韓國農村醫學會誌 : 第 20 券 第 2 號 1995
Korean J of Rural Med Vol. 20, No. 2, 1995

일부 농촌주민의 건강증진 생활양식 수행정도

경북대학교 보건대학원
정 영 옥 · 김 상 순

A Study of the Health Promoting Life Style in Rural Area

Young Ok Jung, Sang Soon Kim
Graduate School of Public Health, Kyungpook National University

= ABSTRACT =

This study was to identify the factors affecting the performance in health promoting lifestyle and measuring health promoting lifestyle. The subjects for this study were all adult in rural area, Kakbuk Myun, Chung-do Gun, Kyungpook, Korea. The data were collected during the period from April 1 to April 30, 1995. The instruments used for this study were the health promoting lifestyle by Park(1995).

The results of this study are as follows.

Health condition felt by the subjects was worse in female group and was getting worse according as the age increase.

According to health promoting life style implementation questionnaire, more than half of the subjects responded "never" in deep breathing 3 times a day item and non-smoking item; more than half of the subjects responded "yes" in 3 meal a day item, home-cooked meals item, never to omit breakfast item and frequent wearing of cotton underwear item.

Health promoting life style implementation by health condition is higher in healthy group and frequency of consulting a specialist is higher in unhealthy group.

Health promoting life style implementation by sex is higher in male group. Frequency of consulting a specialist and non-excessive drinking are higher in female group.

Health promoting life style implementation by age showed that the implementation of never omitting breakfast, keeping early hours and proper sleeping is higher in old age group ; that of enjoying hobby, pastime, cleaning as well as reading health books is higher in young age group.

Health promoting life style implementation by religion showed that the implementation of deep breathing 3 times more a day, regular checking of blood pressure, never having non-healthful food and keeping right posture in sitting and standing is higher in religion group.

Health promoting life style implementation by education is higher in highly-educated group ; the implementation of keeping early hours is higher in low-educated group.

Health promoting life style implementation by marriage state showed that the implementation of deep breathing 3 times more a day, twenty minutes of brisk physical movement three or four times a week, enjoying his or her own time, relaxation to relieve from tension and pressure and equalized movement of each part of body is higher in unmarred group ; that of having elaborately cooked food, never omitting three meals a day and keeping early hours is higher in married group.

Health promoting life style implementation by the number of family members showed that more-member-group has more plans and objectives for their future.

Health promoting life style implementation by family type showed that the implementation of reading health books and articles, living with positive way of thinking and enjoying favorite hobby in pastime is higher in nuclear families ; that of having three meals a day never omitting breakfast is higher in large families.

서 론

건강은 옛날이나 지금이나 인간에 있어서 꾸준한 관심의 대상이 되어 왔다. 특히 생활수준이 향상되고 교육 기회가 폭이 넓어진 1980년대 이후 건강에 대한 가치를 일상생활에서 최우선으로 두어야 한다는 의식의 변화로 말미암아 건강의 중요성이 그 무엇보다 중대되었다(전산초, 1978).

건강증진은 건강한 생활양식을 향상시키기 위해 개인적으로 또한 지역사회의 활동으로서 안녕(well being)의 수준을 높이고 자아실현(self-actualization), 개인적 만족감(personal fulfillment)을 유지하거나 높이기 위한 방향으로 취해지는 활동(Pender와 Pender, 1986)이라 했으며, Kneisl(1986)은 인간이 건강을 유지하기 위해 스스로 행하는 활동이며 자기 책임, 영양에 대한 인식, 운동, 스트레스 감소와 관리, 최적의 신체상태를 유지하는 원리에 기초를 두고 있다고 하였다. 인간의 행위 가운데 사람들이 살아가는 매일의 습관 및 행위양식 통틀어 일반적으로 생활양식(Henderson 등, 1980)이라 하며, WHO에서는 사회·경제적 환경에 따라 사람들이 이용가능한 대안 중에서 선택된 행위양상이라고 하였다. 건강습관과 건강과의 관계를 규명한 1972년부터 보고된 일련의 Alameda 조사(Belloer와 Breslow, 1972; Belloc, 1973; Breslow와 Enstrom, 1980; Wiley와 Comacho, 1980; Wingard와 Berkman, 1982)에서는 매일 행하는 건강과 관련된 생활양식이 건강상태나 사망율, 수명에 어떠한 영향을 미친다고 했다. 여기에서 좋은 생활 습관에는 운동, 수면, 체중조절, 금연, 금주, 아침식사 섭취, 식간의 간식 금지였다고 하였다. 그리고 Hein과 Dana(1965)는 신체적·정신적으로 건강한 삶을 갖는다는 것은 개개인의 태도나 신념에 따라 좌우된다고 하여 이런 관점에서 볼 때 건강증진 생활양식수행은 좋은 건강을 가지게 되며, 궁극적으로 개인으로 하여금 건강의 유지, 증진 및 질병회복에 이르게 한다고 할 수 있다. 이경순 등(1987)의 연구에서는 건강한 생활양식은 질병발생을 예방하고 건강을 유지 증진시키며 평균수명을 연장시키고, 반대로 비건강적인 생활양식은 만성퇴행성질환을 증가시키며 사망율도 증가시킨다고 보고하였다. 또한 Gochman(1988)은 만성퇴행성질환의 발생원인이 오랜 기간 형성되는 생활양식과 관련이 있으며, 건강증진 생활양식의 개선으로 인한 질병예방 효과는 43%나 되며 10대 사인의 50%는 불건전한 생활양식과 관련된다고 하였다.

건강증진은 개인의 처한 상황에 따라 주관적으로 정의되며 각기 다른 목표를 가진다. 즉, 개별적인 주관성을 나타내며(변영순과 장희정, 1983), Steele와 Mcbroom (1972)은 건강 행위는 결코 일차원적인 것이 아니라고 하면서 건강 행위의 다차원성이 개인의 내면적 습성에 근거를 두고 있기 때문에 건강 행위가 개인의 편리성, 적절한 시간, 건강 활동 수행조건 및 활동내용 등에 따라 좌우된다고 하였다.

이상의 보고에서 볼 때, 오늘날의 건강관련 생활양식은 질병을 피하는 것만이 아니며, 건강

을 유지하고 증진시키는데 중요한 변수가 된다.

따라서 본 연구는 어떤 요인에 따라서 건강증진 생활양식의 수행정도가 달라지는 가를 파악하여 생활환경이 열악하고 비과학적인 생활습관과 문화적 혜택이 상대적으로 결핍되어 있는 농촌사람들에게 가장 가까이 보건사업을 수행하는 보건진료원들이 건강증진에 관한 보건교육을 하는데 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

대상 및 방법

1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 1995년 4월 1일부터 4월 30일까지 청도군 각북면에 거주하는 20세에서 59세까지의 성인 1,252명 중 450명을 임의 추출하여 보건요원 1명과, 마을건강원 3명, 보건진료원 1명이 설문지를 직접 면담하여 조사하였으며 응답내용이 불성실하다고 판단되는 것은 제외한 411명을 분석대상으로 하였다.

2. 연구도구

연구도구는 구조화된 질문지를 사용하였으며 지각된 현재의 건강상태 및 일반적 특성 11문항, 건강증진 생활양식 60문항, 총 71문항으로 하였다.

가) 건강증진 생활양식 : Walker 등(1987)이 개발한 건강증진 생활양식을 김수지 등(1990)이 우리나라에 알맞은 언어로 구사하였고, 박인숙(1995)이 이를 변형하여 개발한 11개요인의 60문항을 사용하였으며, 여기에는 조화로운 관계 4문항, 자아조절 5문항, 정서적 지지 4문항, 자아실현 8문항으로 이들 4개 요인은 정신적 측면의 건강증진 생활양식으로 보았고, 신체적 측면의 건강증진 생활양식에서는 규칙적인 식사 3문항, 전문적 건강관리 4문항, 위생적 활동 7문항, 휴식 및 수면 5문항, 운동 및 활동 7문항, 식이조절 6문항, 건강식이 7문항으로 7개 요인이다.

척도를 "전혀 하고 있지 않다"가 1점 "가끔 하고 있다"가 2점, "자주하고 있다"가 3점, "항상 하고 있다"가 4점이 되도록 하였다.

나) 지각된 현재의 건강상태

현재의 건강상태를 주관적으로 자가평가 하는 것이며, Ware 등(1978)에 의해 개발된 건강지각 도구를 사용하였으며, 척도를 "매우 건강하지 못하다"에 1점, "건강하지 않은 편이다"에 2점, "보통이다"에 3점, "건강한 편이다"에 4점, "매우 건강하다"에 5점이 되도록 하였다. 본 연구에서는 지각된 현재의 건강상태를 나쁜 편, 보통, 좋은 편의 3단계로 나누어서 분석하였다. 나쁜 편은 "매우 건강하지 못하다"와 "건강하지 않은 편이다"로 하였으며, 좋은 편은 "건강한 편이다"와 "매우 건강함"으로 하였다.

다) 핵가족 · 대가족

핵가족은 부모와 자식, 즉 2대만으로 구성된 가족이고, 대가족은 친, 외가의 3대 이상으로 구성된 가족으로 하였다.

3. 자료분석 방법

자료의 통계처리는 SPSS/PC package를 이용하여 빈도, 평균 및 표준편차를 산출하여 Chi-square 검정, t-검정 및 ANOVA로 집단간의 차이를 검정하였다.

성 적

조사대상자의 일반적 특성은 남자가 55.5%, 여자가 44.8%였다. 연령은 30-39세군이 35.8%로 가장 많았으며, 종교를 가진 군이 65.2%였고, 학력은 국졸 이하가 37.2%로 가장 많았다. 기혼이 90.3%였으며 가족수는 4명이 29.7%이고, 가족형태는 핵가족이 68.1%였다(표 1).

