

간호대학생들의 생활습관과 증상호소 및 관련요인

김명순* · 조유향** · 정문희*** · 김현리****

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 의의

금연, 적당한 음주, 규칙적인 운동, 7-8시간의 수면, 적정 체중유지 등이 건강증진 행위로서 건강수준에 영향을 주는 요소임이 규명되고 있다(Breslow, 1996; 동경도, 1998; 이순영 등, 1995; 고정은, 1996; 임은숙 등, 1996). 인간의 행동과 생활방식은 현재의 건강상태에 중요한 결정인자로서 사회, 문화적 관계와 환경 내에서 형성되므로 인격기능을 통합하는 시기인 대학생 시기는 가치있는 건강관이 정착할 수 있는 중요한 시기라고 할 수 있다.

특히 간호대학생들의 건강한 생활습관은 개인의 건강상태 뿐만 아니라 향후 이들의 고객인 간호서비스 대상자들에게도 적지 않은 영향을 미칠 것이므로 이들의 건강상태 및 생활습관 실태를 파악하는 것은 의미 있는 일이다.

그간 이 분야 선행연구에서는 이들의 생활습관과 결석 및 질병발생과의 관련성을 규명하고자 하거나, 건강증진 행위 실태 및 관련요인을 규명하려는 연구들이 꾸준히 진행되어 왔으나, 건강상태의 측정, 평가와 건강증진행위와의 관련성을 규명하려는 시도는 적었다고 해도 과언이 아니다. 특히 과도한 학습량과 실습과정 중 스트레스에

시달리는 간호대학생들을 대상으로 정신건강상태에 대한 실태 파악이나 관련요인 등을 규명하려는 시도는 있었으나, 이들 간호학생들의 신체적 건강상태 등을 포함한 전신의 건강상태와 생활습관과의 관련성을 파악하고자 시도한 연구는 미흡했다. 이러한 시점에서 본 연구는 간호대학생들의 생활습관과 건강상태를 파악하고 그의 관련성을 검토함으로써 건강생활실천에 필요한 기초자료로 활용될 수 있을 것이며, 더 나아가 정부가 필요로 하는 건강증진사업을 수행하는데 응용, 가능한 자료가 될 것으로 생각한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 앞으로 전문건강관리인으로 육성되는 간호대학생들의 건강관련행위에 대하여 생활습관을 포함하여 고찰하며, 또한 자가증상을 통하여 주관적인 건강상태를 유추하고, 일반특성 등의 관련요인과의 관계를 검토해 보면서 바람직한 건강행위를 실현하는 건강관리인으로서의 육성방안을 모색해 보는데 있다.

구체적인 목적은 첫째 간호대학생들의 생활습관 등 건강행위에 관련된 일반적 특성을 살펴보고, 둘째 간호대학생들의 건강상태를 파악하고 문제점을 확인하며, 셋째 생활습관과 건강상태간의 관련성을 검토하고자 한다.

* 가천길대학
** 초당대학교
*** 한양대학교
**** 충남대학교

II. 문헌 고찰

대학생들을 대상으로 생활습관과 건강상태를 조사, 연구한 기존문헌에서 보편적으로 많이 쓰인 도구는 C.M.I.이며, 주제별로 다양함을 알 수 있다 (강홍순, 1972; 곽정옥, 1995; 권이혁 등, 1965; 김명 등, 1987; 김영수, 1998; 김정화, 1976; 모경빈, 1982; 문인옥, 1997; 변창자, 1974; 송미숙, 1987; 오석환 등, 1968; 이경혜, 1985; 이숙자, 1977; 오미나, 1998; 최경심, 1996; 양태홍 등, 1998; 주덕원 등 1977; 박경민 등, 1996). 이를 중심으로 간호대학생을 포함한 일반대학생들의 생활습관과 건강상태를 살펴보면 다음과 같다.

