The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)
Vol. 9, No. 6, pp.461-469, November 30, 2023. pISSN 2384-0358, eISSN 2384-0366

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.6.461
JCCT 2023-11-54

대학생의 건강지각, 사회적 지지가 건강증진행위에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과

Effects of Health Perceptions and Social Support on Health Promotion Behaviors among College Students: the Mediating Effect of Self-efficacy

박수정*, 이아름**, 윤병길***, 박정희****

Su Jeong Park*, A Reum Lee, Byoung Gil Yoon***, Jung Hee Park****

요 약 우리는 대학생을 대상으로 건강지각, 사회적 지지, 건강증진행위의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 파악하고 건강증진행위를 향상시키는데 기초자료를 제공하기 위해 진행하였다. C 도에 소재 대학생 173명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 자료 수집하였다. 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 성별(t=3.892, p<.001), 전공 만족도(F=5.867, p=.003)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 나이, 학년, 전공계열, 최근 3년간 입원 혹은 수술 경험, 경제활동은 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 건강증진행위는 건강지각(r=0.439, p<.001), 사회적 지지(r=.532, p<.001), 자기효능감(r=.533, p<.001)과 양의 상관관계를 나타냈으며 통계적으로 유의하였다. 건강지각이 건강증진행위에 미치는 영향에 있어서 자기효능감이 부분 매개효과(Z=3.964, p<.001)가 있는 것으로 나타났으며 사회적 지지가 건강증진행위에 미치는 영향에 있어서 자기효능감이 부분 매개효과(Z=4.24, p<.001)가 있는 것으로 나타났다. 이에 따라 대학생의 건강지지, 사회적 지지, 자기효능감에 영향을 미치는 요인을 확인하여 건강증진행위를 향상시키는 중재 방안을 마련해야 할 것이다.
주요어 : 대학생, 건강지각, 사회적 지지, 자기효능감, 건강증진행위

Abstract We attempted to identify the mediating effect of self-efficacy on the relationship between health perception, social support, and health promotion behaviors among university students and to provide basic data to improve health promotion behaviors. Data were collected using a structured questionnaire from a sample of 173 university students in City C. Health promotion behaviors according to general characteristics were found to have statistically significant differences in gender(t=3.892, p<.001) and major satisfaction(F=5.867, p=.003) .There was no statistically significant difference in age, grade, major field, hospitalization or surgery experience in the last three years, and economic activity. Health promotion behavior was positively correlated with health perception (r=.439, p<.001), social support (r=.532, p<.001), and self-efficacy (r=.533, p<.001) and was statistically significant. It was found that self-efficacy had a partial mediating effect (Z=3.964, p<.001) on the effect of health perception on health promotion behavior, and self-efficacy had a partial mediating effect (Z =4.24, p<.001) on the effect of social support on health promotion behavior. Therefore, it is necessary to identify the factors affecting health support, social support, and self-efficacy among college students and prepare intervention measures to improve health promotion behavior.
Key words : College Student, Health Perception, Social Support, Self-efficacy, Health Promotion Behaviors

*준회원, 건양대학교 응급구조학과 학생 (제1저자)
**준회원, 건양대학교 응급구조학과 학생 (참여자자)
***정회원, 건양대학교 응급구조학과 조교수 (참여저자)
***정회원, 건양대학교 응급구조학과 부교수 (교신저자)
접수일: 2023년 10월 5일, 수정완료일: 2023년 10월 20일
게재확정일: 2023년 11월 5일

Received: October 5, 2023 / Revised: October 20, 2023
Accepted: November 5, 2023
***Corresponding Author: jhpug@konyang.ac.kr
Dept. of Paramedicine, Konyang Univ, Korea

