

## 간호대학생의 자아존중감과 생활스트레스가 건강증진행위에 미치는 영향

김수올<sup>†</sup>

광주여자대학교

(2022년 6월 7일 접수: 2022년 6월 29일 수정: 2022년 6월 29일 채택)

### The Effects of Self-Esteem and Life Stress on Health Promotion Behavior in Nursing Students

Kim Su-ol<sup>†</sup>

*Kwangju Women's University*

*(Received June 7, 2022; Revised June 29, 2022; Accepted June 29, 2022)*

**요약** : 본 연구의 목적은 간호대학생의 자아존중감, 생활스트레스와 건강증진행위의 관계를 확인하고, 건강증진행위에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 연구이다. 연구 대상자는 A시 소재 간호대학생 115명으로 자료수집은 2022년 5월 2일부터 5월 27일까지 진행되었다. 수집된 자료는 기술통계, t-test, ANOVA 및 Scheffe' test로 분석하였다. 연구 결과, 건강증진행위는 자아존중감과 양의 상관관계( $r=.59$ ,  $p<.001$ )가 있었으며, 생활스트레스와는 음의 상관관계( $r=-.45$ ,  $p<.001$ )가 있는 것으로 나타났다. 간호대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 건강상태( $\beta=.507$ ,  $p<.001$ ), 생활스트레스( $\beta=.249$ ,  $p=.002$ ), 흡연( $\beta=.156$ ,  $p=.028$ ) 순으로 나타났으며, 57.0%를 설명하였다. 본 연구 결과를 토대로 간호대학생의 건강증진행위를 증진시키기 위해 건강상태에 관심을 가지고 생활스트레스를 조절할 수 있는 건강증진 프로그램을 개발하여 시행하는 것이 필요하다.

**주제어** : 학생, 자아존중감, 생활스트레스, 건강증진행위

**Abstract** : The purpose of this study was to a descriptive research study to understand the relationship between self-esteem, life stress and health promotion behavior of nursing college students, the influence factors of health promoting behaviors. Participants were 115 nursing students in A city. Data collection was conducted from May 2 to 27, 2022. Data were collected with structured questionnaires and analyzed using t-test, ANOVA, Pearson's correlation analysis, and multiple regression analysis. As a result of there were positive correlations( $r=.59$ ,  $p<.001$ ) between the self-esteem and health promoting behaviors, negative correlation( $r=-.45$ ,  $p<.001$ ) life stress and

<sup>†</sup>Corresponding author

(E-mail: [suolkim@kwu.ac.kr](mailto:suolkim@kwu.ac.kr))

This paper was supported by Research Funds of Kwangju Women's University in 2022.

health promoting behaviors. Factors affecting health promoting behaviors of nursing college students were health state( $\beta=.507$ ,  $p<.001$ ), life stress ( $\beta=.249$ ,  $p=.002$ ) and smoking( $\beta=.156$ ,  $p=.028$ ), which explained 57.0% of the variance. Based on the results of this study, it is thought that it is necessary to development of a program can control life stress with interest in health in order to promote health promotion behaviors of nursing students.

*Keywords : Student; Self-Esteem; Life Stress; Health Promotion Behavior*

## 1. 서론

### 1.1. 연구의 필요성

경제수준의 향상과 의학기술의 발달로 질병으로 인한 건강회복보다는 지금보다 더 건강해지려는 요구가 높아지게 됨에 따라[1], 평상시 건강에 해로운 생활습관이나 행위를 변화시켜 좀 더 건강하고 만족스러운 삶을 유지 시키는 것으로 의식이 변화되고 있다[2].

건강증진행위는 최적의 건강과 안녕상태를 위한 건강증진행동을 실천할 수 있는 자기주도적 행동으로[3], 건강관리 능력을 향상시키며[4], 건강을 유지하고 증진시키기 위해서는 지속적으로 건강행위의 실천이 선행되어야 한다[5].

