

---

# 고교생의 계열에 따른 자가건강관리행태, 신체적 자기효능감에 관한 연구

백영호, 고정림\*, 천은석(부산대학교)

---

The Study on the Self-Care Status and Physical Self-Efficacy According to Department of High School Students

Yeong-Ho Baek, Jeong-Rim Ko\*, Eun-Seok Chun

---

## 요약

본 연구는 고등학생의 계열에 따른 자가건강관리행태와 신체적 자기효능감에 관한 연구를 위해 B·U시에 있는 13개 고등학교 총 1810명을 대상으로 설문을 실시하여 불성실한 84명을 제외한 1726명을 대상으로 고등학생들의 계열에 따른 자가건강관리행태를 비교하기 위해서는 chi-square검정을 실시하였고, 신체적 자기효능감을 비교하기 위해서는 평균값과 표준편차를 구한 후, 일원변량분석(one-way ANOVA)를 실시하였으며, 사후검증은 Duncan으로 유의수준  $\alpha=0.05$ 로 설정하여 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

계열에 따른 자가건강관리행태는 인문계·실업계에서 평균수면시간은 6.7시간, TV시청시간은 1.3시간, 컴퓨터 사용시간은 1.2시간이었고, 인문계·실업계 모두에서 스트레스해소방법은 음악듣기, 아침식사여부는 매일 먹는다, 간식횟수는 매일 먹는다, 간식선호도는 빵류, 인스턴트 섭취횟수는 주1~2회, 선호음식은 육류, 선호음료는 주스류, 체형인지정도는 저체중만 마른체형으로 나머지 모두에서는 약간 살찐 체형으로, 운동을 하는 이유는 신체적 건강을 위해, 운동을 하지 않는 이유는 시간이 없어서, 음주횟수는 마시지 않는다, 흡연·음주가 학업에 미치는 영향은 학업에 지장이 있는 것 같다, 신경안정제·수면제·각성제 등의 복용여부는 없다고 나타났다.

신체적 자기효능감은 유의한 차이가 없었다. 이상의 연구결과 청소년들의 올바른 자가건강관리행태를 높이고, 잘못된 생활습관과 식습관을 바로 잡을 수 있는 체계적이고 지속적인 청소년 자가건강교육 프로그램이 개발되어야 할 것이며, 청소년기에 맞는 보다 일반화된 검사를 할 수 있는 자가건강관리행태와 신체적 자기효능감의 설문지 개발과 자가건강 관리의 능동적 실천 방안을 마련해야 된다고 본다.

## Abstract

For the study on the type of self-care status according to department and physical self-efficacy of high-school students, this study took a census at 1,810 students of 13 high-schools at area of U and P. This study took a Chi-square to compare the type of self-care status according to department of high-school students. And the study calculate mean, standard deviation and then perform one-way ANOVA to compare physical self-efficacy of high-school students. Verifications on those was executed by Duncan with the significance level of  $\alpha=0.05$ . The conclusions of this study are followed below.

At both academic and industrial high-school students : the methods of releasing a stress - listening to music, yes or no of eating a breakfast :-Taking a breakfast everyday, how often they eat snack foods :-everyday, the preferred snack foods - biscuit, bread, the frequency of eating fast-foods - 1~2 per week, the preferred foods - meats, the preferred beverage - juices, the cognition on body type - low weight - thin body type / the others - a little fat type, the reason why they do excise - To have a healthy body, the reason why they don't excise - having no time to excise, the frequency of drinking alcohol - zero, the affection of smoking and drinking alcohol on studying - It seems to be, yes of no of taking medicines such as tranquilizer, sleeping drug, stimulant - No. The average sleeping time of academic high-school students : 6 hours (that of industrial high-school students : 7 hours). The average watching TV time of academic high-school students : 1hours (that of industrial high-school students : 3 hours). The average time in using a computer of academic high-school students : 1 hour (that of industrial high-school students : 2hours). The Academic students have a better types of self-care status than the industrial students in average sleeping time, average watching TV time, average time of using a computer, yes or no of eating breakfast, the preference of snack foods, the frequency of eating fast-foods, the preferred beverage, the frequency of drinking alcohol, the affections of smoking · drinking alcohol on studying. The industrial students have a better types of self-care status than the academic students in cognition on the body type.

On Department, it shows no meaningful difference at the physical self-efficacy. This results show us that we have to develop a systematic and continuous health education programs for juveniles-self that enhance upright types of self-care status and fix the wrong living and eating habits. And this results also show us that we have to prepare the types of self-care status which can be generally tested for juveniles and the development of census on the physical self-efficacy and active practice plan on self-care status.

