

웹기반 건강증진교육 참여 후 자가분석에 나타난 대학생의 건강관련 생활습관 실재: 질적내용분석*

김주현¹⁾ · 박은영²⁾ · 임경춘³⁾

서 론

연구의 필요성

생애주기는 인간의 발달과정에서의 특성을 이해하기 위해 필수적으로 고려되어야 할 개념이라고 할 수 있다. 생애주기 중 대학생 시기는 Harvighust (1972)의 분류와 Erickson (1963)의 분류에 따르면 성인초기로 대체로 건강한 기간이며, 이 시기의 건강문제는 주로 사고나 자살, 물질남용, 성관련 질환 등이다(Berman, Snyder, Kozier, & Erb, 2008). 대학생 시기는 대체로 그 동안 집에서 부모의 보호 하에 생활을 해오다가 처음으로 집을 떠나 스스로의 생활을 관리해야 하는 시기이나 건강에 대한 지식부족과 자취, 기숙사 생활 등으로 식생활을 포함한 전반적인 생활여건이 집과 달리 좋지 않은 것에 더해 건강생활을 실천하고자하는 의지 등도 충분하지 않다.

특히 우리나라 대학생들은 성적에 대한 부담과 가중된 취업 걱정으로 인한 스트레스, 운동 부족, 갑자기 늘어난 대인관계로 선후배간의 잦은 술자리와 흡연을 경험하고 있고, 이로 인해 많은 대학생이 학습, 경제, 폭력, 대인관계의 문제와 건강문제, 심지어 성폭행까지 경험하고 있다(양승희, 한금선, 2003; 한금선, 2005). 그리고 이 시기는 건강관련 생활습관의 많은 변화가 발생하는 때이나 아직 건강을 위협하는 뚜렷한 증상이 생기지 않는 시기여서 건강관리에 대한 불감증으로 건강증진 행위를 거의 하지 않고 있고(김영희, 정미숙, 이정애, 2002) 건강에 대해 관심은 있어도 구체적인 건강행위를

하지 않는 경우가 많다. 그러나 이 시기에 형성된 좋지 않은 건강습관은 곧 중년기의 만성질환으로 이어질 가능성이 매우 높으므로 이들에게는 건강증진을 위한 건강관리 교육과 지침이 무엇보다 필요하다.

건강증진이란 건강을 산출해 내기 위한 건강교육, 그리고 그와 관련된 조직적, 경제적·환경적 지지이다(Green, 1984). Pender (1996)는 건강증진을 개인·가족·지역사회의 안녕수준을 높이고 잠재력을 활성화시키기 위한 방향으로 제시된 활동들로 정의한 바 있다. 최근 건강에 대한 의식의 변화와 건강관리 비용의 상승으로 많은 사람들은 일상생활 속에서 자신의 안녕수준을 증진시키고자하는 건강증진행위에 관심을 가지게 되었다(최소라, 2006).

건강증진행위란 개인의 생활방식 혹은 생활환경의 변화를 통해 건강의 수준을 향상시키려는 건강관리방법(Brubaker, 1983)을 말하는데, 건강증진의 목적은 건강잠재력의 증진과 건강유지에 있다. 건강관리방법은 사람들에게 건강한 생활양식을 유지하도록 지원하는 조치, 건강향상에 도움이 되는 행동변화를 촉진하는 조치, 그리고 환경적, 사회적 질병 원인을 제거하기 위한 환경변화를 확보하는 조치 등이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위한 건강증진교육 프로그램의 주요 내용으로는 (1) 정보전달 (2) 건강위험평가와 안녕수준사정 (3) 생활양식과 행동의 변화 (4) 환경통제 등이 있다(Berman, Snyder, Kozier, & Erb, 2008). 우리나라 대학생들의 건강증진 행위는 경제상태, 주거상태, 사회적 지지정도, 주관적 건강상태가 관련요인이며, 건강통제위의 영향을 받고 있어(박인순, 김란,

주요어 : 건강행동, 대학생, 웹기반 학습, 질적연구

* 대한 질적 연구학회의 연구비 지원 받음.

1) 강원대학교 간호대학 교수, 3) 성신여자대학교 간호대학 교수

2) 가천대학교 간호대학 교수(교신저자 E-mail: parkeunyoung@gachon.ac.kr)

투고일: 2012년 3월 21일 심사완료일: 2012년 8월 5일 게재확정일: 2012년 10월 30일

2006), 내적 통제위를 강화시키는 전략적 접근이 필요하다.

지식보급이란 개인과 집단의 건강습관에 대한 지식과 인식 수준을 높이는 가장 기본적인 형태의 건강증진 프로그램을 통해 대중에게 특정한 생활양식의 선택과 개인적 행동의 위험성에 관한 정보를 제공하는 방법으로, 주요 주제는 스트레스 관리, 영양관리, 체중조절, 금연, 절주, 운동 등이 있다. 또한 개인의 참여를 요구하고 삶의 질을 높이며, 수명을 연장하기 위해서는 생활양식과 행동변화의 유도가 필요하다. 최근 대학생들의 건강증진을 위해 면대면 및 이러닝 등 다양한 지식보급 프로그램들이 개발되어 실행되고 있으며 일부 연구(박정숙, 권영숙, 이해란, 2006)는 그를 통해 건강증진행위가 유의하게 증가하였다고 보고하고 있다.

건강증진교육의 목적은 궁극적으로 건강행동을 변화시키고 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 하기 위함이나 단순한 주입식 지식보급만으로는 생활양식과 건강행동을 변화시키기에 충분하지 못하다. 따라서 대상자의 요구와 눈높이에 맞는 교육프로그램을 개발하여 효과적으로 대학생들의 흥미를 유발할 수 있는 건강증진교육의 학습법과 내용을 숙고함으로써 효과적인 건강증진교육이 이루어지도록 최선의 노력을 기울일 필요가 있다고 하겠다. 또한 성인기 초기인 대학생들을 대상으로 보다 효과적인 건강증진교육 프로그램을 개발하기 위해서는 그들이 건강증진교육에 대해 어떻게 느끼는지, 무엇을 알고 있는지, 교육 후 어떻게 행동변화를 시도할 것인지 등에 대한 이해가 우선적으로 이루어져야 한다.

연구 목적

본 연구의 목적은 대학생 건강증진을 위해 웹기반 학습법을 통해 건강관련 동영상 자료를 제공한 후, 그 내용에 비추어 자신의 건강생활습관을 돌아보며 자가 분석을 해보게 함으로써 대학생들의 웹기반 건강증진 교육프로그램에 대한 경험의 본질과 건강생활습관의 행태를 찾아 이해하고, 이들의 건강생활습관의 변화에 대한 의도를 심층적으로 이해하기 위함이다.

본 연구의 목적을 위한 연구 질문은 다음과 같다.

- 웹기반의 건강증진 교육 프로그램에 대한 경험은 어떠한가?
- 자가보고에 나타난 자신의 건강관련 생활습관이 어떠한가?
- 자가보고에 나타난 자신의 건강을 위한 생활습관 변화의 도는 어떠한가?

