

## 일부 대학생들의 건강관련행위

이 원 재\* · 반 덕 진\*\*

\*경원대학교 보건관리학과 · \*\*우석대학교 인문학부

〈 목 차 〉

I. 서 론  
II. 연구방법  
III. 연구결과

IV. 논의 및 결론  
참고문헌  
영문초록

### I. 서 론

대학생들의 건강행태가 관심의 대상이 되는 이유는 현대의 주요 질병이 만성퇴행성 질환이며 이 질환들은 전염병처럼 병원체가 존재하는 것이 아니며 사람들의 잘못된 식생활 습관이나 불규칙한 생활습관 등이 주요 원인이 되기 때문에 사람들의 건강행태가 더욱 중요한 의미를 갖게 되는 것이다. 만성퇴행성 질환은 경제적 요인, 생활습관, 생물학적 요인, 환경적 요인 등 4대 요인과 관련된 것으로 보고 되고 있다(Kim, 1994). 그 중에서도 생활습관이 전체 사망원인의 대부분을 차지하고 있다. WHO에서는 선진국의 경우 전체 사망의 70-80%가, 개도국의 경우는 40-50%가 생활습관과 연관되어 있는 것으

로 보고하고 있다. 이처럼 생활습관은 건강의 중요한 결정요인이기 때문에 만성퇴행성 질환을 ‘습관병’이라고 부르기도 한다.

만성퇴행성 질환은 전염병과는 달리 그 발생 원인이 단순하지 않고, 발병시기를 정확하게 알 수 없으며 장기적인 치료과정을 거친 후에도 완전한 회복이 어려운 것으로 알려져 있다. 막대한 치료비가 소요되는 것은 물론이다. 더욱이 과거에는 노년기에 주로 나타나던 이 질환이 식생활의 서구화와 흡연 및 음주의 증가 등으로 점차 젊은 층에서도 증가하고 있다.

대학시절은 음주와 흡연, 성적 접촉 등 건강 관련 행위가 빈번해지는 시기이기 때문에 정신적 스트레스, 공기, 소음, 음주, 흡연, 약물, 유해식품 등 건강에 부정적인 영향을 미치는 건강위해요소(health challenges)를 극소화하고 영양상태, 면역상태, 스트레스 관리능력과 같은 건강에

긍정적으로 작용하는 인간의 건강잠재력(health potential)을 극대화시킬 필요가 있다(반덕진, 1999).

대학생 시절의 생활양식(life style)과 건강행태(health behavior)는 그 이후의 삶에 지속적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 또한 이 시기는 평생 자기 건강관리의 출발점이 된다는 점에서 보건교육적 효과가 크다. 고교시절까지는 자신의 건강관리 역시 부모나 주변 사람들에게 의존하는 경우가 많으나 대학시절부터는 자기 생활에 주체성이 강조되기 때문에 건강관리에 있어서도 자신의 책임의식과 주인의식이 강화된다. 이처럼 삶의 과정에서 홀로서기의 시작이 되는 대학시절의 건강행위는 청년기 이후의 건강수준에 결정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 대학생들의 건강관련 행위에 대한 분석은 의미가 있으며 이를 토대로 적절한 보건교육이 제공된다면 개인을 위해서나 사회를 위해서 매우 바람직한 것이 될 것이다.

따라서 대학시절의 건강한 생활의 습관화는 매우 중요한 의미를 가지며, 이에 본 논문은 대학생들의 건강행태를 조사하여 그 실태를 정확하게 파악하고 건강한 생활습관을 위한 보건교육에 필요한 기초자료를 제시하고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상 및 기간

본 연구를 위하여 전라북도 소재 W대학교에 재학중인 학생 1,469명을 대상으로 1998년 12월 중에 조사를 실시하였다.

### 2. 표본추출

임의추출 방법으로 교양과목을 선정하였으며, 선정된 교양과목을 수강하는 학생들 전원을 표본으로 추출하여 이들을 대상으로 전수조사를 실시하였다.

### 3. 조사도구 및 방법

본 조사를 위하여 대학생들에게 있어 중요하다고 판단되는 건강행위를 중심으로 조사항목을 선정하였으며 이들 조사항목에 대하여 구조화된 조사표를 작성하였다. 구조화된 조사표를 조사대상자들에게 배부한 후 작성방법을 설명해주고 스스로 응답을 기록하도록 하였으며 기록이 완료된 조사표를 수집하였다.

### 4. 분석방법

본 조사는 대학생들의 건강행위에 관한 기본적인 내용을 조사한 것으로 빈도분석과 교차분석을 실시하였다. 교차분석된 결과의 일부에 대해서는 가설검증의 필요성과 자료의 특성에 따라  $\chi^2$  분석을 실시하였다.

## III. 연구결과

### 1. 일반적 특성

수집된 자료 중 분석가능한 조사표는 1,439명

의 자료였으며, 응답자 중 남자가 45.9%, 여자가 54.1%였다. 연령별 조사응답자의 분포는 18세 이하가 7.5%, 19세가 38.3%, 20-29세가 53.0%, 30세 이상이 1.2%였다.

〈표 1〉 성별 분포

성별	분포 (%)
남자	45.9
여자	54.1
합계	100.0 (N=1439)

〈표 2〉 연령별 분포

연령	분포 (%)
18세 이하	7.5
19세	38.3
20-29세	53.0
30세 이상	1.2
합계	100.0 (N=1231)

월평균 가구당 소득에 따른 분포는 99만원 이하가 6.2%, 100-149만원이 16.1%, 150-199만원이 24.0%, 200-299만원이 35.6%, 300-499만원이 13.7%, 500만원 이상이 4.4%였다.