Ⅰ. 서 론

인간의 기대 수명이 83.6년으로 증가하고, 외래진료 수는 연간 15.7회로 OECD 국가 중 가장 많은 횟수를 차지했다 [1]. 즉, 많은 사람이 건강 증진에 관심을 가지고 있고, 건강관리를 꾸준히 하고 있으며, 건강관리의 필요성이 부각되고 있다는 것이다. 평생 건강관리의 기본적인 틀은 성장기에 마련되기 때문에 장기간에 걸쳐 형성된 건강 행위는 건강 습관이 되기 쉽고 건강 습관이 형성되면 그것을 바꾸는 것은 어렵다 [2, 3]. 즉, 교육과 습관은 평생 지속되기 때문에 학생들에게 건강증진과 관련된 지식을 학습하게 하고, 바람직한 건강 습관을 만들도록 도와주는 것은 매우 중요하다고 본다 [2]. 대학생은 고등학생 시절과는 달리 통제된 생활에서 벗어나는 시기로서, 대학생 때 형성된 생활양식과 건강 습관은 중·장년 시기 건강관리의 근원이 되며, 노년기의 건강 상태에 직접적인 영향을 미친다 [4-6]. 또한, 청년기에 있는 대학생을 전통적 건강지표인 사망률 또는 이환율로 측정했을 경우, 가장 건강한 시기로 활동적이고 호기심이 많으며 자신의 건강과 사회적 관심사를 이유로 위험한 행동과 함께 흡연, 음주, 그리고 불규칙한 식습관 등 건강에 좋지 않은 경험을 하게 된다 [7]. 그 외에도 자아 정체감을 확립하는 시기이기 때문에 심리적으로 많은 스트레스를 받게 된다 [7]. 자신의 건강을 과신하는 경향이 강하고 건강 행위에 대한 관심이 부족하여 건강 문제가 발생하는 것이다 [5]. 따라서, 건강증진을 위한 생활방식으로써 건강 행위를 확고하게 형성하기 위해 자아의식이 확립된 청년기가 가장 바람직하다고 본다 [2]. 그러므로 스스로 건강증진 실천 의지를 가지고 건강생활을 할 수 있도록 자신의 건강에 긍정적으로 지각하여 스스로 건강관리를 하는 것이 필요하다[8]. 이 시기에 올바른 건강의 의미 그리고 삶에 있어서 건강의 중요성에 대해 깨닫게 하고 스스로 건강증진행위를 습관화 하는 것이 건강증진사업에 도움이 되는 일이다 [2].

자기효능감이란 개인이 어떠한 결과를 얻고자 할 때 건강 개념과 건강 행위에 대한 서술적 연구 행동을 성공적으로 끝까지 해 낼 수 있다는 개인의 능력에 대한 신념 및 판단이라 할 수 있다 [9]. 따라서, 건강 관련 행위를 하기 위해서 자기효능감이 높아야 건강해질 수 있을 것이라 본다. 건강지각이란 개인의 지각을 통해 건강과 연관된 것을 의식하는 주관적인 인식 과정이며, 건강과 관련된 행동을 결정한다 [10, 11]. 또한, 개인의 전체적인 건강 상태를 인식하는 지표로 건강지각 과정을 통해 태도를 형성하게 되며, 태도는 자신의 행동에 관여해 개인의 건강행위에 중요한 영향을 미친다고 본다 [12]. 사회적 지지란 인간은 사회적 동물로 기본적인 사회적 욕구를 가지고 있고, 이러한 욕구는 타인과 사회적 상호작용만을 통해서 충족될 수 있는데, 이와 같은 사회적 상호작용 안에서 사회적 지지는 인간이 적응과 정신적·신체적 건강에 주요한 영향을 미치는 요인이라 한다 [13]. 건강증진행위란 자신의 건강에 대한 중요성을 인식하고, 건강증진을 하기 위한 예방 행위로, 건강에 대한 태도, 지식 그리고 행동을 통해 개인의 생활 습관 또는 생활양식을 변화시켜 건강관리에 대한 능력을 키우는 것이다 [14]. 따라서, 건강증진행위를 향상시키기 위해서는 주변의 환경과 지원이 중요하다고 본다.

선행연구에서는 건강에 대한 관심도가 높을수록 건강증진행위의 수준이 높은 것으로 나타났고, 건강관리 자기효능감은 개인이 건강에 대해 긍정적인 생각을 가지도록 영향을 주어 식습관 교정이나 신체활동 증진과 올바른 건강증진행위 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다[3, 15, 16].

따라서 이 연구는 대학생을 대상으로 건강지각, 사회적 지지, 자기효능감을 확인하고 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위함이며 대학생의 건강증진 행위를 위한 전략 개발과 올바른 건강증진 교육에 이용될 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

이 연구는 대학생을 대상으로 하여 건강지각, 사회적 지지, 자기효능감을 확인하고 건강증진 행위에 영향을 미치는 요인을 분석하고자 함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 자기효능감, 건강지각, 사회적 지지, 건강증진행위 정도를 파악한다.

둘째, 일반적 특성에 따른 건강증진행위의 차이를 파악한다.

셋째, 건강지각, 사회적 지지, 자기효능감, 건강증진 행위와의 상관관계를 파악한다.

넷째, 건강지각, 사회적 지지와 건강증진행위 간의 관계

에서 자기효능감의 매개효과를 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 일개 광역시에 위치한 대학의 재학생을 대상으로 대학생의 건강지각, 사회적 지지, 건강증진행위에서 자기효능감의 매개효과를 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

이 연구의 대상자는 C 도에 소재 대학의 재학생으로 본 연구의 설문지에 동의하고 끝까지 작성하여 제출한 자를 대상으로 분석하였다.

표본 수의 결정은 G-Power 3.1 프로그램(Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang, 2009)을 이용하여 다중회귀분석의 유의수준(α) .05, 검정력(1-β) .95, 중간 수준의 효과 크기(r) .15로 적용한 결과 178명이 적절하나 회수된 173부를 대상으로 하여 분석하였다.

