

## 여대생의 건강증진행위, 인지된 스트레스, 변비와의 관계 연구

길 속 영\* · 오 원 옥\*\* · 석 민 현\*\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

우리나라의 교육환경은 학업위주의 학교교육, 치열한 대학입시 경쟁 등으로 대변될 수 있는데, 이로 인하여 청소년기의 건강교육은 정규교과과정 내에서 그 명맥만을 유지하고 있다. 따라서 학령기 동안 아동들은 건강에 관한 중요성을 인식하고, 구체적인 건강습관을 습득하여 스스로 건강을 관리할 수 있는 역량을 높여야 함에도 불구하고 이를 습득할 수 있는 기회를 충분히 가지지 못한 채로 성인기를 맞이하게 된다. 또한, 부모의 통제에서 벗어나 스스로를 책임져야 하는 대학생살에 있어서도 흡연, 음주와 같은 건강위해 행위가 높은 수준이며, 규칙적인 식사, 수면, 운동 등이 제대로 수행되고 있지 않아 학령기 및 청년기 건강교육을 위한 다각적인 모색이 필요하리라 본다.

대학생들의 건강위해 행위는 건강관리의 필요성을 느끼게 되는 일정시점까지는 지속되며, 이 시기동안 대학생들은 자신의 미래와 관련된 준비로 지속적인 스트레스를 인지하게 된다. 이러한 스트레스는 생리적으로 자율신경계와 내분비계에 영향을 미쳐서 정신적, 신체적, 균형을 파괴시켜 각 종 질병 및 건강문제를 유발한다. 변비는 건강위해 행위와 지속된 스트레스로 인해 발생할 수 있는 대표적인 건강문제 중 하나이다. 변비는 배변의

회수가 일주일에 3회 미만인 경우로 정의한다. 그러나 배변의 회수가 정상이라 하더라도 배변에 문제가 있는 경우가 있어, 변의 양상, 잔변감 여부, 하복부의 불편감 등 주관적인 증상을 고려하여 정의하게 된다(Fauci, et al., 1998). 변비는 생명위협적인 질환은 아니지만 변비가 해결되지 않을 경우 대상자들은 불안을 경험하며, 삶이 원활하게 진행되지 않음을 느끼게 되며, 만성적인 변비는 다양한 질병의 유병률과 관련이 되기 때문에 조기에 해결하려는 노력이 필요로 된다(Youssef, Sanders, & Lorenzo, 2004).

변비의 유병률을 살펴보면, Kim과 No(1996)가 대학에 재학 중인 학생의 가족을 대상으로 조사한 건강문제의 분포에서 24.7%로 고혈압 다음으로 많은 것으로 나타났다. 고등학생을 대상으로 조사한 Lee(2001)의 연구에서는 전체의 18.2%가 변비 증상을 호소하였는데, 이 중 여학생이 30.1% 남학생이 12.5%로 여학생이 월등히 높은 변비 유병률을 보였고, 서울 경기지역 대학생들을 대상으로 한 Chnug, Park, Choi와 Lee(2002)의 연구에서도 전체 대상자의 5%가 변비였는데, 이 중 여학생이 8.2%, 남학생이 0.5%로 남성에 비해 여성의 유병률이 더 높은 것으로 보고되고 있다(Drossman, et al., 1994; Sterwart, Moore, Marks, & Hale, 1992; Torii & Toda, 2004). 이 시기 여성에게 있어 변비의 유병률이 높은 원인은 발달 과업 상 이들이 경험하게 되는 다양한 스트레스와 이에 대한 남성과 여성의 심리적

\* 포천중문의과대학교 간호학부

\*\* 동국대학교 간호학부

\*\*\* 포천중문의과대학교 간호학부(교신저자 E-mail: chnursing@hanmail.net)

대응의 차이로 설명될 수 있으며, 한편으로는 사춘기 여학생들이 많이 구독하는 잡지의 주요 내용이 체중감량과 신체적 외양에 관한 것이고, 잡지에서 제시하는 매력적인 체형이 마르고 야윈 체형(Guilen & Barr, 1994)인 점을 감안한다면, 이들이 바람직하지 못한 신체상으로 인하여 지나치게 체중조절을 시도하고 있다는 점을 간파할 수 없다. 일반적으로 제시되는 변비의 관련요인을 살펴보면, 다양한 원인으로 인한 장운동의 저하, 약물의 복용, 위장관 계통에 영향을 미치는 질병, 스트레스 등에서 그 원인을 찾아볼 수 있으며(Fauci, et al., 1998), 많은 경우 변비는 행동요법, 생활양식의 변화, 약물요법 등으로 치료되고 있다(Youssef, Sanders & Lorenzo, 2004).