〈표 3〉 월평균 가구소득

소득	분포 (%)
99만원 이하	6.2
100-149만원	16.1
150-199만원	24.0
200-299만원	35.6
300-499만원	13.7
500만원 이상	4.4
합계	100.0 (N=1082)

가족 중에 실직자가 없는 대학생이 90.2%였으며, 9.8%는 실직자가 1명 이상 있는 것으로

응답하였다. 가족 중 실직자가 1명인 대학생은 8.3%였으며, 2명 이상인 대학생도 1.5%나 되었다. 이 자료로 대략 추산해보아도 대학생들 가정의 실업률은 약 4%에 이르는 것으로 추정된다. 이는 통계청에서 발표한 1998년 12월의 전국민의 실업률 7.9%보다는 매우 낮은 수치이지만, 대학생이 없는 가정에 비해 상대적으로 경제적으로 여유가 있는 대학생 가정의 실직자가 이처럼 많다는 것은 IMF하의 실업이 우리 사회의 심각한 사회문제가 되고 있음을 보여주는 자료라고 생각된다.

〈표 4〉 가족내 실직자 수

실직자수	구성비
0명	90.2
1명	8.3
2명 이상	1.5
합계	100.0 (N=1469)

## 2. 건강행위

### 1) 구강보건

#### (1) 잇솔질

대학생들의 잇솔질 시기는 아침, 점심, 저녁 모두 식후에 하는 사람들이 많았다. 식후 3분 이내에 하는 학생들은 아침에는 43.5%, 점심에는 29.2%, 저녁에는 33.6% 이었다. 식후 3분 이후에 이를 닦는 학생들의 분포는 아침에는 19.8%, 점심에는 23.6%, 저녁에는 58.7% 씩 이었다. 이를 닦지 않는 학생들은 점심 후에 특히 높아 44.5%에 이르고 있다. 그 이유는 학교에 등교해 있거나 외출중인 시간이므로 이를 닦을 수 있는 상황이 아니기 때문일 것이다. 식사 전

에 이를 닦는 학생의 분포는 아침에 35.8%로 높았으며 점심과 저녁에도 각각 2.7%, 5.5%씩이었다. 아침 식사전에 이를 닦는 사람들은 밤새 입안이 텅텅해진 까닭과 아침에는 등교준비를 위해 바쁘기 때문에 미리 이를 닦아두는 습관 때문일 것이다. 이를 닦지 않는 것과 식사전에 이를 닦는 것 보다는 식후 3분 이내에 이를 닦도록 유도할 필요성이 있다. 그러나, 대학생들에 대한 보건교육의 기회는 거의 전무한 실정이며 개인별로 주로 대중매체 등을 통한 일과성 지식에 접하고 있어 효과적인 구강보건교육의 필요성이 제기된다.

〈표 5〉 잇솔질 시기

잇솔질 시기	식사		
	아침	점심	저녁
식사전	35.8	2.7	5.5
식후 3분 이내	43.5	29.2	33.6
식후 3분 이후	19.8	23.6	58.7
닦지 않음	0.9	44.5	2.1
합계	100.0 (N=1102)	100.0 (N=661)	100.0 (N=1085)

남학생들 중 치과에 전혀 가지 않는 학생들은 25.9%, 이에 문제가 있을 때만 치과를 방문한다는 학생들은 70.5%, 이에 문제가 없어도 치과를 간혹 방문한다는 학생들은 2.3%, 이에 문제가 없어도 치과를 정기적으로 방문한다는 학생들은 1.3%였다. 여학생들 중 치과에 전혀 가지 않는 학생들은 12.8%, 이에 문제가 있을 때만 치과를 방문한다는 학생이 82.8%, 이에 문제가 없어도 치과를 간혹 방문한다는 학생들은 2.2%, 이에 문제가 없어도 치과를 정기적으로 방문한다는 학생들은 2.2%씩이었다. 구강질환은 다빈도 질병의 상위를 차지하고 있으며 많은 진료비가 지출되고 있어 정기적 검진이 매우 필

요한 질환의 하나이다. 치아에 별다른 문제가 없는 경우라도 주기적인 치석제거와 충치예방, 그리고 구취제거를 위해서도 정기적으로 치과검진을 받도록 교육할 필요성이 있으며 대학교내의 보건소 등을 통한 정기적 구강검진의 제도화 등이 모색되어야 할 것이다. 올바른 구강건강관리의 필요성에 대한 인식과 방법의 숙지를 위한 교육과 정책이 보다 활성화 되어야 할 것이다.

〈표 6〉 치과방문 시기

방문시기	성별	
	남자	여자
전혀 가지 않음	25.9	12.8
이에 문제있을 때만	70.5	82.8
문제없어도 간혹	2.3	2.2
문제없어도 정기적으로	1.3	2.2
합계	100.0 (N=611)	100.0 (N=732)

p<0.01

## 2) 체중

체질량지수 (Body Mass Index)에 의하면 비만인 학생들은 남학생이 0.9%, 여학생이 0.7%씩이었으며, 과다체중인 학생들은 남학생이 9.0%, 여학생이 0.5%씩이었다. BMI 지수가 25미만이면 정상, 25-30이면 과체중, 31 이상이면 비만으로 구분하였다. 자신이 인식하는 체중과 BMI를 기준으로 한 체중 사이에는 상당한 차이가 존재하고 있음이 확인되었다. 자신의 체중이 과다한 것으로 인식하고 있는 학생들 중 BMI 지수가 정상인 학생들은 여학생이 96.4%, 남학생이 32.8%씩은 자신의 체중을 과다체중으로 인식하고 있는 여학생들 중 BMI 지수에 의하면 과다체중인 학생들이 2.7%, 비만인 학생들은 0.9%밖에 불과하였다. 날씬한 것을 아름다움

으로 인식하는 최근의 경향과 패션잡지, TV 등의 영향으로 체중을 줄이려는 젊은이들의 의식이 반영된 결과로 보인다. 특히 의학적으로 정상체중인 여대생들이 일부 연예인들의 모방심리에서 무리하게 다이어트를 시도하여 빈혈이나 생리불순, 그리고 골다공증에 시달리는 경우가 적지않다. 지나치게 날씬함에 집착하기보다는 건강미를 추구하는 방향으로 미에 대한 의식전환이 필요하다.

