

## 보건계열 대학생의 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향과 건강증진 생활양식의 매개효과

고민석<sup>1</sup>, 정지나<sup>2</sup>✉

<sup>1</sup>전주비전대학교 보건행정학과, <sup>2</sup>원광대학교 대학원 보건행정학과

### The Mediating Effects of Health Promoting Lifestyle in the Relationship between Life Stress and Adaptation to College Life of Health Department College Students

Min-Seok Ko<sup>1</sup>, Ji-Na Jeong<sup>2</sup>✉

<sup>1</sup>*Department of Public Health Administration, Vision University of Jeonju,*

<sup>2</sup>*Department of Health Administration, Graduate School, Wonkwang University*

#### <Abstract>

The purpose of the study was to identify the mediating effects of health promoting lifestyle in the relationship between life stress and adaptation to college life of health department college students. The data was collected for 10 days from sept. 3 to 14, 2012. Among a total of 351 cases of questionnaires, only 342 cases were used. To data were analyzed by frequency, t-test, ANOVA, correlation and a hierarchical multiple regression analysis as suggested by Baron and Kenny(1986) using PASW statistics 18.0.

From the analyses, there was a negative relationship between life stress and adaptation to college life but a positive relationship between health promoting lifestyle and adaptation to college life. There was a partial mediating effect of health promoting lifestyle between life stress and adaptation to college life.

The results indicate a need to develop programs that effectively promote the health promoting lifestyle of health department college students to decrease life stress and maximize adaptation to college life.

---

**Key Words : Health Promoting Lifestyle, Life Stress, Adaptation to College Life**

## I. 서론

대학입학은 교육적, 사회적 기회를 제공해 주는 중요한 생활사건이다. 대학생들은 대학생활 경험을 통하여 새로운 생활양식을 정립해야 하고, 자신이 당면한 여러 가지 심리적, 사회적, 개인적인 문제를 능동적으로 대처해 나갈 수 있는 능력을 습득해야만 한다[1][2]. 하지만 대학생활 내에서만 존재하는 독특한 대학문화라는 공간 안에서 학생들은 사회환경의 변화, 폭넓은 인간관계, 진로 선택, 자아실현, 장애에 대한 불안 등으로 인해 많은 스트레스를 받게 된다[3][4]. 특히 보건계열 대학생은 다른 전공의 대학생과 비교했을 때 다양한 전공과목으로 인해 교육과정에 여유로움이 없이 엄격하고 과중한 학습을 해야 할 뿐 아니라 임상실습을 겸해야 하고 짧은 시간 내에 정해진 지식을 습득해야 하는 어려움으로 인해 더 많은 스트레스를 경험한다[5]. 이러한 스트레스가 적절하게 다루어지지 않으면 신체적 건강뿐 아니라 우울 및 불안 등의 심리적 건강에도 영향을 미쳐 자신감의 감소, 성적 저하 등이 발생하며 학교적응에도 부정적인 영향을 미치게 된다[6].

적응에 대하여 Allport(1961)는 환경에 대한 자발적이고 창조적인 행동이고, 그 필수조건으로 행동의 결과가 개인에게 안정감을 주고 사회의 가치 규범 질서에 합치되는 상태라고 정의하였고, Gates(1970)는 개인적으로는 행복감에 충만해 있고 사회적으로는 당면하는 문제를 효과적이고 능률적으로 해결해 내는 것을 적응으로 보았다. 또한 Spencer(1999)[7]는 학교생활적응을 학생의 특성과 학습환경의 다차원적 성격 및 요구간의 교육적 적합성을 최대화하는 데 필요한 학교 순응 혹은 적응의 정도라고 정의하고 있다[2].

일반적으로 안정적으로 학교생활에 적응한 대학생은 바람직한 행동을 보이고 원만한 대인관계를 형성할 뿐만 아니라 학업성취가 높다. 반면 학교생

활에 적응하지 못하면 학업동기, 학업성취, 학교활동 참여, 출석률, 학습준비, 학교 졸업 등에서 여러 문제를 가지게 될 가능성이 높다[7]. 이처럼 주어진 환경에서의 성공적인 적응은 개인의 심리적, 정서적 안정감을 증진시키고 이러한 정서적 안정감은 개인의 행동 및 수행에 영향을 미친다. 즉, 청년기에 속하는 대학생들이 이 시기에 얼마나 적응을 잘 하느냐에 따라 성인기의 출발이 달라질 수 있으므로 건강한 대학생활 적응을 도모하기 위한 노력이 필요하다[8].

또한 대학시기는 건강행위가 확고히 습관화 되는데 영향을 미치는 중요한 시기이기도 하다. 대학생의 건강증진 실천의지가 자기효능감, 행복, 생활만족, 여가만족에 긍정적인 영향을 미치며[9], 부모와 가족으로부터 독립하여 자신의 건강을 스스로 관리해야 하는 책임을 갖는 대학 시기에 형성된 건강관련 습관은 심리적 행복감, 삶의 질, 일상생활 수행능력 등 성인 중기 및 후기의 건강한 삶의 기반이 된다[10]. 이처럼 건강증진 생활양식은 인간의 수명을 연장시키고 건강관리비용을 감소시키므로 개인의 기본적인 건강요구를 해결할 뿐만 아니라 궁극적으로는 인간의 심리적 건강에도 중요한 역할을 차지한다.

