 노인들이 보통 밤 9시

에 잠자리에 들고 새벽 4시에 일어나 일상을 시작하는 생활양식이 드러났다. 이에 비해 청년과 중년은 자정~오전 1시에 취침하고 오전 6~7시에 기상하면서 수면시간이 노인보다 1시간 짧았다. 즉 노인은 청년, 중년보다 하루를 2~3시간 먼저 시작하고 3~4시간 먼저 마감하기에 노인의 원형 생활시간표[Figure 2A]는 수면시간의 위치와 각도가 청년 및 중년의 생활시간표[Figures 2B, 2C & 2D]와 다른 특징이 보인다. 청년·중년은 기상 후 의식주 면에서 하루를 준비하는 것으로 일상을 시작함에 반해 노인 일상은 기상 후 기도, 산책 같은 새벽 시간 활동이 선행한다는 점이 또 다른 특징이다. 심층면접조사 응답 내용으로 볼 때 이는 노인이 새벽 시간을 유용하게 쓰려고 의도를 가지고 실천하는 행동이기보다는 노년기에 기상·취침 시간이 앞당겨져다 보니 이에 적응하면서 등장한 행동 양식이었다.

노인과 청년·중년 사이에 일상의 시작 시간, 마무리 시간, 하루를 여는 첫 활동이 다른 한편, 하루의 마무리 활동은 '미디어 시청' 1~2시간으로 4개 조사집단 모두에 이같은 생활특징이 있었다. 구체적으로 근로청년과 중년비만남성은 잠들기 전 2시간 정도 온라인 미디어를 시청하고 [Figures 2B & 2C], 취업준비청년은 잠들기 전 1시간 정도 온라인 미디어를 시청했다[Figure 2D]. 노인들도 저녁 식사 이후로 2시간 정도 미디어 시청을 하다가 잠드는 일상이었는데[Figure 2A], 활용하는 미디어가 TV라는 점이 청년·중년과 달랐다. 한편 중년비만남성은 취침 전 미디어 시청에 야식을 동반하는 경향이 있었다. 미디어 시청 행위가 청년, 중년, 노년 모두에게 하루를 마무리하는 공통된 유형의 활동이었으나 이에 대한 의미나 시청 방식에서는 다소 차이가 있었다. 노인에게 미디어 시청은 일종의 취미이자 어떻게 하루의 시간을 보내야 할지 모를 때 선택하는 가장 손쉬운 여가활동이었다. 이에 반해, 청년과 중년에게 미디어 시청은 지친 하루를 달래주는 휴식처이자, 정보의 홍수 속에서 내가 필요한 정보를 빠르게 취사선택할 수 있는 도구이자, 남들과 공유할 이야기거리를 만들어주는 매개물이었다. 또한 일부 청년과 중년에는 동영상 공유플랫폼을 통해 1인 미디어 진행자, 그리고 다른 시청자들과 실시간 댓글로 소통하는 얇은 수준의 사회적 상호작용인 관계성 시청(relational viewing)이 이루어지기도 했는데, 노인에게서는 TV라는 미디어 매체의 특성상 이러한 행태가 전혀 관찰되지 않았다.







[Figure 2] Daily activities of study participants

하루 일상의 시작과 마무리 사이에 9시간 내외를 차지하는 주요 일상 활동이 청년, 중년에게는 취업준비 목적의 공부 또는 직장 근무인 한편 취약계층 독거노인들은 그에 거의 상응하는 시간을 사회적 교류와 여가활동으로 보냈는데 그 장소는 주로 지역 복지관이었다. 지역 복지관에서의 활동에는 점심 식사도 포함되어서, 노인의 평일 점심 식사는 복지관의 식사제공 시간에 맞춰져 있었다.

한편, 건강관련 행동의 대표적인 조사항목인 흡연, 음주 행동은 생활시간표에 드러나지 않았다. 흡연과 음주가 생활시간표에서 일정 부분을 차지할 만큼의 시간 분량이나 규칙적인 활동이 아닐 수도 있지만, 생활시간표 방식에서는 파악되지 않는 성질의 항목일 수도 있다. 간식 섭취도 생활시간표에서는 포착되지 않았는데, 이 역시 특정 시간을 차지하지 않는, 생활시간표 방식에서 파악하기 어려운 행동일 가능성이 있다.

## 2) 건강생활실천 특성

### ① 식생활

근로청년에서는 생활시간표에 아침 식사가 일상 활동으로 포함되지 않는 편이었다. 취업준비청년과 중년비만남성은 아침 식사를 하는 편이었고, 시간이 오전 7시대로 같았다[Figures 2B & 2D]. 점심 식사와 저녁 식사는 4개 조사 집단 모두에서 일상의 주요 활동일 뿐 아니라 점심시간이 오후 12시대로 일치했다. 하루 시작과 마감에 이른 노인의 일상에서는 아침 식사가 오전 6시대, 저녁 식사가 오후 5시대로 이른 편이었고[Figure 2A], 청년과 중년의 저녁 식사는 오후 7시대였다[Figures 2B, 2C & 2D].

