

중학생의 운동의지 및 운동이행과 관련요인에 대한 분석연구

정 영 숙*

A Study on Factors Influencing Exercise Intent and Behavior in Middle School Students

Chung young sook

Abstract

The purposes of this study are to identify the degree of exercise intent and behavior and to determine factors influencing exercise and behavior in middle school students.

The subjects for this study were 658 middle school students in Chonbuk area. The data were obtained by questionnaire for the period from Nov. 1 to Dec. 20, 1990. The instrument used for the study were included 6 existing scales and 2 scales developed by the researcher for this study.

They are :

- 1) The exercise intent scale to assess the exercise plan even when they had no longer physical education.
- 2) The current exercise behavior to measure of exercise frequency for 1 week.
- 3) The scale to measure the level of self-esteem.
- 4) The scale to measure the level of knowledge about exercise.
- 5) The scale to measure the level of the perceived ability to make commitment.
- 6) The scale to measure the level of the perceived benefit of exercise.
- 7) The scale to measure the level of the perceived athletic ability.
- 8) The scale to measure the level of the attitude toward physical education.

The data were analyzed using frequency, percentage, one way ANOVA, Pearson Coefficients Correlation and stepwise multiple regression.

* 전북 대학교 의과대학 간호학과

The following results were obtained.

1. Exercise intent level was in the intermediate range(mean on five point scale of 3.66, with 1 = definitely no).
2. The current exercise behavior level was relatively low(mean=1.77, with 1=less than once per week and 4=4 or more times per week).
3. Self-esteem levels were in the intermediate range(mean on five point scale of 2.96, a mean of 5.0 indicate highest level of self-esteem.)
4. The levels of perceived ability to make commitments were in the intermediate range(mean=3.05, with 5.0 as most able).
5. The levels of perceived exercise as beneficial were relatively high(mean=3.72, with 5.0 as most beneficial).
6. Knowledge levels about exercise were relatively high(mean=3.97, with 5.0 as most knowledgeable).
7. The levels of perceived athletic ability were in intermediate range(mean=3.01, with 5.0 as highest score).
8. The levels of attitudes toward physical education were in the intermediate range(mean=3.29, with 5.0 as most favorable).
9. Among the general characteristic variables, sex, interest sports activities were related to the difference of exercise intent levels.
10. Of the predictor variables analyzed, self-esteem, perceived benefit of exercise, perceived athletic ability, knowledge about exercise and attitude about physical education correlated significantly and positively with exercise intent.

Correlations of predictors with current exercise behavior were similar to exercise intent, except knowledge about exercise.

11. The stepwise multiple regression analysis shows findings as follows :

- 1) The most important factor to explain the difference of exercise intent was current exercise behavior.
- 2) The most important factor to explain the difference of current exercise behavior was perceived athletic ability.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

오늘날에 있어서는 학교보건의 주요 대상자인 학생들의 건강문제에 있어서 성인질환 및 불능상태로 이르게 되는 위험요인이 급증하고 있는 실태이며 최근으로 갈수록 중·고등학생 연령층으로 갈수록 이의 증가추세를 보이고 있다.¹⁾ 외국에서는 11~14세 연령아동 중 40%에서 비만증, 고혈압, 고지혈증같은 심혈관질환의 잠재적 특성이 이미 나타나고 있다고 한다.²⁾

이에 건강사업 전문인들은 청소년의 건강한 성장발달을 위하여 예방 가능한 잠재적 위험요

인을 인식해야 하며 이 위험요인의 감소를 위한 직접적인 노력을 아끼지 않아야 할 것이다. 우리나라 경제기획원 조사통계국에서 '86년도 한국인의 사망원인을 조사 발표한 자료에 의하면 10대 사망원인중 자연사를 제외하면 뇌혈관질환, 고혈압성질환, 폐 및 심장질환 순으로 되어 있다. 이와같이 순환기계 질환이 증가되고 있는 요인으로는 생활양식의 변화를 생각할 수 있는데, 이것은 주로 운동량 부족, 식생활 형태의 변화, 기호식품 섭취량 증가 등을 말할 수 있다. 과거와 달리 생활양상이 변화함에 따라 활동보다는 앉아서 생활할 수 있게끔 되었고 대부분의 현대인들은 직장에 갈 때도 교통수단을 이용하게 되며 직장에서도 심한 육체활동이

거의 요구되지 않는 직업의 종사자가 많게 되었다. 더우기 오락 및 스포츠 활동에서조차도 대부분의 사람들은 참가하기보다는 구경하기를 좋아하고 있다.

