

都市地域住民의 運動實態와 關聯要因

韓重鎬·南喆鉉

(慶山大學 保健大學院)

目次

I. 序論	III. 調査結果 및 考察
II. 研究方法	IV. 要約 및 結論

I. 序論

東西古今을 통하여 健康은 모든 人類가 追求하여 온 삶의 最大의 目標라고 할 수 있기 때문에 사람은 누구나 健康하고 幸福하게 살려고 努力하고 있다.

健康은 世界保健機構에서 正義한 바와 같이 “疾病이 없거나 虛弱하지 않다는 것만을 意味하는 것이 아니고 身體的, 精神的 그리고 社會的 安寧의 完全한 狀態”라고 했으며^{1,2} 英國의 哲學家「존록」도 “健康한 精神은 健康한 身體로 부터”라고 主張한 바 있듯이 健康이란 身體와 精神을 따로 떼어놓고 생각할 수 없으며 健康과 身體가 다같이 調和를 이룰때 可能한 것이다.³

오늘날 科學技術의 發展과 所得水準의 向上은 우리들의 生活을 潤澤하게 해주고 있을뿐 아니라 安樂하고 便利하게 해주고도 있지만 個人의 日常生活의 便利와 安樂에서 오는 運動不足, 食生活의 不均衡과 過多한 營養攝取에서 오는 肥滿, 過度한 競爭과 不安에서 오는 「스트레스」등 副作用도 많다고 볼 수 있다. 이러한 副作用은 現代 文明生活의 副産物로서 우리의 健康에 좋지 않은 影響을 크게 미치고 있어 問題가 되고 있으며 이에 대한 被害를 줄이려고 多角的인 努力을 기울이고 있는데 그 중에서도 自家治療와 豫防方法으로서 運動의 效果가 가장 큰 것으로 알려져 있다.^{4,5}

最近「스포츠」醫學者들은 健康을 威脅하는 成人病을 運動不足病이라 稱하고 運動을 함으로써 成人病을 豫防할 수 있을뿐 아니라 治療도 可能하다고 主張하고 있다.⁶ 一般의으로 健康의 維持와 增進의 要素가 衛生的인 生活, 充分한 睡眠과 休息, 適切한 食事, 그리고 規則的이고도 適當한 運動等이라는 것은 異論의 餘地가 없다.⁶ 그중 現代社會에서는 특히 運動의 必要性이 切實하게 要求되고 있는데 이는 過去에 모든것을 身體活動에 依存했던 것이 現代社會에서는 交通手段의 發達, 勤勞運動을 줄이는 機械의 開發, 專門分野의 細分化, 産業化 및 都市化 등으로 肉體的 活動이 極端的으로 制限되기 때문이다. 실제로 오늘날 運動의 效果는 첫째, 體力을 強化하여 健康을 維持, 增進시킬 뿐 아니라 體力의 向上을 시켜 心臟障礙, 腦循環障礙, 動脈硬化, 糖尿病 등의 慢性退行性疾患의 豫防에도 寄與한다.⁷ 즉 身體의 筋肉, 腦神經, 骨格, 心臟循環 및 呼吸器系 등에 刺戟을 주어 그 技能을 向上시키고 新陳代謝를 원활하게 하여 우리몸의 形態的인 變化와 技能的인 變化를 가져와서 身體의 諸機能을 效率의으로 하게하여 體力을 增進시킨다.⁸ 둘째, 運動은 呼吸循環機能을 向上시키고 情緒的인면에 影響을 미쳐 精神의 安定과 爽快感을 가져온다. 즉 酸素攝取量의 增加로 肺機能의 向上과 血液量의 增加로 赤血球量의 增加를 가져와 腦 등의 各組織에 酸素供給의 充足과 老廢物 除去能力을 向上시

켜주며 血管의 彈力性이 좋아져 循環作用이 圓滑하여 高血壓 豫防에도 도움이 된다.

셋째, 運動은 肥滿解消의 役割을 한다. 營養過多 攝取와 運動不足으로 우리몸에 必要以上の 脂肪이 蓄積되면 心臟病, 高血壓, 腎臟炎, 糖尿病 등의 直接的인 要因이 된다. 넷째, 運動은 生活의 活力素를 供給해 주고 老化를 防止한다. 適當한 運動은 疲勞와 倦怠 그리고 無味乾燥한 生活을 상쾌한 기분으로 轉換시켜 生動感이 넘치게 하며 일상생활에서 오는 「스트레스」 또는 「노이로제」 역시 깨끗이 씻어주는 데 큰 役割을 한다.^{5,6,9,10}

이와같이 運動의 效果는 우리인체의 健康을 維持하고 向上시키는데 保健學的 側面에서 볼때 커다란 影響을 미치고 있음에도 우리 국민들이 健康을 위해서 運動을 어느정도 하고 있는지 또 그 效果에 대하여는 어떠한 意識構造를 가지고 있는지 調査된 바가 거의 없다. 따라서 筆者는 農村住民보다 運動에 關心이 있다고 생각되는 都市住民을 對象으로하여 그들의 運動에 관한 實態와 그 效果에 대한 意識構造를 把握하고 그에 대하여 어떠한 變數가 影響을 미치는가를 알아보아 이러한 資料가 앞으로 國民運動과 社會體育의 發展을 위하여 사용되고 또한 關聯政策樹立의 基礎資料로서 도움을 줄 수 있도록 本 調査研究을 실시하였다.

II. 研究方法

1. 研究對象 및 資料調査

調査員과 大學在學生을 訓練시켜 1990年 1月 4일부터 1月 24일까지 約 20日間에 걸쳐 都市를 3大別하여 大도시주민 417名(서울특별시) 中都市住民 423名(대구직할시) 小都市住民 366名(울산시) 등 總 1,206名을 對象으로 調査員이 直接 面接하여 準備된 設問紙를 完成토록 하였다.

2. 資料處理 및 分析方法

調査員이 調査한 設問紙中 誤謬가 있거나 不確實한 調査表는 廢棄하고 整理된 資料를 穿孔하여 S.P.S.S (Statistical Package for the Social Science)¹²에 의하여 電算處理 分析하였으며 運動有無와 그 效果에 影響을 미치는 變數가 무엇인지를 알고자 段階的 多中回歸分析 (Stepwise Multiple Regression)을 하였다.

一般的으로 農魚村 地域住民이나 도시변두리 居住地域의 零細民들의 경우는 運動과 약간의 거리가 있다고 보고 이들을 包含시킬 경우 全體統計에 미치는 影響을 考慮하여 가능한한 이들을 除外한 都市中心地域 住民을 對象으로 하였다.

III. 調査結果 및 考察

1. 調査對象者의 一般特性

1) 性別 및 年齡別 對象者

Table 1에서 보는 바와 같이 大都市 地域은 417名(男子 55.5%, 女子 44.5%), 中都市地域은 423名(男子 53.2%, 女子 46.8%), 小都市地域은 336名(男子 58.2%, 女子 41.8%)으로 모든 지역에서 男子 55.5%, 女子 44.5%로 男子가 女子보다 많았다. 年齡別로는 20代(20~29歲群)가 全體의 41.3%으로 가장 높았으며 40代(40~49歲群)가 24.9%로 다음이었고 50代(50~59歲群)가 18.4%였으며 30代(30~39歲群)는 14.2%였다.

2) 學歷別 對象者

大學 學歷以上인 對象者가 53.0%로 가장 높았고 高等學校 學歷水準 對象者는 30.1%로서 高卒以上者가 全體의 83.1%였으며 國民學校以下 學歷者는 5.2%에 不過하였다.

3) 出生地域別 對象者

調査對象者의 出身地域을 보면 直轄市以上 大都市地域 出生이 29.6%로 가장 높고 農魚村地域 28.4% 邑面事務所地域 22.1%, 中小都市 19.9%의 순으로 나타났다.