생활시간표 작성 자료를 기준으로 아침 식사는 기상 후 1~2시간 시점이고, 저녁 식사 후 4~5시간이 지나 취침하는 양상이었다. 아침 식사를 하지 않는 근로청년은 기상 5시간 후에 점심을 먹는 편이었는데[Figure 2C], 기상 후 5시간 동안 간식, 커피, 차, 음료를 섭취하는지는 생활시간표 방식으로 파악되지 않았다. 중년비만남성은 저녁 식사 후 3시간 정도가 지나 온라인 미디어 시청을 하며[Figure 2B] 곱창, 치킨, 족발, 라면 등 술과 곁들인 야식을 먹은 후에 취침하는 일상이었다.

생활시간표 작성과 심층면접조사를 조합하여 식생활에 관해 파악된 또 한 가지는, 누구와 어디서, 어떤 식으로 식사하는지였다. 연구 참여자들은 식사 시간을 식사를 위

한 장소 이동, 식사 준비, 음식 섭취, 식사 후 뒷정리, 식사 후 휴식 등을 포함한 총체적인 시간으로 인식했기 때문에 식사에 얼마나 시간을 할애하고, 이를 누구와 어디서, 어떻게 보내는지를 이해함으로써 식생활 전반에 대한 이해를 높이는 것이 가능했다. 코로나19 발생 전 상황에서 노인은 아침, 저녁 식사를 혼자 하되 점심에는 노인복지관에서 친구나 이웃과 식사했다. 코로나19 상황에서 근로청년은 점심 식사를 직장에서 하고, 저녁 식사는 배달 음식, 포장 음식을 혼자 집에서 먹는 편이었다. 중년비만남성은 직장에서 점심을 먹고, 아침과 저녁 식사는 집에서 가족과 하는 방식이었다. 한편 취업준비청년은 아침, 점심, 저녁 모두를 혼자, 간편식, 외식, 배달 음식, 포장 음식을 이용하여 온라인 미디어를 시청하며 식사했다. 이를 종합하면, 연구 참여자들의 식생활 행태는 사회적 활동 여부와 동거 가족 여부의 조합에 따라 누구와 어디서, 어떤 시간대에 무슨 식사를 하는지가 달라지는 양상을 보이고, 사회적 활동이 없는 같은 1인 가구여도 세대에 따라 식품 소비행태(외식 이용, 배달 음식 이용 등), 식사와 함께 동반되는 필수 행동(미디어 시청) 등에서 식생활 행태의 차이가 있는 것으로 보인다. 야식 메뉴를 선택할 때 가장 주요한 이유는 메뉴에 대한 개인적인 선호를 제외하면 결국 음주 여부에 따른 것이었다.

아침하고 저녁은 혼자서 집에 있는 반찬으로 간단히 해결하는 편이고, 점심은 복지관에 가면 공짜로 주는 급식으로 해결해요. (70대 여성노인)

직장에서 직장 동료랑 같이 밥 먹는 시간 빼면 대부분은 혼자 먹어요. 그리고 혼자 내가 먹고 싶은 거, 내 속도에 맞게 남 눈치 안 보고 먹는 게 사실 더 편하고 좋아요. (30대 여성근로청년)

출근 전에 아침을 간단히 먹고, 점심은 회사 구내식당에서 해결하고, 저녁은 집에서 가족이랑 같이 먹어요. 그래도 가족이랑 식사를 최대한 같이 하려고 노력하는 편이죠. 그리고 아이들 재우면 다시 나와서 TV 보면서 맥주 한 캔 정도 먹고 잡니다. (40대 중년비만남성)

코로나19 이후로는 유튜브 보면서 혼자 밥 먹는 게 일상이에요. 그리고 대부분은 배달시켜서 집에서 먹거나 동네 안에서 사 먹고 들어오는 편이에요. (20대 남성취업준비청년)

② 신체활동

청년의 생활시간표에 신체활동이 표시될 때는 ‘운동(시간)’으로 명시되었고, 이때의 운동은 흔히 ‘헬스장’이라고 말하는 실내운동시설에서 하는 운동을 상징하는 경향이 있었다. 청년은 일상에 운동을 포함하고 있었고, 그 시간은 저녁이나 야간의 1시간이었다[Figures 2C & 2D]. 노인은 하루 중 ‘운동’에 할애하는 시간이 별도로 없으나 새벽 산책이 일상 24시간 안에 포함되어있고, 노인복지관에 오가는 이동에 연관된 신체활동을 추정해볼 수 있다. 그리고 노인과 청년은 집안일에 하루 1~2시간을 할애하고 있어서 [Figures 2A, 2C & 2D] 이 중 일부가 신체활동에 연결될 여지가 있다. 반면 중년비만남성의 평일 일상에서는 운동시간이 파악되지 않았고[Figure 2B], 일부 참여자 중에는 육아하는 과정에서 아이들과 놀이터에서 함께 놀아주거나 산책하는 신체활동이 있었지만 이를 ‘운동’으로 인식하지는 않았다.

