

# 대학생들의 메타동기상태에 기반한 건강행위동기화 프로그램 개발 및 효과

김윤정  
배재대학교 간호학과 교수

## The development and effect of a health behavior motivational program based on metamotivational states of college students

Yun Jeong Kim  
Professor, Dept. of Nursing Science, Pai Chai University

**요약** 본 연구는 대학생들의 건강행위동기화프로그램을 개발한 뒤 그 효과를 파악하기 위한 연구이다. 연구대상자는 122명으로 식이 및 운동요법의 건강행위 시 경험하게 되는 메타동기상태 유형을 알아보고자 설문조사를 실시하였다. 자료수집기간은 2018년 7월부터 12월까지였다. 수집된 자료는 SPSS 26.0으로 분석하였다. 연구결과 목표지향적 그리고 쾌락지향적 상태가 식이와 운동요법 두 가지가 우세하게 높았다. 프로그램이후 식이요법, 5.28, 운동요법 5.11로 유의한 차이를 보였다. 본 연구의 건강행위동기화 프로그램은 대학생들의 식이 및 운동요법의 건강행위를 유지하는데 효율적인 간호중재프로그램으로 확인되었다. 따라서 본 프로그램을 대학생들의 건강행위동기화에 효율적인 결과를 도출할 수 있을 것으로 사료된다.

**주제어** : 융합, 메타동기상태, 건강행위, 동기화프로그램, 대학생

**Abstract** This study is a study to understand the effects after developing a health behavior synchronization program for college students. The study subjects were 122 subjects, and a questionnaire survey was conducted to find out the types of meta-motive states experienced during the health behavior of diet and exercise therapy. The data collection period was from July to December 2018. The collected data was analyzed with SPSS 26.0.

As a result of the study, goal-oriented and pleasure-oriented states were predominantly higher in diet and exercise therapy. After the program, there were significant differences in diet, 5.28, and exercise therapy 5.11. The health behavior synchronization program of this study was confirmed as an effective nursing intervention program in maintaining the healthy behavior of diet and exercise therapy among college students. Therefore, this program is considered to be able to derive effective results for the motivation of college students' health behavior.

**Key Words** : Convergence, Metamotivational states, Health behavior, Motivational program, College Student

\*This work was supported by the national Research Foundation of Korea(NRF) grant funded by the Korea government(MSIT) (No.2017R1C1B507710814).

\*Corresponding Author : Yun Jeong Kim(yunkim@pcu.ac.kr)

Received February 15, 2021

Accepted March 20, 2021

Revised March 9, 2021

Published March 28, 2021

## 1. 서론

### 1.1 서론

건강행위란 건강을 보호하고 증진하기 위한 행위이며, 건강행위에 대한 개발과 수정은 계획적이고 의식된 변화 과정에서 적용되며 자연적인 성장이나 적응 안에서 무의식적으로 표현되는 변화와는 구분된다[1].

건강행위는 건강을 증진하는 행위, 위험감소행위로 해석되기도 하지만, 넓은 의미로도 사용되고 있다.

건강행위가 중요한 의미를 나타내는 것은 건강습관으로 발전될 가능성이 매우 높으며[2], 과거에 형성된 건강습관의 변화와 유도에는 어려움이 많이 있으므로, 가능한 성인병의 이환율이 비교적 낮은 성인초기에 바람직한 건강행위를 형성하는 습관을 갖추도록 돕는 것이 무엇보다 중요하다. 따라서 성인초기에 해당되는 대학생들의 건강행위와 관련된 습관을 바람직하게 형성하는 건, 개인의 일생동안의 건강을 책임질만큼 중요하다. 대학생 시기에는 본인 스스로 식이와 운동의 양식을 결정할 능력이 충분하므로, 바람직한 건강행위가 형성될 수 있어야 한다. 또한 대학생들은 신체적 건강상태나 건강습관에 대한 영향요인보다는 건강에 관련된 지각이나 지식 그리고 건강증진행위와의 관련성이 높아 메타동기상태에 영향요인을 파악하는 것이 중요하다. 건강행위와 관련하여 메타동기상태와 관련하여 건강행위동기화에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

