

대학생의 건강행위가 대인관계에 미치는 영향 -일개 D대학을 중심으로-

윤태형‡

동서대학교 보건의료계열 작업치료학과

Determinant of the Personal Relationship of University Students' Health-Promoting Lifestyles - Focusing on D University-

Tae-Hyung Yoon‡

Department of occupational therapy, Division of Health Science, Dongseo University

<Abstract>

The aim of this study is to analyze the determinant factors of the personal relationships among university students. We collected data for 41 days, from 1 November to 10 December of, 2013. This study surveyed 221 university students at a university located in the metropolitan city of Busan.

The findings were as follows. There were statistically significant differences in the relationships according to sex, smoking, drinking, and health status($p<0.05$). Males showed this better than female. Smokers(drinkers) showed a greater difference than non-smokers(non-drinkers). Greater subjective health status was associated with more personal relationships. Students who managed their mental health and stress showed good personal relationships. From a multiple regression analysis, it was found that the determining factors as regards personal relationships were health status, current smoker, management of health, and gender health, all of which showed statistically significant differences($p<0.05$).

As a result, we suggest that we must provide information about health-promoting lifestyles at university to enhance personal relationships.

Key Words : Determinant Factors, Personal Relationships, Health-Promotion Lifestyle

* 이 논문은 2013년도 동서대학교 동서프린티어사업으로 진행되었음

‡ Corresponding author : Tae-Hyung Yoon(yth@gdsu.dongseo.ac.kr) Department of occupational therapy, Division of Health Science, Dongseo University

• Received : Jan 31, 2015

• Revised : Mar 16, 2015

• Accepted : Mar 17, 2015

I. 서론

최근 서울의 유명 사립대학 생활상담센터에서 발표한 자료에 따르면 대학생 개인상담 899건 가운데 332건(37%)이 진로에 관한 것이고 뒤를 이어 대인관계가 216건(24%)로 조사되었다[1]. 또한 대학생들의 대인관계에 대한 Lee[2]의 연구에 따르면 이성관계보다는 친구관계에서 더 어려움을 느끼며 응답자의 34%정도가 대인관계에서 어려움을 느낀다고 응답하였다. 이처럼 대인관계는 오늘날 대학생들이 가장 고민하고 있는 이슈가 되었고 이는 그동안 학생들이 자아발견의 시기 없이 입시위주의 교육 후 대학에 입학하여 대인관계에 있어 많은 좌절과 갈등을 경험하고 있음을 보여주는 것이다. 대인관계에 문제를 보인 대학생은 인격발달에 큰 지장을 받고 여러 가지 문제들을 발생시키고 있어, 이 시기에 올바른 대인관계의 형성이 향후 일생에 영향을 미치므로, 긍정적인 대인관계의 형성이 요구된다고 할 수 있다.

이와 같이 대학생생활에서 중요한 대인관계에 대한 연구를 살펴보면, 대인관계 형성이 학교생활적응과 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 연구[3], 간호대학생을 중심으로 부모 양육태도와 대인관계에 대한 연구[4], 무용전공 대학생의 신체상의 자아존중감 및 대인관계성향의 연구[5], 의사소통훈련프로그램과 갈등해소양식 및 자아존중감과 대인관계에 대한 연구[6] 등이 있다. 그러나 대부분의 연구가 가족관계나 심리 및 정신적 측면이 대인관계에 영향을 미칠 것이라는 가설을 세우고 수행되었으며 보건학에서 중요시하는 건강행위와의 연관성에 관한 연구는 미흡하다.

이에 본 연구에서는 심리 및 정신적 측면 뿐만 아니라, 보건학적인 측면의 건강행위가 대인관계에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 수행되었다. 따라서 본 연구는 대학생들의 대인관계 정도와 대인관계에 영향을 미치는 요인을 건강행위를 중심으로

로 파악해봄으로써 자신의 처지를 지각하고, 타인을 배려하며 원만하고 성공적인 대인관계 구축에 필요한 기초 자료를 제공하고자 하는 목적으로 시도되었으며 그 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 일반적 특성, 대인 관계 및 건강행위를 파악한다.

둘째, 대학생들의 일반적 특성에 따른 대인관계와 건강행위를 분석한다.

셋째, 대학생들의 대인관계형성에 미치는 건강행위와의 관계를 규명한다.

