



남녀 대학 신입생의 건강습관과 영향요인*

여 정 희¹⁾ · 김 은 영²⁾

서 론

연구의 필요성

현대사회의 급속한 변화와 함께 질병의 속성이 달라지면서 건강증진행위의 중요성이 대두되고 있다. 건강증진행위는 개인의 안녕수준, 자아실현 및 자아성취를 유지, 증진시키기 위한 접근 행위로 정의되나(김준호, 2006), 협의로는 일상 반복되는 생활과 관련된 행위 즉 영양, 운동, 휴식, 음주, 흡연 등에 비중을 두고 이의 변화를 촉진하여 개인의 안녕을 유지 증진함에 우선적인 목적을 두고 있다. 더욱이 이러한 개인의 생활습관은 조기 이환률과 사망률의 일차적 원인이며(Dodd, Al-Nevill, Nevill, & Forshaw, 2010), 암, 당뇨, 심혈관계 질환과 같은 만성질환의 주요 행동적 요인으로 밝혀져(Mokdad, Marks, Stroup, & Gerberding, 2004) 그의 중요성이 더해지면서 국가 차원에서도 관심의 초점이 되고 있다.

이에 Health People 2010은 생활습관과 관련된 행위 즉 과체중, 알콜, 흡연, 신체적 활동, 성적행위 등의 개선을 최대의 목표로 삼고 청년기를 표적대상으로 보고 있다(Quintilian, Allen, Marino, Kelly-Weeder, & Li, 2010). 건강한 생활습관을 위한 중재의 적절한 시기를 청년기로 정한 것에는 몇 가지 이유가 있다. 생활습관은 성인기 이후에는 쉽게 수정되지 않는다는 점과(김복란, 2006), 이 시기의 특징인 질병에 대한 낮은 이환율과 양호한 건강상태, 어느 정도 확립된 자아의식은 올바른 건강습관을 형성하는 밑바탕이 되기 때문이다(유은광,

김명희, 김태경, 1999). 또한 이 시기는 고등학교 졸업 후 갑작스런 해방감을 적절히 조절하지 못하고 유해한 환경에 노출되어 자신도 모르는 사이에 이런 환경에 익숙해지는 경우가 흔하여 이에 대한 적절한 관리가 절실하기 때문이기도 하다(김준호, 2006).

독일 대학생들의 60%에서 건강과 안녕을 위해 필요한 운동을 충분히 하지 않으며, 31%에서 규칙적으로 흡연을 하는 것으로 보고되고 있다(Keller, Maddock, Hannover, Thyrian, & Basler, 2008). 또한 미국의 경우 청년기에 음주의 최고 절정을 이룬다(O'Malley, 2005). 한국도 실정은 마찬가지여서, 규칙적 운동이 취약하고(서연옥, 2001), 음주율은 남학생은 84.3%, 여학생은 76.9%이었다(옥찬명, 2000). 더군다나 대학의 1, 2학년인 저학년이 3, 4학년보다 건강증진 행위가 낮음을 고려할 때(김보경, 정문석, 한창현, 2002), 신입생의 경우 대학의 자율적인 환경에 무방비한 노출과 함께 질병 이환의 위험은 재학생에 비해 더 클 것으로 본다. 따라서 대학생의 건강한 생활습관 형성이 요구되는 상황에서, 특히 대학 신입생은 위험에 노출되기 전 건강 위해 행위를 사전에 예방하는 것이 더욱 효과적임을 감안할 때 건전한 건강습관을 위한 최우선 대상자라 할 수 있다.

그러나 대학생은 전통적인 건강지표 상 가장 건강한 대상이기 때문에 스스로 건전한 건강습관 형성을 위한 행위를 기대하기는 어렵다. 따라서 우선 건강행위에 접근하도록 하는 행동의 계기 또는 동기 부여가 필요하다. 건강을 위한 행위에 접근하기 위해서는 자신의 건강 요구에 대한 지각이 먼저 되

주요어 : 건강습관, 신체관심도, 건강만족도, 신체만족도, 대학생

* 본 논문은 동아대학교 학술연구비 지원에 의하여 연구되었음.

1) 동아대학교 간호학과 부교수

2) 동아대학교 간호학과 조교수(교신저자 E-mail: eykim@dau.ac.kr)

투고일: 2010년 10월 15일 심사완료일: 2010년 11월 22일 게재확정일: 2010년 11월 30일

어야 하는데(Mckay & Diem, 1995) 이는 건강에 대한 관심이 선행되어야 가능하다(Sobal, 1987). Hannah(1987)도 건강관심도가 건강행위를 선택하는데 결정적인 역할을 함을 보고하였다. 또한 대학생 자신이 건강하다는 지각이 건강을 위한 적극적인 행위에 참여하는 동기가 되고(김희경, 2006), 주관적인 건강인식이 좋을수록 건강행위 점수가 높다는 결과를 볼 때(윤치근, 2005) 건강에 대한 만족은 건강행위를 유도하는데 기여한다고 볼 수 있다. 한편 청년기는 건강보다 신체 또는 외형에 관심을 더 갖는 시기이다. 이는 신체를 성격이나 능력보다 더 가치있게 여기는 ‘외모지상주의’의 사회적 분위기에 의해 더욱 조장되어 몸매 관리를 목적으로 한 다양한 행위로 나타날 수 있다. 이것이 바른 행위일 경우 원하는 체형을 만들고, 건강도 향상시키는 일거양득의 기회가 된다. 박정은(2005)은 신체에 대한 관심과 만족도가 헬스클럽의 이용을 증가시키는 요인으로 밝혀 건강행위를 유발하는 가능성을 보여주었다.

