



중학생의 건강증진행위와 영향요인 - 낙관성과 비관성을 중심으로 -

김 남 선¹⁾ · 권 미 경¹⁾

1) 관동대학교 간호학과 교수

= Abstract =

Health Promoting Behaviors and Influencing Factors in Middle School Students - Focus on Optimism and Pessimism -

Kim, Namsun¹⁾ · Kwon, Mikyung¹⁾

1) Professor, Department of Nursing, Kwandong University

Purpose: The purpose of this descriptive study was to identify predictors of behavior that promotes health in middle school students. **Method:** The participants for this study were 361 students from one middle school, located in Gangwon province. The data were collected by a questionnaire given to the students. Descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients and stepwise multiple regression were used to analyze the data. **Results:** The highest score for behavior promoting health was refraining illegal substances abuse. There was a significant positive correlation between behavior promoting health and optimism. There was a significant reverse correlation between behavior promoting health and pessimism, and also between optimism and pessimism. The predictors of behavior promoting health in middle school students were optimism, school life, pessimism, school record, grade, and smoking. These factors explained 25.7% of the total variance and the most powerful predictor was optimism (15.5%). **Conclusion:** The findings from this study, indicate a need to develop a nursing intervention programs to promote health behavior in middle school students including the promotion of optimism.

Key words : Health promotion, Personality, Students

주요어 : 중학생, 건강증진행위, 낙관성, 비관성

교신저자 : 권미경(E-mail: mkkwon@kd.ac.kr)

투고일: 2008년 8월 7일 심사완료일: 2008년 10월 22일

• Address reprint requests to : Kwon, Mikyung(Corresponding Author)

Department of Nursing, Kwandong University

522, Naegok-dong, Gangnung Si Gangwondo, Korea

Tel: 82-33-649-7614 Fax 82-33-649-7620 E-mail: mkkwon@kd.ac.kr

서 론

연구의 필요성

초기 청소년기인 중학생 시기는 활동적이고 호기심이 강하며, 심리적으로 부모의 지나친 간섭으로부터 독립하고 싶어하고, 자제력이 부족해 위험한 행동을 하기도 하는 등 여러 가지 건강을 위협할 수 있는 환경에 처할 가능성이 많은 시기이다(Kim, Han, Kwon, & Lee, 2001). 특히 청소년기가 건강생활 습관을 형성하는 중요한 시기임에도 불구하고 청소년 특유의 실험정신과 위험행동 등이 맞물려서 건강에 해로운 선택을 하기도 하고 유해한 결과를 초래하기도 한다(Edelman & Mandel, 2006). 우리나라 청소년들도 흡연, 음주, 잘못된 식습관, 음란물 경험 그리고 정신건강 문제 등의 부정적 건강행위에 심하게 노출되어 있는 것으로(Kim, 2000) 보고되고 있어, 청소년들의 바람직한 건강증진행위 유도를 위한 다각적인 접근이 요구되고 있다.

그동안 간호학에서 건강증진행위 관련 연구들은 성인이나 노인을 대상으로 한 연구들이 대부분이었으며, 몇몇 청소년을 대상으로 한 연구들에서는 주로 Pender(1987)의 건강증진모형을 검증하여 자기효능감, 내적 통제위, 지각된 건강상태, 자아 존중감 같은 개인적 특성과, 연령이나 부모의 건강증진행위 modeling 같은 사회 환경적 요인 등을 관련 변수나 영향 변수로 확인한 바 있다(Park, Joo, & Lee, 1997; Park & Lee, 2002). 그런데 Pender(1996)의 주장과는 달리 우리나라 청소년 건강증진행위에 대한 이들 변수들의 설명력은 그다지 높지 않은 것으로 나타나(So & Kim, 1998) 청소년의 건강증진행위를 설명 할 수 있는 새로운 변수 규명의 필요성이 제기되어 왔으나 그동안 별다른 진전은 없는 상태이다.

최근 건강지표와 관련하여 다양하게 검증되고 있는 개인적 특성으로서 낙관성과 비관성이 있다. 미래에 대해 긍정적인 예상을 하고 목표지향적인 노력을 지속하는 것이 낙관성이라면 이와 대조적으로 부정적인 결과를 예상하고 목표달성을 쉽게 포기하는 하는 것을 비관성이라 한다(Scheier & Carver, 1992). 낙관성은 기분이나 심혈관 및 면역계에 긍정적인 영향을 미쳐서 심리적, 신체적 건강과 연관될 뿐 아니라 적당한 음주나 운동, 고지방식이 섭취의 감소 등 건강한 습관들과도 관련이 있는 것으로 알려져 왔다(Peterson, 2000). 또한 낙관성은 청소년기의 위험행동에 대한 보호요인의 하나인 것으로 보고되었다(Yang, 2001). 반면, 비관성은 수동적이고 소극적인 행동, 부정적인 정서의 경험 및 스트레스 사건에 대한 부정적 영향을 증폭시키는 경향과 관련이 있는 것으로 나타났다(Song, 2006). 그동안 국내 간호학에서 수행된 낙관성 연구들(Kim, 2007; Park, 2002; Park & Son, 2001)은 낙관성과 비관