지금까지 국내 연구에서 제시된 대학생활 적응과 관련이 있는 변인들은 성격특성, 자아개념, 자기효능감, 인지양식, 스트레스 및 스트레스 대처 등의 개인 심리적 요인, 가족의 응집력과 가족 수용성, 사회지지 등의 사회심리적 요인, 성별, 학년, 전공 등의 구조적 요인 등이 영향을 미치는 것으로 보고된 바 있으며, 건강증진행위와 관련된 요소인 신체활동, 스트레스관리, 대인관계 등이 대학생활 적응과 관계가 있다는 결과를 통해 건강증진 생활양식과 대학생활 적응과의 관련성을 보여주고 있으나 선행연구 결과는 많지 않다[11][12].

따라서 본 연구에서는 지역사회에서 건강관련 역할모델이 되기 때문에 더욱 중요한 대상이 되는

보건계열 대학생을 대상으로 대학생의 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향을 살펴봄과 동시에 이들 간의 관계에서 건강증진 생활양식의 매개효과를 분석하고자 하였다. 이를 통해 대학생활 적응능력 향상 방안으로써 건강증진 생활양식이 갖는 가치를 밝혀 대학생의 생활 스트레스로 인한 부적응을 예방함은 물론 건강증진 생활양식의 촉진방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

이에 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 보건계열 대학생의 생활스트레스, 건강증진 생활양식 및 대학생활 적응도는 개인적 특성과 학업적 특성에 따라 유의한 차이가 있는가?

둘째, 보건계열 대학생의 생활스트레스, 건강증진 생활양식, 대학생활 적응은 유의한 상호관련성이 있는가?

셋째, 보건계열 대학생의 생활스트레스는 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치는가?

넷째, 보건계열 대학생의 생활 스트레스가 대학생활 적응에 영향을 미치는 과정에서 건강증진 생활양식은 매개변인의 역할을 하는가?

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 전라북도 소재의 전문대학 및 대학교의 간호, 물리치료, 임상병리, 응급구조, 작업치료, 보건행정학과에 재학 중인 대학생을 대상으로 하였으며, 4년제 3개 대학교의 4개 학과, 3년제 2개 대학의 3개 학과, 2년제 2개 대학의 2개 학과 재학생 중 설문조사에 동의한 학생만을 대상으로 설문을 실시하였다.

자료의 수집은 사전에 교육을 받은 조사원이 조사대상 대학을 방문하여 구조화된 설문지를 배포하고 자기기입식 방법으로 응답하게 하였으며, 설문지는 배부 후 직접 회수하였다.

조사는 2012년 9월 3일부터 9월 14일까지 주말을 제외한 10일 동안 실시되었다. 수집된 설문지는 총 351부였으나 이 중 불성실하거나 완전하지 못한 설문지 9부를 제외하고 총 342부의 설문지가 연구의 최종 분석자료로 활용되었다.

### 2. 연구도구

#### 1) 보건계열 대학생의 특성

본 연구에서 보건계열 대학생의 특성은 개인적 특성과 학업적 특성으로 구분하였다. 먼저 개인적 특성은 성별(1: 남성, 2: 여성), 연령(1: 19세 이하, 2: 20세, 3: 21세, 4: 22세, 5: 23세 이상), 거주형태(1: 가족과 동거, 2: 자취/하숙, 3: 기숙사), 가계경제수준(1: 하, 2: 중, 3: 상)의 4가지 변수로 조사되었고, 학업적 특성은 학년(1: 1학년, 2: 2학년, 3: 3학년, 4: 4학년), 학제(1: 2년제, 2: 3년제, 3: 4년제), 성적(1: 3.0 미만, 2: 3.0~4.0 미만, 3: 4.0 이상), 학과만족도(1: 불만족, 2: 보통, 3: 만족)의 4가지 변수로 조사되었다.

#### 2) 대학생 생활스트레스

대학생의 생활스트레스를 측정하기 위하여 김진희(2012)[11]가 사용한 대학생 생활스트레스 측정도구를 사용하였다. 김진희(2012)[11]는 점검구 등(2000)[13]이 개발한 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 중에서 대인관계 영역을 제외한 27문항을 사용하여 대학생의 생활스트레스를 측정한 바 있다. 측정도구의 모든 사건은 부적인 사건만을 묘사하고 있으며, 각 문항에 대한 반응은 5점 Likert 척도로 측정되고, 점수가 높을수록 스트레스를 많이 경험하고 있음을 의미한다. 김진희(2012)[11]의 연구에서 본 측정도구의 Cronbach's Alpha는 .914였으며, 본 연구에서의 Cronbach's Alpha도 .914로 김진희(2012)[11]와 동일하였다.

### 3) 대학생활 적응

대학생활 적응도는 대학생활에 대한 적응정도를 수치화한 것이다. 대학생활 적응을 묻는 질문은 총 25문항으로, Baker와 Syrik(1984)[1]가 개발한 대학생 적응도 검사(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 이윤정(1999)[14]이 수정, 번안하여 타당화한 것을 사용하였다. 각 문항에 대한 반응은 5점 Likert 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 대학생활 적응도가 높음을 의미한다. 대학생 적응도검사는 연세대학교 학생상담소에서 번안하여 국내에서도 이 검사를 사용한 연구가 몇 차례 실시된 바 있으며, 본 측정도구를 사용한 이윤정(1999)[14]의 연구에서 전체 문항에 대한 Cronbach's Alpha는 .85였으며, 본 연구에서의 Cronbach's Alpha는 .838이었다.