그러나 위에서 기술한 4가지 요인 즉 건강관심도, 신체관심도, 건강만족도, 신체만족도와 대학생의 건강행위와의 관련성을 파악한 연구는 드물다. 4가지 요인 중 가장 많이 연구된 것은 건강관심도로 주로 노인 대상으로 하였고(김남진, 2000; 김영숙, 2002) 대학생을 대상으로 한 연구는 많지 않다. 대학생 대상은 건강관심도와 식행동과의 관련성을 파악한 이경애(1999) 연구가 있으며, 건강증진 모형을 이용하여 부모님의 건강관심도를 행동 계기 요인으로 선정하여 건강증진 행위와의 관련성을 파악한 김보경 등(2002)의 연구가 있으나 대상자가 부모의 보호에서 벗어나 독립성과 정체감이 발달하는 시기인 대학생이므로 자신에 대한 건강관심도도 중요한 요인이라 하겠다.

따라서 본 연구는 남녀 대학 신입생의 건강습관 및 건강과 신체에 대한 관심도 및 만족도를 파악하고, 건강습관에 미치는 영향요인을 분석하여 이들의 건전한 건강습관 형성에 도움을 주고자 시도되었다.

연구 목적

본 연구의 목적은 남녀 대학 신입생들의 건강습관 및 건강과 신체에 대한 관심도와 만족도를 파악하고, 건강습관에 미치는 영향요인을 분석하여 이들의 건전한 건강습관 형성에 도움을 주고자 한다.

첫째, 남녀 대학 신입생의 건강습관을 파악하고, 남녀 간의 차이를 분석한다.

둘째, 남녀 대학 신입생의 건강관심도, 신체관심도, 건강만족도와 신체만족도를 파악하고, 남녀 간의 차이를 파악한다.

셋째, 남녀 대학 신입생의 건강습관에 미치는 영향요인을 분석한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 남녀 대학 신입생의 건강습관, 건강관심도, 신체관심도, 건강만족도, 신체만족도를 알아보고, 건강습관에 미치는 영향요인을 분석하기 위한 서술적 상관성 조사연구이다.

연구 대상 및 자료 수집

본 연구는 부산지역에 위치한 일개의 4년제 대학교에서 학생들의 전공이 골고루 분포된 대단위 강좌인 신입생 대상 2개의 교양과목(보건교과목과 기초과학교과목)을 수강하는 350명을 대상으로 하였다. 자료수집기간은 1학기 강의 첫 주인 2010년 3월 2일부터 4주간 실시하였다. 자료수집은 연구자가 교과담당 교수를 만나 연구에 대한 설명과 함께 수업 후 설문지 작성시 필요한 시간 할애를 부탁하였다. 담당 교수의 허락을 받은 후 그 시간대에 방문하여 학생들에게 연구의 목적과 설문지의 내용을 설명하였고, 이에 동의한 대상자에 한해 서면 동의서를 받은 후 자기기입식 설문지를 배부하여 그 자리에서 회수하였다. 회수된 질문지 중 응답이 불충분한 자료 2부와 1학년이 아닌 경우 10부를 제외한 338부를 자료 분석에 이용하였다.

연구 도구

본 연구에 필요한 조사도구는 건강습관, 건강관심도, 신체관심도, 건강만족도, 신체만족도에 관한 선행연구를 참고하여 작성한 설문지를 사용하였으며, 조사항목은 대상자의 일반적 특성 7문항, 건강습관 12문항, 건강관심도 5문항, 신체관심도 3문항, 건강만족도 4문항, 신체만족도 3문항 등 총 34문항으로 구성되었다.

● 건강습관

건강습관은 옥찬명(2000)과 정미숙(2008)의 연구를 참고로 본 연구자가 수정 보완하여 구성하였다. 본 도구는 아침식사, 간식, 수면시간, 걷기, 규칙적 배변, 흡연, 음주, 규칙적 운동, 스트레스 관리, 육류 섭취, 짠 음식 섭취, 커피 섭취 등 12문항이었으며, 각 문항은 ‘예’, ‘아니오’로 응답하도록 되어 있다. 응답이 건강을 위한 바람직한 경우에는 1점을 그렇지 않는 경우에는 0점으로 환산하여 총 0~12점의 범위이며, 점수가 높을수록 건강에 유익한 생활습관을 의미한다.

● 건강관심도

건강관심도는 건강에 대한 관심 정도를 말하며(노진희, 2009), 본 연구에서는 박정은(2005)이 기존 연구를 토대로 재구성한 5문항 도구를 이용하였는데, 평상시에 건강에 대한 관심, 건강을 위한 노력, 정기 건강검진 여부, 타인과 비교시 건강의 관심정도, 매체를 통한 건강정보 획득 등으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 측정하여 '매우 그렇다'에 5점, '전혀 그렇지 않다'에 1점을 배점하였으며, 총 5~25점으로 점수가 높을수록 건강에 대한 관심이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach $\alpha = .770$ 이었다.

● 신체관심도

신체관심도는 신체적 몸매를 의식하고 남의 눈에 띄고 싶어 하는 정도를 말하며(박정은, 2005), 본 연구에서는 박정은(2005)이 사용한 도구인 신체적 외모에 의식하는 정도, 남의 눈에 띄고 싶어하는 정도, 평소 신체에 대한 관심정도 등 3문항이었다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 측정하여 '매우 그렇다'에 5점, '전혀 그렇지 않다'에 1점을 배점하였으며, 총 3~15점으로 점수가 높을수록 신체에 대한 관심이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach $\alpha = .834$ 이었다.