건강증진을 위한 건강행위를 생활방식으로서 확고히 형성하기 위해서는 자아의식이 어느 정도 확립된 청년기부터 실천하는 것이 건강문제를 감소시키는 것으로 보고되고 있다[5]. 대학생 시기는 급격한 신체적 변화와 학업, 새로운 인간관계, 취업 등 심리적 안정이 이루어지지 않고[6], 건강증진행위에 대한 관심 부족으로 흡연, 음주, 불규칙한 식습관 등 건강문제가 발생할 위험성이 높다[7]. 또한, 대학생 시기에 형성된 건강증진행위는 평생 건강관리에 있어 영향을 미치게 되므로[8], 건강 교육을 통하여 대학생 시기에 스스로 건강증진행위를 생활화하도록 건강행동을 수정하는 것은 매우 의미 있는 일이다[9]

특히 예비간호사인 간호대학생들은 사회의 건강관리에 중요한 역할을 담당할 전문인으로, 건강한 생활습관을 가지는 것은 무엇보다 중요하다[10]. 그러나 간호대학생은 건강증진행위 수행에 대한 높은 기대에 비해, 다른 전공 대학생보다 건강증진행위 실천 정도는 낮은 것으로 나타났다[11].

간호대학생은 다른 전공학과의 대학생들보다 이수해야 할 학점이 많고, 임상실습의 비중이 높

으며 국가고시를 준비해야 하므로 스트레스가 더욱 증가하는 것으로 보고되고 있다[12]. 간호대학생의 스트레스는 정신건강에 부정적으로 작용하고 있으므로[13], 적절한 스트레스 관리를 통해 건강상태를 증진 할 필요가 있다[14].

스트레스를 감소시킬 수 있는 내적 변인인 자아존중감은[15] 본인 스스로 가치 있는 존재로 생각하고[16], 자아존중감이 높은 사람은 본인의 삶을 소중히 생각하기 때문에 스트레스와 우울이 낮은 것으로 보고되고 있다[17-18].

예비간호사로서 간호대학생은 건강증진을 위한 행위와 교육을 담당해야 하므로[19], 건강 문제를 스스로 관리하여[20], 건강한 임상 간호사가 되기 위해[1], 건강한 생활습관을 가지도록 하는 것은 중요하다[19]. 이에 본 연구는 간호대학생을 대상으로 자아존중감, 생활스트레스와 건강증진행위 간의 관계를 파악하고 건강증진행위에 미치는 영향요인을 확인하여 건강증진 행위 수행을 위한 중재프로그램을 개발하는데 기초자료를 제시하고자 한다.

### 1.2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 자아존중감, 생활스트레스와 건강증진행위의 관계를 확인하고, 건강증진행위에 미치는 영향을 파악하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성을 파악한다.

둘째, 대상자의 자아존중감, 생활스트레스, 건강증진행위 정도를 파악한다.

셋째, 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위 차이를 파악한다.

넷째, 대상자의 자아존중감, 생활스트레스, 건강증진행위 간의 관계를 파악한다.

다섯째, 대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1. 연구 설계

본 연구는 대학생의 자아존중감, 생활스트레스와 건강증진행위의 관계를 파악하고, 건강증진행위에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사 연구이다.

### 2.2. 연구 대상 및 자료수집 방법

본 연구 대상자는 A시 소재 1개 대학교 간호학과에 재학중인 학생을 대상으로 하였다. 연구 대상자 수는 G\*power 3.1.3 program을 이용하여 효과 크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .80, 예측변수를 7개로 설정하였을 때 최소 표본 수는 103명으로 나타났다. 온라인 설문조사의 응답률이 낮을 것과 탈락율을 고려하여, 설문을 위한 인터넷 파일 주소(Uniform resource locator, URL)를 간호대학생들 SNS 단톡에 배포하였으며, 2022년 5월 2일부터 5월 27일까지 연구에 참여하기를 동의한 학생들이 설문에 응답하였다. 이러한 방법을 통해 총 140부의 설문지가 수거되었고, 부적절한 응답을 한 25부를 제외하고 최종 115부를 분석하였다.

### 2.3. 연구 도구

#### 2.3.1. 자아존중감

자아존중감은 Rogenberg [17]가 개발한 자아존중감 측정도구(Rosenberg, Self-Esteem Scale, RES)를 Jeon [21]이 변안한 자아존중감 척도로 10문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 신뢰도 Cronbach's alpha는 .89이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .82로 나타났다.

