

한국인의 건강증진 생활양식 프로그램 개발을 위한 연구

김은숙*, 권영은
서울보건대학

본 연구는 성인 개인의 건강증진 생활양식 실천은 다를 것이며 이런 다양한 실천행위에 대한 주관성은 개인의 의식구조에 내재되어 있어서 행위에 강한 영향을 미친다는 관점에 근거하여, 선행된 연구방법과는 달리 개인의 다양한 행위를 개인별로 조사할 필요가 있다고 생각하여 시도되었다. 이는 개인의 건강증진 생활양식에 영향을 미치는 예측인자가 사회인구학적 변수(사회경제적인 수준, 연령, 성별, 교육수준 등)이 예측인자 이긴 하나 태도나 행위 자체가 반드시 사회인구학적 변수와 일치하지는 않을 수 있다는 점 때문이다.

연구의 목적은 건강증진 생활양식 실천행위에 대한 주관성의 구도를 확인하고, 각각 유형별 특성을 분석하고 기술하며 유형별 특성에 따른 건강증진 생활양식 실천행위가 적극적으로 이뤄지기 위한 기초자료를 제공하는 것이다.

연구의 방법은 건강증진 생활양식에 대한 주관성(의견이나 태도)을 밝히기 위해 성인 42명을 대상으로 인간의 주관성 연구에 적합한 Q-방법론을 사용하였고 연구과정은 50개의 Q-표본을 Q-진술문으로 선정하여 대상자에게 자료수집 한 후 PC Qumal 프로그램을 이용하여 분석하였다.

건강증진 생활양식에 대한 주관성의 구조는 스트레스관리형, 흡연의존 스트레스관리형, 체력증강형, 건강무지형, 음주허용형, 수동적 건강관리형의 6가지 유형으로 구성되었고, 이들 유형들은 서로 독립적으로 존재하며 각각 독특한 특성을 지니고 있는 것으로 밝혀졌다. 각 유형별 특성은 다음과 같다.

제1유형은 스트레스가 건강증진 생활양식에 가장 영향을 미치는 요인으로 인식하며, 흡연과 음주를 확실한 건강의 위협요인으로 보는 스트레스관리형이며, 제2유형은 흡연과 음주행위를 건강증진 생활양식의 위협요인이라기 보다는 기호요인으로 인식하며, 특히 스트레스관리의 중요성을 인식하면서도 흡연행위를 적극 찬성하고 영양을 건강증진 생활양식에 별 도움이 되지 않는 행위로 인식하는 흡연의존 스트레스관리형이다. 제3유형은 건강증진 생활양식 중 운동의 필요성을 강조하며, 음주와 흡연, 스트레스가 위협요인이라고 인식하면서 궁극적으로는 체력증강을 위해 5가지 건강증진 생활양식을 정상적인 범위 내에서 하려고 노력하는 체력증강형이다. 제4유형은 운동의 중요성과 필요성을 깊이 인식하는 듯 하나 음주, 흡연, 스트레스가 위해함에 대해서는 미온적인 태도를 보이며 영양

섭취도 별 관심이 없는 단지 막연히 운동을 행해야 한다고 인지하는 건강무지형이다. 제5 유형은 음주행위가 위해함을 인정하기보다는 정신건강에 도움이 된다고 인식하며 흡연에 대해서도 긍정적인 반면 영양섭취가 중요하지만 별로 신경을 쓰지 않는 음주허용형이다. 제6유형은 스트레스 해소를 위해 음주를 하나 과음은 아니며 흡연의 위해함도 인식하나 운동의 필요성은 인식하지 못하고 영양은 건강에 필요한 요인으로 인식하는 수동적 건강 관리형이다. 이와 같이 건강증진 생활양식 실천행위에 대한 주관성의 구도는 6가지 유형으로 분류되었으며, 각각의 유형은 독특한 특성을 가지고 있으며 개인마다 건강증진 생활양식의 위험요인에 대한 인지정도가 다양하게 나타나 역시 다차원적(multidimensional)임을 보이므로 그 특성에 맞는 중재 프로그램의 개발의 활용이 절실히 필요하다.

이상의 결과에 기초하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1) 본 연구 결과로 밝혀진 건강증진 생활양식에 대한 6가지 유형을 일반화하기 위해서는 특성지어진 유형자체가 건강증진 생활양식 실천행위에 어떻게 영향을 미치는가에 대한 지속적인 연구가 필요하다.

2) 본 연구 결과의 6유형은 타 연구방법을 통한 우리 나라 성인의 유형 분류와 비슷한 양상을 보이므로 유형에 따른 구체적인 중재 프로그램 내용 개발과 실무적용에 대한 실험 연구가 필요하다.