● 건강만족도

건강만족도는 건강에 자신감을 가지며 병에 대한 두려움이 없고 체력이 좋은 편이라고 생각하는 정도를 말하며(박정은, 2005), 본 연구에서는 박정은(2005)이 사용한 도구인 건강에 대한 만족 정도, 건강에 대한 자신감 정도, 병에 대한 두려움 정도, 체력이 좋은 정도 등 4문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 측정하여 '매우 그렇다'에 5점, '전혀 그렇지 않다'에 1점을 배점하였으며, 총 4~20점으로 점수가 높을수록 건강에 대한 만족이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .830$ 이었다.

● 신체만족도

신체만족도는 자신의 신체 각 부위에 대한 만족도를 말하며(Neumark-Sztainer, Paxton, Hannan, Haines, & Story, 2006), 본 연구에서는 박정은(2005)이 사용한 도구인 체격에 만족 정도, 신체 사이즈의 알맞은 정도, 호감성에 대한 만족 정도 등 3문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 측정하여 '매우 그렇다'에 5점, '전혀 그렇지 않다'에 1점을 배점하였으며, 총 3~15점으로 점수가 높을수록 신체에 대한 만족이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach $\alpha = .837$ 이었다.

자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 13.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 주요 변수(건강관심도, 신체관심도, 건강만족도, 신체만족도, 건강습관)의 파악을 위해 실수, 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 성별에 따른 일반적 특성과 주요 변수의 차이를 파악하기 위해 χ^2 -test 또는 t-test를 실시하였다. 또한 건강습관에 미치는 영향요인 파악을 위한 Multiple regression에서 회귀분석의 가정을 확인하기 위해 다중공선성 검정과 Kolmogorov-Smirnov 정규성 검정을 거쳤다.

연구 결과

남녀 대학 신입생의 일반적 특성

본 연구 338명 대상자 중 남학생 144명(42.6%), 여학생 194명(58.4%)이었으며, 남녀학생의 평균연령은 20.38세, 20.54세이었다. 남학생은 자연계 74.6%, 인문계 21.8%, 예·체능계 3.5%이었고, 여학생은 자연계 57.3%, 인문계 24.0%, 예·체능계 18.8%로 두 구간 통계적 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 주거형태는 자택인 경우 남학생 83.2%, 여학생 78.9%, 부모님과 함께 거주하는 남학생은 81.3%, 여학생은 78.9%로 두 특성 모두 두 구간 통계적 차이는 없었다. 한 달 용돈의 경우, 남녀 모두 20~30만원 미만 범위가 가장 많았으나 두 구간 유의한 차이가 있었다($p = .043$). 종교는 남녀 모두 종교가 없는 경우(남 68.1%, 여 61.9%)가 있는 경우보다 많았고, 보건교육은 여학생(62.9%)이 남학생(49.0%)보다 많이 받아 두 구간 유의한 차이를 보였다($p = .011$) <Table 1>.

남녀 대학 신입생의 건강습관과 주요변수

● 건강습관

건강습관은 최저 0점에서 최고 12점의 범위에서 남학생 6.01점, 여학생 5.65점으로 중간 정도이었고, 두 구간에 통계적으로 유의한 차이는 없었다($p = .081$). 가장 바람직한 건강습관을 가진 최고 12점은 단 2명, 전체의 0.6%로 모두 남학생이었다.

여학생의 건강습관에서 바람직하지 않은 응답에 반 이상을 차지한 문항은 수면시간(6-8시간), 규칙적 배변, 규칙적 운동, 음주, 스트레스 관리, 육류 섭취, 짠 음식 섭취이었고, 남학생의 경우에는 수면시간과 규칙적 배변을 제외하고 여학생과 동일하였다.

12문항의 건강습관 응답(예, 아니오)의 비율에 따른 남녀간의 통계적으로 유의한 차이를 보인 것은 걷기($p = .034$)와 규칙적 배변($p < .001$), 흡연($p < .001$), 규칙적 운동($p = .001$)이었다. 웬만한 거리는 걷는다는 문항은 남학생이 91.0%로 여학생

<Table 1> General characteristics by gender

| Variables | | Male (n=144) n(%) | Female (n=194) n(%) | χ^2 or t | p |
|---------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|---------------|-------|
| Age | Mean±SD | 20.38±1.47 | 20.54±1.48 | -0.956 | .124 |
| College | Natural science | 106(74.6) | 110(57.3) | 19.385 | <.001 |
| | Human science | 31(21.8) | 46(24.0) | | |
| | Arts and physical education | 5(3.5) | 36(18.8) | | |
| Living arrangement* | Own house | 119(83.2) | 153(78.9) | 1.001 | .317 |
| | Others | 24(16.8) | 41(21.1) | | |
| Living with parents | Yes | 117(81.3) | 153(78.9) | 0.292 | .589 |
| | No | 27(18.8) | 41(21.1) | | |
| Pocket money(won)* | <100,000 | 24(16.9) | 15(7.8) | 8.131 | .043 |
| | 100,000-200,000 | 35(24.6) | 54(28.0) | | |
| | 200,000-300,000 | 50(35.2) | 85(44.0) | | |
| | ≥300,000 | 33(23.2) | 39(20.2) | | |
| Religion | Yes | 46(31.9) | 74(38.1) | 1.387 | .239 |
| | No | 98(68.1) | 120(61.9) | | |
| Health education* | Yes | 70(49.0) | 122(62.9) | 6.521 | .011 |
| | No | 73(51.0) | 72(37.1) | | |

