

만성질환자의 건강행위 실천을 위한 의지(volition)에 대한 개념분석

이미자 · 김민주

이화여자대학교 건강과학대학 간호학부

Concept Analysis of Volition for Health Behavior Practice in Patients with Chronic Disease

Lee, Mi Ja · Kim, Min Ju

Division of Nursing Science, College of Health Science, Ewha Womans University, Seoul, Korea

Purpose: The purpose of this study was to define and clarify the concept of volition for health behavior. **Methods:** For this study the process of Walker & Avant's concept analysis was used. Seventeen studies from electronic data bases met criteria for selection. **Results:** Volition can be defined by the following attributes: 1) planning, 2) maintenance of self-efficacy, and 3) self regulation. The antecedents of volition consisted of: 1) risk awareness, 2) outcome expectation, 3) perceived self-efficacy, and 4) social support. The consequences occurring as a result of volition were: 1) prevention of disability and complications, 2) improvement of functional ability, and 3) enhancement of quality of life. **Conclusion:** Definition and attributes of volition identified by this results can be applied to develop measurements and intervention programs for chronic patients health behavior.

Key words: Volition; Health Behavior; Chronic Disease

서 론

1. 연구의 필요성

인구의 노령화와 의료기술의 발달로 만성질환을 가진 환자들의 수는 계속 증가하고 있다. 신부전, 심부전, 당뇨병, 만성호흡기질환 등의 만성질환은 장기간에 걸쳐 합병증과 장애를 유발하고 경제적 부담과 삶의 질 저하를 초래한다. 급속하게 진행되는 인구의 노령화로 인해 만성질환으로 인한 사회경제적 부담은 더욱 더 증가할 것으로 예상되며, 이미 국제 사회의 중요한 이슈가 되었다[1]. 2011년

United Nations (UN)에서는 만성질환 예방과 관리를 위한 국제적 협력을 표방하는 선언문이 채택되었고, 이에 따라 세계보건기구(WHO)는 2025년까지 만성질환으로 인한 조기 사망률을 전 세계적으로 25% 감소시키자는 목표를 제시하였다.

대부분의 만성질환은 금연, 절주, 충분한 신체활동, 건강한 식습관 등을 실천함으로써 예방 가능하다. 이미 만성질환에 노출이 되었다면 합병증과 장애를 예방하기 위한 관리가 필요하다. 이러한 관리는 건강행위를 통해서 이루어 질 수 있는데, 건강행위의 실천을 위해서는 우선 자신의 건강에 대한 상황 및 상태에 대한 인식이 필요하다.

그러나 건강상태에 대한 인식으로 건강행위 실천에 대한 동기부여

주요어: 의지, 건강행위, 만성질환

* 본 연구는 삼성카드 장학금 지원에 의해 수행되었음.

* This study was supported by the SAMSUNG card scholarship.

Address reprint requests to : Lee, Mi Ja

Division of Nursing Science, College of Health Science Ewha Womans University, 52, Ewhayeodae-gil, Seodaemun-gu, Seoul, Korea

Tel: +82-2-2227-0078 Fax: +82-2-312-1568 E-mail: lmj2564@hanmail.net

Received: February 9, 2016 Revised: June 30, 2016 Accepted: July 4, 2016

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution NoDerivs License. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>) If the original work is properly cited and retained without any modification or reproduction, it can be used and re-distributed in any format and medium.

가 되었다 하더라도 꾸준한 건강행위를 실천하기는 쉽지 않다. 실천하려는 건강행위가 평소 하고 싶은 일이라면 지속할 수 있겠지만, 그렇지 않은 경우에는 끝까지 지속하려는 노력 없이는 건강행위의 실천은 쉽지 않다. 그렇다면 왜 어떤 사람들은 자신의 목표를 성취하고자 필요한 행동을 하거나 유지하기 위한 능력이 있는 반면 어떤 사람들은 그러한 동기를 실행으로 옮기거나 실행을 유지할 수 없는 것일까? 이러한 차이는 무엇일까?

이런 현상을 설명하기 위해 인간의 ‘동기(motivation)’와 ‘의지(volition)’개념을 이해할 필요가 있다. 동기와 의지에 대한 개념을 정의함에 있어서, 두 개념을 하나로 통합하여 결정을 매개하는 심리적 과정으로 정의한 학자들[1-3]이 있는 반면, 동기와 의지를 구분하여 동기를 ‘행동변화를 위한 결정’, 의지를 ‘결정을 유지시키고 실행을 매개시키는 과정’으로 개념 정의한 학자들[4]도 있다.

동기와 의지를 각각의 다른 개념으로 정의할 때, 동기란 행동을 발생시키는 원인으로 행동의 방향과 목표를 제시하며 행동의 수준이나 강도를 결정하는 내적 상태를 의미한다[5]. 의지는 어떠한 일을 이루고자 하는 마음이며[6], 내적 결정 상태인 동기를 기반으로 행위를 결과로 이끄는 인간의 능력으로 정의할 수 있다[7]. Kuhl [8]에 따르면, 동기는 행동을 이끄는 결정 역할이고, 하나의 결정 사항을 실제 행위로 이끄는 것은 의지라고 하였다. 즉, 의지는 실천의도를 조정하여 최종 목표까지 원활히 수행하도록 하여 최종 결과에 영향을 준다. 이렇듯 동기와 의지에 대한 차이가 있음에도 불구하고 아직도 많은 학자들이 동기이론에 의지를 포함시켜 설명하고 있다. 이에, 동기로 설명하지 못하는 부분에 대한 의지의 분명한 개념 정의가 필요하다고 할 수 있다.

개념을 명확하고 정확하게 정의하기 위해서는 개념분석 단계를 거치는 것이 필수적이다[3]. 개념분석은 적절한 속성을 규명함으로써 개념을 보다 명확히 하고, 단순한 요인으로 정리하여 이론 내의 모호한 개념의 의미를 분명히 하는 동시에, 정확한 조작적 정의를 내리는 명료화 작업이다[7]. 이러한 분석 작업은 개념의 특성 및 분석 목표에 따라 적절한 분석 전략을 선택하는 것이 필요하다. Walker와 Avant [9]의 개념분석 방법은 현존하는 개념의 의미를 분명하게 하고, 조작적 정의를 개발하거나 현존하는 이론의 추가를 위해서 많이 사용하는 개념분석 방법이다. 이 방법은 이론과 연구에서 사용될 조작적 정의뿐만 아니라 이론적 정의 규명에 도움이 되며, 본래의 의미를 상실한 간호 용어들을 명확하게 하는데 도움을 주고, 도구 개발과 간호진단을 위해 응용가능하다는 장점이 있다.

