

기혼 여교사의 건강행위 실천에 영향을 미치는 요인*

김 광 숙** · 김 봉 정*** · 박 주 영***

I. 서 론

1. 연구의 필요성

건강증진이란 최적의 건강상태를 향해 생활양식을 변화시킬 수 있도록 돕는 것으로써, 생활양식은 의식의 강화, 행동의 변화, 바람직한 건강습관을 지지하는 환경의 결합을 통해 강화될 수 있다(O'Donnell, 1989). 또한 건강증진 행위를 통해 인간의 삶의 질을 증진시키며 건강관리 비용을 감소시키므로 각 개인의 기본적인 건강요구를 해결할 뿐만 아니라 궁극적으로 사회 전반적인 안녕의 수준을 높일 수 있다(Pender, 1996).

따라서 효율적인 건강관리를 위해서는 사람들 자신의 생활양식을 바람직한 건강행위로 변화시켜 평상시에 건강을 증진시키는 접근법이 강조되고 있으며(Pender, 1996), Health Plan 2010에 의한 국민건강증진사업에서 금연, 절주, 운동, 영양의 건강생활실천의 확산은 국민의 건강증진 향상을 위해 공통적으로 추진해야 할 중점과제로 강조되고 있다.

학교 건강증진의 대상은 일차적으로 학생이지만, 교직원들의 건강생활과 건강활동이 학생들에게 모델이 된다는 점에서 교직원의 건강유지 및 증진 또한 학생들 못지않게 중요하다. Cho(1989)는 교사의 건강상

태, 건강행위 실천은 직접적으로는 학생들의 올바른 건강행위 및 건강에 대한 가치 인식의 변화 지도 및 육성에 영향을 미친다고 하면서 교사의 건강행위 실천의 중요성을 강조하였다. 그러나 교사의 건강관리가 학교 보건의 한 영역임에도 불구하고 그 동안 학생의 질병 예방 및 건강증진에 초점이 맞추어져 상대적으로 관심을 받지 못하였다. 현재 우리나라 교사의 건강에 대한 보호조치로서 건강보험법에서 건강검진 조항을 규정하고, 채용 전에 신체검사를 의무적으로 하고 있으나 형식적인 면에 치우쳐 있으며, 채용 후 질병의 조기발견 및 치료를 목적으로 국민건강보험공단에서 2년마다 정기건강검진을 실시하고는 있지만 교사의 건강은 제대로 관리되지 않고 있는 실정이다(Kang, 2005).

2007년 통계청 자료에 의하면 최근 교직원 중에 여교사가 차지하는 비율이 초등학교의 경우 2001년 67.6%에서 2006년 72%로 4.4% 증가하였고, 중학교는 2001년 58.8%에서 2006년 63%, 고등학교는 2001년 31.1%에서 2006년 39%로 지속적으로 증가하고 있는 추세이다. 이는 사회변화와 함께 직업에 대한 여성들의 인식변화로 결혼 후 직장을 떠나는 여교사는 거의 없기 때문으로, 결국 우리나라 초중등 교육은 직장과 가정생활을 병행할 수밖에 없는 기혼 여교사들에 의해 이루어지게 된다는 것을 의미한다(Chang,

* 이 논문은 연세대학교 신진교수 학술연구지원(2005-0144)으로 수행되었음

** 연세대학교 간호대학 조교수, 간호정책연구소

*** 연세대학교 대학원 간호학과 박사과정(교신저자 김봉정 E-mail: jeonga69@naver.com)

투고일: 2008년 8월 25일 심사회의일: 2008년 9월 2일 게재확정일: 2008년 9월 20일

2002).

하지만, 기혼 여교사는 결혼 후 교사, 부모, 아내 등의 다중역할을 감당해야 하고 과중한 업무, 학교행정의 지나친 간섭과 지시등에 의해 겪게 되는 스트레스 등 여러 가지 건강위험요소를 갖게 됨으로써, 남성 교사에 비해서 상대적으로 건강관리에 취약한 그룹이다. 따라서 이들 기혼 여교사를 대상으로 건강위험요인을 수정하고 건강행위 변화를 위한 건강증진 프로그램의 개발이 필요하며 이를 위해 먼저 기혼 여교사의 건강생활실천정도를 파악하고 이에 영향을 미치는 요소를 확인하는 작업이 선행되어야 한다.

지금까지 교사를 대상으로 건강행위 실천정도와 관련요인을 조사한 연구로 예방적 건강행위 영향요인(Ko, 1995), 건강증진생활양식실천 영향요인(Jeong, 2003; Kim, 2000a; Lee & Kim, 1998), 건강상태와 건강행위 분석(Han, 2001), 건강행태 및 건강실천정도와 건강증진프로그램 요구도 조사(Kang, 2005) 등이 있다. 그러나 기혼 여교사를 대상으로 건강행위 실천정도와 관련요인을 조사한 연구는 거의 찾아볼 수 없으며, 대부분 운동, 흡연, 음주, 규칙적 식습관과 같은 개별적 건강행위보다는 외국에서 개발한 건강증진행위 측정도구를 사용하여 전반적인 건강증진행위를 측정한 연구가 많았다. 성인 근로자를 대상으로 한 선행연구 결과(Caspi et al., 1997; Jung et al., 2006; Kim, 2002-a; Kim, 2003-a; Kim, 2005; Lee, 1999; Yoo & Lee, 1998)를 살펴보면 건강행위와 관련된 요인으로는 연령, 결혼년수, 월수입, 교육수준, 성격유형 등의 개인적 특성과 직장 근무년수, 직무스트레스, 직무만족도 등의 직업관련 특성으로 구분되어 질 수 있다. 특히 성격유형은 스트레스에 대한 중재효과를 통해 건강행위 실천에 영향을 미치며, 음주, 흡연 등의 건강위험행위를 예측하는 개인의 심리적 요인이다.

이에 본 연구는 기혼 여교사의 건강행위 실천정도와 이에 영향을 미치는 요인을 개인적 특성과 직업관련 특성 요인으로 조사, 분석하여 건강증진프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 기혼 여교사를 위한 건강행위 실천 및 건강증진 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하기 위함이며 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 기혼 여교사의 개인적, 직업관련 특성(직무스트레스, 직무만족도) 및 건강행위 실천정도를 파악한다.
- 2) 기혼 여교사의 개인적, 직업관련 특성에 따른 건강행위 실천의 차이를 확인한다.
- 3) 기혼 여교사의 건강행위 실천에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 기혼 여교사의 건강행위 실천정도와 이에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사 연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 대상은 서울특별시와 경기도 소재 초·중·고등학교에 재직 중인 기혼 여교사를 근접모집단으로 하여 임의 표출하였으며, 대상자 선정기준은 현재 유배우자로 자녀가 있으며 가족과 동거하고 있는 경우로 제한하였다. 대상자를 표출한 학교는 서울특별시 2개 구와 경기도 4개시에 소재하는 초등학교 14개교, 중학교 2개교, 고등학교 1개교 이었다. Cohen(1988)의 공식에 의하면 다중회귀분석에서 표본 수는 효과크기, 검정력, 그리고 예측변수의 수에 따라 계산될 수 있다. 본 연구에서 로지스틱 회귀모형에 포함된 예측변수는 7개이며 이를 Cohen(1988)의 공식에 적용했을 때 중간효과크기 0.13(검정력 .8, 유의수준 .05)에서 118명의 대상자가 요구되며 본 연구에서의 표본 수는 216명이었다.

