

일부 大學生의 保健意識과 保健行動과의 關聯性에 관한 研究

김 명 · 이수경 · 김은미 · 이지훈 · 진희원 · 임수자
 (梨花女子大學校 健康敎育科)

< 목 차 >	
I. 서 론	III. 연구결과 및 고찰
II. 연구방법	IV. 결 론

I. 서 론

최근의 우리들의 생활양식, 자연환경, 사회환경의 급격한 변화로 인해, 이에 따른 운동 부족, 영양의 불균형, 정신적인 스트레스 등의 여러가지 건강상의 커다란 문제가 대두되고 있는 반면, 모든 사람들로 하여금 적정 수준(Optimal Health)의 건강상태를 유지할 수 있도록 해야한다는 주장이 크게 대두되었다. 또한 과거 어느 때보다도 각 개인의 건강한 생활에 대한 높은 관심과 건강한 삶을 영위하고자 하는 데에 가치를 두는 의식의 변화와 함께, 국가적인 차원의 보건사업이 각 개인의 이해와 협조없이 큰 성과를 기대하기 어렵기 때문에¹⁾ 보건의식의 바람직한 변화를 가져오게 하는 건강교육의 필요성이 새삼 강조되었다.

그러나, 사람들의 의식과 행동간에는 차이가 있으므로, Ruth E. Grout는 건강교육은 의식의 변화뿐 아니라, 행동의 변화까지 일으키는 “습관”의 형성을 강조하였다.²⁾

건강습관에 대하여서는 “도시를 파괴하는 것이 습관을 변화시키는 것보다... 더 어렵다.”라

는 속담을 통해서 미루어 볼 때, 보건행동의 습관화를 시키는 것이 얼마나 어려운 것인가를 느낄 수 있다. 그러나, 이제까지의 연구를 살펴보면, 보건사업을 전달하기 위한 보건 지식, 태도 및 실천에 관한 연구로 실패과악에 그쳤다.³⁻⁷⁾

따라서, 본 연구에서는 대학생들이 갖고 있는 건강과 관련된 문제들에 대한 의식과 행동간의 관련성에 대하여 조사하여 향후 보건교육의 기초 자료를 삼고자 한다.

II. 연구 방법

1. 조사대상 및 시기

본 연구의 대상은 서울의 3개 대학(Y대, H대, E여대)의 1985년도 신입생을 대상으로 했다. 응답자의 분포를 보면 Table 1과 같다.

보건의식(1985. 4. 15~17) 및 보건행동(1985.

Table 1. Sample Size

	H Uni.	Y Uni.	E Uni.	Total
Consciousness	163	102	183	448(88%)
Behaviour	152	101	150	403(85%)

1) 정규철(1977), 지역사회보건학, 수문사, pp.3-4.

2)

3) 金汝庫(1963), 보건의식 및 보건습관에 관한 조사 연구, 서울대 보건대학원, 석사청구논문.

4) 孟光鎬(1978), 건강에 관한 한국인의 지식태도 및 실천 양상, 인간과학 제 2권 제12호, pp.23-29.

5) 박선섭(1984), 가족보건에 대한 지식 및 태도에 관한 조사연구, 한국보건교육학회지 제 2권 제 1 호, pp. 81-91.

6) 신관호(1971), 개인 위생의 지식 및 실천에 관한 조사연구, 공중보건잡지 제 8권 제 2 호, pp.288-295.

7) 황현숙(1984), 일부 대학생들의 보건행동에 관한 조사연구, 이화여자대학교 석사청구논문.

5.1~3)에 관한 설문지는 각 25문항으로 보건의식의 내용이 보건행동에 영향을 주지 않도록 2주간의 간격을 두고 조사하였다. 방법으로는 질문지를 직접 피검자에게 동시에 배포해서 그 자리에서 기입한 후 곧 회수하였다.

2. 자료 처리 방법

자료 처리는 회수된 설문지 중 보건의식과 보건행동에 대한 설문지 모두에 답한 223부에 대해서만 분석하였다.

