[UCI]I804:24011-200000234227

2007년 2월

석사학위청구논문

초등학생의 자세관련 일상생활습관과 바른 자세에 대한 지식에 관한 연구

조 선 대 학 교 대 학 원

간 호 학 과

박 순 애

초등학생의 자세관련 일상생활습관과 바른 자세에 대한 지식에 관한 연구

Posture Related Lifestyle Habits and Knowledge of Good Posture among the Elementary School Students

2007년 2월

조 선 대 학 교 대 학 원

간 호 학 과

박 순 애

초등학생의 자세관련 일상생활습관과 바른 자세에 대한 지식에 관한 연구

지도교수 김 진 선

이 논문을 간호학 석사학위신청 논문으로 제출함

2007년 2월

조 선 대 학 교 대 학 원

간호학과

박 순 애

박순애의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교 수 인

위 원 조선대학교 교 수 인

위 원 조선대학교 교 수 인

2006년 11월

조 선 대 학 교 대 학 원

목차

표목차 ····· iii
ABSTRACT ····· iv

Ⅰ. 서론 ····· 1
A. 연구의 필요성 ····· 1
B. 연구목적 ····· 3
C. 용어의 정의 ····· 4

Ⅱ. 문헌고찰 ····· 5
A. 아동기 척추 건강과 바른 자세 ····· 5
B. 자세관련 일상생활습관과 바른 자세에 대한 지식 ····· 7
C. 보건교육과 바른 자세 ····· 9

Ⅲ. 연구방법 ····· 11
A. 연구설계 ····· 11
B. 연구대상 및 자료수집 방법 ····· 11
C. 연구도구 ····· 12
D. 자료분석 방법 ····· 13
E. 연구의 제한점 ····· 14

Ⅳ. 연구결과 ····· 15
A. 대상자의 일반적 특성 ····· 15
B. 대상자의 자세와 관련된 일상생활습관 ····· 15
C. 대상자의 바른 자세에 대한 지식 정도 ····· 17
D. 대상자의 바른 자세에 대한 교육 경험 및 교육 요구도 18
E. 대상자의 일반적 특성에 따른 바른 자세에 대한 지식 점수의 차이 ····· 19
1. 학년에 따른 바른 자세에 대한 지식 점수의 차이
2. 성별에 따른 바른 자세에 대한 지식 점수의 차이

Ⅴ. 논의 ····· 22

Ⅵ. 결론 및 제언 ····· 27
A. 결론 ····· 27
B. 제언 ····· 28

참고문헌 ····· 29

부록(설문지) ····· 33

표목차

표1. 대상자의 일반적 특성 ····· 15
표2. 대상자의 자세와 관련된 일상생활습관 ····· 16
표3. 대상자의 바른 자세에 대한 지식 정도 ····· 17
표4. 대상자의 바른 자세에 대한 교육 경험 및 교육 요구도 18
표5. 학년에 따른 바른 자세에 대한 지식 점수의 차이 ····· 20
표6. 성별에 따른 바른 자세에 대한 지식 점수의 차이 ····· 21

ABSTRACT

Posture related Lifestyle Habits and Knowledge of Good Posture among the Elementary School Students

Park, Soon-Ae
Advisor : Prof. Kim, Jin-Sun Ph.D
Department of Nursing
Graduate School of Chosun University

Objective: The purpose of this study was to investigate posture related lifestyle habits and knowledge of good posture among the elementary school students.

Method: A descriptive study using self-administered questionnaire was conducted. For the survey, a total of 234 students(second grade 109, fifth grade 125) from an elementary school located in Gwangju city were included. Data were analyzed using descriptive statistics and t-test.

Results : Students had bad lifestyle habits which have negative impacts on spinal health on use of bedclothes such as bed or pillow. The total knowledge score of good posture was 9.18(% of correct answer 65.57%). Many students reported correct answer on carrying book bag, standing position, and sitting position. However, many students reported wrong answer on lifting technique, lateral sleeping position, and impact of bad posture on physical health. Among participants, 70.1% had experience of health education for good posture. Education providers were parents, class teacher

or school health nurse. The majority of students(88.5%) want to receive the education for good posture. They preferred class teacher, parents, or school health nurse as an educator for good posture. Students in 5th grade reported higher knowledge score of good posture than 2nd grade and girls reported higher knowledge score of good posture than boys.

Conclusion: The results of this study demonstrated that there are systemic and professional educational needs for spinal health for the elementary school students. School health nurse should play an important role for spinal health education by incorporating parents and class teacher. Education program for spinal health should be developed and implemented not only for students but also for parents and class teachers. Studies are necessary to develop and evaluate spinal health educational program for the elementary school students.

Key Words: Good Posture, Knowledge, Elementary School Students.

Ⅰ.서론

A. 연구의 필요성

최근의 연구 결과에 의하면 아동 및 청소년기에서 경통 및 요통, 자세 이상으로 병원을 찾는 빈도가 증가하고 있으며, 이들에게서 척추 측만증, 척추 전만증, 척추 후만증 등의 척추 변형이 흔히 나타나고 있다(문재호, 강민정, 강종권, 강성웅, 김건흠, 1995). 국내에서 초등학생들의 척추 측만증 유병률을 조사한 연구들의 결과를 종합하여 보면 유병률이 8.15%-9.8%로 높게 보고되고 있다(이숙희, 김종희, 1999; 이의진, 강연승, 김한승, 문재호, 2004; 최흥식, 1999).

경통, 요통 및 척추변형은 다양한 원인에 의해 유발될 수 있지만 척추구조에 선천적인 문제가 없거나 특별한 척추질환이 없다면 대부분의 아동 및 청소년들은 일상생활에서의 잘못된 생활습관 및 나쁜 자세에서 비롯되는 경우가 많다(채흥원, 신영길, 이수천, 이민영, 김기학, 김정자, 1990). 특히 현대사회의 아동 및 청소년들은 과다한 학습활동으로 장시간 책상이나 컴퓨터에 앉아 있는 생활, 운동부족, 체형에 맞지 않는 책걸상의 사용, 무거운 책가방, 부적절한 침대나 침구의 사용, 컴퓨터를 할 때나 텔레비전 볼 때의 부적절한 자세 등이 근육 형태와 골격구조에 부정적인 영향을 미쳐 척추 건강을 위협하고 있다(김창규, 2005).

자세는 성장하면서 질병, 생활습관, 식생활 등의 영향을 받으며, 또한 신체의 성장과 발달, 건강, 작업능력, 운동능력 등에 직 · 간접으로 영향을 미친다. 척추의 바른 자세는 인체의 외형적인 아름다움과 내적인 신체건강, 정신건강과도 관련되어 있어 성장기에 있는 아동과 청소년기에 매우 중요하다(이충열, 2004).

자세는 일정하게 고정된 것이 아니라 항상 변화할 수 있는 가능성을 갖고 있으며 선천적인 영향을 다소 받기는 하나 청소년기에 이르러 비로서 완성되는 것으로서 주로 후천적인 생활습관에 의해 형성된다(Fabio, 1999). 나쁜 자세가 일찍 습관화되면 그에 따라 습관화된 자세가 편안하다고 느낌으로써 나쁜 자세가 계속 유지되어 근육과 인대, 관절, 뼈, 디스크, 척추, 골반에 무리를 가해 쉽게

지치게 하고 변형을 초래하며, 그 결과 근골격계의 질환과 증상으로 발현될 수 있다. 특히 어릴 때의 습관이 평생 동안의 자세를 결정짓는 중요한 요인이므로 자세를 바르게 취하는 습관을 들이기 위해서는 어릴 적부터 바른 자세에 대한 충분한 지식이 뒷받침되어야 하며 이를 습관화 할 수 있도록 하는 것이 중요하다. 초등학교 때부터의 바른 자세 습관은 청소년기에서 성인기로 이어져 바른 성장 및 척추 건강을 유지, 증진함으로써 아름다운 외모와 함께 신체적 그리고 정신적으로 건강한 삶을 영위할 수 있을 것이다(Balaque & Nordin, 1996; Cardon & Balaque, 2004).

서구선진국에서는 아동 및 청소년의 경통 및 요통, 척추 변형 등에 대한 유병률이 증가하면서 아동을 대상으로 바른 자세 형성을 위한 올바른 지식, 태도, 습관에 대한 교육과 지식을 행동으로 유도하기 위한 체계적인 교육의 중요성을 인식하고 초등학생을 대상으로 하는 바른 자세 교육을 활발히 실시하고 있으며 바른 자세에 대한 교육프로그램을 개발하여 그 효과를 검증한 결과 교육을 통해 바른 자세에 대한 지식이 증가하고 일상생활 속에서 실천 정도가 높아짐을 보고하였다(Geldhof, Cardon, Clercq & Bourdeaudhuij, 2006; Negrini, Politano, Carabalona, Tartarotti & Marchetti, 2004). 이와 같이 아동기 초기의 자세관련 생활습관 및 바른 자세가 척추 건강에 커다란 영향을 미침에도 불구하고 국내에서는 아동기 척추 건강에 대한 관심은 미비한 실정이다. 현재 아동 및 청소년의 척추의 변형은 미관상의 문제로 인하여 우연히 발견하는 것이 대부분이며 요통 및 경통, 흉통, 호흡곤란 등 신체 증상으로 발현될 때까지 무관심 속에 방치되어 바른 자세를 갖추어 골격의 정상적인 성장을 유도해야할 중요한 시기에 자세교정이 되지 않음으로써 척추 건강은 위협을 받고 있다(문재호 등, 1996). 그러나 초등학교 학생을 대상으로 자세관련 생활습관이나 바른 자세에 대한 지식을 조사한 연구는 거의 없는 실정이다. 몇 몇 연구가 중학생 및 고등학생을 대상으로 이루어졌으나 주로 요통 유병률과 요통관련 요인을 조사했거나(박혜숙, 정최경희, 이보은, 2002) 척추 건강 개선을 위한 교정 체조 프로그램의 효과의 검증을 수행한 연구였고(김달균, 2001), 초등학생을 대상으로 한 연구는 초등학생들의 척추 변형 실태를 조사한 연구(이숙희, 김종희, 1999; 이의진, 강연승, 김한승, 문재호, 2004)와, 자세관리 프로그램이 척추측만 정도와 자세에 대한 지식에

미치는 영향을 조사한 연구(박미정, 박정숙, 2003), 그리고 척추 측만증 개선을 위한 운동프로그램에 관한 연구(이희영, 2001; 한규민, 2004)였다. 아동기 초기 바른 자세의 중요성이 강조되고 있음에도 불구하고 국내에서 초등학생들을 대상으로 그들의 자세관련 일상생활습관이 어떤지 바른 자세에 대해 얼마만큼의 지식을 가지고 있는지를 조사한 연구는 없었다.