자료수집은 구조화된 설문지를 이용하였으며, 자료수집기간은 2006년 6월 19일부터 7월 20일까지 이루어 졌다. 각 학교 보건실에 근무하는 보건교사에게 먼저 연구의 목적, 연구대상의 기준 및 설문지의 내용에 대해 설명하고 자료수집에 관한 도움을 구하였다. 보건

교사가 대상 학교에 근무하는 기혼 여교사에게 연구목적과 비밀유지 보장에 대해 충분히 설명한 후 연구 참여에 동의하는 대상자에게 설문지를 제공하였으며, 모두 235부를 배포하여 231부를 회수하였다. 회수된 설문지 중 기간제 교사 및 보건교사가 답한 설문지를 제외한 216부를 최종 자료 분석에 활용하였다.

3. 연구도구

1) 건강행위

본 연구에서 건강행위 실천의 영역은 2005년 국민건강영양조사에서 성인 보건의식행태 조사에 사용된 흡연, 음주, 운동, 수면 문항과 Seo(2001)의 연구에 사용된 식습관 문항을 수정 보완하여 사용하였으며 규칙적 운동 횟수, 음주횟수, 흡연여부, 하루 평균 수면 시간, 식이관련습관 등의 9문항으로 구성하였다.

2) 개인적 특성

(1) 성격유형

주부용 Framingham Type A 성격유형 척도를 번역하여 사용한 Lee(1999)의 도구를 사용하였다. 4점 척도의 9문항으로 구성된 문항에 대한 측정치의 총점수가 높을수록 A형 성향이 높음을 의미하며, 본 연구에서는 이 점수의 중위수(median)를 기점으로 A, B형을 구분하였다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .75이었다.

3) 직업관련 특성

(1) 직무스트레스

Chang 등(2005)이 개발한 한국인의 직무스트레스 도구 중 단축형 직무스트레스 측정(SF-KOSS: Short Form of the Korean occupational stress scale) 24 문항을 이용하여 측정하였다. 이 도구는 우리나라 직장인들에게 발생할 수 있는 일반적이면서 한국적인 직무스트레스 요인을 표준화한 것으로 7개 하부영역으로 직무요구(4문항), 직무자율(4문항), 관계갈등(3문항), 직업불안정(2문항), 조직체계(4문항), 보상부적절(3문항), 직장문화(4문항)로 구성되어 있으며, 각 문항별로 '전혀 그렇지 않다'부터 '매우 그렇다'로 각각에 대해 1-2-3-4점을 부여하여 평가하였다. 24문항 중

15개 문항이 역문항으로 구성되어 있으며 이에 대해서는 자료분석 이전에 역코딩 과정을 거쳤다. 본 연구에서는 4점 척도로 측정된 총점수가 높을수록 직무스트레스가 높음을 의미하며 Chang 등(2005)의 연구에서 개발 당시 신뢰도는 물리적 환경을 제외하고 각 영역별 Cronbach's α 는 평균 .70이었다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .79였다.

(2) 직무만족도

Kim(2002-a)의 연구에서 사용된 직무만족도 문항을 본 연구목적에 맞게 수정 보완하여 예비조사에서 신뢰도 검증 후 사용하였다. 8문항의 4점 척도로 측정된 총점수가 높을수록 직무만족도가 높음을 의미하며, 예비조사에서 신뢰도는 Cronbach's α .86이었으며, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .89이었다.

4. 자료분석 방법

SPSS/PC 12.0 For Windows 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 1) 대상자의 개인적 특성, 직업관련 특성(직무스트레스, 직무만족도), 건강행위 실천은 기술 통계로 분석하였다.
- 2) 개인적, 직업적 특성에 따른 건강행위 실천과의 관계는 χ^2 -test, independent t-test로 분석하였다.
- 3) 건강행위 실천에 영향을 미치는 요인에 대해 Logistic regression으로 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 개인적 특성

대상자 연령은 28세부터 58세까지 평균 38.2세였으며, 30대가 126명(58.3%)으로 가장 많았다. 교육수준은 대학졸업이 160명(74.1%)으로 가장 많았고 대학원재학이 56명(25.9%)이었으며, 대학원 졸업인 경우는 없었다. 대상자의 평균월수입은 120만원부터 최고 400만원까지 평균 260만원이었으며, 201-300만원대가 143명(67.1%)으로 가장 많았다. AB 성격유형에서는 B형 성격유형이 126명(58.3%), A형 성격유형이 90명(41.7%)이었다(Table 1).

<Table 1> Personal characteristics of the subjects

(N=216)

Variables	Category	Frequency(%)	Mean±SD (min-max)
Age(years)	28-29	6(2.8)	
	30-39	126(58.3)	38.2± 5.6
	40-49	79(36.6)	(28- 58)
	50-58	5(2.3)	
Education level	College or university	160(74.1)	
	≥Graduate school	56(25.9)	
Marriage years	≤9	79(36.6)	
	10-19	107(49.5)	12.0± 6.3
	20-29	28(13.0)	(1- 35)
	≥30	2(0.9)	
Monthly income* (10,000 won)	≤200	49(23.0)	
	201-300	143(67.1)	260.0±52.8
	301-400	21(9.9)	(120-400)
Personality type	A type	90(41.7)	
	B type	126(58.3)	

* Excluded no response

2. 직업관련 특성

대상자의 근무학교는 초등학교인 경우가 176명(81.5%), 중학교가 29명(13.4%), 고등학교가 11명(5.1%)이었다. 평균 근무기간은 13.7년이었으며, 10-19년이 108명(50.2%)으로 가장 많았다. 일주일 평균 근무시간 범위는 26시간에서 68시간까지 평균 45시간이었으며, 44시간 이하가 122명(57.0%)로 가장 많았으며, 50시간이상 근무하는 경우는 39명(18.2%)이었다.

대상자의 직무스트레스 수준은 24점부터 최고 80점

까지의 범위를 나타내었고, 평균은 56.4점(평균지수 2.35점)이었다. 직무스트레스 수준을 하위영역별 범주로 살펴보면, 직무요구에서 평균지수(4점 만점)가 2.82로 가장 높았고, 다음으로 직무자율(2.50), 조직체계(2.45), 보상부적절(2.33), 관계갈등(2.29), 직장문화(2.18)순이었으며 직무불안정(1.48)이 가장 낮은 점수를 보였다.