3. 연구도구

1) 건강지각

건강지각 측정도구는 Ward에 의해 개발된 건강지각 측정도구(Health Perception Question-naire)로서 Yoo, Kim 과 Park이 번역한 설문지에서 Lee와 Chung이 수정한 도구를 사용하였다[17-19]. 본 도구는 Likert 4점 척도로 "전혀 그렇지 않다"에 1점에서 "항상 그렇다" 4점으로 측정되며 총 20문항으로 점수가 높을수록 건강지각 정도가 높은 것으로 나타났다. 본 도구는 Lee와 Chung의 연구에서 Cronbach's α 계수는 .85로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's α 계수는 .804로 나타났다 [19].

2) 사회적 지지

사회적 지지 측정도구는 Park에 의해 개발된 사회적 지지 척도를 Cho]이 Likert 5점 척도를 4점 척도로 재구성한 도구를 사용하였다[13, 20]. 본 도구는 "전혀 그렇지 않게 느낀다" 1점에서 "아주 그렇게 느낀다" 4점으로 측정되며, 정서적 지지 7문항, 정보적 지지 6문항, 물질적 지지 6문항, 평가적 지지 6문항, 총 25문항으로 구성되었다. Cho 의 연구에서 Cronbach's α 계수는 .96으로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's α 계수는 .975로 나타났다[13].

3) 자기효능감

자기효능감 측정도구는 Sherer, Maddux, Mercandnate, Pretice-Dunn, Jacobs & Rogers에 의해 개발된 자기효능감 측정도구로서 Hong이 번역한 설문지에서 Kim이 수정 보완한 것을 사용하였다[21, 22]. 본 도구는 Likert 5점 척도로 "전혀 그렇지 않다" 1점에서 "매우 그렇다" 5점으로 측정되며, 일반적 자기효능감 17문항, 사회적 자기효능감 6문항, 총 23문항으로 구성되었다. Kim의 연구에서 Cronbach's α 계수는 .870으로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's α 계수는 .875로 나타났다[22].

4) 건강증진행위

건강증진행위 측정도구는 Walker, Sechrist & Pender에 의해 개발된 Health-Promotion Lifestyle Profile(HPLP-Ⅱ)을 Seo와 Hah이 번역한 설문지에서 Kim과 Shim이 수정한 도구를 사용하였다[23-25]. 본 도구는 Likert 4점 척도로 "전혀 안 한다" 1점에서 "항상 한다" 4점으로 측정되며 총 48문항으로 평균 점수가 높을수록 건강증진행위 수행 정도가 높은 것으로 나타났다. Kim과 Shim 의 연구에서 Cronbach's α 계수는 .93으로 나타났으며, 본 연구에서 Cronbach's α 계수는 .957로 나타났다[25].

4. 자료 분석방법

수집된 자료는 SPSS 25.0 통계 프로그램을 이용하였는데 연구 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였으며, 사후분석은 Scheffé를 사용하였다. 연구 대상자의 건강지각, 사회적 지지, 자기효능감, 건강증진행위와의 관계는 Pearson's correlation coefficient로 분석하였으며 건강지각, 사회적 지지와 건강증진행위의 관계에서 자기효능감의 매개효과는 hierarchical multiple regression로 분석하였고, 매개효과의 경로에 대한 효과성 검증은 Sobel test를 시행하였다.

IV. 연구결과

1. 연구 대상자의 일반적 특성과 연구변수의 기술통계

본 연구 대상자의 일반적 특성을 살펴보면 성별은 남자 57명(32.9%), 여자 116명(67.1%)으로 여자가 더 많았고, 연령은 20세 미만 64명(37.0%), 20~21세가 72명(41.6%), 22세 이상 37명(21.4%)으로 20~21세가 가장 많았으며, 평균 연령은 20.5세였다. 학년에서는 1학년 40명(23.1%), 2학년 95명(54.9%), 3학년과 4학년 각각 19명(11%)로, 2학년이 가장 많았다. 전공계열은 보건 계열 114명(65.9%), 비보건 계열이 59명(34.1%)으로 보건 계열이 많았다. 최근 3년간 입원 혹은 수술을 한 사람은 27명(15.6%), 하지 않는 사람이 146명(84.4%)으로 최근 3년간 입원 혹은 수술을 하지 않는 사람이 더 많았으며, 경제활동을 하고 있는 사람 78명(45.1%), 하지 않는 사람 95명(54.9%)으로 경제활동을 하지 않는 사람이 더 많았다. 전공 만족도는 '매우 만족한다' 57명(32.9%), '만족한다' 62명(35.8%), '보통이다' 38명(22.0%), '만족하지 않는다' 10명(5.8%), '전혀 만족하지 않는다' 6명(3.5%)으로 '만족한다'가 가장 많았다.