연구 방법

연구 설계

본 연구는 대학생들이 웹기반 건강증진 과목을 수강한 후

자신들의 건강관련 생활습관을 스스로 분석한 보고서를 토대로 그들의 건강관련 생활습관 행태를 찾아보는 것이다. 이와 같이 자신의 습관에 대한 심층적인 자가분석을 알아보기 위해서는 양적 연구방법으로 그 내용을 밝히고, 확인하기에 적절하지 않으므로 질적 연구방법을 통해 접근하였다.

연구 대상자

2011년도 1학기 K 대학 교양과정에서 대학생의 건강증진과 건강관리라는 3학점 과목에 78명이 수강하였고 이 중 본 연구 참여에 동의한 1학년부터 4학년까지의 39명을 대상으로 하였다.

웹기반 학습법

웹사이트를 이용하여 강의 자료실에 건강관련 지식을 제공하기 위한 동영상 자료를 올려놓고 2주에 1회씩 자가학습한 후 각 주제에 대한 내용과 자신의 건강관련 생활습관에 대한 보고서를 작성하도록 하였다. 동영상은 총 6편으로 2007년에 제작된 KBS 미디어 생로병사의 비밀 6집에 수록된 10개 DVD 중 1편: 암과의 전쟁-암정보 희망 메시지 '유방암', 4편: 암과의 전쟁- 암정보 희망메시지 '한국인의 암 위암', 6편: 특별기획 한국인 질병보고서- 40-50대를 위협하는 4대 질환 '뇌졸중', 7편: 특별기획 한국인 질병보고서- 40-50대를 위협하는 4대 질환 '심근경색', 9편: 특별기획 한국인 질병보고서- 40-50대를 위협하는 4대 질환 '당뇨병 초기에 잡아라'의 5편과 'KBS 미디어: 술과 담배, 스트레스에 관한 첨단보고서'를 1편을 이용하였다. 1편당 소요시간은 약 50~60분 정도였다.

자료 수집 방법

2011년 4월부터 6월까지 2주에 1회씩 동영상을 총 6편을 보게 하고 그와 관련된 자신의 건강행위를 자유롭게 분석한 보고서를 제출하도록 하였다. 각 편당 내용에 따라 보고서를 작성하였으며 보고서는 기말에 일괄 수집하였다.

자료 분석 방법

모든 자료는 질적 내용분석 방법을 이용하여 분석하였다. 질적 내용분석은 특정한 이론적 철학적 배경을 지니고 있지 않은 채, 연구 질문을 기본 축으로 하여 자료가 지니는 의미에 주의를 기울이는 귀납적 분석이다(Hsieh & Shannon, 2005; Graneheim & Lundman, 2004). 분석의 목적은 탐구하고자 하는 현상에 대한 지식과 이해를 얻기 위함이며, 분명한 연구

목적에 따라 효율적으로 분류하도록 비슷한 의미를 나타내는 범주들을 형성하는 것이다. 이러한 분석 방법은 대학생의 건강관련 생활습관을 자가보고서를 기초로 분석하는 본 연구에 잘 부합된다고 본다. 따라서 연구자는 미리 범주를 정하지 않고 자료에 근거하여 의미를 찾아내도록 하였으며, 이를 통해 현상에 대해 풍부한 이해를 얻도록 하였다.

분석을 위해 자료에 집중하면서 전체적으로 자료의 본질을 발견하기 위해 모든 자료를 반복적으로 되풀이하여 읽는 것에서부터 시작하였다. 그 다음 내용 중에서 핵심적인 생각과 개념을 포함하고 있는 단어나 구를 따로 표시하며 코딩을 시작하였다. 그리고 코드 중에서 상호 연관된 코드들 끼리 묶어, 보다 추상화시키는 작업을 통하여 범주들을 분류하고 이에 대한 이름들을 명명하였다. 이러한 범주들을 중심으로 다시 원래의 자료로 돌아와 총체적으로 읽고 분석하면서 범주들의 신뢰성을 검증하고자 하였다. 분석 중에 아이디어들을 메모해둔 후 이를 글쓰기에 이용하였다.

연구 결과의 타당성 확보

질적 연구의 평가는 신뢰성(credibility), 감사가능성(auditability), 적합성(fittingness), 그리고 확인가능성(conformability)을 준거로 삼는다(Sandelowski, 1986). 신뢰성 확립을 위해서는 자료의 신뢰성 뿐 아니라 자료로부터 분석한 범주와 예의 대표성을 포함한다. 모든 자료는 참여자가 직접 작성한 것을 그대로 사용함으로써 자료의 신뢰성을 높이고자 하였다. 또한 1명의 연구자가 자료를 분석할 때 발생할 수 있는 연구자의 편견을 방지하기 위해 3인의 공동 연구자가 1차적으로 참여자 전원의 자료를 내용분석한 후 드러난 주제를 상호 검토하였다. 이 과정에서 연구자들은 분석에서의 신뢰성을 위해서 자료로부터 추출된 결과를 반박하려는 시도를 의도적으로 수행했으며, 동시에 자료의 전형적인 요소뿐 아니라 비전형적인 요소도 포함하는 기술과 설명을 포함하였다. 그리고 대한질적연구학회 세미나 시간에 회원들의 피드백을 받는 과정을 통해 연구결과와 신뢰성을 높이고자 하였다.

감사가능성은 독자들이 연구자의 의사 결정을 따라갈 수 있는 정도를 말한다. 이를 위하여 연구 참여자에 대한 접근, 자료수집 절차와 자료를 수집한 세팅의 특성 등을 되도록 자세하게 기술하였다. 또한 형성된 범주들과 실제 자료간의 관련성을 얻도록 하기 위하여 보고서에 연구 참여자의 진술문을 적절한 범주 속에 삽입하여 기술하였다.

질적 연구에서 적합성이란 양적 연구에서처럼 현상이나 참여자를 넘어서서 일반화하는 것을 의미한다기보다는 상황에 대한 다양성, 제한점의 유사성, 현상의 보편성이나 깊이 등과 관련되어 있다. 본 연구에서는 현상에 대한 다양성을 제공하

고 이를 심층적으로 기술함으로써 적합성을 높이고자 하였다. 한편 확인가능성은 신뢰성, 감사가능성, 그리고 적합성 확립을 통하여 확립되었다고 생각한다.

