

■원 저

## 건강증진에 대한 인식도 - 의과대학생과 일반대학생의 비교 -

장영식, 김은혁, 송광호, 서영성, 김대현, 신동학  
계명대학교 의과대학 동산의료원 가정의학교실

### - 요 약 -

**연구배경 :** 최근 의료의 초점이 질병치료에서 질병예방과 건강증진으로 옮겨가고 있으며 특히 건강증진에 관심이 증대되고 있다. 건강증진에 대한 중요성의 인식은 의과대학 교육과정에서 이루어져야하고 여기서 얻어진 건강증진에 대한 인식도는 장래의 의사로서 임상분야에서 환자의 건강증진에 많은 영향을 준다. 의과 대학생의 건강행동들의 중요성에 대한 인식도와 평소의 행동과 생활습관이 인식도와 어느 정도 일치하는지 알아보기로 본 연구를 시행하였다.

**방법 :** 1개 대도시의 의대생 140명과 일반대학생 131명을 대상으로 자기 기입식의 설문조사를 시행하였다. 설문 내용은 건강 증진에 대한 인식도를 평가하기 위해 Weschler's Survey를 이용하였고, 건강행동을 평가하기 위하여 FANTASTIC Lifestyle을 이용하였다.

**결과 :** 건강증진의 인식도중 '매우 중요하다'고 응답한 항목은 의대생군에서는 금연, 일반대학생군에서는 안전벨트 착용의 빈도가 가장 높았다. FANTASTIC Lifestyle점수에 의한 건강행동의 비교에서는 의대생군은 28.19로 일반대학생군의 27.95와 유의한 차이가 없었다. 건강행동 중 매일 아침 식사하는 것, 금주, 금연하거나 흡연양을 줄이는 것, 안전벨트 착용, 커피양을 줄이는 것, 7시간 이상 수면, 균형있는 식사 등 6가지 항목에서 건강행위를 실천하는 군에서 건강증진에 대한 인식도가 높았다.

**결론 :** 의대생과 일반대학생의 건강증진에 대한 인식도와 건강행동은 유의한 차이가 없었다. 건강행위를 실천하는 군에서 대체로 건강증진에 대한 인식도가 높았다.

(가정의학회지 1997;18:1469~1482)

중심단어 : 건강증진, 건강행동, 인식도

논문접수일자 : 1997년 9월 9일

제재결정일자 : 1997년 11월 6일

## 서 론

한 개인의 건강 수준과 수명 그리고 사회 생활의 수행 능력은 개인이나 가족의 생활 양식과 관련을 가진다.<sup>1)</sup> 즉, 어떻게 일하며, 얼마나 수면을 취하고, 운동을 어떻게 하고, 몸을 어떻게 돌보는가 하는 생활 행태가 건강에 많은 영향을 끼친다는 것이다. 의학이 발전하고 평균 수명이 증가하면서 의료의 초점이 질병 치료에서 질병 예방과 건강증진으로 옮겨가고 있으며, 특히 건강증진에 관심이 증대되고 있다.<sup>2)</sup> 건강 증진은 Lavell과 Clark<sup>3)</sup> 교수에 의해 제안된 역학적 모형에서 일차 예방의 첫 단계에 해당하며 개인의 일반적인 안녕과 수행능력 향상에 초점을 두고 있다.

건강증진의 영역에는 영양, 운동, 체중, 술, 약물, 흡연, 스트레스 등이 있다.<sup>1)</sup> 이들 요소들은 모두 육체적 정서적 안녕이나 최적의 기능상태를 위하여 매우 중요한 것으로 확인된 것들이다. 그러나 아직 건강증진에 대해서는 의과대학생의 교육뿐만 아니라 의사들의 연수 교육에서도 큰 관심의 대상이 되지 못하고 있다. 건강증진이나 질병예방의 강조가 필요한 것은 명백하나 실제로 많은 개업의나 임상가들이 예방적 치료의 중요성을 전달하는 데는 미숙하다고 느끼고 있다.<sup>4,5)</sup> 또한, 의과대학생 시절에 비록 질병예방을 강조하는 교육을 받았더라도 실제로 의료인들이 예방적인 의료를 시행하는 데에는 미흡하다.<sup>6~8)</sup> 그럼에도 불구하고 의과대학 시절에 얻어진 건강증진에 대한 인식도와 건강행동은 질병예방적인 진료에 영향을 줄 수 있다.<sup>9)</sup> 이러한 관점에서 Cristine et al<sup>10)</sup> 은 의과대학생들의 건강행동과 인식도를 평가하고 서로의 연관성을 검증하였다. 한편, 우리나라의 실정을 보면 박정현 등<sup>11)</sup>이 전공의와 일반인의 건강증진행태를 비교하였고, 오정열 등<sup>12)</sup>에 의한 의사와 일반인의 건강증진에 대한

논문이 있을 뿐, 건강 증진에 대한 인식도와 건강 행태를 비교한 연구는 없는 실정이다.

이에 저자는 건강 증진에 대한 인식도를 평가하기 위하여 Weschler's Survey<sup>13)</sup>를 이용하고, 건강증진 행태를 비교하기 위하여 Fantastic Lifestyle<sup>14,15)</sup>를 이용하여 인식도와 건강 행태를 알아보고, 이들 사이의 연관성을 알아보자 하였다.

## 방 법

연구 대상은 1996년 현재 재학중인 2개 대학교 대학생으로 의과대학생 140명(남자 102명, 여자 38명), 일반대학생 131명(남자 106명, 여자 25명)으로 자기기입식의 설문조사를 시행하였다.

설문 내용은 건강 인식도를 평가하기 위한 Weschler Survey<sup>13)</sup>를, 건강 행동을 평가하기 위해서는 Wilson의 FANTASTIC Lifestyle<sup>14,15)</sup>을 이용하였다.

Weschler Survey는 22가지 항목으로 구성되어 있고 각 항목마다 1~4점으로 점수화하였으며(Very important 1점, somewhat important 2점, somewhat unimportant 3점, Very unimportant 4점), 점수가 낮을수록 건강 인식도가 높은 것으로 평가하였다.