C.M.I.를 이용한 연구들 중 주덕원등(1977)의 연구에서는 건강상태와 학업성적과의 관계를 검토한 결과, 일반적으로 성적 우수학생들이 건강문제의 자각증상 호소율이 낮은 것으로 나타났다. 양태홍등(1998)의 연구에서는 남학생의 경우가 여학생보다 자각증상 호소율이 더 높았으며, 전공에 따라서 보건관련학과 재학생이 타 과 학생보다 신체적, 정신적 증상 호소율이 가장 높은 것으로 나타났고, 음주와 흡연습관은 신체적 건강상태에서 비흡연자, 비음주자가, 정신적 건강상태에서는 흡연자, 음주자가 각각 증상 호소율이 낮은 것으로 나타났다. 한편 고정은(1996)의 간호학생들의 건강행위 이행과 건강상태와의 관계분석 결과에서는 학년에 따라 자각증상 호소율이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 모경빈(1982)의 연구에서는 여대생의 신체적 건강문제가 소화기계, 심맥관계, 신경계, 호흡기계, 근골격계 순으로 60% 이상에서 문제가 있었으며, 정신적 건강문제는 분노, 과민, 긴장, 부적응, 억압 및 근심의 순으로 50% 이상에서 문제가 있었고, 여대생의 건강문제는 학년과 전공학과 및 성장지역별 요인에 따라 유의한 차이가 없었으나 형제수와 생활비 만족도와 유의한 차이를 보여 경제상태가 불만족일수록 건강문제 호소가 높게 나타나고 있음을 밝히고 있다.

대학생의 정신건강문제를 다룬 연구 중 오미나(1998)의 연구에서는 연구대상대학생의 54.9%가 우울감을 느끼고 있는 것으로 나타났으며, 여학생인 경우는 저학년일수록, 동아리활동 등 학교생활에 어려움 있거나, 성적 관리가 잘 안 되는 경우, 건강상태가 안 좋을수록, 장래 취업전망이 불투명할 수록 우울감을 더 느끼는 것으로 나타났다. 임은숙 등(1996)의 연구에서는 간호학생들이

주로 교과 및 성적에 대한 스트레스로 우울감을 경험하고 있었으며, 이의 해결방법으로 수면, 음악, 운동 등을 이용하는 것으로 나타났고, 남정자(1997)의 연구에서는 간호과 학생들이 당면한 스트레스를 일시적으로 회피하거나 체념하지 않고 문제지향적 대응책을 많이 사용하는 것으로 보고하고 있다. 한편 김인순 등(1998)의 연구에서는 비교적 간호학생들의 신체증상 호소율이나 우울감 등이 전반적으로 낮게 나타났는데, 신체증상 중에서 자율신경계, 수면상태, 변비, 피로감 등이 학년별로 유의한 차이를 보이기도 했다.

흡연상태에 관해서는, 일반적으로 대학생 흡연율을 김경희와 최삼섭(1979)은 66.1%로, 박은숙(1988)은 60.7%로, 각각 발표했다. 여자대학생의 과거 흡연경험자로부터 현재의 흡연자에 대해서는 송미숙(1987)은 28.6%로부터 9.7%에 이르며, 곽정옥(1995)은 28.0%로부터 7.4%에 이르고 있는 것으로 보고하였다. 남녀간 흡연율의 차이에 대해서는 임은숙 등(1996)은 남학생의 흡연율이 62.6%, 여학생은 2.7%, 박경민 등(1996)은 남학생의 흡연율이 31.2%, 여학생은 8.4%로 보고한바 있다. 흡연여부에 영향을 주는 사회, 인구학적 변인으로 송미숙(1987)은 한달 음돈이 많을수록, 아버지의 교육 정도가 낮을수록, 종교가 없는 경우에, 그리고 아버지가 흡연하는 경우나 음주하는 경우에, 음주량에서도 맥주를 마시는 경우, 음주량이 증가할수록 흡연율도 유의하게 증가하는 경향이 있었으며, 흡연군의 경우는 비흡연군에 비하여 더 자주 결석하였고, 식사를 불규칙적으로 하는 비율이 높은 반면에 비흡연군의 경우는 더 우수한 식사 행동을 취하고 모든 영양소의 섭취수준이 유의하게 높았다고 발표한 바 있다.