자기효능감 평균은 3.34±0.56(5점 만점)이었고, 건강지각은 2.97±0.42(4점 만점), 사회적 지지는 3.22±0.59(4점 만점), 건강증진행위는 2.54±0.54(4점 만점)이었다(표 1).

표 1. 대상자의 일반적 특성과 연구변구의 기술통계
Table 1. General Characteristics of subjects and ndependent variables (N=173)

변수	특성	빈도(%) 또는 M±SD
성별	남자	57(32.9)
	여자	116(67.1)
나이	< 20	64(37.0)
	20-21	72(41.6)
	≥ 22	37(21.4)
학년	1학년	40(23.1)
	2학년	95(54.9)
	3학년	19(11)
	4학년	19(11)
전공계열	보건 계열	114(65.9)
	비보건 계열	59(34.1)
최근 3년간 입원 혹은 수술 경험	예	27(15.6)
	아니요	146(84.4)
경제활동	예	78(45.1)
	아니요	95(54.9)
전공만족도	전혀 만족하지 않는다	6(3.5)
	만족하지 않는다	10(5.8)
	보통이다	38(22.0)
	만족한다	62(35.8)
	매우 만족한다	57(32.9)
건강지각	2.97±0.42	
사회적 지지	3.22±0.59	
자기효능감	3.34±0.56	
건강증진행위	2.54±0.54	

2. 일반적 특성에 따른 자기효능감, 건강지각, 사회적 지지, 건강증진행위

대상자의 일반적 특성에 따른 자기효능감은 성별(t=3.233, p=.001), 전공 만족도(F=4.602, p=.011)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 나이, 학년, 전공계열, 최근 3년간 입원 혹은 수술 경험, 경제활동에 따른 자기효능감은 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

대상자의 일반적 특성에 따른 건강지각은 성별, 나이, 학년, 전공계열, 최근 3년간 입원 혹은 수술 경험, 경제활동, 전공 만족도는 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 대상자의 일반적 특성에 따른 사회적 지지는 전공 만족도(F=4.081, p=.019)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 성별, 나이, 학년, 전공계열, 최근 3년간 입원 혹은 수술 경험, 경제활동은 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 성별(t=3.892, p<.001), 전공 만족도(F=5.867, p=.003)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 나이, 학년, 전공계열, 최근 3년간 입원 혹은 수술 경험, 경제활동은 통계적으로 유의한 차이가 없었다(표 2).

3. 자기효능감, 건강지각, 사회적 지지, 건강증진행위의 상관관계

본 연구에서 사용된 주요 변수인 자기효능감, 건강지각, 사회적 지지, 건강증진행위 간의 상관관계를 분석한 결과는 표 3과 같다. 건강증진행위는 자기효능감(r=.533, p<.001), 건강지각(r=.439, p=.001), 사회적 지지(r=0.532, p=0.000)와 양의 상관관계를 나타냈다. (표 3).

표 2. 일반적 특성에 따른 자기효능감, 건강지각, 사회적 지지, 건강증진행위
Table 2. Self-efficacy, health perception, social support, and health promotion behavior according to general characteristic

변수	특성	건강지각		사회적 지지		자기효능감		건강증진행위	
		M±SD	t or F(*p*) scheffe	M±SD	t or F(*p*) scheffe	M±SD	t or F(*p*) scheffe	M±SD	t or F(p) Scheffé
성별	남자	3.03±0.45	1.313	3.30±0.59	1.108	3.53±0.52	3.233	2.76±0.51	3.892
	여자	2.94±0.40	(.191)	3.19±0.58	(.269)	3.25±0.55	(.001)	2.43±0.52	(.000)
나이	〈 20	2.96±0.44	0.073	3.20±0.45	1.414	3.30±0.48	0.731	2.48±0.52	1.001
	20-21	2.97±0.42	(.930)	3.31±0.66	(.246)	3.32±0.65	(.483)	2.61±0.60	(.370)
	≥ 22	2.99±0.39		3.11±0.63		3.44±0.49		2.51±0.41	
학년	저학년	2.99±0.43	0.183	3.17±0.57	-0.474	3.47±0.56	2.254	2.60±0.62	0.708
	고학년	2.98±0.43	(.855)	3.22±0.60	(.636)	3.23±0.56	(.026)	2.52±0.53	(.480)
전공계열	보건 계열	2.99±0.41	0.706	3.23±0.57	0.252	3.37±0.51	0.889	2.59±0.52	1.894(.060)
	비보건계열	2.94±0.43	(.481)	3.21±0.62	(.801)	3.29±0.64	(.375)	2.43±0.56	
최근 3년간 입원 혹은 수술 경험	예	2.83±0.52	-1.565	3.26±0.67	0.384	3.45±0.65	1.080	2.54±0.60	0.28(.978)
	아니요	3.00±0.39	(.128)	3.22±0.57	(.701)	3.32±0.54	(.281)	2.54±0.52	
경제활동	예	2.98±0.44	0.321	3.22±0.57	-0.023	3.31±0.56	-0.549	2.47±0.54	-1.567(.119)
	아니요	2.96±0.40	(.748)	3.23±0.60	(.981)	3.36±0.56	(.584)	2.60±0.53	
전공 만족도	보통미만[a]	2.95±0.40	2.092	3.22±0.61	4.081	3.06±0.80	4.602	2.26±0.64	5.867
	보통이다[b]	2.85±0.33	(.127)	2.99±0.59	(.019)	3.20±0.46	(.011)	2.37±0.45	(.003)
	만족이상[c]	3.01±0.44		3.30±0.57	b<a,c	3.42±0.53		2.63±0.52	a<c b<c