보건의식의 각 item과 이에 대응하는 보건행동의 item간의 관련성을 Contingency Coefficient를 이용해서 계산했다. 따라서, ϕ 계수를 구하는 식은 다음과 같다.

$$X^2 = F_{..} \left(\sum_{ij} \frac{F_{ij}}{F_{i.} \cdot F_{.j}} - 1.0 \right)$$

$$\phi = \sqrt{\frac{X^2}{F_{..}}}$$

where $F_{i.} = \sum_j F_{ij}$, $F_{.j} = \sum_i F_{ij}$ and $F_{..} = \sum_i \sum_j F_{ij}$
 의식과 행동은 모두 2분할 변수로 답을 기입토록 되어있으며 2분할변수간에는 본래 관련성이 존재하지 않으므로 Contingency Coefficient 중에서도 ϕ 계수를 사용하기로 한 것이다. 자료 처리에는 본 대학 전자계산소의 SPSS의 Cross TABs을 이용했다.

3. 조사 내용

건강과 관련된 문제들을 본 조사에서는 10분야로 나누었으며, 총 설문수는 25문항이다. 그 내용은 표 2와 같다

표 2. 조사내용의 분류

항 목	문 항 수	내 용
약의 올바른 사용	3	피로회복제 복용, 영양제 복용, 약의 남용
신체적인 건강	4	충분한 수면, 적당한 운동, 규칙적인 체중측정, 규칙적인 배변습관
안전	1	안전벨트 착용
정신건강	3	성적에 대한 만족도, 스트레스 해소, 친구관계
건강교육	1	필요성
개인위생	4	환기습관, 예방접종, 구충제 복용, 식사전 손씻기
식습관	5	규칙적인 식사, 아침식사, 식사량 조절, 가정에서의 아침, 저녁식사, 기호식품 섭취
의료시설 이용	2	정기적 치과검진, 병원이용
음주	1	금주
흡연	1	금연

III. 연구결과 및 고찰

1. 보건의식과 보건행동간의 일치도가 높게 나타난 내용

1) 남자의 경우

“병원이용” “규칙적인 체중 측정” “금주” “금연” “가정에서의 아침, 저녁식사” “정기적인 구충제 복용” “정기적인 치과검진” “식사전 손 씻기” “식사량 조절” “기호식품” “규칙적인 배변 습관” “예방접종” “안전벨트 착용” 등이 유의한 것으로 나타났다.

이중 일치도가 비교적 높은 내용($\phi=0.3$)은 다

음과 같다. 즉, 규칙적인 배변습관에 있어서의 의식과 행동과의 관련은 Table 3에 나타나 있는 것과 같이 비교적 높은 정도의 일치관계($\phi=$

Table 3. Contingency table between Consciousness & Behavior on Regularly Evacuating

Con.	Content Beha.			total
	yes	no		
Regularly Evacuating				
yes	59	13	72 (77.4)	
no	9	12	21 (22.6)	
Total	68(73.1)	25(26.9)	93(100.0)	

$$\phi=0.36863^{**}$$

$$p < 0.005^{**}$$

0.36863)을 나타내고 있다. 크리트로 이 의식은 충분치는 않지만 어느 정도는 행동을 불러일으킬 만한 배경적 동기유발이 된다고 사료된다.

건강유지에 필요한 개인위생에 관한 내용중 일치도가 높은 내용들은 “예방접종” “구충제 복용” “식사전 손 씻기” 등으로 나타났다. 이 내용들을 보면, 의식이 높은 반면 행동이 낮게 나타났다. 이는 고등학교 때의 의무적인 예방접종 실시, 기생충 검사, 식사전 손 씻기 등의 실시가 습관화될때 따른 것으로 간주되어 진다.

