

## 중·고등학교 교사의 자기효능감이 건강증진 생활양식에 미치는 영향

박 현 주<sup>1</sup>, 정 혜 선<sup>1\*</sup>, 이 지 혜<sup>2</sup>

<sup>1</sup>가톨릭대학교 의과대학 예방의학교실  
<sup>2</sup>완주고등학교

### Effects of Self-Efficacy on Health Promotion Lifestyle in Teachers

HyunJu Park<sup>1</sup>, Hye-Sun Jung<sup>1\*</sup>, Ji Hye Lee<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Department of Preventive Medicine, College of Medicine, The Catholic University of Korea  
Wanju High School*

#### ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of this study was to examine the relationships between self-efficacy and health promotion lifestyle in middle and high school teachers.

**Methods:** This study used survey data from 26 middle and high schools. The study included 181 teachers who completed questionnaires. The questionnaires were consisted of demographic and occupational characteristics, self-efficacy on health behaviors, and Health Promotion Lifestyle Profile (HPLP). Analyses were done using frequency, percentage, correlation, and multiple regression analysis with dummy variables. SAS 8.2 was used.

**Results:** Mean self-efficacy score on health behaviors was  $4.1 \pm 0.5$ . Mean health promotion lifestyle scores were healthy diet ( $2.4 \pm 0.5$ ), physical activity ( $2.0 \pm 0.8$ ), stress management ( $2.3 \pm 0.5$ ), self-fulfillment ( $2.9 \pm 0.5$ ), responsibility of health ( $2.3 \pm 0.6$ ), and personal relationship ( $2.7 \pm 0.6$ ). Self-efficacy was significantly related to all health promotion lifestyle scores (healthy diet, physical activity, stress management, self-fulfillment, responsibility of health, and personal relationship). Among demographic and occupational characteristics, sex and school level was significantly related to healthy diet. Sex was significantly associated with physical activity. Marital status was significantly related to responsibility of health.

**Conclusions:** The results showed that intervention programs for middle and high school teachers targeting health promotion lifestyle are needed. These intervention programs would be effective when sex, age, marital status, and school level are considered. In addition, given that higher self-efficacy was related to higher health promotion lifestyle scores, it strengthens the need for further investigations aimed at how to change self-efficacy in teachers.

Key words : Self-efficacy, Health promotion, Lifestyle, Teacher

---

(2009년 12월 6일 접수, 2009년 12월 20일 채택)

Corresponding author : Hye-Sun Jung

Department of Preventive Medicine, College of Medicine, The Catholic University of Korea  
505 Banpo-dong, Seocho-gu, Seoul, 137-701, Korea  
Tel : 82-2-2258-7368 Fax : 82-2-532-3820 E-mail : hyesun@catholic.ac.kr

## 1. 서 론

### 1. 연구의 필요성

통계청의 2008년 사망원인통계 결과에 의하면 2008년 우리나라의 10대 사망원인의 순위는 암, 뇌혈관질환, 심장질환, 자살, 당뇨병, 만성하기도질환, 운수사고, 간질환, 폐렴, 고혈압성질환 순으로 나타나 만성질환이 주요 사망의 원인임을 알 수 있다(통계청, 2009). 만성질환은 생활습관과 관련된 질병이어서 건강증진 생활양식 개선에 대한 관심이 증가되고 있다. 1995년 1월 5일 우리나라가 '국민에게 건강에 대한 가치와 책임의식을 함양하도록 건강에 관한 바른 지식을 보급하고 스스로 건강생활을 실천할 수 있는 여건을 조성함으로써 국민의 건강을 증진함을 목적'(국민건강증진법 제1조)으로 국민건강증진법을 제정한 것도 건강증진 생활양식 개선의 중요성을 반영한 것이라고 할 수 있다.

이와 같은 건강증진 생활양식의 중요성은 모든 국민들에게 적용되는 것이며, 학생들을 가르치는 교사들도 예외가 아니다. 그러나 지금까지 학교보건의 대상은 주로 학생들이었으며, 교사들의 건강은 관심의 대상이 되지 못하였다.

우리나라 교육과학기술부의 통계에 따르면 2007년 현재 우리나라 초, 중, 고등학교의 교원은 395,379명에 달하는 것으로 보고되었다(교육과학기술부, 2009). 따라서 '교사'라는 직업군의 규모를 고려해 볼 때 교사의 건강증진 생활양식은 매우 중요함을 알 수 있다. 뿐 만 아니라, 교사는 학생들에게 역할 모델이 되고 있어 교사의 건강증진 생활양식이 학생들에게 미치는 영향력을 고려한다면 더욱 더 중요한 문제라는 것을 알 수 있다(김화중 등, 1999).

