주요개념 : 건강, 건강행위

여대생의 건강개념과 건강행위

김 신 정*·안 은 숙**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 과학문명의 급속한 발전과 생활수준의 향상은 일반 대중의 생활태도와 생활환경을 근본적으로 변화시켰을 뿐 아니라 의학기술의 발달로 평균수명이 증가하고 이에 따라 건강유지, 증진의 수요가 급속하게 증가하게 되었다.

건강은 인간이 오랜 역사를 통하여 갈망해 온 가장 절실한 욕구중의 하나로 꾸준한 관심의 대상이 되어 왔으며 건강에 대한 지대한 관심은 사회가 변화, 발전하면서 더욱 커졌다. 즉, 건강은 모든 사람이 바라는 소망이며 행복의 기준이 되는 인간의 기본적인 권리로 대두되었다. 건강에 대한 요구도 점차 증가하여 단순히 생명만이 아니라 예방적인 측면에서 질병을 조기에 발견하여 적정 수준의 건강을 유지, 증진하는 것을 강조하게 되었다. 그리하여 건강관리의 개념도 질병에 대한 치료중심에서 벗어나 건강유지 및 질병예방을 중심으로 새롭게 발달되어 가고 있다(이승진외, 1988). 특히 건강한 삶을 영위하기 위해서는 우선 자신의 건강을 방어할 수 있는 건강행위를 실천하는 것이 중요하게 인식되었다. 개개인은 질병을 조기에 발견하여 치료하고 사전예방을 통하여 가능한 한 생명을 연장시키고자 하는 수준에서만 생각하지 않고 적극적이고 주체적이고 능동적인 활동을 통하여 자신의 건강을 무단히 창출하고 개발해 나가는 적극적인 자세를 요구하게 되었다.

모든 인간은 약간은 규칙적이면서 자신의 건강을 보호하기 위한 전반적인 행위를 하며(Harris, 1979) 그 행위의 맥락은 개인마다 다른데, 건강개념의 인식은 건강행위 결정에 핵심요인으로 자신의 건강개념에 따라 건강행위가 다르게 나타난다(Steele, 1972 ; 양순옥, 1990).

장기간의 건강행위는 쉽게 건강습관이 될 수 있고 이미 고정된 건강습관의 변화와 유도에는 저항이 따르므로 가능한 한 성인병의 이환율이 낮은 성인 초기에 바람직하지 못한 행위를 교정하고 좋은 건강행위를 수립하도록 돕는 것은 중요하다. 특히 대학생들의 건강습관은 건전한 시민으로서의 시작과 함께 성인기 이후의 건강관리에 근원이 됨을 볼 때 청년기 건강관리의 중요성은 매우 크다고 볼 수 있다.

여성은 신체적으로 특별한 생리현상과 관련된 생활사건으로부터 많은 건강위험을 수반하게 된다. 또한 가정에서 가족 구성원의 건강상태에 대한 여성의 역할은 매우 크다. 여성은 모성으로서 후대의 사회 구성원을 생산하고 양육하는 중요한 역할을 수행한다. 또한 경제발전과 산업화에 따른 여성의 인력활용에 대한 요구는 계속될 것이므로 여성의 건강문제는 더욱 심각한 비중을 차지하고 있는 실정이다(전매희외, 1995). 특히 여대생은

* 이화여자대학교 간호과학대학 박사과정
** 이화여자대학교 간호과학대학 시간강사

가까운 미래에 결혼을 통해 출산과 육아 그리고 가족 구성원의 건강관리에 대한 책임을 담당하기 때문에 여대생들에게 있어서의 건강문제는 매우 중요시되어야 한다. 따라서 여대생들의 건강에 대한 개념과 건강행위는 특히 중요하며 이들의 건강개념이나 건강행위는 미래 국민건강의 질에 직접, 간접적으로 영향을 미칠 수 있다.

우리나라의 건강행위에 관한 지금까지의 연구는 건강에 대한 지식, 태도 및 습관에 대한 실태연구와 건강행위를 예측, 설명하는 요소로 통제위(locus of control)와 동기(motivation)개념을 다룬 건강신념모델(Health Belief Model : HBM)이 광범위하게 사용되었다. 그러나 건강신념의 각 변수를 측정하고 검증하는 과정에서 서로 표준화되지 않은 도구를 사용하여 연구자들간의 비교가 어렵고 건강행위를 건강신념모델의 변수로만 설명하기에는 설명력이 낮았다. 건강행위에는 건강신념모델의 사회 심리적 변수로만 공식화 할 수 없는 다수의 영향요인들이 있고 개인의 건강행위는 독특하며 다양하므로 변수의 관계검증 연구에 우선한 대상자들의 건강행위에 대한 연구가 필요하다고 본다. Kulbok(1992)은 간호학에서 건강행위의 바람직한 연구방향으로 건강행위 개념의 기본적인 본질을 서술하고 탐색하며 대상자의 행위를 이해하는 연구가 필요하다고 제시하였는데, 그는 지금까지 행해진 건강행위 연구에서의 문제점으로 포괄적인 건강행위가 아닌 운동, 체중조절, 흡연과 같은 하나의 행위만을 강조해온 점, 설명적 모델에서 변수간의 관계에 대한 명확성의 결여, 사회적 심리적 변수와 건강행위간의 관계부족을 지적하였다. 그러므로 대상자의 건강행위를 통한 질병예방, 건강유지, 증진을 위해서는 우선 개인들이 행하는 행위의 유형과 행위에 부여하는 의미, 가치를 이해하는 작업이 우선시 된다.

이에 본 연구에서는 간호의 주요개념인 건강에 대한 여대생의 건강개념과 건강행위의 이해를 통하여 간호학의 지식체 발전에 기여하며 개별화된 건강행위의 전략 구축을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 여대생이 지각하는 건강개념과 건강행위를 파악하는 것으로서 이러한 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 구체적인 목적을 설정하였다.

1) 여대생의 건강개념을 파악한다.
2) 여대생이 질병을 예방하고 건강을 유지, 증진하기 위해 행하고 있는 건강행위를 파악한다.

Ⅱ. 문헌고찰

건강은 인간 역사에서 동서고금을 막론하고 최대의 관심의 대상이 되어 왔으며 삶의 중요한 목표를 성취하는데 있어서 가장 선행되어야 할 과제이기도 하다. 그리하여 특별히 간호학에서도 간호의 주요개념으로 설명되고 있다.