대학생의 음주빈도는 임은숙 등(1996)의 연구에서 총 음주율이 86.8%이며, 남자가 90.4%, 여자가 84.1%로 남녀간 음주율에 차이를 보였다. 또한 이정애 등(1998)의 연구에서는 77.6%가 음주학생으로, 그 중에서도 「거의 매일 마신다」는 학생은 9.6% 이었다. 한편 한국과 중국 대학생들의 음주행동 및 인식을 비교분석한 정영철 등(1999)의 연구결과에서는 한국학생들의 음주율이 중국학생들에 비해 높았으며, 음주빈도도 한국학생들이 더 많은 것으로 나타났다. 한편 고영태(1995)의 연구에서는 여대생의 음주자 비율이 93.2%로 학년이 올라갈수록 비음주자의 비율이 높은 것으로 나타났다. 여대생의 음주동기는 다른 사람들과 어울리기 위한, 즉 사회적인 이유가 대부분이었으며, 젊은 여성들의 음주에

대해서는 부정적인 견해보다는 긍정적인 견해가 지배적이었다. 여대생들은 한국사회에서 남성들의 과음은 심각한 문제점이 되고 있으나 여성들의 음주는 아직은 사회적인 문제가 되지 않는다고 생각하고 있었다. 양은주 등(1993)의 연구에서는 남학생은 자의식이 낮을수록 부정적 생활경험이 많았고, 이로부터 부정적인 영향을 많이 받을수록, 전공 만족도가 낮을수록 음주정도가 높고 문제성음주를 하는 경향을 보였고, 술로 인한 문제를 지닌 가족력 또한 문제성 음주와 관련되었다. 여학생은 부정적 생활경험으로부터 부정적인 영향을 많이 보고할수록 음주정도가 높고 문제성음주를 하는 경향이 있었고, 대학생활에서 참여도가 높을수록 음주정도가 높았다. 김준숙 등(1995)의 연구에 따르면, 우리 나라 대학생들은 특별한 놀이문화의 부재로 음주를 하고 있음을 알 수 있다고 하였으며, 학력에 따라 남녀별로 약간 다른 차이를 보여서 1993년에 비해 1994년에는 남성의 경우 학력에 따라 음주율이 달라지지 않았으나 여성의 경우는 국졸이하 여성의 12%만이 술을 마시는 반면, 중졸은 14.9%, 고졸은 23.1%, 대졸은 28.1%의 음주율을 나타내고 있다고 보고 한 바 있어 고학력이 될수록 증가소인이 있음을 시사하고 있다.

운동에 관해서는, 규칙적인 실천율로써 임은숙 등(1996)은 17.7%라고 언급하면서 남학생이 24.1%, 여학생이 12.7%로 남녀간 성차가 큰 편이며 주 1회 정도 하고, 주로 에어로빅과 헬스를 친구들과 함께 즐기는 것으로 보고하였다. 최경심(1996)은 주로 학교에서 친구들과 운동을 즐기는데 남학생들은 주로 축구 등 구기종목을 즐기고, 여학생들은 수영, 탁구 등을 즐겨하며, 남학생들이 더 열심인 것으로 보고하였다. 이미라 등(1997)은 운동습관이 생활습관 중 비교적 실천도가 낮은 영역인데, 특히 여학생에서는 가장 낮아 운동의 실천이 다른 건강증진행위의 시작 전후에 견인차(trigger) 역할을 할 수 있는지에 관한 연구가 필요하다고 제안하였다. 이와 같은 특성은 간호학생도 예외가 아니어서 이현경(1998)은 간호대학생들의 경우에서 운동행위 실천점수가 가장 낮았고, 운동을 하더라도 적은 양을 하는 것으로 나타나 다양한 학교운동프로그램 운영으로 자율적인 운동참여를 유도함으로써 자기효능감의 증진을 통한 건강행위실천에 영향을 줄 수 있어야 한다고 지적했다.

