

대학생의 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각과 건강증진행위와의 관련성

박미성*

용인예술과학대학교 간호학과

Ego-Resilience, Humor, Perceived Health Status and Health Promotion Behavior among College Students in Korea

Mi-Sung Park*

Department of Nursing, Yong-In Arts & Science University

요약

본 연구는 대학생의 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각과 건강증진행위와의 관계를 파악하기 위하여 일 전문대학의 대학생 285명을 대상으로 자료를 수집하였다. 대학생의 건강증진행위는 평균 2.49점(4점 만점)이었고 자아탄력성은 평균 2.66점(4점 만점), 유머대처는 평균 2.39점(4점 만점), 주관적 건강지각은 평균 3.42점(5점만점)이었다. 건강증진행위는 자아탄력성이 높은 경우($\beta=.28, p<.001$), 건강을 중요하게 생각하는 경우($\beta=.19, p<.001$), 유머대처가 높은 경우($\beta=.16, p=.002$), 건강관련 교과목을 수강한 경우($\beta=.13, p=.009$), 성적이 중($\beta=.20, p<.001$)·상($\beta=.16, p=.007$)위권인 경우, 경제상태가 상인 경우($\beta=.10, p=.047$)에 높았으며, 이들 요인들은 건강증진행위를 29.2% 설명하였다. 이를 통해 대학생들에게 건강의 중요성을 인식시키고 자아탄력성과 유머대처를 높이는 전략으로 건강증진프로그램을 고려해 볼 수 있을 것이다.

Abstract

This study aimed to understand the relationship between ego-resilience, humor, perceived Health status, and HPB of college students in Korea. Data were collected from 285 college students. The average score of HPB was 2.49, self-resilience was 2.66, humor was 2.39, Perceived Health status was 3.42. Factors facilitated to HPB were high self-resilience($\beta=.28, p<.001$), high awareness of health importance($\beta=.19, p<.001$), high humor($\beta=.16, p=.002$), taking a health-related lecture($\beta=.13, p=.009$), middle($\beta=.20, p<.001$) and superior($\beta=.16, p=.007$) academic achievement, and good economic state($\beta=.10, p=.047$). These factors explained HPB by 29.2%. The program for promote the HPB of college students should focus on strategies to recognize health importance, facilitate self-resilience and humor.

Key Words Ego-resilience, Health promotion behavior, humor, Perceived Health status

1. 서론

1.1 연구의 필요성

건강을 유지하기 위한 가장 효율적인 대처는 질병 발생 후 치료에 의존하는 치료적 대처보다는 건강한 생활양식을 유지하고 나아가 건강증진행위를 함으로써 질병이 발생하지 않도록 하는 예

방적 대처이다.

대학생 시기는 비교적 질병과 관련된 이환율이나 사망률이 낮아 인생에서 건강한 시기라고 받아들여지지만, 자신의 건강을 과신하는 경향이 있고 생활습관과 관련된 질환에 대한 관심 및 지식이 충분하지 않으며[1], 장래의 직업을 준비하고 진로를 결정해야 하는데 취업난 가중

*Corresponding Author : Mi-Sung Park(Yong-In Arts & Science Univ.)

E-mail: mspark@yasu.ac

Received Sep 15, 2023

Revised Oct 06, 2023

Accepted Oct 23, 2023

과 경제적 어려움 등으로 인한 불투명한 사회 속에서 여러 가지 스트레스를 경험하게 된다[2]. 또한 이 시기는 이러한 스트레스를 해소하기 위해 흡연이나 음주와 같은 건강하지 못한 생활에 노출되기 쉽고 건강증진행위의 이행정도가 낮아 예방적 대처가 어려운 시기이다[1].

그러나 대학생 시절의 건강한 생활습관 및 건강증진행위는 이후 성인기 및 노년기의 건강한 삶을 유지하는 데에 영향을 미치므로 대학생들로 하여금 건강을 해치는 생활습관을 교정하고 바람직한 건강증진행위를 하도록 돕는 것은 매우 중요하다고 하겠다.

