

# 간호사의 그릿, 건강지각이 건강증진행위에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과

박정희<sup>1</sup>, 김남이<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>건양대학교 응급구조학과 조교수, <sup>2</sup>대전과학기술대학교 간호학과 조교수

## The Effect of Nurse's Grit, Health Perception on Health Promotion Behaviors: The Mediating effect of Self-efficiency

Jung-Hee Park<sup>1</sup>, Nam-Yi Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Assist Professor, Dept. of Emergency Medical Service, Konyang University

<sup>2</sup>Assist Professor, Department of Nursing, Daejeon Institute of Science and Technology University

요약 이 연구는 대학병원에 근무하는 간호사를 대상으로 그릿, 건강지각과 건강증진행위의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 파악하고 건강증진행위를 향상시키는데 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다. D소재 일개 대학병원 간호사 242명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 자료수집하였다. 건강증진행위는 그릿( $r=.29, p<.001$ ), 건강지각( $r=.33, p<.001$ ), 자기효능감( $r=.40, p<.001$ )과 양의 상관관계를 나타냈으며 통계적으로 유의하였다. 그릿이 건강증진행위에 미치는 영향에 있어서 자기효능감이 완전매개효과( $Z=4.41, p<.001$ )가 있는 것으로 나타났으며 건강지각이 건강증진행위에 미치는 영향에 있어서 자기효능감이 부분매개효과( $Z=3.36, p<.001$ )가 있는 것으로 나타났다. 이에 따라 간호사의 그릿, 자기효능감, 건강지각에 영향을 미치는 요인을 확인하여 건강증진 행위를 향상시키는 중재방안을 마련해야 할 것이다.

주제어 : 간호사, 그릿, 자기효능감, 건강지각, 건강증진 행위

Abstract The purpose of this study was to identify the mediating effect of self-efficiency on the relationship between grit, health perception and health promotion behaviors of nurses and to provide baseline data to improve health promotion. A structured questionnaire survey was carried on 242 nurses at an university hospital in D-city. The strong and positive effects of grit, self-efficiency and health perception on health promotion behaviors were found. Self-efficacy had a perfect mediating effect on the effects of grit on health promotion behavior and a partial mediating effect on the effects of health perception on health promotion behavior. The study results suggest the need for various intervention programs based on multiple factors associated with grit, health perception and self-efficiency in order to enhance health promotion behaviors of nurses.

Key Words : Nurse, Grit, Self-efficiency, Health perception, Health promotion behaviors

\*Corresponding Author : Nam-Yi Kim(namyi00@naver.com)

Received September 29, 2020

Accepted December 20, 2020

Revised November 4, 2020

Published December 28, 2020

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

눈부신 경제발전과 의료기술의 성장으로 평균수명이 길어지면서 건강한 삶에 대한 관심이 점차 증가하고 있는데 질병 없이 건강한 삶을 살고자 하는 바람은 인간의 기본욕구에 해당된다. 하지만 자동화되고 기계화된 편리하고 풍족한 삶을 사는 현대인들이 건강증진 활동을 실천하기란 쉽지 않은 일이다[1]. 건강증진은 인간의 수명을 연장시키는 반면 건강관리비용을 감소시키고 삶의 질을 증진시켜 궁극적으로는 사회 전반적인 안녕수준을 향상시킨다[2]. 그러므로 건강증진은 개인의 질병예방 차원을 넘어 더 나아가 건강한 세상을 만들기 위해 개인과 단체, 공동체 및 국가가 함께 노력해야 할 부분이라 할 수 있다. 그릿(Grit)은 장기적인 목표달성을 위한 열정과 인내를 의미하며[3], 실패한 뒤에서 계속해서 도전하는 성공의 열쇠로 인식되어 성취결과를 예측하는 변인으로 여겨지면서 이를 뒷받침해 주는 선행연구들이 활발히 진행되었다[4-8]. 자기효능감은 어떤 상황에서든 특정 행위를 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 신념인 심리적 건강 결정인자로 자가관리 역량강화를 위한 핵심개념으로 활용되고 있으며 자기효능감이 높을수록 건강관련 삶의 질이 높은 것으로 나타났다[9-10]. 건강지각이란 스스로 건강상태를 평가하는 주관적인 개념이며 이것을 통해 자신의 건강관련 행동에 영향을 미치게 되고 건강증진행위를 긍정적으로 변화시키게 된다[11]. 또한 건강에 대한 행동을 변화시키는 중요한 변인이며[12] 건강증진행위에 유의한 영향을 미친 요인으로[13] 간호사 스스로 건강상태를 지각하고 관리하는지를 모니터링 할 수 있는 지표가 될 수 있다.

