



중년기 성인의 자기 효능감 및 건강관련 강인성이 건강증진 생활양식에 미치는 영향

이 정 인¹⁾ · 김 순 이²⁾ · 서 기 순³⁾

서 론

연구의 필요성

인간의 평균 수명 증가와 함께 중년기의 기간도 길어져 전체 삶에서 중년기의 비중이 점차 커지고 있다. 중년기는 인격적으로 더욱 완숙해지고 사회의 모든 분야에서 중추적 역할을 하게 되는 시기이며 한편으로는 신체적 노화가 본격적으로 시작되는 시기이기도 하다(민성길, 1999). 중년기에는 신체적인 기능의 쇠퇴와 더불어 정서적, 인지적 변화를 수용하고 적응해야하는 과제에 직면하게 되는데, 발달과정 상 성인병의 발생, 이혼의 증가, 경제적, 직업적 불안정 등 여러 가지 위기 상황이 발생할 수 있다(전지자 등, 2005).

생활수준의 향상과 생활방식의 변화 그리고 질적인 삶에 대한 욕구가 높아지고 있는 현대 사회에서 신체, 심리적인 변화가 시작되는 중년기에는 건강에 대한 관심과 요구의 증가 및 건강을 유지 증진하기 위한 건강증진 생활양식에 초점이 맞춰지고 있다.

개인의 건강행위에 중요한 영향을 미치는 것으로 밝혀진 자기 효능감은 개인이 원하는 결과를 얻기 위해 필요한 행위를 성공적으로 수행할 수 있다는 신념으로서, 개인이 알면서도 행하지 않는 이유를 설명해 주는 중요한 변수이다(유수정, 송미순, 이윤정, 2001). Pender(1996)는 건강증진행위 수정 모형에서 자기 효능감이 인지-정서적 영역으로서 건강증진 행위에 직접적 효과를 나타낸다고 하였는데, 즉 자기 효능감은 인간 행동의 변화에 중요한 인자로서 행동을 변화시키고 그 변

화를 지속 시키는데 유의한 영향을 미치는 것이다(최혜숙, 2006; Schlicht, 2001).

강인성은 스트레스에 대한 반응에 영향을 미치는 개인의 인성 특성의 하나로 Kobasa, Maddi와 Kahn(1982)은 강인성이 스트레스 반응에 강력한 저항 자원임을 입증하여 강인성이 높을수록 건강행위를 잘한다고 하였다. Pollock(1989)은 만성 질환을 가진 대상자의 신체적, 심리적 스트레스 상황을 설명하면서 건강관련 강인성의 개념을 개발하였으며, Lambert와 Lambert(1987)는 건강관련 강인성을 ‘타고난 건강증진 요인’이라고 하였다. 건강행위, 스트레스, 적응 등은 강인성과 중요한 관련이 있는 변수이며, 강인성이 높을수록 자신의 건강을 좋게 지각하며 신체적 심리적 증상의 경험도 적게 나타나 강인성은 건강증진 생활양식에 긍정적인 영향을 미친다(김영옥, 2004; Smith, Young, & Lee, 2004).

인생의 삼분의 일을 차지하는 중년기를 어떻게 맞이하고 어떻게 보내느냐에 따라 중년기는 물론 그 이후의 삶에 커다란 영향을 미치게 될 것이다. 그동안 중년기 성인의 건강 증진 생활양식과 관련된 연구는 중년의 남성과 여성으로 분류하여 이루어졌으며 주로 건강신념, 지각된 건강상태, 우울, 삶의 질 등의 변수들과 관련된 연구가 대부분이었다(강선정, 2007; 김현숙, 1999; 윤은자, 1999).