4) 職業別 對象者

職業別로 보면 學生이 27.4%로 가장 높고 無職 15.8%, 專門販賣職 15.1%의 순이었으며, 專門職과 事務職은 各各 9.0%와 6.8%였고 教員 및 農魚民이 各各 6.0%와 4.5%였다. (Table 2)

5) 宗教別 對象者

宗教를 가지지 않은 對象者가 37.3%로 가장 높았고 佛教 33.6%, 基督教 16.7%, 天主教 12.4%의 순이며 大都市는 無宗教가 41.0%로 가장 높았으며 小都市는 佛教를 믿는 對象者가 가장 높았다.

6) 經濟狀態와 結婚狀態

應答者 自身の 見解로 자신의 經濟狀態를 판단하여

Table 1. Percentage Distribution of Answers by Demographic Variables

Classification	Large City		Middle City		Small City		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Total	417	34.6	423	35.0	366	30.4	1,206	100.0
Sex								
Male	231	55.4	225	53.2	213	58.2	669	55.5
Female	186	44.6	198	46.8	153	41.8	537	44.5
Age								
20~29	174	41.7	150	35.5	174	47.5	498	41.3
30~39	69	16.5	63	14.9	39	10.7	171	14.2
40~49	117	28.1	114	27.0	69	18.9	300	24.9
50~59	51	12.2	93	22.0	78	21.3	222	18.4
60~	6	1.4	3	0.7	6	1.6	15	1.2
Educational level								
Ignorance	—	—	3	0.7	—	—	3	0.2
Primary School	15	3.6	33	7.8	12	3.3	60	5.0
Middle School	36	8.6	72	17.0	33	9.0	141	11.7
High School	162	38.8	117	27.7	84	23.0	363	30.1
University	183	43.9	180	42.6	225	61.5	558	48.8
Graduate School	21	5.0	18	4.3	12	3.2	51	4.2
Birth Place								
Great city	132	31.7	102	24.1	123	33.6	357	29.6
City	60	14.4	99	23.4	81	22.1	240	19.9
Town	105	25.2	93	22.0	69	18.9	267	22.1
Rural	120	28.8	129	30.5	93	25.4	342	28.4

Table 2. Percentage Distribution of Answers by Socio-Economic Variable

Classification	Large City		Middle City		Small City		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Occupation								
Professional	51	12.2	36	8.5	21	5.7	108	9.0
Farmer, Fisher	12	2.9	30	7.1	12	3.3	54	4.5
Worker in Factory	18	4.3	9	2.1	3	0.8	30	2.5
School staff	15	3.6	33	7.8	24	6.6	72	6.0
Admin, clerk	30	7.2	30	7.1	21	5.7	81	6.8
Sales, Services	90	21.6	45	10.6	45	12.3	180	15.1
Labour	6	1.4	15	3.5	3	0.8	24	2.0
Student	105	25.2	96	22.7	126	34.4	327	27.4
Unemployed	48	11.5	66	15.7	75	20.5	189	15.8
Others	42	10.1	63	14.9	36	9.8	129	10.8
Religion								
None	171	41.0	153	36.2	126	34.4	450	37.3
Buddhism	108	25.9	153	36.2	144	39.3	405	33.6

Table 2. Continued.

Classification	Large City		Middle City		Small City		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Christianity	93	22.2	63	14.9	45	12.3	201	16.7
Catholicism	45	10.8	54	12.8	51	13.9	150	12.4
<u>Income</u>								
Upper	0	0.0	3	0.7	12	3.3	15	1.2
Mid-upper	54	12.9	57	13.5	48	13.1	159	13.2
Middle	234	56.1	270	63.8	240	65.6	744	61.7
Mid-low	84	20.1	78	18.4	48	13.1	210	17.4
Low	45	10.8	15	3.5	18	4.9	78	6.5
<u>Marital Status</u>								
Unmarried	162	38.8	156	36.9	147	40.2	465	38.6
Married	249	59.7	252	59.6	213	58.2	714	59.2
Single(Married carrier)	6	1.4	15	3.5	6	1.6	27	2.2

上中下로 應答케 하였는데 中類 61.7%로 가장 높고 下類 23.9%, 下類가 14.4%로 나타났다. 下類는 調查地域中 大都市地域에서 10.8%로 가장 높고 中類는 小都市에서 65.6%로 가장 높았다. 結婚狀態는 既婚者가 59.2%로 가장 높았으며 未婚은 38.6%, 獨身은 2.2%였다. (Table 2)

2. 健康을 爲한 運動實踐 有無

保健意識은 生活意識의 일부이며 이의 實踐은 健康維持를 위한 行動이 생활속의 習慣의 하나로 나타나는 삶의 방식이라 볼 수 있다.¹⁴ 平素의 適當한 運動은 健康한 身體를 維持하는데 큰 도움이 된다는 意識이 現代人의 意識으로 알려져 있음에도 本 調查에서 都市住

民이 健康을 위하여 規則적으로 運動을 하고 있는 率は 43.5%로 낮은 편이었으며 性別로는 男子가 52.5%로 過半數를 넘었고 女子는 32.4%로서 男子에 비하여 무척 낮은 運動率을 보였다. (Table 3)

이는 1984年 調查된 國民健康意識 行態調查研究 報告書에 나타난 實踐率(男子 26.7%와 女子 10.6%)에 비하여는 월등히 높은 率을 보이고 있다. 이러한 現況은 本조사는 都市住民에 局限하고 1984年 調査는 農魚村이 包含되었기 때문이라고 하더라도 過去보다 現代의 住民들은 健康을 위하여 運動에 關心을 많이 가지고 있음을 알 수 있다. 年齡別로 運動實踐率을 보면 10代에서(19歲以下) 52.6%로 가장 높고 50代(50~59歲)에서 47.3%로 다음을 차지하였고 30代에서 35.1%로 가장 낮았다. 50

Table 3. Exercise to maintain Health

Classification	Inexperienced		Experienced		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Total	681	56.5	525	43.5	1,206	100.0
<u>Sex</u>						
Male	318	47.5	351	52.5	669	100.0
Female	363	67.6	174	32.4	537	100.0
	$\chi^2 : 47.97172$		D. F : 1		SIG. : .0000	
<u>Age</u>						
~19	27	47.4	30	52.6	57	100.0
20~29	234	53.1	207	46.9	441	100.0
30~39	111	64.9	60	35.1	171	100.0

Table 3. Continued.

Classification	Inexperienced		Experienced		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
40~49	180	60.0	120	40.0	300	100.0
50~59	117	52.7	105	47.3	222	100.0
60~	12	80.0	3	20.0	15	100.0
	$\chi^2 : 15.14443$		D. F : 5		SIG. : .0098	
<u>Income</u>						
Upper	6	40.0	9	60.0	15	100.0
Mid-upper	72	45.3	87	54.7	159	100.0
Middle	417	56.0	327	44.0	744	100.0
Mid-low	141	67.1	69	32.9	210	100.0
Low	45	57.7	33	42.3	78	100.0
	$\chi^2 : 19.58262$		D. F : 4		SIG. : .0006	
<u>Educational level</u>						
Ignorance	3	100.0	0	0.0	3	100.0
Primary School	39	65.0	21	35.0	60	100.0
Middle School	114	80.9	27	19.1	141	100.0
High School	219	60.3	144	39.7	363	100.0
Unirersity	306	47.8	333	52.2	639	100.0
	$\chi^2 : 62.23120$		D. F : 5		SIG. : .0000	
<u>Occupation</u>						
Professional	45	41.7	63	58.3	108	100.0
Farmer, Fisher	27	50.0	27	50.0	54	100.0
Worker in Factory	12	40.0	18	60.0	30	100.0
School Staff	33	45.8	39	54.2	72	100.0
Admin, clerk	42	51.9	39	48.1	81	100.0
Sales, Services	60	33.7	120	66.7	180	100.0
Labour	6	25.0	18	75.0	24	100.0
Student	165	50.5	162	49.5	327	100.0
Unemployed	63	33.3	126	66.7	189	100.0
Others	69	53.5	60	46.5	129	100.0
	$\chi^2 : 34.16148$		D. F : 9		SIG. : .0001	
<u>Marital Status</u>						
Unmarried	240	51.6	225	48.4	465	100.0
Married	423	59.2	291	40.8	714	100.0
Single(married carrier)	18	66.7	9	33.3	27	100.0
	$\chi^2 : 7.83930$		D. F : 9		SIG. : .0001	
<u>Birth Place</u>						
Great city	210	58.8	147	41.2	357	100.0
City	114	47.5	126	52.5	240	100.0
Town	153	57.3	114	42.7	267	100.0
Rural	204	59.6	138	40.4	342	100.0
	$\chi^2 : 10.14171$		D. F : 3		SIG. : .0174	

