



한국여성체육학회지, 2021. 제35권 제2호. pp. 91-103
Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women
2021. Vol.35, No.2, pp. 91-103
<https://doi.org/10.16915/jkapesgw.2021.6.35.2.91> (ISSN 1229-6341)

헬스 리터러시 교육 프로그램이 여대생의 주관적 건강상태, 건강관심도 및 헬스 리터러시에 미치는 효과

원윤경(연세대학교, 강사)·노미영*(연세대학교, 연구교수)

국문초록

본 연구는 헬스 리터러시 교육 프로그램이 여대생의 주관적 건강상태, 건강관심도 및 헬스 리터러시에 미치는 효과를 규명하는데 목적이 있다. 이를 위해 인천시에 있는 K 전문대에서 교양체육 수업에 참여하고 있는 여대생 106명에게 헬스 리터러시 교육 프로그램을 실시하였다. 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업의 효과를 검증하기 위해 사전과 사후검사를 통해 수집된 자료를 토대로 SPSS 26.0 프로그램을 사용하여 대응표본 t 검정을 실시하였다. 그 결과, 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업 참여 후, 여대생의 주관적 건강상태, 일주일 동안의 운동시간, 건강관심도 및 건강관리시간 모두에서 수업 참여 전보다 높게 나타났으며 통계적으로 유의한 증가를 보였다. 마지막으로 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업 참여 후, 여대생의 헬스 리터러시도 수업 참여 전보다 통계적으로 유의한 증가를 보였다. 이러한 결과를 통해 헬스 리터러시 교육 프로그램을 활용한 교양체육 수업은 여대생의 건강에 대한 긍정적인 인식의 변화를 도모하고 헬스 리터러시 수준을 향상시키는데 유용한 수업전략임을 확인할 수 있었다.

한글주요어 : 헬스 리터러시 교육 프로그램, 여대생, 주관적 건강상태, 건강관심도, 헬스 리터러시

* 노미영, 연세대학교, E-mail : rohmi0828@naver.com

I. 서론

대학교의 교양체육 수업은 운동 동기가 낮은 20대 여대생들의 운동참여 기회를 제공하여 신체적, 정신적 건강을 도모한다는 측면에서 매우 중요한 의미를 지닌다. 연구결과에서도 교양체육 수업에 참여한 여대생은 참여 전보다 생활만족, 운동지속 의도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(노미영, 이만령, 2016; 노미영, 이만령, 2017; 유정애, 권민정, 오수학, 2013). 그러나 이러한 교양체육 수업의 중요성에도 불구하고, 매년 가파르게 교양체육 수업 수가 줄어들고 있다.

최근 들어 체육 관련 전문가와 연구자들은 이러한 문제를 인식하고 교양체육 방법이 대학생의 체력에 미치는 영향(이준호, 구광수, 홍예주, 2013), 융복합적 웰니스를 위한 교양체육 수업의 효과(이지영, 김명수, 이신호, 2015), 교양 테니스 수업에서 플라이오 메트릭 트레이닝이 체력에 미치는 영향(신덕수, 이창준, 2012) 등 교양체육 수업의 개선방안에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 하지만 교양체육 수업의 개선에 초점을 둔 연구들은 새로운 교양체육 수업 방식이 대학생의 체력적인 요인에 미치는 영향에만 집중되어 있으며, 건강에 대한 개인의 인식변화(예: 건강관심도, 헬스 리터러시 등)를 살펴본 연구는 부족한 실정이다.

특히 현대는 정보화 사회로 다양한 정보를 획득하고 이를 활용할 수 있는 능력이 매우 중요한데 이러한 능력을 보건의료 분야에서는 헬스 리터러시(health literacy)라 부른다. 세계보건기구(WHO)

에서 헬스 리터러시란 건강을 관리하고 증진시키기 위한 정보를 획득하고, 이해하고, 활용할 수 있는 건강정보이해능력을 일컫는 말이다. 이와 같이 헬스 리터러시는 건강과 교육의 통합적 개념으로 건강 관련 운동행동, 안전 추구, 의료비용 절감 및 개인의 삶의 질 향상 등에 폭넓게 연관되어 있기 때문에 국민의 건강관리 능력의 향상을 위한 정책적 이슈로써 매우 중요한 당면과제이다(오현정, 최명일, 2015).