스트레스가 높을수록 건강증진행위 이행정도는 낮기 때문에 건강증진행위를 촉진하기 위해서는 스트레스를 잘 관리해야 한다[3]. 자아탄력성은 변화하는 상황적 요구나 스트레스가 많은 환경에 처했을 때 적절한 자아통제를 바탕으로 융통성 있게 반응하여 성공적인 적응을 이룰 수 있는 능력이며, 심리적 균형을 유지하고 향상시키는 역동적인 능력이다[4-5]. 또한 자아탄력성은 불안에 대한 민감성을 낮게 하고 삶에서의 긍정적인 참여를 가능하게 하며 문제해결 과정에서 융통성 있게 대처하는 능력이므로, 자아탄력성이 높은 사람은 자기 확신과 수용이 높고 개인의 정서를 적절하게 표현하며 인지 능력이 높아 문제를 합리적으로 해결하는 경향이 있다[6-7]. 그러므로 자아탄력성은 대학생들의 여러 가지 스트레스 상황에 긍정적인 효과를 기대할 수 있을 것이다. 실제로 간호대학생의 대학생활 적응[6], 임상수행능력[8], 임상실습 만족도[9]와 대학생의 시험불안[10]과 문제해결능력[7] 등에 유의한 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 반면에 자아탄력성이 건강증진행위에 미치는 영향에 대한 정보는 아직 미흡하다.

유머는 웃음, 미소, 즐거운 감정을 유발시키는 상호작용을 가능하게 하는 의사소통의 일종으로서[11], 건강회복의 전략이자 건강증진의 방법으로 스트레스에 대한 효과적인 대처 방법의 하나로 제시되고 있다[12]. 유머를 통해 대학생의 심리적 안녕감이 높아지고[13], 간호대학생의 대학생활 적응이 좋아지는 것 뿐만 아니라[14],

중년여성의 스트레스 지각을 낮추고 자아존중감을 높이는 효과[15] 등이 보고되었다. 또한 긴장완화를 위한 도구로서 즐거운 기분을 유발하여 환자의 증상을 완화하며 간호대상자 뿐 아니라 간호사의 직무만족과 업무향상에 영향을 미치는 것으로 보고되었다[16]. 이처럼 유머가 다양한 대상자에게 긍정적인 효과를 가져오고 있어서 대학생의 건강증진행위에 미치는 영향을 살펴보는 것은 의미가 있다고 하겠다.

주관적 건강지각은 개인이 주관적으로 자신의 건강을 어떻게 지각하느냐를 의미하는 것으로, 주관적 건강지각이 불량한 노인은 양호한 노인에 비해 우울 위험이 5.63배 증가하고[17], 일상생활활동의 제한을 경험할 확률이 4.6배 더 높은 것으로 보고되었다[18]. 인생에서 가장 건강한 시기로 인식되는 대학생 시기에 대학생이 자신의 건강을 어떻게 지각하는지를 살펴볼 필요가 있겠다.

따라서 본 연구는 대학생을 대상으로 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각이 건강증진행위에 미치는 영향을 살펴봄으로써 대학생의 건강하지 못한 생활습관을 예방하고 건강증진행위를 촉진하기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

1. 대학생의 건강증진행위, 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각의 수준을 파악한다.
2. 대학생의 건강증진행위, 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각 간의 상관관계를 파악한다.
3. 대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각과 건강증진행위와의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 경기도 소재 Y 대학교 재학생 중 연구 참여에 동의한 1,2학년 학생 총 285명을 편의표집 하였다. 표본수는 G*power 3.1.6 프로그램을 이용하여 효과의 크기 0.2, 검정력 0.9, 유의수준 0.05로 했을 때 총 표본수 265명으로 산정되어 285명의 표본크기는 통계적 검정력에 문제가 없는 것으로 파악되었다.

2.3 자료수집 방법 및 윤리적 고려

자료 수집은 사전에 해당 학과의 허락을 받은 후 강의가 없는 시간을 활용하여 2022년 10월 11일부터 11월 30일까지 진행되었다. 연구목적, 수집된 자료의 익명성 보장, 미참여로 인한 불이익이 없음을 설명한 후, 연구 참여에 서면 동의를 받은 후 진행하였다.

2.4 연구도구

2.4.1 건강증진행위

개인이나 집단의 인간적 성취, 자아실현, 안녕 수준을 유지·증진하는 행위로서, Walker, Sechrist & Pender[19]가 개발한 Health Promotion Lifestyle Profile을 기초로 하여 본 연구자가 수정보완한 도구로 측정하였다. 이 도구는 6개의 하부영역으로 자아실현, 건강책임, 운동, 영양, 대인관계, 스트레스 관리로 구성되어 총 46문항이고 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지의 4점 척도이다. 점수가 높을수록 건강증진행위 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.90$ 이었다.

