http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2016.14.1.311

대학생의 자기생활관리와 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 융복합적 연구

이숙련
가야대학교 간호학과

The Convergence Study of Self-Management and Self-efficacy on Health Promotion Activities of University Student

Sook Ryon Lee
Dept. of Nursing, Kaya University

요 약 본 논문의 연구목적은 대학생의 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진행위의 실태를 파악하고 이들 간의 상간관계를 확인하여 건강증진행위에 미치는 영향을 분석하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구방법은 K 대학교 대학생 225명을 대상으로 2014년 8월 22일부터 8월 26일까지 자료를 수집하였으며, 연구도구로 정호순[24]의 자기생활관리와 자기효능감, 최정미[29]의 건강증진행위를 사용하였다. 분석결과 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 학과, 거주형태, 주어진 시간에서 유의한 차이가 있었으며, 건강증진행위는 자기생활관리의 하위변수인 건강관리, 생활습관관리, 학업관리 및 대인관계관리에서 중간정도의 상관관계를 나타내었다. 또 자기효능감도 중간정도의 상관관계가 있었다. 자기생활관리가 건강증진행위에 영향을 미치는 관련요인으로 설명력은 64.0%로 나타났다. 본 연구를 통해 대학생의 건강증진 행위를 향상시키기 위해서는 자기생활관리와 자기효능감을 향상시킬 수 있는 방안이 요구되며, 건강증진 프로그램개발이 필요하다고 본다.

주제어 : 대학생, 자기생활관리, 자기효능감, 건강증진행위, 융복합

Abstract Purpose: A descriptive study to focus the life style, self-efficacy and health promotion activity of university students, to analyze the phase-to-phase relationship between and impact on health promoting behaviors. Method: At K University among 225 students on 22-26th August 2014. Self-management and self-efficacy of [24] and health promotion activities of [29] are used for the measuring tools. Results: Health promotion activity with general characteristics is major, living and allowed time is a significant different. Between health promotion activity and self management of health variables were shown moderate correlation. Self-efficacy was too. The relevant explanatory factors influencing the self management of health promotion activities was found to be 64.0%. Conclusion: This study suggests that to improve the health promotion activities, measures to promote self-management and self-efficacy are required and the development of health promotion program is needed.

Key Words : University Student, Self-Management, Self-efficacy, Health Promotion Activities, Convergence

Received 19 November 2015, Revised 28 December 2015
Accepted 20 January 2016
Corresponding Author: Sook Ryon Lee
(Dept. of Nursing, Kaya University)
Email: srlee1102@daum.net

ISSN: 1738-1916

© 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.

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생은 청년기 후기에서 성인기 초기에 해당되는 과도기로서 건강행위에 있어서는 성인기 후기에 비해 건강습관이 확고히 형성되어 있지 않아 바람직하지 못한 건강행위를 수정하고 좋은 행위를 습관화하는데 중요한 시기이다[1]. 그러나 우리나라의 대학생은 입학 후 자주 접하게 되는 흡연, 음주, 불규칙적인 식습관 및 취업난으로 인한 스트레스 등으로 인해 올바른 건강증진 행위를 거의 하지 못하는 경우가 대부분이다[2]. 따라서 이런 과도기적 상황 속에 있는 대학생은 자신의 건강을 위해 자기 생활관리 능력 함양하여 건강한 생활습관의 확립과 건강증진 행위를 수행이 이라는 행동변화가 이루어지도록 해야 하는 적극적인 전략이 필요하다[3].

건강증진 행위는 질병을 예방하는 것 이상으로 신체를 최적의 기능 상태로 만들어 균형과 조화를 증진시키고 스트레스를 견디는 능력을 높이는 것 등을 포함하고 있다. 또 자기만족, 기쁨이나 즐거움과 같은 긍정적인 격려를 최대화시키는데, 이는 외부의 영향이라기보다 인간이 건강을 향해 자신의 환경에 스스로가 반응하는 것을 의미한다[4].

자기효능감은 어떤 결과를 이루기 위해 필요한 행위를 조직하고 실행하는 능력에 관한 개인적 개념으로 개인의 행동에 중요한 역할을 한다[5]. 자기효능감이 높을 때는 목표를 설정하고 이를 달성하기 위해 수행에 필요한 행동을 조직하고 수행해 나가는데 어려움이 없지만, 자기효능감이 낮을 때는 자신에 대해 무관심하게 되고 체념이 빠르며 실망하기 쉽기 때문에 무기력함을 형성한다[6].

