

학령기 아동의 건강에 대한 의미와 건강행위 탐색

김 성 희* · 이 자 형**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 과학문명의 발달과 경제수준의 향상은 생활전반에 양적, 질적인 변화를 초래하였고 이에 따라 건강관리 개념도 과거의 질병관리와 예방적 단계에서 건강증진의 단계로 나아가게 되었다. 건강증진은 질병의 치료나 예방 등의 소극적인 차원에서 벗어나 인간의 건강관련 행위 및 습관을 바람직하게 변화시키는 적극적이고 능동적인 개념이다(유재순, 1998).

아동기는 신체적 성장뿐만 아니라 정서적, 심리적, 사회적 발달이 급격히 일어나는 시기로 이 시기의 건강문제는 추후 성인이 된 후의 건강에도 많은 영향을 주게 된다. 아동의 건강문제는 실제로 성인들이 생각하고 있는 것보다 이해하기 어렵고 복잡하다. 최근 우리나라 학령기 아동들은 신체적으로 체격은 커졌으나 체력은 떨어졌고, 학업을 중시하는 풍토로 인해 정신건강에 영향을 받

며 스트레스로 인해 건강을 위협 당하고 있다. 이에 따른 학령기 아동의 건강문제는 학과 공부 및 과외 활동으로 인한 수면 부족, 불규칙한 식생활로 인한 불균형적인 영양섭취, 주위로부터 지속적인 스트레스, 무방비적 대중 매체로 인한 가치관 혼란, 약물 남용이 보고되었다(강귀애, 1992; Bernard, 2002). 또한 우리나라의 교육현실은 치열한 대학 입시경쟁으로 인하여 지식주입 위주의 지적 성장에만 관심을 둔 교육이 대부분이고 학생들은 건강유지 및 향상과 관련된 건강증진 생활양식을 적극적으로 실천하지 못하고 있는 상황에 처해 있다. 따라서 어른의 건강문제 못지 않게 학령기 아동의 건강문제가 대두되고 있는 실정이다. 또한 각종 대중매체를 통해서도 성인에게만 나타나는 것으로 알려졌던 질병들이 아동에게도 나타나는 것이 알려짐으로서 아동에 대한 관심이 늘게 되었다(Christine, 2000).

아동 건강간호는 질병의 예방, 건강유지·증진을 포함하며 궁극적인 목적으로는 아동이 어떤 상태에 있든지 최적의 건강과 성장발달을 촉진시키

* 이화여자대학교 간호과학대학 박사과정

** 이화여자대학교 간호과학대학 교수

교신저자 : 김성희 :sung1024@ewha.ac.kr

는데 있다(김계숙 외, 1999). 또한 개인의 건강은 한순간에 얻어지는 것이 아니라 어린 시절부터 건강에 대한 올바른 사고와 습관을 형성하여 건강을 유지, 증진시킬 수 있는 바람직한 건강행위를 실천함으로써 얻어진다(이광숙, 1997). 학령기는 성장발달이 빠르게 진행되며 건강습관이 형성되는 시기로 이시기에 교육을 통해 건강행위를 증진시키는 것은 건강한 성인으로 성장하도록 하는데 매우 중요하다. 학령기에 건강상태를 미리 점검하고 질병을 조기에 발견하여 적절히 관리함으로써 학교생활과 평생을 건강하게 보낼 수 있도록 준비하여야 한다. 따라서 미래사회 주인공인 아동이 건강하게 성장하고 발달할 수 있도록 돕는 것은 매우 중요하며, 건강관리 문제가 무엇보다도 우선적으로 다루어져야 한다. 그러므로 아동이 건강증진행위를 수행 할 수 있도록 도와주는 전략이 필요하며, 이를 위해 무엇보다도 아동의 건강을 어떤 의미로 받아들이고 있는지를 파악하는 것이 우선되어야 한다고 본다.

지금까지 국내에서 이루어진 연구는 학령기 아동의 건강증진행위와 관련된 요인 조사이었으며 아동의 건강 의미나 건강을 위한 행위에 대한 실질적인 조사가 미비하다. 따라서 효과적인 건강증진행위를 실행하도록 돕기 위해서는 무엇보다도 아동이 생각하는 건강에 대한 의미와 아동들이 건강을 위해 필요하다고 생각하는 행위와 실제 건강을 위해 행하거나 하고 싶은 행위를 확인하는 것은 매우 중요하다. 그러므로 본 연구에서는 질적 연구 방법의 하나인 포커스그룹 인터뷰를 통하여 학령기 아동들의 건강 의미를 파악하고 건강을 위한 행위들을 탐색하고자 하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 학령기 아동의 건강에 대한 의미 및

건강을 위한 행위에 대해 포커스 그룹 인터뷰를 실시하여 분석함으로써 아동의 건강과 건강행위에 대한 주관적인 자료를 얻고 이를 기초로 학령기 아동을 위한 건강증진행위와 건강관리에 방향을 제시하고 건강증진프로그램 개발에 기여하고자 하는데 그 목적이 있다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 초등학교 6학년 아동을 대상으로 건강에 대한 의미와 건강을 위해 실행하는 행위를 파악하기 위하여 포커스 그룹 인터뷰를 통해 자료수집한 후 그 내용을 분석한 질적 연구이다.