따라서, 본 연구에서 Walker와 Avant의 개념분석 방법을 적용하는 것은 의지에 대한 개념분석을 통하여 그 속성을 체계적으로 파악해봄으로써 의지 개념에 대한 조작적 정의를 내리고 추후에 그 용어를 사용하는 다른 사람들도 같은 의미를 사용할 수 있게 하기 위함

이다. 개념분석의 결과로 결정되는 조작적 정의, 속성의 목록, 선행요인들은 연구자가 개념의 기본 속성을 근본적으로 이해할 수 있게 해주어 문제를 명확히 정의하고 개념들 간의 관계를 정확하게 하는 가설을 세울 수 있게 해준다[9]. 따라서, 본 연구에서는 만성질환자의 건강행위를 위한 의지에 대한 개념을 명확히 하고 개념에 대한 선행요인과 속성을 파악하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구는 만성질환자의 건강행위 실천을 위한 의지와 관련된 개념에 대한 통찰력을 제공하기 위함이다.

연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 Walker와 Avant [9]의 개념분석 방법을 적용하여 만성질환자의 건강행위 실천을 위한 의지에 대한 개념분석을 시도한 연구이다. Walker와 Avant의 개념분석 방법은 현장에 대한 관찰을 필요로 하지 않고 관련문헌을 분석하여 특정 개념의 정의, 목적, 관계, 근거, 과정, 준거 등이 기존의 문헌에 어떻게 제시되어 있는지를 분석한다. 따라서, 본 연구에서는 먼저 문헌고찰을 통해 의지에 대한 개념의 사용범위를 파악하고, 각 문헌에서 제시하고 있는 개념의 선행요인, 속성을 파악하고 이에 따른 결과를 확인함으로써 개념분석을 시행하였다.

2. 자료 수집 및 분석 방법

본 연구의 문헌검색은 국외문헌의 경우 Pubmed와 Cumulative Index of Nursing and Allied Health Literature (CINAHL)을 이용하였다. 기간은 2005년에서 2015년까지로 검색기간을 최근 10년으로 한 이유는 개념의 사용은 절대적이기보다는 상황 내에서 지속적으로 변화하므로, 개념의 최근 의미를 알아보고자 함이다. 검색어는 ‘volition’로 검색을 하였으며, 검색결과 Pubmed에서는 279건, CINAHL에서는 76건의 논문이 검색되었다. 국내 문헌의 검색은 RISS (www.riss4u.net)와 DBpia (www.dbpia.co.kr)의 학술지와 학위논문을 검색하였고 검색어는 ‘의지’, ‘volition’으로 검색하였으며 RISS에서 502건, DBpia에서 42건이 검색되었다. 검색된 자료 총 899건 중 단행본 30건과 전문(full text)형태가 아닌 40건을 제외한 829건 중 제목과 초록을 확인하여 volition과 will의 개념을 혼용한 논문 150건, 각종 보고서 또는 학술대회발표(포스터 발표 포함) 논문 350건, 만성질환

자의 건강행위와 관련이 없는 논문 267건, 중복문헌 45건을 제외하고 연구자가 확인하고자 하는 개념인 건강행위와 관련된 내용에 적합하고 한글이나 영어로 전문을 확인할 수 있는 문헌 총 17건(국내문헌 2건, 국외문헌 15건)이 최종분석에 이용되었다(Figure. 1).

본 연구는 문헌고찰을 바탕으로 자료 분석 방법은 Walker와 Avant [9]의 개념분석 절차에 따라 분석되었으며, 그 구체적인 단계 분석 과정은 다음과 같다.

첫째, 개념을 선정한다.

둘째, 개념분석의 목적을 설정한다.

셋째, 개념의 모든 사용을 확인한다.

넷째, 개념의 결정적 속성(defining attributes)을 확인한다.

다섯째, 개념의 모델 사례(model case)를 제시한다.

여섯째, 개념의 부가 사례(유사 사례, 반대 사례, 관련 사례)를 제시한다.

일곱째, 개념의 선행요인 요인(antecedents)과 결과(consequences)를 확인한다.

여덟째, 개념의 경험적 준거(empirical referents)를 확인한다.

연구 결과

1. 개념의 선정

인구의 노령화와 만성질환의 증가로 건강행위의 필요성이 커지고 있으며 만성질환으로 인한 합병증과 장애를 예방하기 위한 꾸준한

건강행위의 실천은 무엇보다도 중요하다. 건강행위의 실천에 있어 의지는 꾸준한 실천의 관련요인임을 고려할 때 의지에 대한 개념을 명확히 하고 선행요인을 파악하고자 개념을 선정하였다.

2. 개념분석의 목적

본 연구는 건강행위를 위한 의지에 대한 개념분석을 통해 그 개념을 명확히 하고 선행요인과 속성을 파악하여 건강행위의 실천에 필요한 중재 프로그램의 구축을 위한 기초자료를 마련하는데 그 목적이 있다.

3. 개념의 모든 사용 확인

1) 의지에 대한 사전적 정의

의지란 “자신을 위해 무언가를 결정해야만 하는 능력”을 의미한다 [10]. 또한 “어떠한 일을 이루고자 하는 마음”으로, 심리학적으로는 선택이나 행위의 결정에 대한 내적이고 개인적인 역량, 철학적으로는 어떠한 목적을 실현하기 위하여 자발적으로 의식적인 행동을 하게 하는 내적 욕구로 정의하고 있다[11].