의료기관에 근무하는 간호사는 최일선에서 환자에게 간호를 제공하는 전문인력으로 간호사의 건강은 간호사 개인의 건강문제를 넘어 의료기관의 인적자원관리 측면에 중요한 요소로 작용할 수 있으며 간호를 제공받는 환자의 치료경과에도 영향을 미칠 수 있다고 볼 수 있다[4,14]. 간호사는 업무 특성상 정신적, 신체적으로 스트레스가 많은 직업군이며[12] 삼교대 근무에 대한 부담감, 정해진 시간에 해결해야 하는 업무 스트레스 그리고 환자나 보호자 또는 내부적으로 받는 감정노동 등 취약한 근무환경을 가지고 있다. 이러한 열악한 환경이 간호사의 피로도를 증가시켜 잦은 이직을 야기시키는 물론 높은 스트레스를 경험하게 되어 간호사의 건강을 위협하고 있는 실정이다. 또한 삼교대 근무나 연장근무로 인한 누적

된 피로로 인해 불규칙한 생활습관이 형성되기 쉬우며 다양한 질병에 걸린 환자들이 집중되어 있는 의료기관에 근무하는 간호사들은 각종 질병에 노출될 기회가 많아지게 된다. 그동안의 선행연구에서는 주로 간호사의 피로, 우울, 수면, 직무스트레스, 삶의 질, 건강상태와 건강증진행위와의 관련성을 확인하였다[12-15]. 건강증진행위는 끊임없이 지속하려는 의지와 건강습관을 실천하려는 노력이 필요하며 스스로의 건강문제를 지각하여 건강증진을 위한 행동의 변화를 추구해야 한다. 또한 자기효능감은 건강증진행위에 있어 직간접으로 영향을 미치는 심리적인 건강결정요인으로 작용하였다[2].

이에 본 연구는 대학병원에서 근무하는 간호사를 대상으로 그릿, 자기효능감, 건강지각을 확인하고 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위함이며 간호사의 건강증진향상을 위한 전략개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

### 1.2 연구의 목적

종합병원에 근무하는 간호사를 대상으로 그릿, 자기효능감, 건강지각을 확인하고 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 간호사의 그릿, 자기효능감, 건강지각, 건강증진행위정도를 파악한다.

둘째, 간호사의 일반적 특성에 따른 건강증진행위 차이를 파악한다.

셋째, 간호사의 그릿, 건강지각, 건강증진행위와의 관계를 파악한다.

넷째, 간호사의 그릿, 건강지각과 건강증진행위간 자기효능감의 매개효과를 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구의 목적

본 연구는 일개 광역시에 소재한 종합병원 간호사의 그릿, 건강지각, 건강증진행위의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 D시에 소재하는 대학병원에 근무하는 간호사로 본 연구의 설문지에 동의하고 끝까지 응

답한 자를 대상으로 242명을 대상으로 시행하였다. 표본 수 결정은 G-Power 3.1 프로그램(Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009)을 이용하여 다중회귀분석의 유의수준( $\alpha$ ) .05, 검정력( $1-\beta$ ) .95, 중간 수준의 효과크기( $r$ ) .15로 적용한 결과 189명이 적절하나 회수율을 고려하여 250부를 배포하였으며 회수된 242부를 대상으로 하여 분석하였다.

## 2.3 연구도구

### 2.3.1 그릿

그릿 측정도구는 Duckworth 등[3]이 개발한 Original Grit Scale(Grit-O)를 Lee와 Sohn [16]이 번안한 도구를 사용하였다. 총 12문항으로 2개의 하위영역으로 구성되었으며 관심의 일관성 6문항, 노력의 꾸준함 6문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 Likert척도로 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 측정되며 점수가 높을수록 그릿이 높다는 것을 의미한다. Lee와 Sohn [16]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .79이었으며 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .78이었다.

### 2.3.2 건강지각

건강지각 측정도구는 Ware [17]에 의해 개발된 건강지각 특정도구(Health Perception Scale)로 유지수 등 [18]이 한국인에 맞게 번안한 설문지를 이경숙 등[19]이 신뢰도가 낮아 전체 신뢰수준에 영향을 미치는 문항을 제외하여 수정 보완한 도구를 사용 하였다. 도구는 총 20 문항으로 구성되었으며 각 문항은 4점 Likert 척도로 이경숙 등[19]연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85이었으며 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .83이었다.

### 2.3.3 자기 효능감

자기효능감 측정도구는 Sherer & Adams [20]가 개발한 일반적 자기효능 측정도구를 Yang [21] 이 번역하여 수정, 보완한 도구를 사용하였다. 총 14문항으로 구성되었으며 항목들은 리커트 4점 척도 형식으로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 4점으로 구성되었고 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. Yang [21]의 연구에서 이 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .79이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84이었다.

### 2.3.4 건강증진 행위

건강증진생활양식은 Walker, Sechrist & Pender

[22]의 Health-Promotion Lifestyle Profile (HPLP-II)을 Seo와 Hah [23]가 번안하고, Kim과 Shim [24]이 수정한 도구를 사용하였다. 총 48문항으로 6개의 하위영역인 영적 성장, 건강책임, 신체적 활동, 영양, 대인관계, 스트레스 관리로 구성되었다. 각 문항은 4점 척도로 '전혀 안한다' 1점에서부터 '항상 한다' 4점까지이며 평균 점수가 높을수록 건강증진행위의 수행 정도가 높음을 의미한다. Kim과 Shim [24]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93이었고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95이었다.