일반적 특성별 지각된 현재의 건강상태를 보면 표 2와 같다. 전체적으로 현재의 건강상태가 나쁜 편이라고 한 군이 20.4%, 좋은 편이라고 한 군이 41.1%였다. 그리고 연령별로 보면 연령이 증가할 수록 나쁜 편이라는 사람이 유의하게 많았고($p<0.01$), 성별로는 여자군에서 나쁜 편이라는 비율이 높았으나 유의한 차이는 없었으며, 학력이 낮을수록 나쁜 편이라는 응답이 유의하게 높았다($p<0.01$). 종교유무, 결혼상태, 가족수 및 가족형태에 따른 현재의 건강상태는 유의한 차이를 보이지 않았다.

표 1. 대상자의 일반적 특성

구 분	남 자	여 자	계
	인수 (%)	인수 (%)	인수 (%)
연령			
20-29세	17 (7.5)	16 (8.7)	33 (8.0)
30-39세	78 (34.4)	69 (37.5)	147 (35.8)
40-49세	68 (30.0)	50 (27.2)	118 (28.7)
50-59세	64 (28.2)	49 (26.6)	113 (27.5)
종교유무			
무	97 (42.7)	46 (25.0)	143 (34.8)
유	130 (57.3)	138 (75.0)	268 (65.2)
학력			
국졸이하	65 (28.6)	88 (47.8)	153 (37.2)
중졸	69 (30.4)	54 (29.3)	123 (29.9)
고졸	72 (31.7)	35 (19.0)	107 (26.0)
대졸이상	21 (9.3)	7 (3.8)	28 (6.8)
결혼상태			
미혼	23 (10.1)	17 (9.2)	40 (9.7)
기혼	204 (89.9)	167 (90.8)	371 (90.3)
가족수			
3인 이하	28 (12.3)	35 (19.0)	63 (15.3)
4인	70 (30.8)	52 (28.3)	122 (29.7)
5인	65 (28.6)	52 (28.3)	117 (28.5)
6인 이상	64 (28.2)	45 (24.5)	109 (26.5)
가족형태			
핵가족	152 (67.0)	128 (69.6)	280 (68.1)
대가족	75 (33.0)	56 (30.4)	131 (31.9)
계	227 (55.2)	184 (44.8)	411(100.0)

표 2. 일반적 특성별 지각된 현재의 건강상태

구 분	나쁜 편	보 통	좋은 편
	인수 (%)	인수 (%)	인수 (%)
연령**			
20-29세	1 (3.0)	12 (36.4)	20 (60.6)
30-39세	23 (15.6)	52 (35.4)	72 (49.0)
40-49세	23 (19.5)	56 (47.5)	39 (33.1)
50-59세	37 (32.7)	38 (33.6)	38 (33.6)
성별			
남	39 (17.2)	90 (39.6)	98 (43.2)
여	45 (24.5)	68 (37.0)	71 (38.6)
종교유무			
무	27 (18.9)	58 (40.6)	58 (40.6)
유	57 (21.3)	100 (37.3)	111 (41.4)
학력**			
국졸이하	48 (31.4)	56 (36.6)	49 (32.0)
중졸	17 (13.8)	51 (41.5)	55 (44.7)
고졸	14 (13.1)	43 (40.2)	50 (46.7)
대졸이상	5 (17.9)	8 (28.6)	15 (53.6)
결혼상태			
미혼	3 (7.5)	15 (37.5)	22 (55.0)
기혼	81 (21.8)	143 (38.5)	147 (39.6)
가족수			
3인 이하	16 (25.4)	22 (34.9)	25 (39.7)
4인	24 (19.7)	42 (34.4)	56 (45.9)
5인	25 (21.4)	47 (40.2)	45 (38.5)
6인 이상	19 (17.4)	47 (43.1)	43 (39.4)
가족형태			
핵가족	58 (20.7)	106 (37.9)	116 (41.4)
대가족	26 (19.8)	52 (39.7)	53 (40.5)
계	84 (20.4)	158 (38.4)	169 (41.1)

** : $p<0.01$

건강증진 생활양식의 문항별 수행정도는 표 3과 같이 전혀 않음의 문항은 「하루에 3번 이상 심호흡」이 52.3%, 「담배는 피우지 않음」은 50.1%였으며, 항상 함(수행도가 높음)에 응답한 문항은 「하루에 세끼를 거르지 않음」이 50.1%, 「아침식사는 꼭 먹음」은 69.6%, 「내의는 면제품으로 자주 갈아 입음」은 50.1%, 「집에서 조리한 음식섭취」가 55.0%로 수행도가 높았다. 가끔 함에 응답한 문항 중 그 비율이 높은 문항은 「스트레스의 원인을 파악하여 적극적으로 대처한다」가 43.3%, 「정서적 지지가 필요할 때 나를 도와줄 사람이 있음」은 40.1%, 「몸에 이상을 느끼면 조기에 전문가의 도움을 구함」은 47.9%, 「건강문제에 대해 전문가와의 상담」은 46.7%, 「균형있는 영양섭취」는 40.6%, 「건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽음」은 46.2%에서 였다. 자주함에 응답한 문항 중에는 「목욕을 자주 함」이 43.3%로 수행도가 높았다(표 3).

지각된 현재의 건강상태별 건강증진 생활양식의 수행정도를 보면 모든 문항에서 건강상태가 좋을수록 수행도가 높았으나, 「건강문제에 대해서 전문가와 상담」 문항에서는 건강상태가 나쁜 편이 수행도가 높았다(표 4).

성별에 따른 정신적인 건강증진 생활양식의 유의성이 있는 각 문항별 수행정도를 보면 표 5와 같이 남자군에서 높은 문항은 「마음을 터놓고 이야기할 수 있는 친구가 있다」, 「마음이 맞는 사람과 모임을 가짐」, 「자신감 있는 생활」, 「자신의 생활(직업)에 만족감을 느낀다」, 「목표를 가지고 생활한다」, 「하루에 3번 이상 심호흡」, 「건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽음」, 「일주일에 서너번 적어도 20분 동안 활발하게 운동함」, 「정상 체중 유지를 위해 노력함」이었고, 여자군에서는 높은 문항은 「건강문제에 대해 전문가와 상담」, 「술을 과하게 마시지 않음」 이었다.

표 3. 건강증진 생활양식의 문항별 수행정도 분포

(단위 : 명 (%))

건강증진 생활양식 항목	전혀않함	가끔함	자주함	항상함
조화로운관계				
동료나 이웃과 조화롭게 생활	14(3.4)	106(25.8)	136(33.1)	155(37.7)
사람과의 관계에서 신뢰를 유지	17(4.1)	101(24.6)	149(36.3)	144(35.0)
가족간의 분위기가 화목	35(8.5)	89(21.7)	133(32.4)	154(37.5)
대인관계를 원만하게 가짐	17(4.1)	111(27.0)	147(35.8)	136(33.1)
자아 조절				
스트레스의 원인을 파악하여 적극적으로 대처	115(28.0)	178(43.3)	60(14.6)	58(14.1)
가끔 자기만의 시간과 생활을 가시년서 여유를 갖음	118(28.7)	143(34.8)	90(21.9)	60(14.6)
나름으로의 긴장과 압박감을 풀 수 있는 방법을 찾으려고 노력함	72(17.5)	147(35.8)	103(25.1)	89(21.7)
속이 상할 때에는 자신의 감정을 솔직하게 표현하여 감정을 정화	77(18.7)	163(39.7)	96(23.4)	75(18.2)
여가시 좋아하는 취미활동을 함	166(40.4)	141(34.3)	60(14.6)	44(10.7)
정서적 지지				
마음을 터놓고 이야기 할 수 있는 친구 있음	65(15.8)	159(38.7)	101(24.6)	86(20.9)
주위 사람들과 편하게 대화할 수 있음	19(4.6)	147(35.8)	132(32.1)	113(27.5)
정서적인 지지가 필요할 때 나를 도와줄 사람이 있음	62(15.1)	165(40.1)	87(21.2)	97(23.6)
마음이 맞는 사람과 모임을 가짐	48(11.7)	155(37.7)	100(24.3)	108(26.3)
자아 실현				
긍정적인 사고방식으로 생활함	36(8.8)	116(28.2)	137(33.3)	122(29.7)
자신감 있는 생활	41(10.0)	122(29.7)	126(30.7)	122(29.7)
즐거운 마음으로 일 함	38(9.2)	93(22.6)	153(37.2)	127(30.9)
자신의 생활(직업)에 만족감을 느낌	96(23.4)	137(33.3)	95(23.1)	83(20.2)
열심히 집중해서 하는 일 있음	69(16.8)	108(26.3)	95(23.1)	139(33.8)
문제를 회피하지 않고 적극적로 대처	44(10.7)	120(29.2)	140(34.1)	107(26.0)
목표를 가지고 생활	50(12.2)	88(21.4)	109(26.5)	164(39.9)
감사하는 생활	57(13.9)	147(35.8)	91(22.1)	116(28.2)
규칙적인 식사				
규칙적인 식사시간에 식사	43(10.5)	105(25.5)	114(27.7)	149(36.3)
하루 세끼 식사를 거르지 않음	15(3.6)	59(14.4)	95(23.1)	242(58.9)
아침 식사는 꼭 먹음	25(6.1)	45(10.9)	55(13.4)	286(69.6)
전문적 건강관리				
혈압을 정기적으로 측정함	181(44.0)	153(37.2)	47(11.4)	30(7.3)
몸에 이상을 느끼면 조기에 전문가의 도움을 구함	58(14.1)	197(47.9)	81(19.7)	75(18.2)
정규적으로 건강검진	189(46.0)	137(33.3)	54(13.1)	31(7.5)
건강문제에 대해 전문가와 상담	116(28.2)	192(46.7)	70(17.0)	33(8.0)
위생적인 활동				
음식을 먹기전에 손을 깨끗이 함	11(2.7)	91(22.1)	110(26.8)	199(48.4)
목욕은 자주 함	10(2.4)	108(26.3)	178(43.3)	115(28.0)
외출에서 집에 돌아왔을 때 손발을 깨끗이 씻음	6(1.5)	89(21.7)	122(29.7)	194(47.2)
식사 후에는 양치질	23(5.6)	100(24.3)	113(27.5)	175(42.6)
집이나 사무실을 깨끗하게 청소하고 정돈	24(5.8)	119(29.0)	118(28.7)	150(36.5)
집(차, 사무실)의 환기를 자주함	18(4.4)	122(29.7)	113(27.5)	158(38.4)
내의는 면제품으로 입고 자주 갈아 입음	5(1.2)	60(14.6)	140(34.1)	206(50.1)
건강식이				
식물성 단백질을 많이 섭취	26(6.3)	141(34.3)	144(35.0)	100(24.3)
과일과 야채등 섬유질의 음식을 많이 섭취한다.	23(5.6)	105(25.5)	162(39.4)	121(29.4)
육식류보다 생선류를 많이 섭취	64(15.6)	157(38.2)	135(32.8)	55(13.4)
인공첨가물이 들어 있지 않은 음식과 자연식품을 섭취	87(21.2)	143(34.8)	97(23.6)	84(20.4)
집에서 정성껏 조리한 음식을 주로 섭취	11(2.7)	55(13.4)	119(29.0)	226(55.0)
균형있는 영양 섭취	71(17.3)	167(40.6)	133(32.4)	40(9.7)
음식을 잘 씹고 천천히 먹음	77(18.7)	135(32.8)	101(24.6)	98(23.8)
휴식 및 수면				
일을 한 후에 적절히 휴식	60(14.6)	126(30.7)	118(28.7)	107(26.0)
과로를 피함	68(16.5)	138(33.6)	127(30.9)	78(19.0)
몸이 좋지 않을 때는 휴식을 취함	27(6.6)	141(34.3)	124(30.2)	119(29.0)
일찍 자고 일찍 일어남	50(12.2)	99(24.1)	107(26.0)	155(37.7)
적당한 수면을 취함	22(5.4)	109(26.5)	122(29.7)	158(38.4)
운동 및 활동				
하루에 3번 이상 심호흡	217(52.8)	107(26.0)	65(15.8)	22(5.4)
건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽음	128(31.1)	190(46.2)	62(15.1)	31(7.5)
일주일에 서너번 적어도 20분 동안 활발하게 운동	186(45.3)	105(25.5)	46(11.2)	74(18.0)
가능한 많이 걸으려고 노력함	111(27.0)	128(31.1)	93(22.6)	79(19.2)
활동시 신체 각 부위를 골고루 움직임	107(26.0)	122(29.7)	99(24.1)	83(20.2)
정상 체중 유지를 위해 노력함	107(26.0)	116(28.2)	95(23.1)	93(22.6)
평소에 바른 자세로 앉거나 걸음	68(16.5)	135(32.8)	113(27.5)	95(23.1)
식이조절				
과식을 피함	48(11.7)	153(37.2)	118(28.7)	92(22.4)
자극성 많은 음식(맵고, 짜고, 단음식)은 피함	106(25.8)	134(32.6)	80(19.5)	91(22.1)
식사 전에는 간식을 피함	70(17.0)	140(34.1)	102(24.8)	99(24.1)
담배는 피우지 않음	206(50.1)	25(6.1)	25(6.1)	155(37.7)
건강에 해롭다고 알려진 음식은 먹지 않음	64(15.6)	126(30.7)	112(27.3)	109(26.5)
술을 과하게 마시지 않음	133(32.4)	77(18.7)	41(10.0)	160(38.9)