포커스 그룹은 참여자들 간의 활발한 상호작용을 통해 사고가 활성화되어 언어적 표현이 자극되어 주제에 대한 풍부한 자료가 도출될 수 있다(Morgan, 1995; Morgan & Krueger, 1998). 또한 참여자들이 자기와 다른 의견에 대해 어떻게 반응하고 그 차이를 수용하는지에 유의하여 맥락과 깊이 이해하고자 할 때 통찰력을 주는 유용한 방법이다(Morgan, 2001). 따라서 아동들의 건강 의미와 건강행위를 탐색하는데 적절하다.

2. 연구 참여자 선정

본 연구의 참여자는 서울시내 1개 초등학교와 경기도내 1개 초등학교에 재학 중인 6학년 학생으로서 두 그룹 각각 남학생 3명, 여학생 3명으로 본 연구의 목적을 이해하고 참여에 동의한 총 12명을 선정하였다.

3. 자료수집 방법

2005년 11월에 2회 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다. 면담 장소는 참여자들이 편안함을 느끼고 토론에 방해받지 않는 곳으로 학교 보건실에서 하였다. 면담 전에 참여자에게 대화 내용을 녹음하는 것에 대하여 설명을 하였으며 동의를 받았다. 토의는 연구자의 사회로 진행하였고, 먼저 간단하게 자신을 소개한 후 연구 질문을 하고 마무리를 짓는 순서로 진행하였다. 주된 질문내용은 건강하다는 것은 무엇인가?, 건강 행위와 관련하여 건강하기 위해서 무엇을 하고 있는가? 등이었다. 이에 대하여 참여자들이 자발적으로 참여하도록 하였고, 주제를 크게 벗어나지 않는 한 참여자의 느낌, 경험, 생각을 자유롭게 표현하도록 하였다. 토의 내용을 분명히 하기 위하여 반복적인 질문, 표현을 달리하는 질문도 하였다. 토의 끝에는 토의 내용을 요약하여 정리한 후 마무리를 하였고 연구에 협조해준 것에 대해서 고마움을 표시하고 종결하였다. 각 토의 시간은 50분과 60분 이었으며 녹음기로 전체 면담 내용을 녹음하였고 면담이 진행되는 동안 진행자는 토론을 관찰하고 중요한 내용은 현장 노트에 기록하였다. 토론내용은 녹음 내용을 여러 번 반복하여 들으면서 연구자가 직접 필사하였다.

4. 자료 분석 방법

수집된 자료는 Morgan과 Krueger(1998)가 제시한 분석과정, 즉 연구시작시기, 포커스 그룹 도중, 포커스 그룹 직후, 전체 포커스 그룹 종료 후 4단계의 지침사항을 기준으로 수행하였다.

1단계(연구 시작 시기): 연구를 시작하기 전부터 분석 방법에 대하여 계획하였다. 학령기 아동의 건강행위나 건강요구에 대한 기존 관련 문헌을 고찰하여 연구목적과 연구 방향에 합당한 질문을 개발하였다.

2단계(포커스 그룹 도중): 토의가 진행되는 동안 주의 깊게 경청하고 녹음기를 활용하였다. 참여자가 의견을 말할 때 연구자가 이해한 의미가 맞는지 확인하였다. 이해되지 않거나 모호한 내용은 추가 질문을 하여 자세히 설명하도록 요청하였다. 참여자들에 대한 기초 정보는 그룹 토론을 통해 알게 된 것과 토론 후 참여자들에게 간단한 사항을 질문하여 수집하였다.

3단계(포커스 그룹 직후): 그룹 토론 내용이 제대로 기록되었는지 확인하고 요약 정리하는 시간을 가졌다. 현장에서 녹음된 토론 내용도 확인하여 함께 정리하였다. 또한 자료의 신뢰성을 확보하기 위한 방법으로 요약 정리된 내용과 참여자들의 반응이 일치하는지 참여자들에게 확인하도록 하였다.

4단계(전체 포커스 그룹 종료 후): 포커스 그룹 토의가 끝난 후 모아진 자료를 분석하였다. 필사본을 분석할 때 단어, 맥락, 내적인 일관성과 빈도, 포괄성, 강도, 특이성, 언급되지 않은 아이디어 유무에 집중하였다.