### 4) 건강증진 생활양식

보건계열 대학생의 건강증진 생활양식은 Wallker 등(1987)[15]이 개발한 Health Promoting Lifestyle Profile(HPLP)을 대상자의 특성에 맞게 일부 수정한 김금자(2000)[16]의 측정도구를 사용하였다. 본 측정도구는 42문항으로 구성되어 있고, 각 문항에 대한 반응은 5점 Likert 척도로 측정되어 점수가 높을수록 건강증진 생활수행도가 높음을 의미한다. 김금자(2000)[16]의 연구에서 본 측정도구의 전체 문항에 대한 Cronbach's Alpha는 .920이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's Alpha는 .905로 측정도구의 내적일관성이 확보되었다고 볼 수 있다.

### 3. 분석방법

본 연구에서 수집된 자료의 분석을 위해 PASW Statistics 18.0 프로그램을 사용하였다. 먼저 조사대상의 개인적 특성과 학업적 특성을 파악하고, 대학생 생활스트레스, 건강증진 생활양식 및 대학생

생활 적응정도를 알아보기 위하여 빈도분석과 기술통계를 실시하였고, 조사도구의 신뢰도를 파악하기 위해 Cronbach's Alpha 계수를 산출하였다. 연구문제의 분석을 위하여 다음과 같은 과정으로 분석을 진행하였다.

첫째, 개인적 특성과 학업적 특성에 따른 대학생 생활스트레스, 건강증진 생활양식 및 대학생활 적응정도의 차이를 비교분석하기 위하여 t-test와 ANOVA를 실시하였으며, 집단 간 비교에 있어 Duncan의 사후분석을 실시하여 집단 간의 차이를 재검증하였다.

둘째, 대학생 생활스트레스, 건강증진 생활양식, 대학생활 적응 간의 상호관련성을 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

셋째, 대학생의 생활 스트레스가 대학생활 적응에 영향을 미치는 과정에서 건강증진 생활양식이 매개변인의 역할을 하는지 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)[17]의 매개효과 분석법을 사용하여 위계적 다중회귀분석(hierarchical multiple regression analysis)을 실시하였다. 또한 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

## III. 연구결과

### 1. 조사대상의 특성과 제변인의 수준

#### 1) 조사대상의 특성

조사대상 보건계열 대학생의 특성을 개인적 특성과 학업적 특성으로 구분하여 살펴본 결과는 <표 1>과 같다.

먼저 개인적 특성으로 성별은 여학생이 263명(76.9%), 남학생은 79명(23.1%)이었으며, 연령은 19세 이하가 117명(34.2%), 20세 65명(19.0%), 23세 이상 62명(18.1%), 21세 57명(16.7%), 22세 41명(12.0%) 순으로 많았다. 거주형태는 가족과 함께 거주하는 경우가 216명(63.2%)로 가장 많았고, 기

숙사 67명(19.6%), 자취/하숙 59명(17.3%)이었다. 가계경제수준에 대한 응답은 중이 254명(74.3%)으로 가장 많았고, 하 72명(21.1%), 상 16명(4.7%) 순이었다.

학업적 특성으로 학년은 1학년이 117명(34.2%)로 가장 많았고, 3학년 89명(26.0%), 2학년 83명(24.3%), 4학년 53명(15.5%) 순으로 나타났다. 학제에 따라서는 4년제가 235명(68.7%)으로 가장 많았고, 3년제 89명(26.0%), 2년제 18명(5.3%)이었다. 성적에 따라서는 3.0~4.0 미만인 217명(63.5%)로 가장 많았고, 4.0 이상 71명(20.8%), 3.0 미만 54명(15.8%) 순으로 나타났다. 학과에 대한 만족도는 만족이 177명(51.8%)로 과반수 이상이었고, 보통 130명(38.0%), 불만족 35명(10.2%) 순이었다.

<표 1> 조사대상의 특성

구분		빈도	퍼센트
성별	남	79	23.1
	여	263	76.9
연령	19세 이하	117	34.2
	20세	65	19.0
	21세	57	16.7
	22세	41	12.0
	23세 이상	62	18.1
	가주형태	가족	216
가계경제수준	자취/하숙	59	17.3
	기숙사	67	19.6
학년	하	72	21.1
	중	254	74.3
	상	16	4.7
	1학년	117	34.2
학제	2학년	83	24.3
	3학년	89	26.0
	4학년	53	15.5
	2년제	18	5.3
성적	3년제	89	26.0
	4년제	235	68.7
	3.0 미만	54	15.8
학과 만족도	3.0~4.0 미만	217	63.5
	4.0 이상	71	20.8
	불만족	35	10.2
합계	보통	130	38.0
	만족	177	51.8
		342	100.0

## 2) 제변인의 수준

조사대상 보건계열 대학생의 생활스트레스와 건강증진 생활양식, 대학생활 적응에 대한 수준을 기술통계를 이용하여 분석한 결과는 <표 2>와 같다. 제변인에 대한 측정은 모두 5점 Likert 척도로 측정되었다. 분석결과, 대학생 생활스트레스는 평균 2.97이었고, 건강증진 생활양식의 수준은 평균 3.03, 대학생활 적응도는 평균 3.19로 나타났다.

<표 2> 제변인의 수준

	평균	표준편차	최소값	최대값
대학생 생활스트레스	2.97	0.57	1.00	4.26
건강증진 생활양식	3.03	0.45	1.88	4.68
대학생활 적응	3.19	0.42	2.07	4.76

## 2 조사대상의 특성에 따른 제변인의 차이 비교

### 1) 개인적 특성에 따른 제변인의 차이 비교

개인적 특성에 따른 대학생 생활스트레스, 건강증진 생활양식, 대학생활 적응의 차이를 비교한 결과는 <표 3>과 같다. 분석결과, 연령에 따라서 건강증진 생활양식과 대학생활 적응이 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 연령별 건강증진 생활양식은 22세가 3.38로 가장 높았고, 23세 이상 3.27, 20세 3.21, 21세 3.14, 19세 이하 3.11 순으로 높게 나타났다(p<.01), 대학생활 적응은 22세가 3.12로 가장 높았고, 20세 3.10, 19세 이하 3.07, 23세 이상 2.96, 21세 2.88 순으로 높게 나타났다(p<.05).