## I. 서론

21세기의 국민 건강을 증진시키기 위해 미래 사회의 주인공인 청소년이 건강하게 성장하고 발달할 수 있도록 돕는 것은 매우 중요하다(1996, 김일녀). 우리나라가 건전하게 발전하려면 우리나라 구성원 모두가 정신적·육체적·사회적으로 건강하여야 하나 특히 전 국민(45,092,991명)의 1/4에 해당되는 12,751,383명인 청소년 인구의 건강관리 문제가 무엇보다도 우선적으로 다루어져야 한다(통계청, 2002).

사춘기와 더불어 시작되는 청소년기는 신체적, 정신적, 사회적으로 큰 변화를 겪게 되므로 흔히 격동기의 시기, 좌절과 고통의 시기, 격렬한 갈등과 적응, 위기의 시기 등으로 불리며, 성장발달의 전환기에 있기 때문에 건강의 위협을 잠재적으로 안고 있는 반면 이들은 인간의 일생 중에서 최고도의 건강을 향유하므로 건강의 진가를 망각하거나 경시하는 경향이 있다(김용진, 1996).

또한 청소년기에 형성된 생활습관이 어른이 되었을 때도 영향을 미치므로 청소년기의 건강한 삶을 위하여 건강에 대한 올바른 지식을 알려주어서 올바른 삶을 위하여 올바른 생활태도와 습관을 길러주어야 한다는 것은 여러 연구에서도 많은 논의가 되어왔다(김수미, 조원순, 1994; 정연강, 1992).

건강행위 및 습관형성은 청소년 개인의 건강뿐 아니라 앞으로 가정과 지역사회의 건강에 중대한 영향을 미치므로 생애 건강증진 측면 및 인구자질의 향상이라는 측면에서 지극히 중요하다(유재순, 1998).

Bandura(1977, 1986)는 특별한 과제에서 경쟁하여 성공할 수 있는 개인의 믿음을 자기효능(self-efficacy)이라 하여 자기효능이 높은 사람은 열의와 자기 확신을 가지고 경쟁 상황을 시작하며, 자기효능의 정도에 따라 성취상황에 접근할 것인지 회피할 것인지를 결정한다고 한다.

청소년을 대상으로 건강관리와 자기효능감을 연구하는 것은 청소년이 스스로 질병을 예방하고 건강을 유지증진하기 위하여 자기건강관리에

도움을 주고 청소년의 삶의 질을 개선하는데 의의가 있다(김은애, 정연강, 김기숙, 2000).

그러므로 성장발달의 전환기에 있는 청소년들의 건강을 보다 효과적으로 유지, 증진시킴으로써 건강한 시민으로 성장 발달하는데 도움을 주기위해, 청소년기에 올바른 자가건강관리 실천을 통한 신체적 건강과 다양한 프로그램을 통한 긍정적 자아상의 확립과 신체적, 정신적 스트레스를 해소하고 건강과 체력을 유지 증진시킬 수 있는 방안을 마련하는 것이 무엇보다 중요하다고 하겠다. 이에 고등학생의 계열에 따른 자가건강관리행태, 신체적 자기효능감에 관한 연구를 통해 청소년들에서 발생하는 문제 해결의 방안을 제시하고 청소년들의 삶의 질을 향상 시키는데 도움을 주고자 한다.

## II. 연구 방법

대상은 B·U광역시 소재 고등학교 2·3학년 을 모집단으로 하여 총 1810명을 대상으로 설문 을 실시하였다. 설문지는 각 학교를 방문하여 담당 체육교사의 입회하에 내용을 충분히 설명 하고 동의를 얻은 뒤 자기기입방법으로 작성케 하였다. 회수된 설문지 중 불성실한 84명을 제외한 총 1726명을 최종 연구대상으로 선정했다. 설문대상 일반적 특성은 <Table 1>과 같다.

Table 1. 연구대상 명(%)

계열	인문계	실업계	계
	874(50.6)	852(49.4)	1726(100)

### 2. 측정 항목 및 도구

#### 1) 자가건강관리행태, 신체적 자기효능감 검사

자가건강관리행태에 관해서는 김병성(1994), 백영호, 채영석(1995)이 개발한 설문지를 참고하였고, 신체적 자기효능감에 대해서는 Ryckman(1982)이 제작, 홍선옥(1996)이 번안한 설문지를 참고하였

으며 학생 80명을 대상으로 pilot-test를 실시한 후, 설문 문항을 수정·보완하여 재구성 하였다. 설문 구성 내용은 <Table 2>와 같다.

Table 2. 설문 내용

조사항목	구성내용	문항수
일반적인 특성	계열	4
자가건강관리행태	수면, 식생활, 운동, 음주, 흡연 등	16
신체적 자기효능감	음성, 체력, 체격, 외모 등	15
계		35

### 3. 자료 처리

자료처리는 SPSS 11.0 프로그램을 이용하여, 고등학생들의 계열에 따른 자가건강관리행태를 비교하기 위해서는 chi-square검정을 실시하였고, 신체적 자기효능감을 비교하기 위해서는 평균값과 표준편차를 구한 후, 일원변량분석(one-way ANOVA)를 실시하였으며, 사후검증은 Duncan으로 유의수준  $\alpha=0.05$ 로 설정하였다.

