

간호대학생의 일반적 특성 및 건강행동에 따른 그릿, 건강증진행위 차이 융합 연구

허은주
진주보건대학교 간호학부 교수

The Convergence Study of Differences in Nursing College Students' Grit and Health Promotion Behavior by General Characteristics and Health Behavior

Eun-ju Heo
Professor, Department of Nursing, JinJu Health College

요약 본 연구는 간호대학생의 일반적 특성 및 건강행동이 그릿과 건강증진행위에 어떠한 차이가 있는지 확인하고 그릿과 건강증진행위의 관계를 규명하고자 하였다. 연구대상은 경남 2개 간호학과 3학년 대상으로 수집된 자료 180부를 SPSS 21 프로그램으로 분석하였다. 연구결과, 그릿의 차이는 성별, 건강관심도, 식사습관, 흡연이 통계적으로 유의한 차이가 있었으며, 건강증진행위의 차이는 건강상태인식, 건강관심도, 식사습관, 음주, 운동이 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 그릿과 건강증진행위는 유의한 정(+)의 상관관계가 있으며, 그릿, 식사습관, 운동은 건강증진행위에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 따라서 간호대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 규칙적인 식사습관, 올바른 운동 및 그릿을 높이기 위한 다각적인 교육전략 수립이 필요할 것으로 사료된다.

주제어 : 융합, 간호대학생, 건강행위, 그릿, 건강증진행위, 대학생

Abstract This study aimed to clarify relationships between nursing college students' grit and health promotion behavior through examining differences in those variables by general characteristics and health behavior. Participants were 3rd-year students of nursing science at 2 colleges in Gyeongnam. Data collected from them or 180 questionnaire sheets were analyzing using SPSS 21 Program. The study found differences in grit and health promotion behavior were statistically significant, respectively, depending on gender, health interest, eating habit or smoking and on perceived health state, health interest, eating habit, alcohol or exercise. This study also found that there were significantly positive correlations between grit and health promotion behavior and significantly positive effect of grit, eating habit or exercise on the promotion behavior. These findings suggest that various education programs or strategies should be created to improve nursing college students' regular eating habits, accurate exercise and grit that influence their health promotion behavior.

Key Words : Convergence, Nursing college Student, Health behavior, Grit, Health promotion behavior, College student

*Corresponding Author : Eun-Ju Heo(hstorylab@naver.com)

Received October 26, 2020
Accepted December 20, 2020

Revised November 24, 2020
Published December 28, 2020

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생 시기는 생활 습관 변화를 가져오고 건강교육을 통해 건강한 행동의 변화가 가능하다. 대학 시절은 성인 초기로 평생의 건강한 삶을 유지하는 중요한 시기이며 이러한 의미에서 대학 생활에서 대학생 건강증진을 위한 행위의 습관화는 매우 중요하다[1].

대학생은 스트레스 수준이 일반인보다 높고[2], 대학생은 부모의 영향에서 벗어나 패스트푸드, 알콜 섭취 등 건강에 좋지 못한 생활 습관을 가질 수 있다. 간호대학생의 경우, 개인적 스트레스 외에도 엄격한 교육과정, 많은 학습량, 실습현장 적응 등에 대한 스트레스를 경험하고 있으며 개인적으로 적절한 수면과 식사, 운동을 통한 건강증진행위를 효과적으로 하지 못하고 있다[3].

Sharry & Timmins [4]의 연구에서 간호대학생의 정신건강, 식이영양, 신체활동, 스트레스 관리의 변수들이 건강증진행위 향상에 영향이 있음을 확인하였다. 또한, 간호대학생의 건강정보 이해능력과 자가간호역량은 건강증진행위에 유의한 영향 요소로 나타났으며[5], 간호대학생의 건강한 생활 습관에 영향을 미치는 요인을 강화하는 것은 그들의 건강생활뿐만 아니라 미래의 의료인력으로써 대상자의 건강증진을 도울 수 있을 것이라 주장하였다[6].

개인이 건강증진행위를 실천한다는 것은 개인의 안녕과 자아실현, 만족감을 높이기 위해서 건강행위를 실천하고자 하는 인식과 행동이 나타나는 것으로 개인이 건강에 대한 책임을 지는 중요한 의미가 있다[7]. 즉, 대학생의 건강증진행위를 높이기 위해서는 그들의 태도와 행동 특성이 중요하다고 할 수 있다. 개인의 성공적 태도를 높이는 특성을 설명할 때 사용되는 특성 요소는 노력, 끈기, 인내 등으로 이는 개인 강점을 장기간 수행하여 발생되는 것과 관련 있으며 대표적으로 높은 성취 결과를 대표하는 개념인 '그릿(Grit)'이 있다[8]. 그릿은 목표 달성을 위해 지속적인 관심을 갖는 것과 목표를 달성하는 과정에서의 실패, 역경, 좌절에도 꾸준히 노력하는 것을 의미한다[9,10]. 그릿의 하위개념은 '꾸준한 노력(Perseverance of effort)'과 '지속적 관심(Consistency of interest)'으로 구성하고 있다[11].

그릿과 관련된 국내연구는 매우 초기단계이다[12]. 지금까지 대학생과 관련된 그릿의 국내연구를 보면 진로와 관련된 연구가 주를 이루고 있으며 인지적, 행동적, 정서적 진로 변인들이 영향을 미치고 있고, 그릿은 긍정적 진

로 성과와 관련이 있음을 밝히고 있다[13].