여대생의 변비와 관련된 국내 연구를 살펴보면, Shin(2003)이 변비와 관련된 생활습관에 관한 연구를, Byun과 Lee(2003)가 스트레스와 변비와의 관련성을 탐구하였으며, Byeon(2002), Chung, Park, Choi와 Lee(2002), Lee(2001), Lee 등(1996)이 변비와 식습관 또는 녹즙, 요구르트의 변비 개선 효과 등과 같이 식습관과 변비와의 관계를 연구하였으나, 각 연구가 부분적으로 수행되었고, 반복연구가 충분하지 않아 여대생의 변비를 예방하고 개선시킬 수 있는 통합적인 프로그램을 작성하기에는 부족함이 있었다.

따라서 본 연구는 변비에 영향을 미치는 다양한 요인 중 건강증진행위 실천정도, 인지된 스트레스 정도와의 관계를 사정함으로써 이들 건강문제를 개선할 수 있는 방안을 모색하는데 필요한 기초 자료로 활용하기 위하여 시도하였다.

## 2. 연구의 목적

- 1) 여대생의 건강증진행위 수행 정도와 인지된 스트레스 정도, 변비정도를 확인한다.
- 2) 여대생의 건강증진행위 수행정도, 인지된 스트레스 정도와 변비정도간의 상관관계를 확인한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 여대생의 건강증진행위, 인지된 스트레스와 변비 정도를 알아보고 이들 간의 관계를 파악하기 위한

서술적 상관관계 연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 경기도와 경북 지역에 소재하고 있는 4년제 대학교에서 간호학을 전공하고 있는 여대생 212명을 대상으로 하였다. 자료 수집은 강의시간을 활용하였는데, 담당교수에게 미리 양해를 구한 뒤, 대상자들에게 연구의 목적을 설명하고 동의를 구한 뒤 질문지를 작성하도록 하였다. 자료수집 기간은 2003년 10월부터 12월까지였다.

### 3. 연구도구

#### 1) 건강증진행위

본 연구에서 건강증진행위는 안녕수준, 자아실현, 개인적 만족감을 유지, 증진시키기 위한 인식과 자발적인 행동의 다차원적 유형을 말하며(Pender, 1987), 자아실현, 건강책임, 운동, 식, 대인관계, 스트레스 관리를 포함한 6개 영역으로 나뉘어져 있다. 본 연구에 사용하는 Walker, Sechrist와 Pender(1987)가 개발한 HPLP(Health Promoting Lifestyle Profile)를 Kim(2000)이 수정 보완한 도구를 사용하였으며, 자아실현 11문항, 건강책임 9문항, 운동 및 영양 11문항, 대인관계 지지 5문항, 스트레스 관리 6문항으로 총 5개 영역 42문항을 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 건강증진행위를 잘 수행하는 것을 의미하며, Kim(2000)의 연구에서 도구의 신뢰도는 cronbach's alpha=.92였고, 본 연구에서는 cronbach's alpha=.88로 나타났다.

#### 2) 인지된 스트레스

인지된 스트레스는 개인이 가지고 있는 자신의 한계를 초과하며, 자신의 안녕이 위협 당한다고 평가되는 인간과 환경간의 특정한 관계로(Lazarus & Folkman, 1994) 본 연구에서는 Yoon(1997)이 대학생을 대상으로 인지된 스트레스 정도를 측정하기 위해 개발한 도구를 사용하였다. 이 도구는 자기 자신 및 대인관계 12문항, 경제 및 가정문제 9문항, 학업 및 진로 5문항, 사회환경 7문항, 교수와의 관계 5문항, 이성관계 4문항의 총 42문항으로 구성되어 있으며, '매우 그렇다' 5점에서 '전혀 그렇지 않다' 1점으로 점수가 높을수록 스트레스 인지

정도가 높은 것을 의미한다. 도구 개발 당시 도구의 신뢰도는 cronbach's alpha = .92였으며, 본 연구에서는 cronbach's alpha = .90으로 나타났다.