따라서 올바른 건강증진 행위를 위해서는 개인의 지각된 자기 효능감이 매우 큰 영향을 미치며, 자기 효능감은 스트레스를 감소시켜 주며 대학생의 우울과 같은 부정적인 정서를 낮추어 안녕을 향상 시켜 주는 것으로 나타났다[7].

그러므로 자기생활 관리와 자기효능감 같은 개인적 특성은 자신의 생활을 적극적이고 주체적인 자세로 살아가는데 도움을 주어 건강증진 행위에 도움을 줄 것이라고 예측할 수 있다.

그런데 선행연구에서는 간호대학생을 대상으로 건강상태나 건강증진행위에 관한연구[8-12], 대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인에 관한 연구[3,13,14], 대학생의 자기효능감과 우울, 삶의 질, 대인관계에 관한연구[15-18]가 다수 이루어져왔고 또 청소년이나 운동선수를 대상으로 자기생활관리에 대한 연구[19,20,21]도 다수 이루어져 왔으나 대학생을 대상으로 자기생활관리와 건강증진행위에 관한 연구는 미비한 실정이었다.

이에 본 연구에서는 대학생을 대상으로 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진행위의 실태를 파악하고 자기생활관리와 자기효능감이 건강증진 행위에 미치는 영향을 분석하여 이를 바탕으로 대학생 스스로 긍정적인 건강증진 행위를 향상 시킬 수 있는 융복합적 방안을 마련하는 기초자료로 제공하고자 한다.

1.2 연구의 목적

자기생활관리와 자기 효능감이 건강증진 행위에 미치는 영향을 분석하고자 함이며 구체적인 목표는 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성을 파악한다.

둘째, 대상자의 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진 행위 정도를 파악한다.

셋째, 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진 행위 차이를 파악한다.

넷째, 대상자의 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진행위와의 관계를 분석한다.

다섯째, 대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 분석한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진행위를 파악하고, 이들 변수간의 상관관계를 분석하여, 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구는 K대학교 1학년과 2학년 중에 본 연구의 목적을 이해하고 참여할 것을 동의한 학생을 대상으로 임

의 편의 추출하였다.

표본크기는 분산분석에서 G Power 3.10 Program을 이용하여 통계적 검정법에 따라 결정하였다. 유의수준 α =0.05, 검정력 90%, 효과크기(fz) 0.1, 독립변수 9개를 기준으로 산출한 결과 분석에 필요한 표본 수는 207명 이었고 탈락률 약10%를 고려하여 228명 대상자 중 설문에 끝까지 답하지 않았거나 자료가 불충분한 3명을 제외한 225명을 최종분석 대상으로 하였다.

2.3 연구도구

본 연구의 도구내용은 자기생활관리 37개 문항, 자기효능감 22개 문항, 건강증진행위 56개 문항, 일반적 특성 11개 문항 등 총 126문항으로 구성되어 있다.

2.3.1 자기생활관리

자기생활관리는 자신의 행동과 생활과제를 관리하는 능력으로 행위자 스스로가 자신의 행위를 조절하고 수정하는 것을 의미하며, 본 연구에서는 조은주[22]와 한국교육개발원[23]의 척도를 참고로 정호순[24]이 수정 보완한 도구로 하위영역으로는 생활습관관리 8문항, 건강관리 8문항, 학업관리 7문항, 대인관계관리 7문항, 금전관리 7문항 총 37문항으로 각 문항은 5점 Likert 척도로 '항상 그렇다' 5점, '대체로 그렇다' 4점, '그렇다' 3점, '대체로 그렇지 않다' 2점, '전혀 그렇지 않다' 1점으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 각 하위영역의 자기생활관리를 잘하고 있는 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 정호순[24]의 연구에서 Cronbach's α는 생활습관관리 .72, 건강관리 .71, 학업관리 .84, 대인관계관리 .83, 금전관리 .84이고, 본 연구에서 Cronbach's α는 생활습관관리 .70, 건강관리 .79, 학업관리 .86, 대인관계관리 .78, 금전관리 .85이었다.

2.3.2 자기효능감

자기효능감은 개인이 특정한 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신감의 지각정도, 또는 자신의 능력정도에 대한 판단을 의미하며[25], 본 연구에서는 차정은[26]이 개발한 도구를 정호순[24]이 수정한 도구로 총22개 문항으로 각 문항은 5점 Likert 척도로 '항상 그렇다' 5점, '대체로 그렇다' 4점, '그렇다' 3점, '대체로 그렇지 않다' 2점, '전혀 그렇지 않다' 1점으로 구성되어 있다. 문항 중 1, 3, 5, 6, 9, 10, 11, 17번은 역산하였으며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 정호순[24]의 연구에서 Cronbach's α는 .82이고 본 연구에서 Cronbach's α는 .85이었다.

