

간호대학생의 대학캠퍼스 환경인식과 건강지각이 스트레스에 미치는 영향

이정미

조선간호대학교 간호학과 조교수

The Influence of Perceptions of the Campus Environment and Health Perception on Stress of Nursing College Students

Chong Mi, Lee

Assistant professor, Department of Nursing, Chosun Nursing College

요 약 본 연구는 간호대학생의 대학캠퍼스 환경인식과 건강지각이 스트레스에 미치는 영향을 파악하여 스트레스를 감소하기 위한 프로그램 개발의 기초자료를 제공하기 위해 시행되었다. 자료수집은 2016년 12월 01일부터 12월 30일까지 G시의 3개 간호학과 학생을 대상으로 편의 추출하였으며 223명의 수집된 자료를 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 위계적 다중 회귀분석으로 분석하였다. 연구결과, 스트레스에 차이를 나타내는 일반적 특성은 연령, 실습경험, 성별, 주거형태, 성격과 식습관형태 및 학교보건실 이용경험이었다. 스트레스는 대학캠퍼스 환경인식과 건강지각 간에 부적상관관계를 나타내었다. 스트레스에 영향을 주는 요인은 식습관, 성별, 대학캠퍼스 환경인식과 건강지각이었으며, 스트레스에 대한 이들의 설명력은 23.1%로 나타났다. 따라서 간호대학생의 스트레스를 감소시키기 위해서 대학캠퍼스 환경을 개선하고 건강에 대한 지각을 높일 수 있는 다양한 프로그램을 개발하여 운영해야 할 것이다.

주제어 : 스트레스, 대학캠퍼스, 환경인식, 건강지각, 간호대학생

Abstract The purpose of this study was conducted to determine the influence of perceptions of the campus environment and health perception on stress of nursing students. Data were collected from three nursing colleges from December 01 to December 30, 2016, and data were collected by 223 students using the SPSS/WIN 21.0 program. Result of this study, the general characteristics of differences in stress were age, experience of clinical practice, gender, type of housing, personality and eating habits type, and experience in using the school health center. Stress showed negative correlation between perceptions of the campus environment and health perception. Factors influencing stress were eating habits, gender, perceptions of the campus environment and health perception, and their explanatory power on stress was 23.1%. Therefore, to reduce the stress of nursing college students, various programs should be developed and operated to improve the perceptions of the campus environment and increase the perception of health.

Key Words : Stress, College Campus, Environmental Perceptions, Health Perception, Nursing Student

*This study was supported by research fund of 2016 from Chosun Nursing College.

*Corresponding Author : Chong Mi, Lee(ljm2696@cnc.ac.kr)

Received January 8, 2019

Revised February 12, 2019

Accepted February 20, 2019

Published February 28, 2019

1. 서론

1.1 연구의 필요성

한국의 대학생들은 입시위주의 교육환경 속에 소진한 채로 입학하여 불안한 고용시장과 취업불안으로 인해 대학생활 내내 과도한 스트레스 상황에 놓여있는 상황이다[1]. 특히 간호 대학생은 간호사면허 취득을 위한 국가고시에 대한 스트레스, 일반 교내 수업을 통한 이론교육과정과 병원이나 보건소 등과 같은 임상실습기관에서 실습 위주의 교육과정 이수, 전공교과목에 따른 과도한 과제 부담감, 위계질서가 강한 간호문화의 체험 등 일반대학생들과는 다른 스트레스를 경험하고 있다[2-5]. 이러한 스트레스를 잘 관리하지 못할 경우 대학생들은 수면습관, 운동, 식사와 같은 건강행태를 잘 수행하지 못하는 것으로 나타났다[6]. 간호대학생이 스트레스 관리를 잘 할 경우 대학생활적응이 용이해진다는 것을 발견하였으며, 이에 따라 스트레스를 낮추기 위한 방안으로 자아탄력성이나 회복탄력성을 높여 스트레스를 완화하는 방법[2,7,8]이나 보건교육을 통한 스트레스 관리의 효과를 보고하고 있다[9,10].

최근 근린공원이나 보행관련 지역사회의 물리적 환경에 대한 주관적인 인식정도가 개인의 건강증진에 영향을 준다는 연구들이 보고되고 있다[11-13]. 대학캠퍼스 환경은 학습에 영향을 미치는 교육환경을 통해 학업성취의 향상을 도모하고자 하는 목적이 크다고 생각한다[14]. 건강에서 환경이 차지하는 비중이 점차 커져가고 있는 상황에서 대학캠퍼스 환경이란 교육기본시설과 교육지원 시설, 부속시설 등의 건축공간과 도로, 녹지와 같은 자연 환경과 운동장, 체육시설과 같은 인공시설환경 등의 외부공간으로 구분하기도 한다[15]. 신체활동의 효과에 대한 지역사회 환경인식 연구에 비해 우울이나 스트레스, 정신 질환 유병율을 다룬 연구가 상대적으로 적은 편이다[16,17]. 최근에서야 정신건강과 환경과의 체계적인 문헌고찰을 통해 다양한 환경개선을 시도하여 정신건강과 안녕을 향상시킬 수 있음을 보고하고 있다[18]. 대학캠퍼스의 환경인식은 사용자들의 생각과 정서, 신체반응과 역량 및 정체성을 형성하는데 영향을 미치기도 한다[15]. 하지만 대학캠퍼스 환경인식이 신체적, 정신적 건강 측면에 미치는 영향을 체계적으로 고찰하거나, 스트레스와 같은 문제를 해결하기 위한 중재방안으로 활용한 연구는 없는 실정이다.

