

# 한국과 중국 조선족 간호대학생의 운동수행 정도 및 영향요인 비교

이영란<sup>1</sup> · 박선남<sup>1</sup> · 유숙자<sup>2</sup> · 문정순<sup>3</sup>

서울여자간호대학 부교수<sup>1</sup>, 연변과학기술대학교 교수<sup>2</sup>, 가톨릭대학교 간호대학 명예교수<sup>3</sup>

## Exercise Performance and Exercise-related Factors of Korean and Korean-Chinese Nursing Students: A comparative Study

Lee, Young-Ran<sup>1</sup> · Park, Sun-Nam<sup>1</sup> · Yu, Sook-Ja<sup>2</sup> · Moon, Jung-Soon<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Associate Professor, Seoul Women's College of Nursing, <sup>2</sup>Professor, Yanbian University of Science & Technology, People's Republic of China, <sup>3</sup>Emeritus Professor, College of Nursing, The Catholic University of Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to compare exercise performance with related factors between Korean and Korean-Chinese nursing students. **Methods:** This study used a cross-sectional comparative survey method. One hundred sixty five Korean nursing students in Seoul, South Korea and 161 Korean-Chinese nursing students in Yanbian, China were recruited through convenience sampling. They were at the age of 19-26. Exercise performance and exercise-related factors were measured using the exercise performance degree scale and the scales of self-efficacy, perceived barriers, perceived benefits, and affection related to exercise. **Results:** No significant difference in exercise performance was seen between the two groups. Self-efficacy and perceived benefits related to exercise performance were significantly higher in the Korean nursing students than in the Korean-Chinese nursing students. However, there were no significant differences in affection and perceived barriers related to exercise. **Conclusion:** We suggest that the reasons for the differences in self-efficacy and in perceived benefits between these two groups need to be explored though future studies. We suggest more studies comparing different groups having the same ethnicity as Korean but who were born into different societies to give answers regarding the influence of immigrated transition on health.

**Key Words:** Exercise, Koreans, Chinese, Nursing, Student

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

운동은 체내의 생리·생화학적 변화에 긍정적인 효과를 제공하여 각종 질병을 예방할 뿐만 아니라, 질병으로부터의 회복과 재활을 돕고, 신체적인 효과뿐만 아니라 심리·사회적인 이득을 가져온다. 건강에 대한 관심과 더불어 운동이 건강을 증진시키고 삶의 질을 향상시킨다는 인식이

확산되고 있다. 우리나라의 경우, 적절한 시간 및 강도의 운동실시율이 증가하고 있으며, 조금이라도 운동을 실시하는 비율 또한 지속적으로 증가하고 있다(Oh, 2007). 그러나 운동의 유익성에 대한 지각에도 불구하고 우리나라의 운동실천율은 다른 OECD국가 보다 낮은 편이다.

운동은 규칙적으로 일정기간을 유지할 경우에 효과가 나타나는 생활양식으로써 운동을 통한 건강증진을 위해서는 자발적인 노력과 실천이 필요하다(Sechrist, Walker, & Pender, 1987). 운동수행율에 영향을 미치는 요인으로는

**주요어:** 한국인, 조선족, 간호대학생, 운동수행, 운동 관련요인

**Address reprint requests to:** Park, Sun-Nam, Seoul Women's College of Nursing, 287-89 Hongje-dong, Seodaemoon-gu, Seoul 120-742, Korea. Tel: 82-2-2287-1738, Fax: 82-2-395-8018, E-mail: nam4868@naver.com

투고일 2011년 5월 17일 / 수정일 2011년 8월 29일 / 게재확정일 2011년 9월 6일

운동 관련 정서, 자기효능감, 지각된 유익성, 지각된 장애성 등이 있으며(Min & Pack, 2007), 이러한 운동수행 관련 요인들을 파악하고 이를 반영하여 운동 수행의 실천율을 증가시키는 것이 중요하다 하겠다.