2.3.3 건강증진행위

건강증진행위는 더 높은 수준의 건강을 위하여 능동적으로 환경에 반응하는 것이며, 기능적 능력의 강화, 더 나은 삶의 질을 가져오는 행위[27]를 의미하며, 본 연구에서는 인숙[28]이 개발한 도구를 최정미[29]가 수정한 도구로 하위 영역으로 긍정성 및 대인관계 12문항, 운동 및 스트레스 관리 11문항, 위생적 생활 7문항, 휴식과 수면 8문항, 식이조절과 건강식이 14문항, 건강에 대한 책임감 4문항 총 56문항으로 각 문항은 5점 Likert 척도로 '항상 그렇다' 5점, '대체로 그렇다' 4점, '그렇다' 3점, '대체로 그렇지 않다' 2점, '전혀 그렇지 않다' 1점으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 건강증진행위가 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 최정미[29]의 연구에서 Cronbach's α는 .80이고 본 연구에서 Cronbach's α는 .81이었다.

2.3 자료수집 방법

본 연구의 자료수집은 구조화된 설문지를 이용하였으며, 기간은 2014년 8월 22일부터 2014년 8월 26일까지였다. 경남 소재 K대학교 1학년, 2학년을 대상으로 연구의 목적을 설명하고 연구에 참여하기로 동의한 자들을 대상으로 하였다.

2.4 대상자의 윤리적 고려

자료 수집 시 연구동의서를 대상자들에게 배부하였으며, 동의서에는 연구내용, 연구목적, 연구 자료의 익명성 및 사생활 보장 등의 내용을 포함하였다. 또 연구과정에서 원치 않을 경우 언제든지 취소할 수 있음을 기술하였고, 동의서를 읽은 후 대상자들이 직접 자기기입 방식으로 작성하였으며, 자료의 익명성을 보장하기 위해 밀봉봉투에 봉한 후 수거하였다.

2.5 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN 18.0프로그램을 이용하여 통계처리 하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

・대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 평균 표준

편차로 분석하였다.

- 대상자의 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진행위는 평균과 표준편차, 최대값과 최소값, 평균평점으로 분석하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 t-test, ANOVA 로 분석하고, 사후검정은 Duncan test로 분석하였다.
- 대상자의 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진행의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.
- 대상자의 건강증진행위의 관련 요인은 Multiple Stepwise Regression으로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적인 특성에서 대상자 225명 중 성별은 여자가 146명(64.9%)이고 남자가 79명(35.1%)이었으며, 연령은 19세 이하가 133명(59.1%)으로 가장 많았고 20세가 62명(27.6%), 21세 이상이 30명(13.3%) 순으로 나타났다. 학년은 1학년이 124명(55.1%)이고 2학년은 101명(44.9%) 이었으며, 학과에서는 간호학과 123명(54.4%), 비간호학과 102명(45.1%)으로 나타났고, 거주형태는 자가와 기숙사가 각각 94명(41.8%)으로 대부분이었다. 한 달 용돈은 20~30만원 미만이 98명(43.6%)로 가장 많았고 30~40만원이 63명(28.0%), 20만원 미만이 42명(18.7%)순으로 나타났고, 자신 가정의 생활수준은 보통이 127명(56.4%), 상이 53명(23.6%), 하가 45명(20.0%) 순이었다. 현재 본인의 전공만족도는 불만이 141명(62.7%)로 가장 많았고 보통이 77명(34.2%)으로 대부분 불만족한 것으로 나타났으며, 학업성적에서는 보통이 112명(49.8%) 가장 많았고 잘함과 못함은 거의 비슷한 분포로 나타났다. 주어진 시간에 대한 생각에서는 보통이 97명(43.2%), 충분하다와 부족하다는 각각 64명(28.4%)로 나타났고, 주어진 시간 사용에서는 보통이 99명(44.0%), 효과적으로 활용이 66명(29.3%), 비효과적으로 활용이 60명(26.7%) 순으로 나타났다. 나의 건강상태는 불건강이 123명(54.7%), 보통이 67명(29.8%), 건강이 35명(15.6%), 순으로 나타났다 〈Table 1〉 .

