

전문대학생의 생활습관과 체성분 및 삶의 질과의 관계

박미성*, 이용희**
용인송담대학교 간호과*, 아주대학교 간호과**

Relationship of life style on body composition and quality of life in college students

Mi-Sung Park*, Yong-hee Lee**
Dept. of Nursing, Yong-In Songdam College*
College of Nursing, Ajou University**

요약 본 연구의 목적은 전문대학생의 생활습관을 파악하고 체성분 및 삶의 질과의 관계를 분석하기 위하여 시도되었다. 연구 참여자는 전문대학교에 재학 중인 학생으로 건강에 관심이 있어 건강관련 캠페인에 자발적으로 참여한 60명을 대상으로 실시하였고 수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 t-test, ANOVA 와 Pearson's correlation coefficients를 이용하여 전산통계 처리하였다. 연구결과 참여자의 평균나이는 22.07세로 20~25세가 85.0% 이었고 생활습관과 체성분 분석 결과 운동, 흡연, 음주, 체중에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 또한 참여자의 생활습관과 삶의 질은 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 결론적으로 본 연구는 생활습관, 체성분, 삶의 질을 비교하여 대학생의 생활습관 향상과 삶의 질 향상에 기초 자료를 제공하는데 의미가 있다.

주제어 : 생활습관, 체성분, 삶의 질, 전문대학생, 건강상태

Abstract Purpose: The purpose of this study was suggesting baseline data that promote college student's health by analyzing relationship between life style and body composition, life quality. Methods: Data were collected through 60 college students who voluntarily participated in campaign. Their average age was 22.07 years old and 85.0% of participant was age 20 to 25. Data were analyzed by using SPSS Win 19.0 program, t-test, ANOVA and Pearson's correlation coefficients. Results: Our analysis showed that body composition is significantly different from life style such as exercise, smoking, drinking and Weight. There was relationship between life style and life quality including private satisfaction. Conclusion: Finding of this study provide a reference to improve life quality of college students.

Key Words : Life style, Body composition, Quality of life, College student, Health state.

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생 시기는 일생을 통해 볼 때 미래 성인기의 준비

과정으로 인격의 성숙과 직업선택을 위한 준비를 하고 스스로 건강생활습관의 기반을 확립하여 건강 잠재력을 키우는 시기이다. 대학생은 이러한 역할 수행을 통하여 바람직한 방향의 사회성과 자아존중감이 확립된다. 그러

Received 13 March 2014, Revised 1 April 2014
Accepted 20 June 2014
Corresponding Author:Yong-hee Lee(Ajou University)
E-mail: dragonhi12@naver.com

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

나 우리나라 대학생들은 다른 연령대보다 주관적 안녕감이나 삶의 만족 수준이 높지 않다[1]. 이는 대학생 시기가 취업, 진로, 학업준비 등으로 부담이 크며 진로와 관련하여 예기치 못한 많은 변수가 개인의 삶에 많은 영향을 끼칠 수 있기 때문이고, 대학 입시를 목표로 매진하는 중·고등학생 시기가 어느 정도 진로와 취업이 결정되어 안정된 삶을 영위하는 청·장년기와 비교해 볼 때 불안정하고 결정된 것이 거의 없기 때문인 것으로 볼 수 있다[2].

성인 초기인 대학생 시기의 생활습관은 성인 이후의 평생 건강에 영향을 미치고 건강한 삶의 기반이 되며 삶의 질을 좌우할 만큼 중요하다. 대학생의 생활습관을 살펴보면 Kim[3] 연구에서 흡연, 음주, 식사상태 등이 수면의 질에 영향을 주는 것으로 보고되었으며, 흡연은 스트레스를 유발시키는 중요한 요인으로 조사되었다[4]. 여대생을 대상으로 생활습관이 심폐기능과 체력에 미치는 요인을 분석한 연구에서 생활습관은 심폐기능과 건강 체력에 모두 영향을 주는 것으로 나타났다[5]. Park[6]의 성인 여성을 대상으로 한 연구에서는 생활습관과 삶의 질에 관계가 있음을 제시하며, 전 생애를 통해 건강 및 삶의 질에 많은 영향을 미치는 생활습관을 긍정적으로 함양시키기 위해서는 개인의 노력과 개인을 둘러싼 환경을 변화가 필요하고 생활습관의 변화와 신체적, 심리적 상태 및 건강관련 삶의 질을 확실히 볼 필요가 있음을 주장하였다. 삶의 질이란 삶의 객관적 요소들을 느끼는 개인의 인지적, 감정적 수준과 관련된 주관적 만족감, 안녕감, 행복감을 의미하며, 사회 전반의 보편적 가치를 인정한 사회 규범적인 높은 삶의 경험을 뜻한다[7]. 그러나 대학생의 삶의 질에 영향을 미칠 수 있는 변인들은 매우 많아 어느 하나를 가려내는 일은 쉽지 않다[8]. Hyun[9]은 전문대학생을 대상으로 삶의 질에 미치는 영향을 조사한 결과에서 일상생활의 여러 가지 요인들로 인하여 걱정, 우울, 외로움, 수면불편 등을 경험하며 이는 전문대학생이 학교생활의 적응문제, 취업문제, 성적문제, 이성교제, 등록금문제 등으로 심한 정신적 고통을 겪고 있기 때문이라고 보고하여 삶의 질 향상에 장애요인이 될 것으로 예상된다고 하였다.