직무만족도는 8점에서 최고 32점으로 평균은 21.9점(평균지수 2.74점)이었으며, 항목별 평균점수는 '현직장에서 계속 근무 원함'(3.1점), '현재의 업무에 만족함'(2.8점), '업무에 보람을 느낌'(2.8점), '업무수행에 기

<Table 2> Occupational characteristics of the subjects

(N=216)

Variables	Category	Frequency(%)	Mean±SD (min-max)
School grade	Elementary school	176(81.5)	
	Middle school	29(13.4)	
	High school	11(5.1)	
Duration of work* (years)	1 - 9	61(28.4)	
	10-19	108(50.2)	13.7±6.8
	20-29	42(19.5)	(1-37)
	≥30	4(1.9)	
Working hours/week*	25-44	122(57.0)	
	45-49	53(24.8)	45.0±5.6
	≥50	39(18.2)	(25-68)
Job stress			56.4±7.6 (24-80)
Job satisfaction			21.9±4.0 (8-32)

* Excluded no response

뻘을 느낌'(2.7점), '다시 선택할 것임'(2.7점), '업무가 자기계발에 도움이 됨'(2.6점), '능력을 맘껏 발휘함'(2.6점), '적절한 보상을 받음'(2.6점)순이었다(Table 2).

3. 건강행위 실천

1) 건강행위 실천정도

대상자의 건강행위는 운동, 음주, 흡연, 식습관, 수면시간에 대해 조사하였다. 일주일 동안 20분이상의 운동을 1회 이상 실천하는 경우는 48.8%, 전혀 하지 않는 경우는 51.2%였으며, 주3회 이상 1회 20분이상의 규칙적인 운동을 실천하는 경우는 16.7%이었다. 비음주자 비율은 38.1%, 월 1회 미만 및 월 1회 이상을 포함한 현 음주자의 비율은 51.9%였으며, 현 음주자 중 월 2-3회 이상 음주율은 23.2%로 나타났다. 흡연의 경우 모두 비흡연자(피운 적이 없음)였다. 식습관 실천정도는 응답범위 8-20점(범위 5-20)에서 평균 14.8점이었다. 하위범주별 평균은 '매일 아침식사를 한다'는 3.1점, '섬유질 음식 섭취'와 '단음식 섭취를 피함'은 3.0점, '짠 음식을 먹지 않음'은 2.9점, '기름진 고

기 즐김'은 2.8점이었다. 식습관 총점수의 75백분위수를 기점으로 16점 이상의 건강한 식습관을 실천하는 대상자는 39.5%인 것으로 나타났다. 식습관을 측정하는 각 문항이 1-4까지의 범위를 가지므로 3이상의 점수가 긍정적인 실천을 의미하여 이를 백분위수로 환산한 값인 75백분위수를 기준으로 하였다. 수면시간은 7-8시간이 52.8%로 가장 많았으며, 6-7시간이 35.5%, 6시간 미만인 경우는 6.5%였다(Table 3).

2) 개인적 특성에 따른 건강행위 실천정도 비교

운동은 주 1회 20분이상의 운동 실천 여부에 따라 운동군과 비운동군으로 이분하여 분석하였는데 연령($\chi^2=11.662, p=.002$), 결혼년수($\chi^2=41.159, p=.000$), 월수입($\chi^2=12.445, p=.002$), 성격유형($\chi^2=11.922, p=.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 연령이 50세 이상인 그룹에서 운동실천율은 80.0%로 39세 이하(39.7%)와 40-49세 그룹(62.0%)보다 높았으며, 결혼년수가 20년 이상 그룹에서 운동실천율은 70.0%로 9년 이하(20.3%)와 10-19년 그룹(64.2%)보다 높았다. 월수입이 301-400만원 그룹은 운동실천율이

<Table 3> Health behavior practices of the subjects* (N=216)

Health behavior	Category	Frequency(%) or Mean±SD
Exercise(≥20 min/time)	No	110(51.2)
	1 time/week	40(18.6)
	2 times/week	29(13.5)
	3 times/week	19(8.8)
	4 times/week	6(2.8)
	5 times over/week	11(5.1)
Drinking	Never	82(38.1)
	<1 time/month	81(37.7)
	2-3 times/month	32(14.9)
	1-2 times/week	14(6.5)
	3-4 times/week	5(2.3)
	Almost daily	1(0.5)
Smoking	No	216(100.0)
Eating habit	Range: 8-20	14.8±2.2
	- Daily have a breakfast	3.1±1.0
	- Have foods rich in fiber	3.0±0.7
	- Abstain from sweet foods	3.0±0.7
	- Abstain from salty foods	2.9±0.7
	- Enjoy fat meat	2.8±0.7
Sleeping hours/day	5-6 hours	14(6.5)
	6-7 hours	83(38.8)
	7-8 hours	113(52.8)
	above 8 hours	4(1.9)

* Excluded no response

57.1%로 200만원 이하(26.5%)와 201-300만원 (54.9%)그룹보다 운동을 실천하는 비율이 더 높은 것으로 나타났다. 성격유형에 따른 운동실천은 A형 성격 유형 그룹(34.8%)보다 B형 성격유형그룹(58.7%)에서 운동을 실천하는 비율이 더 높게 나타났다.

음주는 음주자(월 1회 미만 및 월 1회 이상)와 비 음주자로 이분하여 분석하였는데 연령($\chi^2=11.524$, $p=.002$)과 결혼년수($\chi^2=8.533$, $p=.014$)에서 유의한 차이가 있었다. 연령이 50세 이상인 그룹(20.0%)이 39세 이하(70.2%)와 40-49세 그룹(50.6%)보다 음주율이 낮았으며, 결혼년수가 20년 이상인 그룹에서의 음주율이 40.0%로 9년 이하(70.5%)와 10-19년 그룹(61.7%)보다 낮았다.

수면은 하루 평균 수면시간 7시간을 기준으로 적정 수면 여부를 구분하였는데 연령($\chi^2=21.674$, $p=.000$), 결혼년수($\chi^2=20.270$, $p=.000$), 월수입($\chi^2=11.329$, $p=.003$)에서 유의한 차이가 있었다. 연령이 39세 이하 그룹에서 7시간 수면실천율이 67.2%로 40-49세(35.9%), 50세 이상 그룹(20.0%)보다 높았으며, 결혼년수가 9년 이하 그룹에서 69.2%로 10-19

년(53.3%), 20년 이상 그룹(20.7%)보다 높았다. 월 수입이 200만원 이하 그룹에서 73.5%로 201-300만원(51.8%), 301-400만원그룹(33.3%)보다 7시간 수면실천율이 높은 것으로 나타났다.

흡연은 대상자 모두 비흡연자로 조사되어 개인적 특성에 따른 차이를 비교할 수 없었다.

식습관은 식습관 총점의 75백분위수(16점)를 기준으로 건강한 식습관 실천여부를 분석하였는데 성격유형($\chi^2=5.375$, $p=.03$)에서만 유의한 차이가 있었는데 건강한 식습관실천 비율이 B형 성격유형에서 46.0%로 A형 성격유형의 30.3% 보다 더 높았다 <Table 4>.

3) 직업관련 특성에 따른 건강행위 실천정도 비교
직업관련 특성별 건강행위 실천여부의 차이를 분석한 결과는 <Table 5>와 같다.

