

성인남성의 건강증진행동 강화를 예측하기 위한 건강지각과 건강관심 및 건강증진행동의 구조적관계

강현준^{1*}

¹인천대학교 체육학과

The Structural Relationship between Health-perception, Health-concerned and Health promote behavior to predict Health promote behavior increasing among adult male.

Hyun-Jun Kang^{1*}

¹Department of Human Movement Science, Incheon National University

요약 본 연구는 성인남성들이 지각하는 건강지각과 건강관심 및 건강증진행동의 구조적관계를 규명하여 건강증진행동의 강화를 예측하기 위한 목적으로 수행되었다. 이에 주1회부터 주4회 이상 운동에 참여하고 있는 대상을 표집하고 연구목적에 해결하기 위한 분석을 수행하였다. 분석결과 주4회 운동에 참여하는 집단이 주1회 참여하는 집단에 비하여 높은 건강관심과 건강증진행동을 보여주었다. 그러나 건강지각은 운동참여수준을 변별하지 못하였다. 이러한 결과를 타당하게 하는 구조방정식 분석결과에서도 건강하다고 지각하는 것은 오히려 건강증진행동을 약화시키고 특히, 건강에 대한 관심이 높을 경우 건강증진행동이 강화되는 것을 확인하였다. 따라서 이러한 결과를 선행연구를 토대로 구체적으로 논의하였다.

Abstract This study was to predict health promote behavior reinforcement with investigation the relationship between health-perception, health-concerned, and health promote behavior among adult male. For this purpose, the data were sampled from people who participate in exercise at least more than once a week, and analyzed. The results are as follows: the group who participate in exercise 4 times a week had higher health-concerned and health promote behavior than other groups. However the health- perception did not affect on exercise level. In the result of structural equation modeling analysis, the highly health-perception was diminished the health promote behavior. In particular, when health-concerned came highly, the health promote behavior was increased. Therefore, these results are discussed based on preceding research.

Key Words : Health-perception, Health-concerned, Health promote behavior

1. 서론

1.1 연구의 필요성

최근 서구화된 식생활로 인해 체형 및 체격은 발달하고 있지만, 물질문명의 발달로 인한 운동량 부족으로 혈압, 비만, 성인병 등 건강은 오히려 악화되고 있는 실정이다. 따라서 건강한 삶을 위한 건강증진 행동을 강화하고, 질병을 예방하며, 건강을 저해시키는 요인을 찾아 해결하기 위한 다각적인 학술적 접근이 시도되고 있다. 이차

림 질병완화 및 예방을 통한 건강한 삶에 대한 관심은 신체활동에 대한 관심도를 증진시키며, 관람이 아닌 실제 참여할 수 있는 생활체육에 대한 관심과 참여도를 높이고 있다[1].

강윤희, 김미영, 이경정, 정덕유, 마예원[2] 등 선행연구에 따르면 개인이 지각하는 운동 참여도는 개인의 건강지각상태에 따라 변화한다고 설명한다. 특히 건강 지각은 스스로 지각하는 건강상태를 의미하며, 객관적인 건강상태는 주관적 건강관리 요구를 포함한 전반적인 건

*Corresponding Author : Hyun-Jun Kang(Incheon National Univ.)

Tel: +82-10-7475-9559 email: hj1014@hotmail.com

Received April 2, 2014

Revised May 2, 2014

Accepted May 8, 2014

강상태의 신뢰성 있는 자료를 의미한다. 또한 건강행위에 영향을 가져오는 개인의 건강상태에 대한 태도는 건강 이상 증상이 나타나기 전 개인의 자각에 의해 설명될 수 있다[2,3].

따라서 인간은 자신의 건강상태를 지각하며 건강을 지키기 위한 방법에 대한 관심을 갖게 된다. 건강증진에 대한 관심이 고조됨에 따라 자신의 몸을 건강 지향적으로 전환시키고자 하는 노력이 확산되고 있다[4]. Breslow와 Enstrom[5]의 시계열 연구에 의하면 건강관심도가 결정되면 이 건강관심도가 건강행위를 결정하고 결정된 건강행위는 건강상태를 결정하는 것으로 나타났다[6].

특히 건강에 대한 관심 영역은 특정 질병에 민감하고 질병이 심각한 결과를 초래할 수 있음을 지각해야 한다. 또한 어떤 행위가 질병에 대한 민감성과 심각성을 감소시키는데 유의한지, 그리고 시간이나 비용 등에서 발생할 수 있는 장애성이 유의성보다 크지 않다는 개인의 건강신념이 선행되어야 건강행위를 위한 적절한 실천이 가능하다[7]. 건강 실천행위와 관련하여 건강지각도가 이에 미치는 영향에 관하여는 연구가 있었으나 실천행위까지 도달하는 과정에 건강지각과 건강관심이 어떠한 역할을 하는지에 대한 연구는 아직 미흡하였다. 이와 같이 스포츠를 참여함에 있어 자기 자신의 상태를 정확히 인지하고 그에 따른 운동의 관심도 및 실천가능성을 알아보고, 더 나아가 참여하기까지의 구조 안에서 참여 요인을 여러 형태로 분석하는 과정이 필요하다.