〈Table 1〉 General Characteristics (N=225)

Variables	Category	n(%)
Gender	M	79(35.1)
	F	146(64.9)
Age(yrs)	≤19	133(59.1)
	20	62(27.6)
	≥21	30(13.3)
Grade	Freshman	124(55.1)
	Sophomore	101(44.9)
Major	Nursing	123(54.4)
	Non Nursing	102(45.1)
Type of residence	Home	94(41.8)
	Boarding	94(41.8)
	Self-boarding	32(14.2)
	Others	5(2.2)
Pocket Money (1,000won/month)	∠200	42(18.7)
	200 ~ ∠300	98(43.6)
	300 ~ ∠400	63(28.0)
	≥400	22(9.7)
Economic status	High	53(23.6)
	Middle	127(56.4)
	Low	45(20.0)
Major Satisfaction	Satisfaction	7(3.1)
	Moderate	77(34.2)
	Dissatisfaction	141(62.7)
School Record	Well	58(25.8)
	Moderate	112(49.8)
	Not Well	55(24.4)
Allowed Time	Enough	64(28.4)
	Moderate	97(43.2)
	Not Enough	64(28.4)
Time Use	Effective	66(29.3)
	Moderate	99(44.0)
	Ineffective	60(26.7)
Health Condition	Healthy	35(15.6
	Moderate	67(29.8)
	Not Healthy	123(54.6)

3.2 대상자의 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진행위 정도

대상자의 자기생활관리 정도는 5점 만점에 평균이 2.99±0.54로 나타났고, 자기효능감 정도의 평균은 3.03±0.45이었으며, 건강증진행위 정도는 5점 만점에 평균이 3.00±0.45로 나타났다.

자기생활관리의 하위 영역에서는 대인관계의 평균이 3.08±0.97로 가장 높았으며 건강관리 평균이 2.93±0.63으로 가장 낮았다. 건강증진행위의 하위영역에서는 위생적 생활관리 평균이 5점 만점에 3.10±0.88로 가장 높게 나타났으며, 건강에 대한 책임감의 평균이 2.87±0.75로 가장 낮게 나타났다<Table 2>.

〈Table 2〉 Scores of Self-Management, Self-efficacy, and Health Promotion Activity

(N=225)

Variables	Mean±SD	Min	Max
Self-Management(Total)	2.99±0.54	1.00	4.45
Lifestyle	3.01±0.83	1.00	4.88
Health	2.93±0.63	1.00	4.50
Study	2.98±0.63	1.00	4.57
Interpersonal	3.08±0.97	1.00	5.00
Money	2.95±0.73	1.00	5.00
Self-efficacy	3.03±0.45	1.00	4.59
Health Promotion Activity	3.00±0.45	1.66	4.37
Positive, Interpersonal	3.05±0.50	1.00	5.00
Exercise, Stress	3.03±0.50	1.82	4.64
Sanitary Manage	3.10±0.88	1.14	5.00
Rest, Sleep	3.00±0.88	1.00	4.88
Dietary Control	2.91±0.55	1.43	4.50
Responsbility for Health	2.87±0.75	1.25	5.00

3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진 행위 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 학과($p<.05$), 거주형태($p<.05$), 주어진 시간($p<.05$)에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이를 사후 검정한 결과 주어진 시간에서는 충분하다고 생각하는 그룹이 부족하다고 생각하는 그룹보다 높게 나타났다<Table 3>.

3.4 대상자의 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진행위와의 관계

대상자의 자기생활관리, 자기효능감과 건강증진행위와의 관계를 Pearson's Correlation Coefficients로 분석한 결과 건강증진행위와 자기생활관리의 하위영역인 건강관리와의 관계는 ($r=0.69$, $p<.01$) 생활습관관리는

〈Table 3〉 Comparion of Health Promotion Activity to General Characteristics

(N=225)

Categories	Category	Mean±SD	t or F	p	Duncan
Gender	M	2.92±0.48	-1.77	.079	
	F	3.03±0.43			
Age(yrs)	≤19	3.01±0.39	0.61	.545	
	20	3.00±0.50			
	≥21	2.91±0.60			
Grade	Freshman	3.03±0.44	1.34	.182	
	Sophomore	2.95±0.47			
Major	Nursing	3.16±0.42	6.81	.001*	
	Non Nursing	2.79±0.41			
Type of residence	Home	3.11±0.48	3.86	.010*	
	Boarding	2.92±0.41			
	Self-boarding	2.88±0.46			
	Others	2.90±0.44			
Pocket Money (1,000won/month)	∠200	3.04±0.47	1.01	.391	
	200 ~ ∠300	3.03±0.44			
	300 ~ ∠400	2.96±0.50			
	≥400	2.87±0.30			
Economic status	High	2.91±0.38	1.29	.277	
	Middle	3.02±0.45			
	Low	3.04±0.53			
Major Satisfaction	Satisfaction	2.89±0.55	0.32	.726	
	Moderate	3.10±0.38			
	Dissatisfaction	2.99±0.49			
School Record	Well	3.04±0.48	0.36	.698	
	Moderate	2.97±0.45			
	Not Well	2.99±0.45			
Allowed Time	Enough	3.07±0.39	2.95	.050*	c 〈 a
	Moderate	3.02±0.43			
	Not Enough	2,88±0.53			
Time Use	Effective	2.97±0.36	0.71	.494	
	Moderate	2.97±0.40			
	Ineffective	3.06±0.61			
Health Condition	Healthy	3.10±0.42	1.31	.271	
	Moderate	3.00±0.36			
	Not Healthy	2.96±0.50			

