

일 실업 고등학교 학생들의 건강개념과 건강행위에 대한 조사 연구

손 현 란*

A Study on Health Concepts and Health Behavior in Vocational High School Studnts

Hyun Ran Sohn

ABSTRACT

Health has occupied a position of importance in the human history, whether it be in the East or in the West, and it is a subject in which people have been constantly interested.

The concept of health has changed continuously as the society has developed, industrialized and become more structured. The perception of health concept can be an essential factor which is to determine the health behaviors.

This study is a descriptive inquiry done to identify high school students' perception of health and what they do as health behaviors.

The subject consisted of 503 vocational high school seniors, 129 boys and 374 girls, from a school located in An-san Si, kyong-gi Do.

The instruments used for this study were open-ended questionnaires and data were collected by having the students fill out the questionnaires which took 10 minutes, in their first class, April 6, 1995.

The collected materials were classified and recorded on the cards according to each question using the terms which students had written.

After putting statements which had common meanings together, the representative categories were labelled.

The results obtained are as follows.

1. Categorizing and labelling of health concepts

What high school students described as health concepts were classified as the absence of illness, physical comfort, strong physical strength and physique, not having a deformity, resisting power, self control mental-rest (or psychological comfort), wholesome ideas, self-control, harmony in body and in mind, maintenance of daily life, pleasant life, good friends, peaceful family life and realizing objectives.

2. Categorizing and labelling of health behaviors

These were classified as preventive life, good dietary habits and regimen, maintenance of clean body, exercises, preventing obesity, rest, environmental balance or control of environment, limit one's tastes, making use of leisure, peaceful mind, sound thought and regular living habits.

The result indicates that the health concepts were positive and included not only absence of illness but also harmony in body and in mind and pleasant life; health behaviors which had high frequency were good dietary habits and regimen, exercises and sound thought. It is hoped that these findings well serve as practical references for teachers when they counsel with, and provide the students with guidance programs which include health care.

* 경일 정보산업 고등학교

I. 서 론

1. 연구의 필요성

건강은 동서양을 막론하고 인간사의 많은 부분을 차지해 왔으며 꾸준한 관심이 되어 왔다. 그리고 사회가 발전하고 산업화, 구조화됨에 따라 건강에 대한 개념도 부단히 변화되어 왔다.

학교보건은 학교의 학생들이 건강하고 안전하게 생활할 수 있도록 도와주는데 목적을 둔 학문인 동시에 사업이다. 학생들이 건강한 생활을 영위하기 위해서는 무엇보다도 건강에 관한 정보를 습득하고 이러한 지식을 바탕으로 생활속에서 실행하는 태도를 갖추도록 지도하는 것이 학교보건 교육의 중요한 부분이 되어야 한다.

Sorochan(1971)은 "건강과 관련된 습관은 어렸을 때부터 형성되어야 하고 건강은 교육의 기본 목표의 하나로써 학교의 중요한 책임이며 건강교육의 내용은 당연히 학교의 교육과정 중에 포함되어야 한다."고 하였다.

우리나라의 고등학교 교육과정(문교부고시 제 88-7호, 1988)이 추구하는 인간상에서 첫번째로 내세운 것도 "성숙한 자아의식과 조화로운 인격을 형성하고 강인한 체력과 의지를 가지게 한다"인데 이것은 교육에 있어서 건강을 우선해야 한다는 것을 단적으로 나타내 주고 있다.

보건교육의 목적은 학생기에 건강한 생활을 영위하기 위해서 무엇보다도 건강정보를 습득하고 그 지식을 생활속에서 실행하는 태도를 갖추도록 도와주는 것이다.

청소년기는 일생중 성장발달이 활발하고 감수성이 예민한 시기이므로 이 때 교육된 것은 일생 중 건강관리에 기초가 될 수 있으며 학생들의 건강이나 태도가 가정에까지 파급되어 가정 및 지역사회의 올바른 인간 환경 조성에 이바지 할 수 있으므로 가장 효과적인 보건교육 시기이다. 특히 전체 인구의 25% 정도가 학교에 다니고 있으며 직간접으로 거의 전 국민과 관련되어 있다는 사실을 감안 하며 학교에서의 보건교육은 국가적 차원에서 가장 효율적인 보건사업 수행의 기본이 된다(박노예, 1989).

그동안 건강에 관한 보건교육은 지속되어 왔지만 건강관리 제공자와 학생간에 건강의 정의에 일관성이

없이 혼란과 갈등을 야기시켜 왔다. 이러한 건강에 대한 불분명한 정의가 건강관리에 대한 지각이 형성되는 것을 방해하고 건강과 관련된 연구결과를 비교하기 어렵게 만들었다.

따라서 학생들의 건강상대와 건강행위에 관련된 건강에 대한 개념합의가 이루어져야 한다고 생각된다.

그러므로 한국 고등학교 학생의 사회 문화적 맥락 안에서 그들이 지각하고 있는 건강의 개념 및 건강행위 양상에 관한 의미를 탐색해 보는 것은 청소년의 건강행위를 이해하고 보다 바람직한 방향으로 보건교육을 개발 하는데 기초자료가 될 수 있다고 본다. 따라서 고등학교 학생들의 건강에 대한 개념과 행위를 파악하여 자기의 건강은 자기가 지킨다는 책임감을 가지도록 한다. 그리하여 자기간호의 능력을 기르고 그 요구를 유발시켜 실제 건강행위로 연결할 수 있는 지식과 기술을 갖추도록 도와 주어야 할 것이다.

본 연구에서는 이러한 보건교육을 실시하기 위한 기초 조사로 학생들이 지각하는 건강에 대한 의미와 현재 건강하기 위해서 어떤 건강행위를 하고 있는지를 조사하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 우리나라 고등학교 학생들이 지각하는 건강개념을 규명하고 그들의 건강행위를 파악하는데 있다.

구체적 목적으로는

- 1) 고등학생들이 생각하는 건강개념을 파악한다.
- 2) 고등학생들이 건강을 위해서 수행하는 건강행위를 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 고등학생의 건강개념과 건강행위를 알아 보기 위하여 개방형 설문지를 이용한 서술적 조사연구이다.

설명한 후, 교육받은 교사들이 1교시 같은 시간에 각 반에 들어가 설문 작성 요령을 학생들에게 설명하고 동시에 배부하여 10분간 작성케 하여 수거하도록 하였다. 수거된 응답자 수는 남학생 129명, 여학생

374명으로 전체 학생수의 90%이었다.

