

보건계열 대학생의 신체활동 변화단계와 관련요인

기시우¹, 고광욱¹, 김혜숙^{2*}

¹고신대학교 보건대학원, ²신라대학교 보건행정학과

[연구배경]

신체활동 동기 준비도란 사람의 행동 변화와 관련된 심리적 선행요인의 측정 가능한 지표로 정의된다.¹⁾ 사람의 행동을 변화시키는 요인을 이해하려면 신체적으로 활동적이 되거나 유지하도록 만드는 욕구를 이해할 수 있어야 한다.¹⁾ 사람은 욕구가 생기면 그것을 달성하고자 노력하게 되며, 이러한 행동을 불러일으키는 것을 동기부여라 한다.¹⁾ 세계 많은 국가에서 신체활동부족 수준이 증가하고 있으며 비진염성 질병의 유병율과 함께 전 세계 인구의 일반적인 건강에 큰 영향을 미치는 중요 요소이다.²⁾ 대학생은 인간발달단계의 분류상 때로는 학생으로, 때로는 성인기로 분류되는 과도기적인 시기이다.¹¹⁾ 따라서 건강한 사회 구성원으로 사회발전에 기여할 수 있는 인재양성이라는 대학교육목적에 부합할 수 있도록 그 관리가 필요하다.¹²⁾ 대학생을 대상으로 진행 된 신체활동에 대한 선행연구는 간호학과에 치중하거나¹³⁾, 대학생 전체를 대상으로 한 연구¹⁴⁾, 신체활동으로 인한 심리 변화¹⁵⁾, 식이섭취¹⁶⁾ 등의 연구가 진행되었으나 보건계열 학생을 대상으로 진행되어진 연구는 없는 실정이다. 보건계열 학생들은 신체활동의 중요성 및 필요성을 전공교과 이수중에 체감할 수 있는 환경에서 학업을 진행한다는 특수성이 있다. 이러한 보건계열 학생들을 대상으로 신체활동 변화단계와 이에 미치는 관련요인 연구는 대학생들의 신체활동 변화에 필요한 기초자료의 다양성 확보 및 최적화에 필요해 보인다.

따라서 본 연구는 보건계열 대학생을 대상으로 범이론 모형에 근거하여 신체활동 변화단계와 관련요인에 대한 연구를 위해 대상 보건계열 학생들의 일반적 특성과 신체활동 변화단계의 분포를 알아보고, 대상 학생들의 신체활동 변화과정, 의사결정균형, 자기효능감이 어떠한 차이가 있는지 파악하여 신체활동 변화단계에 미치는 영향요인을 규명하고자한다. 이는 대학생들의 신체활동 변화에 필요한 동기의 이해도를 진일보하기 위함이다.

[연구목적]

대학생들의 신체활동은 생활환경변화로 인해 감소추세에 있다. 이에 본 연구는 범이론 모형을 적용하여 보건계열 학생들의 신체활동 변화단계와 관련요인 분석을 통해 대학생들의 신체활동 변화에 필요한 동기의 이해도를 진일보하기 위해 실시하였다.

[연구방법]

본 연구에서는 보건계열 3그룹의 대학생을 대상으로 범이론 모형을 적용한 신체활동 변화단계와 관련요인을 알아보기 위한 것으로 고신대학교 기관생명윤리위원회(IRB NO. KU IRB 2022-0027)의 심의 승인 후 연구자가 직접 해당학교를 방문하여 각 학과 주임교수에게 연구의 목적과 설문방법을 설명하고 협조를 요청하였다. 이러한 협조로 7월 11일 대상 학과 학생들에게 연구자 참여자 모집 문건을 온라인으로 발송하여 연구의 목적 및 취지를 이해하고, 자의로 연구에 참여하기로 한 학생을 대상으로 7월 18일부터 3주간 온라인 설문지(구글 설문지)를 배부하고 자기기입식으로 작성하게 하여 수집하였다. 대상 학과 별 70명씩 210명에게 설문 URL을 배포하여 물리치료학과 53명, 스포츠 계열학과 54명, 미용계열 학과 69명이 응답하여 총 176명(응답율 83.8%)이 응답하였다. 본 연구는 P광역시에 있는 3개의 전문대학에 재학 중인 보건계열 3개학과 대학생 210명을 대상으로 자기기입식 온라인설문지를 사용하여 조사하였다.