한편, 지각된 건강상태는 건강증진 생활양식을 결정하는 요인으로 알려져 있다. 과거 건강상태의 측정은 임상적인 평가를 통해서만 이루어졌으나 최근에는 개인의 주관적 건강지각이 더 신뢰할 수 있는 것으로 보고되고 있다[8]. 즉, 자신이 건강하다고 지각하거나 삶이 만족스럽다고 지각한 경우 건강증진 생활양식의 빈도와 강도가 높아진다는 것이다[9]. 반면, 현재까지 수행되고 있는 대부분의 체력 연구들은 심폐지구력, 근력, 근지구력, 유연성 등으로 구성된 건강관련체력에 초점을 두고 현대인들에게 쉽게 유발되는 질병과 관련시켜 종합적인 건강증진 요인을 규명하고 있다[10-12].

국내에서 연구한 건강증진 관련 선행연구들은 건강증진 생활양식으로 조화로운 관계, 규칙적인 식사, 전문적 건강관리, 위생적 생활, 자아조절, 정서적 지지, 건강식이, 휴식 및 수면, 운동 및 활동, 자아실현과 식이조절 등을 제시하고 있다[13]. 또한 이경숙[14], 정인숙[16], 이화연

[16]등의 연구에서도 건강증진행동에 영향을 미치는 관련 변수들 간의 관계를 분석한 연구를 수행 한 바 있다. 특히 교사를 대상으로 한 김준희[17], 김태현 [18]의 연구에서는 건강지각의 수준에 따라서 건강증진 생활양식이 다르다는 연구결과가 나왔으며, 건강증진 과 관련된 연구들은 체육학뿐만 아니라 보건학과 간호학 등에서도 다(多)학문적으로 접근되고 있다[19].

결과적으로 건강증진행동 강화는 개인이 지각하는 건강지각 요소와 건강에 대한 관심에 따라 발전 되어, 환경과 개인의 능력 그리고 사회관계 수준이 상호작용 하는 방법에 따라 결정 될 수 있다[20]. 그러므로 운동실천에 영향을 미치는 선행변수는 개인이 포함된 환경에 대한 지각이 반드시 수용되어야 한다. 따라서 이러한 개인에게 내재된 건강 지각은 건강에 대한 관심을 촉진하며, 이러한 관심은 운동실천의 강화와 지속에 긍정적 영향을 미친다고 예측할 수 있다. 또한 건강에 대한 관심은 개인의 운동 실천 행동에 막대한 영향을 미침으로서 건강 지각과 운동 실천의 관계에서 건강에 대한 관심의 매개효과를 살펴볼 수 있는 가설적 구조 모형의 성립이 가능케 한다.

이러한 연구의 목적을 해결하기 위하여 선택한 연구 대상은 성인남성이었다. 성인남성은 연령이 증가함에 따라 신체기능의 쇠퇴, 인지기능의 저하, 가족문제, 경제적인 문제, 사회적응의 문제 등으로 인해 다양한 위기에 직면하게 된다. 특히, 남성도 연령 증가에 따라 여성의 폐경기 증상과 유사하게 갱년기로서의 신체적 변화와 심리적 으로는 우울, 분노, 불안 등을 경험하게 된다고 한다[21,22]. 특히 남성의 경우 이러한 부정적인 현상을 극복하기 위하여 지속적인 운동에 참여하고 이러한 과정은 다양한 선행연구를 통하여 검증되고 있다. 이러한 측면에서 남성들의 건강증진행동을 강화하기 위한 연구는 학술적으로나 사회적으로 중요한 의미를 갖는다.

이에 본 연구는 성인남성들이 지각하는 건강지각과 건강관심 및 건강증진행동의 구조적 관계를 검증하여 건강증진행동을 돕기 위한 근거자료로 제공하고자 각 요인이 미치는 영향을 살펴보았다.

2. 연구 방법

2.1 연구 대상 및 표집

이 연구에서는 적합한 연구대상을 표집하기 위하여 현재 정기적인 운동에 참여하고 있는 성인남자들을 표집하였다. 특히 연구 목적을 해결하고 연구의 의미 있는 결과를 도출하기 위하여 유층표집을 실시하였으며, 표집 대상은 수도권 소재 3개의 스포츠 센터에 등록된 회원들을 중심으로 선정하였다. 구체적인 연구 참여자의 인구통계학적 특성은 아래 Table 1과 같다.

[Table 1] The age distribution of the object

Age	Frequency	%	accumulated %
20s	44	29.3	29.3
30s	50	33.3	62.7
40s	35	23.3	86.0
50s≤	21	14.0	100.0
Total	150	100.0	

2.2 측정 도구

이 연구에서는 건강지각, 건강관심 및 실천행위의 구조적 관계를 밝혀보기 위하여 총 3개의 척도를 활용하였다.

2.2.1 건강지각

연구 참여자들이 건강지각을 알아보기 위하여 활용된 척도는 Ware[23]가 개발하고 이향련[24]이 번안하였으며, 김남희[25]가 수정 보완한 도구를 기준으로 사용한 배경화[26]의 설문지를 사용하였다.