대학생의 삶의 질 관련 선행연구를 살펴보면 스트레스[10], 신체 활동량과 건강상태[11], 건강행동[9], 생활수준[12], 성취[8], 애착[13], 생활스트레스[14], 내외 통제성과 우연에 대한 지각[2], 생활습관과 우울[6] 등이 삶의

질과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이렇듯 생활습관과 삶의 질 선행연구는 많으나, 생활습관을 체성분인 단백질, 무기질, 체지방, 골격근량, 내장지방량과 비교하여 어떠한 체성분이 생활습관과 관련이 있는지를 비교 분석한 연구는 미비한 실정이다.

따라서 본 연구는 캠페인을 통하여 대학생들의 생활습관과 삶의 질을 조사하고 체성분 분석으로 단백질, 무기질, 체지방, 골격근량, 내장지방을 측정하여 생활습관과 비교하고, 그 관계를 파악하므로 대학생의 삶의 질 향상에 기여하며 대학생의 건강증진에 기초적인 보건자료로 제시하고자 한다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 전문대학생의 생활습관과 삶의 질을 파악한다.

둘째, 전문대학생의 생활습관에 따른 체성분 결과를 비교한다.

셋째, 생활습관에 따른 삶의 질 차이를 비교한다.

넷째, 전문대학생의 생활습관과 삶의 질의 상관관계를 규명한다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 전문대학생의 생활습관과 체성분, 삶의 질의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구의 참여자는 전문대학교에 재학 중인 학생 중에 건강에 관심이 있어 2013년 9월26일~9월27일 시행한 건강관련 캠페인에 자발적으로 참여한 대상자는 89명이었고 이 중 29명은 체성분 분석을 원하지 않아서 시행하지 않았다. 적정표본크기는 G-power 3.1.9 program을 이용하여 산출하였다. 상관관계 양측 검증에서 유의수준 0.05, 효과크기 0.36, 검정력 0.80을 유지하기 위한 대상자가 58명이며 자료 분석은 60명을 시행하였다. 모든 참여자는 생활습관 및 삶의 질에 대한 자가보고 형식의 설문지를 자발적으로 작성하였다.

2.3 용어의 정의 및 연구 도구

2.3.1 생활습관

생활습관은 일상생활에서 반복되는 건강과 관련된 것으로 식습관, 운동, 음주와 흡연, 수면과 휴식, 스트레스 관리 등을 의미하며, 건강을 지키기 위한 생활습관인 Alameda 7에 근거하여 음주, 운동, 흡연, 식사 4개 하부 영역으로 생활습관을 조사하기 위하여 선행논문 중 Kim[15], Lee[16], Park[17]의 설문지를 바탕으로 본 연구의 목적과 맞게 구성하였다. 4개의 생활습관영역점수의 합은 각 영역별 최하 1점에서 최고 5점으로 4점~20점을 가지며 점수가 높을수록 생활습관이 좋은 것을 의미한다.