대학생은 청소년기에서 성인기로 진입하는 시기이며 가장 왕성하고 건강한 생애주기에 해당하는데, 이에 비해 건강관리의 중요성을 인식하여 시간이나 비용을 투자하여 올바른 건강습관을 갖도록 하는 노력은 부족한 편이다[9]. 자신의 건강상태에 대하여 깨닫고 느끼는 건강 지각은 건강행위나 태도를 형성하는데 중요한 영향을 미치게 된다. 적절한 건강지각은 스스로의 건강증진을 위한 환경이나 습관을 변화시켜 적절한 건강상태를 유지할 수 있도록 하는데 매우 중요한 역할을 할 수 있는 것이다[19]. 그러나 대학생은 건전한 문화나 건강증진을 위한 행위보다 불규칙한 생활습관에 쉽게 익숙해지며 건강을 위협하는 흡연, 과도한 음주 및 불규칙한 식사습관이나 수면습관 등이 건강에 유해하다는 건강지각이 부족하여 스트레스와 관련한 신체적, 정신적 건강을 위협당하고 있다[9,20]. 게다가 대학생은 국가건강검진이란 부분에서 제도적으로 건강관리의 사각지대에 놓이게 되어 있는 실정이므로 건강에 대한 올바른 지각이 대학생의 건강증진에 매우 중요한 영향요인임을 선행연구에서 주장하고 있다[6,9]. 오늘날 건강에 대한 지각의 중요성은 매우 강조되고 있으며, 스스로 질병예방과 건강증진을 통하여 건강관리비용을 절감시키고 삶의 질을 향상시켜 나갈 수 있다는 데 사회적 관심이 증가하고 있으나[21], 대학생의 건강지각이 스트레스에 영향을 주고 있는지에 대한 연구는 부족한 실정이다. 스스로 건강하다고 지각하고 있는 대학생이 만성질환을 예방하고 자신의 생활방식을 건강하게 유지, 개선할 필요가 있음을 인식하고 신체적, 정신적 건강을 증진시킬 수 있는 올바른 건강지각을 갖출 수 있도록 하는 사회적 노력이 필요한 상황이다.

지금까지 간호대학생의 스트레스와 관련한 연구는 임상실습[22,23]이나 학업관련[24], 취업관련 스트레스[1]와 대학생활 스트레스[4] 등의 변수들을 살펴보는 연구가 많았으며, 스트레스와 관련된 요인으로는 성별[24], 실습 경험[4,22,25], 종교[25-27], 주거지[25-27], 성적[24], 건강행태[4,6] 등을 살펴본 연구가 주로 많았다. 하지만, 앞서 기술한 바와 같이 스트레스와 연관이 있는 지역사회의 환경인식이나 건강지각에 관한 선행연구는 쉽게 찾을 수 있으나, 대학생의 학교환경인식이나 건강지각이 스트레스에 어떠한 영향을 미치고 있는지에 대한 연구는 시행되지 않아서 근거가 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구는 간호대학생의 스트레스, 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각 정도를 파악하고, 변수들 간의 관계

를 규명하여 간호대학생의 스트레스를 관리할 수 있는 건강증진프로그램을 개발하기 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 대학캠퍼스 환경인식과 건강지각이 스트레스에 미치는 영향을 파악하여 스트레스를 감소시킬 수 있는 방안을 모색하여 건강증진프로그램 개발의 기초자료를 제공하는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 대상자의 일반적 특성을 확인한다.
- 둘째, 대상자의 스트레스, 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각의 정도를 파악한다.
- 셋째, 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스, 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각의 차이를 파악한다.
- 넷째, 대상자의 스트레스, 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각의 상관관계를 파악한다.
- 다섯째, 대상자의 스트레스에 영향을 미치는 관련 요인을 파악한다.

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 구조화된 설문지를 통하여 간호 대학생이 인식한 스트레스, 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각을 확인하고 이들 변수간의 관계와 스트레스에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 시행한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상 및 자료수집 절차

본 연구대상자는 G시에 위치한 3개 간호대학에 재학 중인 대학생을 대상으로 편의 추출하였으며, 2016년 12월 1일부터 12월 30일까지 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 서면으로 동의한 학생들만을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 연구에 필요한 대상자수는 G*power 3.1.5 프로그램을 이용하였으며 유의수준 .05, 효과크기 .15, 검정력 0.95로 선정하였을 때 회귀분석 일 경우 196명이다. 탈락률을 고려하여 230부의 설문을 배포하여 224부의 설문을 회수하였고 이중 불완전하게 응답한 1부를 제외한 223부만을 최종 분석에 사용하였다.

2.3 연구 도구

2.3.1 스트레스

스트레스를 측정하기 위해 한국어판 스트레스 측정도구인 BEPSI-K (Brief Encounter Psychosocial Instrument - Korean)를 사용하였다[28]. BEPSI-K는 5문항으로 구성되어 있고 각 문항은 스트레스의 외적요구에 대한생각, 내적인 요구, 기대에 대한 조화, 요구의 불확실성, 요구의 조율을 검증한다. 5점 Likert 척도로써 ‘전혀 없다’는 1점, ‘간혹 있다’는 2점, ‘종종 여러 번’은 3점, ‘거의 언제나’는 4점, ‘언제나 항상’은 5점으로써, 총점 5에 가까울수록 스트레스를 느끼지 않는 것이고 25점에 가까울수록 스트레스를 더 많이 느끼는 것이다. 원자료의 Cronbach's α 는 .80이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .87이었다.