〈표 7〉 체중에 대한 인식과 BMI의 관계

BMI	체중에 대한 인식			전체
	여윈 편	보통	과다체중	
남자				
정상	99.4	97.3	32.8	90.1
과다체중	0.6	2.7	59.7	9.0
비만	0.0	0.0	7.5	0.9
합계	100.0 (N=154)	100.0 (N=332)	100.0 (N=67)	100.0 (N=555)
여자				
정상	100.0	99.3	96.4	98.8
과다체중	0.0	0.0	2.7	0.5
비만	0.0	0.7	0.9	0.7
합계	100.0 (N=60)	100.0 (N=427)	100.0 (N=112)	100.0 (N=604)

### 3) 운동

운동하는 빈도를 살펴보면 남학생들 중 항상 운동하는 학생들은 15.9%, 자주 운동하는 학생들은 40.6%, 가끔 운동하는 학생들은 22.7%, 거의 운동하지 않는 학생들은 20.9%였다. 여학생들 중 항상 운동하는 학생들은 10.0%, 자주 운동하는 학생들은 27.5%, 가끔 운동하는 학생들은 35.9%, 거의 운동하지 않는 학생들은 26.5% 씩 이었다. 운동을 거의 하지 않거나 가끔 하는 학생들이 남학생의 경우 43.6%, 여학생의 경우

62.4%에 이르고 있는데 이러한 다수 학생들의 운동부족은 체력의 저하를 가져온다. 실제로 교육부가 발표한 '97년도 학생신체검사 결과에도 키와 체중은 계속 증가하고 있으나 달리기, 턱걸이, 시력, 치아 등 체력과 체질은 점차 약화되고 있는 것으로 나타난다. 심폐기능 강화와 근육단련, 그리고 심리적 효과에 대한 운동의 순기능을 대학생들에게 정확하게 인식시키고 대학시절부터 아침 조깅이나 산책, 줄넘기, 맨손체조 등 가벼운 운동을 생활속에서 습관화 시키도록 교육시킬 필요가 있다.

〈표 8〉 운동빈도

운동빈도	성별	
	남자	여자
항상 함	15.9	10.0
자주 함	40.6	27.5
가끔 함	22.7	35.9
거의 안함	20.9	26.5
합계	100.0 (N=397)	100.0 (N=309)

### 5) 음주

음주빈도를 보면 남학생들은 자주 음주하는 학생들이 18.8%, 가끔 마시는 학생들이 56.8%, 거의 마시지 않는 학생들이 19.6%, 과거에 마셨으나 현재 마시지 않는 학생들이 1.2%, 전혀 술을 마시지 않는 학생들이 3.6% 씩 이었다. 여학생들은 자주 음주하는 학생들이 6.6%, 가끔 마시는 학생들이 56.4%, 거의 마시지 않는 학생들이 26.9%, 과거에 마셨으나 현재는 마시지 않는 학생들이 1.8%, 술을 전혀 마시지 않는 학생들이 8.4% 씩 이었다. 술을 마시는 학생들은 남학생이 95.2%, 여학생이 89.8% 이었다. 대학생들에게 음주와 간질환 발생율의 상관관계, 음주운

전, 또는 과음에 의한 안전사고 등에 대해 충분한 보건교육이 제공되어야 할 필요성이 있다.

〈표 9〉 음주빈도

음주빈도	남자	여자
자주 마심	18.8	6.6
가끔 마심	56.8	56.4
거의 안 마심	19.6	26.9
과거에 마셨으나 현재 안 마심	1.2	1.8
전혀 안 마심	3.6	8.4
합계	100.0 (N=607)	100.0 (N=763)

음주를 시작한 평균연령은 남학생이 18.0세, 여학생이 19.1세였다. 대학생들의 평균 음주 시작 연령인 18-19세는 주로 입시의 부담에서 해방되는 고등학교 3학년 말에서 신입생활영화나 과MT가 이루어지는 대학교 1학년에 해당되는 시기이다. 따라서, 음주에 관한 교육은 술을 접하게 되는 시기에 맞추어 이루어져야 무절제한 음주 습관의 예방에 효과적일 것이다. 고등학생과 대학생들에 대한 과도한 음주의 위해성과 올바른 음주방법, 예를 들어 많은 양의 음주를 한 후에는 3일정도 간에 휴식을 주는 휴간일 준수 등에 관한 교육이 이루어져야 할 것이다.