Wilson의 FANTASTIC Lifestyle은 건강행동을 평가하기 위해서 설문내용을 12가지 방향으로 설정하였고, 총 25문항으로 각 항목마다 0, 1, 2점으로 점수화하여 점수가 높을수록 건강행동을 실천하고 있는 것으로 평가하였다.

체중과 신장을 이용하여 비만도를 계산하여 비만 여부를 판정하였다. 그 공식은 '이상 체중=(신장-100)×0.9, 비만도(%)=(체중-이상체중)×100/이상체중'으로 하였으며, 비만도가 120% 이상인 경우 비만으로, 110~120%인 경우엔 과체중으로, 비만도가 110% 미만인 경

**Table 1. General characteristics of study group. No.(%)**

Demographic variable	Medical students	Non-medical students
Age		
<20	-	9( 6.9)
20-24	105(75.0)	90(68.7)
25-29	34(24.3)	31(23.6)
>29	1( 0.7)	1( 0.8)
Mean±SD	23.7±1.9	22.4±2.5
Sex		
Male	102(72.9)	106(80.9)
Female	38(27.1)	25(19.1)
Religion		
Yes	56(40.0)	60(45.8)
No	84(60.0)	71(54.2)

우에는 정상으로 처리하였다.

대상자의 결과를 모아 SPSS를 이용하여 통계처리 하였고, 두 군간의 평균치 검증은 Student t-test를 이용하였고, 인식도와 건강행동의 연관성의 검증은 Kruskal-Wallis test를 이용하였다.

## 결 과

### 1. 인구 사회학적 특징

본 연구의 총 대상자는 271명으로, 의대생 140명(남자 102명, 여자 38명), 일반대학생 131명(남자 106명, 여자 25명)이었다. 평균 연령은 의대생군, 일반대학생군이 각각  $23.7\pm1.9$ 세,  $22.4\pm2.5$ 세로 유의한 차이를 보이지 않았다. 연령별 분포를 보면 의대생군의 경우는 20-24세가 105명(75.0%), 25-29세 34명(24.3%), 30세 이상 1명(0.7%)의 분포를 보였으며, 일반대학생의 경우를 보면, 20세 미만 9명(6.9%), 20-24세 90명(68.7%), 25-29세 31명(24.3%), 30세 이상 1명(0.8%)으로 나타났다. 종교를 가지고 있다고 응답한 경우를 보면 의대생군에서는 56명(40.0%)으로 일반대학생군의 60명(45.8%)과 유의한 차이를 보이지 않

았다(Table 1).

### 2. 건강 인식도

‘매일 아침 식사를 하는 것이 건강 증진에 도움이 되는지’에 대한 항목에 ‘매우 중요하다’라고 응답한 경우가 의대생군에서 56명(40.4%), 일반대학생군에서는 56명(42.7%)으로 가장 많은 분포를 보였고, 인식도의 평균 점수는 두 군 모두에서 1.85로 차이가 없었다.

‘마시는 술의 양을 줄이는 것이 건강 증진에 도움이 되는지’에 대한 인식도는 의대생군과 일반대학생군 모두에서 ‘약간 중요하다’의 응답이 각각 68명(48.6%), 56명(42.7%)으로 가장 많이 나타났고, 평균 점수는 의대생군에서 1.86으로 일반대학생군의 1.98보다 인식도가 약간 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

‘매년 운동능력을 평가하는 것이 건강 증진에 도움이 된다’고 생각하는지에 대한 항목에서는 평균 점수가 의대생군에서 2.57로 일반대학생군의 2.79보다 유의하게 인식도가 높은 것으로 나타났다( $P<0.05$ ).

‘균형있는 식사’, ‘안전벨트의 착용’, ‘카페인 섭취를 줄이는 것’이 건강증진에 도움이 되는지에 대한 인식도는 의대생군에서 인식도가 약

**Table 2-1. Mean score of health perception(Weschler's Survey).**

	Medical students	Non-medical students	Total
Eat breakfast	1.85	1.85	1.85
Moderate or no alcohol use	1.86	1.98	1.92
Annual exercise test*	2.57	2.79	2.68
Eat a balanced diet	1.39	1.50	1.45
Use seat belt	1.35	1.40	1.37
Limit caffeine	2.14	2.28	2.21
Avoid cholesterol*	1.76	2.01	1.88
Moderate or no coffee drink	2.29	2.42	2.35
Baseline exercise test**	2.54	2.82	2.67
Know drug's content/side effect	1.69	1.88	1.77
Aerobic exercise*	1.76	1.95	1.85

\* P&lt;0.05

\*\* P&lt;0.01

간 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

‘콜레스테롤 섭취를 줄이는 것이 건강 증진에 도움이 되는지’에 대한 항목에서는 의대생군과 일반대학생군 양군에서 ‘약간 중요하다’고 응답한 경우가 각각 72명(51.4%), 62명(47.3%)으로 가장 많았고, 평균 점수는 의대생군에서 1.76으로 일반대학생군의 2.01보다 유의하게 인식도가 높은 것으로 나타났다( $P<0.05$ ).

‘커피 마시는 양을 줄이는 것이 건강증진에 도움이 된다’는 항목에 대해서 평균 점수를 보면 의대생군에서 2.29로 일반대학생군의 2.42보다 인식도가 낮았으나 유의한 차이는 없었다.

‘기초 운동 능력의 평가가 건강 증진에 도움이 되는지’에 대하여는 ‘별로 중요치 않다’로 응답한 경우가 의대생군에서 59명(42.1%), 일반대학생군에서는 60명(45.8%)으로 가장 높은 빈도를 보였고, 평균점수도 의대생군에서 2.54로 일반대학생군에서의 2.82보다 유의하게 인식도가 높았다( $P<0.01$ ).