2.3.2 체성분

체수분, 단백질, 체지방, 무기질 등이 인체의 주요성분으로 건강의 기초가 되는 것을 말하며[18], 본 연구에서는 Inbody 720을 사용하여, 단백질, 무기질, 체지방, 골격근량, 내장지방 등을 측정하는 것을 의미한다. 단백질의 표준범위는 7.7~9.5/Kg, 무기질의 표준범위는 2.66~3.26/Kg, 체지방의 표준범위는 11.3~18.1/Kg, 골격근량의 표준범위는 21.5~26.2/Kg, 내장지방은 복부지방의 단면적을 보여 주는 것으로 내장지방의 증가는 비만과 신체노화를 의미하며 50~80이 정상이고 100이상인 경우 심각한 비만을 의미한다. Inbody 720은 인체 내로 전기신호를 보내 그 흐름으로 체성분을 분석하므로 정확한 측정을 위하여 참여자의 몸에 부착된 금속을 제거하고, 맨발로 정확한 자세를 유지시킨 후 측정하였다.

2.3.3 삶의 질

삶의 질은 자신의 삶에 대한 객관적인 정도뿐만 아니라, 만족감, 안정감, 행복감 등의 주관적 평가의식을 규정하는 복합적인 요인을 의미하며, 본 연구에서는 Campbell(1981)의 삶의 질 척도(Index of Well-Being)를 Lee[19]가 번역한 것을 사용하여 주관적인 삶의 만족도와 주관적 삶의 질을 측정하였다. 자신의 생활에 주관적인 삶의 만족도는 단일 문항을 11단계로 나누어 1단계 0%로 시작하여 각 단계별로 10%씩 증가하여 11단계 100%로 이루어져 점수가 높을수록 주관적인 삶의 만족도가 높은 것을 의미한다. 주관적인 삶의 질은 지난 한달

동안의 느낌을 8문항으로 조사하였고, 각 문항은 1점~7점의 범위로 주관적인 삶의 질에 합계는 8점~56점의 범위를 가진다. 점수가 높을수록 주관적 삶의 질이 좋은 것을 의미하고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.94$ 이었다.

2.3.4 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 전산 통계 처리하였다. 참여자의 일반적 특성, 생활습관과 삶의 질은 기술통계로 분석하였다. 생활습관과 체성분 및 삶의 질 간의 차이는 t-test와 ANOVA로 유의성을 검증하였고, 사후군 간의 비교를 위해 Scheffe's test를 이용하였다. 생활습관과 삶의 질의 관계는 Pearson's correlation coefficient를 이용하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성

본 연구의 참여자는 총 60명으로 연령분포는 최소 19세에서 최대 34세 이었다. 평균나이는 22.07세로 20~25세가 51명(85.0%)으로 대부분을 차지하였다. 참여자 가운데 여자는 48명(80.0%)으로 평균 체중은 52.83Kg이고 평균 신장은 161.02Cm이었다. 남자는 12명(20.0%)으로 평균 체중은 66.59Kg, 평균 신장은 174.75Cm이었다. 참여자의 동거상태는 47명(78.3%)이 가족과 함께 살고 있었으며, 그 외 13명(21.7%)은 기숙사, 자취, 친척과 동거 등으로 가족과 함께 살고 있지 않았다<Table 1>.

<Table 1> General characteristics of subjects

N=60

Variables	Category	n(%) or Mean±SD
Gender	Male	12(20.0)
	Female	48(80.0)
Age	<20	3(5.0)
	20~25	51(85.0)
	>25	6(10.0)
Living arrangement	Living with family	47(78.3)
	Living alone	13(21.7)
Stature	Male	174.75±6.28
	Female	161.02±6.00
Weight	Male	66.59±9.76
	Female	52.83±7.51

3.2 참여자의 생활습관과 삶의 질

전체 참여자의 생활습관을 살펴보면 식사상태는 28명(46.7%)이 '규칙적'이거나 '매우 규칙적'이었고, 5점 Likert 척도로 볼 때 평균은 2.62로 식사의 규칙성은 중간 이상에 해당된다. 운동 규칙성에 대한 응답은 '중간'과 '불규칙적'이 각각 17명(28.3%)으로 많았고, 참여자의 14%만이 운동을 '매우 규칙적'이거나 '규칙적'으로 하고 있어 많은 참여자들이 운동을 규칙적으로 하고 있지 않는 것으로 나타났다. 흡연은 12명(20.0%)이 흡연자로 이 중 남자는 6.7%, 여자는 13.3%가 흡연을 하였다. 음주율은 46.7%로 이 중 남자는 15.0%, 여자는 31.7%가 음주를 하였다. 생활습관영역의 점수의 합은 20점 만점에 평균이 13.08±3.69점으로 나타났다. 주관적 삶의 질은 56점 만점에 평균은 39.30±9.26점이었고 삶의 만족도는 100점 만점에 평균 72.67±15.23점이었다<Table 2>.

