

중년여성의 건강증진 행위에 관한 연구

권영숙, 이명숙
안산1대학

본 연구는 Pender의 건강증진 모형을 근거로 중년여성의 건강증진 행위를 파악하여 건강을 증진하기 위한 간호중재 방안을 모색하고자 시도하였다.

1998년 6월 1일부터 23일까지 1개 고등학교, 1개 전문대학 학생들의 만 35세이상 60세 미만 어머니나 기타 가족에게 사전 조사를 거쳐 보완한 질문지를 이용하여 자료 수집을 하였다. 도구의 신뢰도는 Cronbach's alpha값이 폐경증상 .94, 건강증진 행위 .92, 가족기능 .84, 자기효능 .93이었다.

대상자의 연령은 평균 45.03세이며 건강상태의 지각은 보통인 경우가 41.2%로 가장 많았고 체중지각은 정상체중인 경우가 44.1%로 가장 많았다. 최근 1년 이내의 월경상태에 대해 82.4%가 월경이 있었으며 규칙적인 경우가 72.3%였다. 폐경증상은 0-5점 척도에서 신체증상이 평균 1.82로 가장 높았다.

건강증진 행위는 5점척도에서 평균 3.25였고 하위 영역별 점수를 보았을 때 자아실현 3.73, 건강책임 2.90, 운동 2.63, 영양 3.57, 대인관계 3.68, 스트레스 조절 3.22로, 자아실현 영역이 가장 높았고 운동과 건강책임이 낮았다.

건강증진 행위와 제 변수를 분산분석(ANOVA)한 결과 교육($p=0.0061$), 생활수준($p=0.0001$), 건강상태 지각($p=0.0001$)이 건강증진 행위에 있어서 1%수준에서 유의하게 다른 것으로 나타났다.

건강증진 행위를 예측하는 변수를 파악하기 위해 다중회귀 분석한 결과, 자기효능과 가족기능이 중요한 변수로 나타났으며 자기 효능($R=.3967, P=.0001$)의 설명력은 39.7%로 가장 높았고, 가족기능($R=.4874, P=.0001$)은 9.0%였다. 즉, 중년여성은 자기 효능이 높고 가족 기능이 좋을수록 건강증진 행위 점수가 높은 것으로 예측되었다.

이와 같은 결과를 바탕으로

- 1) 중년여성의 건강증진을 위하여 자기효능과 가족지지를 높이는 중재 프로그램의 개발이 되어야 할 것이다.
- 2) 중년여성의 건강증진행위 이행이 낮은 건강책임과 운동영역에 대한 강화가 있어야 할 것이다.
- 3) 건강증진행위 이행이 낮은 세부항목들이 교육에 반영되어야 할 것이다.