이에 본 연구는 개인 특성의 하나인 자기 효능감과 건강관련 강인성이 건강증진 생활양식에 영향을 미치는 주요 변수라는 관점에 근거하여, 건강증진 생활양식의 중요성이 더욱 강조되는 중년기 성인을 대상으로 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강증진 생활양식의 관계를 파악하고, 자기 효능감과

주요어 : 자기 효능감, 강인성, 생활양식, 중년기

- 1) 혜천대학 간호과 전임강사(교신저자 E-mail: jilee@hcc.ac.kr)
 2) 혜천대학 간호과 부교수, 3) 혜천대학 간호과 겸임교수

건강관련 강인성이 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 확인함으로써 중년기 성인의 건강증진 프로그램 개발의 기초자료를 제시하고자 한다.

연구 목적

본 연구의 목적은 중년기 성인의 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강증진 생활양식의 관계를 확인하고, 자기 효능감, 건강관련 강인성이 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 파악하기 위함이며 구체적 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강 증진 생활양식의 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강 증진 생활양식의 정도를 파악한다.
- 대상자의 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강증진 생활양식의 관계를 파악한다.
- 대상자의 자기 효능감, 건강관련 강인성이 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 파악한다.

용어 정의

● 자기 효능감

자기 효능감은 개인이 어떤 결과를 얻는데 필요한 행위를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신감으로, 건강증진 행위를 직접적으로 동기화시키고, 행동의 시행이나 유지에 영향을 미치는 것을 의미한다(Bandura, 1997). 본 연구에서는 Sherer와 Maddux(1982)가 개발한 도구를 최혜숙(2006)이 수정 보완한 것을 사용하여 측정하였으며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다.

● 건강관련 강인성

강인성은 건강 행위에 능동적으로 관여하고 새로운 건강상태의 변화에 효과적으로 대처하여 재적응하려는 성향을 의미한다(Kobasa et al., 1982). 본 연구에서는 Pollock과 Duffy(1990)가 개발한 건강관련 강인성 도구를 홍영상(1998)이 수정 보완한 것으로 측정하며, 점수가 높을수록 건강관련 강인성이 높은 것을 의미한다.

● 건강증진 생활 양식

건강증진 생활양식은 건강을 증진시키기 위한 생활양식의 구성요소가 되는 지속적인 활동으로 더 높은 수준의 건강을 위하여 능동적으로 환경에 반응하는 것을 의미한다(Walkers, Sechrist, & Pender, 1995). 본 연구에서는 Walkers 등(1995)의 건강증진 생활양식 측정 도구를 최혜숙(2006)이 수정 보완한

것으로 측정한 점수를 말하며, 점수가 높을수록 건강증진 생활양식의 실천 정도가 양호함을 의미한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 중년기 성인의 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강증진 생활양식의 관계를 확인하고, 자기 효능감과 강인성이 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

연구 대상 및 자료 수집 방법

본 연구는 2007년 5월부터 8월까지, 대전광역시에 거주하고 있는 만40세에서 만64세 사이의 중년기 성인 197명을 대상으로 임의 표출방법으로 선정하여 시행하였다. 연구 대상자에게 연구의 목적 및 필요성을 설명한 후 참여 동의를 구한 뒤 자료를 수집하였다. 설문지는 총 220부를 배부하여 200부를 회수하였으며, 이중 응답이 불성실한 3부를 제외한 총 197부를 분석에 이용하였다.

연구 도구

● 자기 효능감

자기 효능감은 Sherer와 Maddux(1982)가 개발한 것을 최혜숙(2006)이 수정 보완한 것을 사용하였으며 새로운 일의 시작, 목표달성에 대한 노력, 역경에도 불구하고 지속하려는 의지, 성취, 확신에 관한 문항의 총 12문항 4점 척도로 점수가 높을수록 자기 효능감이 높은 것을 의미한다. 본 도구의 Cronbach's α 값은 최혜숙(2006)의 연구에서는 .93이었고 본 연구에서는 .76으로 나타났다.

● 건강관련 강인성

건강관련 강인성은 Pollock과 Duffy(1990)가 개발한 도구를 홍영상(1998)이 우리나라 실정에 맞게 수정 보완한 것으로 통제성, 자기투입성, 도전성의 하위개념으로 이루어진 총13문항 6점 척도이며, 점수가 높을수록 건강관련 강인성이 높은 것을 의미한다. 본 도구의 Cronbach's α 값은 최혜숙(2006)의 연구에서는 .86이었고 본 연구에서는 .71이었다.