II. 연구방법

1. 연구 대상 및 자료수집 방법

본 연구의 연구대상은 부산 지역에 소재한 D대학의 16개 학부 중 교양수업에 참여한 1,2,3,4학년 학생으로 1학년 94명, 2학년 72명, 3학년 35명, 4학년 20명 등 총 221명이다. 설문조사 기간은 2013년 11월 1일부터 12월 10일까지였으며, 해당 강의의 교수가 학생들에게 연구목적을 설명하고 설문 참여에 동의한 대상자들에게만 설문지를 배부하여 조사하였다. 설문지 291부중 부적절하게 응답한 설문지 70부를 제외한 총 221부를 최종분석에 사용하였다.

대인관계란 일반적으로 타인과의 관계에서 상대방에 대한 느낌과 생각에 대한 반응으로 말할 수 있으며 상대에 대한 행위에 대한 반응뿐만 아니라 타인에 대한 기대도 해당할 수 있다[7]. 대인관계를 측정하기 위해 총 13문항의 도구를 사용하였다. 대인관계의 총점은 점수가 높을수록 대인관계가 좋은 것을 의미한다. 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.793$ 였다.

본대학생의 건강행위를 측정하기 위해 총 121문항의 도구를 사용하였다. 정신건강(17문항), 스트레스관리(15문항), 체력관리(11문항), 영양과 체중관리

(20문항), 음주, 흡연문제(25문항), 질병예방(13문항), 성문제(20문항)에서 경험하는 건강행위를 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 이 도구는 건강행위를 각각 4점 척도로 하여 측정하였다. 건강행위 점수는 점수가 높을수록 각 요인의 건강행위정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 도구 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.867$ 이었다.

<Table 1> Reliability of Variables

	Cronbach's α
1. Relationship	.793
2. Health Behavior	.867
Mental health	.869
Stress	.877
Physical training	.888
Nutrition	.854
Smoking/Drinking	.856
Preventative Behavior	.860
Gender health	.870

2. 자료 처리 및 분석

수집된 자료는 SPSS version 12.0(SPSS Inc., U.S.A)을 이용하여 통계처리 하였다. 일반적 특성, 대인관계와 건강행위는 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 일반적 특성에 따른 대인관계와 건강행위는 t-test, ANOVA로 분석하였다. 대인관계와 건강행위와의 관계는 상관분석 및 regression으로 분석하였다.

III. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 <Table 2>과 같다.

종교는 무교가 56.1%로 가장 많았고, 불교가 18.1%, 기독교 16.3%, 천주교 6.8%의 순이었다. 학년은 1학년 42.5%, 2학년 32.6%, 3학년 15.9%로 1학년이 가장 많았다. 부모님 모두 생존해 있는 경우가 96.4%로 편부모인 경우보다 많았다. 부모님의 교육수준과 관련해서 부모님 모두 고졸인 경우가 62.0%로 가장 많았고, 특히 어머니가 고졸인 경우 69.8%로 조사되었다. 현재 자택에 사는 경우가 79.2%로 하숙이나 자취를 하는 경우보다 많게 조사되었다. 흡연을 하지 않는 사람이 67.9%로 가장 많았고, 현재 흡연자가 24.9%, 과거에 흡연경험이 있는 사람이 7.2%였다. 한 달에 1회 이상 음주하는 자가 62.4%였고, 한달에 1회 미만의 음주자가 28.1%였으며, 전혀 안마시는 사람도 8.1%로 조사되었다. 신체의 건강상태는 대상자의 62.0%가 좋다고 하였으며, 나쁘다고 생각하는 사람도 6.8%로 조사되었다.

2. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 대인관계, 정신건강관리 및 스트레스 관리

연구대상자의 대인관계에 영향을 미치는 일반적 특성을 살펴보면, 성별($t=5.47, p<0.05$), 흡연여부($t=7.23, p<0.01$), 음주여부($t=3.88, p<0.05$), 주관적 건강($t=11.6, p<0.01$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 남성의 경우 여성에 비해 대인관계 점수가 높았다, 또한 비흡연자에 비해 과거에 흡연 경험이 있거나 현재 흡연자인 경우에 대인관계가 좋았으며, 월 1회 이상 음주기회를 갖고 있는 사람이 월 1회 미만의 음주자보다 대인관계의 점수가 유의하게 높았다. 주관적 건강수준에 있어서도 스스로 건강하다고 생각하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 대인관계가 좋은 것으로 파악되었다<Table 3>.