연구자의 준비

본 연구에 참여한 연구자들은 수 편의 질적연구를 수행한 경험을 가지고 있으며, 질적연구학회 활동을 통해 자신의 지속적인 질적연구의 발전을 도모하고 있다. 본 연구를 수행하면서 연구자들은 대학생들의 건강생활습관과 웹기반 학습법에 대한 자신의 선입견을 최대한 배제하고 참여자의 이야기(보고서)에서 나타난 내용을 중립적으로 드러내도록 충실하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 39명의 참여자의 평균나이는 22.7세(16-28세)이며 남학생이 27명, 여학생이 12명 이었다. 식습관, 흡연, 음주, 스트레스, 운동, 질병력, 가족력에 대한 부분으로 알아본 참여자의 건강관련 특성에는 48.7%(19명)가 자신의 식습관을 평균 이하의 식습관이라 생각하고 있으면서 37명이 하나 이상의 불건강한 식습관을 가지고 있다고 답하였다. 대부분의 참여자가 답한 불건강한 식습관의 종류에는 불규칙적인 식사시간과 폭식, 야식 등이 많았다. 흡연은 38.5%(15명)가 흡연자였으며 이 중 10명이 하루 반갑 이상의 흡연을 하고 있었다. 84.6%(33명)가 음주를 하고 있었으며 이 중 15명은 주 1회 이상 음주하고 있다고 답하였다. 참여자들이 지각하는 스트레스는 평균 4.87점(0-10점)이었고, 79.5%(31명)가 운동을 하고 있다고 답하였다. 참여자들의 BMI는 평균 21.95점이었고, 5명의 참여자가 비비동염을 포함한 질환을 가지고 있었으며 17명의 참여자에게서 암, 당뇨, 뇌졸중의 가족력이 있었다.

내용 분석 결과

참여자들의 자신의 건강습관 분석 보고서의 내용을 분석한 결과 질병에 대한 새로운 인식, 자신의 건강상태 관찰, 생활습관 점검, 건강한 생활습관으로의 전환이라는 4개의 대주제와 질병에 대한 인식 전환의 계기, 가족투병에 대한 새로운 조명, 불확실한 미래 건강, 만성질환 발병 염려, 건강하지 못한 식습관의 심각성, 부족한 운동, 쌓이는 스트레스, 강제적인 음주문화, 건강습관에 대한 관심증가, 생활습관 개선 시도, 그리고 생활습관 변화의 어려움 등 11개의 소주제가 도출되었

<Table 1> Themes and subjects from contents analysis

Theme	Subject
New perception for health and illness	Chance to change the way of illness New perception about illness experience of family
Evaluation of own health state	Uncertainty about coming healthy Worry about disease occurring
Checking for health-relate life style	Grasp the facts of unhealthy diet pattern Less exercise Growing stress High-pressure drinking culture in University
Trial to change for healthy life pattern	Increasing concern for healthy life Trial to change in life style Difficulty for changing life style

다(Table 1).

(참여자 37)

● 건강과 질병에 대한 새로운 인식

대부분의 참여자들은 수업을 통해 암, 당뇨병, 뇌졸중, 헬리코박터 감염 등의 질환에 대한 건강교육 후 자신들이 지금까지 잘못 알고 있었던 것과 모르고 있던 정보를 얻게 되었다고 진술하고 있다. 아직은 젊고, 만성질환과 젊음과는 관계가 없다는 생각 및 이러한 질병과 자신과는 무관하다는 생각을 가지고 있었는데, 모든 만성질환이 청년기의 생활습관에서부터 비롯된다는 사실에 건강과 질병에 대한 인식을 새롭게 갖는 계기가 되었다고 진술하고 있다. 특히 청년기 흡연과 음주에 대한 교육 후에는 해장술과 붉어지는 얼굴에 대한 대학생들 사이의 잘못된 상식을 주로 이야기하고 있다. 또한 일부 참여자들은 만성질환으로 치료 중이거나 투병 중 돌아가신 가족에 대한 기억이 떠올랐다. 이러한 기억은 자신의 만성질환 발병 가능성을 생각하게 하였고, 나아가 지나친 염려를 하게하는 원인이 되기도 하였다.

● 질병에 대한 인식 전환의 계기

만성질환에 대한 개괄적 교육은 참여자들에게 각 질환의 정확한 정보와 청년기 건강습관과의 관련성을 설득력 있게 제공하였다. 참여자들은 대학생이라는 자신의 상황으로부터도 예외라는 생각을 가지고 있다가 자신의 생활 깊숙이 자리잡고 있는 불건강의 실상이 질병을 발생시킬 수 있다는 것을 인지하는 계기가 되었다고 진술하고 있다.

“사실 나는 뇌졸중에 대해서 정확히 어떤 병인지, 어떤 증상인지 몰랐다. 그냥 단순히 갑자기 쓰러지는 것을 뇌졸중이라고 생각했었는데, 생각보다 더 심각하고 무서운 병인 것 같다.”(참여자 24)

“당뇨병은 유전이 된다는 소리를 듣고 할아버지가 당뇨병으로 고생하시다 돌아가셨다는 것을 아는 나에겐 충격이었다.”

● 가족 투병에 대한 새로운 조명

암, 당뇨, 뇌졸중 등의 만성질환의 가족력을 가진 참여자들은 본 교육 중 투병 중이던 가족의 모습과 간병하던 가족의 모습이 떠올랐다고 기술하고 있다. 고통과 번거로움으로 기억되었던 경험이 무지에 대한 후회와 반복하지 않아야겠다는 의지로 변하고 있었다.

“아빠도 뇌졸중으로 쓰러지셨고, 할아버지도 그러셨다. 그렇다면 앞으로 나도 조심해야 할 것이다. 운동부족과 비만이 뇌졸중을 불러온다고 하니 이제부터라도 운동을 시작해야 할 것 같다.”(참여자 25)

● 자신의 건강상태 관찰

참여자들은 본 교육을 통해 자신의 현 건강상태의 수준을 점검하고 들여다보는 기회가 되었다고 진술하고 있다. 대학에 들어온 이후로 또는 제대 후 복학한 이후로 야식과 음주, 게을러짐 등 생활습관이 불규칙하고 나태해졌다고 평가하며 이러한 생활습관이 자신의 건강상태에 악영향을 미치고 있음을 인식하게 되었다. 나아가 자신의 현재 건강상태가 과연 건강한지에 관심을 갖게 되고 향후 만성질환이 발생할 가능성에 대한 염려를 하게 되었다.

그러나 일부 참여자들에게서는 가정에서의 건강한 식습관과 군대에서의 규칙적인 생활습관을 그대로 잘 유지하여 건강한 생활습관을 가지고 있는 경우도 있었다.

● 불확실한 미래 건강

참여한 대학생들의 대부분이 현재 자신들의 나이는 건강의 안전지대에 있다고 생각하고 있었다. 지금은 젊기 때문에 생활습관이 자신들의 건강에 영향을 주지 않을 것으로 여기고 있었으며, 건강한 생활습관은 향후 중년이후에 필요한 것으로

로 인식하고 있었다.

그러나 건강교육을 통해 현재의 습관적 생활습관 중 건강하지 못한 습관을 발견하게 되었고, 이러한 불건강한 생활습관이 자신들의 건강에 직접적인 영향을 주고 있음을 알게 되었다. 더불어 자신들이 건강하다고 여겼던 지금까지의 막연한 안심과는 달리 미래의 건강이 염려되기 시작하였다.