가계경제수준에 따라서는 대학생 생활스트레스, 건강증진 생활양식, 대학생활 적응의 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 대학생 생활스트레스는 가계경제수준이 하인 경우가 3.30으로 가장 높았고, 중 2.89, 상 2.70 순으로 생활스트레스가 높게 나타났다(p<.001). 건강증진 생활양식은 가계경제수준이 상인 경우가 3.46으로 가장 높았고, 중

3.20, 하 3.12 순으로 높았다( $p<.05$ ). 또한 대학생활 적응 정도도 가계경제수준이 상인 경우가 3.15로 가장 높았고, 중 3.07, 하 2.85 순으로 높게 나타났다( $p<.001$ ). 즉 가계경제수준이 낮을수록 생활스트레스는 높아지고, 가계경제수준이 높을수록 건강증진 생활양식과 대학생활 적응 정도는 높은 것으로 나타났다.

## 2) 학업적 특성에 따른 제변인의 차이 비교

학업적 특성에 따른 대학생 생활스트레스, 건강증진 생활양식, 대학생활 적응의 차이를 비교한 결과는 <표 4>와 같다. 분석결과, 학년에 따라서 생활스트레스와 건강증진 생활양식이 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 학년별 생활스트레스는 3학년이 3.08로 가장 높았고, 4학년 3.05, 1학년 2.91, 2학년 2.87 순으로 높게 나타났으며( $p<.05$ ), 건강증진 생활양식은 4학년이 3.38로 가장 높았고, 2학년 3.23, 3학년 3.16, 1학년 3.12 순으로 높게 나타났다( $p<.01$ ).

성적에 따라서는 모든 변인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 성적에 따른 생활스트레스는 3.0 미만이 3.09로 가장 높았고, 3.0~4.0 미만 3.00,

4.0 이상 2.78 순으로 높게 나타났다( $p<.01$ ). 건강증진 생활양식은 성적이 4.0 이상이 3.27로 가장 높았고, 3.0~4.0 미만 3.20, 3.0 미만 3.07 순으로 높게 나타났다( $p<.01$ ). 또한 대학생활 적응 정도도 성적이 4.0 이상이 3.19로 가장 높았고, 3.0~4.0 미만 3.01, 3.0 미만 2.89 순으로 높게 나타났다( $p<.05$ ). 즉 성적이 낮을수록 생활스트레스는 높아지고, 성적이 높을수록 건강증진 생활양식과 대학생활 적응 정도는 높은 것으로 나타났다.

학과만족도에 따라서는 모든 변인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 학과만족도에 따른 대학생 생활스트레스는 불만족 집단이 3.28로 가장 높았고, 보통 3.08, 만족 2.82 순으로 높게 나타났다( $p<.001$ ). 건강증진 생활양식은 학과에 만족하는 집단이 3.27로 가장 높았고, 보통과 불만족이 각각 3.11로 나타났다( $p<.01$ ). 또한 대학생활 적응 정도도 학과에 만족하는 집단이 3.22로 가장 높았고, 보통 2.87, 불만족 2.68 순으로 높게 나타났다( $p<.001$ ). 즉 학과만족도가 낮을수록 생활스트레스는 높아지고, 학과만족도가 높을수록 건강증진 생활양식과 대학생활 적응 정도는 높은 것으로 나타났다.

<표 3> 개인적 특성에 따른 제변인의 차이 비교

	대학생 생활스트레스		건강증진 생활양식		대학생활 적응	
	평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
성별	t=-1.545		t=-.031		t=.339	
남	2.88	0.55	3.19	0.34	3.05	0.42
여	2.99	0.57	3.19	0.45	3.03	0.46
연령	F=1.601		F=3.901**		F=3.062*	
19세 이하	2.91	0.56	3.11a	0.43	3.07b	0.41
20세	2.89	0.56	3.21a	0.41	3.10b	0.48
21세	3.10	0.55	3.14a	0.44	2.88a	0.46
22세	2.98	0.47	3.38b	0.35	3.12b	0.44
23세 이상	3.02	0.63	3.27ab	0.42	2.96ab	0.44
거주형태	F=2.248		F=1.384		F=1.604	
가족	2.95	0.60	3.17	0.43	3.04	0.44
자취/하숙	3.10	0.44	3.18	0.41	2.94	0.47
기숙사	2.90	0.55	3.27	0.40	3.08	0.44
가계경제수준	F=18.004***		F=4.356*		F=8.282***	
하	3.30b	0.54	3.12a	0.45	2.85a	0.43
중	2.89a	0.54	3.20a	0.41	3.07b	0.45
상	2.70a	0.50	3.46b	0.45	3.15b	0.32
합 계	2.97	0.57	3.19	0.42	3.03	0.45

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001  
a, b는 Duncan의 사후검정에 의한 차이(a<b)

