

## 대학생의 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위에 관한 연구

박연경\* , 강인순  
부산대학교 간호대학

### University Students' of Campus Life Stress, Self-Esteem and Health Promotion Behavior

Yeon-Gyung Bak\* , In-Soon Kang  
*College of Nursing, Pusan National University*

#### <Abstract>

This study was done to identify campus life stress, self-esteem and health promotion behavior of university students and to provide basic data for the qualitative improvement of health promoting behavior of young adult.

The data were obtained from distributing structured questionnaires to 491 university students in Busan. It was collected from July. 2th to the Aug. 2th of 2012, and analyzed by t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient and Multiple stepwise regression.

The correlation between health promotion behavior and self esteem showed to be positivity correlated( $r=.180$ ,  $p<.001$ ). Also the correlation between health promotion behavior and campus life stress showed to be negativity correlated( $r=-.231$ ,  $p<.001$ ).

Life stress(Challenges stress) and Self-esteem were significant predictor and accounted for 13.4% of the variance in health promotion behavior of university students. Therefore it is important to develop programs that increase their self-esteem and is required to prepare a program for the development of health promoting behaviors early adult.

---

**Key Words : University Students, Life Stress, Self Esteem, Health Promoting Lifestyle.**

\* 이 논문은 부산대학교 자유과제 학술연구비(2년)에 의하여 연구되었음

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

현대인은 경쟁적으로 복잡하게 급변하는 현대사회 속에서 여러 가지 스트레스를 경험하면서 주어진 환경에 적응해 나가며, 갈등과 좌절을 해결하는 삶의 과정을 살고 있다[1]. 그 중 인간의 바람직한 건강증진 행위는 아동기에서부터 형성되기 시작하여 대학시기에 건강한 생활습관의 기반이 완전히 확립되어야 남은 인생의 건강을 좌우할 수 있는 중요한 일이다[2]. 현재 국내 대학생 인구는 전체 학생인구 중 약 30%정도로[3], 특히 대학생을 포함한 초기 성인기에는 성장발달 과정 중 청소년기와 성인기를 연결하는 시기로 신체·정신·사회적 관계의 상호작용이 매우 빠르게 이루어지는 역동적인 이행기에 속한다[4]. 이 시기는 일반적으로 사망률이나 질병의 이환율이 비교적 낮으므로[3], 잘못된 생활습관 수정과 스트레스 관리를 통해 보다 나은 건강상태를 유지하기에 적합 할 것이다. 그러므로 이 시기에는 연령적으로 건강관리의 기틀을 마련하고, 질병을 예방하기 위한 건강 생활습관을 형성하여 건강한 근로자로 사회에 진출할 수 있도록 준비해야 한다.

생활 스트레스는 건강에 영향을 주어 건강행위를 변화시키며, 대다수의 대학생은 학업문제, 대인관계, 진로 및 취업, 경제문제 및 이성문제와 같은 다양한 스트레스를 경험하게 되고, 이러한 문제들은 개인으로 하여금 적응을 요구하게 되고[5], 이로 인해 신체적으로나 심리적으로 부정적 결과를 가져오게 된다. 그리고 현재까지의 자신에 대한 점검과 더불어 불확실한 미래에 대한 준비 과정 속에서 겪는 스트레스는 다른 어떤 시기보다도 심각하다 할 수 있다[1][5]. 대학생활에서 스트레스를 경험하고, 이 때 긍정적으로 대처하지 못하면 흡연, 음주와 같은 건강위험 행위로 연결된다. 그러

나 건강위험 행위는 생활 스트레스를 감소시키지 못하므로[6], 건강증진 행위를 통한 스트레스 조절은 대학생에게 더욱 더 필요할 것이다.

건강행위에 영향을 주는 요인으로는 자아 존중감이 있다. 자아 존중감이 높은 사람은 자신의 미래를 대비하고 건강에 유익한 행위를 선택하지만, 낮은 사람은 불안하고 자신의 생각과 능력에 확신이 없으므로 건강행위를 실천하지 못하고 건강문제를 상대적으로 많이 경험한다[7]. 자아 존중감은 '자신에 대한 총체적인 평가'로 보고 개인들이 일상적 생활사건에 직면할 때 어떻게 결정을 하는가에 따라 자아 존중감은 차이를 보이는데[8], 높은 자아 존중감을 지닌 사람과 낮은 자아 존중감을 지닌 사람은 긍정적인 사건에 대해서는 유사하게 반응하지만, 부정적인 사건에 대해서는 상이하게 반응한다[9]. 즉 자존감이 낮아지면 열등의식을 갖게 되고, 우울감을 느낄 수 있으며, 자신을 확대하게 될 뿐만 아니라, 자신을 무가치한 존재로 느껴져 부정적인 생각으로 가득 찰 수 있다. 또한 무력감을 느끼게 되면 마약이나 음주, 흡연 및 자살충동을 가질 수 있으며, 심하게 분노를 표출하고, 일상생활의 모든 것을 부정적인 시각으로 바라볼 수 있으므로[10], 대학생 자신의 능력을 긍정적으로 평가하고 자신의 가치를 높게 생각하는 마음이 필요할 것이다.