메타동기상태에는 각성 감지와 관련된 신체적 상태에 포함되는 목표 지향적-쾌락 지향적, 순응적-부정적 메타동기 상태와 본인이나 타인과의 상호작용결과와 연관된 교류적인 상태에 속하는 숙달적-조화적, 자기중심적/타인중심적 메타동기 상태가 있다[3]. 이들은 서로 각각 짝을 이루어 개념을 형성한다. 메타동기상태는 유발요인에 의해 변화 또는 변경될 수 있으며, 각 개인마다 특정한 메타동기 상태에 우세하게 더 많은 시간을 공들여 더 오랜 기간동안 유지하고 지속하려는 상태를 가진다. 이와 같이 메타동기 상태의 유지 또는 반전을 건강행위 방법으로 이끌어 낼 수 있으나[3], 건강간호제공자들은 일부 대상자를 위한 주요한 중재의 전략적인 정도를 반전을 사용하기 보다는, 대상자들의 생활양식이나 건강에 관한 신념 및 개인적인 기호에 맞추어져 실천하게 하는 간호 접근으로서 오히려 특별한 메타동기 상태 내에서 부적절하고 부적합한 전략들에 관심을 두고 다루는데 관심을 두어야 한다.

건강간호제공자는 대상자가 어떠한 현상을 어떻게 경험하고 느끼는지를 대상자의 입장에서 이해하고 파악하고 있어야 한다[4]. 이것은 메타동기 상태가 대상자에게 어떻게 영향을 미치는지, 그 문제가 형식적인 문제나 부적절한 전략들을 포함하는지 여부를 알 수 있게 도와준다[5]. 메타동기 상태의 사정과 진단을 알아보기 위한 반전이론의 접근방법으로는 대상자들로부터 정확한 정보를 얻기 위한 다양한 전략이 요구된다[6]. 메타동기 상태에 근거를 두고 이에 기반한 식습관, 운동 등 다양한 건강행위에 대한 설명과 적합한 전략 방법을 나타낸 문헌을 살펴볼 때, 반전이론은 건강행위에 대한 이해와 건강행위 지속을 도모할 수 있도록 도와주는 이론이며[7], 건강문제 자체뿐 아니라 대상자 개인의 신체적, 심리적, 정서적, 사회적 상태를 가능한 최고 상태로 유지해야 하는 간호학문의 특성을 고려할 때 반전이론은 대상자 고유의 특성을 고려한 개별적 맞춤형 중재방안을 제공할 수 있다는 측면에서 매우 적절한 이론이라 볼 수 있다. 앞에서 살펴본 것처럼, 반전이론의 메타동기 상태에 기초한 식습관, 운동 등 여러 가지 건강행위에 대한 설명과 적절한 전략 방법을 나타낸 선행 문헌을 살펴보았을 때[8,9], 반전이론은 건강행위에 대한 이해와 건강행위지속을 도모할 수 있는 유익하고 유용한 이론임을 확인 할 수 있다.

대학생들의 식이 및 운동요법과 관련된 건강행위의 메타동기 상태에 기초한 건강행위관련 습관에 대해 지속을 중단시키는 이탈요인과 상황에 대해 알아보고 이를 적절하게 대처 하도록 실천동기를 강화시켜주는 간호중재가 필요한 것임을 알 수 있다.

식이 및 운동을 포함한 여러 가지 건강증진행위를 메타동기 상태에 근거하여 설명하고 있는 연구[10,11]에서는 다양한 건강문제에 대한 행위와 행동을 설명하고자 할 때, 대상자들의 메타동기 상태가 매우 유용한 근거임을 보여주며 이와 연결 지어 적절한 전략을 제시하였다. 하지만 대학생을 대상으로 메타동기 상태에 기반한 건강행위에 관련된 선행 연구가 미흡한 실정이다.

이에 본 연구에서는 대학생들의 메타동기상태에 기반한 건강행위동기화 프로그램을 개발하고 그 효과를 파악한다면, 추후 대학생들의 올바른 건강관련 습관을 형성하는데 실증적인 자료로 활용할 수 있을 것이라 생각된다.

#### 1.1.1 연구 목적

본 연구의 목적은 다음 3가지 이다.