성을 일개 차원의 양극을 설명하는 개념으로 보아 부정적 기대에 대한 문항을 역산한 후 긍정적 기대의 문항 점수와 합산하여 낙관성을 측정하였다. 그러나 최근 낙관성과 비관성은 독립된 개념으로 설명되고 있으며(Shin, Lyu, & Lee, 2005), 낙관성과 건강행위간의 상관성에 대해서도 상반되는 결과들이 보고되어 있어서(Nes & Segerstrom, 2005) 우리나라 청소년들을 대상으로 건강증진행위와 낙관성, 비관성간에 어떤 관계양상을 보일지 연구할 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 평생 지속될 건강습관을 발전시키는 과정에 있는 초기 청소년기의 중학생들을 대상으로 건강증진행위와 낙관성, 비관성 정도를 알아보고 이들 변수간의 상관관계와 건강증진행위에 영향하는 변수들의 설명력을 확인하고자 한다. 본 연구의 결과는 건강증진 행위 관련요인 및 영향요인을 반영한 청소년 건강증진 증재 프로그램 개발에 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

연구목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 중학생의 건강증진 행위와 낙관성, 비관성 정도를 확인한다.
- 중학생의 일반적 특성에 따른 건강증진행위의 차이를 파악한다.
- 중학생의 건강증진행위와 낙관성 및 비관성간의 상관관계를 파악한다.
- 중학생의 건강증진행위에 영향하는 변수들을 규명한다

연구 방법

연구 설계

본 연구는 중학생의 건강증진행위, 낙관성 및 비관성 정도와 이들 변수간의 상관관계를 파악하고 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 시도된 서술적 조사연구이다.

연구 대상

본 연구는 강원도에 소재한 일 중학교의 1, 2, 3학년 학생들을 대상으로 편의 표집 하였다. 대상자 수는 연구의 검증력 확보를 위해 Eddfelder, Faul과 Buchner(1996)에 의한 G*POWER MS-DOS program을 통해 산출하였으며 유의수준 =.05, 검정력=.80, effect size=0.15(medium)일 때 회귀분석에 필요한 최소 대상자 수는 187명이었다. 본 연구에서는 연구의 일반화 및 결과변수인 건강증진행위에 대한 영향요인의 설명력을 높이기 위해 400명 내외의 대상자에 대한 자료수집을

목표로, 연구목적에 동의한 372명에 대한 자료를 수집하였으며, 이중 응답이 부실한 자료를 제외한 최종 361명(응답율 92.7%)을 분석대상으로 하였다.

연구도구

본 연구에 사용된 도구는 구조화된 설문지로 일반적 특성, 건강증진행위와 낙관성, 비관성을 측정하기 위해 사용하였다.

● 건강증진행위

건강증진행위란 개인이나 집단에 의해 최적의 상태를 이루고, 자아실현 및 개인적 욕구충족을 유지·증진하려는 행위로서 더 높은 수준의 건강을 위하여 능동적으로 환경에 반응하는 것을 의미하며 생활양식의 통합된 부분을 일컫는다(Pender, 1996). 본 연구에서 중학생의 건강증진행위의 측정은 Walker, Sechrist와 Pender(1987)가 개발한 HPLP(Health Promoting Lifestyle Profile)와 Chen, Wang, Yang과 Liou(2003)가 개발한 AHP(Adolescent Health Promotion Scale)를 기초로 Song(2005)이 우리나라 청소년에 맞게 수정 보완한 도구를 사용하였다. 본 도구는 개인위생 및 건강 책임 10문항, 영양 및 식습관 8문항, 물질남용 6문항, 운동 5문항, 스트레스 관리 및 대인관계 10문항, 자아실현 8문항 등 6개 하위영역 총 47문항으로 구성되어 있으며, '전혀 그렇지 않다' 1점에서부터 '항상 그렇다' 4점까지의 4점 척도로 최저 47점에서 최고 188점까지 범위를 갖는다. 점수가 높을수록 건강증진행위를 잘 수행하고 있음을 의미한다. 도구의 사용에 앞서 아동 간호학을 포함한 간호학교수 2인이 중학생이 이해하기 어렵다고 합의한 2개 문항에 대해 일부 어휘 수정을 하였다. Song(2005)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.87$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=0.92$ 이었다.