### 3) 변비정도

본 연구에서 변비정도는 McMillan과 Williams (1989)가 개발한 변비사정 척도와 Fauci 등(1998)이 내린 변비의 정의를 참고로 하여 본 연구자 3인과 내과 전문의의 자문을 얻어 질문지를 작성하였다. 변비 정도에 관한 질문은 배변의 용이성, 배변의 규칙성, 변의 상태, 배변 후의 느낌, 복부 불편감 정도의 5문항으로, 각 문항은 5점 Likert 척도로 구성되었다. 각 항목에서 배변의 용이성은 '크게 문제되지 않음' 1점, '가슴 힘들' 2점, '배변 힘들' 이 3점으로, 배변시간은 '매우 규칙적' 1점, '대체로 규칙적' 2점, '대체로 불규칙적' 3점이었고, 변의 상태는 '부드러움' 1점, '딱딱하다가 부드러움' 2점, '굳은 편임' 3점이었다. 배변 후의 느낌은 '시원하고 잔변감이 없음' 1점, '약간의 잔변감이 있음' 2점, '보통이상의 잔변감이 있음' 3점으로, 복부 불편감은 '없음' 1점, '약간 있음' 2점, '심함' 3점으로 측정하여 총점을 구하였으며, 점수가 높을수록 변비의 정도가 심한 것으로 나타났다.

### 4. 자료 분석

수집된 자료는 SAS를 이용하여 분석하였는데, 인구학적 특성 및 건강증진행위, 스트레스 인지, 변비 정도는 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였고, 일반적인 특성에 따른 변비정도는 t-test, ANOVA, 변수간의 상관관계는 Pearson Correlation Coefficients를 구하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적인 특성은 <Table 1>과 같다. 연구 대상자중 1학년은 63명(29.7%), 2학년은 59명(27.8%), 3학년은 57명(26.9%), 4학년은 33명(15.6%)이었다. 거주형태는 자취가 88명(41.5%)으로 가장 많았으며, 용돈은 50명(23.6%)이 월 20~25만원 정도였으며, 용돈 마련 방법은 부모나 가족으로부터 받는 경우가 178명(84.0%) 이었다. 건강상태에 대해서는

175명(82.5%)이 보통이상의 건강수준으로 인지하고 있었으며, 신장과 체중을 고려한 BMI에서 204명(96.2%)이 정상범위 인 것으로 나타났다. 또한 다이어트 경험이 있는 대상이 122명(57.5%)이었으며, 음주는 월 2회 미만으로 마시는 경우가 88명(41.5%)으로 가장 많았고, 마시지 않는다고 응답한 여대생이 39명(18.4%)이었다.

<Table 1> Demographic characteristics of samples

variable	categories	N	%
Grade	freshman	63	29.7
	sophomore	59	27.8
	junior	57	26.9
	senior	33	15.6
Type of Residence	living with family or relatives	63	29.7
	boardinghouse	61	28.8
	living alone	88	41.5
Perceived Health Status	very good	13	6.1
	good	85	40.1
	common	77	36.3
	poor	33	15.5
Smoking	very poor	4	1.9
	smoked	7	3.3
	None	205	96.7
Drinking	None	39	18.4
	2 times/month ≥	88	41.5
	4 times/month ≥	29.2	29.2
	2 times/week ≤	10.8	10.8
BMI 25≤	Yes	8	3.8
	No	204	96.2
Diet Experience	Yes	122	57.5
	No	90	42.5

### 2. 여대생의 건강증진행위, 인지된 스트레스, 변비정도

본 연구 대상자의 건강증진행위, 인지된 스트레스, 변비 정도는 <Table 2>, <Table 3>와 같다. 여대생의 건강증진행위 수행정도는 5점 만점에 3.12점이었다. 각 하위영역을 살펴보면, 자아실현과 관련된 건강증진행위 수행정도가 3.80으로 가장 높았고, 가족관계지지 3.76점, 스트레스 관리 3.20점, 건강책임 2.62점이었으며, 운동 및 영양과 관련된 건강증진행위 수행 정도가 2.52점으로 가장 낮은 것으로 나타났다.