<표 4> 학업적 특성에 따른 제변인의 차이 비교

	대학생 생활스트레스		건강증진 생활양식		대학생활 적응	
	평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
학년	F=2.644*		F=5.122**		F=1.823	
1학년	2.91ab	0.57	3.12a	0.42	3.07	0.41
2학년	2.87a	0.56	3.23a	0.42	3.08	0.44
3학년	3.08b	0.59	3.16a	0.45	2.94	0.48
4학년	3.05ab	0.50	3.38b	0.30	3.01	0.47
학제	F=.704		F=1.491		F=1.081	
2년제	3.10	0.47	3.10	0.49	2.88	0.32
3년제	2.99	0.60	3.14	0.43	3.02	0.50
4년제	2.95	0.56	3.22	0.41	3.04	0.43
성적	F=5.922**		F=7.445**		F=3.340*	
3.0 미만	3.09b	0.56	3.07a	0.44	2.89a	0.36
3.0~4.0 미만	3.00b	0.58	3.20ab	0.43	3.01a	0.46
4.0 이상	2.78a	0.50	3.27b	0.38	3.19b	0.44
학과만족도	F=15.027***		F=6.229**		F=44.228***	
불만족	3.28c	0.59	3.11a	0.43	2.68a	0.43
보통	3.08b	0.52	3.11a	0.43	2.87b	0.39
만족	2.82a	0.55	3.27b	0.40	3.22c	0.40
합 계	2.97	0.57	3.19	0.42	3.03	0.45

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001  
a, b, c는 Duncan의 사후검정에 의한 차이(a<b<c)

## 2. 제변인 간의 상관관계

본 연구에서 사용된 변인들이 어떠한 관련성을 갖고 있는가를 알아보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 분석결과는 <표 5>와 같다. 대학생 생활스트레스는 대학생활 적응과 부(-)의 상관관계를 보였고( $r=-.658, p<.001$ ), 건강증진 생활양식과도 부(-)의 상관관계( $r=-.244, p<.001$ )가 있는 것으로 나타났다. 또한 건강증진 생활양식은 대학생활 적응과 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $r=.352, p<.001$ ).

매개변인의 효과를 검증하기 위해 사용하는 다중회귀방식의 예측력을 높이기 위해서는 종속변인과 각 독립변인 사이의 상관성은 높고 독립변인들 사이의 상관은 낮을수록 좋다[11]. 상관분석 결과, 본 연구의 종속변인인 대학생활 적응과 독립변인인 대학생 생활스트레스, 건강증진 생활양식의 상관성이 나머지 독립변인들 간의 상관성보다 높게 나타났다. 따라서 매개효과를 검증하기 위한 다중회귀방정식의 예측력 또한 높을 것으로 기대해 볼 수 있다.

<표 5> 제변인 간의 상관관계

	대학생 생활 스트레스	건강증진 생활양식	대학생활 적응
대학생 생활 스트레스	1.000		
건강증진 생활양식	-0.244***	1.000	
대학생활 적응	-0.658***	0.352***	1.000

\*\*\*  $p<.001$

## 3. 매개효과 검증

매개효과의 검증에 앞서 다중공선성을 진단한 결과, 변인들의 공차한계(Tolerance)는 .940이었고, 분산팽창계수(VIF)가 1.063으로 1에 근접한 것으로

나타나 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다. Durbin-Waston 계수는 2.033으로 2에 근접한 것으로 나타나 잔차항 간의 상관성이 없음을 확인할 수 있었다.

대학생 생활스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 건강증진 생활양식이 매개역할을 하는지 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)[17]의 회귀분석을 통한 매개효과 분석법, 즉 매개회귀분석(Mediating regression)<sup>1)</sup>을 사용하여 분석하였다.

1단계에서는 대학생 생활스트레스를 독립변인으로, 대학생활 적응을 종속변인으로 하여 분석하였고, 2단계에서는 대학생 생활스트레스를 독립변인으로, 건강증진 생활양식을 종속변인으로 단일회귀분석을 실시하였다. 3단계에서는 건강증진 생활양식이 대학생 생활스트레스를 통제하고 난 후에 대학생활 적응에 영향을 미치는지 알아보기 위하여 대학생 생활스트레스와 건강증진 생활양식을 독립변인으로, 대학생활 적응을 종속변인으로 다중회귀분석을 실시하였다.

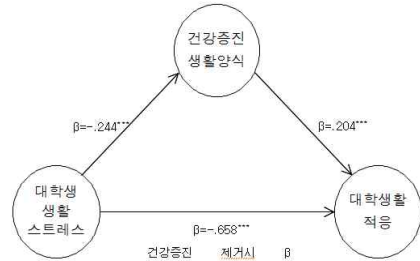
분석결과는 <표 6>과 <그림 1>에서 나타난 바와 같이 매개효과 검증 1단계에서 예측변인인 대학생 생활스트레스는 종속변인인 대학생활 적응을 유의하게 예측하였고( $\beta=-.658, p<.001$ ), 2단계에서 대학생 생활스트레스는 매개변인인 건강증진 생활양식을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다( $\beta=-.244, p<.001$ ) 3단계에서 건강증진 생활양식을 매개변인으로 투입하자 건강증진 생활양식이 대학생활 적응에 유의한 영향을 미치면서( $\beta=.204, p<.001$ ), 독립

1) Baron과 Kenny(1986)[17]에 따르면 매개효과가 성립되기 위해서는 첫째, 예언변인이 종속변인을 유의하게 설명해야 하며, 둘째, 예언변인이 매개변인을 유의하게 설명해야 한다. 셋째, 예언변인이 종속변인에 미치는 영향을 통제 한 상태에서 매개변인이 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 이 때 종속변인에 대한 예언변인의 유의한  $\beta$ 계수가 매개변인이 도입되었을 때 유의하지 않게 되면 완전 매개(full mediation),  $\beta$ 계수가 감소하지만 여전히 유의한 경우에는 부분매개(partial mediation)관계가 성립된다고 본다. 매개변인의 효과를 통제하고 남은 예언변인의 효과가 0에 가까울수록 매개효과는 큰 것이며, 0이 되면 완전한 매개효과를 지닌다고 할 수 있다.