2.3.2 대학캠퍼스 환경인식

대학캠퍼스 환경인식을 측정하기 위해 선행연구 [12,29]에서 나타난 도시환경에 대한 주관적 인식의 공통 특성과 공원지각환경에 대한 주관적 인식 평가항목을 참고하였다. 연구자가 공원지각이나 지역사회 환경에 대한 인식부문을 대학캠퍼스 환경인식에 대한 인식을 파악하기 위한 용어로 변경하여 도구로 수정·보완한 후 지역사회간호학 교수 2인, 정신간호학 교수 1인 총 3인의 전문가 타당도를 거쳐 20개 항목을 선정하였다. 대학캠퍼스 환경인식의 세부항목으로는 편의성 4문항, 안전과 관리 3문항, 매력-미관 3문항, 활동성 3문항, 쾌적성 3문항, 친근함-접근성 4문항으로 구성하였다. 각 지표에 대한 평가는 이용자가 느끼는 정도를 4점 Likert 척도를 이용하여 평가하도록 하였으며 점수가 높을수록 대학캠퍼스 환경인식이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .87이었다.

2.3.3 건강지각

이창복[26]이 보건계열 대학생에게 지각된 유익성, 지각된 장애성, 자기효능감, 사회적 지지를 하위항목으로 선정하여 건강지각을 파악하였는데, 이는 Pender의 건강증진모형의 주요 측정 요인을 한국형, 대학생에 맞게 수정한 도구를 찾아 재구성한 도구이다. 각 항목별 5문항씩 총 20문항으로 구성되었고, 점수가 높을수록 건강지각이 높음을 의미한다. 원자료에서의 하위영역별 Cronbach's α 는 .64~.83이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .78~.90이었다.

2.3.4 일반적 특성

일반적 특성은 개인적 특성과 건강행태 특성으로 구분하였다. 개인특성에는 연령, 실습경험, 성별, 종교, 주거 형태, 경제상태, 성격, 성적 등 8개 항목과 건강행태 특성은 흡연, 음주, 운동, 식사, 다이어트, 수면에 관하여 평상시 어느 정도의 빈도와 시간을 가지고 수행하는지 물었다. 건강증진프로그램의 참석여부와 학교에서의 보건실 이용여부를 추가한 9개 문항으로 구성되었다.

2.4 대상자의 윤리적 고려

자료 수집 시 연구대상자에게 연구의 목적과 취지를 설명하고 서면동의를 구하였다. 연구대상자에게 대상자의 익명성, 비밀보장을 약속하였고, 설문 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 철회할 수 있음을 설명하였다. 설문 작성 시 익명성과 비밀 보장을 위해 무기명으로 참여하게 하였으며 설문 후 소정의 선물을 답례품으로 지급하였다.

2.5 자료 분석 방법

수집된 자료는 연구목적에 따라 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 유의수준 .05수준에서 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 건강관련 특성은 실수와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 건강관련 특성에 따른 스트레스, 대학캠퍼스 환경인식 및 건강지각 정도의 차이는 평균과 표준편차, independent t-test 와 one-way ANOVA test로 분석하였다. 대상자의 스트레스, 대학캠퍼스 환경인식 및 건강지각의 상관관계는 Pearson correlation coefficient를 이용하였다. 대상자의 스트레스에 미치는 영향요인은 단계적 다중회귀 분석(Stepwise multiple regression analysis)을 실시하였다.

3. 연구 결과

3.1 일반적 특성

본 연구 대상자는 총 223명으로, 평균연령은 22.65±5.37세였으며 임상실습경험은 52.9%가 있었으며 성별은 남자가 24명(10.8%), 여자가 199명(89.2%)이었다. 종교가 있는 학생은 87명(39.0%), 집에서 학교를 다니는 경우는 139명(62.3%)이었고, 경제상태가 보통 이상이라고 응답한 경우가 187명(83.9%)이었다. 본인의 성격이 외

향적으로 응답한 경우가 62명(27.8%), 내향적으로 응답한 경우가 38명(17.0%)이었으며, 성적이 중 이상이라고 응답한 경우가 177명(79.4%)이었다. 흡연을 하는 경우는 5명(2.2%)이었으며, 한자리에서 5잔 이상의 고위험음주군은 74명(33.2%)이었다. 식습관은 규칙적으로 하루 세 끼 식사를 하는 경우가 75명(33.6%), 아침을 거르는 경우가 100명(44.8%), 불규칙한 경우가 48명(21.5%)이었으며, 식습관 형태는 골고루 먹는 경우 120명(53.8%), 육식이나

Table 1. Characteristics of subjects (N=223)

Characteristics	Categories		n(%)
Age(years)	19≤		45(20.2)
	20~24		146(65.5)
	25 ≥		32(14.3)
Experience of Clinical practice	Yes		118(52.9)
	No		105(47.1)
Gender	Male		24(10.8)
	Female		199(89.2)
Religion	Yes		87(39.0)
	No		136(61.0)
Current residence type	Home		139(62.3)
	Others		84(33.7)
Economic status	Upper		8(3.6)
	Middle		179(80.3)
	Lower		36(16.1)
Personality	Extrovert		62(27.8)
	Usually		123(55.2)
	Introverted		38(17.0)
School record	Upper		29(13.0)
	Middle		148(66.4)
	Lower		46(20.6)
Smoking	Yes		5(2.2)
	No		218(97.8)
High-risk drinking	Yes		74(33.2)
	No		149(66.8)
Eating habit	Regularly		75(33.6)
	Breakfast starvation		100(44.8)
	Irregular		48(21.5)
Eating habit type	Unbalanced		58(26.0)
	Evenly		120(53.8)
	Mainly instant food		45(20.2)
Exercise habits	Regularly		37(16.6)
	Sometimes		39(17.5)
	Never		147(65.9)
Sleep habits (Hours)	6<		100(44.8)
	7~8		81(36.3)
	Irregular		42(18.9)
Body Mass Index. (BMI)	Underweight		91(40.8)
	Normal		110(49.3)
Participation Health Promotion Program	Obesity		22(9.9)
	Yes		53(23.8)
School Health Clinic Experience	No		170(76.2)
	Yes		86(38.6)
	No		137(61.4)