● 낙관성-비관성

낙관성이 앞으로 좋은 일이 많이 생기며 나쁜 일은 잘 일어나지 않을 것이라는 보편적인 기대감(Scheier & Carver, 1992)이라면, 비관성은 미래 결과에 대한 부정적 기대(Chang, 2002)를 의미한다. 낙관성 측정을 위해 Chang, Maydeu-Olivares와 D'Zurilla(1997)가 개발한 삶의 지향성 검사-확대형(Extended Life Orientation Test, E-LOT)을 Song(2006)이 번안한 도구를 사용하였다. 이 척도는 낙관성과 비관성이 독립된 두개의 차원이라는 점을 감안하여 제작된 낙관성-비관성의 양차원 측정도구이다. 본 도구는 총 20개의 문항으로 이루어져 있으며 '일이 어떻게 될지 잘 모를 때라도 나는 일이 잘 될 것을 기대한다'와 같은 낙관성의 성향을 측정하는 문항이 6개, '시험을 볼 때 정답을 맞힐 확률이 반 정도일 경우에 나

는 매번 틀린 답을 선택할 것 같다'는 항목을 포함한 9개 문항이 비관성을 측정한다. 나머지 5개 문항은 질문지의 의도를 알아채지 못하도록 끼워 넣은 삽입문항으로서 통계처리에 포함되지 않는다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서부터 '매우 많이 그렇다' 5점까지의 5점 척도로 낙관성 점수는 최저 6점에서 30점까지 범위를 가지며 비관성은 최저 9점에서 최고 45점까지의 점수 범위를 갖는다. 낙관성 점수가 높으면 낙관적이며, 비관성 점수가 높으면 비관적임을 의미한다. 본 도구는 개발 과정에 참여한 집단의 평균연령이 18.7세(Song, 2006)로 그동안 낙관성 측정에 주로 사용되어온 생활지향검사 개정판(Revised Life Orientation Test; LOT-R)보다는 청소년의 낙관성을 측정하는데 더 적합한 것으로 고려되었다. Song(2006)의 연구에서 도구의 신뢰도는 낙관성 Cronbach's $\alpha=0.82$, 비관성 Cronbach's $\alpha=0.88$ 이었으며, 본 연구에서는 낙관성 Cronbach's $\alpha=0.76$, 비관성 Cronbach's $\alpha=0.86$ 이었다.

자료수집 방법 및 절차

자료수집 기간은 2008년 6월 30일부터 7월 11일 까지였으며, 학교장에게 허락을 받은 후 각 학년별로 3개 반을 편의추출하여 담임교사들의 협조 하에 설문을 실시하였다. 연구대상자들에게 연구 목적과 내용에 대해 설명하고, 연구를 통해 알게 된 내용은 연구목적으로만 사용할 것이며 철저히 비밀이 보장됨을 알려주었다. 또한 연구 참여는 자발적인 것으로 본인이 원하지 않는다면 참여하지 않을 수 있음을 설명한 후 연구 참여 여부를 구두로 확인하였다. 연구 참여에 동의한 학생에 대하여 구조화된 설문지를 배부하고 기록하게 한 후 회수하였다. 회수된 자료는 모두 익명으로 처리하고 누락된 문항이 많거나 응답이 불성실한 설문지는 최종 분석 대상에서 제외하였다.

자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS 14.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로 분석하였다.
- 대상자의 건강증진행위, 낙관성 및 비관성 정도는 평균과 표준편차를 구하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위의 차이는 t-test 또는 ANOVA를 이용하여 분석하였으며, 사후검정으로 Duncan test를 하였다.
- 건강증진행위와 낙관성 및 비관성 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.
- 대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 변수의 확인을 위해

단계적 변수 선택방법에 의한 다중회귀분석을 실시하였다.

연구 결과

연구 대상자의 일반적 특성

연구대상자들의 성별은 남학생이 51.5%, 여학생이 48.5%이었으며 학년별로는 2학년이 35.2%로 가장 많았으나 대체로 비슷한 분포를 보였다. 종교를 갖고 있지 않은 학생이 58.1%로 더 많았고, 89.7%의 학생들이 비흡연자였으며 현재 흡연을 하고 있는 학생은 2.8%였고, 음주를 전혀 하지 않는 학생들이 92.2%로 가장 많았다. 자신의 건강상태에 대해서는 '대체로 건강하다'고 지각한 학생들이 61.2%로 가장 많았다. 무남독녀 보다는 형제자매가 있는 학생들이 91.4%로 대부분이었다. 양친이 모두 계시는 학생들이 92.5%로 가장 많았으며, 학교생활에 대해 79.8%의 학생들이 만족하고 있었으며, 20.2%는 불만족하

는 것으로 나타났다. 학교성적은 중위권이라고 대답한 학생들이 48.8%로 가장 많았으며, 하위권도 32.7% 이었다(Table 1).

건강증진행위, 낙관성, 비관성 정도

중학생들의 건강증진행위 정도는 평균 128.80±21.33점(평균 평점 2.74±.45)이었다. 하위영역별로는 물질남용 삼가기 영역이 19.37±3.97점(평균평점 3.22±.66)으로 가장 높았으며, 운동 영역이 12.21±3.87점(평균평점 2.44±.77)으로 가장 낮았다.