지금까지 교사의 건강 생활양식과 관련된 선행 연구를 살펴보면, 주로 보건교사나 초등학교 교사를 대상으로 한 연구들이고(김태현 등, 2005; 박소영, 1997; 박용희 등, 1998; 최희정, 1997), 특수교사를 대상으로 한 연구(조홍중 등, 2009)가 있을 뿐이며, 중·고등학교 교사들을 대상으로 한 연구는 매우 드물다. 이에 본 연구는 중·고등학교 교

사를 대상으로 건강증진 생활양식에 관한 연구를 수행하였다.

교사의 건강증진 생활양식 연구에서 우선적으로 살펴보아야 하는 점은 교사 집단이 어떠한 건강행태를 가지고 있는가 하는 것이다. 따라서 본 연구에서는 다양한 건강증진 생활양식의 구체적인 영역별로 중·고등학교 교사들의 건강생활 실천수준을 살펴보았다.

또한 건강증진 생활양식의 실천에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것도 중요하다. 이는 건강행위 증진을 위한 중재 프로그램 개발에 기초가 되는 정보이기 때문이다. Pender의 건강증진모형에 의하면 건강행위에 영향을 주는 요인으로 과거의 행위, 자기효능감, 행위의 유익성, 장애성, 행동과 관련된 감정 및 인지·지각, 생물학적요인, 심리적 요인, 사회문화적 요인이 있다고 하였으며, 이 중에서도 자기효능감이 건강행위에 가장 큰 영향력을 준다고 하였다(김영임 등, 2007). 실제로 교사 이외의 집단을 대상으로 하는 많은 실증적 연구들에서 자기효능감이 건강증진 생활양식에 영향을 미친다는 보고들이 있다(이재은 등, 2002; 전정자와 김영희, 1996).

따라서 본 연구에서는 건강행태에 관한 연구가 충분히 수행되지 않은 중·고등학교 교사를 대상으로 건강증진 생활양식을 파악하고, 교사라는 인구 및 직업적 특성을 고려하여 자기효능감이 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 살펴봄으로써, 중·고등학교 교사의 건강행위를 증진시키기 위한 중재 프로그램을 개발하는 데 기여하고자 한다.

### 2. 연구 목적

본 연구는 중·고등학교 교사들을 대상으로 건강행위에 대한 자기효능감과 건강증진 생활양식을 파악하고, 자기효능감이 건강증진 생활양식에 어떻게 영향을 미치는지를 분석하기 위한 것이다. 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 중학교 및 고등학교 교사들의 건강행위에 대한 자기효능감과 건강증진 생활양식을 파악하고, 자아효능감과 건강증진 생활양식의 상관관계를 살

펴본다. 둘째, 인구 및 직업관련 특성에 따라 건강증진 생활양식의 차이를 파악한다. 셋째, 인구 및 직업관련 특성을 고려한 상태에서 건강행위에 대한 자기효능감과 건강증진 생활양식의 관계를 분석한다.

## II. 연구 내용 및 방법

### 1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 전라도 W시 및 인근 지역 중·고등학교에 재직 중인 교사를 대상으로 설문조사하였다. 조사대상 학교의 교장선생님의 사전승인을 받은 26개 학교를 방문하여 임의 표집방법을 사용하여 교사를 대상으로 조사 목적과 방법 및 비밀보장을 설명하고 동의를 구한 후 설문지를 배부하였다. 설문조사에 응답한 교사는 모두 205명이었으며, 이 중 응답이 부실한 자료를 제외한 181명의 자료를 최종 분석대상으로 하였다.

### 2. 연구도구

본 연구에서 사용한 설문지는 대상자의 인구 및 직업적 특성, 건강증진 생활양식, 건강행위에 대한 자기효능감에 대한 문항으로 구성하였다.

인구 및 직업적 특성은 성, 연령, 결혼상태, 학교급 및 교육경력의 5문항에 대해 조사하였다.

건강증진 생활양식은 Walker 등(1987)이 개발한 Health Promotion Lifestyle Profile(HPLP)을 박계화(1995)가 수정한 도구를 사용하였다. 본 연구에 사용된 건강증진 생활양식 측정도구는 총 40문항으로 식습관 5문항, 운동 4문항, 스트레스 관리 7문항, 자아실현 12문항, 건강에 대한 책임 및 실천 6문항, 대인관계 6문항으로 총 6개 영역의 건강습관으로 구성되어 있다. 이 도구는 4점 척도(전혀 하지 않는다, 가끔 한다, 자주한다, 매일 한다)로 응답하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 건강한 생활양식을 가지고 있는 것을 의미한다. 본 연구의 조사결과 각 영역별 조사도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 식습관 0.61, 운동 0.86, 스트레스 관리 0.79, 자아실현 0.93, 건강에 대한 책임 0.82, 대인관계 0.87

로 나타났다.