한국과 지리적으로 가깝고 같은 동양문화권인 중국은 그동안 사회적 체제가 달라서 한국과 활발한 교류가 없었으나, 1992년 중국과의 공식적인 수교 이후 양국 간의 이주민 교류와 문화적 교류가 활발하게 되었다. 이러한 시대적 변화는 한국을 단일문화사회에서 다문화사회로 변화시켰으며 이러한 맥락에서 다문화에 대한 이해의 필요성이 강조되고 있다. 더욱이 한국에서 90일 이상 체류하는 외국인의 대다수를 차지하고 있는 조선족 여성은 중국의 소수민족으로서 한국어를 사용하며 우리의 전통적 민족 습성을 그대로 유지하고 있어 이들에 대한 이해의 폭을 넓히는 의미에서 양국 간의 차이를 살펴 볼 필요가 있다(Jung et al., 2008; Li, Lee, Shin, & Li, 2009; Liu, Park, & Moon, 2010).

간호대학생은 대부분이 여성이며 생애주기에서 초기 성인기에 해당된다. 초기 성인기는 자신의 건강과 생활습관에 대한 학습을 하고 책임을 갖게 되는 시기이며(Lee, Kim, Kim, & Kim, 2000), 건강한 생활양식을 확립시키고 미래의 중년기와 노년기의 건강한 삶을 위한 준비를 해야 하는 시기로서 자신의 삶과 건강에 관한 바람직한 결정권을 준비하고 행사해야 하는 시기이다. 또한 여성은 모성으로서 사회구성원을 생산하고 양육하는 중요한 역할을 가지는 동시에 현대사회에서는 경제활동 인력으로서의 가치가 증가되고 있다(Jung, 2001). 그러나 초기성인기 여성은 스스로의 건강상태를 '건강하다'고 인식하는 경우가 많아 건강관리에 소홀하다는 보고가 있어(Min & Pack, 2007), 이들의 건강증진 및 삶의 질 향상을 위한 운동행태와 관련요인에 대해 알아보는 것이 필요하다. 또한 미래에 간호사가 될 간호대학생은 건강관리자로서의 역할모델이 되어야 하기에 대상자의 건강을 증진시키기에 앞서 자신의 건강을 지키고 증진시켜야 할 책임과 의무가 있다. 간호대학생들이 자신의 건강을 유지, 증진시키기 위해 수행하는 건강증진행위로서의 운동은 매우 필요하다고 하겠다.

그러나 국내의 간호대학생의 운동과 관련된 연구로는 미비한 실정이며 특히 중국 조선족 간호대학생과 비교한 연구는 없다.

이에 본 연구자들은 한국의 간호대학생과 중국 조선족 간호대학생의 운동행태와 관련요인을 연구함으로써 인구 유입에 따른 사회변화에 대응하고 이들의 건강을 증진시킬

수 있는 운동수행을 향상시키기 위한 기초자료를 마련하고자 하였다.

## 2. 연구목적

본 연구는 한국의 간호대학생과 중국 조선족 간호대학생의 운동수행 정도와 운동수행에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 하였다.

이를 위하여 다음과 같은 구체적인 목적을 갖는다.

- 한국과 중국 조선족 간호대학생의 일반적 특성을 비교한다.
- 한국과 중국 조선족 간호대학생의 운동수행 정도를 비교한다.
- 한국과 중국 조선족 간호대학생의 운동수행 관련 자기효능감을 비교한다.
- 한국과 중국 조선족 간호대학생의 운동수행 관련 정서 상태를 비교한다.
- 한국과 중국 조선족 간호대학생의 운동수행 관련 장애 정도를 비교한다.
- 한국과 중국 조선족 간호대학생의 운동수행 관련 유익성을 비교한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 한국과 중국 조선족 간호대학생의 운동수행 정도와 운동수행 관련요인을 비교·분석하기 위한 조사연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상자는 대한민국 서울 소재 일 간호대학의 여학생 165명과 중국 연변 소재 일 간호대학의 여학생 161명으로 총 326명이다.