그러나 한국교육개발원(2004)의 조사에 따르면, 한국은 이러한 헬스 리터러시 능력이 OECD 국가 중 가장 낮아 그 심각성을 인식해야 한다고 지적하였다. 특히 강수진과 이미숙(2015)의 국내 헬스 리터러시 연구 동향에 따르면, 일반적으로 남성보다는 여성이 헬스 리터러시가 낮은 것으로 조사되었다. 이와 같이 운동참여율이 저조한 여대생을 대상으로 다양한 건강정보를 탐색할 수 있는 능력과 그 정보를 이해하고 활용할 수 있는 헬스 리터러시 능력을 증진시키는 일은 개인의 삶을 윤택하고 건강한 방향으로 나아갈 수 있도록 하는 촉매 역할로써 매우 중요할 것이다.

헬스 리터러시에 대한 연구 동향을 살펴보면, 국외에서는 지난 30년 동안 Davis 등(1993)이 개발한 Rapid Estimate of Adult Literacy in Medicine(REALM) 척도를 시작으로 헬스 리터러시에 대한 연구들이 활발히 진행되고 있다. 국내는 2005년 처음 국내에 헬스 리터러시를 측정하는 논문이 발표되고 지금까지 국외 헬스 리터러시 척도 번안 및 개발 연구(김성수, 김상현, 이상엽, 2005; 김수현, 이은주, 2008), 한국형 헬스 리터러시 척도개발 연구(Lee, Kang, Lee, & Hyun, 2009; Kang,

Lee, Paasche-Orlow, Kim, & Won, 2014), 헬스 리터러시에 대한 고찰연구(강수진, 이미숙, 2015; 김성은, 오진아, 이윤미, 2013; 김정은, 2011) 등 헬스 리터러시에 대한 연구자들의 관심이 높아지고 있다. 선행연구들의 결과를 구체적으로 살펴보면, 헬스 리터러시가 낮은 사람은 비만 지수가 높고(Sharif & Blank, 2010), 정신건강도 낮으며(Wolf, Feinglass, Thompson, & Baker, 2010), 당뇨와 같은 만성질환을 관리하는 능력이 부족(Schillinger et al., 2002)하다고 보고되고 있다.

이와 같이 보건관리와 의료분야에서는 건강에 대한 정보를 이해하는 능력이 낮으면 질병의 예방 및 건강관리에 악영향을 미친다고 보고하고 있다(Coleman, 2011). 그러나 기존연구들은 주로 헬스 리터러시와 건강 관련 행동적 요인(예: 흡연, 음주 습관 등)을 비교 분석한 연구가 대부분이며 헬스 리터러시를 향상시키기 위한 중재전략에 대한 연구들은 주로 노인과 환자(손연정, 이윤미, 2012; 안혜리, 2016; Kim et al., 2004; Xie, 2011; Watkins & Xie, 2014) 등의 취약계층에 치중되어 있으며 운동참여율이 낮은 여대생을 대상으로 한 연구는 전무한 실정이다.

선행연구들에서 헬스 리터러시를 향상시키기 위한 중재전략은 주로 건강정보를 담은 서면화된 교육자료를 활용하거나 건강관리 능력을 향상시킬 수 있는 건강교육 등이 사용되고 있으며 매우 효과적임이 입증되었다(Sheridan et al, 2011). 이에 본 연구에서는 운동 취약계층인 여대생을 대상으로 건강에 대한 정보를 이해하고 활용하는 능력의 강화를 유도할 수 있는 중재연구를 위해 헬스 리터러

시 교육 프로그램을 포함한 교양체육 수업을 적용하고 그 효과를 검증하고자 한다. 이를 위해 전문가 회의를 통해 여대생을 위한 헬스 리터러시 교육 프로그램을 개발하고, 이를 적용하여 효과를 검증하였다. 따라서 본 연구의 구체적인 연구 목적은 헬스 리터러시 교육 프로그램을 적용한 교양체육 수업이 여대생의 주관적 건강상태, 건강관심도 및 헬스 리터러시에 미치는 효과를 규명하는 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 인천시에 있는 K 전문대에서 필수 교양체육 수업에 참여하고 있는 인문사회학 전공 1학년 여대생 118명을 대상으로 연구를 실시하였다. 이 중 결석이 잦은 12명을 제외한 총 106명(19.11±1.29세)을 대상으로 실험을 실시하였다. 연구대상자는 헬스 리터러시 교육 프로그램의 참여 경험이 없는 사람 중 자발적인 실험 참여 의사가 있는 사람들로 선발되었다.