代에서 運動率이 높은 것은 50대에 이르러 健康에 對한 關心이 높아진 때문에 생각된다. 經濟狀態別로 보면 上流層 住民의 運動實踐率은 60.0%였고, 中上類層은 54.7%, 中類層 44.0%의 순이며 中下類層이 32.9%로 가장 낮았는데 一般的으로 經濟狀態가 좋을수록 運動을 하는 率이 높았다. 이는 所得水準이 높을수록 生活의 餘裕가 있기 때문이라고 생각된다. 學歷別로는 大學校 學歷者가 52.2%로 가장 높았고 高等學校 學歷者는 39.7%로 學歷이 높은 水準에서 運動實踐率이 높게 나타났으나 中學校 學歷者는 19.1%로 國民學校 學歷者 35.0%보다 낮게 나타나 의외로운 結果를 보였다. 職業別로 보면 單純勞務者 75.0%로 운동하는 率이 가장 높았고 販賣서비스業과 無職에서 66.7%, 生産職 60.0%, 專門技術職 58.3%, 教職員 54.2%의 순으로 過半數 以上이었으며 行政事務職과 學生은 各各 48.1%와 49.5%로서 過半數도 안되는 낮은 편이었다. 結婚狀態別로 보면 未婚者의 運動實踐率이 48.4%로 既婚者의 40.8%보다 높았으며 獨身이 33.3%, 出生地域別로는 中小都市出身의 運動實踐率이 52.5%로 가장 높았고 農漁村地域出身이 40.4%로 가장 낮게 나타났다.

3. 運動을 하지 않는 理由

定期的이 아니더라도 一般的으로 運動을 하지 않는 理由는 Table 4에서 보는 바와 같이 바빠서가 46.4%로 가장 많았고 귀찮아서 運動을 하지 않는 경우는 男子가 40.0%로 女子 34.6%보다 많았으며 몸이 약해서 운동을 안하는 境遇는 女子가 男子보다 많았다.

一般的으로 規則的인 運動은 이른 아침이나 週末에 하는 경우가 많은데 女子의 경우 특히 젊은층은 家事에 바빠서 運動할 餘裕가 없을 것으로 생각된다. 年齡別로 보면 19歲以下는 귀찮아서 運動을 하지 않은 경우가 66.7%로 가장 많았으며 20, 30, 40, 50代에서는 바빠서 못한다가 가장 많았으며 60代 以上에서는 귀찮아서가 가장 많았다. 學歷別로 보면 귀찮아서 운동을 하지 않는 경우는 中學校 學歷者에서만 43.2%로 가장 많았으며 無學, 國民學校 및 高等學校 學歷者에서는 바빠서와 귀찮아서 運動을 안한다는 率이 71.4%, 82.2%였고, 大學校는 43.9%와 42.9%로 비슷하였다.

職業別로 보면 바빠서 運動을 못한다는 경우는 行政事務職(69.2%), 生産職(66.7%), 專門技術職(65.0%),

販賣서비스業(59.0%)에서 높은 편이었으며 귀찮아서 運動을 하지 않는 경우는 學生과 無職이 各各 47.4%와 36.4%로 높으며 單純勞務者의 경우는 바빠서와 귀찮아서 그리고 健康에 자신이 있어서가 各各 33.3%로 비슷하였다. 이는 行政事務職과 生産職, 專門技術職等은 生活에 쫓기고 있는 경우가 많으며 學生, 無職, 單純勞務者의 경우는 時間的으로 生活에 다소 餘裕가 있어서가 아닌가 생각된다.

4. 運動을 하게 된 主要動機

Table 5에서 보는 바와같이 좀더 건강해지려고 運動을 한다는 應答者는 49.4%로 나타나 都市住民의 過半數程度가 스스로 健康維持에 運動이 重要하다는 것을 알고 이를 실천하고 있는것을 알 수 있었다. 平素 趣味가 있어서 運動을 한다는 住民도 24.7%였으며 家族이나 親知의 勸誘 또는 餘暇를 善用하기 위하여는 各各 4.3%였고, 醫師나 藥師 等 保健醫療人의 勸誘로 運動을 하는 사람은 不過 0.9%였다. 이는 保健醫療人이 一般的으로 運動의 重要性을 認識하고 運動을 勸誘하는 積極性이 缺如되어 있다고 볼 수 있다.

地域別로 運動動機를 보면 大都市住民의 健康을 위한 運動率 30.3%보다 中小都市 住民의 運動率(68.1%와 57.8%)이 월등히 높았으며 趣味生活로 運動을 하는 경우는 大都市 住民이 31.3%로 中小都市 住民의 運動率인 20.8%와 18.8%보다 월등히 높았다. 大都市 보다 地域空間이 넓은 中小都市 住民이 運動하기가 容易할 것으로 생각되며 大都市 住民은 健康을 위해서라기 보다 趣味生活를 兼하여 運動을 즐기고 있는 것으로 볼 수 있겠다.

性別로는 健康目的과 趣味로 運動을 하게 된 경우는 男子가 51.0%와 29.7%로 女子의 46.7%와 16.7%보다 더 높았으나 餘暇善용과 家族과 親知 그리고 保健醫療人의 勸誘로 運動을 하게 된 경우는 女子가 男子보다 더 많았다.

年齡別로 運動의 動機를 보면 健康을 위하여 運動을 하는 경우는 20, 30代의 47.3%와 48.4%보다 40, 50代의 59.6%와 56.1%로 年齡이 많을수록 健康을 위하여 자기 스스로 運動을 하는 것으로 나타났으며 趣味로 運動을 하는 경우는 一般的으로 젊은 年齡層에서 높게 나타났다. 이는 젊은층은 健康보다 趣味爲主이며 나이가 많은