2.4.2 자아탄력성

Klohn[5]의 자기보고식 척도를 Kim[20]이 사용한 자아탄력성 척도(Ego-Resiliency Scale)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 4개의 하위요인으로 낙관적 태도, 대인관계 효능감, 자신감, 감정통제의 총 29문항이고 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지의 4점 척도이다. 점수가 높을수록 자아탄력성이

높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.91$ 이었다.

2.4.3 유머대처

스트레스 상황에서 대처수단으로 유머를 사용하는 정도를 의미하며, Martin 등[21]이 개발한 유머대처척도(Coping Humor Scale)로 측정하였다. 이 척도는 7개 문항으로 구성되었으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지의 4점 척도이다. 점수가 높을수록 유머대처가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었다.

2.4.4 주관적 건강지각

현재의 건강상태에 대한 주관적인 평가로 [22], 자신의 현재 건강상태에 대해 '아주 건강하지 않다'에서 '아주 건강하다'까지의 5점 척도, 단일 문항으로 측정하였다. 점수가 높을수록 자신의 건강상태를 좋은 것으로 지각하고 있음을 의미한다.

2.5. 자료 분석

자료 분석은 SPSS 23.0을 이용하여 대상자의 일반적 특성과 건강증진행위 및 관련요인은 서술통계를 하였고 일반적 특성에 따른 건강증진행위 비교는 t-test/ANOVA를 이용하였으며 집단 간 차이는 Scheffe 다중비교 검증법을 이용하였다. 건강증진행위와 관련요인 간의 상관관계는 Pearson correlation으로 분석하였고 건강증진행위 관련 요인을 규명하기 위해서는 단계적 투입방식의 다중회귀분석(multiple regression)을 이용하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 특성

대상자의 평균 연령은 20.97세이었고 남학생이 75.6%이었으며 과반수 이상(61.8%)이 종교가 없었다. 경제수준이 중위권인 대상자가 79.0%이었고 1학년이 62.9%, 나머지 37.1%는

2학년이었다. 61.5%의 대상자가 성적이 중위권이라고 하였으며 자연과학 전공학생이 50.5%이었다. 건강관련 교과목을 수강한 경험이 있는 학생은 56.4%이었고 81.8%의 학생이 대학생활에 대해 만족하고 있었다. 현재 흡연을 하고 있는 대학생은 14.5%이었고 36.3%의 대상자가 음주경험이 있었으며 과반수이상(67.3%)이 건강을 매우 중요하게 생각하고 있었다[Table 1].

일반적 특성에 따라 건강증진행위 정도를 살펴본 결과, 경제수준이 상위권인 학생의 건강증진행위 점수는 2.75점이었고 중위권 2.49점, 하위권 2.42점으로 상위권 학생이 하위권 학생에 비해 유의하게 건강증진행위가 높았고 ($F=3.01, p=.049$), 성적이 상위권인 학생의 건강증진행위 점수는 2.58점, 중위권 2.54점, 하위권 2.32점으로 중·상위권 학생이 하위권 학생에 비해 유의하게 건강증진행위가 높았다 ($F=13.03, p<.001$). 자연과학 학생의 건강증진행위 점수는 2.53점으로 인문과학 학생의 2.44점보다 유의하게 높았고($t=-2.01, p=.045$), 건강관련 교과목을 수강한 경험이 있는 대학생의 건강증진행위 점수가 2.54점으로 그렇지 않은 대학생의 2.42점보다 유의하게 높았으며($t=2.89, p=.004$), 건강을 매우 중요하게 생각하는 대학생의 건강증진행위 점수는 2.55점이었고 중요하게 생각하는 대학생 2.37점, 중요하지 않다고 생각하는 대학생 2.00점으로, 건강을 중요하지 않다고 생각하는 학생의 건강증진행위 점수가 유의하게 낮았다 ($F=13.75, p<.001$)[Table 1].

3.2 건강증진행위와 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각 수준

대학생의 건강증진행위 점수는 2.49점(4점 만점)이었고, 하부요인으로 대인관계 점수가 평균 2.93점으로 가장 높았고 자아실현 ($2.81\pm.46$), 스트레스 관리($2.74\pm.44$), 영양 ($2.25\pm.48$), 책임($2.19\pm.46$)의 순이었으며 운동이 평균 2.00점으로 가장 낮았다. 자아탄력성 점수는 평균 2.66점(4점 만점)이었고, 하부요인

[Table 1] Health Promotion Behavior according to General characteristics

[표 1] 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위 (N=275)