2. 측정도구

1) 일반적 특성 및 건강 관련 문항

연구대상자의 일반적 특성으로 연령, 학년, 전공을 조사하였다. 연구대상자의 건강 관련 특성을 살펴보기 위하여 주관적 건강상태 1문항(질문: 본인이 생각하는 전반적인 건강상태는?), 건강관심도 1문항(질문: 본인의 건강관심도는?), 운동시간에 대한 1문항(질문: 일주일 동안 숨이 차거나 땀이 날

정도의 운동시간은?), 건강관리시간 1문항(질문: 일주일 동안 건강관리 시간은?) 단일문항 총 4문항으로 구성하였다.

2) 헬스 리터러시

헬스 리터러시 능력을 측정하기 위하여 Kang 등 (2014)이 개발한 한국형 헬스 리터러시 측정 도구 (Korean Health Literacy Instrument, KHLI)를 사용하였다. 이 도구는 건강 관련 문제를 해결하는데 필요한 인지 기술(skill) 특성, 대상자가 수행하는 행위 전달 정보의 과업(task) 특성, 대상자의 건강 행동과 관련된 건강 상황(health context)적 특성을 가지며 총 18문항으로 구성되어 있다. 전문가 회의(스포츠심리학 박사 2명, 교양체육 교수 2명, 보건학과 교수 2명)를 통해 내용타당도 검증을 받고 적합하지 않은 2문항을 제거한 후, 총 16문항으로 설문조사를 실시하였다. KHLI는 대상자의 건강정보를 이해하고 활용하는 능력을 살펴보는 문항에 대해 정확하게 응답한 문항의 점수를 합하여 측정하게 된다. KHLI 점수가 높을수록 헬스 리터러시 능력이 높다고 해석한다. 신뢰도(Cronbach's α)는 .62로 기준치를 만족하는 것으로 나타났다.

3. 연구절차

본 연구는 인천에 소재하고 있는 K 전문대에 재학 중인 여대생을 대상으로 필수 교양체육 수업에 헬스 리터러시 교육 프로그램을 적용하였다. 연구대상자는 편의 추출방법을 통해 선정하였다. 실험에 앞서 연구대상에게 연구의 취지와 목적을 충분

히 설명하고 동의를 얻은 후, 실험 전과 후 2번의 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 약 10~15분 정도 소요되었으며 모든 조사가 끝난 후 소정의 답례품을 지급하였다.

헬스 리터러시 교육 프로그램은 이준호, 구광수, 홍예주(2013)가 제시하고 효과가 입증된 건강교육내용을 기초로 하여 전문가 회의를 통해 여대생의 특성을 고려하여 총 5개의 하위 구성요소(운동의 중요성과 효과, 건강교육과 운동의 이해, 건강한 식생활 정보, 운동으로 인한 신체의 변화, 만성질환의 소개 및 예방정보)로 재구성하였다. 구체적인 교육내용은 1주차에는 수업 방식에 대한 전체적인 수업 계획을 설명하고 2주차~4주차까지 총 3회차(1회차: 운동과 건강, 2회차: 생활습관과 건강, 3회차: 질병관리와 건강)에 걸쳐 헬스 리터러시 향상 교육 프로그램을 실시하였다. 5주차~14주차까지는 생활스포츠 빈야사 요가 실기 수업을 실시하였으며 매주 수업이 끝난 후 운동의 효과에 대해 간단히 운동일지를 작성하여 제출하였다. 1회차 수업시간은 약 75분이 소요되었다. 구체적인 차시별 헬스 리터러시 교육 프로그램 운영 내용은 위에 제시한 <표 1>과 같다.

4. 자료분석

본 연구는 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업이 여대생의 주관적 건강상태, 건강관심도 및 헬스 리터러시에 미치는 효과를 검증하기 위하여 사전과 사후검사를 통해 수집된 자료를 토대로 SPSS 26.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업 적용 전과 후의