이상의 단계에 따라 Krueger(1998)가 제안한 근거이론 방법으로 면담내용을 기록한 녹취록을 반복 검토하여 개념들을 이끌어 내고 이 개념들을 포괄하는 상위 개념, 즉 범주화하였다. 분석 자료는 필사본, 현장 노트, 토론 직후 논의 노트를 통합하여 비교하며 원 자료와 분리되지 않고 일치하는지 확인하여 타당도를 높였다. 분석하는 동안 연구자는 연구의 목적을 숙고하고 도출된 범주에 대해 해석하고 정리하였다.

5. 윤리적 고려

연구 참여자에게 본 연구의 목적과 취지를 설명하여 동의를 받았다. 또한 포커스 그룹 토의에서 진술된 내용에 대한 비밀의 유지와 익명 보장,

연구 목적 외에는 사용하지 않을 것을 알려주었고 토의 참여에 강제성이 없음을 사전에 설명하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 참여자의 일반적 특성

본 연구는 2개의 포커스 그룹이 진행되었고, 각 그룹의 구성원은 6명으로 남 여 각각 3명씩으로 구성되어 총 12명이 참여하였다. 따라서 여학생이 6명, 남학생이 6명으로 같았으며 모두 초등학교 6학년이었다.

아동이 생각하는 건강에 대한 의미와 실제 건강을 위해 하고 있는 행위로 범주화하였다. 각 범주를 분석한 결과 의미 있는 진술은 총 83개 였으며 그 결과는 다음과 같다.

2. 건강의미

아동에게 있어서 건강의미로는 의미 있는 진술 15개였으며 이를 5개의 하위범주인 튼튼한 것, 편안한 것, 활동할 수 있는 것, 잘 어울리는 것, 일상생활 하는 것으로 나타났다.

3. 건강행위

1) 실제 건강을 위해 하고 있는 행위

실제 건강을 위해 행하고 있는 행위로는 의미 있는 진술 23개를 8개의 하위범주인 운동하기, 어울리기, 정신적 휴식취하기, 웃기, 스트레스 풀기, 잘 자기, 잘 먹기, 검진 받기로 나타났다.

그밖에 건강행위와 관련하여 건강을 위해 필요하거나 자신이 하고 싶어 하는 행위로 의미 있는 진술 45개, 12개의 하위 범주인 잘 먹기, 잘 씻기, 운동하기, 놀기, 편안하기, 피로 풀기, 익숙한 환경 취하기, 검진 받기, 절제하기, 어울리기, 취미생활하기, 환경 및 시설 만들기로 나타났다.

〈표 1〉 건강의미

범주화	의미있는 진술
튼튼한 것	몸이 아프지 않는 게 건강이라고 생각 합니다. 튼튼한거, 안 아픈 것, 음식 안 가리는 것, 체력이 많은 거요. 체력이 오래 운동해도 안 힘든 거요 너무 뚱뚱하지도 마르지도 않은 거요. 잘 먹어서 몸이 튼튼한 것. 몸이 튼튼하게 건강이라고 생각 합니다. 근육 그런 것과 병에도 잘 견뎌내고 면역기능도 좋고 모든 기능이 정상화 되는 게 몸이 튼튼하다고 생각해요.
편안한 것	신체적인 것이나 정신적인게 편안하고 기분이 좋은게 건강하다고 생각합니다. 신체적 정신적으로 문제가 없고 활동하는데 지장이 없으면 건강하다고 생각합니다.
활동할 수 있는 것	저는 건강하다는 것은 몸의 기능이 정상이고 기본적인 여러 활동을 무리 없이 할 수 있는 것이 건강이라고 생각합니다. 저는 활동하는데 있어 지장이 없다 면은 그건 건강하다고 생각합니다. 신체적 정신적으로 문제가 없고 활동하는데 지장이 없으면 건강하다고 생각합니다.
잘 어울리는 것	다른 애들이랑 잘 어울리고 비슷하게 활동하고 생활 하는 거요. 다른 애들이랑 잘 어울리고 생활하는거요
일상 생활하는 것	건강은 일상생활인 것 같아요. 건강 때문에 사람이 즐거워하기도 하고 울기도 하고 그것으로 인해 직업이 있으니까 건강은 그냥 일상 생활이에요. 일상생활을 하는데 무리가 없는 것.