그릿과 관련된 간호대학생의 연구는 소수로 진행되었으며 주요 결과를 보면 다음과 같다. 그릿은 간호대학생의 대학생활 적응[14], 임상수행능력[15], 심리적 안녕감[16], 임상실습적응[17]에 유의한 정(+)의 영향이 있는 것으로 간호대학생 대상 그릿 연구도 진로에 관한 연구가 주를 이루고 있다. 간호대학생의 건강증진행위와 개인의 높은 성취를 위한 태도의 중요성을 본 연구[1,7]을 통해 간호대학생의 그릿은 건강증진행위에 긍정적 영향을 예견해 볼 수 있지만, 간호대학생을 대상으로 한 국내 연구는 찾아보기 힘들었다. 그러나 해외연구에서 만성질환이 있는 간호대학생의 경우 그릿은 건강관련 삶의 질에 직접적으로 유의한 영향이 있음을 제시하고 있다[18].

이는 그릿은 간호대학생의 긍정적 정서와 행동 변화에 중요한 요인으로 볼 수 있으며, 그들의 건강증진행위에도 유의한 영향을 미칠 것으로 유추해 볼 수 있음을 의미한다. 따라서 본 연구에서는 간호대학생의 일반적 특성과 건강행동이 그릿과 건강증진행위에 어떠한 차이가 있는 지 확인하며 나아가 그릿과 건강증진행위 간의 관계를 규명하여 간호대학생의 건강증진행위의 기초자료를 제시하고자 한다.

1.2 연구의 목적

본 연구는 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 간호대학생의 일반적 특성과 건강행동에 따른 그릿과 건강증진행위의 차이를 확인한다.
- 2) 간호대학생의 그릿과 건강증진행위 간의 상관관계를 파악한다.
- 3) 간호대학생의 건강증진행위에 미치는 영향요인을 분석한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 일반적 특성 및 건강행동에 따른 그릿, 건강증진행위의 차이를 발견하고 관계를 확인하는 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구대상은 경남 2개의 간호학과 3학년 학생을 대상으로 편의표본 추출을 하였다. 대상자에게 연구목적은

설명하였으며 연구목적에 이해하고 연구에 동의한 자를 대상으로 모바일 설문으로 시행하였다. 대상자 수는 G*Power 프로그램을 이용하여 Multiple regression에서 유의수준(α) .05, 중간크기의 효과크기 .15, 검정력 .95, 변수 10으로 설정하여 표본크기를 산출했을 때 표본 수가 172명으로 나타났다. 본 연구에서 탈락률을 고려하여 200명을 대상으로 조사를 하였으며 불성실한 응답을 제외하고 최종 180부가 분석에 사용되었다.

2.3 자료수집 및 분석방법

본 연구의 자료수집은 2020년 6월 1일부터 7월 30일까지 모바일 설문으로 평균 20분 소요되며 대상자의 권리와 윤리를 보호하기 위해 참여대상자의 익명과 비밀을 보장함과 참여를 원하지 않으면 언제라도 철회할 수 있음을 설명하였으며, 참여대상자에게 소정의 상품을 제공하였다.

수집된 자료는 SPSS 21 프로그램을 사용하여 분석하였으며 대상자의 일반적 특성과 건강행동은 기술통계를 사용하였고 대상자의 일반적 특성과 건강행동에 따른 그릿, 건강증진행위는 t-test, ANOVA로 분석하였으며 사후분석은 Scheffe로 하였다. 그릿과 건강증진행위의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였으며 건강증진행위에 미치는 영향은 Multiple regression으로 분석하였다.

2.4 측정도구

2.4.1 건강행위

본 연구를 위해 사용된 설문지는 국민건강영양조사 제 7기 3차년도(2018)의 건강설문 조사표(성인)에서 일부 발췌하여 사용하였다[19]. 키, 몸무게, 건강상태, 건강만족도, 식사, 음주, 흡연, 운동 등과 관련된 문항을 사용하였으며 키와 몸무게는 BMI를 계산하여 사용하였다. 건강상태, 식사, 음주, 흡연, 운동상태는 더미변수로 변환하여 회귀분석에 사용하였으며 건강만족도는 5점 척도 한 방향으로 측정하였다.

2.4.2 그릿

그릿의 측정도구는 Lee[20]의 연구에서 사용한 도구인 12문항을 사용하였다. 그릿은 5점 Likert로 측정하였으며 점수가 클수록 그릿이 높음을 의미한다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다 1점에서 매우 그렇다 5점이고 그릿의 하위개념은 지속적 관심, 꾸준한 노력으로 구성하였으며

지속적 관심 6문항, 꾸준한 노력 6문항으로 측정하였다. Lee[20]의 연구에서 그릿의 지속적 관심 Cronbach's α 계수는 .811이었으며 꾸준한 노력 Cronbach's α 계수는 .702이었고 그릿의 총 Cronbach's α 계수는 제시되지 않았다. 본 연구의 그릿의 지속적 관심 Cronbach's α 계수는 .725이었으며 꾸준한 노력 Cronbach's α 계수는 .727이었고 그릿의 총 Cronbach's α 계수는 .848이었다.