“혈액검사를 했는데 콜레스테롤 수치가 높게 나온 적이 있다. 그러나 콜레스테롤 수치를 높이는 음식들은 다 좋아하는 음식들이라 내 건강에 맞게 조절할 수 없었다. 그래서 ‘에이 콜레스테롤 수치가 높아진다고 해도 뭘일 있겠어?’라고 간과하여 신경을 쓰지 않고 살았다. 그런데 콜레스테롤의 작용을 보고나니, 내가 너무 가볍게 생각하고 간과한 것 같아서 후회가 되고 걱정이 된다.”(참여자 29)

• 만성질환 발병 염려

참여자들은 6가지의 건강관련 비디오를 시청 한 후 당뇨병과 헬리코박터 감염에 대한 발병 염려가 크게 나타났다. 당뇨병은 다음, 다식, 당뇨의 주 증상에 대해 현재 참여자들의 식습관과 비교하여 폭식과 탄산음료와 커피를 비교적 많이 마시는 자신들의 식습관이 당뇨병의 다음, 당뇨와 유사하게 인식되어 당뇨병이 발생하지 않았는지 염려하고 있었다.

그리고 거의 모든 참여자들이 술잔을 돌려가며 마시는 대학의 음주문화가 헬리코박터의 감염기회를 높일 수 있다는 사실을 새롭게 인식하였다. 지금까지 무심코 지나쳤던 선후배, 동아리 친구들과의 술자리가 헬리코박터 균의 감염 기회였을 수 있다는 염려를 갖게 되었다. 그리고 같은 그릇에 함께 숟가락을 담그는 가족들의 식습관도 염려스럽게 생각되기 시작하였다.

“혹시나 내가 당뇨병이 아닐까 란 생각이 들었습니다. 항상 친구들이 주위에서 나중에 당뇨병 걸린다고 그만 먹으라고 했었는데 그 말들이 가슴에 와 닿았습니다. 저는 할머니가 당뇨병이 있으셔서 당뇨에 걸릴 확률이 높은데도 이러한 식생활 습관을 가지고 있는 것을 보니 불구덩이 속으로 뛰어 들어가고 있는 듯한 느낌을 받았습니다.”(참여자 16)

● 생활습관 점검

본 수업에 참여한 대학생들은 일상의 생활습관, 즉 먹는 것, 자는 것, 운동하는 것 등이 자신들의 건강과 매우 밀접함을 새롭게 인식하면서 아무런 인식 없이 무심코 지내던 현재 자신들의 생활습관을 하나하나 되돌아보고 있었다. 참여자들에게는 본 교과목이 자신의 생활습관을 점검하는 계기가 되었던 것이다.

“이 동영상을 보면서(수업을 하면서) 많이 뜨끔했다. 내가 잘못하고 있는 것들을 한 눈에 알 수 있었기 때문이다.”(참여자 23)

본 강의를 통해 자신의 생활습관이 건강함을 확인받는 참여자도 있었다. 비교적 규칙적인 운동은 체중조절을 위해 시작하였고 식습관은 집에서 통학하는 학생들에게서 잘 유지되는 것을 알 수 있었다.

• 건강하지 못한 식습관의 심각성

거의 모든 참여자들은 현재 자신들의 식습관을 보통 이하의 건강 습관으로 평가하고 있었다. 부모님과 함께 생활하던 고등학교 시절과는 달리 혼자 자취하거나 기숙사 생활을 하게 된 대학생활은 아무래도 충실하게 식사를 준비해 먹는 것이 어렵다고 이야기 하였다. 친구들과 함께 외식을 하거나, 공부와 동아리 활동 등으로 밤 늦은 시간에 술과 함께 기름진 음식을 먹게 되는 경우가 많은 것이 가장 많은 식습관의 모습이었다. 또한 늦잠과 같은 불규칙한 수면습관이 아침식사를 거르게 하였고, 여학생들에게는 군것질로 점심을 대신하는 경우도 많이 나타나고 있었다.

참여자들은 이러한 자신들의 식습관이 불건강한 것임을 인식하게 되었고, 생각보다 심각한 자신들의 식습관에 대해 경각심을 갖게 되었다.

“자취를 시작하고 난 뒤에는 밥하는 것도 귀찮고 설거지 하는 것도 귀찮아서 밥을 해먹지 않는다. 밥이 없으니까 배고플 때 그냥 편의점에 가서 도시락이나 군것질을 사먹고 배달음식 시켜먹고, 룸메이트와 외식을 한다. 물론 밥 먹는 시간은 정해져 있지 않고 상황에 맞게, 배가 고플 때 먹는다.”(참여자 23)

“내가 좋아하는 음식이 대부분 나쁜 음식에 포함되었다.”(참여자 21)

• 부족한 운동

많은 참여자들이 운동을 하고 있다고 답하였으나, 운동의 강도와 빈도에 대해서는 대부분이 부족하다고 느끼고 있었다. 정기적인 운동을 하고 있는 참여자들은 아주 드물었으며 특히 군 복무를 마치고 복학한 남학생들은 군대에 있을 때에 비해 현저하게 줄어든 운동시간을 심각하게 인식하고 있었다. 여학생들의 경우에는 운동 시간이 절대적으로 부족한 생활습관에 대해 문제의식을 갖게 되었다. 참여자들이 하고 있는 운동에는 걷기, 달리기 가장 많았으며 농구와 같은 구기 종목의 운동을 동아리 친구들과 함께 하고 있는 경우도 있었다.

참여자들은 운동 시간이 부족한 것을 인지하고 있으면서도

공부에 대한 부담감에 운동 시간을 적극적으로 확보하지 못하고 있었다. 운동 시간이 생산적인 시간으로 인식되지 못하고 있는 것이다.

“활동량을 증가시켜야 한다. 지금 하고 있는 운동이라곤, 기숙사에서 수업을 듣기위한 강의실로의 이동 외엔 없다. 사실이다. 기숙사에 헬스장이 있지만 귀찮다는 이유로, 지금 운동한다고 뭐가 달라지겠나 하는 생각에 운동을 미루고 있다.”(참여자 25)

“최근에는 운동량이 거의 0에 가까우며 또한 하루의 대부분을 책상 앞에 앉아서 보내는 시간이 많기 때문에 허리에 많은 무리가 간다는 것을 다시 한번 확인하게 되었습니다.”(참여자 2)

학교의 검도부나 자전거 이용 통학, 친구들과의 정기적인 베드미턴 혹은 헬스클럽 이용 등으로 규칙적인 운동을 하고 있는 참여자도 있었다. 이들 중에는 동아리 모임이나 학과 모임에 참석하는 것보다 운동 시간을 우선적으로 생각하는 참여자도 있었으며 이는 군대에서의 규칙적인 생활과 운동으로 자신의 몸이 건강해 짐을 경험한 참여자에게서 주로 나타났다.

• 쌓이는 스트레스

거의 모든 참여자들은 현재 자신들의 대학생활에서 중증도 이상의 스트레스를 경험하고 있었다. 주된 스트레스원은 취직과 시험이었으며 이를 극복하는 방법으로 음주를 선택하는 경우가 가장 많았다. 참여자들은 스트레스에 대한 긍정적이고 건강한 해결방법이 필요하다는 인식을 가지고 있지만, 구체적인 방법은 찾지 못하고 있었다.