대상자 수는 G\*power 프로그램을 이용하여 산출하였다. 두 군 간의 차이를 확인하는 t-test 분석으로, 연구의 유의수준 .05, 검정력 .80으로 설정했을 때 각 군의 최소인원은 151명이었으며 본 연구에 참여한 각 군의 대상자는 165명과 161명으로 최소인원을 초과하였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 운동수행정도

Lee (1999)가 개발한 총 7문항의 운동수행도구를 이용하여 측정하였다. ‘전혀 하지 않는다’에서 ‘항상 한다’로 된 4점 척도로 되어있으며, 최고 27점에서 최저 7점으로 점수가 높을수록 운동수행정도가 높은 것을 의미한다.

본 연구에 대한 도구의 내용 타당도는 간호학 교수 3인에게 검증받았으며 도구의 신뢰도는 Lee (1999)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .90$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .82$ 이었다.

#### 2) 운동수행 관련요인

##### (1) 운동수행 관련 자기효능감

Choi, J. A. (2005)의 총 13문항의 도구를 이용하여 측정하였으며, ‘전혀 자신이 없다’에서 ‘완전히 자신 있다’로 된 10점 척도로 구성되어 있다. 최고 130점에서 최저 0점으로 점수가 높을수록 운동수행 관련 자기효능감이 높은 것을 의미한다.

본 연구에 대한 도구의 내용 타당도는 간호학 교수 3인에게 검증받았으며 도구의 신뢰도는 Choi, J. A. (2005)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .95$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .92$ 이었다.

##### (2) 운동수행 관련 정서상태

Choi, J. A. (2005)가 수정 및 보완한 도구로써 총 4개의 문항으로 이루어진 4점 척도 도구를 사용하여 측정하였다. 최고 16점에서 최저 4점으로 점수가 높을수록 운동수행에 대한 정서상태가 긍정적임을 의미한다.

본 연구에 대한 도구의 내용 타당도는 간호학 교수 3인에게 검증받았으며, 도구의 신뢰도는 Choi, J. A. (2005)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .92$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .90$ 이었다.

##### (3) 운동수행 관련 장애성

Lee (1999)가 개발한 도구를 이용해 측정한 점수로써 총 10문항의 4점 척도의 도구를 이용하였다. 점수는 최고 40점에서 최저 10점으로 점수가 높을수록 운동수행 관련 장애정도가 높음을 의미한다.

본 연구에 대한 도구의 내용 타당도는 간호학 교수 3인에게 검증받았으며 도구의 신뢰도는 Lee (1999)에서 Cron-

bach's  $\alpha = .76$ 이었고 본 연구에서도 Cronbach's  $\alpha = .76$ 이었다.

#### (4) 운동수행 관련 유익성

Lee (1999)가 개발한 총 18개 문항의 4점 척도 도구를 이용하여 측정하였다. 최고 72점에서 최저 18점으로 점수가 높을수록 지각된 운동수행 관련 유익성을 높이 인식하고 있음을 의미한다.

본 연구에 대한 도구의 내용 타당도는 간호학 교수 3인에게 검증받았으며 도구의 신뢰도는 Lee (1999)의 연구와 본 연구에서 모두 Cronbach's  $\alpha = .92$ 이었다.

### 4. 자료수집

자료는 2008년 11월 20일부터 2009년 1월 18일 사이에 연구자들에 의해 수집되었다. 대상자는 포스터와 프레젠테이션을 통해 연구의 목적에 대해 홍보한 후 모집하였다. 모집된 대상자에게 연구목적과 자료수집과정을 설명한 후 연구목적에 이해하고 연구참여를 동의한 학생들 대상으로 설문지를 배부하였다. 설문지는 대상자가 직접 일반적 특성, 운동수행정도와 운동수행 관련요인에 대해 작성하였다. 설문지 작성에 20분 정도 소요되었다. 한국 간호대학생 376명, 조선족 간호대학생 227명이 연구에 참여하기를 동의하였으나 설문지 작성에 참여하지 않은 경우와 설문지가 불성실하게 작성된 경우를 제외하고 최종 분석된 자료의 연구대상자는 한국은 165명, 조선족은 161명이었다.