2.4.3 건강증진행위

건강증진행위의 측정도구는 Lee[21]의 개발한 도구인 27문항을 사용하였다. 5점 Likert로 측정하였으며 각 문항은 전혀 그렇지 않다 1점에서 매우 그렇다 5점이다. 점수가 클수록 건강증진행위가 높음을 의미한다. 건강증진행위 하위개념은 예방적 과정, 보호·유지적 과정, 증진적 과정으로 구성하였으며 예방적 과정 8문항, 보호·유지적 과정 11문항, 증진적 과정 8문항이다. Lee[21]의 건강증진행위 변수는 도구개발을 통해 신뢰도와 타당도를 확보하였으며 Cronbach's α 계수는 각 .70이상이었다. 본 연구의 건강증진행위의 예방적 과정 Cronbach's α 계수는 .772, 보호·유지적 과정 Cronbach's α 계수는 .870, 증진적 과정 Cronbach's α 계수는 .818, 건강증진행위의 총 Cronbach's α 계수는 .917이었다.

3. 연구결과

3.1 연구변수의 정도

연구변수의 정도를 보면 Table 1과 같다. 그릿 평균은 $3.94 \pm .54$ 이며 그릿의 하위요소인 지속적 관심은 $3.84 \pm .58$, 꾸준한 노력은 $4.05 \pm .56$ 으로 꾸준한 노력이 그릿의 평균보다 높은 점수를 보인다. 건강증진행위는 $3.46 \pm .46$ 이고 건강증진행위의 하위요소인 예방적 과정은 $3.65 \pm .65$, 보호·유지적 과정은 $3.34 \pm .70$, 증진적 과정 $3.39 \pm .69$ 으로 예방적 과정이 가장 높은 값을 보이며 건강증진행위 평균보다 높았다.

3.2 연구대상자의 일반적 특성 및 건강행동

연구대상자의 일반적 특성 및 건강행동은 Table 2와 같다. 성별은 남자 29명(16.1%), 여자 151명(83.9%)이며, 연령은 25세 미만 130명(72.2%)으로 가장 많았고 건강상태 인식은 보통이다 93명(51.7%), 좋다 46명

(25.6%), 아주 좋다 28명(15.6%), 나쁘다 13명(7.2%)로 응답하였다. 건강관심도는 보통이 90명(50%), 관심 많음 44명(24.4%), 관심이 매우 많음 30명(16.7%), 관심이 없음 16명(8.9%)으로 나타났다. 키와 몸무게를 통해 계산한 비만도(BMI)를 보면 정상이 111명(61.7%), 저체중 40명(22.2%), 과체중 24명(13.3%), 비만이 5명(2.8%)으로 나타났다. 아침식사의 경우 거의 먹지 않음(주 1회) 55명(30.6%), 때때로 먹음 50명(27.8%), 전혀 먹지 않음 50명(27.5%), 매일 먹음 25명(13.9%)이며 식사습관은 하루에 2끼가 94명(52.2%)으로 가장 많았다. 간식은 하루 1회 83명(46.1%), 거의 안함 55명(30.6%), 하루 2회 33명(18.3%) 순으로 응답하였다. 음주는 가끔 마심(월 2회) 89명(49.4%), 흡연은 전혀 피운 적이 없음이 127명(70.6%), 운동은 거의 안함 90명(50%)으로 가장 많이 응답하였다.

Table 1. Variables scores and reliability

Variables	Category	N	M±SD	Cronbach's α
Grit	A	6	3.84±.58	.725
	B	6	4.05±.56	.727
	Total	12	3.94±.54	.848
HPB	C	8	3.65±.65	.772
	D	11	3.34±.70	.870
	E	8	3.39±.69	.818
	Total	27	3.46±.46	.917

HPB: Health promotion behavior
 A: Consistency of interests
 B: Persistence of effort
 C: Preventive process
 D: Protection and maintenance process
 E: Promotion process

3.3 일반적 특성 및 건강행동에 따른 그릿, 건강증진 행위 차이

연구대상자의 일반적 특성 및 건강행동에 따른 그릿과 건강증진행위 차이는 Table 2와 같다. 먼저 그릿의 차이를 보면 다음과 같다. 성별($t=-2.103$, $p=.037$), 건강관심도($F=3.196$, $p=.025$), 식사습관($F=3.343$, $p=.038$), 흡연($F=5.256$, $p=.002$)에 유의한 차이가 있었다.

성별의 경우 여학생($3.98 \pm .54$)이 남학생($3.75 \pm .48$)보다 높게 나타났다. 건강관심도는 관심이 많다고 응답한 학생($4.15 \pm .41$)으로 가장 높은 점수이며 사후분석에서

관심이 매우 많음($3.93 \pm .73$)으로 응답한 학생이 관심이 없음($3.76 \pm .53$)보다 높게 나타났다. 식사습관은 하루에 2끼는 먹는다고 응답한 학생($4.04 \pm .52$)이 가장 높은 점수로 나타났다. 흡연습관은 가끔 피운다고 응답한 학생($4.25 \pm .50$)이 가장 높은 점수를 보이며 사후분석에서 가끔 피운다는 학생($4.25 \pm .50$)이 매일 피우고 있다는 학생($3.61 \pm .66$)보다 점수가 높게 나타났다.