“현재 4학년이라 취업, 진로문제로 늘 스트레스를 받고 있다. 맛있는 음식을 먹음으로써 스트레스를 해소하는 일이 잦다.”(참여자 14)

“밤늦게까지 프로젝트를 하거나 밤을 새우는 일이 많다. 이러한 이유로 스트레스도 많이 받게 되는데, PC방에서 푸는 편이었다. 하지만 PC 방에서는 스트레스를 풀기보다는 오히려 운동량은 월등히 줄고 체중은 계속 증가하였고 흡연과 간식 섭취를 지속적으로 하여 건강은 오히려 나빠지고 스트레스는 쌓여갔다.”(참여자 3)

참여자들이 겪는 스트레스의 주된 원인은 학업과 취업 문제였다. 그러나 일부 참여자들은 지극히 개인적인 가정내 문제 또는 친구 문제가 스트레스의 주된 원인이 되고 있었다. 높은 스트레스를 호소하는 참여자들의 대부분은 스트레스를 음주로 해결하고 있었으며 흡연 역시 스트레스 해결의 한 방

편으로 사용되고 있었다. 그러나 일부 참여자들은 긍정적인 방법으로 스트레스를 해결하기도 하였으며 주로 운동, 친구와의 대화 등의 방법이 사용되었다.

• 강제적인 음주문화

거의 모든 참여자들이 대학생활을 음주문화로 규정하고 있었다. 신입생 때 선배들의 권주를 사양하지 못하는 분위기와 강제성까지 느껴지는 음주에 대한 선배들의 요구에 처음에는 당황하기도 하고 몸에 받지 않아 음주의 부작용으로 고생한 경험도 많았다. 그러나 점차 음주문화에 익숙해지며 자신들이 선배가 되어 후배들에게 같은 모습으로 술 마시기를 권하고 있었다. 그러나 제대 후 복학한 학생들은 자신들이 선배가 되었기에 술 마시는 자리를 스스로 조절할 수 있게 되었다고 말하고 있다.

“언제부턴가 대학생활에서 술자리는 없어서는 안 될 문화로 자리 잡았다.”(참여자 18)

“대학을 처음 들어와서 1,2년은 거의 반 강제적인 분위기에서 술과 접할 수밖에 없었다. 사람과 사람이 친해지기 위해서는 항상 술이 필요했고, 그 사이에서 크고 작은 문제들이 항상 일어났다.”(참여자 36)

한 참여자는 최근 대학가에 움직이고 있는 반 음주문화에 대해 이야기하였다. 대학 생활에서의 지나친 음주가 대학생에게 끼치는 부정적 영향에 대해 시민단체와 정부기관 주도하에 대학 동아리 활동으로 시작되고 있는 것이다. 참여자들은 개인적인 의지로는 만연해 있는 대학의 음주문화 대응하기는 어렵다고 이야기 하고 있다.

● 건강한 생활습관으로의 전환

본 연구의 참여자들은 본 교과과정을 마치면서 자신들의 생활습관을 건강한 생활습관으로 전환해야겠다는 의지를 갖게 되었고 작은 것부터 구체적으로 실천하기 시작하였다.

• 건강습관에 대한 관심증가

참여자들은 자신들의 생활습관 중 건강한 것과 그렇지 못한 것에 대한 관심이 증가하였다. 식습관, 운동, 음주와 흡연, 스트레스 관리 등에 대해 하나하나 되돌아보는 시간이 되었다. 어떤 것이 건강한 생활습관인지, 자신의 생활습관이 건강한 지에 대한 관심이 많이 증가하였다.

“흡연시 암에 걸릴 확률이 높다는 것은 누구나 다 아는 명백한 사실이다. 하지만 나만 아니면 된다는 안일한 생각 때문에 계속 흡연을 하고 있다. 이 생각은 정말 말도 안되는 생각

이었구나 하는 후회가 된다. 후회를 함과 동시에 금연을 생각했다. 그리고 결심했다. 이번 강의를 통해 금연에 성공해보고 싶다.”(참여자 17)

“내 몸 하나 잘못 관리해서 나만 아픈 것이 아니라 소중한 아이에게까지도 그 영향이 간다니, 정말 무서운 일이다. 그러니 이제 엄마가 될 나의 몸을 위해서 항상 조심해야겠다.”(참여자 24)

많은 참여자들은 본 강의가 자신들의 생활습관을 점검해 볼 기회가 된 것에 대해 긍정적으로 생각하고 있었다. 그냥 지나칠 수 있는 대학시절의 생활습관을 건강하게 수정할 수 있는 계기가 되었다고 이야기하고 있다. 따라서 모든 참여자들이 자신들의 생활습관을 점검하고 있었다.

• 생활습관 개선 시도

참여자들은 생활습관과 건강습관에 대한 관심이 증가한 것에서 그치지 않고 작은 것이지만 구체적으로 변화시키고 바꾸는 것을 시도하고 있었다. 변화가 비록 작은 것일지라도 자신이 주도적으로 자신의 생활습관을 건강한 모습으로 바꾸는 것에는 야식의 메뉴 바꾸기, 학교까지 걸어가기, 기숙사에서 제공하는 아침식사 꼭 챙겨먹기, 가능한 동아리 회식의 2차 참석 안하기, 안주와 함께 술마시기 등이 있었다.

“솔직히 계획하면서도 반신반의 하면서 시작했는데 (아침운동을 하면서) 정말 하루가 다르게 몸이 달라지고 있는 것을 느낍니다.”(참여자 8)

“분명한 것은 아침을 먹기 위해 부지런해졌고 운동을 통해 평소 비만을 앓으며 근육량이 적었던 나에게 도움이 되었던 건 확실했다.”(참여자 33)

• 생활습관 변화의 어려움

저학년 참여자들에서는 자신의 의지와 상관없이 학과 선배나 동아리 선배들의 음주 요구를 거절하지 못하는 어려움을 이야기 하고 있다. 개인의 의지로 대학생활에 만연해 있는 불건강한 생활습관, 즉, 음주, 야식, 폭식, 흡연 등을 거부하는 것을 어려워하였다.

또한 자신의 의지 역시 자신할 수 없는 부분이였다. 시험과 졸업 후 취업 준비 때문에 많은 시간을 공부하는데 할애하고 있어서 시간 사용의 우선순위가 운동이나 식사준비에 있기 어렵다고 말하고 있다. 밤 시간에 공부에 집중하는 학업 습관도 건강한 생활습관을 유지하는데 부정적 영향을 주고 있으며 아침에 일찍 일어나는 것 역시 쉽지 않아 아침 운동을 계획하는 것에 무리가 있다고 하였다.

