

# 일 지역 성인의 신체존중감, 스트레스 및 건강증진행위

홍민희<sup>1</sup> · 박영례<sup>2</sup> · 전은영<sup>1</sup> · 윤정우<sup>1</sup> · 오미화<sup>1</sup>

국립군산대학교 대학원 간호학과<sup>1</sup>, 국립군산대학교 간호학과<sup>2</sup>

## Body Esteem, Stress, and Health Promoting Behavior among Korean Adults in a Community

Hong, Minhee<sup>1</sup> · Park, Youngrye<sup>2</sup> · Chen, Eun Young<sup>1</sup> · Yun, Jeong Woo<sup>1</sup> · Oh, Mi Hwa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Graduate School, Department of Nursing, Kunsan National University, Gunsan

<sup>2</sup>Department of Nursing, Kunsan National University, Gunsan, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to examine the relationship between body esteem, stress, and health promoting behaviors among Korean adults in a community and to identify factors that influence health promoting behaviors. **Methods:** This study was conducted using a questionnaire which included item for body esteem, stress and health promotion behaviors. Data were collected from 257 adults living in Jeollabuk-do in Korea from November to December, 2015. The collected data were analyzed through descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, and stepwise multiple regression using the SPSS/WIN 21.0 program. **Results:** The mean score of body esteem was  $2.73 \pm 0.43$ , stress was  $1.89 \pm 0.68$ , and health promoting behaviors was  $2.22 \pm 0.45$ . There was a significant positive correlation between body esteem and health promotion behaviors ( $r=.47, p<.001$ ), whereas there was a significant negative correlation between stress and health promotion behaviors ( $r=-.47, p<.001$ ). In stepwise multiple regression analysis, body esteem, religion, education explained approximately 30.1% of health promoting behaviors ( $F=37.73, p<.001$ ). **Conclusion:** The results in this study indicate that body esteem is the most important factor in health promoting behaviors among Korean adults. Thus, body esteem contents should be included in developing programs for adults to enhance their health promoting behaviors.

**Key Words:** Body esteem, Stress, Health promoting behavior

## 서론

### 1. 연구의 필요성

동서고금을 막론하고 신체에 대한 관심은 인간의 기본 욕구와 관련이 있으며, 현대사회의 급격한 사회변화와 가치관의 다양화로 인하여 신체와 관련된 개인의 안녕과 적응 그리고 여러

가지 사회문제가 계속 대두되고 있다. 최근 한국 사회는 TV, 잡지 등 매스미디어의 영향으로 외모지상주의가 새로운 이슈로 부각되면서 극도로 마른 몸매를 이상화시키고 있다(Jang & Song, 2004). 내적인 아름다움을 중요시하던 과거와는 다르게 외적인 아름다움을 지향하는 현대인들의 사회생활에서 외모와 신체관리는 필수적인 요소가 되고 있다. 신체와 관련된 개념은 신체상, 외모만족도, 신체만족도, 신체지각, 신체태도, 신

주요어: 신체존중감, 스트레스, 건강증진행위

Corresponding author: Park, Youngrye

Department of Nursing, Kunsan National University, 558 Daehak-ro, Gunsan 54150, Korea.

Tel: +82-63-469-1992, Fax: +82-63-469-1991, E-mail: yrpark@kunsan.ac.kr

Received: Jun 6, 2017 / Revised: Jun 17, 2017 / Accepted: Jun 21, 2017

체존중감 등으로 타인이 나를 어떻게 지각하느냐 보다는 내가 자신을 어떻게 지각하느냐의 개념으로 자아개념을 이루는 요소로 이해되고 있다(Lee, 2015).

현대인들은 외모에 만족하기 보다는 타인에게 개인의 외모가 어떻게 인식되느냐를 중시하는 경향이 있으며 신체에 대한 왜곡된 기준을 내재화시켜(Yom & Lee, 2011), 자신의 신체상에 대한 불만족을 증가시키고 있다. 즉, 자신의 신체이미지를 왜곡시켜 인식할 뿐만 아니라, 실제적인 신체이미지와 이상적인 신체이미지 간의 불일치로 인해 심한 스트레스와 불안, 우울 증 등과 같은 심리사회적 건강문제를 경험하게 된다(Clarke, Griffin, & PACC Research Team, 2008).

