

대학생의 스트레스와 건강증진행위, 대처 유형에 관한 연구

김 현

충남건강증진사업지원단

Stress and Health Promotion Behavior, Coping Style of University Students

Kim, Hyun

Chungnam Health Promotion Research Institute, Daejeon, Korea

Purpose: The aim of the study was to investigate the degree of stress and health promotion behavior, coping style and their relationship of university students. **Methods:** With a descriptive survey design, a self-report study was conducted and collected 174 responses from university students in Chungcheongnam-do. Descriptive statistics, and pearson's correlation were used to analyze data. **Results:** The mean score of stress was 63.1 ± 15 . The relationship between health promotion behavior and coping style significantly correlated. **Conclusion:** This study also shows that coping style significantly correlated with walking day for more than 10 minutes, dietary practice guidelines score. Therefore, consideration of stress and coping style should be included in the development of a health promotion program for university students.

Key Words: Stress, Health promotion behavior, Coping style, University student

서론

1. 연구의 필요성

사회가 급변함에 따라 사람들의 가치관이 매우 빠르게 변화하고 있고 미디어의 발달로 정보의 홍수화 속에 살아가고 있다. 이러한 사회 현상의 결과 '급격히 변화하는 현대사회'로 인한 스트레스는 점차 가중되고 있다(Golin & Hanlon, 1995). 우리가 살아가면서 스트레스는 피할 수 없는 것으로 적당한 스트레스는 개인의 성장과 발달에 도움을 주지만 지나친 스트레스는 개인의 정신적, 신체적 건강에 부정적인 영향을 미치게 된다. 헤럴드경제(2012)는 최근 취업난이 가중되면서 대학생의 스트레스가 사회적 화두가 되었는데 특히, 대학생의 스트레

스는 정규직은 물론 인턴십마저 사라져 일자리가 턱없이 부족한 취업 현실에 맞물려 대학생들에게 더욱 가중되고 있음을 보도하였다.

Pender (2006)는 스트레스가 건강증진의 한 양식으로 관리되어야 한다고 하였으며, 건강증진행위가 높을수록 스트레스 증상 정도가 낮아지는 것으로 나타났다(Han, 2005; Joe, Lee, Ham, & Kim, 2006). 바람직한 건강생활양식은 아동기에서부터 형성되기 시작하여 대학생 시기에 건강한 생활 습관의 기반이 완전히 확립되어야 이후 건강을 유지할 수 있는데, 대학생은 일반적으로 사망률이나 질병의 이환율이 비교적 낮은 집단으로 생활 습관 수정의 동기 부여는 적은 반면 스트레스는 증가하고 있다. 따라서 스트레스는 건강과 밀접한 관련이 있다고 보고되고 있으므로(US Department Health and

주요어: 스트레스, 건강증진행위, 대처방식, 대학생

Corresponding author: Kim, Hyun

Chungnam Health Promotion Research Institute, 155 Jungang-ro, Jung-gu, Daejeon 301-706, Korea.
Tel: +82-42-580-8439, Fax: +82-42-580-8439, E-mail: papasm@naver.com

투고일: 2012년 11월 10일 / **심사완료일:** 2012년 12월 05일 / **게재확정일:** 2012년 12월 20일

Human Services, 1992), 건강증진행위와 스트레스의 개념을 함께 살펴보는 것은 바람직하다.