#### 2.3.2. 대학생생활스트레스

대학생활스트레스 측정은 Chon, Kim과 Yi [22]가 개발한 대학생 생활스트레스 척도를 Kim [23]이 수정한 도구를 사용하여 측정하였다. 총 27문항의 5점 척도로서, 점수가 높을수록 대학생생활스트레스가 많음을 의미한다. Kim [23]의 연구에서 신뢰도 Chronbach's  $\alpha$ 는 .91이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81로 나타났다.

#### 2.3.3. 건강증진행위

건강증진행위 측정은 Walk, Sechris와 Pender [24]의 건강증진생활양식 도구(Health Promoting Lifestyle Profile)를 Seo와 Hah [25]가 번역한 한국판 건강증진행위 도구를 사용하여 측정하였다. 총 50문항의 Likert 4점 척도로 점수가 높을수록 건강증진 행위가 높음을 의미한다. Seo와 Hah [25]의 연구에서 신뢰도 Chronbach's  $\alpha$ 는 .92이었고, 본 연구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95로 나타났다.

### 2.4. 윤리적 고려

본 연구는 A시 소재 C대학교 간호학과 학과장의 승인을 받은 후 진행되었다. 연구 참여를 희망하는 대상자에게 연구의 목적과 방법 등에 관해 설명하고 설문 도중 참여를 중단하여도 불이익 없음과 비밀이 보장됨을 설명하였다. 설문이 종료된 후 소정의 답례를 제공하였다.

### 2.5. 자료 분석 방법

자료분석은 SPSS WIN 27.0 version 통계 프로그램을 이용하여 분석하였으며 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성과 자아존중감, 생활스트레스, 건강증진행위는 빈도, 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 t-test와 ANOVA로 분석하였으며, 사후검증은 Scheffe' test로 분석하였다.

셋째, 대상자의 자아존중감, 생활스트레스, 건강증진행위 간의 관계는 Pearson' correlation coefficient로 분석하였다.

넷째, 대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 영향은 다중공선성 진단 후 다중회귀 분석(Multiple regression)을 이용하여 분석하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 학년은 1학년이 19명(16.5%), 2학년이 51명(44.3%), 3학년이 24명(20.9%), 4학년이 21명(18.3%)으로 나타났다. 학과 만족도는 '만족' 하는 대상자가 58명(50.4%)으로 가장 많았고, 경제적 부담감은 '없다'로 답한 대상자가 66명(57.4%), 흡연은 하지 않는 대상자가 82명(71.3%)으로 많았다. 음주는 전혀 먹지 않는 대

상자가 59명(51.3%)으로 많았고, 건강상태는 ‘건강하다’고 답한 대상자가 45명(39.1%)으로 나타났다. 스트레스 정도는 ‘보통’으로 답한 대상자가 47명(40.9%)으로 가장 많은 것으로 나타났다<Table 1>.

### 3.2. 대상자의 자아존중감, 생활스트레스, 건강증진행위 정도

대상자의 자아존중감은 4점 만점에  $2.79 \pm 0.37$ , 생활스트레스는 5점 만점에  $3.37 \pm 0.46$ 점, 건강증진행위는 4점 만점에  $2.37 \pm 0.52$ 점으로 나타났다<Table 2>.

### 3.3. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위는

학과만족도( $F=5.107, p=.008$ ), 경제적 부담감( $t=-4.325, p<.001$ ), 흡연( $t=-3.535, p=.001$ ), 건강상태( $F=39.477, p<.001$ ), 스트레스 정도( $F=18.334, p<.001$ )에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 학과 만족도가 보통이나 만족인 대상자가 학과에 불만족인 대상자보다 건강증진행위가 높게 나타났고, 경제적으로 부담감이 없는 대상자가 건강증진행위가 높게 나타났다. 흡연을 하지 않는 대상자가 건강증진행위가 높게 나타났고, 지각하는 건강상태가 좋은 대상자가 건강상태가 나쁘거나 보통인 대상자보다 건강증진행위가 높게 나타났다. 스트레스가 없다고 생각하는 대상자가 심한 스트레스나 보통의 스트레스가 있다고 답한 대상자보다 건강증진행위가 높게 나타났다<Table 1>.