* Missing values were excluded

<Table 2> Difference of health habits by gender :

| | | Male(n=144) n(%) | Female(n=194) n(%) | χ^2 | p |
|-----------------------|---------|---------------------|-----------------------|----------|-------|
| Health habits | Mean±SD | 6.01±1.93 | 5.65±1.81 | 1.752 | .081 |
| | 0- 2 | 5(3.5) | 3(1.5) | | |
| | 3- 4 | 25(17.3) | 48(24.8) | | |
| | 5- 6 | 54(37.5) | 88(45.3) | | |
| | 7- 8 | 48(33.4) | 41(21.2) | | |
| | 9-10 | 10(6.9) | 14(7.2) | | |
| Breakfast | Yes | 89(61.8) | 136(70.1) | 2.557 | .110 |
| | No | 55(38.2) | 58(29.9) | | |
| Eating between meals* | Yes | 51(35.4) | 56(28.9) | 1.639 | .200 |
| | No | 93(64.6) | 138(71.1) | | |
| Sleeping(6-8hours) | Yes | 72(50.0) | 89(45.9) | 0.563 | .453 |
| | No | 72(50.0) | 105(54.1) | | |
| Walking | Yes | 131(91.0) | 161(83.0) | 4.479 | .034 |
| | No | 13(9.0) | 33(17.0) | | |
| Regular defecation | Yes | 102(70.8) | 96(49.5) | 15.525 | <.001 |
| | No | 42(29.2) | 98(50.5) | | |
| Smoking* | Yes | 22(15.3) | 3(1.5) | 22.752 | <.001 |
| | No | 122(84.7) | 191(98.5) | | |
| Drinking* | Yes | 129(89.6) | 168(86.6) | 0.691 | .406 |
| | No | 15(10.4) | 26(13.4) | | |
| Regular exercise | Yes | 46(31.9) | 32(16.5) | 11.113 | .001 |
| | No | 98(68.1) | 162(83.5) | | |
| Stress management | Yes | 38(26.4) | 36(18.6) | 2.965 | .085 |
| | No | 106(73.6) | 158(81.4) | | |
| Eating meats* | Yes | 107(74.3) | 138(71.1) | 0.417 | .519 |
| | No | 37(25.7) | 56(28.9) | | |
| Intake salty food* | Yes | 87(60.4) | 102(52.6) | 2.061 | .151 |
| | No | 57(39.6) | 92(47.4) | | |
| Having coffee* | Yes | 38(26.4) | 68(35.1) | 2.881 | .090 |
| | No | 106(73.6) | 126(64.9) | | |

* Reverse coding

83.0%보다 높았고, 규칙적 배변은 남학생이 70.8%로 여학생 49.5%보다 높았으며, 흡연은 남학생이 15.3%로 여학생 1.5%보다 높았고, 규칙적 운동 또한 남학생(31.9%)이 여학생 (16.5%)보다 많이 하는 것으로 나타났다.

그 외 8개의 건강습관에서는 남녀 모두 유사한 반응을 보여 남녀간 유의한 차이를 보이지 않았다. 구체적으로 보면, 아침식사는 남녀 모두 식사를 하는 경우(남 61.8%, 여 70.1%)가 그렇지 않는 경우에 비해 많았으며, 간식은 남녀 모두 하지 않는 경우(남 64.6%, 여 71.1%)가 하는 경우보다 많았고, 규칙적 수면시간(6-8시간) 또한 남녀 모두 '예'로 응답한 경우가 전체의 약 50%정도를 차지하였다. 음주는 남녀 모두 하는 경우가 남학생 89.6%, 여학생 86.6%로 하지 않는 경우보다 월등히 높았으며, 스트레스 관리에서는 하지 않는 경우(남 73.6%, 여 81.4%)가 하는 경우에 비해 높았다. 육류와 짠 음식 섭취에서는 남녀 모두 섭취하는 경우가 하지 않는 경우보다 높았으나, 커피는 먹지 않는 경우가 먹는 경우보다 높았다 <Table 2>.

● 건강관심도, 신체관심도, 건강만족도, 신체만족도

건강관심도는 최고 25점에 남학생 13.63점, 여학생 13.10점으로 두 구간 통계적 유의한 차이가 없었으나(p=.171), 신체관심도는 최고 15점에 남학생(9.38점)이 여학생(10.32점)보다 낮았다(p=.001). 건강만족도는 최고 20점에 남학생(12.28점)이 여학생(11.60점)보다 높았으며(p=.041), 신체만족도는 최고 15점에 남학생 8.26점, 여학생 7.71점으로 두 구간 차이는 없었다 (p=.055)<Table 3>.

남녀 대학 신입생의 건강습관에 미치는 영향요인

남녀 대학 신입생 각각에서 건강습관의 영향요인을 파악하기 위해 대상자의 일반적 특성과 건강관심도, 신체관심도, 건강만족도, 신체만족도를 독립변수로 하여 단계별 다중회귀분석을 실시하였다<Table 4>. 회귀분석의 가정을 검증하기 위해 독립변수에 대한 정규분포여부와 다중공선성을 확인한 결과, 남학생에서 공차한계가 .853~.912, 여학생은 .988~.989로 남녀 모두 0.1이상으로 다중공선성 문제는 없었으며, Kolmogorov-Smirnov 검정에서 정규분포가 확인되었다.

남학생 건강습관의 영향요인은 건강관심도($\beta=.395$), 건강만족도($\beta=.212$), 신체관심도($\beta=-.209$)이었으며, 이 중 건강관심도가 건강습관의 가장 큰 영향요인이었다. 회귀모형은 유의한 것으로 나타났으며($F=14.247$, $p<.001$), 모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수(Adj R²)는 .217로 설명력은 21.7%였다.