대상자들의 낙관성 정도는 19.72±4.46점(평균평점 3.28±.74) 이었고, 비관성은 21.21±6.84점(평균평점 2.35±.75)이었다(Table 2).

일반적 특성에 따른 건강증진행위의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위의 차이를 분석한 결과, 학년(F=3.361, p<.001), 흡연여부(F=7.711, p<.001),

Table 1. Health Promoting Behaviors according to General Characteristics (N=361)

| Variables | Categories | n | % | Health promoting behaviors | | | |
|------------------------|----------------------------------|-----|------|----------------------------|--------|------|---------|
| | | | | Mean±SD | F or t | p | Duncan |
| Gender | Male | 186 | 51.5 | 126.92±23.07 | -1.728 | .085 | |
| | Female | 175 | 48.5 | 130.80±19.18 | | | |
| Grade | 1st grade ^a | 110 | 30.5 | 131.63±19.88 | 3.361 | .036 | a>c |
| | 2nd grade ^b | 127 | 35.2 | 130.19±22.25 | | | |
| | 3rd grade ^c | 124 | 34.3 | 124.89±21.20 | | | |
| Religion | Yes | 151 | 41.9 | 129.56±20.16 | .555 | .579 | |
| | No | 209 | 58.1 | 128.29±22.21 | | | |
| Smoking | Still smoking ^a | 10 | 2.8 | 107.10±16.21 | 7.711 | .001 | a<b,c |
| | Quit smoking ^b | 27 | 7.5 | 121.33±18.47 | | | |
| | Never smoking ^c | 324 | 89.7 | 130.10±21.24 | | | |
| Alcohol | Frequently drinking | 4 | 1.1 | 109.00±20.81 | 2.44 | .088 | |
| | Sometimes drinking | 24 | 6.7 | 124.08±26.24 | | | |
| | Never drinking | 332 | 92.2 | 129.38±20.88 | | | |
| Perceived health state | Very healthy ^a | 105 | 29.1 | 134.00±24.67 | 7.907 | .000 | a>c |
| | Nearly healthy ^b | 221 | 61.2 | 128.61±18.84 | | | |
| | Nearly unhealthy ^c | 27 | 7.5 | 112.96±19.36 | | | |
| | Very unhealthy ^d | 8 | 2.2 | 120.12±19.08 | | | |
| Sibling | The only son | 19 | 5.3 | 132.47±33.77 | 1.172 | .311 | |
| | The only daughter | 12 | 3.3 | 136.75±14.14 | | | |
| | Having brothers and (or) sisters | 329 | 91.4 | 128.40±20.57 | | | |
| Parent | Both parents | 333 | 92.5 | 129.27±21.62 | .708 | .587 | |
| | Only father | 10 | 2.8 | 124.66± 8.60 | | | |
| | Only mother | 12 | 3.3 | 123.41±19.95 | | | |
| | Others | 5 | 1.4 | 118.20±22.51 | | | |
| School life | Very satisfied ^a | 45 | 12.5 | 142.26±17.05 | 9.394 | .000 | a>b,c>d |
| | Nearly satisfied ^b | 243 | 67.3 | 128.01±21.39 | | | |
| | Nearly dissatisfied ^c | 47 | 13.0 | 126.34±18.65 | | | |
| | Very dissatisfied ^d | 26 | 7.2 | 117.38±22.11 | | | |
| School record | High ranking ^a | 67 | 18.5 | 137.79±20.70 | 11.596 | .000 | a>b>c |
| | Middle ranking ^b | 176 | 48.8 | 129.50±20.00 | | | |
| | Low ranking ^c | 118 | 32.7 | 121.78± 2.01 | | | |

Table 2. Score of Health Promoting Behaviors, Optimism and Pessimism

(N=361)

| Variables | Categories | Mean±SD | Minimum | Maximum | Item Mean±SD |
|----------------------------|---|--------------|---------|---------|--------------|
| Health promoting behaviors | Sanitary life & health responsibility | 27.14± 5.37 | 10.00 | 40.00 | 2.71±.53 |
| | Healthy diet | 20.08± 4.73 | 8.00 | 32.00 | 2.51±.59 |
| | Refrain illegal substances abuse | 19.37± 3.97 | 2.00 | 24.00 | 3.22±.66 |
| | Exercise | 12.21± 3.87 | 5.00 | 21.00 | 2.44±.77 |
| | Stress control & interpersonal relationship | 27.14± 5.88 | 10.00 | 40.00 | 2.71±.58 |
| | Self Actualization | 22.84± 6.05 | 8.00 | 32.00 | 2.85±.75 |
| | Total | 128.80±21.33 | 47.00 | 188.00 | 2.74±.45 |
| Optimism | | 19.72± 4.46 | 6.00 | 30.00 | 3.28±.74 |
| Pessimism | | 21.21± 6.84 | 9.00 | 45.00 | 2.35±.75 |