Table 3. 계열에 따른 여가시간 사용의  $\chi^2$  검증결과

TV시청시간	30분 미만	1시간	2시간	3시간	4시간 이상	계
인문계	279(31.9)	290(33.2)	148(16.9)	39(4.5)	118(13.5)	874(100)
실업계	108(12.7)	200(23.5)	240(28.2)	250(29.3)	54(6.3)	852(100)
계	387(22.4)	490(28.4)	388(22.5)	289(16.7)	172(10.0)	1726(100)
$\chi^2_4 = 291.536, p<.001$						
컴사용시간	30분 미만	1시간	2시간	3시간	안한다	계
인문계	225(25.7)	250(28.6)	125(14.3)	39(4.5)	235(26.9)	874(100)
실업계	91(10.7)	178(20.9)	288(33.8)	222(26.1)	73(8.6)	852(100)
계	316(18.3)	428(24.8)	413(23.9)	261(15.1)	308(17.8)	1726(100)
$\chi^2_4 = 346.561, p<.001$						
스트레스 해소	운동하기	잠자기	친구대화	음악듣기	컴퓨터하기	계
인문계	109(12.5)	204(23.3)	145(16.6)	264(30.2)	152(17.4)	874(100)
실업계	86(10.1)	162(19.0)	178(20.9)	265(31.1)	161(18.9)	852(100)
계	195(11.3)	366(21.2)	323(18.7)	529(30.6)	313(18.1)	1726(100)
$\chi^2_4 = 10.886, p<.05$						
수면시간	4시간이하	5시간	6시간	7시간	8시간 이상	계
인문계	39(4.5)	262(30.0)	354(40.5)	178(10.3)	41(4.7)	874(100)
실업계	17(2.0)	88(10.3)	257(30.2)	334(39.2)	156(18.3)	852(100)
계	56(3.2)	350(20.3)	611(35.4)	512(29.7)	197(11.4)	1726(100)
$\chi^2_4 = 224.964, p<.001$						

## III. 결과

고등학생의 계열에 따른 자가건강관리행태, 신체적자기효능감을 분석한 결과는 다음과 같다.

### 1. 자가건강관리행태

#### 1) 여가시간 사용 형태

계열에 따른 여가시간 사용 형태를 조사하기 위하여 chi-square 검증을 이용한 결과 <Table 3>과 같다.

<Table 3>에 의하면 TV시청시간( $\chi^2_4 = 291.536, p<.001$ )은 인문계는 1시간(33.2%), 30분미만(31.9%)순으로 실업계는 3시간(29.3%), 2시간(28.2%)순으로 나타났으며, 컴퓨터 사용시간( $\chi^2_4 = 346.561, p<.001$ )은 인문계는 1시간(28.6%), 안한다(26.9%)순으로 실업계는 2시간(33.8%), 3시간(26.1%)순으로 나타났다.

스트레스해소방법( $\chi^2_4 = 10.886, p<.05$ )은 인문계는 음악듣기(30.2%), 잠자기(23.3%)순으로 실업계는 음악듣기(31.1%), 친구와 대화(20.9%)순으로 명(%)

평균 수면시간( $\chi^2_4 = 224.964$ ,  $p < .001$ )은 인문계는 6시간(40.5%) · 5시간(30.0%)순으로 실업계는 7시간(39.2%) · 6시간(30.2%)순으로 나타났다.

## 2) 음식섭취 형태

계열에 따른 음식섭취 형태를 조사하기 위하여 chi-square 검증을 이용한 결과 <Table 4>과 같다.

<Table 4>에 의하면 계열에 따른 아침식사여부( $\chi^2_4 = 97.369$ ,  $p < .001$ )는 인문계는 매일(58.9%), 주1~2회(11.4%)순으로, 실업계는 매일(39.7%), 기타(21.9%)순으로 나타났으며, 간식횟수( $\chi^2_4 =$

5.847,  $p > .05$ )는 인문계는 주3~4회(26.9%), 매일(26.0%)순으로, 실업계는 주1~2회(25.9%), 매일(23.8%)순으로 나타났다. 선호간식( $\chi^2_4 = 19.854$ ,  $p < .001$ )는 인문계는 빵류(39.4%) · 과일(26.2%), 실업계는 빵류(41.8%) · 과일(21.7%)순으로 나타났고, 인스턴트 섭취횟수( $\chi^2 = 17.732$ ,  $p < .001$ )는 인문계 주1~2회(44.4%) · 거의 먹지 않는다(37.3%), 실업계 주1~2회(39.7%) · 기타(33.7%)순으로 나타났다.