Table 1. Differences in Health Promotion Behavior by General Characteristics of Participant

(N=115)

Characteristics	Categories	n	%	Health promotion behavior	
				Mean $\pm$ SD	t or F(p)
Grade	1	19	16.5	2.30 $\pm$ 0.52	.162 (.922)
	2	51	44.3	2.37 $\pm$ 0.52	
	3	24	20.9	2.37 $\pm$ 0.53	
	4	21	18.3	2.41 $\pm$ 0.55	
Satisfaction with Major	Dissatisfaction <sup>a</sup>	19	16.5	2.03 $\pm$ 0.55	5.107 (.008) a<b,c
	Moderate <sup>b</sup>	38	33.0	2.39 $\pm$ 0.51	
	Satisfaction <sup>c</sup>	58	50.4	2.46 $\pm$ 0.48	
Economic burden	Yes	49	42.6	2.14 $\pm$ 0.49	-4.325 (<.001)
	No	66	57.4	2.54 $\pm$ 0.47	
Smoking	Yes	33	28.7	2.11 $\pm$ 0.56	-3.535 (.001)
	No	82	71.3	2.47 $\pm$ 0.47	
Drinking frequency	No	59	51.3	2.34 $\pm$ 0.50	.307 (.736)
	1~2times/week	43	37.4	2.42 $\pm$ 0.49	
	>3times/week	13	11.3	2.33 $\pm$ 0.73	
Health state	Not good <sup>a</sup>	33	28.7	2.02 $\pm$ 0.42	39.477 (<.001) a,b<c
	Moderate <sup>b</sup>	37	32.2	2.17 $\pm$ 0.45	
	Good <sup>c</sup>	45	39.1	2.78 $\pm$ 0.34	
Stress	Severe <sup>a</sup>	36	31.3	2.08 $\pm$ 0.53	18.334 (<.001) a,b<c
	Moderate <sup>b</sup>	47	40.9	2.33 $\pm$ 0.42	
	No stress <sup>c</sup>	32	27.8	2.75 $\pm$ 0.40	

Table 2. Level of the Self-Esteem, Life Stress, and Health Promotion Behavior

(N=115)

Variables	M±SD	Min	Max
Self-esteem	2.79±0.37	1.80	3.50
Life stress	3.37±0.46	2.26	4.30
Health promotion behavior	2.37±0.52	1.10	3.52

Table 3. Correlation among Self-Esteem, Life Stress, and Health Promotion Behavior

(N=115)

Variables	Self-esteem	Life stress	Health promotion behavior
	r (p)	r (p)	r (p)
Self-esteem	1		
Life stress	-.54(<.001)	1	
Health promotion behavior	.59(<.001)	-.45(<.001)	1

### 3.4. 대상자의 자아존중감, 생활스트레스, 건강증진행위 간의 관계

대상자의 자아존중감, 생활스트레스, 건강증진행위 간의 상관관계에 대한 결과는 <Table 3>과 같다. 대상자의 자아존중감, 생활스트레스, 건강증진행위 간의 상관관계에서 생활스트레스는 자아존중감( $r=-.542, p<.001$ )와 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 건강증진행위는 자아존중감( $r=.597, p<.001$ )와 양의 상관관계가, 생활스트레스( $r=-.450, p<.001$ )와 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 자아존중감이 높을수록 생활스트레스는 감소하고, 자아존중감이 높을수록 건강증진행위는 잘하는 것으로, 생활스트레스가 높을수록 건강증진행위를 잘하지 못하는 것으로 나타났다.

### 3.5. 대상자의 건강증진행위에 미치는 영향

연구대상자의 건강증진행위에 미치는 영향요인을 확인하기 위하여 일반적 특성 중 건강증진행위에 통계적으로 유의한 차이를 나타낸 전공만족도, 주관적 건강상태, 경제적 부담감, 흡연, 스트레스 정도와 상관관계를 보인 변수인 자아존중감과 생활스트레스를 독립변수로 하여 건강증진행위에 대한 다중회귀분석을 실시하였다. Durbin-Watson 통계량이 1.859로 2에 가까워 모형의 오

차항 간에 자기상관성이 없고, 공차한계가 .32~.78으로 모두 0.1이상이었다. 분산팽창지수도 1.56~3.11로 10보다 크지 않아 변수 간의 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타나 잔차의 등분산성과 정규분포성 가정을 다중회귀분석 결과는 만족하였다. 다중회귀분석을 실시한 결과 대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 건강상태( $\beta=.507, p<.001$ ), 생활스트레스( $\beta=.249, p=.002$ ), 흡연( $\beta=.156, p=.028$ ) 순으로 나타났고, 본 연구의 회귀분석 모형은 유의하였으며 ( $F=16.316, p<.001$ ), 설명력은 57.0%로 나타났다 <Table 4>.