성인 초기에 해당하는 대학생들은 일상적 생활사건에 대한 태도에 따라 자아 존중감에 차이가 있고, 건강행동 양상이 다르므로 효과적인 건강행위를 습관화하기 위해서는 자아 존중감의 차이를 고려한 간호학적 중재가 요구되며[11], 자아 존중감의 차이에 따라 접근법을 달리하는 것은 대학생의 건강습관 형성과 위험행위를 예방할 수 있는 방법이 될 수 있을 것이다.

대학생이 자신의 건강을 스스로 유지하고 증진할 수 있는 능동적인 태도와 실천 역량을 갖추기 위해서는 대학 구성원의 건강생활 실천을 독려하

는 것도 중요한데[1], 그 중 건강증진 행위는 개인이나 집단의 무의식적인 건강관련 행위, 의식적인 건강지향 행위 및 건강을 증진하거나 위협하는 모든 습관을 포함하는 것으로 정상시의 건강한 생활양식을 통하여 얻어질 수 있다[12]. 그러므로 건강증진 행위는 의식과 행동의 강화와 바람직한 건강습관을 지지하는 환경의 조성 등을 통해 강화될 수 있을 것이다.

예방적인 건강증진 행위에 대한 관심이 높아지면서 박인순 등[11], 조현숙[13], 민소영과 백경신[14], 심규범[15], 김희선 등[16], 여정희와 김은영[17], 채민정과 최길순[18]등의 선행연구는 건강증진에 대한 관심으로, 건강증진 행위에 영향을 미치는 요소에 관하여 제시되어 왔다. 그러나 대학생이 경험하는 생활 스트레스의 정도와 자아 존중감의 연관성을 분석한 연구는 부족한 상태로, 대학생의 생활 스트레스와 자아 존중감 및 건강증진 행위들 간의 관계를 파악하는 연구가 필요하다.

이에 본 연구는 대학생의 생활 스트레스의 정도와 자아 존중감 및 건강증진 행위를 파악하고 이들 변수간의 관련성을 분석하여, 대학생의 생활 스트레스를 건전하고 합리적으로 해결하고 성인 초기의 건강증진 프로그램을 개발하기 위한 기초자료를 제공하고자 연구를 수행하였다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 대학생의 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위를 파악하고, 각 변수들 간의 상관관계를 알아봄으로써, 성인 초기 대학생의 건강증진 행위에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위함이며, 본 연구의 구체적 목표는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 일반적인 특성 및 건강관련 특성을 파악한다.

둘째, 연구 대상자의 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위정도를 파악한다.

셋째, 연구 대상자의 일반적인 특성 및 건강관련 특성에 따른 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위를 분석한다.

넷째, 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위의 상관관계를 분석한다.

다섯째, 건강증진 행위에 영향을 미치는 요인을 규명한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 대상자와 및 자료수집 방법

본 연구는 성인 초기 대학생의 생활스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위간의 관계를 파악하고, 성인 초기 대학생의 건강증진 행위에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위한 서술적 상관관계연구이다.

연구 대상자는 2012년 7월 2일에서 8월 2일까지 약 1개월간 P시 소재 H대학교에 재학 중인 1, 2, 3, 4학년 학생을 편의추출 방법으로 하였다.

자료수집 방법은 경상남도 Y시 YP대학교병원 임상시험심사위원회의 승인 후(승인번호 05-2012-056), 연구자가 교내처장 및 각과 학과장에게 연구목적과 자료수집 방법에 대해 설명하고 연구동의를 구하였다. 연구자는 각 수업시간 후 쉬는 시간 직접 강의실을 방문하여 연구 대상자에게 연구목적과 자료수집 방법을 설명한 후, 서면동의로 연구 참여를 수락한 대상자에게 설문지를 배부하였고, 완료된 설문지는 연구자가 직접 수거 하였다. 본 연구의 자료는 자기보고식 검사로 이루어졌으며 시간은 약 15~20분 정도가 소요되었으며, 총 550부 중 522부(회수율 94.9%)이었으며, 자료의 완결성을 고려하여 불성실하게 응답한 31부는 제외하고, 491부를 최종분석에 사용하였다.

### 2. 연구도구

### 1) 일반적 특성 및 건강관련 특성

선행연구를 통하여 일반적인 특성은 성별, 연령, 학년, 전공 및 학과 만족도로 하였으며, 건강관련 특성은 현재 건강상태, 건강생활 실천항목으로 흡연, 음주, 운동, 수면, BMI(Body Mass Index) 및 건강 정보 얻는 방법으로 하였다.

### 2) 생활 스트레스

본 연구에서는 생활 스트레스를 측정하기 위하여 전점구 등[19]이 개발한 대학생용 생활 스트레스 척도(Life Stress Scale: LSS)로 대학생들이 생활에서 경험하는 스트레스의 경험빈도를 측정하였다. 대학생용 생활 스트레스는 8개의 영역으로 구성되어 있으며 대인관계 스트레스 4가지 영역(이성친구 관계, 교수와의 관계, 가족관계, 친구관계), 당면스트레스 4가지영역(경제문제, 장래문제, 가치관, 학업문제)으로 총 50문항으로 0점에서 3점까지의 4점 Likert 척도로 이루어져 있다. 그리고 최저 0점에서 150점의 범위를 가지며, 점수가 높을수록 생활 스트레스 정도가 높음을 의미한다.