<Table 2> General Characteristics of the Participants (N=221)

		Male		Female		Total	
		n	%	n	%	n	%
Religion	Christianity	11	10.58	25	21.37	36	16.29
	Buddhism	17	16.35	23	19.66	40	18.10
	Catholicism	9	8.65	6	5.13	15	6.79
	None	63	60.58	61	52.14	124	56.11
	Other	4	3.85	2	1.71	6	2.71
Grade	1	40	38.46	54	46.15	94	42.53
	2	32	30.77	40	34.19	72	32.58
	3	21	20.19	14	11.97	35	15.84
	4	11	10.58	9	7.69	20	9.05
Relations with Parent(s)	Parents still living	98	94.23	115	98.29	213	96.38
	Single-parent family	6	5.77	2	1.71	8	3.62
Education level of father	University>	24	23.08	42	35.90	66	29.86
	High school	66	63.46	71	60.68	137	61.99
	<middle school	14	13.46	4	3.42	18	8.14
Education level of mother	University>	12	11.54	22	18.80	34	15.38
	High school	70	67.31	82	70.09	152	68.78
	<middle school	22	21.15	13	11.11	35	15.84
Type of residence	Reside with Parents	79	75.96	96	82.05	175	79.19
	Board or lodgings	25	24.04	21	17.95	46	20.81
Smoking	Smoker	49	47.12	6	5.13	55	24.89
	Ex-smoker	11	0.58	5	4.27	16	7.24
	Non-smoker	44	42.31	106	90.60	150	67.87
Drinking	Less than once a month	20	19.23	42	35.90	62	28.05
	More than once a month	74	71.15	64	54.70	138	62.44
	Ex-drinker	1	0.96	2	1.71	3	1.36
	Non-drinker	9	8.65	9	7.69	18	8.14
Health status	Very good	29	27.88	19	16.24	48	21.72
	Good	42	40.38	47	40.17	89	40.27
	Moderate	30	28.85	39	33.33	69	31.22
	Bad	3	2.88	12	10.26	15	6.79
Total		104	100.00	117	100.00	221	100.00

대상자의 정신건강관리에 영향을 미치는 일반적 특성을 살펴보면, 성별($t=4.61$, $p<0.05$), 학년($F=3.18$, $p<0.05$), 종교($t=7.46$, $p<0.01$), 흡연여부($t=9.33$, $p<0.01$), 주관적 건강($t=3.90$, $p<0.05$)에서 유의한 차이를 보였다. 즉, 남성의 경우 여성보다 정신건강관리 점수가 높았다. 또한 3학년의 경우 1,2,4학년에 비해 정신건강관리가 잘 되고 있었으며, 종교가 있는 사람이 없는 사람에 비해 정신건강관리 점수가 높았다. 과거에 흡연경험이 있으나 현재 흡연자가 비흡연자에 비해 정신건강관리 점수가 높았고, 스스로 건강하다고 생각하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 정신건강관리가 잘 되고 있었다<Table 3>.

대상자의 스트레스에 영향을 미치는 일반적 특성을 살펴보면 성별($t=16.77$, $p<0.01$), 학년($F=4.98$, $p<0.01$), 흡연 여부($t=6.61$, $p<0.01$), 주관적 건강($t=12.81$, $p<0.01$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 남성의 경우 여성보다 스트레스관리 점수가 높았고, 3학년이 1,2,4학년보다 스트레스 관리가 잘 되고 있었다. 과거에 흡연경험이 있거나 현재 흡연자가 비흡연자에 비해 스트레스관리 점수가 높았고, 스스로 건강하다고 생각하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 스트레스관리가 잘 되고 있었다<Table 3>.

3. 연구대상자의 일반적 특성에 따른 체력관리, 영양관리, 음주흡연관리, 예방행위 및 성건강 관리

연구대상자의 체력관리에 영향을 미치는 일반적 특성을 살펴보면 성별($t=62.41$, $p<0.01$), 학년($F=3.20$, $p<0.05$), 흡연여부($t=18.33$, $p<0.01$), 주관적 건강($t=25.97$, $p<0.01$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 남성의 경우 여성보다 체력관리 점수가 높았고, 3학년이 1,2,4학년보다 체력 관리가 잘 되고 있었다. 과거에 흡연경험이 있거나 현재 흡연자가 비흡연자에 비해 체력관리 점수가 높았

고, 스스로 건강하다고 생각하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 체력관리가 잘 되고 있었다<Table 4>.