Variables	Categories	Health Promotion Behavior			
		Total N(%)/ Mean(±SD)	Mean (±SD)	t/F	p (Scheffe)
Age		20.97(±1.59)			
	≤ 20	145(52.7)	2.51(±.34)	1.39	.165
	≥ 21	130(47.3)	2.46(±.33)		
Gender	M	208(75.6)	2.47(±.34)	-1.57	.117
	F	67(24.4)	2.54(±.54)		
Religion	Yes	105(38.2)	2.51(±.36)	.76	.446
	No	170(61.8)	2.47(±.33)		
Economic Status	Upper ^a	7(2.5)	2.75(±.24)	3.01	.049
	Middle ^b	217(79.0)	2.49(±.34)		
	Low ^c	51(18.5)	2.42(±.32)		
Year	1st	173(62.9)	2.48(±.33)	-.18	.854
	2nd	102(37.1)	2.49(±.36)		
Grads	High ^a	34(12.3)	2.58(±.26)	13.03	<.001
	Middle ^b	169(61.5)	2.54(±.31)		
	Low ^c	72(26.2)	2.32(±.38)		
Major	Humanies science	136(49.4)	2.44(±.31)	-2.01	.045
	Natural science	139(50.5)	2.53(±.36)		
Taking health related lectures	Yes	155(56.4)	2.54(±.34)	2.89	.004
	No	120(43.6)	2.42(±.32)		
School Life Satisfaction	Yes	225(81.8)	2.50(±.32)	1.84	.066
	No	50(18.2)	2.41(±.41)		
Smoking	Yes	40(14.5)	2.41(±.39)	1.48	.138
	No	235(85.5)	2.50(±.33)		
Drinking	Yes	100(36.3)	2.50(±.34)	.38	.702
	No	175(63.7)	2.48(±.34)		
Awareness of health importance	Very importance ^a	185(67.3)	2.55(±.30)	13.75	<.001
	Importance ^b	86(31.3)	2.37(±.38)		
	Not importance ^c	4(1.4)	2.00(±.11)		

으로 낙관적 태도가 평균 2.77점으로 가장 높았고 감정통제($2.66\pm.77$), 자신감($2.65\pm.48$), 효능감($2.55\pm.58$)으로 순으로 나타났다. 대학생의 유머대처 점수는 2.39점(4점 만점)이었고 주관적 건강지각 점수는 3.42점(5점 만점)이었다[Table 2].

3.3. 건강증진행위와 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각 간의 상관관계

건강증진행위는 자아탄력성과 유의한 정적 상관관계가 있었고($r=.40, p<.001$), 유머대처($r=.28, p<.001$), 주관적 건강지각($r=.14, p=.017$)과도 유의한 정적 상관관계가 있었다 [Table 3].

[Table 2] Health Promotion Behavior, Ego-Resilience, Humor, Perceived Health status

[표 2] 건강증진행위, 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각 수준 (N=275)

Variables	Min	Max	Mean(±SD)
Health Promotion Behavior	1.3	3.5	2.49(±.34)
Spiritual growth	1.3	4.0	2.81(±.46)
Health responsibility	1.0	3.8	2.19(±.46)
Physical activity	1.0	4.0	2.00(±.69)
Nutrition	1.0	3.8	2.25(±.48)
Interpersonal relationship	1.4	4.0	2.93(±.46)
Stress management	1.4	4.0	2.74(±.44)
Ego-Resilience	1.3	3.9	2.66(±.43)
Optimistic attitude	1.4	4.0	2.77(±.49)
Efficacy of interpersonal relationships	1.0	4.0	2.55(±.58)
Confidence	1.0	4.0	2.65(±.48)
Emotional control	1.0	4.0	2.66(±.77)
Humor	1.0	4.0	2.39(±.48)
Perceived Health status	1.0	5.0	3.42(±.91)

[Table 3] Correlation with Health Promotion Behavior, Ego-Resilience, Humor, Perceived Health status

[표 3] 건강증진행위와 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각 간의 상관관계 (N=275)

Variables	Ego-Resilience	Humor	Perceived Health status
	r(ρ)		
Health Promotion Behavior	.40(<.001)	.28(<.001)	.14(<.017)
Spiritual growth	.54(<.001)	.39(<.001)	.18(.002)
Health responsibility	.20(.001)	.00(.971)	.07(.241)
Physical activity	.07(.203)	-.03(.540)	.07(.218)
Nutrition	.11(.049)	-.02(.717)	.07(.235)
Interpersonal relationship	.47(<.001)	.54(<.001)	.08(.142)
Stress management	.32(<.001)	.27(<.001)	.10(.079)
Ego-Resilience	1	.29(<.001)	.21(<.001)
Humor		1	.03(.574)
Perceived Health status			1