표 4. 지각된 현재의 건강상태별 건강증진 생활양식의 문항별 수행정도(유의한 차이를 보인 문항만 수록)

건강증진 생활양식 항목	나쁜편	보 통	좋은편
하루에 3번 이상 심호흡 *	1.6±0.9	1.6±0.8	1.8±0.9
마음을 터놓고 이야기 할 수 있는 친구 있음 **	2.1±0.9	2.5±0.9	2.6±1.0
주위 사람들과 편하게 대화할 수 있음 *	2.6±0.9	2.8±0.8	2.9±0.8
스트레스의 원인을 파악하여 적극적으로 대처 **	1.8±0.9	2.0±0.9	2.3±0.9
건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽음 **	1.7±0.8	1.9±0.8	2.1±0.8
정서적인 지지가 필요할 때 나를 도와줄 사람이 있음 **	2.2±1.0	2.4±0.9	2.7±0.9
긍정적인 사고방식으로 생활함 **	2.4±0.9	2.7±0.9	3.0±0.8
일주일에 서너번 적어도 20분 동안 활발하게 운동 **	1.6±0.9	1.8±1.1	2.3±1.1
자신감 있는 생활 **	2.3±1.0	2.7±0.9	3.0±0.8
즐거운 마음으로 일 함 **	2.5±1.0	2.8±0.9	3.0±0.8
목욕은 자주 함 **	2.6±0.8	2.9±0.7	3.1±0.7
자신의 생활(직업)에 만족감을 느낌 **	1.8±0.9	2.4±1.0	2.6±1.0
사람과의 관계에서 신뢰를 유지 *	2.7±0.9	3.0±0.8	3.1±0.8
가능한 많이 걸으려고 노력함 **	1.9±1.0	2.3±1.1	2.4±1.0
열심히 집중해서 하는 일 있음 **	2.3±1.1	2.8±1.0	2.8±1.0
몸에 이상을 느끼면 조기에 전문가의 도움을 구함 *	2.3±0.9	2.3±0.9	2.5±0.9
마음이 맞는 사람과 모임을 가짐 **	2.4±0.9	2.5±0.9	2.8±0.9
문제를 회피하지 않고 적극적로 대처 **	2.5±1.1	2.7±0.9	2.8±0.8
가끔 자기만의 시간과 생활을 가지면서 여유를 찾음 **	1.9±1.0	2.0±0.8	2.4±1.0
나름으로의 긴장과 압박감을 풀 수 있는 방법을 찾으려고 노력함 **	2.2±1.0	2.3±0.9	2.7±0.9
속이 상할 때에는 자신의 감정을 솔직하게 표현하여 감정을 정화 **	1.9±0.8	2.3±0.9	2.6±0.9
식사 후에는 양치질 *	2.9±1.0	2.9±0.9	3.2±0.8
목표를 가지고 생활 **	2.6±1.1	2.9±1.0	3.1±0.9
정규적으로 건강검진 *	1.6±0.8	1.7±0.8	1.9±1.0
감사하는 생활 *	2.4±1.0	2.6±1.0	2.7±0.9
활동시 신체 각 부위를 골고루 움직임 **	1.9±0.9	2.4±1.1	2.5±1.0
정상 체중 유지를 위해 노력함 **	2.0±1.0	2.3±1.1	2.6±1.0
일을 한 후에 적절히 휴식 **	2.5±1.0	2.5±1.0	2.8±0.9
가족간의 분위기가 화목 *	2.7±1.0	2.9±0.9	3.1±0.9
과로를 피함 *	2.4±1.0	2.4±0.9	2.6±0.9
여가시 좋아하는 취미활동을 함 **	1.8±0.9	1.8±0.9	2.1±1.0
균형있는 영양 섭취 **	2.1±0.8	2.2±0.8	2.5±0.8
대인관계를 원만하게 가짐 *	2.7±0.9	2.9±0.8	3.0±0.8
평소에 바른 자세로 앉거나 걸음 **	2.2±1.0	2.6±0.9	2.7±1.0
건강문제에 대해 전문가와 상담 *	2.1±0.9	1.8±0.8	2.1±0.8

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$ (ANOVA)

표 5. 성별 건강증진 생활양식의 문항별 수행정도 (유의한 차이를 보인 문항만 수록)

건강증진 생활양식 항목	남	여
마음을 터놓고 이야기 할 수 있는 친구 있음 *	2.6±0.9	2.3±1.0
마음이 맞는 사람과 모임을 가짐 **	2.7±0.9	2.5±1.0
자신감 있는 생활 *	2.9±0.9	2.6±1.0
자신의 생활(직업)에 만족감을 느낌 **	2.5±1.0	2.2±1.0
목표를 가지고 생활 *	3.0±1.0	2.8±1.0
건강문제에 대해 전문가와 상담 *	1.9±0.8	2.1±0.8
하루에 3번 이상 심호흡 *	1.8±0.9	1.6±0.8
건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽음 *	2.0±0.8	1.8±0.8
일주일에 서너번 적어도 20분 동안 활발하게 운동 *	2.1±1.1	1.8±1.1
정상 체중 유지를 위해 노력함 *	2.5±1.0	2.2±1.1
술을 과하게 마시지 않음 *	2.4±1.2	2.7±1.3

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$

연령에 따른 건강증진 생활양식의 문항별 수행정도를 보면 표 6과 같이 연령이 낮을수록 유의하게 높은 수행도를 보인 문항은 「가끔 자기만의 시간과 생활을 가지면서 여유를 찾음」, 「여가시 좋아하는 취미활동을 함」, 「목욕은 자주 함」, 「식사 후에는 양치질」, 「집이나 사무실을 깨끗하게 청소하고 지냄」, 「균형있는 영양섭취」, 「건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽음」, 「가능한 많이 걸으려고 노력함」이었다. 연령이 높을수록 높은 수행도를 나타낸 문항은 「아침식사는 꼭 먹음」, 「일찌자고 일찍 일어남」, 「적당한 수면을 취함」이었다.

종교유무별 건강증진 생활양식 수행정도를 보면 표 7과 같이 종교가 있는 군에서 유의하게 높은 수행도를 보인 문항은 「하루에 3번 심호흡을 한다」, 「혈압을 정기적으로 측정함」, 「건강에 해롭다고 알려진 음식은 먹지 않음」, 「평소에 바른 자세로 앉거나 걸음」이었다.

학력별 건강증진 생활양식의 수행정도를 보면 표 8과 같이 학력이 낮은 군에서 수행도가 높은 문항은 「일찍 자고 일찍 일어남」 이었고, 그 외 35개 문항에서는 학력이 높을수록 유의하게 높은 수행도를 보였다(표 8).