본 도구는 총 10문항으로 구성되어 있으며, 척도는 1점(전혀 아니다), 2점(아니다), 3점(보통이다), 4점(그렇다), 5점(매우 그렇다)까지의 5점 Likert 척도로 측정되었다. 점수가 높을수록 건강에 대해 긍정적으로 생각한다는 것을 의미한다. 선행연구와 동일하게 본 척도는 10문항 단일요인으로 측정하기 위한 것으로 탐색적 요인분석 및 확인적 요인분석은 수행 할 수 없어 내적 일치도 검증은 통해 문항 간 신뢰도를 평가하였다. 먼저 선행연구에서 제시된 신뢰도는 Cronbach's α 값이 .91이었으며, 김남희[25]의 연구에서는 .72이었고, 본 연구에서 활용된 10개 문항의 단일척도로 구성된 건강지각 요인에 대한 신뢰도 검증결과 4번 문항이 신뢰도를 저해시키는 것으로 나타나 삭제처리 되었다. 따라서 9개 문항에 대한 내적일치도 신뢰도 검증결과는 .725로 비교적 신뢰로운 수준을 나타냈다.

2.2.2 건강관심

건강관심은 자신의 건강에 대한 관심 정도를 말하며,

본 연구에서는 노진희[27]가 사용한 도구를 기준으로 병원방문 여부, 건강증진을 위한 노력을 하는지의 여부를 묻는 문항으로 건강식품구입과 심신단련, 건강에 대한 정보를 얻기 위한 노력의 여부, 일반적인 건강관심도를 묻는 5개의 문항을 자기보고식 반응 리커트(Likert)5점 척도로 측정하여 1점은 전혀 아니다, 2점은 아니다, 3점은 보통이다, 4점은 그렇다, 5점은 매우 그렇다 로 나누어 선택하게 하였고, 점수가 높을수록 건강관심이 높다는 것을 의미한다. 건강관심은 건강지각과 마찬가지로 단일 요인으로서 선행연구에서 제시된 신뢰도 (Cronbach's α) 값이 .625이였으며, 본 연구에서는 .760 이었다. 신뢰도를 저해시키는 문항은 발견되지 않아 후속연구에는 5개 문항이 모두 활용되었다.

2.2.3 건강증진행동

건강증진행동은 Walker, Sechrist, Pender[28]가 개발한 HPLP(Health Promotion Life Profile)를 김금재[29]가 수정하고 보완한 척도이다. 본 연구에서는 이 척도를 다시 재수정 보완한 허명륜[30] 척도를 활용하였다. 이 도구는 자아실현, 건강책임, 운동과 영양, 대인관계지지, 그리고 스트레스관리 6개의 하위개념으로 구성 되었다. 리커트(Likert) 5점 척도로 측정하여 42문항으로 '전혀 그렇지 않다'1점에서 '매우 그렇다'5점으로 점수화 하였다. 선행 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's α =.92이었다. 따라서 본 연구에서 활용된 건강증진행동 척도에 대한 탐색 및 확인적 요인분석을 수행하였다.

[Table 2] Results in exploratory factor analysis of health promote behavior

Item	Factor						
	healt diet	self-regulation	regul ar exercise	rest/ relax	self-realization	special health care	emotional supports
w28	.743	.107	-.054	.006	.083	.090	-.045
w29	.684	.044	.126	.109	-.148	.127	-.006
w27	.660	.017	-.030	.044	-.009	.147	.013
w26	.397	.122	.130	-.195	-.075	.212	.084
w31	.396	-.027	.109	.360	-.093	.100	.002
w1	.066	.916	.049	-.026	-.010	.033	.010
w2	.014	.518	-.003	-.073	-.316	-.083	-.096
w24	-.099	-.026	.757	.026	-.092	.052	.017
w23	.189	-.020	.736	-.017	.099	-.012	.054
w21	-.143	.123	.722	.027	-.096	.017	-.129
w22	.008	.022	.715	.036	.168	.053	.065
w41	-.067	-.040	.030	.563	-.099	.054	-.042
w39	.204	.187	.026	.549	.053	.017	.238
w42	.280	-.093	.327	.503	-.150	-.048	.019
w40	.061	.345	-.042	.392	.016	-.023	.294

w10	.103	-.111	-.091	.123	.788	.093	.159
w8	-.067	.106	.099	.027	.739	-.173	-.017
w9	-.074	.117	.098	.111	.631	-.055	-.030
w11	.073	.136	-.079	-.101	.575	.156	.174
w5	.101	.247	-.030	-.104	.427	.024	.160
w7	-.072	.247	.041	-.141	.425	.175	-.038
w15	.167	.091	-.023	.026	.043	.741	-.006
w14	.115	.116	.009	.083	.055	.616	.000
w17	.142	-.174	.149	.033	-.121	.598	-.152
w13	.189	-.138	.221	.031	-.144	.430	-.270
w18	.172	.032	.215	.167	-.204	.403	-.052
w35	-.032	.136	.046	.031	-.187	-.042	.566
w36	.031	-.008	.038	.010	-.160	-.097	.537
w33	.043	.105	-.101	-.029	-.101	-.066	.464
w34	-.193	.221	.121	.216	-.058	.195	.385
eigenvalue	12.18	4.98	2.43	1.91	1.67	1.44	1.38
variance %	29.02	11.86	5.79	4.56	3.98	3.44	3.29
accumulated %	29.02	40.88	46.67	51.23	55.22	58.66	61.95
Kaiser-Meyer-Olkin					.854		
Bartlett's test					X ² 3884.332 sig .000		