생활 스트레스의 총 평점은 스트레스를 유발하는 사건에 대하여 경험빈도의 총합으로 각 문항의 점수의 합을 문항수로 나눈 평점으로 사용하였으며, 평균평점은 최저 0점에서 최고 3점의 범위를 가진다. 개발당시 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 .91이었고, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$  값은 .907이었다.

### 3) 자아 존중감

본 연구에서는 자신에 대한 긍정적, 부정적 평가와 관련하여 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미하고, 대상자가 포괄적으로 자기 자신을 평가하도록 구성된 Rosenberg[20]가 개발한 자아 존중감 측정도구(Rosenberg Self-Esteem Scale, RES)를 전병재[21]가 번역한 도구를 사용하였다. 이 도구는 10문항 4점 Likert 척도로 구성되

어 있으며, 부정적인 문항은 역문항으로 환산하여 4점에서 40점의 범위를 가지며 점수가 높을수록 자존감 정도가 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 .85이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 .873이었다.

### 4) 건강증진 행위

본 연구에서는 건강증진 행위를 측정하기 위하여 Walker, Secrist & Pender[22]이 개발한 48문항의 건강증진 생활양식도구(Health Promotion Lifestyle Profile: HPLP)를 서연옥[23]연구에 사용한 47문항의 도구를 사용하였다. 건강증진 행위는 6개의 하위개념인 자아실현 11문항, 건강책임 10문항, 운동 5문항, 영양 7문항, 대인관계지지 7문항, 스트레스 관리 7문항 등 총 47문항으로 4점 척도로 이루어져 있다. 이 도구는 최소 47점에서 최고 188점의 범위를 가지며, 점수가 높을수록 건강증진 행위가 높음을 의미한다. 건강증진행위의 총 평점은 각 문항 점수의 합을 문항수로 나눈 평점으로 사용하였다. 개발당시 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 .92이었고, 서연옥[23]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$  값은 .90이었으며, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$  값은 .906이었다.

### 3. 자료분석 방법

수집한 자료는 SAS 9.2 프로그램을 이용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

1) 연구대상자의 일반적 특성 및 건강생활 특성 대해서는 실수와 백분율을 구하였다

2) 연구대상자의 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위 정도는 평균과 표준편차 및 평균평점과 표준편차를 구하였다.

2) 일반적 특성과 건강생활 특성에 따른 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위는 t-test 또는 ANOVA로 분석하였고, 사후검정은 Scheffe의

다중비교방법을 이용하였다.

3) 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.

4) 연구 대상자의 건강증진 행위에 미치는 영향을 파악하기 위해 Multiple Stepwise Regression으로 분석하였다.

### III. 연구결과

#### 1. 연구대상자의 일반적인 특성과 건강관련 특성

일반적인 특성에서 성별은 남자 73.3%, 여자 26.7%이었으며, 평균연령은 21세이고 연령은 20~24세 74.1%, 19세 이하 17.7%, 25세 이상 8.2% 순이었다. 학년은 3학년 36.9%, 2학년 30.1%, 1학년 26.7%, 4학년 6.3%이었으며, 전공은 자연계열 84.3%, 보건계열 11.2%, 인문계열 4.5%이었으며, 학과 만족도는 만족 76.2%, 불만족 23.8% 순이었다. 성적은 3.0~4.0미만 61.3%, 2.0~3.0미만 22.4%, 4.0이상 13.2%, 2.0미만 2.2%이었으며, 자신의 대학 생활에서 중요하게 생각하는 것은 대인관계 36.7%, 학업 27.9%, 취업준비 27.3%, 이성교제 6.5% 및 기타 1.6% 순이었다.

건강관련 특성에서 현재 자신의 건강상태는 보통이다 48.9%, 건강 45.5%, 불건강 5.7%이었으며, 흡연은 '안한다' 66.7%, '한다' 30.3% 이었으며, 음주는 '한다' 56.8% , '안한다' 43.2%이었으며, 운동

은 '안한다' 59.3%, '한다' 40.7% 순이었다. 수면시간은 '6시간이상' 56.0%, '6시간이하' 44.0%이었으며, BMI는 '25미만' 91.6%, '25이상' 8.4%이었으며, 건강정보 얻는 방법은 'TV, 라디오, 인터넷' 70.1%, '건강강좌 및 학교교육' 18.7%. '친구 또는 주의친구' 9.8% 및 기타 1.4% 순이었다<표 1>.

#### 2. 연구 대상자의 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위

생활 스트레스는 평균점수 150점 만점에 70.82±63.42점이었으며, 항목별 세부영역에서는 대인관계 스트레스 20.85±26.98점이었으며, 그 중 이성과의 관계 4.79±7.88점, 교수와의 관계 6.59±8.69점 가족과의 관계 5.71±8.36점 및 친구와의 관계 3.74±6.93점이었다. 당면과제 스트레스 49.97±44.79점이었으며, 그 중 경제문제 10.33±13.63점, 장래문제 16.76±20.97점, 가치관 문제 8.08±9.03점 및 학업 문제 14.78±14.06점이었다.