‘약물복용 시 약의 성분이나 부작용을 아는 것이 건강 증진에 도움이 되는지’에 대하여는 의대생군에서는 1.69로 일반대학생군의 1.88보

다 인식도가 높았으나 유의한 차이는 없었다.

‘규칙적인 유산소 운동을 하는것이 건강 증진에 도움이 되는지’에 대하여는 의대생군에서는 ‘매우 중요하다’고 응답한 경우가 63명(45.0%)으로 가장 많았고, 일반대학생군에서는 ‘약간 중요하다’라고 응답한 경우가 65명(49.6%)으로 가장 많은 빈도를 보였다. 또한, 평균 점수의 비교에서도 의대생군에서 1.76으로 일반대학생군의 1.95보다 유의하게 인식도가 높은 것으로 나타났다( $P<0.05$ ).

‘식사중의 포화지방의 섭취를 줄이는 것이 건강 증진에 도움이 되는지’의 항목에서는 ‘약간 중요하다’고 응답한 경우가 의대생군에서는 60명(42.9%), 일반대학생군에서는 55명(42.0%)으로 가장 많았다. 평균 점수의 비교에서는 의대생군에서 1.74로 일반대학생군의 2.05보다 유의하게 인식도가 높은 것으로 나타났다( $P<0.01$ ).

‘이상체중을 유지하는 것이 건강증진에 도움이 되는지’의 항목에서는 의대생군에서는 ‘매우 중요하다’라고 응답한 경우가 66명(45.7%), 일반대학생군에서는 ‘약간 중요하다’라고 응답한 경우가 57명(43.5%)으로 나타났다. 평균점수의 비교에서는 의대생군에서 1.66으로

Table 2-2. Mean score of health perception(Weschler's Survey).

	Medical students	Non-medical students	Total
Avoid saturated fat diet**	1.74	2.05	1.89
Maintain ideal body weight*	1.66	1.85	1.76
Avoid excess calories	1.66	1.66	1.66
Eliminate smoking**	1.28	1.55	1.41
Avoid undue stress	1.68	1.63	1.66
Decrease amount salt in diet**	1.93	2.56	2.23
Get seven hours sleep	2.15	2.07	2.11
Minimize sugar intake**	2.17	2.43	2.30
Annual physical exam	2.26	2.31	2.28
Daily vitamin supplement	2.40	2.52	2.46
Practice relaxation	2.48	2.54	2.51

\* P&lt;0.05

\*\* P&lt;0.01

일반대학생군의 1.85보다 유의하게 인식도가 높은 것으로 나타났다(P<0.05).

‘지나친 칼로리 섭취를 줄이는 것이 건강증진에 대해 도움이 되는지’에 대한 항목에서는 의대생과 일반대학생의 평균점수가 1.66으로 인식도가 동일한 것으로 나타났다.

‘흡연량을 줄이거나 금연하는 것이 건강증진에 도움이 되는지’에 대한 응답으로는 ‘매우 중요하다’라고 응답한 경우가 의대생군에서는 110명(78.6%), 일반대학생군에서는 77명(58.8%)였고, 평균점수의 비교는 의대생군에서 1.28로 일반대학생군의 1.55보다 유의하게 인식도가 높은 것으로 나타났다(P<0.01).

‘스트레스를 줄이는 것이 건강증진에 도움이 되는지’의 항목에서는 ‘매우 중요하다’라고 응답한 경우가 의대생군에서는 67명(47.9%), 일반대학생군에서는 67명(51.1%)으로 가장 많았고, 평균 점수는 의대생군에서 1.68로 일반대학생군의 1.63보다 인식도가 낮게 나타났으나 유의성은 없었다.

‘식사중의 염분 섭취를 줄이는 것이 건강증진에 도움이 되는지’에 대한 항목의 평균 점수는 의대생군에서는 1.93으로 일반대학생군의 2.56보다 유의하게 인식도가 높으나(P<0.01),

두 군 모두에서 비교적 인식도가 낮았다.

‘하루에 7시간 이상 수면을 취하는 것이 건강증진에 도움이 되는지’에 대한 인식도는 의대생군에서는 ‘약간 중요하다’라고 응답한 경우가 54명(38.6%)으로 가장 많은 빈도를 보였고, 일반대학생군에서는 ‘매우 중요하다’라고 응답한 경우가 47명(35.9%)으로 가장 많았다. 평균 점수의 비교에서도 의대생군에서는 2.15로 일반대학생군의 2.07보다 인식도가 낮았으나 유의한 차이는 없었다.

‘당분 섭취를 줄이는 것이 건강증진에 도움이 되는지’에 대한 항목에서는 의대생군에서 평균 점수가 2.17로 일반대학생군의 2.43보다 유의하게 인식도가 높게 나타났다(P<0.01).

‘매년 정기 검진을 시행하는 것’과 ‘매일 비타민을 섭취하는 것’, ‘긴장 이완 요법’이 건강증진에 도움이 되는지 물은 세 항목에서는 의대생군에서 인식도가 약간 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

인식도의 총 평균점수의 비교에서는 의대생군에서 1.93으로 일반대학생군의 2.09보다 인식도가 약간 높으나 유의한 차이는 없었다.

각 항목별로 보면 ‘매우 중요하다’고 응답한 빈도가 가장 높은 항목은 의대생군에서는 금연

**Table 3. Percentage of health perception ranked as very or somewhat important unit : %**

Preventive health behavior	Medical students		Non-medical students		Total	
	1 <sup>a</sup>	2 <sup>b</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>b</sup>	1 <sup>a</sup>	2 <sup>b</sup>
Eliminate smoking	78.6	17.9	58.8	31.3	69.0	24.4
Use seat belt	74.3	18.6	67.9	25.2	71.2	21.8
A balanced diet	66.4	29.3	58.0	34.4	62.4	31.7
Avoid undue stress	47.9	38.6	51.1	36.6	49.4	37.6
Maintain ideal body weight	47.1	41.4	37.4	43.5	42.4	42.4
Know drug's content/side effect	47.1	40.7	45.0	29.8	46.1	35.4
Avoid excess calories	45.7	44.3	45.8	42.7	45.8	43.5
Aerobic exercise	45.0	36.4	30.5	49.6	38.0	42.8
Avoid saturated fat diet	42.1	42.9	29.0	42.0	35.8	42.4
Eat breakfast	40.0	37.1	42.7	32.8	41.3	35.1

<sup>a</sup>Very important   <sup>b</sup>Somewhat important

에 관한 문항이고(78.6%), 일반대학생군에서는 안전벨트 착용의 항목(67.9%)이었다(Table 3).