여학생의 건강습관의 영향요인은 건강관심도($\beta=.317$)와 건강만족도($\beta=.139$)이었으며, 이 중 건강관심도가 건강습관의 가장 큰 영향요인이었다. 회귀모형은 유의한 것으로 나타났으며 ($F=14.177$, $p<.001$), 모형의 설명력은 12.0%였다<Table 4>.

논 의

본 연구 남녀 대학 신입생의 건강습관은 6점 정도로 중간 정도이었으며, 가장 바람직한 건강습관을 가진 최고 12점의 대상자는 전체에서 2명에 불과하였다. 즉 총 대상자의 99.4%가 1개 이상의 건강하지 못한 습관을 가진 것으로 나타났으

<Table 3> Health concern, body concern, health satisfaction, and body satisfaction by gender

| Variables | Male (n=144) Mean ±SD | Range | Female (n=194) Mean ±SD | Range | t | p |
|---------------------|--------------------------|-------|----------------------------|-------|--------|------|
| Health concern | 13.63±3.71 | 5-25 | 13.10±3.09 | 5-23 | 1.373 | .171 |
| Body concern | 9.38±2.66 | 3-15 | 10.32±2.40 | 3-15 | -3.432 | .001 |
| Health satisfaction | 12.28±3.01 | 4-20 | 11.60±3.08 | 4-20 | 2.047 | .041 |
| Body satisfaction | 8.26±2.84 | 3-15 | 7.71±2.42 | 3-14 | 1.927 | .055 |

<Table 4> Factors related to health habits

| Variables | B | SE | β | t | p |
|---------------------|--------|-------|---------|---------------|-------|
| Constant | 2.957 | 0.776 | | 3.809 | .000 |
| Health concern | 0.206 | 0.042 | 0.395 | 4.932 | <.001 |
| Health satisfaction | 0.136 | 0.050 | 0.212 | 2.709 | .008 |
| Body concern | -0.152 | 0.056 | -0.209 | -2.704 | .008 |
| F value(df) | | | | 14.247(3,140) | <.001 |
| Adj R ² | | | | 0.217 | |
| Constant | 2.273 | 0.670 | | 3.391 | .001 |
| Health concern | 0.186 | 0.040 | 0.317 | 4.668 | .000 |
| Health satisfaction | 0.082 | 0.040 | 0.139 | 2.052 | .042 |
| F value(df) | | | | 14.177(2,191) | <.001 |
| Adj R ² | | | | 0.120 | |

며, 여학생은 11~12점 범위에 해당자가 없어 모두 둘 이상의 불건강한 습관을 가지고 있었다. 이는 Quintilian 등(2010)이 여대생 1,463명 대상으로 연구한 결과인 6개의 건강행위 중 2개 이상의 불건강 행위를 가진 비율 65% 보다 높았으나 건강행위 항목이 다소 다른 점을 고려해야 할 것이다.

아침식사를 하는 비율은 본 연구에서 남녀 60~70%로 나타나 옥찬명(2000)의 연구보다 높았다. 간식은 남녀 각각 1/3 정도에서 하였으나 옥찬명(2000)은 남학생의 경우 68.1%, 여학생의 경우 81.3%로 나타나 본 연구보다 높았다. 규칙적으로 6~8시간의 수면을 하는 비율은 본 연구와 옥찬명(2000) 둘다 40~50% 수준이었으며, 웬만한 거리를 걸어 다니는 경우는 본 연구가 옥찬명(2000)의 연구보다 높았다. 규칙적 배변습관을 가진 비율은 본 연구와 옥찬명(2000) 연구에서 동일하였다. 흡연여부에 대해 ‘예’라고 응답한 남학생은 15.3%, 여학생은 1.5%로 선행연구(옥찬명, 2000; 서연옥, 2001; 김복란, 2006, 박정란, 1999)보다 낮은 수치였다. 음주율은 남학생은 89.6%, 여학생은 86.6%로 나타나 옥찬명(2000)의 연구보다 높았다. 외국의 선행연구는 일정한 기간 내에서 술에 흠뻑 취한 경험이 적어도 한번 이상 있느냐의 질문에 대학생의 56% 이상(Dodd et al., 2010) 또는 62.1%(Keller et al., 2008)에서 경험하는 것으로 나타났다. 규칙적인 운동을 하는 비율은 남녀 모두 옥찬명(2000) 연구와 동일하였다. 육류를 자주 섭취하는 비율은 남녀 모두 70%로 조경자와 강희정(2004)의 연구와 남학생의 경우는 유사하였으나 여학생의 경우는 높았다. 또한 본 연구의 남녀 50~60%는 짠 음식을 자주 한다는 결과는 나트륨의 WHO 권장량인 2500mg보다 많은 3300-3500mg를 섭취한다는 조경자와 강희정(2004) 결과로 뒷받침 될 것이다. 커피를 자주 먹느냐의 질문에 남학생 25.4%, 여학생은 33.3%에서 그렇다고 하였고, 이는 식후 디저트로 커피를 포함한 음료수를 가장 많이 선호한다는 결과로(조경자, 강희정, 2004) 참고할 수 있을 것이다.