이러한 신체와 관련된 개념은 주로 체중이나 외모를 중심으로 다루어 왔는데 신체 유지나 관리와 관련된 다양한 행동들을 설명하기 위해서는 개인의 포괄적인 측면보다는 신체존중감이라는 영역 특장적 개념이 더 유용하다(Gim, 2007). 신체존중감이란 자신의 신체나 외모에 대한 자기평가를 의미하며(Mendelson, Mendelson, & White, 2001), 자기존중감의 일부로 자신의 체중을 다루는 방식, 지각된 운동역량, 신체적 상태, 체중과 같은 구성요소와 관련되어 있고 사회적 관계 행위에 영향을 미친다(Pruzinsky & Cash, 2002). 다시 말해 신체존중감이 낮으면 자존감이 저하되어 이로 인해 스트레스를 유발할 수 있으며, 신체에 대한 개인의 인식은 건강증진행위와도 관련된다.

스트레스는 현대인이면 누구나 흔히 듣고 사용하고 있는 용어로 피할 수 없는 일상생활의 한 부분이라 할 수 있다. 즉, 일상생활에서의 모든 생활사건은 인간의 적응력을 요구하게 되므로 일시적인 스트레스의 요인이 되며, 이러한 연속되는 상황은 신체적 및 정신건강을 위협하게 되어 여러 유형의 질병 발생의 주요 요인으로도 작용하는 것으로 알려져 있다(Bae, Jeong, Yoo, Huh, & Kim, 1992). 일반적으로 스트레스와 건강증진행위는 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되고 있는데, 스트레스는 적절한 영양, 수면, 휴식, 운동, 지지적인 사회적 관계 등의 건강증진행위의 불이행을 초래할 수 있다(Han, 2005; US Department Health and Human Services, 2000). 성인은 다양한 삶의 변화와 사건 등을 경험하게 되고 그와 관련된 스트레스에 노출될 가능성이 많다.

건강증진행위는 개인이 긍정적 태도를 가지고 질병과 건강 관리에 의도를 가지고 건강을 유지하고 향상시키는 것으로(Pender, 1996) 개인의 안녕과 자아실현 및 성취감의 수준을 유지하거나 향상시키기 위해 도움이 되는 자기 주도적 행동과 지각의 다차원적인 양상을 의미한다(Walker, Sechrist, &

Pender, 1987). 인간은 일상생활양식과 건강증진행위의 변화를 통해 질병을 예방하고 건강을 유지 증진시킴으로서 삶의 질 향상을 도모할 필요가 있다(Pender, 1996). Pender (1996)는 3차 건강증진모형에서 행위와 관련된 이익이나 장애, 자기효능감, 인간상호간 또는 상황적 영향 등을 건강증진행위에 영향 요인으로 다루고 있다. 이러한 건강증진과 관련하여 개인의 차이를 반영하는 특성에는 생물학적 요인이나 사회문화적 요인 외에도 다양한 요인들이 포함되는데(Park & Lee, 2016), 점차 신체와 외모에 대한 관심이 증가되면서 건강과의 관련성에 대한 고민도 함께 해 볼 필요가 있다.

신체나 외모와 관련된 건강 관련 연구를 살펴본 결과 대부분 여성을 대상으로 하거나(Jung & Forbes, 2007; Lee, Kim, & Yom, 2005; Park & Son, 2009) 주로 대학생을 중심으로(Lee, 2015; Yom & Lee, 2011; Lee, 2016) 이루어져 왔다. 그러나 최근에는 아름다움을 여성의 것으로 여기는 전통적 가치에서 벗어나 일반 남성들 사이에서도 외모관리에 대한 관심이 높아지고 있으며 신체외모를 가꾸는 것이 점차 일상화되고 있다(Lim, 2005). 또한 점차 신체나 외모에 대한 관심과 건강 관련 지표들이 성별이나 특정 연령층에 국한되지 않고 사회전반의 화두가 되고 있다(Gillen, 2015). 이상에서와 같이 신체존중감은 스트레스와, 스트레스는 건강증진행위와 각각 관련이 있음을 유추할 수 있다. 그러나 이들 세 변수들 간의 관계를 구체적으로 확인한 연구는 드문 실정이다. 이에 본 연구는 성인의 신체존중감, 스트레스 및 건강증진행위를 파악하고자 시도되었으며, 이를 통해 생애주기의 대부분을 차지하는 성인기에 해당하는 대상자들의 건강증진행위를 향상시키기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구는 일 지역 성인의 신체존중감, 스트레스 및 건강증진행위 간의 관계와 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 신체존중감, 스트레스 및 건강증진행위 정도를 확인한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위의 차이를 파악한다.
- 대상자의 신체존중감, 스트레스 및 건강증진행위 간의 관계를 확인한다.
- 대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 일 지역 성인의 신체존중감, 스트레스 및 건강증진행위 간의 관계를 확인하고 건강증진행위에 미치는 요인을 파악하기 위한 탐색적 조사연구이다.