따라서 본 연구자는 초등학교 학생의 자세와 관련된 일상생활습관과 바른 자세에 대한 지식의 정도를 파악하여 향후 그들을 위한 바른 자세에 대한 교육 프로그램 개발을 위한 기초자료를 마련하고자 본 연구를 실시하였다.

B. 연구목적

본 연구는 초등학교 학생의 자세관련 일상생활습관과 지식 정도를 파악하기 위함이며 구체적 목적은 다음과 같다.

1. 대상자의 일반적인 특성을 파악한다.
2. 대상자의 자세와 관련된 일상생활습관을 파악한다.
3. 대상자의 바른 자세에 대한 지식 정도를 파악한다.
4. 대상자의 바른 자세에 대한 교육 경험 및 교육 요구도를 파악한다.
5. 대상자의 특성에 따른 바른 자세에 대한 지식 점수의 차이를 파악한다.

C. 용어의 정의

1. 자세와 관련된 일상생활습관

1) 이론적 정의:

일상생활에서 척추 건강에 영향을 미치는 자세와 관련된 생활습관을 의미한다.

2) 조작적 정의:

본 연구에서는 아동의 척추 건강에 영향을 미칠 수 있는 일상생활습관을 조사하기 위해 문헌고찰 및 전문가 자문을 통해 본 연구자가 개발한 12문항의 생활습관을 의미한다.

2. 바른 자세에 대한 지식

1) 이론적 정의:

최대의 생리학적 신체의 선을 유지하며 최소의 스트레스가 가해지는 생체 역학적으로 유용한 올바른 자세에 관한 내용 및 유지, 관리에 대하여 알고 있는 정도를 의미한다(Palmer, 1990).

2) 조작적 정의:

본 연구에서는 Cardon, Clercq 와 Mourdeaudhuij(2000)의 연구에서 바른 자세에 대한 지식을 측정하기 위해 개발된 도구를 기초로 본 연구자가 수정 · 보완한 도구에 의해 측정한 점수를 의미한다.

Ⅱ. 문헌고찰

A. 아동기 척추 건강과 바른 자세

척추 측만의 유병률에 대해 과거의 국내외 보고는 0.3%-21%로 저자들 마다 상이한 결과들을 발표하고 있다. 이는 상이한 대상, 상이한 조사방법 그리고 척추 측만증에 대한 상이한 정의 등으로 인하여 결과가 다양하게 발표되고 있다(문재호 등, 1996). 최근 초등학교 고학년 학생들을 대상으로 척추 측만 유병률을 조사한 연구들의 결과를 종합해 볼 때, 척추 측만 유병률은 8.15%-9.8%로 보고되고 있다(이숙희, 김종희, 1999; 최흥식, 1999; 이의진 등 2004).

청소년기는 성장발달이 가속화되는 시기이므로 빠른 성장 과정에서 척추 변형이 올 수 있다. 여자의 경우 10-12세 경, 남자의 경우는 12-14경에 근골격계가 급성장 하는 시기이며 남자는 18세, 여자는 16세 무렵에 성장이 안정시점에 도달한다. 청소년기의 척추 변형은 10세에서부터 성장이 완료되는 시기 사이에 흔히 나타나 12-16세 사이에 급속히 발전되며 남자보다 여자에서 3-5배 정도 많이 발생하고 있다(권혁상, 1999). 척추(Vertebra)는 뇌로부터 내려오는 척수를 보호하고 체중을 지탱하며 곧고 바른 자세를 유지할 수 있게 해준다. 척추는 7개의 경추, 12개의 흉추, 5개의 요추와 그 아래의 융합된 천추로 이루어진 1개의 천골과 4개의 미추가 융합되어진 1개의 미골로 구성되며 위치에 따라 특징적인 4개의 만곡을 나타낸다. 흉추만곡과 골반만곡은 태아 때부터 있는 것으로 일차만곡이라고 하며 경추만곡과 요추만곡은 출생 후에 나타남으로 이차만곡 혹은 보상만곡이라고 한다(김남현, 1998).

척추 변형은 다양한 원인에 의해 유발되지만, 척추 구조의 선천적인 문제나 척추질환이 없다면 잘못된 생활습관 및 나쁜 자세가 주원인인 경우가 많으며, 특히 체간의 비대칭적인 자세는 척추 측만증을 유발시킨다(Juskeliene, 1996). 척추의 진화 과정 중 자세가 바르지 못할 경우, 척추 곡선에 점진적인 변화를 가져와 척추의 비정상적인 만곡을 일으키게 되며 나쁜 자세와 잘못된 척추의 만곡을 오랫동안 방치한다면 갑작스런 외상이나 만성적인 외상이 보다 잘 일어나며 요통, 경통, 좌골 신경통, 디스크 질환, 척추 측만증, 척추 전만증, 척추 후만증,

등과 다리길이의 불균형, 오십견, 심·폐기관의 문제, 만성피로, 견비통, 만성두통 등을 유발할 수 있으며 척추 변형으로 인한 외모의 변형은 심리적 불안상태를 일으킬 수 있으므로 척추를 포함한 근골격계의 성장이 빨리 진행되는 아동 및 청소년기에는 조기발견하고 교정 치료하여 만곡의 증가를 막아야하며 이러한 척추 문제를 예방하려면 올바른 자세를 갖는 것이 최우선이 되어야 한다(김창규, 2005; 문재호, 1996; 이주립, 1994). 자세는 그 사람의 인격과 감정을 나타내고 다른 사람에게 주는 인상을 결정하는데도 상당한 영향을 주는 지표가 되며(Cailliet, 1990), 신체의 효율적인 기능이나 행동 능력을 측정하는 하나의 척도라고 볼 수 있다(선병기, 1981).

바른 자세는 자연적인 척추 만곡을 유지한 채 척추를 바로 세우는 자세로 척추의 만곡을 바르게 유지 하면 추체에 가해지는 힘이 균등해져 중력을 분산시키나 나쁜 자세는 척추에 물리적인 부담을 주어 신체 능률을 떨어뜨리며 척추 곡선에 점진적인 변형을 가져와 척추 질환을 일으키게 되므로 바른 자세를 갖기 위해서는 신체 골격의 바른 정렬이 필수적이며, 이를 유지할 수 있는 근육의 균등한 힘의 발달이 요구 된다(이주립, 1994). 또한 올바른 자세는 신체 능률을 향상시키고 손상 위험을 줄여 주나 자세 불균형은 신체구조에 스트레스를 증가시켜 척추 손상 위험에 노출시킨다(대한운동사회, 2003). 따라서 인간의 모든 행위는 신체를 기본으로 하고 신체는 골격의 올바른 정렬로 바른 자세를 유지하며, 특히 척추는 자세의 형태적 기초를 이루는데 중요한 요소로 간주되며 각 만곡의 정도는 개인에 따라 상당한 차이가 있고 체형의 근본적인 형태를 만들고 있으므로 척추의 변형 형태는 자세와 상호 보완적인 관계를 맺고 있다는 것을 알 수 있다(조은정, 1997).

신체는 노화가 진행될수록 자세의 불균형이 더 현저해진다. 나이가 들면서 자연적으로 약해지기 때문에 구조가 단단해지는 것을 막는 것이 더 힘들어지고 이에 따라 병리학적 자세(Pathological posture)는 노화가 진행됨에 따라 더욱 확연해지며 관절과 근육의 스트레스를 더욱 증가시키게 된다(대한운동사회, 2003). 앉기, 걷기, 서기, 잠자기, 물건 들어올리기와 다른 종류의 신체 활동들은 이미 어린 시절부터 시작되어져 있으므로 어떤 특정한 습관으로 굳어지기 전에 자세 교정을 하는 것이 중요하다(신준식, 신민식, 2005).

B. 자세관련 일상생활습관과 바른 자세에 대한 지식

김창규(2005)는 일상생활에서의 자세로, 베개를 적당하지 않은 높이로 사용하거나 엎드려서 고개를 한쪽으로 돌리고 자는 습관, 서 있거나 앉아있을 때 걸어다닐 때 목을 앞으로 빼는 습관, 가방에 무겁게 책을 넣어 다니는 습관, 한쪽으로 치우친 자세로 악기 연주나 운동, 책을 보거나 컴퓨터 자판을 두드릴 때 장시간 고개를 숙이는 것, 여자의 경우 방바닥에 앉을 때 다리를 모로 하고 앉는 것 등의 나쁜 자세와 생활습관, 몸에 맞지 않는 의자, 책상, 베개, 침대, 유모차의 사용 등은 척추에 무리를 주며, 여학생의 경우 사춘기에 접어들면서 젖가슴이 커지면 이를 가리기 위해 몸을 움츠리고 다니는 것 또한 척추 질환을 일으키는 원인이 된다. 바른 자세를 유지하기 위하여 학생 스스로 자세를 똑바로 가지는 것도 중요하며 수시로 긴장을 풀고 자세를 교정할 수 있는 운동을 해야 한다고 하였다. Braddom(2006)은 두 다리를 펴고 서있는 자세는 대요근(psoas major)의 긴장으로 요추전만과 추간판내의 압력을 증가시키므로 한 발을 교대로 발받침에 올려놓아 한쪽 다리로 지지하고 서 있으면, 대요근이 이완되고, 요추 전만과 추간판내의 압력도 감소되고, 자세유지를 위한 배근(back muscles)의 활동도 감소되어 요통 예방에 효과적이다고 하였으며, 의자에 앉을 때는 의자에 깊숙이 앉아 허리를 등받이에 붙이고, 무릎의 높이가 엉덩이보다 약간 높게 되도록 앉아야 추간판 내압도 감소되며 허리 근육의 긴장도 이완된다고 하였다.