건강유지에 직접적인 관계가 있는 식습관에 대한 내용중 “기호식품 섭취”는 의식과 행동과

Table 4. Contingency table between Consciousness & Behavior on Personal Sanitation

Con.	Content Beh.			total
	yes	no		
Immunity				
yes	28	46		74 (75.5)
no	1	23		24 (24.5)
Total	29(29.6)	69(70.4)		98(100.0)
$\phi=0.31722^{**}$				
Regularly Taking Vermicide				
yes	23	26		49 (56.3)
no	2	336		38 (43.7)
Total	25(28.7)	62(71.3)		87(100.0)
$\phi=0.45678^{**}$				
Washing Hand				
yes	57	25		82 (83.7)
no	1	15		16 (16.3)
Total	58(59.2)	40(40.8)		98(100.0)
$\phi=0.47574^{**}$				

$p < 0.005^{**}$

Table 5. Contingency table between Consciousness & Behavior on Instant Food

Con.	Content Beh.			total
	yes	no		
Instant Food				
yes	25	7		32 (36.8)
no	20	35		55 (63.2)
Total	45(51.7)	42(48.3)		87(100.0)
$\phi=0.40300^{**}$				

$p < 0.005^{**}$

의 관련 정도가 비교적 높은 일치도($\phi=0.40300$)을 나타낸다.

이 외에도 식습관에 대한 내용으로는 “규칙적인 식사” “아침식사” “식사량 조절” “가정에서의 아침, 저녁식사” 등이 있는데 이들은 일치도($\phi=0.3$)가 매우 낮게 나타났다.

2) 여자의 경우

“약의 남용” “아침 식사” “기호식품 섭취” “충분한 수면” “안전벨트 착용” “식사전 손 씻기” “정기적인 치과 검진” “병원이용” “금주” 등이 유의한 것으로 나타났는데 이 중 일치도가 비교적 높은 내용($\phi=0.3$)은 다음과 같다.

약의 남용에 있어서의 의식과 행동과의 관련은 비교적 높게($\phi=0.40370$) 나타났다. 이것으로 전체의 반정도(51.8%)의 학생들이 병원 이외의 시설 즉 약국을 이용하는 것을 알 수 있는데 이는 병원에 갈 때의 복잡한 절차, 시간, 병원비 등의 요인이 작용하여 손쉽게 이용할 수 있는 약국을 통해 약을 사 먹도록 하는 것으로 사료된다.

아침식사에서는 Table 7에 나타나 있는 것과

Table 6. Contingency table between Consciousness & Behavior on Drug Abuse

Con.	Content Beh.			total
	yes	no		
Drug Abuse				
yes	26	8		34 (40.0)
no	18	33		51 (60.0)
Total	44(51.8)	41(48.2)		85(100.0)
$\phi=0.40370^{**}$				

$p < 0.005^{**}$

Table 7. Contingency table between Consciousness & Behavior on Regularly Breakfast

Con.	Content Beh.			total
	yes	no		
Regularly Breakfast				
yes	56	26		72 (81.8)
no	1	15		16 (18.2)
Total	47(53.4)	41(46.6)		88(100.0)
$\phi=0.44566^{**}$				

$p < 0.005^{**}$

같이 비교적 높은 수준($\phi=0.44566$)에서 일치율 보이고 있는데 아침식사를 규칙적으로 꼭하는 것이 건강에 이롭다고 생각하는 것보다(81.8%) 실제로 아침식사를 거르지 않는 여학생이 적게 나타났다(53.4%). 이것은 아침식사 시간에 쫓기거나, 식욕 부진 등의 요인으로 인해 실천율이 낮은 것으로 사료된다.

건강유지에 필요한 습관과 내용중 “기호식품 섭취”에 대한 의식과 행동간의 경우에서는 비교적 높은 일치도($\phi=0.52842$)를 보이는데, 남학생에 있어서 식사대용의 인스턴트 식품 및 담배 알코올 등을 선호하는 경향을 보이는 반면, 여학생은 커피, 음료, 군것질 등 간식을 선호하는 경향이 있는 것으로 사료된다.