## 2.4 자료수집방법

이 연구는 K대학 생명윤리심의위원회 승인 (IRB No.2020-084-01)을 받은 후 시행되었다. 자료수집기간은 2020년 8월 1일~8월 25일까지 하였으며 연구자가 연구참여자에게 연구의 목적, 연구방법 등에 대해서 서면을 통해 알렸으며, 연구참여 중 언제든지 참여를 중단할 수 있으며 어떤 불이익이 없음을 설명하였다. 윤리적 고려를 위해 대상자에게 수집된 자료에 대해서는 연구목적 이외에 절대 사용하지 않음을 설명하였다.

## 2.5 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS 25.0 통계프로그램을 이용하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였으며, 사후분석은 Scheffé를 시행하였다. 대상자의 그릿, 건강지각, 자기효능감, 건강증진행위와의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였다. 대상자의 그릿, 건강지각과 건강증진행위의 관계에서 자기효능감의 매개효과는 hierarchical multiple regression로 분석하였고, 매개효과의 경로에 대한 효과성을 검증하기 위해 Sobel test를 시행하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 성별은 남자 18명(7.4%), 여자 224명(92.6%)으로 여자가 더 많았다. 평균 연령은 32.5세이며, 30세 미만이 111명(45.8%)으로 가장 많았고 30~39세가 74명(30.6%), 40세 이상이 57명(23.6%) 순으로 나타났다. 결혼상태는 미혼 154명(63.6%), 기혼 88명

(36.4%)으로 미혼이 많았고 학력 정도는 학사졸업이 180명(74.4%)로 가장 많았으며, 전문학사 졸업이 25명(10.3%), 석사학위 이상 37명(15.3%)로 나타났다. 근무 경력은 5년 미만 96명(39.6%)으로 가장 높았으며, 5~9년 65명(26.9%), 15년 이상 54명(22.3%), 10~14년 27명(11.2%)으로 평균 근무경력은 8.16년이였다. 근무형태에는 교대 근무 165명(68.2%)가 상근 근무자 77명(31.8%)보다 많았으며, 근무부서는 특수부서가 144명(59.5%)으로 가장 많았고, 병동 61명(25.2%), 기타 37명(15.3%) 순으로 나타났다. 운동은 ‘가끔한다’ 91명(37.6%)으로 가장 많았고, ‘전혀 안한다’ 84명(34.7%), ‘주 1~2회’ 39명(16.1%), ‘주 3~4회’ 24명(9.9%), ‘주 5회 이상’ 4명(1.7%) 순으로 나타났다. 흡연을 하지 않는 사람이 237명(97.9%)으로 대부분이었으며, 음주를 하지 않는 사람이 158명(65.3%)으로 음주자보다 많았다(Table 1).

Table 1. General Characteristics of subjects (N=242)

Variable	Category	N(%)	M±SD
Gender	Male	18 (7.4)	
	Female	224 (92.6)	
Age (yr)	< 30	111 (45.8)	32.5±7.01
	30-39	74 (30.6)	
	≥40	57 (23.6)	
Marital status	Single	154 (63.6)	
	Married	88 (36.4)	
Education level	college	25 (10.3)	
	University	180 (74.4)	
	Master	37(15.3)	
Clinical career (yr)	< 5	96 (39.6)	8.16±7.04
	5-9	65 (26.9)	
	10-14	27 (11.2)	
	≥ 15	54 (22.3)	
Shift work	Yes	165 (68.2)	
	No	77 (31.8)	
Work department	Ward	61 (25.2)	
	Special part	144 (59.5)	
	Others	37 (15.3)	
Exercise	Not at all	84 (34.7)	
	Sometimes	91 (37.6)	
	1-2 times a week	39 (16.1)	
	3-4 times a week	24 (9.9)	
	5 or more times a week	4 (1.7)	
Smoking	Yes	5 (2.1)	
	No	237 (97.9)	
Drinking	Yes	84 (34.7)	
	No	158 (65.3)	

SD = standard deviation

### 3.2 대상자의 그릿, 자기효능감, 건강지각, 건강증진 생활양식

대상자의 그릿, 건강지각, 자기효능감, 건강증진행위에 대한 서술적 통계는 다음과 같다(Table 2). 그릿 평균은 3.48±0.56(5점 만점)이었고, 자기효능감은 2.79±0.34점(4점 만점), 건강지각은 2.84±0.42점(4점 만점), 건강증진행위는 2.24±0.39점(4점 만점)이었다.

Table 2. Grit, Health Perception, Self-efficacy, Health promotion Behaviors

Variable	M±SD
Grit	3.48±0.56
Health perception	2.84±0.42
Self-efficacy	2.79±0.34
Health promotion lifestyle	2.24±0.39

SD = standard deviation

### 3.3 일반적 특성에 따른 건강증진행위

대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 운동량(F=13.51, p<.001)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 성별(t=1.71, p=.088), 연령(F=1.32, p=.270), 결혼여부(t=0.76, p=.449) 학력(F=1.42, p=.244), 경력(F=2.58, p=.054), 근무형태(t=1.67, p=.097), 근무부서(F=1.17, p=.313), 흡연여부(t=0.98, p=.331), 음주여부(t=1.53, p=.128)는 통계적으로 유의한 차이가 없었다(Table 3).