표 3. 자기효능감, 건강지각, 사회적지지, 건강증진행위의 상관관계
Table 3. Correlations Relations between Variable

변수	건강지각	사회적 지지	자기 효능감	건강증진 행위
	r(*p*)	r(*p*)	r(*p*)	r(*p*)
건강지각	1			
사회적지지	0.453** (<.001)	1		
자기효능감	0.360** (<.001)	0.461** (<.001)	1	
건강증진 행위	0.439** (<.001)	0.532** (<.001)	0.533** (<.001)	1

4. 건강지각, 사회적 지지와 건강증진행위간의 관계에서 자기효능감의 매개효과

건강지각, 사회적 지지와 건강증진행위와의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 확인하기 위해서 Baron과 Kenny의 매개효과 방법론에 따라서 3단계 검정과, Sobel test를 시행하였다. 회귀분석 전에 연구 변수들의 다중공선성을 확인한 결과, 공차 한계는 0.78 ~ 0.87로 0.1 이상으로 나타났으며, 분산 팽창계수(variance inflation factor, VIF)는 1.05~1.23으로 기준치인 10 이하인 것으로 나타나, 다중공선성은 문제가 없는 것으로 확인되었으며. Durbin-Watson은 2.066으로 2에 근접한 것으로 확인되어 인접한 오차항의 독립성도 확인되었다.

4.1 건강지각과 건강증진행위와의 관계에서 자기효능감의 매개효과

매개효과 방법론 1단계로 독립변수가 매개변수에 미치는 영향에 대해 검증한 결과, 건강지각이 자기효능감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=.36, p<.001). 2 단계에서 독립변수가 종속변수에 미치는 영향을 검증한 결과, 건강지각이 건강증진행위에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다(β=.43, p<.001). 마지막 3단계에서 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 영향에 대한 검정 결과, 건강지각은 건강증진행위(β=.28, p<.001)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자기효능감도 건강증진행위(β=.43, p<.001)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 종속변수에 대한 독립변수의 효과가 3단계 회귀계수(β=.28)가 2단계의 회귀계수(β=.43)보다 작은 것으로 확인되어, 그릿이 건강증진행위에 미치는 영향에 있어서 자기효능감이 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났으며 설명력은 34%이었다. 매개변인인 자기효능감을 통한 간접효과와 유의성을 검

표 4. 건강증진행위의 위계적 회귀분석
Table 4. Hierarchical regression analysis on Health promotion lifestyle

Variables		B	SE	β	t	*p*	R^2	AdjR^2	F	Z (*p*)
Step 1	건강지각→ 자기효능감	.476	.095	.360	5.039	<.001	.129	.124	25.39	
Step 2	건강지각→ 건강증진행위	.561	.088	.439	6.394	<.001	.193	.188	40.88	
Step 3	건강지각→건강증진행위	.363	.084	.284	4.306	<.001	.355	.347	46.72	3.964
	자기효능감→건강증진행위	.415	.064	.431	6.527	<.001				(<.001)
Step 1	사회적지지→자기 효능감	.437	.064	.461	6.785	<.001	.212	.207	46.03	
Step 2	사회적지지→건강증진행위	.488	.059	.532	8.226	<.001	.284	.279		
Step 3	사회적지지→건강증진행위	.333	.062	.364	5.391	<.001	.389	.382		4.24
	자기효능감→건강증진행위	.352	.065	.366	5.411	<.001				(<.001)

증을하기 위해 Sobel test를 수행한 결과 Z 값이 3.964 (p<.001)로 통계적으로 유의하여 부분 매개효과가 검증되었다(표 4).