김권영, 박병권(1994)은 물건을 들 때 허리를 구부리지 않고 무릎을 구부려 들어야 하며 물건에 가깝게 다가서서 허리는 펴고 다리는 구부린 상태에서 천천히 들어 올린 후, 물건을 몸에 최대한 가깝게 밀착시켜 무게가 하지로 전달 되는 것이 척추에 좋은 자세라고 하였다. 또한 물건을 운반할 때, 잡아당기는 것보다는 밀어서 운반해야 하는데, "물건을 당길 때보다는 밀어서 이동시킬 때 흉강과 복강내 압력(intra-thoracic and intra-abdominal pressure)이 더 증가 되고, 미는 동안에 복직근(rectus abdominis)이 긴장하게 되어 요천추간의 추간판 압력이 당길 때보다 감소하여 요통을 예방하기 때문이다”고 하였다(Davis & Troup, 1964).

누운 자세로 바람직한 자세는 똑바로 누울 경우, 무릎을 구부려 무릎 밑에 베개나 수건을 넣어 허리에 긴장을 풀어주는 자세가 바람직하며, 경추 부위는 너무

높거나 낮지 않도록 베개를 받쳐주거나 경추부위에 수건을 말아서 넣어 주는 것이 바람직하다. 옆으로 누울 경우, 무릎과 무릎사이에 베개 등 을 넣어주는 것이 좋으며 침대의 매트리스는 딱딱한 것이 좋으며, 푹신한 매트리스는 인체 자세에 좋지 않는 변형을 가져와 동통의 원인이 되므로 침대의 매트리스가 푹신한 경우에는 나무판 등을 매트리스 사이에 넣어서 인체의 자세가 휘어짐이 없도록 유지해 주어야 한다. 일상생활 동작 중 책상의 위치, 컴퓨터 사용시의 위치 등이 중요하다. 책상의 위치는 앉은 자세에서 주관절의 굴곡이 70도- 90도 정도 유지되는 책상의 높이가 가장 바람직하고, 컴퓨터 화면과 눈높이는 목 부분의 굴곡이나 신전이 일어나지 않는 중립위 자세가 되도록 유지하며, 컴퓨터 자판 과 의 거리 및 높이는 견관절 과 주관절 에 무리가 가지 않도록 유지되어야 한다. 의자에 비스듬히 기대어 일을 하거나 몸을 돌리지 않고 어깨와 목만 뒤로 돌리는 자세나 등받이가 없는 의자는 목, 어깨, 허리에 무리가 가는 자세이다(대한운동사회, 2003; 장수경, 2000).

지속적으로 적절한 운동을 통하여 근육 균형을 개선하고 잘못된 자세를 바로 잡으며 자주 적절한 자세를 유지한다면 자세는 개선될 것이다. 자세를 바꾸는 것은 다음의 두 가지 이유 때문에 나중보다 시작 단계에서 더욱 힘들다. 첫 번째는 습관 때문이다. 좋건 나쁘건 간에 버릇은 쉽고 편안하기 때문에 한번 길들여 지면 누구나 바꾸기 힘들다. 두 번째 이유는 약한 근육과 긴장된 근육간의 관계 때문이다. 또한 긴장된 근육은 약하고 늘어나 근육을 무력하게 하며 교정을 시도할 때 적절한 자세를 유지하기 어렵게 한다. 그러나 근육 불균형이 감소되면 그 활동은 보다 쉬워진다(대한운동사회, 2003). 척추생리와 척추운동의 기전을 교육하고 이것이 일상생활에 미치는 영향을 가르쳐 환자의 지식을 증가시켜 자신이 요통을 관리하게 하여 척추기능장애를 조속히 경감시켜 일상생활로 돌아가게 하는데 훨씬 도움을 주었다는 보고가 있다(Matmiller, 1980). 그러나 지식이 높을수록 이행을 잘하는 것으로 제시된 논문이 있는 반면(장수경, 2000; 함미경, 2004) 일부 연구에서는 유의한 관계가 없다고 보고되고 있다(이혜진,이향련, 1997).

오승길(1997)의 연구에서 요통 예방과 재발 방지에 올바른 자세와 운동이 중요하고 필요하다고 인식 할수록 자세에 대한 지식 정도가 유의하게 높았으며 ($p<.05$), 교육을 받은 경험이 많을수록 올바른 자세와 운동에 대한 지식 정도가

높았다. 직접적인 교육은 간접적인 교육보다 더 효과적인 것으로 나타났으며, 일상생활에서 올바른 자세를 취하거나 운동을 규칙적으로 한다고 대답한 경우가 전혀하지 않는다고 대답한 경우보다 자세와 운동에 대한 지식정도가 유의하게 높은 것으로 나타났다($p<.05$).

신체 계측을 이용한 척추 변형에 관한 많은 연구들에서는 척추 변형을 막기 위해서 바른 자세에 대한 교육과 실천이 필요하다고 보고 하였다(김달균 2001; 박미정,박정숙, 2003; 이충열 2004; 장수경 2000). 장수경(2000)은 지식정도가 높은 집단이 바른 자세의 실천율이 높았다고 보고 하였다. 그러나 올바른 지식을 갖고 올바른 자세를 실천하고 있는 여부에 관한 선행연구가 없음을 지적 하였다.

C. 보건교육과 바른 자세

초, 중, 고 교과서의 자세교육 내용 조사에 의하면, 초등학교 교과서, 중학교 8종 교과서 및 고등학교 9종 교과서 내용 조사 결과, 총 185건의 보건교육중 자세에 관련된 내용은 11건(5.65%)으로 보건교육 중 비중이 상당히 낮은 것으로 조사되었다(장수경, 2000). 현재 제 7차 초등학교 교육과정의 12개 교과목중 보건교육 관련내용이 수록된 교과목은 바른생활, 슬기로운 생활, 즐거운 생활, 국어, 도덕, 사회, 과학, 체육, 실과 등 9개 교과목으로 여러 교과목에 분산되어 건강과 관련된 내용이 주로 담임교사에 의해 교육이 이루어지고 있다. 9개 교과목에 포함된 보건교육 영역별 내용을 살펴보면, 건강의 이해, 신체의 구조·기능·성장, 정신건강 ,영양공급, 일상건강생활, 안전과 응급처치, 질병예방과 관리, 약물 사용과 오용, 지역사회 및 환경보건, 임신과 출산, 성폭행의 의미와 대책, 스트레스 원인과 대처방법, 비만의 원인과 예방·치료법, 흡연과 음주의 피해 등이었으며, 이중 바른 자세에 관련된 내용은 일상생활건강과 신체의 구조·기능·성장 영역에 일부 포함되어 있었다(문영임, 김명화, 2002).

보건교사는 독립된 교과목이 없이 체육 시간이나 재량 활동 시간을 적절히 활용하여 보건교육을 실시하고 있었고, 수시로 보건 소식지를 통해 학부모와 학생, 담임교사들에게 당시 상황에 맞는 보건교육을 하고 있었으며(문정순, 송경애, 이종은, 2005) 바른 자세 교육만을 위한 수업은 별도로 하지 않고 있었다. 자세

정렬의 개선이라는 최종적인 목표를 달성하고자 한다면 의식적인 자세 교정은 필수적이다. 먼저 바른 자세에 대한 지식을 바탕으로 비정상적인 자세를 인지하고 그리고 나서 습관적인 자세를 바꾸도록 꾸준히 노력을 해야만 한다(대한운동사회, 2003). 그러나 초등학교 보건교육 내용에 대한 선행연구를 종합해 보면, 자세에 관한 교육시간 및 내용이 부족하여, 학교 보건교육 중 자세 교정을 위한 교육이 잘 이루어지지 않고 있어 학생들의 척추 건강이 위협을 받고 있음을 보여주고 있다.

Ⅲ. 연구방법

A. 연구 설계

본 연구는 초등학교 학생의 자세와 관련된 일상생활습관과 바른 자세에 대한 지식 정도를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

B. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 광주 광역시에 있는 B 초등학교 재학생 중 연구목적과 설문지의 내용을 이해하고 연구 참여에 동의한 근골격계의 급성장 시기 전인 2학년 학생과 근골격계의 급성장 시기이면서 사춘기가 시작되는 5학년 학생을 대상으로 실시하였다.

자료수집은 구조화된 설문지를 이용한 자기기입식 방법에 의해 이루어졌다. 연구자가 B 초등학교의 교장 선생님의 허락을 얻은 후 2학년과 5학년 각 반 담임선생님께 연구의 필요성과 목적에 대해 설명하고 설문지 작성에 대해 도움을 구하였다. 연구자가 각반 담임선생님께 설문지 작성방법에 대해 설명을 한 후 각반 담임선생님이 각 학급의 학생들에게 동의를 구한 후 설문지를 배포하고 회수하였다. 연구대상자의 권리를 보호하기 위해, 설문지 작성에 참여는 자발적인 의사에 의해 결정하도록 하였으며, 대상자에게 수집된 자료는 연구목적으로만 사용될 것이며 개인이 제공한 정보에 대해서는 비밀이 보장될 것이라는 정보를 제공하였다.

총 연구대상 인원은 247명(2학년 전체 학생 118명, 5학년 전체학생 129명)이었으며, 전원이 설문지 작성에 참여하였다. 이 중 응답이 불성실한 13부를 제외한 234명(2학년 학생 109명과 5학년 학생 125명)의 자료를 본 연구를 위한 분석에 사용하였다. 자료수집 기간은 2006년 9월 22일부터 30일까지였다.

C. 연구도구

본 연구를 위한 설문지는 바른 자세와 관련된 문헌고찰과 재활의학과 교수1인, 운동 역학 교수1인, 간호학과 교수1인의 자문을 통해 연구자가 개발하였다. 설문지는 일반적인 특성 2문항, 자세와 관련된 일상생활습관 12문항, 바른 자세에 대한 지식 14문항, 바른 자세 관련 교육경험 및 교육요구도 4문항을 포함한 총 32문항으로 구성 되었다.

1.일반적인 특성

일반적인 특성으로는 학년, 성별을 조사하였다.