〈표 10〉 음주시작 연령

	M	SD	N
남자	18.0	2.0	530
여자	19.1	1.6	628

M: 평균

SD: 표준편차

N: 응답자수

소주의 주량을 성별로 살펴보면 남학생은 1-2잔이 7.4%, 3-4잔이 13.1%, 5-6잔이 13.1%, 7-8잔이 15.0%, 9-15잔이 33.8%, 16잔 이상이

17.6% 씩 이었다. 여학생은 1-2잔이 25.1%, 3-4잔이 22.9%, 5-6잔이 19.2%, 7-8잔이 14.4%, 9-15잔이 17.4%, 16잔 이상이 1.0% 씩 이었다. 한국인의 안전음주량이 아직 제시되고 있지 않기 때문에 여기서는 호주의 안전음주량 기준을 적용하기로 한다. 호주 국가보건·의학연구위원회 (National Health & Medical Research Council)에서 제시한 바에 따르면 남자는 하루 소주 4.3잔 또는 맥주 2.3병 이하를, 여자는 남자의 1/2을 일간 안전(safe)음주량으로 제시하고 있다. 남자의 경우 소주 4.3잔을 초과하여 6.4잔 (맥주 2.3-3.4병), 여자의 경우 소주 2.1잔을 초과하여 4.3잔 (맥주 1.1-2.3병)까지는 위험한 (harzardous)것으로, 이 양을 초과하는 경우 위험한 (harmful) 것으로 제시하고 있다. 남학생은 하루 음주량이 소주 4잔 이하 (안전음주량)인 경우가 20.5% 이었으며, 5-6잔 (위험음주량)인 경우가 13.1%, 7잔 이상 (위해음주량)인 학생들이 66.4% 이었다. 대다수 (79.5%)의 학생들이 위험 또는 위해음주량에 속하는 주량을 가지고 있었다. 여자의 안전음주량은 소주 2잔 이내인데 주량이 2잔 이내인 여학생은 25.1%에 불과

〈표 11〉 소주 주량

주량	남자 (%)	여자 (%)
1-2 잔	7.4	25.1
3-4 잔	13.1	22.9
5-6 잔	13.1	19.2
7-8 잔	15.0	14.4
9-15 잔	33.8	17.4
16 잔 이상	17.6	1.0
합계	100.0 (N=527)	100.0 (N=494)
평균(SD)	10.1잔 (7.3)	5.2잔 (3.8)

p<0.01

하였고 나머지 약 75%는 안전음주량을 초과하는 주량을 가지고 있는 것으로 조사되었다. 여학생의 주량이 소주 3-4잔 (위험음주량)인 사람들은 22.9% 였으며, 5잔 이상 (위해음주량)인 학생들은 52.0%나 되었다. 평균 주량은 남학생은 소주 10.1잔, 여학생은 5.2잔씩 이었다.

맥주 주량은 남학생의 경우 1병이 12.2%, 2병이 15.2%, 3병이 18.2%, 4병 이상은 54.3%였다. 여학생은 1병은 33.8%, 2병이 27.2%, 3병이 16.8%, 4병 이상이 22.2% 씩 이었다. 남학생의 경우 맥주 주량이 안전한 음주량 (2.3병 이하)에 속하는 학생들은 약 27.4% 였으며, 위험음주량 (2.3-3.4병)에 속하는 학생들은 18.2%, 위해음주량 (3.4병 이상)에 속하는 학생들은 54.3%로 대다수 (72.5%)의 학생들이 위험 또는 위해음주량에 속하는 주량을 가지고 있었다.

여학생들은 안전한 음주량 (1병 이하)을 주량으로 가진 학생들이 33.8%, 위험음주량을 주량으로 가진 학생들이 27.2%, 위해음주량을 주량으로 가진 학생들이 39.0% 씩이었다. 여학생의 66.2%가 위험 또는 위해음주량에 상당하는 맥주 주량을 가지고 있었다.

〈표 12〉 맥주 주량

주 량	성 별	
	남자	여자
1병	12.2	33.8
2병	15.2	27.2
3병	18.2	16.8
4병 이상	54.3	22.2
합계	100.0 (N=499)	100.0 (N=541)
평균(SD)	5.6병 (6.1)	2.7병 (2.5)

과음시 주량은 남학생은 소주 반 병 (맥주 2

병) 이하가 6.5%, 소주 1병 (맥주 3-4병) 이하가 19.0%, 소주 2-3병 (맥주 7-11병)이 47.7%, 소주 4-5병 (맥주 14-18병)이 17.7%, 소주 6병 (맥주 22병) 이상이 9.2%이었다. 여학생은 소주 반병 이하가 23.1%, 소주 1병 (맥주 3-4병) 이하가 40.2%, 소주 2-3병이 30.6%, 소주 4-5병이 4.1%, 소주 6병 이상이 2.1%씩이었다. 특히 대학생의 경우 1995년도 국민건강조사 결과의 15세 이상 일반 인구보다 과음시의 주량이 많은 학생들의 분포가 많았다. 음주문제에 관해서는 대학생들을 위험인구로 간주하는 것을 뒷받침해주는 결과이다.

〈표 13〉 과음시 1회 주량

주 량	성 별	
	남자	여자
소주 반병 (맥주 2병)	6.5	23.1
소주 1병 (맥주 3-4병)	19.0	40.2
소주 2-3병 (맥주 7-11병)	47.7	30.6
소주 4-5병 (맥주 14-18병)	17.7	4.1
소주 6병 (맥주 22병) 이상	9.2	2.1
합 계	100.0 (N=447)	100.0 (N=386)

대학생들의 음주에 문제가 있는 지를 파악하기 위하여 CAGE 검사법의 4개 항목을 적용하여 조사하였다. CAGE 검사는 “음주량을 줄여야 한다고 스스로 느낀 적이 있다”, “자신의 음주에 남들이 간섭하면 귀찮다”, “술을 마신데 대해 죄책감을 느낀 적이 있다”, “해장술을 마신 적이 있다”의 4개 항목으로 구성된다. 위의 4개 문항 중 한 문항에 해당되면 음주문제가 있을 가능성이 있으며, 2 개 이상의 문항에 해당되면 알코올 중독 전문의의 진료를 받을 필요가 있는 것으로 분류하고 있다.