2. 연구대상

본 연구 대상은 경기도 안산시에 위치한 1개 정보 산업고등학교 3학년 학생 전수인 503명으로 남학생 129(26%), 여학생 374명(74%)이었다.

본 연구에서 고등학교 3학년을 택한 이유는 국민학교, 중학교, 고등학교의 학교생활에서 성인의 단계로 연결하는 연령이며 건강에 대해 가장 문제가 많이 있고 위험시기이므로 선정했다.

3. 연구도구

1) 건강개념 조사

본 연구를 위한 사전조사에서 학생들에게 김의숙(1993)연구에서 사용한 질문인 "나는 참 건강한 편이다. 또는 저 사람은 건강하다고 말한다. 귀하께서는 어떠한 상태를 가르켜 또한 어떠한 때에 건강하다고 표현하십니까?"를 질문으로 그 내용이 의미하는 것을 총 50명의 학생들에게 기술하게 하였다. 학생들이 기술한 내용들을 정리한 후 학생들의 응답을 중심으로 간호대학 교수 3인의 자문을 통하여 대한 고등학교 학생들의 건강개념을 조사하기 위한 질문을 "본인은 건강이란 무엇이라고 생각합니까?"로 수정하였다.

4. 자료수집 방법

본 연구의 자료는 1995년 4월 6일 교사들을 통하여 수집하였다. 교사들간의 차이를 최대한 줄이기 위하여 12명의 학과 담당교사들에게 연구의 추지와 설문지 작성요령을 연구자가 설명한 후, 교육받은 교사들이 1교시 같은 시간에 각 반에 들어가 설문작성 요령을 학생들에게 설명하고, 동시에 배부하여 10분간 작성케하여 수거하였다. 수거된 응답자 수는 남학생 129명, 여학생 374명으로 전체 학생수의 90%이었다.

5. 분석방법

건강개념과 건강행위의 수집된 자료는 대상자가 표현하고 기록한 용어를 그대로 사용했다. 개인 별로 여러가지 다른 항목을 기술하였을 때 각각 카드에 문항별로 구분해 기록하였고 여러번 반복해 읽으면서 공통적인 의미나 가치를 가진다고 생각되는 진술문끼리 합치는 분류를 행하였다.

분류된 내용은 범주마다 이를 대표하는 개념으로 연구자가 명명하였다. 분류된 내용은 원자료와 함께 간호학 교수 3인과 석사학위 소지자인 양호교사 1인이 분류한 내용과 범주개념의 명명을 검토, 확인하였다.

III. 연구결과

1. 건강개념의 범주와 명명

총 503명의 응답자들의 응답을 기본으로 하여 분석과정에서 나타난 자료를 유사한 속성들간의 군(cluster)으로 축소하기 시작한 결과 14개의 성질 즉 '몸의 편안', '튼튼한 체력과 체격', '불구가 아닌 것', '높은 저항력', '마음의 편안', '건전한 사고', '자기의 통제', '심신의 조화', '일상생활의 유지', '즐거움 생활', '친구들과의 어울림', '화목한 가정생활', '목표의 실현'으로 분류되었다. (표 1)

〈질병의 부재〉 범주에 분류된 개념은 '아프지 않은 것' '병에 안걸린 것' '잔병치레가 없는 것' '신체중 아픈 곳이 없이 정상적으로 움직이는 것' '병원에 자주 안가는 것' 등은 병이 없는 것이 포함되었다.

〈몸의 편안〉 범주에 분류된 개념은 사람이 살아가는데 '신체적으로 부담이 없는 것' '며칠 밤을 새워도 몸에 불편함이 없는 것' 등은 신체의 기능상 불편함이 없이 편안함을 의미하며 '얼굴이 창백하지 않는 것' '혈색이 좋은 것'은 신체기능의 편안함이 외모로 나타난 것을 의미하며 '배변작용이 원활' '적당한 수면' '맥박이 정상적으로 뛰는 것'은 생리적인 기능의 원활함을 가르키는 내용이다. 따라서 이범주에는 바른 정신과 마음이 편안하고 안정된 상태가 포함되었다.

〈튼튼한 체력과 체격〉에서는 '몸이 튼튼한 것' '체력면에서 다른 사람에게 뒤지지 않을 때'로 체력적으로 강하고 쉽게 지치지 않는 지구력이 있어야 함을 의미하며 '뚱뚱하지도 마르지도 않은 것' '육체가 빈약하지 않은 것'은 외모로 드러나는 신체의 균형과 적당함을 가리키는 내용으로 이 범주에서는 체격적으로 전체적 균형과 체력이 강함이 포함되었다.

〈불구가 아닌 것〉에서는 '불구가 없을 때' '신체 어느 부분이 라도 불구가 아닌 것' '기형이 아닌 정상인'으로 신체적으로 장애가 없는 정상이어야 함이 포함되었다.