여대생의 스트레스 인지정도는 5점 만점에 2.46점이었었다. 각 하위영역으로 살펴보면 사회 환경에 대한 스트레스 인지가 2.76점으로 가장 높았으며, 이성관계에 대

〈Table 2〉 Level of health promotion behavior, perceived stress and constipation

Variables	Mean	SD	item mean
Health Promotion Behavior	131.04	15.31	3.12
Self-Actualization	41.83	5.16	3.80
Health Responsibility	23.54	4.59	2.62
Physical Activity and Nutrition	27.68	6.39	2.52
Interpersonal Relationship	18.82	2.54	3.76
Stress Management	19.17	3.60	3.20
Perceived Stress	103.39	19.08	2.46
Self and Interpersonal Relationship	32.77	6.94	2.73
Economy and Family Problem	19.70	6.54	2.19
Schoolwork and Course in Life	12.31	3.80	2.46
Social Environment	19.32	4.34	2.76
Professor	11.47	3.40	2.29
Relation to opposite sex	8.70	3.08	2.18
Constipation	9.94	2.26	2.00

한 스트레스 인지가 2.18점으로 가장 낮은 것으로 나타났다.

대상자의 변비 정도는 배변의 용이성, 배변의 규칙성, 변의 상태, 배변 후 느낌, 복부 불편감의 5개 영역을 측

정하였는데 3점 만점에 2.0으로 나타났다. 배변의 용이성은 가끔 힘들다고 응답한 대상자가 122명(57.6%), 배변의 규칙성은 대체로 불규칙적인 경우가 110명(51.9%)으로 가장 많았다. 변의 상태는 딱딱하다가 부드러운이 121명(57.1%), 배변 후의 기분은 약간 잔변감이 있다가 사라짐이 139명(65.6%), 복부 불편감은 약간 있음이 134명(63.2%)을 차지하고 있었다.

〈Table 3〉 The status of stool elimination

Items	N	%
Difficulties in bowel elimination		
no problems	67	31.6
sometimes difficulty	122	57.6
difficulty	23	10.9
Regularity of bowel		
regular	15	7.1
sometimes regular	87	41.0
almost irregular	110	51.9
Hardness of stool		
soft	69	32.6
hard to soft	121	57.1
hard	22	10.4
Feel after evacuation		
fresh	57	26.9
remaining feeling	139	65.6
uneasiness	16	7.5
Abdominal Discomfort		
none	47	22.2
mild	134	63.2
severe	31	14.6

### 3. 여대생의 건강증진행위, 인지된 스트레스, 변비정도와의 상관관계

여대생의 건강증진행위 수행정도, 인지된 스트레스와 변비정도간의 상관관계를 분석한 결과는 〈Table 4〉와 같다. 건강증진행위와 변비 정도( $r=-.19, P=.01$ ), 건강증진행위와 스트레스 인지정도( $r=.44, P=.00$ )간에는 통계적으로 유의한 상관관계를 보였으나, 스트레스 인지정도와 변비정도 간에는 통계적으로 유의한 상관관계를 보이지 않았다( $r=.13, P=.07$ )

변비정도와 유의한 상관관계를 보인 하위요인으로는 자아실현 건강증진 생활양식( $r=-.16, p<.05$ ), 개인관계 지지 건강증진 생활양식( $r=-.10, p<.05$ ), 경제 및 가정 문제 스트레스( $r=.19, p<.05$ )로 나타났다.

〈Table 4〉 Correlation among health promotion behavior, perceived stress and constipation

	Constipation	Health Promotion Behavior	Perceived Stress
Constipation	-		
Health Promotion Behavior	-0.189( $p=0.0067$ )	-	
Perceived Stress	0.125( $p=0.073$ )	- 0.437( $p=0.0001$ )	-

#### 4. 일반적 특성에 따른 변비정도

여대생의 일반적 특성과 변비정도를 비교해본 결과 학년( $F=.23, p=.87$ ), 거주형태( $F=.19, p=.83$ ), 건강상태 인지정도( $F=2.00, p=.10$ ), 흡연( $t=.43, p=.67$ ), 음주( $F=.44, p=.78$ ), 비만여부( $t=.24, p=.81$ ), 다이어트 경험( $t=.22, p=.83$ )이 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