### 3. 건강 행동 평가

#### 1) 가족, 친구들과의 유대 관계

가족과 친구들과의 애정, 대화, 지지에 관한 3가지 항목으로 구성되어 있으며, 이 중 ‘필요 시에 정신적 지지를 받고 있다’면 2점, 가끔 그렇다 1점, 거의 그렇지 않은 경우 0점으로 하였을 때 의대생군에서 1.20으로 일반대학생군의 1.04보다 유의하게 더 지지를 받고 있는 것으로 나타났다( $P<0.05$ ).

#### 2) 운동 및 여가 활동

하루에 30분이상 운동을 1주일에 3회 이상 하는 경우를 2점, 2회 이하인 경우 1점, 거의 하지 않는 경우 0점으로 하였을 때, 의대생군에서의 평균 점수는 0.66으로 일반대학생군의 0.89보다 유의한 수준으로 낮게 나타났다( $P<0.05$ ). ‘여가 선용을 잘 하고 있다’고 생각하는 지의 항목에서는 두 군간 유의한 차이가 없었다.

#### 3) 식이습관과 이상 체중

‘음식을 골고루 섭취하고 있는지’의 항목에

서는 의대생군의 평균 점수는 0.96으로 일반대학생군의 0.60보다 유의한 수준으로 균형있는 식사를 하고 있는 것으로 나타났다( $P<0.01$ ).

‘매일 아침 식사를 하고 있는지’ 물은 항목에서는 의대생군에서 1.18로 일반대학생군의 1.05보다 높으나 유의성은 없었다.

‘단 것, 짠 것, 동물성 지방식을 피하는지’에 관한 항목에서는 의대생군에서는 0.88로 일반대학생군의 0.65보다 유의하게 건강 행동을 하고 있는 것으로 나타났다( $P<0.01$ ).

카츠라 공식에 의해 계산된 이상체중인 (신장(cm)-100)×0.9(kg)의 결과로 비만도를 구하여 110%미만은 정상, 110%이상 120%미만은 과체중, 120%이상은 비만으로 판정하였을 때, 정상 체중이 의대생군에서 85.7%, 일반대학생군에는 91.6%로 가장 많은 빈도를 보였다.

#### 4) 흡연, 기호 식품, 약물의 사용 정도

의대생군에서의 흡연자는 53명(37.9%)으로 일반대학생군에서의 흡연자 78명(59.5%)보다 적었다. 하루 흡연량을 비교하였을 때 하루 한갑 이상 피우는 경우를 0점, 1갑 미만인 경우 1점, 피우지 않는 경우를 2점으로 정하였을 때, 의대생군에서는 1.54로 일반대학생군의 1.

Table 4-1. Mean score of health behaviors(FANTASTIC Lifestyle).

	Medical students	Non-medical students
Family & Friend		
Communication with others is open, honest and clear	1.11	1.16
I give and receive affection	1.48	1.42
I get the emotional support that I need*	1.20	1.04
Activity		
Active exercise*	0.66	0.89
Relaxation and enjoyment of leisure time	0.80	0.81
Nutrition		
Balanced diet**	0.96	0.60
Breakfast daily	1.18	1.05
Excess sugar, salt, animal fat**	0.88	0.65
Ideal body weight	1.81	1.90

\* P&lt;0.05

\*\* P&lt;0.01

Table 4-2. Mean score of health behaviors(FANTASTIC Lifestyle).

	Medical students	Non-medical students
Tobacco & Toxin		
Tobacco in the past year**	1.54	1.29
Abuse and drug ; prescribed and unprescribed**	1.14	1.50
Coffee, tea, cola	1.50	1.57
Alcohol		
Average frequency/week*	1.57	1.38
Drunken drive	1.70	1.70
Sleep, Seatbelt, Stress		
7-9hr sleep/night**	0.91	1.11
Frequency of seatbelt use**	1.36	1.08
Major stressful event**	0.64	0.84

\* P&lt;0.05

\*\* P&lt;0.01

29보다 흡연정도는 적었다(P&lt;0.01).

약물 사용 정도를 묻는 항목에서 의사의 처방에 관계없이 약물을 자주 복용하는 경우 0점, 가끔 복용하는 경우를 1점, 거의 복용하지 않는 경우를 2점으로 처리하였을 때 의대생군에서는 1.14로 일반대학생군의 1.50보다 유의하게 많았다(P<0.01).

##### 5) 음주 행태

일주일동안 술을 마시는 횟수가 4회 이상인 경우 0점, 2-3회인 경우 1점, 1회 이하인 경

우 2점으로 하였을 때 의대생군에서는 1.57로 일반대학생군의 1.38보다 유의하게 양호한 음주 행태를 보였다(P<0.05). 음주운전에 관한 항목에서는 두 군 모두에서 평균 점수가 1.70으로 비교적 양호한 습관을 보였다.