● 건강증진 생활양식

건강증진 생활양식은 Walkers 등(1995)이 개발한 Health Promoting Lifestyle Profile(HPLP-II)을 최혜숙(2006)이 우리나라

라 실정에 맞게 수정 보완한 것으로 건강책임, 영양, 운동, 자아실현, 대인관계, 스트레스 관리의 문항으로 이루어진 총 50 문항 4점 척도이며 점수가 높을수록 건강증진 생활양식의 실천 정도가 양호함을 의미한다. 본 도구의 Cronbach's α 값은 최혜숙(2006)의 연구에서는 .93이었고 본 연구에서는 .94였다.

자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS PC+ 12.0 통계프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성과 자기 효능감, 건강관련 강인성 및 건강증진 생활양식 정도는 실수, 백분율, 평균, 표준편차를 구하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 자기 효능감, 건강관련 강인성 및 건강증진 생활양식은 t-test와 ANOVA로 분석하였다.
- 대상자의 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강증진 생활양식의 관계는 Pearson Correlation Coefficient로 분석하였다.
- 대상자의 자기 효능감, 건강관련 강인성이 건강증진 생활양식에 미치는 영향은 Stepwise Multiple Regression을 실시하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

<Table 1> General characteristics of subjects (N=197)

Variables	Categories	n	%
Sex	Male	90	45.7
	Female	107	54.3
Age(yrs)	40-49	131	66.5
	50-59	66	33.5
Education level	Below elementary	31	15.7
	Middle school	39	19.8
	High school	99	50.3
	Above college	28	14.2
Religion	Have	65	33.0
	Haven't	132	67.0
Occupation	Have	103	52.3
	Haven't	94	47.7
Health status	Very healthy	16	8.1
	Healthy	62	31.5
	Moderate	102	51.8
	Unhealthy	17	8.6
Spouse	Have	180	91.4
	Haven't	17	8.6

대상자의 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강증진 생활양식

대상자의 자기효능감은 총 48점 중 평균 34.79(±4.47)점으로 나타났으며, 건강관련 강인성은 총 78점 중 평균 57.01(±7.38)점으로 조사되었다. 건강증진 생활양식은 총 200점 중 평균 127.53(±22.32)점으로 나타났다<Table 2>.

<Table 2> Degree of self efficacy, health related hardness and HPLP-II

Classification	Mean±SD	Observed range	Original range
Self efficacy	34.79± 4.47	19- 47	12- 48
Health related hardness	57.01± 7.38	38- 74	13- 78
HPLP - II	127.53±22.32	70-191	50-200

대상자의 일반적 특성에 따른 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강증진 생활양식

대상자의 일반적 특성에 따른 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강증진 생활양식 정도는 <Table 3>과 같다. 자기 효능감은 성별(t=4.86, p=0.029), 종교(t=4.56, p=0.034), 직업(t=2.29, p=0.022), 건강상태(t=4.85, p=0.003)에서 통계적으로 유의한 차이를 보여 여성이, 종교가 있고, 직업이 있으며, 건강상태가 좋은 경우에 자기효능감이 더 높았다. 건강관련 강인성은 건강상태가 좋은 경우 건강관련 강인성이 높은 것으로 조사되었다(F=5.908, p=0.001).

건강증진 생활양식은 직업유무(t=2.67, p=0.008), 건강상태(F=11.50, p=0.000), 배우자 유무(t=2.30, p=0.032)의 변수에서 통계적으로 유의한 차이가 있었는데, 즉 직업을 가지고 있고, 건강상태가 좋다고 지각하는 경우에, 그리고 배우자가 있는 경우에 건강증진 생활양식이 양호한 것으로 나타났다.