건강은 고대영어의 "hale"에서 비롯된 것으로 전체(whole)에 관련된 것을 추구하는 것이다. "건강"이란 명사의 동의어로는 활력, 행복감, 안녕, 정돈된 상태, 신선미, 최고상태, 훌륭함, 혈기왕성이고 "건강한"이란 형용사의 동의어로는 건전한, 좋은, 튼튼한, 강건한, 기운찬, 정정한, 할 수 있는, 쾌할한, 건장한, 통합된, 숙련된, 체력이 있는 것이라고 하였다(Roget, 1970). 건강에 대한 개념은 오랜 역사를 통하여 그 시대와 문화의 가치에 따라 변화되어 왔는데, 간호과학에서 보는 건강개념은 Nightingale에서부터 시작되었다.

Smith(1981)와 Laffrey(1986)는 문헌고찰을 통하여 건강을 질병이나 증상이 없는 임상측면, 사회적으로 정의된 역할을 충족시키기 위한 역할수행 능력측면, 변화하는 상황에 융통성 있게 대처하는 적응능력 측면, 풍부하고 만족스러운 행복한 느낌인 안녕측면의 4가지 측면으로 설명하였다.

동양의 건강개념은 음과 양이 중심개념으로 되어 왔다. 인간의 몸은 음과 양의 이중원리로 되어 있으며, 건강상태란 음, 양의 균형을 잃지 않는 평형상태를 말하고 질병이란 이들의 균형이 깨어진 상태로 본다.

민속에 나타난 건강개념을 살펴볼 때 우리는 전통적으로 정신적 측면보다 육체적 질병에 더 가치를 두고 질병이 발생한 다음에 치료하는 사후 치료방법이 아닌 사전 예방적 방법이 강했다(김기설, 1981). 또한 이들의 질병에 대한 전통적 신념체계는 일상생활과 밀착하여 자발적으로 형성되었다(김남선, 1978).

건강개념에 대한 인식은 건강행위 결정에 핵심적 요인이다. 그러므로 대상자가 만족하는 간호를 계획하기 위해서는 대상자가 인식하고 있는 건강개념을 이해하고 존중할 필요가 있다.

건강행위에 대한 관심은 질병을 조기발견할 목적으로 건강계획 프로그램에 대해 대중의 참여가 낮았던 1950년 초기부터 시작되었다. 즉 1950년대 이후 미국의 행동

과학자들과 건강실무자들은 사람들이 왜 어떤 상황하에서 질병을 예방및 치료하는 행동을 취하는 지를 이해할 필요가 있다고 보게 되었다. Becker(1977)는 Lewin의 장 이론(Field Theory)에 기초를 두고 건강신념 모형을 구축하였는데, 장 이론에 따르면 인간 삶의 영역은 긍정적, 중립적, 부정적 영역으로 나뉘어지며 인간은 무의식적으로 부정적 영역을 배제하고 긍정적 방향으로 옮겨가려는 방향성이 있어 이 역동성에 의해 인간의 행위가 유발된다고 보았다. Hein(1965)은 신체적, 정신적으로 건강한 삶을 갖는 것은 개인의 태도나 신념에 의해 좌우된다고 하였고, Suchman(1970)은 이러한 관점으로 볼 때 예방적 건강행위의 이행은 세균학적으로나 전염성 인자보다는 인간의 신념과 관계가 있다고 하였다. 그리하여 한 순간이나 사건에 의해 이루어지는 것이 아니라, 건강과 관련된 바람직한 지각과 행동을 유도하는 인지적 과정에 의해 산출된다고 하였다.

건강행위는 질병을 피할 수 있다고 스스로 믿는 사람들에 의해서 취해지는 행동으로 건강을 유지, 증진하고 무증상의 단계에서 질병을 발견할 목적으로 취해지는 행동을 말하며 주로 규칙적 생활습관, 휴식, 식이요법 등을 통한 안녕상태를 유지하는 것이 목적이다(Harris & Guten, 1989 ; Kasl & Cobb, 1966). Kasl과 Cobb (1966)는 건강행위를 스스로 건강하다고 하는 사람이 무증상상태에서 질병을 발견하거나 예방하기 위해 취하는 행위라고 정의하였다. 즉, 건강행위는 질병의 치료와 예방을 위한 행위로부터 보다 나은 자아를 유지, 증진하고 활성화시키기 위한 능동적으로 주체적인 자아활동에 이르는 생명에 관계된 총체적 행위로 규정되며, 자신의 실제 건강상태나 지각된 건강상태와는 무관하게 목표에 있어서 효과적이든 아니든 간에 건강을 유지, 증진하기 위해 자발적으로 취해진 행위로 개념화된다(Kulbok, 1985).

현대과학의 발전과 인간 수명의 연장, 경제수준의 향상으로 말미암아 건강에 대한 인간의 요구도 점차 증가하게 되었으며 최적의 건강상태를 유지 증진시키기 위해서는 대상자 스스로가 예방적 건강행위를 이행함으로써 가능하다(Hyman & Woog, 1982). 일상생활에서부터 건강을 보호, 증진하고자 하는 예방적 건강행위는 각 개인에 따라 매우 다양한 양상을 보일 수 있고 이러한 행위를 규명하기 위하여 외국에서는 행동과학이나 사회심리학적인 측면에서 많은 연구들이 진행되어 왔다(박계숙, 1983).

Harriser와 Guten(1979)은 성인을 대상으로 건강행위를 조사하였는데 가장 많은 행위는 운동 휴식/이완, 영양이었다. Laffrey(1990)가 성인을 대상으로 한 건강행위의 탐색적 연구에서 가장 흔히 나타난 건강행위는 영양, 운동, 심리적인 안정이었고 그외 이완, 수면/휴식, 건강 전문인과의 접촉, 직업-학교생활, 약물, 위험요소 피하기, 도덕적 행위, 개인위생, 환경유지 행위가 포함되었다. 또한 노인이 식이를 통한 건강행위와 이완에 초점을 두는 반면 젊은 성인은 격렬한 운동, 규칙적인 치과 방문행위를 더 많이 행하였다. Duffy(1986)의 편모가족의 어머니를 대상으로 한 연구에서는 특별히 균형식 유지가 중요한 행위로 나타났으며, Kulbok (1992)은 성인의 예방적 건강행위를 조사한 결과 치과검진, 건강보호, 적당함, 위험요소 피하기가 주요한 범주로 나타났다.

지금까지 제시된 외국에서 행해진 건강행위 연구의 연구동향을 분석해 보면 건강행위를 사회 심리적인 특정변수로 설명하려는 연구에서 점차 벗어나 대상자의 건강행위의 의미를 이해하고 구조와 본질을 파악하기 위한 탐색적, 서술적 연구들이 최근에 강조되고 있으며 실제 적용가능한 목표 지향적인 행위중심의 건강행위 연구도 이루어지고 있다.