### 5. 자료분석

자료는 SAS/WIN 9.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 한국인 미혼여성과 조선족 미혼여성의 일반적 특성은 서술적 통계로 검토하였고 동질성여부는 t-test와  $\chi^2$ -test를 이용하여 분석하였다. 운동수행정도와 운동수행 관련 요인별 차이는 t-test로 분석하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 운동수행 및 운동수행의 영향요인에 관련 변수인 일반적 특성의 차이는 Table 1과 같다.

대상자의 나이는 한국이 20.3±1.4세, 조선족이 20.4±1.3세로 차이가 없었으며, 키는 한국이 162.8±4.9 cm, 조선족이 159.7±4.3 cm로 유의한 차이가 있었다( $t=5.18, p<.001$ ). 체중은 한국이 53.1±6.6 kg, 조선족이 51.9±8.9 kg으로 차이가 없었다. 체질량지수(Body Mass Index, BMI)도 각각 20.1±2.2 kg/m<sup>2</sup>, 20.4±3.4 kg/m<sup>2</sup>로 차이가 없었다. 또한 자신의 비만도에 대한 인식의 차이는 없었으며 대상자들의 생활수준에 대한 주관적 평가도 차이가 없었다. 그러나 현재 운동 실태에 대한 응답에서 '현재 운동을 하고 있지는 않지만 앞으로 운동을 계획하고 있다고 응답한 경우'가 한국이 63.8%로 중국의 37.5%보다 많았으며 현재 운동을 하고 있다고 응답한 경우는 중국이 더 많았다( $\chi^2=22.59, p<.001$ ).

2. 운동수행정도

운동수행정도는 한국이 12.63±3.91점, 조선족이 13.22±3.62점으로 유의한 차이가 없었다(Table 2).

3. 운동수행 관련 요인

운동수행에 영향을 미치는 자기효능감, 정서상태, 장애성과 유의성에 관한 연구결과는 아래와 같다(Table 3).

1) 운동수행 관련 자기효능감

운동수행 관련 자기효능감은 한국이 67.30±24.07점, 조선족이 60.81±25.34점으로 한국 간호대학생의 운동수행 관련 자기효능감이 유의하게 높았다( $t=2.37, p=.018$ ).

2) 운동수행 관련 정서상태

운동수행 관련 정서상태는 한국이 10.95±2.78점, 조선족이 11.30±2.65점으로 유의한 차이가 없었다.

3) 운동수행 관련 장애정도

운동수행 관련 장애정도는 한국이 23.02±4.57점, 조선족이 22.91±4.08점으로 유의한 차이가 없었다.

Table 1. Socio-demographic Characteristics

(N=326)

Characteristics	Categories	Korean (n=165)	Korean-Chinese (n=161)	$\chi^2$ or t	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Age (year)		20.3±1.4	20.4±1.3	0.63	.530
Height		162.3±4.9	159.7±4.3	5.18	<.001
Body weight		53.1±6.6	51.9±8.9	1.30	.194
Body mass index (kg/m <sup>2</sup> )		20.1±2.2	20.4±3.4	0.68	.497
Perceived body weight	Under body weight	16 (9.8)	15 (9.4)	4.92	.178
	Normal body weight	96 (58.9)	80 (50.0)		
	Overweight	42 (25.8)	59 (36.9)		
	Obese	9 (5.5)	6 (3.7)		
Economy status	Very poor	9 (5.5)	5 (3.1)	4.99	.287
	Poor	39 (23.6)	32 (19.9)		
	Average	98 (59.4)	113 (70.2)		
	Well	17 (10.3)	10 (6.2)		
	Very well	2 (1.2)	1 (0.6)		
Stage of exercise	Don't exercise, have no plan	20 (12.3)	32 (20.0)	22.59	<.001
	Don't exercise, have plan	104 (63.8)	60 (37.5)		
	Do exercise, irregular	28 (17.2)	46 (28.7)		
	Do exercise, regular	11 (6.7)	22 (13.8)		