- (1) 대학생들의 식이 및 운동요법 건강행위 시 메타동기 상태 유형을 파악한다.

- (2) 대학생들의 메타동기 상태 유형별에 따른 식이 및 운동요법 시 건강행위 지속을 위한 건강행위동기화 프로그램을 개발한다.
- (3) 대학생들의 메타동기 상태에 기반한 건강행위동기화 프로그램의 효과를 검증한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 대학생이 식이 및 운동요법의 건강행위를 수행할 때 우세하게 드러나는 메타동기 상태를 파악하기 위한 탐색적 조사연구이다. 이를 바탕으로 건강행위동기화 프로그램을 개발하고 그 효과를 살펴보고자 한다.

### 2.2 연구대상 및 자료수집방법

본 연구의 대상자는 D지역소재 대학생을 대상으로 설문지의 내용을 이해하고, 연구 참여에 서면 동의한 자를 대상으로 편의 추출하였다. 총 표본의 크기는 G-power version 3.1.2 프로그램을 이용하였으며, 유의수준 .05, 검정력 .95, 예측변수 5개 정도를 고려하여 산출하였으며, 최소 표본크기가 108명으로 산출되었다. 탈락률등을 고려하여 122명을 연구 대상으로 선정하였다.

연구참여에 동의한 대상자에게 먼저 연구의 목적과 방법 및 절차에 대해 궁금한 점을 이해시킨 후, 설명하고 연구 참여에 대한 자발적인 협조를 구하였다. 참여 대상자의 선정기준을 충족하고 서면 동의서를 제출한자로 122명으로 선정하였다. 자료 수집은 연구자 본인과 연구진행에 관련된 훈련을 받은 4명의 연구보조자에 의해 실시되었다. 설문응답이 미흡하게 된 설문지 24부를 제외한 122명을 본 연구의 대상으로 하였다. 자료 수집에 소요되는 시간은 20-30분 정도로 소요되었다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 메타동기 상태 측정도구

메타동기상태측정도구는 총 40문항으로 6점척도로 이루어져 있다. 각 항목에서 1점 전혀그렇지 않다에서 6점 항상 그렇다로 점수를 측정할 수 있는 AMSP(Apter 메타동기상태(Metamotivational Status) Profile)을 사용하여 측정하였다. 메타동기 상태에 대한 정의는 다음과 같다. 주어진 시간에 각 개인의 행동과 행위에 영향을 미치는 동기를 해석하는 방식에 따른 마음의 틀을 의미한다.

메타동기상태는 다음과 같이 2개씩 짝을 이루게 된다.

첫 번째, 목표지향적-쾌락지향적 상태에서 목표지향적 상태는 개인이 어떤 목표를 이루어야겠다고 느끼는 상태로 진실성, 계획성등과 관련이 있다. 쾌락지향적 상태는 자발성, 행위에 관한 흥미와 관련이 있다.

두 번째, 순응적-부정적 상태에서 순응적 상태는 자발적으로 어떤 규칙이나 요구를 따르는 상태이며, 부정적 상태는 이와 반대로 어떠한 규칙이나 요구에 반대되거나 어기는 상태이다.

식이요법에 대한 메타동기 상태의 신뢰도는 Crohbach alpha .87였으며, 운동요법에 대한 메타동기 상태의 신뢰도는 Cronbach alph .82이었다.

### 2.4 연구타당도 검증

본 연구에서 프로그램의 내용 타당도를 검증하기 위해서, 본 연구 주제와 관련이 있는 간호학과 교수 3인에게 자문을 얻고 내용에 대한 구성과 프로그램 증재와 전략 들을 수정,보완하였다.

### 2.5 최종 프로그램 개발

본 연구에 사용된 프로그램은 다음과 같은 단계에 의해 개발 되었다.

1단계는 '개념적 준거 틀 작성'으로 대학생들의 식이요법과 운동요법에 관한 건강습관을 지속하기 위한 메타동기상태에 기반한 건강행위동기화 프로그램의 내용을 구성하였다. 2단계는 '예비프로그램 작성'으로 본 연구에서 사용될 건강행위동기화 프로그램의 기초적인 자료를 만들기 위한 목적으로 심층적인 면담 및 상담과 참고문헌과 선행연구를 통해 얻은 자료를 분석하였다. 예비프로그램의 타당도를 검증하기 위해 간호학과 교수1인과 메타동기관련 연구수행 한 경험이 있는 간호학학 교수 1인에게 자문을 구하고 수정 및 보완하였다.