Duncan post hoc contrasts *: $p<.05$

〈Table 4〉 Correlation among Self-Management, Self-efficacy, and Health Promotion Activity

Variables		Health Promotion Activity (r)	Lifestyle (r)	Health (r)	Study (r)	Interpersonal (r)	Money (r)	Self-efficacy (r)
Health Promotion Activity		1.00						
Self-Management	Lifestyle	.671**	1.00					
	Health	.693**	.631**	1.00				
	Study	.625**	.559**	.580**	1.00			
	Interpersonal	.603**	.755**	.462**	.401**	1.00		
	Money	.186**	-.009	.193**	.297**	-.182**	1.00	
Self-efficacy		.596**	.619**	.505**	.586**	.581**	.080	1.00

**: p<.01

〈Table 5〉 Multiple Regression of the Predictors for Health Promotion Activity

Variables	Unstandard coefficient		Standard coefficient	t	p
	B	SD	ß		
Constant	.981	.116			
Health	.267	.038	.371	7.03	.001
Interpersonal	.171	.024	.363	7.26	.001
Study	.166	.038	.231	4.34	.001
Money	.071	.0.9	.114	2.50	.013

R^2= .655, Adj. R^2= .640, F= 44.89, p= .001

(r=0.67, p<.01)학업관리는 (r=0.63, p<.01)대인관계관리 (r=0.60, p<.01) 순으로 중간정도의 상관관계를 나타냈다. 그러나 금전관계는 (r=0.19, p<.01)로 낮게 나타남을 알 수 있고, 대인관계관리와 금전관리는 (r=-0.18, p<.01)로 음의 낮은 상관관계임을 알 수 있다<Table 4>.

3.5 대상자의 건강증진 행위 영향 요인

대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 대상자의 일반적 특성 중 건강증진행위와 관련이 있는 것으로 나타난 학과, 거주형태, 주어진 시간과 자기생활관리의 하위 영역인 생활습관관리, 건강관리, 학업관리, 대인관계관리, 금전관리 그리고 자기효능감을 회귀식에 포함시켜 단계적 다중 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 건강증진행위 모형검증 결과는 F=44.89(p=.001)로 회귀선이 모델에 적합한 것으로 나타났다. 대학생의 건강증진행위를 설명하는 변수로 통계적으로 유의한 변수는 건강관리, 대인관계관리, 학업관리, 금전관리 순으로 나타났다. 전체 설명력은 64.0%였으며 건강관리 정도(β =.371)가 다른 요인보다 가장 설명력이 많은 것으로 나타났다<Table 5>.

4. 논의

본 연구는 대학생의 자기생활관리와 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 영향을 알아보기 위해 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진행위의 정도를 파악하고 이들 간의 관련성을 규명함으로써 대학생의 건강증진을 도모하기 위하여 시도하였으며, 연구의 결과를 중심으로 논의를 하고자 한다.

일반적 특성에서 여자가 64.9%, 남자가 35.1%로 이는 대상자 중 간호학과가 54.4%, 비간호학과가 45.1%인 것과 관련이 있는 것으로 보여 지며, 연령은 1학년과 2학년만을 대상으로 하였으므로 19세 이하가 가장 많았다. 거주형태에서 자가와 기숙사가 각각 41.8%로 대부분을 차지하고 있었는데 이는 대학 선정 시에 학교나 학과를 찾아서 전국에서 모이기 때문인 것으로 생각된다. 한 달 용돈은 20~30만원 미만이 43.6%로 가장 많았고, 생활수준은 보통이 56.4%로 가장 많았는데, 이는 대학생을 대상으로 한 이선미[13], 김인경 등[21]의 연구와 비슷하여 근래 대학생들의 실태를 반영하는 것이라 보여 진다. 본인의 전공만족도에서는 불만(62.7%)과 보통을 합하면 96.9로 대부분 만족하지 않는 것으로 나타나 이는 학과선택에 적성보다 수능성적에 맞춰서 가기 때문이 아닌가 생