### IV. 논 의

바람직하지 못한 생활습관은 건강에 해로우며, 지속될 경우 질병의 발생을 초래할 수 있으므로 어렸을 때부터 바람직한 생활습관을 갖도록 하는 것이 무엇보다 중요하다. 우리나라의 고등학생들은 하루의 대부분을 학교에서 생활하면서 아침 결식, 기호위주의 간식섭취, 외식 횟수의 증가, 질적, 양적으로 빈약한 도시락 등으로 바람직한 식습관을 형성하기 어렵고, 바람직하지 못한 신체상으로 인한 무리한 체중감소의 시도, 건강위해 행위의 증가 등으로 인하여 다양한 건강문제를 경험하게 될 가능성이 증가되고 있다. 이러한 생활 습관들은 대학 생활로 이어져 다양한 신체, 심리 증상으로 나타나게 되는데, 특히 여대생들에게 변비가 빈발하고 있다(Lee, 2001; Shin, 2003).

본 연구에서는 이 시기의 주요 건강문제인 변비를 단순한 배변의 어려움으로 보기보다는 현대생활에서 점차 증가하는 스트레스와 일상생활 속에서 체화되지 못하고 있는 건강증진행위의 결과로 인식하여 건강증진행위 수행정도, 인지된 스트레스와 변비정도와의 관련성을 검증하여 변비를 예방하고 완화할 수 있는 다각적인 프로그램을 구성하기 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

본 연구에서 여대생의 건강증진행위 수행정도는 3.12점으로 '그저 그렇다'가 3점인 점을 감안한다면 보통정도인 것으로 해석할 수 있다. 구체적인 직업과 미래를 준비하는 대학생의 발달과업에 맞게 자아실현과 관련된 건강증진행위의 수행점수가 가장 높았는데, 이는 17세 이상 성인을 대상으로 하여 건강증진행위 수행정도를 측정한 Chun과 Kim(1996)의 연구에서 성인초기(17-40세) 대상자의 자아실현 점수가 가장 높다는 연구결과와 일치하였다. 반면에 건강책임, 운동 및 영양과 관련된 수행정도가 낮은 것으로 나타나 여대생들이 주기적으로 자신의 건강을 점검하거나 건강교육에 대한 참여가 높지

않으며, 규칙적인 운동이나 규칙적인 식습관 등의 건강행위를 잘 이행하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 이 시기의 대상자가 일생 중 신체적으로 가장 건강하다고 인식하고 있기 때문이며, 우리사회가 초, 중등 교과과정 속에서 충분하면서도 구체적인 건강교육을 정규교과과정 내에 포함시키지 않았기 때문에 이들이 스스로의 의지에 따라 건강행위를 수행할 수 있는 대학생이 되어서도 현재와 미래의 건강을 유지·증진해야 한다는 건강관리의 중요성에 관한 인식정도가 낮으며, 따라서 구체적인 행위의 수행정도도 낮은 것으로 볼 수 있다. 하위영역에서 자아실현 건강증진행위와 개인관계지지 건강증진행위와 변비정도가 음의 상관관계를 보여 자아실현을 위한 대상자의 행위가 구체적이고 실천적일수록, 선배 및 동료들과의 인간관계가 원만할수록 변비정도도 낮은 것으로 나타났다.

본 연구에서 여대생의 스트레스 인지정도는 높지 않은 것으로 나타났는데, 이는 간호학 전공학생을 대상으로 한 Ha, Han과 Choi(1998)의 연구에서 2.55점, Yang과 Han(2003)의 2.47점과 유사한 결과를 보였다. 스트레스 인지와 변비와의 관계도 통계적으로 유의한 상관관계를 보이지 않은 것으로 나타나, 여고생의 스트레스와 변비와의 관계를 연구한 Byeon과 Lee(2003)의 연구결과와 일치되지 않았다. Byeon 등(2003)의 연구에서 여고생들은 5점 만점에서 3.52점의 스트레스 수준을 보였으며, 스트레스 중 학업에 관한 스트레스가 가장 높았던 것에 반해 본 연구에서 여대생은 보통수준의 스트레스를 보였으며, 가장 높은 수준의 스트레스를 보인 항목이 사회 환경 요인으로 나타났다. 이는 본 연구의 대상이었던 여대생들이 간호학 전공으로 자신의 장래에 대한 계획이 대체로 명확하여, 미래에 대한 중대한 결정을 앞 둔 고등학생과는 스트레스의 정도가 다를 수 있으며, 변비에 있어서 스트레스 요인의 영향은 고등학생에게 더 큰 것으로 볼 수 있으나, 본 연구의 대상자가 경기 및 경북지역에 소재하고 있는 일부 대학의 여대생을 대상으로 연구를 수행하였으므로, 이들 변비간의 관계는 추후 반복연구가 필요할 것으로 보인다.

