

예방책 채택과정 모형을 적용한 비만예방 행태 연구

김선혜, 김 명¹⁾

이화여자대학교 대학원 보건관리학과, 이화여자대학교 보건관리학과¹⁾

본 연구는 예방책 채택과정 모형을 적용하여 청소년들의 비만예방 실천 요인을 조사함으로써, 비만예방의 실천을 향상시킬 수 있는 효과적인 방법을 개발하기 위한 기초 자료를 마련하고자 하였다.

예방책 채택과정 모형(Precaution Adoption Process Model, PAPM)은 비교적 최근에 Weinstein과 Sandman 등에 의해 개발된 건강행태변화 이론으로 범이론적 모형(Transtheoretical Model, TTM)과 같이 단계이론(stage theories)에 속한다.

예방책 채택과정 모형은 새로운 예방책을 채택하거나 혹은 위험한 행태의 중지 등 심사숙고 끝에 결정하는 행태변화에 적합한 이론이다. 특히 범이론적 모형의 건강행태변화를 고려하지 않는 단계 혹은 고려 전 단계를 여러 단계로 세분화해서 접근함으로써, 행태변화를 고려하지 않는 이유가 문제에 대한 인식부족인지 혹은 개인적인 관심부족인지 아니면 행태변화를 하지 않기로 결정한 것인지 등을 파악할 수 있다. 즉, 개인이나 집단의 행위변화 관련 상황 및 이유 등을 보다 세분화해서 파악할 수 있는 장점이 있다. 예방책 채택과정에서의 다른 단계 사람들은 다르게 행동하며, 다른 중재 및 정보 또는 메시지는 다음 단계의 매끄러운 전환을 허용하기 위하여 각 단계마다 필요하다. 따라서 PAPM의 단계 할당과 다른 요인들의 조합은 맞춤형중재를 설계하기 위해 유용한 정보를 제공한다.

조사의 대상은 서울시에 소재한 일개 고등학교를 임의로 선택하여 1, 2학년 남녀학생 730명을 대상으로 조사하였으며, 수집된 자료 중 불충분한 응답을 한 12명을 제외한 남자 372명, 여자 346명 총 718명을 최종 분석대상으로 하였다.

조사도구는 Precaution Adoption Process Model(PAPM)에 근거하여 구조화된 자기기입식 조사 설문지 형태로 개발하였다. 비만예방 실천단계는 경험 유무를 측정하였고, 인구사회학적 특성(4문항), 건강행위실천은 4점 척도로 역채점 문항(12문항)과 함께 전체 문항(25문항)을 합산하였으며, 건강관련 특성(4문항), 자기효능감(13문항) 및 사회적 지지(24문항)는 5점 Likert 척도를 이용해서 측정하였다.

수집된 자료는 조사대상자의 인구사회학적인 특성, 비만예방 실천단계에 관해 빈

도분석을 실시하였고, 비만예방 실천단계에 따른 인구사회학적 특성은 t-test, 건강관련 특성, 자기효능감, 사회적 지지 및 건강행위실천의 차이에 관해서는 one-way ANOVA를 실시하였다.

연구의 주요결과는 다음과 같다.

1. 비만예방 실천정도

비만예방 실천정도를 예방책 과정 실천단계에 따라 살펴본 결과, 유지단계 4.9%, 실천단계 6.5%, 실천결정단계 25.5%, 비실천결정단계 7.2%, 고려단계 21.4%, 무관심단계 24.7%, 비인식단계 9.7%로 나타났다.

2. 비만예방 실천단계에 따른 차이

성별의 차이를 보면, 남자에 비해 여자가 실천결정단계(38.7%)와 고려단계(22.8%)가 많았으며, 남자는 무관심단계(32.8%)와 비실천결정단계(11.8%)가 많았다($p < .000$). 비만도는 저체중이 무관심단계(43.0%)에 가장 많았고, 정상체중(28.9%)과 비만(34.8%)은 실천결정단계에 가장 많았고, 과체중은 고려단계(32.1%)에 많았다($p < .000$). 자기효능감은 비실천결정·실천결정단계에서 가장 낮았고, 비만예방 실천단계가 높아질수록 증가하였다($p < .000$). 사회적 지지는 부모·교사·또래 모두 유지단계에서 가장 높았다($p < .01$), 건강행위실천은 유지단계에서 가장 높았다($p < .000$). 주관적 체형인식은 실천결정단계에서 가장 높았고, 비실천결정단계에서 가장 낮았다($p < .000$). 학년, 주관적 스트레스, 주관적 삶의 질 및 주관적 건강인식에서는 유의한 차이가 없었다.

이상과 같이, 청소년들의 비만예방 실천정도를 예방책 채택과정 실천단계에 따라 살펴본 결과, 비만예방 실천율이 매우 낮았고, 비만예방 실천에 따른 단계가 전 단계에 걸쳐 고루 분포되어 있었다. 또한 비만예방 실천단계변화는 단계별로 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러므로 청소년들의 비만예방 실천율을 높이기 위해서는 청소년의 비만예방 실천정도 및 단계를 파악해서 각 단계별 적절한 접근 전략 및 개입방법이 개발되어야 하겠다.