“건강을 위해 하루 30분 정도는 운동을 위해 투자할 시간이 충분히 있지만 귀찮다는 이유로 걷는 것 외에는 하고 있는 운동이 없습니다.”(참여자 8)

“나 또한 적정 음주를 하기 위해 부단한 노력을 하는 편이지만 생각처럼 쉽지 않은 것 같다.”(참여자 19)

“금연을 여러번 시도해 보았지만 동기부여가 없고 끊더라도 다시 내 생활에 의해 다시 흡연을 하게 되는 경우가 많다. 금연은 의학적 도움을 받아야 할 것 같다.”(참여자 34)

많은 참여자들이 건강생활습관의 시도는 계획하고 있었으나 그 계획을 지속적으로 실행할 자신을 가진 참여자는 많지 않았다. 주된 이유로는 지지해주고 함께 동참할 자원이 부족하였다. 가족과의 생활보다 자취나 기숙사 생활을 하는 참여자가 대부분인 것이 가장 큰 요인이었다. 또한 아직은 젊다는 그래서 질병과는 관계가 적다는 생각이 계속되고 있는 것도 한 요인이었다.

논 의

평소 좋은 생활습관을 갖는다는 것은 질병예방과 건강증진이라는 궁극적인 간호의 목적을 달성하기 위해서 매우 중요한 일이다. 좋은 생활습관의 범주로는 규칙적 운동, 올바른 식습관, 금연, 절주, 적절한 수면과 휴식 등을 들 수 있는데, 좋은 건강의 유지라는 결과는 건강관련 생활습관의 일시적인 실천과정이 아닌 지속적이며 누적된 실천이 따라야 이루어진 다(박인순, 김란, 2006). 특히 성인초기 시기인 대학생 시기의 건강생활습관은 이후 생활에 누적되어 성인기의 건강에 직접적인 영향을 주기 때문에 이 시기의 건강한 생활습관 확립을 위한 교육은 간호에 있어 중요한 부분이다.

이에 간호학과에서 제공하는 건강증진과 건강관리라는 교과목을 통해 청년기인 일반대학생을 대상으로 웹기반 학습법을 이용하여 6개의 건강관련 동영상은 보게 한 후, 그 동영상 내용에 비추어 자신의 건강습관을 분석하고 강점과 약점, 개선점 등을 분석해 보게 함으로서 자신의 건강에 대한 각성을 촉구한 것은 그들의 건강관리를 위한 강의로 적당하며 의미 있는 일이라 여겨진다. 본 연구결과에 기초하여 몇 가지 논점을 제시하면 다음과 같다.

대학생들의 건강관련 생활습관과 인식된 스트레스

우리나라 대학생들은 운동 부족, 음주와 흡연, 불규칙한 식습관, 충분치 못한 휴식, 취업과 진로문제나 가정 혹은 친구 문제로 인한 스트레스 등 다양한 요인들에 노출되어 자신의 건강을 해칠 수 있다고 인식하고 있음을 본 연구에서도 알

수 있었다. 이는 대학생들이 학업문제, 대인관계, 심리성격문제, 가족문제, 경제적 문제 등이 스트레스 요인이라 인식하며, 적절한 대처방법의 부족이나 부재로 인하여 스트레스를 해결하지 못할 때 반복되는 스트레스로 인한 위기 상황에 봉착하게 되어, 이로 인한 약물남용, 불안, 혼란, 두려움, 우울 등 건강문제를 경험하게 된다는 연구들(양승희, 한금선, 2003; 한금선, 2005; Brandao, Pimentel, & Cardoso, 2011; Laska, Pasch, Lust, Story, & Ehlinger, 2009)과도 유사한 결과이다.

청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기인 청년기의 음주, 흡연, 식습관 등 건강관련 생활습관이 현 시점의 건강상태에 직접적 영향을 미치고 있는 것은 이미 여대생들의 비만도와 건강 생활양식(염영희, 이규은, 2010; 장은영, 김정선, 신수진, 2009), 대학생들의 음주, 흡연과 건강에 대한 연구(양승희, 한금선, 2003; 최인희, 2005)를 통해 보고되고 있다. 본 연구의 참여자들도 대학 문화의 가장 큰 문제로 강제적이고 무분별한 음주문화를 들고 있고, 이로 인한 개인건강, 인간관계의 어려움에 대한 경험을 토로하고 있다. 이는 대학에서의 건강하지 못한 생활습관이 현재의 건강에 부정적 영향을 준다는 선행연구의 결과와 일치하고 있다. 또한 박인순과 김란(2006)이 간호대학생들의 건강증진행위에 경제상태, 주거형태, 사회적 지지가 관련요인이라 보고한 것과 같이 본 연구 결과 기숙사나 자취 생활의 주거 형태가 야식, 폭식, 매식의 식생활 형태의 원인이라 이야기 하는 것과 같다고 해석된다. 이는 여대생들의 체중이 편식과 빨리 먹는 습관, 운동과 신체활동이 적은 생활양식과 관련 있으며 체중이 증가할수록 부정적 섭식태도가 나타난다는 결과(염영희, 이규은, 2010; 장은영, 김정선, 신수진, 2009)와 같은 맥락으로 보인다.

대학 생활이 대학생의 건강생활습관에는 부정적인 영향을 주고 있다. 불규칙한 수면, 음주 횟수와 양 증가, 육류와 야식 섭취증가 등이 신입생 시기보다 학년이 올라갈수록 잦아지고 있다(여정희, 김은영, 2010). 대학생들은 일반적으로 자신들의 주관적 건강상태에 대해서는 중간 이상이라 평가하고 있으며, 대학생활의 스트레스를 폭식, 음주로 해결하는 행태(양승희, 한금선, 2003; 여정희, 김은영, 2010; 한금선, 2005)도 본 연구 결과에서 지지되고 있다.

미국의 Healthy People 2020에서도 건강관련 문제가 잘못된 식습관과 부족한 활동으로 유발되고 있음을 강조하고 있다(Conn, 2011). 따라서 잘못된 생활습관으로 인한 건강의 악화 뿐만 아니라 이로 인해 야기될 질병에 대한 의료비 지출, 경제 활동의 손실 등을 감안한다면 올바른 생활습관을 정착시키는 것은 개인적, 국가적으로도 매우 중요한 문제라 하겠다. 그러므로 이 시기의 건강관리는 중장노년기의 건강과 연결되므로 대학생에게 있어서 올바른 건강관련 생활습관을 실천하며 건강을 관리하는 일은 매우 중요하다.

자신의 건강을 위해 앞으로 필요한 변화

대학생들은 그들의 대학 환경 안에서 건강관련 행위들을 계획하고 모니터링하며 유지하려는 자기 조절 능력이 부족하다(Strong, Parks, Anderson, Winett, & Davy, 2008). 본 연구결과에서도 많은 참여자들의 경우, 선후배의 인간관계, 동아리 회원들 간의 관계, 기숙사나 함께 자취하는 학우들 간의 관계가 생활습관의 많은 부분을 조절하고 있는 것을 알 수 있다. 참여자들이 생활습관 변화의 실천을 어렵다고 경험하는 이유도 자기조절 능력의 부족에 기인한다고 사료된다. 따라서 본 연구결과에서 도출된 이러한 어려움을 해결할 수 있는 대학생 건강관련 교육 프로그램의 개발이 요구되어 진다. 이에 최인희(2005)의 목표달성방법 합의와 같이 대학생 개개인이 자신의 생활습관 개선을 향한 의지로 효능감을 높이고 자기조절 능력을 강화시키는 방법도 시도할 수 있을 것이다.