음주문제가 없는 학생들은 술을 마시지 않는 학생들과 CAGE 문항에 하나도 해당되지 않는

학생들이며 남학생의 58.3%, 여학생의 65.6%가 여기에 해당되었다. CAGE 문항 하나에 해당되는 학생들은 음주문제가 있을 가능성이 있는 사람들로 남학생의 24.5%, 여학생의 19.3%가 여기에 해당되었다. CAGE 문항의 2개 이상에 해당되는 사람들은 알코올 중독의 문제가 있는 것으로 추정되며 따라서 전문의의 진료를 필요로 하는 사람들이다. 음주문제로 인해 전문의의 진료를 필요로 하는 학생들은 남학생은 17.2%, 여학생은 15.1%였다. 남학생은 1995년도 국민건강조사 결과 남자의 18.8%가 CAGE의 2개 문항 이상에 응답한 것과 비슷하였지만 여학생은 현저하게 (국민건강조사 1.7%) 높다. 여대생들의 경우 다른 여성집단에 비해 음주를 많이 하고 있으며 음주로 인한 문제도 더 많이 가지고 있음을 시사해주는 결과이다.

〈표 14〉 음주문제

CAGE 해당항목수	남자	여자
문제없음 (비음주+0개)	58.3	65.6
1개	24.5	19.3
2개	10.6	10.8
3개	5.8	3.7
4개	0.8	0.6
합계	100.0 (N=660)	100.0 (N=779)

\*CAGE 문항: ① 음주량을 줄여야 한다고 스스로 느낀 적이 있다. ② 자신의 음주에 남들이 간섭하면 귀찮다. ③ 술을 마신데 대해 죄책감을 느낀 적이 있다. ④ 해장술을 마신 적이 있다.

운전을 하고 있는 학생 236명 중에서 음주운전을 한 경험이 전혀 없는 학생은 64.4% 이었으며, 1회 경험자가 16.9%, 2-3회 경험자가 10.6%, 4-5회 경험자가 5.1%, 6회 이상 경험자가 3.0% 이었다. 6회 이상 경험자가 3.0%에 이

르고 있으며 이들은 습관적으로 음주운전을 할 가능성이 클 것으로 추정된다. 음주운전으로 인한 교통사고 등이 수반될 수 있을 것이므로 이들에 대한 대책이 강구되어야 할 것이다.

〈표 15〉 음주운전 횟수

음주운전 횟수	구성비 (%)
없음	64.4
1 회	16.9
2-3 회	10.6
4-5 회	5.1
6 회 이상	3.0
합계	100.0 (N=236)

### 6) 흡연

현재 흡연을 하고 있는 학생들은 남학생이 59.0%, 여학생이 6.0%로 남학생들은 10명 중 6명 정도가, 여학생들은 남학생보다는 1/10 정도의 비율인 100명 중 6명 정도가 흡연을 하는 것으로 분석되었다. 남학생과 여학생 모두 1995년 국민건강조사결과의 남자 흡연율 61.0%, 여자 흡연율 5.6%와 비슷하였다. 그러나 여성흡연에 대한 사회의 부정적 인식과 설문지 응답시 주변 학우의 시선에 대한 의식으로 실제 흡연율보다 낮게 응답했을 가능성이 있다. 따라서 캠퍼스내의 흡연인구를 점차 감소시키거나 금연운동을 확산시킬 대책이 필요하다.

〈표 16〉 흡연

구분	남자	여자
흡연	59.0	6.0
비흡연		
과거 흡연	10.1	2.7
피운적 없음	30.8	91.3
합계	100.0 (N=642)	100.0 (N=744)

흡연을 하고 있는 학생들의 흡연량은 반 갑 이하가 34.2%, 반 갑에서 한 갑 사이가 37.4%, 한 갑에서 두 갑 사이가 6.8% 씩이었다.

〈표 17〉 흡연량

흡연량	구성비 (%)
반 갑 이하	34.2
반 갑-한 갑	37.4
한 갑-두 갑	6.8
두 갑 이상	21.6
합계	100.0 (N=486)

흡연을 시작한 연령은 남학생이 평균 17.8세, 여학생이 평균 18.2세 였다. 흡연을 시작한 연령은 18-19세가 36.5%로 가장 많았고, 다음으로 15-17세로 29.2%였다. 이는 많은 학생들이 고등학교시절부터 또는 대학에 입학하여 흡연을 시작하는 사실을 보여준다.

〈표 18〉 흡연시작 연령

흡연연령	구성비 (%)
10-11세	1.5
12-14세	5.5
15-17세	29.2
18-19세	36.5
20세 이상	27.3
합 계	100.0 (N=469)
평균(SD)	남자 17.8 세 (2.7) 여자 18.2 세 (3.2)

6) 스트레스

스트레스를 느끼는 정도는 남학생들은 대단히 많이 느끼는 사람들이 9.9%, 많이 느끼는 편인 학생들이 24.2% 씩 이었으며 여학생들은 대단히 많이 느끼는 사람들이 6.3%, 많이 느끼는

편인 학생들이 30.9%씩 이었다. 남학생과 여학생 사이에 스트레스를 느끼는 정도에 유의한 차이가 있었다 (p<0.01).