2) 문헌에서의 개념사용(Table 1)

문헌에서는 학습목표를 이루기 위한 의지, 하고자 하는 일을 끝까지 이루려는 의지, 건강증진을 위한 건강행위의 이행에 대한 의지 등 뇌과학, 심리학, 운동, 학습, 건강 관련 학문에서 다양한 접근이 이

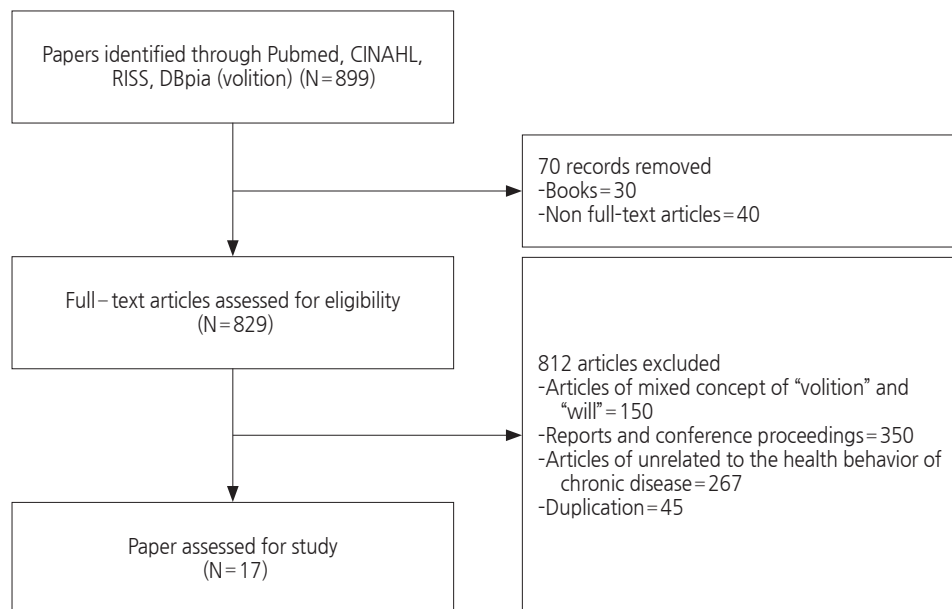


Figure 1. Flow chart of study selection.

Table 1. Definitions of Volition for Health Behavior Practice in Patients with Chronic Disease in Literature Review

First Author (year)	Definition
Berli, C (2015)	Volition is a post-intentional processes, that lead to the actual health behavior.
Broonen, JP (2011)	Volition translate motivation into action.
de Vries, H (2013)	Volition is a construct from motivation psychology that describes the processes and mechanisms of self-regulation.
French, DP (2012)	Volition translate intentions into action.
Frith, C (2013)	Volition is associated with the strong sense of responsibility and critical role in behavioral changes.
Göhner, W (2015)	Volition helps action planning, coping planning and significant additional effect on above motivation.
Haggard, P (2009)	Volition gives us the clear sense of controlling our bodies and lives.
Haggard, P (2013)	Volition is the capacity of humans, and other animals, to initiate actions based on internal decision and motivation, rather than external stimulation.
Heo, S (2012)	Volition plays a role of effective self care.
Je, MS (2007)	Volition is a internal mind control strategies.
Matty, C (2015)	Volition could play a positive role in the effective implementation of healthy behaviors in chronic patients.
Oh, HJ (2014)	Motivation, volition and belief (self efficacy) are very important to change behaviors.
Schwarzer, R (2011)	In the volition phase, the emphasis is on helping people move from intention to action and maintenance behaviors.
Sheeran, P (2014)	Volition initiates intention to one's behavior.
Sniehotta, FF (2005)	Volition's role is action initiation and maintenance.
Sniehotta, FF (2005)	Volition is a bridge of 'Intention-behaviour gap'.
Ziegelmann, JP (2006)	After the motivational process of goal setting, people enter the self-regulation phase (planning, initiation, maintenance, relapse management, and disengagement).

루어져 왔다. 의지는 동기의 개념과 구별하여 정의하기는 쉽지 않다. 의지라는 개념은 과거에는 동기이론(motivational theory)에 포함하여 설명되어져 왔기 때문이다[12]. 동기를 유발하는 성향이 관심인 동기이론은 목표를 성공적으로 추구하는 과정을 설명하는 데는 부족하다. 반면 현대의 의지이론(volitional theory)은 목표의 성공적 수행을 설명하는데 중점을 두고 있어 기존의 이론을 보완하고 있다[13].

이론에서 개념을 확인하기 위해 Kuhl [12]의 의지이론을 살펴보았다. 기존의 동기이론에서 기대가치 이론만으로는 설명할 수 없는 예외적 현상을 발견한 Kuhl [12]은 실제 실행력을 뜻하는 행위 요인이 개인의 행동을 설명하는데 결정적인 역할을 한다고 여겼다. 즉, 의지라는 개념을 행동을 시작한 후 계속해서 처음 의도를 유지할 수 있는 행동의 지속적인 실행력, 실패 경험 뒤에 나타나는 개인 간의 반응의 양상, 현재의 의도와 다른 경쟁적인 행위 대안의 유혹에 현혹되지 않고 처음의 의도를 계속해서 집행할 수 있는 대처 능력 등으로 설명하고 있다.

Heckhausen과 Kuhl [4]은 동기를 결정 이전상태, 의지를 결정 이후 상태라 하였다 즉, 동기는 초기의 의사결정으로 희망이나 욕구가 바람직한지, 실행할 수 있는지를 명확하게 하고 평가하여 계획과 목

표설정을 하는 것이고, 의지는 동기의 실행단계로 목표 추구의 의지적 측면과 관련되며 의도를 행하는 동안 동기유지와 통제를 포함하는 것을 말한다. 의지의 과정은 실행하기 위한 행위의 착수, 인내, 다양한 내면적 장애를 극복하는 현상을 핵심으로 본다[13]. Beckmann [14]은 의지는 “meta-motivational processes”로, 자신에게 동기를 부여하는 방법을 아는 것과, 더 높은 수준의 행위조절과정이 실패했을 때 능력을 증진시킬 수 있는 방법으로 구성되어진다고 했다.

문헌에서는 의지와 같은 개념으로 will이 혼용되어 쓰이고 있었으며 의지는 심리학 분야에서 많이 사용되고 will은 철학이나 윤리학 분야에서 많이 사용 된다는 점에서 구분하고 있었다. Kuhl [15]은 의지는 동기부여로부터 구성된 개념이며 자기조절(self-regulation)의 과정과 기전으로 설명하면서 결의(the will)라고 표현할 수 있다고 했다. 즉, 어떤 하나의 목표를 향해 동기부여가 되면 의지는 목표를 위해 행위를 계획하고, 행위를 유지하며, 끝까지 수행하는 것과 관련된 기전이라고 할 수 있다[16]. Park [17]도 의지를 ‘결단을 내린 의지(determined will)’, 결의라는 말로 표현하고 있는데 결의란 의지의 도움을 받아서 어떤 행동의 수행여부를 결정하는 것으로 개념화하였다. 의지라는 개념으로 표현되는 자기조절과정은 인지적

(cognitive), 동기적(motivational), 정서적(emotional)인 조절 전략을 포함하는 것으로 집중을 할 수 있게 하고 어려울 때 포기하지 않도록 하는 능력을 말한다[18].