본 연구의 내용타당도 검증 후 개발된 프로그램의 내용은 목표지향적, 쾌락지향적, 순응적, 그리고 조화적 메타동기 상태에 대한 증재와 전략은 각기 다르게 구성하여 적용하였다.

본 연구에서 사용한 건강행위동기화프로그램은 목표지향적 대상자와 쾌락지향적 대상자 구분에 따라 진행하였다. 목표지향적 대상자는 하루 식단구성표 작성과 걷기운동의 목표를 달성하여 자신감을 증진시키는 것으로 구성하였다. 쾌락지향적 대상자는 각 대상자마다 식단의 내용과 열량을 추가로 제공하고, 걷기운동요법 방법을 각성과 흥분으로 구분되는 붉은색, 노란색같은 색깔로 구분하

여 제공하였다.

내용타당도 검정을 통해 수정, 보완된 내용을 대상자 요구사항에 따라 수정하고, 각각의 전략 적용 시 필요한 교육 자료들을 사전에 준비하도록 하였으며, 교육시간은 30분 이내로 제한하여 대상자가 본 프로그램에 지루하지 않도록 시간을 정하였다. 대상자들에게 프로그램의 적용은 2차례의 개별중재와 3차례의 전화 상담으로 구성하였다. 전화상담을 이용하여 추후관리는 중재 후 2주 뒤에는 전화상담을 하여 최종적으로 프로그램을 개발하였다.

건강행위동기화 프로그램 4주후부터는 주1회의 2주간 전화상담을 실시하였다. 통화시간은 10분에서 20분 내외정도로 소요되었으며, 전화상담 내용은 대학생들의 식이와 운동요법 실천 여부를 확인하였다. 전화상담시 힘든 점과 어려운 점을 상담해주고 잘 할 수 있도록 상담과 고민을 같이 해주었다. 프로그램의 진행은 매주 계획한 식이요법과 운동요법의 수행을 기록하도록 하였으며, 진행도와 발생하는 문제점에 대해 토론하였다.

## 2.6 최종 프로그램 진행과정

본 연구에서 사전조사는 연구의 목적을 설명하고, 일반적인 특성과 메타동기상태에 관한 식이요법 그리고 운동요법에 대해 설문조사를 실시하였다. 프로그램 적용은 목표를 달성할 수 있도록 교육, 상담, 질문받기 등을 사용하여 적용하였으며, 건강행위동기화프로그램적용후 추후 조사에서는 식이요법과 운동요법에서 건강관련 지속 행위정도를 측정하였다.

## 3. 연구결과 및 논의

### 3.1 일반적 특성

본 연구에서 나타난 인구학적 특성은 Table 1에서와 같이 20-24세가 55.7%로 과반수 이상이 68명이었으며, 25-29세가 29명, 20세 이하가 20명, 30세 이상이 5명으로 나타났다. 성별은 남자가 58명, 여자가 64명으로 전체 대상자의 52.5%를 차지하여 남성보다 많은 결과가 나타났다.

대상자의 체중은 BMI(체질량지수, Bdocy Mass Index)로 체중(kg)을 신장(m)으로 나누어 계산하였으며, BMI가 저체중은 18.5kg/m<sup>2</sup>보다 적고, 정상체중은 18.5보다 크고 23.0보다 적으며, 과체중은 23.0보다 크며, 비만은 25.0보다 큼으로 구분하였다. 그 결과 정상체중 범

위에 속하는 대상자가 85명으로 전체 대상자의 71.1%를 차지하였다. 대상자가 본인의 건강을 주관적으로 평가하는 것에 대한 내용에서는 보통으로 생각한다가 84명(68.9%)로 나타났다.