<Table 2> Descriptive statistics life style and life quality N=60

Variables		Classification	n(%)	Mean±SD		
Life style	Diet state	very regular	15(25.0)	2.62±1.24		
		regular	13(21.7)			
		moderate	15(25.0)			
		Irregular	14(23.3)			
		Very irregular	3(5.0)			
	Exercise state	Very regular	3(5.0)	3.40±1.15		
		Regular	11(18.3)			
		Moderate	17(28.3)			
		Irregular	17(28.3)			
		Very irregular	12(20.0)			
Smoking	Yes	Male	4(6.7)	4.20±1.61		
		Female	8(13.3)			
	No	Male	8(13.3)			
		Female	40(66.7)			
	Drinking	Yes	Male		9(15.0)	3.13±2.01
			Female		19(31.7)	
No		Male	3(5.0)			
		Female	29(45.0)			
Variables		Min	Max	Mean±SD		
Life style	Life style sum	5	20	13.08±3.69		
Life quality	Subjective quality of life	23	56	39.30±9.26		
	Life satisfaction	40	100	72.67±15.23		

3.3 참여자의 생활습관과 체성분 비교

생활습관에 따른 체성분 비교 결과, 운동에 따른 체성분은 단백질(F=4.31, p=.004)과 골격근량(F=4.35, p=.004)에서 통계적으로 유의한 차이가 있으며, 사후검정결과 운동을 하는 참여자가 운동을 하지 않는 참여자 보다 단백질과 골격근량의 수치가 높았다.

흡연에 따른 체성분은 체지방(t=2.07, p=.043)에서 통계적으로 유의한 차이가 있으며, 흡연을 하는 참여자가 체지방의 수치가 높았다. 음주에 따른 체성분은 단백질(t=3.65, p=.001)과 골격근량(t=3.62, p=.001)에서 통계적으로 유의한 차이가 있으며, 음주를 하는 참여자가 단백질과 골격근량의 수치가 높았다. 참여자의 식사상태에서는 식사의 규칙성을 조사하였으며 그 결과 체성분 전반에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

체중에 따른 체성분은 우리나라 국민건강영양조사의 비만 분류기준에 따라 신장과 체중으로 BMI를 계산하여 18.5 이하일 때 저체중, 정상은 18.5~24.9, 과체중은 25~29로 구분하여 분석하였으며 단백질(F=3.53, p=.036)과 골격근량(F=3.51, p=.036)에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후검정결과 단백질과 골격근량은 과체중이 저체중보다 통계적으로 유의하게 높았다. 체중에 따라 체지방(F=16.92, p<.001)과 내장지방(F=15.26, p<.001)도 통계적으로 유의한 차이가 있으며, 사후검정결과 체지방과 내장지방은 과체중이 정상체중과 저체중보다 통계적으로 유의하게 높았다<Table 3>.

3.4 참여자의 생활습관에 따른 삶의 질 차이

참여자의 운동상태, 식사상태, 흡연, 음주에 따른 삶의 질 차이는 비교하여 본 결과, 주관적 삶의 질은 운동상태(F=3.16, p=.021)와 식사상태(F=3.57, p=.012)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었으며 사후검정 결과 규칙적인 식사습관을 갖은 대상자는 매우 불규칙적인 습관을 갖고 있는 대상자보다 주관적인 삶의 질이 유의하게 높게 나타났다. 흡연과 음주는 주관적 삶의 질과 삶의 만족도에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다<Table 4>.