### 2. 연구도구

#### 1) 신체존중감

본 연구에서는 신체존중감을 측정하기 위해 Gim (2007)이 개발하고 타당화한 한국판 전반적 신체존중감 척도(Korean Overall Body Esteem Scale, KOBES)를 사용하였다. 이 척도는 인지적, 정서적, 사회적 측면을 반영하며 자신의 신체특성에 대한 전반적인 평가를 측정하는 것으로 외모존중감, 체중존중감, 신체기능존중감 등 세 개의 하위영역으로 구성되어 있으며, 18문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 4점 척도로 '그렇지 않다' 1점, '약간 그렇다' 2점, '그렇다' 3점, '매우 그렇다' 4점으로 측정하였으며, 점수가 높을수록 신체존중감이 높음을 의미한다. 도구 개발당시 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  는 하위 영역별로 각각 외모존중감은 .82, 체중존중감은 .87, 신체기능존중감은 .91이었으며, 본 연구에서는 각각 .81, .74, .85였다.

#### 2) 스트레스

본 연구에서 스트레스를 측정하기 위해 Bae 등(1992)이 개발한 한국어판 스트레스 측정도구인 BESPI-K (Brief Encounter Psychosocial Instrument-Korean)를 사용하였다. 이 도구는 5문항으로 이루어져 있고, '전혀 없다' 1점, '간혹 있다' 2점, '종종 여러 번' 3점, '거의 언제나' 4점, '언제나 항상' 5점 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 도구 개발 당시 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  는 .88이었으며, 본 연구에서는 .84였다.

#### 3) 건강증진행위

본 연구에서는 Walker, Shechrist와 Pender (1995)가 개발한 Health Promoting Lifestyle ProfileII (HPLPII)를 Yun (2001)이 변안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 52개 문항으로 건강책임, 신체적 활동, 영양, 영적 성장, 대인관계, 스트레스 관리의 6개 하위영역으로 구성되어 있으며, 각 문항은 4점 척도로 이루어져 있다. 건강증진행위 정도에 따라 '전혀 그렇지 않

다' 1점, '가끔 그렇다' 2점, '자주 그렇다' 3점, '항상 그렇다' 4점으로 측정하였으며, 점수가 높을수록 건강증진행위의 수행정도가 높음을 의미한다. 도구개발 당시 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  는 .94였고, Yun (2001)의 연구에서는 .91이었으며, 본 연구에서는 .94였다.

### 3. 연구대상 및 자료수집

본 연구에서는 J도의 5개 시, 군에 거주하고 있는 18세 이상의 성인을 대상으로 편의 표출하였다. 의사소통이 가능하고 본 연구의 목적을 이해하고 자발적 참여를 허락한 성인을 대상으로 자료수집을 실시하였다. 대상자수는 G\*Power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과크기 0.15, 독립변인 10개를 설정하였을 때 172명으로 산출되었다. 본 연구에서는 탈락률을 고려하여 260명을 대상으로 자료수집을 실시하였으며, 회수된 설문지 중 응답이 불충분한 것을 제외하고 최종 257명의 자료를 대상으로 하였다. 연구대상자 선정을 위해 지역사회 재래시장, 마트, 터미널, 공공기관 등 인구 이동이 많은 곳을 연구자들이 방문하여 직접 설문을 배부하고 작성이 완료된 자료를 회수하였다. 자료수집기간은 2015년 11월 1일부터 12월 20일까지이었다. 설문조사를 위한 자료의 첫 장에 본 연구의 목적, 작성방법, 조사 자료의 활용, 익명성 보장과 조사기간 내에 언제든지 철회가 가능함 등에 대한 내용의 설명서와 서면동의서를 첨부하여 참여자가 이를 읽고 자발적으로 연구참여를 허락한 경우에 한하여 서면동의 후 설문지를 작성하도록 하였다. 설문조사는 연구참여자가 직접 작성하도록 하였으며, 작성 중 의문 사항이 있으면 언제든지 구두 또는 전화로 연구자에게 질문하도록 안내하였다.

### 4. 자료분석

본 연구에서는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 자료 분석을 실시하였다.

- 대상자의 신체존중감, 스트레스 및 건강증진행위 정도는 평균과 표준편차, 최솟값, 최댓값 등의 기술통계를 이용하여 분석하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위의 차이는 independent t-test와 one-way ANOVA로 분석하였고, 사후 검증은 Scheffé test를 이용하였다.
- 대상자의 신체존중감, 스트레스와 건강증진행위 간의 관계를 파악하기 위해 Pearson's correlations으로 분석하

였다.