조사도구는 신체활동 변화단계와 이에 영향을 미치는 하위요소 3가지로 구성되어 있다. 조사결과는 SPSS(Ver. 18.0)를 사용하여 빈도 분석, 일원배치 분산분석, 순서 로지스틱 회귀분석을 실시하였다.

[연구결과]

본 연구의 대상자로 물리치료과 53명(30.1%), 스포츠 계열 54명(30.7%), 미용계열 69명(39.%)이 참여하였고, 평균연령은 22.09±3.67(세), BMI 평균은 22.85±3.87(Kg/m²)으로 정상이 79.5%(140명)이었으며, 2학년이 80.1%(141명)로 가장 많았고, 여학생이 57.4%(101명), 남학생이 42.6%(75명)으로 여학생의 비중이 조금 높았다. 연구대상 대학생들의 변화단계의 분포는 계획 전 단계 10.8%, 계획단계 30.7%, 준비단계 19.9%, 행동단계 21.6%, 유지단계 17%이었다. 운동행위 변화단계에 미치는 영향 요인은 부정적인 요소가 유의한 영향을 미쳤다, 운동행위 변화단계별 대상자 분포는 현재 운동을 하고 있지 않지만 앞으로 6개월 안에 규칙적인 운동을 시작할 계획이 있다는 계획단계가 30.7%(54명)로 가장 높게 나타났고, 다음으로 현재 규칙적인 운동을 하고 있지만 6개월이 되지 않은 행동단계가 21.6%(38명), 현재 규칙적이지 않지만 운동을 하고 있는 준비단계가 19.9%(35명), 규칙적인 운동을 6개월 이상 지속하고 있는 유지단계가 17%(30명), 6개월 안에 규칙적인 운동을 할 계획이 없는 계획 전 단계가 10.8%(19명)이었다. 다음 표 3은 변화단계별 대상자 분포를 나타낸 것이다. 운동행위 변화단계에 따른 연구대상의 일반적 특성 중 성별($X^2=28.164$, $p < .001$), 학년($X^2=19.863$, $p < .001$), 연령($X^2=17.402$, $p < .001$), 주거형태($X^2=23.541$, $p < .001$), 건강상태($X^2=27.831$, $p < .05$)가 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

본 연구는 보건계열 대학생들을 대상으로 범이론 모형을 적용하여 운동행위 변화단계를 파악하고, 운동행위 단계별 변화과정, 의사결정균형 및 자기효능감의 차이를 도출하여 운동행위 변화단계 미치는 관련요인을 파악하고자 수행하였다. 연구대상은 3개의 전문대학에서 신체활동과의 연관성을 고려하여 3개 학과를 선정 후 각 70명씩 210명을 대상으로 설문하여 176명이 응답하여 최종 분석하였다. 연구대상자의 운동행위 변화단계는 타 집단에 비해 운동을 하고 있는 비율이 약간 높게 나타났고, 범이론 모형 구성요소들은 모두 유의한 차이가 있었다. 운동행위 변화단계에 미치는 영향 요인은 의사결정균형의 부정적 요소가 낮을수록 운동행위 변화단계가 높아지는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구의 대상인 보건계열 대학생들의 운동행위 변화단계 향상을 위해서는 부정적 요소를 낮추도록 운동장소 및 운동시간 확보와 피로감 해소에 대한 대응 방안이 요구된다. 이러한 결과로 운동행위를 행동하지 않고 있는 계획 전 단계, 계획단계에 있는 학생들을 위해 건강한 삶의 중요성 및 그를 위한 신체활동의 중요성 인식과 부정적인 요소 감소를 위한 환경구축 및 자구노력을 기울일 있도록 학교 특성에 맞는 프로그램 운영이 필요하다고 생각된다. 이와 같은 연구가 다양하게 시도 되고, 실천 가능한 프로그램 개발로 이어지면 신체활동에 중요한 증재전략으로 사용될 수 있을 것이다.

[주요어] 범이론 모형, 대학생, 신체활동, 동기

김혜숙/ 신라대학교 보건행정학과/rain25@daum.net