〈표 2〉 실제 건강을 위해 하고 있는 행위

범주화	의미 있는 진술
운동하기	운동해요. 헬스요. 베드민턴이요. 계속 걸어 다니기로 했어요. 나가서 운동도 규칙적으로 자주 하고요, 축구 하면서요 뛰어다니고... 규칙적으로 축구도 하고 운동도 하고 있어요. 걸어서 학교에 가도 꼭 먼길로 가요. 스트레칭해요. 가만히 있으면 조금 움직여도 숨이 차고 발이 아파서 일부러 버스 안타고 걸어다니요.
어울리기	항상 친구들과 같이 하기 규칙적으로 친구들이랑 어울려요.
정신적인 휴식을 취하기	정신적인 문제 안 받으려고 잘 먹고 잘 자고 그리고 운동도 하고 그렇게 살고 있습니다. 웃을 때도 있고 정신적으로 편히 쉬어요.
웃기	되도록 화를 내지 않고요, 재미있는 프로그램이 아니라도요, 조금이라도 웃으면 웃어요, 그 런식으로 많이 웃어요.
스트레스 풀기	혼자 스트레스 풀어요 저는 수다를 떨거나 노래를 틀거나 부르거나 춤추면서 스트레스를 풀어요. MP3를 이용해서.
잘자기	잠을 충분히 자야 되는데요 많이 자요
잘먹기	음식 건강음식을 많이 먹어요. 밤에 음식 안 먹어요. 폭식하지 않는 거요. 저는 아침에 과일 주스를 먹어요. 우유 먹어요. 엄마가 몸에 좋은 음식 그런 거를 신경을 써서 그렇게 만들어 주시고 저는 먹어요. 불량식품 안먹구요, 소금도 많이 첨가안해서 먹어요.
검진 받기	건강 검진을 받아요. 치과를 정기적으로 가요.

〈표 3〉 건강을 위해 필요하거나 하고 싶은 행위

범주화	의미 있는 진술
잘 먹기	야채 많이 먹어요 잘 먹고 약에 너무 의존하지 않고 과일을 적당히 먹어요 밤에 음식 먹고요- 짜게 안먹기 불량식품 안 먹기 인스턴트음식 안 먹기. 단순하게 잘 먹고, 건강을 지킬 수 있는것 같아요. 편식하지 않고요. 세끼 꼬박 꼬박 먹는거요. 음식을 골고루 적당히 먹어요. 음식을 바꾸거나 먹는 것을 갑자기 바꾸거나 그러지 않기 음식을 천천히 먹기 폭식안하는 것 편식안하는거요.
잘 씻기	몸을 청결하게 하는 거요. 대체적으로 씻지 않으면요 병에 걸릴 수 있잖아요, 손 발 같은 거요, 나갔다고면 곧바로 집에 와서 씻으면 좋겠어요. 그러면 유지 할 수 있을 것 같아요.
운동하기	힘들어도 규칙적으로 운동하고 그런게 건강에 필요하다고 생각해요. 운동이 꼭 필요하다고 생각해요. 운동이라든지 알맞을 것을 해주면 된다고 생각해요. 활동을 많이 하면 된다고 생각해요. 헬스요, 헬스 베드민턴 베드민턴 일주일일에 한번이나 두 번 밖에 못가는 데요, 더 많이 갔 으면 좋겠어요.

〈표 3〉 건강을 위해 필요하거나 하고 싶은 행위(계속)

범주화	의미 있는 진술
운동하기	줄넘기, 농구, 조깅 하는거요. 수영이요 헬스를 헬스장 가서 하고 싶어요. 운동으로 체력을 강화시켜요. 걷기 많이 하면 될거 같아요.
놀이	잘 노는 걸로 그렇게 하면요. 놀이를 통해서도 활동하니까요.
편안하기	편안한 것 같은 거요. 스트레스 안 받기.
피로 풀기	한 가지를 일을 너무 무리하지 않게 하고 적당한 휴식이 필요해요. 잠 충분히 자요. 피로를 풀어 주어야 해요.
익숙한 환경 취하기	안정을 취할 수 있는 환경도 필요하다고 생각 합니다. 그냥 그대로의 익숙한 환경에서 사는게 더 좋을 것 같아요. 자연 그대로의 환경이 좋아요. 환경을 갑자기 바꾸지 않는 거요.
검진 받기	정기적으로 건강진단을 받아요. 척추측만증 검사를 하고 싶어요. 내 몸이 정상인지 아님 질병이 있는지 검사하고 싶어요. 학교에서 하는 신체검진 말구요.
절제하기	절제하는 마음과 담배하고 술 안하는 것
어울리기	친구들과 같이 해야 해요. 친구들과 잘 어울려서요. 친구들과 사이좋게 지내야 해요.
취미생활하기	취미생활을 잘하는거요. 여러 나라를 여행하고 싶어요. 어린이 동호회 같은게 있으면 좋겠어요, 산악동호회 같은 거요.
환경 및 시설 만들기	헬스장 같은데 못 가잖아요, 너무 마음속으로 헬스장에 가고 싶은데 못 가잖아요, 나이 때 문에.. 체육 시설이나 그런 시설이 갖추어져 있으면 좋겠어요. 놀이터 해가지고 DDR 처럼 그렇게 하면서 운동을 할 수 있도록 그렇게 프로그램 발명하면 저도 하고 싶어요. 학교 같은데 건강과 관련된 그런 시설이 많으면요, 자유롭게 할 수 있고 시간나면 와서 할 수 있잖아요, 학교에 그런 시설이 있었으면 좋겠어요.