자기효능감은 김현숙(1998)이 사용한 건강행위 자기효능감 측정도구를 이용하여 조사하였다. 건강행위 자기효능감 측정도구는 총 18문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도(전혀 그렇지 않다, 그렇지 않다, 보통이다, 그런 편이다, 매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 건강행위를 할 수 있다는 자신감이 높음을 의미한다. 본 연구의 조사 결과 내적 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 0.82로 조사되어 높은 것으로 나타났다.

### 3. 분석방법

수집된 자료는 SAS 8.2를 이용하여 분석하였다. 대상자의 인구 및 직업관련 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 파악하였으며, 연구 대상자의 자기효능감과 영역별 건강증진 생활양식의 관련성은 상관관계(correlation)를 통해 살펴보았고, 대상자의 인구 및 직업관련 특성에 따른 건강증진 생활양식의 차이는 ANOVA 및 t-test를 이용하여 분석하였다. 대상자의 인구 및 직업관련 특성을 고려한 상태에서 건강행위에 대한 자기효능감이 각각의 건강증진 생활양식에 미치는 영향을 파악하기 위해 multiple regression analysis with dummy variables를 실시하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 연구대상자의 인구 및 직업관련 특성

총 181명의 중·고등학교 교사 중 29세 이하가 18명(9.9%), 30대가 53명(29.3%), 40대가 86명(47.5%), 50대 이상이 24명(13.3%)명이었으며, 평균 연령은 40.7(SD: 7.9)세로 조사되었다(표 1). 성별은 남자 103명(56.9%), 여자 78명(43.1%)으로 보고되었고, 결혼상태를 살펴보면 미혼 25명(13.8%), 기혼 156명(86.2%)으로 조사되었다. 직업관련 특성으로는 중학교 교사가 92명(50.8%), 고등학교 교사가 89명(49.2명)으로 조사되었으며, 근무경력 10년 이하가 49명(27.1%), 10년 초과가 132명(72.9%)으로 나타났다.

〈표 1〉 대상자의 특성

(N=181)

변수	분류	빈도	백분율
연령	~29	18	9.9
	30~39	53	29.3
	40~49	86	47.5
	50~	24	13.3
	M±SD	40.7±7.9 (범위: 23-60)	
성별	남성	103	56.9
	여성	78	43.1
결혼상태	미혼	25	13.8
	기혼	156	86.2
학교급(근무학교)	중학교	92	50.8
	고등학교	89	49.2
교육경력	≤10년	49	27.1
	>10년	132	72.9
	M±SD	14.3±7.5 (범위: 0.5-34.1)	

〈표 2〉 교사들의 자기효능감과 건강증진 생활양식 사이의 상관관계

	건강한 식습관	신체 활동	스트레스 관리	자아실현	건강에 대한 책임감	대인관계
자기효능감	0.46***	0.27***	0.41***	0.44***	0.46***	0.42***
건강한 식습관	1	0.13	0.45***	0.34***	0.43***	0.26***
신체 활동		1	0.52***	0.32***	0.42***	0.38***
스트레스 관리			1	0.56***	0.63***	0.50***
자아실현				1	0.51***	0.70***
건강에 대한 책임감					1	0.50***
대인관계						1

\*\*\* p&lt;0.001

## 2. 교사의 자기효능감과 건강증진 생활양식의 상관관계

교사의 건강행위에 대한 자기효능감은 평균 4.1(SD 0.5)로 나타나 건강 행위를 할 수 있는 편이라고 자신하는 것으로 나타났다. 건강증진 생활양식의 평균을 살펴보면, 건강한 식습관은 평균 2.4(SD 0.5)로 나타나 건강한 식습관을 가끔 실행하는 것으로 조사되었으며, 신체활동은 평균 2.0(SD 0.8)으로 조사되어 신체활동을 가끔 하는

것으로 나타났다. 스트레스 관리는 평균 2.3(SD 0.5)으로 스트레스 관리도 가끔씩 하는 것으로 조사되었고, 자아실현과 관련해서는 평균 2.9(SD 0.5)로 자주 하는 것으로 나타났다. 건강에 대한 책임 및 실천은 평균 2.3(SD 0.6)으로 가끔씩 건강에 대한 책임감을 느껴 실행하는 것으로 조사되었으며, 대인관계와 관련해서는 평균 2.7(SD 0.6)로 나타나 가끔에서 자주 사이의 대인관계 활동을 하고 있는 것으로 나타났다. 교사의 자기효능감은 건강

증진 생활양식들과 모두 유의한 양의 상관관계를 보였다(표 2). 즉, 자기효능감이 증가할수록 건강한 식습관을 가지며( $r=0.46, p<0.0001$ ), 신체활동이 증가하고( $r=0.27, p=0.0003$ ), 스트레스 관리 능력도 향상되며( $r=0.41, p<0.0001$ ), 자아실현도 높아지고( $r=0.44, p<0.0001$ ), 건강에 대한 책임감 및 실천도 증가하며( $r=0.46, p<0.0001$ ), 대인관계도 좋아지는 것( $r=0.42, p<0.0001$ )으로 나타났다. 또한 6가지 건강증진 생활양식들 사이에도 식습관과 운동을 제외하고는 모두 유의한 양의 상관관계를 보였다.