채식 위주의 편식을 하는 경우 58명(26.0%), 인스턴트 위주의 식사 45명(20.2%) 순으로 나타났다. 운동습관은 전혀 안하는 경우가 147명(65.9%)으로 규칙적으로 운동을 하는 경우보다 높았다. 수면습관은 6시간미만 100명(44.8%), 규칙적으로 7~8시간 수면하는 경우가 81명(36.3%), 불규칙한 경우 42명(18.9%) 순이었으며, 체질량지수(BMI)는 정상 110명(49.3%)에 비해 저체중 91명(40.8%), 비만 22명(9.9%) 순으로 적었다. 학교에서의 건강증진 프로그램에 참여한 경험이 있는 경우가 53명(23.8%)이었으며, 학교 보건실 이용경험이 있는 경우 86명(38.6%)으로 이용경험이 없는 경우 137명(61.4%)보다 적었다(Table 1 참고).

3.2 스트레스, 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각의 정도

본 연구 대상자가 인식한 스트레스의 정도는 25점 만점에 평균 11.61±3.64점이었으며, 대학캠퍼스 환경인식 평균은 62.37±8.63점이었다. 건강지각은 평균 74.83±7.50점이었다. 하위 영역별 평균 점수로 대학캠퍼스 환경인식을 살펴본 결과 대상자들은 편의성, 안전과 관리, 미관, 활동성 및 접근성 모두 중간 이상으로 높게 나타났다. 건강지각의 하위영역에 있어서 지각된 이익은 최소 15점부터 최대 25점 평균 22.60±2.68점으로 높게 나타났으며, 사회적지지 19.54±3.12점, 자기효능감 18.29±3.33점, 지각된 장애 14.39±3.95점 순으로 나타났다(Table 2 참고).

Table 2. Degree of Stress, perceptions of the campus environment and Health perception (N=223)

Variables	Min	Max	M±SD
Stress	5	22	11.61±3.64
perceptions of the campus environment	23	77	62.37±8.63
Convenience	4	16	10.88±2.15
Safety and management	3	12	9.04±1.46
Charm - aesthetic	3	12	7.65±2.20
Activity	3	12	6.19±1.94
Comfort	3	12	8.24±6.19
Friendly - Accessibility	4	16	10.13±2.65
Health perception	57	100	74.83±7.50
Perceived benefit	15	25	22.60±2.68
Perceived barrier	5	25	14.39±3.95
Perceived self-efficacy	5	25	18.29±3.33
Social support	5	25	19.54±3.12

3.3 일반적 특성에 따른 스트레스, 학교캠퍼스 환경인식, 건강지각의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스는 20세~24세가 19세 미만보다 스트레스를 더 많이 받고 있었으며 ($F=7.553, p<.001$), 실습경험이 있는 경우가 없는 경우에 비해 높게 나타났다($t=-2.192, p=.029$).

성별로는 여성이 남성보다($t=-2.132, p=.034$), 주거지가 기타인 경우가 본인의 집인 경우보다 높게 나타났고($t=-2.073, p=.040$), 내향적인 성격이 외향적이나 보통보다 높게 나타났다($F=5.667, p=.004$). 식습관 형태에서는 인스턴트를 주로 먹는 학생이 보통이라고 응답한 경우보다 높았고($F=11.273, p<.001$), 학교 보건실을 이용한 경험이 있는 경우가 없는 경우보다 높게 나타났다($t=2.389, p=.018$). 대상자의 대학캠퍼스 환경인식은 19세 미만이 20세 이상보다 유의하게 높게 나타났으며($F=3.883, p=.022$), 식습관이 아침을 결식하는 경우가 불규칙적으로 식사하는 경우보다 높게 나타났다($F=7.236, p=.001$). 건강지각은 내향적인 성격이 외향적이 나 보통보다 낮게 나타났다($F=15.981, p=.003$)(Table 3 참고).

3.4 대상자의 스트레스, 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각의 관계

본 연구대상자의 스트레스, 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각의 상관관계 정도를 파악하기 위해 Pearson 상관계수로 분석하였다. 스트레스는 대학캠퍼스 환경인식과 유의한 부적 상관관계가 있었으며($r=-.265, p<.001$), 건강지각과도 유의한 부적 상관관계가 있었다($r=-.271, p<.001$). 대학캠퍼스 환경인식은 건강지각과 유의한 정적 상관관계가 있었다($r=.258, p<.001$)(Table 4참고).

Table 4. Corelation on Stress, Perceptions of the campus environmentand Health perception

	1	2	3
1. Stress	1		
2. Perceptions of the campus environment	-.278*	1	
3. Health perception	-.271*	.249*	1

* $p < .001$

3.5 대상자의 스트레스에 영향을 미치는 요인

대상자의 스트레스 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 단계적 회귀분석을 실시하였다. 일반적 특성의 변

Table 3. Differences of Stress, Perceptions of the campus environment and Health perception in nursing college students by General Characteristics

(N=223)