## 4. 논 의

본 연구는 대학생을 대상으로 자아존중감과 생활스트레스, 건강증진행위를 파악하고 건강증진행위에 미치는 영향을 파악하고자 수행하였다.

본 연구 결과 건강증진행위는 4점 만점에 평균 2.37점으로 동일한 도구를 사용한 Hong [9]의 연구에서 평균 2.38점으로 나타난 결과와 유사하다. Hong [9]의 연구에서 일반대학생은 2.39점, 간호대학생은 2.36점으로 두 그룹 간의 유의한 차이가 없었다. 이는 간호대학생을 대상으로 한

Table 4. Self-Esteem, Life Stress, and Health Promotion Behavior Multiple Regression Analysis (N=115)

Variables	B	SE	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>	Adj R <sup>2</sup>	F(p)
Constant	.547	.303		1.802	.074	.611	.573	16.316 ( $<.001$ )
Self-esteem	.160	.135	.115	1.183	.240			
Life stress	.280	.086	.249	3.255	.002			
School life satisfaction (ref.=Satisfaction)	-.158	.113	-.152	-1.406	.163			
Economic burden (ref.=No)	.075	.073	.071	1.021	.310			
Smoking (ref.=No)	.180	.081	.156	2.228	.028			
Health state (ref.=Good)	.542	.106	.507	5.111	$<.001$			
Stress (ref.= No stress)	.206	.107	.177	1.930	.056			

SE=Standard Error; Adj R2 =Adjusted R-squared

Hong [10]의 연구결과 평균 2.30점과 비슷한 수준이지만, 일반대학생을 대상으로 한 Kim과 Jung [26]의 연구결과 2.88점보다는 낮게 나타났다. 간호대학생들은 본인의 건강과 다른 사람들의 건강관리 책임자로서 건강증진행위에 대해 충분한 지식을 갖고 있어야 하며[27] 건강증진 모델로서 적극적으로 건강증진행위를 하기 위해 노력해야 한다.

본 연구 결과 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 전공만족도, 경제적 부담감, 흡연, 주관적 건강상태, 스트레스 정도에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 학과 만족도가 보통이나 만족인 대상자가 학과에 불만족인 대상자보다 건강증진행위가 높게 나타났는데, 간호대학생을 대상으로 한 Yi 등[28]의 연구에서 전공에 만족할수록 건강증진행위가 높게 나타난 결과와 일치하고, Choi와 Kim [19]의 연구에서 간호대학생의 건강증진에 학교생활 만족도에 따라 유의한 차이가 있게 나타난 결과와 유사하다. 이는 학교생활에 잘 적응할 수 있도록 관심을 가지므로 인해 간호대학생의 건강증진행위를 향상시킬 수 있다는 선행연구[19]를 지지하며 교수자의 면담을 통해 지속적인 관심을 주어 간호대학생이 학과에 만족하고, 나아가 스스로의 건강증진 행위를 통해 타인의 건강증진은 물론 간호사가 되었을 때 건강증

진행위를 유지할 수 있게 해야 한다.

본 연구 결과 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 경제적으로 부담감이 없는 대상자가 건강증진행위가 높게 나타났다. 이러한 결과는 경제상태에 따라 건강증진행위에 유의한 차이가 있는 것으로 나타난 Park과 Kim [29]의 연구결과와 유사하다. 초등학생을 대상으로 한 선행연구[30]에서도 경제상태가 낮을수록 건강상태가 나쁘고 건강증진행위를 실천하지 않는 것으로 나타났다. 따라서 대학 캠퍼스 내에 운동시설을 구비한 실내 공간 및 학생들이 자유로이 운동할 수 있는 여건을 마련하여[10], 프로그램을 개발하고 적용하여 훈련한다면 미래의 건강관리 책임자이자 건강증진 모델로서 간호대학생의 건강증진행위를 향상시킬 수 있을 것이다[31].

