

여고생의 건강증진 생활양식과 관련 요인 연구

홍외현, 김정남, 박영숙
계명대학교 간호대학

1) 본 연구 대상자의 건강증진 생활양식은 평균평점 2.34점이었고, 범위는 최고 3.52점, 최저 1.35점이었다. 가장 많이 실행을 한 영역은 자아실현(2.80)과 지지적 대인관계(2.80) 영역이었고, 가장 실행을 적게 한 영역은 건강에 대한 책임(1.50)영역이었다.

2) 건강증진 생활양식 수행과 관련된 제 요인을 분석한 결과는 다음과 같다.

① 건강증진 생활양식 관련 조정요인에 따른 건강증진 생활양식 수행정도를 분석한 결과, 부모의 교육정도에 따른 건강증진 생활양식 수행정도는 유의한 차이가 있었으며, 아버지의 교육정도가 대졸이상 군에서 제일 높았고, 어머니 교육정도에 따라서는 고졸 군과 대졸이상 군이 초등학교졸 군보다 건강증진 생활양식 수행정도가 높았다. 학교성적에서는 상군이 하군보다 건강증진 생활양식 수행정도가 높았으며, 수면시간에 따른 건강증진 생활양식 수행정도는 5시간 30분이하 군에서 제일 높았고, 사회적 지지에 따른 건강증진 생활양식 수행정도는 사회적 지지를 가장 많이 받은 상군에서 제일 높았다.

② 인지지각 요인인 자기효능감($r=.5173, P=.001$), 지각된 건강상태($r=.254, P=.001$), 내적 건강통제위($r=.321, P=.001$)와 건강증진 생활양식은 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

3) 건강증진 생활양식 수행에 영향을 미치는 주요 요인을 분석한 결과 자기효능감이 32.28%의 설명력을 가졌고 그 다음은 내적 건강통제위, 어머니 교육수준, 수면시간, 학교 계열별 특성 순으로 9.03%가 추가되어 총 41.31%의 설명력을 나타내었다.

이상의 연구결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 본 연구에서 건강증진 생활양식의 영향 요인으로 나타난 인지 지각요인과 조정요인 외에 행동의 계기 변수를 포함한 연구가 필요하다.

2. 여고생들의 건강증진 생활양식 하위영역에서 건강에 대한 책임영역이 매우 저조하므로, 이에 대한 인식을 향상시키기 위한 중재 연구가 필요하다.