대상자의 변비 정도에서 각 항목에서 이상증상이 없는 경우가 22.3%에서 48.1%(배변의 용이성이 문제되지 않은 경우가 31.6%, 배변의 규칙성에서 매우 규칙적이거나 대체로 규칙적인 경우가 48.1%, 변의 상태가 부드러운 경우가 32.6%, 배변 후 시원하고 잔변감이 없는 경우가 26.9%, 복부불편감이 없는 경우가 22.3%)인

점을 감안한다면, 여대생의 약 50%정도는 변비와 관련된 불편감을 가지고 있는 것으로 해석할 수 있다. 배변에서의 이러한 어려움은 시간이 지남에 따라 해결되기 보다는 여성의 발달단계 상 결혼, 임신, 노화와 관련이 되어지기 때문에 심각해질 가능성이 높아진다. 또한 Shin(2003)의 연구에서 고등학생의 41.9%가 배변 시 힘이 든다고 답하였고, 본 연구에서 여대생의 66.6%가 배변 시 힘이 든다고 답한 것으로 미루어 보아 임신, 각종 스트레스 요인에 의해 문제가 되고 있었던 고등학생들의 배변 양상이 대학생이 되어도 지속될 수 있다는 가능성을 보여준다. 따라서 이 시기 여대생이 가진 배변습관과 관련된 여러 측면의 건강 지식과 행위를 포함할 수 있는 프로그램이 제공됨으로써 이들이 결혼 이후, 중년기에서의 심화가능성을 감소시킬 필요성이 요구된다고 본다.

이와 관련하여 변비의 주요 중재 내용으로 논의되고 있는 운동 및 영양 건강증진행위, 스트레스 관리 건강증진행위 등이 변비 정도와 통계적으로 유의한 상관관계를 보이지 않아, 변비 관련 요인들을 모두 포함하는 관계연구의 반복연구가 앞으로 필요로 된다고 보인다. 이러한 반복연구를 통하여 여대생들의 변비관련 요인들이 규명된다면, 이러한 요인들을 고려한 변비 예방 및 중재 프로그램이 제안될 수 있을 것으로 본다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 청년기 주요 건강문제인 변비를 단순한 배변의 어려움으로 보기보다는 현대생활에서 점차 증가하는 스트레스와 일상생활 속에서 체화되지 못하고 있는 건강증진행위의 결과로 인식하여 건강증진행위 수행정도, 인지된 스트레스와 변비정도와의 관계를 파악하기 위해 시도되었다. 이를 위해 2003년 10월부터 12월까지 경기 지역과 경북 지역에 소재하고 있는 2개 대학교 간호학 전공 여대생 212명을 편의 표출하였다. 건강증진행위는 Walker, Sechrist와 Pender(1987)가 개발한 HPLP(health Promoting Lifestyle Profile)를 Kim(2000)이 수정 보완한 도구를 사용하였으며, 인지된 스트레스는 Yoon(1997)이 대학생을 대상으로 인지된 스트레스 정도를 측정하기 위해 개발한 도구를, 변비정도는 McMillan과 Williams(1989)가 개발한 변비사정척도와 Fauci 등(1998)이 내린 변비의 정의를 참고로 하여 본 연구자 3인과 내과전문의의 자문을 얻어 작성한

질문지를 사용하였다. 수집된 자료는 SAS를 이용하여 분석하였는데, 인구학적인 특성 및 건강증진행위, 스트레스 인지, 변비 정도는 실수와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였고, 일반적인 특성에 따른 변비정도는 t-test, ANOVA, 변수간의 상관관계는 Pearson Correlation Coefficients를 구하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다