자아 존중감은 40점 만점에 총 30.98±6.06점이었으면 평균평점은 3.09±0.60점으로 나타났다.

건강증진 행위는 평균점수 188점 만점에 121.85±16.19점이었으며, 평균평점은 2.59±0.34점으로 나타났다. 항목별 세부영역에서는 자아실현 34.24±5.23점, 건강책임 20.29±4.97점, 운동 11.37±3.05점, 영양 17.13±4.03점, 대인관계지지 18.27±2.96점 및 스트레스 관리 18.61±3.29점이었다 <표 2>.

<표1> 연구 대상자의 일반적 특성 및 건강관련 특성 (N=491)

특성	범주	빈도	백분율	평균±표준편차
성별	남	360	73.3	
	녀	131	26.7	
연령(세)	19 이하	87	17.7	21.84±2.34
	20~24	364	74.1	
	25 이상	40	8.2	
학년	1	131	26.7	
	2	148	30.1	
	3	181	36.9	
	4	31	6.3	
전공	인문계열	22	4.5	
	자연계열	414	84.3	
	보건계열	55	11.2	
학과만족도	만족	374	76.2	
	불만족	117	23.8	
평점	2.0미만	11	2.2	
	2.0~3.0미만	110	22.4	
	3.0~4.0미만	305	62.2	
	4.0이상	65	13.2	
대학생활에서 중요하게 생각하는 것	대인관계	180	36.7	
	학업	137	27.9	
	취업준비	134	27.3	
	이성교재	32	6.5	
	기타	8	1.6	
자신의 건강상태	건강	223	45.5	
	보통	240	48.8	
	불건강	28	5.7	
흡연	한다	149	30.3	1.17±2.17(갑/주)
	안한다	342	69.7	
음주	한다	279	56.8	6.26±11.69(잔/주)
	안한다	212	43.2	
운동	한다	200	40.7	1.37±2.01(횟수/주)
	안한다	291	59.3	
수면시간(hr) (최근1달간)	6시 이하	216	44.0	6.68±1.55(시/일)
	6시 이상	275	56.0	
BMI*	25 이하	450	91.6	21.24±3.72(kg/m <sup>2</sup> )
	25 이상	41	8.4	
건강정보 얻는 방법	TV, 라디오, 인터넷	344	70.1	
	건강강좌, 학교교육	92	18.7	
	친구 또는 주의사람	48	9.8	
	기타	7	1.4	
	계		491	100.0

\*BMI = body mass index

<표 2> 연구 대상자의 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위 (N=491)

변수	하위영역	평균±표준편차	평점평균±표준편차
생활스트레스		70.82±63.42	1.41±1.26
대인관계 스트레스		20.85±26.98	0.90±1.17
	이성과의 관계	4.79±7.88	0.79±1.31
	교수와의 관계	6.59±8.69	1.09±1.44
	가족과의 관계	5.71±8.36	0.95±1.39
	친구와의 관계	3.74±6.93	0.74±1.38
당면과제 스트레스		49.97±44.79	1.85±1.65
	경제문제	10.33±13.63	1.47±1.94
	장래문제	16.76±20.97	2.09±2.62
	가치관 문제	8.08±9.03	1.61±1.80
	학업 문제	14.78±14.06	2.11±2.00
자아 존중감		30.98±6.06	3.09±0.60
건강증진행위		121.85±16.19	2.59±0.34
	자아실현	34.24±5.23	3.11±0.47
	건강책임	20.29±4.97	2.02±0.49
	운동	11.37±3.05	2.27±0.61
	영양	17.13±4.03	2.44±0.57
	대인관계지지	18.27±2.96	2.61±0.42
	스트레스 관리	18.61±3.29	2.65±0.47

### 3. 연구 대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위

대상자의 일반적 특성 및 건강관련 특성에 따른 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위는 <표 3>과 같다.

일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 생활 스트레스는 학과 만족도( $t=4.56, p=.000$ ), 평점( $F=8.982, p<.001$ ), 자신의 건강상태( $F=4.196, p=.016$ ), 흡연( $t=-2.383, p=.018$ ), 수면시간( $t=2.572, p=.010$ ), BMI( $t=2.714, p=.009$ ) 및 건강정보 얻는 방법( $F=4.05, p=.007$ )에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 자아 존중감은 성별( $t=2.864, p=.004$ ), 전공( $F=3.720, p=.025$ ), 학과 만족도( $t=-2.80, p=.005$ ), 성적( $F=3.418, p=.017$ ), 자신의 건강상태( $F=4.190, p=.016$ ), 음주( $t=3.619, p=.031$ ), 운동( $t=2.047, p=.041$ ), 수면시간( $t=-2.240, p=.026$ ) 및 건강정보 얻는 방법( $F=7.37, p<.001$ )에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

연구 대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 건강증진 행위는 성별( $t=2.768, p=.006$ ), 연령( $F=7.655, p=.001$ ), 전공( $F=6919, p=.001$ ), 성적( $F=3.256, p=.015$ ), 자신의 건강상태( $F=24.391, p<.001$ ), 음주( $t=-2.582, p=.010$ ), 운동( $t=3.908, p<.001$ ) 및 건강정보 얻는 방법( $F=4.36, p=.005$ )에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다.