대상자 중 입원경험변수에 대한 조사에서 입원경험이 있는 대상자는 19명으로 15.6%로 나타났다. 그리고 1회 운동 시 30분 이상의 운동을 일주일에 한번도 안한다는 대상자는 48명(39.3%)으로 가장 많았으며, 1-2회 운동하는 대상자는 32명(26.2%), 3-5회 운동하는 대상자는 27명(22.1%), 6번 이상 하는 대상자는 15명(12.4%)으로 나타났다. 연구대상자에게 다이어트 경험 유무에 대해 조사한 결과 다이어트 경험이 있는 대상자는 65명으로 53.3%로 나타났다.

Table 1. General Characteristics of study Subjects (N=122)

Characteristics	Categories	N(%)
Age(year)	>20	20(16.4)
	20-24	68(55.7)
	25-29	29(23.8)
	<30	5(4.1)
Gender	Male	58(47.5)
	Female	64(52.5)
Weight	Underweight	12(9.8)
	Normal	85(71.1)
	Highweight	23(18.9)
	Obesity	2(0.2)
Self assessment of health	Good	10(8.3)
	Moderate	84(68.9)
	Bad	28(22.8)
Hospitalization experience	Yes	19(15.6)
	No	103(84.4)
Exercise (30minutes or more of exercise per week)	No	48(39.3)
	1-2	32(26.2)
	3-5	27(22.1)
	6≥	15(12.4)
Diet experience	Yes	65(53.3)
	No	57(46.7)

### 3.2 대상자의 식이 및 운동요법 건강행위 시 메타동기 상태

본 연구에서 운동요법의 경우 연구 대상자의 관심과 선호도를 파악하여 1일 30분 이상, 주 6회 이상의 걷기를 기본적인 전제로 하고, 걷기 운동과 함께 본인이 선호하는 다른 운동을 함께 할 것을 제안하였다. 식이요법은 본인이 선호하는 음식을 섭취하되, 1일 3식을 5대 영양소가 포함되도록 섭취하고, 물을 1일 권장량만큼 마시는 것을 제안하였다. 연구 참여 대상자의 식이와 운동요법 시 높게 나타나는 메타동기 상태를 살펴보면 다음과 같

다. 식이요법에서는 목표지향적-쾌락지향적 상태가 61명이었으며, 순응적-부정적 상태가 49명이고, 목표지향적-쾌락지향적 상태와 순응적-부정적 상태가 동일한 것이 10명으로 나타났다.

대상자의 운동요법 시에는 목표지향적-쾌락지향적 상태가 57명이었으며, 순응적-부정적상태가 60명으로 가장 높았으며, 목표지향적-쾌락지향적 상태와 순응적-부정적 상태가 같은 상태가 5명으로 나타남을 Table 2에서 알 수 있었다.

**Table 2. Meta motive status of subject's diet and exercise therapy health behavior (N=122)**

Meta-motive status	Diet	Exercise
	N(%)	N(%)
Goal Oriented/Pleasure Oriented	61(50)	57(46.7)
Compliant/negative	51(41.8)	60(49.1)
Etc	10(12.2)	5(4.2)

### 3.3 건강행위동기화 프로그램의 효과

건강행위동기화 프로그램 효과의 결과는 아래 Table 3과 같다.

프로그램에 참여 후에 건강행위동기화프로그램이 행위지속에 영향을 미치는 효과를 파악하기 위해서, 프로그램을 실시하기 전 응답한 '건강행위'의 변화정도를 대응 표본 T-test 를 실시한 결과 통계적으로 유의한 차이 ( $p < .001$ )를 보이는 결과를 나타내, 메타동기상태에 기반한 건강행위 동기화 프로그램이 효과가 있음을 알 수 있었다.

분석 결과, 프로그램이후 식이요법, 5.28, 운동요법 5.11로 유의한 차이를 보였다.