다행히도 과거 수년동안 많은 건강관계 학자들은 건강과 운동과의 관계에 많은 관심을 보여왔다. 그리하여 운동이 건강에 긍정적 영향 혹은 부정적 영향을 주는지에 대한 연구가 시도되어 왔다.¹⁻¹²⁾

비만증, 손상동맥질환, 고혈압 불안증과 같은 건강문제들은 앉아서 생활하는 양상에서 많은 관련성이 있는 것으로 나타났다. 또한 일반 성인들도 대부분이 건강을 위해 규칙적인 운동을 요구하고 있다. 단일 운동이 규칙적으로 잘 이행된다면 육체적 심리적 건강상태에 좋은 이점을 제공받게 된다. 운동은 심장, 폐, 순환기계체의 효능을 높일 뿐만 아니라 신체요구에 반응하는 이 계통의 능력을 시험하기도 한다. 즉 운동은 개인의 신체적 사회적 심리적 건강상태에 이점을 제공하는 좋은 방법이다.¹³⁾¹⁴⁾

그러므로 개인과 집단의 행동양상과 건강문제를 관찰하는 기본위치에 있는 학교지역사회 간호사는 운동으로 인한 잠재적 이점을 인식하고 운동을 증진시킴으로써 창조적이고 활력에 찬 간호중재를 계획할 수 있어야 한다. 이 간호중재는 대상자들로 하여금 운동에 관심을 갖도록 하고 이 관심이 계속 유지되며, 운동을 위한 시간배정, 시설유지 등에 적극 협조하는 것이다.

많은 학자들이 건강을 향상시키기 위해 운동을 권장하고 지지하고 있지만, 반면 일생동안 운동습관을 갖도록 개발하기 위해 학생들을 동기화시키는 방법에 관한 연구는 부족한 편이다. 성인이 된 후에 이미 발생된 건강문제로 인해 운동을 하도록 처방되었을 때, 이때에 운동습관을 발생시키는 상당히 어려울 것이다. 성인이 운동을 하지 않게 되는 것은 사춘기동안에 좋아하는 신체활동이 부족한 것과 연관되며, 운동을 즐겁게 하는 체육프로그램은 운동의지를 조장할 수 있다.¹⁵⁾ 체육프로그램은 청소년들에게 평생동안의 운동습관을 발달시키도록 조장될 수 있는 중요한 든이 된다.

그러나 우리나라 청소년의 경우 학교 교육에서 운동이나 예술 혹은 집단활동들보다는 대학입시 위주의 과목의 학력신장에만 치중하고 있

으며 가정에서도 마찬가지로 학력신장에만 정신을 쏟고 있다. 그러므로 수업시간외의 운동시간은 전혀 없는 상태나 마찬가지로이다. 청소년들은 학교에서 보내는 시간이 수업시간을 제외한 하루의 일과중 제일 많은 시간을 보내고 있으며 이 학교에서 보내는 시간중에서 체육에 할애되는 시간은 극히 적은 시간일 뿐더러 이 체육시간마저도 적극적으로 긍정적인 태도형성이 될 수 있는 학습분위기가 아니고 체육점수를 잘 얻기 위한 경쟁적 긴장상태하에서 체육수업을 갖게 되는 것이다. 이와같은 결과는 곧 운동에 대한 의지나 행위가 약화될 것이며 아울러 많은 건강문제를 일으키게 될 것이다.

그러므로 우선적으로 학생들의 운동의지와 행위를 향상시킬 수 있는 요인에 대한 연구를 실시하여 운동의지와 행위를 향상시킬 수 있는 교육분위기가 조성되어야 할 것이다. 즉 앞으로의 우리나라 청소년 건강관리를 위한 바람직한 정부정책을 마련하기 위하여 운동에 대한 지식, 태도, 신념이 운동의지와 이행을 향상시킬 수 있는지에 대한 체계적인 조사연구가 필요하다.

2. 연구의 목적

본 연구는 우리나라 중학생의 운동의지와 운동이행을 향상시킬 수 있는 관련요인을 규명함으로써 우리나라 청소년들의 건강관리를 위한 학교보건사업에 필요되는 기초자료를 제공하기 위함이며 다음과 같은 구체적인 목적들을 둔다.

1) 대상자의 운동의지와 운동이행 정도를 파악한다.

2) 대상자의 운동지식, 운동이행능력, 운동의 이점인지, 자존감, 이행능력인지, 체육수업태도를 파악한다.

3) 대상자의 일반적 특성과 운동의지 및 운동이행과의 관계를 분석한다.

4) 대상자의 운동지식, 운동이행능력, 운동의 이점인지, 운동능력인지, 체육수업태도, 자존감 등의 변수와 운동의지 및 운동이행의 상관관계들 분석한다.

5) 대상자의 운동의지 및 운동이행에 영향을 주는 설명인자를 밝힌다.