<표 3> 일반적 특성, 건강관련 특성에 따른 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위 (N=491)

특성	범주	생활스트레스		자아존중감		건강증진행위	
		평균 ±표준편차	F or t (p)	평균 ±표준편차	F or t (p)	평균 ±표준편차	F or t (p)
성별	남	72.06±66.16	.779	31.45±6.02	2.864	123.06±16.28	2.768
	녀	67.42±55.26	(.437)	29.69±6.02	(.004*)	67.42±55.26	(.006*)
연령(세)	19 이하	75.95±55.44	1.39	30.62±6.34	.191	116.09±12.18	7.655
	20~24	71.24±66.96	(.248)	31.06±6.06	(.826)	123.42±16.48	(.001*)
	25 이상	55.92±41.95		31.05±5.62		120.12±18.35	
학년	1	70.97±64.30	.852	30.60±6.48	1.647	120.01±16.88	2.104
	2	64.45±46.47	(.466)	30.37±5.66	(.178)	120.68±15.81	(.099)
	3	74.74±72.90		31.53±6.14		124.19±15.55	
	4	77.77±70.43		32.29±5.42		121.58±17.73	
전공	인문계열	71.86±102.16	.032	30.36±5.17	3.720	128.22±21.16	6.916
	자연계열	70.52±63.60	(.968)	31.28±6.24	(.025*)	122.41±15.85	(.001*)
	보건계열	72.72±38.61		28.96±4.57		115.09±14.72	
학과 만족도	만족	62.24±54.75	4.56	31.41±6.06	-2.80	122.56±15.22	-1.73
	불만족	98.28±79.69	(.000)	29.62±5.89	(.005)	119.59±18.84	(.084)
평점	2.0미만	107.72±94.01	8.982	28.00±5.91	3.418	126.45±16.55	3.256
	2.0~3.0미만	90.71±73.46	(<.001)	29.73±5.68	(.017*)	117.60±17.69	(.015*)
	3.0~4.0미만	45.43±39.68		31.56±6.07		122.84±15.36	
	4.0이상	45.43±39.68		30.89±6.36		123.63±16.35	
대학생활에서 중 요하게 생각하는 것	대인관계	64.19±60.23	1.176	31.66±6.28	1.032	124.28±16.25	1.687
	학업	76.96±68.79	(.278)	30.85±5.65	(.39)	120.20±16.52	(.152)
	취업준비	70.10±56.44		30.47±6.10		120.67±14.48	
	이상교재	78.34±63.75		30.00±6.61		121.15±17.84	
	기타	97.12±123.87		30.00±4.62		118.00±30.69	
자신의 건강상태	건강	72.89±63.66	4.196	30.32±5.90	4.190	126.00±15.63	24.391
	보통	65.40±58.62	(.016*)	31.77±6.28	(.016*)	119.82±15.29	(<.001*)
	불건강	100.89±89.47		29.53±4.67		106.21±15.65	
흡연	한다	61.55±51.62	-2.383	31.70±6.05	1.736	121.00±16.21	- .774
	안한다	74.87±67.59	(.018*)	30.67±6.05	(.083)	122.23±16.19	(.439)
음주	한다	66.72±49.19	-1.554	31.50±5.71	3.619	120.22±15.50	-2.582
	안한다	76.23±78.10	(.121)	30.30±6.45	(.031*)	124.00±16.85	(.010*)
운동	한다	69.37±56.92	-4.21	31.66±5.80	2.047	125.15±14.10	3.908
	안한다	71.82±67.60	(.674)	30.52±6.21	(.041*)	119.59±16.96	(<.001**)
수면시간(hr) (최근1달간)	6시 이하	79.22±67.76	2.572	30.29±6.09	-2.240	121.15±16.26	- .854
	6시 이상	64.23±59.08	(.010*)	31.52±6.00	(.026*)	122.41±16.14	(.393)
BMI(kg/m²)	< 25	72.44±64.84	2.714	30.90±6.01	- .983	121.97±15.93	.545
	≥ 25	53.04±41.37	(.009*)	31.87±6.65	(.326)	120.53±18.99	(.586)
건강정보 얻는 방법	TV, 라디오, 인터넷	67.05±62.23	4.05	31.57±5.79	7.37	123.28±15.81	4.36
	건강강좌, 학교교육	90.08±68.72	(.007*)	28.48±6.42	(<.001**)	118.80±14.62	(.005*)
	친구 또는 주의사람	65.87±57.57		31.00±6.34		116.39±18.08	
	기타	37.28±37.39		34.57±3.95		129.14±27.38	



#### 4. 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위의 상관관계

연구 대상자의 건강증진 행위는 생활 스트레스 ( $r=-.231, p<.001$ )와 통계적으로 유의한 부적 상관관계로, 그 중 당면과제 스트레스( $r=-.266, p<.001$ )로 나타났으며, 자아 존중감( $r=.480, p<.001$ )은 통계적으로 유의한 정적 상관관계로 나타났다. 이는 생활 스트레스 중 당면 스트레스가 낮을수록, 자아 존중감이 높을수록 건강증진 행위정도가 높은 것으로 나타났다<표 4>.