결혼유무별 건강증진 생활양식 수행정도를 보면 표 9와 같이 미혼에서 수행도가 유의하게 높은 문항은 「하루에 3번 이상 심호흡」, 「일주일에 서너번 적어도 20분 동안 활발하게 운동」, 「가끔 자기만의 시간과 생활을 가지면서 여유를 찾음」, 「나름으로의 긴장과 압박감을 풀 수 있는 방법을 찾으려고 노력함」, 「활동시 신체 각 부위를 골고루 움직임」 이었고, 기혼군에서 수행도가 유의하게 높은 항목은 「집에서 조리한 음식을 주로 섭취」, 「하루 세끼식사를 거르지 않음」, 「일찍 자고 일찍 일어난다」 였다.

가족수에 따른 건강증진 생활양식 수행정도는 표 10과 같이 유의한 차이를 보인 문항은 「건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심 있게 읽음」, 「식물성 단백질을 많이 섭취」, 「하루 세끼 식사를 거르지 않음」, 「집에서 정성껏 조리한 음식을 주로 섭취」였다. 「목표를 가지고 생활한다」는 문항은 가족수가 많을수록 수행도가 높았다.

가족 형태별 건강증진생활양식의 수행정도를 보면 표 11과 같이 핵가족에서 수행도가 높은 문항은 「건강과 관련된 서적이나 기사를 읽음」, 「긍정적 사고 방식으로 생활함」, 「여가시 좋아하는 취미활동을 함」이었고, 대가족에서 높은 수행도를 보인 문항은 「하루 세끼식사를 거르지 않음」, 「아침식사는 꼭 먹음」 이었다.

건강증진 생활양식 수행도의 총점에 영향을 미치는 요인에 대한 다변량 분석결과 지각된 건강상태, 학력 및 연령이 유의한 설명변수로 채택되었으며, 지각된 건강상태가 좋을수록 , 학력이 높을수록 , 연령이 증가할 수록 건강증진 생활양식의 수행도가 높게 나타났으며 이들의 결정계수는 14.6%였다(표 12).

정신적 측면의 건강증진 생활양식 수행도에 영향을 미치는 변수들에 대한 다변량 분석 결과는 지각된 건강상태, 학력, 연령 및 가족수가 유의한 설명변수로 채택되었으며 이들의 결정계수는 18.6% 였다. 요인별로 보면 자아조절 요인에는 지각된 건강상태 및 학력이 유의한 설명변수로 나타났고 이들의 결정계수는 14.1% 였다. 조화로운 관계와 정서적 지지요인에는 지각된 건강상태, 학력 및 연령이 유의한 설명변수로 채택되었고, 이들의 결정계수는 각각 8.7%, 10.9%였다. 자아실현요인에는 지각된 건강 상태, 학력, 연령, 가족수 및 가족형태가 유의한 설명변수로 채택되었으며, 이들의 결정계수는 17.0%였다(표 13).

신체적 측면의 건강증진 생활양식 수행도에 영향을 미치는 변수들에 대한 다변량 분석 결과 두 요인에 대해서는 지각된 건강상태, 학력 및 연령이 유의한 설명변수로 채택되었으며 이들의 결정계수는 9.3% 였다. 요인별로 보면 규칙적인 식사 요인에는 연령, 가족형태 및 학력이 유의한 설명변수로 나타났고 이들의 결정계수는 4.6였다. 전문적 건강관리 요인에는 지각된 건강상태 및 연령이 유의한 설명변수로 채택되었고, 결정계수는 2.8% 였다. 위생적 활동 요인에는 학력, 성별, 지각된 건강 상태가 유의한 설명변수로 채택되었으며, 이들의 결정계수는 9.0% 였다. 건강식이와 휴식 및 수면 요인에는 지각된 건강 상태, 학력 및 연령이 유의한 설명변수로 채택되었고, 결정계수는 각각 7.3%, 5.8% 였다. 운동 및 활동 요인에는 지각된 건강상태, 학력 및 종교유무가 유의한 설명변수로 채택되었으며, 이들의 결정계수는 13.3% 였다. 식이 조절 요인에는 성별만이 유의한 설명변수로 채택되어 여자가 더 높은 수행점수를 나타내며 그 결정계수는 1.2% 였다(표 14).

표 6. 연령별 건강증진 생활양식의 문항별 수행정도 (유의한 차이를 보인 문항만 수록)

건강증진 생활양식 항목	20-29세	30-39	40-49	50-59
가끔 자기만의 시간과 생활을 가지면서 여유를 찾음 *	2.6±0.9	2.2±1.0	2.2±0.9	2.1±1.0
여가시 좋아하는 취미활동을 함 *	2.4±1.0	2.0±1.0	1.8±0.9	1.8±0.9
아침 식사는 꼭 먹음 *	3.2±1.0	3.3±0.9	3.4±0.8	3.6±0.7
목욕은 자주 함 **	3.1±0.6	3.1±0.7	2.8±0.7	2.8±0.8
식사 후에는 양치질 *	3.3±0.8	3.2±0.8	3.0±0.9	2.8±1.0
집이나 사무실을 깨끗하게 청소하고 지냄 *	3.3±0.7	3.0±0.9	2.8±0.9	2.8±0.9
균형있는 영양 섭취 *	2.7±0.9	2.3±0.9	2.3±0.8	2.2±0.8
일찍 자고 일찍 일어남 **	2.7±0.8	2.6±1.0	2.8±1.0	3.2±0.9
적당한 수면을 취함 **	3.0±0.8	2.8±0.9	2.9±0.9	3.3±0.8
건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽음 **	2.1±0.7	2.0±0.8	2.0±0.9	1.7±0.8
가능한 많이 걸으려고 노력함 *	2.8±1.1	2.1±1.0	2.3±1.0	2.3±1.0

* : p<0.05, ** : p<0.01 (ANOVA)

표 7. 종교유무별 건강증진 생활양식의 문항별 수행정도 (유의한 차이를 보인 문항만 수록)

건강증진 생활양식 항목	종교 무	종교 유
하루에 3번 이상 심호흡 **	1.5±0.7	1.8±0.9
혈압을 정기적으로 측정함 *	1.6±0.8	1.8±0.9
건강에 해롭다고 알려진 음식은 먹지 않음 **	2.4±1.0	2.7±1.0
평소에 바른 자세로 앉거나 걸음 **	2.3±1.0	2.6±1.0

* : p<0.05, ** : p<0.01

표 8. 학력별 건강증진 생활양식의 문항별 수행정도 (유의한 차이를 보인 문항만 수록)

건강증진 생활양식 항목	국졸이하	중졸	고졸	전문대이상
하루에 3번 이상 심호흡 *	1.6±0.9	1.6±0.8	1.7±0.9	2.1±0.9
마음을 터놓고 이야기 할 수 있는 친구 있음 **	2.2±1.0	2.5±0.9	2.6±0.9	2.7±0.9
스트레스의 원인을 파악하여 적극적으로 대처 **	1.9±1.0	2.3±0.9	2.1±0.8	2.6±0.9
건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽음 **	1.5±0.7	2.0±0.8	2.3±0.7	2.5±0.9
정서적인 지지가 필요할 때 나를 도와줄 사람이 있음 **	2.3±0.9	2.6±1.0	2.6±0.9	2.7±1.0
음식을 먹기전에 손을 깨끗이 함 *	3.0±0.9	3.3±0.7	3.1±0.8	3.3±0.9
긍정적인 사고방식으로 생활함 *	2.6±0.9	2.8±1.0	3.0±0.8	3.3±0.7
자신감 있는 생활 **	2.5±1.0	2.9±1.0	2.8±0.8	3.1±0.8
동료나 이웃과 조화롭게 생활 **	2.9±0.8	3.0±0.9	3.1±0.8	3.4±0.7
식물성 단백질을 많이 섭취 *	2.5±0.8	2.9±0.9	2.8±0.7	3.1±0.8
즐거운 마음으로 일 함 **	2.7±0.9	3.0±0.9	2.9±0.9	3.2±0.6
목욕은 자주 함 *	2.6±0.8	3.1±0.7	3.1±0.7	3.1±0.7
자신의 생활(식업)에 만족감을 느낌 **	2.1±1.0	2.4±1.0	2.6±0.9	2.8±0.9
사람과의 관계에서 신뢰를 유지 **	2.8±0.8	3.0±0.8	3.1±0.8	3.3±0.7
외출에서 집에 돌아왔을 때 손발을 깨끗이 씻음 **	3.0±0.8	3.3±0.8	3.3±0.7	3.4±0.7
열심히 집중해서 하는 일 있음 *	2.4±1.1	2.8±1.1	2.8±1.0	3.1±0.8
마음이 맞는 사람과 모임을 가짐 **	2.3±0.9	2.7±1.0	2.8±0.9	3.0±0.8
문제를 회피하지 않고 적극적로 대처 **	2.5±1.0	2.8±0.9	2.8±0.7	2.9±0.8
가끔 자기만의 시간과 생활을 가지면서 여유를 찾음 *	2.0±1.0	2.1±0.9	2.4±1.0	2.5±0.8
나름으로의 긴장과 압박감을 풀 수 있는 방법을 찾으려고 노력함 **	2.3±1.1	2.5±0.9	2.6±0.9	2.9±0.8
과일과 야채등 섬유질의 음식을 많이 섭취한다. **	2.7±0.9	3.0±0.8	2.9±0.8	3.2±0.7
우이 상할 때에는 자신의 감정을 솔직하게 표현하여 감정을 정화 **	2.2±0.9	2.5±1.0	2.4±0.8	2.7±0.9
식사 후에는 양치질 **	2.7±0.9	3.2±0.9	3.2±0.8	3.3±0.8
목표를 가지고 생활 **	2.6±1.1	3.0±1.0	3.1±0.9	3.2±0.7
감사하는 생활 **	2.4±1.0	2.8±1.0	2.6±0.9	2.9±1.0
정상 체중 유지를 위해 노력함 **	2.1±1.0	2.5±1.1	2.5±1.0	2.7±0.9
일을 한 후에 적절히 휴식 **	2.4±1.0	2.7±1.0	2.7±1.0	3.1±0.7
집이나 사무실을 깨끗하게 청소하고 지냄 *	2.6±0.9	3.1±0.9	3.0±0.9	3.1±0.8
과로를 피함 **	2.3±1.0	2.5±0.9	2.5±0.8	2.8±1.0
여가시 좋아하는 취미활동을 함 *	1.7±0.8	1.9±1.0	2.1±0.9	2.6±1.0
균형있는 영양 섭취 **	2.1±0.7	2.2±0.9	2.5±0.9	2.8±0.7
몸이 좋지 않을 때는 휴식을 취함 **	2.6±0.9	2.9±0.8	2.8±0.9	3.2±0.7
집(차, 사무실)의 환기를 자주함 **	2.7±0.9	3.2±0.8	3.0±0.8	3.2±0.6
대인관계를 원만하게 가짐 **	2.8±0.8	2.9±0.8	3.1±0.8	3.3±0.7
내의는 면제품으로 입고 자주 갈아 입음 **	3.0±0.7	3.5±0.6	3.3±0.8	3.5±0.6
일찍 자고 일찍 일어남 **	3.0±0.9	2.9±1.0	2.6±1.1	2.6±1.0