3. 용어 정의

운동 : 건강을 추구하기 위하여 신체와 정신을 훈련하고 개발하기 위한 목적의 규칙적 반

복적인 신체활동을 의미한다.”

운동의지정도 : 학교 교과과정에서의 체육수업이 없어도 운동을 할 의향이 있는지 없는지에 대한 반응의 정도를 의미함.

운동이행정도 : 학교 교과과정에서의 체육활동이의 정상적으로 현재 1주일동안 운동을 얼마나 자주 하는지에 대한 횡수반응을 의미함.

II. 연구방법

1. 연구대상자

전북도내에 소재한 중학교중 도시와 농촌지역의 남녀학교의 각 1개교씩을 선정하여 2학년 전체학생 중 무작위추출 670명을 선정하였다. 이중 불충분한 응답자 12명을 제외하고 658명이 최종적으로 분석에 사용되었다.

2. 자료수집

자료수집기간은 1990년 11월1일부터 동년 12월20일까지 50일간이었다. 자료수집방법은 통계적 방법에 의해 표본 추출된 대상교를 방문하여 기관장의 허락하에 양호교사의 협조를 받아 담임교사들에 의해 교사들로 하여금 학생들에게 설문목적과 기록방법을 설명해 주도록 하였다.

3. 연구도구

구조화된 설문지를 이용하였으며 설문은 현재의 운동이행, 운동의지, 체육활동 경험중목수, 자존감, 이행능력에 대한 인지, 운동의 이점 인지, 운동지식, 운동능력인지, 체육수업에 대한 태도 등으로 구분하여 45개항목을 다음과 같은 내용 및 방법에 의해 개발 사용하였다. 현재의 운동이행과 체육활동 경험중목수에 관한 문항 외에는 각 문항마다 '항상 그렇다'인 경우는 5점, '많이 그렇다'인 경우 4점, '가끔 그렇다'인 경우 3점, '거의 그렇지 않다'인 경우는 2점, '전혀 그렇지 않다'인 경우는 1점으로 5점 Likert 척도표로 측정하였다.

1) 현재의 운동이행 정도

'체육시간외에 운동을 얼마나 자주 하는지'에 대한 질문반응으로 측정함. 주 1회 이하는 1점, 주 2회는 2점, 주 3회는 3점, 주 4회이상은 4점.

2) 운동의지정도

'체육수업이 없어도 운동을 할 계획인가'라는

질문에 대한 반응으로 측정함.

3) 운동의 이점에 대한 인지

운동에 대한 지식정도, 체육수업에 대한 태도, 운동능력에 대한 인지.

Kristi 등¹⁶⁾이 개발하여 사용한 도구를 준거로 본 연구자가 연구에 맞게 번안·수정하여 사용하였다.

4) 자존감

Dielman 등¹⁷⁾이 사용한 도구를 준거로 본 연구자 연구에 맞게 번안·수정하여 사용하였다.

5) 수행능력에 대한 인지

Brickman¹⁸⁾이 개발 사용한 도구를 사용하였다.

4. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS를 이용하여 전산통계 처리하였다.

1) 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 사용하였다.

2) 대상자의 일반적 특성에 따른 운동의지, 운동이행정도는 T-test 및 ANOVA로 분석하였다.

3) 각 요인간의 상관관계는 Pearson Correlation Coefficient를 적용하였다.

4) 운동의지 및 운동이행에 영향을 주는 요인의 설명력을 분석하기 위하여 Stepwise multiple regression을 이용하였다.

5. 연구의 제한점

본 연구의 대상자는 편의상 일부 학교에서 선정하였으므로 중학생 모두에 확대 해석할 수 없다.

III. 연구결과

1. 연구대상자의 특성

연구대상자의 일반적 특성을 보면 지역별로는 도시가 356명, 농촌이 302명으로 비슷한 분포이었고, 성별로는 남학생이 383명 여학생이 275명으로 분포하고 있었고 학교성적에서는 중의 경우가 398명(60.5%), 생활태도에서는 보통의 경우가 429명(65.2%)을 보였다. 과거에 심한 질환을 앓은 경험에 대한 유무에서는 경험이 없는 경우가 517명(78.6%)으로 대부분이 심

한 질환을 앓은 경험이 아직 없었고, 질병원인에 대한 관심유무에서는 관심없다는 경우가 335명(50.9%)을 나타냈다. 체육활동참여를 경험한 종목수는 22개 종목중 10개 종목 이하의 경우가 452명(68.7%)으로 높은 비율을 보이고 있었다(표 1참조).