체력 관리 차원에서 동네 헬스장에서 운동을 꼭 하기는 해요. 공부하느라 대부분 앉아 있다 보니 이거라도 하지 않으면 컨디션 관리가 안 되는 거 같아서요. (30대 남성 취업준비청년)

운동은 너무 피곤하거나 야근이 있는 날이 아니면 가능하면 하려고 해요. 자기 관리가 필수인 세상이기도 하고... 답답한 집에 있는 것보다 밖에 나와서 운동이라도 하는 게 스트레스 관리도 되는 거 같아요. (20대 여성 근로청년)

평일에는 직장생활 하라, 집에 오면 밥 먹고 육아하러 운동할 시간이 없어요. 아이 낳기 전까지는 그래도 나름 이저저저 좀 했는데 아이가 태어난 이후로 개인 운동은 사치죠. 그래서 살이 찐 건지도 몰라요. (30대 중년비만 남성)

(일상생활 속에서 실천하고 있는 운동이 있는지에 대한 질문에) 이 나이에 운동이 별것이지 않아요. 그냥 동네를 걸어 다니는 게 운동이지. (80대 남성노인)

생활시간표 작성을 통해서 일상에 운동이나 신체활동이 포함되어있는지, 하루 중 언제인지를 알아볼 수 있는 동시에, 하루 중 비활동적인 시간은 언제 얼마큼인지도 살펴볼 수 있다. 취업준비청년은 공부를 마치고 대개 저녁 식사

전에 1시간 운동을 하지만 취업준비 공부 시간이 총 11시간, 취침 전 미디어 시청이 1시간이어서[Figure 2D] 하루의 상당 시간이 좌식생활 형태일 것으로 추정된다. 근로청년은 하루 1시간 운동과 8시간 근무, 2시간 출퇴근, 2시간 미디어 시청의 일상으로[Figure 2C], 근무유형과 통근방식에 따라 좌식생활 정도가 다를 것이다. 중년비만남성도 근무시간, 통근 시간, 미디어 시청 시간은 근로청년과 비슷한 채 운동시간이 일상에 포함되지 않고[Figure 2B], 근무유형, 통근방식에 따라 좌식생활 정도가 다를 것으로 보인다. 노인은 하루 3시간은 눕거나 앉아서 미디어 시청을 하고 있었고[Figure 2A], 사회적 교류 활동도 별다른 이동이나 신체적 움직임은 없이 한 장소에 장시간 앉아서 서로 음식을 나누어 먹으면서 대화를 하는 형태가 주를 이루었다. 또한, 참여하는 여가문화 프로그램도 운동교실을 제외하면 좌식활동 유형이 많아 생활편의시설로의 이동이나 동네 산책을 제외하면 대부분의 일상은 앉거나 누워서 생활하고 있는 것으로 보인다. 따라서 생활시간표 작성은 하루 중 주로 언제 어떤 신체활동을 하는지, 실천지침 기준을 충족하더라도 그 외의 일상은 좌식생활 위주인지 등을 드러냄으로써 신체활동 실천지침 충족 여부 외에 하루의 여러 시점과 작업에 걸쳐서 활동적인지, 아니면 일정 시점에만 활동적이고 그 외 시간에는 주로 비활동적인지를 알려준다.

③ 사회적 상호작용

생활시간표 작성 내용으로 볼 때 노인은 아침 식사 후 저녁 식사 전까지, 점심시간을 포함한 총 7시간을 노인복지관에서 보내며 이웃 및 친구와 대화, 여가활동을 하는 일상이었다[Figure 2A]. 근로청년은 퇴근 후 운동은 혼자 하지만, 근무시간 중에는 동료와의 대화와 상호작용이 있을 것으로 추정된다. 중년비만남성 역시 근무시간 중의 상호작용이 예상되고, 아침·저녁에는 집에서 가족과 함께 식사하는 점, 그리고 퇴근 후 육아활동 1시간 정도가 대화·상호작용의 일면으로 파악된다[Figure 2B]. 그러나 취업준비청년은 식사와 운동을 모두 혼자 하고, 대략 하루 11시간을 공부에 할애하기에[Figure 2D] 그 일부가 스터디그룹 같은 공동활동이더라도 평일 중 사회적 상호작용이 상대적으로 적을 여지가 많다. 청년과 중년비만남성의 사회적 상호작용 양상은 조사 시점에 코로나19 팬데믹으로 인한 사

회적 거리두기 조치로 위축되어 있었을 가능성이 있다. 한편 노인 조사는 코로나19 상황 전에 실시되었고, 취약노인이 노인복지관 중심으로 일상을 보내는 생활양식이 반영된 결과로 볼 수 있다.