각된다. 그러므로 대학교 1, 2학년 때 통합과목을 배우다 전공을 선택하는 교과과정도 고려해 볼 만 하다고 생각된다. 자신의 건강상태에 대해서는 불건강하다가 54.7%로 가장 많았는데 이는 간호대학생을 대상으로 한 염영란 등[16]과 김인경[21]의 연구와는 상반된 결과였다. 이들 연구에서는 대상자가 간호대학생이므로 이들은 건강관련 내용을 교과과정에서 배우고 환자를 교육하고 돌보는 사람이 되어야하기에 자신의 건강을 대해서도 관심이 많았을 것이라고 생각되며, 일반 대학생을 포함하고 있는 본 연구결과는 일반대학생만을 대상으로 반복해서 연구해 볼 필요가 있다고 생각되며, 보건교육 시 어떠한 대상자로 구성되었느냐에 따라 고려되어야 할 내용이라고 생각된다.

대상자의 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진행위 정도에서 자기생활관리 정도는 5점 만점에 평균 2.99±0.54로 하위영역 중 대인관계가 높은 반면 건강관리 영역이 가장 낮았다. 이는 자기생활관리에 관한 연구는 대부분이 체육계통의 운동선수를 대상으로 한 연구[19,20]가 주를 이루어서 비교가 불가능 하였으므로 일반 대학생만을 대상으로 한 연구가 필요하다고 생각되며, 특히 본 연구에서 건강관리 영역이 낮은 것은 대학생에게 건강증진을 위해한 바람직한 대책이 필요하다고 생각된다. 자기효능감 정도는 5점 만점에 평균 3.03±0.45로 자기효능감을 측정한 다른 연구들[15,16,18]과 비교해보면 도구가 달라서 점수로 직접 비교는 어려웠고 같은 도구로 점수를 비교해 볼 필요도 있다고 생각된다. 건강증진행위 정도는 5점 만점에 평균이 3.00±0.45로 나타났고 하위영역에서는 위생적 생활관리가 높게 건강에 대한 책임감이 낮았다. 이는 보건계열과 비보건계열 대학생을 대상으로 한 채민정 등[11]에서는 보건계열의 건강증진 행위가 높았고 하위영역에서 건강책임이 높았던 것과 상반되는 결과였다. 본 연구의 대상자는 일반 대학생이 포함되어 있기는 하나 간호학과학생이 54.4%를 차지하고 있는데도 건강에 대한 책임감이 낮게 나온 부분은 시사하는 바가 있겠다고 하겠다.

일반적인 특성에 따른 건강증진행위에 있어서는 간호학과가 비간호학과에 비해, 집에서 학교에 다니는 대학생이 기숙사나 자취를 하는 학생보다, 주어진 시간이 충분할 때, 건강증진행위 수행이 잘 되고 있었는데 이는 건강관련 학문을 배우며 안정적이고 시간적 여유가 있을 때 건강증진행위를 하기 더 수월하지 않았나 생각된다. 또 성별에 있어 본 연구에서는 여학생이 남학생보다 건강증진행위 수행정도가 높았는데 이는 홍세화[9], 채민정[11], 이선미[13]]의 연구에서 공통적으로 남학생이 여학생보다 건강증진행위가 높게 나온 것과는 상반된 결과를 보였다. 이는 연구대상자의 구성에 있어 차이가 있는 것이라고 생각된다.

본 연구에서 자기생활관리, 자기효능감 및 건강증진행위와의 관계에 있어서는 건강증진행위와 자기생활관리의 하위영역인 건강관리, 생활습관관리, 학업관리 , 대인관계관리 순으로 중간정도의 상관관계를 나타냄으로써 자기생활관리를 잘 하는 대학생은 건강증진행위도 잘 수행 할 것이라는 것을 예측할 수 있었다. 김남선[14]에서는 건강증진행위가 낙관성과 적극적 대처능력 간에 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 채민정 등[11]와 이선미[13]는 자아존중감이 높을수록 홍세화[9]는 지각된 건강상태가 높을수록 건강증진행위실천정도가 높은 것으로 나타났다. 그러므로 일생 중 신체기능이 가장 좋을 대학생 시기에 올바른 자기생활관리 습관과 높은 자아존중감을 가진다면 일생을 건강하게 유지하는데 많은 도움이 될 것으로 생각되며 대학생을 대상으로 하는 건강교육이나 건강증진 프로그램에 이런 내용들이 포함되어야 할 것으로 사료된다. 한편 건강증진행위와 자기생활관리의 하위영역인 금전관계, 생활습관관리와 금전관리, 대인관계관리와 금전관리는 낮은 상관관계를 나타냄으로써 금전관리를 잘 한다고 건강증진행위를 잘 수행하는 것은 아니라고 봐진다.