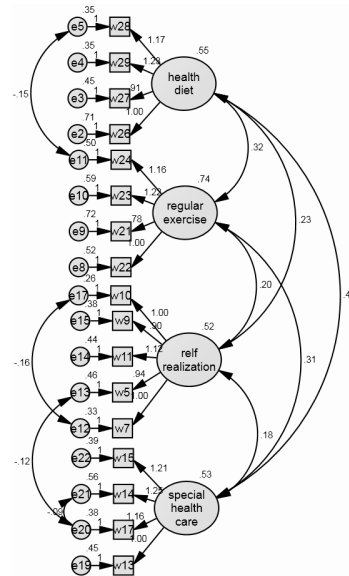
Table 2에 제시된 바와 같이 탐색적 요인분석결과 건강식이, 자아조절, 규칙적 운동, 휴식 및 이완, 자아실현, 전문적 건강관리, 정서적지지 7개요인 총 30개 문항으로 나타났다. 먼저 분석에 활용된 자료가 요인분석에 적합한지를 확인하기 위한 Kaiser-Meyer-Olkin 측도 분석결과 .854로 나타나 유효한 승인지수(.7이상 양호: 양병화, 2006)를 넘었으며, 도출된 변수들의 잠재상관을 나타내는 Bartlett 구형성검증결과도 유의한 것으로 나타났다(X² 3884.332 sig .000). 7개요인의 총 설명변량은 61.95%로 나타났으며, 부하량은 .3~.9까지 나타났다.

또한 Fig 1이 제시하는 바와 같이 7개요인 30개 문항에 대한 확인적 요인분석을 수행한 결과 건강식이, 규칙적 운동, 자아실현, 전문적 건강관리의 4개요인 17문항으로 적합하게 구조화 되었다(Q: 1.296; RMR: .055; GFI: .903; CFI: .974; NFI: .898) 이 과정에서 모형 적합도를 저해시키는 문항은 41번, 34번, 1번, 2번, 35번, 36번, 33번, 39번 등 13개로 나타나 삭제되었다.

2.3 자료수집

자료수집의 신뢰성을 높이기 위하여 연구자가 직접 설문을 유도하였으며, 대상자가 직접 설문지에 응답하는 방식으로 진행하였다. 연구자가 대상자에게 연구목적과 연구내용을 간략하게 설명한 뒤 자료수집에 대한 동의를 얻은 후 설문지를 배부해 작성하도록 하고 회수하였다.

설문지에 응답하는 시간은 15~20분이었다. 총 200명이 설문에 참여하여, 연구목적에 부합하지 않거나, 설문을 거부한 경우 특히 불성실한 응답과 답변이 편향(1,1,1,1 혹은 1,2,3,4로 표기)된 응답자의 자료는 분석에서 제외하였다. 이러한 과정을 거쳐 확보된 설문지는 코딩(coding) 과정을 거쳐 분석에 최종 활용되었다.



[Fig. 1] Results in confirmatory factor analysis of health promote behavior

2.4 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS WIN 18.0과 AMOS 18.0 프로그램을 활용하여 분석하였다.

첫째, 활용된 설문지의 구인타당성 검증을 위하여 인문사회분야에서 다중 잠재변수의 독립적인 변량 도출을 위한 주축요인법(principal axis factoring)과 사각회전 방식의 직접 오블리민(D' Oblimin)회전을 활용한 탐색적 요인분석을 하였으며, 표준적합도(KMO)와 Bartlett's T est 등과 같은 분석 지수를 산출하여 요인분석에 타당한 적합성과 잠재적 상관구조를 확인하였다[31,32]. 이 후 탐색이 완료된 척도에 대한 확인적 요인분석(CFA: confirmatory factor analysis)을 실시하여 탐색된 변수들의 요인 구조를 후속분석에 맞게 2차로 확인하였다.

확인적 요인분석에서 고려된 적합 지수는 카이제곱(χ^2)의 대안으로 활용되는 Q값, 주어진 모형이 전체 자료를 얼마나 잘 설명하는지를 나타내는 지표인 기초적합지

수(goodness of fit index; GFI), 또한 자유도에 의해서 조정해 준 것을 의미하는 조정된 적합지수(adjusted: CFI), 관찰행렬과 추정행렬 사이의 잔차 평균인 원소 간 평균 차이(root mean-square residual; RMR), 증분 적합 지수로는 표준화시킨 부합치인 표준적합지수(normed fit index; NFI)등의 지수를 산출하여 적합성을 검증하였다

둘째, 구조 확인을 위해 AMOS 프로그램에 투입되 가진 변수들의 평균 및 표준편차의 기초 통계치를 산출하였으며, 운동참여수준에 따른 건강증진행동은 다변량분석(MANOVA)을 건강지각과 건강관심 차이는 변량분석(ANOVA)을 실시하여 통합 제시하였다[33,34]

셋째, 설정된 연구 모형 변수들의 다차원적 관계 검증에 위한 상관분석을 수행하였으며, 설정된 연구 모형의 구조모형 검증을 위하여 구조방정식 모델링 분석을 하여, 연구의 목적을 확인하고 결과를 산출하였다.

3. 연구 결과

3.1 운동참여수준에 따른 건강지각과 건강관심도 및 건강증진 행위의 기초 통계치 및 다변량 분석결과

본 연구에 활용된 연구변수에 대한 구인타당도가 검증되었다. 이에 건강지각과 관심 및 건강증진행동의 구조적 관계를 검증하기에 앞서 운동참여수준에 따른 차이를 알아보았다.

먼저 주중 운동참여횟수에 따른 연구변수 하위요인들에 대한 기초 통계치는 Table 3과 같다.