#### 5. 연구 대상자의 건강증진 행위에 영향을 미치는 요인

대학생의 건강증진 행위에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 건강증진 행위를 종속변수로 하

고 건강증진 행위와 상관관계가 나타난 대인관계 스트레스, 당면과제 스트레스 및 자아 존중감을 단계적 회귀분석을 하였다. 독립변수간의 다중 공선성을 분석한 결과 건강증진 행위의 공차한계(tolerance)는 .923으로 .10이상이었고, 분산팽창계수(VIF)가 1.084로 10이상을 넘지 않아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 대학생의 건강증진에 영향을 주는 변수들간의 상관관계도  $-.225 \sim .180$ 으로 상관계수가 0.8이하이므로 독립변수 간 독립적임이 확인되었다.

대학생의 건강증진 행위에 대한 예측모형은 유의한 것으로 나타났으며( $F=22.086, p<.0001$ ), 수정된 결정계수(Adjust R<sup>2</sup>)는 .134로 설명력은 13.4%였다. 대학생의 건강증진 행위에 영향을 미치는 요인으로는 자아 존중감( $p=.011$ ) 및 당면과제 스트레스( $p<.001$ )으로 분석되었다<표 5>.

<표 4> 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위의 상관관계 (N=491)

변수	생활스트레스 r(p)	대인관계스트레스 r(p)	당면과제스트레스 r(p)	자아존중감 r(p)
생활스트레스				
대인관계스트레스	.802(<.001)			
당면과제스트레스	.933(<.001)	.553(<.001)		
자아 존중감	-.356(<.001)	-.376(<.001)	-.278(<.001)	
건강증진 행위	-.231(<.001)	-.101(.026)	-.266(<.001)	.480(<.001)

<표 5> 건강증진행위에 미치는 요인 (N=491)

변수	B	β	t	p	F	Adj R <sup>2</sup>
Constant	116.556		28.476	<.0001	22.086	.134
자아존중감	.307	.115	2.555	.011		
당면과제 스트레스	-.085	-.234	-5.185	<.0001		

#### IV. 고찰 및 결론

본 연구는 대학생의 생활 스트레스의 정도와 자아 존중감을 파악하고, 건강증진 행위에 어떠한 관련성이 있는지 분석하여, 대학생의 생활 스트레스를 건전하고 합리적인 해결방법 마련하고 성인 초기 대학생의 건강증진 프로그램을 개발하기 위한 기초자료를 제공하고자 연구를 수행하였다.

대학생의 생활 스트레스 평균은 70.82±63.42점으로 이는 대학생을 대상으로 한 지진영[24]의 69.84±48.33보다는 높았으며, 강지연[1]의 84.7±50.79점 보다는 낮게 나타났다. 대학생의 생활 스트레스는 대인관계 스트레스 20.85±26.98점, 당면과제 스트레스 49.97±44점으로 대인관계보다는 당면과제에 대한 생활 스트레스가 높았는데, 일반 대학생을 대상으로 한 강지연[1]의 63.77점보다는 당면과제 스트레스가 낮은 점수이었다. 이는 당면과제 스트레스의 하위영역에 포함되는 경제문제, 장애문제, 가치관 문제 및 학업 문제에 대하여 일반 학생들이 느끼는 스트레스 정도가 대인관계 스트레스 보다는 높은 것으로 알 수 있다. 대부분 성인초기에 해당되는 대학생은 발달과업을 마치고 사회인이 되기 위한 준비 과정기로 특히, 학업, 경제 및 취업 등의 문제에 대하여 스트레스를 경험하고 있으며, 이러한 스트레스가 가중되면서 대학생들의 부적응을 유발하여, 다양한 두통, 위경련, 요통, 피로감과 같은 생리적 스트레스, 걱정, 우울, 분노, 좌절감, 무력감과 같은 정서적 스트레스 및 울음, 건망증, 고함, 비난 및 공격성과 같은 행동적 스트레스 증상으로 발현될 수 있음을 의미한다. 그러나 적절한 스트레스는 동기를 부여한다는 점에서 긍정적인 측면을 지니고 있지만, 스트레스의 종류에 따라 또는 스트레스의 정도에 따라서 신체적 건강과 심리적 건강에도 영향을 미치며[25], 자신감과 성적의 저하 및 학교생활 부적응 등의 문제를 초래할 수 있다. 그러므로 간호사는 대학생이 같은

사건에 대해서도 개인이 지각하는 스트레스 정도가 다를 수 있으므로, 객관적으로 그들의 스트레스 정도를 파악하고, 그들이 스트레스에 직면했을 때 이에 대처할 수 있는 건강관리법을 학습할 수 있는 환경이 마련되어야 할 것으로 생각된다.