국내에서 최근에 행해진 건강행위의 탐색적 연구들은 한국인의 건강개념, 건강관행, 건강한 생활양식을 다양한 질적 접근을 통해 기술하면서 한국인의 문화적 관점에서의 건강행위의 이해를 강조하고 있다.

이광옥 등(1990)은 근거이론 접근을 통해 도시 주부의 건강생활양식을 파악하였는데 그 결과는 "제대로 잘 먹는다", "밝고 편안한 마음으로 깨끗하게 생활한다", "원활하게 움직인다", "부조화를 막는다", "믿음생활을 한다"였다. 김귀분(1991)은 한국인의 건강관행의 이해를 위해 민속과학적 접근법을 적용하여 건강관행을 전통문화사상속에서 해석학적으로 탐색하고 비교 문화적으로 검토하였는데 한국인의 건강관행은 "마음을 스스로 다스린다", "과하지 않게 산다", "자연 그대로 산다", "서로 더불어 산다", "열심히 산다"의 원리를 따르며 이러한 건강관행은 유교, 불교, 도교, 민간 신앙적 가치관의 영향을 반영한다고 하였다. 또한 이영희(1993)가 행한 노인의 건강생활양상에 대한 문화기술적 접근에서 나타난 결과는 한국노인은 "노인됨의 자가수용", "신체조절", "관계망 형성", "영속적인 삶의 추구" 등을 통해 건강을 추구하며 이러한 노인의 건강생활양식은 초월성, 집단성, 조화성의 원리에 따라 이루어진다고 하였다. 위와 같은 연구들은 한국 문화권에서 이루어지는 건

강생활양식, 건강관행의 원리를 찾아내고 기술하고자 하는데 초점을 두었다.

외국의 건강행위 연구에서는 실천 가능하면서도 구체적인 행위중심의 건강행위 개념이 강조되고 있고 특히 질병예방, 건강유지, 증진의 차원에서 개념화가 이루어지는 반면에, 한국에서 행해진 서술적 연구에서 제시되는 한국인의 건강행위는 구체적인 행위의 차원보다는 건강행위의 원리에 강조를 두는 경향이 나타난다. 한국인의 건강행위는 서구와는 다른 독특한 양상을 띠며 중용, 조화, 균형의 원리를 강조하며 예방적 성격이 강조된다. 이상과 같이 선행연구를 고찰해 볼 때, 동양과 서양의 문화권 모두에서 건강은 사회문화적 맥락에 따라 다차원적인 관점에서 변화되어 왔으며, 개인들은 건강과 관련된 다양한 활동에 참여하여 왔다. 그러므로 대상자들의 건강에 대한 의미를 파악하고 현재의 건강을 유지, 증진시키기 위해서 현재 실천하고 있는 건강행위를 알아보는 것은 의의가 있다고 생각된다.

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 여대생의 건강개념과 그들이 건강을 유지. 증진하기 위한 건강행위를 파악하기 위하여 개방형 질문으로 이루어진 자가-보고식 질문지를 사용한 서술적 연구이다.

1. 연구대상

연구대상은 서울과 지방에 거주하나 현재 서울의 1개 여자대학교 1-4학년에 재학하고 있으며 일상생활을 비교적 건강하게 유지하고 있는 여대생 195명을 대상으로 하였다.

2. 자료수집 기간 및 방법

자료수집기간은 1996년 6월 24일부터 8월 6일까지였다. 자료수집 방법은 연구자가 간호학을 전공하고 있지 않은 여대생을 대상으로 연구의 목적을 설명하고 연구의 참여를 허락 받았다. 연구에 대한 참여는 강요하지 않았으며 연구자료는 연구목적으로만 사용될 것이라는 설명도 하였다. 대상자에게는 직접 질문지를 배포하여 스스로 응답케 하여 회수하는 방법으로 조사하였다.

질문지는 대상자의 일반적 특성에 관한 5개의 문항과 건강개념과 건강행위에 대한 개방형 질문으로 구성되었으며, 질문 내용은 다음과 같다.

1) "건강"은 어떠한 상태라고 생각하십니까?
(건강하다는 것은 무엇을 의미한다고 생각하십니까?)
2) 현재의 건강을 유지하고 더욱 건강해지기 위하여 현재 하시는 행위는 어떠한 것이 있습니까?
3) 여러가지 질병이나 성인병 등에 걸리지 않게 하기 위하여 일상생활에서 하고 있는 특별한 행위는 무엇입니까?

1번 문항은 건강개념을 알아보기 위한 것이고 2번과 3번 문항은 건강행위를 조사하기 위한 문항으로 구성되었으며 대상자가 스스로 기록하는 방법을 취했다.

대상자가 질문지를 작성하는데는 15-25분 정도 소요되었으며 대상자에게 편안히 책상에 앉아 기록하도록 하였고 연구자는 대상자가 기록하는데 주의를 두지 않았다. 연구자는 대상자가 충분히 기록하도록 시간적인 제약은 두지 않았으며, 대상자가 질문지의 내용을 올바로 이해했는지를 확인하는 질문에 대해서는 연구의 질문내용를 간략히 설명하였다.

3. 자료분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 대상자가 기록한 용어를 그대로 사용하여 문항별로 구분하여 기록하였다. 건강에 대한 개념은 1번 문항에서 추출하였으며, 건강행위에 대한 내용은 2, 3번 문항을 합하여 기록하였다. 자료수집한 내용을 A4크기의 노트에 다시 옮겨 적으면서 다시 한번 확인한 결과, 대상자들의 건강개념은 A4용지 크기로 11 page였으며, 건강행위는 A4용지 크기로 31 page였다.

대상자들이 기록한 내용은 같은 의미이나 표현이 약간 상이한 것을 같은 개념으로 분류하고 이러한 개념을 묶어 1차, 2차 범주화하였다. 이러한 분류과정은 국어사전을 참고로 하여 연구자들에 의해 실시되었으며, 범주화의 타당도는 간호학 박사과정 2인, 간호학 교수 1인과 국문학 박사학위소지자 1인의 검증을 거쳐 수정 보완 되었다. 여대생들의 건강개념은 153개의 의미있는 진술이 1차 범주화 과정에서 15개의 범주로, 2차 범주화 과정에서 7개의 범주로 결정되었으며, 건강행위에 대한 진술은 248개의 진술문이 23개의 1차 범주화를 거쳐 2차 범주화에서는 7개의 범주로 확정되었다. 따라서 최종적으로 여대생의 건강개념과 건강행위는 각각 7개로 범주화 되었다.