변인인 대학생 생활스트레스의 영향이 여전히 유의하게 나타났다( $\beta = -.608, p < .001$ ). 그러나 1단계에서의 영향력보다는 회귀계수가 감소한 것으로 나타났다. 대학생 생활스트레스가 단독으로 대학생활 적응에  $43.3\%(F = 259.495, p < .001)$ 의 설명력을 보였지만, 건강증진 생활양식이 추가적으로 투입되었을 때 대학생활 적응에 대한 설명력  $47.2\%(F = 151.444, p < .001)$ 로 유의하게 증가하였다( $\Delta R^2 = .039, p < .001$ ). 이처럼 예측변인의 종속변인에 대한 영향이 매개변인을 통제된 후에 감소하고,  $\beta$ 계수가 유의미한 수준으로 낮아지는 것을 볼 때, 부분매개효과(partial mediation)가 있음을 알 수 있다.

매개효과가 통계적으로 유의한가를 보다 정확하게 검증하기 위하여 Sobel test를 실시하였다. Sobel(1982)은 독립변인과 종속변인 사이에서 매개변인의 효과를 분석하기 위한 Sobel's Z-Score를 계산할 수 있는 방정식을 제시한 바 있다<sup>2)</sup>. 분석 결과, Z값이  $-3.87(p < .001)$ 로 산출되었으며, 유의성 기준인  $\pm 1.96$ 보다 크게 나타나 대학생 생활스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 건강증진 생활양식의 부분매개효과가 유의함을 확인하였다.



<그림 1> 건강증진 생활양식의 매개효과 검증

이상의 결과를 종합해 볼 때, 대학생 생활스트레스는 대학생활 적응에 부(-)의 직접적인 영향을 미치고 있으며, 건강증진 생활양식은 대학생 생활스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 정(+)의 부분매개효과가 있음을 알 수 있다.

#### IV. 고찰 및 결론

본 연구는 보건계열 학과에 재학 중인 대학생 342명을 대상으로 개인적 특성과 학업적 특성에 따른 대학생 생활스트레스, 건강증진 생활양식 및 대학생활 적응정도의 차이를 알아보고, 대학생 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향과 그 과정에서 건강증진 생활양식이 갖는 매개효과를 분석하고자 시도되었다.

본 연구의 주요내용을 고찰하면 다음과 같다.

첫째, 대학생 생활스트레스는 개인적 특성 중 가계경제수준에 따라 유의한 차이를 보였는데, 가계경제수준이 낮을수록 생활스트레스는 높게 나타났다. 이는 대개 고소득층 대학생일수록 스트레스를 적게 받았다는 김지향 등(2004)[18]의 연구와 일치하는 결과로서, 가족이 본인의 대학 등록금 및 생활비를 부담하거나, 본인이 직접 부담해야 한다는 사실이 생활스트레스에 영향을 주고 있음을 보여주는 결과라 할 수 있다. 더욱이 소비성이 높은

<표 6> 건강증진 생활양식의 매개효과 검증

단계		B	β	t	R <sup>2</sup>	F
1	종속변인: 대학 생활 적응					
	예측변인: 대학생 생활스트레스	-.520	-.658	-16.109***	.433	259.495***
2	종속변인: 건강증진 생활양식					
	예측변인: 대학생 생활스트레스	-.182	-.244	-4.643***	.060	21.562***
3	종속변인: 대학 생활 적응					
	매개변인: 건강증진 생활양식	.216	.204	5.004***		
	예측변인: 대학생 생활스트레스	-.481	-.608	-14.942***	.472	151.444***

\*\*\* p < .001

2) Sobel's Z-Score의 계산식은  $Z = ab / \sqrt{b^2sa^2 + a^2sb^2}$  로 일반적으로 Z값이 1.96보다 크거나 -1.96보다 작으면 영가설이 기각되므로 매개효과는 통계적으로 유의성을 갖는 것으로 판단된다[17].

신세대들은 경제적인 요인들이 상당한 스트레스를 준다는 것을 알 수 있었다. 학업적 특성에 따라서는 학년, 성적, 학과만족도에 따라 유의한 차이를 보였다. 학년에 따라서는 이현숙과 김승희(2011)[4], 황성원(1998)[19]의 결과와는 다소 차이는 있었지만 본 연구에서도 3학년과 4학년이 다른 학년에 비해 높은 것으로 나타나 대체로 고학년군에서 스트레스가 높다는 결과는 유사한 경향을 보였다. 또한 성적이 낮을수록 스트레스가 높게 나타났는데, 이는 우리 사회가 성적에 따라 취업이나 진로가 결정된다고 생각하기 때문으로 판단되며, 이러한 결과는 일반학과 대학생을 대상으로 한 공마리아와 강윤주(2012)[20]의 결과와 일치하였다. 전공만족도에 따라서는 만족할수록 스트레스를 보다 더 적게 경험하고 있는 것으로 파악되었다. 이러한 연구결과는 보건계열 대학생을 대상으로 한 이현숙과 김승희(2011)[4]의 결과와 일반학과 대학생을 대상으로 한 황성원(1998)[19], 공마리아와 강윤주(2012)[20]의 결과와도 일치하는 결과로써, 전공선택에 만족할 경우 전공과 연결되는 직업에 대한 기대감이 높아지고, 학업에 대한 자신감을 갖게 되어 미래에 대한 모호함을 상대적으로 덜 느끼게 함으로써 스트레스에 대한 보호요인으로 작용한다고 볼 수 있다[4].