2. 자세와 관련된 일상생활습관

자세와 관련된 일상생활습관 측정 도구는 아동의 척추 건강에 영향을 미칠 수 있는 일상생활습관을 조사하기 위해 문헌고찰 및 전문가 자문을 통해 연구자가 개발한 12문항으로 구성된 설문지를 이용하였다. 설문지의 내용은 적절한 침구의 사용 여부, 식탁의자 사용여부, 양변기 사용여부, 공부할 때 책상 사용 여부, 1일 컴퓨터 사용시간(분),어린이용 컴퓨터의자를 사용하는지의 여부,1일 텔레비전 시청 시간, 텔레비전 시청 방식, 가방을 메는 방식, 학교 책걸상 높이의 적절성에 관한 문항이 포함되었다. 각 문항을 읽고 응답자가 자신의 생활습관에 해당하는 진술에 표시를 하도록 구성되었다.

3. 바른 자세에 대한 지식

바른 자세에 대한 지식측정 도구는 Cardon 등(2000)이 초등학생을 대상으로 바른 자세에 대한 지식을 측정하기 위해 개발한 도구를 본연구자가 수정·보완하여

사용하였다. 바른 자세에 대한 지식측정 도구는 총 14문항으로 구성되었으며, 이중 7 문항은 그림을 보고 바른 자세를 선택하도록 하는 방식으로 이루어졌다. 바른 자세에 대한 그림은 연구자의 구체적인 지시에 따라 미술 강사가 그렸으며, 대상자가 바른 자세라고 생각하는 그림에 표기를 하도록 하였다. 그림 문항을 제외한 7 문항은 자세관련 진술에 대해 응답을 하도록 되어있다(부록 참조). 각 문항에 대해 옳은 지식을 가지고 있는 경우 1점을 주고 잘못된 지식을 가지고 있거나 "잘 모르겠다"로 응답을 한 경우는 0점을 주어 전체 14문항에 대한 총점을 지식점수로 사용하였다. 지식점수의 범위는 0점에서 14점으로, 점수가 높을수록 바른 자세에 대한 지식이 높음을 의미한다.

설문지의 내용 타당도를 검증하기 위해 재활의학과 교수, 운동 역학 교수, 간호학 교수의 자문을 받았다. 본 조사를 실시하기 전에 문항구성 및 용어의 사용 등이 대상자에게 적절한지를 파악하기 위해 70명에게 사전조사를 실시하였다.

4. 자세에 대한 교육 경험 및 교육 요구도

자세에 대한 교육 경험 및 교육 요구도를 조사하기 위한 문항은 자세에 대한 교육경험의 유무와 교육 제공자, 교육의 필요성 여부, 교육제공자 선호도에 관한 내용을 포함하여 4문항으로 구성되었다.

D. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS PC^{+} 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 다음의 분석 방법이 사용되었다.

1. 대상자의 일반적인 특성, 자세와 관련된 일상생활습관, 바른 자세에 대한 지식, 자세에 대한 교육 경험 및 교육 요구도는 기술통계를 사용하여 분석하였다.
2. 대상자의 일반적인 특성에 따른 바른 자세에 대한 지식 정도의 차이를 파악하기 위해 t-검정을 사용하였다.

E. 연구의 제한점

본 연구는 광주광역시 소재 1개 초등학교의 일부 학생을 대상으로 실시하였으므로, 그 결과를 일반화하는 데는 제한점이 있다.

Ⅳ.연구결과

A. 대상자의 일반적 특성

연구대상자는 총 234명으로 2학년 46.6%(n=109), 5학년 53.4%(n=125)였으며, 남학생 56.0%(n=131), 여학생 44.0%(n=103)이었다<표 1>.

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성 (N=234)

변수	구분	n	%
학년	2학년	109	46.6
	5학년	125	53.4
성별	남	131	56.0
	여	103	44.0

B. 대상자의 자세와 관련된 일상생활습관

연구대상자의 자세와 관련된 일상생활습관을 조사한 결과는 <표2>에서 제시한 것과 같다. 침구의 사용은 ‘방바닥에 이불을 깔고 잔다’ 61.1%(n=143)로 가장 많았으며, ‘매트리스의 탄성이 중 정도의 침대 사용’ 21.8%(n=51), ‘매트리스가 푹신한 침대 사용’ 16.2%(n=38), ‘매트리스가 딱딱한 침대 사용’ 0.9%(n=2)순으로 나타났다.

베개의 크기는 ‘어른용’ 31.1%(n=73), '어린이용' 68.8%(n=161)이었으며, 식사할 때 ‘식탁 의자 사용’ 49.6%(n=116)이었고, 배설시 '양변기 사용'을 하는 경우가 83.3%(n=195)였다. 공부 할 때 '책상에서 한다'라고 응답을 한 학생이 62.0%(n=145)로 가장 많았으며,'방바닥에 상을 펴고 한다' 20.9%(n=49),'방바닥에서 엎드려서 한다' 17.1%(n=40) 순으로 나타났다.

컴퓨터 의자는 '어른용을 사용' 61.1%(n=143), ‘어린이용을 사용’ 38.5%(n=90)

<표2> 대상자의 자세와 관련된 일상생활습관(N=234)

변수	구분	n	%	M(SD)
침구사용	매트리스가 푹신한 침대	38	16.2	
	매트리스가 딱딱한 침대	2	0.9	
	매트리스탄성이 중 정도 침대	51	21.8	
	방바닥에 이불을 깔고	143	61.1	
베개의 크기	어린이용	161	68.8	
	어른용	73	31.1	
식탁의자 사용 여부	예	116	49.6	
	아니오	118	50.4	
양변기사용 여부	예	195	83.3	
	아니오	39	16.7	
공부하는 방법	의자에 앉아서 책상에서 한다	145	62.0	
	방바닥에 앉아서 상을 펴고 한다	49	20.9	
	방바닥에 엎드려서 한다	40	17.1	
컴퓨터 의자	어린이용	90	38.5	
	어른용	143	61.1	
텔레비전 보는 습관	쇼파에 앉아서 본다	44	18.8	
	쇼파에 누워서 본다	22	9.4	
	방바닥에 앉아서 본다	105	44.9	
	방바닥에 누워서 본다	63	26.9	
가방 메는 습관	한쪽 어깨에 멘다	15	6.4	
	등에 멘다	214	91.5	
	한쪽 손에 든다	5	2.1	
학교 책상의 높이	너무 높다	3	1.3	
	너무 낮다	34	14.6	
	적절하다	166	70.9	
	잘 모르겠다	31	13.2	
학교 걸상의 크기	너무 크다	8	3.4	
	너무 작다	19	8.1	
	적절하다	172	73.5	
	잘 모르겠다	35	15.0	
컴퓨터를 하는 시간(분)				69.08(59.89)
텔레비전 시청시간(분)				124.92(93.30)

였으며, 텔레비전 보는 습관은 ‘방바닥에 앉아서 본다’ 44.9%(n=105)로 가장 많았고 ‘방바닥에 누워서 본다’26.9%(n=63), '쇼파에 앉아서 본다' 18.8%(n=44), '쇼파에 누워서 본다' 9.4%(n=22) 순으로 나타났다. 가방 메는 습관은 ‘등에

멘다’ 91.5%(n=214), '한쪽 어깨에 멘다' 6.4%(n=15), '한쪽 손에 든다' 2.1%(n=5)로 대부분의 학생들이 책가방을 등에 메는 것으로 나타났다. 학교 책상의 높이는 '적절하다' 70.9%(n=166), '너무 낮다' 14.6%(n=34), '너무 높다' 1.3%(n=3)였으며, 학교 걸상의 크기는‘적절하다’73.5%(n=172), '너무 작다' 8.1%(n=19), '너무 크다' 3.4%(n=8) 순으로 나타났다. 컴퓨터를 하는 시간은 1일 평균 69.08분(SD=59.89)이었으며, 텔레비전 시청시간은 1일 평균 124.92분(SD=93.30)이었다.

C. 대상자의 바른 자세에 대한 지식 정도

연구대상자의 바른 자세에 대한 지식 정도를 조사한 결과, 총 14점 만점에 9.18점(SD=1.87)으로 정답률이 65.57%로 나타났다. 각 문항별 정답률은 <표3>에 제시

<표 3> 대상자의 바른 자세에 대한 지식 정도(N=234)

문항	정답자수(정답률) n(%)
서있는 자세	216(92.3)
앉는 자세	215(91.9)
바로 누워 잘 때	132(56.4)
옆으로 누워 잘 때	82(35.0)
책가방 멜 때	230(98.3)
물건 들 때	11(4.7)
컴퓨터 할 때	195(83.3)
텔레비전 볼 때	168(71.8)
물건 옮길 때	162(69.2)
척추 기능	199(85.0)
척추 위치	176(75.2)
나쁜 자세와 신체건강	95(40.6)
자세와 몸매의 관련성	134(57.3)
자세교정 운동효과	132(56.4)
지식총점 M± SD(정답률)	9.18± 1.87(65.57)

한 것과 같다. 14문항 중 정답률이 가장 높았던 3문항은 ‘책가방 멜 때’ 98.3%(n=230), ‘서있는 자세’ 92.3%(n=216), ‘앉는 자세’ 91.9%(n=215)이었으며, 정답률이 가장 낮았던 3문항은 ‘물건 들 때’ 4.7%(n=11), ‘옆으로 누워 잘 때 35.0%(n=82), ‘나쁜 자세와 신체 건강’ 40.6%(n=95)이었다.

D. 대상자의 바른 자세에 대한 교육 경험 및 교육 요구도

연구대상자의 바른 자세에 대한 교육 경험 및 교육 요구도는 <표4>에 제시한 것과 같다. 바른 자세에 대해 교육을 받은 경험이 있는 학생이 70.1%(n=164)이었고, 29.9%(n=70)는 바른 자세에 대한 교육을 받은 적이 없다고 응답을 했다.

<표 4> 대상자의 바른 자세에 대한 교육 경험 및 교육 요구도(N=234)

변수	구분	n	%
교육경험	유	164	70.1
	무	70	29.9
교육제공자	담임선생님	64	27.6
	보건선생님	11	4.7
	부모님	78	33.6
	체육관장님	9	3.9
	바둑선생님	5	2.1
	기타	3	1.3
교육의 필요성	예	207	88.5
	아니오	27	11.5
자세교육자에 대한 선호도	담임선생님	79	33.9
	보건선생님	63	27.0
	부모님	76	32.6
	전문의사 선생님	7	3.0
	체육관장님	5	2.1
	기타	3	1.3

바른 자세에 대한 교육제공자로는 부모님이 33.6%(n=78)로 가장 높았고, 담임

선생님 27.6%(n=64), 보건선생님 4.7%(n=11)순이었으며, 체육관장님이나 바둑 선생님으로부터 바른 자세에 대한 교육을 받은 경우도 있었다.