##### 6) 수면, 안전 벨트, 스트레스

하루의 수면량이 7-9시간인 경우가 자주 있는 경우를 2점, 가끔인 경우 1점, 거의 그렇지 않은 경우를 0점으로 하였을 때, 의대생군에서는 0.91로 일반대학생군의 1.11보다 수면량의

**Table 4-3. Mean score of health behaviors(FANTASTIC Lifestyle).**

	Medical students	Non-medical students
Type of personality		
Sence of time urgency ; impatience	0.99	0.99
Competitiveness and aggressiveness	1.15	1.07
Feeling of anger & hostility	1.49	1.53
Insight		
Positive think	1.36	1.39
Anxiety and worry*	1.07	1.23
Depression**	1.02	1.24
Career		
Satisfied in job or role	1.20	1.11
Good relationships with those around	1.26	1.31

\* P&lt;0.05

\*\* P&lt;0.01

**Table 5-1. Health perception according to health behavior.** Unit ; Mean score of perception

Health behaviors	Medical students	Non-medical students	Total
Ideal body weight			
Within 110%	1.63	1.84	1.73
110~120%	1.77	1.89	1.82
120% or more	2.15	2.50	2.22
Breakfast daily	**	*	**
Hardly ever	2.16	2.16	2.16
Some of the time	1.98	1.90	1.94
Almost daily	1.55	1.53	1.54
Balanced meals			*
Hardly ever	1.43	1.63	1.56
Some of the time	1.40	1.39	1.40
Almost daily	1.32	1.36	1.33

\* P&lt;0.05

\*\* P&lt;0.01

비교에서 불량하였다(P<0.01). 안전벨트 사용빈도를 보면 의대생군에서 1.36으로 일반대학생군의 1.08에 비해 안전벨트 착용빈도가 유의하게 높은 것으로 나타났다(P<0.01). 스트레스의 정도를 묻는 항목에서는 의대생군에서 스트레스를 받는 경우가 자주 있다고 응답한 경우가 56명(40.0%)으로 일반대학생군의 30명(22.9%)보다 많았다. 평균점수의 비교에서도 의대생군에서 유의하게 스트레스에 관해서는 불량하였다(P<0.01).

### 7) 성격 유형

매사에 조급하고 참을성이 없는지, 남과 경쟁하기를 좋아하고 꼭 이겨야 하는지, 화를 잘 내고 남에게 적대적인지를 묻는 3가지 항목에서 두 군에서 성격 유형에는 큰 차이가 없었다.

### 8) 사고와 감정

'매사를 긍정적으로 생각하는지'의 항목에서는 일반대학생군에서 더 긍정적으로 생각하고 있는 것으로 나타났으나 유의한 차이는 없었

**Table 5-2. Health perception according to health behavior.** Unit ; Mean score of perception

Health behaviors	Medical students	Non-medical students	Total
Exercise -30 minutes			*
Seldom or never	1.85	2.12	1.96
Twice a week	1.81	1.96	1.89
3 times weekly	1.44	1.69	1.58
Smoking status	*		**
>1 pack/per day	1.45	1.53	1.50
<1 pack/per day	1.29	1.63	1.49
None	1.25	1.45	1.32
7-9hrs. sleep per night	***	***	***
Hardly ever	2.53	2.45	2.49
Some of the time	2.05	2.13	2.08
Almost always	1.92	1.74	1.80

\* P&lt; 0.05

\*\* P&lt; 0.01

\*\*\* P&lt;0.0001

다. 불안에 대한 항목에서는 의대생군에서 1.07로 일반대학생군의 1.23보다 더 불안하였으며( $P<0.05$ ), ‘우울한 적이 있는지’에 관한 항목에서 자주 우울한 적이 있다고 응답한 경우가 의대생군에서는 19명(13.6%)으로 일반대학생군의 10명(7.6%)보다 더 우울한 것으로 나타났다( $P<0.01$ ).

### 9) 직업 만족도와 대인 관계

직업에 만족하는지의 항목과 대인 관계에 대한 질문에 의대생군에서 일반대학생군보다 더 양호한 행동을 하고 있는 것으로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

이상에서 본 바와 같이 건강행동의 총 평균 점수의 비교에서는 의대생군에서 28.19로 일반대학생군의 27.95보다 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

### 3. 인식도와 건강행동의 연관관계

매일 아침식사를 하는 것이 건강증진에 도움 된다고 생각하고 있는 정도와 실제로 아침 식사를 하고 있는 정도를 비교하였다. 이 문항에서는 실제로 아침 식사를 하고 있는 경우에 그

인식도가 유의하게 높은 것으로 나타났다(의대생군  $P<0.01$ , 일반대학생군  $P<0.05$ ).

흡연 행태에 관한 항목에서는 의대생군에서 만 하루 한갑이상 피우는 경우에 인식도는 1.45로 비흡연자의 1.25보다 유의하게 인식도가 낮은 것으로 나타났다( $P<0.05$ ).

수면에 관한 인식도와 수면 행태사이의 비교에서 하루 7-9시간의 수면을 취하는 경우에서 그렇지 못한 군에 비해 인식도가 유의하게 높은 것으로 나타났다( $P<0.0001$ ).

음주횟수와 인식도 사이의 관계를 비교해 보면 일주일의 음주 횟수가 1회이하인 군에서 음주 횟수가 그 이상인 군에 비해 유의하게 인식도가 높게 나타났다( $P<0.01$ ).

안전벨트 착용에 관한 항목과 하루의 커피 섭취량에 관한 항목에서는 의과대학생군에서만 건강 행동을 하고 있는 군에서 인식도가 유의하게 높게 나타났다(각각  $P<0.01$ ,  $P<0.05$ ).

고 찰

**Table 5-3. Health perception according to health behavior.** Unit ; Mean score of perception

Health behaviors	Medical students	Non-medical students	Total
Average alcohol intake	**	**	**
>3/week	2.75	2.82	2.80
2-3/week	2.13	2.07	2.10
<2/week	1.65	1.75	1.70
Frequency of seatbelt use	**		**
Some of the time	1.84	1.53	1.65
Most of the time	1.35	1.42	1.39
Always	1.21	1.25	1.23
Coffee intake per day	*		**
>6/day	2.83	2.75	2.80
3-6/day	2.40	2.63	2.50
<3/day	2.17	2.28	2.23