[Table 3] Basic statistic of research variable by exercise level

Research Variable	exercise level	M	SD
health perception	week1	3.29	.46
	week2	3.46	.31
	week3	3.54	.36
	week4	3.57	.63
	total	3.47	.50
health concerned	week1	2.30	.53
	week2	2.70	.52
	week3	3.20	.69
	week4	3.38	.66
	total	2.96	.76
health diet	week1	2.52	.86
	week2	2.70	.87
	week3	2.86	.60

regular exercise	week4	3.31	.89
	total	2.91	.87
	week1	2.30	.80
	week2	3.04	.87
	week3	3.61	.64
self-realization	week4	3.89	.68
	total	3.28	.98
	week1	3.55	.64
	week2	3.60	.64
	week3	3.63	.83
special health care	week4	3.84	.81
	total	3.68	.76
	week1	2.25	.82
	week2	2.55	.76
	week3	3.00	.71
	week4	2.98	.96
	total	2.73	.90

Table 3에서 제시된 바와 같이, 주4회 이상 운동에 참여하는 집단이 주1회 참여하는 집단에 비하여 높은 평균치의 차이를 나타냈다. 따라서 이러한 평균치 차이가 통계적으로 유의한지 알아보기 위하여 통계 분석을 수행하였다. 분석결과 운동참여수준에 따른 건강지각과 건강관심 및 운동건강증진행동의 차이(Wilks' Lambda: .495, F; 9.605***)는 통계적으로 유의하였다. 따라서 평균치에 따른 구체적인 집단차를 알아보기 위하여 차이가 발견되는지 알아보기 위하여 단변량 분석결과를 제시하면 Table 4와 같다.

[Table 4] Results in univariate analysis of research variable by exercise level

Research Variable	Type III sum of square	df	mean square	F	sig	post hoc
health perception	1.989	3	.663	2.638	.052	ns
health concerned	30.593	3	10.19	26.08	.000	dc>a
health diet	15.902	3	5.301	7.833	.000	d>a
regular exercise	64.974	3	21.65	40.33	.000	d>bc >a
self-realization	2.336	3	.779	1.353	.260	*
special health care	16.420	3	5.473	7.630	.000	d>a

a: once a week, b: twice a week,
c: three times a week, d: four times a week

주당 운동참여수준에 따른 변량분석결과 건강관심 및 건강증진행동에서 유의한 통계적 차이가 발견되었다. 그

러나 건강증진행동의 자아실현 요인과 건강지각요인에서는 주당 운동참여 수준에 따라 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 자아실현과 건강지각 요인을 제외하고 사후검증(psot-hoc)을 실시한 결과, 주중 4회 이상 운동에 참여하는 집단이 주당 1회 운동에 참여하는 집단에 비하여 자신의 건강에 대한 긍정적인 관심을 보였으며, 자신의 일상 속에서 건강증진을 위한 노력을 더 많이 기울이는 것으로 확인되었다.

3.2 건강지각과 건강관심 및 건강증진행동의 상관관계분석

본 연구에서 설정된 연구 모형 검증에 앞서 각각의 건강지각과 건강관심 및 건강증진행동의 관계가 실제로 유의한지 알아보기 위하여 상관분석을 수행하였다.

[Table 5] Correlations among health perception, health concerned and health promote behavior

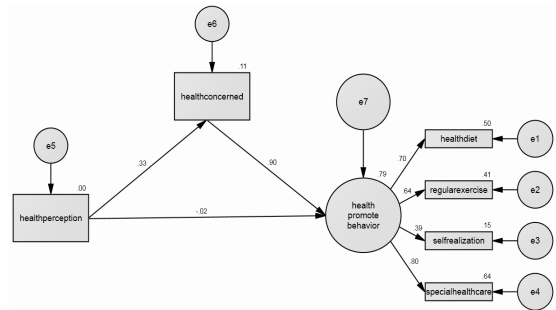
	health perception	health concerned	health diet	regular exercise	self-realization	special health care
health perception	1	.331**	.238**	.197*	.254**	.156
health concerned	.331**	1	.592**	.625**	.329**	.714**
health diet	.238**	.592**	1	.403**	.373**	.640**
regular exercise	.197*	.625**	.403**	1	.281**	.430**
self-realization	.254**	.329**	.373**	.281**	1	.270**
special health care	.156	.714**	.640**	.430**	.270**	1

분석결과 전반적으로 건강지각은 전문적 건강관리 요인을 제외하고 모두 정적으로 유의한 상관을 보여주었다. 또한 건강관심은 모든 건강증진요인과 정적상관을 보였으며, 특히 전문적 건강관리와 규칙적 운동과 높은 상관을 나타냈다. 따라서 이러한 상관분석을 기초로 연구변수의 구조적 관계를 통합적으로 고려하기 위한 구조방정식 분석을 수행하였다.

3.3 건강지각과 건강관심 및 건강증진행동의 구조적 관계

본 연구의 목적은 생활체육에 참가하는 성인남성들이 지각하는 건강지각과 건강에 대한 관심이 실제 건강을 증진시키기 위한 행동을 설명 할 수 있는가?에 초점을 맞추고 있다. 따라서 집단 간 차이와 상관분석 및 다음의

구조방정식 분석을 통해 검증하였다.