운동실천은 근무기간($\chi^2=13.599$, $p=.001$), 직무스트레스($\chi^2=5.144$, $p=.023$)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 근무기간이 20년 이상인 그룹의 운동실천율은 67.4%로 9년 이하

<Table 4> The difference of health behavior practices according to personal characteristics (N=216)

Variables	Category	Exercise		Drinking		7 Sleeping hours		Healthy eating habit	
		Yes	No	No	Yes	Yes	No	Yes	No
Age ¹⁾	28-39	52(39.7)	79(60.3)	39(29.8)	92(70.2)	88(67.2)	43(32.8)	52(39.7)	79(60.3)
	40-49	49(62.0)	30(38.0)	39(49.4)	40(50.6)	28(35.9)	50(64.1)	31(39.2)	48(60.8)
	≥50	4(80.0)	1(20.0)	4(80.0)	1(20.0)	1(20.0)	4(80.0)	2(40.0)	3(60.0)
	$\chi^2(p)$	11.662(.002)		11.524(.002)		21.674(.000)		1.211(1.000)	
Education level	College or university	78(49.1)	81(50.9)	58(36.3)	102(63.8)	93(58.5)	66(64.5)	60(39.6)	99(60.4)
	≥Graduate school	27(48.2)	29(51.8)	24(43.6)	31(56.4)	24(43.6)	31(56.4)	22(39.3)	34(60.7)
	$\chi^2(p)$.012(.914)		.659(.417)		3.064(.080)		.002(.965)	
Marriage years	≤9	16(20.3)	63(79.7)	23(29.5)	55(70.5)	54(69.2)	24(30.8)	23(29.5)	55(70.5)
	10-19	68(64.2)	38(35.8)	41(38.3)	66(61.7)	57(53.3)	50(46.7)	50(46.7)	57(53.3)
	≥20	21(70.0)	9(30.0)	18(60.0)	12(40.0)	6(20.7)	23(79.3)	12(40.0)	18(60.0)
	$\chi^2(p)$	41.159(.000)		8.553(.014)		20.270(.000)		5.613(.060)	
Monthly income (10,000 won)	≤200	13(26.5)	36(73.5)	17(34.7)	32(65.3)	36(73.5)	13(26.5)	14(29.2)	34(70.8)
	201-300	78(54.9)	64(45.1)	53(37.3)	89(62.7)	73(51.8)	68(48.2)	62(43.4)	81(56.6)
	301-400	12(57.1)	9(42.9)	11(52.4)	10(47.6)	7(33.3)	14(66.7)	8(38.1)	13(61.9)
	$\chi^2(p)$	12.445(.002)		2.090(.352)		11.329(.003)		3.047(.081)	
Personality type	A type	31(34.8)	58(65.2)	30(33.3)	60(66.7)	51(56.7)	39(43.3)	27(30.3)	62(69.7)
	B type	74(58.7)	52(41.3)	52(41.6)	73(58.4)	66(53.2)	58(46.8)	58(46.0)	68(54.0)
	$\chi^2(p)$	11.922(.001)		1.516(.218)		.249(.618)		5.375(.03)	

* Frequency(%), ¹⁾ Fisher's exact test

<Table 5> The difference of health behavior practices according to occupational characteristics (N=216)

Variables	Category	Exercise		Drinking		7 Sleeping hours		Healthy eating habit	
		Yes	No	No	Yes	Yes	No	Yes	No
School ¹⁾ grade	Elementary	89(50.9)	86(49.1)	60(34.3)	115(65.7)	99(56.9)	75(43.1)	67(38.1)	109(61.9)
	Middle	13(44.8)	16(55.2)	13(44.8)	16(55.2)	11(37.9)	18(62.1)	16(55.2)	13(44.8)
	High	3(27.3)	8(72.7)	9(81.8)	2(18.2)	7(63.6)	4(36.4)	2(20.0)	8(80.0)
	$\chi^2(p)$	2.520(.284)		10.142(.005)		3.923(.133)		4.521(.102)	
Working hours /week	25-44	66(54.1)	56(45.9)	41(33.6)	81(66.4)	66(54.1)	56(45.9)	53(43.4)	69(56.6)
	45-49	25(47.2)	28(52.8)	25(30.5)	27(51.9)	30(57.7)	22(42.3)	17(32.1)	36(67.9)
	≥50	13(33.3)	26(66.7)	16(19.5)	23(59.0)	20(52.6)	18(47.4)	26(68.4)	12(31.6)
	$\chi^2(p)$	4.948(.084)		3.353(.187)		.271(.873)		1.994(.369)	
Duration of working (years)	1 - 9	19(31.7)	41(68.3)	15(25.0)	45(75.0)	42(68.9)	19(31.1)	21(67.2)	39(32.8)
	10-19	55(50.9)	53(49.1)	45(41.7)	63(58.3)	61(57.0)	46(43.0)	45(41.7)	63(58.3)
	≥20	31(67.4)	15(32.6)	22(47.8)	24(52.2)	14(31.1)	31(68.9)	19(41.3)	27(58.7)
	$\chi^2(p)$	13.599(.001)		6.775(.034)		15.275(.000)		.777(.678)	
Job stress	Low	85(53.8)	73(46.2)	56(35.7)	101(64.3)	91(58.0)	66(42.0)	64(40.8)	93(59.2)
	High	20(35.1)	37(64.9)	26(44.8)	32(55.2)	26(45.6)	31(54.4)	21(36.2)	37(63.8)
	$\chi^2(p)$	5.144(.023)		1.143(.285)		2.099(.147)		.202(.653)	
Job satisfaction	Low	64(46.7)	73(53.3)	49(35.8)	88(64.2)	80(58.8)	56(41.2)	51(37.0)	87(63.0)
	High	41(52.6)	37(47.4)	33(42.3)	45(57.7)	37(51.1)	41(48.9)	34(44.2)	43(55.8)
	$\chi^2(p)$.467(.495)		.645(.422)		2.155(.142)		1.067(.302)	

* Frequency(%), ¹⁾ Fisher's exact test

(31.7%)와 10-19년(50.9%) 그룹보다 높았다. 직무 스트레스는 총점수의 75백분위수(61점)를 기준으로 기준 이상일 경우 직무스트레스가 높으며, 미만일 경우 직무스트레스가 낮은 것으로 이분하여 분석하였다. 직무스트레스가 낮은 그룹의 운동실천율은 53.8%로 직무스트레스가 높은 그룹의 35.1%보다 높았다.

음주여부는 근무학교($\chi^2=10.142, p=.005$), 근무기간($\chi^2=6.755, p=.034$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 근무학교가 초등학교인 그룹의 음주율은 65.7%로 중학교(55.2%), 고등학교(18.2%)보다 더 높은 것으로 나타났으며, 근무기간이 긴 그룹에서 음주율이 낮았다.

흡연은 대상자 모두 비흡연자로 조사되어 직업관련 특성에 따른 차이를 비교할 수 없었다.