표 1. 차시별 헬스 리터러시 교육 프로그램 운영 내용

수업차시	내용	학습방법
1차시	헬스 리터러시 교육 수업에 대한 오리엔테이션 사전측정(일반적 특성, 주관적 건강상태, 건강관심도, 운동 시간, 건강관리 시간, 헬스 리터러시)	
2차시 ~ 4차시	차시별 헬스 리터러시 교육 : 주 1회 75분, 총 3차시 - 2차시 교육내용 : 운동과 건강 - 3차시 교육내용 : 생활습관과 건강 - 4차시 교육내용 : 질병관리와 건강	- 교수자 중심 헬스 리터러시 교육 강의(PPT 및 동영상 자료) + 학습자 질의응답 방식
5차시 ~ 14차시	빈야사 요가 실기 수업(총 75분)(60분 : 준비운동 5분, 본 운동 50분, 정리운동 5분) + 개인별 운동일지 작성(15분 : A4용지 1장 이내 자유형식으로 운동 후 느낀점 작성하기) 사후측정 : 사전측정과 동일	- 실기 참여 수업 + 과제 수행

주관적 건강상태, 건강관심도 및 헬스 리터러시의 차이를 살펴보기 위하여 대응표본 t 검정을 실시하였으며 통계적 유의수준은 .05로 설정하였다.

(0.9%)으로 나타났다. 마찬가지로 일주일 동안 건강관리시간의 경우 1시간 미만이라고 응답한 학생

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구에 참여한 여대생의 일반적 특성에 대한 결과는 아래 <표 2>와 같다. 대상자의 평균 연령은 19.11±1.29세로 모두 1학년생이며, 전공은 유아교육학과 58명(54.7%), 비서행정학과 학생이 48명(45.3%)이었다. 대상자의 건강 관련 특성에 대한 결과를 살펴보면, 주관적 건강상태는 건강하지 못함을 응답한 학생이 22명(20.8%)를 차지하였으며, 보통 이상은 84명(79.2%)으로 나타났다. 건강관심도의 경우 보통 이상으로 응답한 학생이 83명(84%)로 나타났다. 일주일 간 운동시간은 1시간 미만이 62명(58.5%)으로 과반 이상을 차지하였고, 6시간 이상 운동하는 학생은 단 1명

표 2. 연구대상자의 일반적 특성 (N=106)

구분	내용	빈도(%) 또는 M±SD
연령		19.11±1.29
전공	유아교육학과	58(54.7)
	비서행정학과	48(45.3)
주관적 건강상태	아주 건강	5(4.7)
	건강함	35(33.0)
	보통	44(41.5)
	건강 못함	22(20.8)
건강관심도	아주 많음	9(8.5)
	관심 많음	33(31.1)
	보통	47(44.3)
	관심 적음	17(16.0)
일주일 간 운동시간	1시간 미만	62(58.5)
	1~3시간 미만	31(29.2)
	3~6시간 미만	12(11.3)
	6~9시간 미만	1(0.9)
	9시간 이상	0(0)
건강관리시간	1시간 미만	49(46.2)
	1~3시간 미만	41(38.7)
	3~6시간 미만	10(9.4)
	6~9시간 미만	2(1.9)
	9시간 이상	4(3.8)

이 49명(46.2%)으로 약 과반을 차지하였으며 6시간 이상 건강관리를 하는 학생의 수는 단 6명(5.7%)을 차지하였다.

2. 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업이 건강 관련 행위에 미치는 효과

전문대 여대생을 대상으로 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업이 주관적 건강상태, 건강관심도, 일주일간 운동시간, 건강관리시간에 미치는 효과를 살펴보기 위하여 대응표본 t 검정을 통해 분석한 결과는 <표 3>에 제시하였다. 그 결과, 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업에 참여하기 전 일주일 동안 운동시간의 평균은 1.55 ± 0.73 에서 수업 참여 후 1.95 ± 0.85 로 높게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다($t = -3.410$, $p < .05$). 즉 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업은 여대생의 운동참여 시간을 증가시키는데 효과가 있었다. 또한, 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업 참여 전 사전검사에서 나타난 주관적 건강상태(2.83 ± 0.92), 건강관

심도(2.62 ± 0.73), 건강관리시간(1.78 ± 0.96)의 평균은 사후검사에서 모두 높게 나타났으며 $p < .15$ 수준(Carrera et al., 2014)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다(주관적 건강상태: $t = 1.682$, $p = .096$, 건강관심도: $t = 1.917$, $p = .058$, 건강관리시간: $t = -1.909$, $p = .059$).