대상자의 영양관리에 영향을 미치는 일반적 특성을 살펴보면 성별($t=13.40$, $p<0.01$), 흡연여부($t=5.58$, $p<0.05$), 주관적 건강($t=10.67$, $p<0.00$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉 남성의 경우 여성보다 영양관리 점수가 높았고, 과거에 흡연경험이 있거나 현재 흡연자가 비흡연자에 비해 영양관리 점수가 높았고, 스스로 건강하다고 생각하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 영양관리가 잘 되고 있었다<Table 4>.

대상자의 음주흡연관리에 영향을 미치는 일반적 특성을 살펴보면 성별($t=29.62$, $p<0.01$), 학년($F=2.93$, $p<0.05$), 흡연여부($t=28.43$, $p<0.01$), 음주여부($t=29.75$, $p<0.00$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 여성의 경우 남성보다 음주흡연관리 점수가 높았고, 1학년이 2,3,4학년보다 음주흡연관리가 잘 되고 있었다. 비흡연자가 과거에 흡연경험이 있거나 현재 흡연자에 비해 음주흡연관리 점수가 높았고, 월 1회 미만으로 음주하는 사람이 월 1회이상 음주하는 사람에 비해 음주흡연관리 점수가 높았다<Table 4>.

대상자의 예방행위에 영향을 미치는 일반적 특성을 살펴보면 부모님의 생존여부($t=7.38$, $p<0.01$), 흡연여부($t=4.42$, $p<0.05$), 주관적 건강($t=7.59$, $p<0.05$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 부모님이 살아계신 경우가 그렇지 않은 사람보다 점수가 높았다. 비흡연자가 과거에 흡연경험이 있거나 현재 흡연자에 비해 음주흡연관리 점수가 높았고, 스스로 건강하다고 생각하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 예방행위를 잘 하고 있었다<Table 4>.

대상자의 성건강에 영향을 미치는 일반적 특성을 살펴보면 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다<Table 4>.

<Table 3> Relationships, Mental Health Management and Stress Control According to the Characteristics of the Subjects (N=221)

Variable	Relationships		Mental health management		Stress control	
	M	SD	M	SD	M	SD
Sex	t=5.47*		t=4.61*		t=16.77**	
Male	37.40	5.27	43.49	8.07	37.82	6.82
Female	35.66	5.76	41.28	7.23	34.07	6.77
Grade	F=0.82		F=3.18*		F=4.98**	
1	35.85	5.17	40.84	7.16	33.91	6.85
2	36.67	6.12	42.63	8.45	36.51	6.95
3	37.29	5.73	45.40	7.30	38.51	6.50
4	37.35	5.33	42.80	6.61	37.70	7.03
Religion	t=0.08		t=7.46**		t=0.00	
Yes	36.60	6.03	43.90	8.00	35.81	7.64
No	36.39	5.25	41.09	7.25	35.85	6.55
Region of high school	t=0.94		t=1.82		t=0.21	
Busan	36.27	5.60	41.92	7.43	35.96	6.45
Other	37.11	5.59	43.52	8.38	35.46	8.58
Relations with Parent(s)	t=0.02		t=0.03		t=0.01	
Parents still living	36.47	5.61	42.31	7.68	35.84	6.88
Other	36.75	5.47	42.75	8.58	35.63	10.90
Education level of father	F=0.29		F=0.23		F=0.09	
University >	36.91	5.68	42.65	6.04	35.98	6.86
high school	36.32	5.72	42.30	8.41	35.69	7.22
<middle school	36.11	4.31	41.28	7.70	36.33	6.55
Education level of mother	F=0.65		F=1.31		F=1.51	
University >	37.09	6.22	43.91	6.18	37.56	7.27
high school	36.19	5.60	41.78	7.91	35.33	7.13
<middle school	37.14	4.95	43.14	7.99	36.34	6.20
Type of residence	t=1.40		t=2.17		t=2.12	
Reside with parent	36.25	5.58	41.93	7.42	35.48	6.57
Board or lodgings	37.35	5.62	43.80	8.60	37.17	8.52
Smoking	t=7.23**		t=9.33**		t=6.61**	
Non-smoker	35.79	5.61	41.25	7.86	35.01	6.70
Other	37.93	5.31	44.58	6.86	37.58	7.44
Drinking	t=3.88*		t=0.74		t=0.00	
Less than once a month	35.53	5.64	41.75	8.40	35.83	7.20
More than once a month	37.05	5.51	42.67	7.25	35.83	6.95
Health status	t=11.60**		t=3.90*		t=12.81**	
Healthy	37.46	5.40	43.12	7.76	37.12	6.13
Unhealthy	34.88	5.57	41.02	7.46	33.73	7.89