3.4. 건강증진행위 영향 요인

건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 자아탄력성과 유머대처, 주관적 건강지각을 단계투입방식으로 다중회귀분석을 실시하였다. 이때 일반적 특성에서 건강증진행위에 집단 간 유의한 차이를 보인 요인인 경제수준, 성적, 전공, 건강관련 교과목 수강여부, 건강의 중요성 인식을 가변수(dummy variable) 처리하여 포함하였다. 그 결과, 자아탄력성이 높은 경우($\beta=.28, p<.001$), 건강을 매우 중요하게 생각하는 경우($\beta=.19, p<.001$), 유머대처가 높은 경우($\beta=.16, p=.002$), 건강관련 교과목을 수강한 경우($\beta=.13, p=.009$), 성적이 중위권이 경우($\beta=.20, p<.001$), 성적이 상위권인 경우($\beta=.16, p=.007$), 경제상태가 상인 경우($\beta=.10, p=.047$)에서 건강증진행위가 유의하게 높았으며 이들 요인이 건강증진행위를 29.2% 설명하였다($F=17.15, p<.001$)[Table 4].

[Table 4] Factors affecting Health Promotion Behavior

[표 4] 건강증진행위 영향요인 (N=275)

	B	β	S.E	Adj. R ²	t	p
Ego-Resilience	.22	.28	.04	.162	5.21	<.001
Recognizing health importance [†]	.14	.19	.03	.213	3.66	<.001
Humor	.11	.16	.03	.240	3.08	.002
Taking health-related courses [‡]	.09	.13	.03	.254	2.64	.009
Grads [§]	.14	.20	.04	.266	3.53	<.001
Grads ^{§§}	.16	.16	.06	.284	2.72	.007
Economic Status [★]	.22	.10	.11	.292	1.99	.047
F(ρ)=17.15(<.001)						

* 더미변수: 매우 중요하다=1, 중요하다=0, 중요하지 않다=0

†더미변수: 예=1, 아니오=0

‡더미변수: 상=0, 중=1, 하=0

§ 더미변수: 상=1, 중=0, 하=0

★ 더미변수: 높음=1, 보통=0, 낮음=0

4. 논의

본 연구는 대학생의 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각과 건강증진행위와의 관계를 파악하여, 건강하지 못한 생활에 노출되기 쉽고 건

건강증진행위의 이행정도가 낮은 대학생의 건강하지 못한 생활습관을 예방하고 건강증진행위를 향상시키기 위한 기초자료를 제공하기 위한 연구이다.

본 연구 대상자들의 건강증진행위 점수는 전체 평균 2.49점(4점 만점)으로, 대학생을 대상으로 한 Paek[23]의 연구(2.39점), Kim[24]의 연구(2.56점), Kim[25]의 연구(2.60점), Park 등[26]의 연구(2.70점), Kim 등[27]의 연구(2.58점) 등과 유사하게, 대학생의 건강증진행위 정도는 중간수준임을 알 수 있었다. 대학생 시기는 비교적 건강한 시기로서 건강증진행위가 중간수준이더라도 곧바로 질환을 야기하지는 않을 것으로 생각되지만 이 시절의 건강증진행위는 이후 성인기 및 노년기의 건강한 삶을 유지하는 데에 영향을 미치므로 좀 더 건강증진행위에 관심을 갖고 실천하도록 촉진할 필요가 있겠다.

건강증진행위의 하부요인을 살펴보면, 대인관계(2.93점), 자아실현(2.81점), 스트레스관리(2.74점)는 상대적으로 높은 반면, 영양(2.25점), 건강책임(2.19점), 운동(2.00점)은 상대적으로 낮았다. 이러한 결과는 선행연구 결과와 유사한 양상으로서, Paek[23]의 연구에서도 자아실현(2.78점), 대인관계(2.75점), 스트레스관리(2.38점), 영양(2.11점), 운동(2.04점), 건강책임(1.97점)의 순으로 건강증진행위가 높았고, Park 등[26]의 연구에서도 대인관계(3.11점), 자아실현(3.04점), 스트레스관리(2.59점), 건강책임(2.39점), 영양(2.37점), 운동(2.17점)의 순으로 건강증진행위가 높았다. 또한 본 연구와 건강증진행위 측정도구가 동일하지는 않지만, 여러 연구에서 자아실현 또는 대인관계는 상대적으로 높은 반면, 건강에 대한 책임은 상대적으로 낮은 것으로 보고하였다[27, 24, 29].