3. 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업이 헬스 리터러시에 미치는 효과

전문대 여대생을 대상으로 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업이 헬스 리터러시에 미치는 효과를 살펴보기 위하여 대응표본 t 검정을 통해 분석한 결과는 <표 4>에 제시하였다. 그 결과, 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업에 참여하기 전 헬스 리터러시의 평균은 12.34 ± 2.35 에서 수업 참여 후 13.75 ± 1.57 로 나타났으며 통계적으로도 유의한 차이를 보였다($t = -4.996$, $p < .05$). 따라서 헬스 리터러시 교육을 활용한 교양체육 수업은 전문대 여대생의 헬스 리터러시 능력을 향상시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다.

표 3. 헬스 리터러시 교육 프로그램이 주관적 건강상태, 건강관심도, 일주일간 운동시간, 건강관리시간에 미치는 효과 (N=106)

	사전검사		사후검사		t	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
주관적 건강상태	2.83	0.92	2.62	0.73	1.682	.096	0.17
건강관심도	2.68	0.84	2.48	0.72	1.917	.058	0.19
일주일간 운동시간	1.55	0.73	1.95	0.85	-3.410	.001	0.33
건강관리시간	1.78	0.96	2.04	0.92	-1.909	.059	0.19

표 4. 헬스 리터러시 교육 프로그램이 헬스 리터러시에 미치는 효과 (N=106)

	사전검사		사후검사		t	p	Cohen's d
	M	SD	M	SD			
헬스 리터러시	12.34	2.35	13.75	1.57	-4.996	.000	0.49

IV. 논의

본 연구에서는 헬스 리터러시 교육 프로그램이 건강 취약계층인 여대생의 주관적 건강상태, 건강 관심도 및 헬스 리터러시에 미치는 효과를 규명하고자 하였다. 이를 위해 헬스 리터러시 교육 프로그램을 개발하고, 이를 교양체육 수업 과정에 적용하여 건강 취약계층인 여대생의 헬스 리터러시 능력을 향상시키고 건강 관련 긍정적인 운동행동을 촉진하는데 그 목적이 있었다.

헬스 리터러시 교육 프로그램 참여 후, 여대생의 건강정보 활용능력인 헬스 리터러시 수준이 유의하게 증가하였다. 이러한 결과는 건강 취약계층인 노인을 대상으로 건강정보 활용능력 강화 프로그램을 개발하고 효과를 살펴본 손연정과 이윤미(2012)의 연구에서 8주간의 헬스 리터러시 교육 프로그램에 참여한 집단이 참여하지 않은 집단보다 건강정보 활용능력이 유의하게 높게 나타났다는 연구결과를 지지한 결과였다. 헬스 리터러시 교육 프로그램에 대한 선행연구들은 주로 노인(손연정, 이윤미, 2012; 안혜리, 2016; Meppelink, van Weert, Haven, & Smit, 2015)과 환자(Henkemans et al., 2013; Kim et al., 2004; Muller et al., 2017) 대상 연구들이 주를 이루었지만, 교육 참여 후 헬스 리터러시 수준이 향상되었다는 일관된 결과를 보였다. 본 연구에서는 운동 취약계층인 여대생을 대상으로 처음으로 헬스 리터러시 교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 직접적으로 입증하였다는 점에서 연구의 의의가 있다.

대학 내 다양한 건강 관련 교양수업은 학생들에게

건강에 대한 유용한 지식을 전달하고 있다. 그럼에도 불구하고 한국인의 건강정보 활용능력은 OECD 국가 중 낮은 수준(한국교육개발원, 2004)에 머무르고 있다. 이에 본 연구는 헬스 리터러시 교육 프로그램을 개발하고 이를 교양체육 수업시간에 새롭게 적용함으로써 학생들이 운동에 직접 참여하면서 운동의 효과를 몸소 체험하는 동시에 생활습관과 질병관리 등 전반적인 건강 관련 지식을 습득할 수 있어 기존의 실기 위주의 교양체육 수업 교수법에 있어 새로운 방향성을 제시해 줄 수 있을 것이다. 이러한 시도는 교양체육 수업이 매년 가파르게 줄어들고 있는 현 시점에 교양체육 수업의 다양화 및 질적 제고라는 측면에서 중요한 의미를 지닌다. 이에 본 연구에서 개발한 헬스 리터러시 교육 프로그램을 적극적으로 활용하기 위해서는 대학 내 다양한 교양체육 수업 또는 다양한 대상자에 확대 적용하여 프로그램의 타당화 및 효과 검증연구를 지속할 필요가 있을 것이다.