Characteristics	Categories	Stress		Perceptions of the campus environment		Health perception	
		M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)	M±SD	t/F(p)
Age(years)	19≤ ^a	10.0±3.96	7.553*	65.53±8.95	3.883*	75.76±7.22	0.544 (.581)
	20~24 ^b	12.25±3.46	(.001)	61.60±8.25	(.022)	74.47±7.90	
	25≥ ^c	10.97±3.23	a<b	61.47±9.12	a>b	75.16±7.50	
Experience of Clinical practice	Yes	12.17±3.54	-2.192	61.81±8.85	0.918	74.54±8.58	0.521
	No	11.11±3.67	(.029)	62.87±8.43	(.360)	75.08±6.40	(.603)
Gender	Male	10.13±3.13	-2.132*	63.25±12.55	0.375	74.92±8.93	0.063
	Female	11.79±3.66	(.034)	62.27±8.07	(.599)	74.81±7.33	(.950)
Religion	Yes	12.15±3.71	1.779	61.97±8.50	-0.562	74.54±6.70	-0.453
	No	11.26±3.56	(.077)	62.63±8.73	(.575)	75.01±7.98	(.651)
Current residence type	Home	11.19±3.21	-2.073*	62.42±8.34	0.918	74.89±6.92	0.171
	Others	12.30±4.19	(.040)	62.30±9.14	(.920)	74.71±8.41	(.864)
Economic status	Upper	11.38±3.70	2.691 (.070)	64.0±6.23	0.733 (.481)	78.63±10.49	1.067 (.346)
	Middle	11.36±3.64		62.0±8.23		74.69±7.13	
	Lower	12.89±3.64		60.89±10.83		74.67±8.50	
Personality	Extrovert ^a	10.92±3.50	5.667**	62.98±9.31	0.405 (.667)	76.19±5.98	5.981**
	Usually ^b	11.43±3.63	(.004)	61.90±8.54		75.26±8.21	(.003)
	Introverted ^c	13.32±3.45	c<a,b	62.89±8.63		71.18±6.23	c<a,b
School record	Upper	10.62±3.35	1.346 (.262)	62.38±7.89	0.784 (.458)	75.38±6.25	0.263 (.769)
	Middle	11.69±3.72		62.80±7.97		74.92±7.45	
	Lower	11.98±3.52		10.88±1.61		74.17±7.50	
Smoking	Yes	11.20±2.86	0.254	62.20±11.52	0.045	75.0±5.70	-0.053
	No	11.62±3.66	(.800)	62.38± 8.59	(.964)	74.82±7.54	(.958)
High risk Drinking	Yes	11.81±3.75	-0.580	62.28±8.39	0.108	75.58±7.22	-1.062
	No	11.51±3.59	(.562)	62.42±8.78	(.914)	74.45±7.63	(.289)
Eating habit	Regularly ^a	11.36±2.99	1.224 (.296)	61.55±8.05	7.236** (.001)	74.89±7.50	0.05 (.951)
	Breakfast starvation ^b	11.45±4.04		64.54±8.75		74.92±8.05	
	Irregular ^c	12.33±3.68		59.15±8.17		74.52±6.35	
Eating habit type	Unbalanced ^a	12.53±4.0	11.273**	62.48±8.85	1.603 (.204)	75.38±9.21	2.57 (.079)
	Evenly ^b	10.60±3.08	(<.001)	63.07±8.04		75.40±6.66	
	Mainly instant food ^c	13.11±3.80	b>a,c	60.38±9.70		72.58±6.87	
Exercise habits	Regularly	11.16±3.25	0.502 (.606)	61.05±10.11	0.515 (.598)	74.62±7.78	0.245 (.783).
	Sometimes	12.0±3.76		62.67±7.57		75.59±6.44	
	Never	11.62±3.71		62.63±8.52		74.67±7.71	
Sleep habits (Hours)	6<	11.77±3.24	0.767 (.466)	61.30±9.29	1.747 (.177)	75.34±7.60	0.869 (.421)
	7~8	11.22±4.05		63.70±7.96		74.86±7.74	
	Irregular	11.61±3.64		62.37±8.63		73.52±7.50	
Body Mass Index. (BMI)	Underweight	11.21±3.64	1.90 (.152)	62.26±8.60	0.146 (.865)	75.87±7.78	1.502 (.225)
	Normal	11.69±3.42		62.27±8.78		74.07±6.88	
	Obesity	12.86±4.50		63.32±8.50		74.27±9.01	
Participation Health Promotion Program	Yes	11.48±3.51	0.937	61.91±9.08	0.450	73.38±6.23	1.616
	No	12.02±4.04	(.350)	62.52±8.51	(.653)	75.28±7.81	(.107)
School Health Clinic Experience	Yes	12.34±3.66	2.389*	62.19±9.03	0.255	75.62±8.31	1.251
	No	11.15±3.57	(.018)	62.49±8.40	(.799)	74.33±6.92	(.212)

* p < .05, ** p < .01

수 중 스트레스에 유의한 차이가 있었던 명목변수는 더미 변수처리 하였다. 연령, 실습경험, 성별, 주거지, 성격, 식습관 형태, 학교보건실 이용경험 및 대학캠퍼스 환경 인식과 건강지각을 독립변수로 종속변수인 스트레스에 미치는 영향을 단계적 회귀분석에 이용하였다. 독립변수들 간의 다중공선성을 검토한 결과 분산팽창지수(VIF)

가 1.1001~1.086으로 10보다 작아 문제가 없음을 확인하였으며, Dubbin-Watson 1.815로 오차항간 독립성을 확인하여 회귀분석분석의 가정이 충족되었음을 확인하였다. 회귀모형을 분석한 결과 일반적 특성의 변수 중 성별과 식습관 형태, 대학캠퍼스 환경인식과 건강지각이 스트레스에 영향을 미치는 요인으로 확인되었으며, 회귀식

은 유의하였다($F=13.063$, $p<.001$). 성별, 식습관형태, 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각 총 4개의 변수가 간호대학생의 스트레스의 23.1%를 설명하는 것으로 나타났다 (Table 5 참고).