둘째, 건강증진 생활양식은 개인적 특성 중 연령과 가계경제수준에 따라 유의한 차이를 보였다. 연령에 따른 건강증진 생활양식수준은 22세가 가장 높았고, 23세 이상도 다른 연령군에 비해 높은 경향을 보였는데, 이는 대학생을 대상으로 한 김보경 등(2002)[21]의 결과와 유사하였다. 또한 가계경제수준이 높을수록 건강증진 생활양식수준이 높았는데, 이는 오나숙 등(2011)[22]의 결과와 일부 유사한 결과로써, 소득이 높을수록 질병으로 인한 기회비용 커지므로 질병을 사전에 예방하기 위해 자신의 건강관리에 관심을 가지기 때문으로 판단된다. 학업적 특성에 따라서는 학년, 성적, 학과만족

도에 따라 건강증진 생활양식에 유의한 차이를 보였다. 학년에 따른 건강증진 생활양식은 학년이 높을수록 건강증진 생활양식수준이 높은 경향을 보였는데, 이러한 결과는 대학생을 대상으로 한 김보경 등(2002)[21]의 결과와 일치하는 결과로써 고학년이 될수록 자신의 건강에 대한 관심을 가지고 일상생활 속에서 운동참여와 같은 건강증진 생활양식의 실천이 늘어나기 때문으로 판단된다. 또한 성적이 높을수록, 학과만족도가 높을수록 건강증진 생활양식수준이 높았는데, 이는 보건계열 대학생의 경우 재학 중 다수의 건강관련 강좌를 수강함에 있어 학업에 대한 충실도와 전공수업에 대한 만족도 등이 건강에 대한 관심도 증가와 자아실현 및 긍정적 대인관계 형성에 일부 영향을 미치기 때문으로 판단된다. 비록 이와 관련한 선행연구는 없었지만, 최미경(1998)[23]의 대학생조사에서 학년이 높을수록 정보습득이 높다는 정적인 관계를 보고하여 본 연구결과를 지지하고 있다고 볼 수 있다.

셋째, 대학생활 적응은 연령과 가계경제수준에 따라 유의한 차이를 보였다. 연령에 따라서는 22세가 가장 높았고, 사후분석 결과 22세, 20세, 19세 이하가 다른 연령군에 비해 대학생활 적응수준이 높은 집단으로 분류되었다. 또한 가계경제수준이 높을수록 대학생활 적응수준이 높은 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 대학생의 적응문제가 학비 조달에 대한 어려움 때문에 많이 나타난다고 보고한 박범혁과 정영숙(2007)[24]의 결과와 일치하는 것으로, 가정의 경제수준이 직접적으로 대학생활 적응에 영향을 주기보다는 대학생의 심리적인 측면에 더 큰 영향을 주고 있는 것으로 이해할 수 있다. 학업적 특성에 따라서는 성적과 학과만족도에 따라 대학생활 적응에 유의한 차이를 보였다. 성적에 따라서는 성적이 높을수록 대학생활 적응수준이 높은 것으로 나타났는데, 이는 성적이 좋은 대학생이 대학생활 적응을 잘한다는 박범혁과 정영숙(2007)[24], 박미정 등(2012)[25]의 결과와 일치

하는 결과로서 학업성취도가 개인의 성공에 주는 영향을 고려할 때 성적은 성격발달이나 대학생활 적응에 영향을 미치는 변수일 것이라 추측할 수 있다. 또한 학과만족도가 높을수록 대학생활 적응 수준이 높았으며, 이러한 결과는 박미정 등 (2012)[25]의 결과와 일치하였다.

넷째, 대학생 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향과 건강증진 생활양식이 매개역할을 하는지 살펴본 결과, 대학생 생활스트레스는 대학생활 적응에 부(-)의 영향을 미치고 있으며, 건강증진 생활양식은 대학생 생활스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 정(+)의 부분매개효과가 있음이 확인되었다. 즉 생활스트레스는 그 자체로 대학생활 적응에 영향을 미치는 동시에, 스트레스 수준이 높을수록 건강증진 생활양식의 실천정도가 낮아짐으로써 대학생활의 적응을 어렵게 만드는 것으로 확인되었다. 이는 스트레스를 덜 느낄수록 건강증진 생활양식을 더 잘 실천하며, 또한 대학생활 적응 수준을 높이는데 도움을 줄 수 있음을 의미한다. 이러한 결과는 스트레스가 높을수록 대학생활 적응이 낮아진다는 김성경(2003)[3]의 결과와 건강증진 생활양식이 학교생활만족도에 직접적인 영향을 미친다는 김종화와 한지영(2012)[12]의 연구결과와 그 맥락을 같이하고 있다.

이상의 연구결과를 종합해 보면, 대학생의 생활스트레스, 건강증진 생활양식, 대학생활 적응은 개인적 특성과 학업적 특성의 다양한 변수에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 대학생 생활스트레스는 대학생활 적응에 부(-)의 영향을 미치고 있으며, 건강증진 생활양식은 대학생 생활스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 정(+)의 부분매개효과가 있음이 확인되었다.

본 연구의 결과는 건강증진 생활양식이 대학생의 생활 스트레스로 인한 부적응을 예방함은 물론 건강한 대학생활 적응수준을 높이는 효과적인 방안이 될 수 있음을 시사한다. 따라서 대학생활 적

응수준을 높이기 위해서는 대학내 건강증진 시설 및 환경의 개선과 같은 하드웨어적인 측면의 노력과 건강증진프로그램 개발과 같은 소프트웨어적인 측면에서의 노력이 함께 요구되며, 나아가 일상에서 꾸준한 실천과 참여를 촉진시키기 위한 대학내 건강증진 실천 문화를 형성해야 할 것이다.