선호음식( $\chi^2_4 = 5.567$ ,  $p > .05$ )은 인문계 육류(50.0%) · 면류(25.3%), 실업계 육류(45.1%) · 면류(27.5%)순으로 선호음료( $\chi^2_4 = 49.449$ ,  $p < .001$ )는 인문계는 주스류(34.0%), 유제품(26.7%)순으로 실업계는 주스류(35.9%), 탄산음료(27.3%)순으로 나타

Table 4. 계열에 따른 음식섭취 형태의  $\chi^2$  검증결과

아침식사 여부	매일	주1~2회	주3~4회	주5~6회	기타	계
인문계	439(58.9)	100(11.4)	76(8.7)	99(11.3)	84(9.6)	874(100)
실업계	338(39.7)	126(14.8)	130(15.3)	71(8.3)	187(21.9)	852(100)
계	853(49.4)	226(13.1)	206(11.9)	170(9.8)	271(15.7)	1726(100)
$\chi^2_4 = 97.369$ , $p < .001$						
간식횟수	매일	주1~2회	주3~4회	주5~6회	기타	계
인문계	227(26.0)	202(23.1)	235(26.9)	74(8.5)	135(15.6)	874(100)
실업계	203(23.8)	221(25.9)	200(23.5)	74(8.7)	154(18.1)	852(100)
계	430(24.9)	423(24.5)	435(25.2)	148(8.6)	290(16.8)	1726(100)
$\chi^2_4 = 5.847$ , $p < .05$						
선호간식	청량음료	유제품	과일	패스트푸드	빵류	계
인문계	40(4.6)	193(22.1)	229(26.2)	68(7.8)	344(39.4)	874(100)
실업계	61(7.2)	151(17.7)	185(21.7)	99(11.6)	356(41.8)	852(100)
계	101(5.9)	344(19.1)	414(24.0)	167(9.7)	700(40.6)	1726(100)
$\chi^2_4 = 19.854$ , $p < .001$						
인스턴트	매일	주1~2회	주3~4회	주5~6회	기타	계
인문계	21(2.4)	388(44.4)	118(13.5)	21(2.4)	326(37.3)	874(100)
실업계	33(3.9)	338(39.7)	160(18.8)	34(4.0)	287(33.7)	852(100)
계	54(3.1)	726(42.1)	278(16.1)	55(3.2)	613(35.5)	1726(100)
$\chi^2_4 = 17.732$ , $p < .001$						
선호음식	육식위주	채식위주	어류위주	면류위주	기타	계
인문계	437(50.0)	127(14.5)	51(5.8)	221(25.3)	38(4.3)	874(100)
실업계	384(45.1)	140(16.4)	46(5.4)	234(27.5)	48(5.6)	852(100)
계	821(47.6)	267(15.5)	97(5.6)	455(26.4)	86(5.0)	1726(100)
$\chi^2_4 = 5.567$ , $p < .05$						
선호음료	커피	차류(녹차)	탄산음료	주스류	유제품	계
인문계	73(8.4)	124(14.2)	147(16.8)	297(34.0)	233(26.7)	874(100)
실업계	27(3.2)	111(13.0)	233(27.3)	306(35.9)	173(19.9)	852(100)
계	100(5.8)	235(13.6)	380(22.0)	603(34.9)	408(23.6)	1726(100)
$\chi^2_4 = 49.449$ , $p < .001$						

타났다.

### 3) 체형인지도, 운동여부

계열에 따른 체형인지도와 운동여부를 조사하기 위하여 chi-square 검증을 이용한 결과 <Table 5>과 같다.

<Table 5>에 의하면 계열에 따른 체형인지도( $\chi^2_4=13.983$ ,  $p<.01$ )는 인문계 약간 살찐형(33.2%)·보통(30.7), 실업계 약간 살찐형(29.9%), 보통(27.6%)순으로 나타났고, 운동 참여 이유( $\chi^2_4=8.778$ ,  $p>.05$ )는 인문계 건강(57.8%)·기타(21.1%), 실업계 건강(66.2%)·기타

(18.6%) 순으로 나타났으며, 운동 불참 이유( $\chi^2_4=18.548$ ,  $p<.01$ )는 인문계는 시간이 없어서(54.3%)·싫어서(17.5%), 실업계 또한 시간이 없어서(44.6%)·싫어서(18.9%)순으로 나타났다.

### 4) 음주, 흡연 및 신경 안정제 사용여부

계열에 따른 음주, 흡연 및 신경 안정제 사용 여부를 조사하기 위하여 chi-square 검증을 이용한 결과 <Table 6>과 같다.