4.2 사회적 지지와 건강증진행위와의 관계에서 자기효능감의 매개효과

1단계 검증에서 사회적 지지는 자기효능감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며(β=.46, p<.001), 2단계에서 사회적 지지는 건강증진행위에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=.53, p<.001). 마지막 3단계에서 사회적 지지가 건강증진행위(β=.36, p<.001)에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났고, 자기효능감도 건강증진행위(β =.36, p<.001)에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 종속변수에 대한 독립변수의 효과가 3단계 회귀계수(β=.36)가 2단계의 회귀계수(β=.53)보다 작은 것으로 확인되어 사회적 지지가 건강증진행위에 미치는 영향에 있어 자기효능감의 부분 매개효과가 있는 것으로 검증되었으며 설명력은 38%이었다. Sobel test를 수행한 결과, Z 값이 4.24 (p<.001)로 통계적으로 유의하여 부분 매개효과가 검증되었다 (표 4).

Ⅴ. 논 의

본 연구는 대학생을 대상으로 하여 건강지각, 사회적 지지, 자기효능감을 파악하고 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 분석하고자 시행되었다.

본 연구 결과 건강지각은 평균 2.97점(4점 만점)으로 중간 수준 이상으로 나타났으며, 이는 Lee와 Chung, Kim 등의 연구의 결과와 비교해 높은 수준 이었다 [19, 26]. Lee와 Chung, Kim 등의 연구는 노인을 대상으로 하였는데 노인이 다른 연령에 비해 건강지각 정도와 건강지식수준이 낮게 나타난 연구 결과와 일치하는 결과이기에 대학생을 대상으로 한 본 연구에서의 건강지각이 더 높게 나타난 것으로 여겨진다 [19, 26]. 사회적 지지는 평균 3.22점(4점 만점)으로 중간 이상으로 높게 나타났는데 이는 청소년을 대상으로 한 Cho의 연구와 대학생을 대상으로 한 Oh의 연구 결과보다 높은 수준이었다 [13, 27]. 사회적 지지는 인간의 적응뿐만 아니라 정신적·신체적 건강에 중요한 영향을 미치는 요인으로 작용하기 때문에 건강증진에 대한 관심 증가와 더불어 점차 높아져 가고 있는 건강지각, 건강지식수준과 함께 향상되고 있기 때문이라 여겨진다 [13].

자기효능감은 평균 3.3점(5점 만점)으로 간호대학생을 대상으로 한 Park과 Kim의 연구 결과와 유사하였다 [29]. 건강증진행위는 2.54점(4점 만점)으로 중간 수준으로 나타났으며 이는 종합병원 근로자를 대상으로 한 Kim과 Shim의 연구와 대학생을 대상으로 한 Jang 등의 연구 보다 높은 수준이었다 [25, 28]. 이는 점차 기대수명이 증가하고 있는 추세이며, 외래진료 수는 연간 15.7회로 OECD 국가 중 가장 많은 횟수를 차지한 것으로 나타나, 점차적으로 건강 증진에 대한 관심이 증가되기 때문으로 판단된다 [1].

일반적 특성에 따른 건강증진행위는 성별에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데 남자가 건강증진행위가 더 높게 나타나 간호대학생을 대상으로 연구를 한 Kim과 Lee의 연구를 지지하였다 [30]. 남성의 호르몬 영향과 같은 생물학적인 원인에 기인하는 것으로 여겨지며 남성의 신체 활동이 여성에 비해 활발하게 이루어지는 경향이 높기 때문이라고 생각된다 [31]. 일반적 특성 중 전공 만족도에 따른 사회적 지지, 자기효

능감, 건강증진행위가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 모두 높은 전공 만족도를 보이는 학생이 사회적 지지, 자기효능감, 건강증진행위가 높았다. 선행연구를 통해 대학 생활 만족도가 높은 학생이 사회적 지지, 자기효능감, 건강증진행위가 높게 나타난 것을 확인할 수 있었다 [32]. 이러한 결과를 통해 대학생의 전공이나 대학 생활에 있어 높은 만족도가 결과적으로 건강증진행위를 향상시키는 주요한 변인에 긍정적으로 작용한다는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 전공 뿐만 아니라 학교생활 만족도를 향상시키기 위한 노력이 인재양성을 위한 목적과 대학생의 건강한 습관 형성에도 영향을 미칠 수 있다는 사실을 간과해선 안될 것이다.

건강증진행위는 건강지각, 사회적 지지, 자기효능감과 양의 상관 관계를 나타냈으며 이는 선행연구 결과와 일치하였다 [26, 29]. 따라서 건강증진행위를 향상시키기 위해 건강지각, 사회적 지지와 자기효능감을 높일 수 있는 구체적인 방안을 모색하는 것이 필요하겠다.