Table 4. The Reason not Desirable to Physical Exercise

Classification	Not desired		Busyness		Not interested		Weak		No worry in health		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Total	264	37.1	330	46.4	66	9.3	24	3.4	27	3.8	711	100.0
Sex												
Male	132	40.0	150	45.5	27	8.2	3	0.9	18	5.5	330	100.0
Female	132	34.6	180	47.2	39	10.2	21	5.5	9	2.4	381	100.0
	$\chi^2 : 17.84267$				D. F : 4				SIG. : .0013			
Age												
~19	18	66.7	3	11.1	3	11.1	3	11.1	-	-	27	100.0
20~29	90	42.3	105	44.9	15	6.4	3	1.3	12	5.1	234	100.0
30~39	42	36.8	60	52.6	3	2.6	3	2.6	6	5.3	114	100.0
40~49	57	30.2	93	49.2	30	15.9	3	1.6	6	3.2	189	100.0
50~59	42	31.1	69	51.1	12	8.9	9	6.7	3	2.2	135	100.0
60~	6	50.0	-	-	3	25.0	3	25.0	-	-	12	100.0
	$\chi^2 : 81.92946$				D. F : 20				SIG. : .0000			
Educational Level												
Ignorance	-	-	3	100.0	-	-	-	-	-	-	3	100.0
Primary School	9	21.4	21	50.0	3	7.1	9	21.4	-	-	42	100.0
Middle School	48	43.2	45	40.5	15	13.5	-	-	3	2.7	111	100.0
High School	75	31.6	120	50.6	24	10.1	9	3.8	9	3.8	237	100.0
University	126	42.9	129	43.9	21	7.1	3	1.0	15	5.1	294	100.0
Graduate School	6	25.0	12	50.0	3	12.5	3	12.5	-	-	24	100.0
	$\chi^2 : 78.75717$				D. F : 20				SIG. : .0000			
Occupation												
Professional	12	30.0	39	65.0	3	5.0	3	5.0	3	5.0	60	100.0
Farmer, Fisher	9	20.0	15	50.0	6	20.0	-	-	-	-	30	100.0
Worker in factory	-	-	12	66.7	3	16.7	-	-	3	16.7	18	100.0
School Staff	18	37.5	24	50.0	3	6.3	-	-	3	6.3	48	100.0
Admin, Clerk	9	23.1	27	69.2	3	7.7	-	-	-	-	39	100.0
Sales, Services	45	38.5	69	59.0	3	2.6	-	-	-	-	117	100.0
Labour	6	33.3	6	33.3	-	-	-	-	6	33.3	18	100.0
Student	81	47.4	63	36.8	12	7.0	6	3.5	9	5.3	171	100.0
Unemployed	48	36.4	42	31.8	24	18.2	15	11.4	3	2.3	132	100.0
Others	33	47.8	27	39.1	9	13.0	-	-	-	-	69	100.0
	$\chi^2 : 170.69513$				D. F : 36				SIG. : .0000			

층은 趣味보다 健康쪽에 關心을 더 두고 있는 것으로 解析된다.

學歷別로 보면 學歷이 높을수록 趣味로 運動을 하는 경우(中學校 5.9%, 高等學校 26.8%, 大學校 27.1%)가 많으며 健康維持를 위한 運動은(國民學校 57.1%, 中

學校 52.9%, 高等學校 47.9%, 大學校 49.3%), 學歷이 낮을수록 약간 높게 나타났다. 이는 教育水準이 높을수록 趣味生活에 관심이 많음을 나타내고 있다고 볼 수 있다.

職業別로 보면 健康이 運動을 하게 된 動機라고 한

Table 5. The Main Motivation of Physical Exercise

Classification	Self Interesting		Recommended by family		Med.& Health Pers.		for Better health		Spending Leisure Time		Others		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Total	174	24.7	30	4.3	6	0.9	348	49.4	30	4.3	117	16.6	705	100.0
Sex														
Male	129	29.7	6	1.4	3	0.7	222	51.0	15	3.4	60	13.8	435	100.0
Female	45	16.7	24	8.9	3	1.1	126	46.7	15	5.6	57	21.1	270	100.0
														SIG.: .0000
Age														
~19	15	27.8	3	5.6	-	-	12	22.2	3	5.6	21	38.9	54	100.0
20~29	75	27.5	-	-	3	1.1	129	47.3	21	7.7	45	16.5	273	100.0
30~39	24	25.8	3	3.2	-	-	45	48.4	6	6.5	15	16.1	93	100.0
40~49	27	17.3	15	9.6	-	-	93	59.6	-	-	21	13.5	156	100.0
50~59	33	26.8	6	4.9	3	2.4	69	56.1	-	-	12	9.8	123	100.0
60~	-	-	3	50.0	-	-	-	-	-	-	3	50.0	6	100.0
														SIG.: .0000
Educational Level														
Ignorance	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Primary School	-	-	6	28.6	-	-	12	57.1	-	-	3	14.3	21	100.0
Middle School	3	5.9	3	5.9	-	-	27	52.9	3	5.9	15	29.4	51	100.0
High School	57	26.8	9	4.2	3	1.4	102	47.9	3	1.4	39	18.3	213	100.0
University	114	27.1	12	3.1	3	0.8	207	49.3	24	5.7	60	15.4	420	100.0
														SIG.: .0000

$\chi^2 : 41.57150$

D.F : 5

$\chi^2 : 126.27262$

D.F : 25

$\chi^2 : 84.50381$

D.F : 20

경우는 敎職員이 81.8%로 가장 높은율을 보였으며 취미가 동기였다고 한 경우는 行政事務職 41.2%, 農畜産業 33.3%, 專門技術職 30.8%의 순으로 나타났다. 敎職員의 경우는 趣味로 運動을 하게된 경우가 全無하여 他 職種보다 역시 보수적인 면이 강함을 알 수 있었다.

5. 運動回數(1週)

1週에 1回 運動하는 사람이 26.7%로 가장 높았고 每日 運動하는 應答者가 17.1%, 다음이 2回 15.7%로 세번째였다.(Table 6)

性別로는 男子는 週1회가 27.3%로, 女子 週1回 26.5%보다 약간 많았고 每日 運動하는 경우는 女子가 20.6%로 男子 13.4%보다 더 많았다. 이는 女子가 男子보다 每日 運動을 위한 時間을 더 많이 낼 수 있기 때문에 當然하다 하겠다.

年齡別로는 30代를 除外한 全 年齡層에서 週1회가 가장 많았으며 每日 運動하는 경우는 30代에서 37.0%로 가장 많았다. 또한 40代 및 50代의 年齡層에서도 每日 運動하는 사람이 13.6%와 10.8%가 된다는 것은 앞으로 운동이 생활의 一部分이 될 수 있다는 것을 暗示한다고 볼 수 있겠다. 이는 1984年 南의¹¹ 調査에서 나타난 결과와 비교해 보면 運動하는 사람이 엄청나게 많이 증가했음을 알 수 있었다.

學歷別로 보면 每日 運動을 하는 경우는 教育水準이 낮은 國民學校 學歷者에서 66.7%로 가장 높았으며 高等學校와 大學校는 15.8%와 17.9%로 나타나 學歷과 運動回數와는 큰 意味가 없었다.

職業別로 보면 每日 運動을 하는 경우는 生産職에서 25.0%로 가장 많았으며 學生 22.4%, 專門技術職 14.3%, 서비스業 11.5%의 순이었다. 週1회는 單純勞務職 100.0%, 行政事務職 35.3%, 農水産業 33.3%, 敎職員 30.8%의 순이었다.

6. 運動時間(1回)

運動을 할때 한번에 몇시간 운동을 하는가 하는 것은 Table 7에서 보는 바와 같이 1時間 運動을 하는 사람이 59.1%로 가장 많았으며 2時間 21.2%, 30分 7.2%, 3時間 5.3%의 순이었으며 5時間과 10분이 各各 1.0%였다. 適切한 運動時間은 運動의 種類에 따라서 다르나

一般的으로 運動은 30分~60分 정도 실시하는 것이 좋다고 알려져 있는데^{13,15} 본조사에서는 應答者의 2/3程度가 이에 해당되어 大部分 運動量은 適當하게 실시하고 있는 것으로 생각된다. 性別로 보면 男子는 1時間 運動하는 경우가 62.7%로 女子의 50.7%보다 높게 나타났으나 2時間, 3時間 運動을 하는 경우는 女子가 25.4%와 6.0%로서 男子의 19.7%와 4.9%보다 높게 나타나 一般的으로 女子가 男子보다 많은 時間을 運動에 割愛하고 있음을 알 수 있었다.

年齡別로 運動時間을 보면 19歲以下와 60歲 以上은 運動을 1時間만 하는 것으로 나타났으며 50代가 20代와 40代 보다 1時間 運動하는 率이 높았고 2時間 運動하는 率은 40, 50代 보다 20, 30代에서 높게 나타났다. 3時間 運動의 경우는 40代가 20, 30代보다 높게 나타나 年齡이 젊을수록 運動을 많이 하는 것은 아니라고 볼 수 있다.