Haggard와 Lau [7]는 의지는 외적 자극보다는 내적인 결정과 동기에 기초한 어떠한 행동을 하려는 인간의 능력으로 정의하였으며 Elbe 등[18]은 어떤 행위를 하겠다고 결정을 하면 의지는 행위의 실천에 대한 동기가 충분하지 아닌지를 결정하는 것이라고 하였다. Corno [19]는 학습이나 일에 대한 능력 개발을 위해 의지는 필수적인 요소로 적합한 의지를 발전시켜 나가는 것이 중요하다고 하였다.

Ko 등[20]은 학습에 있어서 학업성취도가 높은 학생들은 낮은 학생들보다 의지조정전략을 더 빈번히 사용하는데, 의지조정전략이라고 하는 것은 동기화된 상태를 계속 유지할 수 있는 전략이라고 하였다. 한편, 학업성취도가 높은 학생은 의지조정전략 중 내적통제인 인지, 동기통제를 주로 사용하는데, 의지를 위한 전략은 환경을 통제하는 것보다 자기효능감이나 자기 조절 능력을 향상시킬 수 있는 전략이어야 함을 강조했다.

건강행위에 대한 의지의 개념을 사용한 연구를 살펴보면, Berli 등[21]은 금연을 위한 행위변화에서 의지과정의 중요하고 의지의 변수인 자기효능감, 계획, 자기조절은 금연행동을 지속할 수 있는 중요한 요인임을 확인하였다. Scholz 등[22]은 자율적 달리기 훈련에서 동기적 요소와 의지적 요소의 역할과 개인 내(with-in)·개인 간(between) 수준의 관련성을 연구하였다. 그들은 자기효능감(self-efficacy)은 개인 내, 개인 간 행위변화를 위한 의도와 관련이 있음을 확인하였다. 또한 변화 패턴의 개인적 차이와 의지 변수, 의도, 자기효능감에서 개인 내 변동은 자율적 달리기 훈련에서 변화 패턴과 개인 내 변동과 관련이 있음을 알 수 있었다. 즉, 동기적, 의지적, 개인 간, 개인 내 행동적 특성은 행위변화에 있어서 역동적인 관련성이 있음을 알 수 있다[22].

4. 개념의 결정적 속성(defining attributes) 확인

이 과정은 개념분석의 핵심이며 문헌에서 반복적으로 나타나는 개념의 속성이 무엇인지를 파악하는 과정이다[9]. 의지는 동기(motivation)와 성취(achievement)사이의 간격을 채워줄 수 있는 역할을 하는 것으로 목표를 위해 행위를 계획하고 행위를 유지하며 끝까지 수행할 수 있도록 자기조절을 해 나가는 것이다. 이러한 정의로부터 확인된 개념의 속성은 다음과 같다(Table 2).

첫째, 계획(planning)은 행위변화의 시작을 돕고 목표달성을 위한 수행 의도를 촉진한다.

둘째, 새로운 건강행위를 준수하는 것은 예상보다 많이 어려울 수 있다. 그러므로 지속적인 자기효능감을 유지하는 것은 새롭게 적응

된 행동을 유지하고 일상적인 일로 개발하고 기대하지 않았던 장애물에 대해 대처할 수 있는 인식능력을 가질 수 있다.

셋째, 자기 모니터링, 표준(질병에 대한 지식 등)에 대한 인식을 통한 자기 판단으로 목표달성을 위한 자기조절(self-regulation)을 하는 것이다.

5. 개념의 모델 사례(model case)

모델사례는 개념의 주요 속성을 모두 포함한 예를 말하며 의지의 3가지 속성인 계획, 자기효능감의 유지, 자기 조절 등의 속성을 근거로 다음과 같은 모델사례를 구성하였다.

62세 Kim씨는 3년전 류마티스성 승모관막 폐쇄부전을 진단받고 6개월 전 승모관막 치환술을 받았다. “수술을 받고 나니 숨차거나 몸이 붓거나 그런 증상은 정말 좋아졌어요. 수술 전에는 숨이 차서 많이 움직이지 못했거든요. 그래서 아무것도 하기 싫었어요. 그런데 막상 수술을 받고 나니 정말 지켜야 할 것들이 많아요. 시간 맞춰 약 먹어야죠, 하루에 30분 정도 운동하고 짜거나 기름진 음식은 되도록 피해야 한다고 하더라고요. 그리고 항응고제를 먹기 때문에 일상생활에서도 주의해야 될 점들을 교육을 받았어요. 처음에는 많이 번거로웠는데 생각을 해보니 제 생명과 관계있는데 이것쯤은 할 수 있다는 자신감이 생겼어요. 내가 해야 될 것에 대해 철저히 계획을 세우고 실천하기 시작했어요. 내가 하는 행위들은 일지에 기록을 하고 외래 방문할 때마다 내가 잘 하고 있는지 의사선생님과 간호사 선생님께 확인을 해요. 혹시 약 먹는 시간을 잊을 까봐 알람을 맞추어 약을 복용하고 매일 30분씩 운동을 합니다. 일상생활에서는 되도록 부딪히거나 넘어지지 않도록 조심조심 행동합니다. 지난주에는 혈액검사를 했는데 결과가 아주 좋았어요. 시간이 지나니 이제 몸에 익숙해져서 전혀 번거롭지 않아요. 가족들도 이러한 생활에 익숙해져 많은 도움을 주고 있습니다. 요즘엔 너무 좋아요. 편안하고 좋습니다. 그리고 나는 끝까지 잘 해낼 수 있을 거라 확신합니다.”

이 모델은 자신의 건강행위를 위해 지켜야 될 행위에 대해 계획을 세우고 자기효능감의 요소인 할 수 있다는 신념을 가지고 있다. 그리고 활동들에 대해 자가 모니터링, 의료진의 조언을 통해 건강행위에 대한 계획, 할 수 있다는 자기효능감의 유지, 활동 조절 등 의지의 속성을 모두 포함한 모델 사례라고 할 수 있다.