본 연구 및 선행연구 결과를 종합하여 볼 때, 대학생의 건강증진행위는 상대적으로 건강에 대한 책임감이 낮고 영양을 관리하거나 운동을 실천하는 등의 실천적 영역에서 잘 이루어지지 않으므로 대학생의 건강증진행위를 향상시키기 위해서는 건강에 대한 책임감을 높이고 영양관리

나 운동을 실천할 수 있는 구체적인 전략을 제공하는 프로그램이 필요함을 확인할 수 있었다. 또한 영양을 관리하거나 운동을 실천하는 데 있어서 장애요인이 무엇인지 파악하는 것도 필요하다고 생각한다. 본 연구에서 건강증진행위는 자아탄력성, 유머대처, 주관적 건강지각과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 건강증진행위에 영향을 미치는 요인으로는 자아탄력성이 높은 경우, 건강을 매우 중요하게 생각하는 경우, 유머대처가 높은 경우, 건강관련 교과목을 수강한 경우, 성적이 중·상위권인 경우, 경제상태가 상인 경우에 높으며, 이들 요인들이 건강증진행위를 29.2% 설명하였다.

이중 자아탄력성이 가장 높은 설명력을 보이고 있는데, Block 등[4]은 자아탄력성을 변화하는 스트레스 환경에 적절하게 반응하는 양상으로 설명하고 있는데 자아탄력적인 사람은 충동을 잘 조절하고 특정한 스트레스를 수용, 인내, 최소화하는 방법으로 역경을 다룬다고 하였다. 이는 Kim 등[28]의 연구에서 자아탄력성이 높은 사람은 스트레스가 감소한 결과에서도 확인할 수 있었다. 주목할 것은, 자아탄력성은 타고난 것이 아니라 매우 역동적이어서 시간의 흐름에 따라 변하며 환경 요인들의 상호작용에 영향을 받는다는 점이다[30].

따라서 우리나라 대학생의 경우, 중·고등학교의 틀에 박힌 생활에서 벗어나 자율 및 독립성이 강조되면서 흡연, 음주에 쉽게 노출되고, 수면과 식사의 무절제로 생활리듬이 불규칙해지면서 건강상태나 건강행위 측면에서 많은 취약성을 안고 있으므로[22], 개인의 자아탄력성을 높인다면 건강증진행위의 수행도 높일 수 있을 것으로 기대된다. 특히 자아탄력성은 건강증진행위의 6개 하부요인 중 운동을 제외한 모든 하부요인과 유의한 상관관계를 보이므로 대학생의 자아탄력성 향상은 건강증진행위를 포괄적으로 향상시킬 것으로 생각된다.

본 연구에서 대학생의 자아탄력성 점수는 2.66점의 중간정도로서 선행연구에서 보고한 2.22 ~ 2.84점과 유사하였다[7][25][31]. 하부요인 중에서는 대인관계 효능감이 상대적으로

낮았는데, 이는 중·고등학교 시절의 입시제도 등에서 다양한 대인관계를 형성할 경험이 부족했기 때문으로 생각되며 대인관계 효능감을 증진시킬 수 있는 프로그램 개발이 필요하다고 하겠다.

또한 자신의 건강을 중요하게 인식하는 것과 건강관련 교과목을 수강하는 것이 건강증진행위를 높이는 요인이었다. 이러한 결과는 자신의 건강을 과신하거나 건강행위에 대한 관심의 부족으로 바람직하지 않은 생활태도를 지속함으로써 건강문제를 초래할 가능성이 높은 대학생들에게 건강의 중요성을 심어줄 수 있는 건강관련 교과목을 수강할 기회를 높임으로써 건강의 중요성에 대한 인식을 높임과 동시에, 앞에서 살펴본 바와 같이, 영양관리나 운동을 실천할 수 있는 구체적 방안을 모색하는 기회를 제공하는 것이 효율적임을 의미한다고 할 수 있다. 또한 건강관련 교과목의 수강회수가 높을수록 건강증진행위가 높았으므로[32], 연계된 건강관련 교과목을 개발하여 일회성으로 그치지 않도록 하는 것도 중요하다 하겠다.