(Table 3) Comparison of life style and body composition

N=60

Variables	Category	Protein		Mineral		Body fat		Skeletal muscle amount		Visceral fat	
		M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)
Exercise	Very regular	7.17±0.06	4.31* (.004) b) d, e	2.63±0.10	0.58 (.680)	15.60±7.37	1.16 (.338)	19.57±0.06	4.35* (.004) b) d, e	63.70±35.43	1.03 (.400)
	Regular ^b	9.98±2.32		3.49±0.75		14.15±6.02		28.13±7.00		64.04±26.74	
	Moderate ^c	8.18±1.26		2.74±1.14		15.11±5.75		22.66±3.78		64.82±23.59	
	Irregular ^d	7.44±1.51		3.23±1.83		12.72±4.55		20.40±4.58		50.72±25.30	
	Very irregular ^e	7.64±2.11		3.38±2.26		11.28±4.56		21.03±6.38		53.07±19.78	
Smoking	Yes	8.74±1.44	1.22 (.229)	3.17±0.32	0.08 (.938)	16.29±7.10	2.07 (.043)	24.37±4.34	1.23 (.226)	68.21±30.03	1.59 (.118)
	No	7.99±2.00		3.13±1.73		12.82±4.66		22.09±6.05		55.79±22.69	
Drinking	Yes	9.04±2.01	3.65** (.001)	3.24±0.60	0.47 (.643)	14.30±5.93	1.05 (.298)	25.23±6.11	3.62** (.001)	58.19±27.44	-0.024 (.981)
	No	7.36±1.44		3.05±2.06		12.83±4.78		20.19±4.37		58.35±22.18	
Diet	Very regular	7.14±1.47	1.74 (.155)	2.82±2.75	0.73 (.577)	12.05±5.43	2.30 (.070)	19.49±4.48	1.74 (.155)	57.70±23.41	1.78 (.147)
	Regular	8.45±2.37		3.02±0.72		14.11±4.42		23.46±7.17		59.32±24.74	
	Moderate	7.71±0.65		2.90±0.23		16.54±5.55		21.23±1.95		70.44±23.94	
	Irregular	8.74±2.25		3.69±1.82		12.16±4.98		24.35±6.84		50.55±24.20	
	Very irregular	8.94±2.26		3.10±0.69		10.42±5.40		25.02±6.79		45.04±21.75	
Variables	Category	Protein		Mineral		Body fat		Skeletal muscle amount		Visceral fat	
		M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)	M±SD	t/F (p)
Weight	low weight ^a	7.16±1.56	3.53* (.036) a, c	3.31±2.11	0.29 (.752)	11.15±3.93	16.92**	19.57±4.71	3.51* (.036) a, c	43.48±20.70	15.26** (<.001) a, b, c
	Normal ^b	8.29±1.83		3.05±1.42		13.14±4.31	(<.001)	22.99±5.54		58.20±20.17	
	Over weight ^c	9.75±2.72		3.55±0.82		25.25±5.62	1) a, b, c	27.38±8.27		107.18±17.69	

*p <.05, **p <.01(Scheffe)

(Table 4) Comparison of Life style and life quality

N=60

Variables	Category	Life quality					
		Subjective quality of life			Life satisfaction		
		M±SD	t/ F	p	M±SD	t/ F	p
Exercise	Very regular	49.0±12.1	3.16	.021*	76.7±25.2	0.34	.852
	Regular	43.7±8.4			70.9±22.6		
	Moderate	40.1±8.3			67.6±17.9		
	Irregular	38.1±9.8			67.1±16.9		
	Very irregular	33.4±6.5			65.0±13.8		
Diet	Very regular ^a	45.4±8.8	3.57	.012* b>e	74.6±21.8	0.76	.557
	Regular ^b	41.4±8.8			69.2±18.9		
	Moderate ^c	38.7±8.7			65.3±13.0		
	Irregular ^d	33.9±5.6			63.6±16.5		
	Very irregular ^e	35.2±13.2			68.0±20.5		
Smoking	Yes	37.9±8.0	0.58	.567	65.8±19.3	0.47	.640
	No	39.6±9.6			68.5±17.5		
Drinking	Yes	39.2±8.7	0.09	.925	67.1±17.4	0.35	.729
	No	39.4±9.9			68.8±18.3		

*p <.05

3.5 참여자 생활습관과 삶의 질과의 상관관계

참여자의 생활습관은 주관적 삶의 질($r=.27, p=.036$)과 삶의 만족도($r=.26, p=.039$)에서 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 주관적 삶의 질은 삶의 만족도($r=.77, p<.001$)와 통계적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다<Table 5>.

(Table 5) Correlation of Life style and Life quality N=60

Variables		Life style sum	Life quality	
			Subjective quality of life	Life satisfaction
		r (p)	r (p)	r (p)
Life style sum		1.00		
Life quality	Subjective quality of life	.27* (.036)	1.00	
	Life satisfaction	.26* (.039)	.77* (<.001)	1.00

*p <0.05, **p <0.01

4. 고찰

본 연구는 대학생들의 대학 내 폭음, 흡연, 운동부족 등 바람직하지 못한 일상생활에 대한 관심에서 출발하여 대학생의 생활습관 및 체성분과 삶의 질을 측정하여 비교하고, 캠페인을 통하여 대학생의 건강한 생활습관을 형성할 수 있도록 계기를 만들어 주고, 아울러 건강증진과 삶의 질 향상에 도움이 되는 기초자료를 제공하기 위하여 시도되었다.