대상자 중 88.5%(n= 207)가 바른 자세에 대한 교육이 필요하다고 응답을 했으며, 바른 자세 교육 제공자로 가장 선호하는 사람은 담임선생님 33.9%(n=79)로 가장 많았고, 그 다음으로 부모님 32.6%(n=76), 보건선생님 27.0%(n=63)순으로 나타났으며, 전문의사선생님, 체육관장님을 바른 자세에 대한 교육제공자로 선호하는 경우도 있었다.

E. 대상자의 일반적 특성에 따른 바른 자세에 대한 지식점수의 차이

1. 학년에 따른 바른 자세에 대한 지식점수의 차이

학년별 바른 자세에 대한 지식점수를 분석한 결과, <표 5>에 제시한 것처럼 5학년의 지식총점이 9.50점(SD=1.95)으로 2학년의 지식총점인 8.80점(SD=1.71)보다 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다(t=-2.921; p= .004).

문항별로 학년에 따른 지식점수의 차이를 분석한 결과, ‘옆으로 누워 잘 때’와 ‘척추기능’, ‘ 자세와 몸매의 관련성’, ‘자세교정 운동효과’에 대한 지식점수는 5학년이 2학년보다 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의하게 높았으며, ‘텔레 비전 볼 때’에 대한 지식점수는 2학년이 5학년보다 유의수준 0.05에서 통계적 으로 유의하게 높았다. 그 이외의 다른 문항에 대해서는 학년별 바른 자세에 대한 지식점수의 차이는 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의하지 않았다.

<표 5> 학년에 따른 바른 자세에 대한 지식점수의 차이(N=234)

문항	2학년(n=109) 정답률(%)	5학년(n=125) 정답률(%)	t	p
서있는 자세	91.7	92.8	-.301	.763
앉은 자세	92.7	91.2	.406	.685
바로 누워 잘 때	55.0	57.6	-3.910	.696
옆으로 누워 잘 때	26.6	42.4	-2.570	.011
책가방 멜 때	99.1	97.6	.870	.385
물건 들 때	3.7	5.6	- .694	.489
컴퓨터 할 때	88.1	79.2	1.850	.066
텔레비전 볼 때	78.0	66.4	1.989	.048
물건 옮길 때	65.1	72.8	-1.266	.207
척추 기능	78.0	91.2	-2.795	.006
척추 위치	69.7	80.0	-1.808	.073
나쁜 자세와 신체변화	41.3	40.0	.199	.848
자세와 몸매의 관련성	46.8	66.4	-3.061	.002
자세교정 운동효과	44.0	67.2	-3.636	.000
지식총점 M(SD)	8.80(1.71)	9.50(1.95)	-2.921	.004

2. 성별에 따른 바른 자세에 대한 지식점수의 차이

성별에 따른 바른 자세에 대한 지식점수의 차이를 분석한 결과, <표 6>에 제시한 것처럼 여학생의 지식총점은 9.50점(SD=1.89)으로 남학생의 지식총점인 8.92점(SD=1.83)보다 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다(t=-2.578; p=.011). 문항별 성별에 따른 지식점수의 차이를 분석한 결과, ‘물건 들 때’의 지식점수는 남학생이 여학생보다 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의하게 높았으며, ‘텔레비전 볼 때’와 ‘자세와 몸매의 관련성’에 대한 지식점수는

여학생이 남학생보다 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의하게 높았다. 그 이외의 다른 문항에 대해서는 성별에 따른 바른 자세에 대한 지식점수의 차이는 유의수준 0.05에서 통계적으로 유의하지 않았다.

<표6> 성별에 따른 바른 자세에 대한 지식점수의 차이(N=234)

문항	남자(n=131) 정답률(%)	여자(n=103) 정답률(%)	t	p
서있는 자세	88.5	97.1	-2.626	.090
앉은 자세	94.7	88.3	1.687	.930
바로 누워 잘 때	54.2	59.2	-7.67	.444
옆으로 누워 잘 때	32.8	37.9	-.797	.427
책가방 멜 때	98.5	98.1	.242	.809
물건 들 때	7.6	1.0	2.641	.009
컴퓨터 할 때	80.2	87.4	-1.505	.134
텔레비전 볼 때	66.4	78.6	-2.109	.036
물건 옮길 때	68.7	69.9	-.197	.844
척추 기능	84.0	86.4	-.517	.605
척추 위치	77.1	72.8	.751	.453
나쁜 자세와 신체변화	37.4	44.7	-1.116	.266
자세와 몸매의 관련성	51.1	65.0	-2.158	.032
자세교정 운동효과	51.1	63.1	-1.845	.066
지식총점 M(SD)	8.92(1.83)	9.50(1.89)	-2.578	.011

Ⅴ. 논의

본 연구 대상자들의 일상생활에서 자세 관련 생활습관을 살펴 본 결과, 자세에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 생활습관을 가지고 있는 부분이 있는 것으로 나타나 척추 건강을 위해 일상생활습관을 수정하기 위한 교육의 필요성이 있음을 알 수 있었다. 침구의 사용에 있어 많은 대상자들이 척추 건강에 적절한 침구를 사용하고 있는 것으로 나타났지만, 푹신한 침대 매트리스를 사용하는 경우가 16.2%, 어른용 베개를 사용하는 경우가 31.2%로 나타나 척추의 바른 자세 유지를 위하여 적절하지 못한 침구를 사용하는 학생들이 있음을 알 수 있었다. 수면은 신체를 장시간 동안 완전하게 휴식할 수 있게 하므로 척추 건강을 위하여 적절한 침구의 사용은 매우 중요하다. 척추 건강에 좋은 침대는 신체의 만곡에 잘 적응되어야 하고 너무 딱딱하지도 너무 푹신하지도 않는 매트리스여야 하며, 스프링 작용이 좋아야 한다. 또한 좋은 환기 작용을 가져야 하고 너무 덥지도 춥지도 않아야 하며, 베개의 두께는 너무 낮거나, 높아서는 안 되며, 머리는 물론 목도 잘 지지할 수 있는 유연성을 가져야 한다(Holscher, Goossens & Snijers, 1994). 따라서 본 연구 결과는 초등학교 학생을 대상으로 척추 건강 교육프로그램을 개발할 때 올바른 침구 사용에 대한 내용이 포함되어야 함을 제시한다.

본 연구 대상자들은 하루에 1시간 이상 컴퓨터를 하며, 2시간 이상 텔레비전 시청을 하고 있는 것으로 조사되었다. 컴퓨터 및 TV 시청시간은 이정원(2002)의 연구에서 초등학교 4.5.6 학년의 컴퓨터 이용시간이 1일 평균 1.12시간과 TV 시청시간이 2.96시간으로 나타난 것과 크게 다르지 않았다. 그러나 컴퓨터 사용시 어린이용 의자를 사용하는 경우가 38.5% 뿐이었다. 이는 많은 아동들이 컴퓨터 사용시 척추 건강을 위한 바른 자세를 유지하기가 어려움을 간접적으로 보여주는 자료이다. 성인을 대상으로 한 연구에서 컴퓨터 사용시 책상, 모니터의 높이, 팔의 위치 등이 경견완부 통증에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(김민욱, 조수헌, 한태륜, 정선근, 이경우, 2002). 따라서, 아동이 컴퓨터 사용시 아동의 체형에 적절한 컴퓨터 책상과 의자를 사용하도록 교육을 시켜 컴퓨터 사용으로 인한 척추변형 등의 부정적인 영향을 줄이기 위한 노력이 요구된다.

연구 대상자들의 대부분(91.5%)이 가방을 등에 메는 것으로 응답하여 가방을 가지고 다니는 방법은 척추 건강을 위해 좋은 생활습관을 가지고 있는 것으로 나타났다. 김복용 등(1988)은 남자 초 · 중 · 고 543명 대상으로 한 척추 측만증의 유병률 조사에서 학생들의 가방 메는 방향과 척추만곡의 방향이 통계적으로 유의한 상관관계($p<0.05$)를 보여 등에 메는 가방 형태를 권하였다. 그러나 서구 선진국에서 실시한 연구 결과를 보면 가방을 등에 매는 것보다 더 중요한 것은 등에 매는 가방의 무게나 책을 넣는 방법 등이다. 서구선진국의 선행연구 결과에 의하면, 척추 건강을 위해서는 등에 매는 가방의 무게는 아동 체중의 10%-15%를 넘지 말아야 하며(Brackley & Stevenson, 2004), 가방에 책을 넣을 때는 무거운 책이 등 쪽에 위치하게 넣는 것이 척추건강에 좋은 것으로 보고되고 있다(Cardon 등, 2000). 본 연구에서는 가방의 무게나 가방에 책을 넣는 방법 등에 대한 생활습관은 조사하지 않았는데 추후 연구에서는 가방을 드는 방법 뿐 아니라 좀더 구체적인 조사를 통해 학령기 아동의 무거운 가방이 척추건강에 미치는 영향에 대해 좀 더 심도 있는 연구가 필요할 것으로 생각된다.

바른 자세에 대한 지식 정도를 분석한 결과, 연구대상자의 지식 총점은 14점 만점에서 9.18점으로 정답률이 65.57%였다. 정답률이 높았던 문항은 책가방 멜 때의 자세(98.3%), 서있는 자세(92.3%), 앉은 자세(91.9%)와 같은 문항이었는데, 이러한 항목들의 정답률이 높은 것은 초등학교 1학년 바른생활 교과목을 통해 이러한 항목에 대한 바른 자세에 대한 교육을 받았기 때문인 것으로 사료된다. 그러나 수면시의 바른 자세에서 '옆으로 누워 잘 때'에 대한 정답률은 35.0%, 바로 누워 잘 때'의 정답률은 56.4%로 비교적 정답률이 낮은 것을 볼 수 있었다. 이는 현재 초등학교 학생들의 바른 자세와 관련된 교육내용에 수면시 바른 자세에 대한 내용이 포함되지 않았기 때문인 것으로 추측된다.