Table 5. Factor Influence Stress

Variables	B	SE	β	t	p
(Constant)	22.938	2.400		9.558	.000
Gender	-1.544	.698	-.132	-2.212	.028
Eating habit	-1.785	.440	-.245	-4.058	.000
Perceptions of the campus environment	1.306	.462	.171	2.827	.005
Health perception	-.077	.028	-.171	-2.752	.006

$R^2=.231$, Adjusted $R^2=.214$, $F=13.063$, $p<.001$

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 대학캠퍼스 환경인식과 건강지각이 스트레스에 미치는 영향을 파악하여 간호대학생의 스트레스를 감소시키는 효과를 높이기 위한 건강증진 프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구대상자의 스트레스 인식점수는 평균 11.61 ± 3.64 점으로 도구 만점의 46%였는데 이는 간호학과 학생을 대상으로 연구한 연구들에서 도구 만점의 46.2%~56% 범위에 있었던 결과들과 일치하였다[8,23]. 일반적 특성 관련 독립변수들 중 스트레스에 유의한 차이가 있었던 변수는 연령, 실습경험, 종교 등으로 이는 선행 연구결과와 같았다[4,22,24,25]. 주거형태, 성격과 성적의 연구결과에서 스트레스가 유의한 차이를 보였는데, 본인의 집인 경우에 비해 다른 곳(기숙사, 하숙, 등)인 경우가 스트레스 정도에 유의한 차이를 보인 것은 유경희[25]와 이창복[26]의 연구결과와는 차이를 보였다. 이는 주거의 안정성 부분은 대학소재지에 따라 집을 떠나 하숙이나 기숙사 생활을 해야 하는 경우, 성적이 낮거나 성격이 내향성인 경우 좀 더 스트레스의 관리가 필요하다는 것을 생각해볼 수 있겠다.

건강행태 중 흡연과 음주와 스트레스와의 관계를 살펴보면, 이 두개의 변수는 스트레스에 유의한 차이를 보이지 않아 차남현[4]의 연구결과와 같았다. 하지만 32.0%가 한번에 5잔 이상을 한자리에서 마시는 고위험음주자로 나와 방형애와 임국환의[30] 연구결과인 68.4%가 반병 이상의 폭음자이며 이 가운데 32.0% 이상은 한 병 반

이상의 고도폭음자로 나온 결과와 유사하였다. 이는 대학생들의 음주문화에 대하여 일반적인 음주여부보다는 고위험 음주율에 대한 연구가 후속연구로 필요할 것으로 사료된다[30]. 또한, 식습관과 BMI 정도, 운동습관과 수면습관이 스트레스에 유의한 차이가 없는 결과를 보였다. 하지만 식습관보다는 식사를 하는 형태에 따라 인스턴트를 주로 먹는 학생이 보통이라고 응답한 경우보다 스트레스를 느끼는 점수가 높게 나타난 결과($F=11.273$, $p<.001$)는 주목할 만하다. 박명숙과 박경애[31]의 연구에서는 스트레스가 바람직하지 못한 식습관과 섭식장애, 우울을 일으켜 영양소 섭취량과 건강에 영향을 미칠 수 있는 영향요인이라고 주장하고 있어 본 연구결과에서 식습관에 따라 스트레스와의 차이가 있다는 점과 스트레스에 영향을 미치는 변수로 식습관이 드러난 부분은 스트레스를 감소시키는 중재방안을 모색할 때 충분히 고려할 만하다고 생각한다. 미국 대학생들의 건강실태를 조사한 연구를 참고하면[31], 주요 건강문제, 건강수준 건강행동 및 관련요인 등을 파악하기 위해 노력하고 있으며, 이를 개선하기 위한 대학 캠퍼스 내의 건강증진 프로그램의 제공에 대한 요구가 높아지고 있다고 주장하는 것에 공감하는 바이다. 또한 대학 내 건강을 위협할 수 있는 패스트푸드, 인스턴트 및 자동판매기 등을 멀리할 수 있는 건강한 환경을 만들어 가는 것이 학교정책으로 필요하다고 주장하는 바이다.

스트레스는 대학캠퍼스 환경인식($r=-.265$, $p<.001$)과 건강지각($r=-.271$, $p<.001$)에서 유의한 부적 상관관계를 보였다. 이는 대학캠퍼스 환경의 만족도가 높을수록 정신건강증진에 영향을 미친다는 선행 연구결과와 같았다[11]. 지역사회에서 물리적 환경의 조성이 정신건강에 영향을 미친다는 선행연구결과[9,29]는 특별히 정신적 건강증진을 위해서는 접근성, 활동성, 안락성을 높게 지각할수록 정신건강이 향상되고 스트레스를 낮출 수 있게 된다고 제안한다. 또한 간호대학생의 임상실습스트레스와 심리적 안녕감과의 상관관계는 부적상관관계를 보이는 선행연구 결과에 따라[31], 심리적 안녕감을 높일 수 있는 안정된 환경조성을 위한 노력과 대학캠퍼스의 환경을 좋게 인식하는 노력이 매우 중요한 부분이 될 것이다. 이에 대학은 대학생의 스트레스의 감소와 건강증진을 위하여 대학캠퍼스의 환경을 정비하고 개선되도록 학교정책을 수립하는 것이 필요하다고 생각한다. 환경개선에 대한 정책적 관심은 건강지각에서 중요한 요소인 사회적

지지로 작용될 수 있다[15,32].

건강지각은 규칙적인 식습관, 운동, 수면습관 등 유익한 건강습관이나 행태를 지속하고, 건강을 위협하는 흡연이나 고위험 음주와 같은 나쁜 습관이나 행태를 구별하여 아는 것부터 시작할 것이다[15]. 올바른 습관을 지속할 수 없도록 하는 장애요인을 파악하며, 스스로 자기 건강을 올바르게 수혜할 수 있는 자신감을 가지고 어떠한 스트레스 상황에서도 대인관계에서의 긍정적 자원에 의해 지지받아 건강증진을 도모하는 것이 매우 중요한 부분이다[23]. 그러므로 학생들이 건강지각을 높일 수 있도록 다양한 기회와 방안을 모색할 필요가 있다. 대학생이 학교생활 중 아파서 이용할 수 있는 학교보건실의 이용경험과 스트레스가 유의한 차이를 보이는 본 연구결과는 학교보건실의 확보와 홍보가 매우 중요하며, 학교는 정책적으로 학교보건실에서 건강관리와 스트레스 감소를 위한 다양한 프로그램을 운영할 필요가 있을 것으로 생각한다. 이에 반해 건강증진프로그램의 참여여부가 스트레스에 차이를 보이지 않은 점은 보다 실제적이고 효과적인 프로그램의 개발을 시사하고 있는 부분이라고 생각한다.