Table 2. Comparison of Exercise Performance

(N=326)

Variables	Korean (n=165) M±SD	Korean-Chinese (n=161) M±SD	t	p
Exercise performance	12.63±3.91	13.22±3.62	1.14	.160

Table 3. Comparison of Exercise Relating Factors

(N=326)

Variables	Korean (n=165)	Korean-Chinese (n=161)	t	p
	M±SD	M±SD		
Self-efficacy	67.30±24.07	60.81±25.34	2.37	.018
Affect	10.95±2.78	11.30±2.65	1.19	.234
Barriers	23.02±4.57	22.91±4.08	0.23	.817
Benefits	56.15±7.68	54.44±8.06	1.96	.051

## 4) 운동수행 관련 유익성

운동수행 관련 유익성은 한국이 56.15±7.68점, 조선족이 54.44±8.06점으로 한국의 간호대학생이 인지하는 운동수행 관련 유익성이 유의하게 높았다( $t=1.96, p=.051$ ).

## 논 의

본 연구는 한국 간호대학생과 중국 조선족 간호대학생의 운동수행정도를 비교하고 운동수행 관련 요인의 차이를 분석함으로써 최근 변화하는 인구구성에 따른 여성건강관리를 위한 근거를 마련하고자 본 연구를 시도하였다.

본 연구에서 체질량지수는 한국 간호대학생과 조선족 간호대학생 사이에 차이가 없었으며, 두 집단의 체질량지수의 평균값이 Chung과 Paek (2005)의 한국대학생의 평균값과 유사한 수준을 보였다. 운동수행수준도 한국과 조선족 사이에 차이가 없었다. 운동은 실천하고자 하는 인지적·행위적 대처전략으로 인지수준에 따라 운동수행정도에 차이가 있으므로(Han, 1999), 한국 간호대학생과 조선족 간호대학생간에 인지적 변화에 따른 행동적 변화인 운동수준이 같음을 의미한다. 최근 결혼이민자이자 생산연령층으로서 조선족 여성의 국내 유입이 증가하고 있으며, 이들은 한국의 차세대 국민의 건강과 직결되는 모성이라 할 수 있다. 한국 여성은 남성에 비해 규칙적인 운동수행률이 낮은 경향이 있으며(Ock, Moon, & Kim, 2001), 조선족 여성들의 53.6%가 운동을 하지 않는다고 연구결과가 있다(Jung et al., 2008). 또한 여성은 연령이 증가할수록 신체활동이 감소되고 좌식생활을 하는 생활양식을 갖게 되며 이러한 생활양식의 변화는 어렵기 때문에 초기 성인기부터 운동을 통한 건강습관형성을 위한 노력이 필요하다고 하겠다.

건강증진행위로는 운동, 금연, 절주와 만성질환의 예방 등이 있는데, 이중 운동이 우리나라 사람들이 가장 선호하

고 필요하다고 인식하는 건강증진행위이다(Choi, C. H., 2005). 운동수행정도나 건강습관은 인지-지각요인에 의해 영향을 받는 개인적·집단적 현상이다(Abel, 1991). 건강증진 행위에 영향을 주는 인지적 요인은 건강증진행위와 관련된 중요한 요인이며 건강증진행위의 가장 의미있는 예측요인이고 개인이 갖고 있는 건강개념보다 건강증진을 촉진하는 요인이므로(Wood, 1991), 본 연구에서는 운동수행의 관련요인으로 Pender (1996)의 건강증진모형의 행위별 인지와 정서적 요인에 관한 설문조사내용을 비교·분석하였다.