[Fig 2] Results in Structural equation analysis of health perception, health concerned and health promote behavior
Q:3.614, GFI:.939, CFI:.932, RMR:.033, NFI:.910

분석결과 건강지각과 건강관심 및 건강증진행동의 모형 적합도는 타당하게 나타났다[31]. 따라서 각각의 변수별 경로계수 분해 결과를 제시하면 아래 Table 6과 같다.

[Table 6] Results in path coefficient analysis of research model

			Estimate	S.E.	C.R.	P	Label
health perception	→	health concerned	.499	.116	4.285	***	accept
health perception	→	promote health behavior	-.025	.073	-.347	.729	reject
health concerned	→	health promote behavior	.724	.074	9.808	***	accept

Table 6에 나타난 바와 같이 건강지각이 건강증진행동을 직접적으로 강화시키지는 못하였으나, 건강지각을 통해 건강관심이 증가된다면 건강증진행동도 강화되는 것으로 나타났다. 즉 건강에 대한 높은 관심은 자신의 건강에 대한 지각과 건강증진행동을 긍정적으로 매개하는 중요한 요인으로 확인되었다.

4. 논의

건강은 인간이 누릴 수 있는 가장 소중한 행복 가운데 하나이며, 기본적이고 우선적인 생존 조건으로 헌법에서도 기본권의 하나로 인정하고 있다. 특히 사회가 발달하

고 복잡해짐에 따라 건강에 대한 관심이 집중되고 그 중요성이 강조되면서 건강유지, 증진을 위한 다각적인 방안이 강구되고 있다[35,36]

홍세화[36]는 건강증진행동에 대해 사람들로 하여금 그들의 건강을 증진시키고, 통제하도록 돕는 과정으로써, 건강증진을 위한 가장 효과적인 방법은 건강을 저해하는 행위를 변화시켜서 건강을 증진시킬 수 있는 행위로 바꾸는 것[36]이라 정의하고 있다. 본 연구는 이러한 건강증진행동의 개념을 토대로 성인남성들의 건강에 대한 지각과 이를 통해 발견되는 건강에 대한 관심이 건강증진행동의 강화를 예측할 수 있는지 알아보기 위한 목적으로 수행되었다. 이에 주중 1회부터 4회까지 꾸준히 운동을 하고 있는 연구대상을 표집하여 연구목적에 근거한 자료 분석을 실시하였다. 분석결과를 토대로 의미 있는 결과를 논의하고자하였다. 먼저 운동 참여에 따른 분석결과 주 1회 운동에 참여하는 집단에 비하여 주 4회 운동에 참여하는 집단이 높은 건강지각과 관심 및 건강증진행동을 보여주었다. 이러한 결과와 관련하여 남궁원[19]은 건강을 증진시키기 위한 생활양식의 연구에 있어서 건강하고 적극적인 생활스타일에 대한 일반적인 개념은 건강하게 사는 것(wellness)으로 설명하면서 단순히 개인의 대한 안정성을 유지한다거나 위험 요인을 방지하는 것 뿐 아니라 자신의 성장과 발달, 그리고 높은 수준의 안녕을 향한 방향을 제시하는 것이라 할 수 있으며[37], 더 나아가 능동적으로 환경에 반응하며 건강한 삶을 유도하는 것으로 설명하였다. 따라서 자기성장을 위한 운동참여는 지속적인 건강에 대한 긍정적 지각과 높은 관심 및 건강증진행동의 안녕을 추구 할 수 있게 하는 원동력으로 작용한다는 것이다. 이러한 의견은 운동참여에 따른 건강변수관련 연구들[12,38]에서도 설명되고 있다.

이와 관련하여 많은 체육학자[39-41]들은 신체활동의 중요성에 관해서 언급하였으며, 이를 토대로 건강한 삶을 유지하고, 건강수명을 연장하기 위한 수단으로 현대인들의 신체활동에 참여하는 비율이 증가하고 있다고 문화관광부에 보고하고 있다[16]. 결론적으로 본연구의 결과는 건강지각과 건강관심에 따른 건강증진행동의 구조적 관계를 살펴보는 데 타당성을 제공 할 수 있다. 건강에 대한 지각과 관심의 증진은 다수의 선행연구 뿐 만 아니라 선행분석결과에서도 나타난 만큼 각각의 연구변수에 대한 구조방정식분석을 수행하였다.

분석결과 긍정적인 건강지각은 건강증진행동을 강화

시키지 못했다. 그러나 건강에 대한 관심은 건강지각과 건강증진행동을 강화시키는 요인으로 나타났다. 이러한 결과가 시사하는 바는 크다. 건강에 대한 지각이 긍정적인 것은 개인 스스로가 자신의 건강을 좋게 지각하고 있다는 것을 의미하는 것으로서 자신이 건강하다고 지각할 수록 건강증진행동을 강화할 이유가 없다는 것을 설명하는 결과로 볼 수 있다.