이충열(2004)은 고등학교 남학생 250명을 대상으로 자세변형 정도에 따른 생활습관 자세를 연구한 결과, 척추측만의 빈도와 잠을 자는 습관과 관련성이 있으며 수면시 자세가 척추 변형에 영향을 미치는 것으로 보고하였다. 이러한 선행연구의 결과를 고려할 때 초등학생을 대상으로 한 척추 건강 교육프로그램 개발시 수면시의 바른 자세에 대한 내용을 포함하여야 할 것으로 보인다.

특히 '물건을 들 때'의 바른 자세에 대해서는 단지 4.7%(n=11)만이 옳은 응답

을 하여 거의 모든 초등학생들이 물건 들어 올릴 때의 신체역학에 대해 잘 모르고 있음을 알 수 있었다. 또한 나쁜 자세로 인하여 신체 건강에 나쁜 변화가 올 것인가에 대해서는 40.6% 만이 옳은 응답을 하여 나쁜 자세가 신체의 여러 곳에 영향을 미친다는 것에 대해서도 잘 알지 못하고 있음을 알 수 있었으며, 바른 자세가 아름다운 몸매를 만들 것 인가에 대해서도 57.3% 만 옳은 응답을 하여 자세가 외형적인 모습에 영향을 미친다는 것에 대해서도 잘 알지 못하고 있음을 알 수 있었다. 또한 나쁜 자세는 자세교정 운동을 통해 바른 자세로 고칠 수 있는가에 대해서도 56.4% 만이 옳은 응답을 하여 자세교정 운동 효과에 대해서도 지식이 낮음을 알 수 있었다. 따라서 초등학생을 대상으로 한 척추 건강 교육 프로그램 개발시 정답률이 낮았던 문항에 대한 바른 자세 교육 내용을 포함시켜야 할 것이다. 즉 무거운 물건을 들어 올리는 방법, 바른 자세가 외모 및 신체 건강에 미치는 영향, 자세교정 운동의 효과 등에 대한 내용이 포함되어야 할 것으로 보인다.

바른 자세와 관련된 교육 경험 및 교육 요구도를 분석한 결과, 70.1% 의 아동이 바른 자세 관련 교육을 받은 적이 있는 것으로 응답을 하였다. 아동이 자신들에게 바른 자세에 대해 교육을 제공한 사람으로 가장 많이 언급한 사람은 부모님(33.6%)이었고 그 다음이 담임교사(27.6%)이었으며, 보건교사(4.7%), 체육관장님, 바둑 선생님 순으로 나타났다. 초등학교의 수업 시간을 살펴보면, 제7차 초등학교 교육 과정의 전체 12개 교과목의 국정 교과서와 교사용 지도서 분석에 의한 전체 수업 시수는 총 4,422시간 이고, 이중에서 보건 관련 내용 교육 시간은 총 274 시간으로 전체 수업 시간의 6.2%에 해당 하는 비율로 구성 되어 있다.

보건 관련 교육시간 중 바른 자세와 관련된 교과목 및 교육내용에는 1학년 바른 생활에서 바른 자세와 바른 걸음, 국어에서 글씨 쓰는 바른 자세, 2학년 국어에서 바른 자세로 글쓰기와 바른 자세로 말하기, 4학년 체육에서 뼈와 근육의 역할, 6학년 과학에서 뼈와 근육의 위치, 뼈와 근육이 하는 일이 포함된다(김영주, 김정순, 2003). 이와 같이 바른 자세에 대한 일부 내용이 초등학교 교과목에 포함되어 있음에도 불구하고 연구대상자의 29.9% 에서 바른 자세에 대한 교육을 받은 적이 없다고 응답을 하여 바른 자세에 대한 교육이 강화되어야 함을 알 수 있었다.

따라서 정규 교육 과정에서 충분한 보건교육 수업시수가 확보되어 보건교사에 의하여 전문적이고 체계적이며 효과적인 바른 자세 관련 교육이 이루어져야 할 것으로 생각된다. 또한 보건교사에 의한 별도의 교과 과정이 없음으로 인해 몇 개의 교과목에서 담임교사에 의해 약간의 바른 자세 교육이 이루어지고 있음을 고려할 때, 담임교사들의 바른 자세에 대한 정확한 지식이 요구됨을 알 수 있었다. 아동이 부모님으로부터 바른 자세 교육을 가장 많이 받은 것으로 응답을 한 점, 향후 바른 자세에 대한 교육제공자로서 담임교사(33.9%), 부모(32.6%), 보건교사(27.0%), 전문의사, 체육관장을 선호하는 것으로 응답을 한 것을 고려할 때, 보건교사가 바른 자세에 대한 교육을 제공하여야 할 대상자는 단지 학생 뿐 만 아니라 담임교사나 부모가 포함되어야 함을 알 수 있었다.

보건교사는 담임교사, 부모와 상호협력하여 지속적이고 반복적인 바른 자세 교육을 하여야 할 것이다. 본 연구의 결과를 보면, 초등학생들은 주로 부모와 담임교사에게 바른 자세 교육을 받고 있으며, 또한 자주 접하게 되는 사람을 교육자로 선호 한다는 것을 알 수 있다. Balague와 Nordin(1996)은 보건교사는 보건교육 시에만 학급에 들어가 교육을 제공하지만 담임교사는 지속적으로 아동들과 만날 수 있고 교육내용을 정규 수업 시간에 반복적으로 교육하고 실천을 강화할 수 있기 때문에 바른 자세 교육에 매우 중요한 역할을 한다고 주장하였다.

그러나 담임교사는 척추건강에 대한 전문적인 지식이 부족하므로 보건교사는 학생뿐만 아니라 담임교사들을 대상으로 한 교육을 통해 각 학급에 확산교육을 하는 방법을 사용하는 것도 좋은 방법이 될 것으로 보인다. 또한 일상생활 속에서 아동과 많은 시간을 보내는 아동의 부모에게 바른 자세 관련 교육을 제공하는 것도 보건교사에게 필요한 역할이다. 따라서 보건교사가 교육내용을 팜플렛이나 소책자 등으로 만들어 가정통신문으로 보내든지, 초등학생을 대상으로 바른 자세에 대한 교육 프로그램을 운영할 때 아동 뿐 만 아니라 부모를 교육시키기 위한 내용도 함께 개발하고 적용하면 프로그램의 효과를 높힐 수 있을 것이다(김화중, 1991; Cardon 등, 2004).

학년과 성별에 따른 바른 자세에 대한 지식정도의 차이를 분석한 결과, 5학년이 2학년 보다 그리고 여학생이 남학생 보다 바른 자세에 대한 지식 점수가 높은 것으로 나타났다. 이 결과는 학년이 높을수록 건강 지식의 점수가 높게 나타난

선행연구(김귀례, 1992; 김말수, 1995; 김숙, 2001)와 여학생이 남학생보다 건강지식의 정도가 높게 나타난 선행연구(김말수, 1995; 김숙, 2001; 이정자, 1990)의 결과와 일치하였다. 이는 건강 및 외모에 대한 관심도가 남학생보다 여학생에서 더 높기 때문인 것으로 생각된다. 또한 요통관련 연구를 볼 때(Brattberg & Wickman, 1991; Grimmer & Williams, 2000) 요통 유병률이 아동의 나이가 많을수록 증가하며, 여학생의 유병률이 남학생보다 높다고 보고하고 있는 것과도 관련성이 있을 것으로 보인다.

바른 자세 유지는 일회적인 교육으로 이루어지는 것이 아니고 학교 및 가정생활을 통해 지속적인 교육과 실천이 이루어져야 하므로, 이상의 연구결과를 기초로 하여 척추의 바른 자세에 대한 지식 및 실천을 향상시킬 수 있는 교육프로그램을 개발하여 적용하고 그 효과를 평가한다면, 아동기 척추 건강의 유지 및 척추 변형의 예방에 도움을 줄 수 있을 것으로 사료된다.

Ⅵ. 결론 및 제언

A. 결론

초등학생의 자세와 관련된 일상생활습관과 바른 자세에 대한 지식의 정도, 교육 경험 및 교육 요구도를 파악하여, 향후 척추의 바른 자세에 대한 교육 프로그램을 개발하기 위한 기초자료를 제공하고자 서술적 조사연구를 실시하였다.

연구대상자는 광주시의 일 초등학교의 2학년과 5학년 학생 234명이었으며, 구조화된 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 자료수집기간은 2006년 9월 22일부터 9월30일까지 였다. 수집된 자료는 SPSS PC+ 12.0을 이용하여 분석하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

1) 자세와 관련된 일상생활습관 중 침대와 베개와 같은 침구의 사용이나 컴퓨터 의자의 사용 등에서 척추건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 습관을 가지고 있었다.

2) 바른 자세에 대한 지식 총점은 9.18점(정답률 65.57%)이었으며, 책가방 메는 자세, 서있는 자세, 앉는 자세에서는 정답률이 높았으나, 무거운 물건을 들 때의 방법, 옆으로 누워 자는 자세, 나쁜 자세가 신체 건강에 미치는 영향에 대한 정답률은 낮았다.

3) 바른 자세에 대한 교육을 받은 대상자가 70.1%였으며 교육제공자는 부모와 담임교사인 경우가 가장 많았다. 대상자의 88.5%가 바른 자세에 대한 교육이 필요하다고 응답을 했으며, 이들은 바른 자세에 대한 교육제공자로 담임교사, 부모, 또는 보건교사를 선호하는 것으로 나타났다.

4) 바른 자세에 대한 지식 점수는 5학년이 2학년보다 높았고, 여학생이 남학생

보다 높은 것으로 나타났다.

위의 연구결과를 종합하여 볼 때, 초등학교 학생들을 대상으로 체계적이고 전문적인 척추건강관리에 대한 교육의 필요성과 보건교사가 이를 위해 중요한 역할을 해야 함을 알 수 있었다.

B. 제언

본 연구의 결과에 근거하여 바른 자세 관련 교육, 실무 및 연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 초등학교 학생의 척추건강관리를 위해 체계적이고 전문적인 교육이 이루어져야 하며 보건교사가 중요한 역할을 담당하여야 할 것이다.

둘째, 바른 자세에 대한 교육은 반복적이고 지속적으로 이루어져야 하므로 보건교사는 담임교사와 부모와 상호 협력하여 교육을 하여야 할 것이며, 학생뿐 만 아니라 담임교사와 학부모를 위한 교육 프로그램의 개발 및 적용이 요구된다.