Table 8. Contingency table between Consciousness & Behavior on Instant Food

Con.	Content			total
	Beh.	yes	no	
Instant Food				
yes		33	5	38 (43.2)
no		17	33	50 (56.8)
Total		50(56.8)	38(43.2)	88(100.0)
$\phi=0.52842^{**}$				

$p<0.005^{**}$

3) 전체의 경우

건강과 관련된 의식과 행동간의 일치도가 유의하게 나타난 내용은 15가지로 다음과 같다. “영양제 복용”, “약의 남용”, “규칙적인 배변” “정기적 체중측정”, “안전벨트 착용” “성적에 대한 만족도” “예방접종” “구충제 복용” “식사전 손씻기”, “아침식사” “기호식품섭취” “병원 이용” 정기적 치과 검진 “금주”, “금연” 등이었다. 이 중 일치도가 높은 것($\phi=0.3$)은 “약의 남용” “구충제 복용” “식사전 손씻기” “아침식사” “호식품” “금주” 등 여섯가지로 나타났다. 건강과 밀접한 관계가 있는 약의 올바른 사용에서는 “약의 남용”이 일치도가 어느 정도 높은 수준에서($\phi=0.30581$) 의식과 행동의 일치도가 있었다. 이(1983)에서 약국을 이용하는 행동이 높게(56.6%) 나타나서 본 연구와(62.4%) 일치하고 있다. 이것은, 우리나라에서는 병원의

Table 9. Contingency table between Consciousness & Behavior on Drug Abuse

Beh.	Content			total
	Con.	yes	no	
Drug Abuse				
yes		36	27	63 (36.4)
no		29	81	110 (63.6)
Total		65(37.6)	108(62.4)	173(100.0)
$\phi=0.30581^{**}$				

$p<0.005^{**}$

처방이 없이도 약을 쉽게 구입할 수 있다는 점이 작용했음을 알 수 있다.

개인 건강증진에 필요한 개인위생에 관한 내용중 일치도가 높게 나타난 것은 “구충제 복용”과 “식사전 손씻기”로 나타났다.

“구충제 복용”에서는 높은 일치도($\phi=0.35073$)를 보였는데, 그 이유는 대중매체에 의한 구충사업에 대한 홍보 및 고등학교까지의 정기적 구충사업에 영향을 받았을 것이라 추측된다.

Table 10. Contingency table between Consciousness & Behavior on Regularly Taking Vermicide

Beh.	Content			total
	Con.	yes	no	
Regularly Taking Vermicide				
yes		64	70	134 (72.4)
no		5	46	51 (27.6)
Total		69(37.3)	116(62.7)	185(100.0)
$\phi=0.35073^{**}$				

$p<0.005^{**}$

“식사전 손씻기”에서는 높은 일치도($\phi=0.40634$)를 보였는데, 여자들이 식사전 손씻는 것이(78.8%) 남자보다(59.2%) 높게 나타나서, 여자들의 개인위생관념에 대한 관심을 보여 주고 있다.

습관과 관련된 내용에서는 “아침식사”와 “기호식품 섭취”가 높은 일치도를 나타냈다.

“아침식사”에서의 의식과 행동간의 일치도는 비교적 높은 수준($\phi=0.34403$)을 보였다. 이 중 실천으로 옮긴 남자의 경우는 79.2%로 여자(53.4%) 보다 높게 나타났다. 비교적 남녀학생

Table 11. Contingency table between Consciousness & Behavior on Washing Hand

Content		yes	no	total
Beh.	Con.			
Washing Hand				
	yes	137	44	181(89.6)
	no	3	18	21(10.4)
Total		140(69.3)	62(30.7)	202(100.0)

$\phi=0.40634$

$p<0.005^{**}$

Table 12. Contingency table between Consciousness & Behavior on Regulary Breakfast

Content		yes	no	total
Beh.	Con.			
Regulary Breakfast				
	yes	116	42	153(85.9)
	no	7	19	26(14.1)
Total		123(66.8)	61(33.2)	184(100.0)

$\phi=0.4403^{**}$

$p<0.005^{**}$

Table 13. Contingency table between Consciousness & Behavior on Instant Food

Content		yes	no	total
Beh.	Con.			
Instant Food				
	yes	58	12	70(40.0)
	no	37	68	105(60.8)
Total		95(54.3)	80(45.7)	175(100.0)

$\phi=0.46829^{**}$

$p<0.005^{**}$

중 많은 수가 아침식사를 하는 올바른 식습관을 갖고 있다고 볼 수 있다.