**Table 3. Effects of health behavior motivational program (N=122)**

Variables	Pre-post	Pre-after	t	p
	M±SD	M±SD		
Diet	4.25±0.72	5.28±0.37	0.47	<.0001
Exercise	4.08±0.39	5.11±0.24	0.26	<.0001

## 4. 논의

본 연구에서 대학생들의 메타동기 상태에 기반한 건강행위동기화프로그램은, 대학생들의 메타동기 상태에서 유발되는 이탈요인에 대해 알아보고, 이에 대한 적절한

대처방법을 제공하고, 건강행위의 실천동기를 유도하고자 하는데 목표를 두고 시도되었다. 본 연구에서의 프로그램 운영에서, 대상자의 개별적 특성을 고려하여 개별적인 접촉으로 실시되었다. 연구대상자의 문제점과 반응을 직접 파악할 수 있는 피드백을 제공하였다. 이는 개별중재가 가장 효과적이라는 연구[13-16] 결과를 살펴볼 때 메타동기 상태에 따라 개별적인 중재가 개인의 동기화 유발에 매우 효과가 높은 것을 알 수 있다.

음식섭취와 메타동기 상태와의 관련성 연구내용에서 음식섭취는 목표지향적 상태에서 각성 증감에 따라 다른 결과로 나타났으며, 쾌락지향적 상태에서는 모두 같은 결과로 나타났다는 선행연구[17-19]와 비슷하다고 볼 수 있다. 이는 식이 및 운동과 같은 건강행위는 메타동기 상태에 근거한 구조 현상학적으로 이해함으로써, 건강행위에 대한 이해를 돕는데 도움을 주고 있으며, 여러 가지 건강문제에 대한 행위를 이해하고 설명함에 있어 대상자들의 메타동기 상태가 매우 중요한 요소임을 나타내고 있다. 이러한 결과는 대상자의 감정, 생각, 태도 및 행위를 걸고 표현하여 새로운 사고로 행동을 이끌어 내는 동기화 전략으로 효과적이라는 연구 결과[20]에서 다시 한번 확인 할 수 있었다.

본 연구결과를 근거로 대상자들의 식이 및 운동 건강행위를 유발 및 촉진시키고 지속시키기 위해 각 개인에 따른 개별화된 간호중재가 필요하며, 이를 위한 건강행위의 구체적인 각 유형에 대한 파악이 먼저 임을 알 수 있었다.

개개인의 특성을 고려한 개별화된 중재를 제공하기 위해서, 대상자의 건강행위 경험 및 특성을 고려한 구체적이고 여러 가지의 다양한 접근을 제공하였을 때 효과가 높다는 것 알 수 있다는 연구결과[21]와 유사함을 보였다.

본 연구에서 개발한 건강행위동기화프로그램을 적용한 후 대학생들의 건강행위에서 변화가 효과적임을 알 수 있었다. 이는 메타동기 상태 유형별 대상자에게 차별화된 개별적이고 현실적인 행동목표를 이해하고 건강행위 실천동기를 촉진할 수 있는 프로그램이었기 때문으로 사료된다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 대학생들의 메타동기 상태에 기반한 건강행위동기화프로그램을 개발하고 프로그램의 효과를 파악하는 것이었다.

이 연구를 통해 건강행위동기화프로그램이 행위지속에 영향을 것을 확인할 수 있었다.

연구에서 사용된 건강행위동기화 프로그램은 대학생들의 식이 및 운동요법의 건강행위를 유지시키는데 효과적인 건강관련 중재 프로그램으로 확인되었다. 따라서 본 프로그램을 대학생들의 건강증진 및 건강행위에 효과적인 결과를 얻을 수 있으므로, 추후 활용방안이 높을 것으로 사료된다. 하지만 본 연구를 일 지역 대학생에게만 적용하였다는 제한점이 있기에, 추후 연구에서는 이러한 제한점을 구체적으로 보완한 반복연구와 심층화된 프로그램을 활용해 볼 것과 메타동기상태에 기반한 연구와 건강행위동기화프로그램에 대한 반복연구가 필요함을 제안해 본다.