**3. 교사의 인구 및 직업관련 특성별 건강증진 생활양식**

교사의 인구 및 직업관련 특성별 건강증진 생활양식은 <표 3>과 같다. 건강한 식습관의 경우성별 및 학교급별로 유의하게 다른 것으로 나타났는데, 여교사(2.5±0.5)가 남교사(2.4±0.5)보다 건강한 식습관을 가지고 있는 것으로 나타났으며, 통계적으로는 경계적 유의성( $p=0.052$ )을 보였다. 또한 중학교 교사(2.6±0.5)가 고등학교 교사(2.3±0.4)보다 통계적으로 유의하게 건강한 식습관을 가지고 있는 것으로 나타났( $p=0.0005$ ). 신체활동(운동)은 연령, 성별이 통계적으로 유의하게 나타났는데, 20

대(1.9±0.8) 및 30대(1.8±0.7)보다 40대(2.1±0.7) 및 50대(2.4±1.0)가 신체활동이 높은 것으로 나타났다( $p=0.022$ ). 스트레스 관리 및 자아실현은 통계적으로 유의하게 나타난 인구 및 직업관련 특성이 없었다. 건강에 대한 책임감 및 실천은 결혼상태와 통계적으로 유의한 관련이 있는 것으로 나타났는데, 기혼인 교사(2.4±0.6)가 미혼인 교사(2.1±0.6)보다 건강에 대한 책임감이 높은 것으로 나타났( $p=0.025$ ). 마지막으로 대인관계는 인구 및 직업관련 특성과 관련이 없는 것으로 나타났다.

**4. 인구 및 직업관련 특성을 고려한 상태에서 자기효능감과 건강증진 생활양식의 관계**

인구 및 직업관련 특성을 고려한 상태에서 자기효능감과 건강증진 생활양식의 관계는 <표 4>와 같다. 자기효능감은 6가지 건강증진 생활양식 모두와 유의한 양의 상관관계를 나타냈는데, 자기효능감이 증가할수록 건강한 식습관이 증가하였으며( $b=0.44, p<0.0001$ ), 신체활동도 증가하였고( $b=0.56, p<0.0001$ ), 스트레스 관리 능력도 향상되었으며( $b=0.46, p<0.0001$ ), 자아실현도 증가하였고( $b=0.52, p<0.0001$ ), 건강에 대한 책임감 및 실천도 증가하였고( $b=0.58, p<0.0001$ ), 대인관계도 좋

<표 3> 대상자의 인구 및 직업관련 특성별 건강증진 생활양식

변수	분류	건강한 식습관		신체 활동		스트레스 관리		자아실현		건강에 대한 책임		대인관계	
		M±SD	p	M±SD	p	M±SD	p	M±SD	p	M±SD	p	M±SD	p
연령	~29	2.4±0.5		1.9±0.8		2.4±0.5		2.9±0.6		2.2±0.6		2.7±0.6	
	30~39	2.4±0.5	0.133	1.8±0.7	0.022*	2.2±0.4	0.089	2.9±0.5	0.327	2.3±0.6	0.568	2.7±0.5	0.437
	40~49	2.4±0.5		2.1±0.7		2.2±0.5		2.8±0.5		2.4±0.5		2.7±0.6	
	50~	2.6±0.6		2.4±1.0		2.5±0.8		3.0±0.7		2.3±0.7		2.9±0.7	
성별	남성	2.4±0.5		0.052+		2.3±0.8		<0.0001***		2.3±0.6		0.833	
여성	2.5±0.5	1.7±0.6	2.3±0.5		2.9±0.5	2.3±0.6	2.7±0.5						
결혼상태	미혼	2.5±0.7	0.340	1.9±0.8	0.272	2.4±0.5	0.126	2.8±0.5	0.814	2.1±0.6	0.025*	2.7±0.6	0.394
	기혼	2.4±0.5		2.1±0.8		2.3±0.5		2.9±0.5		2.4±0.6		2.8±0.6	
학교급(근무학교)	중학교	2.6±0.5	0.0005***	1.9±0.7	0.069	2.3±0.6	0.116	2.9±0.5	0.506	2.4±0.6	0.303	2.7±0.6	0.688
	고등학교	2.3±0.4		2.2±0.8		2.2±0.5		2.8±0.5		2.3±0.6		2.8±0.6	
교육경력	≤10년	2.4±0.5	0.558	2.0±0.8	0.852	3.3±0.4	0.557	2.9±0.5	0.727	2.3±0.6	0.729	2.8±0.5	0.901
	>10년	2.4±0.5		2.1±0.8		2.3±0.6		2.9±0.5		2.3±0.6		2.7±0.6	