위에서 기술한 건강습관에 대한 결과를 본 도구와 유사한 것을 이용한 옥찬명(2000)의 연구와 총체적으로 비교해 보면, 본 연구 대상자가 아침식사를 더 잘하고, 간식을 더 적게 섭취하며, 웬만한 거리는 더 많이 걸어다니고, 흡연을 더 적게 하였다. 또한 규칙적으로 수면시간(7~8시간)을 잘 유지하는 것과 규칙적 배변습관 여부, 규칙적인 운동여부에서는 옥찬명(2000)의 연구와 유사하였다. 그러나 본 연구의 음주율만은 옥찬명(2000)의 연구와 남학생은 약 5%p, 여학생은 약 10%p 차이로 높았다. 따라서 본 연구 대상자의 건강습관은 옥찬명(2000)의 연구보다 전반적으로 더 바람직하였는데, 이는 연구 대상자의 차이로 인한 결과로 설명될 수 있다. 즉 옥찬명(2000)은 8개 대학교 1, 2학년 393명, 3, 4학년 371명으로 구성된 대상자이었으나 본 연구는 대학진학 1개월 내 1학년 대

상자로 자유스러운 환경에 노출된 시간이 짧았기 때문으로 사료된다. 그러나 본 연구에서 높았던 음주율은 대학 신입기의 특징인 협소하고 절제된 고등학교 환경에서 사회적 네트워크와 자유롭게 소통할 수 있는 대학환경으로 전환되는 과정에서 나타나는 다양한 현상 즉 신입생 환영회, 동아리와 동문회 참여 등과 관련된 것으로 보이며, 신입 여학생의 알코올에 대한 호기심도 관여요인으로 생각된다. 본 연구의 여학생의 높은 음주율은 외국의 최근연구에서 보고된 남녀 흡연율 20~30%(Dodd et al., 2010; Fernandez, Martin, Molina, & De Luis, 2010), 흡연율과 음주율간의 유의한 정상관성(Keller et al., 2008)으로 보아 흡연율이 증가될 가능성이 있으므로 세심한 관찰이 요구된다.

건강습관에 대한 남녀간의 차이 결과를 보면, 12개의 건강습관 중 남녀간의 차이를 보인 것은 걷기와 규칙적 배변, 규칙적 운동, 흡연으로 그 중 흡연을 제외한 3개의 건강습관에서 남학생이 여학생보다 더 바람직한 건강습관을 보였다. 또한 음주율에서도 여학생은 남학생과 유사하였다. 이는 선행연구(서연옥, 2001; 김보경 등, 2002)에서 보고한 여학생이 남학생보다 더 나은 건강습관을 가진다는 결과와 상이하였다. 이는 신입기에는 남학생이 여학생보다 바람직한 건강습관이었다가 시간이 지나면서 남학생은 바람직하지 못한 건강습관으로 변화된다고 해석될 수 있다. 그러나 학년간의 건강습관에 차이가 없고(옥찬명, 2000), 학년과 흡연율간의 상관성이 없다는 보고를 감안하면(Fernandez et al., 2010) 이러한 해석은 타당치 않을 수도 있으나 이러한 선행연구(옥찬명, 2000; Fernandez et al., 2010)는 성별 구분 없는 결과로 건강습관의 학년에 따른 성별 변화는 알 수 없기 때문에 이러한 해석의 가능성은 남아 있다 하겠다.

본 연구의 건강관심도는 중간 정도의 관심이었으며, 이는 대학생 대상 5점 만점에 남학생 3.13점, 여학생 2.81점을 보고한 노진희(2009)와 유사하였다. 신체관심도는 최고 15점에 여학생(10.32점)이 남학생(9.38점)보다 높았으며, 중간보다 높은 관심이었다. 건강만족도는 최고 20점에 남학생(12.28점)이 여학생(11.60점)보다 높았고, 중간 정도의 만족이었다. 박정은(2005) 연구에서 신체관심도와 건강만족도를 조사하였으나 요인의 서술통계치는 보고되지 않았다. 본 연구의 신체만족도는 최고 15점에 남학생 8.26점, 여학생 7.71점으로 남학생이 다소 높았으나 두 군간의 통계적 차이가 없었다. 이는 Meller, McCabe, Ricciardelli 및 Merino(2008)의 12~18세 남녀 대상으로 실시한 연구와 동일하였다.

본 연구결과 대학 신입생의 건강습관의 가장 큰 영향요인은 남녀 모두 건강관심도이었다. 즉 건강관심도가 높을수록 건강습관이 좋았다. 20세 이상 성인을 대상으로 한 연구(박정은, 2005)에서 건강관심도는 헬스클럽 이용에 긍정적 영향요

인이었으며, 대학생 대상 연구(이경애, 1999; Reime, Novak, Born, Hagel, & Wanek, 2000)에서도 건강에 대한 관심이 높을수록 건강관리나 식습관이 더 좋은 것으로 나타났다. 또한 노인 대상 연구(김남진, 2000; 김영숙, 2002)에서도 건강관심도가 높으면 건강행위 정도도 높은 편으로 나타났다. 이러한 선행연구는 본 연구결과를 지지하였다. 따라서 건강관심도는 건강습관을 변화시킬 수 있는 행동의 계기 요인으로 확인되었다. 또한 본 연구에서 건강만족도는 건강습관의 영향요인으로 확인되어 건강에 대해 만족하면 건강습관이 바람직하였다. 따라서 대학생 대상 건강관리를 위한 교육시 구체적 건강관리 내용에 앞서 건강에 대한 관심을 증가시키고 만족을 높이는 내용이 도입부분에 추가된다면 자신의 건강의 중요성에 대해 지각하게 됨으로써 스스로 건강관리를 위한 다양한 프로그램에 접근할 것이며, 나아가 학습의 효과도 증진될 것이다.