그러나 이러한 결과에 대해 윤은자, 김희정, 전미순[42]은 여성 간호사들의 건강지각은 건강증진행동의 강화(R: 5%)를 나타낸다고 결과를 보고하여 본연구의 결과와는 상반된 결과를 제시한바 있으나, 양지인, 이연미, 이승희, 권애지, 기쁨, 정정희[43]는 군 장병의 지각된 건강상태가 건강증진행동에 큰 영향을 미치지 않는다고 보고함으로써 성별에 따른 건강지각과 건강증진행동 강화 관계의 차이가 있음을 설명하였다. 따라서 본 연구의 결과로 볼 때 성인 남성이 지각하는 건강에 대한 긍정적인 지각보다는 건강에 대한 관심을 높이기 위한 연구가 필요한 것으로 보인다. 또한 건강지각에 대한 건강증진행동의 경로가 무의미하게 나타난 만큼 이것이 어떠한 구조로 야기되는지를 확인하기 위하여 성격이나, 동기과 같은 다차원적 변수들의 활용이 필요한 연구가 수행될 필요성이 있다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 건강지각과 건강관심 및 건강증진행동의 구조적 관계를 규명하여 성인남성들의 건강증진행동의 강화를 예측하기 위한 목적으로 수행되었다. 이에 150명의 성인남성을 표집하고 연구목적에 해결하기 위한 통계적 분석을 수행하였으며, 다음의 결론에 도달하였다.

첫 번째로 주 4회 운동에 참여하는 집단이 주 1회 참여하는 집단에 비하여 높은 건강관심과 건강증진행동을 보여주었다. 그러나 운동참여수준에 따른 건강지각의 차이는 나타나지 않았다.

두 번째로 건강지각과 건강관심 및 건강증진행동의 구조방정식 분석결과에서도 자신이 건강하다고 지각할 수록 오히려 건강증진행동을 감소시키고, 건강에 대한 관심이 높을 경우 건강증진행동이 강화되는 것을 확인하였다. 결과적으로 건강관심은 건강지각과 건강증진행동의 관계에서 건강증진행동을 강화시키는 중요한 요인인

것으로 결론 내릴 수 있다.

References

- [1] J. T. Kim, "Relationship among Perceived Health Status, Health Promotion Behavior, and Life Quality of Participants in Lifetime Sports Program", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 19(1), pp. 43-55, 2011
- [2] Y. H. Kang, M. Y. Kim, G. J. Lee, "A Study of Social Support, Loneliness, Sleep Quality, and Perceived Health Status among Community-dwelling Older Adults" *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 26(2), pp. 303-313, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2012.26.2.303>
- [3] Burke, K. E., Schnittger, R., O'Dea, B., Buckley, V., Wherton, J. P., & Lawlor, B. A., "Factors associated with perceived health in older adult Irish population", *Aging & Mental Health*, Vol. 16(3), pp. 288 - 295, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2011.628976>
- [4] C. K. Yoon, "The Study on the Relationship between Health Concern, Health Behavior, and Subjective Health Cognition", *Journal of The Korea Society of Health Informatics and Statistics*, Vol. 29(1), 37-46, 2005
- [5] Breslow L, Enstrom JE. Persistence : Persistence of health habits and their relationship to mortality, *Preventive Medicine*, Vol. 9(4), pp. 469-483, 1980
DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0091-7435\(80\)90042-0](http://dx.doi.org/10.1016/0091-7435(80)90042-0)
- [6] Y. S. Oh, "A study on the Physical Activity Participation and Health Concern of Elderly Women", *Korea Sport Research* Vol. 15(6), pp. 1208-1212, 2004.
- [7] S. I. Lee, E. T. Oh, "The Effect of health belief on Leisure sports` continuous participation as health-promoting behaviors in middle aged group", *Journal of leisure and recreation studies*, Vol. 34(3), pp.217-231. 2010.
- [8] E. Y. Yeun, Y. M. Kwon, Y. B. Lee, "Factors Influencing Health Perception among Community-Dwelling Elderly". *Journal of the Korean data analysis society*, vol. 9(2), pp. 611-627, 2007
- [9] Pender, N. J. "Health promotion in nursing practice" (2nd ed.). Norwalk, CT: Appleton & Lange, 1987.
- [10] J. H. Bae, "The Effects of Physical Activity Participation on Health Fitness Variable and Physical Self Description for Elderly Peoples", *Korean Association of School Physical Education*, Vol. 14(2), pp.13-23, 2004.
- [11] Y. B. Lee, K. S. Cha, "Effects of 12-Week Dance Sports Exercise on Blood Pressure and Physical Fitness in Elderly Women", *Journal of Korean Society Living Environment*. Vol. 13(1), pp. 95-102, 2006.
- [12] J. W. Lee, H. J. Jung, "Change of Health-Promotion Factors on Physical Activity in Korean Male", *The Korean Journal of Growth and Development*, Vol. 16(3), pp. 147-154, 2008.
- [13] I. S. Park, "The study of health promote life profile", Unpublished doctor's thesis, Pusan National University, 1995.
- [14] K. S. Lee, "A study on health perception and health promoting behavior of the elderly", Unpublished master's thesis, Chonbuk National University, 1997.
- [15] I. S. Jung, "Health-Promoting Life-Style and Related Factors Among Teachers", *Korean Society for Health Education and Promotion*, Vol. 20(2), pp. 179-196. 2003
- [16] H. Y. Lee, J. N. Kim, "The Study of Performance of Health Promoting Behavior in Elementary School Students", *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol. 18(1), pp. 119-131, 2004.
- [17] J. H. Kim, "A Study on Factors Related to Health-Promoting Behavior of Teachers", Unpublished master's thesis, Chungnam National University, 2000.
- [18] T. H. Kim, "A Study on health perception and promoting lifestyle of the female elementary school teacher", Unpublished master's thesis, Pusan National University, 2005.
- [19] W. Namgung, "The Difference of Health Promotion Lifestyle of an Aged Person as Exercise Participation, Perceived Health and Sex", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 39(1), pp. 439-449. 2010.
- [20] Deci, E., L., & Ryan, R. (1991). "A motivational approach to self: Integration in personalit". In R. Dienstbier (ed.). Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation, Vol. 38, pp. 237 - 288. Lincoln: University of Nebraska Press.
- [21] Lee, J. I., Kim, K. H., & Oh, S. H. "Depression and life satisfaction of middle aged man. *J Korean Acad Adult Nurs*", Vol. 15(3), pp. 422-431, 2003.
- [22] J. H. Park, "The Influence of Depression on the Life Satisfaction of the middle aged males: A Moderating Effect of Problem Drinking", *Korean Journal of Social Welfare Research*, Vol. 33, pp. 1-20, 2012.
- [23] Ware. J. E. "Health perception questionnaire Instruments for measuring nursing practice and other