〈높은 저항력〉 범주에 분류된 개념은 '어떤 균에 침

표 1. 건강개념의 범주화 및 명명

학생수=503명

범 주	의미 있는 진술문	질술문의 수
질병의 부재	아프지 않은 것, 잔병이 없음, 육체가 아프지 않은 것, 몸에 병이 없는 상태, 평소에 아픈 곳이 없을 때, 잔병 치레가 없는 것, 신체중 아픈곳이 없이 정상적으로 움직이는 것.	143 (28.4%)
몸의 편안	며칠 밤을 새워도 몸에 불편함이 없을 것, 신체적으로 멸생한 상태, 몸이 허약하지 않을 때, 얼굴이 창백하지 않는 것, 배변작용이 원활, 적당한 수면, 맥박이 정상적으로 뛰는 것.	47 (9.3%)
튼튼한 체력과 체격	몸이 튼튼, 육체가 튼튼, 신체적으로 몸이 튼튼, 튼튼한 것 비만이 아닌 것, 육체가 빈약하지 않을 때, 비만이 아니며, 뚱뚱하지도 마르지도 것.	26 (5.2%)
불구가 아닌 것	불구가 없을 때, 신체 어느 부분이라도 불구가 아닌 것, 기형이 아닌 정상인으로,	3 (0.6%)
높은 저항력	어떤 균에 침입을 받았을 때 저항력이 있는 것, 추위에 강함, 간단한 감기에도 이길 수 있는 것, 병이 들었다고 해도 이겨낼 수 있는 것.	11 (2.4%)
마음의 편안	정신적으로 편안한 것, 항상 즐거운 마음을 가질 때, 정신적으로 잔념이 없고, 맑은 정신, 올바른 정신력, 건전한 정신, 항상 웃으면서 좋은 마음으로 지내는 것, 스트레스를 적게 받는 것, 평소에 화를 잘 내지 않는 사람.	60 (11.9%)
건전한 사고	건전한 생각을 가지고 밝게 생활, 생각이 건전하고 걱정 근심이 없는 것, 매사를 즐겁게 생각하는 것, 올바른 마음가짐으로 생활할 때, 사고가 원활시, 정신적으로 매사에 긍정적인 생각, 낙관적인 생각을 가지고 생활.	24 (4.8%)
자기의 통제	내 몸을 내가 다스릴 수 있을 때, 하고 싶은 것을 자기 의지대로 할 수 있을 때, 자기가 하고 싶은 일을 마음대로 하는 것, 자기 자신을 생각하고 조절할 때, 어떤 힘든 운동이나 노동을 견뎌낼 수 있을 때.	10 (2.0%)
심신의 조화	몸과 마음이 튼튼, 정신, 몸, 마음이 튼튼해야 한다. 육체적으로 튼튼하고 정신이 맑은 상태, 몸과 마음이 편안한 것, 육체와 정신이 건전한 상태, 몸과 마음이 안정된 상태, 온전한 정신과 구애받지 않은 육체적 요소가 잘 혼합 되었을 때.	114 (22.7%)
일상생활의 유지	밥을 잘 먹고, 밥을 꼬박 꼬박 먹고, 식사를 거르지 않고 잘 먹는 것, 뭐든지 다 골고루 잘 먹는 것, 자기에 맞는 여러가지 운동을 할 수 있을 때.	60 (11.9%)
즐거운 생활	명랑하고 즐거운 삶을 살아가고, 항상 모든일에 웃는 사람, 항상 즐겁게 생활, 뭐든지 열심히 하는 것, 행복하게 사는 것, 기분 좋은 상태, 사회활동을 할 수 있는 것, 여가 생활을 많이 하는 것, 운동등 취미생활을 할 수 있을 때, 놀 때는 놀고 공부할 때는 공부하는 것.	145 (28.8%)
친구들과의 어울림	친구들과 잘 어울리는 것, 다른 사람과 같이 운동을 즐길 수 있을 때.	2 (0.4%)
화목한 가정생활	식구들 걱정 끼치지 않고 화목하게 사는 것.	1 (0.2%)
목표의 실현	어떤 목표를 실현해 나갈 때, 하고 싶은 일이나 자신의 목적을 이룰 수 있을 때.	2 (0.4%)

입을 받았을 때 저항력이 있는 것' '추위에 강함'은 상황과 질병에 신체가 적극적으로 대처하는 힘과 '몸의 질병을 막아낼 수 있는 것' '감기 두통등 사소한 병을 혼자 이겨낼 수 있을 때'은 잔병에 이겨낼 수 있는 저항력을 의미한다. 따라서 이 범주에는 병에 신체가 대처하는 힘과 잔병을 이겨낼 수 있는 질병으로 부터의 저항력이 강한 것이 포함되었다.

<마음의 편안> 범주에 분류된 개념중 '건전한 정신'

'올바른 정신' '맑은 정신'은 바른 정신을 가르키는 내용이며 '마음이 아프지 않은 것' '스트레스를 적게 받는 것'은 마음에 문제가 없는 것을 가리키는 내용이다. 따라서 이 범주에는 바른 정신과 마음이 편안하고 안정된 상태가 포함되었다.

<건전한 사고> 범주에 분류된 개념은 '건전한 생각을 가지고 밝게 생활' '생각이 건전하고 걱정 근심이 없는 것' '바른생각과 마음이 올바르게'는 생각이 올바르게

며 깨끗하고 맑은 생각을 하는 것을 의미하며 사고가 원활시 '매사를 즐겁게 생각하는 것' '정신적으로 매사에 긍정적인 생각을'은 매사에 생각이 부정적이지 아닌 사고의 평정을 의미한다. 따라서 이 범주는 생각이 올바르며 사고의 원활과 바른 평정이 포함되었다.

〈자기의 통제〉 범주에 분류된 개념은 '내몸을 다스릴 수 있을 때' '몸과 마음이 자기 생각대로 움직여 줄 때' '어떤 힘든 운동이나 노동을 견뎌낼 수 있을 때'는 몸과 마음을 통제하여 조절하는 것을 의미하며 자기가 하고 싶은 일과 사회활동을 행동으로 옮길 수 있는 것을 가리킨다. 따라서 이 범주는 자기 자신을 통제하여 조절하고 하고 싶은 일을 행동으로 옮길 수 있는 실천력이 포함되었다.

〈심신의 조화〉 범주에 분류된 개념은 '몸과 마음이 튼튼' '신체적 정신적으로 병이 없을 때' '육체적 정신적으로 피로하지 않은 상태' 등은 심신이 조화를 이루워 증상이 없는 것을 의미하며 '몸과 마음이 편안한 것' '육체적으로 정신적으로 평화로와 최상의 기분을 가졌을 때' '온전한 정신과 구애받지 않는 육체적 요소가 잘 혼합되었을 때' 등은 심신이 조화를 이루어 균형이 깨지지 않는 평화로움이 포함되었다.

〈일상 생활의 유지〉 범주에 분류된 개념은 '뭉든지 골고루 잘 먹는 것' '알맞은 영양섭취' 등은 일상생활의 에너지원으로서의 적절한 섭취를 위한 것을 의미하며 '운동을 적절히 하는 것' '운동을 규칙적으로 하는 것' 등은 운동을 규칙적으로 적절히 유지함이 포함되었다.

〈즐거운 생활〉 범주에 분류된 개념은 '보다 명랑하고 즐거운 삶을 살아갈 때' '행복하게 사는 것' '기분 좋은 상태'는 생활속에서의 행복과 즐거움을 추구하는 삶을 의미하며 '운동등 취미 생활을 할 수 있을 때' '사회활동을 할 수 있는 것' '여가 생활을 많이 하는 것'은 즐거운 생활을 위하여 운동등 취미와 여가 활동을 직접적으로 실시할 수 있음을 의미하며 '뭉든지 열심히 하는 것' '공부, 일, 무엇이더라도 할 수 있는 것'은 삶에서 행복과 즐거움을 운동등 취미에서만 찾는 것이 아니고 학생으로서의 역할을 충실히 수행하여 상황에 적합한 행동을 하는 것을 의미한다. 이 범주에서는 생활은 행복하고 즐거우며 취미, 여가생활을 하여 실천으로 즐거움을 누리며 학생으로서의 역할 수행이 아울러 이루어지는 것이 포함되었다.