셋째, 바른 자세에 대한 지식과 실천 간의 상관관계 연구, 바른 자세의 실천에 영향 을 미치는 요인을 조사하기 위한 연구, 자세 관련 좋은 생활습관을 형성하고 바른 자세를 증진하기 위한 교육프로그램의 개발 및 프로그램 효과를 검증하기 위한 연구가 요구된다.

참 고 문 헌

김권영, 박병권(1994). 자세의 변화에 따른 요추 신근의 활동도에 관한 연구. 대한재활의학회지, 18(1), 136-141.

김남현(1998). 척추외과학. 서울 : 의학문화사.

권미지, 김경, 김영민, 김주상, 소재무, 엄기매, 정형국, 채윤원(2003). 근골격계 생체 역학(개정 3판). 서울 : 영문출판사.

권혁상(1999). 운동요법과 Chiropractic 처치가 특발성 척추측만증 환자의 cobb's angle에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.

김귀례(1992). 국민학교 아동의 건강지식과 건강 행위와의 관계 연구. 조선대학교 석사학위논문.

김영주, 김정순(2003). 제7차 초등학교 교육과정의 보건교육 관련내용 분석. 한국학교보건학회지, 16(2), 71-84.

김말수(1995). 간호대학생의 건강증진 행위와 건강상태와의 상관관계 연구. 한국학교보건학회지, 9(2), 92-100.

김민욱, 조수헌, 한태륜, 정선근, 이경우(2002). 책상 높이와 키보드 디자인에 따른 상지 자세 및 승모근 긴장의 변화. 대한재활의학회지, 26(4), 461-469.

김복용(1988). 부산시내 남자 초.중.고등 학생의 요추측만증 단면조사. 경북대학교 보건대학원 석사학위논문.

김숙(2001). 양호교사에 의한 정기적 보건교육이 아동의 건강지식과 건강행위에 미치는 효과. 한국학교보건학회지, 14(2), 161-201.

김창규(2005). 바른 자세가 보약이다. 서울 : 해냄 출판사.

김화중(1991). 학교보건과 간호. 서울: 수문사.

대한운동사회(2003). 치료적운동의 원리와 실제. 서울 : 대한미디어.

문재호, 강민정, 강종권, 강성웅, 김건흠(1995). 한국 여고생의 척추변형에 대한 조사. 대한재활의학회지, 19(4), 846-852.

문재호, 이지선, 강미정, 강성웅, 김현정(1996). 청소년 척추측만증의 포괄적 재활치료에 대한 고찰. 대한재활의학회지, 20(2), 424-432.

문재호, 강성웅, 이지선, 강민정, 강종권, 서혜정, 김건흠 (1996). 한국 남녀 청소년의 척추변형에 대한 조사. 20(4), 921-928.

문영임, 김명화(2002). 제7차 초등학교 교육과정의 보건교육 내용 분석. 한국학교보건학회지, 15(1), 107-121.
문종순, 손경애, 이종은(2005). 초등학교 보건교사의 보건교육 실태. 한국학교보건학회지, 22(4),57-72.
박미정, 박정숙(2003). 자세관리 프로그램이 초등학생의 척추측만 정도와 자세에 대한 지식에 미치는 영향. 대한간호학회지, 33(5), 643-650.
박혜숙, 정최경희, 이보은(2002). 서울시 일부지역 고등학생의 요통유병 실태 및 관련요인에 관한 조사. 한국보건교육건강증진학회, 19(1), 17-30.
선병기(1981). 체육측정 및 평가방법론. 서울 : 고려대학교 출판부.
신준식, 신민식(2005). 통증이 사라지고 골격이 아름다워지는 척추혁명, 서울시 : 조선일보사.
이의진, 강연승, 김한승, 문재호(2004). 한국 초등학생의 척추 변형 실태. 대한재활의학회지, 28(1), 83-87.
이숙희,김종희(1999). 초등학교 5,6학년을 대상으로 한 척추 측만증 실태 조사. 한국학교보건학회지, 12(1), 143-148.
이정자 (1990). 국민학교 학생의 보건교육 질병예방 응급처치에 대한 지식 정도에 관한 연구. 적십자간호전문대학논문집 12집, 37-45.
이정원(2002). 컴퓨터 과다사용과 식생활. 한국학교보건학회지, 15(1), 5-11.
이주립(1994). 여성의 근골격계 이상발달과 그에 따른 대책. 이화여자대학교 체육대학 보건체육 연구소 학술발표회 자료집, 65-85.
이충열(2004). 고등학교 남학생의 자세 변형 정도에 따른 생활습관자세. 한국교원대학교교육대학원 석사학위논문.
이혜진, 이향련(1997). 구조화된 환자교육이 뇌졸중 환자의 조기 재활에 관한 지식과 활동수행에 미치는 영향. 대한간호학회지, 27(1), 107-109.
이희영(2001). Floorbar Work이 척추측만증 환자의 Cobb's angle에 미치는 영향. 청주대학교대학원 석사학위논문.
오승길(1997). 요통환자의 의식에 관한 연구. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
장수경(2000). 자세교정 프로그램에 따른 자세유지수행과 자기효능감에 관한

연구. 대구 카톨릭 대학교 대학원 박사학위논문.
조은정(1997). 무용전공과 경력이 척추변형에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
채흥원, 이민동, 신영길, 김기학, 이수천, 김정자(1990). 한국학생의 자세형성 조사연구. 체육과학연구지, 제6집, 55-1666.
최흥식(1999). 특발성 요추 측만증이 있는 초등학생을 대상으로 한 조기 운동 요법의 효과. 계명대학교대학원 박사학위논문.
한규민(2004). 척추측만증 개선을 위한 척추운동 프로그램에 관한 연구. 인하대학교대학원 석사학위 논문.
함미경(2004). 노인 의료복지 시설 종사자들의 노인케어에 대한 지식 및 실천에 관한 조사연구. 원광대학교 행정대학원 석사학위 논문.
Arnheim, D. D.(1973). Principles and Methods of Adapted Physical Education. Saint Louis : Mosby Co. 177-187.
Brackley, H. M., & Stevenson J. M.(2004). Are children's backpack weight limits enough? A critical review of the relevant literature. Spine, 30(9), 1106-1107.
Brattberg, G., & Wickman, V.(1991). Backache and headache are common among School children. Lakartidningen, 5(88), 2155-2157.
Braddom, R. L.(2006). Physical medicine & rehabilitation. 3rd ed. Philadelphia : Saunders Elsevier. 883-927.
Balaque, F., Nordin, M., Dutoit G., & Waldburger M.(1996). Primary prevention, education, and low back pain among school children. Bull Hosp Jt Dis, 55(3),130-134.
Cailliet, R.(1990). Spine, Disorders and deformities. In F. J. Kottke, & J. F. Lehmann(Ed) : Krusen's handbook of physical medicine and Rehabilitation. Philadelphia : WB Saunders. 792-809.
Cardon, G., Clercq, D. D., & Bourdeaudhuij, I. D.(2000). Effects of back care education in elementary schoolchildren. Acta Paediatr, 89, 1010-1017.
Cardon, G., & Balague, F.(2004). Low back pain prevention's effects in

schoolchildren. what is the evidence?. Eura Spine, 13(8), 663-679.
Davis, P. R., & Troup, J. D.(1964). Pressures in the trunk cavities when palling, pushing and lifting. Ergonomics, 7, 456.
Fabio, R.(1997). Current principles in the nonoperative management of strutural adolescent idiopathic scoliosis. Phys Ther, 63, 512-523.
Geldhof, E., Cardon, G., Bourdeaudhuij, D. I., & Clercq, D. D.(2006). Effects of a two-school-year multifactorial back education program in elementary schoolchildren. Spine, Aug 1 , 31(17), 1965-1973.
Grimmer, K., & Williams, M.(2000). Gender-age environmental associates of adolescent low back pain. Apple Ergon, 31(4), 343-360.
Holscher, T. G., Goossens, R. H. M., & Snijers, C.(1994). A new low-cost anti-decubitus mattress for home care : Requirements and development.J Rehan Sci, 7(2), 53-58.
Juskeliene, V., Magnus, P., Bakketeig, L. S., Dailidiene, N.,& Jurkuvenas, V(1996). Prevalence and risk factors for asymmetric posture in preschool children aged 6-7 years. Int J Epidemiol, 25, 1053-1059.
Matmiller, A. W.(1980). The Californian back school. Physiotherapy. 66, 88-122.
Negrini, S., Politano, E., Carabalona, R., Tartarotti, L., & Marchetti, M. L.(2004). The backpack load in schoolchildren : clinical and social importance, and efficacy of a community-based educational intervention. A prospective controlled cohort study. Eura Medicophys, 40(3), 185-190.
Palmer, M. L.(1990). Clinical assessment procedures in physical therapy. Washing : Lippincott.

<부록> 설문지

인사의 말씀

안녕하십니까?

저는 조선대학교 대학원에서 간호학을 전공하고 있는 대학원생 입니다.

본 설문지는 여러분들의 일상생활 습관과 바른 자세에 대한 지식을 알아보기 위한 것입니다.

여러분들이 응답해주신 내용은 전산에 의해 일괄 통계처리 되므로 다른 사람에게는 알려지지 않을 것입니다.

또한 본 설문지를 분석한 결과는 단지 연구 목적으로만 사용될 것입니다.

질문을 성실히 잘 읽으시고 솔직하게 응답을 해주시면 감사하겠습니다.

2006. 9월

연 구 자 박 순 애

아래 있는 사항을 잘 읽으시고 알맞은 대답에 “○” 표시를 하여 주시거나 대답을 기입하여 주십시오.

Ⅰ. 일반적인 특성

1. 당신의 성별은 무엇입니까?
   ① 남자 ② 여자

2. 몇 학년 입니까?
   ① 2학년 ② 5학년

Ⅱ. 일상생활습관

1. 잠을 잘 때 어디에서 잡니까?
   ① 매트래스가 푹신한 침대
   ② 매트래스가 딱딱한 침대
   ③ 매트래스가 푹신 하지도 않고 딱딱 하지도 않는 적당한 침대
   ④ 방바닥에 이불을 깔고

2. 잠잘 때 베개의 크기는?
   ① 높이는 높고 크며 어른도 사용할 수 있다.
   ② 높이는 낮고 어린이용이다.