〈표 19〉 평상시 스트레스 느끼는 정도

스트레스 정도	성 별		
	남자	여자	전체
대단히 많이 느낌	9.9	6.3	8.0
많이 느끼는 편	24.2	30.9	27.9
조금 느끼는 편	56.3	56.7	56.5
거의 느끼지 않음	9.6	6.0	7.7
합계	100.0 (N=627)	100.0 (N=744)	100.0 (N=1371)

p<0.01

스트레스 해소방법으로 남학생들은 취미와 오락 (23.9%), 음주 (16.3%), 운동 (14.4%)등을 선호하는 한편 여학생들은 수면 (36.3%), TV·라디오 시청 (19.6%), 취미와 오락 (18.6%) 등을 선호하였다. 남학생과 여학생들 사이에 스트레스를 해소하는 방법에 유의한 차이가 있었다 (p<0.01). 스트레스 해소방법의 하나로 인식되고 있는 음주는 폭음화할 가능성이 있으며 상습적인 음주로 인한 알코올 중독과 그 후유증이 심각한 경우가 있으므로 보다 건전한 해소법이 제시되어야 한다. 예를 들어 스트레스의 원인제공자와 터놓고 대화해

〈표 20〉 스트레스 해소방법

해소방법	남자	여자	전체
운동	14.4	6.6	10.0
수면	11.3	36.3	25.5
음주	16.3	8.1	11.6
TV, 라디오 시청	13.6	24.2	19.6
흡연	13.4	0.9	6.3
취미와 오락	23.9	14.1	18.3
기타	7.0	9.8	8.6
합계	100.0 (N=485)	100.0 (N=640)	100.0 (N=1125)

p<0.01

보거나 스트레스 자체를 회피하기보다 자기발전의 기회로 삼는 등 보다 적극적인 스트레스 관리 방법에 대한 교육이 제공되어야 할 것이다.

7) 성

혼전 성관계에 대한 인식은 남학생과 여학생 사이에 유의한 차이가 있었다 ( $p < 0.01$ ). 혼전 성관계에 대한 인식은 남학생들은 다소 진보적인 반면에 여학생들은 비교적 보수적인 의견을 가진 학생들이 많았다. 혼전에 순결을 지켜야 한다는 응답이 남학생은 27.8%, 여학생은 60.9%씩이었으며, 결혼을 약속한 사이에만 성관계를 가져도 좋다는 응답은 남학생이 22.9%, 여학생이 13.3%씩이었다. 서로 마음만 맞으면 결혼과 관계없이 성관계를 가져도 좋다는 응답은 남학생이 31.2%에 달하는 반면에 여학생은 12.3%였다.

〈표 21〉 혼전 성관계에 대한 인식

인식	남자	여자
혼전에는 순결을 지켜야 한다	27.8	60.9
결혼할 사이에만	22.9	13.3
성관계 가능하다	31.2	12.3
서로 마음만 맞으면 결혼과 상관없다	18.1	13.5
잘 모르겠다	100.0	100.0
합계	(N=554)	(N=676)

$p < 0.01$

전체 조사대상 학생들이 1년 동안 가진 성관계 평균 횟수는 남학생이 2.6회였으며 여학생은 0.1회로 남녀간에 차이가 컸다. 성관계를 가진 학생들의 각 상대별 1년간 평균 성관계 횟수는 남학생의 경우 애인이 17.0회로 가장 많았고, 다

음으로 윤락녀(남) 7.9회, 접대부 7.0회, 기타 6.8회의 순이었다. 여학생은 애인이 5.0회, 윤락녀(남)이 4.0회, 기타 2.0회의 순이었다. 통상적으로 성관계가 이루어지는 상대로 생각되는 상대들(애인, 윤락녀(남), 접대부) 이외의 다른 상대와도 꽤 빈번한 성관계가 이루어지고 있음을 시사한다. 이성 상대와의 관계 이외에도 동성관계를 가진 학생들이 1.0%였다. 성관계의 횟수 역시 실제보다 낮게 측정되었을 가능성이 크다. 특히 여학생의 경우 수치심으로 인해 사실대로 기록했을 가능성이 더욱 적다. 이러한 점을 감안하여 보건교육의 기초자료가 작성되어야 할 것이다.

〈표 22〉 성관계 평균횟수

상대	남자		여자	
	M	SD	M	SD
애인*	17.0	23.2	5.0	5.8
윤락녀(남)*	7.9	20.9	4.0	0.0
접대부*	7.0	17.13	-	-
기타*	6.8	18.0	2.0	0.0
전체#	2.6	17.2	0.1	1.0

\* 각 성관계상대별로 성관계를 가진 적이 있는 사람들의 평균과 표준편차임

# 전체 조사대상자의 성관계 횟수의 평균과 표준편차임

〈표 23〉 동성관계

관계	구성비
가졌음	1.0
갖지 않았음	99.0
합계	100.0
	(N=1222)

피임방법으로는 피임을 하지 않는 학생들이 남학생의 경우 33.5%, 여학생의 경우 27.9%에 달해 3명 중 한 명 정도가 피임을 하지 않고 있는 것으로 나타났다. 성관계시 콘돔을 사용하는 학생들은 남학생은 35.3%, 여학생은 26.5%씩

이었다. 주기법을 사용하는 학생들이 남학생은 10.9%, 여학생은 8.8%, 질정제를 사용하는 학생들은 남학생이 2.7%, 여학생이 4.4%씩 이었다.

〈표 24〉 피임방법

피임방법	성별	
	남자	여자
피임하지 않음	33.5	27.9
콘돔	35.3	26.5
질정제	2.7	4.4
경구피임약	0.9	1.5
주기법	10.9	8.8
기타	16.7	30.9
합계	100.0 (N=221)	100.0 (N=68)

#### IV. 논의 및 결론

전북지역내 W대학에 재학중인 대학생들의 건강관련 행위를 분석하였다. 대학생들 중에 아침에는 식사전에 이를 닦는 학생들이 많았으며 (35.8%), 점심식사 후에는 이를 닦지 않는 학생들이 많았다 (44.5%).