〈친구들과의 어울림〉 범주에서는 '친구들과의 잘 어

울리는 것' '다른 사람과 같이 운동을 즐길 수 있을 때' 도 학생의 특징이랄 수 있는 또래 집단에서의 어울림과 즐기는 행위를 다른 사람과 더불어 이루어 지고 있음이 포함된다.

〈화목한 가정생활〉 범주에서는 '식구들 격성끼치지 않고 화목하게 사는 것'에서는 학생이 속한 가정에서 가족이 서로 사랑하고 화목한 인간관계를 이루어짐이 포함되었다.

〈목표의 실현〉 범주에 분류된 개념은 '어떤 목표를 실현해 나갈 때' '하고 싶은 일이나 자신의 목적을 이룰 수 있을 때'는 미래를 준비하여 현재에 목표를 세우고 그것을 향하여 부지런히 노력해 나가는 목표 지향성이 포함되었다.

건강개념의 자료에서 나타난 남녀 학생별 응답수 (표 2)는 남녀학생이 '즐거운 생활' '질병의 부재' '심신의 조화' 순으로, 신체적으로 병이 없는 '질병의 부재'와 생활이 행복하고 즐거워야 하며 취미와 여가생활을 포함하는 '즐거운 생활'과 심신이 조화를 이루워 균형이 깨지지 않는 평화로운을 포함하는 '심신의 조화'가 세번째로 응답이 많았다.

남녀의 응답이 큰 차이가 없었으나 여학생에게서는 '불구가 아닌 것' '화목한 가정생활' '목표의 실현'에 관한 응답이 나왔으나 남학생에서는 없었다.

2. 건강행위의 범주와 명명

총 503명의 응답자들의 응답을 기본으로 하여 분석 과정에서 나타난 자료를 유사한 속성들간의 군으로 분류한 결과 12개의 성질 즉 '예방적 생활' '바른 식습관 및 식이' '신체청결 유지' '운동' '비만예방' '휴식' '환경조절' '기호식품 금지' '여가선용' '편안한 마음' '바른 사고 규칙적 생활습관'으로 범주화되었다.

〈예방적 생활〉 범주에 '너무 많이 아플때를 제외하고는 약 복용을 하지 않는다' '몸이 좀 아파도 약을 먹지 않고 스스로 이겨낸다' 등은 몸이 불편하여도 인체의 자생능력에 의지해 약 사용을 자제하는 것을 의미하여 '감기에 걸리지 않게 옷을 따뜻하게 입고 방석도 가지고 다닌다' '겨울에 감기에 걸리지 않도록 옷을 잘 입고 여름에는 병에 걸리지 않도록 잘 입고 몸 관리를 한다' 등은 감기나 잔병에 노출되지 않도록 예방적 몸 관리를 하는 것을 가리킨다. '몸이 아플 때에는 하루 종일 집에서 쉰다' '감기에 걸릴때면 목에 수건을 동여

표 2. 건강개념에서 나타난 남녀학생의 응답수

순 위	범 주	성 별		총 계
		남 (129명)	여(347명)	
		실수(백분율)	실수(백분율)	실수(백분율)
1	즐거운 생활	39(30.2%)	106(28.3%)	145(28.8%)
2	질병의 부재	35(27.1%)	108(28.4%)	143(28.4%)
3	심신의 조화	23(17.8%)	91(24.3%)	114(22.7%)
4	일상생활의 유지	19(14.7%)	43(11.5%)	62(12.3%)
5	마음의 편안	21(16.3%)	40(10.7%)	61(12.1%)
6	몸의 편안	7(5.4%)	40(10.7%)	47(9.3%)
7	튼튼한 체력과 체격	11 (8.5%)	15(4.0%)	26(5.2%)
8	건전한 사고	4(3.1%)	19(5.1%)	23(4.6%)
9	높은 저항력	3(2.3%)	9(2.4)	12(2.4%)
10	자기의 통제	2(1.6%)	8(2.1)	10(2.0%)
11	불구가 아닌것	.	3(0.8%)	3(0.6%)
12	친구들과의 어울림	1(0.8%)	1(0.3%)	2(0.4%)
13	목표의 실현	.	1(0.3%)	1(0.2%)
14	화목한 가정생활	.	2(0.5%)	2(0.4%)
총 계		165(100%)	486(100%)	651(100%)

매고 몸을 따뜻하게 해준다' 등은 병에 노출되었을 경우 간단한 증상 관리행위가 포함된다. 이 범주에서는 예방적 몸관리와 같은 증상관리 행위와 약사용을 자제하는 것이 포함되고 있다.

〈바른 식습관 및 식이〉 범주에 분류된 행위는 '적당한 식사' '밥이 보약이라는 말 그대로 아무것이나 잘 먹고 잘 소화 시킨다' 등은 밥이든 뭐 든 잘먹어야 함을 의미하며 '시간에 맞춰서 식사를 한다' '식사를 규칙적으로 한다' 등은 식사를 규칙적으로 해야함을 의미한다. '음식 가려먹지 않기와 영양섭취' '음식을 골고루 많이 섭취하려고 한다'는 음식을 편식하지 않고 골고루 먹는 것을 의미하며 '물을 많이 마신다' '하루에 6-7컵의 물을 마신다' 등은 의도적으로 물을 많이 마시는 것을 가리킨다. '비타민 섭취를 위해 과일 주스를 하루에 한잔 씩 마신다' '칼슘섭취를 위해 우유와 멸치를 많이 먹는다' '밥은 잡곡밥을 먹는다'는 영양소 섭취를 골고루 섭취함을 의미하며 '음식은 체질에 맞는 것을 골라 먹는다' '자극성이 강한 음식은 피한다' '내 체질에 맞지 않는 음식은 최대한 피한다' 자극적인 음식과 체질에 맞지 않는 음식은 피하는 것을 가리킨다. 따라서 이 범주는 음식을 규칙적이며 골고루 영양소를 배려하여 먹으려 자극적인 것과 체질에 맞지 않는

음식은 피하는 것이 포함된다.