1. 여대생의 건강증진행위 수행정도는 5점 만점에 3.12점이었다. 각 하위영역을 살펴보면, 자아실현과 관련된 건강증진 생활양식의 수행정도가 3.80으로 가장 높았고, 스트레스 관리 3.20점, 건강책임 2.62점이었으며, 운동 및 영양과 관련된 건강증진 생활양식 수행 정도가 2.52점으로 가장 낮은 것으로 나타났다.
2. 여대생의 스트레스 인지정도는 5점 만점에 2.46점이었었다. 각 하위영역으로 살펴보면 사회 환경에 대한 스트레스 인지가 2.76으로 가장 높았으며, 이성관계에 스트레스 인지가 2.18점으로 가장 낮은 것으로 나타났다.
3. 대상자의 변비 정도는 3점 만점에 2.0으로 나타났다. 배변의 용이성은 가끔 힘들다고 응답한 대상자가 122명(57.6%), 배변의 규칙성은 대체로 불규칙적인 경우가 110명(51.9%)으로 가장 많았다. 변의 상태는 딱딱하다가 부드러운이 121명(57.1%), 배변 후의 기분은 약간 잔변감이 있다가 사라짐이 139명(65.6%), 복부불편감은 약간 있음이 134명(63.2%)을 차지하고 있었다.
4. 여대생의 건강증진행위 수행정도, 인지된 스트레스와 변비정도간의 상관관계를 분석한 결과, 건강증진행위와 변비 정도( $r=-.19, P=.01$ ), 건강증진행위와 스트레스 인지정도( $r=.44, P=.00$ )간에는 통계적으로 유의한 상관관계를 보였으나, 스트레스 인지정도와 변비정도 간에는 통계적으로 유의한 상관관계를 보이지 않았다( $r=.13, P=.07$ )
5. 일반적 특성에 따른 변비정도  
여대생의 일반적 특성과 변비정도를 비교해본 결과 학년( $F=.23, p=.87$ ), 거주형태( $F=.19, p=.83$ ), 건강상태 인지정도( $F=2.00, p=.10$ ), 흡연( $t=.43, p=.67$ ), 음주( $F=.44, p=.78$ ), 비만여부( $t=.24, p=.81$ ), 다이어트 경험( $t=.22, p=.83$ )이 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

이상과 같이 변비는 여대생이 경험하는 주요 건강문제로 많은 여성이 변비와 관련된 불편감을 경험하고 있는 것으로 나타났으며, 이와 관련된 건강증진 행위의 수행 정도는 높지 않은 것으로 나타났다. 이를 개선하기 위해서는 청소년기에 있어서 체계적인 건강교육의 현실화와 건강증진행위의 수행 도를 높일 수 있는 다양한 방안들을 모색하여야 하며, 변비를 효과적으로 예방하고 증재하기 위한 통합적인 프로그램이 필요할 것으로 보며 이를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 생애주기별로 여성의 변비 관련 요인을 규명할 수 있는 지속적인 반복연구를 제안한다.

둘째, 이러한 요인의 규명을 위한 다학제간 접근을 제안한다.

셋째, 대학생들의 건강증진행위 수행정도를 증진시키기 위해서는 학령기의 체계화된 건강교육이 요구되며, 이를 위해 건강교육 과목을 정규화할 것을 제안한다.