본 연구에서 첫 번째 운동수행의 관련요인으로 한국과 조선족 간호대학생의 운동수행 관련 자기효능감을 비교·분석한 결과 한국 간호대학생의 운동수행 관련 자기효능감이 유의하게 높았다. 이는 한국인이 조선족보다 운동을 통한 건강증진 및 삶의 질 향상에 대한 간접적인 성취경험과 관찰의 기회가 많은 사회·문화적 환경에 노출되어 있기 때문이라 생각된다. 자기효능감이 건강증진행위를 하게 하는 중요요인이라는 연구결과에 따르면(Hu, Motl, McAuley, & Konopack, 2007) 본 연구에서 한국 간호대학생의 운동 관련 자기효능감이 높으므로 한국인의 운동수행가능성이 조선족 보다 높을 것이라 예측된다. 한국인 뿐만 아니라 조선족의 운동수행증진을 위한 교육을 통해 자기효능감을 높이고 운동수행능력을 향상시키는 것이 필요하다고 보며, 추후 연구를 통해 자기효능감 증진이 운동수행정도에 미치는 정도를 분석해 볼 필요가 있다.

운동수행 관련 요인인 장애정도는 한국과 조선족 간호대학생 간에 차이가 없었다. Lee와 Kim (2005)는 운동 관련 정서가 운동수행의 예측요인이라 보고하였으나, 본 연구에서 두 군간에 차이가 없었다. 그러나 운동수행 관련 유익성은 한국인이 높았다. 지각된 건강개념이 건강행위의 선택과 유의한 관계를 보이므로(Jo, 1994), 유익성은 운동을 지속적으로 수행하는데 중요한 요인일 뿐만 아니라 운동에 대한 의사결정에 깊은 관련성이 있다(Lee, 2004). 실제로

본 연구에서 운동을 규칙적으로 하지 않는 대상자들 간의 운동계획에 대한 조사결과에서 한국 간호대학생이 조선족보다 '현재 운동을 하지 않으나 계획이 있다'에 유의하게 많은 응답을 하였다. 이러한 점을 고려할 때 운동수행을 통해 얻을 수 있는 이득에 대한 인식을 높이는 것은 운동수행수준을 높일 수 있다고 판단된다.

한국과 조선족 간호대학생들의 규칙적인 운동수행에 대해서 유의한 차이를 보이지 않은 것은 운동수행에 영향을 주는 자기효능감과 유익성은 차이가 있었으나, 정서와 장애성의 차이가 없었기 때문이라 생각된다. 자기효능감과 유익성이 유의하게 높았던 한국인은 운동에 대한 계획수준이 높았고 운동을 수행할 가능성이 높으나, 인지 및 정서적 요인이 운동수행행위를 유발하게 하는 주요 요인이므로 두 군의 운동수행수준에 차이가 없었다고 판단된다.

이에 운동수행을 높이기 위해서는 운동수행 관련요인을 고려해야 할 것이다. 운동의 유익성을 강조하고 운동에 대한 긍정적인 경험을 제공하여 태도를 긍정적으로 갖게 하고, 운동 관련 장애성을 줄이기 위한 전략을 제시하여 문제 해결능력을 향상시킴으로써 운동수행정도를 증가시키고 또한 건강증진을 도모할 수 있으리라 생각된다. 자기효능감과 운동 관련 정서를 긍정적으로 형성하는 것은 운동시작 뿐 만 아니라 지속성을 높일 것이다. Werch 등(2007)의 보고에서와 같이 운동수행정도를 증진시키기 위해 운동수행에 관한 계약과 상담이 동시에 제공되는 방향의 프로그램 전략이 필요하고 교육을 통해 건강증진행위를 바꿀 수 있으므로 이에 대한 고려가 필요하다.