자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강증진 생활양식의 관계

본 연구의 대상자들은 자기 효능감과 건강관련 강인성 간에(r=.191, p=.009), 건강관련 강인성과 건강증진 생활양식 간에(r=.595, p=.000), 그리고 자기 효능감과 건강증진 생활양식 간에(r=.214, p=.004) 유의한 순상관계가 나타났다<Table 4>.

자기 효능감, 건강관련 강인성이 건강증진 생활양식에 미치는 영향

<Table 3> The self efficacy, health related hardiness, HPLP-II according to the general characteristics (N=197)

Variables	Categories	Self efficacy			Health related hardiness			HPLP-II		
		Mean±SD	t or F	P	Mean±SD	t or F	P	Mean±SD	t or F	P
Sex	Male	35.23±4.91	4.86	.029	56.32±7.56	0.48	.245	123.76±22.69	1.25	.212
	Female	34.42±4.06			57.57±7.22			131.05±21.05		
Age(yrs)	40-49	34.54±4.55	0.15	.294	57.47±7.43	0.15	.224	128.75±22.50	0.12	.288
	50-59	35.26±4.31			56.11±7.26			124.98±21.93		
Education level	-Elementary	34.52±4.06	0.27	.844	56.93±8.42	0.62	.602	127.76±25.21	2.62	.052
	Middle school	33.32±4.49			57.45±6.72			126.64±22.33		
	High school	34.94±4.40			56.43±7.28			124.70±19.77		
	College-	35.18±5.25			58.50±7.64			138.38±25.29		
Religion	Have	35.02±3.63	40.56	.034	56.08±8.23	2.38	.124	128.25±23.07	0.64	.521
	Haven't	34.67±4.84			57.44±6.93			125.95±20.71		
Occupation	Have	35.49±4.55	2.29	.022	56.49±7.57	1.02	.306	132.40±21.24	2.67	.008
	Haven't	34.02±4.28			57.57±7.18			123.62±22.50		
Health status	Very healthy	37.50±4.84	4.85	.003	60.00±8.44	5.90	.001	147.67±17.45	11.50	.000
	Healthy	35.37±4.72			58.52±7.28			133.73±21.53		
	Moderate	34.46±3.72			56.65±6.94			123.04±21.10		
	Unhealthy	32.06±5.68			50.81±6.16			110.88±17.02		
Spouse	Have	34.81±4.54	0.29	.774	57.24±7.34	1.41	.158	128.51±22.50	2.30	.032
	Haven't	34.53±3.74			54.59±7.65			117.38±18.05		

대상자의 건강증진 생활양식에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위하여 자기 효능감, 건강관련 강인성을 독립변수로 하여 단계적 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다. 건강증진 생활양식에 영향을 미치는 요인은 건강관련 강인성(표준화 회귀계수=.346, $p=.000$)이었고 이 변수에 대한 설명력은 34.6%인 것으로 나타났다. 즉 건강증진 생활양식에 영향을 주는 가장 중요한 예측변수는 건강관련 강인성으로 나타났다 <Table 5>.

<Table 4> Correlation among self efficacy, health related hardiness, HPLP-II (N=197)

Variables	Self efficacy	Health related hardiness	HPLP-II
Self efficacy	1.00		
Health related hardiness	.191(.009)	1.00	
HPLP-II	.214(.004)	.595(.000)	1.00

<Table 5> Influencing factors on the HPLP-II (N=197)

Predictor variables	Beta	Adjusted R ²	t	P
Health related hardiness	.592	.346	9.655	.000

논 의

본 연구는 중년기 성인의 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강증진 생활양식의 관계를 확인하고, 자기 효능감, 건강관련 강인성이 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 파악하기 위하여 시도하였으며 그 결과를 중심으로 논의하고자 한다.