<Table 6>에 의하면 계열에 따른 음주횟수( $\chi^2_4=106.876$ ,  $p<.001$ )는 인문계는 마시지 않는다(82.7%)

Table 5. 계열에 따른 체형 인지도, 운동여부의  $\chi^2$  검증결과

체형 인지도	마른형	날씬형	보통	약간살찐형	매우살찐형	계
인문계	124(14.2)	117(13.4)	268(30.7)	290(33.2)	75(8.6)	874(100)
실업계	172(20.2)	102(12.0)	235(27.6)	255(29.9)	88(10.3)	852(100)
계	296(17.1)	219(12.7)	503(29.1)	545(31.6)	163(9.4)	1726(100)

$\chi^2_4 = 13.983$ ,  $p < .01$

운동참여이유	건강	학습능력 향상	대인관계	스트레스 해소	기타	계
인문계	219(57.8)	8(2.1)	14(3.7)	58(15.3)	80(21.1)	379(100)
실업계	245(66.2)	4(1.1)	16(4.3)	36(9.7)	69(18.6)	370(100)
계	464(61.9)	12(1.6)	30(4.0)	94(12.6)	149(19.9)	749(100)

$\chi^2_4 = 8.778$ ,  $p < .05$

운동불참여이유	싫어서	시설,장소가 없어서	건강이 좋지 않아	시간이 없어서	공부에 지장되서	기타	계
인문계	89(17.5)	54(10.6)	5(1.0)	276(54.3)	21(4.1)	63(12.4)	508(100)
실업계	94(18.9)	73(14.7)	9(1.8)	222(44.6)	10(2.0)	90(18.1)	498(100)
계	183(18.2)	127(12.6)	14(1.4)	498(49.5)	31(3.1)	153(15.2)	1006(100)

$\chi^2_4 = 18.548$ ,  $p < .01$

Table 6. 계열에 따른 음주, 흡연 및 신경 안정제 사용 여부의  $\chi^2$  검증결과

음주횟수	마시지않음	월1회	2주 1회	주1회	주2회 이상	계
인문계	723(82.7)	111(12.7)	26(3.0)	6(0.7)	8(0.9)	874(100)
실업계	530(62.2)	181(21.2)	64(7.5)	48(5.6)	29(3.4)	852(100)
계	1253(72.6)	292(16.9)	90(5.2)	54(3.1)	37(2.1)	1726(100)

$\chi^2_4 = 106.876$ ,  $p < .001$

흡연·음주 학업영향	학업 향상	영향 없다	학업에 지장 있다	잘모르겠다	기타	계
인문계	16(1.8)	116(13.3)	454(51.9)	260(29.7)	28(3.2)	874(100)
실업계	13(1.5)	177(20.8)	337(39.6)	304(35.7)	21(2.5)	852(100)
계	29(1.7)	293(17.0)	791(45.8)	564(32.7)	49(2.8)	1726(100)

$\chi^2_4 = 34.474$ ,  $p < .001$

신경안정제 사용여부	없다	1개월/1회	2주/1회	1주/1회	기타	계
인문계	851(97.4)	7(0.8)	.	2(0.2)	14(1.6)	874(100)
실업계	823(96.6)	7(0.8)	2(0.2)	2(0.2)	18(2.1)	852(100)
계	1674(97.0)	14(0.8)	2(0.1)	4(0.2)	32(1.9)	1726(100)

$\chi^2_4 = 2.688$ ,  $p < .05$

· 월 1회(21.1%), 실업계도 마시지 않는다(62.2%)· 월 1회(12.7%)순으로 나타났고, 흡연·음주가 학업에 미치는 영향( $\chi^2=34.474$ ,  $p<.001$ )은 인문계 학업에 지장 있다(51.9%)· 잘 모르겠다(29.7%), 실업계 학업에 지장 있다(39.6%)· 잘 모르겠다(35.7%) 순으로 나타났으며, 신경안정제 사용여부( $\chi^2 = 2.688$ ,  $p>.05$ )는 인문계는 없다(97.4%)· 기타(1.6%), 실업계는 없다(96.6%)· 기타(2.1%) 순으로 나타났다.

## 2. 계열에 따른 신체적 자기효능감 비교

계열에 따른 신체적 자기효능감을 비교하기 위하여 one-way ANOVA 를 실시한 결과 <Table 7>과 같다.

Table 7. 계열에 따른 신체적 자기효능감의 one-way ANOVA 검증결과

계열	N	M±SD	F
인문계	874	2.970±.600	.033
실업계	852	2.965±.603	

<Table 19>에 의하면 계열에 따른 신체적 자기효능감은 인문계 2.970±.600, 실업계 2.965±.603로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다( $F=.033$ ,  $p>.05$ ).