- 대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 stepwise multiple regression으로 분석하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 평균연령은 40.4세로 40~60세가 51.8%(133명)로 가장 많았고, 여성이 69.6%(179명)로 남성보다 많았으며, 교육정도는 대졸 이상이 52.5%(135명)로 가장 많았다. 직업이 있다고 응답한 경우가 70.0%(180명)이었으며, 64.2%(165명)가 배우자가 있었고, 50.2%(129명)가 종교가 있다고 응답하였다. 주관적 건강상태는 53.3%(137명)가 좋은 것으로 인식하고 있었으며, 체질량지수는 정상이 45.5%(117명)로 가장 많았다 (Table 1).

### 2. 대상자의 신체존중감, 스트레스 및 건강증진행위 정도

대상자의 신체존중감은 4점 만점에 평균  $2.73 \pm 0.43$ 점이었고, 하위영역별로 살펴보면 외모존중감이  $2.39 \pm 0.58$ 점, 체중존중감이  $2.89 \pm 0.75$ 점, 체기능존중감이  $2.90 \pm 0.53$ 점 순으로 나타났다. 대상자의 스트레스는 5점 만점에 평균  $1.89 \pm 0.68$ 점이었으며, 건강증진행위는 4점 만점에 평균  $2.22 \pm 0.45$ 점으로 나타났다(Table 2).

### 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위

대상자의 일반적 특성에 따른 차이를 살펴본 결과, 교육정도, 종교유무, 주관적 건강상태에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다(Table 1). 교육정도에서는 대졸 이상이 고졸과 중졸 이하보다 건강증진행위가 높았으며( $F=4.25, p=.015$ ), 종교가 있는 사람이 없는 사람보다 높았고( $t=4.07, p<.001$ ), 주관

**Table 1.** Difference in Health Promoting Behavior by General Characteristics

(N=257)

Variables	Categories	n (%)	Health promoting behavior	
			M±SD	t or F (p) Scheffé
Age (year)	18~39	117 (45.5)	2.17±0.43	1.36 (.258)
	40~60	133 (51.8)	2.27±0.42	
	≥61	7 (2.7)	2.27±0.40	
Gender	Male	78 (30.4)	2.27±0.45	1.02 (.308)
	Female	179 (69.6)	2.21±0.44	
Education	≤ Middle school <sup>a</sup>	16 (6.2)	2.14±0.32	4.25 (.015) a, b < c
	High school <sup>b</sup>	106 (41.3)	2.14±0.44	
	≥ College <sup>c</sup>	135 (52.5)	2.30±0.46	
Job	Yes	180 (70.0)	2.25±0.46	1.42 (.157)
	No	77 (30.0)	2.16±0.42	
Spouse	Yes	165 (64.2)	2.24±0.45	0.61 (.542)
	No	92 (35.8)	2.20±0.44	
Religion	Yes	129 (50.2)	2.33±0.44	4.07 (< .001)
	No	128 (49.8)	2.11±0.43	
Perceived health status	Good <sup>a</sup>	137 (53.3)	2.35±0.45	12.51 (< .001) a > b, c
	Fair <sup>b</sup>	97 (37.7)	2.11±0.39	
	Poor <sup>c</sup>	23 (9.0)	1.98±0.43	
BMI	Underweight	20 (7.8)	2.20±0.48	0.51 (.673)
	Normal	117 (45.5)	2.26±0.42	
	Overweight	53 (20.6)	2.20±0.44	
	Obesity	67 (26.1)	2.18±0.49	

BMI=body mass index.

적 건강상태가 좋은 사람이 보통과 나쁜 사람 보다 높은 것으로 ( $F=12.51, p < .001$ ) 나타났다

#### 4. 대상자의 신체존중감, 스트레스, 건강증진행위 간의 관계

대상자의 신체존중감, 스트레스 및 건강증진행위 간의 관계는 Table 3과 같다. 신체존중감은 스트레스와 통계적으로 유의한 역상관관계( $r=-.44, p < .001$ )가 있는 것으로 나타났고, 건강증진행위와는 통계적으로 유의한 순상관관계( $r=.47, p < .001$ )가 있는 것으로 나타났다. 스트레스는 건강증진행위와 통계적으로 유의한 역상관관계( $r=-.26, p < .001$ )가 있는 것으로 확인되었다. 즉 신체존중감이 높을수록 스트레스가 낮고 건강증진행위는 높으며, 스트레스가 낮을수록 건강증진행위가 높았다.