*:p<0.05, **:p<0.01

<Table 4> Physical Training, Nutrition, Smoking/Drinking Control, Preventative Behavior and Gender Health According to the Characteristics of the Subjects (N=221)

Variable	Physical training		Nutrition		Smoking/Drinking	
	M	SD	M	SD	M	SD
Sex	t=62.41**		t=13.40*		t=29.62**	
Male	33.65	5.89	48.44	11.55	63.67	10.66
Female	27.75	5.21	43.35	9.02	70.23	7.07
Grade	F=3.20*		F=1.73		F=2.93*	
1	29.26	6.17	43.87	10.10	68.71	8.23
2	31.06	6.50	47.01	11.13	67.47	9.30
3	32.89	6.05	47.50	10.38	63.83	9.63
4	30.50	5.09	46.85	10.40	64.40	13.59
Religion	t=0.16		t=0.11		t=0.01	
Yes	30.34	6.67	45.46	11.06	67.23	9.55
No	30.68	5.96	45.94	10.21	67.08	9.50
Region of high school	t=0.86		t=0.22		t=0.08	
Busan	30.76	6.12	45.93	10.37	67.04	9.74
Other	29.86	6.70	45.16	11.21	67.45	8.85
Relations with Parent(s)	t=0.02		t=0.46		t=0.98	
Parents still living	30.54	6.30	45.83	10.48	67.27	9.54
Other	30.25	5.63	43.25	13.41	63.88	8.29
Education level of father	F=0.40		F=0.30		F=1.49	
University >	29.97	5.67	46.58	9.34	66.70	9.90
high school	30.72	6.58	45.35	10.92	67.80	9.12
<middle school	31.11	6.11	45.56	12.36	63.83	10.63
Education level of mother	F=0.45		F=0.91		F=1.71	
University >	30.35	5.75	47.45	9.90	67.53	11.11
high school	30.36	6.58	45.76	10.95	67.68	9.07
<middle school	31.46	5.35	44.00	9.44	64.43	9.52
Type of residence	t=0.84		t=0.05		t=0.43	
Reside with parent	30.33	6.23	45.65	10.51	67.36	9.29
Board or lodgings	31.28	6.45	46.04	10.89	66.33	10.36
Smoking	t=18.33**		t=5.58*		t=28.43**	
Non-smoker	29.33	5.97	44.59	10.46	70.92	6.80
Other	33.06	6.18	48.17	10.46	59.17	9.51
Drinking	t=1.04		t=0.07		t=29.75**	
Less than once a month	29.98	6.09	45.48	11.02	71.37	6.57
More than once a month	30.86	6.37	45.88	10.33	64.60	10.09
Health status	t=25.97**		t=10.67**		t=0.06	
Healthy	32.12	5.58	47.52	10.41	67.27	10.15
Unhealthy	27.93	6.48	42.83	10.24	66.94	8.40

*:p<0.05, **:p<0.01

<Table 4> Physical Training, Nutrition, Smoking/Drinking Control, Preventative Behavior and Gender Health According to the Characteristics of the Subjects (N=221) (continued)

Variable	Preventative behavior		Gender health	
	M	SD	M	SD
Sex		t=1.08		t=0.14
Male	25.63	6.13	53.33	11.45
Female	26.45	5.60	52.73	12.00
Grade		F=0.18		F=0.36
1	26.24	5.77	52.37	12.07
2	26.11	5.51	54.10	11.82
3	26.00	7.03	53.11	10.81
4	25.20	5.56	51.90	11.74
Religion		t=1.53		t=0.00
Yes	26.62	6.05	53.05	12.54
No	25.64	5.68	52.98	11.09
Region of high school		t=0.05		t=0.33
Busan	26.12	6.04	53.27	11.74
Other	25.91	5.31	52.23	11.74
Relations with Parent(s)		t=7.38**		t=1.03
Parents still living	26.27	5.73	53.16	11.56
Other	20.63	6.99	48.88	15.90
Education level of father		F=2.54		F=1.21
University >	26.59	5.76	53.38	12.31
high school	26.20	5.80	53.37	11.70
<middle school	23.17	6.13	48.89	9.11
Education level of mother		F=2.69		F=0.13
University >	28.00	5.79	53.94	13.65
high school	25.91	5.86	52.84	11.73
<middle school	24.86	5.62	52.83	9.78
Type of residence		t=0.11		t=1.08
Reside with parent	26.00	5.96	52.59	11.66
Board or lodgings	26.33	5.50	54.61	11.93
Smoking		t=4.42*		t=0.21
Non-smoker	26.63	5.75	52.76	12.04
Other	24.87	5.94	53.54	11.08
Drinking		t=0.04		t=0.52
Less than once a month	26.17	5.92	52.28	12.74
More than once a month	26.01	5.83	53.45	11.09
Health status		t=7.59**		t=0.57
Healthy	26.91	5.78	53.47	11.13
Unhealthy	24.70	5.75	52.25	12.66