〈신체청결 유지〉 범주는 분류된 행위 중 '외출하고 집에 돌아와 손 발을 항상 씻는다' '방이나 몸을 청결하게 한다' '샤워를 자주한다' '이를 닦는 일을 게을리하지 않는다' 등은 신체를 청결히 유지하기 위해 신체 각 부분을 씻는 것을 포함된다.

〈운동〉 범주에 분류된 행위는 '운동' '아침 일찍 운동' '규칙적인 운동으로 생활화 한다' 등은 생활의 일부로 운동을 규칙적으로 하는 것을 의미하며 '집에서 팔운동 줄넘기 아령으로 체력을 기른다' '저녁마다 윗몸일으키기와 줄넘기를 한다' '팔굽혀 펴기를 매일한다' 등은 기초체력을 향상하는 운동 종목으로 윗몸 일으키기, 팔굽혀 펴기, 줄넘기를 하고 있음을 의미했으며 '많이 걷는다' '집에서 학교까지 매일 걸어 온다'는 운동으로 걷는 방법을 선택하고 있음을 의미한다. '주말에 가족과 함께 약속터까지 조깅' '가족끼리 산에 자주 놀러간다' '가족과 함께 베드민턴, 테니스를 주말이면 친다' 등은 가족들이 등산과 운동을 통해 화합함을 포함한다. 따라서 이 범주는 기초체력을 향상하기 위하여 규칙적으로 운동을 하며 걷는 것과 가족이 어울려 운동하는 것을 포함한다.

〈비만 예방〉 범주에 분류된 행위는 '살 빼기 위해 윗

표 3. 건강행위의 범주화 및 명명

학생수=503명

범 주	의미 있는 진술문	진술문의 수
예방적 생활	너무 많이 아플 때를 제외 하고는 약 복용을 하지 않는다. 몸이 좀 아파도 약을 먹지 않고 스스로 이겨낸다. 몸에 이상이 있다고 느껴지면 약사와 상의 하여 약을 지어 먹는다. 겨울에 감기 걸리지 않도록 옷을 잘 입고 여름에는 병에 걸리지 않도록 잘 입고 몸 관리를 한다. 몸이 아플 때마다 하루종일 집에서 쉰다.	32 (6.4%)
바른 식습관	적당한 식사, 밥을 많이 먹는다. "밥이 보약이다"라는 말 그대로 아무것이나 잘 먹고 잘 소화시킨다. 약보다는 평소에 밥을 챙겨 먹는다. 식사를 규칙적으로 한다. 식사를 새끼 꼭 챙겨 먹은후 간식은 주로 과일을 먹는다. 음식 가려먹지 않기와 영양섭취, 아침에 냉수 한 잔을 마신다. 칼슘 섭취를 위해 우유, 멸치를 먹는다. 밥은 잡곡밥을 먹는다. 음식은 체질에 맞는 것을 골라 먹는다.	311 (61.8%)
신체청결 유지	외출하고 집에 돌아와 손, 발을 항상 씻는다. 방이나 몸을 청결하게 한다. 청결을 위해서 샤워를 자주 한다. 이를 닦는 일에 게을리 하지 않는다.	26 (5.2%)
운동	운동, 아침 일찍 운동, 규칙적인 운동으로 생활화 한다. 집에서 팔운동 줄넘기 아령으로 체력을 기른다. 저녁마다 윗몸 일으키기와 줄넘기를 한다. 팔굽혀 펴기를 매일한다. 많이 걷는다. 집에서 학교까지 매일 걸어 온다. 주말에 가족과 함께 약속터까지 조깅, 매주 일요일 가족과 함께 등산, 가족과 함께 베드민턴, 테니스를 주말이면 친다.	298 (59.2%)
비만 예방	살 빼기 위해 윗몸 일으키기를 하루에 한 차례 한다. 살을 빼기 위해 8시 이후에 밥을 먹지 않는다. 비만을 방지하기 위해 음식을 가려 먹고 가급적 조금만 먹으려고 노력한다.	3 (0.6%)
휴식	하루에 6시간정도 수면을 취한다. 잠이 오면 장소 불문하고 잠을 잔다. 일찍자고 일찍 일어나다. 휴식을 함, 노래, T-V시청, 책을 보면서 휴식을 취한다. 충분한 휴식과 수면을 취한다.	54 (10.7%)
환경 조절	맑은 공기를 마시기 위해 공원, 산, 바닷가에 간다. 좋은 공기를 마시도록 한다. 깨끗한 공기를 마시려고 한다. 맑은 공기를 자주 마시며 아침에 창문을 열어 신선한 공기를 마신다. 쾌적한 공간을 위해 집안에 꽃을 가꾸고 어항을 갖다 놓아 습도를 맞춘다.	6 (1.2%)
기호식품의 금지	지나친 음주를 피한다. 술, 담배는 적게 한다. 커피, 술 담배등 몸에 좋지 않는 것은 삼가한다. 몸에 나쁘다는 커피, 술, 약은 잘 사용하지 않는다.	4 (0.8%)
여가 선용	가사일과 손빨래	1 (0.2%)
편안한 마음	1시간동안 모든 생각을 비우고 정신 통일을 한다. 참선을 한다. 정신수양을 한다. 책을 정신을 위해 많이 읽고 있다. 책을 본다. 음악을 듣는다. 좋은 음악을 듣고 좋은 공기를 마시면 마음이 안정되고 나쁜생각을 안하게 된다.	13(2.6%)
바른 사고	바른 생각을 한다. 청결한 마음가짐을 갖고 생활한다. 마음과 정신부터 깨끗한 상태로 만든다. 스트레스 해소를 위해 노래방에 간다.	104 (20.7%)
규칙적 생활습관	규칙적인 생활을 한다. 모든 것을 규칙적으로 한다. 평상시 규칙적으로 생활한다. 하루에 한번씩 화장실에 간다.	42 (8.3%)

* 전체 응답학생 503명에 대한 백분율

몸 일으키기를 하루에 한차례 한다"살을 빼기 위해 8시 이후에 밥을 먹지 않는다" 등은 운동과 식사를 통해 비만을 예방하는 것을 의미한다.