지각된 건강상태(F=7.907, p<.0001), 학교생활만족도(F=9.394, p<.0001), 성적(F=11.596, p<.0001)에 따라 유의한 차이를 나타내었다. 사후검정 결과, 1학년이 3학년에 비해, 흡연중단군과 비흡연군이 흡연군에 비해, 건강상태를 '매우 좋다' 고 지각한 학생들이 '대체로 나쁘다' 고 지각한 사람들에 비해, 또 학교생활에 만족할수록, 학교성적이 좋을수록 건강증진행위를 잘하고 있는 것으로 나타났다(Table 1).

건강증진행위와 낙관성 및 비관성간의 상관관계

중학생들이 지각한 건강증진행위와 낙관성 및 비관성 간의 상관관계를 검증한 결과, 건강증진행위와 낙관성 간(r=.391, p<.001)에 유의한 순 상관관계를 나타내었다. 또한 건강증진행위와 비관성 간(r=-.321, p<.001), 낙관성과 비관성 간(r=-.435, p<.001)에는 유의한 역 상관관계를 보였다(Table 3).

Table 3. Correlation among Health Promoting Behaviors, Optimism and Pessimism (N=361)

| | Health promoting behaviors | Optimism | Pessimism |
|----------------------------|----------------------------|----------------|-----------|
| | r(p) | r(p) | r(p) |
| Health promoting behaviors | 1.000 | | |
| Optimism | .391 (p<.001) | 1.000 | |
| Pessimism | -.321 (p<.001) | -.435 (p<.001) | 1.000 |

건강증진행위에 영향을 미치는 요인

건강증진 행위에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 건강증진행위를 종속변수로 하여 회귀분석을 실시하였다. 회귀모델에 포함된 변수 가운데 연속변수가 아닌 명목 변수에 대해서는 dummy처리하여 분석하였으며 회귀진단에 앞서 각 변수들의 분산팽창인자(Variation Inflation Factor: VIF)는 모두 10 이하로 나와 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 독립변수들의 동시 투입법을 이용하여 중회귀 분석을

하여 회귀식에 대한 유의성 여부를 검증하였다(F=10.626, p<.001). 다음 단계로 일반적 특성에 대한 단변량 분석에서 중학생의 건강증진행위와 통계적으로 유의한 관계를 보였던 변수들과, 상관관계 분석에서 건강증진행위와 유의한 상관성을 보인 낙관성, 비관성을 독립변수로 하여 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석 결과, 낙관성이 중학생의 건강증진행위를 15.5% 설명함으로써 가장 강력한 영향요인이었으며, 학교생활(p<.001), 비관성(p<.001), 학교성적(p<.001), 학년(p<.001), 흡연여부(p<.001)가 유의한 영향변수로 나타나 이들 변수들이 건강증진행위 전체 변량의 25.7%를 설명하였다(Table 4).

Table 4. Predictors on Health Promoting Behaviors

(N=361)

| | β | t | Cum R ² | Adj R ² |
|---------------|--------|----------|--------------------|--------------------|
| Optimism | .393 | 5.409** | .155 | .152 |
| School life | -.194 | -2.509** | .192 | .187 |
| Pessimism | -.160 | -2.790* | .212 | .205 |
| School record | -.139 | -2.646* | .230 | .221 |
| Grade | -.131 | -2.690* | .247 | .236 |
| Smoking | .102 | 2.115* | .257 | .244 |
| F value | 10.626 | | | |

*p<.05, **p<.001

논 의

본 연구결과, 중학생들의 건강증진 행위는 128.80±21.33점(평균평점 2.74±.45)으로 중간정도였다. 이는 중학생을 대상으로 본 연구와 동일한 도구를 사용한 Song(2005)의 연구에서 실험군과 대조군의 실험 전 건강증진행위 점수가 각각 132±16.06점, 131.5±15.45 점이었던 것과 대체로 비슷하다고 볼 수 있다. 하위영역별 수행정도를 살펴보면 중학생들은 술, 담배, 카페인 음료와 같은 물질남용을 삼가는 행위를 가장 잘하고 있었으며, 운동영역의 수행정도가 가장 낮은 것으로 나타났다. 본 대상자들이 초기 청소년기의 학생들이어서 건강에 유해한 물질에의 노출이 상대적으로 적어 나타난 결과로 생각된다. 그러나 서울과 경기지역의 중고등학생들을 대상으로