Ⅳ. 연구 결과 및 논의

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 대상자는 총 195명으로 연구 대상자들의 일반적 특성은 다음과 같다.

대상자들의 연령은 19세에서 25세까지이며 21세가 32.3%로 가장 많았고, 평균연령은 22세였다. 가족형태는 핵가족과 대가족으로 분리하였을 경우 핵가족이 89.2%로 대부분을 차지하고 있었다. 본인이 지각하는 건강상태는 건강상태가 좋다고 응답한 경우가 44.6%로 가장 많았으며, 81.5%의 응답자들이 자신의 건강상태

〈표 1〉 여대생의 건강개념

의미있는 진술	1차 범주화	2차 범주화
질병이 없는 상태, 아픔을 느끼지 않는 상태, 아픈 곳 없이 생활, 질병으로부터의 격리, 장애가 없음, 고통이나 불편감 없음, 허약하지 않은 상태, 건강한 상태, 병원에 가지 않는 것.	질병의 부재	신체적 안녕
체력증진, 신체의 문제가 없음, 비만하지 않음, 질병에 대한저항력이 있음, 질병의 원인을 사전에 예방, 규칙적인 생체리듬, 질병에서의 빠른 회복, 아무런 이상 없음, 영양상태가 좋음, 신체상 손상없음, 육체적 안녕, 몸의 기관이 정상, 신진대사 원활, 적당한 근육, 신체적으로 양호한 상태.	정상적인 신체상태	
역량을 갖춤, 활동적, 의욕적, 마음의 활력, 밝고 명랑하게 삶, 자신을 갖고 있음, 쉽게 피로하지 않음, 피곤함이 없는 상태, 즐겁게 일을 할 수 있는 상태, 의욕적인 것, 몸과 마음의 활력, 왕성한 상태, 지치지 않는 것, 활달허 움직임, 적극적, 패기, 생활에 능동적으로 참여, 가뿐함, 표정이 밝음, 생기 있음, 혈색이 좋음, 웃는 얼굴, 에너지, 하고자 하는 욕구.	활 기 참	힘 참
신체적인 제약을 받지 않고 활동, 하고자 하는 일을 할 수 있음, 생활하는데 지장이 없음, 활동하는데 지장이 없음, 잘할 수 있는 것, 움직일 수 있는 상태, 최소한의 기본적인 생활을 할 수 있음, 자유로이 움직임.	활동할 수 있 음	
역량을 충분허 발휘할 수 있는 상태, 신체기관이 정상적으로 활동, 완전한 상태, 역할 수행하는데 어려움 없음, 신체부분들이 역할을 잘 수행, 신체와 정신의 최적의 상태, 제 기능을 다함, 담당한 일을 다함, 정상적 성기능, 아이를 낳을 수 있음, 역할을 수행, 정상적 상태, 기대되는 반응을 함, 임무수행.	적 절 한 기능 수행	역할수행 능 력
연령에 적합한 발달, 연령에 맞게 성장.	정상성장발달	
사람들과 함께 어울림, 타인과의 조화, 사람들과의 관계가 원만, 어울리는데 불편이 없음, 다른 사람과의 조화, 원만한 친우관계.	원 만 한 대인관계	사 회 적 적응능력
사회에 적응, 집단에의 적응, 개인적 적응, 다른 사람을 도움, 사회생활에 문제없음, 적극적인 사회생활, 조화로운 사회생활, 학교생활을 원만히 함, 원만한 사교활동.	사회생활 영위	
상황에 적절하게 대처하고 반응, 질병을 방어, 어려운 상황에서 뚫고 나감, 갈등상황에 적절하게 대처, 역경을 이겨냄, 스트레스 극복, 환경에 적응, 문제해결, 몸과 마음을 제어할 수 있는 능력.	대처능력	
수용적, 사고, 긍정적 사고, 긍정적인 삶의 태도, 긍정적이고 건전한 생각, 올바른 사고방식, 낙관적인 정신, 양심, 죽음을 바라볼 수 있는 상태, 건전한 생각, 좋은 습관으로 바꾸는 것, 올바른 건강관의 확립, 건전한 생활철학, 건강한 영혼, 수용력, 포용력, 건강한 생활습관, 이치에 맞는 사고.	긍정적 태도	정서적 안정
스트레스가 없는 상태, 마음이 평안, 걱정과 불안이 없는 상태, 정신적, 영적으로 안녕, 고민이나 근심이 없는 상태, 정신이 건강, 초조하지 않음, 정신적 평온, 짜증스럽지 않음, 자유로움, 우울하지 않음, 신경을 덜 씀, 평온과 안정감 유지, 정신적 안녕, 심리적 안정.	편안한 마음	
사랑하고 이해함, 만족하고 보람있는 삶, 기분 좋음, 모든 일에 즐거워함, 생활의 만족, 행복한 삶, 최선을 다함, 삶을 사랑, 믿음과 자기애, 즐거운 마음, 몸과 마음이 즐거움.	만 족 감	만족스러운 삶
자아실현을 노력, 인간다운 삶, 인간다운 생활영위, 노력함.	자아실현 추구	
자아인식, 현실상황을 인식, 현실인식.	현실감각	
평형상태, 안정된 상태, 음양의 역동적인 조화, 신체의 항상성, 사회적인 조화, 신신의 조화, 신체적, 정신적 리듬을 유지하는 상태, 자연환경과의 조화.	조 화	조 화

가 양호한 것으로 평가하고 있었다. 가족 구성원내에 질병이 있는 경우는 53.8%이고, 질병이 없이 가족 구성원 모두가 건강한 상태가 46.2%를 차지하고 있었다.

2. 여대생의 건강개념

본 연구에서 대상자들이 지각한 건강개념의 의미있는 진술은 153개로 나타났다. 이 153개의 의미있는 진술을 1차 범주화한 결과는 15개의 범주로 구분되었으며 이는 다음과 같다 : "질병의 부재", "정상적인 신체상태", "활기참", "활동할 수 있음", "적절한 기능수행", "정상 성장발달", "원만한 대인관계", "사회생활 영위", "대처 능력", "긍정적 태도", "편안한 마음", "만족감", "자아 실현 추구", "현실감각", "조화". 이를 다시 유사한 범주로 묶은 2차 범주화에서는 "신체적 안녕", "힘참", "역할수행능력", "사회적 적응능력", "정서적 안녕", "만족스러운 삶", "조화"의 7개로 최종적으로 범주화되었다 〈표 1〉.