〈휴식〉범주에 분류된 행위는 '하루에 6시간 정도 수면을 취한다' '잠이 오면 장소 불문하고 잠을 잔다' '몸

에 알맞게 잔다' 등은 알맞는 수면을 취해야 함을 의미하며 '휴식을 함' '노래, T-V시청, 책을 보면서 휴식을 취한다' '충분한 휴식과 수면을 취한다' 등 수면뿐 아니라 휴식을 취함도 중요함을 가리키므로서 이 범주에서는 알맞는 수면과 편안한 휴식을 취하는 것을 포

표 4. 건강행위에서 나타난 남녀 학생의 응답수

순 위	범 주	성 별		총 계
		남 (129명)	여 (374명)	
		실수(백분율)	실수(백분율)	실수(백분율)
1	바른 식습관 및 식이	54(41.9%)	257(68.7%)	311(61.8%)
2	운동	99(76.7%)	199(53.2%)	298(59.2%)
3	바른 사고	20(15.5%)	84(22.5%)	104(20.7%)
4	휴식	3(2.3%)	50(13.4%)	53(10.5%)
5	규칙적 생활습관	14(10.9%)	28(7.5%)	42(8.3%)
6	예방적인 생활	1(0.8%)	31(8.3%)	32(6.4%)
7	신체청결유지	3(2.3%)	23(6.1%)	26(5.2%)
8	편안한 마음	4(3.1%)	9(2.4%)	13(2.6%)
9	환경조절	1(0.8%)	5(1.3%)	6(1.2%)
10	기호식품 금지	1(0.8%)	3(0.8%)	4(0.8%)
11	비만 예방	-	3(0.8%)	4(0.8%)
12	여가 선용	-	1(0.3%)	1(0.2%)
총 계		200(100%)	693(100%)	893(100%)

합한다.

〈환경조절〉범주에 분류된 행위는 '맑은 공기를 마시기 위해 공원, 산, 바닷가에 간다' '좋은 공기를 마시도록 한다' '깨끗한 공기를 마시려고 한다' 등은 맑고 깨끗하며 좋은 공기를 회구하는 것을 말하며 '아침에 창문을 열어 신선한 공기를 마신다' '쾌적한 공간을 위해 집안에 꽃을 가꾸고 어항을 갖다 놓아 습도를 맞춘다'는 어떠한 행위를 통해 적극적으로 환경조절하는 것을 의미한다. 이 범주에서는 깨끗한 공기의 중요성과 적극적인 행위를 통해 환경조절하는 것을 포함한다.

〈기호식품 금지〉범주에 분류된 행위는 '지나친 음주는 피한다' '술, 담배는 적게 한다' '몸에 나쁘다는 커피, 술, 약은 잘 사용하지 않는다' 등은 커피, 술, 담배, 약은 피하고 삼가하는 것을 포함한다.

〈여가 선용〉범주에 분류된 행위는 '가사일과 손빨래'로 가사일과 손빨래로 생산적인 여가선용을 포함한다.

〈편안한 마음〉범주에 분류된 행위는 '1시간동안 모든 생각을 비우고 성신 통일을 한다' '참선을 한다' '정신수양을 한다' 등은 참선과 수양을 통해 정신을 하나로 모으는 것을 의미하며 '책을 정신을 위해 많이 읽고 있다' '음악을 듣는다' '좋은 음악을 듣고 좋은 공기를 마시면 마음이 안정되고 나쁜 생각을 안하게 된다' 등은 책을 읽고 음악을 들으며 마음을 안정시키는 것을

의미하며 이 범주에서는 책을 읽고 음악을 듣는 것과 참선과 수양을 통해 편안한 마음을 갖는 것을 포함한다.

〈바른 사고〉범주에 분류된 행위는 '바른 생활을 한다' '마음과 정신부터 깨끗한 상태로 만든다' '청결한 마음가짐을 갖고 생활한다' 등은 올바른 생각을 가져야함을 의미하며 '항상 웃는다' '항상 좋은 생각과 웃는 얼굴을 지니도록 노력한다' '항상 기분 좋게 지내려고 웃는다' 등은 좋은 생각은 웃는 마음에서 시작함을 가리킨다. '스트레스가 쌓이지 않게 가끔씩 소리를 고래고래 지른다' 등은 스트레스가 쌓이면 사고의 방향이 건전하지 못하므로 노력하여 늘 긍정적인 생각으로 자신의 내적인 차원 즉 심리, 정서, 정신적 차원의 바른 가치관을 추구하는 행위를 뜻한다.

〈규칙적 생활 습관〉범주에 분류된 행위는 '규칙적인 생활을 한다' '모든 것을 규칙적으로 한다' '평상시 규칙적으로 생활한다' 등은 평상시의 생활을 규칙적으로 하는 것을 의미하며 '하루에 한번씩 화장실에 간다' '배변을 하루에 한번씩은 본다' '아침마다 화장실에 간다' 등은 배변 습관이 규칙적인 것을 가리킨다. 이 범주는 규칙적인 생활습관과 배변의 중요성을 포함한다.

건강행위에서 나타난 남녀 학생별 응답수(표 4)는 남녀학생이 '바른 식습관 및 식이' '운동' '바른 사고' 순

으로 차이가 없었다. 음식을 규칙적이며 골고루 영양소를 배려하여 먹으며 자극적인 것과 체질에 맞지 않는 음식을 피하는 '바른 식습관 및 식이'와 기초체력을 향상하기 위하여 규칙적으로 '운동'을 하는 것과 바르고 건전한 사고로 스트레스가 쌓이지 않도록 노력하여 늘 긍정적인 생각으로 자신의 내적인 차원 즉 심리, 정서, 정신적차원의 바른 가치관을 추구하는 '바른 사고'를 건강행위로 응답을 하였다.

'비만예방'과 '여가선용'은 여학생에게서 응답이 나왔으나 남학생에서는 없었고, '휴식'과 '예방적 생활'은 여학생에서 높게 나왔고 남학생은 '규칙적 생활습관' '편안한 마음'이 높았다.

V. 고찰 및 결론

1. 고찰

본 장에서는 학생들의 건강개념과 건강행위에 대한 연구결과와 문헌에서 제시된 결과들을 토대로 고찰하고자 한다.

1) 학생들이 응답한 건강개념

건강의 의미에 대해 대상자의 자료를 분석한 결과 <질병의 부재>, <몸의 편안>, <튼튼한 체력과 체격>, <불구가 아닌 것>, <높은 저항력>, <마음의 편안>, <건전한 사고>, <자기의 통제>, <심신의 조화>, <일상생활의 유지>, <즐거운 생활>, <친구들과의 어울림>, <화목한 가정생활>, <목표의 실현>인 14개로 범주화되었다.