<표 1> 대상자의 일반적 특성 (N=658)

일반적 특성	구분	N	%
지역	도시	356	54.0
	농촌	302	45.9
성별	남자	383	58.1
	여자	275	41.8
학교성적	상	147	22.3
	중	398	60.5
	하	113	17.2
생활태도	수동적	105	15.9
	적극적	124	18.8
	보통	429	65.2
과거질병력 유무	있다	141	21.4
	없다	517	78.6
질병원인에 대한 관심유무	있다	323	49.1
	없다	335	50.9
체육활동 참여 종목 수	10이하	452	68.7
	11이상	206	31.3

2. 운동의지 및 운동이행 정도, 기타 재변수의 수준

운동의지: 체육수업이 없어도 운동을 할 의향이 있는지에 대한 반응으로 운동의지 평균점수(최저 1점에서 최고 5점 기준으로 1점=전혀 하지 않겠다, 5점=꼭 하겠다를 의미함)는 3.66으로 보통수준 이상의 긍정적인 태도를 보였다.

운동이행: 학교에서 행해지는 체육시간외에 운동을 얼마나 자주 하는지에 대한 반응으로 현재의 운동이행도 평균점수(최저 1점에서 최고 4점 기준으로 1점=주 1회 이하, 4점=주 4회 이상을 의미함)는 1.77로 아주 낮은 결과이었다.

자존감(최저 1점에서 최고 5점기준)은 평균점수 2.96으로 보통수준이었다. 운동능력 인지도(최저 1점에서 최고 5점기준)는 평균점수 3.01로 보통수준이었다.

운동의 이점에 대한 인지도(최저 1점에서 최고 5점기준)는 평균점수 3.72로 긍정적인 수준을 나타냈다.

운동에 대한 지식정도(최저 1점에서 최고 5점기준)는 평균점수 3.97로 비교적 높은 수준이었다.

이행능력 인지도(최저 1점에서 최고 5점기준)는 평균점수 3.05로 보통수준이었다.

체육교육에 대한 태도정도(최저 1점에서 최고 5점기준)는 평균점수 3.29의 보통수준을 나타냈다(표 2참조).

<표 2>

운동의지 및 운동이행정도, 기타 재변수의 수준

(N=658)

주요 변수	문항별 (점수범위)	Mean	S.D	신뢰도 Cronbach's Alpha
현 운동이행정도	(1-4)	1.77	0.05	-
운동에 대한 의지	(1-5)	3.66	0.94	-
체육활동 경험 종목수	(0-22)	8.32	4.32	-
자존감	(1-5)	2.96	0.66	0.67
이행능력 인지도	(1-5)	3.05	0.82	0.59
운동의 이점 인지도	(1-5)	3.72	0.69	0.62
운동지식 정도	(1-5)	3.97	0.62	0.59
운동능력 인지도	(1-5)	3.01	0.86	0.72
체육교육에 대한 태도	(1-5)	3.29	1.10	0.67

3. 운동의지 및 운동이행과 일반

특성과의 관계

1) 운동의지와 일반특성과의 관계분석

성별, 질병원인 관심유무, 체육활동 참여 경험 종목수 그룹별 운동의지는 통계적으로 유의한 관계가 있었으며 ($P < .001$), 지역별로도 유의한 관계가 있었다($P < .05$). 그러나 생활태도, 성적, 질병 경험유무와는 유의한 관계를 나타내지 않았다(표 3 참조). 즉 성별에 따라 남자가 여자보다 운동의지가 높았고, 질병원인에 대한 관심이 있는 집단에서와 농촌보다 도시지역 집단에서 운동의지가 더 높았다. 체육경험 종목

수가 많은 집단에서 더 운동의지가 높았다.

2) 운동이행과 일반특성과의 관계분석

성별, 체육경험 종목수 집단별 운동의지는 통계적으로 유의한 관계가 있었으며($P < .001$), 질병 경험유무별로도 유의한 관계가 있었다($P < .05$). 그러나 지역, 생활태도, 성적, 질병원인 관심별 운동이행 정도와는 유의한 관계를 나타내지 않았다(표 3 참조). 즉 성별에 따라 남자가 여자보다 운동이행정도가 높았으며, 체육경험종목수가 더 많은 집단에서 운동이행정도가 높았다. 심한질병 경험유무별로는 심한질병 경험이 없는 집단에서 더 높았다.