Okun과 Karoly (2007)는 개인과 지역사회 건강과 안녕에 감정적인 고양과 동기 및 책임을 강조하고, 사회·인지모델에서는 세 가지의 자기조절 하위기능으로 건강에 대한 자기감시, 건강증진을 위한 노력을 유발하기 위한 지지 및 건강목표의 설정을 강조하였는데, 우리나라에 유입된 결혼이민자의 경우 한국인에 비하여 성인별 발생률이 5~6배에 달하고 있다(Ministry of Health and Welfare, 2005). 이러한 유입되는 신인구계층과 미래 성장동력에 영향을 주는 한국인 여성에 대한 사회적 책임과 운동수행 관련 요인이 건강과 안녕을 위한 인지적 요인으로써 기능을 할 수 있음을 고려해야 한다. 또한 건강증진전문가들은 대상자의 운동을 통한 건강증진을 위한 전략 수립 시 대상자와 관련된 사회, 문화적 환경뿐만 아니라 인지 및 정서상태에 대한 고려를 해야 한다고 사료된다.

## 결론 및 제언

본 연구는 한국과 중국 조선족 간호대학생의 운동수행 정도와 운동수행 관련 요인을 비교한 조사연구이다.

대상자는 대한민국 서울의 간호대학 1기관과 중국 연변의 간호대학 1기관에 소속된 여학생들로 각각 165명, 161명, 총 326명이다. 자료는 2008년 11월 20일부터 2009년 1월 18일까지 설문조사를 통해 수집되었으며 연구결과는 다음과 같다.

운동수행정도는 한국 간호대학생과 조선족 간호대학생 간에 차이가 없었으나 운동수행 관련 자기효능감과 유익성은 한국 간호대학생이 조선족 간호대학생보다 유의하게 높았다. 운동수행 관련 정서상태와 장애정도는 한국과 조선족 간에 유의한 차이가 없었다.

이상의 연구결과를 통해 자신의 강점과 약점을 찾고 확인하고, 자신의 신체와 심리를 관리하는 방법을 배우며 환경 속에서 생활하는 것을 학습하게 되는 초기성인기의 한국 간호대학생과 중국 조선족 간호대학생의 운동수행수준과 관련요인을 조사함으로써 변화하고 있는 인구 구성과 인구의 질적 향상을 위한 향후 연구 및 건강관리의 방향을 아래와 같이 제시하고자 한다.

첫째, 운동 관련 자기효능감, 정서, 유익성, 장애성을 긍정적으로 변화시키기 위한 교육과 건강환경을 제공하는 것이 필요하다.

둘째, 운동의 지속성을 높이기 위해 지속적인 자기효능감 증진을 위한 전략이 필요하다.

셋째, 건강증진행위로서의 운동에 대한 한국인과 중국 조선족간의 정의적인 측면의 추후 연구가 필요하다.

넷째, 기존에 한국인과 조선족의 운동수행에 관한 연구가 없었다. 한국인과 조선족에 관한 사회, 문화적 특성에 따른 건강증진행위에 관한 비교 및 분석연구가 필요하며 이를 통하여 변화하는 인구구성 및 사회에 대한 건강관리 체계와 전략수립을 위한 기초자료를 마련해야 되리라 생각된다.

## REFERENCES

- Abel, T. (1991). Measuring health life styles in a comparative analysis: Theoretical issues and empirical finding. *Social Science and Medline*, 32, 899-908.
- Jo, H. S. (1994). Perceived weight and health behavior characteristics-normal and overweight. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing*, 6(2), 209-219.