본 연구의 대상자들은 건강의 개념을 "신체적 안녕"으로 지각하였는데, Hadley(1986)는 안녕을 주어진 성장, 발달 수준에서 적절한 기능에 대해 최소한의 신체적, 생리적, 심리적, 사회적 요구를 만족시킬 수 있는 개인의 상태라고 설명하였다. 이는 유지수(1983)가 여대생을 대상으로 조사한 결과 97.2%에서 건강을 정신적, 육체적 안녕상태라고 지각한 결과와 비슷하다. 또한 환자와 의대생을 대상으로 건강의 의미를 조사한 Baumann(1961)의 "질병이 없는 상태"와 Natapoff (1978)가 아동을 대상으로 연구한 "아프지 않은 상태"의 결과와 유사하다.

"힘참"은 김애경(1994)이 성인을 대상으로 조사한 건강개념에서의 "힘", 양순옥(1990)의 주부를 대상으로 한 건강개념의 "심신의 활력"과 같다고 볼 수 있다. 또한 이는 동양사상의 기저가 되고있는 기(氣)의 개념과 일치한다고 볼 수 있다.

"역할수행 능력"과 "사회적 적응능력"은 변영순 (1988)의 "융통성있는 적응"과 같은 개념으로 볼 수 있는데, Wylie(1970)는 건강을 환경에 대한 유기체의 계속적인 적응이라고 하였다. 이는 Laffrey 등(1988)이 건강의 이미지를 조사한 결과에서 사회적 참여가 가장 낮은 빈도로 나타난 것과는 상반된다. 본 대상자에서는 이러한 영역에서의 빈도수가 가장 높았는데, 이는 활동상태에 있는 대상자의 특성을 반영한 것으로 볼 수 있다.

"정서적 안정"은 Baumann(1961)의 연구에서의 "편안한 느낌", Natapoff(1978)의 "기분이 좋은 상태", 양순옥(1990)의 연구에서 "평안", 김애경(19994) 연구에서의 "정신적 안정"과 같은 맥락에 있다고 볼 수 있다.

대상자들은 건강을 "만족스러운 삶"으로 지각하고 있었는데, 건강은 삶의 질에 대한 기본요소로서 삶에서 만족을 얻는것을 의미한다(노유자, 1988)고 볼 수 있다.

"조화"는 전통적인 동양의 건강개념으로서, Capra (1978)는 건강을 평형상태로 보아, 질병은 육체의 평형을 상실하고 기가 적절히 순환하지 못할 때 나타난다고 하였는데 Woods 등(1988)의 연구에서도 여성들은 건강에 대한 이미지로 조화(23.6%)를 제시하였다.

3. 여대생의 건강행위

본 연구에서 대상자들이 행하는 건강행위의 의미있는 진술은 248개였으며, 이를 1차 범주화한 결과 "유익한 음식물의 섭취", "유해한 음식 섭취의 제한", "건강 보조식품의 이용", "적절한 환경유지", "개인위생", "의료기관 접촉", "건강에 대한 관심", "구강위생", "시력보호", "습관성 물질의 제한", "피부미용", "유해환경 회피", "올바른 의복착용", "건전한 사고", "적극적 태도", "신앙생활 유지", "대인관계를 유지한다", "심신의 편안함", "오락을 즐긴다", "운동", "신체적 무리를 금함", "규칙적인 생활습관", "적절한 자세유지"의 23개 범주로 나타났다. 이를 다시 비슷한 범주끼리 묶은 결과, 2차 범주화에서는 "선택적으로 음식섭취를 한다", "청결을 유지한다", "자극요인을 피한다", "신체적, 심리적으로 이완한다", "긍정적으로 생활한다", "신체기능을 유지하기 위해 노력한다", "건강관리에 힘쓴다"의 7개의 범주로 나타났다〈표 2〉.

대상자의 건강행위중 "선택적으로 음식을 섭취한다"는 유익한 음식물을 섭취하고 유해한 음식물을 제한하는 선별적인 행위를 나타낸다. 또한 건강보조 식품을 이용하는 것은 질병을 예방하고 약물을 통해 신체의 허약감을 보충하는 행위로 설명될 수 있다. 김애경(1994)의 연구결과에서도 식생활이 건강행위중 가장 높은 빈도로 나타났는데, 이는 한국인의 건강행위에 있어서 식생활의 고려가 특징적이라는 내용과 일치한다. 이는 음식물이 일상생활에서 가장 쉽게 접할 수 있는 건강요인이기 때문이라고 생각된다.

"청결을 유지한다"는 이광옥(1990) 등의 연구에서 "깨끗하고 편안한 환경을 갖는다"와 일치하는 연구결과이다. 이는 규칙적인 위생습관을 갖고 적절한 환경을 유