#### 5. 대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인

회귀분석을 실시하기 전에 이에 대한 기본 가정을 검토하기 위하여 독립변수간의 다중공선성과 종속변수의 자기상관을 검토하였다. 공차한계는 모두 0.1 이상이었고, 분산 팽창지수(VIF)는 1.13~1.21로 10을 넘지 않아 다중공선성의 문제없이 상호독립적이었으며, Dubin-Watson 값은 1.98로 자기상관성이 없음을 확인하였다. 성인의 건강증진행위에 영향을 미치는

요인을 확인하기 위하여 신체존중감과 스트레스, 그리고 대상자의 일반적 특성 중에서 건강증진행위와 유의한 관련성을 보인 교육, 종교, 주관적 건강상태를 더미변수화하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. 대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 변인은 신체존중감, 종교, 교육정도이었으며, 그 중에서 신체존중감( $\beta=.47, p < .001$ )이 가장 영향력 있는 변인으로 확인되었다. 회귀모형은 통계적으로 유의하였고, 모형의 설명력은 30.1%로 나타났다(Table 4).

### 논 의

본 연구는 일 지역 성인의 신체존중감, 스트레스, 건강증진행위간의 관계를 확인하고 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악함으로써 성인의 건강증진행위를 향상시키기 위한 전략수립의 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구에서 성인의 신체존중감은 4점 만점에 평균 2.73으로 중간보다 약간 높은 수준이었으며, 하위영역별로는 외모존중감이 가장 낮았고, 체중존중감과 체기능존중감은 거의 비슷한 수준이었다. 측정도구는 다르나 예비유아교사를 대상으로 한 Lee (2016)의 연구에서 신체존중감은 중간정도였으며 외모존중감이 가장 낮았고 그 다음으로 체중존중감, 사회적 신체상순으로 높게 나타났다. Yom과 Lee (2011)는 대학생을 대상으로 외모와 건강을 포함한 신체상을 확인하였는데 신체상은 중

**Table 2.** Degree of Body Esteem, Stress, and Health Promoting Behavior (N=257)

Variables	n	Min	Max	M±SD
Body esteem	18	1.39	3.78	2.73±0.43
KOBES-appearance	6	1.00	3.67	2.39±0.58
KOBES-weight	3	1.00	4.00	2.89±0.75
KOBES-function	9	1.44	4.00	2.90±0.53
Stress	5	1.00	4.60	1.89±0.68
Health promoting behavior	52	1.00	3.83	2.22±0.45

KOBES=Korean overall body esteem scale.

**Table 3.** Correlation between Body Esteem, Stress, and Health Promoting Behavior (N=257)

Variables	Body esteem	Stress	Health promoting behavior
	r (p)	r (p)	r (p)
Body esteem	1		
Stress	-.44 (< .001)	1	
Health promoting behavior	.47 (< .001)	-.26 (< .001)	1

Table 4. Factors Influencing Health Promoting Behavior

(N=257)

Variables	B	SE	$\beta$	t	p
(Constant)	0.83	0.16		5.35	<.001
Body esteem	0.48	0.05	.47	8.88	<.001
Religion <sup>†</sup>	0.25	0.05	.28	5.26	<.001
Education <sup>†</sup>	-0.11	0.05	-.13	-2.39	.018

Adj. R<sup>2</sup>=.301, F=37.73, p<.001<sup>†</sup>Dummy variables.

간보다 약간 높았으며 외모평가가 가장 낮았고 건강지향, 건강평가, 외모지향 순으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다. 이는 체중과 외모에 대해 사회적으로 형성된 이상적인 이미지를 자신의 외모를 평가하는 기준으로 삼고 본인의 외모에 만족하지 못하는 현상으로 여겨지며, 이들 연구대상자의 성별분포를 확인한 결과 본 연구에서와 같이 여성이 더 많았는데 대부분의 여성들이 이상적인 신체이미지로 신체기능측면보다는 외모를 더욱 중시한다(Clarke et al., 2008)는 측면에서 비슷한 맥락을 찾아볼 수 있다. 또 다른 연구에서는 남자대학생들도 체중과 체형에 따라 신체상의 차이가 있다고 보고되었으므로 (Watkins, Christie, & Chally, 2008) 추후 남녀의 비율을 동일하게 하거나 남성을 대상으로 한 후속 연구를 통해 성별에 따른 신체존중감의 수준을 좀 더 구체적으로 비교하여 성별 특성에 따른 차이를 확인해 볼 필요가 있다.