*:p<0.05, **:p<0.01

4. 연구대상자의 각 영역별 건강행위간의 상관관계

대상자의 대인관계, 정신건강, 스트레스, 체력관리, 영양관리, 음주·흡연관리, 예방행위, 성건강간의 상관관계는 <Table 5>와 같다. 여기에서 성은 대상자가 대학생인 점을 고려하여 생물학적 성(sex)으로 제한하였다. 대인관계는 정신건강, 스트레스, 체력관리, 영양관리, 예방행위, 정신건강과 양의 상관관계가 있었다($p<0.01$). 정신건강은 대인관계, 스트레스, 체력관리, 영양관리, 예방행위, 성건강과 양의 상관관계를 보였다($p<0.01$). 스트레스는 대인관계, 정신건강, 체력관리, 영양관리, 예방행위, 성건강과 양의 상관관계가 있었다($p<0.01$). 체력관리의 경우, 대인관계, 정신건강, 스트레스, 영양관리, 예방행위, 성건강과 양의 상관관계를 보였다($p<0.01$). 영양관리는 대인관계, 정신건강, 스트레스, 체력관리, 예방행위, 성건강과 양의 상관관계가 있었다($p<0.01$). 음주·흡연관리는 단지 예방행위에서만 양의 상관관계를 보였다($p<0.01$). 예방행위는 대인관계, 정신건강, 스트레스, 체력관리, 영양관리, 음주·흡연관리, 성건강과 양의 상관관계를 보였다($p<0.01$). 성건강은 대인관계, 정신건강, 스

트레스, 체력관리, 영양관리, 예방행위와 양의 상관관계를 보였다($p<0.01$).

5. 연구대상자의 건강행위가 대인관계에 미치는 영향

연구대상자의 건강행위가 대인관계에 미치는 영향을 알아보기 위하여 인과사회학적 특성, 각 건강행위를 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 <Table 6>와 같다. 다중회귀 분석시 연속변수를 제외한 모든 독립변수는 더미변수로 변환하여 통계분석 하였다. 회귀방정식의 모형 설명력 R^2 의 값은 72.0%로 조사되었으며 이는 통계적으로 유의하였다(Adjusted $R^2=61.0\%$). 보다 구체적으로 살펴보면 건강한 사람에 비해 불건강하다고 느낀 사람이 대인관계가 낮았으며 이는 통계적으로 유의하였다($B=-1.30, p<0.05$). 또한 담배를 피지 않는 사람에 비해서 현재 담배를 피우는 사람이 대인관계가 높았고($B=1.31, p<0.05$), 건강관리를 하는 사람일수록 대인관계가 높았으며 이는 통계적으로 유의하였다($B=0.26, p<0.01$). 성관련 건강행동 점수가 높아질수록 대인관계가 높아졌으며 이는 통계적으로 유의하였다($B=0.08, p<0.05$).

<Table 5> Correlations between Variables and Health Behavior

	1	2	3	4	5	6	7	8
Relationship	1							
2. Mental health	0.65**	1						
3. Stress	0.58**	0.65**	1					
4. Physical training	0.50**	0.45**	0.65**	1				
5. Nutrition	0.44**	0.50**	0.60**	0.64**	1			
6. Smoking/Drinking	0.06	0.06	0.05	-0.01	0.06	1		
7. Preventative Behavior	0.35**	0.38	0.39**	0.38**	0.45**	0.33**	1	
8. Gender health	0.36**	0.42	0.38**	0.36**	0.38**	0.10	0.56**	1