+ 경계적 유의성(marginal significance), \* p<0.05, \*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001

〈표 4〉 자기효능감과 건강증진 생활양식 사의의 관계: 다중 회귀분석의 결과

변수	건강한 식습관		신체 활동		스트레스 관리		자아실현		건강에 대한 책임감		대인관계	
	b	p	b	p	b	p	b	p	b	p	b	p
자기효능감	0.44	<0.0001***	0.56	<0.0001***	0.46	<0.0001***	0.52	<0.0001***	0.58	<0.0001***	0.54	<0.0001***
연령	0.13	0.100	0.01	0.636	0.02	0.159	0.001	0.433	0.01	0.280	-0.001	0.922
성별 (ref:남성)	0.02	0.049*	-0.54	<0.0001***	-0.05	0.577	-0.04	0.674	-0.01	0.944	-0.06	0.534
결혼상태(ref:기혼)	0.20	0.061	0.02	0.889	0.23	0.058	-0.01	0.904	-0.38	0.002**	-0.10	0.450
학교급(ref:중학교)	-0.17	0.009**	0.18	0.098	-0.08	0.289	0.01	0.939	-0.04	0.621	0.10	0.193
교육경력	-0.01	0.397	-0.002	0.898	-0.01	0.319	-0.01	0.511	-0.02	0.070	0.001	0.898
R <sup>2</sup>	0.260		0.212		0.173		0.178		0.237		0.163	

\* p&lt;0.05, \*\* p&lt;0.01, \*\*\* p&lt;0.001

아지는 것( $b=0.54$ ,  $p<0.0001$ )으로 나타났다.

교사의 자기효능감 이외에 건강증진 생활양식과 유의한 관계가 있는 것으로 나타난 인구 및 직업 관련 특성을 살펴보면, 식습관의 경우 남성보다 여성이( $b=0.02$ ,  $p=0.049$ ), 고등학교 교사보다 중학교 교사가( $b=-0.17$ ,  $p=0.009$ ) 건강한 식습관을 가지는 것으로 나타났다. 신체활동은 남성이 여성보다 많은 것( $b=-0.54$ ,  $p<0.0001$ )으로 나타났으며, 건강에 대한 책임감은 기혼이 미혼보다 높은 것( $b=-0.38$ ,  $p=0.002$ )으로 나타났다.

본 연구에서 설정한 6가지 건강증진 생활양식들에 관한 통계모형은 VIF(Variance Inflation Factor)와 Tolerance를 확인한 결과, VIF는 모두 10보다 작고, tolerance는 0.1 이상으로 나타나 다중공선성이 없는 적절한 모델이었다.

#### IV. 고 찰

본 연구는 중·고등학교 교사를 대상으로 건강행위에 대한 자기효능감 및 건강증진 생활양식을 파악하고, 교사의 건강증진 생활양식에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위한 것이다. 본 연구결과 중·고등학교 교사의 건강행위에 대한 자기효능감은 평균 4.1점(SD 0.5)으로 나타나 건강행위를 잘 할 수 있다는 자신감은 비교적 높은 것으로 나타났지만, 건강증진 생활양식의 실천은 식생활

2.4±0.5, 신체활동 2.0±0.8, 스트레스 관리 2.3±0.5, 자아실현 2.9±0.5, 건강에 대한 책임 2.3±0.6, 대인관계 2.7±0.6으로 나타나 실제적인 행위 수행은 비교적 낮은 것으로 나타났다. 또한 본 연구결과만을 살펴보았을 때, 중·고등학교 교사들의 자아실현 및 대인관계 영역의 실천은 비교적 타 영역에 비해 높았지만, 식생활, 신체활동, 스트레스 관리와 건강에 대한 책임 및 실천 영역은 낮은 실천율을 보였다. 특히 신체활동은 가장 점수가 낮은 것으로 나타나, 이 영역의 건강증진 프로그램이 우선적으로 필요함을 알 수 있다.