본 연구대상자에서의 스트레스는 5점 만점에 평균 1.89로 나타났다. Yim 등(1996)은 한국어판 BEPSI의 분할점을 제시하였는데, 평균을 중심으로 스트레스량이 상인 경우는 2.4 이상, 중은 1.3~2.4, 하는 1.3 이하로 설정하였고, 사분위점에 따라서는 상은 2.2 이상, 중은 1.6~2.2, 하는 1.6이하로 설정하였다. 이와 비교했을 때 본 연구대상자들의 스트레스는 중간 정도에 해당하는 것으로 확인되었다. 동일한 도구를 사용한 Park과 Son (2009)의 연구에서도 성인여성의 스트레스가 중간에 해당하는 것으로 나타나 본 연구결과와 일치하였으나, Han (2005)은 대학생의 스트레스 증상정도가 일반 중년여성이나 임상간호사 보다 높은 수준이라고 보고하여 본 연구결과와 다소 차이가 있었다. 이러한 차이는 성별과 직업, 생애주기 등에 따른 차이로 해석되므로 스트레스와 관련된 변인을 고려하여 이에 대한 반복연구를 통해 각 변인별 스트레스 정도의 차이와 원인을 재확인하여 그에 따른 맞춤형 중재를 제공하는 방안을 모색할 필요가 있을 것으로 여겨진다.

본 연구에서 성인의 건강증진행위는 4점 만점에 평균 2.22

로 나타났다. 이는 성인을 대상으로 한 Park과 Lee (2016)의 연구에서는 2.47, Gu와 En (1998)의 연구에서는 2.50, 대학생 대상으로 한 Han (2005)의 2.31, Yun, Kim과 Lee (2004)의 여성의 건강증진행위 2.99보다 낮았으며, 간호사 건강증진행위 정도를 2.12로 보고한 Kim, Park과 Rho (2005)의 연구결과보다는 약간 높게 나타났다. 이러한 연구결과는 대상자의 연령, 건강상태, 시대적 변화와 환경적 요인 등에 따라 건강증진행위에도 차이가 나타나는 것으로 유추할 수 있으므로 추후 반복연구를 통해 그 차이를 비교분석해 볼 것을 고려할 필요가 있다.

대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위에서는 교육, 종교, 주관적 건강상태에 따라 유의한 차이가 있었다. 즉 교육수준이 높을수록, 종교가 있는 경우, 주관적 건강상태가 좋을수록 건강증진행위가 높았다. Kim, Kim과 Sok (2008)은 노인을 대상으로 한 연구에서 연령이 높을수록, 교육수준이 높을수록 배우자가 있는 사람일수록, 종교와 직업이 있는 사람이 건강증진행위가 높다고 보고하였다. 대학생을 대상으로 한 Kim (2006) 연구에서는 건강상태가 좋은 사람이 건강증진행위가 높았으며 간호사를 대상으로 한 Kim 등(2005)의 연구에서는 연령이 높을수록, 결혼한 사람일수록 건강증진행위가 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 부분적으로 일치하였다. 이러한 결과를 통해서 볼 때 교육과 주관적 건강상태와 같은 인지적 측면을 강화하여 건강증진행위와 관련된 교육과 프로그램을 개발한다면 그 효과를 극대화할 것으로 예상된다.

본 연구에서 성인의 신체존중감은 스트레스와 통계적으로 유의한 역상관계가 있는 것으로 나타나 신체존중감이 높을수록 스트레스가 낮은 것을 알 수 있었다. Park과 Son (2009)은 성인여성을 대상으로 한 연구에서 외모만족도의 감소는 자존감 저하와 스트레스 증가와 유의한 관계가 있으며, 이는 사회적 위축, 미래에 대한 비관적인 절망, 죽음이나 자살에 대한 생각으로 이어져 심각한 사회문제로 이어질 수 있다고 하여 본 연구결과와 맥락이 유사하였다. 따라서 성인을 대상으로 신체존