6. 개념의 부가사례(유사 사례, 반대 사례, 관련 사례)

1) 유사사례(borderline case)

유사사례는 관심개념의 속성이 대부분 포함되어 있으나 전부 다 포함되어 있지 않은 사례이다. 이 예를 통해서 왜 모델 사례가 될 수

Table 2. Antecedent, Attributes and Consequences of Volition in Literature Review

First Author (year)	Research Design, (Chronic conditions, number of participants, instrument)	Antecedent	Attributes	Consequences
Berli, C (2015)	Cross-sectional study (Chronic tobacco user, 100, fagerstrom tolerance questionnaire)	Self-efficacy Outcome expectancies	Self-efficacy Planning Action control	Change of heath behavior (smoking cessation)
Broonen, JP (2011)	Review	Risk awareness	Self-efficacy	Improve exercise
de Vries, H (2013)	Cross-sectional study (Smokers, 1005, fagerstrom tolerance questionnaire)	Expectations	Self-efficacy Planning Self regulating	Change of heath behavior (smoking cessation)
French, DP (2012)	Experimental study (Obesity, 130, OMRON HJ-113-E walking style II)	Self-efficacy	Goal setting Planning	Change walking behaviour
Frith, C (2013)	Review	Outcome expectations	Responsibility (self confidence)	Behavioral change
Göhner, W (2015)	Experimental study (Mental illness, 65, freiburg questionnaire of physical activity)	Self efficacy Perceived health status Outcome expectation	Action planning	Increase level of activity
Haggard, P (2009)	Review		Action control	Voluntary action
Haggard, P (2013)	Review	Intention Outcome expectations	Action planning	
Heo, S (2012)	Cross-sectional study (Heart failure, 147, LHFQ)	Social support		Improve health-related quality of Life
Je, MS (2007)	Descriptive study (Hypertension, 341, interview)	Risk awareness	Self-efficacy (belief)	Change of heath behavior
Matty, C (2015)	Qualitative research (Chronic low back pain, 30, interview)	Self-efficacy. Outcome expectation. Risk perception Social support	Planning Feeling of self-efficacy	Promote exercise and functional activity
Oh, HJ (2014)	Descriptive study (Older adults, 232, self-reported questionnaires)	Self-efficacy	Planning Self regulating	Increase level of activity
Schwarzer, R (2011)	Review	Self-efficacy Outcome expectancies Risk awareness	Planning Maintenance self-efficacy	Improve exercise
Sheeran, P (2014)	Review	Self-efficacy Risk awareness	Planning Self-efficacy	Increase level of activity
Sniehotta, FF (2005)	Experimental study (Coronary disease, 240, exercise self-efficacy scale)	Self-efficacy Outcome expectancies Risk awareness	Self-efficacy Planning.	Change of heath behavior (Increase physical exercise)
Sniehotta, FF (2005)	Descriptive study (Heart failure, 437, three waves of questionnaires)	Perceived Self-efficacy Outcome expectations	Planning Maintenance self-efficacy Action control	Improve health behaviors
Ziegelmann, JP (2006)	Experimental study (Osteomyelitis, 373, questionnaires and interview)	Goal setting	Action planning Self-regulation	Increase physical activity

OMRON HJ-113-E Walking Style II: Omron's GOsmart™ Dual-Axis Pocket Pedometers; LHFQ: Living with Heart Failure Questionnaire.

없는가를 보여주고 무엇을 개념으로 간주하고, 어떤 것은 그렇지 않은지를 분명히 하는데 도움이 되어 실제 개념의 명확하고 중요한 속성을 확인하는데 도움을 준다[9].

29세 Lee씨는 태어날 때부터 선천성 심장질환으로 여러 차례 수술을 받고 한 달에 1회 외래를 방문하여 상태변화를 감시하고 있다. “지겨워요. 이제는. 더 이상 아무것도 못할 것 같아요. 매일 30분씩 걷기로 한 제 자신과의 약속을 지키기 위해 운동도 하고 약도 빼먹지 않고 잘 챙겨 먹긴 해요. 그리고 혹시 몸무게 변화가 있거나 컨디션이 좋지 않으면 제가 하고 있는 것이 잘못된 건 아닌지 선생님들께 전화해서 물어봅니다. 때로는 라면이나 피자가 먹고 싶어도 병원에서 먹지 말라고 하니 참아요. 저도 처음에는 끝까지 잘 할 수 있을 거라 생각했는데 끝이 보이지 않는 이 생활이 힘드네요. 그래서 내가 언제까지 할 수 있을지 자신이 없어요.”

이 유사사례는 본인의 질병관리를 위해 계획된 건강행위를 지속하고 지속적인 자기조절을 통해 자신이 잘 하고 있는지 의료진에게 확인하고 자신의 행위를 모니터링하고 있으나 자신이 잘 할 수 있을 거란 자기효능감의 유지가 잘 되고 있지 않은 사례로 의지의 속성인 계획과 자기조절의 속성은 포함하고 있으나 자기효능감의 유지에 대한 속성이 빠져 있다고 볼 수 있다.

2) 반대 사례(contrary case)

반대사례는 확실히 “그 개념이 아닌 것”에 대한 사례이다. 이 사례는 개념이 무엇이라고 말하는 것보다 무엇이 아닌지를 말하는 것이 더 쉽기 때문에 분석가에게 많은 도움을 준다[9].

67세 Kim씨는 30년 전 당뇨 진단을 받고 현재는 아침, 저녁 하루 2번 인슐린을 투여하며 혈당 조절을 하고 있으며 2년 전에는 당뇨합병증으로 인한 말기신부전 진단을 받고 1주일에 3회 혈액 투석을 받고 있다. 병원에서는 혈당조절과 다른 건강문제를 위하여 적어도 하루 30분씩은 걷는 운동을 권유하였고, 고칼륨혈증을 예방하기 위하여 생야채나 과일은 먹지 않도록 교육하였다. 그리고 짠 음식과 국물요리는 많이 먹지 않도록 교육받았다. “모든 걸 익혀 먹으려니 귀찮고 맛이 없어 못 먹겠어. 어제는 힘들어서 밖에 한 번도 안 나가고 집에만 있었더니 식전 혈당이 400이 넘게 나왔어. 아유 이력저력 살다 죽는 거지 뭐.”

이 사례는 자신의 질병관리에 대한 계획, 자기효능감, 자기 조절의 속성이 하나도 포함되어 있지 않은 사례로 질병관리에 대한 의지가 없어 보인다.