치과를 방문하는 시기는 남학생 (70.5%)과 여학생 (82.8%) 모두 이에 문제가 있을 때만 치과를 방문하는 학생들이 대부분이었고, 아직 치과를 전혀 방문하지 않은 학생들도 남학생이 25.9%, 여학생이 12.8%로 상당수에 달했다. 남녀 학생 모두 95%가 넘는 학생들이 이에 문제가 있을 때만 치과를 방문하거나 전혀 방문하지 않았다. 대학생들의 구강건강관리에 관한 교육이 필요한 학생들이 대부분임을 알 수 있으며 이들에 대한 보건교육 등의 대책이 필요함을 시사해주는 결과이다.

자신의 체중이 과체중이라고 생각하고 있는

대학생들 중 여학생은 96.4%, 남학생은 32.8%가 BMI에 의하면 정상체중인 것으로 분석되어 자신의 체중에 대해 올바르게 인식하지 못하고 있는 학생들이 많았다. BMI에 의해 비만인 학생들은 남학생의 0.9%, 여학생의 0.7%였으며 대학생들의 경우 비만의 문제는 다수 학생들의 문제가 아님을 제시해주고 있다.

음주 시작 연령은 남자가 18.0%, 여자가 19.1세로 고등학교 또는 대학 1학년 시절에 음주를 시작하는 학생들이 많았다. 고등학생들과 대학생들에 대한 음주의 위해성, 안전한 음주방법 등에 대한 교육이 실시되어야 함을 시사해준다.

주량은 소주의 경우 남자학생들은 하루 동안의 안전음주량에 해당되는 4잔 이하가 20.5%였으며, 위험음주량에 해당되는 5-6잔이 13.1%, 위해음주량인 7잔 이상이 66.4%였다. 호주에서는 여자들의 안전음주량으로 남자의 1/2을 제시하고 있는데 여학생들의 주량이 안전음주량에 해당되는 1-2잔이 25.1%, 위험음주량에 해당되는 소주 3-4잔이 22.9%, 위해음주량에 해당되는 5잔 이상이 52.0%였다. 평균 소주주량은 남학생이 10.1잔, 여학생이 5.2잔이었다. 남학생과 여학생 모두 응답자의 약 1/4 정도만이 안전한 주량을 가지고 있는 반면에 대다수의 학생들이 위험음주량 또는 위해음주량에 해당되는 주량을 가지고 있었다. 알코올에 대한 의존성을 파악하기 위하여 CAGE검사법으로 조사하였다. CAGE 문항 하나에 해당되면 알코올에 대한 의존성이 있으며 이에 해당되는 학생들은 남학생이 24.5%, 여학생이 19.3%였다. CAGE 문항 두 개 이상에 해당되면 알코올 중독의 문제가 있는 것을 의심할 수 있으며 남학생의 17.2%, 여학생의 15.1%가 이에 해당되었다.

대학생들은 타 인구집단보다 음주행위가 더

위험한 집단인 것으로 추정되므로 이들에 대한 절주교육, 음주위해성 등에 관한 교육이 필요하며 대학 내의 음주문화를 건전하게 변화시키려는 노력이 기울여져야 할 것이다. 또한 술에 대한 건강증진기금의 부과와 세율인상 등을 통한 주류가격의 인상이 대학생들의 무분별한 음주를 억제하는 효과를 낼 수 있을 것이다.

흡연을 하고 있는 대학생들은 남학생의 59.0%, 여학생의 6.0%였다. 남학생은 10명중 6명이 흡연을 하고 있어 이들에 대한 금연교육과 지도가 매우 중요한 보건사업과제가 되고 있음을 되고 시사해준다. 여학생들도 흡연율은 낮으나 흡연율이 점점 높아지고 있는 추세이며 이들의 흡연은 태아와 자녀의 간접흡연으로 본인과 가족들의 건강에 미치는 영향이 매우 크므로 대책이 필요할 것이다. 흡연을 시작한 평균연령은 남학생은 17.8세, 여학생은 18.2세로 다수의 학생들이 중·고교 시절에 흡연을 시작하므로 학교 흡연예방교육과 금연교육이 매우 필요함을 제시해준다. 또한 담배에 대한 건강증진기금의 인상 등을 통해 담배를 시작하기 전의 학생들이 담배를 쉽게 구입하지 못하도록 하는 정책도 강구되어야 할 것이다.

혼전 성관계에 대한 인식은 혼전에 순결을 지켜야 한다는 학생들은 남자가 27.8%, 여학생이 60.9%였다. 서로 마음만 맞으면 결혼과 무관한 성관계도 무방하다는 인식이 남학생은 31.2%, 여학생은 12.3%에 이르고 있다. 남학생보다는 여학생의 혼전 성관계 인식이 보수적임을 알 수 있다. 일년 동안의 성관계 상대별 성관계 평균 횟수는 남학생의 경우 애인과 17.0회, 윤락녀(남)과 7.9회, 접대부와 7.0회씩이었고, 여학생은 애인과 5.0회였다. 동성관계의 경험이 있는 학생들도 1.0%였다. 성문제에 대한 감수성이

강한 시기가 대학시절인데 반해 성에 관한 교육이 이루어지지 않고 있어 대학생들의 성의식과 행태가 잘못 형성되고 사회적 문제를 일으킬 소지가 있으므로 성에 대한 올바른 지식과 정보의 제공, 상담 등이 이루어져야 할 것이다.

이번 연구결과 음주나 흡연, 성교육, 치아건강 등을 포함하는 대학생들의 건강행위에 대한 체계적이고 종합적인 보건교육이 필요하다는 점이 부각되었다. 대학의 교양과정에서 모든 대학생에게 건강교육이나 보건교육 강좌가 제공되어야 하며 이에 대한 보건교육자의 의식과 자세에도 변화가 필요하다.