# IV. 논의

## 1. 자가 건강관리행태

자가 건강관리는 건강증진행위의 한 형태라고 할 수 있으며, 건강관리와 건강증진의 목표를 가지고 행해지는 행위라고 할 수 있다(Dean, 1989). 건강증진 활동을 위해서, 인구집단의 건강행위의 유형에 대해서 알아볼 필요가 있다. 건강한 식생활, 절주, 금연, 운동 등의 건강행위들이 어떻게 서로 관련되어 있으며 각 개인에게 구조화되어 있는지를 이해하는 것은 건강증진 정책이나 프로그램의 개발에 도움을 줄 수 있을 것이기 때문이다.

본 연구에서는 살펴 본 바와 같이, 계열에 따른 여가시간 사용에서 TV시청시간은 인문계 1시간, 실업계 3시간으로 높게 나타났고, 컴퓨터 사용시간은 인문계 1시간, 실업계 2시간으로 실업계가 인문계 보다 더 많은 것으로 조사되었다.

인문계 고등학교를 대상으로 한 김희경(2005)의 연구에서는 남·여 모두 2시간 이하, 4시간 이하 순을 보인 것과는 상이한 차이를 나타내었다. 스트레스해소방법은 음악듣기가 30.6%로 가장 높게 나타났으며, 인문계 잠자기, 실업계 친구와 대화하기 순으로 나타났다. 평균수면시간은 인문계 6시간, 실업계 7시간으로 높게 나타나 인문계 보다는 실업계 학생들이 평균 수면시간이 더 많은 것으로 조사되었다. 이는 김희경(2005)의 인문계 고등학교 남·여 각 100명을 대상으로 한 연구결과 평균수면시간이 남학생은 6시간 이하 여학생은 8시간 이하를 보인 것과는 상이한 결과이며, 조소현(2002)의 여고생 400명을 대상으로 체중군 별로 조사한 결과 조사 대상자의 75.7%가 5-6시간으로 유사한 결과를 나타내었다.

이는 인문계가 실업계보다 교과과정과 입시에 대한 부담이 커서 이러한 결과를 초래하였다고 사료된다.

음식섭취 형태에서는 아침식사여부는 매일이 가장 높게 나타났으며, 실업계는 모두 기타, 인문계는 주1-2회 순으로 나타났다. 김초영(1990)은 우리나라 아침결식이 35.1%로 상당히 높으며 특히 청소년의 아침 결식율은 46.3%로 연령 집단 중 아침을 거르는 비율이 가장 높다고 하였다. 이명희(2005)은 고등학생 600명을 대상으로 한 연구에서 인문계는 59.5%, 실업계는 40.5%가 주6-7회 먹는다고 보고 하였으며, 이한경(2003)은 고등학생 480명을 대상으로한 연구에서 일반군과 비만군 간에 '아침식사여부'에서 비만군은 자주 먹는다(36.5%), 일반군은 가끔 먹는다(38.9%)와 유사한 결과를 나타내었다.

간식섭취횟수는 실업계는 주1-2회, 인문계는 주3-4회가 가장 높게 나타났으며, 한영실(2005)의 연구에서도 일주일 간식 섭취 횟수가 평균 7.98±4.74로 하루에 1회 정도는 간식을 섭취하는 것으로 나타났다. 이는 간식섭취횟수보다는 간식 섭취량과 종류가 더 많은 영향을 줄 것으로 평가 할 수 있겠다.

선호간식은 빵·과자류가 가장 높게 나타났으며 과일류순으로 나타났다. 이는 정진희(2001), 조정미(1995)와 김초영(1989)의 연구결과와 일치하였다.

인스턴트섭취횟수는 모두 주1-2회로 가장 높게 나타났으며 기타가 그 다음 순으로 나타났다. 이는 김희경(2005)의 연구에서 일주일에 1회 이상이 34.9%로 가장 많이 나타난 것과 일치하거나 거의 하지 않는다 가 15.9%로 가장 낮은 비율을 보인 것과는 상이한 결과를 나타내었다.

선호음식은 육류가 가장 높게 나타났으며 면류가 그 다음 순으로 나타났다. 이는 김희경(2005)의 연구에서 고기류(53.6%), 면류(12.4%)순으로 나타난 것과 일치하며, 고등학생 600명을 대상으로 한 이명희(2005)의 연구에서 육류의 섭취가 높게 나온 결과와도 일치하였다. 이러한 결과는 소득수준의 향상으로 육류를 접할 기회가 많아지고 청소년들은 성장시기이기 때문에 육류에 대한 선호도가 가장 높았던 것으로 사료된다. 선호음료는 주스류가 가장 높게 나타났으며, 그 다음은 탄산음료를 선택한 실업계, 인문계는 유제품을 선호하는 것으로 나타났다.

체형인지도는 약간 살현형, 저체중은 마른 체형, 정상체중은 보통체형이 가장 높게 나타났다. 정상체중이면서도 34.4%가 살이 찼다고 느끼고 저체중임에도 33.4%가 보통이나 살이 찼다고 생각하는 것은 청소년들의 잘못된 신체상을 엿볼 수 있다.