7시간 수면실천은 근무기간($\chi^2=15.275, p=.000$)에서만 유의한 차이가 있었는데, 9년 이하인 그룹에서 7시간 수면실천율이 68.9%로 10-19년(57.0%), 20년 이상 그룹(31.1%)에 비해 높았다. 근무학교, 근무시간, 직무스트레스, 직무만족도와는 유의한 차이가 없었다.

건강한 식습관 실천여부는 근무학교, 평균근무시간,

근무기간, 직무스트레스, 직무만족도 등의 직업특성에 따라 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

4. 건강행위 실천에 영향을 미치는 요인

기혼 여교사의 건강행위 실천에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 로지스틱 회귀분석을 실시하였다. 흡연을 제외(대상자 모두 비흡연자)한 운동, 음주, 7시간 수면, 건강한 식습관 4개의 건강행위 실천여부에 따른 집단을 종속변수로 하고, 단변량 분석에서 개인적 특성과 직업관련 특성 변수 중 건강행위 실천정도에 유의한 차이를 보인 연령, 월수입, 성격유형, 근무학교, 근무기간, 직무스트레스, 직무만족도를 독립변수로 포함하였으며, 개인적 특성 중 연령과 결혼년수는 비슷한 의미를 가진다고 판단되어 연령만을 독립변수로 포함하였다. 직업관련 특성 중 직무만족도는 단변량 분석에서 통계적으로 유의한 관련을 보이지 않았으나 선행연구에서 의미있는 요인으로 보고되어 독립변수에 포함하였다. 회귀분석을 위하여 근무학교, 성격유형은 가변수(dummy) 처리하였으며, 근무학교는 초등학교, 성격유형은 A형 성격유형을 각각 기준으로 하였다.

<Table 6> Factors affecting health behavior practices: Logistic regression

Variables	Exercise		Drinking		7 Sleeping hours		Healthy eating habit	
	OR	95% CI	OR	95% CI	OR	95% CI	OR	95% CI
Age	1.138	1.039-1.248	0.978	0.895-1.068	0.905	0.829-0.988	0.994	0.915-1.080
Monthly income	1.003	0.995-1.010	1.004	0.997-1.012	0.993	0.986-1.001	1.004	0.997-1.011
Personality type	2.706	1.446-5.052	0.623	0.330-1.178	0.750	0.404-1.394	2.194	1.181-4.076
School grade 1	0.988	0.405-2.411	0.623	0.251-1.545	0.452	0.183-1.117	2.647	1.097-6.385
School grade 2	0.445	0.097-2.041	0.116	0.023-0.593	1.054	0.261-4.255	0.475	0.094-2.412
Duration of work	0.987	0.912-1.067	0.924	0.855-0.998	1.001	0.930-1.079	0.997	0.929-1.072
Job stress	0.976	0.931-1.023	0.940	0.892-0.990	0.982	0.937-1.030	0.982	0.939-1.027
Job satisfaction	1.000	0.911-1.095	0.899	0.818-0.989	0.948	0.866-1.038	0.979	0.898-1.068

그 결과 운동실천에 영향을 미치는 요인으로는 연령과 성격유형이 유의하였는데, 연령이 높아질수록 운동을 실천할 가능성이 1.138배 높으며, A형 성격유형에 비해 B형 성격유형에서 운동을 실천할 가능성이 2.706배 높은 것으로 나타났다.

음주여부에 영향을 미치는 요인은 근무학교, 근무기간, 직무스트레스, 직무만족도였으며, 근무학교가 초등학교인 경우에 비해 고등학교(0.116배), 근무기간이 길수록(0.924배), 직무스트레스가 높을수록(0.940배), 직무만족도가 높을수록(0.899배) 음주자일 가능성이 낮은 것으로 나타났다.

7시간 수면에 영향을 미치는 요인은 연령이 유의하였는데 연령이 높아질수록 7시간 수면을 실천할 가능성이 0.905배 낮은 것으로 나타났다. 건강한 식습관 실천에 영향을 미치는 요인으로는 성격유형과 근무학교가 유의하였는데 A형 성격유형에 비해 B형 성격유형에서 2.194배, 근무학교가 중학교인 경우 건강한 식습관을 실천할 가능성이 2.647배 높은 것으로 나타났다(Table 6).

IV. 논 의

기혼 여교사는 교사, 부모, 아내 등의 다중역할로 인한 스트레스 등 여러 건강위험 요소를 가진 건강관리 취약 그룹으로, 본 연구는 이들 기혼 여교사의 건강증진프로그램 개발을 위한 기초 자료를 제공하기 위하여 건강행위 실천정도를 파악하고 이에 영향을 미치는 요인을 조사하였다.

연구 대상자의 건강행위 실천 정도는 운동에서는 1회 20분이상 주 3회의 규칙적인 운동을 실천하는 경우는 16.7%로 농촌지역 초·중·고등학교 여교사의 주

당 3회 이상 운동실천율 14.0% (Kang, 2005)와 비슷한 양상이나, 2005년 보건의식행태조사(제3기 국민건강영양조사)에서 여성의 주간 중등도 운동실천율 21.03%, 고등학교 여교사의 규칙적 운동실천율 20% (Han, 2001), 초등학교 여교직원의 주 3회 이상 규칙적인 운동실천율 20%(Kim, 2002-b)인 것에 비해 다소 낮은 것으로 나타났다. 본 연구에서 대상자의 규칙적인 운동실천율이 낮은 이유는 기혼 여교사만을 대상으로 하였고, 기혼 여교사의 경우 직장 업무 외에도 가정에서의 주부, 아내 등의 역할을 수행해야 하므로 운동할 시간적 여유가 부족하며, 여교사의 경우 스트레스 해소방법으로 운동보다는 휴식과 수면을 더 선호하기 때문인 것으로 사료된다.

Kim(2001)이 직장 여성근로자 414명을 대상으로 한 조사에서 운동을 실천하는 경우 신체적·정신적·주관적인 건강상태가 유의하게 높게 나타났으며, Yun(2000)의 연구에서도 운동이 직장인의 건강증진에 중요한 역할을 한다고 주장한 바 있어 여교사의 운동실천을 촉진하는 방안을 모색할 필요가 있다. 또한 교사 역시 학교라는 직장에서 근무하는 근로자라는 측면에서 볼 때 운동실천을 위한 개인 단위의 교육 뿐 아니라 직장인 학교 단위에서의 운동프로그램 및 물리적 환경 조성 등에 초점을 맞출 필요가 있다.

대상자의 음주율은 51.9%로 2005년 국민건강영양조사의 보건의식행태조사에서 19세 이상 여성의 연간 음주율 69.8%(1년에 한잔이상 음주)와 비슷한 음주율을 보였다. 본 연구대상자 중 초등학교 여교사의 음주율은 65.7%로 Kim(2002-b)이 조사한 초등학교 여교직원의 음주율(월 1회 이하에서 거의 매일까지 포함) 32.3%보다 높게 나타났다. 제 3기 국민건강영양조사에서도 2001년에 비해서 월간 음주율은 감소한

반면 연간 음주율은 모든 연령대에서 증가하였음을 보고하고 있어 성인 여성을 대상으로 한 절주프로그램이 필요함을 시사한다.