\* P&lt;0.05

\*\* P&lt;0.01

생활 행태나 성격은 개인의 질병이나 사망과 밀접한 관련이 있다.<sup>16,17)</sup> 1960년대 중반에 캘리포니아주에서 실시된 Alameda 연구에서 7 가지의 건강행위가 건강상태 및 평균 수명과 연관성이 있음을 밝히고 있다.<sup>18~21)</sup> 이 7가지 건강 행위 즉, 규칙적인 아침 식사, 간식 절제, 정상 체중 유지, 규칙적인 운동, 7~8시간 수면, 금연, 알콜 섭취를 줄이는 행위를 시행하였을 때 좀 더 나은 건강 상태와 수면 연장의 효과가 있었다고 한다. 또한 Belloc과 Breslow<sup>22)</sup>에 의한 연구에서는 건강 습관 7가지를 운동, 영양(아침 식사, 간식, 체중), 흡연, 음주, 수면, 안전벨트 착용, 약물 복용에 관한 것으로 제안하였다. 한편, Cristine et al<sup>10)</sup>의 연구에서는 건강위험도와 인식도 사이의 연관성을 검증하였는바, 인식도가 높은 군에서 건강행위를 시행하고 있는 것으로 나타났다. 이에 따라 건강행위를 유도하기 위해서는 우선 건강 증진에 대한 인식도를 높이는 것이 중요하다고 하였다.

아침식사를 규칙적으로 하는 경우 평균 수명에 영향을 끼치며 건강 증진에 중요한 것으로 나타나 있다.<sup>12)</sup> 의대생과 일반대학생의 아침식

사에 대한 인식도를 비교해 보면, 두 군 모두에서 ‘매우 중요하다’고 인식하는 군이 가장 많은 비도를 보였다. 건강행위의 실천 여부를 보면 의대생군에서 규칙적인 아침 식사를 하는 경우가 40.0%로 일반대학생군의 29.0%보다 양호한 결과를 보였다. 이는 Glanz et al<sup>23)</sup>의 연구에서는 의사가 일반인보다 아침 식사를 하지 않는 것으로 나타났고, 오정열 등<sup>12)</sup>의 연구에서는 의사가 일반인보다 양호한 것으로 나타났다. 한편, 박정현 등<sup>11)</sup>의 연구에서는 전공의가 아침 식사를 하지 않는 경우가 50.7%로 나타났으나, 본 연구에서는 아침 식사를 하지 않는 의대생은 22.1%로 나타나서 의대생 시절에는 아침 식사에 대한 인식도도 높고 또한 실제 행동도 양호한 것으로 보인다. 아침 식사를 규칙적으로 하는 군에서 인식도가 유의하게 높게 나타남을 볼 수 있다.

음주 행태에 대한 비교에서는 Glanz et al<sup>23)</sup>의 의사와 일반인의 비교에서 의사가 양호하다고 보고하였고, 본 연구에서도 의대생군에서 양호한 음주 행태를 보였다. 인식도와의 연관성에서도 건강행위를 하고 있는 군에서 인식도가 높게 나타나 유의한 연관성을 보였다.

안전벨트를 항상 착용하는 경우가 의대생군에서 50%로 일반대학생군의 30.5%보다 유의하게 많았으며 이는 오정열 등<sup>12)</sup>의 연구에서 의사가 일반인보다 훨씬 많이 착용한다고 보고하여 일치된 결과를 보이고 있다. 인식도에서는 두 군에서 차이를 보이지 않았고, 따라서 인식도와 행동사이의 연관성도 보이지 않았다.

관상동맥 질환이나 고혈압 등의 성인병의 위험 요인인 단 것, 짠 것, 동물성 지방의 섭취에 대한 항목에서 의대생군에서 양호한 건강 행위를 보였고, 이는 콜레스테롤 섭취를 줄이는 것, 포화지방식 섭취를 줄이는 것 등이 건강증진에 도움이 된다는 인식이 의대생군에서 상대적으로 높게 나타났기 때문이라 생각된다.

Wyshak et al<sup>24)</sup>은 의사가 법률가보다 항불안제, 수면제를 더 복용한다고 보고하였는데 본 연구에서는 의대생군이 의사의 처방에 상관없이 약물을 더 많이 복용하는 것으로 나타났다. 하지만 인식도 비교에서는 차이를 보이지 않았다.

Fox et al<sup>25)</sup>에 의하면 운동은 심근의 기능을 향상시키며 말초 혈관의 순환을 향상시키고, 동맥의 산소 분압을 높여주며, 스트레스에 잘 견디게 해줄 뿐만 아니라 삶의 기쁨을 누리게 해 준다. 하루에 30분이상 규칙적으로 운동을 하는 경우가 일반대학생군에서 더 많았으나, 인식도는 의대생이 더 높게 나타났다. 전체적으로는 인식도와 행동사이에 연관성을 보였다. Cristine et al<sup>10)</sup>은 운동을 규칙적으로 시행하는 군에서 인식도가 유의하게 높았다고 보고하였다.

체중의 비교에 있어서 두 군 모두에서 정상 체중이 가장 많았다. 인식도에 있어서도 대체로 인식도가 높게 나타나서 연관성을 보였다.

흡연 행태에 관한 Glanz et al<sup>23)</sup>의 보고에 따르면, 의사가 일반인보다 흡연율이 적었다고 하였고, Coe et al<sup>26)</sup>, Coe와 Cohen<sup>27)</sup>는 전공

이나 의대생이 일반인보다 흡연율이 적었다고 하였고, 오정열 등<sup>12)</sup>의 연구에서는 의사의 흡연율이 더 적었다고 보고하였다. 본 연구에서 의대생의 흡연율은 37.9%로 일반대학생보다 적었고, 박정현 등<sup>11)</sup>의 연구에서 보인 전공의의 흡연율 60.0%보다 낮았으나, 오정열 등<sup>12)</sup>의 연구에서 나타난 개원의의 흡연율 33%보다는 높게 나타났다. 흡연에 대한 인식도를 보면, 두 군 모두에서 ‘매우 중요하다’고 응답한 경우가 가장 많은 빈도를 보였고, 또 의대생군에서 인식도가 더 높았다. 인식도와 흡연율 사이의 연관성을 보면 흡연율이 낮은 군에서 인식도가 유의하게 높음을 보여 주었다.