본 연구 결과 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 흡연을 하지 않는 대상자가 건강증진행위가 높게 나타났는데 이러한 결과는 Hong [9, 10]의 연구결과와 일치하였다. 간호대학생은 예비 보건의료인으로서 간호대상자들에게 금연을 유도하기 위한 교육자 및 건강증진 모델로서의 역할을 수행해야 하는 중요한 위치에 있으므로 간호대학생을 대상으로 보다 적극적인 금연 유도 및 금연 유지 프로그램을 개발하고 적용하는 것이 필요하다는 Hong [9]의 연구결과를 지지한다.

본 연구 결과 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 지각하는 건강상태가 좋은 대상자가 건강상태가 나쁘거나 보통인 대상자보다 건강증진행위가 높게 나타났다. 이러한 결과는 Hong [9], Choi와 Kim [19], Yi 등[28]의 연구결과와 일치하였다. 지각된 건강상태는 건강증진 행위에 영향을 미치므로[32], 대학생들이 본인의 건강상태에 관심을 가지고 확인할 수 있도록 학과와 학교에서 정기적으로 건강상태를 체크하고 관리할 수 있는 프로그램을 개발하고 참여할 수 있도록 동기부여하는 노력들이 필요하다.

본 연구 결과 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 스트레스가 없다고 생각하는 대상자가 심한 스트레스나 보통의 스트레스가 있다고 답한 대상자보다 건강증진행위가 높게 나타났다. 이러한 결과는 대학생에서 직면하는 스트레스가 있을 경우 건강증진행위를 효율적으로 하지 않은 것으로 생각된다. 따라서 스트레스 관리를 통해 신체건강을 증진하는 행위에 대해 관심과 유의성을 인식하도록 격려하는 것이 필요하겠다[33].

본 연구 결과 자아존중감, 생활스트레스 및 건강증진행위와의 상관관계는 건강증진행위와 자아존중감 간 양의 상관관계가, 생활스트레스와 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 자아존중감이 높을수록 건강증진행위는 잘하는 것으로, 생활스트레스가 높을수록 건강증진행위를 잘하지 못하는 것으로 나타났다. 건강증진행위와 생활스트레스가 음의 상관관계가 있는 것으로 나타난 결과는 Choi와 Kim [19]의 연구와 일치한다. 생활스트레스가 적을수록 건강증진 행위에 긍정적인 영향을 주므로[34] 생활스트레스를 감소시키고 조절할 수 있는 프로그램을 개발하여 적용한다면 건강증진행위에 긍정적인 영향을 줄 것으로 생각한다. 건강증진행위와 자아존중감이 양의 상관관계가 있는 것으로 나타난 결과는 Kim과 Kim [35]의 연구결과와 일치한다. Kim과 Kim [35]의 연구에서 자아존중감은 특히 스트레스관리에 가장 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 본 연구에서도 생활스트레스는 자아존중감과 음의 상관관계가 있는 것으로 나타나 자아존중감 증진을 통해 스트레스를 감소시키면 건강증진 행위의 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것으로 생각한다. 따라서 교과 외 활동 등 다양한 프로그램을 통해 자아존중감 향상을 하도록 하는 것이 필요하다.

본 연구 결과 간호대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 주관적 건강상태, 생활스트레

스, 흡연 순으로 나타났다. 따라서 간호대학생들이 본인 스스로 건강상태에 대해 평가하고 인식할 수 있는 멘토링 프로그램이나 동아리 활동을 활성화 시키고[28], 적극적인 금연 유도 및 금연 유지 프로그램을 개발하고 적용하는 것이 필요하다. 또한, 생활스트레스 감소에 영향을 미치는 요인을 파악하여, 효과적으로 스트레스에 대처할 수 있는 프로그램을 개발[19]하는 것이 간호대학생의 건강증진행위 향상을 도모하기 위해서 필요하다. 본 연구는 일개 대학의 간호대학생을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 일반화하는데 신중을 기해야 한다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 자아존중감, 생활스트레스 및 건강증진행위의 관계를 확인하고, 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악함으로써 간호대학생의 건강증진행위 향상을 위한 교육 프로그램 개발의 기초자료 근거를 제공하고자 시도된 서술적 조사연구이다.