건강증진행위의 차이를 보면 다음과 같다. 건강상태인식($F=4.499$, $p=.005$), 건강관심도($F=6.212$, $p<.001$), 식사습관($F=7.615$, $p=.001$), 음주($F=8.530$, $p<.001$), 운동($F=7.556$, $p<.001$)이 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 건강상태인식의 경우 아주 좋다고 응답한 학생($3.77 \pm .73$)이 나쁘다($3.25 \pm .58$)고 응답한 학생보다 건강증진행위를 잘하는 것으로 나타났다. 건강관심도는 관심이 매우 많음($3.71 \pm .71$), 보통($3.50 \pm .39$), 많음($3.40 \pm .67$)으로 응답한 학생이 관심 없음($2.29 \pm .68$)으로 응답한 학생보다 높게 나타났다. 식사습관은 하루 3끼를 먹음($3.52 \pm .49$)과 하루 2끼를 먹음($3.58 \pm .57$)으로 응답한 학생이 불규칙한 식사습관을 가진다고 응답한 학생($3.20 \pm .60$)보다 높게 나타났다. 음주는 가끔 마심($3.41 \pm .49$), 자주 마심($2.97 \pm .76$), 전혀 안마심($3.57 \pm .66$)의 학생이 거의 안마심($3.70 \pm .53$) 학생과 건강증진행위에 차이가 있는 것으로 나타났으며 거의 안마심으로 응답한 학생이 가장 높은 점수를 보였다. 운동은 매일 운동하는 학생($3.84 \pm .52$)이 한달에 가끔($3.30 \pm .44$)으로 응답한 학생과 거의 안함($3.33 \pm .59$)으로 응답한 학생보다 높은 점수를 보이고 있다.

3.4 그릿과 건강증진행위 상관관계

그릿과 건강증진행위 간의 상관관계를 분석한 결과는 Table 3, Table 4와 같다. 그릿은 건강증진행위와 통계적으로 유의한 정(+)의 상관관계($r=.531$, $p<.001$)가 있었다. 그릿의 하위개념과 건강증진행위의 상관관계를 보면, 그릿의 지속적 관심은 예방적 과정($r=.357$, $p<.001$), 보호·유지적 과정($r=.506$, $p<.001$), 증진적 과정($r=.493$, $p<.001$) 모두 유의한 정(+)의 상관관계가 있으며, 그릿의 꾸준한 노력은 예방적 과정($r=.358$, $p<.001$), 보호·유지적 과정($r=.444$, $p<.001$), 증진적 과정($r=.426$, $p<.001$)과 모두 유의한 정(+)의 관계가 있는 것으로 나타났다.

Table 2. Differences of study variables according to general characteristics and health behavior

(N=180)

Characteristic / Health behavior	Category	N	%	Grit		Health promotion behavior	
				M±SD	t/F(p) Scheffe	M±SD	t/F(p) Scheffe
Gender	Male	29	16.1	3.75 ±.48	-2.103 (.037)	3.39 ±.61	-7.756 (.451)
	Female	151	83.9	3.98 ±.54		3.48 ±.58	
Age (year)	<25	130	72.2	3.98 ±.56	2.007 (.115)	3.52 ±.58	1.473 (.224)
	25-29	39	21.7	3.78 ±.47		3.35 ±.63	
	30-39	6	3.3	4.23 ±.28		3.25 ±.39	
	>40	5	2.8	3.90 ±.47		3.20 ±.25	
Perceived health status	Very good ^a	28	15.6	4.05 ±.54	1.464 (.226)	3.77 ±.73	4.499 (.005) a)d
	Good ^b	46	25.6	4.00 ±.47		3.54 ±.59	
	Usually ^c	93	51.7	3.91 ±.51		3.36 ±.44	
	Not good ^d	13	7.2	3.71 ±.85		3.25 ±.58	
Health interest	Very many ^a	30	16.7	3.92 ±.73	3.196 (.025) a)d	3.71 ±.71	6.212 (<.001) abc)d
	Many ^b	44	24.4	4.15 ±.41		3.40 ±.67	
	Usually ^c	90	50.0	3.89 ±.50		3.50 ±.39	
	Not many ^d	16	8.9	3.76 ±.53		2.92 ±.68	
BMI	Underweight(<19)	40	22.2	4.10 ±.43	1.828 (.144)	3.57 ±.59	1.402 (.244)
	Normal(20-24)	111	61.7	3.90 ±.56		3.41 ±.61	
	Overweight(25-29)	24	13.3	3.91 ±.54		3.57 ±.47	
	Obesity(>30)	5	2.8	3.94 ±.54		3.18 ±.38	
Breakfast	Seldom (1/week)	55	30.6	3.94 ±.51	.502 (.682)	3.39 ±.70	1.387 (.248)
	Seldom (2-3/week)	50	27.8	4.02 ±.53		3.48 ±.53	
	Every day	25	13.9	3.88 ±.51		3.67 ±.55	
	None	50	27.8	3.90 ±.54		3.42 ±.51	
Eating habits	3/day ^a	35	19.4	3.89 ±.45	3.343 (.038)	3.52 ±.49	7.615 (.001) a,b)c
	2/day ^b	94	52.2	4.04 ±.52		3.58 ±.57	
	Irregular ^c	51	28.3	3.80 ±.54		3.20 ±.60	
Snack	None	55	30.6	3.93 ±.57	.879 (.453)	3.51 ±.61	.603 (.614)
	1/day	83	46.1	3.97 ±.53		3.49 ±.55	
	2/day	33	18.3	3.85 ±.34		3.37 ±.68	
	>3/day	9	5.0	4.16 ±.34		3.32 ±.31	
Alcohol	Seldom(2/month) ^a	89	49.4	3.91 ±.47	.960 (.413)	3.41 ±.49	8.530 (<.001) a,b,d)c
	Seldom(<1/month) ^b	46	25.6	4.06 ±.59		3.70 ±.53	
	Frequently(>1/week) ^c	19	10.6	3.88 ±.52		2.97 ±.76	
	No ^d	26	14.4	3.89 ±.66		3.57 ±.66	
Smoking	Sometimes ^a	12	6.7	4.25 ±.50	5.256 (.002) a)d	3.54 ±.55	2.481 (.063)
	Past:yes, Now:no ^b	14	7.8	3.95 ±.47		3.24 ±.62	
	No ^c	127	70.6	3.98 ±.49		3.52 ±.52	
	Everyday ^d	27	15.0	3.61 ±.66		3.25 ±.79	
Exercise	Everyday ^a	19	10.6	3.89 ±.56	1.975 (.119)	3.84 ±.52	7.556 (<.001) a)c,d
	Sometimes a week ^b	41	22.8	4.12 ±.46		3.69 ±.56	
	Sometimes a month ^c	30	16.7	3.92 ±.40		3.30 ±.44	
	No ^d	90	50.0	3.88 ±.59		3.33 ±.59	