스트레스에 영향을 미치는 영향요인으로는 성별, 골고루 섭취하는 식습관, 대학캠퍼스 환경인식과 건강지각 변수가 간호대학생의 스트레스의 23.1%를 설명하고 있다. 박영은 외[12]의 연구결과에서 정신건강에 영향을 미치는 지각한 지역사회 환경인식요인은 39.2%이상의 설명력을 가지고 있다고 보고하고 있다. 이와 같은 연구결과는 스트레스를 낮추기 위한 방안으로 환경인식의 중요성을 강조하여 설명할 수 있다고 주장하는 바이다. 이에 따라 성별로 차별성 있는 건강증진프로그램을 제공하며, 대학생의 식습관에 대한 관심을 강화할 필요가 있음을 보여준다. 또한 대학생의 대학캠퍼스 환경인식과 건강지각이 스트레스에 영향요인으로 나타났으므로 대학은 정책적으로 대학캠퍼스 환경의 개선을 위한 미관과 편의성, 활동성과 접근성 및 다양한 요소들을 고려한 대학캠퍼스 환경 정책을 수립하여 환경인식의 제고를 위해 노력함이 필요하다. 또한 대학생의 건강지각을 높일 수 있는 다양한 교육활동을 계획하여 지속적으로 건강증진행위를 평가하는 추가적 탐색이 필요하다. 대학생의 스트레스 감소를 위해 통합적인 후속 연구가 이뤄진다면 대학생의 정신적 건강증진에 큰 변화를 초래할 수 있을 것으로 생각하는 바이다.

5. 결론

본 연구의 목적은 간호대학생의 대학캠퍼스 환경인식과 건강지각이 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위해 시행한 서술적 조사연구이며, 스트레스를 감소시킬 수 있는 방안을 모색하여 건강증진프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

연구결과 간호대학생의 스트레스는 연령별, 실습경험, 성별, 주거형태, 성격, 식습관형태, 학교보건실 이용경험에서 유의한 차이가 있었다. 스트레스와 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각은 부적상관관계가 있었으며, 간호대학생의 스트레스는 성별, 식습관형태, 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각 총 4개의 변수가 스트레스에 영향요인으로 23.1%를 설명하는 것으로 나타났다.

본 연구는 간호대학생을 편의 표집한 자료로 분석한 결과이므로 연구결과를 전체 대학생으로 일반화하는데 신중을 기해야 한다. 또한 대학생들의 스트레스와 대학캠퍼스 환경인식, 건강지각을 확인한 연구가 많지 않아 추후 이와 관련한 반복연구가 필요할 것으로 생각한다.

본 연구결과를 토대로 간호대학생의 스트레스를 낮추기 위한 건강증진프로그램을 계획할 때 성별과 식습관을 충분히 고려하여 프로그램의 효과를 높일 수 있도록 할 것과 대학생의 건강지각을 높일 수 있도록 보다 구체적인 방안모색을 도모할 것을 제안한다. 무엇보다 대학은 대학생이 대학캠퍼스의 환경을 이용하기에 편리성, 안전과 관리, 미관과 활동성을 고려한 대학캠퍼스 환경정책의 구현을 통해 대학생의 건강증진을 높일 수 있기를 기대한다.

REFERENCES

- [1] G. S. Yoo & D. W. Shin. (2013). Effects of stress coping styles on academic burnout and employment stress among undergraduate students. *Korean Journal of Counseling*, 14(6), 3849-3869.
- [2] Y. K. Kwag. (2013). Effect of self-esteem, ego-resilience, social support on nursing student's adjustment to college. *Journal of the Korean Academic-Industrial cooperation Society*, 14(5), 2178-2186.
- [3] K. L. Reeve, C. J. Shumaker, E. L. Yearwood, N. A. Crowell & J. B. Riley. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational

- experiences. *Nurse Education Today*, 33(4), 419-424.
- [4] N. H. Cha. (2013). The relationships between stress and health locus of control in nursing college students. *Journal of East-West Nursing Research*, 19(2), 177-185.
- [5] S. Y. Roh. (2017). Mediating effects of resilience between academic stress and college adjustment in nursing students. *The Korean Journal of Growth and Development*, 25(2), 203-209.
- [6] K. S. Han & G. M. Kim. (2007). Comparison to Self Esteem, Family Adaptation, Health Promoting Behaviors, and Symptoms of Stress between Nursing and Other Major University Women Student. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(1), 78-84.
- [7] L. H. Quan & S. Kim. (2018). Effects of Biofeedback Training on Stress, Stress Response and Academic Resilience of Nursing Students. *Perspectives in Nursing Science*, 15(2), 107-114. DOI : 10.16952/pns.2018.15.2.107
- [8] I. H. Chun & J. Y. Cho. (2016). The relationship between stress, self-efficacy, resilience and college adjustment in nursing. *Journal of the Korean Society for Multicultural Health*, 6(1), 49-60.
- [9] H. S. Kim, E. G. Oh, H. K. Hyong & E. S. Cho. (2008). A study on factors influencing health promotion lifestyle in college students. *Journal of Korean academy of community health nursing*, 19(3), 506-520.
- [10] S. S. Kim & H. J. Lee. (2014). Comparison of Health Promoting Behavior and Self-efficacy between New freshmen and University students before and after Health Education. *Journal of Digital Convergence*, 12(5), 305-303.
- [11] B. Choi & J. A. Park. (2013). Housing Improvement Elements Depended on the Analysis of Urban Residents Perceived Korean Housing Quality Related to Mental Health. *Journal of the Korean housing association*, 24(6), 189-197.
- [12] Y. E. Park, W. S. Lee, S. G. Jung & K. H. Park. (2015). The Effect of Environmental Perception in Neighborhood Park on Users Recognition of Health Improvement-Focusing on 8 Neighborhood Parks in Changwon City. *Journal of the Korean Institute of Landscape Architecture*, 43(1), 54-68.
- [13] H. Moon, C. Chai & N. Song. (2018). Analysis of the effect of perceived neighborhood physical environment on mental health. *The Seoul Institute*, 19(2), 87-103.
- [14] K. H. Park et al. (2015). Students' perception of the educational environment of medical schools in Korea: findings from a nationwide survey. *Korean journal of medical education*, 27(2), 117-130. DOI : 10.3946/kjme.2015.27.2.117
- [15] E. Yim. (2018). Campus Master Plan Research for University Competitiveness Enhancement- Focused on Hansei University Campus Environmental Design Improvement Plan -. *Journal of Integrated Design Research*, 17(3). DOI :10.21195/jidr.2018.17.3.002
- [16] A. Renalds, T. H. Smith & P. J. Hale. (2010). A systematic review of built environment and health. *Family & community health*, 33(1), 68-78. DOI : 10.1097/FCH.0b013e3181c4e2e5.
- [17] D. H. Kim, H. Kang, H. Jin & S. Yoo. (2017). Built environment and health: A systematic review of korean studies. *Korean Journal Health Education Promotion*, 34(3), 1-19. DOI : 10.14367/kjhep.2017.34.3.1
- [18] T. H. M. Moore et al. (2018). The effects of changes to the built environment on the mental health and well-being of adults: Systematic review. *Health & place*, 53, 237-257. DOI : 10.1016/j.healthplace.2018.07.012
- [19] K. Cha, Y. Yoo & O. Cho. (2014). Knowledge of hepatitis A, Health Perception and Health Promoting Behavior among young and middle-age adults. *Korean Society of Public Health Nursing*, 28(2), 289-309. DOI : 10.5932/JKPHN.2014.28.2.308
- [20] S. Choi. (2018). Convergence Relationship between Life Stress and Depression in Nursing College Students. *Journal of Digital Convergence*, 16(5), 257-266. DOI : 10.14400/JDC.2018.16.5.257
- [21] J. W. Oh & Y. S. Moon. (2014). A predictive model of health promotion behavior in nursing students. *Journal of Digital Convergence*, 12(10), 391-403.
- [22] A. K. Lee, H. S. You & I. H. Park. (2015). Affecting factors on stress of clinical practice in nursing students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 21(2), 154-163. DOI : 10.11111/jkana.2015.21.2.154
- [23] Y. G. Noh. (2017). Influence of Social Support on the Relationship between Practice Stress, Emotional Labor and Burnout among Nursing Students. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 23(5), 461-470. DOI : 10.11111/jkana.2017.23.5.461
- [24] M. Moon. (2018). Relationship between Academic Stress, Perceived Health Status, Ego Resilience and Health Promoting Behavior By grade of Nursing College Students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 8(8), 161-170. DOI : 10.21742/AJMAHS.2018.08.90
- [25] K. H. Yoo. (2018). A Study on the Stress and

Adjustment to College Life among Nursing Students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 24(3), 269-278.

DOI : /10.5977/jkasne.2018.24.3.269

- [26] C. B. Lee. (2015). *The impact of healthy lifestyles on the health status of college students majoring in health sciences*. Unpublished master's thesis. Yonsei University, Seoul.
- [27] M. S. Lee, K. S. Kim, M. K. Cho, J. W. Ahn & S. Kim. (2014). Study of stress, health promotion behavior, and quality of life of nursing students in clinical practice and factors associated with their quality of life. *Journal of muscle and joint health*, 21(2), 125-134. DOI : /10.5953/JMJH.2014.21.2.125
- [28] H. Yim, J. M. Bae, S. S. Choi, S. W. Kim, H. S. Hwang & B. Y. Huh. (1996). The validity of modified Korean-translated BEPSI (Brief Encounter Psychosocial Instrument) as instrument of stress measurement in outpatient clinic. *Journal of the Korean Academy of Family Medicine*, 17(1), 42-53.
- [29] S. Yoo. (2016). Application of Qualitative Multi-Methods for Urban Health Research on Perceived Environments. *The Seoul Institute*, 17(1), 147-161.
- [30] H. Bang & K. H. Rhim. (2008). The status of health education program and the needs of restriction on drinking and smoking. *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, 9(1), 143-156.
- [31] M. S. Park & K. Park. (2014). The differences of dietary and health-related habits, depression, eating disorder and nutrient intake according to the life stress in nursing college students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 15(1), 344-355. DOI : 10.5762/KAIS.2014.15.1.344.
- [32] Y. B. Kim. (2010). An analysis on the change of health status, health behavior, and influencing factors among American college and university students. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 27(4), 153-163.

이 정 미(Lee, Chong Mi)

[정회원]



· 2015년 8월 : 전남대학교 간호대학
원 간호학과 (간호학박사)

· 2015년 3월 ~ 현재 : 조선간호대
학교 간호학과 교수

· 관심분야 : 지역사회간호, 건강증
진

· E-Mail : ljm2696@cnc.ac.kr