<표 3> 일반적 특성에 따른 운동의지 및 운동이행과의 관계

계 변수	구 분	운동의지		운동이행	
		Mean \pm S.D	t or F 값	Mean \pm S.D	t or F 값
지 역	도 시	3.74 \pm 0.88	2.27*	1.78 \pm 1.33	0.21
	농 촌	3.57 \pm 0.99		1.76 \pm 1.25	
성 별	남	3.72 \pm 1.02	2.06***	2.02 \pm 1.28	6.04***
	여	3.58 \pm 0.79		1.42 \pm 1.23	
생활태도	소 극 적	3.49 \pm 1.08	4.08	1.52 \pm 1.42	3.48
	적 극 적	3.84 \pm 0.98		1.97 \pm 1.35	
	보 통	3.65 \pm 0.87		1.78 \pm 1.23	
성 격	상	3.74 \pm 1.02	2.24	1.83 \pm 1.30	1.81
	중	3.68 \pm 0.88		1.81 \pm 1.29	
	하	3.50 \pm 0.98		1.56 \pm 1.28	
질병경험	유	3.60 \pm 1.02	-0.92	1.57 \pm 1.28	-2.09*
	무	3.68 \pm 0.91		1.83 \pm 1.29	
질병원인관심	유	3.80 \pm 0.83	3.83***	1.82 \pm 1.20	0.85
	무	3.53 \pm 1.01		1.73 \pm 1.37	
체육경험종목수	10이하	3.57 \pm 0.92	-3.73***	1.60 \pm 1.26	-5.29***
	11이상	3.86 \pm 0.95		2.16 \pm 1.28	

*** $P < 0.001$ * $P < 0.05$

4. 운동의지 및 운동이행과 재변수와의 상관관계

운동의지는 자존감, 운동의 이점인지도, 운동 지식정도, 운동능력인지도, 체육교육에 대한 태도 등과 통계적으로 유의한 상관관계가 있었으나($P < .001$), 이행능력인지도와는 상관관계가 없었다. 한편 운동이행은 자존감, 운동의 이점인지도, 운동능력인지도, 체육교육에 대한 태도와 통계적으로 유의한 상관관계가 있었으나($P < .001$) 이행능력인지도, 운동지식과는 상관관계가 없었다(표 4 참조).

<표 4> 운동의지 및 운동이행과 재변수와의 상관관계

계 변수	운동의지	운동이행
자 존 감	0.15***	.21***
이행능력인지도	-0.04	.08
운동의 이점인지도	0.27***	.16***
운동 지식	0.13***	-.01
운동능력인지도	0.32***	.37***
체육교육에 대한 태도	0.21***	.18***

*** $P < 0.001$

5. 운동의지 및 운동이행에 대한

제변수와의 중다회귀분석

1) 운동의지에 대한 제변수와의 중다회귀 분석

운동의지에 대한 주요 예측인자는 운동이행이 10.64%를 설명하고 있었고, 운동의 이점인지, 운동능력인지, 질병원인관심, 운동지식, 체육교육에 대한 태도 등의 변수를 모두 포함하면 20.73%를 설명하고 있다(표 5-1참조).

2) 운동이행에 대한 제변수와의 중다회귀 분석

운동이행에 대한 주요 예측인자는 운동능력인지도가 14.19%를 설명하고 있었고 운동의지, 성, 체육경험종목수, 자존감, 운동의 이점인지도 변수를 모두 포함하면 22.25%를 설명하고 있다(표 5-2참조).

IV. 논 의

1. 운동의지 및 운동이행정도, 기타 제변수의 수준

운동의지정도는 3.66으로 보통수준이었다. 이

는 현 운동이행정도가 낮기 때문에 이보다 약간 높은 수준으로의 의지를 보이고 있는 것으로 사료된다. 건강을 위해서는 운동의지를 더욱 높힐 수 있는 학교간호증제가 요구된다.

운동이행정도는 1.77로 낮은 상태이었는데 이는 미 Iowa지역 중학생을 대상으로 한 Kristi 등¹⁹⁾의 연구결과 평균점수 3.1보다 훨씬 낮은 상태이다. 이의 원인에 대한 다각적인 분석이 필요됨을 시사하고 있다. 최송실¹⁸⁾의 연구에서도 일부 중학교 남·여학생들의 건강관리 실천 조사내용중 매일 규칙적으로 운동하는가에 대한 반응이 5점 척도중 평균점수가 남학생 3.03, 여학생 1.88로 전체적으로도 낮고 성별 유의한 차이가 있는 것도 본 연구와 일치하였다. 또한 양은주²⁰⁾ 연구에서도 고등학교 3학년 학생들의 건강문제와 대응방법을 조사한 결과 건강문제 대응방법으로 운동을 한다는율이 남학생에서 더 높았다. 최장숙²¹⁾의 연구에서도 마찬가지로 중학교 여학생단을 대상으로하여 조사한 결과 매일 규칙적으로 운동을 하는율이 평균 2.00으로 낮게 나타났다. 운동은 신체 활동량의 증진,

<표 5-1> 운동의지 요인 다단계 중다회귀 분석

요 인	Multiple R	R Square	Beta	F
운동이행	.3262	.1064	.1621	33.389
운동의 이점인지	.3954	.1563	.1861	12.717
운동능력 인지	.4306	.1855	.1667	12.659
질병원인 관심	.4419	.1952	-.1825	7.267
운동지식	.4504	.2028	.1311	5.606
체육교육에 대한 태도	.4553	.2073	.6449	3.691