한 Kim (2000)의 연구에서는 대상자의 50.7%가 흡연 경험을, 또 이들의 33.4%가 현재에도 담배를 피우고 있었으며, 62.1%의 학생들이 음주 경험을 나타내어 청소년들의 흡연, 음주의 심각성을 보고한 것과는 큰 차이가 있다. 그 이유로 연구지역의 상이성과 연구대상자에 고등학생 불포함, 솔직하지 못한 응답의 존재 가능성 등을 고려해 볼 수 있다. Kim(2000)의 연구에서도 지적된 것처럼 후기 청소년 집단은 초기 청소년 집단에 비해 더 많은 음주와 흡연을 하는 것으로 알려져 있다. 한편 대상자들의 운동영역의 수행이 낮았던 것은 Kang(2000)의 연구에서 역시 중학생들은 운동을 가장 적게 수행하는 것으로 나타난 결과와 일치하는 것이다. 청소년 초기는 지속적인 신체 성장이 이루어지는 시기이므로 적절한 운동 자극이 필요할 뿐 아니라 운동은 스트레스 완화 효과도 크므로 초기 청소년들을 대상으로 건강행위를 증진시키기 위해서는 운동프로그램을 강조하는 간호중재가 필요하리라 생각한다.

대상자들의 낙관성 정도는 19.72 ± 4.46 (평균평점 3.28점)점으로 중간정도를 상회하는 수준이었으며, 비관성은 21.21 ± 6.84 (평균평점 2.35점)점으로 중간정도였다. 이는 고등학교 3학년 학생을 대상으로 역시 낙관성-비관성 양 차원 척도를 사용한 Song(2006)의 연구에서 각각 3.46점 및 2.15점으로 나온 결과와 대체로 비슷하다고 할 수 있다. 한편 본 연구와는 달리 낙관성과 비관성을 일개 차원의 양극단으로 본 삶의 지향성 검사 개정판(LOT-R)으로 농촌 중학생들을 조사한 Lee와 Lim(2008)의 연구에서도 증상정도의 낙관성과 중간 수준의 비관성을 보고하였다. 따라서 청소년기는 초기 혹은 후기 시점에 상관없이 비슷한 수준의 낙관성과 비관성 정도를 나타낸다고 볼 수 있다.

건강증진행위에서 유의한 차이를 보인 일반적 특성은 학년과 흡연여부, 지각된 건강상태, 학교생활 만족도, 성격이었다. 1학년이 3학년에 비해 건강증진행위를 더 잘하고 있었는데, 본 조사대상 지역이 고교입시 비평준화 시행지역으로 학년이 증가할수록 학업에 대한 스트레스가 가중되며 학원에 다니는 시간 등이 늘어나게 되면서 운동이나 적절한 식사를 하는 경우가 부족하기 때문이라 생각된다. 이러한 결과는 역시 중학생을 대상으로 한 Kang(2000)의 연구에서 학년이 낮을수록 건강행위를 더 많이 하고 있었다는 결과에도 부합된다. 또한 흡연을 중단한 대상자나 비흡연자가 흡연자에 비해 건강증진행위 수행을 더 잘하는 것으로 나타난 만큼 중학생을 표적집단으로 한 효과적인 금연프로그램의 개발과 지속적인 중재가 요구된다. 자신의 건강에 대해 대체로 불건강하다고 지각하는 사람에 비해 매우 건강하다고 지각하는 사람이 건강증진행위를 더 잘하고 있었는데 지각된 건강상태와 건강증진행위와는 상관성이 높다는 것(Park & Lee, 2002)을 본 연구에서도 확인할 수 있었다. 또한 학교생활에 만족할수록 건강증진행위를

잘하는 것으로 나타났는데 청소년들은 많은 시간을 학교에서 보내게 되므로 건강증진을 위해서는 추후 학교생활 만족도를 높일 수 있는 방안이 제고되어야 할 것으로 보인다. 그리고 성적이 높을수록 건강증진행위를 잘하는 것으로 나타난 것은 고등학생을 대상으로 건강증진행위를 조사한 So와 Kim(1998)의 연구에서 성적이 상위권인 학생이 하위권인 학생에 비해 건강증진행위를 더 많이 수행하였다는 결과와 유사하다.