〈표 2〉 여대생의 건강행위

의미있는 진술	1차 범주화	2차 범주화
과식을 하지 않는다. 기름진 음식을 피한다. 너무 많이 먹지 않는다, 편식을 하지 않는다, 인스턴트를 먹지 않는다, 짜게 먹지 않는다, 천천히 먹는다, 단것을 의식적으로 피한다, 설탕이 많이 든 음식을 피한다, 자극적인 음식을 피한다, 군것질을 피한다, 적게 먹는다, 매운 음식을 피한다, 콜레스테롤이 없는 음식을 먹는다, 불량식품을 사먹지 않는다, 싱겁게 먹는다, 소금을 적게 먹는다, 짭인 음식을 먹는다, 간식을 삼간다, 꼭꼭 씹어 먹는다, 화학 조미료는 적게 사용한다, 집에서 만든 음식을 먹는다, 열량식품을 피한다, 유효기간이 지난 음식은 먹지 않는다, 개봉한 캔은 다른 용기에 담아 보관한다.	유해한 음식 섭취 제한	선택적으로 음식섭취를 한다
물을 마신다, 한끼는 꼭 밥을 먹는다, 우유를 2잔 이상 마신다, 과일을 많이 먹는다, 녹차를 마신다, 과일쥬스를 마신다, 꿀물차를 마신다, 신선한 야채를 먹는다, 표고버섯, 송이버섯 짧인물을 마신다, 요구르트를 한 개이상 먹는다, 마른멸치를 먹는다, 인삼물을 마신다, 5가지 기초 식품군을 골고루 먹는다, 콩국을 마신다, 하루에 생수를 일정량 이상 마시려고 노력한다, 결명자차를 마신다, 대추물을 마신다, 찰밥을 먹는다, 잡곡밥을 먹는다, 자연식품을 즐긴다, 제철음식을 많이 섭취한다, 채식위주의 음식섭취를 한다.	유익한 음식물의 섭취	
한약을 먹는다, 칼슘과 철분을 섭취한다, 비타민제 복용, 피로 회복제를 마신다, 로얄제리를 먹는다, 구충제를 먹는다.	건강보조 식품의 이용	
주위를 청결히 한다, 규칙적인 위생습관을 갖는다, 방안 환기를 시킨다, 에어콘 바람을 직접 쐬지 않는다, 냉, 난방 기구, 가습기의 청결을 유지한다, 환절기나 겨울철에는 가습기를 사용한다, 방에 물을 떠다 놓고 잔다.	적절한 환경유지	청결을 유지한다
외출후 항상 샤워를 한다, 화장실을 다녀온 후 손을 씻는다, 샤워를 자주 한다, 좌욕을 한다, 식사전 손을 씻는다, 손톱과 발톱을 적당히 자른다, 이불과 속옷류를 햇빛에 널어 말린다, 세탁을 자주한다, 좌변기는 화장지로 닦은 후 사용한다.	개인위생	
아프면 병원에 간다, 헌혈, 건강검진, 예방접종, 종합검진, 학교 신체검사에 참여한다, 병원에서 주는약을 잘 챙겨 먹는다, 혈액검사를 받는다, 학교 보건소를 이용한다.	의료기관 접 촉	건강관리에 힘쓴다
건강에 대한 책을 보거나 TV를 본다, 신문이나 뉴스 등을 접한다, 식품구입시 유통기간을 확인한다, 건강정보에 관심을 갖는다, 나쁜 버릇을 계속 체크한다, 수시로 몸의 상태를 살핀다, 매달 월경일을 기록하고 확인한다, 식품구입시 구성성분을 확인한다, 안전을 염두에 두고 사고에 유의한다, 체중을 유지하려고 한다.	건강에 대한 관심	
식후 양치질을 한다, 치과 검진을 받는다, 치석제거를 한다, 칫솔을 한달에 한 번 교환한다, 치아를 위해 단음식 먹는 것을 피한다.	구강위생	
렌즈는 필요할 경우만 착용한다, 햇빛이 강할때는 썬글래스를 착용한다, 안과검진, 컴퓨터를 사용할 때 보안경을 한다.	시력보호	
커피나 청량음료를 2잔이상 마시지 않는다, 커피를 마시지 않는다, 술을 절대 마시지 않는다, 과음을 하지 않는다, 담배를 피지 않는다, 음주의 횟수나 양을 줄인다, 약을 지나치게 복용하지 않는다, 약을 남용하지 않는다, 의료전문인의 지시없이 약을 사용하지 않는다, 약물에 의존하지 않는다, 되도록 약을 복용하지 않는다.	습관성 물질의 제 한	자극요인을 피한다
자외선 차단 크림을 바른다, 양산을 사용, 화장을 잘 하지 않는다, 따뜻한 물로 샤워한다, 찬물을 사용한다, 자극적인 비누나 세제를 사용하지 않는다, 자외선을 피한다, 자외선이 강할 때 그늘을 찾아 걸어다닌다, 화장을 진하게 하지 않는다, 향수를 사용하지 않는다, 립스틱을 너무 많이 바르지 않는다, 영양크림을 바른다, 안면 맛사지를 한다, 화장은 집에 들어오자마자 지운다, 피부를 청결히 하려고 한다, 파마나 드라이는 하지 않으려고 한다, 스프레이를 되도록 사용하지 않는다.	피부미용	
흡연장소에 오래 머무르지 않는다, 금연석에 앉는다, 흡연구역에 가지 않는다. 컴퓨터에서 멀리 떨어져 앉으려고 한다, 컴퓨터는 30분 이상 계속하지 않는다, 어두운 곳이나 흔들리는 곳에서는 책을 보지 않는다, 암의 유발요인이 될만한 것은 피한다, 지나친 냉, 난방을 피한다.	유해환경 회 피	

〈표 2〉 계속

의미있는 진술	1차 범주화	2차 범주화
굽이 낮은 편한 신발을 신는다, 면으로 된 넉넉하고 편한 속옷을 입는다, 코르셋등 몸을 조이는 옷은 피한다, 속옷은 삶아서 입는다, 이불을 덮고 잔다, 생리시는 청바지를 입지 않는다, 여름에는 스타킹을 신지 않는다, 브레이지어가 가슴을 조이지 않게 한다, 팬티 스타킹을 신지 않는다, 바이오 팔찌를 착용한다, 속옷을 자주 갈아 입는다, 옷을 가볍게 입는다, 따 뜻하게 입고 다닌다.	올 바 른 의복착용	
항상 밝게 살아간다, 좋은면을 보려고 노력한다, 타인의 입장에서 생각한다, 편견을 가지지 않는다. 적극적이고 긍정적으로 생각한다, 내 자신을 솔직히 받아들인다, 웃는다, 문제발생시 긍정적 사고로 해결한다, 긍정적인 사고방식을 가진다, 마음을 바르게 한다, 일을 즐거운 마음으로 한다, 즐거운 마음 가짐으로 생활, 동아리 가입을 통해 긍정적 생활을 한다, 지나침이 없는 생활을 한다, 건강해야 겠다는 마음 가짐을 가진다, 봉사모임을 통해 남을 돕는 기쁨을 느낀다, 자신을 아끼고 사랑하려고 한다. 은혜에 감사하는 마음을 갖는다, 다른 사람에게 호의적인 태도를 갖는다, 외설적 영화나 음담패설은 거부의사를 밝힌다.	건전한 사고	긍정적으로 생활한다
자신의 연마를 포기하지 않는다, 적극적인 자세로 모든일에 힘쓴다, 모든일을 열심히 한다, 자신의 일을 가지려고 노력한다, 항상 목표를 갖는다.	적극적 태도	
신앙생활을 열심히 한다, 종교를 가져 마음의 안정과 순화를 노력한다, 어려움이 있을 때 신앙을 통하여 극ㄱ한다, 교회에 간다, 성당에 간다, 기도와 명상을 한다.	신앙생활 유지	
대인관계를 원만히 한다, 친구들과 대화, 친구에게 전화를 한다, 뻐뻐를 친다, 남자친구를 사귄다.	대인관계를 유지한다	신체적, 심리적으로 이완한다
긴장하지 않는다, 평안한 상태를 유지한다, 스트레스를 받지 않으려고 노력한다, 정신적 여유를 갖는다, 스트레스를 바로 푼다, 좋지 않은 일은 잊어버린다, 스트레스가 쌓이면 다른 사람과 이야기하여 푼다, 마음을 편하게 가지려고 노력한다, 일기를 쓴다, 사람을 만날 때 웃는다, 화초를 기른다, 뜨거운 물에 발을 담근다, 손가락과 발가락을 주무른다, 잠자기전 다리 맛사지를 한다.	심신의 편안함	
오락을 즐긴다, 노래를 부른다, 노래방에 간다, 신나는 영화를 본다, 피아노를 친다, 영화나 연극을 본다, 쇼핑을 한다.	오락을 즐긴다	
많이 걷는다, 될수있는데로 걸어 다닌다, 체조를 한다, 수영, 헬스를 한다, 가볍게 움직인다, 등산, 테니스, 조깅, 단전호흡을 한다, 윗몸 일으키기 맨손체조, 스트레칭, 줄넘기, 검도, 계단을 오르내린다, 엘리베이터 사용을 자제한다, 볼링, 산책.	운 동	신체기능을 유지하기 위해 노력한다
6시간이상 수면을 취한다, 최소한의 밤잠을 확보한다, 필요량의 수면을 꼭 취한다, 밤을 꼬박 새는일을 피한다, 피로하지 않도록 조절한다, 무거운 물건을 들지 않는다, 무리가 가는 일은 피한다.	신 체 적 무리를 금함	
너무 많이 자지 않는다, 매일 배변한다, 일찍 자고 일찍 일어난다, 기상시간을 일정하게 유지한다, 6시간 이상 수면을 취한다, 낮잠을 금한다, 아침은 꼭 먹는다, 식사를 거르지 않고 먹는다, 배변배뇨를 참지 않는다, 일어나자 마자 생수를 마신다.	규칙적인 생활습관	
바른 자세를 유지한다, 바른 자세로 앉는다, 꼭바로 펴고 걷는다, 자세에 신경을 많이 쓴다, 바른 자세로 수면한다, 장시간 앉은후에 스트레칭을 통해 몸을 푼다, 한 자세로 오래 있지 않는다, 몸을 꼿꼿이 세우려고 한다, 다리를 올리고 잔다.	적 절 한 자세유지	