증감을 증진시키고 스트레스를 감소시킬 수 있는 심리사회적 중재의 개입이 필수적이라 하겠다. 신체존중감과 건강증진행위와는 통계적으로 유의한 순상관관계가 있어 신체존중감이 높을수록 건강증진행위가 높은 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 간호사와 대학생을 대상으로 한 선행연구(Kim et al., 2005; Lee, 2015)와 일치하였으며 이를 통해 자신의 신체에 대한 긍정적이고 올바른 평가는 건강한 생활과 건강습관을 유지, 증진하는 것과 매우 밀접한 관계가 있음을 확인할 수 있었다. 한편 스트레스는 건강증진행위와 통계적으로 유의한 역상관관계가 있어 스트레스가 낮을수록 건강증진행위가 높음을 알 수 있었다. 이는 대학생의 건강증진행위와 스트레스 증상과의 관계 연구(Han, 2005)에서 신체적 스트레스 증상과 건강증진행위는 유의한 상관관계를 보이지 않았으나 정서적 스트레스 증상과 인지적 스트레스 증상은 건강증진행위와 유의한 상관관계가 있었고, 여대생의 건강증진행위가 높을수록 인지된 스트레스 정도가 낮아진다는 연구(Kil, Oh, & Suk., 2005)와 유사하였다. 이러한 결과를 통해 개인이 스트레스를 조절하고 관리함으로써 건강증진행위를 향상시킬 수 있다는 것을 재확인할 수 있었다.

본 연구에서 성인의 건강증진행위에 영향을 미치는 주요 변인으로는 신체존중감, 종교, 교육정도로 확인되었으며, 그 중에서 가장 영향력 있는 변인은 신체존중감으로 나타났다. 신체존중감이 건강증진행위에 미치는 영향정도를 확인한 연구가 미흡하여 직접적인 비교는 어려우나 Lee (2015)는 대학생의 신체상이 건강증진에 긍정적 또는 부정적으로 영향을 미친다고 보고하면서 지나치게 이상화된 서구적 외모에 동경하여 바람직하지 못한 건강습관의 실천은 추후 심각한 질병을 야기할 수 있으며 정신적 피해로 발전할 가능성이 있음을 시사하여 본 연구결과를 뒷받침하였다. 성인 스스로 신체존중감을 함양하고 긍정적 정서적 기반을 토대로 건강증진행위를 추구할 수 있도록 지역사회와 여러 기관에서 대상자 중심의 간호교육 및 프로그램 중재를 확대 적용해 나가야 할 것으로 여겨진다.

본 연구의 제한점은 일 지역 성인을 대상으로 편의추출 하였으므로 연구결과를 일반화하는데 주의를 기울여야 한다는 것이다. 향후 성인을 대표할 수 있는 표본 추출을 통해 생애주기별 신체존중감과 건강증진행위를 확인해 볼 것을 제언한다. 그러나 본 연구는 성별을 구분하지 않고 남녀 성인을 대상으로 하여 인지적, 정서적, 사회적 측면을 반영하는 신체존중감을 확인하고, 건강증진행위에 미치는 영향정도를 파악함으로써 성인의 건강증진을 위한 기초자료를 제시했다는 데에 그 의의를 찾아볼 수 있다.

## 결론 및 제언

본 연구에서는 일 지역 성인의 신체존중감, 스트레스 및 건강증진행위 정도와 성인의 건강증진행위에 영향을 미치는 변인을 확인하였다. 성인의 신체존중감은 2.73점으로 하위영역별로는 외모존중감이 2.39점, 체중존중감이 2.89점, 체기능존중감이 2.90점 순으로 나타났다. 대상자의 스트레스는 1.89점이었으며, 건강증진행위는 2.22점이었었다. 성인의 신체존중감은 건강증진행위와 순상관관계를, 스트레스는 신체존중감과 건강증진행위와 역상관관계가 있는 것으로 확인되었다. 성인의 건강증진행위에 영향을 미치는 주요 변인으로는 신체존중감, 종교, 교육으로 나타났으며, 신체존중감이 가장 영향이 큰 것으로 확인되었다. 따라서 성인을 위한 건강증진 프로그램을 개발할 때 신체존중감 향상을 위한 내용을 고려하여 포함시켜 그 효과를 확인해 볼 필요가 있다.

이상의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 성인 남성을 대상으로 신체존중감, 스트레스 및 건강증진행위에 대한 조사를 통해 성별에 따른 차이를 비교해보는 반복 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서 신체존중감이 건강증진행위의 주요변인으로 확인되었으므로 신체존중감을 증진시키기 위한 프로그램을 개발하여 적용해봄으로써 건강증진행위의 효과를 확인해 볼 필요가 있다.