3. 식탁의자에 앉아서 밥을 먹습니까?
   ① 예 ② 아니오

4. 화장실에서 대소변을 눌 때 어떻게 합니까?
   ① 쪼그리고 앉아서 한다
   ② 양변기위에 앉아서 한다.

5. 평소에 공부는 어떻게 합니까?
① 의자에 앉아서 책상에서 한다.
② 방바닥에 앉아서 상을 펴고 한다.
③ 방바닥에 엎드려서 한다.

6. 컴퓨터를 하루에 평균 몇시간 합니까? (　　) 분

7. 컴퓨터 의자는 어느 것 입니까?
① 어린이용　　② 어른용

8. 텔레비전은 하루에 평균 몇 시간 봅니까? (　　)분

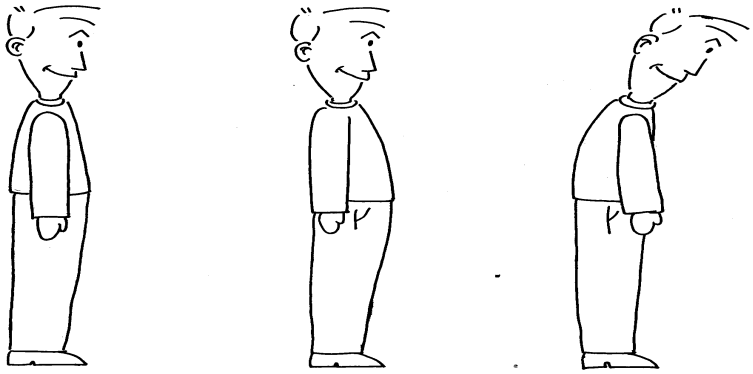
9. 텔레비전은 평소에 어떻게 봅니까?
① 쇼파에 앉아서 본다
② 쇼파에 누워서 본다
③ 방바닥에 앉아서 본다.
④ 방바닥에 누워서 본다.

10. 가방은 어떻게 갖고 다니십니까?
① 한쪽 어깨에 멘다.
② 등에 멘다.
③ 한쪽 손에 든다.

11. 현재 학교에서 사용하고 있는 책상의 높이가 당신에게 적절 합니까 ?
① 너무 높다
② 적절 하다
③ 너무 낮다
④ 잘 모르겠다
12. 현재 학교에서 사용하고 있는 걸상의 크기가 당신에게 적절 합니까 ?
① 너무 크다
② 적절 하다
③ 너무 작다
④ 잘 모르겠다

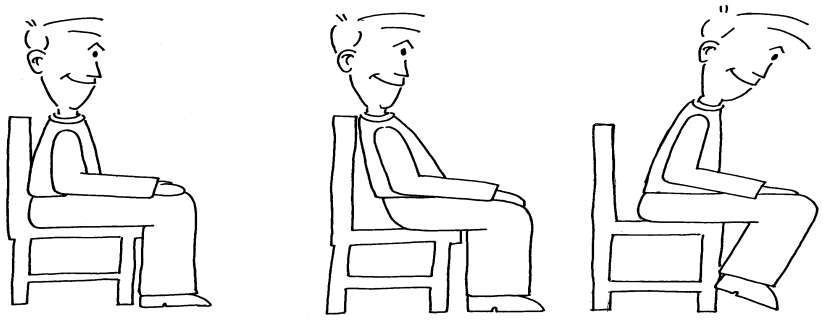
Ⅲ. 바른 자세에 대한 지식

1. 서 있을 때의 바른 자세는 ?



①　　②　　③

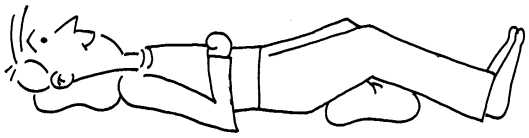
2. 앉아 있을 때의 바른 자세는 ?



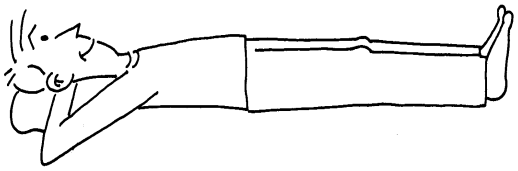
①　　②　　③

3. 바로 누워 잘 때의 바른 자세는 ?

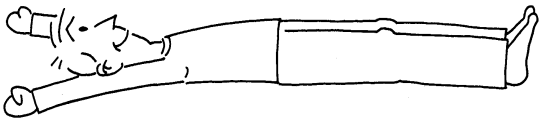
①



②

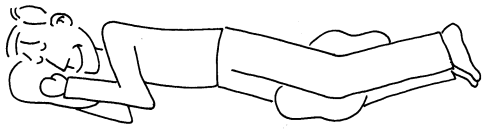


③

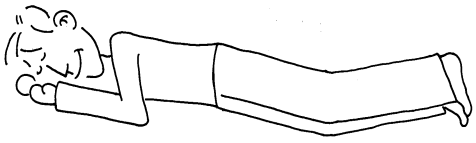


4. 옆으로 누워 잘 때의 바른 자세는?

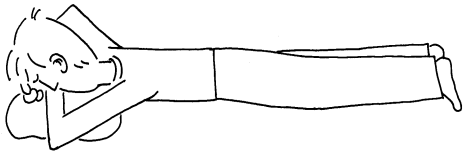
①



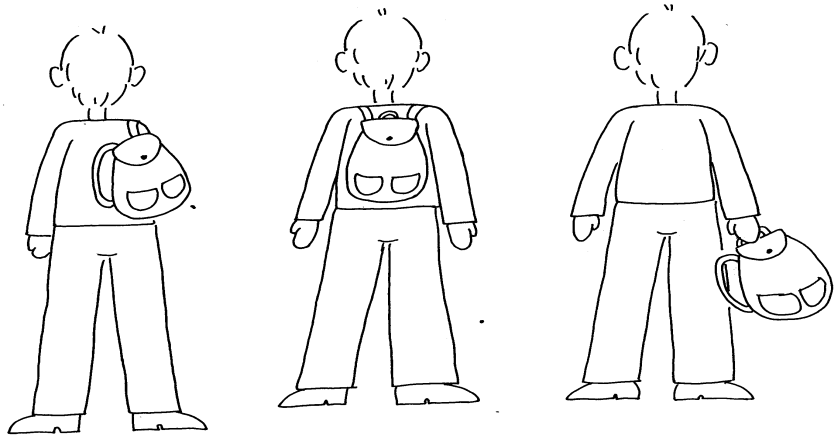
②



③

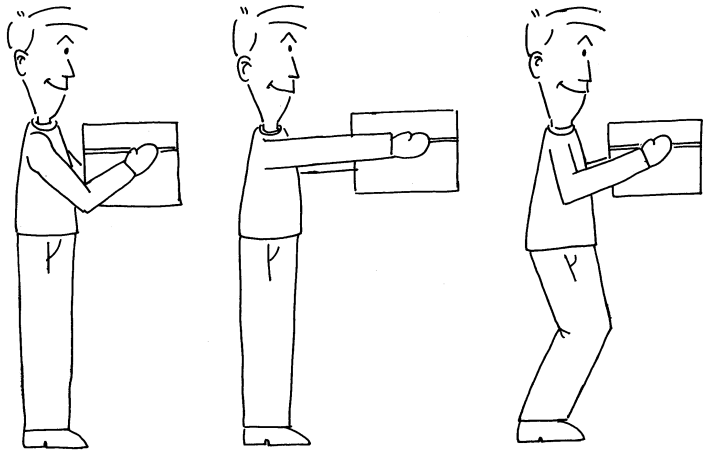


5. 책가방 멜 때의 바른 자세는 ?



① ② ③

6. 물건을 들 때 가장 바른 방법은 ?



① ② ③

7. 컴퓨터 할 때의 바른 자세는?

① ② ③

8. 텔레비전 볼 때의 바른 자세는?
   ① 의자에 앉아서 본다.
   ② 베개를 베고 누워서 본다.
   ③ 옆으로 누워서 본다.

9. 무거운 물건을 옮길 때의 좋은 방법은 ?
   ① 물건을 민다.
   ② 물건을 끌어당긴다.

10. 척추는 무엇이라고 생각 하십니까 ?
   ① 우리 몸의 기둥역할을 하는 뼈
   ② 우리 몸의 소화기관
   ③ 우리 몸의 혈관
   ④ 우리 몸의 신경

11. 척추는 우리 몸의 어디에 위치한다고 생각 하십니까 ?
   ① 몸의 오른쪽
   ② 몸의 왼쪽
   ③ 몸통의 가운데

12. 나쁜 자세로 인하여 신체(골격, 뼈, 근육, 호흡기관)건강에 변화가 오게 될 까요?

① 예 ② 아니오

13. 바른 자세로 생활하면 몸매가 예쁘게 될 까요 ?

① 예 ② 아니오

14. 나쁜 자세는 자세교정운동을 통해 바른 자세로 고칠 수 있을 까요?

① 예 ② 아니오

Ⅳ. 교육경험 및 교육요구도

1. 바른 자세에 대해 교육을 받은 적이 있습니까?

① 예 ② 아니오

2. 교육을 받은 적이 있다면 누구에게 교육을 받았습니까?
(교육을 받은 적이 없는 사람은 대답하지 마시오)

① 담임선생님
② 보건선생님
③ 부모님
④ 기타( )

3. 바른 자세에 대하여 교육이 필요하다고 생각합니까?

① 예 ② 아니오

4. 바른 자세에 대한 교육을 한다면 누가 가르쳐 주는 것이 좋다고 생각합니까?

① 담임선생님
② 보건선생님
③ 부모님
④ 기타( )

-- 감사합니다 --

저작물 이용 허락서

학과	간호학과	학번	20057064	과정	석사
성명	한글: 박 순 애 한문 : 朴 順 愛 영문 : Park, Sun Ae				
주소	광주광역시 남구 방림2동 금호맨션 101동 1307호				
연락처	010-5202-3220	E-MAIL	www. yunnsa@hanmail.net		
논문제목	한글 : 초등학생의 자세관련 일상생활 습관과 바른 자세에 대한 지식에 관한 연구				
	영어 : Posture Related Lifestyle habit and knowledge of Good Posture among the Elementary School Students				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함.
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사 표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음.
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의( ) 반대(0)

2007 년 2 월 일

저작자: 박 순 애 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하