IV. 논 의

포커스 그룹은 계획, 모집, 진행, 분석과 보고서 작성의 단계를 거쳐 이루어진다(Morgan & Krueger, 1998). 계획단계에서는 연구에 대한 개념화, 질문개발 및 질문순서를 결정하고, 예산을 짜게 된다. 모집 단계에서는 여러 자원들을 통하여 전화나 방문 등의 방법으로 포커스 그룹에 참여하게 될 참여자를 모집하게 된다. 참여자들이 모집되면 토론을 진행하는데, 대개의 경우 전문적인

진행자가 그룹토론을 이끌어간다. 6명 내지 8명으로 한 그룹이 구성되면 토론을 마친 후 주제의 특성과 연구자의 의도에 따라 분석을 하게 되고 보고서를 작성하게 된다(Morgan, 2001).

그러므로 본 연구에서는 학령기 아동의 건강의 미와 건강행위에 대해 탐색하였으며 이에 대해서 논의하고자 한다.

1. 건강의미

학령기 아동에 있어 건강의미로 튼튼한 것, 편안한 것, 활동할 수 있는 것, 잘 어울리는 것, 일상생활 하는 것이라고 하였는데, 이는 신희선(1992)의 연구에서 11-12세 아동에서 신체적 튼튼함(41.7%)과 아프지 않은 것(33.3%)을 건강 의미로 많이 설명되었으며, 이은주(1995)의 연구에서도 학령후기 아동이 건강의미로 신체적 측면(체격, 운동, 음식, 청결)을 가장 많이 언급하였다. 이지원(1998)이 학령후기 아동을 대상으로 건강개념 및 건강행위에 관한 연구에서도 건강의미를 병이 없거나 정상적인 체력, 음식을 잘 섭취하고 운동도 잘 하는 것 등으로 나타나 본 연구 결과와도 일치하였으며, 또한 Natapoff(1978)의 연구결과 아동이 지각하는 건강의 의미를 아프지 않은 상태로 나타낸 것과도 일치하였다. 한편 김신정과 안은숙(1997)이 여대생을 대상으로 건강의 의미에 대해 연구한 결과 건강을 신체적 안녕으로 지각한 것과도 같게 나타났다. 편안한 것은 Baumann(1961)의 연구에서 편안한 느낌, 양순옥(1990)의 연구에서 평안, Natapoff(1978)의 연구에서 기분이 좋은 상태, 이지원(1998)의 연구에서 밝은 마음가짐과 일맥상통하였다. 잘 어울리는 것은 이지원(1998)이 대인관계를 잘하거나 활력이 넘침 등으로 언급한 것과 유사하였다. 이은주(1995)의 연구에서 아동은 건강하다는 것을 튼튼하거나 좋다는 것으로 의미하고 건강하지 못하다는 것은 질병이 있거나 기력저하인 것이라고 정의하였다. 본 연구에서는 건강 의미를 몸이 아프지 않고 신체적으로 튼튼하며 정신적으로 편안하고 친구들과 잘 어울려 사회적 활동을 무리 없이 하는 것으로 지각하고 있었다.