## REFERENCES

- Bae, J. M., Jeong, E. K., Yoo, T. W., Huh, B. Y., & Kim, C. H. (1992). A quick measurement of stress in outpatient clinic setting. *Korean Journal of Family Medicine*, 13(10), 809-820.
- Clarke, L. H., Griffin, M., & The PACC Research Team. (2008). Failing bodies: Body image multiple chronic conditions in later life. *Qualitative Health Research*, 18, 1084-1995.
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body image*, 13, 67-74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>
- Gim, W. S. (2007). Korean Overall Body Esteem Scale (KOBES): Development, validation, and gender differences. *The Korean Journal of Woman Psychology*, 12(2), 231-253.
- Gu, M. O., & Eun, Y. (1998). A study on the health promoting behaviors depending on the response patterns of HLOC in Korean adults. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 28, 739-750.
- Han, K. S. (2005). Self efficacy, health promoting behaviors, and symptoms of stress among university students. *Journal of Kore-*

- an Academy of Nursing*, 35, 585-592.
- Jang, S. C., & Song, M. H. (2004). Relationships between high school students' appearance satisfaction and self-esteem and school-related adjustment. *Korean Journal of Youth Studies*, 11(3), 115-133.
- Jung, J., & Forbes, G. B. (2007). Body dissatisfaction and disordered eating among college women in China, South Korea, and The United States: contrasting predictions from sociocultural and feminist theories. *Psychology of Women Quarterly*, 31, 381-393.
- Kil, S. Y., Oh, W. O., & Suk, M. H. (2004). A study on health promotion behavior, perceived stress and constipation of female university students. *The Journal of Korean Community Nursing*, 15(4), 61-68.
- Kim, H. K. (2006). Factors influencing health promoting behaviors of university students using Pender's model. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 12, 132-141.
- Kim, K. B., Kim, H. A., & Sok, S. H. (2008). A study on health perception, health knowledge, and health promoting behavior in the elderly. *Journal of East-West Nursing Research*, 14(1), 56-67.
- Kim, S. S., Park, J. S., & Roh, Y. S. (2005). The relationship of individual characteristics, perceived health status, body image, and health promoting behavior in hospital nurses. *Korean Journal of Adult Nursing*, 17, 88-99.
- Lee, K. E., Kim, E. J., & Yom, Y. H. (2005). Body esteem, body figure discrepancy and depression in women college students. *Journal of Korean Academy of Fundamental of Nursing*, 12, 206-214.
- Lee, S. C. (2015). The relationship of body image and health behavior for university students. *The Korea Journal of Sports Science*, 24(5), 283-294.
- Lee, S. H. (2016). The effect of self-esteem, body esteem and physical self-efficacy on physical activity teaching efficacy beliefs of pre-service kindergarten teachers. *The Journal of Korean Society for Early Childhood Education & Care*, 11(4), 97-117.
- Lim, I. S. (2005). Men's acceptance level of body-management and their appearance anxiety. *Journal of Korean Sociological Association*, 39(6), 87-118.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-Esteem Scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106.
- Park, S. J., & Lee, Y. H. (2016). Effects of perceived health status, health attitude, and health concern on health promoting behavior in adults. *Journal of the Korea Contents Association*, 16(12), 192-202. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.12.192>
- Park, Y. R., & Son, Y. J. (2009). Relationship of satisfaction on with appearance, self-esteem, depression, and stress to health related quality of life in women across the lifespan. *Journal of Korean Academy of Fundamental of Nursing*, 16, 353-361.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Stamford, Ct: Appleton & Lange.
- Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (2002). Understanding body image: Historical and contemporary perspectives. In T. F. Cash, & T. Pruzinsky (Eds.) *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (3-12). New York: Guilford.
- US Department Health and Human Services. (2000). *Healthy people 2010: Understanding and Improving Health*, 2nd edition. Washington DC.: U.S. Government Printing Office.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). *The Health Promoting Lifestyle Profile II*. Omaha: University of Nebraska Medical Center, College of Nursing.
- Watkins, J. A., Christie, C., & Chally, P. (2008). Relationship between body image and body mass index in college men. *Journal of American College Health*, 57, 95-100.
- Yim, J. H., Bae, J. M., Choi, S. S., Kim, S. W., Hwang, H. S., & Huh, B. Y. (1996). The validity of modified Korean-translated BEPSI (Brief Encounter Psychosocial Instrument) as instrument of stress measurement in outpatient clinic. *Korean Journal of Family Medicine*, 17, 42-49.
- Yom, Y. H., & Lee, K. E. (2011). Factors affecting body image of undergraduate students. *Journal of Korean Academy of Fundamental of Nursing*, 18, 452-462.
- Yun, S. N. (2001). Test of the new health promotion model for the prediction of female employees' health promotion behavior at the manufacturing plants. *Journal of Korean Community Nursing*, 12, 557-569.
- Yun, S. N., Kim, S. Y., & Lee, J. Y. (2004). Factors affecting women's behaviors for health promotion by life span. *Korean Journal of Health Promotion*, 4(4), 207-217.