- care variables”, Hyattsville, Maryland: DHEW Publication, pp. 158-161, 1981.
- [24] H. R. Lee, “A Study of the effects of health contracting on compliance with health behaviors in clients with hypertension”, Unpublished doctor’s thesis, Yonsei University, 1985.
- [25] N. H. Kim, “Health Promoting Lifestyle Patterns and Health perception in the Elderly using the Welfare Centers”, Unpublished master’s thesis, Catholic University of Korea, 2009.
- [26] K. H. Bae. “The Relationship of Health Perception, Family Support and Depression for the Elderly”, Unpublished master’s thesis, Chonnam National University, 2010.
- [27] J. H. Noh, “Sexual Differences of College Students in Health-Concerns, Nutritional Knowledge, and Eating Habits”, Unpublished master’s thesis, Konkuk University, 2009.
- [28] Walker, S. N ., Sechrist, K. R., Pender, N . J., “The health-promoting lifestyle profile : development and psychometric characteristics”, *Nursing Research*, Vol. 36(2), pp. 76-81, 1987.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002>
- [29] K. J. Kim, “Prediction Model for Health Promotion Behaviors in Middle-aged Men”, Unpublished doctor’s thesis, Hanyang University, 2000.
- [30] M. L. Heo, “A Study on Male Climacterium and Depression, Health Promoting Behavior, and Subjective Age”, Unpublished master’s thesis, Eulji University, 2012.
- [31] B. H. Yang, “Understanding Multivariate Data Analysis”, Seoul: Communication Books, 2006
- [32] G. S. Kim. “AMOS LISREL”, Hannarae Academy, 2009
- [33] B. R. Bae. “Structural equation modeling with AMOS. 17.0”. Crbooks, 2009
- [34] S. B. Moon(2009). “Structural equation Modeling”, Hakjisa, 2009
- [35] Lee, J. Y., Kim. B. I., Yang, K. H., Jung, W. S., Jung, E. N., Cha, N. H., & Hwang, M. H., “Epidemiology and health promotion” Seoul: Soomoonsa, 2012
- [36] S. H. Hong, “The Relationship between Perceived Health Status and Health Promoting Behaviors among Nursing Students”, *The Journal of Korean academic society of nursing education*, Vol. 19(1), pp. 78-86, 2013.
- [37] Brubaker, Beryl H. RN, “Health Promotion: A linguistic analysis”, *Advances in Nursing Science*, Vol. 5(3), pp. 1-14, 1983.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/00012272-198304000-00003>
- [38] 2012 J. S. Im, Y. Jin, “Relationship among Social Support, Persistence and Health Promotion Behavior in Elderly Sport Participants”, *Journal of Sport and Leisure Studies*. Vol. 50(1), pp. 683-694, 2012
- [39] H. S. Kang, “ Body Movement and Health -Exercises Fit for Each Different Obese Figures”, *The Magazine of the Korean Society of Civil Engineers*, Vol. 55(9), pp. 84-87, 2007.
- [40] D. J. Kim, M. H. Yang, “A theoretical review on physical activity and well-being: Hedonic and eudaimonic well-being”, *Journal of Exercise and Sport Science*, Vol. 14, pp. 1-23, 2008.
- [41] M. H. Her, M. H. Cho, “Difference of Physical Self-description based on Attended Duration, Frequency, and Exercise Intensity of the Physical Activity in the Old Aged People”, *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, Vol. 22(1), pp. 205-223, 2008.
- [42] E. J. Yeun, H. J. Kim, M. S. Jeon, “ Factors Influencing Health Promoting Behavior among Hospital Registered Nurses Mood States, Resourcefulness, and Health Perception”, *Nursing Administration*, Vol. 17(2), pp. 198-208, 2011.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/jkana.2011.17.2.198>
- [43] J. I. Yang, Y. M. Lee, S. H. Lee, A. J. Kwon, P. Ki, J. H. Jeong, “The Effects of a Military Hospital Health Promotion Program on Military Personnel’s Perceived Health Status, Health Perceptions and Health Promotion Behavior”, *Journal of military nursing research*, Vol. 29(1), pp. 5-18, 2011.

강 현 준(Hyun-Jun Kang)

[준회원]



- 2009년 2월 : 인천대학교 예체능대학 체육학과(체육학학사)
- 2011년 2월 : 인하대학교 교육대학원 체육교육과 (교육학석사)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 인천대학교 일반대학원 체육학과(박사과정 중)

<관심분야>
사회과학, 스포츠사회