본 연구에서는 헬스 리터러시 교육 프로그램을 활용한 교양체육 수업 참여 후, 여대생의 주관적 건강상태, 건강관심도, 건강관리시간 및 일주일간 운동시간은 수업 참여 전보다 모두 높게 나타났다. 일주일간 운동시간은 $p < .5$ 수준에서 유의하였으며, 나머지 건강관련 요인은 $p < .1$ 수준에서 모두 통계적으로 유의한 증가를 보였다. 즉 프로그램을 적용하기 전보다 적용 후 사후검사에서 여대생의 건강증진과 관련있는 운동행동을 촉진하는데 긍정적인 효과를 보였다. 이러한 결과는 예비보육교사를 대상으로 건강 관련 운동행동의 향상을 위한 온라인 건강증진 교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 살펴본 이만령(2021)의 연구를 간접적으로 지지하

는 결과였다. 또한, 교양체육 수업 참여 후 대학생의 신체활동이 증가되었다고 보고한 전태준(2015)의 연구와 유사한 결과였다.

헬스 리더러시 교육 프로그램을 교양체육 수업에 적용한 후 건강 관련 행위를 살펴본 기존의 연구가 미흡하여 본 연구의 결과를 선행연구와 직접적으로 비교하기 어렵지만 교양체육 방법에 따른 건강증진행위의 차이를 규명한 이준호 등(2013)의 연구결과와는 상이한 차이가 있었다. 이준호와 그의 동료들은 교양체육 방법에 따른 건강증진행위의 차이를 규명하기 위해 교양체육 수업을 교양체육집단, 건강교육집단, 교양체육 + 건강교육집단으로 구성하고 한 학기 동안 프로그램을 적용한 후 건강증진행위의 변화를 살펴보았다. 그 결과, 모든 집단에서 수업 참여 전후의 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그 이유로 14주간, 주 1회 90분의 처치는 건강증진행위의 변화를 이끄는 데 다소 미흡하다고 지적하였다. 이에 본 연구에서는 이준호 등의 연구에서 사용된 건강교육 프로그램을 기초로 전문가 회의를 거쳐 수정과 보완을 거쳐 재구성한 헬스 리더러시 교육 프로그램을 개발한 후 기존 교양체육 수업과 함께 적용하여 그 효과를 입증하였다. 물론 교수자의 교수 방법, 대상자의 특성, 건강교육 프로그램의 내용 및 기간 등에 따라 건강 관련 운동행동에 미치는 영향력은 차이가 있겠지만 본 연구에서 활용된 새로운 형태의 교양체육 수업 방식은 가파르게 줄어들고 있는 교양체육 수업의 활성화에 기여할 뿐만 아니라 학생들의 건강증진 향상을 도모한다는 측면에서 활용가치가 있을 것으로 사료된다.

교양체육 수업에 대한 효과는 대학생의 체력적 요인뿐만 아니라 건강에 대한 개인의 인식에도 긍정

적인 변화를 준다고 보고되고 있다(송영은, 김창환, 2018; 이준호, 구광수, 홍예주, 2013; 이지영, 김명수, 이신호, 2015; 전태준, 2015). 하지만 이러한 교양체육 수업의 중요성에도 불구하고 매년 가파르게 교양체육 수업의 수가 줄어들고 있는 실정이다. 이에 본 연구에서는 교양체육 수업의 다양화와 학생의 건강관리 능력의 향상을 위한 측면에 초점을 두고 기존의 교양체육 수업에 헬스 리더러시 프로그램을 적용하여 건강에 대한 대학생의 인식에 긍정적인 변화를 탐색할 수 있었다. 하지만 본 연구결과에서 나타난 대학생의 건강에 대한 인식의 변화가 단일 수업의 영향 때문인지 혹은 혼합수업 방식의 결과인지 명확히 설명하기 어렵다는 한계가 있다.

따라서 추후 연구에서는 헬스 리더러시 프로그램의 단일 효과와 혼합 방식의 수업 효과를 실험군과 대조군 연구설계를 통해 비교한 효과 검증이 이루어져야 할 것이다. 또한, 프로그램의 사전-사후 단순 효과 검증보다는 프로그램 참여 후 변화과정을 탐색할 수 있는 측정 방법을 고안할 필요가 있을 것이다. 이러한 한계점을 고려하여 추후 연구에서 다양한 건강정보 취약계층인 독거노인과 장애인 등의 연구로 확대 적용한다면 국민의 건강한 삶을 영위하는데 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구에서는 건강 취약계층인 여대생을 위한 헬스 리더러시 교육 프로그램을 개발하고, 이를 교양체육 수업에 적용하여 여대생의 주관적 건강상