유머대처 또한 건강증진행위의 영향요인으로 나타났다. 특히 건강증진행위의 하부요인 중 스트레스 관리와 유의한 상관성을 보여 선행연구와 일치하였다[33]. Kim 등[16]에 따르면, 유머대처는 긴장을 완화하거나 즐거운 기분을 유발하여 스트레스 상황에서 자신을 잘 조절하게 하여 문제 중심적 대처방식을 증가시킨다고 하였다. 이에 대학생들이 흡연이나 음주와 같은 건강위해적인 생활습관에 무절제하게 노출되지 않도록 하는데 중요한 영향을 미칠 것으로 생각된다.

마지막으로 성적이 중·상위권과 경제상태가 상위권일수록 건강증진행위가 높았다. 자신의 관리를 철저히 하는 대학생이 성적도 중·상위권에 있을 가능성이 높다는 면에서 건강증진행위도 높다는 것과 일맥상통하리라 생각되며, 경제상태가 낮은 경우에는 건강보다는 생활비나 용돈을 마련하기 위한 아르바이트 및 기타 활동에 더 관심을 가져야 하기 때문으로 여겨진다. 그러나 경제 상태에 따라 건강증진행위에 차이가

없는 것으로 나타난 결과[24]도 있으므로 추후 반복적인 연구가 필요하다.

5. 결론 및 제언

본 연구에서 대학생의 건강증진행위 정도는 중간수준으로 좀 더 건강증진행위에 관심을 갖고 실천하도록 촉진할 필요가 있고, 특히 건강에 대한 책임감을 높이고 구체적으로 영양관리 및 운동을 실천하는 방법을 제공할 필요가 있다. 대학생의 건강증진행위를 높이기 위한 프로그램은 건강의 중요성을 인식시키고 자아탄력성과 유머대처를 높이는 전략에 초점을 두어야 하며 이는 건강관련 교과목을 통해서 가능할 것으로 생각된다. 또한 성적인 낮거나 경제상태가 열악한 대학생은 건강증진행위의 이행정도가 낮을 가능성이 있는 고위험자임을 간과하지 않아야 한다.

References

- [1] M-Y. Chon, M-H. Kim, and C-M. Cho, 'Predictors of health promoting lifestyles in Korean undergraduate students', *The Journal of Korean Health Education and Promotion*, Vol.19, No.2, pp1-13, 2002.
- [2] B-K. Kim, M-S. Jung, and C-H. Han, 'Health Promoting Behavior of University Students and Related Factors'. *The Journal of Korean Health Education and Promotion*, Vol.19, no.1, pp59-85, 2002.
- [3] N. J. Pender, *Health promotion in nursing practice*, Upper Saddle River, NJ: Pearson Education, Inc.,2006.
- [4] J. Block, and A. M. Kremen, 'IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connection and separateness', *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, No2, pp349-361. 1996.
- [5] E. C. Klohnen, 'Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency', *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, No.5, pp1067-1079, 1996.