기호식품은 높은 일치도를 보였으며, 최근의 식생활개선 및 인스턴트식품의 보급으로 영향을 받아 행동으로 옮기는 경우가 많았다(54.3%).

“금주”에 대한 사항도 비교적 높은 수준에서 일치($\phi=0.45279$)를 보이는데, 금주에 대한 실천을 보면 남자(18.3%), 여자(83.5%), 전체(51.6%)로 볼 때 여자에 비해 남자가 주류에

Table 14. Contingency table between Consciousness & Behavior on Non-Alcohol

Content		yes	no	total
Beh.	Con.			
Non Alcohol				
	yes	77	31	108(56.8)
	no	21	61	82(43.2)
Total		98(51.6)	92(48.4)	190(100.0)

$\phi=0.45279^{**}$

$p<0.005^{**}$

대한 기호가 강한 것을 알 수 있다.

본 연구는 황현숙(1984)의 연구에서 남자가 술을 잘 먹는다(52.2%)는 결과와 비교해 볼 때 비슷한 결과를 나타내고 있다.

2. 보건의식과 보건행동간에 일치도가 나타나지 않은내용

보건의식이 높지만 그것이 그대로 행동으로 옮겨지지 않는 것은 “충분한 수면” “적당한 운동” “피로회복제 복용” “규칙적인 식사” “가정에서의 아침 저녁식사” “식사량 조절” “환기습관” “스트레스 해소” “친구관계” “건강교육” 등으로 나타났다.

이상과 같이 남녀 모두에게서 보건의식과 보건행동간의 유의한 관련이 없다고($\chi^2>0.05$) 나타난 건강문제들은 의식이 행동에 영향을 미치지 않는 것으로 생각되어 보건의식과 보건행동과의 사이에 독립성이 보여진다고 추측된다.

IV. 결 론

서울 시내 일부 대학생들의 건강문제와 관련된 보건의식 및 보건행동에 대해 조사하여 의식과 행동과의 관련성을 알아봄으로서, 보건행동을 실천할 때 개인의 의식이 작용하는 정도와 보건의식과 보건행동과의 일치정도를 알아 보고자 본 연구를 실시하였다.

연구 대상은 총 223명이었고, 조사시기는 보건의식조사가 1985년 4월 15일~17일까지, 보건행동조사가 1985년 5월 1일~3일까지였다.

본 조사자료를 분석하여 얻은 결론은 다음과 같다.

1) 보건의식에 관한 25개의 문항과 이에 대응하는 보건행동에 관한 25개의 문항에 대한 일치도를 보면, 가장 낮은 일치도를 보이는 것이 성격에 대한 만족이 정신건강에 필요한가 하는 문항으로 남녀 전체로 볼 때 $\phi=0.17098$ 이고, 가장 높은 일치도를 보이는 것은 기호식품을 주로 먹는다는 문항으로 여자의 경우 $\phi=0.52842$ 였다.

그러나 가장 높은 일치도를 나타내는 $\phi=0.52842$ 조차도 일치도가 높다고는 할 수 없다. 따라서 본 연구에서는 전체적으로 낮은 일치도를 보인다고 하겠다. 그러므로 보건의식이 충분히 행동을 불러일으킬만한 배경적 동기 유발이 된다고 사료하기는 힘든 것으로 나타났다.

2) 보건의식과 보건행동간에 유의하게 나타난 항목은 남자의 경우 14항목, 여자의 경우 9항목, 남녀 전체의 경우 15항목이었다.

유의한 항목을 보면, 남자는 신체적인 건강, 안전, 개인위생, 식습관, 의료시설 이용, 흡연, 음주의 항목등이다.