태, 건강관심도 및 헬스 리터러시에 미치는 효과를 규명하였다. 연구결과를 종합해보면, 헬스 리터러시 교육 프로그램 적용 후, 여대생의 헬스 리터러시 능력은 유의하게 증가하였으며 건강 관련 운동 행동도 유의하게 증가하였다. 따라서 헬스 리터러시 교육 프로그램을 활용한 교양체육 수업은 여대생의 건강에 대한 긍정적인 인식의 변화를 도모하고 헬스 리터러시 수준을 향상시키는데 유용한 수

업전략임을 확인할 수 있었다. 이러한 연구는 체육 교육과 건강 및 보건교육의 통합적 접근을 통해 보건, 의료, 체육 분야 간 융합연구의 활성화에 기여한다는 점에서 학술적 측면에서의 의의가 있으며, 더 나아가 기존의 실기 위주의 교양체육 수업 교수법에 있어 새로운 방향성을 제시해 줌으로써, 교양체육 수업의 활성화라는 교육 및 정책적 측면에서도 활용가치가 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

- 강수진, 이미숙(2015). 근거 중심의 헬스 리터러시 증진 방안. **보건교육·건강증진학회지**, 32(4), 93-108.
- 김성수, 김상현, 이상엽(2005). 의료정보이해능력 (Health literacy). **보건교육·건강증진학회지**, 22(4), 215-227.
- 김성은, 오진아, 이윤미(2013). 건강정보 이해능력 (Health literacy) 에 대한 개념분석. **한국간호교육학회지**, 19(4), 558-570.
- 김수현, 이은주(2008). 노인의 기능적 의료정보 이해능력이 지각된 건강상태에 미치는 영향. **대한간호학회지**, 38(2), 195-203.
- 김정은(2011). 건강정보 이해능력 수준과 영향요인에 대한 고찰: 대학병원 외래 방문객을 대상으로. **임상간호연구**, 17(1), 27-34.
- 노미영, 이만령(2016). 교양골프 수업 참여 여대생의 지각된 동기분위기가 운동지속의도에 미치는 영향: 수업만족의 매개효과. **한국골프학회지**, 10(4), 71-79.
- 노미영, 이만령(2017). 대학 교양체육 수업 참여 여대생의 성취목표성향이 지각된 동기분위기와 운동지속의도의 관계에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 31(3), 169-180.
- 손연정, 이윤미(2012). 저소득층 노인 만성 심부전 환자의 자가간호 이행증진을 위한 건강정보 활용능력 강화 프로그램 개발 및 효과. **한국자료분석학회지**, 14(1), 215-230.
- 송영은, 김창환(2018). 스포츠건강체력 수업 참여에 따른 대학생의 웰니스 건강인식의 변화. **한국융합학회논문지**, 9(4), 351-356.
- 신덕수, 이창준(2012). 교양테니스 수업에서 플레이 오메트릭 트레이닝이 남자 대학생의 건강관련체력에 미치는 영향. **체육과학연구**, 18, 47-56.
- 안혜리(2016). 헬스 리터러시 증진을 위한 공동체 중심 미술교육. **조형교육**, 59, 163-188.
- 오현정, 최명일(2015). 헬스 리터러시 사업의 주요 특성과 정책적 개선방안. **보건교육·건강증진학회지**, 32(4), 47-57.
- 유정애, 권민정, 오수학(2013). 우리나라 대학생의 교양 체육에 대한 만족도 분석. **한국체육학회지**, 52(3), 183-195.
- 이준호, 구광수, 홍예주(2013). 교양체육 방법이 대학생의 체력과 건강통제행위 및 건강증진행위에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회논문지**, 7(2), 79-88.
- 이지영, 김명수, 이신호(2015). 융복합적인 웰니스를 위한 교양체육 수업의 효과-체력, 비만 및 대사증후군 지표 중심으로. **디지털융복합연구**, 13(5), 329-336.