<표 5-2> 운동이행 요인 다단계 중다회귀 분석

요 인	Multiple R	R Square	Beta	F
운동능력인지	.3767	.1419	.3231	28.123
운동의지	.4343	.1886	.2935	32.331
성	.4582	.2099	-.3585	14.476
체육경험종목수	.4659	.2170	.2673	4.339
자 존 감	.4707	.2216	.1389	3.719
운동의 이점 인지	.4717	.2225	.5939	.762

심장·호흡기계의 효율성 증진, 판상동맥질환의 위험감소, 적절한 체중유지, 근육긴장도 유지 및 증진, 연조직과 관절의 유연성증가, 고혈압 조절 및 하강 등 건강생활에 여러가지 많은 이점을 준다.²²⁻²⁴⁾ 그러므로 국민건강유지 및 증진을 위하여는 대상자의 운동이행정도를 높일 수 있는 학교보건 개선책이 요구됨을 시사하고 있다. 아울러 운동이행정도가 낮은 학생들은 학교 보건사업의 우선순위 대상자가 되어 규칙적인 건강관찰과 건강교육시간이 마련되어야 할 것으로 사료된다. 최송실¹⁹⁾의 연구에서도 대상자들이 원하는 건강교육의 내용을 주관적인 질문의 반응으로 조사한 결과 남녀학생 모두 체력 단련 및 운동에 대한 내용이 제 1순위이어서 이를 뒷받침해주고 있다.

자존감, 이행능력인지, 운동능력인지, 체육교육에 대한 태도 등은 중간수준이었고 운동의 이점인지정도와 운동지식정도는 중간수준 이상으로 양호한 편이었다. 이는 운동에 대한 지식정도는 양호한 편이나 운동능력인지 및 이행능력인지, 자존감, 체육교육에 대한 태도 등이 낮은 것으로 해석할 수 있다. 그러므로 건강교육자는 운동지식에 대한 교육과 아울러 태도를 변화시킬 수 있는 건강교육방법의 변화에 좀더 적극적으로 연구노력하여야 할 것이다.

2. 일반적 특성에 따른 운동의지 및 운동이행과의 관계

운동의지는 성별로 유의한 차이가 있었다. 남학생에서 운동의지가 여학생보다 더 높은 수준을 보인 것은 남학생이 여학생보다 생활양상이 적극적이며 운동을 좋아하는 성향이기 때문인 것으로 해석된다. 또한 질병원인에 대한 관심유무별과도 유의한 차이가 있는 것은 건강에 대한 관심이 많을수록 운동의지가 높은 것으로 해석된다.

운동이행정도는 성별로 유의한 차이가 있었다. 이는 운동과 건강생활에 있어서 취약그룹이 여학생집단임을 나타내주고 있다. 질병원인에 대한 관심유무와 운동이행정도는 유의한 차이가 없는 것은 최송실¹⁹⁾의 연구에서 건강에 관한 관심도가 높을수록 건강관리 실천율이 높게 나타난 결과와 일치하지 않는 결과를 보였다.

3. 운동의지 및 운동이행과 관련요인

체육교육에 대한 태도는 운동의지 및 운동이행에 영향을 주므로 체육교육이 좋지 않은 태도를 가진 학생에게는 긍정적인 태도를 증진시키도록 운동이 건강에 주는 여러가지 실제적인 장점들에 대해 특별한 관심을 가지고 건강교육을 하여야 할 것이 요구되고 있다.

자존감은 운동의지 및 운동이행에 영향을 주는 유의한 상관관계에 있다. 이 결과는 Kristi 등¹⁶⁾의 연구와 일치하였다. 또한 Buck²⁷⁾가 자기 존중감을 건강유지에 영향을 주기 때문에 자기 존중감이 낮은 사람은 건강을 유지하는 능력에 장애를 가진다고 했던 점과도 일치하고 있다. 학생들은 자신들이 운동을 원하도록 충분한 돌봄이 필요하고 이것은 학생들이 충분한 자존감을 갖도록 해야 하는 것이다.¹⁷⁾

운동능력인지정도별 운동의지 및 운동이행은 유의한 차이를 보이고 있다. 운동능력에 대한 자신감을 길러줄 수 있는 방법의 모색이 필요됨을 시사하고 있다. Bandura²⁸⁾의 사회인지론에 의하면 자신을 특별한 성과를 성취할 수 있는 사람으로서 보는 사람은 그 성과를 성취하기 위해 더 많은 노력을 투자한다고 한다.