본 연구 결과, 건강증진행위와 자아존중감은 정적 상관관계, 생활스트레스는 부적 상관관계를 보였고, 회귀분석 결과 간호대학생의 건강증진행위에 영향을 주는 요인은 주관적 건강상태, 생활스트레스, 흡연으로 건강증진행위를 57.0% 설명하는 것으로 나타났다. 그러나 본 연구는 일개 간호학과 대학생을 대상으로 하였기에 연구결과를 일반화할 때는 신중을 기하여야 한다.

연구 결과를 토대로 다음과 같이 제언하는 바이다. 첫째, 대상자를 확대한 반복 연구를 제언한다. 둘째, 대학생의 건강증진행위를 증진시킬 수 있는 교육 프로그램을 개발하고 적용하여 그 효과를 확인하는 연구를 제언한다.

## References

1. J. W. Oh, Y. S. Moon, "A Predictive Model of Health Promotion Behavior in Nursing Students", *The Journal of the Convergence*, Vol.12, No.10, pp. 391-403, (2014).

2. G. J. Kim, *Prediction model for health promotion behaviors in middle-aged men*, Unpublished dissertation, Hanyang University, (2000).
3. Ü. Polat, S. Özen, B. B. Kahraman, H. Bostanoğlu, "Factors affecting health-promoting behaviors in nursing students at a university in Turkey", *Journal of Transcultural Nursing*, Vol.27, pp. 413–419, (2016).  
DOI :<https://doi.org/10.1177/1043659615569536>
4. N. J. Pender, *Health promotion in nursing practice*, 2nd ed. Norwalk. Appleton & Lange, (1987).
5. WHO (2017). Health promoting school: an effective approach for early action on NCD risk factors. World Health Organization.  
<http://www.who.int/healthpromotion/publications/health-promotion-school/en/>.
6. J. N. Sohn, "Discriminating power of suicidal ideation by life stress, coping strategy, and depression in college students", *Journal of Korean Academy Psychology Mental Health Nursing*, Vol. 16, No.3, pp. 267–275, (2007).
7. H. Cho, S. J. Lee, R. S. Chi, "Comparison of health promotion lifestyles and self-esteem of Korean and Chinese nursing students", *Journal Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol.19, No.1, pp. 22–33, (2010).
8. J. W. Beak, H. E. Nam, J. S. Ryu, "The effects of the college students' will for the improvement of health playing on self-efficacy, happiness, life satisfaction and leisure satisfaction", *Journal of Korea Society of Health Service Management*, Vol.6, No.1, pp. 173–183, (2012).
9. S. H. Hong, "Convergence Study of Health Promoting Behaviors between Nursing Students and General College Students", *The Journal of Korean a Convergence Society*, Vol.9, No.6, pp. 339–346, (2018).  
DOI :<https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.6.339>
10. S. H. Hong, "The relationship between perceived health status and health promoting behaviors among nursing students", *The Journal of Korean academic society of nursing education*, Vol.19, No.1, pp. 78–86, (2013).  
DOI : [10.5977/jkasne.2013.19.1.78](https://doi.org/10.5977/jkasne.2013.19.1.78)
11. H. Kim, "Comparison of Health Behavior, Stress and Stress Coping Type between Undergraduate Nursing Students and Female Students in Other Majors", *Journal of East-West Nursing Research*, Vol.21, No.1, pp. 28–35, (2015).
12. H. I. Lee, "Correlation between spiritual well-being and mental health of nursing students", *Journal of Korean Academy Nursing*, Vol.32, No.1, pp. 7–15, (2002).  
DOI :<https://doi.org/10.4040/jkan.2002.32.1.7>
13. M. H. Sung, "Spiritual Well-Being and Life Stress of Nursing Students", *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, Vol.9, No.3, pp. 222–229, (2009).
14. K. S. Han, G. M. Kim, "Comparison to Self Esteem, Family Adaptation, Health Promoting Behaviors, and Symptoms of Stress between Nursing and Other Major University Women Student", *Journal of Korea Society of Health Service Management*, Vol.16, No.1, pp. 78–82, (2007).
15. H. I. Lee, "Self-esteem, Interpersonal Relationship and Depression in Nursing Students", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol.18, No.2, pp. 109–118, (2010).
16. M. Rosenberg, *Society and adolescent self-image*, Princeton, N. J. : Princeton University Press, New Jersey, (1965).
17. S. H. Lee, S. J. Kim, "The Degree of Perceived Stress, Depression and Self Esteem of University Students", *Journal of Korean Public Health Nursing*, Vol.26, No.3, pp. 453–464, (2012).