사회학습이론과 건강신념모형에 의하면 건강위해 행위의 변화를 위해서는 행동의 변화에 대한 보상이 미치는 인지적 결과가 중요하다 (박형종 외, 1997; Maddux 외, 1997). 인지적 결과는 어떤 행동을 하게 되면 어떤 결과가 초래될 것이라고 믿는 것을 말한다. 즉, 절주나 금연이 자신의 건강수준을 개선시킬 수 있다고 믿는 것을 말한다. 자기확신은 자신이 절주나 금연 등의 행동을 할 수 있다고 믿는 것을 말한다. 자기통제의 개념도 중요한 요소인데 이는 달성하고자 하는 목표를 자신이 달성해낼 수 있다고 믿는 것을 말한다. 이러한 요소들과 아울러 행동의 강화가 이루어져야 한다. 대학생들의 건강행위를 바람직한 방향으로 변화시키기 위해서는 이러한 이론적 요소들을 고려하여 프로그램을 설계하여야 목표를 성취할 수 있을 것이다.

## 참고문헌

1. 김광기 : 알코올 문제의 사회적 의존에 대한 소고, 한국보건교육학회지, 1995, 12(2), 146-161

2. 남정자, 최정수, 김태정, 계훈방 : 한국인의 보건의식행태-1995년도 국민건강 및 보건의식행태조사, 한국보건사회연구원, 1995
3. 문인옥 : 일부 대학생의 정의식 및 성행동에 관한 연구, 한국보건교육학회지, 1996, 13(2), 97-114
4. 박정숙, 박청자, 권영숙 : 건강교육이 대학생의 증진행위에 미치는 영향, 대한간호학회지, 1996, 26(2), 359-371
5. 박형중, 김공현, 김광기 : 보건교육, 신광출판사, 1997
6. 반덕진 : 현대인의 건강관리, 신광출판사, 1999, 21-22
7. \_\_\_\_\_ : 현대사회와 보건의료, 신광출판사, 1999, 31-35
8. 이원재 : 음주감소를 위한 정책방향, 한국보건교육학회지, 1996, 14(2) 95-112
9. 이정애, 이혜숙 : 대학생의 삶의 질에 관한 연구, 한국보건교육학회지, 1998, 15(2), 105-116
10. 한국청소년학회: 청소년 약물남용의 사회경제적 영향 연구, 문화체육부, 1994
11. Davies JK, Kelly MP: Healthy cities, Routledge, 1993
12. Kim K, Shin, HR, Nakama, H: Health consciousness in relation to education in Korea-Focusing on seven preventable health risk factors, Asia-Pacific Journal of Public Health, 1994, 7(1), 3-9
13. Maddux JE, DuCharme KA: Behavioral intentions in theories of health behavior, in Handbook of health behavior research I (Gochman, D.S. ed.), Plenum Press, 1997
14. National Health and Medical Research Council: Recommendations for safe drinking, [www.psych.su.oz.au/teach.htmls/grad\\_dip/addiction/lecture4/safedrink.html](http://www.psych.su.oz.au/teach.htmls/grad_dip/addiction/lecture4/safedrink.html)
15. Peters J, Hedley AJ, Lam TH, Liu J, Wong CM, Ong SG: Factors influencing smoking behavior in Hong Kong primary schoolchildren: Targets for prevention, Asia-Pacific Journal of Public Health, 1995, 8(2), 102-108
16. Reich JW, Erdal KJ, Zautra AJ: Beliefs about control and health behaviors, in Handbook of health behavior research I (Gochman, D.S. ed.), Plenum Press, 1997

〈Abstract〉

## Health Practices of University Students

Won Jae Lee\* · Duck Jin Ban\*\*

\* Dept. of Health Services Management, Kyungwon University

\*\* College of Humanities, Woosuk University

This paper analyzed health practices of students in an university in Chollabukdo Province. It attempted to study how many university students had what kinds of health practices. Furthermore, it tried to find out what are the major problems in health practice among university students. To study health practices of university students, this study sampled 1,469 students randomly.

Many of the students had poor practices of teeth care. In tooth-brushing, many students (35.8%) brushed their teeth before breakfast in the morning. Most of the students (95% or more) visit dental clinic only when they had problem(s) in their teeth.

For weights, there exists a great gap between perception and BMI (Body Mass Index), especially among female students. Among the female students who perceived their weights were above average, 96.4% of them were normal according to BMI.

Many of the students were drinking greater amount of alcohol than safe amount suggested by the National Health and Medical Research Council of Australia. The proportion of the students drinking harmful or hazardous amount of alcohol were 79.5% of the male students and 74.9% of the female students. It suggests that health promotion fund or tax need to be levied on alcohol to frustrate unhealthful drinking.

More than half (59.0%) of the male students and about 6.0% of the female students were smoking cigarettes. The smoking initiation ages were 17.8 for male and 18.2 for female students. It means that many of the students started smoking in their junior high or high schools. It implies that smoking prevention and smoking cessation programs need to be emphasized in these schools.

For perception on sex, 27.8% of the male students and 60.9% of the female students thought to keep their virginity before their marriage. The female students were more conservative in perception on sex. The average number of sexual intercourses per year of male students was 17.0 times with their lovers, 7.9 times with prostitutes, and 7.0 times with maids. The female students had sexual intercourses 5.0 times with their lovers and 4.0 times with waiters per year. The proportion of students who had experience of sexual intercourse with homosexual partners was 1.0%.

The finding this study was that the university students were vulnerable to poor health practices. It is suggested that public health intervention program be provided for university students to keep them in good healthy lifestyle.