## REFERENCES

- [1] R. J. Bernard, T. Jung & S. B. Inkeles. (1994). Diet and Exercise in Treatment of NIDDM. *Diabetes Care*, 17(12), 1469-1472.
- [2] R. F. Valois, Ashley C. A. Dunham, K. L. Jackson & J. Waller. (1999). Association between Employment and Substance Abuse Behaviors among Public High School Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 25(4), 256-263.
- [3] C. K. Lee & Y. S. Park. (2017). The Study of Evaluation of University Students' Health Behaviors. *Journal of Digital Convergence*, 15(12), 517-529. DOI : 10.14400/JDC.2017.15.12.517
- [4] Y. S. Kang, & H. N. Hwang, (2017). A Study on Sexual Knowledge, Sexual Attitudes, and Reproductive Health Promoting Behaviors in Male and Female College Students. *Journal of East-West Nursing Research*, 23(1), 9-17.
- [5] M. S. Park & J. H. Jang. (2017). Relationship between health risk behaviors, oral health-related quality of life (OHIP-14) and happiness in soldiers. *J. of Korean society of Dental Hygiene*, 17(6), 1159-1169.
- [6] S. R. Woo, B. I. Seo & C. H. Han (2010). The impact of oral health status of the elderly in the community on their satisfaction with life. *The J. of East-West Medicines*, 35(2), 39-71.
- [7] D. Locker & G. Slade. (1993). Oral health and the quality of life among older adults: the oral health impact profile. *J. Can Dent Assoc*, 59(10), 830-844.
- [8] G. J. Seymour, P. J. Ford, M. P. Cullinan, S. Leishman & K. Yamazaki. (2007). Relationship between periodontal infection and systemic disease. *Clinical Microbiology and Infection*, 13(4), 3-10.
- [9] E. J. Lee. (2001). The Relations of Motivation and Cognitive Strategies to Flow Experience. *Journal of Educational Psychology*, 5(3), 199-216.
- [10] Y. I. Kim. (2017). An Oral Health Promotion Behavior Model for Adolescents. *The Korean Journal of Health Service Management*, 11(2), 129-142.
- [11] K. C. Jeong. (2020). Influence of Health Promoting Lifestyle on Academic Procrastination in College Students: Mediating Effect of Grit Moderated by Gender. *Journal of The Korea Contents Association*, 20(12), 611-622.
- [12] R. Howard & J. Ong. (1995). *The relationship between metamotivational state and eating*. National University of Singapore.
- [13] J. H. Lim. (2017). A Convergence Study on the Path Analysis of Motivation toward Learning of Nursing Students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(10), 323-332
- [14] J. S. Jang, H. J. Seo & M. A. Park. (2017). Affecting Factors on Food Habits related Health Behavior Activities of Adolescents. *The Korean Journal Of Food and Nutrition*, 30(2), 297-304.
- [15] E. S. Lee & H. Y. Kim. (2008). The Related Factors on Health Risk Behaviors among High School Students. *Journal of the Korean Society of Maternal and Child Health*, 12(2), 255-265. DOI : 10.21896/jksmch.2008.12.2.255
- [16] S. H. Park, H. O. Kim & K. S. Park. (2007). Eating Behavior, Physical Activities and Obesity Degree of Adolescents in a Region of Jeonbuk Province. *The Journal of the Korean Society of School Health*, 20(2), 23-33.
- [17] The 13th (2017) *Korea Youth Risk Behavior Online Survey*. (2018). [Online]. www.cdc.go.kr
- [18] S. H. Lee, M. E. Yun & S. S. Chun. (2014). Relationship between Korean Juveniles' Dietary Habits and Drinking Alcohol - The Result of Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey 2012 -. *The Journal of Korean Society for School and Community Health Education*, 15(2), 23-38.
- [19] H. I. Jeong & K. H. Kim. (2020). Development of Public Health Promotion Programs for Menopausal Women using Traditional Korean Medicine. *Journal of Society of Preventive Korean Medicine*, 24(1), 57-64.
- [20] M. S. Duffy & E. MacDonald. (1990). Determinates of functional health of older persons. *Gerontologist*, 30(4), 503-509.
- [21] M. Clément, L. W. Jankowski, L. Bouchard, M. Perreault & Y. Lepage. (2002). Health behaviors of nursingstudents: a longitudinal study. *Journal of Nursing Education*, 41(6), 257-265.

김 윤 정(Yun-Jeong Kim)

[종신회원]



- 2002년 7월 : 한양대학교 간호학과(간호학석사)
- 2011년 2월 : 한양대학교 간호학과(간호학박사)
- 2012년 2월 ~ 현재 : 배재대학교 간호학과 교수

- 관심분야 : 기본간호, 응급처치, 건강증진
- E-Mail : yunkim@pcu.ac.kr