Table 3. Differences in Health Promotion Lifestyle by General Characteristics (N=242)

Variable	Category	Health promotion lifestyle	
		M±SD	t or F(p) Scheffe
Gender	Male	2.39±0.33	1.71(.088)
	Female	2.23±0.40	
Age (yr)	< 30	2.26±0.44	1.32(.270)
	30-39	2.18±0.37	
	≥40	2.28±0.39	
Marital status	Single	2.23±0.43	0.76(.449)
	Married	2.27±0.33	
Education level	college	2.20±0.53	1.42(.244)
	University	2.23±0.38	
	Master	2.34±0.37	
Clinical career (yr)	< 5	2.19±0.40	2.58(.054)
	5-9	2.34±0.45	
	10-14	2.13±0.29	

	≥ 15	2.27±0.33	
Shift work	Yes	2.30±0.38	1.67(.097)
	No	2.21±0.40	
Work department	Ward	2.19±0.34	1.17(.313)
	Special part	2.24±0.40	
	Others	2.31±0.43	
Exercise	Not at all	2.09±0.37 <sup>a</sup>	13.51(<.001) a, b, c, d < e
	Sometimes	2.20±0.32 <sup>b</sup>	
	1-2 times a week	2.16±0.35 <sup>c</sup>	
	3-4 times a week	2.48±0.48 <sup>d</sup>	
	5 or more times a week	2.97±0.28 <sup>e</sup>	
Smoking	Yes	2.07±0.48	0.98(.331)
	No	2.24±0.39	
Drinking	Yes	2.21±0.39	1.53(.128)
	No	2.29±0.41	

SD = standard deviation

### 3.4 그릿, 자기효능감, 건강지각, 건강증진행위의 상관관계

본 연구에서 사용된 주요 변수인 그릿, 자기효능감, 건강지각, 건강증진행위 간의 상관관계를 분석한 결과는 Table 4와 같다. 자기효능감은 그릿( $r=.55, p<.001$ ), 건강지각( $r=.26, p<.001$ )과 양의 상관관계를 나타냈다. 건강증진행위는 그릿( $r=.29, p<.001$ ), 건강지각( $r=.33, p<.001$ ), 자기효능감( $r=.40, p<.001$ )과 양의 상관관계를 나타냈으며 통계적으로 유의하였다. 건강지각은 그릿( $r=.10, p=.106$ )과 통계적 유의성을 나타내지 않았다 (Table 4).

Table 4. Correlations Relations between Variable

Variable	Grit	Health perception	Self efficacy	Health promotion lifestyle
	r(p)	r(p)	r(p)	
Grit	1			
Health perception	.10 (.106)	1		
Self efficacy	.55** (<.001)	.26** (<.001)	1	
Health promotion lifestyle	.29** (<.001)	.33** (<.001)	.40** (<.001)	1

### 3.5 그릿, 건강지각과 건강증진행위의 관계에서 자기효능감의 매개효과

그릿, 건강지각과 건강증진행위와의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny의 매

개효과 방법론에 따라 3단계 검정을 실시하고, Sobel test를 확인하였다. 회귀분석에 앞서 등분산 검정을 위해 잔차 도표를 살펴본 결과 등분산을 만족하였고, 상관계수는 .10~.55로 서로 독립적임을 확인하였으며, Durbin-Watson 지수는 2.08로 오차항의 독립성을 확인하였고 분산팽창지수는 1.07~1.51 사이로 독립변수들 사이의 다중공선성 문제가 없어 회귀분석의 가정을 만족하였다.

#### 3.5.1 그릿과 건강증진행위와의 관계에서 자기효능감의 매개효과

매개효과 방법론 1단계로 독립변수가 매개변수에 미치는 영향에 대해 검증한 결과, 그릿이 자기효능감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.55, p<.001$ ). 2단계에서 독립변수가 종속변수에 미치는 영향을 검증한 결과, 그릿이 건강증진행위에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.29, p<.001$ ). 마지막 3단계에서 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 영향에 대한 검증결과, 그릿은 건강증진행위( $\beta=.09, p=.163$ )에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났고, 자기효능감은 건강증진행위( $\beta=.34, p<.001$ )에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 종속변수에 대한 독립변수의 효과가 3단계 회귀계수( $\beta=.09$ )가 2단계의 회귀계수( $\beta=.29$ )보다 작은 것으로 나타나, 그릿이 건강증진행위에 미치는 영향에 있어서 자기효능감이 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다(Figure 1) 설명력은 16%이었다. 매개변인인 자기효능감을 통한 간접효과와 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 수행한 결과 Z 값이 4.41 ( $p<.001$ )로 통계적으로 유의하여 완전매개효과가 검증되었다(Table 5).