學歷別로 보면 高等學校 學歷者는 1時間 運動하는 率이 62.5%로서 월등히 높았으며 2時間 運動하는 率은 學歷이 높을수록 높게 나타났다.

職業別로 보면 1時間 運動을 하는 경우는 生産職 100%, 專門技術職 76.2%, 敎職員 61.5%, 販賣서비스業 61.5%의 순이었으며 2時間 運動하는 경우는 單純勞務職과 無職이 各各 50.0%와 29.2%로 높게 나타났다.

7. 運動後 飲酒習慣

運動을 한 후 목이 마르고 땀을 흘리므로 시원한 술을 한잔하는 수가 많다. 그러나 健康을 위하여 運動을 하는 목적과는 달리 술을 過飲하게 되어 오히려 健康을 해치는 경우가 많다고 생각된다. 더구나 알콜은 마취작용에 의하여 調節力, 注意力, 集中力, 判斷力, 記憶力 등에 影響을 미쳐 協同運動의 失調과 作業速度를 遲延시켜 各種事故를 誘發하고 있다. 그리고 飲酒運轉者에 의한 交通事故와 飲酒로 인한 犯罪發生 역시 날로 심각해지고 있으며 알콜中毒을 일으켜 家庭이 破壞되고 社會問題化되기도 하므로 過多한 飲酒는 삼가해야 한다.^{16,17} 그런데도 Table 8에서 보는 것과 같이 運動後 飲酒를 하는 사람이 약 40%나 되며 반드시 먹거나 자주 먹는다가 7.3%나 되어 警覺心을 일깨워 주고 있다.

性別로 보면 男子는 52.8%로 過半數 以上이 運動後 飲酒를 하고 있는 것으로 나타났으며 女子도 약 20%가

Table 7. Hours of Physical Exercise (Per day)

Classification	1hour		2hours		3hours		4hours		5hours		6hours		10minutes		20minutes		30minutes		Total			
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%		
Total	369	59.1	132	21.2	33	5.3	15	2.4	6	1.0	3	0.5	6	1.0	15	2.4	45	7.2	624	100.0		
Sex																						
Male	267	62.7	84	19.7	21	4.9	9	2.1	6	1.4	-	-	-	-	12	2.8	27	6.3	426	100.0		
Female	102	50.7	51	25.4	12	6.0	6	3.0	3	1.5	-	-	6	3.0	3	1.5	18	9.0	201	100.0		
																					SIG.: .0029	
Age																						
~19	30	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	100.0	
20~29	147	53.8	69	25.3	15	5.5	3	1.1	6	2.2	-	-	3	1.1	9	3.3	21	7.7	273	100.0		
30~39	54	66.7	21	25.9	3	3.7	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3.7	-	-	81	100.0		
40~49	69	53.5	24	18.6	9	7.0	9	7.0	-	-	-	-	-	-	3	2.3	15	11.6	129	100.0		
50~59	66	59.5	21	18.9	6	5.4	3	2.7	3	2.7	-	-	3	2.7	-	-	9	8.1	111	100.0		
60~	3	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	100.0		
																					SIG.: .0000	
Educational Level																						
Ignorance	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Primary School	18	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	100.0	
Middle School	15	38.5	3	7.7	3	7.7	3	7.7	-	-	-	-	-	-	3	7.7	12	30.8	39	100.0		
High School	105	62.5	36	21.4	9	5.4	6	3.6	-	-	-	-	3	1.8	-	-	9	5.4	108	100.0		
University	210	57.4	87	23.8	18	4.9	6	1.6	9	2.5	-	-	3	0.8	9	2.5	24	6.6	366	100.0		
Graduate School	21	58.3	9	25.0	3	8.3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	8.3	-	-	36	100.0		
																					SIG.: .0000	
Occupation																						
Professional	48	76.2	12	19.0	3	4.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	100.0	
Farmer, Fisher	15	55.6	6	22.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	11.1	3	11.1	3	11.1	27	100.0
Worker in factory	12	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	100.0	
School Staff	24	61.5	9	23.1	-	-	-	-	-	-	-	-	3	7.7	-	-	-	-	-	39	100.0	
Admin, Clerk	27	52.9	3	5.9	9	17.6	3	5.9	-	-	-	-	-	-	6	11.8	3	5.9	51	100.0		
Sales, Services	48	61.5	18	23.1	6	7.7	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	6	7.7	78	100.0		
Labour	-	-	3	50.0	-	-	3	50.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	100.0		
Student	120	60.6	45	22.7	6	3.0	3	1.5	3	1.5	-	-	-	-	-	-	15	7.6	198	100.0		
Unemployed	39	54.2	21	29.2	3	4.2	3	4.2	-	-	-	-	3	4.2	-	-	-	3	4.2	72	100.0	
Others	36	46.2	15	19.2	6	7.7	3	3.8	3	3.8	-	-	-	-	-	-	15	19.2	78	100.0		
																					SIG.: .0000	

Table 8. Habits of Drinking Alcohol after Physical Exercise

Classification	No drinking		frequently		timely		should taking		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Total	519	60.1	282	32.6	42	4.9	21	2.4	864	100.0
<u>Sex</u>										
Male	249	47.2	222	42.0	39	7.4	18	3.4	528	100.0
Female	270	80.4	60	17.9	3	0.9	3	0.9	336	100.0
	$\chi^2 : 97.64004$		D. F : 3				SIG. : .0000			
<u>Age</u>										
~19	27	56.3	18	37.5	3	6.3	-	-	48	100.0
20~29	201	57.3	114	32.5	21	6.0	15	4.3	351	100.0
30~39	75	61.0	33	26.8	12	9.8	3	2.4	123	100.0
40~49	108	57.1	78	41.3	3	1.6	-	-	189	100.0
50~59	105	70.0	39	26.0	3	2.0	3	2.0	150	100.0
60~	3	100.0	-	-	-	-	-	-	3	100.0
	$\chi^2 : 37.91534$		D. F : 15				SIG. : .0000			
<u>Educational level</u>										
Ignorance	3	100.0	-	-	-	-	-	-	3	100.0
Primary School	21	87.5	3	12.5	-	-	-	-	24	100.0
Middle School	54	72.0	18	24.0	-	-	3	4.0	75	100.0
High School	153	63.8	75	31.3	9	3.8	3	1.3	240	100.0
University	276	57.5	165	34.4	27	5.6	12	2.5	480	100.0
Graduate School	12	28.6	21	50.0	6	14.3	3	7.1	42	100.0
	$\chi^2 : 44.18292$		D. F : 15				SIG. : .0001			
<u>Occupation</u>										
Professional	51	63.0	21	25.9	6	7.4	3	3.7	81	100.0
Farmer, Fisher	24	72.7	9	27.3	0	0.0	0	0.0	33	100.0
Worker in factory	3	25.0	9	75.0	0	0.0	0	0.0	12	100.0
School Staff	39	61.9	24	38.1	0	0.0	0	0.0	63	100.0
Admin, Clerk	24	38.1	30	47.6	3	4.8	6	9.5	63	100.0
Sales, Services	63	52.5	48	40.0	9	7.5	0	0.0	120	100.0
Labour	9	60.0	3	20.0	0	0.0	3	20.0	15	100.0
Student	141	53.4	93	35.2	21	8.0	9	3.4	264	100.0
Unempolyed	81	73.0	30	27.0	0	0.0	0	0.0	111	100.0
Others	81	81.8	15	15.2	3	3.0	0	0.0	99	100.0
	$\chi^2 : 113.14703$		D. F : 27				SIG. : .0000			
<u>Region</u>										
Great City	141	48.0	126	42.9	15	5.1	12	4.1	294	100.0
Small City	174	65.2	81	30.3	6	2.2	6	2.2	267	100.0
Middle City	204	67.3	75	24.8	21	6.9	3	1.0	303	100.0
	$\chi^2 : 38.98148$		D. F : 6				SIG. : .0000			

술을 먹는 것으로 나타났다. 자주 먹거나 반드시 먹는 경우는 男子의 경우 10.8%나 되었고 女子는 약 2%였다. 運動을 하지 않고 술을 먹는 경우와 運動을 한 직후 술을 먹는 경우 人體의 健康에 미치는 害가 어떠한지 比較 研究한 論文이 없으므로 앞으로 이에 대한 研究가 必要하다고 생각된다. 年齡別로 보면 전혀 먹지 않는 경우는 50代와 60代에서 各各 70.0%와 100.0%로 높았으며 가끔 먹는 경우는 40代에서 가장 높았으나 全 年齡層에서 비슷한 比率을 보였다. 한편 자주 먹거나 반드시 먹는 경우는 20代(10.3%)와 30代(12.2%)에서 40代 50代 以後보다 높게 나타나 運動後 술을 먹는 경우는 젊은층에서 많은 것으로 나타나 이들에 대하여 過飲과 飲酒習慣에 대한 弘報教育이 必要하다고 생각된다.