운동의 이점인지정도별 운동의지 및 운동이행은 유의한 차이를 보이고 있다. 즉 운동의지 및 운동이행정도를 높이기 위해서는 운동이 건강에 주는 이점에 대해 실제적이고 구체적인 교육이 강화되어야 함을 시사하고 있다. 자신의 건강과 관련지어 건강상태의 유지, 증진을 위한 현실적이고 실천가능한 이점을 지속적인 운동이행이 된다. 아울러 운동초기에 운동으로 인한 실망점을 예방하기 위해서는 운동으로 인한 단점도 알려주어야 건강교육자와 대상자간의 신뢰형성이 된다.¹⁵⁾

운동의 지식정도별 운동의지와는 유의한 차이가 있었으나 운동이행과는 유의한 차이가 없었다. 기경숙²⁹⁾의 연구에서 중학교 남학생들의 건강관리 실천과 이에 영향을 미치는 요인을 조사한 결과 건강지식과 건강관리 실천과는 유의한 관계가 없는 결과와도 일치하였다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 중학생들의 운동의지와 운동이행

을 향상시킬 수 있는 관련요인을 규명함으로써 우리나라 청소년 건강관리의 학교보건 사업계획에 필요한 기초자료를 제공하기 위하여 실시되었다.

연구대상은 1990년 11월 현재 전북도내 소재 중학교중 도시·농촌의 남녀학생 658명을 무작위추출하였고, 1990년 11월 1일부터 12월 20일까지 50일간에 걸쳐 자료를 수집하였다.

연구도구로서 운동의지정도는 체육수업이 없어도 운동을 할 의향인가에 대한 반응으로 측정하였고, 운동이행정도는 체육시간외에 운동을 얼마나 자주 하는지에 대한 반응으로 측정하였다. 그의 운동의 이점에 대한 인지($f = .62$), 운동에 대한 지식정도($f = .59$), 체육수업에 대한 태도($f = .67$), 운동능력에 대한 인지($f = .72$) 등은 Kristi 외 3인이 개발한 연구도구를 번안·수정하여 사용하였다. 자존감 측정은 Dielman의 도구를 수행능력에 대한 인지측정은 Brickman의 도구를 본 연구목적에 맞게 번안·수정하여 사용하였다. 신뢰도는 각각 $f = .67$, $f = .59$ 이었다.

수집된 자료는 Percent, Mean, t-test, ANOVA, Pearson Correlation Coefficient, Stepwise Multiple Regression으로 분석하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 운동의지는 보통수준이었으나 운동이행은 낮은 수준으로 나타났다. 또한 운동지식정도와 운동의 이점인지도는 중간수준 이상으로 양호한 편이었으나, 자존감, 이행능력인지, 운동이행능력인지, 체육교육에 대한 태도 등은 중간수준이었다.

2. 운동의지는 성별, 질병원인 관심유무별, 체육활동참여, 경험종목수별에 따라 유의한 차이가 있었고, 운동이행은 성별, 체육활동참여, 경험종목수별에 따라 유의한 차이가 있었다.

3. 운동의지는 자존감, 운동의 이점인지도, 운동의 지식정도, 운동능력인지도, 체육교육에 대한 태도정도와 상관관계가 있었다. 한편 운동이행은 자존감, 운동의 이점인지도, 운동능력인지도, 체육교육에 대한 태도와 상관관계가 있었다.

그러므로 운동의지를 향상시키기 위해서는 운동이행, 운동의 이점인지, 운동능력인지, 질병원인 관심, 운동지식, 체육교육에 대한 태도등

의 변수에서 운동의지가 낮은 취약집단을 우선 순위 대상으로하여 특별한 건강교육계획 및 간호중재가 구체적으로 연구검토될 것이 요망된다. 또한 운동이행을 향상시키기 위해서도 운동이행에 마찰이 되는 점을 더욱 연구검토하여야 할 것이 요망된다.

운동이행을 향상시키기 위해서는 운동능력 인지도를 높여야 할 것이다. 이를 위해서는 학교보건 담당자, 체육교사, 담임교사 등이 학생들의 체육수업을 흥미롭게 하며 운동능력에 대해 계속적인 격려와 지지가 필요하다.

이에 본 연구의 결과를 기반으로 하여 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

- 1) 운동의지와 운동이행에 영향을 주는 요인을 파악하기 위한 지속적인 연구가 필요하다.
- 2) 운동의지 및 운동이행 취약집단에 대한 특별한 관심과 우선순위의 간호중재가 필요하다.
- 3) 운동능력 인지도를 높일 수 있는 건강교육방법의 모색이 필요하다.
- 4) 운동의 이점에 대한 교육이 강화되어야 한다.
- 5) 자존감을 높일 수 있는 교육풍토조성이 필요하다.