#### 3.5.2 건강지각과 건강증진행위의 관계에서 자기효능감의 매개효과

1단계 검증에서 건강지각은 자기효능감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $\beta=.26, p<.001$ ), 2단계에서 건강지각은 건강증진행위에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.37, p<.001$ ). 마지막 3단계에서 건강지각이 건강증진행위( $\beta=.24, p<.001$ )에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났고, 자기효능감도 건강증진행위( $\beta=.34, p<.001$ )에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 종속변수에 대한 독립변수의 효과가 3단계 회귀계수( $\beta=.24$ )가 2단계의 회귀계수( $\beta=.37$ )보다작은 것으로 나타나 건강지각이 건강증진행위에 미치는 영향에 있어서 자기효능감의 부분매개효과가 있는 것으로 나타났으며(Figure 1) 설명력은 21%이었다. Sobel test를 수행

Table 5. Hierarchical regression analysis on Health promotion lifestyle

(N=242)

Variables		B	SE	β	t	p	Adj. R2	R2	F	Z (p)
Step 1	Grit → Self-efficacy	.34	.03	.55	10.07	<.001	.29	.30	0	
Step 2	Grit → Health promotion lifestyle	.20	.04	.29	4.62	<.001	.08	.08	21.42	
Step 3	Grit → Health promotion lifestyle	.07	.05	.09	1.40	.163	.16	.17	23.64	4.41
	Self-efficacy → Health promotion lifestyle	.40	.08	.34	4.88	<.001				(<.001)
Calculation method		4.41=0.335*0.397/SQRT(0.3352*0.0332)+(0.3972*0.0812)								
Step 1	Health perception → Self-efficacy	.21	.05	.26	4.19	<.001	.06	.07	17.55	
Step 2	Health perception → Health promotion lifestyle	.31	.06	.37	5.41	<.001	.11	.11	29.25	
Step 3	Health perception → Health promotion lifestyle	.23	.06	.24	4.28	<.001	.21	.21	32.34	3.36
	Self-efficacy → Health promotion lifestyle	.39	.07	.34	5.63	<.001				(<.001)
Calculation method		3.36=0.214*0.386/SQRT(0.214 <sup>2</sup> *0.051 <sup>2</sup> )+(0.386 <sup>2</sup> *0.069 <sup>2</sup> )								

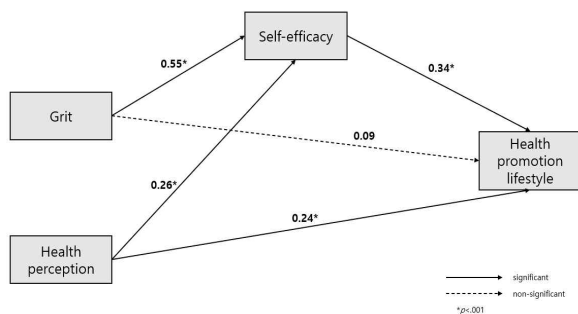


Fig. 1. Path diagram of the model

한 결과, Z값이 3.36 ( $p<.001$ )으로 통계적으로 유의하여 부분매개효과가 검증되었다(Table 5).

#### 4. 논의

이 연구는 대학병원에 근무하는 간호사를 대상으로 그릿, 건강지각과 건강증진행위의 관계에서 자기 효능감의 매개효과를 파악하고 건강증진행위를 향상시키는데 기초 자료를 제공하기 위해 시도되었다.

대상자의 그릿 평균은 5점 만점에 3.48점, 자기효능감은 4점 만점에 2.79점, 건강지각은 4점 만점에 2.84점, 건강증진행위는 4점 만점에 2.24점이었다. 그릿은 간호사를 대상으로 한 Jung [4]과 신규간호사를 대상으로 한 Ko 등[25], 간호대학생을 대상으로한 Park 등[26]의 연구보다 높았다. 의료기관에 따라 근무환경이 다르기 때문에 간호사의 근무경험이 그릿과 관련이 있을 것으로 여겨지며 직업을 준비하는 과정보다는 직업을 가진 후 갖게 되는 업무에 대한 책임감이 그릿에 영향을 주었을 것

으로 생각된다. 근무환경에 따른 간호사의 다양한 경험과 직업 유무에 따라 그릿에 미치는 영향을 확인하는 연구가 필요할 것으로 보인다. 자기효능감은 간호대학생을 대상으로 한 Park 등[26], 간호사를 대상으로 한 Song 등 [27]의 연구보다는 높게, 간호사를 대상으로 한 Kim [28]의 연구보다는 낮게 나타나 평균수준의 자기효능감을 보였다. 어떤 상황에서든 특정 행위를 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 신념으로 심리적 건강 결정인자인 자기효능감은 선행연구를 통해 자가관리 역량강화에 있어 핵심적인 역할을 수행하는 것으로 나타났다[26-29]. 또한 연령, 경력, 학력이 높을수록 자기효능감이 높게 나타났다으며 건강증진행위에서 가장 영향을 주는 요인으로 나타났다[30]. 이에 따라 건강전문가로서 간호사의 자기 효능감을 향상시킬 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요할 것으로 보인다. 건강지각은 만성요통환자를 대상으로 한 Park 등[11], 종합병원 간호사를 대상으로 한 Kang [31], 대학병원 간호사를 대상으로 한 Ha 등[12]의 연구보다 높게 나타났다. 건강지각이 높을수록 건강증진 행위가 높게 나타났으며[13], 건강지각이 건강증진행위에 유의한 영향을 미친 요인이었다[31]. 건강지각은 스스로 건강상태를 지각하고 관리하는지를 모니터링 할 수 있는 지표가 되므로 다양한 건강문제를 야기시킬 수 있는 근무환경에 놓여 있는 간호사의 건강지각을 향상시킬 수 있는 방안에 대한 연구가 필요 할 것으로 생각된다. 건강증진행위는 종합병원 간호사를 대상으로 한 Jang 등 [32], Kim 등[33], 교대근무 간호사를 대상으로 한 Kim [34]의 연구보다 높게 나타났다. 이는 선행연구와 비교해 비교적 높게 측정된 건강지각이 연구결과에 영향을 미친 것으로 유추할 수 있다.