스트레스는 각 개인의 대처가 부적절한 경우에 더 가중된다. 대처란 자신이나 외부 환경으로부터 오는 스트레스를 최소화하기 위해 행하는 일련의 노력이다. 스트레스에 대처한다는 것은 개인의 능력에 부담을 주거나 대처능력을 넘어서는 환경적 요구를 처리하는 과정이라고 볼 수 있다. 많은 학자들에 의해 이론적으로 구분된 스트레스 대처방법은 특정 행동이 스트레스 상황에서 어떤 기능을 하는지 이해하는데 도움이 될 수 있으며 이 또한 학자들마다 견해를 달리하고 있다. Lazarus와 Folkman (1985)은 스트레스 상황에 대한 인지적 평가에 따라 개인이 취하는 대처행동을 문제 중심적 대처행동과 정서 중심적 행동으로 구분하고 개인의 자원을 요구하거나 초과하는 것으로 평가되는 특정한 대외적 요구를 다루기 위해 끊임없이 변화하는 인지적 및 행동적 노력이라고 정의했다. 어떤 대처유형이 더 효과적인지는 스트레스의 특성과 상황에 따라 결정되지만, 문제 중심적 대처가 스트레스원 자체를 변화시키기 때문에 일반적으로 더 높게 평가되고 있다(Causey & Dubow, 1992; Endler & Parker, 1990; Yang, 2004). Lee와 Kim (1988)의 연구에서는 문제 중심적 스트레스 대처방식과 사회적 지지추구와 같은 적극적 대처방식은 스트레스 해소에 효과적이었으며, 정서 중심적 스트레스 대처방식과 회피 지향적 대처방식과 같은 소극적 대처 유형은 스트레스 원인이 되는 문제 해결에 비효율적이라고 설명하였다.

따라서 가중되는 대학생의 스트레스에 대처하기 위한 건강생활행위와 대처 양식의 상관관계를 파악할 필요가 있다. 그동안의 연구는 건강증진생활양식의 관련요인을 살펴본 연구(Kim, 2008; Park, Kim, & Park, 2007) 등이 있으며 스트레스와 대처유형에 관한 연구는 가족 및 사회적 의사소통 유형에 따른 대처방식을 살펴본 연구(Jang, 2010), 대처기전과 강인성에 관한 연구(Suh, 2008), 전공과 대처전략의 관계를 살펴본 연구(Park, Lee, & Cho, 2011) 등이 있다. 따라서 본 연구는 대학생의 스트레스와 건강생활행위, 대처 유형정도를 함께 파악하고, 그 상관성을 파악하여 건강증진행위를 포함한 스트레스 관리와 건강한 대처유형개발에 기초자료로 활용하고자 시도하였다.

2. 연구목적

본 연구는 대학생들의 스트레스 정도, 건강증진행위, 스트레스 대처 유형을 파악하고, 상관성을 알아보기 위하여 수행

하였다. 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대학생의 일반적 특성을 파악한다.
- 대학생의 스트레스 정도, 건강증진행위, 스트레스 대처 유형을 파악한다.
- 대학생의 건강증진행위와 스트레스 대처 유형과의 관계를 파악한다.

3. 용어정의

1) 스트레스

스트레스란 개인의 자원을 초과해서 자신의 안녕이 위험하다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계이며(Lazarus & Folkman, 1985), 본 연구에서는 DeLongis, Folkman과 Lazarus (1988)가 일상생활에서 발생하는 문제 중심의 스트레스 측정 척도를 Kim (1995)이 번안한 것을 사용하여 측정할 점수를 말한다.

2) 건강증진행위

건강증진행위는 생활양식의 구성요소가 되는 지속적인 활동으로 더 높은 수준의 건강 상태에 도달하기 위하여 능동적으로 환경에 반응하는 것을 의미하며, 안녕 수준 뿐 아니라 자아 실현, 자기성취를 증진시키기 위한 행위로(Pender, 2006), 본 논문에서는 보건복지부(2012)의 건강생활실천통합사업 지침의 식생활지침점수, 신체활동, 음주, 흡연 등의 건강증진행위 실천정도를 의미한다.