연구 결과 참여자의 생활습관은 20점 만점에 평균 13.08점으로, 참여자의 3.3%만이 건강한 생활습관을 갖고 48.3%의 참여자는 생활습관이 평균이하로 대부분 참여자의 생활습관에 개선이 필요하다고 보여진다. 그러나 대학생들은 현재 자신들의 나이는 젊기 때문에 건강의 안전지대에 있고 생활습관이 자신들의 건강에 영향을 주지 않을 것으로 여기고 있으며 건강한 생활습관은 중년 이후에 필요한 것으로, 자신의 건강상태를 향상시키기 위해 자신의 행위 변화에 적극적이지 못하다[20]. 따라서 대학생들의 건강문제에 관한 관심을 유발하기 위한 접근

방법으로 체성분 분석기를 이용하였다. Jung et al. [21]이 여대생을 대상으로 한 체성분 및 신체상 선행연구에서 신체상은 비만도, 체지방, 체지방률과 역상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 본 연구도 생활습관에 따른 체성분의 분석 결과를 비교하였다. 흡연자와 체성분을 비교한 결과 체지방과 유의한 상관관계가 있었다. 이는 흡연자와 비흡연자의 혈중지질 수준 비교 연구 결과에서 한국인에서 흡연량이 혈중지질농도의 증가에 영향을 미치고 독립적인 위험 요인이 될 수 있음을 제시한 결과 [22]와 동일하여, 흡연 참여자에 대한 금연 교육의 필요성을 제시하는 근거 자료로 의미가 있다. 음주는 체성분 분석 결과 단백질과 골격근량에 통계적으로 유의하게 나타났다. Chon[23]의 음주 여부에 따른 체성분을 분석한 결과, 단백질이 비 음주군 보다 음주군에서 유의적으로 높게 나타났는데 이는 대학생의 음주량이 성인에 비해 많지 않고 음주시 영양소 섭취량이 많아 건강에 부정적이지 않다는 선행 연구 결과와 동일하였다. 하지만 지속적인 과량의 음주는 생활습관병을 유발하는 원인이 되기 때문에 건전한 음주 문화 정착을 위한 지속적인 지도가 필요하다. 운동상태에 따른 체성분 결과 규칙적인 운동시 단백질과 골격근량이 통계적으로 유의하게 높게 나왔으며, 운동 후 성장호르몬의 분비가 증가 되고[24], 성장호르몬은 단백질 합성과 관련 된다는[25] 선행 연구 결과와 동일하다. 사후검정결과 운동을 하는 참여자가 운동을 하지 않는 참여자 보다 단백질과 골격근량의 수치가 높았으나, 운동을 매우 규칙적으로 하는 참여자의 경우 [26]의 연구 결과에서 현재 체중조절을 진행하는 경우가 많고 간식의 형태로 과일류를 선택하는 빈도가 높아 단백질 등 체성분 수치가 낮게 측정된 것으로 분석된다. 참여자의 식사상태에 따른 체성분 전반에는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았으나 식품섭취상태로 체성분을 분석하면 다른 결과가 보일 것으로 사료된다. 체중에 따른 체성분 비교는 단백질, 체지방, 골격근량, 내장지방 등에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 과체중 집단이 저체중 집단에 비해 생활습관과 관련된 질환의 유발 가능성이 증가될 수 있다는[21] 연구와 비슷한 결과로, 체성분 분석 데이터를 통해 대학생들의 인식 변화를 유도하기 위한 근거로 적절하다고 생각한다. 생활습관과 삶의 질 차이를 비교하여 본 결과, 주관적 삶의 질은 운동상태와 식사상태에서 통계적으로 유의한

차이가 있어 운동상태와 식사상태가 좋을수록 주관적 삶의 질 향상에 영향을 주는 것으로 사료되며, 삶의 질을 예측 할 때 운동, 영양 등 긍정적인 행동이 삶의 질을 높인다는 연구결과[9]와 일맥상통한다. 그러므로 대학생들의 삶의 질 향상을 위한 전략으로 운동프로그램과 식습관 관련 프로그램의 개발 및 운영이 적절하다고 생각된다.