- 전태준(2015). 교양체육수업이 대학생들의 자가건강관리행동에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 24(4), 249-259.
- 한국교육개발원(2004). **한국의 교육·인적자원지표**. 서울: 한국교육개발원.
- Carrera, P., Caballero, A., Munoz, D., Gonzalez-Iraizoz, M., & Fernandez, I. (2014). Construal level as a moderator of the role of affective and cognitive attitudes in the prediction of health-risk behavioural intentions. *British Journal of Social Psychology*, 53, 773-791.
- Coleman, C. (2011). Teaching health care professionals about health literacy: A review of the literature. *Nursing Outlook*, 59(2), 70-78.
- Davis, T. C., Long, S. W., Jackson, R. H., Mayeaux, E. J., George, R. B., Murphy, P. W., & Crouch, M. A. (1993). Rapid estimate of adult literacy in medicine: A shortened screening instrument. *Family Medicine*, 25(6), 391-395.
- Henkemans, O. A. B., Bierman, B. P., Janssen, J., Neerinx, M. A., Looije, R., van der Bosch, H., & van der Giessen, Jeanine AM. (2013). Using a robot to personalise health education for children with diabetes type 1: A pilot study. *Patient Education and Counseling*, 92(2), 174-181.
- Kang, S. J., Lee, T. W., Paasche-Orlow, M. K., Kim, G. S., & Won, H. K. (2014). Development and evaluation of the korean health literacy instrument. *Journal of Health Communication*, 19(2), 254-266.
- Kim, S., Love, F., Quistberg, D. A., & Shea, J. A. (2004). Association of health literacy with self-management behavior in patients with diabetes. *Diabetes Care*, 27(12), 2980-2982.
- Lee, T. W., Kang, S. J., Lee, H. J., & Hyun, S. I. (2009). Testing health literacy skills in older korean adults. *Patient Education and Counseling*, 75(3), 302-307.
- Meppelink, C. S., van Weert, J. C., Haven, C. J., & Smit, E. G. (2015). The effectiveness of health animations in audiences with different health literacy levels: An experimental study. *Journal of Medical Internet Research*, 17(1), e11.
- Muller, I., Rowsell, A., Stuart, B., Hayter, V., Little, P., Ganahl, K., . . . Lyles, C. R. (2017). Effects on engagement and health literacy outcomes of web-based materials promoting physical activity in people with diabetes: An international

- randomized trial. *Journal of Medical Internet Research*, 19(1), e21.
- Schillinger, D., Grumbach, K., Piette, J., Wang, F., Osmond, D., Daher, C., . . . Bindman, A. B. (2002). Association of health literacy with diabetes outcomes. *Jama*, 288(4), 475-482.
- Sharif, I., & Blank, A. E. (2010). Relationship between child health literacy and body mass index in overweight children. *Patient Education and Counseling*, 79(1), 43-48.
- Sheridan, S. L., Halpern, D. J., Viera, A. J., Berkman, N. D., Donahue, K. E., & Crotty, K. (2011). Interventions for individuals with low health literacy: A systematic review. *Journal of Health Communication*, 16(3), 30-54.
- Watkins, I., & Xie, B. (2014). eHealth literacy interventions for older adults: A systematic review of the literature. *Journal of Medical Internet Research*, 16(11), e225. 1-11.
- Wolf, M. S., Feinglass, J., Thompson, J., & Baker, D. W. (2010). In search of 'low health literacy': Threshold vs. gradient effect of literacy on health status and mortality. *Social Science & Medicine*, 70(9), 1335-1341.
- Xie, B. (2011). Effects of an eHealth literacy intervention for older adults. *Journal of Medical Internet Research*, 13(4), e90. 1-19.

The Effect of Health Literacy Education Program on Subjective Health Status, Health Interest and Health Literacy in Female College Students

Yoonkyung Won(Yonsei University, Lecturer)·
Miyoung Roh(Yonsei University, Research Professor)

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the effect of health literacy education program on subjective health status, health interest and health literacy in female college students. 106 female college students participated in health literacy education program at K university in Incheon. To examine the effects of the health literacy program paired *t*-test was conducted using SPSS 26.0 program based on collected data in pre and post-test. As a result, after participating in the health literacy education program, female students' subjective health status, exercise time, health interest, and health care time were higher and all health-related factors were significantly increased. Also, there was a significant improvement in health literacy after participation in the health literacy education program. These findings confirmed that the physical education class including health literacy education programs may be a useful teaching strategy for female students to promote positive perceptions of health and improve their health literacy level.

Key words: health literacy education program, female college students, subjective health status, health interest, health literacy

논문 접수일 : 2021. 5. 11

논문 승인일 : 2021. 6. 11

논문 게재일 : 2021. 6. 30