3) 스트레스 대처 유형

스트레스 상황을 해결하기 위한 모든 노력으로써 스트레스 상황으로 인지된 개인과 환경간의 요구해결과 그로 인해 발생한 감정을 조절하려는 과정을 말한다(Lazarus & Folkman, 1985). 스트레스 대처 유형에는 스트레스를 유발한다고 생각되는 문제에 직면하여 스트레스를 유발하는 문제를 해결하는 문제 중심 대처, 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위하여 누군가의 도움을 요청하는 사회적 지지추구 대처, 스트레스와 관련 혹은 그로부터 초래되는 감정 상태를 통제하려는 노력의 정서완화적 대처, 스트레스나 그것을 유발하게 되는 상황, 사건에 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상만으로 대처하는 소망적 사고 대처의 총 4가지 하위 영역으로 구분한다. 본 연구에서는 Lazarus와 Folkman (1985)이 개발한 대처방식 척도를 토대로 Lee와 Kim (1987)이 수정한 도구를 사용해 측정할 점수를 말한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생의 스트레스 정도와 건강증진행위, 스트레스 대처유형을 파악하고 건강증진행위와 스트레스 대처유형과의 상관 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구의 대상은 충청남도 N 대학교의 교양교육원 학생 대상으로 연구의 목적과 설문지의 내용을 이해하며 자발적으로 참여에 동의한 174명을 편의추출 하였다. 표본크기의 적절성을 위하여 Statistical power analysis를 이용하였으며, Pearson 상관분석을 위한 유의수준 .05, 효과크기 .25, 검정력 .8을 유지하기 위한 표본 크기는 128명으로 제시되어 본 연구의 대상자는 적절한 수준으로 판단된다.

3. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2012년 10월 10일부터 10월 25일까지이었다. 자료수집방법은 연구자가 직접 연구의 취지 및 목적에 대해 설명하고 연구참여에 동의한 학생들에게 설문지를 배포하고 바로 회수하였다. 총 배부된 설문지는 180부이며 이 중 부실 기재된 6부를 제외한 174부(97%)를 최종 자료로 활용하였다. 1인당 설문에 소요되는 시간은 평균 20분이었다.

4. 연구대상자에 대한 윤리적 고려

본 연구는 연구대상자를 윤리적으로 보호하기 위해 기관윤리심사위원회(IRB 2012-07-04)의 승인 하에 연구를 수행하였다. 연구대상자의 모집에 있어 연구의 목적 및 방법, 연구참여에 대한 익명성 보장, 자발적인 연구참여 동의와 거부, 중도 포기가능, 발생 가능한 이익과 불이익 등을 포함하는 내용을 구두와 서면으로 설명하고 자발적인 동의를 받아 연구참여대상자를 최대한으로 보호하였다.

5. 연구도구

1) 스트레스 정도

일상적 스트레스 점수는 DeLongis, Folkman과 Lazarus

(1988)가 일상생활에서 발생하는 문제 거리 중심의 스트레스 측정 척도를 Kim (1995)이 번안한 것으로 사용하였다.

총 36문항으로 구성된 이 척도는 '전혀 아니다(1점)'에서 '아주 많이 그렇다(4점)'까지의 Likert, 식 4점 척도로, 응답자들은 각 항목에 대해 최근 일주일 동안 어느 정도로 걱정을 하였는지 답하였으며 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높음을 의미한다. Kim (1995)의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .92$ 였으며, 본 연구의 Cronbach's $\alpha = .83$ 으로 나타났다.