참고문헌

- 1) 윤종덕 : 우리나라 초·중·고 학생 신체검사 결과에 대한 분석연구, 한국학교보건학회지, 1권1호 pp.114-132, 1988.
- 2) Healthy People, Department of Health, Education, and Welfare Pub, Washington, D.C., 79-5571, 1979.
- 3) Heinzelmann, F., and Bagley, R.W. : Response to Physical Activity Programs and Their Effects on Health Behavior. Public Health Rep 86 : 905-911, 1970.
- 4) Wilhelmson, L., et al. : A Controlled Trial of Physical Training after Myocardial Infarction. Prev Med 4 : 491-508, 1975.
- 5) Hickey, N., et al. : Study of Coronary Risk Factors Related to Physical Activity in 15, 171 men, Br.Med.J. 3 : 507-509, 1975.
- 6) Folkins, C.H., and Sime, W.E. : Physical Fit-

- ness Training and Mental Health, Am. Psychol. 36 : 373-389, April, 1981.
- 7) Halfman, M.A., and Hojnecki, L.H. : Exercise and Maintenance of Health, Top. Clin. Nurs. 3:1-10, July, 1981.
 - 8) Boots, s., and Hogan, C. : Creative Movement and Health, Top. Clin. Nurs. 3:23-31, July, 1981.
 - 9) Oldridge, N.B. : Compliance and Exercise in primary and Secondary prevention of Coronary Heart Disease : a review. Prev. Med 11:56-70, 1982.
 - 10) Blair, S.N., Jacobs, D.R., and Powell, K.E. : Relationship between Exercise or Physical Activity and other Health Behaviors. Public Health Rep 100:172-180, March-April, 1985.
 - 11) Taylor, C.B., Salls, J.F., and Needle, R. : The Relationship between Physical Activity and Exercise and Mental Health. Public Health Rep 100:195-202, March-April, 1985.
 - 12) 전점이 : 조깅 프로그램이 제2형 당뇨병환자의 대사 및 심폐기능에 미치는 영향, 연세대학교 대학원 박사학위논문, 1991.
 - 13) Marcia, S., and Jeanette, L. : Community Health Nursing, St.Louis, Mosby Co, pp.284-478, 1984.
 - 14) 이삼재, 이해희, 박인호 : 운동과 건강생활, 제2판, 서울, 보경문화사, p.175, 1990.
 - 15) Simon-Morton BG, O'Hara NM, Simon-Morton DG, Parcel GS : Children and Fitness : A Public Health Perspective. Res Q Exerc & Sport, 58:295-302, 1987.
 - 16) Kristi J.F., et al : Attitudes, knowledge, and Beliefs as Predictors of Exercise Intent and Behavior in School Children, J of School Health, 59:112-115, 1989.
 - 17) Dielman TE, Leech SL, Lorenger AT, Howath WJ : Health Locus of Control and Self-Esteem as related to Adolescent Health Behavior and Intentions, Adolescence, 19: 935-950, 1984.
 - 18) Brickman P : Commitment, Conflict and Caring, Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall, 1987.
 - 19) 최송실 : 일부 중학교 남·여학생들의 건강관리 실천에 관한 조사연구, 춘해간호전문대학 논문집, 3호, 1985.
 - 20) 양은주 : 고등학교 3학년 학생들의 건강문제와 대응방법, 경북대학교 대학원 석사학위논문, 1987.
 - 21) 최정숙 : 중학교 여학생들의 건강행위에 영향을 미치는 변인분석, 대한간호, 26(1), pp63-76, 1987.
 - 22) Leon, A.S. : Exercise and Coronary Heart Disease, Hosp. Med., 19(3), pp.38-59, 1983.
 - 23) Leon, A.S., and Fox, S.M., III. Physical Fitness, in 'The Book of Health'(E.L. Wynder, Ed.), Franklin Watts, New York, p.284, 1981.
 - 24) Fixx, J. : Jim Fixx's Second Book of Running, New York, Random House, Inc, 1980.
 - 25) deVries, H.A., and Adams, G.M. : Electromyographic Comparison of Single Doses of Exercise and meprobamate as to Effects on Muscular Relaxation. Ame. J. Phys. Med. 51, 130-141, 1972.
 - 26) Price, J.H., and Luther, S.L. : Physical fitness : Its Role in Health for the Elderly, J. Gerontol. Nurs. 6:517-523, 1980.
 - 27) Buck., Marjorie, : Self Concept : Theory and Development, ed. Callista Roy Englewood, Cliffs, New Jersey : Prentice Hall, Inc., 1984.
 - 28) Bandura A : Social Foundation of Thought and Action : A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall, 1986.
 - 29) 기경숙 : 중학교 남학생들의 건강관리 실천과 영향을 미치는 요인조사, 간호학회지, 15(1), 1985.