- [6] Y-K. Kwag, 'Effect of Self-Esteem, Ego-Resilience, Social Support on Nursing student's Adjustment to College', *The Journal of Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol.14, No.5, pp2178-2186, 2013.
- [7] E-J. Ji, M-R. Bang, and H-J. Jeon, 'Ego Resilience, Communication Ability and Problem-Solving Ability in Nursing Students', *Journal of Korean Academic Society Nursing Education*, Vol.19, No.4, pp571-579, 2013.
- [8] Y-S. Park, and Y-H. Kwon, 'Ego Resilience, Problem Solving Process and Clinical Practice Competency in Nursing Students', *Journal of Korean Academic Society Nursing Education*, Vol.19, No.3, pp341-350, 2013.
- [9] W-J. Park, and J-Y. Han, 'The Effect of Ego-resilience, Stress Coping Styles, Teaching, Effectiveness, and Family Support on Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students by AMOS Structural Equation Model', *Journal of Korean Academic Society Nursing Education*, Vol.17, No. 3, pp367-377, 2011.
- [10] H-S. You, and Y-K. Yang, 'The Influence of Self - resilience and Academic Self - concept on Test Anxiety in Undergraduates', *The Korean journal of fundamentals of nursing*, Vol.2, No.3, pp275-282, 2014.
- [11] V. M. Robinson. *Humor and the health profession*. New York: Slack., 1977.
- [12] R. A. Martin and H. M. Lefcourt, 'Sense of humor as a moderator of relation between stressors and moods', *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.45, No.6, pp1313-1324, 1983.
- [13] H-G, Min, 'Effects of The Coping with Humor and Humor Style of the Under graduate Students on the Psychological Well-Being', *The Graduate School of Social Education MyongJi University*, 2008.
- [14] K-H. Kim, 'Correlation of Stress-coping, Humor Sense, and Adaptation to College of Baccalaureate Nursing Students', *Journal of Korea Contents Association*, Vol.14, No.3, pp.301-312, 2014.
- [15] M-S. Park, 'The Relationship between Sense of Humor, Coping with Humor, Perceived Stress and Self-esteem in the Middle-aged Women', *Journal of Korean Adult Nursing*, Vol.22, No.4, pp418-429, 2010.
- [16] S-J. Kim, S-H. Kim, J-E. Lee, H-Y. Kim and J-A. Oh, 'An Integrative Review on Nursing Studies Related to Humor', *Child Health Nursing Research*, Vol.20, No.1, pp58-66, 2014.
- [17] M-R. Song, E-K. Kim, and S-J. Ryu, 'A Study of ADL, Social Support, Self-Efficacy between the Aged groups with and without Depression', *Korea Journal of Social Welfare Research*, Vol.24, pp61-80, 2010.
- [18] M-A. Lee, 'An Analysis on Factors Affecting Korean Elderly People's ADL', *The Korean Journal of Community Living Science*, Vol.21 No.2, pp.201-210, 2010.
- [19] S. N. Walker, K. R. Sechrist, and N. J. Pender, 'The health promoting life style profiles: Development and psychometric characteristics', *Nursing Research*, Vol.37, No.2, pp76-81, 1987.
- [20] D-J, Kim, 'Influence of Ego-Resilience and Self-Efficacy on Department Satisfaction of Nursing Student, Department of Nursing', *The graduate school Hanyang University*, 2013.
- [21] R. A. Martin, P. Puhlik-Doris, G. Larsen, J. Gray, and K. Weir, 'Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor styles questionnaire', *Journal of Research in Personality*, Vol.37, No.1, pp48-75. 2003.
- [22] H-H. Sim, M-S. Kim, K-S. Jeong, J-U. Hea, and E-J. Choi, 'Factors Influencing Health Promotion Behaviors of College Students', *Korean journal of health education and promotion*, Vol.31, No.3, pp.97-108, 2014.
- [23] K-S. Paek, 'A study of Factors Influencing Health Promoting Behavior in College Students', *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol.14, No.2, pp.232-241. 2003.
- [24] H-K. Kim, 'Factors Influencing Health Promoting Behaviors of University Students using Pender's Model', *Korean journal of*

- women health nursing, Vol.12, No.2, pp.132 - 141, 2006.
- [25] A-R, Kim, 'The Relationship of Self-Resilience, Hardiness and Stress Coping style', *The graduate school of Catholic University of Daegu*, 2010.
- [26] I-S. Park, R. Kim, and M-H. Park, 'A Study of Factors Influencing Health Promoting Behaviors in Nursing Students', *Journal of Korean Academic Society Nursing Education*. Vol.13, no.2, pp203-211, 2007.
- [27] H-S. Kim, E-G. Oh, H-K. Hyong, and E-S. Cho, 'A Study on Factors Influencing Health Promotion Lifestyle in College Students', *Journal of korean academy of community health nursing*, Vol.19, No.3, pp.506-520, 2008.
- [28] S-M. Kim, and J-M. Choi, 'The effect of ego-resiliency on the quality of life under COVID-19 situations: stress-mediating effect', *Journal of the health care and life sciences*, Vol.9, No1, pp203-211, 2021.
- [29] N-S. Kim, 'Health Promoting Behaviors and Influencing Factors of University Students: Optimism and Coping Skills', *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol.19, No.5, pp.37-46, 2007.
- [30] J. G. Dyer, and T. M. McGuinness, 'Resilience: Analysis of the concept', *Aribives of psychiatric Nursing*, Vol.10, No.5, pp276-282, 1966.
- [31] J-Y. Shim, 'The Casual Relationship among Career Attitude Maturity, Parental Attachment, Psychological Separation, Ego-Resilience, and Self-Esteem of Undergraduates', Thesis for Master in *the Graduate school of Seoul National University*, 2013.
- [32] G-B. Shim, 'Health Promotion Behavior and Related Factors of College Students', *The journal of Korean society for school health education*, Vol.8, No.2, pp.35-48, 2007.
- [33] M-S. Park, 'The relations of coping with humor, self-esteem, and health promoting behaviors in nursing students', *Journal of the health care and life sciences*, Vol.3, No1, pp66-77, 2015.