본 연구대상자에는 흡연자가 없었는데 이는 초등학교 여교직원을 대상으로 한 Kim(2002-b)의 연구와 동일한 결과였으며, 농촌지역 초·중·고등학교 교사를 대상으로 한 Kang(2005) 연구에서 여교사의 흡연율은 0.6%, 서울시내 고등학교 남녀교사 대상으로 건강행위를 분석한 Han(2001)의 연구에서는 여교사의 흡연율(가끔 피움)이 3.5%였다. 이는 2005년 보건의식행태조사에서 우리나라 성인 여성의 흡연율은 5.7%로 흡연율이 증가하고 있는 경향과는 달리 여교사의 흡연율은 매우 낮은 수준이었다.

건강한 식습관을 실천하는 대상자는 39.5%인 것으로 나타났으며, 식습관 하위 범주 중 매일 아침식사를 하지 않는 경우(전혀, 대체로 포함)는 30.7%로 고등학교 여교사의 아침 식사율 60.9%(Han, 2001), 초등학교 여교직원(Kim, 2002-b)의 규칙적 식사에 대한 실천도가 64.5%인 것에 비해 아침식사를 규칙적으로 하고 있었지만, 2005년 국민건강영양조사에서 20-60세 미만 여성의 아침결식율 21.9%에 비해서는 아침 결식율이 높은 것으로 나타났다. 이는 기혼 여교사가 가사와 직무 수행을 병행해야 하는 역할부담에 따른 시간부족으로 우리나라 전체 여성에 비해 아침 결식율이 높은 것으로 사료된다.

본 연구대상자의 평균 수면시간은 7-8시간이 52.8%로 가장 많았으며, 6-7시간이 38.8%, 6시간 이하인 경우는 6.5%였다. 2005년 보건의식행태조사에서 사무직 여성의 평균 수면시간은 6.9시간, 7-8시간인 경우는 85.9%, 6시간 이하인 경우는 7.7%와 비교할 때 기혼 여교사의 수면시간이 일반 사무직 여성보다 매우 부족하였는데 이는 직장생활 뿐 아니라 가사와 육아의 병행으로 수면시간이 짧은 것으로 사료된다.

본 연구대상자의 개인적, 직업관련 특성에 따른 건강행위 실천 관련요인은 운동, 음주, 식습관, 수면시간의 개별적 건강행위 별로 차이를 보였다.

대상자들의 운동실천은 연령이 50세 이상이고, 결혼년수는 20년 이상이며, 월수입이 301-400만원, B형 성격유형인 경우에 가장 높은 것으로 나타났다. 이는 교사, 근로자, 한국 성인을 대상으로 한 선행연구에서

연령이 높고, 결혼년수가 길며, 월수입이 많은 대상자가 운동을 많이 하고 건강증진행위 실천이 높은 것(Jeong, 2003; Jung et al., 2006; Kim, 2000-b; Kim, 2003-b; Song & Lee, 2006)과 일치하는 결과이다. 기혼 여교사들이 결혼년수가 길어짐에 따라 자녀양육 등의 가정 일에서 해방되어 여가시간이 증가하게 되고, 나이가 들어감에 따라 건강에 대한 위협으로 건강요구를 많이 인식하게 되며 사회적, 경제적으로 안정되어 삶의 여유를 찾아가면서 자신의 건강행위에 보다 많은 시간과 노력을 기울이는 것으로 사료된다.

A형 성격유형에 비해 B형 성격유형에서 운동실천율이 높게 나타났는데, 선행연구에서 A형 성격유형은 B형 성격유형에 비해 스트레스를 많이 받으며(Choi, Kim, & Kim, 1999; Kim, 2003-a), 스트레스가 높을수록 운동실천이 낮은 것(Oh, 2000; Song & Lee, 2006)으로 보고된 연구결과를 지지하는 것이다. Lee(1999)는 일부 농촌여성의 성격유형이 자궁경부세포진 검사에 대한 예방적 건강행태에 미치는 영향을 분석하였는데 성격유형이 예방적 건강행태에 중요한 기여변수는 아니지만 사회·심리학적 요인과 복합되어 있으므로 연구결과 해석에 주의할 것으로 주장하였다. 심리학 분야에서는 성격유형이 흡연, 음주, 식습관, 알코올의존 등의 건강위험행위를 예측하는 중요한 요인으로 연구되고 있는데 건강행위에 대한 직접적인 관련보다 개인의 성격유형에 따른 스트레스, 대처, 사회적 지지 등의 매개변인에 의해 건강위험행위와 잠재적인 관련성이 있는 것으로 보고되었다(Caspi et al., 1997; Vollrath, Knoch, & Cassano, 1999). 본 연구와 선행연구 결과에 의하면 대상자의 성격유형에 따라 건강행위 실천 정도가 다를 수 있으므로 대상자의 성격특성과 성격유형에 따라 건강행위에 영향을 미치는 과정을 더 잘 이해한다면 기혼 여교사에게 보다 적합하고 효과적인 건강증진 프로그램을 계획하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

직업관련 특성에 따른 운동실천은 근무기간이 20년 이상이고 직무스트레스가 낮은 그룹에서 높았는데, 근로자를 대상으로 한 연구(Jung, 2006; Kim, 2003-b)와 교사를 대상으로 한 연구(Kim, 2000-a; Lee & Kim, 1998)에서도 근무년수가 길수록 운동실천 및 건강증진행위 수행정도가 높은 것으로 나타난 결과와

일치하였다. 근무기간은 연령의 증가에 따라 증가하는 것이지만, 본 연구에서 초등학교 교사의 비율이 높은 것을 고려할 때 특히 초등학교 교사의 경우 학생들에게 건강교육을 제공하고 건강행위 실천에서 모범을 보여야 하므로 근무기간이 길어질수록 자연스럽게 바람직한 건강습관이 형성되는 것으로 사료된다.

건강행위의 실천은 스트레스로 인한 부정적 영향을 감소시키고 나아가 건강증진을 도모할 수 있는 실천적 방법으로 인식되고 있으며, 다양한 집단을 대상으로 한 여러 선행연구에서 흡연, 운동, 음주, 식습관, 수면 등의 건강행위가 스트레스와 관련이 있는 것으로 보고되었다(Kim, 2003-a; Oh, 2000). 본 연구에서도 직무스트레스가 낮은 그룹에서 운동실천이 높았는데 A형 성격유형에 비해 B형 성격유형을 가진 사람은 스트레스성 사건의 발생율이 더 낮은 것을 고려한다면, 직무스트레스가 낮은 B형 성격유형군의 운동실천율이 직무스트레스가 높은 A형 성격유형 군보다 높은 것을 설명할 수 있다. 그러므로 기혼 여교사의 건강행위 실천을 높이기 위해서는 대상자의 성격유형에 따라 스트레스 지각 정도가 다를 수 있으므로 이를 고려한 스트레스 관리 프로그램을 개발해야 할 것이며, 추후 연구에서는 성격유형이 스트레스 지각과 대처, 건강행위에 영향을 미치는 구체적인 과정에 대한 세밀한 분석이 필요할 것으로 사료된다.