나 같이 할 일 없는 노인들은 점심에 복지관 가서 밥 먹고, 거기서 친구들 만나서 노는 게 일상이에요. 거기 가면 나랑 비슷한 처지인 사람들 다 있어요. (70대 여성노인)

코로나19 이후로는 친구들 만남은 확 줄어들었어요. 가족 중에 아기가 있고 하다 보니 아무래도 조심할 수밖에 없고 제 나이 때 다른 친구들도 상황이 비슷하니까 서로 서로 조심하는 거죠. 그리고 직장에서 회식도 거의 자제하는 분위기이다 보니 동료들하고 술자리도 거의 없는 편이에요. (40대 중년비만남성)

평일에 사람 만나는 일은 글썄요... 직장생활 하면서 '사람'을 만나기는 하는데 이게 말씀하신 그런 의미를 말하는 건지는 모르겠네요. 아! 물론 직장 생활하면서 전혀 인간적인 교류가 없다는 걸 말하는 건 아니에요. 그래도 업무를 하면서 개인적인 친분이 아예 생기지 않는 것은 아니니까요. 그래도 그러한 관계가 직장생활 이후에도 이어지지는 않아서요. (20대 여성근로청년)

평일에 동네에서 친구를 만나거나 누구랑 함께 시간을 보내는 일은 거의 없어요. 사실 그런 시간을 가지고 싶기도 한데... 지금은 그럴 상황도 아니고, 여건도 안 되는 거죠. 주변에 있는 사람들도 다들 취업하려고 스테디 모임을 하는 거지 서로 인간적인 교류 같은 걸 기대하고 모이는 게 아니다 보니 어느 정도 마음의 벽이 생길 수밖에 없죠. (20대 남성취업준비청년)

#### IV. 논의

이 연구에서는 건강관련 행동을 일상생활 맥락과 시간 구성면에서 살펴보기 위해 적용한 시각적 도구활용 심층면접조사기법을 소개하고 이 방법으로 조사, 분석한 다양한 인구집단의 결과를 비교하였다. 이를 바탕으로 조사방법면, 조사내용면, 그리고 연구의 한계와 의의면에서 다각적인 논의를 구상하였다.

#### 1. 시각적 도구로 생활시간표를 활용한 심층면접조사

질적연구의 심층면접조사에서 사진, 그림을 이용하거나 연구 참여자가 직접 그래프, 연표 등을 작성하는 기법은 말로만 설명하거나 묘사하기 어려운 내용, 복잡한 내용, 추상적이고 암묵적인 내용의 서술, 묘사, 설명을 끌어내는 촉진 목적이 있다. 그뿐만 아니라 시각적 도구를 활용하고 작성하는 과정에서 더 구체적이고 풍부한 대화, 생각, 예시가 이어지고 확장되기를 기대할 수 있다(Chen, 2018; Crilly, Blackwell, & Clarkson, 2006; Pain, 2012). 그리고 연구 참여자가 자료 형성에서 주도적인 역할을 할 수 있게 하기도 한다(Orr, Ballantyne, Gonzalez, & Jack, 2020; Pain, 2012). 이때 활용하는 시각적 도구는 연구 주제에 관련된 장면의 사진이나 그림, 동영상일 수도 있고, 관계도, 구성도, 흐름도, 연표, 시간표, 경로 곡선, 지도 등 특정 목적과 유형의 도표도 가능하다. 그리고 이러한 도구들은 기존의 이미지를 활용하거나, 연구진이 제작한 것을 제시하거나, 연구 참여자가 조사 중에 직접 작성하는 방식도 있다. 그 중에서 시간표 작성은 어떤 사건이나 경험의 진행, 경과, 과정, 과거-현재-미래의 시간 궤적을 그려내면서 시간표에 그려진 내용과 연관된 경험, 생각, 의견, 감정, 응답자 자신의 평가 등을 이야기하고 구성해 나갈 수 있다. 시간표는 행과 열이 있는 일반적인 표(Harrison III, Veeck, & Gentry, 2011)나 격자(grid) 좌표 형식(Thygesen, Pedersen, Kragstrup, Wagner & Mogensen, 2011), 시간 흐름대로 이어가는 직선형(Sheridan, Chamberlain & Dupuis, 2011), 굴곡과 궤적을 따라가는 성장곡선형 등 다양하고, 특정 형식을 지정하지 않고 연구 참여자들이 각자 다른 형식으로 다양하게 그리기도 하며(Chen, 2018; Guenette & Marshall, 2009), 심층면접조사 중에 연구 참여자마다 다른 시점에 작성할 수도 있다(Guenette & Marshall, 2009). 이 연구에서는 연구 참여자가 심층면접조사 중에 직접 그려내는 방식을 설정하고, 사람들이 하루 일상 중 여러 건강 행동을 하는 점, 우리 문화에서 널리 익숙한 형식인 점, 그리고 통계청 생활시간조사와의 대비 가능한 점을 고려하여 하루 24시간을 단위로 하는 원형 일일 생활시간표 형태를 채택하였다.