Table 3. Correlations among variables

	Grit	Health promotion behavior
Grit	1	
Health promotion behavior	$r=.531$ ($p<.001$)	1

Table 4. Correlations among sub-variables

		Grit		HPB		
		A r(ρ)	B r(ρ)	C r(ρ)	D r(ρ)	E r(ρ)
Grit	A	1				
	B	.778 (ρ .001)	1			
HPB	C	.357 (ρ .001)	.358 (ρ .001)	1		
	D	.506 (ρ .001)	.444 (ρ .001)	.575 (ρ .001)	1	
	E	.493 (ρ .001)	.426 (ρ .001)	.473 (ρ .001)	.792 (ρ .001)	1

HPB: Health promotion behavior
A: Consistency of interests
B: Persistence of effort
C: Preventive process
D: Protection and maintenance process
E: Promotion process

3.5 건강증진행위의 영향 요인

건강증진행위의 영향 요인을 파악하기 위해 다중 회귀 분석을 시행한 결과는 Table 5와 같다.

Table 5. Variables affecting health promotion behavior

Variables		B	SE	β	t	ρ
Constant		1.010	.301		3.351	.001
Perceived health status	Good (Ref: Not good)	.104	.077	.087	1.346	.180
	Usually (Ref: Not good)	-.039	.141	-.017	-.274	.784
Health interest		.081	.042	.121	1.939	.054
Eating habits	3/Day (Ref: Irregular)	.217	.105	.147	2.071	.040
	2/Day (Ref: Irregular)	.224	.084	.191	2.680	.008
Alcohol (Ref: No)		-.114	.105	-.068	-1.086	.279
Smoking (Ref: No)		-.063	.105	-.038	-.598	.550
Exercise (Ref: No)		.357	.118	.188	3.033	.003
Grit		.517	.069	.474	7.452	<.001

R²= .401, Adj. R²= .369, F=12.656, ρ <.001
Ref: Reference

대상자의 일반적 특성 및 건강행동에 따른 건강증진행위에 유의한 차이를 보였던 변수인 건강상태인식(기준변수: 나쁨), 식사습관(기준변수: 불규칙), 음주(기준변수: 음주하지 않음), 흡연(기준변수: 흡연하지 않음), 운동(기준변수: 운동하지 않음)을 더미변수로 전환 후 가변수로 처리하였다. 이들 변수와 그릿을 독립변수로 투입하였다.

며 건강증진행위를 종속변수로 분석하였다.

분석결과, 분산팽창지수(VIF)는 1.10~1.46, 공차는 .69~.92로 독립변수 간 다중공선성은 존재하지 않은 것으로 보여진다. 건강증진행위에 유의한 영향을 미치는 요인으로 그릿(β =.474, ρ <.001), 식사습관이 하루 2끼(β =.191, ρ =.008), 식사습관이 하루 3끼(β =.147, ρ =.040), 운동(β =.188, ρ =.003)이 정(+)의 영향을 미치고 있으며 이들 변인이 건강증진행위를 설명하는 설명력은 40.1%로 나타났다(F =12.656, ρ <.001).

즉, 간호대학생의 그릿이 높을수록 건강증진행위가 높아짐을 확인하였다. 또한, 불규칙한 식사습관보다 하루 2끼, 3끼를 섭취하는 학생과 운동을 하지 않는 학생보다 운동을 하는 학생이 건강증진행위에 유의한 영향이 있음을 확인하였다.