본 연구에서대학생의 건강증진행위를 설명하는 변수로 건강관리, 대인관계관리, 학업관리, 금전관리 순으로 전체 설명력은 64.0%였으며 건강관리 정도(β =.371)가 다른 요인보다 가장 설명력이 많은 것으로 나타났다.

이선미[13]는 삶의 질, 자아존중감, 생활스트레스가 설명력 있는 변수로 나타났는데 대학생을 대상으로 보건계열과 비보건계열 간에 생활스트레스에 대해서는 두 그룹이 상반된 결과를 보이고 있었고, 김남선[14]는 낙관성, 자각된건강상태, 종교와 규칙적 운동여부가 건강증진행위에 영향 미치는 설명력 있는 변수로 나타났다.

그러므로 앞으로 대학생을 대상으로 건강증진프로그램을 개발할 때는 설명력이 있는 이런 변인들을 포함시키는 것을 고려해야 할 필요가 있다고 생각된다.

본 연구의 의의는 비간호학 전공자가 간호학 전공자에 비해서 건강증진행위에 유의하지 않은 것으로 나타났으므로 일반대학생들을 대상으로 한 건강증진 교육과 후속연구의 필요성을 확인하는데 기여하였다고 하겠다. 연구의 제한점으로는 연구대상자를 지방 종합대학 1개교에서 편의 선정하였으므로 대표성에 한계가 있으며 결과를 확대 해석하는데는 신중할 필요가 있다고 하겠다.

5. 결론 및 제언

본 연구의 주요 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 대상자 본인의 전공만족도는 만족보다 대부분 불만족으로 나타났으며, 학업성적은 보통이 가장 많게 나타났다. 또한 주관적 건강상태는 불건강이 가장 높게 나타났다.

둘째, 대상자의 자기생활관리의 하위영역인 대인관계가 가장 평균이 높았으며, 건강관리 평균은 가장 낮게 나타났다. 건강증진행위의 하위 영역에서는 생활관리 평균이 가장 높았으며, 건강에 대한 책임감 평균은 가장 낮게 나타났다.

셋째, 대상자의 자기생활관리, 자기효능감과 건강증진행위와의 관계에 유의한 상관관계를 나타났다. 건강증진행위와 금전관계는 낮은 상관관계를, 생활습관관리와 대인관계관리에서 금전관계는 음의 낮은 상관관계를 나타났다.

넷째, 대상자의 건강증진행위에 유의한 영향을 미친 변수는 건강관리, 대인관계관리, 학업관리, 금전관리 순으로 나타났다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 대학생의 전공만족도가 불만족으로 나타남을 염두에 두고, 교과과정의 재검토나 대학생활의 전공만족도를 높일 수 있는 방안이 요구된다.

둘째, 대학생의 건강증진행위에 생활습관관리, 건강관리, 대인관계관리 등의 요인이 영향을 받고 있음으로 자기생활관리를 통해서 건강증진을 향상시킬 수 있는 융복합적 건강증진프로그램 개발이 필요하다.

셋째 일반대학생을 대상으로 건강증진행위에 관한 후속연구가 필요하다.

REFERENCES

[1] M. Y. Im, Determinant of health promoting behavior of college students in Korea“, Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, 1998.

[2] K. S. Han, “Self-efficacy, Health promoting behaviors and Symptoms of stress among university students”, J Korean Acad Nurs, Vol.35, No3, pp.585-592, 2005.

[3] K. S. Paek, “A Study of Factors Influencing Health Promoting Behavior in College Students”, The J. of Korean Community Nursing, Vol.14, No2, pp.232-241, 2003.

[4] N. J. Pender, Health promotion in nursing practice, 2nd rev. ed., Norwalk, Conn : Applecton & Lange, 1987.

[5] A. Bandura, Social Foundation of Thought and Action, Prentice-Hall, pp.335-453, 1986.

[6] H. J. Hwang, y. W. Choi, “The Effects of Parent's Child-Rearing Attitudes perceived by their Children on Self-efficacy and Academic Achievement”, J Social Science, Vol.22, No1, pp.285-304, 2003.

[7] E. H. Lee, “Life stress and depressive symptoms among student: testing for moderating effects of coping style with structural equations”, Korean J. Health Psych., Vol.9, pp.25-352, 2003.