음주여부는 연령이 50세 이상이며 결혼년수가 20년 이상인 그룹에서 비음주자가 많았는데 한국 성인 대상에서 연령이 높을수록 음주를 많이 하는 것으로 나타난 결과(Song & Lee, 2006)와 유사하다. 그러나 40대 미만의 기혼 여교사의 음주율이 매우 높는데 이는 교직생활에서 술자리를 통한 대인관계 유지와 이를 통해 동료들의 사회적 지지를 경험하고, 스트레스를 해소하는 기회가 되기 때문으로 사료된다. 그리고 근무학교가 초등학교인 대상자에서 음주율이 높았는데 근무학교에 따른 건강행위 실천정도에서 유의한 차이가 없었던 Lee와 Kim(1998) 및 Kim(2000-a)의 연구와는 상반되는 결과이다. 초등학교나 중학교에 비해 고등학교 기혼 여교사들이 비음주자가 더 많은 것은 진학지도와 보충수업 등의 과중한 업무와 가정에서의 양육 등의 가사부담 등으로 술자리 참여의 기회가 적기 때문으로 보여진다. 또한 상대적으로 근무기간이 긴 그

룹에서 음주자 비율이 낮은 데, 이는 연령에 따른 결과인 것으로 생각된다. 대부분의 경우 직장에서 근무기간이 긴 사람은 짧은 사람에 비해 나이가 많으므로 본 연구에서 연령이 높은 그룹에서 음주비율이 낮은 것과 같은 결과이다.

7시간 수면실천은 연령이 낮고 결혼년수가 짧으며, 월수입이 적고, 근무기간이 9년 이하인 대상자에서 높았는데, 이는 Jung(2006)의 근로자를 대상으로 한 연구결과에서 근무년수가 20년 이상에서 7시간 수면실천율이 높은 것과 상반되는 결과로 30대 전후의 젊은 연령층의 기혼 여교사는 가정과 직장일을 병행하는데 오는 신체적 피로와 스트레스를 운동 등의 활동보다는 수면으로 해소하기 때문인 것으로 사료된다.

건강한 식습관 실천은 B형 성격유형에서 46.0%로 A형 성격유형의 30.3% 보다 실천율이 더 높았으며, 직업관련 특성에 따른 차이는 없었다.

건강행위에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과 운동 실천에 영향을 미치는 요인은 연령과 성격유형이었으며, 음주여부는 근무학교, 근무기간, 직무스트레스, 직무만족도, 7시간 수면 실천은 연령, 건강한 식습관 실천은 성격유형과 근무학교가 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 직무만족도의 경우 본 연구의 단면량 분석에서는 음주, 운동, 수면, 식습관 등의 개별적 건강행위 실천과 유의한 관련성이 없는 것으로 나타났으나 로지스틱 회귀분석에서는 음주여부에 영향을 미치는 요인이었다. 이는 선행연구에서 간호사 등 병원 근로자의 건강증진행위실천과 남성 사무직 근로자의 예방적 건강행위 관련요인 연구에서는 직무만족도가 높을수록 건강행위 실천이 높은 것으로 보고한 결과(Kim, 2000-b; Kim, 2002-b)를 지지하는 것이라고 할 수 있다.

본 연구결과 건강행위 중 운동과 수면, 식습관 실천에는 연령과 성격유형이 크게 영향을 미치는 것으로 나타났는데 이는 운동, 수면, 식습관 등의 건강행위는 개인의 특성이 건강행위 실천에 중요한 요인이라고 할 수 있으므로 대상자의 특성을 고려한 건강증진 프로그램 개발이 필요하다. 음주의 경우는 근무학교, 근무기간, 직무스트레스, 직무만족도 등의 직업관련 특성이 영향을 미치는 요인인 것으로 나타났는데, 음주의 경우 근무하는 학교환경이 매우 중요함을 알 수 있다. 특히 교사의 경우 근무학교에 따라 학업지도에 대한 스트레

스 정도나 직무만족도가 다를 것으로 추측되나 본 연구에서 중·고등학교 수가 적어 비교하는데 제한적이므로 추후 중·고등학교에 근무하는 교사들의 건강행위를 반복 조사는 연구가 이루어져야 할 것이다.

V. 결 론

본 연구는 기혼 여교사의 개인적, 직업관련 특성과 건강행위 실천정도를 파악하고 건강행위 실천에 영향을 미치는 요인을 분석하고자 서울특별시와 경기도 소재 초(14개교)·중(2개교)·고등학교(1개교)에 재직 중인 기혼 여교사 216명을 대상으로 설문지를 이용하여 조사하였다.

기혼 여교사의 건강행위 실천정도는 운동에서는 일주일 동안 20분이상의 운동을 1회이상 실천하는 경우는 48.8%, 전혀 하지 않는 경우는 51.2%였으며, 주 3회 이상 1회 20분이상의 규칙적인 운동을 실천하는 경우는 16.7%이었다. 음주에서는 월 1회 이하를 포함한 음주율은 61.9%이었으며, 흡연은 모두 피운 적이 없다고 답하였다. 식습관은 8-20점 범위에서 평균 14.8점이었으며, 건강한 식습관을 실천하는 경우는 39.5%이었고, 하부범주에서 '매일 아침식사를 한다'가 평균 3.1점으로 가장 높았다. 7-8시간 수면시간 실천은 52.8%이었다.

개인적 특성별 건강행위 실천에서 운동실천여부는 연령, 결혼년수, 월수입, 성격유형에 따라 유의한 차이가 있었으며, 음주여부는 연령, 결혼년수, 7시간 수면 실천은 연령, 결혼년수, 월수입, 건강한 식습관 실천은 성격유형에 따라 유의한 차이가 있었다. 직업관련 특성별 건강행위 실천에서 운동실천여부는 근무기간, 직무스트레스, 음주여부는 근무학교, 근무기간, 7시간 수면 실천은 근무기간에 따라 유의한 차이가 있었다. 건강한 식습관 실천여부는 직업관련 특성과는 유의한 차이가 없었다.

건강행위 실천에 영향을 미치는 요인으로 운동실천은 연령, 성격유형에서, 음주는 근무학교, 근무기간, 직무스트레스, 직무만족도였으며, 7시간 수면은 연령, 건강한 식습관은 성격유형, 근무학교인 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 볼 때 기혼 여교사들은 흡연을 제외한 운동, 음주, 식습관, 수면에서 바람직한 건강행위

수행정도가 낮았으며, 운동, 음주, 식습관, 수면 등의 개별건강행위에 따라 관련요인에 차이가 있었다. 그러므로 기혼 여교사의 건강행위 실천을 증진시키기 위한 학교 건강증진프로그램은 개별건강행위별 관련요인을 고려하여, 규칙적인 운동과 적당한 음주, 건강한 식습관, 충분한 수면 등을 증진시키기 위해 연령, 성격유형의 개인적 특성과 근무기간, 근무학교, 직무스트레스, 직업만족도 등 직업관련 특성을 고려하는 통합적인 접근전략을 개발해야 한다.