대상자의 자기효능감은 총 48점 중 평균 34.79점(평균점평균 2.90)으로 나타났으며, 건강관련 강인성은 총 78점 중 평균 57.01점(평균점평균 4.39)으로 조사되었다. 건강증진 생활양식은 총 200점 중 평균 127.53점(평균점평균 2.55)으로 나타났다. 자기효능감은 간호대학생을 대상으로 한 연구(황성자, 2006)의 평균점평균 3.56 보다는 낮고, 노인을 대상으로 한 연구(최혜숙, 2006)의 평균점 평균 2.60 보다는 높게 조사되었는데, 이는 개인이 어떤 결과를 얻는데 필요한 행위를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신감인 자기 효능감이 대상자의 연령에 따라 차이를 나타내는 것이다. 건강관련 강인성은 대학생을 대상으로 한 연구(이규은, 김남선, 2001)의 평균점평균 3.14, 노인을 대상으로 한 연구(최혜숙, 2006)의 평균점평균 4.00보다 높게 조사되었는데, 이는 중년기 성인이 스트레스와 질병에 대처하는 건강관련 강인성 정도가 높게 나타난 것으로 사회전반에서 중추적 역할을 담당하는 중년의 강함을 보여주는 것이라 생각된다. 건강증진 생활양식은 간호대학생을 대상으로 한 연구(김란, 박인순, 2006)의 평균점평균 2.45보다 높고, 노인을 대상으로 한 연구(최혜숙, 2006)의 2.60보다는 낮게 나타났는데, 이는 연령이 많아질수록 건강에 대한 관심이 높아지는 사회현상을 반영하는 것이므로 이들을 위한 다양한 건강 증진 프로그램이 요구된다.

대상자의 일반적 특성에 따른 자기 효능감은 성별, 종교, 직업, 건강상태에서 통계적으로 유의한 차이를 보여 여성이, 종교를 가지고 있고, 직업이 있으며, 건강상태가 좋은 경우에 자기효능감이 더 높았다. 자기 효능감은 주관적 인지와 실제 수행되는 행위 간의 관계를 연결해 주는 주요 개념으로 자기

효능감이 높은 경우 상황에 필요한 주의력을 집중하고 어려움을 극복하기 위해 더 많은 노력을 기울이도록 자극 받으면서 스스로 행동하게 되는데(차보경, 장혜경, 손정남, 2004), 이는 본 연구 결과를 지지하는 것이며, 자기 효능감이 높은 경우 자아 존중감이 높고, 건강상태가 좋으며, 급·만성 질환에서 보다 잘 회복할 수 있다는 연구 결과와 유사하다(Karademas, 2006; Kuijer & de Ridder, 2003). 현대를 살아가는 중년 여성은 자녀를 다 키운 후 새롭고 독자적인 일을 추구하고 새로운 일에 대한 확신과 경쟁적 정신을 갖게 되는데 이와 관련하여, 본 연구에서 여성의 경우 자아효능감이 높게 나타난 것은 자연스러운 일이라 여겨진다.

대상자의 일반적 특성에 따른 건강관련 강인성은 건강상태가 좋은 경우 건강관련 강인성이 높게 조사되었다. 스트레스 상황에서 자기 자신을 통제하고 적극적으로 생활에 임하는 경우 강인성이 높다고 하며, 강인성은 스트레스와 질병 발생을 중재하는 스트레스 대처요인 또는 완충요인으로 이해되고 있는데(Kobasa et al., 1982), 이는 본 연구 결과를 지지하는 것이며, 건강관련 강인성과 지각된 건강상태가 유의한 결과를 보인 Smith 등(2004)의 연구 그리고 손영희(2001)의 연구 결과와 같은 것이다. 강인성이 높은 사람이 건강한 생활을 영위한다는 것은 주목할 일이다.