18. H. Moon, M. J. Chung, J. Y. Kim, "Mediating Effect on Emotion Regulation in the Relationship between Self-Esteem and Mental Health of Nursing Student", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol.19, No.3, pp. 253-260, (2011).
19. Y. S. Choi, M. Y. Kim, "The Effects of Life Stress and Stress Coping among Nursing College Students on Health Promotion Behavior", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.21, No.7, pp. 109-119, (2020).
20. K. I. Lee, "A Relationship between the Social Support, Emotional Intelligence, Depression, and Health Promotion Behaviors of Nursing College Students", *Journal of The Korean Society of Integrative Medicine*, Vol.8, No.4, pp. 231-239, (2020).  
DOI :<https://doi.org/10.15268/ksim.2020.8.4.231>
21. B. J. Jeon, "Self-esteem: A test of its measur ability", *Yonsei University of Journal*, Vol.11, pp. 107-124, (1974).
22. K. K. Chon, K. H. Kim, J. S. Yi, "Development of the revised life stress scale for college students", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.5, No.2, pp. 316-335, (2000).
23. J. H. Kim, *The mediating effects of self-control and health promoting lifestyle in the relationship between life stress and adjustmant to college life among college students*, Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, (2012).
24. S. N. Walker, K. R. Sechrist, N. J. Pender, "The Health-Promotion Lifestyle Profile: development and psychometric characterizations", *Nursing Research*, Vol.36, pp. 76-81, (1987).
25. H. M. Seo, Y. S. Hah, "A study of factors influencing on health promoting lifestyle in the elderly-application of Pender's health promotion model", *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.34, No.7, pp. 1288-1297, (2004).
26. S. J. Kim, E. Y. Jung, "A relevance on health perception, health knowledge and health promotion behavior of the university students", *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.16, No.8, pp. 5394-5403, (2015).  
DOI :<https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.8.5394>
27. Y. H. Hwang, J. H. Oh, "Factors Affecting Health-Promoting Behaviors among Nursing Students", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol.17, No.6291, pp. 1-11, (2020).  
DOI :<https://doi.org/10.3390/ijerph17176291>
28. K. M. Yi, E. S. An, W. H. Jun, "Health Promotion Behavior and Mental Well-Being in Nursing Students", *Journal of Korean Academy Society Home Care Nursing*, Vol.25 No.3, pp. 164-172, (2018).  
DOI :<https://doi.org/10.22705/jkashcn.2018.25.3.164>
29. D. Y. Park, M. J. Kim, "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*, Vol.17, No.6, pp. 561-570, (2017).  
DOI :<https://doi.org/10.5392/JKCA2017.06.561>
30. C. M. Cho, M. Y. Chon, M. H. Kim, "The Relationships among Economic Status, Health Status and Health Promotion Behavior in School-age Children", *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, Vol.20, No.1, pp. 95-103, (2006).
31. S. O. Kim, "The Relationships between Body Mass Index, Nutrition Knowledge and the Health Promotion Behavior of Nursing Students", *Journal of Korean Biological Nursing Science*, Vol.18, No.2, pp. 87-93, (2016).  
DOI : <http://dx.doi.org/10.7586/jkbns.2016.18.2.87>

32. M. S. Duffy, E. MacDonald, "Determinates of functional health of older persons", *Gerontologist*, Vol.30, No.4, pp. 503-509, (1990).
33. E. H. Koh, Y. Lee, "Relationship among Interpersonal competence, strengths use, academic resilience and mental health", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.6, No.12, pp. 271-282, (2016).  
DOI : <http://dx.doi.org/10.14257/AJMAHS.2016.12.54>
34. S. M. Lee, "Factors Affecting the Health Promoting Behaviors of Health-related and Health-unrelated Department University Student", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.16, No. 9, pp. 6120-6129, (2015).  
DOI : <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.9.6120>
35. Y. K. Kim, N. R. Kim, "Factors Influencing Health Promotion Behavior by Students of the College of Maritime Sciences", *Journal of the Korean Society of Marine Environment & Safety*, Vol.24, No.7, pp. 889-897, (2018).  
DOI : <http://dx.doi.org/10.7837/kosomes.2018.24.7.889>