*: $p<0.05$, **: $p<0.01$

<Table 6> Determining Factors of Relationships

Variables	B (Unstandardized coefficient)	β (Standardized beta coefficient)	t	p	95% C.I.	
					Lower Bound	Upper bound
Sex	female(reference)					
	male	1.02	0.09	1.17	0.24	-0.70 2.74
Religion	Yes(reference)					
	No	-0.38	-0.03	-0.57	0.57	-1.7 0.93
Relations with parents	parents still living(reference)					
	other	1.31	0.04	0.72	0.47	-2.2 4.90
Type of residence	reside with parents(reference)					
	Other	0.44	0.03	0.55	0.59	-1.1 2.05
Health status	healthy(reference)					
	unhealthy	-1.30	-0.11	-1.74	0.04*	-2.7 0.18
Drinking	Less than once a month(reference)					
	More than once a month	-1.31	-0.07	-1.14	0.25	-3.5 0.95
Education level of father	University >(reference)					
	high school	-0.71	-0.06	-0.81	0.42	-2.44 1.01
	<middle school	-0.50	-0.02	-0.31	0.75	-3.63 2.63
Education level of mother	University >(reference)					
	high school	0.13	0.01	0.12	0.91	-2.03 2.28
	<middle school	1.00	0.07	0.68	0.50	-1.92 3.92
Smoking	no(reference)					
	present	1.31	0.20	2.35	0.02*	0.21 2.41
	past	-0.29	-0.01	-0.22	0.83	-2.88 2.30
Grade	1(reference)					
	2	0.38	0.07	0.94	0.35	-0.42 1.18
	3	-0.37	-0.03	-0.49	0.63	-1.89 1.14
	4	-1.32	-0.09	-1.14	0.25	-3.59 0.96
Drinking, Smoking and health		0.08	0.14	1.68	0.09	-0.01 0.18
Preventative health		0.06	0.06	0.74	0.46	-0.10 0.21
Management of health		0.26	0.29	3.23	0.00**	0.10 0.42
Management of nutrition		0.07	0.14	1.75	0.08	-0.01 0.16
health for gender		0.08	0.16	2.19	0.03*	0.01 0.14
F-value					28.06	
p					0.00	
R ² (Adjust-R ²)						0.72(0.61)

*:p<0.05, **:p<0.01

IV. 고찰 및 결론

본 연구는 대학생의 건강행위가 대인관계에 미치는 영향을 파악하고자 수행되었다. 대인관계가 결국에는 학과나 학교의 만족도와 밀접한 관련이 있다는 Lee et al.[8]의 연구가 있으며 대인관계와 우울과의 관계에 대해 다른 Moon[9]의 연구가 있다.

본 연구의 목적을 달성하기 위해 부산 지역에 위치한 대학교를 선정하여 학부생들 221명을 대상으로 2013년 11월 1일부터 12월 10일까지 조사하였다. 본 연구의 주요결과를 요약하고, 고찰해 본 결과는 다음과 같다.

첫째, 인구사회학적 특성에 따른 대인관계, 정신건강관리 및 스트레스 관리의 차이를 분석한 결과 남성과 흡연이나 음주를 하는 사람이 대인 관계가 좋았다. 이 결과는 음주가 대인관계에 큰 영향을 미치지 못한다고 발표한 Moon[9]의 연구와는 상반되는 결과이다. 하지만 요즈음 대학생들이 다른 사람들과 어울리는 활동보다는 혼자 하는 활동의 비율이 높고 흡연이나 음주를 통해 대학생활에서 친구를 사귀고 대인관계를 유지하는 것이 당연시 되고 있는 때에 시사하는 바가 크다 하겠다. 반면 Lee[10]의 한·일간 간호대학생의 음주행위와 생활약식에 관한 연구에서는 음주를 하는 학생이 대인관계 영역에서 가장 높은 점수를 나타내고 있었다. 또한 스스로 건강하다고 생각하는 사람이 대인관계가 더 좋은 것으로 조사되었다. 이러한 결과는 정신건강관리나 스트레스관리에서도 비슷한 결과를 보이고 있으며 정신건강관리나 스트레스관리를 잘 하는 사람이 곧 대인관계도 좋을 것이라는 예상을 할 수 있다.

둘째, 연구대상자의 인구사회학적 특성에 따른 체력관리, 영양관리, 음주흡연관리, 예방행위 및 성 건강 관리의 차이를 분석한 결과 남성의 경우 여성에 비해 관리를 잘하고 있었고, 흡연이나 음주를

하는 사람이 관리를 잘하고 있었으며, 주관적 건강상태가 좋을수록 관리가 잘되고 있음을 알 수 있었다. 주관적 건강상태가 좋다는 것은 자아존중감이 높다는 의미이므로 자아존중감이 대인관계성향에 영향을 준다는 Yang[11]의 연구와 일치하는 결과이다.