본 연구는 미래 지역사회의 건강관련 역할모델이 될 보건계열 대학생을 대상으로 대학생 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향은 물론 건강증진 생활양식이 갖는 영향력과 설명력을 통합적인 모형으로 분석하고 대안을 제시하였다는 점에서 충분한 연구의 의의가 있다. 하지만 전라북도의 일부 대학생만을 선정하여 조사하였기에 연구의 결과를 일반화하기에는 제한이 있으며, 변인간의 관계에 대한 보다 명확한 분석과 결과제시를 위해 각 측정도구의 개발 당시 제안되었던 하위영역 간의 관계는 제시하지 못하였다는 한계가 있다. 따라서 연구대상의 일반화와 각 측정도구의 하위영역을 고려한 구체적인 연구가 수행된다면 보다 유용한 시사점을 얻을 수 있을 것이다.

## 참고문헌

1. Baker R.W., Siryk B.(1986), Exploratory intervention with a scale measuring adjustment to college, *Journal of Counseling Psychology*, Vol.33;31-38.
2. 문승태, 김민배, 박행모(2006), 동일계 진학 대학생들의 학교생활적응에 영향을 미치는 요인에 대한 경로분석, *한국실과교육학회지*, Vol.19(2);237-247.
3. 김성경(2003), 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구, *한국청소년학회*, Vol.10(2);215-237.
4. 이현숙, 김승희(2011), 보건행정전공 대학생의 취업스트레스에 영향을 미치는 요인, *보건의료산업학회지*, Vol.5(3);89-100.
5. 최효진, 이은주(2012), 간호 대학 신입생의 학업스

- 트레스와 대학생생활적응의 관계에서 자기효능감의 매개효과, 대한기본간호학회지, Vol.19(2);261-268.
6. Magnussen, L., Amundson, M. J.(2003), Undergraduate nursing student experience, Nursing and Health Science, Vol.5;261-267.
  7. Spencer, M.B.(1999), Social and cultural influences on school adjustment: The application of an identity-focused cultural ecological perspective, Educational Psychologist, Vol.34(1);43-57.
  8. 윤정진, 김경은(2012), 대학생의 외향성, 경험에의 개방성과 창의성이 학교생활적응에 미치는 영향-창의성의 매개효과를 중심으로-, 한국지역사회생활과학회지, Vol.23(2);117-128.
  9. 백정원, 남희은, 류지선(2012), 대학생의 건강증진 실천의지가 자기효능감, 행복, 생활만족, 여가만족에 미치는 영향, 보건의료산업학회지, Vol.6(1);173-183.
  10. 최정희(2000), 여대생의 건강증진 행위와 자기효능과의 관계연구, 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문, pp.1-3.
  11. 김진희(2012), 대학생의 스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 자기통제력과 건강증진 생활양식의 매개효과, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, pp.1-67.
  12. 김종화, 한지영(2012), 건강증진행위가 대학생활 적응과 진로적응에 미치는 영향, 한국체육과학회지, Vol.21(1);259-270.
  13. 점경구, 김교현, 이준석(2000), 개정판 대학생용 생활스트레스 척도개발 연구, 한국심리학회지: 건강, Vol.5(2);316-335.
  14. 이윤정(1999), 지방출신 서울유학생의 대학생활 적응과 진로계획, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, pp.29-30.
  15. Walker S.N., Sechrist K.R., Pender N.J.(1987), The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics, Nursing Research, Vol.36(2);76-81.
  16. 김금자(2000), 중년남성의 건강증진행위 예측모형, 한양대학교 대학원 박사학위논문, pp.137-138.
  17. Baron, R.M., Kenny, D.A.(1986), The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration, Journal of Personality and Social Psychology, 1173-1182.
  18. 김지향, 오혜숙, 민성희(2004), 대학생의 건강생활 습관과 스트레스에 관한 연구, 동아시아 식생활학회지, Vol.14(3);207-216.
  19. 황성원(1998), 대학생의 취업스트레스에 관한 연구, 동아대학교 대학원 석사학위논문, pp.10-37.
  20. 공마리아, 강윤주(2012), 대학생의 대학생활 스트레스가 정신건강에 미치는 영향-경기도 P시에 소재한 대학을 중심으로-, 재활심리연구, Vol.19(1);1-22.
  21. 김보경, 정문숙, 한창현(2002), 대학생의 건강증진 행위 수행도와 관련요인, 보건교육·건강증진학회지, Vol.19(1);59-85.
  22. 오난숙, 박재용, 한창현(2011), 대학생의 기숙사 생활 여부에 따른 건강증진행위와 관련 요인, 한국보건교육건강증진학회지, Vol.28(2);27-40.
  23. 최미경(1998), 간호학생의 건강행위에 관한 연구, 한국보건교육학회지, Vol.15(2);185-198.
  24. 박범혁, 정영숙(2007), 개인의 심리적 특성과 부모와의 애착 및 대학생활적응, 한국가정관리학회지, Vol.25(3);45-57.
  25. 박미정, 함영립, 오두남(2012), 전문대학 신입생의 의사결정역량, 대학생활적응, 대학생활만족만족도 정도 및 상관성 연구, 한국콘텐츠학회논문지, Vol.12(4);327-337.
- 접수일자 2012년 11월 9일  
 심사일자 2012년 11월 20일  
 게재확정일자 2012년 12월 13일