

대학생의 채소와 과일 섭취 식행동에 변화단계모델의 적용

정 상 진* (서울대학교 생활과학대학 식품영양학과 강사)

Sharon Hoerr (미시간주립대학 영양학과 교수)

송 원 옥 (미시간주립대학 영양학과 교수)

Ralph Levine (미시간주립대학 심리학과 교수)

본 연구는 대학생의 채소와 과일 섭취 식행동에 보건교육이론 중에 하나인 변화단계모델을 적용시키기 위해 변화단계모델의 2차원 요소인 변화방법들을 발견하여 항목을 개발하는 것에 목적을 둔다. 첫 번째 단계로 금연행동 변화단계모델의 10개 방법들인 자기발견, 극적인 안심, 환경적 재평가, 자기방면, 자극조절, 반대조절, 자신 재평가, 사회적 방면, 외부적 강화, 조력 관계와 비만치료연구에서 추가로 발견된 대인관계 조절을 합하여 총 11개의 방법에 해당하는 항목들을 만들어 전문가들의 의견 수렴과 여대생들의 포커스 그룹 인터뷰를 이용하여 80항목을 개발하였다. 항목들의 응답은 전혀사용하지 않는다에서 항상 사용한다는 5점 Likert 척도를 이용하였다. 두 번째 단계로 이 11개 방법의 80항목들은 151명의 영양학 개론을 듣는 대학생들에게서 테스트되어 탐색적 요인분석과 확증적 요인분석을 이용하여 7개의 방법의 29항목으로 최종화 되었다. 자기발견과 극적인 안심 그리고 환경적 재평가가 건강에 대한 염려라는 한 방법으로 자기방면, 자극 조절 그리고 반대조절이 건강을 위한 행위라는 방법으로 통합되었다. 3-6개의 항목으로 이루어진 각 방법의 신뢰성 알파 계수는 0.69-0.85를 나타내었다. 다음 단계로는 이 변화방법들과 변화단계모델의 일차원 요소인 변화단계와의 관계에 대한 연구가 이루어져야 할 것이다.