지하며 개인위생에 힘쓰는 것을 포함한다.

"건강관리에 힘쓴다"는 건강에 대한 관심을 가지고 생활하며, 질병의 발견이나 치료를 위해 의료기관을 접촉하고 건강보호를 위해 힘쓰는 것을 포함한다. Harris 등(1979)의 연구에서도 대상자들은 건강행위로 건강전문가와 접촉하고, 자신의 체중을 관찰하는 것을 제시하였다.

"자극적인 요인을 피한다"는 위험예방 행위로 볼 수 있다. 이는 질병의 원인이 되는 것을 멀리하는 행위인데, Belloc과 Breslow(1972)의 연구에서 금연, 과다한

음주의 제한 등이 나타났는데, 이들은 건강행위를 실천하고 있는 사람들이 좋은 건강상태를 유지하고 있었으며, 이러한 행위는 지속적이었다.

"긍정적으로 생활한다"는 건전한 사고를 가지고 자신의 일상적인 일뿐만 아니라, 자아실현을 위해 노력하는 적극적 태도를 포함한다. 또한 종교를 위해 마음의 순화를 노력하여 건강을 추구하는 행위로 이광옥 등(1990)의 "믿음생활을 한다", 김애경(1994)의 "종교생활" 연구결과와 일치한다.

"신체적, 심리적으로 이완한다"는 신체적, 심리적으로 편안함을 유지하고 스트레스를 해소하려는 행위로 볼 수 있으며, 김귀분(1991)의 "마음을 스스로 다스린다"는 연구결과와 유사하다. Hyman & Wood(1982)의 연구에서도 스트레스적인 생활사건은 유기체의 생리적, 심리적 반응을 변화시켜 질병발생을 촉진하는 요소로서 기여하는 것으로 나타났다.

"신체기능을 유지하기 위해 노력한다"는 정기적이고 지속적인 운동과 신체적 무리를 금하며 규칙적인 생활습관을 갖는 것을 포함하였다. 운동은 다른 건강행위와 관련된 연구에서 빈번하게 언급되는 영역이며(Harris & Guten, 1979), 건강한 생활양식은 건강 유지 증진에서 중요한 요소로 고려되고 있는 만큼 규칙적인 생활습관이 강조된다.

이상으로 여대생의 건강개념과 건강행위에 대하여 살펴본 결과 여대생들은 건강의 의미를 신체적으로 건강한것 이외에도 자신의 역할을 잘 수행하고 사회적으로 적응할 수 있는 능력, 정서적인 안정과 조화 등으로 개념 정의하고 있었다. 이는 인간의 신체적, 사회적, 정서적 그리고 영적인 여러가지 차원에서 건강을 인식하고 있다는 것을 알 수 있다. 또한 건강행위에서도 이러한 다차원적으로 인식된 건강개념을 근거로 하여 신체적인 건강행위 뿐만이 아니라 정서적인 안정, 환경적인 고려까지도 포함하는 광범위한 건강행위를 하고 있었다. 건강개념이나 건강과 관련된 행위에 대한 이해는 건강결과를 의미한다는 측면에서 볼 때 매우 중요하며, 적절한 건강행위의 이행은 필연적으로 성공적인 결과를 찾게 하며 궁극적으로 개인으로 하여금 건강의 유지, 증진 및 질병회복에 이르게 한다고 할 수 있다(Becker, 1977).

V. 결론 및 제언

본 연구는 여대생의 건강개념을 파악하고 그들의 질병을 예방하고 건강을 유지, 증진하기 위해 어떠한 행위를 하는지를 파악하기 위한 목적으로 시도되었다.

연구대상은 대학교 1-4학년에 재학중인 여대생으로 현재 일상생활을 비교적 건강하게 유지하고 있는 195명을 대상으로 하였다.

자료수집은 1996년 6월 24일부터 8월 6일까지 였으며, 대상자에게 직접 설문지를 배포하여 응답하게 하는 자가-보고식 질문지를 사용한 서술적 연구이다.

자료분석은 대상자가 기록한 내용을 같은 내용끼리 분류하고, 이러한 개념을 1차, 2차 범주화한 결과, 건강개념과 건강행위는 각각 7개의 범주로 나타났다.