* : p<0.05, ** : p<0.01 (ANOVA)

표 9. 결혼유무별 건강증진 생활양식의 문항별 수행정도 (유의한 차이를 보인 문항만 수록)

건강증진 생활양식 항목	미 혼	기 혼
하루에 3번 이상 심호흡 *	2.1±0.8	1.7±0.9
일주일에 서너번 적어도 20분 동안 활발하게 운동 *	2.4±1.2	1.9±1.1
가끔 자기만의 시간과 생활을 가지면서 여유를 찾음 **	2.7±1.0	2.1±1.0
나름으로의 긴장과 압박감을 풀 수 있는 방법을 찾으려고 노력함 *	2.8±0.8	2.4±1.0
활동시 신체 각 부위를 골고루 움직임 *	2.7±1.0	2.3±1.0
집에서 정성껏 조리한 음식을 주로 섭취 *	3.0±0.9	3.3±0.7
하루 세끼 식사를 거르지 않음 *	3.0±0.9	3.4±0.8
일찍 자고 일찍 일어남 **	2.4±1.0	2.9±1.0

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$

표 10. 가족수에 따른 건강증진 생활양식의 문항별 수행정도 (유의한 차이를 보인 문항만 수록)

건강증진 생활양식 항목	3인이하	4인	5인	6인이상
건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽음 *	1.8±0.9	2.1±0.8	2.0±0.8	1.8±0.8
식물성 단백질을 많이 섭취 *	2.6±0.9	2.9±0.8	2.7±0.8	2.6±0.8
목표를 가지고 생활 *	2.5±1.2	2.9±0.9	3.0±1.0	3.0±0.9
집에서 정성껏 조리한 음식을 주로 섭취 *	3.4±0.7	3.1±0.9	3.4±0.7	3.4±0.7
하루 세끼 식사를 거르지 않음 *	3.3±0.9	3.1±0.9	3.4±0.7	3.4±0.8

* : $p<0.05$ (ANOVA)

표 11. 가족형태별 건강증진 생활양식의 문항별 수행정도 (유의한 차이를 보인 문항만 수록)

건강증진 생활양식 항목	핵가족	대가족
건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽음 *	2.0±0.8	1.8±0.8
긍정적인 사고방식으로 생활함 *	2.9±0.9	2.7±1.0
여가시 좋아하는 취미활동을 함 *	2.0±0.9	1.8±0.9
하루 세끼 식사를 거르지 않음 **	3.2±0.9	3.5±0.7
아침 식사는 꼭 먹음 *	3.4±0.9	3.6±0.8

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$

표 12. 건강증진 생활양식 수행에 영향을 미치는 요인에 대한 다변량 분석 결과

(방법 : Stepwise)

변수명	B	SE B	Beta	T
지각된 건강상태[1]	8.2194	1.3722	0.2815	5.990**
학 력[2]	8.1733	1.4989	0.2849	5.453**
연 령	0.4958	0.1486	0.1764	3.335**
(Constant)	94.2069	9.7879		9.631**
결정계수(R^2)			0.1464	

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$

주 : 코딩보기

1) 지각된 건강상태: ①매우 건강하지 못함 ②건강 하지 않은 편 ③보통 ④건강한 편 ⑤매우 건강한 편

2) 학력: ①국졸이하 ②중졸 ③고졸 ④대졸이상

표 13. 정신적 측면의 건강증진 생활양식 요인별 수행에 영향을 미치는 변수들에 대한 다변량 분석 결과

(방법 : Stepwise)

변수명	B	SE B	Beta	T
조화로운 관계				
학 력[1]	0.7365	0.1552	0.2565	4.745**
지각된 건강상태[2]	0.5270	0.1421	0.1803	3.709**
연 령	0.0406	0.0153	0.1443	2.638**
(Constant)	7.1050	1.0137		7.009**
결정계수(R^2)		0.0865		
자아조절				
지각된 건강상태[2]	1.1544	0.1812	0.2957	6.370**
학 력[1]	0.7233	0.1780	0.1912	4.119**
(Constant)	5.9772	0.6673		8.957**
결정계수(R^2)		0.1414		

표 13. 계속

변수명	B	SE B	Beta	T
정서적 지지				
지각된 건강상태[2]	0.7981	0.1502	0.2550	5.313**
학 력[1]	0.7100	0.1640	0.2309	4.327**
연 령	0.0401	0.0162	0.1332	2.466*
(Constant)	4.7668	1.0714		4.449**
결정계수(R^2)		0.1099		
자아 실현				
지각된 건강상태[2]	1.8260	0.2700	0.3042	6.544**
학 력[1]	1.6327	0.3073	0.2769	5.313**
연 령	0.0952	0.0302	0.1648	3.145**
가족수[3]	0.8423	0.2807	0.1547	3.000**
가족형태[4]	-1.2581	0.6206	-0.1045	-2.027*
(Constant)	8.1254	2.2016		3.691**
결정계수(R^2)		0.1703		
정신적 측면의 건강증진 생활양식 요인 전체				
지각된 건강상태[2]	4.3368	0.6185	0.3222	7.012**
학 력[1]	4.0699	0.6803	0.3077	5.982**
연 령	0.2091	0.0671	0.1614	3.114**
가족수[3]	1.1039	0.5506	0.0904	2.005**
(Constant)	21.5953	4.7837		4.514**
결정계수(R^2)		0.1862		

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$

주 : 코딩보기

1) 학력; ①국졸이하 ②중졸 ③고졸 ④대졸이상

2) 지각된 건강상태; ①매우 건강하지 못함 ②건강 하지 않은 편 ③보통 ④건강한 편 ⑤매우 건강한 편

3) 가족수; ①3인 이하 ②4인 ③5인 ④6인 이상

4) 가족형태; ① 핵가족 ②대가족 (가변수 처리)

표 14. 신체적 측면의 건강증진 생활양식 요인별 수행에 영향을 미치는 변수들에 대한 다변량 분석 결과 (방법 : Stepwise)

변수명	B	SE B	Beta	T
규칙적인 식사				
연 령	0.0448	0.0118	0.2088	3.786**
가족형태[2]	0.5076	0.2183	0.1133	2.325*
학 력[1]	0.2798	0.1217	0.1275	2.298*
(Constant)	6.6038	0.7370		8.959**
결정계수(R^2)		0.0457		
전문적 건강관리				
지각된 건강상태[2]	0.4133	0.1440	0.1435	2.870**
연 령	0.0334	0.0138	0.1207	2.414*
(Constant)	5.3435	0.8385		6.372**
결정계수(R^2)		0.0276		

표 14. 계속

변수명	B	SE B	Beta	T
위생적인 활동				
학 력[1]	1.1258	0.2122	0.2600	5.304**
성 별[3]	1.0414	0.4019	0.1257	2.591**
지각된 건강상태[2]	0.5180	0.2110	0.1175	2.455*
(Constant)	16.2783	1.0436		15.597**
결정계수(R^2)		0.0900		
건강 식이				
학 력[1]	1.0328	0.2157	0.2607	4.788**
지각된 건강상태[2]	0.5356	0.1974	0.1328	2.712**
연 령	0.0556	0.0213	0.1435	2.603**
(Constant)	12.6188	1.4086		8.958**
결정계수(R^2)		0.0727		
휴식 및 수면				
지각된 건강상태[2]	0.5802	0.1808	0.1583	3.207**
연 령	0.0793	0.0195	0.2251	4.051**
학 력[1]	0.5559	0.1975	0.1544	2.813**
(Constant)	7.5261	1.2903		5.833**
결정계수(R^2)		0.0582		
운동 및 활동				
지각된 건강상태	1.2630	0.2292	0.2575	5.509**
학 력[1]	1.0110	0.2279	0.2098	4.436**
종교유무[4]	1.0706	0.4497	0.1112	2.381*
(Constant)	8.5795	0.9076		9.452**
결정계수(R^2)		0.1331		
식이 조절				
성 별[3]	0.8912	0.3942	0.1110	2.260*
(Constant)	13.7828	0.6035		22.838**
결정계수(R^2)		0.0123		
신체적 측면의 건강증진 생활양식 요인전체				
지각된 건강상태[2]	3.8973	0.8774	0.2151	4.442**
학 력[1]	4.2646	0.9584	0.2396	4.450**
연 령	0.2960	0.0950	0.1698	3.114**
(Constant)	68.9632	6.2585		11.019**
결정계수(R^2)		0.0935		

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$

주 : 코딩보기

1) 학력: ①국졸이하 ②중졸 ③고졸 ④대졸이상

2) 지각된 건강상태; ①매우 건강하지 못함 ②건강 하지 않은 편 ③보통 ④건강한 편 ⑤매우 건강한 편

3) 성 별; ①남 ②여 (가변수 처리)

4) 종 교; ⓪종교 무 ①종교 유 (가변수 처리)

고 찰

올바른 건강증진 생활양식 수행은 바른 건강 결과를 의미한다는 측면에서 매우 중요하므로 본 연구에서는 농촌 지역인 청도군 각북면의 20세부터 59세까지의 성인 411명으로 임의 추출하여, 보건 요원 1명 마을 건강원 3명 보건 요원 1명이 직접 면담하여 조사한 결과 남자가 55.2%로 가장 높게 분포되고, 연령은 30세부터 39세군이 35.8%로 가장 많았고, 국졸 이하의 학력을 가진 사람이 37.2%로 낮은 학력 수준을 보였다. 이는 연구 대상을 농촌의 성인으로 한 결과에 기인된다고 볼 수 있다.