흡연과 음주는 삶의 질에 영향을 주지 않는 것으로 나타나 선행연구의 결과[11]와 동일하게 나타났다. 이는 [9]가 전문대학생을 대상으로 한 건강행동실태조사에서 흡연과 음주를 하는 대상자의 비율이 높았으나 본 연구의 참여자는 흡연과 음주를 하는 대상자의 비율이 낮았고 음주량과 흡연 량도 그다지 많지 않은 것으로 조사되어 삶의 질에 크게 영향을 주지 않은 것으로 생각된다.

생활습관과 삶의 질의 관계는 통계적으로 유의한 상관관계를 나타내었다. 이는 성인 여성을 대상으로 한 연구에서 생활습관과 삶의 질에 관계가 있음을 나타낸 결과[6]와 동일하다. 대학생의 삶의 질 향상을 위하여 건강한 생활습관을 형성시킬 수 있는 개인의 노력이 필요할 뿐만 아니라 대학 내의 환경 개선과 건강관련 캠페인 및 지역사회 프로그램 개발 등 다양한 지원과 더 많은 연구가 필요하다고 사료된다. 이상의 연구결과의 제한점은 일개 전문대학에서 시행되었고 연구 대상자가 건강에 관심이 있어 자발적으로 참여한 자들로 편중되어 있는 제한점이 있다. 그러므로 본 연구 결과의 일반화를 위한 반복 연구나 무작위추출법을 이용한 추후 연구가 필요하다. 또한 체성분을 통한 생활습관과 삶의 질 차이 검증에서 표본수를 늘리므로 연구에 설명력을 높이는 추후 연구가 필요할 것으로 보인다.

5. 결론

본 연구는 대학 캠퍼스 내에만 존재하는 음주문화, 야식 등 잘못된 생활습관이 삶의 질 저하에 영향을 미칠 수 있으므로 생활습관과 삶의 질을 조사하고 체성분을 분석하여 생활습관과 비교하고, 그 관계를 파악하였다. 대학생의 생활습관과 체성분을 비교하여 본 결과 운동을 규칙적으로 하는 참여자는 운동을 하지 않는 참여자보다 단백질과 골격근량이 모두 높은 경향을 보였으며, 음주

는 단백질과 골격근증가에 영향을 미쳤고, 흡연이 체지방을 유의적으로 높이는 결과를 보여, 운동, 음주, 흡연 등의 생활습관이 체성분의 변화를 유발할 수 있는 요인으로 나타났다. 또한 운동과 식사 등의 생활습관이 규칙적인 참여자가 불규칙적인 참여자보다 주관적 삶의 질이 높게 측정되어 생활습관에 따라 삶의 질이 달라짐을 알 수 있었다.

본 연구는 캠페인을 통하여 체성분 결과로 생활습관 향상을 시도하고 생활습관과 삶의 질의 관계를 규명하여 삶의 질 향상에 도움이 되는 기초자료의 제공이 본 연구의 의의라고 하겠다.

REFERENCES

- [1] K. H. Cha, Relationships between Subjective Well-Being and Idiocentrism-Allocentrism of College Students. *Studies on Korean Youth*, Vol. 10, No. 2, pp. 193-216, 1999.
- [2] B. K. Lee, A Study on the Effects of Locus of Control and the Perception of Happenstance on Life Satisfaction of College Students. *Understanding People*, Vol. 34, No. 1, pp. 37-54, 2013.
- [3] S. D. Kim, M. G. Kim, The relation of life style and quality of sleep in university students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 14, No. 6, pp. 2795-2801, 2013.
- [4] J. H. Kim, H. S. Oh, S. H. Min, Health Life Behavior and Perceived Stress of University Students. *J East Asian Dietary Life*, Vol. 14, No. 3, pp. 207-216, 2004.
- [5] Joo-Hee Kim, An Effect of Women College Students' Life Habit on Cardio-Pulmonary Function and Physical Strength. Master's thesis, Yogin University. 2006.
- [6] Y. R. Park, H. Wee, S. J. Kim, Development of the Scale for Korean Adult Quality of Life and Comparative Study of Various Scio-demo Graphic Groups. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol. 21, No. 2, pp. 148-155, 2010.
- [7] H. G. Kim, H. J. Yu, Development of the Scale for