원형 생활시간표 방식은 연구 참여자들에게 익숙하고, 어렵지 않은 활동이었다. 연구 참여자들은 심층면접조사 초입에 시작한 원형 생활시간표 작성에 오랜만이라는, 재

미있겠다는 반응을 보였다. 이는 심층면접조사에서 시각적 도구 활용이 조사 참여에 대해 어색함을 줄이고 친근감, 교류, 공감을 형성한다는 선행 연구의 주장에 부합한다(Orr et al., 2020; Pain, 2012). 이 연구에서도 원형 생활시간표 작성은 연구 참여자들에게 흥미롭고, 덜 부담스러운 방법 이면서 일단 시작하면 면접조사의 도입부 구성과 분위기를 만드는 역할을 했고(Orr et al., 2020), 이는 연구자에게도 연구 참여자의 이야기에 대한 이해가 형성되기 시작하는 지점이었다(Chen, 2018). 연구 참여자들은 하루 시간순으로 자신의 생활을 정리하면서 기억이나 생각을 떠올리고, 그래서 응답이 유도, 유발되어 이야기를 이어가면서 내용, 이유, 배경, 의미에 대한 서술과 설명의 깊이, 폭을 확장했다(Chen, 2018; Orr et al., 2020; Pain, 2012). 그리고 생활시간표 작성과 심층면접조사를 연결해 진행하면서 시간표에 명시한 내용에 집중된 정보 형성이 이루어졌다(Chen, 2018).

일상생활은 개인의 관계화된 경험이자, 동시에 그 이면에는 사회제도, 문화규범, 환경이 밀접하게 관련된 사회적 실재이다(Kim et al., 2019; Schutz, 1967). 즉, 개인의 일상생활은 사람, 환경, 사회적 질서 체계와 상호작용을 통해 구성되고, 이는 24시간이라는 한정된 시간을 어떻게 배분하고 사용하는지를 통해 가시적인 모습으로 구현된다. 따라서 시간 흐름에 따라 연구 참여자의 일상생활을 재구성하고 탐색하는 접근은 행동별로 나눠서 빈도와 수량으로 측정해오면서 드러나지 않았던 그들의 건강 관련 삶의 양식과 기저 맥락을 포착하는 보건학적 의의가 있다.

## 2. 일상생활시간 맥락에서의 건강생활실천

이 연구에서는 다양한 인구 대상의 일상생활 내용을 시간 정보와 연관지어 종합적으로 구성해낼 수 있었다. 노인의 일상생활 시간대(오전 4시~오후 9시; 17시간)는 중년비만남성과 취업준비청년(오전 6시~오후 12시; 18시간), 근로청년(오전 7시~오후 1시; 18시간)의 일상생활 시간대와 오전은 2~3시간, 야간은 3~4시간 어긋나 있었다. 그리고 생활시간대 차이에 따라 아침·저녁 식사 시간은 노인과 다른 조사집단 간 차이가 있어서, 노인이 다른 집단에 비해 아침 식사는 1시간, 저녁 식사는 2시간 빨랐다. 그러나 점심 식사 시간은 모든 조사집단에서 낮 12시대로 같았다. 이는 관습적인 점심 식사 시간의 성격과 함께, 노인이 전반적

인 생활시간대는 다른 연령집단과 차이가 있는 가운데 점심에는 노인복지관에서 제공하는 식사를 낮 12시에 하는 생활상을 반영된 결과로 보인다. 지역 복지관은 점심 식사 뿐 아니라 취약계층 독거노인의 하루 일상 중 주요 활동(7시간)에 해당하는 생활터이므로 공중보건 계획 및 활동과의 연계, 협업을 통해 효과와 효율을 추구해야 할 것이다. 노인집단과 그 외 조사집단 간의 생활시간대 차이 면에서 비교해볼 또 한 가지는 근무, 공부 등 하루의 중심 활동 외의 개인활동 시간이 노인집단에서는 오전에도 있지만, 그 외 조사집단에서는 주로 저녁에 있다는 점이다. 특히 청년의 운동시간대인 퇴근 후 저녁 식사 전후 시간은 지역사회 공중보건 활동이나 시설 이용 가능 시간대에서 벗어나기에, 사회경제적 안정성이 부족한 주거빈곤 1인가구 청년의 운동 접근성, 감당 가능 비용에 대한 공중보건적 고려 필요성을 시사한다.