대학생 스스로가 자신의 건강 상태를 향상시키기 위해 자신의 행위를 변화시켜야 하며, 미래의 건강을 유지하기 위해서는 무엇보다도 적극적인 건강증진행위가 요구된다. 하지만 대학 캠퍼스 내에서만 존재하는 음주문화, 폭식과 야식, 육류 위주의 외식이나 편식처럼 잘못된 식습관 등 그들만의 독특한 문화가 존재하기에 행위의 변화를 꾀하는 일은 쉽지 않다. 더구나 취업난과 경제적 어려움을 비롯한 복잡하고 다양한 문제들로 불투명한 사회현실 속에서 대학생들은 많은 스트레스를 경험하고 있고(양승희, 한금선, 2003; 여정희, 김은영, 2010; 한금선, 2005), 20세 전후의 젊은 연령층인 자신들은 건강의 안전지대에 있다고 생각하는 경향이 있어 건강문제에 관심이 적으므로(Strong et al., 2008), 적극적인 건강행위자로서 자신의 역할을 확립하기 어렵다. 이는 교육을 통해 대학생들이 겪는 여러 가지 스트레스에 대해 성숙하게 대처할 수 있도록 훈련시킬 뿐만 아니라 대학 내의 문화를 바꾸기 위한 노력이 많이 필요함을 시사하고 있다.

결과적으로 보면 대학생들 스스로가 건강 유지를 위해 올바른 정보의 이용 및 건강을 우선시하는 자세를 가져야 행동의 변화가 일어난다(박인순, 김란, 2006; 최인희, 2005)고 하겠다. 대학생들에서는 자기 효능감이 건강증진 행위에 긍정적인 영향을 미쳤으며 건강에 관련된 강의를 들은 경험이 있는 학생일수록 자기 효능감이 높았다(한금선, 2003). 한편 간호사들을 대상으로 보고된 연구들에서도 지각된 유익성, 사회적 지지 및 자기 효능감이 높을수록, 지각된 장애가 낮을수록 건강관련 생활습관의 실천 정도가 높은 것으로 나타났다(박현정, 김화중, 2000; 최소라, 2006). 따라서 건강관련 생활습관을 잘 실천하도록 하기 위해 자기 효능감을 높이는 전략들이 필요하다.

본 연구에서는 Berman 등(2008)이 제시한 건강증진프로그

램의 주요 내용에 따라 대학생들에게 6개의 건강관련 동영상 (암, 고혈압과 심장질환, 뇌졸중, 당뇨, 흡연, 식이)를 시청하도록 함으로써 정보를 전달하였다. 또한 동영상 내용에 비추어 자신의 건강습관의 강점과 약점, 개선점을 기록하도록 한 후 자신의 생활습관에 대해 자기분석 후 그 결과를 보고하도록 하여 건강위험평가와 안녕수준을 사정하고 생활양식과 행동의 변화를 꾀하였다. Fry와 Neff (2009)는 건강증진과 건강행위에 대한 중재연구 관련하여 체계적 고찰을 통해 주기적으로 건강관련 생활습관에 대한 기억을 되살려 주고 격려하는 것이 행위변화에 대한 동기를 부여한다고 보고하였다.

이러한 맥락에서 웹사이트 자료실에 건강관련 동영상을 2주 1회씩 6회 올려놓고 자유롭게 시청하게 한 후 자신의 건강관련 생활습관을 분석해 보게 하는 교육은 질병에 대한 인식전환의 계기가 되었고, 자신의 건강상태를 관찰하는 기회를 통해 좋은 습관을 갖도록 생활습관의 변화까지 유도할 수 있음을 질적 연구방법론을 적용함으로써 심층적으로 알게 되었다. 이는 박상희(2010)가 제시한 대학생들에게 인터넷을 활용한 웹기반 영양교육을 통해 영양지식을 높일 뿐 아니라 학교에서 이루어지는 교육이 올바른 생활습관 유지 및 비만 예방에 더 효과적이다 라는 연구결과와 일맥상통한다. 또한 메타분석을 통해 컴퓨터를 이용한 중재가 건강 행위로의 변화를 위한 전략이 된다고 제언한 Krebs, Prochaska와 Rossi (2010)의 연구결과와도 연결된다. 그러므로 대학생을 대상으로 하는 건강관련 수업이나 특강을 진행할 때 본 연구결과에 기초하여 건강관련 생활습관 및 건강증진행위의 변화를 위해 좀 더 체계화하고 세분화하는 작업이 필요하다. 또한 각각의 영역별로 어떠한 부분에 초점을 맞추고 강조하여 건강관련지식을 제공할 것인가 하는 측면에서도 본 연구 결과는 유용한 정보가 될 것이라고 사료된다.

결 론

오늘날과 같이 평균수명이 길어진 현대에서 청년기인 대학생 시기는 앞으로 다가올 중, 노년기의 건강에 매우 큰 영향을 미칠 수 있는 시기이다. 그러므로 이 시기에 건강한 생활습관을 확립하는 것이 매우 중요함에도 건강을 위협하는 뚜렷한 증상이 없기에 건강에 소홀하기 쉽다. 대학생들에게 건강한 생활습관을 확립하게 하기 위해서는 건강증진 프로그램을 제공하는 것에서 더 나아가 자신의 건강상태를 되돌아보고 분석해보게 함으로써 대학생들의 건강관련 생활습관을 이해할 필요가 있다. 이에 학습 접근성이 좋은 웹기반을 이용하여 건강관련 동영상을 제공하고 그에 따른 자신의 건강 습관을 분석하여 보고하게 하였고 이를 내용 분석한 결과, 질병에 대한 새로운 인식, 자신의 건강상태 관찰, 생활습관 점검, 건

강한 생활습관으로의 전환 의 4개의 대주제와 질병에 대한 인식 전환의 계기, 가족투병에 대한 새로운 조명, 불확실한 미래 건강, 만성질환 발병 염려, 건강하지 못한 식습관의 심각성, 부족한 운동, 쌓이는 스트레스, 강제적인 음주문화, 건강습관에 대한 관심증가, 생활습관 개선 시도, 그리고 생활습관 변화의 어려움 등 11개의 소주제가 도출되었다.

본 연구결과는 대학생들의 건강 생활습관을 이해하는 데에 도움을 줄 것으로 사료된다. 또한 본 연구결과에 기초하여 대학생의 건강관련 생활습관 및 건강증진행위의 변화를 좀 더 체계화하고 세분화하는 작업이 필요하다고 하겠다. 특히, 도출된 11개 소주제 중 ‘생활습관 변화의 어려움’은 청년시기에 생활습관을 변화하는 것이 대학문화와 대학생 자신의 자기조절 능력의 부족에서 기인하는 것임을 의미한다. 따라서 앞으로 대학생을 대상으로 한 건강증진 프로그램을 개발할 때에는 자기조절 능력 향상에 대한 부분이 포함되어야 할 것으로 생각된다.

