

# 일 지역 중학생의 건강증진행위 실천에 관한 연구

정의남 · 박선옥 · 김진희

강릉영동대학

## 1. 연구목적

본 연구는 일 지역에 있는 중학생을 대상으로 건강증진행위의 실천정도를 조사함으로써 청소년의 건강증진을 위한 효과적인 건강증진 프로그램을 개발하기 위한 기초연구이다. 본 연구의 구체적인 목적은 중학생의 건강증진행위 중 건강관심도, 흡연경험, 음주경험, 운동관련 행위, 외모에 대한 이미지 및 체중관련행위 등에 대해 성별 차이를 검증하였다.

## 2. 연구방법

본 연구는 강원도 일지역의 2개 중학교를 대상으로 성별, 연령별 비례 추출된 203명을 조사대상으로 하였다. 본 연구를 위한 조사는 2005년 6월 20일부터 7월 10일까지 시행되었으며, WHO 서태평양지역의 건강증진위원회가 개발한 설문지와 국민건강조사에서 이용한 설문지를 토대로 하여 일반적 특성, 건강관심도, 흡연, 음주, 운동, 외모에 대한 이미지 및 체중조절에 관한 총 31문항으로 구성되었다. 수집된 자료는 SPSS-WIN을 이용하여 전산 통계 처리하였다.

## 3. 연구결과

1) 연구대상자는 중학생 총 203명으로 학년별로 1학년이 34.0%, 2학년이 31.0%, 3학년이 35.0%이었으며, 성별로는 남자가 43.8%, 여자가 56.2%, 학교 생활만족도는 보통 59.1%로 가장 많이 나타났다. 자신의 건강정도를 건강하다에서 남자 56.2% 여자 69.3%로 가장 높게 나타났으며 다음으로 생활에 지장이 없다고 남자 19.1%, 15.8% 순으로 나타났으며, 건강에 대한 관심정도는 있는 편이다가 남자 39.3%, 여자 37.7%, 보통이다가 남자 30.3%, 여자 33.3%, 매우 많다가 남자 19.1%, 여자 15.8% 순으로 나타났으며, 평소 건강을 위한 투자로는 충분한 휴식 및 수면이 남자 46.1%, 여자 53.5%순으로 가장 높게 나타났으며 다음으로 남자는 규칙적인 운동이 40.4% 여자는 목욕 등 신체청결유지가 38.6%순으로 나타났다. 건강관심도의 각 변수에서 남녀별 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

2) 중학생의 흡연 및 음주실태는 흡연여부는 피운적이 없다고 91.6%였으며, 현재 음주여부는 전혀 마시지 않는다가 85.7%였으며, 음주 횟수는 일년에 1-3회 정도가 54.5%이며, 1회음주량은 소주반병이하가 45.5%, 과음횟수는 없다고 92.6%로 나타났다. 남녀별 흡연 및 음주관련 특성에서 관련 있는 유의한 변수로는 흡연여부( $X^2=9.277$ ,  $p=0.026$ )였으며 현재 음주여부, 1회음주량, 과음횟수는 유의한 변수로 나타나지는 않았으나 흡연 및 음주특성에서 남학생들이 여학생에 비해 흡연 및 음주를 더 많이 접하고 있는 것으로 나타났다.

3) 중학생의 운동관련 행위로는 운동횟수가 주1-2회가 32.0%, 안함 26.6%였으며, 운동량으로는 30분이상이 52.3%였으며, 운동지속기간으로는 3개월 미만이 49.0%, 즐겨하는 운동으로는 달리기가 21.5%로 가장 많았으며 축구가 12.8%, 농구 12.1%의 순이었다. 운동을 하는 이유로는 체력유지위해 55.7%, 체중감소가 35.6%, 운동을 하지 않는 이유로는 습관이 되지 않아서 40.7%로 가장 많았고, 다음은 바빠서 시간이 없어서 38.9%의 순으로 나타났다. 남녀별 운동관련 행위실천에서는 운동 횟수( $X^2=28.525$ ,  $p=0.000$ ), 운동량( $X^2=14.752$ ,  $p=0.002$ ), 운동하는 이유( $X^2=10.687$ ,  $p=0.005$ )에서 유의하게 나타났다. 운동 횟수에서 남자는 매일 한다가 32명(15.8%)로 가장 많았으며, 그다음이 주1-2회 26명(12.8%), 주3-4회 19명(9.4%)이었으며, 여자는 안함 42명(20.7%)로 가장 많았고, 주 1-2회가 39명(19.2%), 주 3-4회가 23명(11.3%), 매일이 10명(4.9%)로 나타났다.

4) 자신의 외모에 대한 이미지로는 보통이다가 남자 38.2%, 여자 50.0%이고 뚱뚱한편이다가 남자 22.5%, 여자 25.4%, 마른편이다가 남자 23.6%, 여자 19.3%순이었으며, 체중조절의 필요성여부에 대해서는 어느 정도 필요하다가 남자 42.7%, 여자 59.6%, 매우 필요하다가 남자 31.5%, 여자 31.6%, 별로 필요하지 않다가 남자 19.1%, 여자 7.9%순이었으며, 체중조절을 위해 시행한 방법으로는 운동이 남자 59.1%, 여자 51.9%로 가장 높게 나타났으며 다음으로 없다가 남자 31.8%, 여자 24.0%순으로 나타났다. 체중조절을 위해 시행하고 싶은 방법으로는 운동이 남자 51.5% 여자 58.1%로 가장 높았으며 다음으로 남자는 보조식품섭취가 18.2% 여자는 식이요법이 17.1%순으로 나타났다. 외모에 대한 이미지 및 체중조절의 각 변수에서는 남녀별 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

#### 4. 결론 및 제언

본 연구결과를 토대로 남학생이 여학생보다 흡연 및 음주에서는 취약한 것으로 나타났고 운동에서는 여학생이 남학생보다 취약한 것으로 나타났으므로 이를 보완할 수 있는 건강증진프로그램이 개발되어야 하며, 청소년들의 바람직한 신체상에 대한 중재방안이 개발되어야 한다. 그리고 건전한 건강실천행위를 위한 체계적인 교육프로그램 개발을 위한 지속적인 연구가 이루어져서 바람직한 학교보건교육이 실시되어야 한다.