수면에 대한 보고에서 Glanz et al<sup>23)</sup>과 Wyshak et al<sup>24)</sup>의 연구에서 의사가 일반인이나 법률가보다 잠을 덜 잔다고 보고하였고, 오정열 등<sup>12)</sup>의 연구에서도 동일한 결과를 보였다. 본 연구에서도 하루에 7~9시간의 수면을 취하는 경우가 의대생군에서 17%로 일반대학생군의 35.1%보다 수면 행태가 불량하였다. 또한 의대생군에서는 ‘약간 중요하다’고 응답한 경우가 38.6%로 가장 많은 빈도를 보인 반면, 일반대학생군에서는 ‘매우 중요하다’고 응답한 경우가 35.9%로 가장 많은 빈도를 보여 대조를 보였다. 각 군에서의 수면 행태가 양호한 군에서 수면에 대한 인식도가 높게 나타났다.

오정열 등<sup>12)</sup>의 연구에 의하면, 스트레스 받는 양에 있어서 의사와 일반인간에 차이가 없었다고 보고하였으나 본 연구에서는 의대생군이 일반대학생군보다 더 많은 스트레스를 많이 받고 있었다. 이는 의대생이 학업에 관한 스트레스를 더 많이 받기 때문으로 보인다. 인식도를 보면 ‘매우 중요하다’고 응답한 경우가 가장 많아 인식도는 대체로 양호한 것으로 나타났다. 이 문항에서는 스트레스 받는 양과 인식도 사이에는 연관성이 없음을 보여 주였다.

Burns와 Beck<sup>28)</sup>는 생활행태와 관련된 정서적 인자를 연구하면서 개인의 통찰력이 불안, 우울, 부정적 사고를 조절하는데 유용하다고 하였다. Palmore<sup>29)</sup>와 Ulrich<sup>30)</sup>는 직업에 대한 만족과 직장내 요인들이 상병률에 영향을 끼친다고 보고하였고, Rosenman과 Friedman<sup>31)</sup>의 성격 유형을 분류하고 Type A성격이 건강에 위험 인자가 된다고 하였다. Zyzanski et al<sup>32)</sup>의 역학연구에서 가족 지지와 직업에 대한 만족, 불안 유무 등은 특히 삶의 질과 건강 복지와 관련이 있으며 이러한 지지나 스트레스 대처 능력이 결핍되어 있는 경우에 위궤양의 발생이 증가한다고 보고하였다.

불안, 우울, 부정적 사고를 포함한 통찰력의 항목에서는 의대생군이 더 불량하였고, 부정적 사고에서는 양호한 행태를 보였다. 성격 유형 면에서는 차이를 보이지 않았다.

전반적인 인식도를 비교해 보면 Cristine et al<sup>10)</sup>의 연구에서 의대생들의 인식도가 대체적으로 높게 나타났으며 본 연구에서는 의대생과 일반대학생을 비교하여 인식도의 평균점수에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 인식도의 문항중에서 ‘매우 중요하다’고 응답한 빈도가 가장 많은 항목은 의대생군에서는 “금연”에 관한 문항으로 금연하는 것이 건강증진에 가장 도움이 된다고 믿고 있었다.

건강증진행태를 비교해보면 Glanz et al<sup>23)</sup>는 대체로 의사가 일반인보다 양호하였고, 오정열 등<sup>12)</sup>의 연구에서도 의사군이 일반인보다 건강행태가 양호한 것으로 보고하였다. 박정현 등<sup>11)</sup>의 전공의와 일반인의 건강 증진행태의 비교에서는 유의한 차이가 없었다. 본 연구에서는 의대생군이 총 50점 중 28.19로 일반대학생군의 27.95보다 높았으나 유의한 차이는 보이지 않았다. 인식도와 건강증진행태의 항목별 연관성을 보면 Cristine et al<sup>10)</sup>의 연구에서는 음주, 운동, 안전벨트 착용, 고지방 섭취의 4가지 항

목에서 유의한 연관성을 보였다고 보고하였다. 본 연구에서도 규칙적인 아침 식사, 흡연, 수면, 음주, 안전벨트 착용에서 각 군내에서 유의한 연관성을 보였다.

이 연구의 제한점은 대상이 1개 대도시의 2개 대학교 학생들로 한정되어 모집단을 대표할 수 없는 제한점이 있어 본 연구를 일반화시키기는 힘들고, 또한 자기기입식의 설문조사를 실시함으로써 응답의 성실성을 완전히 확신할 수 없다는 한계점이 있다. 하지만 대학생들을 대상으로 건강증진에 대한 인식도와 건강행동을 비교하여 나타낸 바, 앞으로 이에 대한 더 많은 연구가 이루어져 건강행동을 유도하고 이를 위해 인식도를 높이기 위한 더 많은 교육이 필요하리라 사료된다.

## 참 고 문 헌

- 1) 대한가정의학회. 한국인의 평생 건강관리. 고려의학, 1996 3-36.
- 2) Schoenborn CA. Health habits of U.S. adults, 1985 : the “Alameda 7” revisited. Pub Health Rep 1986;101:571-580.
- 3) Lavell HR, Clark EG. Preventive medicine for the doctor in his community. 3rd ed. Toronto, McGraw-Hill, 1965.
- 4) Lewis CE, Clancy C, Leake B, Schwartz JS. The counselling practice of internista. Ann Intern Med 1991;114:51-8.
- 5) Hoppe RB, Farquhar LJ, Henry R, Stoffelmayr B. Residents' attitudes towards and skills in counselling. J Gen Intern Med 1990; 5:415-20.
- 6) Report of the Panel of the General professional Education of Physicians and College Preparation for Medicine. Physicians for the twenty-first century : the PEP report. Washington, DC : Association of American Medical Colleges;1984.
- 7) Institute of Medicine. The future of Public health. Washington, DC: National Academy Press;1988.
- 8) Baca CT, Klingman EW, Cordes DH, Grants