이러한 건강증진 생활양식의 실천정도를 선행 연구결과와 비교해 보면, 본 연구와 동일한 도구로 병원에서 근무하는 간호사를 대상으로 건강증진 생활양식을 조사한 결과, 식생활 2.1, 신체활동 2.1, 스트레스 관리 2.5, 자아실현 2.8, 건강에 대한 책임 2.2, 대인관계 2.8로 보고되었고(김윤정과 이경희, 1999), 서울 경기지역의 17~40세 성인을 대상으로 한 연구 결과에서는, 식생활 2.5, 신체활동 2.1, 스트레스 관리 2.3, 자아실현 2.9, 건강에 대한 책임 2.0, 대인관계 2.8로 나타나(전정자와 김영희, 1996), 본 연구결과와, 비슷한 수준의 건강행위를 보였다. 한편 78% 정도가 남성으로 구성된 경인지역의 치과기공사를 대상으로 조사한 결과에서는, 식생활 2.6, 신체활동 2.5, 스트레스 관리 2.7, 자아실현 3.0, 건강에 대한 책임 2.1, 대인관계 2.8로 조

사되어(민병국과 이주희, 2001), 이들보다는 전반적으로 낮은 수준의 건강행위를 실천하고 있는 것으로 나타났다.

본 연구결과 건강행위에 대한 자기효능감은 6개 영역의 건강증진 생활양식과 모두 유의한 양의 상관관계를 가진 것으로 나타났는데, 이는 기존의 연구와 일치하는 결과이다. 중년 남성, 성인 남녀, 중년 여성, 및 초등학교 교사 등을 대상으로 한 연구에서도 이와 비슷한 결과를 찾아볼 수 있다(김희경 등, 1999; 이경우, 1996; 이은주, 1999; 이재은 등, 2002; 최희정, 1997). 이는 중·고등학교 교사를 대상으로 한 건강습관 중재 프로그램을 개발할 때 자기효능감을 증진시키는데 초점을 맞추는 것이 도움이 된다는 것을 의미한다.

본 연구결과에서 나타난 흥미로운 점은 대상자의 인구 및 직업관련 특성별로 건강증진 생활양식 실천의 차이를 살펴보았을 때, 중·고등학교 교사의 식습관이 유의하게 다른 것으로 나타난 점이다. 중학교 교사가 고등학교 교사보다 건강한 식습관을 실천하고 있는 것으로 나타났는데, 이는 중학교와 고등학교의 특성을 생각해 볼 때, 입시위주의 교육 풍토 때문에 고등학교 교사의 경우 이른 출근시간과 야간 자율학습 등으로 인한 늦은 퇴근이 반복되면서 식사시간이 불규칙해질 가능성이 크기 때문인 것으로 생각된다. 특히, 식습관 측정의 항목 중 '하루 3회의 규칙적인 식사를 한다'는 항목에서 중학교 교사는 3.6±0.7, 고등학교 교사는 3.2±0.9로 나타나 이를 뒷받침하고 있다. 따라서 고등학교 교사를 위한 식이 중재가 필요하다고 하겠다.

또한 단변량 분석에서 연령이 증가할수록 신체활동을 많이 하는 것으로 나타났는데, 이는 기존 연구결과와 일치하는 것으로, 의료기관 근로자를 대상으로 건강습관을 분석한 김수현 등(1996)의 연구와 비슷한 결과이다. 또한 연령이 증가할수록 건강행동을 많이 한다는 결과와도 부분적으로 일치한다(김애경, 1998; 김은경 등, 2007; 송에리아와 이규식, 2006). 그러나 인구 및 직업관련 특성과 자기효능감을 고려하여 다변량 분석을 실시한 결과에서는 연령의 신체활동에 대한 통계적 유의성이 사라졌다. 따라서 연령이 신체활동에 미치는 영향

은 자기효능감에 비하면 약한 것으로 보인다.

성별 역시 신체활동 및 식습관과 관련이 있는 것으로 나타났다. 여성보다 남성에서 신체활동이 높은 것으로 파악되었는데, 이는 김애경(1998)의 연구와 일치하는 결과이며, 남성 근로자가 여성 근로자보다 운동으로 해소하는 비율이 유의하게 높았던 김성영(1991)의 보고와도 일치하는 결과이다. 반대로 식습관은 여성이 남성보다 좋은 것으로 나타났다. 이는 본 연구와 동일한 도구를 이용하여 조사했을 때 성인 남성의 식습관이 2.26으로 나타나고, 성인 여성의 식습관이 2.37로 나타나 남녀별 식습관이 통계적으로 유의하게 차이를 보인 이은주(1999)의 연구와 비슷한 결과이다.