운동참여이유는 시간이 없어서가 가장 높게 나타났다. 이는 대학진학, 취업 등을 위한 공부로 인해 운동시간을 따로 내기가 어려웠을 것으로 생각된다. 운동을 하는 이유는 신체적 건강 때문인가 가장 높게 나타나 학생들이 건강에 대한 관심도가 높음을 알 수 있었다.

음주횟수는 마시지 않음이, 흡연·음주가 학업에 미치는 영향은 학업에 지장을 줌으로써가, 신경안정제 등의 사용여부는 없음이 가장 높게 나타나, 청소년들은 흡연이나 음주가 학업에 지장을 준다고 인식하며, 더욱이 신경안정제 등을 사용하는 청소년들이 3%에 불과하여 건전한 생활을 하고 있다고 할 수 있겠다.

이상의 연구결과로 청소년들의 올바른 자가건강관리행태를 높이고, 잘못된 생활습관과 식습관을 바로 잡을 수 있는 체계적이고 지속적인 청소년 자가건강교육 프로그램이 개발되어야 할 것으로 사료된다.

## 2. 신체적 자기효능감

신체적 자기효능감(physical self-efficacy)이란 신체와 관련된 자신감으로 자기효능감과는 별개로 정의되는 다른 용어이다. 인지된 신체능력과 신체적 자기표현 자신감으로 구분되는 신체적 자기효능감은 개인에게 신체능력에 대한 효능감 기대를 가져다준다(Ryckman, 1982)

본 연구의 결과에서는 신체적 자기효능감은 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 김윤희(1999)의 연구결과와도 일치 한다.

이러한 연구의 분석결과를 이용하여 고교생의 신체적 자기효능감을 높이기 위한 기회를 제공함과 동시에 자신의 신체에 대한 인식과 효능감을 증진시켜 신체에 대한 자기표현 자신감을 인지할 수 있다.

이에 신체적 자기효능감에 관한 연구를 통해 청소년들에서 발생하는 문제 해결의 방안을 제시하고 청소년들의 삶의 질을 향상시키고 올바른 신체상을 확립하여 긍정적인 자기효능감 형성에 도움이 되고자 한다.

## V. 결론

본 연구는 고등학생의 계열에 따른 자가건강관리행태와 신체적 자기효능감에 관한 연구를 위해 B·U시에 있는 13개 고등학교 총 1810명을 대상으로 설문을 실시하여 불성실한 84명을 제외한 1726명을 대상으로 고등학생들의 계열에 따른 자가건강관리행태를 비교하기 위해서는 chi-square검정을 실시하였고, 신체적 자기효능감을 비교하기 위해서는 평균값과 표준편차를 구한 후, 일원변량분석(one-way ANOVA)를 실시하였으며, 사후검정은 Duncan으로 유의수준  $\alpha = .05$ 로 설정하여 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

### 1. 계열에 따른 자가건강관리행태

계열에 따른 자가건강관리행태는 인문계·실



업계에서 평균수면시간은 6·7시간, TV시청시간은 1·3시간, 컴퓨터 사용시간은 1·2시간이었고, 인문계·실업계 모두에서 스트레스해소방법은 음악듣기, 아침식사여부는 매일 먹는다, 간식횟수는 매일 먹는다, 간식선호도는 빵류, 인스턴트 섭취횟수는 주1~2회, 선호음식은 육류, 선호음료는 주스류, 체형인지정도는 저체중만 마른체형으로 나머지 모두에서는 약간 살찐 체형으로, 운동을 하는 이유는 신체적 건강을 위해, 운동을 하지 않는 이유는 시간이 없어서, 음주횟수는 마시지 않는다, 흡연·음주가 학업에 미치는 영향은 학업에 지장이 있는 것 같다, 신경안정제·수면제·각성제 등의 복용여부는 없다고 나타났다.

평균수면시간, TV시청시간, 컴퓨터 사용시간, 아침식사여부, 간식선호도, 인스턴트섭취횟수, 선호음료, 음주횟수, 흡연·음주가 학업에 미치는 영향에서는 인문계가 체형인지정도에서는 실업계가 나온 자가건강관리행태를 보였다.

## 2. 신체적 자기효능감

신체적 자기효능감은 유의한 차이가 없었다. 이상의 연구결과 청소년들의 올바른 자가건강관리행태를 높이고, 잘못된 생활습관과 식습관을 바로 잡을 수 있는 체계적이고 지속적인 청소년 자가건강교육 프로그램이 개발되어야 할 것이며, 청소년기에 맞는 보다 일반화된 검사를 할 수 있는 자가건강관리행태와 신체적 자기효능감의 설문지 개발과 자가건강 관리의 능동적 실천 방안을 마련해야 된다고 본다.

## 참고 문헌

김병성(1994). **자아건강관리 행태와 그에 관련된 요인**. 미간행 박사학위논문. 인체대학교 대학원.