건강지각이 건강증진행위에 미치는 영향에 있어 자기효능감이 부분 매개효과가 있는 것으로 확인되었으며, 설명력은 34%이었다. 건강지각은 개인의 지각을 통해 건강과 연관된 것을 의식하는 주관적인 인식 과정이며, 건강과 관련된 행동을 결정한다고 하였다 [10, 11]. 또한, 자기효능감은 개인이 어떠한 결과를 얻고자 할 때 건강 개념과 건강행위에 대한 서술적 연구 행동을 성공적으로 끝까지 해 낼 수 있다는 개인의 능력에 대한 신념 및 판단이라고 하였다 [9]. 이에 따라 대학생의 건강증진행위에 긍정적인 효과를 기대하기 위해서는 건강지각을 높일 수 있도록 해야 하며 자기효능감 향상 방안에 대한 연구를 지속해 나가야 할 것이다.

사회적 지지와 건강증진행위와의 관계에서 자기효능감이 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났으며, 설명력은 38%이었다. 이것으로 사회적 지지가 건강증진행위를 향상시키는데 중요한 변인임이 확인되었으며 건강지각과 사회적 지지가 건강증진행위에 있어 자기효능감이 긍정적으로 작용한다는 것을 확인할 수 있었다.

따라서 건강지각을 높이기 위한 방안으로 대학생이 자신의 건강 상태에 대해 정확하게 파악할 수 있는 지원프로그램을 적극적으로 활용하고 정서적 지지뿐만 아니라 건강 증진에 대한 정확한 정보 제공과 물질적, 평가적 지지를 도모하며 건강 증진 프로그램을 이용한 다양한 활동에서의 성취 경험을 이룰 수 있는 기회를 제공한다면 대학생의 건강증진향상을 기대할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점으로는 일개 광역시에 소재한 대학생을 대상으로 실시한 연구이므로 전국의 모든 대학생을 대상으로 일반화하는 것에 신중을 기하여야 한다는 점이다. 그러나 건강 증진을 위한 생활 습관 형성에 가장 중요한 시기라 볼 수 있는 대학생의 건강증진행위 향상에 관한 기초자료 제공에 기여한 점이다.

Ⅵ. 결 론

이 연구는 대학생을 대상으로 하여 건강지각, 사회적 지지, 자기효능감을 확인하고 건강지각, 사회적 지지와 건강증진행위의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 파악하여 건강증진행위를 향상시키는 데 있어 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 연구결과 건강지각과 사회적 지지가 건강증진행위에 미치는 영향에서 자기효능감이 부분 매개효과가 있었다. 이에 따라 대학생의 건강지각, 사회적 지지, 자기효능감에 영향을 미치는 요인을 확인해 건강증진행위를 향상에 긍정적으로 작용할 수 있는 중재 방안을 마련해야 할 것이다.

References

[1] Ministry of Health and Welfare https://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=377446

[2] H. G. Hwang, J. K. Shin, C. H. Choi and W. K. Yoo, *"Health Promotion Behavior of the Korean College Students and Factors on its Influences"* The Journal of Oriental Medical Preventive, Vol. 11, No. 2, pp. 141-157, December 2007

[4] A. K. Kim, *"Exploratory Study of The Korean Health Concept and Health Behaviors"* Journal of Korean Academy of Nursing, Vol. 24, No. 1, pp. 70-84, 1994.

[3] M. J. Kim, I. S. Yang, "*The Association of Functional Health Literacy and Health Self-Efficacy with Health Behaviors among University Students*", Journal of Convergence for Information Technology, Vol. 12, No. 1, pp. 45-54, 2022. https://doi.org/10.4040/jnas.1994.24.1.70

[5] H. H. Sim, M. S. Kim, K. S. Jeong, J. E. Heo, 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, September 2014. https://doi.org/10.14367/kjhep.2014.31.3.97

[6] J. W. Oak, *"The Effects of Perceived Family Health on Health Promotion Behaviors in College Students"* Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, Vol. 7, No. 2, pp. 611-619, February 2017. https://doi.org/10.14257/AJMAHS.2017.02.85

[7] M. Y. Park, *"A Study on Influencing Factors in Health Promoting Lifestyles of College Students"* The Journal of Korean Community Nursing, Vol. 5, No. 1, pp. 81-96, June 1994.

[8] Y. H. Chung, N. S. Seo, S. H. Moon, *"Related Factors in Health Promotion Behavior by Gender among College Students"*, The Journal of Korean Society for school Health Education, Vol. 12, No. 2, pp. 29-42, October 2011

[9] Bandura, A., *"Self-Efficacy : Toward aunifying of behavioral change"*, Psychological Review, Vol. 84, No. 2, pp. 191-215, 1977. https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191

[10] S. J. Kim, E. Y. Jung, *"A Relevance on Health Perception, Health Knowledge and Health Promotion Behavior of the University students"*, Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society, Vol. 16, No. 8, pp.5394-5403, 2015.http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.8.5394

[11] E. J. Lee, M. H. Sung, *"Impacts of Health Perception, Aging Anxiety and Perception of Successful Aging on Health Promotion Behavior of Late Middle-Aged Women"*, Korean Journal of Women Health Nursing, Vol. 23, No. 3, pp. 181-190, 2017. https://doi.org/10.4069/kjwhn.2017.23.3.181