대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 운동량에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 Kim 등[33]의 연구를 지지하였다. 보편적으로 건강증진 사업에는 생리적 기능을 향상시키기 위해 신체활동증진 및 운동사업이 기본이 되어 진행되어 왔다. 운동은 건강증진에 대한 관심과 노력이 신체활동에 반영한 결과로 여겨지며 대상자의 높은 수준의 건강지각이 건강증진행위에 긍정적인 영향을 미친 것으로 유추할 수 있다. 본 연구에서는 연령에 따른 건강증진행위는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나 Jeon 등[35], Lee [36]의 연구와 상반된 결과를 보였다. 향후 연령군에 따른 유의미한 차이가 있는지 반복연구를 통해 확인하는 것이 필요할 것으로 보인다.

건강증진행위는 그릿, 건강지각, 자기효능감과 양의 상관관계를 나타냈으며 통계적으로 유의하였다. 이는 간호사를 대상으로 한 Jeon 등[35], 간호대학생을 대상으로 한 Park 등[37]의 연구결과와 유사하였다. 그릿은 자기효능감과 양의 상관관계가 있는 것으로 나타나 결과에 긍정적인 영향을 미친 것으로 생각된다. 향후 그릿과 건강증진행위와의 관계에 대한 지속적인 연구가 필요할 것으로 생각된다.

그릿이 건강증진행위에 미치는 영향에 있어서 자기효능감이 완전매개효과가 있는 것으로 나타났으며 설명력은 16%이었다. 그릿은 꾸준한 노력과 연습을 통해 향상될 수 있는 속성을 갖는다고 하였다[38]. 또한 자기효능감은 어떤 상황에서든 특정 행위를 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 신념인 심리적 건강 결정인자[9-10]로 목표달성을 할 수 있다는 믿음과 자신감이 높을 때 상승한다고 하였다[27]. 이에 따라 간호사의 건강증진행위에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 그릿과 자기효능감을 높일 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하겠다.

건강지각이 건강증진행위에 미치는 영향에 있어서 자기효능감이 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났으며 설명력은 21%이었다. 이는 선행연구와 일치하는 결과로 건강지각이 건강증진행위를 향상시키는 중요한 변인임을 확인할 수 있었다[25-29]. 따라서 본 연구에서는 그릿과 건강지각이 건강증진행위에 있어 자기효능감이 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 또한 자기효능감이 건강증진과 관련하여 자가관리 역량강화에 있어 핵심적인 역할을 수행한다는 것을 입증하였다. 이에 따라 간호사의 그릿, 자기효능감, 건강지각에 영향을 미치는 요인을 확인하여 건강증진 행위를 향상시키는 중재방안을 마련해

야 할 것이다.

의료기관 종사자의 건강증진프로그램을 운영하는 일 또한 의료기관의 역할과 책임이라 생각한다. 변화된 보건 의료환경에 새롭게 등장한 건강증진병원(2010년 이후 보라매병원을 포함한 국공립병원을 중심으로 운영되었으며 직원들을 위한 ‘건강 체중 프로그램’, ‘운동과 식습관 개선 프로그램’ 등을 운영하였다[39]). 향후 간호사의 건강행태나 건강문제를 파악하고 이를 개선하기 위한 다양한 건강증진 프로그램을 의료기관 차원에서 적극적으로 운영하는 것이 필요하며 건강증진행위를 향상시키는 영향요인을 확인하여 반영하는 좀 더 구체적인 노력이 필요할 것으로 여겨진다.

본 연구의 제한점으로는 일개 대학병원에 근무하는 간호사를 대상으로 실시한 것으로 일반화하는 것에 신중을 기하여야 한다는 점이며 응답자의 주관적 응답에만 의존한 자료수집방법이었다는 점이다. 그럼에도 불구하고 이 연구가 갖는 의의는 대학병원 간호사를 대상으로 그릿, 자기효능감, 건강지각을 확인하고 그릿, 건강지각과 건강증진행위의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 파악하여 건강증진행위를 향상시키는데 기초자료 제공에 기여한 점이다.

## 5. 결론 및 제언

이 연구는 대학병원에 근무하는 간호사를 대상으로 그릿, 건강지각과 건강증진행위의 관계에서 자기 효능감의 매개효과를 파악하고 건강증진행위를 향상시키는데 기초 자료를 제공하기 위해 시도되었다. 연구결과 그릿이 건강증진행위에 미치는 영향에 있어서 자기효능감이 완전매개효과가 있었고 건강지각이 건강증진행위에 미치는 영향에 있어서 자기효능감이 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이에 따라 간호사의 그릿, 자기효능감, 건강지각에 영향을 미치는 요인을 확인하여 건강증진 행위를 향상시키는 중재방안을 마련해야 할 것이다.

이 연구의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 의료기관을 확대하여 임상간호사를 대상으로 한 건강증진 행위에 영향을 미치는 요인에 대한 반복 연구를 시행할 것을 제언한다.