2) 건강증진행위

건강증진행위는 보건복지부의 보건소 건강증진 사업 전후 건강생활실천 여부를 묻는 설문지를 활용하여 조사하였으며, 영양, 운동, 음주, 흡연 영역을 모두 포함하고 있다. 식생활 실천지침 점수는 식생활 실천지침항목 점수의 총 합으로 정의하며 총 10문항으로 구성되어 있고 각 문항은 '예(1점)', '아니오(0점)'로 합산된 점수가 높을수록 식생활 실천이 높음을 의미한다. 본 도구는 '나는 곡류를 다양하게 먹고 전곡을 많이 먹습니다.', '나는 여러 가지 색깔의 채소를 매끼 2가지 이상 먹습니다.', '나는 다양한 제철과일을 매일 먹습니다.', '나는 우유, 요거트, 치즈와 같은 유제품을 매일 먹습니다.', '나는 매일 세 끼 식사를 규칙적으로 합니다.', '나는 밥과 다양한 반찬으로 균형 잡힌 식생활을 합니다.', '나는 짠 음식, 짠 국물을 적게 먹습니다.', '나는 음식을 먹을 때 소금, 간장을 더 넣지 않습니다.', '나는 고기를 먹을 때 기름을 떼어내고 먹습니다.', '나는 튀긴 음식(전이나 부침 포함)을 적게 먹습니다.'로 구성되어 있다. 신체활동은 '최근 1주일 동안 평소보다 몸이 힘들거나 숨이 약간 가쁜 중등도 신체활동을 10분 이상 한 날은 며칠입니까?'라는 질문에 '전혀 하지 않음', '1일', '2일', '3일', '4일', '5일', '6일', '7일'으로 구성되어 있다. 음주문항은 '최근 1년 동안 술을 얼마나 자주 마십니까?'라는 질문에 '최근 1년간 전혀 마시지 않았다', '한 달에 1번 미만', '한 달에 1번 정도', '한 달에 2~4번', '일주일에 2~3번', '일주일에 4번 이상'으로 구성되어 있다. 흡연은 '현재 담배를 피우고 계십니까?'라는 질문에 '현재흡연'=1, '과거흡연'=2, '피운 적 없음'=3으로 구성되어 있다. 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었다.

3) 스트레스 대처 유형

Lazarus와 Folkman (1985)이 개발한 69개 문항으로 이루어진 개정된 대처방식 척도를 토대로 하여 Lee와 Kim (1988)이 요인 분석 과정을 거쳐서 만든 64개 문항으로 구성된 척도를 사용하였다.

문제 중심적 대처와 사회적 지지 추구 대처는 적극적 대처로 분류하고 정서 중심적 대처와 소망적 사고는 소극적 대처로 분류하였다. 본 도구는 문제 중심 대처(22문항), 사회적 지지 추구 대처(6문항), 정서 완화적 대처(25문항), 소망적 사고(11문항)으로 구성되어 있고, Likert식 4점 척도로 측정한다. Lee와 Kim (1988)의 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .79$ 였다.

6. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 19.0 프로그램을 사용 하였다.

- 대상자의 일반적 특성과 스트레스 정도, 건강증진행위, 스트레스 대처 유형은 기술통계로 분석하였다.
- 대학생의 건강증진행위와 스트레스 대처 유형과의 관계는 Pearson's correlation으로 분석하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 본 설문에 참여한 대상자 174명 중 성별은 남학생 45명(25.9%), 여학생 129명(74.1%)였다. 학년별로는 2학년이 68명(39.1%)으로 가장 많았고, 3학년이 45명(25.9%)이었다. 전공별로는 자연과학계열이 93명(53.4%), 인문사회계열이 다수였다. 종교는 '있다' 88명(50.6%), '없다'가 86명(49.4%)으로 나타났다. 동아리에 가입한 학생이 108명(62.1%)이었고, 가입하지 않은 학생이 66명(37.9%)로 나타났다. 거주형태는 '부모와 동거' 80명(46.0%), '따로 산다'가 94명(54.0%)이었다.

2. 대상자의 스트레스 정도와 건강증진행위

대상자의 스트레스 점수는 63.1 ± 15.02 점이었다(Table 2).

건강증진행위는 Table 3과 같다. 식생활지침 점수는 3.47 ± 2.2 점으로 나타났다.

흡연 여부는 '피운 적 없음'이 136명(78.2%), '현재흡연'이 25명(14.4%), '과거흡연'이 13명(7.5%)이었다.