- Choi, C. H. (2005). *An influence on the promotion behavior of health by the attitude toward health and the control behavior of health in adult people*. Unpublished doctoral dissertation, Chosun University, Gwangju.
- Choi, J. A. (2005). *Construction of leisure physical activity model in middle-aged women*. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul.
- Chung, S. K., & Paek, K. S. (2005). The comparison of waist circumference, waist to hip ratio and body mass index in female college students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, 16*(4), 527-533.
- Han, M. W. (1999). *Exercise psychology*. Seoul: Taegun Press.
- Hu, L., Motl, R. W., McAuley, E., & Konopack, J. F. (2007). Effects of self-efficacy on physical activity enjoyment in college-aged women. *International Journal of Behavioral Medicine, 14*(2), 92-96.
- Jo, H. S. (1994). Perceived weight and health behavior characteristics-normal and overweight. *Journal of Korean Academy of Adult Nursing, 6*(2), 209-219.
- Jung, H. S., Kim, Y. K., Kim, H. L., Yi, G., Song, Y. E., Kim, J. H., et al. (2008). The health status and occupational characteristics related to gender of migrant worker in Korea. *Korean Journal of Occupational Health Nursing, 17*(2), 126-137.
- Jung, S. E. (2001). *A predictive model for health risk behaviors of unmarried women in Korea*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Lee, B. S., Kim, M. Y., Kim, M. H., & Kim, S. K. (2000). Health belief and performance of health behaviors of some university students in Korea. *The Korean Society of Nursing Science, 30*(1), 213-224.
- Lee, M. R. (1999). *A model for exercise behavior in early middle-aged women*. Unpublished doctoral dissertation, Chungnam National University, Daejeon.
- Lee, M. R., & Kim, W. S. (2005). Predictors of allied health science students' exercise behavior: An application of Pender's health promotion model. *Journal of Korean Academy Adults Nursing, 17*(1), 34-43.
- Lee, Y. M. (2004). Process of change, decisional balance and self efficacy corresponding to stages of change in exercise behaviors in middle aged women. *Journal of Korean Academy Nursing, 34*(2), 362-371.
- Li, C. Y., Lee, O., Shin, G. S., & Li, X. W. (2009). Health literacy and health status of Korean-Chinese elderly people living in Yanbian, China. *Journal of Korean Academy of Nursing, 39*(3), 386-392.
- Liu, Y., Park, I. S., & Moon, Y. S. (2010). Effects of perception of parental rearing attitude and social support on self-efficacy and stress among school-aged children -The comparison of Korean and Chinese children. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing, 16*(4), 334-343.
- Min, S. Y., & Paek, K. S. (2007). The effects of a health education program on health promoting behavior and self-efficacy in university students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, 18*(4), 562-571.
- Ministry of Health and Welfare. (2005, July 15). *Foreign wives' life in Korea: Focusing on the policy of welfare and health*. Retrieved May 4, 2011, from [http://www.mw.go.kr/front/jb/sjb030304vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=03&MENU\\_ID=03030304&BOARD\\_ID=1003&BOARD\\_FLAG=03&CONT\\_SEQ=34346&page=1](http://www.mw.go.kr/front/jb/sjb030304vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=03030304&BOARD_ID=1003&BOARD_FLAG=03&CONT_SEQ=34346&page=1)
- Ock, C. M., Moon, I. O., & Kim, Y. H. (2001). A study on the relationship between the health practice and health status among university students in Seoul. *Journal of Korean Public Health Association, 27*(3), 198-208.
- Oh, S. J. (2007). *A study on the survey of exercise performance and relating factors with exercise performance in middle-aged women*. Unpublished master's thesis, Soonchunhyang University, Asan.
- Okun, M. A., & Karoly, P. (2007). Perceived goal ownership, regulatory goal cognition, and health behavior change. *American Journal of Health Behavior, 31*(1), 98-109.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Stamford, CT: Appleton & Lange.
- Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Research in Nursing & Health, 10*, 357-365.
- Werch, C. E., Bian, H., Moore, M. J., Ames, S., DiClemente, C. C., & Weiler, R. M. (2007). Brief multiple behavior interventions in a college student health care clinic. *Journal of Adolescent Health, 41*(6), 577-585.
- Wood, M. H. (1991). *Health promotion behavior: The relationship with health conception, health perception, and self-esteem in obese women*. Unpublished doctoral dissertation, Texas Woman's University, Denton, USA.