學歷別로 運動後 술을 먹지 않는 率을 보면 國民學校 87.5%, 中學校 72.0%, 高等學校 63.8%, 大學校 57.5%, 大學院 28.6%로 나타났다. 즉 學歷이 높을수록 運動後 술을 즐기는 것으로 認知되었는데 이는 學歷이 높을수록 生活의 餘裕와 經濟狀態가 좋아서가 아닌가 생각된다.

職業別로 運動後 술을 마시는 경우는 즉 飲酒率은 生産職에서 75.0%로 가장 높게 나타났으며 行政事務職 61.9%, 販賣서비스業 47.5%, 學生 46.6%, 單純勞務者 40%, 教職員 38.1%의 순이었으며 農·畜産·魚業 從事者와 無職에서 運動後 飲酒率이 가장 낮았다. 地域別로 보면 大都市 住民의 運動後 飲酒率은 52.0%로 높았으며 中都市와 小都市는 32.7%와 34.8%를 보였다.

8. 運動하는데 影響을 미치는 要因

健康을 위하여 規則的으로 하게 된 運動에 影響을 미친 要因을 알아보기 위하여 性別, 年齡, 出生地, 職業, 教育程度, 宗教, 經濟狀態 그리고 結婚狀態 등을 變數로 하여 多重回歸分析한 結果 Table 9를 얻었다. 運動을 하는데 가장 큰 影響을 미치는 變數는 BETA=.2011로 性別이었고 다음은 教育程度로 BETA=.1288이었으며, 職業 BETA=.0578, 年齡 BETA=.0728의 순으로 運動에 影響을 미치고 있었다. 그 외의 出生地域, 宗教, 結婚狀態 등 다른 變數는 크게 影響을 미치지 않은 것으로 나타났다. 이들은 $\alpha=0.01$ 水準에서 有意性($P < 0.01$)이 있었으며 이들의 說明力은 10.2%였다.

Table 9. Variance Explained by Variables in Stepwise Multiple Regression Analysis on Regular Physical Exercise

Variable	SEB	F	Beta	R ²
Sex	.03054	50.757	.2011	.0705
Edu	.01803	35.054	.1288	.0851
Occ	.01403	24.772	.0578	.0982
Age	.01271	19.888	.0728	.1021
Constant :	.12628			
R ² :	.1021			
		DF : 4	P < 0.01	

9. 運動後 飲酒習慣에 影響을 미치는 要因

運動後 술을 마시는 習慣에 影響을 주는 要因을 알아보기 위하여 性別, 年齡, 出生地, 職業, 教育程度, 宗教, 經濟狀態, 結婚狀態 등을 變數로 하여 多重回歸分析을 하였는데 그 結果는 Table 10와 같다. 運動後 술을 마시는 習慣에 가장 크게 影響을 미치는 變數는 $\beta=.3465$ 로서 性別이었고 다음은 $\beta=.2290$ 으로서 年齡이었으며 教育程度와 出生地는 各各 BETA=.1359와 BETA=.0758의 순서로 影響을 미쳤다. 그외에 職業, 出生地域, 經濟水準 등 다른 여러 變數는 크게 影響을 미치지 않았다. 이들은 1%水準에서 統計的으로 有意性($P < 0.01$)을 나타냈으며 이들 變數의 說明力은 18.9%였다.

Table 10. Variance Explained by Variables in Stepwise Multiple Regression Analysis on Alcohol Drinking after Taking Exercise

Variable	SEB	F	Beta	R ²
Sex	.02453	164.293	.3465	.1201
Age	.01027	124.492	.2290	.1715
Edu.	.01491	90.321	.1359	.1840
Bir.	.01356	70.093	.0758	.1893
Constant :	.10755			
R ² :	.1893			
		DF : 4	P < 0.01	

IV. 要約 및 結論

健康的 維持와 增進에 대단히 重要な 役割을 하는 運動에 대하여 都市地域住民들이 갖는 意識과 實踐與否 그리고 運動後 飲酒習慣 등과 이에 影響을 미치는 요인을 把握하여 國民運動과 社會體育의 發展方向과 그 프로그램開發에 必要한 資料提供에 目的을 두고 1990年 1月 4일부터 24일까지 約 20日間 서울, 대구, 울산시 지역 주민을 대상으로 設問紙에 의거 조사원에 의한 面接調査를 실시하였는데 그 結果의 要約과 結論은 다음과 같다.

1. 調査對象者의 一般特性은 서울, 大邱, 蔚山市 地域의 對象者는 417名, 423名, 366名이었고 男子가 女子보다 약간 많았으며 年齡群은 20代가 41.3%로 가장 많았고 40代가 24.9%, 50代가 18.4%로 전반적으로 젊은 층이 많았다.

2. 調査對象者의 教育程度는 水準이 높은 편으로 大學教育經歷者가 48.8%로 가장 높았고 高等學校 30.1%, 中學校 11.7%였다. 出身地域은 大都市, 農魚村, 中小都市, 出身者가 各各 29.6%, 28.4%, 19.9%였다.

職業別로는 學生이 27.4%로 가장 많았고 販賣서비스業 15.1% 專門技術職 9.0%였다. 宗教를 갖지 않은 사람이 37.3%였고, 佛教, 基督教, 天主教 信者는 各各 33.6%, 16.7%, 12.4%였으며 經濟狀態는 中類層이 61.7%, 上類와 下類層은 各各 14.4%와 23.9%였고 既婚者는 59.2%였다.

3. 都市住民이 健康을 위하여 運動을 하고 있는 사람은 43.5%였으며 男子의 運動率은 52.5%로 女子의 32.4%보다 높았다.

年齡別로는 10代와 50代에서 各各 52.6%와 47.3%로 높은 편이며 30代에서 35.1%로 비교적 낮았다. 經濟狀態가 좋을수록 運動實踐率은 높았으며(上類層 60.0%, 中下類層 32.9%), 學歷이 높을수록 運動實踐率이 높았다(大學校學歷 52.2%, 高等學校 39.7%, 中學校 19.1%), 未婚者의 運動實踐率(48.4%)이 既婚者(40.8%)보다 높았다. 出身地域別 運動率은 中都市地域 出身이 52.5%로 가장 높았고 農魚村 地域出身은 40.4%로 가장 낮았다.

4. 運動을 하지 않는 理由는 바빠서가 46.4%로 가장 많았고 귀찮아서는 37.1%, 興味が 없어서 9.3%, 健

康에 자신이 있어서 3.8%, 몸이 너무 약해서 3.4%의 순이었다. 바빠서 運動을 하지 않은 경우는 女子가 男子보다 많았고, 귀찮아서는 男子가 女子보다 많았다. 10代와 60代는 귀찮아서 運動을 하지 않은 경우가 많았으며 다른 年齡群에서는 바빠서 못한다가 많았다.