빈도수가 많았던 개념은 <질병의 부재>, <마음의 편안>로 Natapoff(1978)의 연구에서 나온 기본이 좋은 상태, 아프지 않은 상태와 Neuman(1961)의 편안한 느낌, 인간전체와 균형, 조화를 이룬 상태라는 개념과 유사하게 나타났다. 양순옥(1989)의 건강개념에서 나온 힘을 기저로 하여 병이 없고 마음이 편안함으로 범주화한 힘과 원활함이 유사하다.

Smith(1981)의 건강개념 척도 개발연구에서 문헌 고찰을 통해 질병이나 증상이 없는 것으로 보는 임상개념, 사회적으로 정의된 역할을 충족시키기 위한 역할 수행개념, 변화하는 상황에 융통성있게 대처하는 적용 능력개념, 풍부하고 만족스럽고 행복론적 개념으로 건강을 개념화하였는 바, 본 연구에서는 <질병의 부재>은 병이 없는 임상적 모델과 <몸의 편안>, <튼튼한 체력과 체격>은 신체의 기능이 원활한 역할수행 모

델과 <높은 저항력>은 질병에 대한 저항력이 있는 적응모델과 <즐거운 생활>, <친구들과의 어울림>, <화목한 가정 생활>, <목표의 실현>개념이 학생으로서의 역할 수행과 친구들과의 어울림, 또한 가족과의 화목을 통해 행복을 추구하는 행복론적 모델과 관계가 있었다. 신미경(1989)의 하고 싶은 일들을 하거나 기본이 좋다고 느끼는 것, 편안하고 행복하게 살며 자신의 능력을 발휘할 수 있는 것으로 드러나 <즐거운 생활>과 유사하다. 양순옥(1989)의 연구에서 나타난 건강이 하늘 혹은 조상에게서 받는다는 운명론적인 견해를 의미한 神明性은 나타나지 않았다.

본 연구에서 대상이 학생들이기 때문에 독특하게 나타난 것은 생각이 올바르게 사고의 원활과 바른평정이 포함된 <건전한 사고>와 자기 자신을 통제, 조절하여 하고 싶은 일을 행동으로 옮길 수 있는 <자기의 통제>이다.

2) 학생들의 건강행위

학생들이 건강을 위하여 행하는 건강행위는 12개로 범주화 되었다. <예방적 생활>, <바른 식습관 및 식이>, <신체 청결유지>, <운동>, <비만 예방>, <휴식>, <환경조절>, <기호식품 금지>, <여과 선용>, <바른 사고>, <규칙적 생활 습관> 건강행위로 파악되었다. 학생들이 자신의 건강을 위해서 행하고 있을 행위중 가장 빈도수가 높았던 것은 식생활을 통해 건강행위로 바른 식습관 및 식이(61.8%), 운동(58.4%), 바른 사고(20.7%)순 이었다.

그 외에 건강 행위를 빈도순으로 나열하면 휴식(10.5%), 규칙적 생활습관(8.3%), 예방적 생활(6.4%), 신체정결 유지(5.2%)등 이었다. 운동, 바른 사고, 바른 식습관을 합치면 전체 응답수의 79.5%로 대부분의 건강행위를 식사, 운동, 사고와 연관지어 생각해 볼 수 있다. 남, 여학생이 많이 행하는 건강 행위는 <바른 식습관 및 식이>로 나타났는데 이는 음식은 가장 쉽게 접할 수 있는 것이고 계속 건강에 축적적인 효과를 미칠 수 있으므로 식생활을 통한 건강행위를 기본적인 행위로 간주하고 있음을 보여주었다. 식생활을 통한 건강행위는 바른식사, 물 마시기, 건강식품 복용은 이광옥(1990)의 건강생활 양식 연구에서 "체대로 잘 먹는다"와 김애경a(1994)의 한국 성인의 건강행위 연구에서 "균형식이" "건강식품의 사용" "음식물의 선별섭취"와 맥락이 같고 Harris and Gu-

ten(1979), Walsh(1985)의 영양과, Brown and McCreedy(1986)의 연구결과인 적당히 먹기와 일관되어 진다.

남학생 129명 중 98문항이 운동과 관련이 있었듯이 학생들 대부분에게서 중요한 건강행위로 <운동>을 응답하였는데 이광옥(1990), 김애경a(1994), 홍경자(1992)의 연구에서도 운동을 중시하는 것으로 나타났다. 학생들은 등, 하교실에 걷는 것도 운동이라고 대답하였고, 여학생은 음악을 틀어 놓고 춤을 춘다고 하여 운동을 건강과 관련된 중요한 행위로 응답하였다. 학생들이기 때문에 독특하게 나타난 행위는 <바른 사고>로 늘 긍정적인 생각으로 바른 가치관을 추구하고자 하는 특성을 나타냈다.

2. 결 론

고등학교 학생의 건강개념을 파악하고 어떠한 건강행위를 행하는지를 파악하기 위하여 남학생 129명, 여학생 374명을 대상으로 건강에 대한 개념을 조사하기 위한 질문인 "본인은 건강이란 무엇이라고 생각하십니까?"와 건강행위를 조사하기 위한 질문인 "평소에 자신의 건강을 위해서 어떻게 하고 있습니까?"를 조사한 결과 다음과 같은 결과를 얻었다.

건강개념의 범주는 14개의 성질 즉 '질병의 부재' '몸의 편안' '튼튼한 체력과 체격' '불구가 아닌것' '높은 저항력' '마음의 편안' '건전한 사고' '자기의 통제' '심신의 조화' '일상생활의 유지' '즐거운 생활' '친구들과의 어울림' '화목한 가정생활' '목표의 실현'으로 분류되었다. 이상에서 건강을 편함, 튼튼함, 어울림, 실현과 같은 인지와 관찰에 의한 주관적 감정들을 포함하고 외부환경에 대한 조화, 화목, 통제 등 기능적 적응이 나타나 건강의 결정요소는 매우 주관적이며 상대적이다.