음주여부는 '예'가 145명(83.3%), '아니오'가 29명(16.7%)로 나타났고, 빈도는 '한 달에 한 번 미만' 73명(42%), '한 달에 1번 정도' 43명(24.7%), '한 달에 2~4번 정도' 15명(8.6%), '일주일에 4번 이상' 2명(1.1%)이었다. 음주량은 '1~2잔'이 43명

Table 1. General Characteristics of Students (N=174)

Characteristics	Categories	n (%)
Gender	Male	45 (25.9)
	Female	129 (74.1)
Grade	1	33 (19.0)
	2	68 (39.1)
	3	45 (25.9)
	4	28 (16.1)
Major	Humanity and sociology	76 (43.7)
	Natural science	93 (53.4)
	Art and sports	5 (2.9)
Religion	Yes	88 (50.6)
	No	86 (49.4)
Circles sign up	Yes	108 (62.1)
	No	66 (37.9)
Financial status of parents	Good	13 (7.5)
	Fair	133 (76.4)
	Poor	28 (16.1)
Type of residence	Yes	80 (46.0)
	No	94 (54.0)

Table 2. Stress Level of Students (N=174)

Variable	M±SD
Stress score	63.1±15.02

(24.8%), '3~4잔'이 32명(18.4%), '5~6잔'이 30명(17.2%), '7~9잔'이 27명(15.5%), '10잔 이상'이 14명(8%)로 나타났다.

지난 1주일 동안 하루에 10분 이상 걸은 날은 '매일'이 47명(27%), '6일'이 22명(12%), '2일'과 '5일'이 20명(11.5%), '전혀 걸지 않음'이 19명(11.0%)이었다.

3. 대상자의 대처 유형

대상자의 대처 유형은 Table 4와 같다. 대상자의 소망적 대처 3.01 ± 0.57 , 사회적 지지적 대처는 2.54 ± 0.64 , 문제 중심 대처는 평균 2.35 ± 0.49 점이었으며, 정서 완화적 대처는 2.20 ± 0.38 순으로 나타났다.

4. 대상자의 건강증진행위와 스트레스 유형과의 관계

대상자의 건강증진행위와 대처유형과의 상관관계는 Table 5와 같다. 대상자의 식생활지침점수($r = .231, p < .01$)와 10분 이상 걸은 날($r = .171, p < .05$)에 따라 문제 중심 대처와 유의한 양(+)의 상관관계를 보였다.

논 의

대상자의 스트레스 평균점수는 63.1 ± 15.02 점으로 나타났다. 이는, 동일한 도구를 사용한 대학생 대상의 선행연구(Kim, 2008; Yang, 2003)와 비교해 볼 때 약간 낮은 수치였다.

대학생의 건강증진행위를 보면, 운동영역의 걷기 실천율은 많은 학생들이 5일 이상 걷기를 하고 있었으나, 반면에 전혀 걷지 않는 학생들도 11%이므로 걷지 않는 학생에 대한 장애요인을 확인하는 추후 연구도 필요하다. 영양 영역의 식생활지침점수는 10점 만점 중 3점대로 매우 낮게 나타났다. 이는 Park 등의 연구(2007)에서 건강증진행위 중 영양 영역의 점수가 평균보다 낮게 나타났다는 결과와 유사하다. 이처럼 대학생들의 영양 영역의 건강증진행위가 취약한 이유는 과도한 다이어트 열풍과 문화가 잘못된 자아상으로 이어져, 건강을 위한 식단 보다는 단기간의 체중감량을 먼저 고려하기 때문으로 여겨진다. 따라서 건강한 식단을 위한 올바른 상담과 실질적 교육이 절실하다고 생각된다. 흡연에 비해 비흡연이 낮게 나타난 것에 비해, 음주여부는 83% 이상이 음주를 한다고 대답하여, 대학생 시기의 빠른 음주문화 형성을 짐작할 수 있다. 다만 음주 빈도가 빈번하지는 않았으나, 음주경험이 계속될수록 비례하여 음주 빈도 및 음주량이 많아질 것으로 여겨지므로, 건강한 대학절주 문화가 정착될 수 있도록 대학 내 절주사업도 필요할 것으로 여겨진다.