3) 관련 사례(related case)

분석중인 주요개념과 매우 유사하지만 면밀하게 검토했을 때 다른 아이디어를 주는 사례로, 개념과 관련이 되나 개념의 속성을 포함하

지 않는 경우이다. 관련 개념의 연결망(network)을 비판적으로 탐구함으로써 연구하고자 하는 개념의 필수적인 특징과 그렇지 않은 특징에 대한 통찰력을 얻는다[3].

45세 Park씨는 관상동맥질환으로 스텐트 삽입술을 받았다. “시술 받고 저의 생활이 이전하고는 좀 달라졌어요. 꾸준한 운동과 식이요법 등이 필요하다는 교육을 받았어요. 그래서 최근에 운동을 시작했는데 매일 하지는 못하고 하루 못하면 다음 날 많이 해서 운동량을 채우려고 노력해요. 운동을 많이 한 날은 다음 날 너무 힘들어서 쉬게 돼요. 또 심장질환에는 기름진 음식이 좋지 않다고 하여 요즘에는 채식만 합니다. 저는 잘 하고 있다고 확신합니다. 좀 힘들긴 하지만 좀 지나면 적응되지 않을까요?”

이 사례에서는 건강관리를 위해 의지의 속성 중 체계적인 계획이 없이 그때그때 상황에 맞춰 운동을 하고 있으며, 잘못된 정보에 대한 자신감으로 의지의 속성인 계획과 자기효능감을 포함하고 있지 않은 사례로 볼 수 있다. 그리고 하고 있는 건강행위에 대해 표준과의 비교나 지침을 따르지 않고 있어 올바른 건강행위의 이행이라고 보기는 힘든 사례이다.

7. 개념의 선행요인(antecedents)과 결과(consequences) 확인

이 과정은 속성을 다듬고 정리하는데 도움을 주는 단계로서, 선행요인은 개념의 발생이전에 일어나는 사건이나 부수적인 조건들이며 결과는 개념의 발생 후에 나타나는 사건이나 부수적인 조건들을 의미한다.

1) 선행요인

문헌을 통해서 확인된 의지의 첫 번째 선행요인은 위험 인식(risk awareness)이다. 건강행위를 하지 않았을 때 어떤 문제점이 발생하든지 위험성을 인식하는 것은 건강행위의 필요성을 인식하는 것이라 할 수 있기 때문이다[23]. 따라서, 의지란 개념을 명백하게 특징짓는 핵심적인 선행요인이라 할 수 있다. 두 번째 선행요인으로서는 결과에 대한 기대감(outcome expectation)을 들 수 있다. 결과에 대한 기대감은 이전까지와는 다른 건강행위를 통해 나타나는 긍정적 혹은 부정적 결과에 대한 신념을 말한다[23]. 긍정적인 결과와 기대감이 부정적 결과와 기대감보다 크면 행위변화에 대한 의지는 증가할 것이다. 의지의 세 번째 선행요인은 지각된 자기효능감(perceived self-efficacy)이다. 자기효능감은 어떤 장애물이나 힘든 상황에도 불구하고 어떤 임무에 대해 스스로의 행동이나 자원을 이용해 할 수 있다는 신념을 말한다[24]. 이러한 신념은 새로운 상황이나 어려운 상황에서 자기 스스로의 행동을 결정할 때 중요한 필수 요소이므로 의지의 선행요인이라고 할 수 있다. 사회적 지지(social support)는 의지

의 네 번째 선행요인이라고 할 수 있다. 자기관리가 필요한 사람들에게 배우자, 가족 등의 다양한 사회적 지지는 많은 도움이 될 수 있다. 사회적 지지는 환자의 정서적 안위를 유지하고 건강 행위 및 자가 관리를 이행하는데 중요한 요인으로 작용하며, 궁극적으로 질병 경과와 삶의 질에 긍정적인 결과를 나타낸다[25].

2) 결과 확인

의지는 어떤 하나의 목표를 향해 행위를 계획하고, 행위를 유지하며, 끝까지 수행하는 것과 관련된 기전이라고 할 수 있다[16]. 이러한 과정을 통해 나타나는 결과는 질병으로 인한 장애나 합병증을 예방하고 일상생활에 대한 기능적 능력(functional ability)의 향상으로 궁극적으로 삶의 질을 높일 수 있다(Figure. 2).

8. 개념의 경험적 준거(empirical reference) 확인

개념분석은 간호 실무에서 널리 사용되고 있는 남용되거나 애매 모호한 개념을 명확하게 해 주므로 추후에 그 용어를 사용하는 다른 사람들도 같은 의미로 사용할 수 있게 한다. 새로운 도구를 개발할 때 측정하려고 하는 개념을 구성하고 있는 속성들을 반영하여 문항들을 구성할 수 있다. 연구 설계에 사용되는 도구들은 그 도구들이 측정하고자 하는 개념의 속성을 잘 반영하고 있는지 결정하기 위해 개념분석의 결과를 통해 검토될 수 있다. 개념분석의 마지막 단계인 경험적 준거(empirical reference) 확인은 이러한 개념의 속성들이 실제 현상에 존재하는 것을 보여주는 것이다[9].

본 연구에서 확인된 건강행위에 대한 의지의 경험적 준거는 Sniechotta 등[26]이 규칙적인 운동을 꾸준히 유지해야 하는 307명의 심장재활 환자들을 대상으로 한 연구에서 찾아볼 수 있다. 이 연구에서 행위를 유지하기 위한 계획과 행위유지를 위한 자기효능감, 그리

고 행위를 조절하는 자기조절은 행위변화를 위한 의도에서 결과로 이어질 수 있게 하는 강력한 요인임을 확인하였다. Sniechotta 등[26]은 건강행위를 지속하기 위한 선행요인을 동기단계(motivational phase)로 정의하면서 위험인식, 결과에 대한 기대감, 자기효능감의 지각 등이 필요하다고 했으며, 동기부여를 지속할 수 있는 단계를 의지단계(volitional phase)라고 하면서 여기에는 계획, 자기효능감의 유지, 자기조절을 제시하고 있다. 또한 French 등[27]은 건강증진을 위한 걷기(walking)에서 동기와 의지의 필요성을 설명하면서 자기효능감은 걷기에 대한 가장 큰 선행요인이며 의지의 요소로는 목표설정, 활동계획이 필요하며 자기조절을 위한 대처 계획 등이 중요하다고 했으며, 의지요소들을 향상시킬 수 있는 중재 프로그램을 적용하여 건강행위를 위한 행위의 변화가 있음을 확인하였다.