생활시간표 기법은 활동적 생활 양상 관점에서 하루 일상을 살펴볼 수 있게 해주었다. 가장 간단하게는 24시간 중에 신체활동을 실천하는 시간이 있는지부터, 그 시간이 하루 중 언제 어떤 생활 흐름 중에 발생하는지를 생활시간표에서 파악할 수 있다. 하루 1시간 운동시간을 가지고 있지만 수면 외 하루 18시간 중 11시간이 취업준비·공부시간인 취업준비청년의 일상은 신체적, 사회적으로 상당히 비활동적이었다. 노인 역시 생활편의시설로의 이동과 1시간 정도의 여가 목적의 산책 외에는 대부분의 활동이 좌식 생활 기반으로 이루어졌고, 운동을 하루 1시간 하는 근로청년이나 생활시간표에 운동 시간이 없는 중년비만남성도 직업 성격에 따라 생활시간의 상당 부분을 비활동적인 좌식생활로 보낼 가능성이 있다. 따라서 하루 1시간 운동 시간이 있는 청년집단이나 동네를 걸어서 이동하고 산책하는 노인집단은 신체활동 실천지침의 권장 수준을 충족하더라도 일상생활의 상당 부분이 비활동성일 여지가 있다. 그리고 모든 조사집단에서 미디어를 시청하는 매체시청시간(Screen time)이 하루 1~3시간 있는 점, 그 시간대가 취침 전에 많은 점, 그리고 생활시간표에 '미디어 시청'으로 명시된 시간은 다른 활동과 미디어 시청을 동시에 하는 것이 아니라 미디어 시청만 주로 하는 시간인 점도 비활동적인 일상의 일면을 보여준다. 생활시간표에 명시된 미디어 시청 시간은 노인집단(3시간)에서 가장 많았지만, 운동, 식사, 출퇴근 등 이동, 근무, 공부 중 컴퓨터와 모바일 기기

를 이용하고 취침 전 미디어 시청을 하는 청년집단의 매체 시청시간이 더 길 것으로 추정된다. 또한 취약 청년의 하루 일상 맥락 중 사회적 관계 면의 비활동성도 건강증진 측면에서 관심을 기울일 사안이다. 운동 외에 일상에서의 신체활동에 대한 인식 제고와 함께 건강증진 기획과 전략 개발에 활동적, 비활동적 일상생활에 대한 심층 이해가 중요하다.

### 3. 한계와 의의

생활시간표 작성과 심층면접조사의 접목은 건강관련 행동을 행동 항목별이 아닌 하루 일상 흐름에서 파악하는 과정에서 시각적 도구를 활용해 면접조사의 진행을 강화한 선행 질적연구와 같은 효과가 있었고, 생활시간표에 수집된 정보의 독자적인 의의 가능성도 보여주었다. 비교적 다양한 인구 집단과 지역에서 같은 방법으로 수집한 자료 기반의 결과를 대비하여 다루었고, 자료 대부분이 정보의 포화시점 도달을 기대할만한 사례 수를 확보한 상태였다. 그러나 자료수집이 평범한 평일 일상에 한정되어서 건강관련 행동 양상이 다를 수 있는 주말이나 휴일은 포함하지 않은 점, 청년과 중년집단 자료는 코로나19 상황 중에 수집되어 당시의 특징을 반영하지만 특수 상황의 내용에 한정되는 점, 생활시간표 방식이 일상의 건강관련 행동을 일일이 포착하지 못한 점은 한계이다. 생활시간표 조사에서 포착되지 않는 행동 - 수시로, 때때로, 또는 단독으로 일정한 시간을 차지하지 않는 행동에 관해서는 병행하는 심층면접조사에서 다루는 방향으로 보완 적용하면서, 생활시간표 작성 방법을 안내할 때 설명을 강화할 수 있는지의 검토, 생활시간표 방식이 특정 성격의 행동 정보 파악에 더 효과적이지의 탐구는 과제로 남아있다. 원형 생활시간표 방식이 사람들에게 생활'계획'표로 익숙해서, 실천하는 행동과 실천해야 할 행동이 섞여서 반영되는지도 앞으로 적용 시에 관찰이 필요한 한편, 생활시간표 작성 방법 안내에서 유의할 점이다. 생활시간표 자료의 질적분석에 타당한 자료 분석방법도 추가 시도와 논의가 필요한 영역이다.