본 연구에서 나타난 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 여대생의 건강개념은 "신체적 안녕", "힘참", "역할수행 능력", "사회적 적응능력", "정서적 안정", "만족스러운 삶", "조화"였다.
2. 여대생이 질병을 예방하고 건강을 유지하고 증진하기 위해 행하는 건강행위는 "선택적으로 음식섭취를 한다", "청결을 유지한다", "건강관리에 힘쓴다", "자극요인을 피한다", "긍정적으로 생활한다", "신체적, 심리적으로 이완한다", "신체기능을 유지하기 위해 노력한다"였다.

이상으로 여대생이 지각하는 건강의 의미는 질병과 증상이 없다는 전통적인 의미보다는 전체적이고 통합적인 측면에서 인식하고 있었다. 특히 사회적 역할과 기능을 수행할 수 있는 상태로 사회적 기능차원의 건강개념을 중요한 의미로 지각하고 있었다. 또한 건강행위에 있어서는 자극요인을 피하고 정상적인 기능을 유지하기 위해 식생활, 의생활, 환경적인 측면까지도 포함하여 적극적인 건강행위를 수행하고 있음을 알 수 있었다.

이상의 결론을 통해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 여대생만이 아닌 전체 미혼여성이나 청년들을 대상으로 한 광범위한 건강행위에 대한 연구가 시행되어져야 한다.
2. 한국 청년의 건강행위 측정을 위한 도구개발이 이루어져야 한다.
3. 청년을 대상으로 하는 건강교육의 프로그램 개발시 본 연구에서 제시된 여대생들의 건강 개념과 건강행위를 고려해야 할 필요가 있다.

참 고 문 헌

김귀분(1991). 한국인의 건강관행에 대한 민속학적 접근, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

김기설(1981). 민속에 나타난 건강개념, 한국민속학, 14권, 41-58.

김남선(1987). 한국 일부지역 농촌인의 질병개념에 대한 탐색적 연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

김순이(1996). 한국노인의 건강행위에 대한 탐색적 연구, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

김애경(1994). 건강행위에 대한 한국청년의 주관성 연구, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

김애경(1994). 성인의 건강개념과 건강행위에 대한 서술적 연구, 간호학회지, 24(1), 70-84.

김은주(1988). 우리나라 일부 중년층 남녀의 암에 대한 예방적 건강행위 이행에 관한 연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

모경빈(1982). CMI에 의한 여대생의 건강문제 평가, 간호학회지, 12(2), 45-55.

박계숙(1983). 대학생의 건강관리에 관한 실태조사, 연세대학교 대학원 석사학위논문.

박주영(1989). 우리나라 일부 중년층 남성의 건강인식과 건강행위와의 관련성에 관한 연구, 이화 여자대학교 대학원 석사학위논문.

변영순(1988). 건강개념의 의미에 관한 조사연구, 간호학회지, 18(2), 189-196.

양순옥(1990). 한국인의 건강에 대한 실체개념에 관한 연구, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

유지수(1983). 일반여대생들의 건강관리에 대한 지식 및 태도 조사연구, 월간간호, 7(9), 84-91.

윤서석(1977). 민속과 식음, 한국민속학, 10권, 169-172.

은성국(1995). 오행을 알면 건강이 보인다, 학문사.

이광옥, 양순옥(1990). 한국인의 건강생활양상에 대한 실체이론 연구, 간호과학, 제2권, 65-86.

이승진, 최경숙, 이미라(1988). 일부 대학생의 건강통제위 특성과 자가간호 이행과의 관계연구, 중앙의대지, 13(1), 199-206.

이영희(1993). 한국노인의 건강생활양식, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

임재은(1984). 보건의식이 건강행위 결정에 미치는 영향에 관한 연구, 서울대학교 대학원 박사학위논문.

전매희, 진행미(1995). 여성의 건강과 운동. 보경문화사.

허미영(1988). 우리나라 대학생들의 건강보호행위에 관한 연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

Baumann, B.(1961). Diversities in conceptions of health and physical fitness, Journal of Health and Human Behavior, 2(1)

Capra, Fritjof(1975). The Tea of Physics, Berkely shambhala London, Wildwood House Co.

Dolfman, M. L.(1974). Toward operational definitions of Health, Journal of School Health, 44, 206-209.

Duffy(1986). Primary prevention behaviors : The female-headed, one parent family. Research in nursing and health, 9, 115-122.

Hadley, B. J.(1986). Current concepts of wellness and illness : their relevence for nursing, Image, 6(2), 21-27.

Harris, D. M., Guten, S.(1979). Journal of Health and Social Behavior, 20(1), 17-29.

Hein, F.V., Dana, L.F.(1965). Living, Sxot, Floresmanco, Glenview.

Hyman, B. H., Woog, P.(1982). Stressful life events and illness onset, Research in nursing and health, 5, 155-163.

Kasl, S. V., Cobb, S.(1966). Health behavior, ill behavior and sick-role behavior, Archives of Enviornmental Health, 23, 246-266.

Kulbok, P. A., Baldwin, J. H.(1992). From preventive health behavior to health promotion : Advancing a positive construct of health, Advance in Nursing Science, 14(4), 50-64.

Laffrey, S. C.(1986). Development of a Health Conception Scale, Research in nursion and health, 9, 107-113.

Suchman, E. A.(1970). Health Attitude and Behavior, Arch. Enviornment Health, 20, 105-110.

Woods, N. F., Laffrey, S., Duffy, M., Lentz, M. J., Taylor, D., Cowan, K. A.(1988). Being healthy : Women's image, Advance in Nursing Science, 11(1), 36-46.

Wylie, C. M.(1970). The definition and measurement of Health and Disease, Public Health Reports, 85(2), 100-104.

-Abstract-

Key concept : Health, Health Behavior

College Women's Health Concept and Health Behavior

Kim, Shin Jeong · An, Eun Sook***

The purpose of this study was to explore the health concept of college women and their pattern of health behavior.

The research was a descriptive method using a self-report questionaire which include open-ended questions. The subjects were 195 college women ages from 19 to 25 years.

The results of this study were as follows :

1. Perceived health concepts by college women were physical well-being, powerfulness, ability of role performance, ability of social adaptation, emotional stability, satisfactory life, harmony.
2. Health behaviors cleanliness by college women were : taking food selectively, maintaining cleanliness, making an effort to be healthy, avoiding stimulents, living positively, relaxing physically, endeavoring to maintain physical function.

* Doctoral Candidate, College of Nursing Science, Ewha Woman's University
Tel : (02) 360-2873(work), (02) 338-2056(home)
** Lecturer, College of Nursing Science, Ewha Woman's University