본 연구결과, 건강증진행위와 낙관성간에는 유의한 순상관관계가, 비관성과는 유의한 역상관관계가 있었다. 낙관성에 대한 초창기 연구자인 Scheier와 Carver(1992)는 낙관성이 신체의 면역기능을 높이고 좋은 건강상태를 스스로 유지할 수 있다는 생각을 갖게 하여 좋은 건강습관을 형성함으로써 비관적인 사람들에 비해 신체적 증상 발현이 현저히 낮았다고 하면서 우회적으로 변수들 간의 관련성을 표현하였다. 국내에서도 중년여성을 대상으로 한 Park(2002)의 연구에서 낙관성과 건강증진행위 간에 중정도의 유의한 상관관계를 나타내었다. 그러나 보건의로 종사자들을 대상으로 낙관성과 건강행위 간의 상관성을 조사한 Davis(2003)는 여러 문헌들에서 지지되어 온 낙관성과 건강행위간의 연관성을 확인하지 못하였음을 보고하였다. 측정도구는 달랐지만 Yu(2004) 역시 성인들의 건강행위와 낙관성, 비관성간에는 유의한 상관성이 없었다고 하였다. 이처럼 상반된 연구결과들과 아울러 중정도에 미치지 못하는 상관성을 나타낸 본 연구결과를 놓고 볼 때 추후 다양한 연령층을 대상으로 건강증진행위와 낙관성 및 비관성 간의 상관관계가 분석될 필요가 있다. 한편, 낙관성과 비관성 간에는 중정도의 유의한 역상관을 나타내었는데, 이처럼 중간 수준의 상관성으로는 두 요인이 단일 차원의 양극단을 구성한다고 보기 어려우며, 선행 연구들에서 낙관성과 비관성은 심리적 안녕과 건강에 각기 고유한 영향을 미친다는 점(Shin, Lyu, & Lee, 2005)을 제고할 때 본 연구의 결과 역시 초기 청소년기 중학생들의 낙관성과 비관성은 부분적으로 상관을 이루는 두 개의 구성 개념이라는 주장을 지지한다.

본 연구에서 낙관성은 중학생 건강증진행위의 가장 큰 영향요인이었으며 15.5%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 최근 지나친 낙관성은 건강에 대한 과도한 확신으로 오히려 건강을 돌보는 행동을 하지 않게 되어 건강을 잃게 될 위험이 높다는 문제가 대두되면서 이러한 지나친 낙관성을 낙관적 편향, 긍정적인 착각, 비현실적 낙관성으로 구분해야 한다는 지적이 있어 왔다(Kim, 2003). 그런데 청소년기는 성인기와는 달리 어느 정도의 비현실적인 낙관성은 점차 현실검증을 거치면서 합리적으로 되어가므로 청소년기의 낙관성은 오히려 긍정적 영향이 더 많다는 주장(Lee, Park, & Kim, 2005) 또한 제기되었다. 본 연구의 결과는 낙관성의 현실성 혹은 비현실성 여부에 상관없이 초기 청소년기 건강증진행위에 대한 낙

관성의 긍정적 영향을 설명하였다. 중학생들을 대상으로 낙관성 증진 프로그램을 적용한 Chang(2006)은 낙관성이 성격적 특성임에도 불구하고 학습 가능하고 한번 숙달되면 스스로 유지되는 속성이 있으며 비관적인 사고와 행동을 지양하고, 긍정적인 생활태도로 희망이 넘치고 적극적으로 생활을 할 수 있게 한다고 함으로써 낙관성의 간호중재로서의 적용 가능성을 보여주었다. 본 연구에서 비관성 역시 유의한 영향요인이기는 했으나 그 설명력은 미미하였다. 또한 낙관성과 비관성을 포함한 변수들의 건강증진행위 전체 변량에 대한 설명력은 그다지 크지 않은 것으로 나타나 앞으로 설명력을 높일 수 있는 또 다른 변수에 대한 추적이 요구된다. 더불어 본 연구는 일 지역에 소재한 일 중학교에서 편의 표집을 하였기에 그 결과를 일반화하는데 제한점이 있을 것으로 생각한다.

이상의 결과를 토대로, 중학생들의 건강증진행위를 증진시키기 위한 간호중재로서 낙관성을 증진시킬 수 있는 간호중재 프로그램의 적용과 그 효과에 대한 평가가 필요한 것으로 생각된다.

결론 및 제언

본 연구는 2008년 6월 30일부터 7월 11일 까지 강원도의 일 중학교에 재학중인 학생 361명을 대상으로 건강증진행위와 낙관성, 비관성 정도 및 이들 변수간의 상관관계를 확인하고, 건강증진행위에 미치는 영향요인을 확인하였다.

연구결과, 중학생들의 건강증진행위는 중간정도였으며, 물질남용 삼가기 영역을 가장 잘 수행하고 있었다. 건강증진행위와 낙관성 및 비관성간의 상관관계를 분석한 결과, 건강증진행위와 낙관성간에는 유의한 순상관관계가, 건강증진행위와 비관성간에는 유의한 역 상관관계가 있었다. 중학생의 건강증진 행위에 영향을 미치는 요인으로 낙관성이 15.5%의 설명력으로 가장 강력한 영향요인으로 나타나 추후 중학생들의 건강증진행위 프로그램 중재 시 낙관성을 고양시키는 간호중재가 필요하다고 사료된다.

본 연구는 청소년 건강증진행위 영향요인으로 이미 규명된 자기효능감, 내적 통제위, 지각된 건강상태, 자아존중감에 더하여 낙관성이라는 개인적 특성을 발견했다는 것에 의미가 있으며 청소년의 건강증진행위를 설명하는 데에는 오직 유일하거나 혹은 가장 중요한 한가지의 요인만이 존재하는 것은 아니라는 점을 다시 한 번 확인할 수 있었다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언한다.