결혼상태는 건강에 대한 책임감 있는 행동과 유의하게 관련이 있는 것으로 나타났다. 즉, 기혼인 교사가 미혼인 교사보다 건강에 대한 책임감이 높은 것으로 나타났는데, 이는 기혼자가 미혼자보다 건강증진 행위의 실천율이 높다는 기존의 연구들과 부분적으로 일치하는 결과이다(김미선 2001; 김영미, 2002; 배수민 등, 2004). 이러한 결과는 기혼인 경우 가족에 대한 책임감 때문에 자신의 건강에 더욱 신경을 쓰게 되는 것에서 기인한 것으로 사료된다. 따라서 중·고등학교 교사 집단에서 자신의 건강에 대한 책임감 있는 건강습관을 증진시키기 위해서는 미혼 교사를 대상으로 한 중재가 필요함을 의미한다.

본 연구의 결과를 통해 중·고등학교 교사의 건강증진 생활양식 개선을 위해서는 건강행동에 대한 자기효능감을 증진시킬 수 있는 프로그램을 개발하여 적용하는 것이 효과적이라는 것을 알 수 있다. 또한 고등학교 교사들에서 식습관 개선의 필요가 있음을 알 수 있고, 여자 교사를 위해서는 운동 프로그램을, 남자 교사를 위해서는 식습관 개선 프로그램을, 미혼 교사를 위해서는 건강에 대한 책임감 증진을 위한 프로그램이 필요함을 알 수 있었다. 특히 학교는 운동장 및 체육시설, 조리실 및 식당, 교육실 등의 건강증진 프로그램을 실시할 수 있는 유용한 환경을 갖추고 있기 때문에 건강증진 프로그램을 실행하기에 유리한 점이 있다(John, 1998). 따라서 본 연구에서 나타난 인구 및 직업관

런 특성을 고려하여 교사를 위한 건강증진 프로그램을 개발하여 적용한다면 대상자들의 건강증진 프로그램에 대한 참여 및 중재의 효과가 증가될 것으로 사료된다.

한편 본 연구의 제한점은 연구 대상자의 선정에 있어서 편의추출법을 이용하였기 때문에 우리나라 전체의 중·고등학교 교사에 관한 대표성이 부족한 연구라는 점이다. 따라서 향후 대표성을 보완한 연구가 수행되는 것이 필요하다고 생각된다.

#### IV. 결론 및 제언

본 연구는 중·고등학교 교사를 대상으로 건강행위에 대한 자기효능감과 건강증진 생활양식을 파악하고, 자기효능감이 건강증진 생활양식에 미치는 영향력을 분석한 연구이다. 본 연구 수행을 위해 26개의 중·고등학교에서 교사를 대상으로 인구 및 직업관련 특성, 건강행위에 대한 자기효능감, 건강증진 생활양식(식습관, 신체활동, 스트레스 관리, 자아실현, 건강에 대한 책임감, 대인관계)을 조사하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 중·고등학교 교사의 건강행위에 대한 자기효능감은 5점 만점에 평균 4.1점(SD 0.5)으로 나타났다.

둘째, 중·고등학교 교사의 건강증진 생활양식은 4점 만점 중 자아실현  $2.9 \pm 0.5$ , 대인관계  $2.7 \pm 0.6$ , 식생활  $2.4 \pm 0.5$ , 스트레스 관리  $2.3 \pm 0.5$ , 건강에 대한 책임  $2.3 \pm 0.6$ , 신체활동  $2.0 \pm 0.8$ 의 순으로 나타났다.

셋째, 중·고등학교 교사의 건강행위에 관한 자기효능감은 인구 및 직업관련 특성을 고려한 상태에서 6가지 건강증진 생활양식 모두와 통계적으로 유의한 양의 상관관계를 보였다.

넷째, 중·고등학교 교사의 인구 및 직업관련 특성 중 건강증진 생활양식과 유의한 것으로 나타난 변수는, 식습관의 경우 남성보다 여성이, 고등학교 교사보다는 중학교 교사가 좋은 것으로 나타났고, 신체활동은 남성이 여성보다 높은 것으로 나타났으며, 건강에 대한 책임감은 기혼이 미혼보다 높은 것으로 나타났다.

본 연구결과, 중·고등학교 교사의 건강증진 생활양식의 실천율이 비교적 낮은 것으로 나타났으므로, 학교 내 교직원을 대상으로 한 건강증진 프로그램이 필요함을 시사한다고 할 수 있다. 또한 건강행위에 대한 자기효능감이 건강증진 생활양식과 유의하다는 점을 살펴볼 때, 학교 내 건강증진 프로그램 개발 시 교사의 자기효능감을 증진시킬 수 있는 프로그램이 효과적이라는 점도 중요하다고 할 수 있다. 이러한 건강증진 프로그램은 교사의 성별, 결혼상태, 학교급(중학교 혹은 고등학교)을 고려하여 실시될 경우 더욱 효과적일 것으로 생각된다.