2. 실제 건강을 위해 하고 있는 행위

아동들이 건강을 위해 현재 하고 있는 행위로 는 운동하기, 어울리기, 정신적 휴식취하기, 웃기,

스트레스 풀기, 잘 자기, 잘 먹기, 검진 받기라고 하였다. 이는 이은주(1995)의 연구에서 현재 하고 있는 건강행위 중 음식과 운동에 관련한 행위를 언급한 것과도 일치하였다. 이지원(1998)은 운동, 음식, 활기찬 생활, 건강검진, 예방접종, 보조약품, 청결, 보온 등을 언급하였으며, 또한 성인을 대상으로 건강행위를 연구한 김애경(1994)의 결과에서도 현재 하고 있는 건강행위에서 식생활을 통한 건강행위를 가장 많이 하고 있다고 하였는데 이는 음식물과 운동이 일상생활에서 쉽게 접할 수 있으며 기본적인 건강 요인으로 여겨지기 때문이라고 생각된다. 또 되도록 화를 내지 않고 웃으려고 노력하며 실제로 많이 웃는다고 하여 항상 긍정적인 마음을 통해 건강을 유지하고 있음을 알 수 있었다. 한편 아동들은 스트레스 풀기에 관련하여 수다를 떨거나 노래를 부르고, 춤을 추면서 푼다고 한 것이 흥미롭다. 이것은 김귀분(1991)의 한국인의 건강관행에 관한 연구에서는 스트레스를 해소하려는 것으로 마음을 다스린다는 결과와 다소 비교된다. 이것이 성인의 스트레스 해소 방법과 아동의 방법 차이로 생각되어 진다. 박미숙(2003)의 학령후기 아동을 대상으로한 스트레스와 건강증진행위에 관한 연구에서 스트레스 정도가 낮을수록 건강증진행위를 잘 수행하는 것으로 나타난 결과를 보아 이 시기가 과중한 학업 및 과외 활동으로 인한 스트레스가 많은 시기이므로 이를 중점적으로 관리해야 할 것으로 생각된다. 또 현재 건강행위와 관련하여 건강검진 받기도 언급하였는데 이 부분은 아동 스스로가 건강검진을 위해 병원에 가는 경우보다는 부모와 함께 가는 경우가 대부분이므로 부모의 역할 또한 강조 되어야 할 것이다. Laffrey(1990)가 성인을 대상으로 한 건강행위의 탐색적 연구에서 가장 흔히 나타난 건강행위는 영양, 운동, 심리적인 안정이었고, 그 외 이완, 수면/휴식, 건강 전문인과의 접촉 개인위생, 환경유지

행위가 포함되었다.

그밖에 건강을 위해 필요하거나 하고 싶은 행위로 잘 먹기, 잘 씻기, 운동하기, 놀기, 편안하기, 피로 풀기, 익숙한 환경 취하기, 검진 받기, 절제하기, 어울리기, 취미생활하기, 환경 및 시설 만들기 나타났다. 즉 마음을 편안히 하고 스트레스 받지 않고 수면을 충분히 취하는 것과 안정을 취할 수 있는 환경의 필요성도 언급하였다. 이은주(1995)의 연구에서 건강을 유지하기 위하여 당연히 해야 하는 것으로 신체적 측면과 관련하여 음식섭취를 적절히 하는 것과 운동을 적절히 하는 것으로 언급하였으며, 이지원(1998)의 연구결과 운동, 음식, 청결, 휴식과 수면, 긍정적 생각, 건강검진 및 예방접종으로 나타나 본 연구 결과와 유사함을 보였다. 김귀분(1991)이 성인을 대상으로 한국인의 건강관행을 연구한 결과 건강을 위해 마음을 스스로 다스린다, 과하지 않게 산다, 자연 그대로 산다, 서로 더불어 산다를 지적하였는데 본 연구의 학령기 아동 역시 건강을 위해서 절제하기, 익숙한 환경 취하기, 어울리기를 언급하여 일맥상통함을 나타냈다. 또한 대부분의 아동들이 건강을 운동과 함께 생각하는 경향이 있어 건강을 위해 본인이 하고 싶은 행위도 주로 운동과 관련하여 언급하였는데, 김애경(1994)의 연구에서도 적당하고 규칙적인 운동을 하고 싶은 행위로 나타났다. 따라서 본인이 직접 해보고 싶은 운동으로 베드민턴, 조깅, 농구, 수영, 헬스 등을 언급하였으며, 이 시기 아동들이 학교 학습뿐만 아니라 학원이나 과외활동 등으로 인해 운동을 할 수 있는 시간적 여유가 부족하다고 하였으며 시간이 여유롭다면 여러 종류의 운동 등을 하고 싶어하였다. 또 건강검진에 대해서도 학교에서 하는 신체검진보다는 질병여부와 연관되는 구체적인 건강검진을 언급하였다. 한편 놀이를 통해 운동을 할 수 있는 프로그램을 만들어 참여해 보고 싶다고 하여 건강에 대

한 관심과 하고 싶은 것들의 다양하고 구체적인 것들을 확인 할 수 있었다. 또 주변에 건강을 유지할 수 있는 시설이 부족하고 있다하여도 운동을 위한 것보다는 어른들 위주로 되어 있기 때문에 만약 운동을 대상으로 환경이나 시설이 갖추어진다면 꼭 해보고 싶다고 하였다. 대부분 건강을 운동과 영양으로 많이 언급되어지는데 의외로 영양에 대한 언급은 없는 것으로 나타났다. 이는 이시기 주로 영양적인 것은 부모님들이 담당하므로 아이들 본인이 하고 싶어 하는 측면에서 보았을 때 제외된 것으로 생각되어진다. 또한 운동은 다른 건강행위와 관련된 연구에서도 빈번하게 언급되는 영역이며 또 건강한 생활양식은 건강 유지 증진에서 중요한 요소로 고려되고 있는 만큼 규칙적인 생활 습관으로 강조된다. 이와 같이 아동이 건강을 위해 신체적인 것 뿐만 아니라 정서적인 안정, 환경적인 고려까지도 광범위하게 포함하여 지각하고 있음을 알 수 있었다.