[12] Y. A. Choi, *" A Survey on the perceived health status and health behavior of the aged in an area"*, Journal of the Korea Gerontological Society, Vol. 23, No. 3, pp. 129-142, 2003

[13] M. S. Cho, *"The Influence of Ego-Identity, Social Support, Career Decision-Making Self Efficacy on Career Maturity and Career Preparation Behavior of Late Adolescence"*, Department of Child Psychology and Eduation Graduate School of SunKyunKwan University, October 2006

[14] H. J. Yang, *"The Influence of the Health Promotion Behavior for the Healthy Lifestyle Knowledge of the Elderly"*, WonKwang University, pp. 124, October 2011

[15] N. Y. Yang, M. S. Song, *"Effects of Health Information Media Use and Health Interest on Health Promoting Behaviors in Nursing Students"*, Journal of East-West Nursing Research, Vol. 25, No. 2, pp. 147-156, 2019 https://doi.org/10.14370/jewnr.2019.25.2.147

[16] J. S. Park, Y. J. Lee, M. K. Park, Y. H. Jeong, *"Effects of Health Behaviors, Health Self-efficacy and Motivation on Eating Habit of Nursing Students"*, Korean society for Wellness, Vol. 15, No. 4, pp. 599-609, 2020 https://doi.org/10.21097/ksw.2020.11.15.4.599

[17] Ward, Mary Jane, and Carol Ann Lindeman, *"Instruments for measuring nursing practice and other health care variables"*, Vol. 1, pp. 158-161, 1979

[18] J. S. Yoo, C. J. Kim, J. W. Park, *"A Study of the Correlation Between Health Perception, Health Behavior, and Health Status of Adolescents"*, Department of Nursing The Graduate School of Yonsei University, Vol. 21, No. 5, 1985

[19] K. S. Lee, Y. S. Chung, *"A Study on Health Perception and Health Promoting Behavior in the Elderly"*, Journal of Korean Academy of Community Health Nursing, Vol. 9, No. 1, pp. 72-88, June 1998

[20] J. W. Park, *"A Study to Development a Scale of Social Support"*, Department of Nursing The Graduate School of Yonsei University, 1985

[21] H. Y. Hong, *"(The) Relationship of Perfectionism, Self-Efficacy and Depression"*, The Graduate School of Ewha Womans University, 1995

[22] H. S. Kim, *"The Relationship Between Self-Efficacy and Career Maturity of Middle School Students"*, Graduate School of Education Chonnam National University, 2001

[23] S. N. Walker, K. R. Sechrist & N. J. Pender, *"Health promotion model-instruments to measure health promoting lifestyle: Health-promoting lifestyle profile [HPLP II] (Adult version)"*, 1995

[24] 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

[25] N. Y. Kim, M. S. Shim, *"A Study on Health Promoting Lifestyle and its Affecting Factors of*

General Hospital Worker", Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society, Vol. 10, No. 4, pp. 728-735, 2009. https://doi.org/10.5762/KAIS.2009.10.4.728

[26] K. B. Kim, H. A. Kim, S. H. Sok, *"A Study on Health Perception, Health Knowledge, and Health Promoting Behavior in the Elderly"*, Journal of East-West Nursing Research, Vol. 14, No. 1, pp. 56-67, June 2008

[27] O. S. Oh, "*The Effect of Social Support on Employment Stress of University Students : Moderation effect of career decision-making self-efficacy"*, Korea Youth Research Association, Vol. 24, No. 5, pp. 107-130, May 2017. https://doi.org/10.21509/KJYS.2017.05.24.5.107

[28] Y. J. Jang, J. H. Park, H. E. Cho, J. Y, Kim, *"Effect of depression, anxiety, and stress on health promotion behavior in university students during COVID-19"*, The Korean Journal of Emergency Medical Service, Vol. 27, No. 1, pp. 79-90, April 2023 https://doi.org/10.14408/KJEMS.2023.27.1.079

[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 https://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.06.561

[30] Y. S. Kim, K. S. Lee, *" Influencing Factors on Health Promotion Behavior of Nursing Students"*, Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology(AJMAHS), Vol. 7, No. 5, pp. 509-522, May 2017. http://doi.org/10.14257/ajmahs.2017.05.33

[31]Waldron. I, *"Gender and Health-Related Behavior"*, In D. S. Gochman (Ed), Health behavior: Emerging research perspectives, pp. 193-28, 1998. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-08333-9_11

[32]B. J. Woo, H. K. Lee, *"Effects of Health Perception, Self-efficacy and Social Support of College Students on the Health Promotion Behaviors"*, Journal of the Korean Applied Science and Technology, Vol. 36, No. 4, pp. 1290-1302, December 2019. https://dx.doi.org/10.12925/jkocs.2019.36.4.1290