- Korean Adult. *International Journal of Adult & Continuing Education*, Vol. 7, No. 3, pp. 65-101, 2004.
- [8] Hyun-Mi Park, Longitudinal analysis of achievement and quality of life among university students and employees, Ph.D. dissertation, Inha university. 2009.
- [9] S. G. Hyun, The Effects of Health Behaviors on the Health Related Quality of Life in Junior College Students. *Korean journal of sports science*, Vol. 18, No. 2, pp. 505-518, 2009.
- [10] N. E. Kim, The Relationships among Stress, Resilience, and Quality of Life in College. *Journal of Adolescent welfare*, Vol. 13 No. 4, pp. 1-19, 2011.
- [11] J. H. Park, N. H. Kim, Relationships between Physical Activity, Health Status, and Quality of Life of University Students. *Journal of Korea community health nursing academic society*, Vol. 27, No. 1, pp. 153-165, 2013.
- [12] Y. M. Lee, Quality of Life and Its Related Factors among University Students. *Journal of Korean society for health education and promotion*, Vol. 24, No. 2, pp. 77-91, 2007.
- [13] H. J. Jeon, Multiple Mediating Effects between Attachment and Life Quality among Freshmen in University: Stress, Affect, Social Support, Mental Health. *Korean Association of Human Ecology*, Vol. 22, No. 2, pp. 257-266, 2013.
- [14] Y. S. Song, Stressful Life Events and Quality of Life in Nursing Students. *The Journal of Korean academic society of nursing education*, Vol. 18, No. 1, pp. 71-80. 2012.
- [15] Kyung-Ho Kim, Research on the Teenager's Living Practice for Health, Master's thesis, Kyung Hee university. 2001.
- [16] Hong-Cheol Lee, A Study on Body Fatness and Lifestyles of University Students. Ph. D. dissertation, Kyung Hee university. 1996.
- [17] B. N. Park, Effects of the Tailored Exercise Program on Health and Life Satisfaction in College Students. *Journal of The Korea Society of Health Informatics and Statistics*, Vol. 32, No. 1, pp. 49-69. 2007.
- [18] K. E. Park, S. E. Lee, College women's healthy life style and body component analysis of college women by bioelectrical-impedance analyzer. *Dong Nam Health Junior College journal*, Vol. 21, No. 2, pp. 81-95, 2003.
- [19] Myung-Sin Lee, The subjective quality of life of Korean workers and associated variables, Ph.D. dissertation, Yonsei university, 1998.
- [20] J. H. Kim, E. Y. Park, K. C. Lim, Self-reported Realities of Health Behavior of Undergraduate Students After Web-based Health Promotion Education: Qualitative Content Analysis. *The Journal of Korean academic society of nursing education*, Vol. 18, No. 3, pp. 413-423, 2012.
- [21] Y. M. Jung, K. S. Chung, S. E. Lee, Comparison of Health Behavior, Body Composition and Body Image in College Women by BMI. *Journal of Korean society for health education and promotion*, Vol. 21, No. 1, pp. 87-102, 2005.
- [22] Jin-Ok Kim, A comparison of serum lipids level between nonsmokers and smokers, Master's thesis, Yonsei university, 2003.
- [23] Y. I. Chon, J. H. Kim, Effects of Smoking, Drinking, Exercise on Body Composition, Nutrient Intakes and Serum Lipids in Male High School Students. *Korean Journal of Community Nutrition*, Vol. 9, No. 1, pp. 19-28, 2004.
- [24] Kyung-Ho Seo, The effects of sequence of aerobic and resistance exercise on fat metabolism and protein synthesis-related hormones, Master's thesis, Koera university, 2012.
- [25] I. Y. Baek, Exercise and energy metabolism, *Daehanmedia*, Vol 2, pp. 569-581, 2006.
- [26] J. G. Kim, Perception of body weight control and dietary habits in college students according to exercise regularity. *Journal of Coaching Development*, Vol. 14, No. 1, pp. 115-123, 2002.

박 미 성(Park, Mi Sung)



- 1989년 2월 : 서울대학교 간호학과 (이학사)
- 1996년 8월 : 서울대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2011년 8월 : 서울대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2012년 8월 : 현재 용인송담대학교 간호과 교수

- 관심분야 : 성인간호, 노인간호
- E-Mail : mspark@ysc.ac.kr

이 용 희(Lee, Yong Hee)



- 1987년 2월 : 충남대학교 간호과(이학사)
- 2012년 8월 ~ 현재 : 아주대학교 간호학과(간호학석사과정중)
- 2012년 7월 ~ 현재 : 용인송담대 간호과 조교
- 관심분야 : 성인간호, 모성간호

- E-Mail : dragonhi12@naver.com