대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진 생활양식은 직업유무, 건강상태, 배우자 유무의 변수에서 통계적으로 유의한 차이가 있었는데, 즉 직업을 가지고 있고, 건강상태가 좋다고 지각하는 경우에, 그리고 배우자가 있는 경우에 건강증진 생활양식이 양호한 것으로 나타났다. 이는 건강하다고 지각하는 경우, 경제 상태가 좋은 경우, 결혼한 경우 건강증진 생활양식 정도가 높게 나타난 김란과 박인순(2006)의 연구, 박형숙, 강영숙 및 박경연(2006)의 연구, 그리고 신경림과 김정선(2004)의 연구와 유사한 결과이다. 그러므로 개인의 안녕, 자아실현, 만족감의 수준을 유지, 강화하여 건강증진 생활양식을 증진시키기 위하여 건강지각 정도가 낮은 대상자, 경제 상태 낮은 대상자, 배우자나 동거인이 없이 혼자 생활하는 대상자를 위한 간호 프로그램이 요구된다.

본 연구에서 자기 효능감과 건강증진 생활양식 간에 유의한 순상관관계가 있는 것으로 조사되었는데, 개인의 건강행위에 중요한 영향을 미치는 변수로서 자기 효능감은 여러 연구에서 건강증진 생활양식에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김숙영, 2003; 손영희, 2001; Bandura, 1997; Callaghan, 2003). 본 연구에서 건강관련 강인성이 높은 경우 건강증진 생활양식 정도가 높은 것으로 나타났으며 이는 건강관련 강인성이 건강증진 행위에 긍정적 영향을 미친 것으로 조사된 최혜숙(2006)의 연구 및 Johnson-Saylor(1991)의 연구와 일치한다. 건강증진 행위에 긍정적인 영향을 미치는 개인 특성인

자기 효능감과 건강관련 강인성은 신체, 심리적 노화가 본격적으로 이루어지는 중년기 성인의 건강증진 행위 수행을 높이기 위해 매우 중요한 변수인 것이다. 자기 효능감과 건강관련 강인성 간의 상관관계는 본 연구에서 자기 효능감이 높은 경우 건강관련 강인성도 높은 것으로 나타났는데 이는 장미영과 서문자(1997)의 연구 결과와 일치하며, 인간의 행동 변화를 촉구하는 자기 효능감과 스트레스와 질병의 강력한 저항자원인 건강관련 강인성은 건강증진 행위에 크게 기여하는 일면 통하는 개념이라 할 수 있다.

본 연구에서 대상자의 건강증진 생활양식에 영향을 미치는 중요한 예측변수는 건강관련 강인성인 것으로 나타났는데 이는 최혜숙(2006)의 연구결과와 일치한다. 많은 스트레스와 질병에의 가능성에 노출되어 있는 중년기 대상자의 건강증진 생활양식에 건강관련 강인성이 영향을 미친다는 것은 앞으로 중년기 대상자를 위한 건강교육 프로그램 개발 시 고려해야 할 부분이라 생각된다.

결론 및 제언

본 연구는 중년기 성인을 대상으로 자기 효능감, 건강관련 강인성, 건강증진 생활양식의 관계를 파악하고, 자기 효능감과 건강관련 강인성이 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 확인함으로써 중년기 성인의 건강증진 프로그램 개발의 기초 자료를 제시하고자 시도한 서술적 조사연구이다.

자료수집 기간은 2007년 5월부터 8월까지 이었으며, 연구 대상자는 연구의 취지를 이해하고 참여하기에 동의한 만40세에서 만64세 사이의 중년기 성인 197명이었다. 수집된 자료는 SPSS PC+ 12.0 통계프로그램을 이용하여 분석하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

- 대상자의 자기효능감은 총 48점 중 평균 34.79점으로 나타났으며, 건강관련 강인성은 총 78점 중 평균 57.01점으로 조사되었다. 건강증진 생활양식은 총 200점 중 평균 127.53점으로 나타났다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 자기 효능감은 성별, 종교, 직업, 건강상태에서 통계적으로 유의한 차이를 보여 여성이, 건강상태가 좋은 경우에 자기효능감이 더 높았다. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강관련 강인성은 건강상태가 좋은 경우 건강관련 강인성이 높은 것으로 조사되었다. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진 생활양식은 직업유무, 건강상태, 배우자 유무의 변수에서 통계적으로 유의한 차이가 있었는데, 즉 직업을 가지고 있고, 건강상태가 좋다고 지각하는 경우에, 그리고 배우자가 있는 경우에 건강증진 생활양식이 양호한 것으로 나타났다.
- 본 연구의 대상자들은 자기 효능감과 건강증진 생활양식 간

에, 건강관련 강인성과 건강증진 생활양식 간에, 그리고 자기 효능감과 건강관련 강인성 간에 유의한 순상관계가 나타났다.