#### 참 고 문 헌

- 교육과학기술부(2009). 주요교육통계 [Online]. Available: [http://www.mest.go.kr/me\\_kor/inform/science/science/general/index.html](http://www.mest.go.kr/me_kor/inform/science/science/general/index.html) [2009, Dec 1].
- 김미선(2001). 대학병원 간호사의 직무스트레스 정도와 건강증진행위와의 관계. 한국산업간호학회지, 10(2), 153-163.
- 김성영(1991). 근로자의 운동생활화와 직무스트레스와의 관계연구. 기전여자전문대학논집, 91, 1-15.
- 김수현, 이원희, 강덕희, 박진희, 민성길, 노재훈(2006). 일 의료기관 직원들의 지각된 스트레스, 생활습관 및 건강상태 지표. 지역사회간호학회지, 17(3), 407-417.
- 김애경(1998). 한국 일부지역 성인의 건강행위 이행에 관한 연구. 대학간호학회지, 28(4), 931-940
- 김영미(2002). 산업장 교대 근무자의 건강증진행위 예측요인. 한국산업간호학회지, 11(1), 13-31.
- 김영임, 정혜선, 배경희(2007). 건강증진 이론과 적용. 서울: 한국방송통신대학교출판부.
- 김윤정, 이경희(1999). 간호사의 건강증진행위에 관한 관련요인분석. 대한보건협회학회지, 25(2), 51-64
- 김은경, 김병권, 박종태, 김형렬, 구정완(2007). 근로자 건강증진 실천에 영향을 미치는 요인. 대



- 한산업의학회지, 19(1), 56-64.
- 김태현, 박형숙, 김정순(2005). 초등학교 여교사의 건강지각과 건강증진 생활양식에 관한 연구. 한국간호교육학회지, 11(2), 191-199.
- 김현숙(1998). 청소년의 건강행위와 비행의 영향요인에 관한 모형구축. 서울대학교, 박사학위논문. 서울.
- 김화중, 윤순녕, 전경자(1999). 학교보건과 간호(제3판). 서울: 수문사.
- 김희경, 이성욱, 박연숙(1999). 중년여성의 자기효능, 가족기능 및 건강증진행위와의 관계. 공주문화대학 논문집, 26, 277-294.
- 민병국, 이주희(2001). 경인지역 치과기공사의 건강증진행위와 자기효능감과의 관계 연구. 동남보건대학논문집, 19(1), 59-72.
- 박계화(1995). 건강개념, 자기효능감, 강인성과 건강증진생활양식과의 관계연구: 서울지역 군장병을 대상으로. 이화여자대학교, 석사학위논문. 서울.
- 박소영(1997). 초등학교 양호교사의 건강증진 생활양식 실천정도와 영향 요인에 관한 연구. 한국학교보건학회지, 10(1), 51-63.
- 박용희, 정연강, 안옥희(1998). 초등학교 교사의 건강지각과 건강행위에 관한 조사연구. 중앙간호논문집, 2(1), 27-49.
- 배수민, 정인숙, 김정순, 전성숙(2004). 소규모 사업장 여성근로자의 건강증진행위 수행도와 관련요인. 대한간호학회지, 34(6), 964-973.
- 송예리아, 이규식(2006). 한국인의 건강행동에 영향을 미치는 요인. 대한간호학회지, 36(2), 330-340.
- 이경우(1996). 중년남성이 지각한 건강상태 및 자기효능과 건강증진 생활양식과의 관계 연구. 혜천전문대학논문집, 14, 691-730.
- 이은주(1999). 성인의 건강증진 생활양식과 영향요인. 산업과학연구, 12, 41-54.
- 이재은, 정연강, 한승의(2002). 중년기 남성의 건강증진행위와 자기효능과의 관계연구. 중앙간호논문집, 6(1), 1-11.
- 전정자, 김영희(1996). 성인의 건강증진 생활양식과 자아존중감, 지각된 건강상태와의 비교연구. 성신간호학회지, 8(1), 41-54.
- 조홍중, 전병운, 오숙현(2009). 특수교사의 근무환경, 지각된 건강상태와 건강증진 생활양식 이행에 관한 연구: 광주·전남지역을 중심으로. 한국지체부자유교육학회지, 52(2), 59-74.
- 최희정(1997). 일부 지역 초등학교 교사의 건강상태, 자아유용성, 건강증진행위에 관한 연구. 성신간호대학논문집, 7, 47-62.
- 통계청 (2009). 2008년 사망원인통계 결과[Online]. Available: <http://www.kosis.kr/search/totalSearch2.jsp>[2009, Dec 1].
- John, P. A. (1998). School-site health promotion for faculty and staff: a key component of the coordinated school health program. Journal of School Health, 68(5), 190-195.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. R. (1987). The health promoting life style profile: development and psychometric characteristics. Nursing Research, 36(2), 76-80.