學歷別로는 “귀찮아서”는 中學校 學歷者(43.2%)에서 “바빠서”는 大學學歷者(43.9%)에서 높았다. 職業別로는 “바빠서”는 行政事務職(69.2%), 生産職(66.7%), 專門技術職(65.0%)에서 높은 편이었고 “귀찮아서”는 學生과 無職에서 各各 47.4%와 36.4%로 높았다.

5. 運動動機로 “좀더 健康해지려고”라고 應答한 住民이 49.4%, “趣味가 있어서”가 24.7%였고, 餘暇善用은 4.3%였고, “保健醫療人의 勸誘”는 0.9%에 不過하였다.

地域別로는 健康을 위하여 하는 運動率은 中·小都市住民이 68.1%와 57.8%로서 大都市 住民의 運動率 30.3%보다 두배나 높게 나타났다. 반면 趣味生活로 運動하는 경우는 大都市 住民이 31.3%로 中·小都市의 20.8%와 18.8%보다 월등히 높았다.

性別로는 健康目的과 趣味로 運動을 하는 경우는 남자가 女子보다 월등히 높고 家族 親知와 保健醫療人의 勸誘로 運動을 하게된 경우는 女子가 男子보다 더 많았다. 年齡別로 보면 健康目的의 運動率은 年齡이 높을수록 40, 50代에서 낮은 層인 20~30代보다 높게 나타났다. 學歷이 높을수록 趣味로 運動을 하는 경우가 많으며 學歷이 낮을수록 健康을 目的으로 運動하는 경우가 많았다. 職業別로는 健康目的이 敎職員의 81.8%로 대단히 높은 율을 보였고 趣味로 하는 運動率은 行政事務職에서 높았다.

6. 1週일에 1回 運動을 하는 사람은 26.7%, 2回は 15.7%였으며 每日 運動하는 사람 17.1%였다. 男子는 週 1회가 가장 많았고 每日 運動을 하는 경우는 女子가 男子보다 많았다. 週 1회는 30代를 除外한 全 年齡層에서 가장 많았고 每日 運動을 하는 경우는 30代에서 37.0%로 가장 많았다. 學歷別로는 每日 運動을 하는 경우는 教育水準이 낮은 層에서 높았고, 職業別로는 生産職에서 每日 運動하는 사람이 가장 많았고 週 1회는 單純勞務職과 行政事務職에서 높았다.

7. 1회에 1時間 程度 運動을 하는 사람이 59.1%로 가장 많았고 2時間 21.2%, 30分 7.2%, 3時間 5.3%의

순이었다.

男子는 1時間 運動하는 경우가 女子보다 높았으며 2時間, 3時間 運動을 하는 경우는 女子가 男子보다 높았고, 年齡이 젊을수록 運動을 많이하는 것은 아니었다.

職業別로는 1時間 運動하는 경우는 生産職과 專門技術職에서 높았고 2時間의 경우는 單純勞務職과 無職에서 높았다.

8. 運動後 술을 먹는 사람이 약 40%나 되었으며 자주 먹거나 반드시 먹는 경우가 7.3%나 되었다. 男子는 52.8%가 運動後 술을 마시며 女子는 약 20%가 運動後 술을 마시고 있었다. 運動後 飲酒는 50代와 60代에서는 거의 하지 않았으며 반드시 먹는 경우는 20代와 30代에서 40代와 50代 보다 많았다.

學歷別로는 學歷인 높을수록 運動後 술을 즐기는 것으로 나타났고 職業別로는 生産職에서 運動後 飲酒率이 75.0%로 가장 높았으며 行政事務職이 61.9%로 다음이었다.

地域別로는 大都市 住民의 運動後 飲酒率이 中小都市보다 월등히 높게 나타났다.

9. 健康을 위한 運動實踐에는 性別이 $\beta = .2011$ 로 가장 큰 影響을 미쳤고 教育程度 $BETA = .1288$, 職業 $BETA = .0578$, 年齡 $BETA = .0728$ 의 순으로 影響을 미치고 있다.

이들 變數는 1% 水準에서 유의성이 있으며($P < 0.01$) 이들의 說明力은 10.2%였다.

10. 運動後 飲酒習慣에 影響을 미치는 變數는 性別이 $BETA = .3465$ 로 가장 크게 影響을 미치며 다음은 年齡 $BETA = .2290$, 教育程度 $BETA = .1359$, 出生地 $BETA = .0758$ 의 순이었다. 이들은 1% 水準에서 統計學的으로 유의성($P < 0.01$)을 나타내었으며 이들의 說明力은 18.9%였다.

以上에서 볼 때 健康을 위하여 運動을 하는 都市住民은 全體의 절반도 되지 않으며 특히 大都市 住民, 30代, 中下類層, 女子 등에서 運動實踐率이 낮으며 運動後 飲酒하는 習慣은 大都市 住民, 젊은 年齡層, 高學歷, 生産職 從事者, 男子 등에서 월등히 많아 이들에 대하여 올바른 運動習慣을 갖도록 하는 등 健康을 維持하고 增進하는데 必要한 특히 成人病 豫防에도 도움이 되는 運動이 國民生活의 一部分이 될 수 있도록 해야 한다. 즉 運動이 生活化되도록 保健社會部, 體育部 등 關聯

當局者와 保健醫療人 및 體育人 그리고 學校保健教育 擔當者 및 保健教育專門家가 有機的으로 協助하여 合理的이고 適切한 政策을 樹立하고 주민들이 손쉽게 활용할 수 있는 運動施設과 運動 “프로그램”을 개발하여야 할 것이다.

참 고 문 헌

1. 權彝赫; 最新保健學, 新光社, 1981, pp. 312~314.
2. 高應隣; 公衆保健學, 新光社, 1986, pp. 121~122.
3. 鄭奎徹; 地域社會保健學, 壽文社, 1985, pp. 513~518.
4. 金鍾先; 바른 건강생활, 保健社會部, 1986, pp. 7~15.
5. 이금세; 적절한 運動과 健康維持, 바른건강생활, 保健社會部, 1986, pp. 45~51.
6. 김의수; 國民健康을 위한 社會體育의 普及, 바른건강생활, 保健社會部, 1986, pp. 19~32.
7. Shephard, R. S, et al; Fundamentals of Exercise Testing, Geneva, WHO, 1971, p. 10.
8. Krogh, A.&J, Lindhard; The Regulation of Respiration and Circulation during the Initial Stages of Muscular Work, J. Physiol, 47, 1973, pp. 112~136.
9. Karpovich, P. V & W. E, Sinning; Physiology of Muscular Activity, Philadelphia, W. B. Saunders Co, 1971, p. 191.
10. 蔡鴻遠; 健康生活, 형설出版社, 1987, pp. 12~15.
11. 南喆鉉 外; 國民健康 意識行態調查研究, 韓國人口保健研究院, 1984, pp. 130~147.
12. Norman H. NIE, C, Hadlai, Hull et al; Statistical Package for the Social Science, Second edit, Megraw Hill Book Company 1975.
13. 牟昌培; 大學體育과 保健, 형설출판사, 1987, pp. 160~174.
14. 蔡鴻遠; 健康教育, 螢雪出版社, 1986, pp. 62~77.
15. 권윤방; 脆弱階層을 위한 運動, 바른건강생활, 保健社會部, 1986, pp. 127~137.
16. 南喆鉉; 農村住民의 吸煙 및 飲酒實態와 이에 影響을 미치는 要因分析, 韓國保健教育學會誌, Vol. 6, No. 1, 1989, pp. 48~56.
17. Geoffrey Hwrtd, ETC; Human Societies, 1986, pp. 171~187.

〈Abstract〉

A Study on the Status of Physical Exercise of Community People in City Area

Chung-Ho Han, Chul-Hyun Nam

Graduate School of Public Health, Kyung San University

This study was carried out to investigate consciousness level of physical exercise and analyze factors affection to the practice of exercise.

The main purpose of the study was to give basic and necessary data in developing of program regarding to the physical exercise of the people and social athletics.