논 의

건강행위 실천을 위한 의도와 지속적인 실천행위 사이에는 의도-행위 간의 차이(gap)가 발생하며[28] 이러한 차이 즉, 의도를 행위로 이끄는 심리적 과정을 의지라고 할 수 있다[27]. 이러한 맥락에서 건강행위를 끝까지 실천하기 위한 의지의 필요성이 제기되고 있으나 동기와의 구분이 모호한 상태이다. 따라서, 본 연구는 의지의 개념에 대한 선행요인과 속성을 파악하여 개념을 명확히 하고자 시도되었다.

본 연구에서 건강행위를 위한 의지에 대한 개념의 첫 번째 속성으로 ‘계획(planning)’이 도출되었는데, 의도된 행동을 실천하기 위해서는 계획되고 유지되어야 한다[29]. 계획을 함으로서 미래의 안정된 상황을 위한 행동변화를 시작하고 목표달성을 위한 효과적인 행위를 하게 된다. 계획에서 또 하나의 중요한 것은 수행을 위한 어려운 상황일 때 대처할 수 있는 계획까지도 포함이 되어야 한다는 것

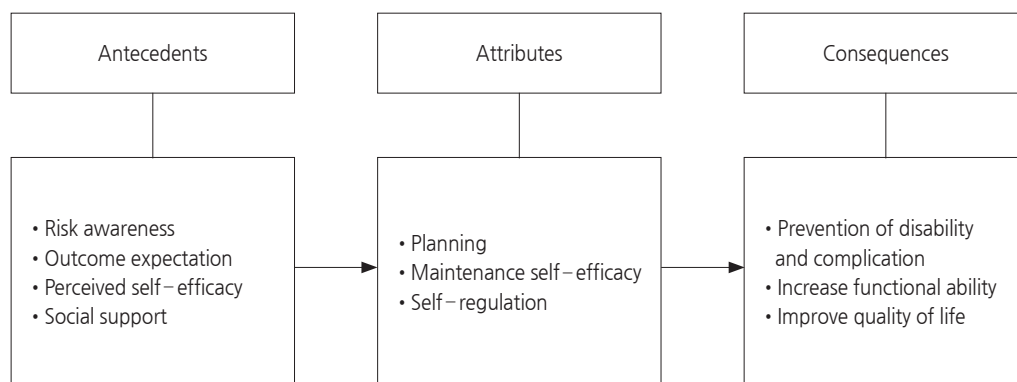


Figure 2. Conceptual structure of volition of health behavior.

이다[26,30]. 계획을 위해서는 건강행위를 하지 않았을 때의 위험성이나 건강행위의 이행으로 기대되는 긍정적인 결과를 인식하도록 하는 것이 선행되어야 하며, 건강행위 이행을 위한 간호중재 시 이러한 인식을 통해 계획된 활동을 할 수 있는 중재가 필요함을 고려해야 할 것이다. 두 번째 속성으로는 '자기효능감의 유지(maintenance self-efficacy)'이다. 이것은 새롭게 적응된 행위를 유지하기 위한 능력이다[28]. 새롭게 시작한 건강행위의 실천은 예상했던 것보다 더 어려울 수 있다. 그러나 자신이 할 수 있다는 신념을 가진 자기효능감이 높은 사람은 더 효과적이고 전략적으로 장애물을 이겨 낼 수 있을 것이다. 따라서, 자기효능감의 증진 뿐 아니라 유지를 위한 중재개발이 필요함을 알 수 있다. 세 번째로 도출된 속성은 '자기조절(self regulation)'이다. Bandura [24]는 자기조절의 구성요소로 자기 관찰(self-observation), 자기판단(self-judgment), 자기반응(self-reaction)을 설명하면서 자기반응의 결과가 자기관찰과 자기판단의 기반이 된다고 하였다. 표준화된 지침 등과 비교하여 자신이 잘하고 있는지 관찰하고 판단하는 과정이 필요하며 이러한 과정을 통해 잘하고 있는 것은 더 강화하고 잘못된 것은 수정하는 조절과정이 필요한 것이다.

본 연구는 만성질환자의 건강행위 실천을 위한 의지의 개념을 명확하게 하여 건강행위를 위한 중재 프로그램을 개발하는데 기여하고자 시도되었다. 본 연구 결과를 바탕으로 의지의 선행요인과 속성에서 중요하게 작용하는 자기효능감 증진을 위한 프로그램의 개발과 적용은 만성질환자의 건강행위 실천 행위를 유지하고 궁극적으로 삶의 질을 향상시킬 수 있을 것이라고 사료된다.

그러나 본 연구는 제목과 초록을 보고 이용할 수 있는 한글과 영어로 된 문헌만을 선택하여 도출된 결과로 연구의 결과를 일반화하는데 제한이 있다. 본 연구에서 이용한 Walker와 Avant [9]의 개념 분석 방법은 간호 현상에 적절한 개념을 개발하고 분석하는 데는 제한점이 있어 이론적 단계와 현장단계를 종합한 다양한 개념분석의 방법이 필요하다고 할 수 있다. 또한 본 연구에서는 의지와 같은 개념으로 혼용되어 쓰이고 있는 will에 대한 문헌은 제외되어 포함되어야 할 문헌이 포함되지 못했을 가능성도 연구의 제한점이라고 할 수 있다. 또한 문헌검색기간이 2005년에서 2015년까지로 2005년 이전의 만성질환자의 건강행위 실천에 대한 의지의 개념은 분석되지 못한 제한점이 있다. 따라서, 본 연구에서 확인하지 못한 다양한 영향요인을 파악하기 위한 '의지(volition)' 개념에 대한 반복 연구가 필요하다고 사료된다.

결론

본 연구는 만성질환자의 건강행위에 대한 '의지(volition)'의 개념을

Walker와 Avant [9]의 방법을 이용한 개념분석 연구이다. 본 연구에서 도출된 건강행위를 위한 의지의 개념은 의도된 목표에 대한 계획과 이러한 계획을 실행할 수 있는 자신에 대한 신념인 자기효능감의 유지, 지속적인 자기조절이 속성으로 도출되었다. 선행요인으로 위험 인식, 결과에 대한 기대감, 지각된 자기효능감, 사회적 지지가 있다. 도출된 결과로 간호연구 측면에서는 의지에 대한 개념속정에 대한 조작적 정의를 내릴 수 있고 이는 개념을 측정할 수 있는 도구개발로 이어져 만성질환자를 위한 중재 프로그램의 개발에 도움이 될 것이다. 간호실무측면에서는 만성질환자의 건강행위를 위한 간호중재 프로그램을 개발, 적용하여 만성질환자의 건강행위 실천을 향상시켜 만성질환자의 자기관리 능력을 향상시킬 수 있다고 볼 수 있다. 또한 간호교육 자료를 만들 수 있는 기초자료로 활용될 수 있으며, 이를 위해 의지 개념을 이용한 반복적 연구가 이루어져야 하겠다. 또한 실제 실무 영역에서의 분석 작업의 병행을 통한 개념의 현장 적용 연구가 필요함을 제언하고 이 연구 결과를 토대로 의지를 측정할 수 있는 도구 개발과 대상자 경험의 실제와 과정을 밝힐 수 있는 질적 연구의 수행을 제언한다.