지각된 현재의 건강 상태가 나쁜 편이 20.4%였으며, 연령이 증가할수록 높은 비율을 나타내었고 여자 군이 남자군보다 높은 비율을 보였다. 그러므로 여성들에게 적극적인 모자 보건 사업제공과 더불어 여성들의 계속적인 보건 교육으로 여성들에게 건강의 중요성을 심어줄 필요가 있겠다.

건강 증진 생활양식의 문항별 수행 정도를 보면 「하루에 3번 이상 심호흡」, 담배는 피우지 않음」 문항에서는, 반 이상이 전혀 수행하지 않는다고 했다. 이는 농촌에는 웅크리고 앉아서 일하는 경우가 많은데도 심호흡의 중요성을 모르고 있으므로 금연 교육 및 금연 운동과 더불어 가끔씩 심호흡을 해야 하는 필요성에 대해 강조해야겠다.

「집에서 정성껏 조리한 음식을 섭취」한다는 문항과 「하루에 세끼 식사를 거르지 않음」과 「아침 식사는 꼭 먹음」 문항에서 반 이상이 높은 수행을 볼 수 있다. 이는 농촌에서는 외식의 기회가 적고, 심한 육체노동 때문에 규칙적 식사가 필요하므로 잘 지켜진다고 볼 수 있다. 내의는 면제품으로 입고 자주 갈아입음 문항은 반 이상의 높은 수행을 볼 수 있다. 이는 우리나라 내의는 거의 면제품으로 되어 있으며 우리나라 농촌 위생인식으로는 하루 일과가 끝나면 반드시 옷을 갈아입는다는 인식은 대체로 잘되고 있다는 것을 간접적으로 시사하고 있다.

지각된 현재의 건강 상태별 건강 증진 생활양식의 문항별 수행 정도를 보면 지각된 건강상태가 좋을수록 수행도가 높았는데 이는 Belloc와 Breslow(1972), 김정희(1985), 기경숙(1986), Waller 등(1988), Weitzel(1989)의 연구 결과와 일치하였다. 그러므로 지각된 건강상태가 좋으면 건강증진 생활양식이 잘 수행될 것으로 생각되어 농촌주민의 건강을 체계적으로 관리하여 건강상태를 증진시켜 주어야 겠다. 현재의 건강상태와 건강의 중요성 인지정도에 대해 Riffle 등(1989)은 노인을 대상으로 한 연구에서 자가 보고한 건강상태와 자신의 건강에 대해 긍정적 평가를 하는 사람이 건강 증진행위를 더 많이 하는 것으로 나타내어 건강증진의 중요한 결정인자 중의 하나가 건강상태와 자신의 건강에 대해 긍정적 평가라 볼 수 있겠다. 또 Duffy(1988)는 자신의 현재 건강 상태가 좋다고 한사람은 건강 증진 생활양식 중 자아실현, 영양, 대인관계의 영역에서 높은 수행도를 나타내었다고 하였고 Kuster와 Fong(1993), Pender 등(1990)은 역시 좋은 지각 상태에서의 건강 증진 생활양식과의 관계에서는 긍정적 상관 관계가 있었다는 것과 부합되는 것과 같다. 이는 평소에 자신의 건강에 관심을 가지고 있고 건강행위를 평소에 잘 실천하고 있는 결과라고 생각된다. 또 Harris(1979)가 건강상태에 따라 예방적 건강행위의 실천정도에 차이가 있다는 것도 뒷받침하고 있다.

성별에 따른 건강 증진 생활 양식 수행 정도가 남자군에서 높게 나타난 문항은 「마음을 터놓고 이야기할 수 있는 친구 있음」, 「마음이 맞는 사람과 모임을 가짐」, 「자신감 있는 생활」, 「자신의 생활(직업)에 만족감을 느낌」, 「목표를 가지고 생활」, 「하루에 3번 이상 심호흡」, 「건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심 있게 읽음」, 「일주일에 서너번 적어도 20분 동안 활발하게 운동」, 「정상 체중 유지를 위해 노력함」의 9개 문항에서 였는데 이는 20대 이상 직장인을 대상으로 한 김강미자(1992)의 연구와 일치하였다 그리고 이영희(1988)의 연구에서는 인구 사회학적인 변수와 교육 수준과 직업 경제 수준이 건강 행위 실천에 영향을 미친다는 결과가 본 연구를 간접적으로 시사하는 것 같고 또한 이러한 결과는 농촌 사회에서는 여자보다 남자가 여러 모임이나 많은 회의 참석함으로서 간접적으로 건강에 대한 교육을 받은 영향이 아닌가 생각된다. 또 농촌에서 남자가 학력이 높고 경제권도 가지고 있어 매중매체에 접할 기회가 많아

건강에 대한 관심이 높아서 건강증진 생활양식 수행도가 높지 않았나라고도 생각된다.

「건강 문제에 대해 전문가와 상담」은 여자 군에서 수행도가 높았는데 이는 남자에 비해 여자가 시간적 여유와 건강에 대한 관심을 가져 전문가에게 자주 방문하는 결과에 기인된다고 하겠다. 「술은 과하게 마시지 않음」은 여자 군에서 수행도가 높았는데 이는 여성 음주가 도시와 마찬가지로 남자에 비해 덜하고 있다고 시사하겠다.

연령에 따른 건강증진 생활양식 수행정도를 보면 「아침 식사는 꼭 먹음」, 「일찍 자고 일찍 일어남」, 「적당한 수면을 취함」은 연령이 증가할수록 수행도가 높았다. 이는 Belloc과 Breslow (1972), 손영희(1983), 김정희(1985), Waller 등 (1988), Duffy(1988), Weitzel(1989), 김강미자 (1992)의 연구에서도 연령이 높아질수록 건강에 관심이 많아질 뿐 아니라 자신의 건강에 대한 책임도 높아져 건강관리 행위와의 강한 상관관계가 있음에 기인된다고 하였다.

「가끔 자기만의 시간과 생활여유를 찾음」, 「여가시 좋아하는 취미활동을 함」, 「집이나 사무실을 깨끗하게 청소하고 지냄」, 「건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽음」은 연령이 낮은 층에서 높은 수행도를 나타냈다. 이는 현대의 학교 보건교육을 받은지 얼마 되지 않아서 건강증진 생활을 잘 수행한다는 것을 시사하고 있다.

종교유무에 따른 건강증진 생활양식 수행정도는 「하루에 3번 이상 심호흡을 한다」, 「혈압을 정기적으로 측정함」, 「건강에 해롭다고 알려진 음식은 먹지 않음」, 「평소에 바른 자세로 앉거나 걸음」은 종교가 있는 군에서 수행도가 높았다. 이는 주원정(1985), 김정희(1985), 이경순(1989), 박미영과 김은경(1992), 손영희(1993)의 연구 결과와 일치하였다. 이는 종교의 특성이 삶을 만족스럽게 수용하려는 가치관과 완전을 추구하려는 미래 지향적 세계관을 추구하는 결과에 기인되지 않았나 생각되어 진다.

학력에 따른 건강증진 생활양식 수행은 학력이 높을수록 높았는데 이는 최부옥(1985)과 김은주와 문익옥(1987) 결과와 일치하였다. 이는 Duffy(1988)가 학력이 건강증진 행위에 많은 영향을 준다는 이론이 뒷받침된다고 하겠다. 이는 농촌지역 주민의 교육수준이 대체로 낮은 우리나라의 현실을 감안 할 때 지역 주민의 건강증진을 위해서는 일상생활의 기본이 되는 올바른 건강증진 생활양식이 생활화되도록 이에 필요한 지식을 전달할 수 있는 제도적 장치가 마련되어 성인 보건 교육이 강화시킬 필요가 있겠다. 낮은 학력에서 일찍 자고 일찍 일어남의 수행도가 높았다. 이는 우리나라 특히 농촌에서는 저 학력이 많고 노인인구의 분포가 많으므로서 이 노인들의 일찍 일어나는 속성이 기인되는 결과로 볼 수 있다.

결혼 유무에 따른 건강증진 생활양식 수행도를 보면 기혼군에 비해 미혼군에서 「하루에 3번 이상 심호흡 한다」, 「일주일에 서너번 적어도 20분 동안 활발하게 운동」, 「가끔 자기만의 시간과 생활을 가지면서 여유를 찾음」, 「나름으로의 긴장과 압박감을 풀 수 있는 방법을 찾으려고 노력함」, 「활동시 신체 각 부위를 골고루 움직임」은 수행도가 높았다. 이는 미혼군이 현대에 보건에 대한 학교교육을 받은지 얼마 되지 않아 자기의 건강관리하는 지식과 관심을 가지고 실천하고 있다는 것을 간접적으로 시사하고 있다. 「가정에 조리한 음식 섭취」, 「하루 세끼 식사를 거르지 않음」, 「일찍 자고 일찍 일어남」 등항은 기혼에서 수행도가 높았고 이는 Waller 등(1988), 김해숙과 최역순(1993), 김강미자 (1992)의 연구에서도 기혼이 높게 나타난 것과 부합하고 있다. 이것은 본 연구에서 기혼자 중 2/3이상이 주부임으로 여성들은 의식적인 건강실천으로 건강을 증진하거나 질병을 예방하기 위해 복직 있는 행위를 하며 더불어 건강증진이나 질병 예방보다는 자신들의 생활방식 일부분인 정규적인 일상 습관을 무의식적인 건강 실천을 하고 있다는 Duffy (1988)의 보고가 이를 뒷받침 한다.