- 간호실무면에서, 중학생들에게 건강증진행위 수행을 위한 낙관성 증진 프로그램의 적용과 그 효과 검증의 필요가 있다.
- 간호연구 시 선행연구들에서 밝혀진 영향요인들을 고려한

청소년 건강증진행위 척도 개발이 요구된다.

References

- Chang, E. C. (2002). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Pers Individ Dif*, 23(3), 433-440.
- Chang, O. R. (2006). *The effect of group counseling about optimistic view improvement on the optimistic view, personal relationship and school life adaptation flexibility of middle school students*. Unpublished master's thesis, Kyungsoong University, Busan.
- Chen, M. Y., Wang, E. K., Yang, R. J., & Liou, Y. M. (2003). Adolescent health promotion scale: Development and psychometric testing. *Public Health Nurs*, 20(2), 104-110.
- Davis, D. (2003). *Examining the relationship between optimism, health status, and health behaviors*. Unpublished doctoral dissertation, University of Gonzaga, Spoken, Washington.
- Eddfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (1996). GPOWER: A general power analysis program. *Behav Res Methods Instrum Comput*, 28, 1-11.
- Edelman, C. L., & Mandel, C. L. (2006). *Health promotion throughout the life span*. New York: Elsevier Inc.
- Kang, S. J. (2000). *A study on health risk behaviors of adolescents*. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Chonju.
- Kim, K. H., Han, C. H., Kwon, J. H., & Lee, S. K. (2001). The related factors on the health promotion behavior of middle school students in Taegu area. *J Korean Soc Health Educ Promot*, 18(2), 65-82.
- Kim, N. S. (2007). Health promoting behaviors and influencing factors of university students: optimism and coping skills. *J Korean Acad Adult Nurs*, 19(5), 719-728.
- Kim, S. H. (2003). *Psychological characteristics of realistic and unrealistic optimism*. Unpublished master's thesis, The Catholic University, Seoul.
- Kim, Y. H. (2000). The differences between gender and age in adolescents' health behaviors and health-related psychological variables. *Korean J Sch Phys Educ*, 10, 55-67.
- Lee, J. C., Park, M. J., & Kim, S. R. (2005). Effects of optimism and indecisiveness to career decision-making style and level of adolescents. *Korean J Clin psychol*, 17(3), 633-650.
- Lee, J. J., & Lim, S. M. (2008). The relationship between location of school and middle school students' academic achievements in rural area: The mediating effect of parental behavior for enhancing academic achievements and moderating effects of optimism, pessimism. *Korean J Educ*

- Psychol*, 22(1), 17-33.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2005). Engagement and arousal: Optimism's effects during a brief stressor. *Pers Soc Psychol Bull*, 31(1), 111-120.
- Park, H. S. (2002). A study on the relationship between depression, health promoting behavior, self-esteem and optimism in middle-aged women. *J Korean Acad Mental Health Nurs*, 11(3), 352-362.
- Park, H. S., & Son, J. T. (2001). A study on the relationship between optimism and depression in chronic low back pain patients. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*, 10(2), 125-136.
- Park, I. S., Joo, H. O., & Lee, H. J. (1997). A study on influencing factors in health-promoting lifestyle of adolescents. *J Korean Acad Child Health Nurs*, 3(2), 154-168.
- Park, N. H., & Lee, H. J. (2002). A critical review of health behavior studies of adolescents conducted in Korea. *J Korean Community Nurs*, 13(1), 98-114.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice*(2nd ed.). Norwalk: Appleton & Lange.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice*(3rd ed.). New York: Appleton & Lange.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *Am Psychologist*, 55, 44-55.
- Scheier, M., & Carver, C. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognit Ther Res*, 16, 201-228.
- Shin, H. S., Lyu, J. H., & Lee, M. J. (2005). Testing the one-factor and two-factor models of optimism and pessimism in Korea adolescents. *Korean J Clin psychol*, 2(1), 79-97.
- So, H. Y., & Kim, H. L. (1998). Health promoting behavior of adolescents. *J Korea Community Health Nurs Acad Soc*, 12(2), 107-121.
- Song, J. H. (2006). *Influences of college entrance exam stress, social support, and optimism-pessimism on high school student's maladjustment*. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.
- Song, M. H. (2005). *Effect of health promotion education program on health knowledge and health promotion behaviors of middle school students*. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health promoting life styles profile: Development and psychometric characteristics. *Nurs Res*, 36(2), 76-81.
- Yang, D. K. (2001). The effects of optimism and sensation seeking on risk behavior. *Korea J Youth Couns*, 9, 89-113.
- Yu, E. S. (2004). *Optimism, attributional style, and health*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.