- KJ. Career choices of general preventive medicine residency graduate: 1981-1986. Am J Prev Med 1990;6:112-16.
- 9) Wallace RB, Wiese WH, Lawrence RS, Ruyan JW, Tilson HH. Inventory of knowledge and skills relating to disease prevention and health promotion. Am J Prev Med 1990;6:51-6.
  - 10) Cristine DD, Diane JA, Audrey RG. Health Behaviors and Promotion/Disease Prevention Perceptions of Medical Students. Am J Prev Med 1996;12:38-43.
  - 11) 박정현, 전혁진, 오미경, 이혜리, 윤방부. 전공의와 일반인의 건강증진행태. 가정의학회지 1990;11(8):1-8.
  - 12) 오정열, 이영미, 서학은, 조경환, 홍명호. 의사와 일반인의 건강증진행태 비교. 가정의학회지 1992;13:870-90.
  - 13) Weschler H, Levine S, Idelson RK, Rohman M, Taylor JO. The physician' role in health promotion-a survey of primary practitioners. N Engl J Med 1983;308:97-100.
  - 14) Wilson D, Evans CE, Ciliska D. The FANTASTIC Lifestyle questionnaire: Development and preliminary evaluation. Proceedings fo the 18th Annual meeting of Society of Prospective Medicine. Quebec City, PQ. Oct 1982.
  - 15) Wilson MC, Ciliska D. Lifestyle Assessment : Development and use of the FANTASTIC Checklist. Can Fam Physician. 1984;30:1527-30.
  - 16) Taylor RB. Health promotion : Can it succeed in the office? Prev Med 1981;10(2):258-63.
  - 17) Metropolitan Life Insurance Company. Mortality among overweight women; Mortality among overweight men. Statist Bull 1960;41:1 -10.
  - 18) Belloc NB, Breslow L. Relation of physcial health status and health practice. Prev Med 1972;1:409-21.
  - 19) Breslow L, Enstrom JE. Persistence of health habits and their relationship to mortality. Prev Med 1980;9:469-83.
  - 20) Wiley JA, Camacho TC. Lifestyle and future health ; Evidence from the Alamede County study. Prev Med 1980;9:1-21.
  - 21) Enstrom JE, Kanim LE, Breslow L. The relationship between vitamine C, general practice, and mortality in Alameda County, California. Am J Pub Health. 1986;76:1124-30.
  - 22) Belloc NB, Breslow L. Relation of physcial health status and health practice. Prev Med 1972;1:409-21.
  - 23) Glanz K, Fiel SB, Walker LR, Levy MR. Preventive health behavior of physician. J Med Educ 1982;57:637-39.
  - 24) Wyshak G, Lamb Ga, Lawrence RS, Curra WJ. A Profile of the health promoting behavior of physicians and lawyers. N Engl J Med 1980;303:104-7.
  - 25) Fox SM, Naughton JP, Gorman PA. Physical activity and cardiovascular health : I. Potential for prevention of coronary heart disease and possible mechanism. Mod Conc Cardiovasc Dis 1972;41(4):17-20.
  - 26) Coe RM, Miller DK, Wolff M, Prendergast JM, Pepper M. Attitudes and health promoting behavior of medical student. Am J Pub Health : 1982;72:725-27.
  - 27) Coe RM, Cohen JD. Cigarette smoking among medical student. Am J Pub Health. 1980;70: 169-71.
  - 28) Burns DD, Beck AT. Cognitive behavior modification of mood disorders in cognitive behaviors therapy. Research and application. New York : Plenum Press, 1978: 109-34.
  - 29) Palmore EB. Physical, mental and social factors in predicting longevity. Gerontologist 1969;9:103-08.
  - 30) Ulrich VH. Relationship between morbidity and job satisfaction. Z Gesamate Hyg 1980; 26:451-57.
  - 31) Rosenman RH, Friedman M. Type A behavior and your heart. New York : Fawcett Crest Books. 1974:69-84.
  - 32) Zyzanski S, Medalie J, Frost AGL. Work vs. home environment influences : An incidence of peptic ulcer. Read before the Department of Family Medicine. School of Medicine, Case Western Reserve University, Cleveland : OH. Oct 1983.

**- Abstract -**

**Health Behaviors and Health Perception among medical and non-medical students**

Yeong Sik Jang, M.D., Kwang Ho Song, M.D., Eun Hyuk Kim, M.D., Young Sung Suh, M.D.,  
Dae Hyun Kim, M.D., Dong Hak Sin, M.D.

Department of Family Medicine, Keimyung University School of Medicine, Taegu, Korea

**Background :** The interest of medicine was moved from disease treatment to disease prevention and health promotion. Especially, there has been marked increased interest in health promotion recently. Perception and health behaviors held or acquired during medical training can influence the acceptance and prevention strategies. This exploratory study surveyed medical and non-medical student to assess both preventive health behaviors and perception, to find relations of personal behaviors and corresponding perception.

**Methods :** This survey were conducted 140 medical students and 131 non-medical students in one big city. Data were obtained by self-reported questionnaire. Weschler' survey was adapted to assess perception toward preventive behavior, and Fantastic lifestyle was adapted to assess health behavior.

**Results :** Among the questionnaire of perception of preventive behavior, quitting cigarette smoking ranked highest frequency as very important in medical student. In non-medical student, use seat-belt is ranked highest frequency. Mean score of FANTASTIC lifestyle is 29.98 in medical student, 28.86 in non-medical. The result show significant relationship between student-reported behavior and corresponding perception in 6 questionnaire that is eat breakfast, moderate or no alcohol use, eliminate smoking, use seat-belt, limit coffee, get seven hours sleep.

**Conclusions :** In comparing medical and non-medical students, health perception and health behavior were no significant difference. Overall, the result indicated that the preponderance of respondents that is engaging in health behaviors are high in health perception.  
(J Korean Acad Fam Med 1997;18:1469~1482)

---

Key words : health promotion, health behaviors, health perception