가족수에 따른 건강증진 생활양식 수행을 보면 「목표를 가지고 생활」 문항은 가족수가 많을수록 높았다. 이는 김인숙(1978)의 연구에 비추어 볼 때 가족원 상호관계에서 가족수가 적은 가족보다는 목표를 설정하여 가족내의 모든 일을 수행하지 않으면 안되므로 가족수가 많은 군에서 목표를 가지고 건강증진 생활한다는 것이 높게 나타났다고 볼 수 있다.

가족 형태에 따른 건강증진 생활양식 수행을

보면 「건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심 있게 읽음」, 「긍정적인 사고방식을 생활함」, 「여가시 좋아하는 취미 활동을 함」 문항에서는 핵가족에서 수행도가 높았다. 이는 도시지역을 대상으로 한 김인숙(1978)이 핵가족이 대가족보다 생활의 여유가 있고 대가족보다 더 단란하기 때문에 건강증진 생활수행을 잘할 수 있다는 것과 부합하는 것 같다. 「하루 세끼 식사를 거르지 않음」, 「아침식사는 꼭 먹음」의 규칙적 식사는 대가족에서 높았다. 이는 대가족이란 본 연구에서 3대 이상이 함께 생활하는 가족으로 규정하였기 때문에 연세든 어른을 모심으로 인해 잘 수행하고 있다는 결과로 보겠다.

건강증진 생활양식 총수행 점수에 영향을 미치는 요인에 대한 다변량 분석 결과는 지각된 건강 상태, 학력, 연령이 유의한 설명 변수로 채택되었으며 이들의 결정계수는 14.6%였다. 이는 지각된 건강 상태가 좋을수록, 학력이 높을수록, 연령이 증가할수록 건강증진 생활양식의 수행도가 높았고 이는 Pender 등(1990), Kuster와 Fong(1993)의 연구와 일치하였다. 그러므로 건강상태가 나쁜 군은 적절한 건강상담이 이루어져야 겠고 학력이 낮은 군은 쉽게 이해할 수 있는 보건교육에 더 치중하며 노령인구를 위한 건강관리제도가 강화되어야 겠다. 신체적 측면의 건강증진 생활양식수행에 영향을 미치는 요인에서는 지각된 건강상태가 좋을수록, 학력이 높을수록, 연령이 높을수록 신체적 건강증진 생활양식의 수행도가 높았고 결정계수는 9.4%였다. 정신적 측면의 건강증진 생활양식 수행에 영향을 미치는 요인에서는 지각된 건강상태가 좋을수록, 학력이 높을수록, 연령이 높을수록, 그리고 가족 수가 많을수록 정신적 건강증진 생활양식 수행이 높았고 그 결정계수는 18.6%였다.

요 약

본 연구는 1995년 4월 1일부터 4월 30일까지 농촌지역인 청도군 각북면에 거주하는 20세에서 59세까지의 성인 1,252명 중 450명을 임의 추출하여 보건요원, 마을건강원, 보건진료원이 설문지로 직접 면담하여 조사한 411명을 대상으로 건강증진 생활양식 수행에 관련되는 여러 요인과의 관계를 분석한 결과를 요약하면 다음과 같다.

지각된 현재의 건강상태는 나쁜 편이 연령이 증가할 수록 높게 나타났고 여자군이 높게 나타났다.

건강 증진 생활양식의 문항별 수행정도를 보면 "전혀 수행하지 않음"에 50% 이상 응답한 문항은 「하루에 3번 이상 심호흡」과 「담배 피우지 않음」에서 였으며, 50% 이상이 "항상 수행함"에 응답한 문항은 「하루에 세끼식사를 거르지 않음」, 「집에서 정성껏 조리한 음식을 섭취한다」, 「아침식사는 꼭 먹음」, 「내의는 면제품으로 입고 자주 갈아 입음」이었다.

지각된 현재의 건강상태별 건강증진 생활양식의 문항별 수행정도는 건강상태가 좋을수록 수행도가 높았고 「건강문제에 대해서 전문가와 상담」은 나쁜 건강 상태에서 수행정도가 높았다.

성별에 따른 건강증진 생활양식 수행정도는 남자군에서는 「마음을 터놓고 이야기 할 수 있는 친구 있음」, 「마음이 맞는 사람과 모임을 가짐」, 「자신감 있는 생활」, 「자신의 생활(직업)에 만족감을 느낌」, 「목표를 가지고 생활」, 「하루에 3번 이상 심호흡」, 「건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심 있게 읽음」, 「일주일에 서너번 적어도 20분 동안 활발하게 운동」, 「정상 체중 유지를 위해 노력함」 문항이 높았고, 여자군에서는 「건강문제에 대해 전문가와 상담」과 「술을 과하게 마시지 않음」 문항이 높았다.

연령 따른 건강증진 생활양식 수행정도는 「아침식사는 꼭 먹음」, 「일찍 자고 일찍 일어남」, 「적당한 수면을 취함」은 연령이 증가할 수록 수행도가 높았고 「취미」, 「여가선용」, 「청결」, 「건강과 관련된 서적 읽음」은 연령이 낮은 층에서 높은 수행도를 나타냈다.

종교유무에 따른 건강증진 생활양식 수행정도는 종교 있는 군이 「하루에 3번 이상 심호흡」, 「정기적 혈압측정」, 「건강에 해롭다고 알려진 음식은 먹지 않음」, 「평소에 바른 자세로 앉거나 걸음」 문항에서 수행도가 높았다.

학력에 따른 건강증진 생활양식 수행성도는 학력이 높을수록 높았고, 낮은 학력을 가진 군에서는 「일찍 자고 일찍 일어남」 문항의 수행도가 높았다.

결혼 유무에 따른 건강증진 생활양식 수행정

도는 미혼군이 「하루에 3번 이상 심호흡」, 「일주일에 서너번 적어도 20분 동안 활발하게 운동」, 「가끔 자기만의 시간과 생활을 가지면서 여유를 찾음」, 「나름으로의 긴장과 압박감을 풀 수 있는 방법을 찾으려고 노력함」, 「활동시 신체 각 부위를 골고루 움직임」 문항에서 수행도가 높았고, 기혼군에서는 「정성껏 조리한 음식섭취」, 「하루세끼 식사를 거르지 않음」, 「일찍 자고 일찍 일어남」 문항의 수행도가 높았다.

가족수에 따른 건강증진 생활양식 수행정도는 '목표를 가지고 생활' 문항은 가족수가 많을수록 수행도가 높았다.

가족 형태에 따른 건강증진 생활양식 수행정도는 핵가족에서 「건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심 있게 읽음」, 「긍정적인 사고방식으로 생활함」, 「여가시 좋아하는 취미 활동을 함」 문항이 높은 수행도를 나타냈고 대가족에서는 「하루 세끼 식사는 거르지 않음」과 「아침식사는 꼭 먹음」 문항이 높은 수행도를 나타냈다.

수행에 영향을 미치는 요인의 다변량분석 결과는 건강상태가 좋을수록, 학력이 높을수록, 나이가 많을수록 수행도가 높았고 결정계수는 14.6%였다.

참 고 문 헌

기경숙. 농촌주민들의 건강행위 이행에 영향을 미치는 요인 조사 연구. 대한간호 *1986; 26(2): 55-67*

김강미자. 직장인의 간염에 대한 예방적 건강행위 이행에 관한 연구. 예수간호전문대학 논문집 *1992; 8(1): 51-67*

김수지, 김조자, 박지원. 간호연구. 수문사, 서울, *1990*, 쪽 12-30.

김은주, 문인옥. 우리나라 일부 중년층 남녀의 암에 대한 예방적 건강행위 이행에 관한 연구. 한국보건교육학회지 1987; *4(2)*: 9-31

김인숙. 연희 지역 아파트 주부의 건강 관리 실천의 결정요인 분석에 관한 조사 연구. 간호학회지 *1978; 8(2): 89-99*

김정희. 예방적 건강행위와 건강통제위 성격 성향과의 관계에 대한 연구. 대한간호학회지 *1985; 15(2): 49-61*

김혜숙, 최연순. 미혼 임부와 기혼 임부의 건강증진 행위 차이 비교 연구. 대한간호학회지 *1993; 23(2): 255-268*

박미영, 김은경. 여성의 건강증진 생활양식에 관한 요인 분석. 대전간호전문대학 논문집 *1992; 18: 297-315*

박인숙. 건강증진 생활 양식에 관한 연구. 박사학위논문, 부산대학교 대학원, *1995*

변영순, 장희정. 건강증진 개념분석에 관한 연구. 대한간호학회지 *1983; 22(3): 362-372*

손영희. 일부 서울지역 주민의 일반 건강에 대한 지식, 태도 및 건강관리 실천에 관한 조사연구. 국립의료원 간전논문집 *1983; 4(2): 56-59*

이경순, 오복자, 임은숙. 일반인과 환자의 건강증진 생활양식에 대한 비교연구. 삼육대학 논문집 *1898; 21: 237-246*

이영희. 충남 일부 주민의 건강 통제위 성격과 건강 행위와의 관계 연구. 간호학회지 *1988; 18(2): 118-127*

전산초. 성인 간호학. 수문사, 서울, *1978*, 쪽 *15-30*

최부옥: 보건진료소 지역주민의 건강보호행위 조사연구. 예수간호전문대학 논문집 *1985; 3: 59-77*

Belloc NB, Breslow L. *Relationship of physical health status and health practices. Preventive Medicine 1972; 1: 409-421*