김세중, 서혜림, 염원상, 이의철, 백영호(1998). 집단에 따른 노인들의 자가건강관리행태, 일상생활수행능력, 신체적 자기효능감에 관한 연구. **부산대학교 체육과학연구소 논문집**, 14, 133~142.

김수미, 조원순(1994). 경인지역 여대생의 체격지수와 식습관의 상관성 및 체중조절 실패. **경기전문대학논문집**, 21, 137~141.

김용진(1996). **일부 대도시 청소년 체격의 발육 발달과 최대 성장 발육 연령에 관한 종단적 연구**. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.

김일녀(1996). **청소년들의 건강통제위와 건강증진 생활양식에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 대학원.

김은애, 정연강, 김기숙(2000). 청소년의 건강증진행위와 자기효능과의 관계연구. **한국학교보건학회지**, 13(2), 241~245.

김용희(1999). **고등학생의 신체적 자기효능감이 체육수업 선호도에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 교육대학원.

김정련(2006). **저항운동과 영양교육이 비만여중생의 체력, 신체적조성 및 신체적자기효능감에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 부산대학교 교육대학원.

김희경(2005). **이천지역 일부 고등학생의 식행동 및 생활습관 조사**. 미간행 석사학위 논문. 단국대학교.

김초영· 남순란· 곽동경(1990). Fast Foods의 이용실태조사 및 영양밀도 평가에 관한 연구. **한국식생활문화학회지**, 5(3), 361-370.

대한비만학회(1997). 의료보험공단 건강진단 자료를 이용한 연령별 이상체중의 산출. **대한비만학회지**, 6(1), 15~26.

백영호, 채영석(1995). **초등교원의 자가건강관리 행태에 관한 연구**. 부산대 체육과학연구소논문집, 11, 229~232.

백영호 (2005). **체육의 측정과 평가**. 부산: 제일출판사.

보건복지부(1995). 국민영양조사 보고서.

서혜림(1999). **노인들의 자가건강관리행태, 일상생활수행능력, 신체적 자기효능감에 관한 연구**. 미간행 석사학위논문. 부산대학교 교육대학원.

이명희(2005). **고등학생의 식습관 및 식품기호도와 심리적 성숙도와의 관계**. 미간행석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.

이한경(2003). **고교생의 생활 습관이 비만에 미**

- 치는 영향.** 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 유재순(1998). 청소년기의 건강증진과 학교보건교육의 발전방안. **한국보건교육학회지**.
- 전라북도교육연구소(1979). 고등학생의 학업성적과 자아개념 수준의 분석적 연구. **교육연구**, 51, 5~21.
- 정연강(1992). **학생의 건강행위, 신념, 가치 및 보건의료이용에 미치는 영향에 관한 연구.** 미간행 박사학위논문. 서울대학교 보건대학원.
- 정진희 · 김선희(2001). 서울시내 고등학생의 식행동과 패스트푸드 소비실태. **대한가정학회지**. 39(10): 111~124.
- 조소현(2002). **여고생의 체중조절과 섭식 양상에 관한 실태조사연구.** 미간행 석사학위논문. 성신여자대학교 교육대학원
- 통계청(2002). 2002년 통계연보.
- 한영실(2005). 청소년 비만에 영향을 미치는 요인 분석, **한국식생활 문화학회**. Vol. 20, No. 2, 172~185.
- 홍선옥(1996). **운동참여가 신체적 자기효능감과 성역할 유형 변화에 미치는 영향.** 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- Bandura, A.(1977). Self-Efficacy toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review* 84.
- Bandura, A.(1980). Social foundation of thought and action : A social cognitive theory. Englewood Cliff, NJ : Prentice-Hall.
- Biddle, S.(1993). Motivation and participation in exercise and sport. ACTAS/ Proceedings, 1.
- Dean, K.(1989). Self-care components of lifestyles, The importance of Gender, Attitudes and The Social situation, *Soc, Sci Med*, 29920, 137~152.
- Deurenberg, P. Weststrate, J. A., & Seidell, J. C.(1991). Body mass index as a measure of body fatness age and sex-specific prediction formulas. *British Journal of Nutrition*, 65, 105~114.
- Pattererson, R. E., Haines, P. S., & Popkin, B. M.(1994). Health lifestyle patterns in U.S. adults. *Preventive Medicine*, 23, 453~460.
- Ruth, A. N.(1993). *The effect of adventure education over time on physical self-efficacy and task-specific self-efficacy of college students.* University of Northern Colorado.
- Ryckman, R. M. Robinsons, M. A. Thomton, B., & Cantrell, P.(1982). Development and validation of a physical self-effacacy scale. *Journal of Personality Social Psychology*, 42, 891~900.
- Epidemic Puts Millions at Risk from Disease. Press Release WHO.