둘째, 간호사의 건강증진행위를 향상시키기 위한 중재 프로그램 개발을 위한 추가연구를 시행할 것을 제언한다.

## REFERENCE

- [1] K. S. Bang, I. S. Lee, S. J. Kim, M. K. Song & S. E. Park. (2016). The Effects of Urban Forest –walking Program on Health Promotion Behavior, Physical Health, Depression, and Quality of Life: A Randomized Controlled Trial of Office–workers. *journal of korean academy of nursing*, 46(1), 140–148. DOI : 10.4040/jkan.2016.46.1.140
- [2] N. J. Pender.(1996). *Health Promotion in Nursing Practice(3rd ed) stamford, CT: Appleton & Lange.*
- [3] 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
- [4] J. Y. Jeong et al. (2019). The Influence of Grit on Turnover Intention of University Hospital Nurses: The Mediating Effect of Job Involvement. *journal of korean academy of Nursing*, 49(2), 181–190. DOI : 10.4040/jkan.2019.49.2.181
- [5] E. Jeong & M. R. Jung. (2018). Effects of Positive Psychological Capital, Academic Stress and Academic Achievement in Nursing Student on Grit. *journal of Digital Convergence*, 16(9), 309–317. DOI : 1014400/JDC.2018.16.9.309
- [6] B. Jin & J. Kim. (2017). Grit, basic needs satisfaction, and subjective well–being. *Journal of Individual Differences*, 38(1), 29–35. DOI : 10.1027/1614–0001/a000219
- [7] M. R. Jung & E. Jeong. (2018). Effects of Academic Stress, Academic Self–Efficacy and Major Satisfaction in Nursing Student on Grit. *The journal of Korea Contents Association*, 18(6), 414–423. DOI : 10.5392/JKCA.2018.18.06.414
- [8] J. I. Jin & N. C. Kim. (2017). Grit, Academic Resilience, and Psychological Well–being in Nursing Students. *The journal of Academic Society of Nursing Education*, 23(2), 175–183. DOI : 10.5977/jkasne.2017.23.2.175
- [9] H. K. Lee, S. H. Cho, J. H. Kim, Y. K. Kim & H. I. Choo. (2014). Influence of Self Efficacy, Social Support and Sense of Community on Health–related Quality of Life for Middle–aged and Elderly Residents Living in a Rural Community. *journal of korean academy of nursing*, 44(6), 608–616. DOI : 10.4040/jkan.2014.44.6.608
- [10] K. Glanz & B. K. Rimer & K. Viswanath, editor. (2008). *Health behavior and health education :Theory, reserch and practice.* 4thed SanFrancisco, CA:JOSSEY–Bass.
- [11] H. S. Park, Y. S. Kang & K. Y. Park. (2016). A Study on Health Perception and Health Promoting Behavior in Chronic Back Pain Patients. *Journal of korean academy of nursing*, 36(3),439–448. DOI : 10.4040/jkan.2006.36.3.439
- [12] J. Y. Ha et al.(2010) *The Relationship between Work Stress and Health Perception of Nurses. The Korean Journal of Women's Health*, 11(1), 23–36.
- [13] Y. J. Choi, Y. H. Sung. (2013). Psychological Well–being, Perceived Health Status, and Health Promoting Behavior of Clinical Nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 19(5), 589–598. DOI : 10.11111/jkana.2013.19.5.589
- [14] J. H. Bark & H. J. Kim. (2019). *Factors Affecting Nurse's Health Promoting Behaviours: Focus on Ego–Resilience, Subjective Well–Being. Asia–pacific Journal of Multimed Services Convergent with Art, Humanities and Society*, 9(3), 459–470. DOI : 10.35873/ajmahs.2019.9.3.043
- [15] Y. J. Son & Y. R. Park. (2011). Relationships between Sleep Quality, Fatigue and Depression on Health Promoting Behavior by Shift–Work Patterns in University Hospital Nurses. *J Korean Biol Nurs Sci*, 13(3), 229–237.
- [16] S. R. Lee & Y.W Sohn. (2013). What are the strong predictors of academic achievement Deliberate practice and Grit. *The Korean Journal of School Psychology*, 10(3), 349–366. DOI : 10.16983/kjsp.2013.10.3.349
- [17] J. E Ware. (1979). Scale for measuring general health perception. *Health Serv Res*. 11, 396–415.
- [18] J. S. Yoo, C. J. Kim & J. W. Park. (1985). A Study of the Correlation Between Health Perception, Health Behavior, and Status of Adolescents. *Yonsei Lon Chnog*, 21, 169–187.
- [19] K. S. Lee & Y. S. Chung. (1998). A Study on Health Perception and Health Promoting Behavior in the Elderly. *Journal of korean academy of community health nursing*, 9(1), 72–88.
- [20] M. Sherer, & C. H. Adams. (1983). Construct validation of the self–efficacy scale. *Psychological reports*, 53(3), 899–902.
- [21] K. M. Yang. (1999). Analysis of the relationship between the empowerment the job–related individual characteristics and the work performance of nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administratio*, 5(1), 39–61.
- [22] S. N. Walker, K. R. Sechrist & N. J. Pender. (1995). Health promotion model–instruments to measure health promoting lifestyle: Health–promoting lifestyle profile [HPLP II] (Adult version).
- [23] H. M. Seo & Y. S. Hah. (2004). A Study of Factors Influencing on Health Promoting Lifestyle in the Elderly – Application of Pender's Health Promotion Model. *The Journal of Korea Academy of Nursing*, 34(7), 1288–1297. DOI : 10.4040/jkan.2004.34.7.1288
- [24] N. Y. Kim & M. S. Shim. (2009). A Study on Health