대학생의 대처 유형은 소망적 대처, 사회적 지지적 대처, 문제 중심 대처, 정서 완화적 대처 유형 순으로 나타났으며 대학생 을 대상으로 같은 도구를 사용한 선행연구에서는 사회적 지지 추구, 소망적 사고, 문제 중심적 대처, 정서 중심적 대처로 나타나 시대의 흐름에 따른 대처 유형의 변화를 볼 수 있다 (Kang, 2003; Kim, Lee, Kwon, & Kim, 2007).

Table 3. Health Promoting Behavior of Students (N=174)

Variables	Categories	n (%) or M±SD
Dietary practice guidelines score		3.47±2.2
Smoking	Present smoking	25 (14.4)
	Post smoking	13 (7.5)
	Never experience	136 (78.2)
Drinking	Yes	145 (83.3)
	No	29 (16.7)
Drinking frequency (n=145)	Less than once a month	73 (42.0)
	About Once a month	43 (24.7)
	About 2~4 times a month	15 (8.6)
	About 2~3 times a week	13 (7.5)
	More than 4 times a week	2 (1.1)
Drinking amount (n=145)	1~2 cups	43 (24.8)
	3~4 cups	32 (18.4)
	5~6 cups	30 (17.2)
	7~9 cups	27 (15.5)
	More than 10 cups	14 (8.0)
Walked more than 10 minutes a day during the past week	Never experience	19 (11.0)
	1 day	17 (9.8)
	2 days	20 (11.5)
	3 days	18 (10.3)
	4 days	11 (6.3)
	5 days	20 (11.5)
	6 days	22 (12.0)
Everyday	47 (27.0)	

Table 4. Stress Coping Style of Students (N=174)

Variables	Categories	M±SD
Active coping	Problem centered coping	2.35±0.49
	Social support coping	2.54±0.64
Passive coping	Emotional palliative coping	2.20±0.38
	Wishful thinking	3.01±0.57

Table 5. Correlation between Health Promoting Behaviors and Coping Style (N=174)

Variables	Problem centered coping	Social support coping	Emotional palliative coping	Wishful thinking	Dietary practice guidelines score	Walking days
Problem centered coping	1	.498**	.382**	.670**	.231**	.171*
Social support coping	.498**	1	.333**	.438**	.032	.037
Emotional palliative coping	.382**	.333**	1	.508**	.037	.019
Wishful thinking	.670**	.438	.508	1	.137	.137
Dietary practice guidelines score	.231**	.032	.037	.137	1	.264**
Walking days	.171*	.037	.019	.137	.264**	1

* $p < .05$; ** $p < .01$.

건강증진행위와 대처유형과의 관계는 식생활지침점수가 높을수록, 10분 이상 걸은 날이 많을수록 문제 중심대처 유형을 보였다. 이는 건강생활양식의 영양, 운동 측면의 습관이 잘 형성된 경우, 적극적인 대처 기전을 사용한다는 것을 의미한다. 따라서 스트레스를 잘 관리할 수 있도록 건강증진 영역과의 연계를 통한 효과적인 대처 양식의 상담이 필요하다. 이를 위하여 건강한 식생활과 규칙적인 운동 등 실질적인 건강증진 교육이 요구 된다. 본 연구는 연구대상자를 한 개의 지역 대학에서 편의 추출하여 전체 대학생에게 적용 할 때 한계를 갖는다. 그러나 본 연구는 스트레스를 완충시켜 줄 수 있는 변인들을 건강증진행위와 연계하여 탐색했다는 것에 의미가 있다.