여러 면의 한계도 있으나 이 연구는 특히 국내 보건학 연구에서 드문 시도와 논의를 제시한 의의가 있고, 건강관련 행동 심층면접조사에 원형 생활시간표 작성이 일정 소요 시간 안에 적용 가능하고, 선행연구에서 주장해온 심층면접조사 진행의 촉진, 심화 역할이 있음을 확인하였다. 원

형 생활시간표 기법이 심층면접조사의 보조도구를 넘어 그 자체로 고유의 정보력을 가진다면 자료 조사방법의 다각화(triangulation), 수집된 자료의 입체성과 심층화 면에서도 의의가 기대된다. 생활시간표를 활용한 심층면접조사를 정기적인 건강조사에 포함하거나 보완적으로 접목할지는 더 검증이 필요하겠지만, 특정집단 대상의 건강증진 계획을 위한 상황분석에는 유용하리라고 본다. 이 연구에서 밝힌 일상 중 비활동적 시간, 신체활동과 활동적 일상에 관한 운동 중심의 관점, 일상에 스며들어 자리잡은 매체시청시간, 건강자원의 시간 접근성, 사회적 건강 측면에서의 일상 등은 맥락을 고려한 보건교육 건강증진의 기획과 전략 수립 기초, 방향에 시사하는 바가 있다.

## V. 결론

본 연구는 일상생활의 맥락과 건강 관련 행동을 시간 관점에서 탐색해보는 질적조사기법으로서 원형 생활시간표 그리기를 접목한 개인 심층면접조사의 적용과 의의에 대해 논의하였다. 원형 생활시간표는 건강 관련 행동에 대한 참여자의 응답을 24시간 일상생활로 시각화함으로써 개별 건강행동을 분절해서 파악하면 보이지 않았던 건강행동 실천의 순서나 조합, 주요 활동 시간대 등의 숨겨진 패턴을 파악할 수 있다. 또한 인간은 누구나 24시간이라는 동일한 하루를 보내는 특성상 인구집단 내, 인구집단 간의 생활시간 사용 비교가 가능한 유용한 특징이 있다.

원형 생활시간표를 활용한 개인 심층면접조사 기법은 연구 참여자가 언어로 표현한 복잡한 일상생활 경험이 시간 순서에 따라 일목요연하게 시각화되고, 이를 다시 연구 참여자가 '눈'으로 확인함으로써 이야기의 자연스러운 확장과 응답 내용의 신뢰성을 높이는 순기능이 있었다. 하지만 평일 보통의 일상을 표시하는 방식의 시기적 특수성 차이, 생활시간표에 응답한 내용과 실제 생활시간 사용의 편차, 건강 관련 행동의 누락 가능성 등 생활시간표 정보수집의 한계점이 확인되었다. 또한 원형 생활시간표 결과를 분석할 때 주관적인 해석에 의한 오류를 방지하기 위한 연구자 간의 절차상 합의나 다양한 분석 방법을 개발할 필요가 있다. 이러한 한계점을 극복하고 활용 사례가 누적된다면, 원형 생활시간표는 질적 조사에 유용한 보조도구를 넘어

고유하고 독자적인 시각적 질적조사 방법, 건강증진기획 진단기법으로 발전할 수 있을 것으로 기대된다. 이를 통해 지역사회와 생활터, 커뮤니티의 일상생활 맥락에 맞는 구체적이고 일상에 적용 가능한 건강증진 전략의 개발과 실행에 의미 있는 기여를 할 수 있을 것이다.