이상의 결과로 볼 때 건강을 유지하기 위해 영양을 적절히 섭취하고 운동과 청결을 유지하고 정신적 휴식과 수면을 취하며 친구들과 잘 어울리고 안정을 취할 수 있는 환경 및 시설등이 필요하다고 지각하고 있었다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 학령기 아동이 생각하는 건강의 의미 및 건강행위를 파악하여 학령기 아동 스스로의 건강증진행위와 건강관리에 있어 방향을 제시하는데 도움이 되고자 하며 나아가 건강증진지표 및 건강프로그램을 개발하는데 기초 자료를 얻고자 시도하였다.

자료는 포커스 그룹 인터뷰(focus group interview)를 통해 수집한 후 내용을 분석하였다. 연구대상은 서울시내 1개 초등학교와 경기도내 1

개 초등학교를 임의 추출하여 6학년 학생을 두 그룹으로 하여 한 그룹에 각각 남학생 3명, 여학생 3명으로 총 12명의 학생들을 대상으로 하였다. 포커스 그룹은 아동을 두 집단으로 나누어 주제에 대한 토의를 원활히 하기 위해서 개방적이고 반구조적인 질문형식을 활용하였다. 자료수집 기간은 2005년 11 월 이었으며, 소요시간은 약 50-60분 정도로 이루어졌다. 수집된 자료는 Krueger(1998)가 제시하는 분석 과정, 즉 연구 시작 시기, 포커스 그룹 도중, 포커스 그룹 직후, 전체 포커스 그룹 종료 후 등 4단계의 지침을 이용하였다.

연구 결과 학령기 아동의 건강의미와 건강행위에 관련하여 각 범주를 분석한 결과 의미 있는 진술은 총 83개 였으며 그 결과는 다음과 같다.

1. 아동에게 있어서 건강의미로는 의미 있는 진술 15개였으며 이를 5개의 하위범주인 튼튼한 것, 편안한 것, 활동할 수 있는 것, 잘 어울리는 것, 일상생활 하는 것으로 나타났다. 즉, 건강의미를 몸이 아프지 않고 신체적으로 튼튼하며 정신적으로 편안하고 친구들과 잘 어울려 사회적 활동을 무리 없이 하는 것으로 지각하고 있었다.
2. 실제 건강을 위해 행하고 있는 행위로는 의미 있는 진술 23개를 8개의 하위범주인 운동하기, 어울리기, 정신적 휴식취하기, 웃기, 스트레스 풀기, 잘 자기, 잘 먹기, 검진 받기로 나타났다. 그밖에 건강행위에 있어 필요하거나 하고 싶은 행위로 의미 있는 진술 45개, 12개의 하위 범주인 잘 먹기, 잘 씻기, 운동하기, 놀기, 편안하기, 피로 풀기, 익숙한 환경 취하기, 검진 받기, 절제하기, 어울리기, 취미생활하기, 환경 및 시설 만들기로 나타났다.

이상으로 학령기 아동들이 건강과 관련하여 신체적인 것으로 국한하지 않고 사회적 활동이나 정신적인 측면, 환경까지 광범위하게 지각하고 있음을 확인할 수 있었다.

이와 같은 연구 결과는 학령기 아동의 건강증진 프로그램개발 연구의 기초 자료로 활용될 수 있을 것으로 사료되며, 이는 궁극적으로 학령기 아동의 건강관리의 방향을 제시하는데 기여할 수 있을 것이다.

이상의 결론에 근거하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 더 많은 아동을 대상으로 하여 광범위한 건강행위와 건강요구에 대한 연구를 제언한다.
2. 본 연구결과를 기초로 학령기 아동의 건강증진 지표 및 건강 교육 프로그램 개발이 필요하다.