Belloc NB. *Relationship of health pratices and mortality. Preventive Medicine 1973; 2: 67-81*

Breslow L, Enstrom JE. *Persistence of health habits and their relation ship to mortality. Preventive Medicine 1980; 9: 469-483*

Duffy ME. *Determinants of health promotion in midwife women. Nursing Research 1988; 37: 356-362*

Gochman DS. *Health behaviour emerging research perspectives. Pleunum Press, New York, 1988, pp. 17-82*

Harris HM. *Health protective behavior; An exploratory study. Journal of Health and Social Behavior 1979; 20: 17-29*

Hein EV, Dana LF. *Living. Scot, Florensman to Glen View, 1965*

Henderson JB, Hall SM, Lipton HL. *Changing self destructive behaviors in health psychology. Jossey-Bass, San Francisco, 1980, pp. 36-59*

Kneisl CR. *Adult health nursing. Wesley Publishing Co., 1986, pp. 78-95*

Kuster AE, Fong CM. *Further psychometric evaluation of the Spanish language health promoting lifestyle profile. Nursing Research 1993; 42: 266-269*

Pender NJ, Pender AR. *Attitudes, subjective norms, and intentions to engage in health behavior. Nursing Research 1986; 35: 15-18*

Pender NJ, Walker SN, Sechrist KR. *Predicting health promoting lifestyles in the workplace. Nursing Research 1990; 39: 326-332*

Riffle KL, Yoho J, San J. *Health promotion behaviors; Perceived social support and self reported health of appluchian elderly public health. Nursing 1989; 6(4): 204-211*

Steele IL, McBroom WH. *Conceptual and empirical dimension of health behavior. Jounal of Health and Social Behavior 1972; 13: 382-392*

Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. *The health-promoting lifestyle profile; Development and psychometric characteristics. Nursing Research 1987; 36: 76-81*

Waller PR, Crow C, Sand D, Becker H. *Health related attitudes and health promoting behaviors; Differences between health fair attenders and community comparison group. Amer J Health Promotion Summer 1988; 3(1): 17-24*

Ware JE, Davis-Avery A, Donald CA. *Conceptualization and measurement of health for adults in the health insurance study. In General Health Perceptions, The Rand Corporation, Santa Monica, 1978, pp. 25-47*

Weitzel MH. *A test of the health promotion model with blue collar workers. Nursing Reseach 1989; 38(2): 99-104*

Wiley JA, Comacho TC. *Life-style and future health: Evidence from the Alameda County study. Preventive Medicine 1980; 9: 1-21*

Wingard D, Berkman LF. *A multivariate analysis of health practices and social networks; In social support and health. ed.,* Cohen S, Syme L, *Academic Press, New York, 1982, pp. 161-175*

〈부 록〉

설 문 지

지각된 건강상태 및 일반적 특성

다음은 귀하의 건강상태를 묻는 질문입니다. 자신의 건강상태에 대해 가장 적절히 표현되었다고 생각하는 곳에 ✓표 하여 주십시오.

* 현재 전반적인 건강상태가 어떠하다고 생각하십니까?

① 매우 건강하지 못하다( )
② 건강하지 않는 편이다( )
③ 보통이다 ( )
④ 건강한 편이다 ( )
⑤ 매우 건강하다 ( )

* 다음 사항을 읽고 해당란에 ✓표 하여 주십시오.

1. 연 령 : 만 ( )세
2. 성 별 : 남( ) 여( )
3. 종 교 : ① 기독교 ② 불교
   ③ 천주교 ④ 기타 ⑤ 없음
4. 교육정도 : ① 무학 ② 국졸 ③ 중졸
   ④ 고졸 ⑤ 전문대 이상
5. 현재 결혼상태 : ① 기혼 ② 미혼 ③ 기타
6. 가족수 : 본인 포함 ( )명
7. 주택 소유상태 : ①자가 ②전세
   ③월세 ④기타
8. 직업 : ① 생산직 근로자 ② 서비스직
   ③ 판매직 ④ 사무직 ⑤ 전문직
9. 가족사항 : ① 핵가족 ② 대가족
10. 가정 월수입 : ( )만원

응 답 요 령

다음은 우리의 일상생활에서 할 수 있는 건강증진 생활양식입니다. 각 질문을 읽고 귀하가 실행하는 정도를 해당되는 곳에 ✓표 하여 주십시오.

	전혀하고 있지 않다	가끔 하고 있다	자주 하고 있다	항상 하고 있다
1. 규칙적인 식사시간에 식사를 한다.	( )	( )	( )	( )
2. 하루에 3번 이상 심호흡한다.	( )	( )	( )	( )
3. 마음을 터놓고 이야기 할 수 있는 친구가 있다.	( )	( )	( )	( )
4. 주위 사람들과 편하게 대화할 수 있다.	( )	( )	( )	( )
5. 스트레스의 원인을 파악하여 적극적으로 대처한다.	( )	( )	( )	( )
6. 건강과 관련된 서적이나 신문기사를 관심있게 읽는다.	( )	( )	( )	( )
7. 정서적인 지지가 필요할 때 나를 도와줄 사람이 있다.	( )	( )	( )	( )
8. 음식을 먹기전에 손을 깨끗이 한다.	( )	( )	( )	( )
9. 긍정적인 사고방식으로 생활한다.	( )	( )	( )	( )
10. 혈압을 정기적으로 측정한다.	( )	( )	( )	( )
11. 일주일에 서너번 적어도 20분 동안 활발하게 운동한다.	( )	( )	( )	( )
12. 자신감 있는 생활을 한다.	( )	( )	( )	( )
13. 동료나 이웃과 조화롭게 생활한다.	( )	( )	( )	( )
14. 식물성 단백질을 많이 섭취한다.	( )	( )	( )	( )
15. 즐거운 마음으로 일을 한다.	( )	( )	( )	( )
16. 목욕은 자주한다.	( )	( )	( )	( )
17. 자신의 생활(직업)에 만족감을 느낀다.	( )	( )	( )	( )
18. 과식을 피한다.	( )	( )	( )	( )
19. 사람과의 관계에서 신뢰를 유지한다.	( )	( )	( )	( )
20. 외출에서 집에 돌아왔을 때 손발을 깨끗이 씻는다.	( )	( )	( )	( )
21. 가능한 많이 걸으려고 노력한다.	( )	( )	( )	( )
22. 열심히 집중해서 하는 일이 있다.	( )	( )	( )	( )
23. 자극성 많은 음식(냉고, 짜고, 단음식)은 피한다.	( )	( )	( )	( )
24. 몸에 이상을 느끼면 즈기에 전문가 (의사약사간호사)의 도움을 구한다.	( )	( )	( )	( )
25. 마음이 맞는 사람과 모임을 가진다.	( )	( )	( )	( )
26. 문제를 회피하지 않고 적극적로 대처한다.	( )	( )	( )	( )
27. 가끔 자기만의 시간과 생활을 가지면서 여유를 찾는다.	( )	( )	( )	( )
28. 내 나름으로의 긴장과 압박감을 풀 수 있는 방법을 찾으려고 노력한다.	( )	( )	( )	( )
29. 과일과 야채등 섬유질의 음식을 많이 섭취한다.	( )	( )	( )	( )
30. 속이 상할 때에는 자신의 감정을 솔직하게 표현하여 감정을 정화시킨다.	( )	( )	( )	( )
31. 식사 후에는 양치질을 한다.	( )	( )	( )	( )
32. 식사 전에는 간식을 피한다.	( )	( )	( )	( )
33. 목표를 가지고 생활한다.	( )	( )	( )	( )
34. 육식류보다 생선류를 많이 섭취한다.	( )	( )	( )	( )
35. 정규적으로 건강검진을 한다.	( )	( )	( )	( )
36. 인공첨가물이 들어 있지 않은 음식과 자연식품을 섭취하려고 노력한다.	( )	( )	( )	( )
37. 담배는 피우지 않는다.	( )	( )	( )	( )
38. 감사하는 생활을 한다.	( )	( )	( )	( )
39. 활동시 신체 각 부위를 골고루 움직이려고 노력한다.	( )	( )	( )	( )
40. 정상 체중 유지를 위해 노력한다.	( )	( )	( )	( )
41. 일을 한 후에 적절히 휴식한다.	( )	( )	( )	( )
42. 가족간의 분위기가 화목하다.	( )	( )	( )	( )
43. 집에서 정성껏 조리한 음식을 주로 섭취한다.	( )	( )	( )	( )
44. 집이나 사무실을 깨끗하게 청소하고 지낸다.	( )	( )	( )	( )
45. 과로를 피한다.	( )	( )	( )	( )
46. 여가시 좋아하는 취미활동을 한다.	( )	( )	( )	( )
47. 균형있는 영양 섭취를 한다.	( )	( )	( )	( )
48. 몸이 좋지 않을 때는 휴식을 취한다.	( )	( )	( )	( )
49. 하루 세끼 식사를 거르지 않는다.	( )	( )	( )	( )
50. 집(차, 직장실)의 환기를 자주한다.	( )	( )	( )	( )
51. 건강에 해롭다고 알려진 음식은 먹지 않는다.	( )	( )	( )	( )
52. 대인관계를 원만하게 가진다.	( )	( )	( )	( )
53. 음식을 잘 씹고 천천히 먹는다.	( )	( )	( )	( )
54. 내의는 면제품으로 입고 자주 갈아입는다.	( )	( )	( )	( )
55. 평소에 바른 자세로 앉거나 걷는다.	( )	( )	( )	( )
56. 일찍 자고 일찍 일어난다.	( )	( )	( )	( )
57. 적당한 수면을 취한다.	( )	( )	( )	( )
58. 아침 식사는 꼭 먹는다.	( )	( )	( )	( )
59. 술을 과하게 마시지 않는다.	( )	( )	( )	( )
60. 건강문제에 대해 전문가와 상담한다.	( )	( )	( )	( )

- 감사합니다 -