- 본 연구에서 대상자의 건강증진 생활양식에 영향을 미치는 중요한 예측변수는 건강관련 강인성으로 나타났다.

이상과 같이 중년기 성인은 자기 효능감이 높을수록 건강증진 생활양식 정도가 높고, 건강관련 강인성이 높을수록 건강증진 생활양식 정도가 높으며, 자기 효능감이 높을수록 건강관련 강인성이 높은 것으로 조사되었으며, 중년기 성인의 건강증진 생활양식에 건강관련 강인성이 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 중년기 성인의 건강한 삶을 위하여 자기 효능감과 건강관련 강인성을 증진시키는 전략 개발과 중년기 성인을 위한 효율적인 간호 중재 프로그램의 개발이 필요하다.

이상의 연구결과를 통해 다음과 같이 제언하고자 한다.

- 자기 효능감 및 건강관련 강인성 외에 중년기 성인의 건강증진에 영향을 미치는 개념에 대한 계속 연구가 필요하다.
- 중년기 성인의 건강증진을 위한 체계적이고 다차원적인 프로그램 개발이 필요하다.

참고문헌

- 강선정 (2007). *중년여성의 건강증진 생활양식과 우울 및 삶의 질과의 관계*. 아주대학교 석사학위 논문, 수원.
- 김란, 박인순 (2006). 간호대학생의 건강통제위와 건강증진 행위와의 관계. *한국간호교육학회지*, 12(2), 162-169.
- 김숙영 (2003). 노인의 건강증진행위와 영향요인: 자기효능, 사회적 지지, 우울을 중심으로. *노인간호학회지*, 5(2), 171-181.
- 김영옥 (2004). 강인성에 대한 국내 간호논문 분석. *성인간호학회지*, 16(1), 27-36.
- 김현숙 (1999). *중년여성의 생활양식과 건강상태에 관한 연구*. 이화여자 대학교 대학원 석사학위 논문, 서울.
- 민성길 (1999). *최신정신의학*. 일조각: 서울.
- 박형숙, 강영숙, 박경연 (2006). 만성 요통환자의 건강지각과 건강증진 행위에 관한 연구. *대한간호학회지*, 36(3), 439-448.
- 손영희 (2001). *혈액투석환자의 건강증진행위 예측모형*. 연세대학교 대학원 박사학위 논문, 서울.
- 신경림, 김정선 (2004). 도시지역 여성노인의 건강관심도, 주관적 건강 평가, 건강상태 및 건강증진 행위와의 관계 연구. *대한간호학회지*, 34(5), 869-880.
- 유수정, 송미순, 이윤정 (2001). 자기효능 증진 교육프로그램이 고혈압 노인의 자기 효능감, 자가간호 행위 및 혈압에 미치는 효과. *성인간호학회지*, 13(1), 108-122.
- 윤은자 (1999). 중년기의 사회 심리적 건강과 지각된 건강상태, 건강증진 생활양식 이행과의 관계. *간호학회지*, 29(4), 977-990.
- 이규은, 김남선 (2001). 대학생의 흡연행위와 강인성간의 상관관계. *기본간호학회지*, 8(1), 51-68.
- 장미영, 서문자 (1997). 혈액투석환자의 건강관련 강인성, 자기 효능감 이행과의 관계. *간호학논문집*, 11(1), 85-105.
- 전시자 등 (2005). *성인간호학* 현문사: 서울.
- 차보경, 장혜경, 손정남 (2004). 자기효능 증진 프로그램 효과에 대한 메타분석. *대한간호학회지*, 34(6), 933-944.
- 최혜숙 (2006). *여성노인의 건강증진 행위 모형 구축*. 한양대학교 대학원 박사학위 논문, 서울.
- 홍영상 (1998). *중년여성의 건강증진 행위 모형 구축*. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문, 서울.
- 황성자 (2006). 간호대학생들의 임상실습 스트레스, 자기 효능감 및 자아 존중감과 관계. *한국간호교육학회지*, 12(2), 205-213.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev*, 84(2), 191-215.
- Callaghan, D. M. (2003). Health-promoting self-care behaviors, self-care self-efficacy, and self-care agency. *Nurs Sci Q*, 16(3), 247-254.
- Johnson-Saylor, M. T. (1991). Psychosocial predictor of healthy behaviors in woman. *J Adv Nurs*, 16(10), 1164-1171.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being-The mediating role of optimism-. *Per Individ Dif*, 40, 1281-1290.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardness and health: A prospective study. *J Pers Soc Psychol*, 42, 168-177.
- Kuijjer, R. G., & de Ridder, D. (2003). Discrepancy in illness-related goals and quality of life in chronically ill patient: the role of self-efficacy. *Psychol Health*, 18, 313-330.
- Lambert, C. E., & Lambert, V. A. (1987). Hardiness: Its development and relevance to nursing image. *J Nurs Scholarsh*, 19(2), 92-95.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice*, 2nd Edition, Appleton and Lange Stamford, Connecticut.
- Pollock, S. E. (1989). The hardness characteristics: A motivating factor in adaptation. *Adv Nurs Sci*, 11(2), 53-62.
- Pollock, S. E., & Duffy, M. E. (1990). The health-related