한편, 남학생에서는 신체관심도가 건강습관에 부정적 영향요인으로 나타나 신체에 대해 만족하면 건강습관이 더 바람직하지 못하다는 결과를 보였다. 이는 신체관심도가 높을수록 헬스클럽 이용에 긍정적인 영향을 미친다는 연구(박정은, 2005)와 다른 결과이었다. 즉 박정은(2005)의 결과처럼 높은 신체관심도가 건강행위를 유발하는 경우도 있는 반면 높은 신체에 대한 관심이 자신의 신체를 이상형과 비교함으로써 부정적인 신체 이미지를 갖게 되어(박주현, 박옥련, 2009; Jones, Bain, & King, 2008) 불건강한 생활습관 즉 흡연과 음주, 심한 체중감소 행위 등과 연관되는 경우도 있었다 (Neumark-Sztainer et al., 2006). 따라서 남자 대학생의 바람직한 건강습관을 유도하기 위해서, 신체에 대한 지나친 관심을 줄이고 자신의 신체를 긍정적으로 수용하는 인식 변화가 필요하리라 생각된다. 그러나 본 연구는 대상자 선정시 1개 대학교 2개의 교양강좌에서 편의표집하였으므로 연구결과를 해석할 때 유의해야 할 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 일 남녀 대학 신입생을 대상으로 건강습관 및 건강과 신체에 대한 관심도 및 만족도를 파악하고, 건강습관에 미치는 영향요인을 분석하여 대학생들의 건전한 건강습관 형성에 도움을 주고자 시도되었다. 연구대상은 B시 소재 일 대학 신입생 338명이었으며, 자료수집기간은 2010년 3월 2일부터 4주간 실시하였다. 연구도구는 일반적 특성, 건강관심도, 신체관심도, 건강만족도, 신체만족도와 건강습관이 포함된 총 34문항의 설문지를 사용하였으며 수집된 자료는 SPSS Win 13.0 프로그램을 이용하여 실수와 백분율, 평균과 표준편차, t-test, χ^2 -test, Multiple regression으로 분석하였다.

본 연구 결과는 다음과 같다.

- 대상자의 건강습관의 평균은 남학생 6.01점, 여학생 5.65점으로 중간정도이었다. 남학생의 건강습관에서 바람직하지 않은 응답에 50% 이상의 비율을 보인 문항은 규칙적 운동, 음주, 스트레스 관리, 육류 섭취, 짠 음식 섭취이었으며, 여학생의 경우는 수면과 규칙적 배변이 추가되었다. 12문항의 건강습관에서 남녀간의 차이를 보인 것은 걷기($p=.043$) 규칙적 배변($p<.001$), 흡연($p<.001$)과 규칙적 운동($p=.001$)이었으며, 그 외 8문항은 남녀간의 차이가 없었다.
- 건강관심도는 남학생 13.63점, 여학생 13.10점으로 두 군간 통계적 유의한 차이가 없었다($p=.171$). 신체관심도는 남학생 9.38점, 여학생 10.32점으로 두 군간의 차이는 통계적으로 유의하였다($p=.001$). 건강만족도는 남학생 12.28점, 여학생 11.60점으로 남학생이 높았으며($p=.041$), 신체만족도는 남학생 8.26점, 여학생 7.71점으로 두 군간 통계적 차이는 없었다($p=.055$).
- 건강습관에 미치는 영향요인은 남학생의 경우, 건강관심도($\beta=.395$), 건강만족도($\beta=.212$), 신체관심도($\beta=-.209$), 여학생은 건강관심도($\beta=.317$)와 건강만족도($\beta=.139$)이었으며, 남녀 모두 건강관심도가 건강습관의 가장 큰 영향요인이었다.

이상의 결과에 의하면, 대학 신입생들의 건강습관은 중간정도였으며, 여러 건강습관에서 그리고 여학생이 남학생보다 바람직하지 못한 비율이 높아 건전한 건강습관의 형성이 필요하였다. 또한 건전한 건강습관을 위해서는 건강에 대한 관심과 만족도 증가가 요구되었다.

대학 신입생은 건강습관이 아직 형성되지 않은 상황에서 위대한 건강습관에 취약하기 때문에 사전예방이 자신의 평생의 건강을 위해서 그리고 건강한 사회와 의료비 절감의 국가적인 차원에서 매우 중요한 부분이다. 따라서 중재의 적절한 시기를 위해서는 학기 초, 중, 말로 구분하여 건강습관의 변화와 관련요인을 파악함이 필요할 것이다. 나아가서는 대학 신입생부터 대학 4년간의 종적 연구를 통해 학년에 따른 남녀의 건강습관의 변화 및 영향요인을 파악하여 각 건강습관에 대한 효율적인 중재 시기와 학년별 건강관리 교육을 위한 자료가 제공될 것이며, 이는 대학시기에 건전한 건강습관을 완성하는데 중요한 역할을 할 것으로 사료된다.

참고문헌

- 김남진 (2000). 예비노인 집단과 노인집단의 건강관심도 및 건강행위, 주관적인 건강상태와의 관련성 연구. *보건교육 건강증진학회지*, 17(2), 99-110.
- 김보경, 정문숙, 한창현 (2002). 대학생의 건강증진행위 수행 정도와 관련요인. *보건교육건강증진학회지*, 19(1), 59-85.
- 김복란 (2006). 춘천지역 대학생의 영양지식, 식습관, 건강관