여자는 약의 올바른 사용, 신체적인 건강, 안전, 개인위생, 식습관, 의료시설 이용, 음주의 항목등이고, 전체의 경우, 약의 올바른 사용, 신체적인 건강, 안전, 정신건강, 식습관, 의료시설 이용, 흡연, 음주 등이다. 나머지 유의하지 않은 항목이란, 보건의식은 있지만 보건행동을 할 때에 그다지 영향을 주지는 않는다는 것으로 해석되므로, 이에 대한보건의식과 보건행동 항목이 서로 독립적이라고 사료된다.

이상의 결과를 통하여 미루어 볼 때, 그간 건강교육이 꾸준히 계속되어 왔으나 단지 보건의식의 형성만을 목적으로 하여, 행동의 변화를 일으키지 못하였으므로 앞으로는 행동의 변화를 일으키는 습관형성을 강조하는 교육이 필요하다고 사료된다.

참 고 문 헌

권병임, 우리나라 대학생보건관리실태에 관한 조사, 이대 석사청구논문, 1979.

김구자, 한국인여자대학생의 기초신진대사, 이대 석사청구논문, 1960.

金汝庫, 보건지식 및 보건습관에 관한 조사연구, 서울대 보건대학원 석사청구논문, 1963.

김영길, 전문대학생의 건강에 관한 조사 연구, 단국대 석사청구논문.

김정순, 임제은, 이영자, 일부 농촌주민의 보건의식 및 행태와 제관련요인에 관한 연구, 대한보건협회지 제 4권 제 1호, pp.62-72, 1980.

김지현, 코오넬의학지수(C.M.I.)에 의한 체육과 학생의 심신 건강상태에 관한 연구, 전남대 석사청구논문, 1978.

남철현, 한국부인의 보건지식 및 실천에 영향을 미치는 계요인분석, 한국보건교육학회지 제 2권 제 1호, pp.3-50, 1984.

孟光鎭, 건강에 관한 한국인의 지식 및 태도에 관한 조사연구, 인간과학 제 2권 제12호, pp.23-29, 1983.

박계숙, 대학생의 건강관리에 관한 실태조사, 연세대 석사청구논문, 1984.

박선섭, 가족보건에 대한 지식 및 태도에 관한 조사연구, 한국보건교육학회지 제 2권 제 1호, pp.81-92, 1984.

신공범, 코오넬의학지수(C.M.I.)에 의한 간호대학생들의 건강실태에 관한 연구, 이대 석사청구논문, 1976.

이정자, 일부 도시 노년여성의 개인위생에 대한 지식과 실천에 관한 조사 연구, 연세대 교육대학원 석사청구논문, 1983.

임제은, 보건의식이 건강행위 결정에 미치는 영향에 관한 연구, 서울대 보건대학원 석사청구논문, 1984.

任台彬, 고등학생의 흡연실태조사 및 그 선도방안에 관한 연구, 충남대 교육대학원 석사청구논문, 1976.

전현숙, 우리나라 독일광부 지원제에 대한 건강상태에 관한 조사 연구, 이대 석사청구논문, 1975.

황현숙, 일부 대학생의 보건행동에 관한 조사 연구, 이대 석사청구논문, 1984.

藤澤邦彦, 健康阻害要因に對する意識と保健行動 (1), 日本體育學會 第35回大會號, p.736, 1984.

〈Abstract〉

**A Study on the Relevancy of Health Consciousness and Health
Behavior of the Undergraduate Students.**

Kim Myung, Lee Soo Kyoung, Kim Eun Mi
Lee Jee Hoon, Jin Hee Won, Lim Soo Ja.
Ewha Womans University, Health Education Department

The purpose of this study was to find out the correlation of consciousness and behavior which a group of undergraduate students have toward health.

223 students including 3 universities in Seoul were selected for this study.

The results of this study could be summarized as follows. There was not high correlation ($\phi=0.52842$) and health consciousness were not enough motivation of health behavior. In conclusion, health education which were emphasis change of health behavioral formation is required.