- hardness scale: Development and psychiatric analysis. *Nurs Res*, 39(4), 218-222.
- Sherer, M., & Maddux, J. E. (1982). The self efficacy scale: Contraction and validation. *Psychol Rep*, 51, 663-667.
- Schlicht, W. (2001). *Self-efficacy: Educational aspect. physical activity and health promotion*. Elsevier Science Ltd, Oxford.
- Smith, N., Young, A., & Lee, C. (2004). Optimism, health-related hardiness and well-being among older Australian woman. *J Health Psychol*, 9(6), 741-752.
- Walkers, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). *The health promoting lifestyle profile II*. College of Nursing, University of Nebraska Medical Center, Omaha.

Effects of Self Efficacy, Health Related Hardiness on a Health Promoting Lifestyle of Middle-aged People

Lee, Jung In¹⁾ · Kim, Soon Yi²⁾ · Seo, Ki Soon³⁾

1) Full-time Professor, Department of Nursing, Hyecheon College

2) Associate Professor, Department of Nursing, Hyecheon College

3) Adjutant Professor, Department of Nursing, Hyecheon College

Purpose: The purpose of this study was to investigate the effects of self efficacy, and health related hardiness on a health promoting lifestyle of middle-aged people **Method:** The study was designed as a descriptive survey study. Data was collected using a structured questionnaire which included general characteristics, measure of self efficacy, health related hardiness, and health promoting lifestyle. Data collection was done between May and August, 2007 with 197 middle-aged participants. **Result:** The average score of the participants for self efficacy was 34.78, for health related hardiness 57.01 and for a health promoting lifestyle 127.53. There were positive correlations between self efficacy and a health promoting lifestyle, health related hardiness and a health promoting lifestyle, and self efficacy and health related hardiness. The correlations were statistically significant. Health related hardiness was a significant predictors of a health promoting lifestyle. **Conclusion:** A strategy for improving self efficacy and health related hardiness should be developed and a nursing intervention program should also be provided based on the developed strategy of middle-aged people.

Key words : Self efficacy, Hardness, Lifestyle, Middle-aged

• Address reprint requests to : Lee, Jung In

Department of nursing, Hyecheon College

15-3 Boksoo-Dong, Seo-Gu, Daejeon 302-715, Korea

Tel: 82-42-580-6284 Fax: 82-42-580-6289 E-mail: jilee@hcc.ac.kr