연구 대상자의 자아 존중감은 4점 만점에 3.09±0.60점 보통이상으로, 일반 대학생 대상의 채민정과 최길순[18]의 4.18±0.71점보다는 낮았으며, 보건계열 대학생의 박인순 등[11]의 3.03±0.45점보다는 높게 나타났다. 특히 대학생의 학년, 학과 만족도, 및 성별에 따라 자아 존중감이 차이가 있는 것으로, 학과에 대한 만족도가 높을수록 신입생보다는 학년이 높은 재학생에서 그리고 여성보다는 남성에서 자아 존중감이 높았는데, 이는 채민정과 최길순[18]의 연구와 비슷한 결과이다. 대부분의 대학생들은 자신이 만족하는 전공과 타인과의 교류를 통한 학교생활을 통하여 자아존중감이 향상되거나 저하될 수 있는 것으로 생각된다. 또한 대상자들이 경험하는 발달 단계적 특성이 반영된 것으로[18], 특히 채민정과 최길순[18]연구에서는 보건계열의 대학생이 비보건계열의 대학생보다 자아 존중감이 높았으나, 본 연구에서는 보건계열의 점수 낮았는데, 이러한 결과는 본 연구에서 다소 적은 보건계열 대상자수로 인한 결과로 생각되며, 차후 연구에서는 각 전공계열의 대상자 수를 균등하게 배분하여 반복연구해 볼 필요가 있다고 생각된다.

대학생의 건강증진 행위 평균은 121.85±16.19점으로 4점 만점의 평점 2.59±0.34으로 보통이하의 건강증진 행위를 하고 있었다. 이는 대학생을 대상으로 한 민소영과 백경선[14]의 2.60±0.36점과는 비슷하였고, 심규범[15]의 전문 대학생 대상의 2.06±0.62점보다는 높았고, 박인순 등[11]의 건강관련 과목을 수강한 대학생의 2.70±3.2점보다는 낮았다. 이러한 차이는 국내 대학생들 중에서도 전공과 관련 수강과목에 따라 건강증진 행위의 이행도에서 차이가 있으므로, 교내 교양강좌 과목 중 건강

관련 과목을 수강함으로써, 그들이 능동적으로 건강관리의 중요성을 인식하고, 책임감을 가지고 최적의 건강증진 행위를 수행할 수 있도록 하는 과정이 중요하다. 그러므로 학교에서는 지속적인 관심으로 대학생을 위한 개별적인 건강증진 프로그램의 개발과 적용이 필요하다고 생각한다.

일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 건강증진 행위를 분석한 결과는 성별, 전공, 성적, 자신의 건강상태 및 읍읍에서 유의한 차이가 나타났다. 이는 대학생의 건강증진 행위는 남학생이 여학생보다 수행을 잘 하고 있는 것으로 나타났는데, 김희선 등[16]의 연구와 일치하는 것으로 남학생이 여가 시간을 교내 운동센터나 건강관리 프로그램으로 활용하여, 자신의 건강관리를 잘하고 있는 것으로 추측된다. 그러므로 성별에 따른 건강증진 프로그램을 달리하여 활성화 한다면 여학생의 건강관리 참여도를 유발시킬 수 있을 것으로 생각된다. 또한 자신의 전공에 불만족하고 성적이 낮을수록 건강증진 이행이 낮은데, 이는 대학생생활에서는 당면과제 스트레스로 인한 것이 많은 부분을 차지함으로 [1], 그들의 스트레스를 학과에서 건강상담 및 개별적인 관리를 통하여 건강위험 행위로 통하기 보다는 긍정적인 대처능력 향상을 위한 정신 건강교육 프로그램의 활성화가 필요한 것으로 생각된다.

대학생의 생활 스트레스, 자아 존중감 및 건강증진 행위와의 상관관계에서는 건강증진 행위는 생활 스트레스 중 당면 생활 스트레스와는 부적 상관관계, 자아 존중감과는 정적 상관관계로 나타났다. 이는 강지연[1] 박선욱[10], 박인순 등[11]의 연구와 유사한 결과이다. 이는 대학생의 생활 스트레스가 증가하면 건강증진 행위가 감소할 수 있는 요인으로[15], 자아 존중감이 높은 학생은 스트레스가 증가하면 긍정적인 행위로 스트레스를 감소시키는 것으로[16] 건강증진 행위의 수행에 긍정적인 반응을 줄 수 있고, 자아 존중감의 차이에 따라 스트레스가 건강증진 행위에 미치는 영향에

차이가 있을 수 있음을 보여주는 것이다. 그러므로 대학생의 자아 존중감에 따른 건강증진 프로그램의 적극적인 활용으로 그들이 느끼는 일상생활 스트레스를 긍정적으로 대처할 수 있는 방법 마련이 성인초기 대학생에게는 필요한 것으로 생각된다.

대학생의 건강증진 행위에 미치는 요인으로는 가장 큰 요인이 자아 존중감으로 나타났는데, 박인순 등[11]에서도 자아 존중감이 대학생의 건강증진 행위에 영향을 미치는 요인으로 나타나 본 연구결과를 지지한다. 김희선 등[16]에서는 이전의 건강관리 행위가 건강증진 행위의 강력한 예측요인으로 지지된 것과는 차이가 있었다. 이는 대학생의 자아 존중감이 높을수록 바람직한 건강증진행위를 실천하는데 긍정적인 결과이므로[11], 간호사는 대학생의 성인기 건강증진을 위하여 자아 존중감을 증진을 위한 간호 중재법의 활용이 필요하다고 생각하며, 대학생의 건강 증진행위에 영향을 주는 여러 요인에 대해서는 전공별로 대학생 대상으로 반복적인 연구가 필요할 것이다.