[8] H. S. Jo, “Relationship between Health Related Lifestyle and Health Status of Student Nurses”, J Korean Acad Fundam Nurs, Vol.13, No3, pp.493-500, 2006.

[9] 1. S. H. Hong, “The Relationship between Perceived Health Status and Health Promoting Behaviors among Nursing Students”,The Korean Academic Society of Nursing Education, Vol.19, No1, pp.78-864, 2013.

[10] H. Kim, “The Health Promotion Behaviors according to Nursing Students' Enneagram Personality Types', Journal of Enneagram Studies, Vol.11, No1, pp.9-27, 2014.

[11] M. J. Chae, G. S. Choi, “Comparison between Self-esteem and Health Promotion Behavior of Health Department and Non-Health Department

College Students", The Journal of the Korean Society of Emergency Medical Technology, Vol.16, No1, pp.53-63, 2012.

[12] J. K. Kim, H. M. Kang, "The Relationship Between the Campus Life, Health Prompting Behaviors and Body Mass Index(BMI) of University Students", JKSHS, Vol.10, No2, pp.53-68, 2013

[13] S. M. Lee, "Factors Affecting the Health Promoting Behaviors of Health-related and Health-unrelated Department University Students', Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol.16, No9, pp.6120-6129, 2015

[14] N. S. Kim, "Health Promoting Behaviors and Influencing Factors of University Students", Korean Journal of Adult Nursing, Vol.19, No5, pp.37-46, 2007.

[15] S. Y. Lim, K. M. Kwon, Y. K. Jeong, K. S. Han, "Comparison to Stress, Depression and Self-efficacy between Nursing Student and the Other Major University Women Student", The Korean journal of stress research, Vol.18, No2, pp.119-124, 2010.

[16] Y. R.. Yeom, K. B. Choi, "The Effect of Mindfulness Meditation Programs on Nursing College Students' Perceved Stress, Depression and Self-efficacy", Journal of East-West Nursing Research, Vol.19, No2, pp.104-113, 2013.

[17] W. G. Chang, Y. S. Park, U. C. Kim, "Interpersonal relationship, self-efficacy and quality of life among university students and their parents" Journal of Future Oriented Youth Society, Vol.4, No2, pp.1-17, 2007.

[18] Y. S. Lee, S. H. Park, J. K. Kim, "Nursing Student' Self-Leadership, Self-Efficacy, Interpersonal Relation, College Life Satisfaction", Journal of the Korea Contens Association, Vol.14, No6, pp.229-240, 2014.

[19] G. M. Kang, S. H. Kim, S. M. Kwon, H. W. Lee, "The Effects of Tea Kwon Do Athletes' Self-management on their Cognitive Performanc", The Journal of Korean Alliance of Martial Arts, Vol.11, No2, pp.205-219, 2009.

[20] J. M. Kim, "Relationship between Self-management and Coping of Student Athletes" Journal of the Korea Contens Association, Vol.10, No12, pp.397-405, 2010.

[21] I. K. Kim, J. A. Kim, "Self-regulated Learning, Attention Control and Yangseng of Nursing Undergraduates", The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education,Vol.18, No2, pp.197-205, 2012.

[22] E. J. Choi, Money Management Behavior of the Middle School Students and Its related Variables, Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, 2006.

[23] Korean Educational Development Institude(KEDI), Research Report, 2001.

[24] H. S. Jeong, Y. O. Jang" Causal Relationships between Time-Management Ability, Self-Management and its Related Factors among Adolescents", The Journal of Family and Environmet Research, Vol.47, No7, pp.45-58, 2009.

[25] A. Bandura, "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior chamge", Psychol Review., Vol.84, No2, pp.192-215, 1977.

[26] J. E. Cha, "A Study for the General Self-efficacy Scale Development", Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, 1996.

[27] N. Pender, C. Murdaugt, M. Parsons, Health promotion in nursing practice(5th ed), Upper Saddle River, Pearson Education Inc., 2006.

[28] I. S. Park, "A study of the health promoting lifestyle" Unpublished doctoral dissertation, Pusan National University, 1994.

[29] J. M. Choi, "The Effects of college student' self-efficacy on their health promotion behavior, Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, 2004

이 숙 련(Lee, Sook Ryon)

- 1978년 2월 : 이화여자대학교 간호학과(간호학사)
- 1995년 8월 : 부산대학교 환경과학과(이학석사)
- 2008년 2월 : 부산대학교 간호학과(간호학박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 가야대학교 간호학과 교수

- 관심분야 : 노인, 성인
- E-Mail : srlee1102@Hanmail.net