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 일반적 특성 및 건강행동이 그릿과 건강증진행위에 어떠한 차이가 있는지 확인하고 나아가 그릿과 건강증진행위 간의 관계를 규명하고자 하였다. 간호대학생을 대상으로 건강증진행위 선행연구는 다수가 진행되었지만 그릿 연구는 상당히 부족한 실정으로 본 연구에서는 그릿과 건강증진행위의 차이와 관계를 규명하는데 연구의 의의가 있다.

먼저, 본 연구에서 그릿 평균은 $3.94 \pm .54$ 이며 그릿의 하위요소인 지속적 관심은 $3.84 \pm .58$, 꾸준한 노력은 $4.05 \pm .56$ 으로 나타나 꾸준한 노력은 그릿의 총 평균보다 높은 점수를 보인다. 간호대학생을 대상으로 한 선행연구와 비교해보면, Lee와 Park[14]의 연구에서 그릿 평균은 $3.31 \pm .31$ 이며 그릿의 하위요소인 지속적 관심은 $3.27 \pm .50$, 꾸준한 노력은 $3.36 \pm .53$ 으로 나타났으며 Cho와 Yun[15]의 연구에서 그릿 평균은 $3.19 \pm .48$ 이며 그릿의 하위요소인 지속적 관심은 $3.12 \pm .60$, 꾸준한 노력은 $3.22 \pm .64$ 으로 나타나 이는 본 연구결과와 일치한다.

건강증진행위는 평균은 $3.46 \pm .46$ 이고 건강증진행위의 하위요소인 예방적 과정은 $3.65 \pm .65$, 보호·유지적 과정은 $3.34 \pm .70$, 증진적 과정 $3.39 \pm .69$ 으로 예방적 과정이 가장 높고 건강증진행위의 평균보다 높았다. 그리고 본 연구에서 간호대학생의 일반적 특성 및 건강행동이 그릿에 차이가 있는 특성을 보면, 여학생이 남학생보다 높게 나타났으며 건강관심도는 보통으로 응답한 학생이 가장 높은 점수를 보이지만 관심이 매우 많음으로 응답

한 학생이 관심이 없음보다 높게 나타났다. 식사습관은 하루에 2끼는 먹는다고 응답한 학생이 가장 높은 점수로 나타났다. 흡연습관은 가끔 피운다고 응답한 학생이 매일 피우고 있다고 응답한 학생보다 높게 나타났다.

연구대상자의 일반적 특성 및 건강행동이 건강증진행위의 차이를 보면, 건강상태 인식의 경우 아주 좋다고 응답한 학생이 나쁘다고 응답한 학생보다 건강증진행위를 잘하는 것으로 나타났다. 건강관심도는 관심이 매우 많음, 보통, 관심이 많음으로 응답한 학생이 관심 없음으로 응답한 학생보다 높게 나타났다. 식사습관은 하루 3끼를 먹음과 하루 2끼를 먹음으로 응답한 학생이 불규칙한 식사습관을 가진다고 응답한 학생보다 높게 나타났다. 음주는 가끔 마심, 자주 마심, 전혀 안마심의 학생이 거의 안마심 학생과 건강증진행위에 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동 습관은 매일 운동하는 학생이 한달에 가끔으로 응답한 학생과 거의 안함으로 응답한 학생보다 높은 점수를 보이고 있다.

선행연구에서 그릿에 대한 차이 연구가 없어 직접 비교가 어렵지만 유사한 연구결과와 비교를 해보고자 한다. 간호대학생의 경우 운동은 자기효능감과 건강증진행위에 유의한 차이 변수였으며, 운동은 주 3~4회 한다고 응답한 학생이 자기효능감과 건강증진행위 둘 다 가장 높은 점수를 보이고 있다[22]. 또한, 간호대학생의 건강증진행위에서 주관적 건강상태는 건강한 경우가 보통보다 평균이 유의하게 높았으며[7], 이는 본 연구와 유사한 결과이다.

본 연구에서 식사습관은 그릿과 건강증진행위에 유의한 차이 변수로 나타났는데 불규칙한 식사습관을 가지는 학생보다 2끼 이상을 규칙적으로 먹는 학생이 높으며, 3끼 섭취보다는 2끼를 섭취하는 학생들이 더 높은 점수를 보이고 있다. 이는 규칙적인 습관은 자연스럽게 그릿과 건강증진행위에 높은 점수를 보이는 것으로 판단할 수 있으나 대학생의 경우 하루 3끼 식사습관으로 모두 챙겨 먹기에는 시간이 부족하여 보통 2끼를 먹는 패턴으로 보인다. 그러나 간호대학생 연구[23]에서는 하루 2끼 59.6%로 가장 많이 응답하였으나 식사습관과 건강증진행위는 유의한 차이가 없는 것으로 본 연구결과와는 차이가 있다.

본 연구에서 간호대학생의 그릿과 건강증진행위의 관계는 유의한 정(+)의 상관관계가 있으며 건강증진행위에 그릿, 식사습관이 하루 2끼, 운동, 식사습관이 하루 3끼가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구에서 간호대학생의 건강증진행위에 유의한 영향요인으로 행동 계획수립은 정해진 시간 혹은 정해진 장소에서 특정한

행위를 수행하겠다는 약속과 행위를 수행하는데 필요한 전략과 강화 요건들을 규명하는 것이라 하였으며[23], 간호대학생의 자아효능감은 건강증진행위에 유의한 정(+)의 영향요인[22]으로 나타나 이는 긍정적 태도 변화를 일으키는 개인의 특성 요인 관점인 그릿과 유사한 맥락으로 해석해 본다면 본 연구와도 유사한 결과로 볼 수 있다.