## References

- Chen, A. T. (2018). Timeline drawing and the online scrapbook: Two visual elicitation techniques for a richer exploration of illness journeys. *International Journal of Qualitative Methods*, 17(1), 1-13. doi: 10.1177/1609406917753207.
- Crilly, M., Blackwell, A. F., & Clarkson, P. J. (2006). Graphic elicitation: Using research diagrams as interview stimuli. *Qualitative Research*, 6(3), 341-366. doi: 10.1177/1468794106065007
- Glegg, S. M. N. (2019). Facilitating interviews in qualitative research with visual tools: A typology. *Qualitative Health Research*, 29(2), 301-310. doi: 10.1177/1049732318786485.
- Guenette, F., & Marshall, A. (2009). Time line drawings: Enhancing participant voice in narrative interviews on sensitive topics. *International Journal of Qualitative Methods*, 8(1), 85-92.
- Harrison III, R. L., Veeck, A., & Gentry, J. W. (2011). A life course perspective of family meals via the life grid method. *Journal of Historical Research in Marketing*, 3(2), 214-233. doi: 10.1108/17557501111132154.
- Li, J., Chen, X., Han, X., & Zhang, G. (2020). Spatiotemporal matching between medical resources and population ageing in China from 2008 to 2017. *BMC Public Health*, 20(1), 1-13. doi: 10.1186/s12889-020-08976-z.
- Kim, B. Y., Kang, S. M., Kang, J. H., Kang, S. Y., Kim, K. K., Kim, K. B., . . . Committee of Clinical Practice Guidelines. (2021). 2020 Korean society for the study of obesity guidelines for the management of obesity in Korea. *Journal of Obesity & Metabolic Syndrome*, 30(2), 81-92. doi: 10.7570/jomes21022.
- Kim, D. H., Yang, Y., Lee, H., Lee, S., Kim, D., Kim, Y., & Yoo, S. (2019). Multifaceted understanding of health-related lifestyles of the urban low-income elderly. *Health and Social Science*, 52(1), 93-112.
- Kim, K. K., Cho, J. H., JeKarl, J., Lee, M. Y., Lee, S., Yoo, J. A., . . . Park, J. E. (2013). *Seoul master plan and action model for physical activity*. Seoul: Seoul Metropolitan Government.
- Kim, Y. T., Choi, B. Y., Lee, K. O., Kim, H., Chun, J. H., Kim, S. Y., . . . Lee, J. K. (2012). Overview of Korean community health survey. *Journal of the Korean Medical Association*, 55(1), 74-83. doi: 10.5124/jkma.2012.55.1.74.
- Korea Disease Control and Prevention Agency. (2021a). *2021 Community Health Survey Individual Questionnaire*. Cheongju: Author.
- Korea Disease Control and Prevention Agency. (2021b). *Korea National Health and Nutrition Examination Survey VIII 3<sup>rd</sup> Health Interview*. Cheongju: Author.
- Ministry of Health and Welfare. (2015). Bioethics and Safety Act. Retrieved from [https://elaw.klri.re.kr/kor\\_service/lawView.do?hseq=52559&lang=ENG](https://elaw.klri.re.kr/kor_service/lawView.do?hseq=52559&lang=ENG)
- Ministry of Health and Welfare. (2013). *The physical activity guide for Koreans*. Seoul: Author.
- Ministry of Health and Welfare. (2002). *The 1<sup>st</sup> National Health Plan (Health Plan 2010, 2002~2005)*. Seoul: Author.
- Ministry of Health and Welfare, & Korea Health Promotion Foundation. (2015). *The 4<sup>th</sup> National Health Plan (Health Plan 2020, 2016~2020)*. Sejong: Ministry of Health and Welfare.
- Ministry of Health and Welfare, & Korea Health Promotion Institute. (2021). *The 5<sup>th</sup> National Health Plan (Health Plan 2030, 2021~2030)*. Sejong: Ministry of Health and Welfare.
- Ministry of Health and Welfare, & Korea Institute for Health and Social Affairs. (2006). *The 2<sup>nd</sup> National Health Plan (Health Plan 2010, 2006~2010)*. Seoul: Ministry of Health and Welfare.
- Ministry of Health and Welfare, & Korea Institute for Health and Social Affairs. (2011). *The 3<sup>rd</sup> Health Plan 2020, 2011~2015*. Seoul: Ministry of Health and Welfare.
- Orr, E. R., Ballantyne, M., Gonzalez, A., & Jack, S. M. (2020). Visual elicitation. Methods for enhancing the quality and depth of interview data in applied qualitative health research. *Advances in Nursing Science*, 43(3), 202-213. doi: 10.1097/ANS.0000000000000321.
- Pain, H. (2012). A literature review to evaluate the choice and use of visual methods. *International Journal of Qualitative Methods*, 11(4), 303-319.
- Park, S. Y. (2012). Housing poverty in Korea. *Health and Welfare Forum*, 2012(2), 33-46.
- Schutz, A. (1967). *The phenomenology of the social world*. Evanston: Northwestern University Press.
- Shenton, A., K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63-75.

Sheridan, J., Chamberlain, K., & Dupuis, A. (2011). Timelining: Visualizing experience. *Qualitative Research, 11*(5), 552-569. doi: 10.1177/1468794111413235.

Statistics Korea. (2022). *2022 Time-use survey guidelines*. Daejeon: Author.

Thygesen, M., Pedersen, B. D., Kragstrup, J., Wagner, L., & Mogensen, O. (2011). Utilizing a new graphical elicitation technique to collect emotional narratives describing disease trajectories. *Qualitative Report, 16*(2), 596-608.

United Nations. (2021). *International classification of activities for time-use statistics 2016*. New York: United Nations publication.

Yoo, S. (2016). Application of qualitative multi-methods for urban health research on perceived environments: The case of built environment and physical activity. *Seoul Studies, 17*(1), 147-161.

Zimmerman, R. S., & Connor, C. (1989). Health promotion in context: The effects of significant others on health behavior change. *Health Education Quarterly, 16*(1), 57-75.

|                 |   |
|-----------------|---|
| ■ Seunghyun Yoo | <a href="https://orcid.org/0000-0002-9273-1761">https://orcid.org/0000-0002-9273-1761</a> |
| ■ Dong Ha Kim   | <a href="https://orcid.org/0000-0001-6767-2969">https://orcid.org/0000-0001-6767-2969</a> |