셋째, 연구대상자의 대인관계와 각 영역별 건강행위간의 상관관계를 살펴 본 결과 대인관계는 정신건강, 스트레스, 체력관리, 영양관리, 예방행위, 정신건강과 양의 상관관계가 있었다. 이러한 결과는 정신건강과 스트레스, 성격 등이 대인관계에 영향을 미친다는 Kim et al.[12]의 연구와 동일한 연구결과를 보이는 것이지만, 현재 체력관리, 영양관리, 예방행위 등 건강행위가 대인관계에 영향을 미친다는 연구결과는 미흡하여 향후 이에 대한 논의가 필요할 것으로 사료된다.

마지막으로 대상자의 인구사회학적특성, 각 건강행위를 독립변수로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과 불건강하다고 느낀 사람이 대인관계가 낮았고, 흡연할수록 대인관계가 높았으며 건강관리를 하는 사람일수록 대인관계가 높았고, 성관련 건강행동을 할수록 대인관계가 높았음을 알 수 있었다. 이는 건강행위를 하며 건강에 관심이 높은 사람일수록 대인관계가 좋음을 나타내는 결과라고 볼 수 있다.

본 연구를 통하여, 다음의 몇 가지 결론을 얻을 수 있었다.

1. 성과 관련하여 남학생이 대인관계가 좋았다.
2. 흡연이나 음주자가 대인관계가 좋았다.
3. 주관적 건강상태가 양호할수록 대인관계가 좋았다.
4. 정신건강이 양호하고 스트레스관리가 잘 되어지는 학생들에게서 대인관계가 좋았다.

마지막으로, 본 연구를 통하여 다양한 건강행위와 행동이 대인관계에 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 하지만 본 연구는 부산지역의 일개 대

학생을 대상으로 하였기에 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있고, 설문조사를 통한 연구이므로 향후 심층 면담 등의 질적 연구의 보다 깊이 있는 연구가 요구될 것이다.

REFERENCES

1. Naeilsimmun 8.April(2013), http://www.naeil.com/news_view/?id_art=82315
2. J.Y. Lee(2000), A Study on the relationship between their self-esteem, sexual awareness, and interpersonal relations by university students, Master thesis, Dankuk University, pp.25-50.
3. S.J. Lee(2009), The Effect of Sense of Social Connectedness and Autonomy on College Adjustment and Subjective well-being among University Students: Testing a mediation Effect of Interpersonal Problems, The Korean Journal of School Psychology, the Korean Journal of School Psychology, Vol.6(2);229-248.
4. H.J. Jung(2013), The Relationships between Interpersonal Relations and Perceived Parenting Attitudes by Nursing College Students, The Korean Journal of Health Service Management, Vol.7(2);1-9.
5. J.H. Yang(2009), The Relationship among Body Image, Self-esteem and Characteristics of Personal Relationship of University Student in Dance Department, Journal of Sport and Leisure Studies, Vol.37(1);1415-1423.
6. H.S. Lee, E.H. Choi, M.Y. Whang(2009), Effects of Communication Training Program on Interpersonal Relationships, Conflict resolution Styles, and Self-Esteem among University Students, The Journal of Korea Youth Research, Vol.16(2);1-22.
7. H.S. Kim, W.J. Park, T.H. Ha(2006), The Influencing Factors of Interpersonal Relationship in Nursing Students, Journal of Korean Academy Society Nursing Education, Vol.12(2);229-237.
8. J.R. Lee, H.J. Kim, H.J. Ko(2014), The effects of self-esteem, interpersonal relationship abilities on department satisfaction in the dental hygiene students, Journal of Korean Society of dental hygiene, Vol.14(1);39-47.
9. J.W. Moon(2014), The Effect of University Students' Drinking on Interpersonal Relation, Stress, and Depression, Korean Public Health Research, Vol.40(1);65-79.
10. S.J. Lee(2012), Drinking Behavior and Health Promoting Lifestyle between Korean and Japanese Female Nursing Students, Journal of Korean Contents, Vol.12(11);236-245.
11. J.H. Yang(2009), The relationship among Body Image, Self-esteem and Characteristics of Personal Relationship of University Student in Dance Department, Journal of Sport and Leisure Studies, Vol.37(1);1415-1423.
12. H.N. Kim, D.H. Youn(2007), The Effect of Personality and Locus of Control Influence on Interpersonal Relations, Journal of Human Resource Management Research, Vol.14(4);65-91.