또한, 대학생의 운동 유무는 운동을 하는 집단이 운동하지 않은 학생에 비해 건강증진행위의 점수가 높게 나타났다[24], 건강증진행위에 영향을 미치는 요인으로 주당 운동량에서 '안 함'을 기준으로 했을 때 '주 3~4회'인 경우, '주 5 이상'인 경우가 더 높았으며 통계적으로 유의한 결과로 나타나[25], 이는 본 연구와도 유사한 결과이다.

간호대학생의 건강증진행위는 건강상태의 인식과 건강관심도를 높이는 것과 식사 시간의 규칙적 습관은 그릿과 건강증진행위를 높일 수 있는 것으로 볼 때, 간호대학생의 건강상태 인식과 건강관심도를 높일 수 있도록 적극적인 영양교육이 필요하며 건강증진행위를 높여줄 수 있는 운동과 관련된 유익한 프로그램 제공의 필요성이 있다. 따라서 간호대학생에게 의식적으로 규칙적인 식사습관, 좋은 운동 습관을 갖게 하고 지속적인 관심을 두고 목표를 달성하는 과정인 그릿을 강화할 수 있는 건강 프로그램이 필요할 것이다. 그러나 선행연구가 부족하여 본 연구결과를 일반화하기에는 무리가 있으므로 향후 간호대학생을 대상으로 반복 연구를 통해 연구결과와 확인이 재차 요구된다.

본 연구는 경남 2개 대학의 3학년을 대상으로 하여 지역과 대상이 제한적이었으므로 향후 연구에서는 지역과 대상을 넓혀 연구할 필요성이 있다. 본 연구에서는 그릿과 건강증진행위의 관계 연구를 하였으나 선행연구가 부족하여 논의하기에는 부족함이 있다. 또한, 본 연구의 도구는 2017년 한국 대학생의 건강증진행위를 측정할 수 있도록 개발된 도구로 향후 연구에서 이 도구를 사용한 연구와 결과 비교를 통해 풍부한 논의가 필요할 것이다.

4. 결론

본 연구는 간호대학생의 일반적 특성 및 건강행동이 그릿과 건강증진행위에 어떠한 차이가 있는지 확인하며 나아가 그릿과 건강증진행위 간의 관계를 규명하고자 하였다. 본 연구대상은 경남 2개 간호학과 3학년 학생 200명을 대상으로 모바일 설문조사를 하였으며 불성실한 응

답을 제외하고 최종 180부가 분석에 사용되었다.

수집된 자료는 SPSS 21 프로그램을 사용하여 분석하였으며 연구결과는 다음과 같다. 그릿의 차이를 보면 성별, 건강관심도, 식사습관, 흡연이 유의한 차이가 있었다. 건강증진행위의 차이를 보면 건강상태인식, 건강관심도, 식사습관, 음주, 운동이 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 그릿과 건강증진행위는 유의한 정(+)의 상관관계가 있으며, 그릿, 식사습관, 운동은 건강증진행위에 유의한 정(+)의 영향요인으로 나타났다.

따라서 간호대학생의 건강증진행위는 자신의 건강관리뿐만 아니라 미래 간호사로서 타인의 건강행위를 높여 줄 수 있는 역량을 강화하는 중요한 역할로써 건강 행동 인식에 대한 중요성 고취가 우선적으로 필요하며, 건강증진행위에 영향을 미치는 규칙적인 식사습관, 올바른 운동, 그릿을 높이기 위한 다각적인 교육 및 전략 수립이 필요할 것으로 사료 된다.