본 연구결과를 통하여 대학생의 건강증진 행위에 영향을 미칠 수 있는 자아 존중감 향상을 위한 건강증진 프로그램 개발과 그들이 느끼는 당면과제 스트레스를 긍정적으로 대처할 수 있도록 정신적 건강상담이 필요함을 알 수 있었다. 그리고 성인 초기 대학생의 건강증진행위가 반복적으로 습관화 될 수 있도록 하여, 성인기에도 효과적인 건강증진 생활을 유지할 수 있는 다각적인 노력이 필요할 것이다.

## 참고문헌

1. 강지연(2011), 대학생의 생활스트레스, 분노표현 및 대인관계문제 간의 관계, 충북대학교 대학원 석사학위논문, pp.1, 25-29.
2. 백정원, 남희은, 류지선(2012), 대학생의 건강증진 실

- 천의지가 자기효능감, 행복, 생활만족, 여가만족에 미치는 영향, 보건의료산업학회지, Vol.6(1);173-183.
3. Ministry of Education(2011), Science and Technology & Korean Education Development Institute, pp.1-5.
  4. World Health Organization(1997), Coming of age: From facts to action for adolescent sexual and reproductive health, Geneva: Author. pp.1-10.
  5. 이현숙, 김승희(2011), 보건행정전공 대학생의 취업스트레스에 영향을 미치는 요인, 보건의료산업학회지, Vol.5(3);89-100.
  6. Steptoe, A., Phill, D., Wardle, J., Cui, J., Bellisle, F., Zotti, A, Baranyai, R., & Sanderman, R.(2002), Trends in smoking, diet, physical exercise and attitudes toward health in European university students from 13countries, 1990-2000, preventive medicine, Vol.35;97-104.
  7. 윤희상(2010), 간호대학생의 자아존중감에 따른 건강증진행위에 미치는 요인, 한국학교보건교육학회지, Vol.11(2);115-127.
  8. Brown, J.D., & Mankowski, T.A.(1993), Self-esteem, mood and evaluation: Changes in mood and the way you see, pp.5-10.
  9. Kliever W., Sandler I.N.(1992), Locus of control and self-esteem as moderates of stressor-symptom relations in children and adolescents, Journal of abnormal child psychology, Vol.20(4);393-413.
  10. 박선욱(2010), 대학생의 대학생활 스트레스와 대처방식, 자아존중감, 부적응적 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향, 인제대학교 보건대학원 석사학위논문, pp.19-20.
  11. 박인순, 김란, 박명희(2007), 일지역 간호대학생의 건강증진행위와 영향요인, 한국간호교육학회지, Vol.13(2);203-211.
  12. Pender N.J.(1996), Health promotion in nursing practice(3rded), standford: Appleton & Lange, pp.26-28.
  13. 조현숙(2006), 간호대학생의 건강관련생활양식과 건강상태와의 관계(일간호대학을 중심으로), 기본간호학회지,Vol.12(3);493-500.
  14. 민소영, 백경선(2007), 건강교육프로그램이 대학생의 건강증진행위와 자기효능감에 미치는 효과, 지역사회간호학회지, Vol.18(4);526-571.
  15. 심규범(2007), 전문대학생들의 건강증진행위의 영향에 미치는 요인, 한국학교보건교육학회지, Vol.8(2);35-48.
  16. 김희선, 오의금, 형희경, 조은실(2008), 대학생의 건강증진생활양식의 예측요인에 관한 연구, 지역사회간호학회지, Vol.19(3);506-520.
  17. 여정희, 김은영(2010), 남녀 대학 신입생의 건강습관과 영양요인, 한국간호교육학회지, Vol.16(2);283-291.
  18. 채민정, 최길순(2012), 보건계열과 비보건계열 대학생의 자아존중감과 건강증진행위에 관한 비교 연구. 한국응급구조학회지, Vol.16(1);53-63.
  19. 전경구, 김효현, 이준석(2000), 개정판 대학생용 생활스트레스 척도 개발 연구, 대한심리학회지, Vol.5(2);316-335.
  20. Rosenberg, M.(1965), Society and the adolescent self image, Princeton: Princeton University press.
  21. 전병재(1974), self-esteem: A test of its measurability, 연세논총, Vol.11;107-129.
  22. Walker S.N., Sechrist K.R., Pender N.J.(1987), The Health-Promoting Lifestyle Profile: development and psychometric characteristics. Nurs Res. Mar-Apr; Vol.36(2);76-81.
  23. 서연옥(1996), 중년여성의 건강증진 생활방식, 강인성, 성역할 특성의 관계, 여성건강간호학회지, Vol.2(1);119-134.
  24. 지진영(2012), 대학생의 생활스트레스와 우울의 관계에 대한 인지 실패의 매개효과에 관한 연구. 충북대학교 대학원 석사학위논문, pp.26-28
  25. Torsheim T., & Wold B.(2001), School-related stress, support and subjective health complaints among early adolescents, Journal of Adolescents, Vol.24;701-713.

접수일자 2012년 10월 8일

심사일자 2012년 10월 16일

게재확정일자 2012년 12월 20일