초록번호 : III-2-5

제 목	국 문	일반성인들의 기초체력이 주관적 건강인식유무와 만성질환유무에 미치는 영향
	영 문	Effects of Health-related fitness on Health-cognition & Chronic disease existence in Adults
저 자 및 소 속	국 문	이헌, 김재훈*, 정귀옥, 박호추, 김대환, 전진호, 진영수*, 이채언 인제의과대학 예방의학교실, 서울중앙병원 스포츠의학센터*
	영 문	Lee Hun, Kim Jae Hoon*, Jung Gui Ok, Park Ho Choo Kim Dae Hwan, Ghun Jin Ho, Jin Young Soo*, Lee Chae Un *Department of Preventive Medicine, College of Medicine, Inje Univercity* *Sports & Health Medical Center, Asan Medical Center**

분 야	보건관리	발 표 자	이 헌
발표 형식	구 연	**발표 시간**	15분
진행 상황	연구완료 ( ), 연구중 (O) → 완료 예정 시기 : 97 년 10 월		

1. 연구 목적

1996년 2월 보건사회연구원에서는 '한국인의 건강수준에 미치는 영향 분석'을 발표하였는데, 그 결과를 살펴보면 신체적 건강에 영향을 미치는 위험요인 중 개선가능한 주요 위험요인으로 스트레스와 운동부족이 스스로 인식하는 건강상태에 가장 크게 영향을 미치는 위험요인으로 나타났으며, 만성질환에는 흡연, 과다체중, 운동부족, 수면부족, 스트레스가 주요 위험요인으로 나타났다. 특히, 적당한 운동을 하지 않는 경우에 고혈압, 소화성 궤양, 만성폐색성 폐질환에 걸릴 위험성이 높게 나타났다.

따라서, 본 연구는 일반성인들을 대상으로 건강체력요소(심폐지구력, 근력, 근지구력, 유연성 등)를 평가하여 그 결과가 주관적 건강인식과 만성질환 유무에 어떤 영향을 미치는 가를 분석함으로서 기초체력이 일반성인들의 건강 증진에 미치는 영향을 규명하고자 한다.

1. 일반성인들의 건강체력요소를 조사하여 기초체력수준을 파악한다.
2. 일반성인들의 주관적 건강인식과 만성질환 유무를 조사하여 신체적 건강수준을 파악한다.
3. 일반성인들의 건강체력 수준과 주관적 건강인식과의 관계를 파악한다.
4. 일반성인들의 건강체력 수준과 만성질환 유무의 관계를 파악한다.

2. 연구방법

연구는 서울, 경기지역에 거주하는 20세 이상의 남녀 성인들로서 A 종합병원 건강증진센터와 스포츠건강의학센터에서 종합건강검진과 기초체력검사를 시행한 204명을 대상자로 선정하였다. 연구대상자의 신체적 조건 및 심리적 상태에 대해서는 고려하지 않았으며, 모든 연구대상자들은 본 연구에 들어가기 전에 설문지 작성과 기초체력검사 내용 및 절차에 대하여 완전하게 이해하였다. 또한, 본 연구대상자는 모두 자발적인 참여에 의해서 이루어졌으며, 직접 면담을 통해 연구의 취지를 설명하고 구두 동의를 받아 연구 참여 승락을 받았다. 최종 측정까지 한명의 낙오자도 없었다.

3. 연구결과

1. 건강체력요소인 근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력의 평균 및 표준편차는 기존 연구값과 거의 일치하였다.

2. 주관적 건강인식유무는 204명 중, 58명이 좋은 편, 113명이 보통, 33명이 나쁜편이라고 응답하였다. 만성질환은 112명이 없었고, 92명이 가지고 있었다.

3. 건강체력요소인 근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력이 나쁜군에서 주관적 건강인식은 나쁜편이었으나, 통계적으로 유의하지는 않았다.

4. 건강체력요소인 근력, 근지구력, 유연성, 심폐지구력이 나쁜군에서 만성질환이 많았으나, 통계적으로 유의하지는 않았다.

4. 고찰

1. 본 연구의 실험대상자는 A 종합병원 건강증진센터를 내원한 수진자들 중 기초체력검사를 받은 사람으로 한정하였다.

2. 실험대상자의 사회적, 경제적, 직업적 특성을 고려하지 못하였다.

3. 건강체력 요소의 항목은 신장, 체중, 신체충실지수(BMI), 심폐지구력, 근력, 근지구력, 유연성으로 제한하였다

4. 본 연구에 있어서, 통계적으로 유의하지 못한 결과는 연구대상자수가 적은데, 원인이 있을 것 같다.

5. 본 연구는 건강증진 분야에 있어서, 체력(운동)이 차지하는 비중이 높아감에 따라, 앞으로의 연구에 기초자료로서 제시하고자 한다.