## References

- Byeon, Young-Soon (2002). The Dietary Habits and Elimination of university Woman. *Nursing Science*, 14(1), 18-25.
- Byeon, Young-Soon, Lee, Jung-In (2003). Stress and Constipation in Female High School Students. *J Korean Acad Funda Nurs*, 10(1), 23-29.
- Chun, Chung-Ja, Kim, Young-Hee (1996). Correlational Study of health promoting life styles, self-esteem and perceived health status of adulthood. *J Korean Acad adult Nurs*, 8(1), 41-54.
- Chung, H. J., Park, H. W. Choi, E. J., & Lee, J. J. (2002). A Study of the Lifestyle Factors Related to Constipation among Food Habits of College Students in Seoul and Gyunggi. *Korean J Community Nutrition*, 7(5), 654-663.
- Drossman, D. A., Richter, J. E., Tally, N. J., Thompson, W. G., Corazziari, E. C., Whitehead, W. E. (1994). *The Functional Gastrointestinal Disorders*. 1st ed. Boston Little, Brown and Company.
- Fauci, A. S., Braunwald, E., Isselbacher, K. J., Wilson, J. D., Martin, J. B., Kasper, D. L., Hauser, S. L., Longo, D. L. (1998). *Harrison's Principles of Internal Medicine*. 14th edition. McGraw-Hill Companies, Inc.
- Guilen, E. O., Barr, S. I. (1994). Nutrition, dieting and fitness massage in a magazine for adolescent woman. *J Adole Health*. 15, 464-472.
- Ha, Na-Sun, Han, Kuem-Sun, Choi, Jung. (1998). The Relationship of Perceived Stress, Ways of Coping, Social Support, Stress Response of Nursing Students. *J Korean Acad Nurs*, 28(2), 385-368.
- Kim, Gun-hee, No, Seung-ok (1996). The Relationship between dietary Habit and health Status among Korean. *J of Duksung woman's university*, 27, 547-558.
- Kim, Kuem-Ja (2000). *Predicting Health Promotion Behavior of middle aged man*. Hanyang University, Doctoral Dissertation.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. NY, Springer Publishing Company.
- Lee, Ji-Jeong (2001). *A Study on Dietary Habits and Loosing the Constipation by Supplementation of Aloe juice and yogurt in high school students in Seoul Area*. Yonsei University Master's.
- Lee, S. R., Kim, W. Y., Choi, S. S., Sung, C. J., Oh, M. S., Kim, D. J. (1996). Clinical Studies on the Effect of Yogurt Toward the Constipation of Female College Students in Korea. *J of Korean Nutrition*, 29(6), 634-641.
- McMilanm, S. C., William, F. A. (1989). Validity and Reliability of the Constipation Assessment Scale. *Cancer Nursing*, 12(3), 183-188.
- Pender, N. J. (1987). *Health Promotion In Nursing Practice*. Appleton & Lange
- Shin, Jeong-ran (2003). Effects of Yogurt

Drinking on Defecation Improvement and Relationships between Constipation and Lifestyle including dietary habit in female college students. master's thesis. Chungnam National University.

- Sterwart, R. B., Moore, M. T., Marks, R. G., Hale, W. E. (1992). Correlates of constipation in an ambulatory elderly population. *Am J Gastroenterol*, 87, 859-864
- Torii, A., Toda, G. (2004). Management of irritable bowel syndrome. *Intern Med*, 43(5), 353-9.
- Yang, Seung-Hee, Han, Kuem-Sun (2003). Drinking Pattern, Problem Related Drinking, Perceived Stress, Ways of Coping, and Symptoms of Stress of the Female University Students. *J Korean Acad Nurs*, 33(7), 1057-1064.
- Yoon, Ho-Yul (1997). *The Effects of Stress management program and Locus of control on Perceived stress and Depression*. Master's thesis, Youngnam University.
- Youssef, N. N., Sanders, L., Di Lorenzo, C. (2004). Adolescent constipation : evaluation and management. *Adolesc Med Clin*. 15(1), 37-52.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., Pender, N. J. (1987). The Health-Promoting Lifestyles File : Development and Psychometric Characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.

- Abstract -

## A Study on Health Promotion Behavior, Perceived Stress and Constipation of Female University Students

Kil, Suk-Yong\* · Oh, Won-Oak\*\*  
Suk, Min-Hyun\*

**Purpose:** This study was conducted to examine the relationship among health promotion behavior, perceived stress and constipation. **Method:** The subjects of this study consisted of 212 female university students. The data was collected using questionnaires from October to December, 2003 and analyzed t-test, ANOVA, Pearson Correlation Coefficients using SAS. **Result:** The subjects with difficulties in bowel elimination were 57.6% and there was a significant negative correlation between health promotion behavior and constipation. **Conclusion:** Data from this study suggest that constipation is an important health problem among female university students and needs further research to understand factors related to constipation.

**Key words :** Health promotion behavior, Perceived stress, Constipation

\* Department of Nursing, College of Medicine, Pochon CHA University

\*\* Department of Nursing, Dongguk University