참고 문헌

김영희, 정미숙, 이정애 (2002). 간호대학생의 건강증진 행위 결정요인에 관한 연구. *한국보건간호학회지*, 16(2), 285-303.

박상희 (2010). *대학생의 비만에 관한 영양지식과 식습관 실태에 관한 연구를 토대로 웹(WEB) 영양교육 자료 개발*. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문, 서울.

박인순, 김란 (2006). 간호대학생의 건강통제위와 건강증진행위와의 관계. *한국간호교육학회지*, 12(2), 162-169.

박정숙, 권영숙, 이해란. (2006). 대체요법과 건강증진 가상강좌 개발 및 적용 *대한간호과학회지*, 36(2), 286-298.

박현정, 김화중 (2000). 일부 종합병원 간호사의 건강증진생활양식에 대한 실천정도과 영향요인에 관한 연구. *한국직업간호간호학회지*, 9(2), 94-109.

양승희, 한금선 (2003). 여대생의 음주형태, 음주관련 문제, 스트레스 지각, 대처 유형, 스트레스 증상에 관한 연구. *대한간호과학회지*, 33(7), 1057-1064.

여정희, 김은영 (2010). 남녀 대학 신입생의 건강습관과 영향요인. *한국간호교육학회지*, 16(2), 283-291.

염영희, 이규은 (2010). 여대생의 체질량지수군별 섭식태도에 영향을 미치는 관련 요인 분석. *대한간호과학회지*, 40(5), 676-685. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2010.40.5.676>

임덕순 (2005). *일부 군인의 건강개념과 건강증진 및 실천행위에 관한 연구*. 간호장교를 중심으로 경희대학교 행정대학원 석사학위논문, 서울.

장은영, 김정선, 신수진 (2009). 여대생의 주관적 체형지각과 생체전기 임피던스법으로 측정된비만도에 따른 건강증진

- 생활양식. *대한간호과학회지*, 39(5), 693-699. [http://dx.doi.org/10.4040.jkan.2009.39.5.693](http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2009.39.5.693)
- 최인희 (2005). 흡연 대학생의 목표달성방법 합의가 금연목표 달성에 미치는 효과. *대한간호과학회지*, 35(7), 1362-1370.
- 최소라 (2006). 간호사의 건강증진 생활양식에 미치는 영향요인. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문, 서울.
- 한금선 (2005). 대학생의 자기효능감, 건강증진 행위와 스트레스 증상과의 상관관계. *대한간호과학회지*, 35(3), 585-592.
- Berman, A., Snyder, S. J., Kozier, B., & Erb, G. (2008). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing* (8th ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Brandao, M. P., Pimentel, F. L., & Cardoso, M. F. (2011). Impact of academic exposure on health status of university students. *Revista de Sade Publica*, 45(1), 49-58. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102011000100006>
- Brubaker, B. H. (1983). Health promotion: A linguistic analysis. *Advances in Nursing Science*, April, 5(3), 1-13.
- Conn, V. S. (2011). New perspectives on old problems: Health behavior change research in the 21st century. *Western Journal of Nursing Research*, 33, 607-608. <http://dx.doi.org/10.1177/0193945911402474>
- Erikson, C. W. (1963). *Perception and personality*. In J. M. Wepman & R. W. Heine, eds. *Concept of Personality*, Chicago: Aldine.
- Fry, J. P., & Neff, R. A. (2009). Periodic prompts and reminders in health promotion and health behavior interventions: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 11(2), e16. <http://dx.doi.org/10.2196/jmir.1138>
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24, 105-12.
- Green, L. W. (1984). *Health education models*. In D. Matarazzo, Weiss, S. M., Herd, J. A., Miller, N. E., Weiss, S. M. Behavioral health: A handbook of health enhancement and disease prevention. New York: Wiley.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. 3d. New York: David cKay Co.
- Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15, 1277-88. <http://dx.doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Krebs, P., Prochaska, J. O., & Rossi, J. S. (2010). A meta-analysis of computer-tailored interventions for health behavior change. *Preventive Medicine*, 51, 214-21. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2010.06.004>
- Laska, M. N., Pasch, K. E., Lust, K., Story, M., & Ehlinger, E. (2009). Latent class analysis of lifestyle characteristics and health risk behaviors among college youth. *Prevention Science*, 10, 376-386. <http://dx.doi.org/10.1007/s11121-009-0140-2>
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Norwalk, CT: Appleton & Lange.
- Sandelowski, M. (2000). Whatever happened to qualitative description? *Research of Nursing Health*, 23, 334-40.
- Strong, K. A., Parks, S. L., Anderson, E., Winett, R., & Davy, B. M. (2008). Weight gain prevention: Identifying theory-based targets for health behavior change in young adults. *Journal of American Diet Association*, 108, 1708-1715. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2008.07.007>

Self-reported Realities of Health Behavior of Undergraduate Students After Web-based Health Promotion Education: Qualitative Content Analysis*

Joo Hyun Kim¹⁾ · Eun Young Park²⁾ · Kyung Choon Lim³⁾

1) Professor, Department of Nursing, Kangwon National University

2) Professor, College of Nursing, Gachon University

3) Professor, Department of Nursing, College of Nursing, Sungshin Women's University

Purpose: This study was aimed to evaluate the changes of health behaviors and concepts via self-reflection after health education with 6 videotapes for undergraduate students. **Method:** After the first semester in 2011, we collected the data for evaluating their own health-related life-style. Using qualitative content method, the data were analyzed. **Result:** Thirty-nine students participated in this study. Average age was 22.7 years, and 27 were male. Thirty-seven students replied unhealthy diet pattern; irregular meal time and binge. Four themes and 11 subjects emerged. The four themes were new perception for health and illness, evaluation of own health state, checking for health-related lifestyle, and trying to change for a healthy life pattern. The eleven subjects were chance to change their health habits, new perception about illness experience with family, uncertainty about upcoming health, worry about disease occurring, grasp the facts of unhealthy diet pattern, less exercise, growing stress, high-pressure drinking culture in the university, increasing concern for a healthy life, trying to change lifestyle, and difficulty in changing lifestyle. **Conclusion:** From the results of this study, we concluded that self-reflection on the health behaviors after health education with videotapes could reinforce to change health behaviors and concepts for undergraduate students.

Key words : Health behavior, Undergraduate students, Web-based education, Qualitative research

* This study was supported by the Korean Academy of Qualitative Research of Nursing.

• Address reprint requests to : Eun Young Park

College of Nursing, Gachon University

Hambakmoi-ro 191, Yeonsu-gu, Incheon, 406-799, Korea

Tel: 82-32-820-4207 Fax: 82-32-820-4201 E-mail: parkeunyoung@gachon.ac.kr