참 고 문 헌

- 강귀애 (1991). 국민학교 6학년 학생들의 건강증진행위에 관련된 요인. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김귀분 (1991). 한국인의 건강관행에 대한 민속 과학적 접근. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김성희 (2003). 학령기 아동의 건강증진행위와 어머니의 건강신념과의 관계연구. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 김신정, 안은숙 (1997). 여대생의 건강개념과 건강행위. 대한간호학회지, 27(2), 264-274.
- 김애경 (1994). 성인의 건강개념과 건강행위에 대한 서술적 연구. 간호학회지, 24(1).
- 김혜영 (1999). 성별에 따른 학령후기아동의 건강증진행위 비교 연구. 아동간호학회지, 5(1), 38-47.
- 박미숙 (2003). 학령후기 아동의 스트레스와 건강지각 및 건강증진행위에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 변영순, 장희정 (1992). 건강증진개념분석에 관한 연구. 대한간호학회지, 22(3), 362-372.

- 양순옥 (1990). 한국인의 건강에 대한 실체개념에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 유재순 (1998). 청소년기의 건강증진과 학교보건교육의 발전 방향. 한국교육보건의학회지, 11(1).
- 유춘애 (2001). 초등학교 아동들의 건강증진행위에 관련된 요인에 관한 연구. 인제대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 이경자 (1988). 중학생의 건강흥미와 건강요구의 조사분석. 한국보건교육학회지, 5(2).
- 이은주 (1995). 학령기 아동의 건강에 대한 담론 분석. 서울대학교 박사학위논문.
- 이지원 (1999). 학령후기 아동의 건강개념 및 건강행위에 관한 서술적 연구. 아동간호학회지, 5(1).
- 이지원 (1997). 초등학교 6학년 아동들의 건강증진행위에 관한 연구. 최신의학, 40(12).
- Barbara Velsor-Friedrich (2001). Adolescent School Health. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(3), 194-196.
- Barbara Velsor-Friedrich (2000). Healthy People 2000/2010: Health Appraisal of the Nation and Future Objective. *Journal of Pediatric Nursing*, 15(1), 47-48.
- Bernard, W. K. Lau (2002). Stress in Children: Can Nurses Help?. *Pediatric Nursing*, 28(1), 13-20.
- Baumann, B. (1961). Diversities in conceptions of health and physical fitness, *Journal of Health and Human Behavior*, 2(1).
- Charlene, Y., Douglas (2001). Health insurance Programs for Children. *Journal of Pediatric Nursing*, 16(1), 63-65.
- Christine Kennedy (2000). Examining Television as an influence on Children's Health Behaviors. *Journal of Pediatric Nursing*, 15(5), 272-281.
- Krueger, R. A. (1998). Analyzing & Reporting Focus Group Results, Focus Group Kit 6, SAGE Publication.
- Morgan, D. L. (1998). The Focus Group Guidebook, Focus Group Kit 1, SAGE Publication.
- Natapoff, J. N. (1978). Children's views of health: A developmental study. *AJPH*, 68(10), 995-1000.
- Patricia, L., Jackson (2001). Healthy People 2010: The Pediatric Nursing Challenge For The Next Decade. *Pediatric Nursing*, 27(5), 498-504.
- Pender, N. J. (1987). Health Promotion in Nursing Practice, Norwalk, CT: Appleton-Lange.
- Laffery, S. C. (1990). An exploration of adult health behavior. *Western Journal of Nursing Research*, 12(4), 434-447.
- Laffery, S. C. (1986). Development of a Health Conception Scale, *Research in nursing and health*, 9, 107-113.

ABSTRACT

Key Words : School children, Health concept, Health behaviors

The Study of Health Concept and Health Behaviors in School Children

Kim, Sung-Hee* · Lee, Ja-Hyung**

Purpose: To analyze the health concept and health behaviors in school children through the interview on study groups. To obtain the subjective data for health concept and health behaviors in school children. **Methods:** This study is a qualitative study applied the interview of study groups. Participants are 12 people and two groups- each of them is 3 males and females, which are 6th grade of elementary schools located in Seoul city and Kyung-gi Province. The interviews were conducted twice on November in 2005. **Results:** 83 items are significantly related in health concept for school children. The results are the following; 1) the significant health concept for school children is 15 items and there are 5 areas- strength, comfort, action, compatibility

and normal life. 2) the actual health behaviors are 23 items and there are 8 areas-exercising, associating, mentally resting, laughing, releasing stress, well sleeping, well eating and receiving check-up. 3) the needed and the wanted health behaviors are 45 items and there are 12 areas-well eating, well cleaning, exercising, playing, comforting, resting, staying in familiar environment, receiving regular check-up, abstaining, associating, enjoying hobbies, and forming environment & facilities. **Conclusion:** For health concepts, school children consider significantly not only physical activities but also social and mental activities and environment. They also want exercising, abstaining, eating well, checking-up, enjoying hobbies, forming environment & facilities with various activities.

* Doctoral Student, College of Nursing Science, Ewha Womans University

** Professor, College of Nursing Science, Ewha Womans University