특히 개별적 접근에서 대상자의 성격특성을 우선 고려해야 하며, 직무스트레스 및 음주관리프로그램의 병행, 개인의 선호도를 고려한 운동프로그램의 설계, 중학교 근무자의 식습관 교정 등을 고려하여 프로그램을 계획해야 할 것이다. 또한 이러한 프로그램이 개인 단위에서 뿐 아니라 학교 단위에서의 건강증진프로그램의 필요성에 대한 합의, 필요한 시설 및 실제적인 프로그램의 확보, 시간 및 비용 측면에서의 지원 등이 함께 추진되어야 할 것이다.

한편 본 연구에서는 중학교 2개교, 고등학교 1개교로 그 수가 적어 근무학교별로 차이를 비교하는데 제한이 있으며, 직업관련 특성에 교사의 고유한 직업 환경이 포함되지 않았다. 후속연구에서는 이러한 점을 고려한 연구가 시행되어야 할 필요가 있다.

References

- Caspi, A., Begg, D., Dickson, N., Harrington, H., Langley, J., Moffitt, T. E., & Silva, P. A. (1997). Personality differences predict health-risk behaviors in young adulthood: Evidence from a longitudinal study. *J Pers Soc Psychol*, 73(5), 1052-1063.
- Chang, K. M. (2002). Interactive influences of married female teachers' work-family conflict, self-esteem, and sex-role identity on their job involvement. *J Korean Soc Educ Psychol*, 16(2), 23-41.
- Chang, S. J., Koh, S. B., Kang, D., Kim, S. A., Kang, M. K., Lee, C. G., et al. (2005). Developing an occupational stress scale for

- korean employees. *Korean J Occup Environ Med*, 17(4), 297-317.
- Cho, Y. T. (1989). *A study on the primary school teachers' consciousness of their health*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee university, Seoul.
- Choi, J. M., Kim, J. H., & Kim, S. Y. (1999). Work stress and social support according to type of personality a study of clerical workers. *Seoul J Nurs*, 13(2), 149-163.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*(2nd ed). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Han, K. H. (2001). *Study on the health status and health behavior between male and female teachers*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Jeong, I. S. (2003). Health-promoting life-style and related factors among teachers. *J Korean Soc Health Educ Promot*, 20(2), 179-196.
- Jung, M. H., Kim, J. M., Choi, S. H., Lee, J. A., Hwang, S. S., & Chon, M. Y. (2006). Health behaviors of male workers in a work place. *J Korean Soc Living Environ Syst*, 13(4), 310-319.
- Jung, M. K. (2006). *The relationship between occupational stress and health-related behaviors in middle-sized manufacturing workers*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Kang, Y. W. (2005). *Health development program study between health-related lifestyles, behavior and health promotion program needed of elementary, middle, and high school teachers in a Korean rural area*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Kim, G. S. (2003-a). *Stress and health status in married working women*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Kim, J. H. (2000-a). *A study on factors related to health-promoting behavior of teachers*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Daejeon.
- Kim, J. H. (2005). *Analysis of health behaviors and health status by socioeconomic status in male & female employees*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Kim, J. M. (2002-a). *Effects of job stress on health promotion behaviors among hospital employees*. Unpublished master's thesis, Inje University, Busan.
- Kim, M. A. (2003-b). *Practices and needs of health promotion program among workers in a petrochemical industry complex*. Unpublished master's thesis, Inje University, Busan.
- Kim, M. S. (2000-b). *Relating factors and health promoting lifestyle of hospital nurses*. Unpublished master's thesis, Chosun University, Gwangju.
- Kim, N. J. (2001). A study on the effect between health problems and exercise of women working. *Korean J Phys Educ*, 40(4), 125-137.
- Kim, W. J. (1997). Health promotion of the school staff and the school health. *J Korean Soc Sch Health*, 10(1), 1-5.
- Kim, W. J. (2002-b). *A study on the health promotion program needed in elementary school teachers and staff members*. Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, Jeonju.
- Ko, I. S. (1995). *A study on the preventive health behavior of teacher in seoul*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Cheongwon.
- Lee, K. N., & Kim, S. L. (1998). Determinant of the health promoting lifestyle of the

- teachers in Choongbuk province. *J Korean Comm Nurs*, 9(1), 30-39.
- Lee, M. S. (1999). Effect of personality pattern on the preventive health behavior among women in some rural area of Korea. *J Korean Public Health Assoc*, 25(1), 53-64.
- O'Donnell, M. (1989). Definition of death promotion: Part III, Expanding the definition. *Am J Health Promot*, 3(3), 5.
- Oh, J. K. (2000). Structural modeling of stress, life style and health status in industrial employees. *Korean J Occup Environ Med*, 12(1), 26-40.
- Pender, N. J. (1996). Health promotion in nursing practice(3rd ed). New York: Appleton Century-Crofts.
- Seo, K. M. (2001). *Analysis of factors related to physical activity in office workers*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Song, Y. L. A., & Lee, K. S. (2006). The factors influencing Korean health behavior. *J Korean Acad Nurs*, 36(2), 330-340.
- Vollrath, M., Knoch, D., & Cassano, L. (1999). Personality, risky health behavior, and perceived susceptibility to health risks. *Eur J Pers*, 13, 39-50.
- Yun, K. H. (2000). *A study on the health promotion needs in company employees*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.

Factors Affecting Health Behavior Practices of Married Women Teachers

Kim, Gwang Suk(Assistant Professor, The Nursing Policy Research Institute, College of Nursing, Yonsei University)

Kim, Bong Jeong(Doctoral Student, Department of Nursing, Graduate school of Yonsei University)

Park, Ju Young(Doctoral Student, Department of Nursing, Graduate school of Yonsei University)

Purpose: To assess the health behavior practices and related factors among married women teachers. **Methods:** A descriptive correlation research design was employed. The subjects were 216 married women teachers who were conveniently sampled from 14 elementary schools, two middle schools and one high school. The data were collected using structured questionnaires and were analyzed via χ^2 -test, t-test, and logistic regression. **Results:** In terms of health behavior practices, 48.8% of subjects exercised more than once per week, 61.9% were consumers of alcohol, all of the subjects were non-smokers, 39.5% practiced healthy eating habit and 35.5% got an appropriate amount of sleep. In our logistic regression analysis, the significant factors affecting exercise practice were marriage years, and personality type. Factors affecting alcohol consumption were school grade and factors affecting eating habit were personality type, and school grade. Age was the only factor influencing adequate sleeping hours. **Conclusion:** We determined that each of the health behavior practices of married women teachers varied considerably in accordance with age, personality type, school grade, duration of work, and job stress, job satisfaction. The findings provide information that should be useful for the development of an integrated health promotion program for married women teachers.

Key words : Health behavior, Women teachers