- Promoting Lifestyle and its Affecting Factors of General Hospital Worker. *The Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 10(4), 728-735.  
DOI : 10.5762/kais.2009.10.4.728
- [25] J. H. Ko & M.O. Gu. (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 Societ*, 11(4), 369-380.  
DOI : 10.15207/JKCS.2020.11.4.369
- [26] J. Y. Park, C. H. Woo & J. E. Kim. (2018). Convergence Factors Affecting the Grit of Nursing Students Experiencing Clinical Practice. *Journal of Digital Convergence*, 16(1), 165-175.  
DOI : 10.14400/JDC.2018.16.1.165
- [27] J. S. Song & S.Y. Huh. (2018). Moderating Effects of Self-Efficacy and Social Support on the Relationship between Resilience and Burnout: Focusing on Nurses' Experiences. *Health and Social Welfare Review*, 38(4), 544-570.  
DOI : 10.15709/hswr.2018.38.4.544
- [28] E. H. Kim (2016). A Convergence Study about Influences of Self-efficacy and Mindfulness on Job Satisfaction on General Hospital Nurses. *Journal of the Korea Convergence Society*, 7(5), 107-116.  
DOI : 10.15207/JKCS.2016.7.5.107
- [29] N. H. Kim & C. H. Woo. (2018). Mediating Effect of Self-efficacy in the Relationship between Informal Learning, Shared Leadership and Organizational Socialization of Beginner Advanced Beginner Nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 24(1), 1-9.  
DOI : 10.11111/jkana.2018.24.1.1
- [30] E. Y. Hong. (2014). Factors Affecting Nurse's Health Promoting Behavior: Focusing on Self-efficacy and Emotional Labor. Korean. *Journal of Occupational Health Nursing*, 23(3), 154-162.  
DOI : 10.5807/kjohn.2014.23.3.154
- [31] S. Kang. (2018). Influence of Fatigue, Health Perception, and Happiness on Health Promoting Behaviors among General Hospital Nurses. *Journal of the Korea Academia Industrial*, 19(8), 456-465.  
DOI : 10.5762/KAIS.2018.19.8.456
- [32] Y. M. Jang & J. Y. Park. (2018). The Effect of Job Stress on Health Promotion Behaviors of Nurses in a Regional General Hospital: The Mediating Effects of Positive Psychological Capital and Nursing Work Environment. *Korean Journal of Occupational Health nursing*, 27(3), 160-170.  
DOI : 10.5807/kjohn.2018.27.3.160
- [33] M. Y. Kim, S. O. Choi & J. H. Yeun. (2018). The Effects of Nurses` Fatigue and Perceived Health Status on Health Promoting Behavior. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 20(5), 2665-2677.  
DOI : 10.37727/jkdas.2018.20.5.2665
- [34] Y. I. Kim. (2011). Effect Factors on Health Promotion Lifestyle of Shift Work Nurses. *Korean Journal of Occupational Health nursing*, 21(3), 356-364.  
DOI : 10.5807/kjohn.2011.20.3.356
- [35] E. Y. Jeon, S. R. Choi & S. S. Han. (2007). Influencing Factors on Health-Promotion Lifestyle of Nurses. *Journal of East-West nursing reserch*, 13(1), 40-47.
- [36] J. W. Lee. (2008). Health Promoting Lifestyle and Related Factors Among Hospital Nurses: Pender's Health Promoting Model. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 20(4), 1947-1960.
- [37] 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 Journal of the Korea Contents Association*, 17(6), 561-570.  
DOI : 10.5392/JKCA.2017.17.06.561
- [38] Duckworth, A, L.(2016), Grit: The power of passion and perseverance. American New York: Simon and Schuster.
- [39] I, H. Park, B. J. Oh, G. H. Lee, J. S. Park & S. H. Lee. (2018). Improvement of Health Indicators after Participating in Health Promotion Program of General Hospital Staff: A Pilot Study. *Korean Journal Health Promotion*, 18(1), 15-22.  
DOI : 10.15384/kjhp.2018.18.1.15

박 정 희(Jung-Hee Park)

[성취]



- 2016년 2월 : 건양대학교 일반대학원 (보건학박사)
- 2017년 2월 ~ 현재 : 건양대학교 응급구조학과 조교수
- 관심분야 : 간호관리, 보건교육, 응급간호
- E-Mail : jhpug@konyang.ac.kr

김 남 이(Nam-Yi Kim)

[성취]



- 2018년 8월 : 건양대학교 일반대학원 (간호학 박사)
- 2020년 3월 ~ 현재 : 대전과학기술대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 수술간호, 환자안전, 보건교육

· E-Mail : namyi00@naver.com