- 런 생활습관 및 건강상태에 관한 연구. *한국식품영양과학회지*, 35(9), 1215-1223.
- 김영숙 (2002). 노인의 건강관심도 및 건강태도와 주관적인 건강상태 및 건강실천행위와의 관련성 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- 김준호 (2006). *대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인 분석*. 인제대학교 대학원 석사학위논문, 부산.
- 김희경 (2006). Pender 모형을 활용한 대학생의 건강증진 행위와 영향요인. *여성건강간호학회지*, 12(2), 132-141.
- 노진희 (2009). *남여 대학생의 건강관심도와 영양지식 및 식습관의 차이*. 건국대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- 박정란(1999). *서울시내 일부 대학생의 건강에 대한 지식, 태도 및 행동에 관한 조사*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- 박정은 (2005). *헬스클럽이용의 선행 변수와 결과 변수에 대한 연구-건강 관심도와 신체 관심도를 중심으로*. 중앙대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- 박주현, 박옥련 (2009). 여성의 외모관심도에 따른 신체만족도 및 외모관리태도 연구. *한국인체예술헌학회지*, 10(2), 115-126.
- 서연옥 (2001). 남녀 대학생의 건강행위와 관련요인 비교연구. *순천향대학교 학생생활연구학회지*, 8, 63-82.
- 옥찬명 (2000). *서울시 일부 대학생의 건강 습관과 건강상태의 관련성 연구*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- 유은광, 김명희, 김태경 (1999). 중년여성의 건강증진행위와 갱년기 증상. 우울과의 관계연구. *대한간호학회지*, 29(2), 225-237.
- 윤치근 (2005). 건강관심도, 건강행위 및 주관적인 건강인식과의 연관성 연구. *한국보건정보통계학회지*, 29(1), 37-46.
- 이경애 (1999). 부산지역 대학생들의 성별과 건강관심도에 따른 건강관리 및 식행동 비교. *한국식품영양과학회지*, 28(3), 732-746.
- 정미숙 (2008). *대학생들의 건강증진과 보건행동에 관한 연구*. 장신대학교 자연치유선교대학원 석사학위논문, 서울.
- 조경자, 강희정 (2004). 부산지역 대학생들의 식습관 및 식이섭취 실태에 대한 조사연구. *한국식생활문화학회지*, 19(1), 70-82.
- Dodd, L. J., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A., & Forshaw, M. J. (2010). Lifestyle risk factors of students: A cluster analytical approach. *Prev Medi*, 51, 73-77.
- Fernandez, D., Martin, V., Molina, A. J., & De Luis, J. M. (2010). Smoking habits of students of nursing: A questionnaire survey(2004-2006). *Nurse Educ Today*, 30(5), 480-484
- Hannah, T. E. (1987). Health behaviour : the role of health as a personal life concern. *Can J Pubic Health*, 78, 165-167.
- Jones, D. C., Bain, N., & King, S. (2008). Weight and muscularity concerns as longitudinal predictors of body image among early adolescent boys: A test of the dual pathways model. *Body Im*, 5, 195-204.
- Keller, S., Maddock, J. E., Hannover, W., Thyrian, J. R., & Basler, H-D. (2008). Multiple health risk behaviors in German first year university students. *Prev Med*, 46, 189-195.
- Mckay, L., & Diem, E. (1995). Health concerns of adolescent girls. *J Pediatr Nurs*, 10(1), 19-27.
- Mellor, D., McCabe, M., Ricciardelli, L., & Merino, M. E. (2008). Body dissatisfaction and body change behaviors in chile: The role of sociocultural factors. *Body Im*, 5, 205-215.
- Mokdad, A. H., Marks, J. S., Stroup, D. F., & Gerberding, J. L. (2004). Actual causes of death in the United States. *J Am Med Assoc*, 291, 1238-1245.
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does body satisfaction matter? Five-year longitudinal associations between body satisfaction and health behaviors in adolescent females and males. *J Ado health*, 39, 244-251.
- O'Malley, P. M. (2005). Maturing out of problematic alcohol use. *Alcohol Res health*, 28, 202-204.
- Quintiliani, L., Allen, J., Marino, M., Kelly-Weeder, S., & Li, Y. (2010). Multiple health behavior clusters among female college students. *Pat edu cou*, 79, 134-137.
- Reime, B., Novak, P., Born, J., Hagel, E., & Wanek, V. (2000). Eating habits health status, and concern about health: A study among 1641 employees in the German metal industry. *J Am Prev Med*, 30, 295-301.
- Sobal, J. (1987). Health concerns of young adolescents, *Adolescence*, 22(87), 739-750.

University Students' Health Habits and Relevant Factors*

Yeo, Jung Hee¹⁾ · Kim, Eun-Young²⁾

1) Associate Professor, Department of Nursing, Dong-A University

2) Assistant Professor, Department of Nursing, Dong-A University

Purpose: This study aims to assess university freshmen's concern of and satisfaction with their health and body and to analyze this in relation to their health habits, thereby aiding university students in forming sound health habits. **Method:** The subjects of this study were 338 freshmen at A University, located in B City. The questionnaire had 34 questions and the collected data was analyzed with t-test, χ^2 -test, and multiple regressions. **Result:** The average points of the subjects' health habits were 6.01 for male and 5.65 for female, showing a median range. Concern about health (male 13.63 points, female 13.10 points) and satisfaction with their own body (male 8.26 points, female 7.71 points) showed no significant difference between males and females. Females had more concern about their body ($p=.001$), and males' satisfaction with health was higher than females', which was statistically significant ($p=.041$). As for factors that have an effect on health habits, male students had health concerns ($\beta=.395$), health satisfaction ($\beta=.212$), and body concerns ($\beta=-.209$), and female students had health concerns ($\beta=.317$) and health satisfaction ($\beta=.139$). **Conclusion:** University freshmen are likely to have diverse undesirable health habits and therefore need positive improvement in their health habits.

Key words : Health, Personal satisfaction, Body image, Universities, Students

* This study was supported by research funds from Dong-A University.

• Address reprint requests to : Kim, Eun-Young

Department of Nursing, Dong-A University.

3, Dongdaeshin-dong, Seo-gu, Busan 602-714, Korea.

Tel: 82-51-240-2785 Fax: 82-51-240-2920 E-mail: eykim@dau.ac.kr