CONFLICT OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

REFERENCES

1. Atkinson JW, Birch D. An introduction to motivation. 2nd ed. New York, NY: Van Nostrand; 1978. p. 1-405.
2. Weiner B. A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*. 1979;71(1):3-25.
3. Kehr HM. Implicit/explicit motive discrepancies and volitional depletion among managers. *Personality & Social Psychology Bulletin*. 2004;30(3):315-327. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167203256967>
4. Heckhausen H, Kuhl J. From wishes to action: The dead ends and shortcuts on the long way to action. In: Frese M, Sarini J, editors. *Goal-directed behavior: Psychological theory and research on action*. Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1985. p. 134-160.
5. Pintrich PR, Schunk DH. *Motivation in education: Theory research and practice*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall; 1996. p. 1-434.
6. National Institute of Korean Language. *Standard Korean dictionary*. Seoul: Doosan Dong A; 1999.
7. Haggard P, Lau H. What is volition? *Experimental Brain Research*. 2013;229(3):285-287. <http://dx.doi.org/10.1007/s00221-013-3582-5>

8. Kuhl J. Self-regulation and metamotivation: Computational mechanisms, development and assessment. In: R. Kanfer, PL Ackerman, R. Cudeck (Eds.), *The Minnesota symposium on learning and individual differences. Abilities, motivation, and methodology*. Hillsdale, NJ: Erlbaum; 1989. p. 343-374.
9. Walker LO, Avant KC. *Strategies for theory construction in nursing*. 5th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall; 2011. p. 1-243.
10. YBM Si-sa. *Si-sa elite English-Korean dictionary*. 6th ed. Seoul: YBM; 2006.
11. Gollwitzer PM. Volition. In: Kazdin AE, editor. *Encyclopedia of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association; 2000. p. 210-214.
12. Kuhl J. Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. *Progress in Experimental Personality Research*. 1984;13:99-171.
13. Dörnyei Z. Motivation in action: Towards a process-oriented conceptualisation of student motivation. *The British Journal of Educational Psychology*. 2000;70(Pt 4):519-538.
14. Beckmann J. Metaprocesses and the regulation of behavior. In: Halisch F, Kuhl J, editors. *Motivation, intention, and volition*. Berlin, DE: Springer; 1987. p. 371-386.
15. Kuhl J. Motivation, konflikt und handlungskontrolle [Motivation, conflict, and action control]. Berlin, DE: Springer; 1983. p. 1-356.
16. Heckhausen J, Heckhausen H, editors. *Motivation and action*. New York, NY: Cambridge University Press; 2008. p. 1-508.
17. Park DY. An analysis on the causal structure of academic cognition · affection · conation and achievement [dissertation]. Cheongju: Korea National University of Education; 2000. p. 1-206.
18. Elbe AM, Szymanski B, Beckmann J. The development of volition in young elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2005;6(5):559-569. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.07.004>
19. Corno L. Self regulating learning: A volitional analysis. In: Zimmerman DJ, Schunk DH, editors. *Self regulated learning and academic achievement: Theory, research and practice*. New York, NY: Springer; 1989. p. 111-141.
20. Ko YK, Kim HK, Choi BS. Analyses of volition strategy by achievement level of the students with high learning motivation. *Journal of The Korean Association for Science Education*. 2006;26(3):376-384.
21. Berli C, Ochsner S, Stadler G, Knoll N, Hornung R, Scholz U. Volitional processes and daily smoking: Examining inter- and intra-individual associations around a quit attempt. *Journal of Behavioral Medicine*. 2015;38(2):306-317. <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-014-9598-x>
22. Scholz U, Nagy G, Schüz B, Ziegelmann JP. The role of motivational and volitional factors for self-regulated running training: Associations on the between- and within- person level. *The British Journal of Social Psychology*. 2008;47(Pt 3):421-439. <http://dx.doi.org/10.1348/014466607x266606>
23. Norman P, Abraham C, Conner M, editors. *Understanding and changing health behaviour: From health beliefs to self-regulation*. 2nd ed. Amsterdam, NL: Harwood Academic Publishers; 2010.
24. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman & Company; 1997. p. 1-604.
25. Heo S, Moser DK, Chung ML, Lennie TA. Social status, health-related quality of life, and event-free survival in patients with heart failure. *European Journal of Cardiovascular Nursing*. 2012;11(2):141-149. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejcnurse.2010.10.003>
26. Sniehotta FF, Scholz U, Schwarzer R. Bridging the intention-behaviour gap: Planning, self-efficacy, and action control in the adoption and maintenance of physical exercise. *Psychology and Health*. 2005;20(2):143-160. <http://dx.doi.org/10.1080/08870440512331317670>
27. French DP, Stevenson A, Michie S. An intervention to increase walking requires both motivational and volitional components: A replication and extension. *Psychology, Health & Medicine*. 2012;17(2):127-135. <http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2011.592843>
28. Luszczynska A, Schwarzer R. Planning and self-efficacy in the adoption and maintenance of breast self-examination: A longitudinal study on self-regulatory cognitions. *Psychology & Health*. 2003;18(1):93-108. <http://dx.doi.org/10.1080/0887044021000019358>
29. Sheeran P, Harris PR, Epton T. Does heightening risk appraisals change people's intentions and behavior? A meta-analysis of experimental studies. *Psychological Bulletin*. 2014;140(2):511-543. <http://dx.doi.org/10.1037/a0033065>
30. Ziegelmann JP, Lippke S, Schwarzer R. Adoption and maintenance of physical activity: Planning interventions in young, middle-aged, and older adults. *Psychology & Health*. 2006;21(2):145-163. <http://dx.doi.org/10.1080/1476832050018891>