This study was conducted by trained surveyers, for dweller in three cities(Seoul, Taegu and Ulsan) during January 4. 1990 to January 24. 1990.

The results of this study can be summarized as follows

1. The subject of criticism an investigation for general characteristic be conducted in Seoul, Taegu and Ulsan city area an objective 417 person, 432 person and 366 person was among those comparatively little more by male was higher rate than female. Those in classification was adopted by age group 20 years old adult 41.3% of most higher rate, age group evaluation, were 24.9% and other group were 18.4% comprehensively appeared by adult group has most many value rate.

2. An objective of investigation survey was made to personnel were comparative an educated level significantly higher such as college graduated 48.8% this rate of value has most higher, High school graduated : 30.1% and middle School graduated were 11.7%. In addition the native comes from large city, Farming and fishing villages and rural area rate were shown as 29.6%, 28.4% and 19.9% each other. There by classification of occupational job was shown by students has 27.4% are most higher significantly, also there sales and service field job appeared 15.1% and expert technical job is 9.0% Although nonreligion person rate were 37.3%, buddist, Christianity, Roman Catholicism all them each other shown 33.6%, 16.7% and 12.4%. An evaluation in economic situation value rate was appeared by middle class level 61.7% and higher and low level are 14.4% and 23.9% with each other and married were 59.2%.

3. The people resident in cities area has pratice of health development by exercise person were 43.5% and value of rate for male has exercise practice is 52.5%, was significantly higher than female has by age group 10 years old and age group 50 years old is 52.6% and 47.3% was comparative higher rate also age group 30 is 35.1% of low factor was indicated. Although evaluated an economic situation rate was higher level get more taken the practice of health develop exercise(higher level 60.0% and low level is 32.9%). Although by higher level of educated were more taken pratice of their proper physical exercise(college graduated rate : 52.2% of most higher and high school graduted ; 39.7% and then middle school graduated is 19.1%) unmarried taken exercise rate : 48.4% is significantly higher than married person rate : 40.8%. Although objective of native area of exercise rate of Urban area cities : 52.5% are significantly higher farming and fishing native person rate : 40.4% shown is most low.

4. The reason of not desired to applicant to physical exercise was reflect their owing to unavoidable circumstances rate 46.4% is significant higher rate, also not desired to have rate was 37.1%, not proper to take interest rate is 9.3%, applicant not desired to have exercise concerned to health program situation rate ; 3.8%, Nevertheless health is weakness unable to take exercise rate ; 3.4% with each other. The reason of unable to taken exercise on comparatively appeared by female has more higher than male, Although, when not desired to have person for unavoidable circumstances was appeared female has more higher rate than male. This implication has shown age group 10 to 60 years old group has significantly higher than compare with other age group. Thereby classification of education level has been evaluated for its rate "by the not to desired" middle school graduated ; 43.2 personnel owing to unavoidable circumstance rate of college graduated ; 43.9% is significantly higher. The classification of occupation by job be evaluated "personnel" circumstance in administrative job ; 69.2% and product job of rate ; 66.7%, expert technic job of rate ; 65.0% was shown is significantly higher "not desired to" take exercise rate for students and unemployed were 47.4% and 36.4% of higher value rate.

5. The resident of people desired to have exercise required of the answered ; 49.4%, have an interest rate ; 24.7%, when get to opportunity is 4.3% and recommand by medical health member was adopted 0.9% is shown most low. The classification by resident of area to conduct the physical exercise rate of middle and small to town is 68.1% and 57.8% and resident large cities were having physical exercise rate ; 30.3% compare with them shown twice more higher rate appeared. However that the conduct of exercise with their interest by habit value appeared with resident in large cities has 31.3% significant higher compare with middle and small town person has practice rate ; 20.8% and 18.8% rate of factors. The objective of conduct the health development by sex was interested the goal of health improvement and their owing habitually practice sports were significantly higher by male than female. Although recommanded by families or medical health development members of female case has more higher than male. Nevertheless by age group be appeared old person has significantly higher than young group age. Although there age 40 to 50 years old people were more higher than age 20 to 30 years old group. To evaluated the higher educated were more taken physical exercise by interest of habit but lower educated was most taken for goal of improve health situation by proper exercise make an effort. The classification of job performance respondent to practice the purpose of develop health with the practice of exercise when school teacher case ; 81.8% was most significantly higher and having to take habit of interest were administrative job person has most higher rate.

6. The weekly taken practice of exercise person rate ; 26.7% also twice taken rate is 15.7% but, daily practice people are 17.1% by the male taken exercise once in a week has significantly higher but daily taken rate is female has more higher than male value of rate. The practice of weekly exercise rate was comprehensively higher avoid of age group 30 years old. Compare to age 30 years old has 37.0% is significantly higher by educated level be evaluated rate for daily taken exercise value has significantly higher. Although by classification of job was product job performance has most higher rate but practice of weekly taken exercise to be evaluated by labor job and administrative working group level has higher rate was indicated.

7. During weekly taken once exercise to practice an hour rate ; 59.1% significantly higher and than two hours taken rate is 21.2% each other, and 30 minute taken rate ; 7.2% also 3 hours taken rate ; 5.3. When male case taken an hour is significantly higher than female, but to three hours taken practice of exercise were shown female has more higher rate, younger age group has don't taken are more to increased of physical exercise, by the classification of job conduct of exercise taken an hour case appeared significantly higher by product job and exper technical job performance has more higher rate, and then two hours taken exercise case were labor and unemployed level

has significant higher rate be appeared.

8. Although after taken drinking of exercise rate is about 40%, by the frequently taken or should be taken case are 7.3%, among by male is 52.8% be taken drinking after exercise and female was about 20% be taken the drinking. The comprehensive evaluation of after drinking by exercise by age group 50 to 60 were low rate to taken practice of exercise. However that have to be drinking were by age 20 to 30 years old got more higher rate than age of 40 to 50 years older. By the classification of educational level to evaluated be taken exercise for drinking rate by higher educated level and by classification of job in the drinking habit are after the exercise in product people job has shown 75.0% significantly higher compare with other group of age. When administrative job performance people has after drinking habit rate ; 61.9% for secondly higher level be appeared. To consideration by area in resident in larger cities for taken drinking for after the practiced the exercise were higher than compare to middle and small to town dweller.

9. To conduct in order to improve health maintain practice by conduct of exercise with sex $\beta = .2011$ of most affect higher influence level of education was $BETA = .1288$, By job $EETA = .0578$ and age group shows $BETA = .0728$. Those valuable rate about one percent level needed keep out attention ($P < 0.01$) Their explanation capacity rate is 18.9% be point out.

10. To discussed mention as above instruction was in order to maintain health development by practice of physical exercise dweller in cities capacity has comparatively short rate compare to over all in the evaluations. Although, in the most larger city dweller has by age group 30 years old and middle to low level and female has practice of low in the conduct of physical exercise, nevertheless habit of after exercise to taken drinking habit shows in dweller in larger city people for age group was adult they got higher educated level person has job performance in the product field, and male has significant higher rate was indicated. Therefore required gives constructive spirit of sports to having by their proper exercise be taken consciousness and prevent of illness for adult campaign required practice of proper physical exercise conduct is needed for the people of community life develop the health by sports to be proper taken action of an effort campaign is necessary under the conduct of development for physical health control by department of health and social affairs to cooperation mutual activities including department of government sports association committee and respectively medical health member assistance, committee of sports association members and all school been organized board of development health and education committee involve expert member for health development education conduct by effort of campaign with under the political comprehensive performance by proper action be taken in order to proper program establishment for the dweller be attend increase to practice of physical exercise and sports conduct by the program be established of prevent illness for the adult effective in health maintain campaign to achieve community life to be make livelihood under the mutual cooperation and then establishment of proper political measurement program in order to dweller practice most handiness to exercise available to require facilities of installation for functional program develop and renovation activities campaign is necessary.