REFERENCES

- [1] S. H. Shin. (2019). Relationships between Health Promoting Lifestyle, Health Belief about Emerging Infectious Disease and Hygiene Behavior of College Students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(4), 285-293.
DOI : 10.15207/JKCS.2019.10.4.285
- [2] B. Bewick, G. Koutsopoulou, J. Miles, E. Slaa & Barkham, M. (2010). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Progress Through University. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633-645.
DOI : 10.1080/03075070903216643
- [3] S. H. Hong. (2018). Convergence Study of Health Promoting Behaviors between Nursing Students and General College Students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(6), 339-346.
DOI : 10.15207/JKCS.2018.9.6.339
- [4] P. Mc Sharry & F. Timmins. (2016). An Evaluation of The Effectiveness of a Dedicated Health and Well Being Course on Nursing Students' Health. *Nurse Education Today*, 44, 26-32.
DOI : 10.1016/j.nedt.2016.05.004
- [5] S. Y. Lee & S. R. Suh. (2018). Influence of Health Literacy and Self-care Agency on Health Promotion Behavior in Nursing Students. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 43(2), 126-133.
DOI : 10.21032/jhis.2018.43.2.126
- [6] C. Deasy, B. Coughlan, J. Pironom, D. Jourdan & P. Mannix-McNamara. (2016). Predictors of Health of Pre-Registration Nursing and Midwifery Students: Findings from a Cross-Sectional Survey. *Nurse Education Today*, 36, 427-433.
DOI : 10.1016/j.nedt.2015.09.010
- [7] I. O. Moon, S. K. Park & E. G. Kim. (2015). Influence on Health Promotion Behavior among Nursing students according to Health Information Seeking Behavior. *Korean Society of Public Health Nursing*, 29(2), 231-243.
- [8] E. H. Oh, I. S. Choi & C. S. Jung. (2020). A Study on the Influence of College students' Grit on Their Self-determination with a Focus on the Mediating Effect of Resilience. *The Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 21(1), 258-267.
DOI : 10.5762/KAIS.2020.21.1.258
- [9] A. L. Duckworth, C. Peterson, M. D. Matthews & D. R. Kelly. (2007). Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
DOI : 10.1037/0022-3514.92.6.1087
- [10] K. J. hee & G. M. Ok. (2020). Convergence Study on Mediating Effect of Clinical Competence on the Relationship between Grit and Retention Intention among New Graduate Nurses. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(4), 369-380.
DOI : 10.15207/JKCS.2020.11.4.369
- [11] M. S. Hong & S. R. Lee. (2019). Effects of Grit and Conscientiousness on Academic Performance : The Mediation Effects of Self-Determination Motivation. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(10), 143-151. DOI : 10.15207/JKCS.2019.10.10.143
- [12] J. U. Kim, S. R. Lee & S. J. Yang. (2018). A Study of the Characteristic of Korean Grit: Examining Multidimensional Clustering of Grit. *Korean Psychological Journal of Culture and Social Issues*, 24(2), 131-151.
DOI : 10.20406/kjcs.2018.5.24.2.131
- [13] M. H. Song & Y. J. An. (2020). The Mediating Effects of Grit on the Relationship between Career Stress and Career Futures of College Students. *Global Creative Leader*, 10, 193-218.
- [14] S. J. Lee & J. Y. Park. (2018). The Effects of Grit and Stress on Nursing Student's Adjustment to College Life. *Journal of Digital Convergence*, 16(2), 269-276.
DOI : 10.14400/JDC.2018.16.2.269
- [15] S. H. Cho & K. S. Yun. (2020). Effects of Grit and Critical Thinking Disposition on Nursing Students' Clinical Competence. *The Korean Journal of Health Service Management*, 14(2), 117-129.
DOI : 10.12811/kshsm.2020.14.2.117
- [16] H. S. Ryu & J. Y. Kim (2019). The Effects of Perceived Parenting Style and Grit on Nursing Student's Psychological Well-being, *The Korea Entertainment Industry Association*, 13(2), 261-269.
DOI : 10.21184/jeia.2019.2.13.2.261
- [17] K. H. Baek & M. O. Jo. (2020). Effect of Grit and

Resilience on Clinical Practice Adaptation of Nursing Students. *Journal of Digital Convergence*, 18(6), 363-371.

DOI : 10.14400/JDC.2020.18.6.363

- [18] K. A. Traino, D. M. Bakula, C. M. Sharkey, C. M. Roberts, N. M. Ruppe, J. M. Chaney & L. L. Mullins. (2019). The Role of Grit in Health Care Management Skills and Health-Related Quality of Life in College Students With Chronic Medical Conditions. *Journal of pediatric nursing*, 46, 72-77.

DOI : 10.1016/j.pedn.2019.02.035

- [19] Korea Centers for Disease Control and Prevention. (2018). *7th Korea National Health Nutrition Examination and Survey VII-3 : Health Survey(Adult)*. Seoul : Korea Centers for Disease Control and Prevention.

https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/sub04/sub04_01_02.do?classType=2

- [20] S. C. Lee. (2019). *The Relationships Between College Students' Perceived Family Strengths, Growth Mindset, Emotional Intelligence, Grit, and Self-Directed Learning Ability*, Doctoral dissertation, Soongsil University.

- [21] C. G. Lee. (2017). *Development and Evaluation of the Scale for University Students' Health Behaviors*. Doctoral dissertation, Kongju National University, Gongju.

- [22] D. Y. Park & M. J. Kim. (2017). The Effects of Family Function, Health Perception, and Self-efficacy on Health Promoting Behaviors of Nursing College Students. *The Korea Contents Association*, 17(6), 561-570.

DOI : 10.5392/JKCA.2017.17.06.561

- [23] S. Y. Han. (2018). A Study of Factors Affecting Health Promoting Behaviors in Nursing College Students - Application of Pender's Health Promotion Model -. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 18, 781-801.

DOI : 10.22251/jlcci.2018.18.8.781

- [24] S. W. Choi. (2018). Influence of College Student's Exercise Regularity to Health Improvement Behavior and Connected Recognition for Life-Time Sports. *The Korean Society of Sports Science*, 27(2), 117-124.

DOI : 10.35159/kjss.2018.04.27.2.117

- [25] E. S. Shin (2020). Factors Related to Health Promotion Behavior of Some College Students: Daejeon·Chungnam. *Health & Welfare*, 22(1), 199-219.

DOI : 10.23948/kshw.2020.03.22.1.199

허 은 주(Eun-Ju Heo)

[정회원]



· 2015년 8월 : 경상대학교 경영학과(경영학박사)

· 2020년 2월 : 경상대학교 간호학과(간호학박사)

· 2020년 3월 ~ 현재 : 진주보건대학교 간호학부 조교수

· 관심분야 : 간호관리, 간호마케팅, 간호리더십

· E-Mail : hstorylab@naver.com