건강행위는 범주는 12개의 성질 즉 '예방적 생활' '바른 식습관 및 식이' '신체결정 유지' '운동' '비만 예방' '휴식' '환경조절' '기호품 금지' '여가 선용' '편안한 마음' '바른 사고' '규칙적 생활습관'으로 분류되었다. 이상에서 학생들은 현재의 건강상태와 무관하게 그 행동이 효과가 있든지 없든지 간에 건강을 유지 증진하기 위해 질병의 예방을 위한 능동적이고 생명과 관계된 총체적 행위를 행하고 있으며 실천가능한 운동, 기호 식품 금지등 구체적인 행위 중심과 함께 편안한 마음, 바른 사고등 구체적 차원의 건강행위의 원리를

강조하였다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언한다

- 1) 연구결과로서 제시된 각 범주에 나타난 각각의 유의한 개념 또는 변수에 대해 가설을 설정하고 심층적으로 연구할 것으로 제의한다.
- 2) 본 연구는 실업학교 학생들만의 연구대상으로 국한하였으므로 고등학교 학생들에게 일반화 할 수 있는 건강개념과 건강행위를 조사하기 위하여 일반 고등학교 학생들을 대상으로 연구할 것을 제의한다.

참 고 문 헌

1. 김애경a, 성인의 건강개념과 건강행위에 관한 서술적 연구. 대한간호학회지, 1994; 24(1):70-84.
2. 김애경b, 건강행위에 대한 한국청년의 주관성 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문, 1994.
3. 김의숙, '93년 가족 및 지역 사회 건강관리, 연세대학교 보건대학원 교재 1993.
4. 문교부, 고등학교 교육과정, 서울 대한교과서(주) 1988.
5. 박계숙, 대학생의 건강관리에 대한 실태조사. 연세대학교 대학원 석사학위 논문, 1983.
6. 박계화, 건강개념, 자기효능감, 강이성과 건강증진 생활양식과의 관계연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 1995
7. 박노예, 보건교육, 서울, 수문사 1989
8. 변영순, 건강개념의 의미에 관한 조사연구. 간호학회지, 1988; 18(2): 189-196.
9. 한국인의 건강에 대한 실체 개념에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사 학위 논문 1989.
10. 양순옥, 한국인의 건강에 대한 실체 개념에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문 1989.
11. 이광옥, 양순옥, 한국인의 건강생활 양상에 대한 실체이론 연구. 간호과학 1990; 제 2권: 65-86.
12. 조원정, 김모임, 청소년들의 건강상태와 건강행위 인지에 관한 연구. 한국보건교육학회지 1987; 4(2):32-43.
13. 조원정, 건강행위에 대한 성인지각의 실증적 연구. 연세대학교 박사학위논문 1983.
14. 건강행위 개념화 ΣΘT 학술대회 보고서, 1988; 5-13.
15. 조원정, 장은희, 농촌지역사회 주민의 건강일반에 대한 지식, 태도 및 건강관리 실천에 관한 조사연구. 대한간호 1982; 21(4): 47-64.
16. 홍경자, 건강한 생활 양식에 대한 태도. 서울대학교 간호학 논문집 1992
17. Brown JS, McCreedy M. The Hale Ederly: Health Behavior and its Corretates. Research in Nursing and Health 1986; 9:317-329.

18. Baumann B. Diversities in Conception of Health and Physical Fitness. *Journal Health Human Behavior* 1961; 2(1): 39-46.
19. Boorse C. Health as a Theoretical Concept. *Phil Sci* 1977; 44: 542-573.
20. Doifman ML. Toward Operational Definitions of health. *The Journal of School Health* 1974; 14(4): 206-209
21. Goldsmith SB. The Status of Health Status Indicators. *Health Services Reports* 1972; 87(3): 212-220.
22. Harris DM, Guten S. Health Protective Behavior: An Exploratory Study. *Journal of Health and Social Behavior* 1979; 20: 17-29.
23. Kasl SV, Cobb S. Health Behavior, Illness Behavior and Sick Role Behavior I. Health and Illness Behavior. *Archives of Environmental Health* 1966; 12: 246-266.
24. Kulbok PA, Baldwin JH. From Preventive Health Behavior to Health Promotion: Advancing a Positive Construct of Health. *Advances in Nursing Science* 1992; 14(4): 50-64.
25. Kulbok PP. Social Resources, Health Resources and Preventive Health Behavior: Patterns and Predictors. *Public Health Nursing* 1985; 2(2): 67-81.
26. Laffrey SC. Development of a Health Conception Scale. *Research in Nursing and health* 1986; 9: 107-113
27. An Exploration of Adult Health Behaviors. *Western Journal of Nursing Research* 1990; 12(4): 434-447.
28. Leddy DD, Pepper JM. *Conceptual Bases of Professional Nursing*. Philadelphia: J. B. Lippincott CO. 1985.
29. Leininger MM. "Leininger's Theory of Nursing: Cultural Care Diversity and Universality" *Nursing Science Quarterly* 1988; 101(4): 152-160.
30. Natopoff JN. Children's View of Health: A Developmental Study. *American Journal of Public Health* 1978; 68(10): 995-1000
31. Neuman B. *The Neuman System's Model: Application to Nursing Education and Practice*. Norwalk, Conn: Appleton-Century-Crofts, 1982.
32. Nightingale F.(reprint). *Notes on Nursing*. New York: Dover, 1969.
33. Orem D. *Nursing: concepts of Pradice*. 3d ed. New York: McGraw-Hill 1985.
34. Roy C. *An Introduction to Nursing: An Adptation Model*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall 1984.
35. Steele JL, McBrown WH. Conceptual and Emprical Dimensions of Health Behavior. *Journal of Health and Social Behavior* 1972; 13: 392-392.
36. Smith JA. The Idea of Health: A Philosophical Inquiry. *Advances in Nursing Science* 1981; 3(3): 43-50.
37. Spector RE. *Cultural Diversity in Health and Illness*. Appleton-Century Crofts 1985.
38. Sorochan W. *The Dynamics of Wellness*. Belmont, Calif: Wadsworth 1970.
39. Sorochan WD. Health Education-Why Do We Need IT in the '70s. *Journal of School Health* 1971; 41: 209-214.
40. Walsh VR. Health Beliefs and Practices of Runners Versus Nonrunners. *Nursing Research* 1985; 34(6): 353-355.
41. Woods NF, Laffrey S, Duffy M, et al. Being Health: Women's Image. *Advances in Nursing Science* 1988; 11(1): 36-46.
42. Wu R. *Behavior and Illness*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall 1973.
43. Wylie CM. The Definition and Measurement of Health and Disease. *Public Health Reports* 1970; 85(2): 100-104.