결론 및 제언

본 연구는 대학생의 스트레스 정도와 건강증진행위, 스트레스 대처 유형과의 관계를 파악하여 대학생의 스트레스 감소와 대응을 위한 건강상담 프로그램 개발의 기초자료를 제시하고자 시도하였다. 연구대상은 충남 N대학교의 174명이었다. 대학생들의 건강증진행위와 대처유형과의 관계는 '식생활지침점수'와 '걸은 날'이 유의한 상관관계를 보였다. 이상의 결과에서 대학생의 건강증진행위는 대학생의 스트레스 대처 유형과 상관성이 있음을 알 수 있다. 따라서, 대학생을 위한 스트레스 관리 및 대처 유형을 위한 중재를 고려할 때 '영양', '운동' 등의 실질적인 건강교육을 연계한 프로그램의 개발이 요구된다.

REFERENCES

- Causey, D. L., & Dubow, E. F. (1992). Development of a self-report coping measure for elementary school children. *Journal of Clinical Child Development, 21*, 47-59.
- Choi, J. S. (2013, January 16). New job, Good Job. *Korea Herald Business*. Retrieved January, 25, 2013, from http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=20130115000661&md=20130116120209_AN.
- Delongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 486-496.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 844-954.
- Golin, J., & Hanlon, T. (1995, March). Yearning to be stress-free. *Prevention, 74*-81.
- Han, G. S. (2005). Self efficacy, health promoting behaviors, and symptoms of stress among University Students. *Journal of Korean Academic Nursing, 35*(3), 585-592.
- Jang, H. S. (2010). The differences of the college student' stress coping strategies according to the family communication pattern and social-communication style. *Social Science Research, 26*(2), 1-19.
- Joe, S. Y., Lee, I. S., Ham, Y. L., & Kim, J. H. (2006). Factors leading to health promotion behavior among the students in a nursing school of a university. *Journal of Korean Academic Society Nursing Education, 12*(1), 78-85.
- Kang, B. M. (2003). *The cause of social stress and way of coping with stress on University students*. Unpublished master's thesis, Konkuk University, Seoul.
- Kim, C. H. (1995). Relationship of the daily hassles, stress appraisal and coping strategies with emotional experiences. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 7*(1), 44-69.
- Kim, J. S. (2008). A study on the health promotion life style and related factors of women college students. *Journal of Korean Society Hygienic Sciences, 14*(2), 1-9.
- Kim, N. S., Lee, K. E., Kwon, M. K., & Kim, H. W. (2007). Way of coping and health-related hardiness in university students. *Journal of Korean Academic Fundamental Nursing, 14*(2), 239-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1985). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lee, C. H., & Kim, J. H. (1988). Relations of perceived stress, cognitive set, and coping behaviors to depression: A focus on freshmen's stress experiences. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 1*(1), 25-45.
- Ministry of Health and Welfare. (2012). *Guideline of health promotion for community*, Seoul: Author.
- Park, C. S., Lee, H. S., & Cho, B. M. (2011). A study on the effects of self-efficacy on stress-coping methods of college students with disabilities and nondisabilities. *Rehabilitation Research, 15*(4), 325-349.
- Park, I. S., Kim, R., & Park, M. H. (2007). A study of factors influencing health promoting behaviors in nursing students. *Journal of Korean Academic Society Nursing Education, 13*(2), 203-211.
- Pender, N. J. (2006). *Health promotion in nursing practice*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.
- Suh, E. J. (2008). *A comparative study on ways of coping, hardiness and optimism in male, adults by smoking state*. Unpublished master thesis, Kwangwon, Chuncheon.
- US Department Health and Human Services. (1992). *Healthy people 2000: National health promotion and disease prevention objectives*. Washington DC: US Government Printing Office.
- Yang, H. J. (2003). *Interaction effect between daily hassles and self-esteem on adjustment to college*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Yang, H. S. (2004). *Effects of the attachment and stress coping on college adjustment*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.