최미경(1998)의 연구에서는 간호학생의 예방적 건강행위가 전반적으로 적극적으로 실행되고 있지 않는 것으로 나타났으며, 특히 "매일 규칙적으로 식사를 하고 있

다"가 35.8%로 식생활과 관련한 건강행위 및 규칙적인 운동(9.4%)이나 야외활동(1.9%) 등의 보다 적극적인 건강행위는 거의 행해지고 있지 않는 것으로 나타났다. 그리고 고학년과 저학년의 건강행위를 비교해 볼 때, 고학년은 저학년에 비해서 "피로조절"이나 방한기의 "환경조절"을 위한 건강행위를 실행하는 사람이 많았으나 적극적이지는 않았다. 장차 보건요원의 일원으로 활동하게 될 간호대학생들이 평상시에 보다 적극적으로 예방적 건강행위를 취할 수 있도록 지식의 제공 및 홍보는 물론 건강과 관련한 일상적인 생활을 다시 한 번 돌아보는 동기제공의 필요성이 요구된다고 지적하고 있다. 한편 대학생의 성별에 따른 건강실천행위와 건강상태를 비교, 분석한 박경민 등(1996)의 연구에서는 남학생이 여학생보다 좋은 건강실천행위를 형성하고 있는 것으로 나타났는데, 특히 운동습관, 음주습관, 체중지수에서 건강실천행위를 더 잘하고 있는 것으로 나타났다. 그리고 남녀학생의 건강행위실천과 질병발생간의 관련성을 검토한 결과에서는 남학생이 여학생에서 보다 행위실천에 따른 질병 발생율에 차이가 있는 것으로 나타났다. 박은숙(1998)의 연구에서도 남학생이 여학생에 비해 운동이행정도가 높았으며, 질병경험이 있는 경우에 건강책임과 운동영역에서 이행정도가 높은 것으로 유의하게 나타났고 건강상태는 허약한 편에서 건강책임 이행정도가 높은 것으로 나타났다.

건강유지에 직접적인 관계가 있는 식습관에 대해서는 임은숙 등(1996)의 연구에서 보면, 52.7%의 학생이 하루 세끼 규칙적으로 식사하지 않았고, 아침을 먹지 않는 비율이 30%로 나타났다. 한편 김명 등(1987)의 연구에서도 기호식품의 섭취는 의식과 행동이 높은 일치도를 보였으나 규칙적인 식사, 아침식사, 식사량 조절, 가정에서의 아침식사와 저녁식사 등은 의식과 행동의 일치도가 매우 낮게 나타나 식습관에 문제가 있음을 지적하고 있었다. 한편 임은숙 등(1990)은 간호계 학생들이 비간호계 학생들에 비해 건강증진 행위를 더 잘하고 있는 것으로 나타난 결과를 건강교육의 효과로 설명하고 있었으며, 고정(1996)도 간호학생은 전공교육에서 건강행위에 대한 지식을 습득하였기 때문에 결과적으로 건강행위 이행정도가 높게 나타난 것으로 보았다. 염순교 등(1999)의 연구에서도 의, 약학 계열 학생들이 학과공부나 실습을 통해서 건강에 관한 지식과 건강중요성의 인식이 건강행위 실천을 높인 것으로 보아 조직적이고 실천 가능한 건강교육의 필요성을 논한 바 있다. 이경신 등

(1997)은 대학생의 영양지식, 태도 및 행동에 대한 영양교육의 효과측정 연구에서 식품영양학을 전공하지 않는 대학생들에게 영양지식을 전달하고 바람직한 식생활의 이미지를 인식시키는 영양교육의 기회를 제공하는 것이 의미 있는 일로서 대학생들로 하여금 더욱 바람직한 식생활을 영위하도록 하기 위해서는 스스로 자신의 식생활의 문제점을 발견하고 개선하고자 하는 의지를 심어주며 실습도 겸할 수 있는 교과과정 및 영양교육 프로그램의 개발과, 비전공자들을 위한 영양교육의 기회확대가 절실히 요구된다고 지적한 바 있다.

한편 여대생의 비만수준과 체중조절 행태를 파악한 조선진 등(1997)의 연구에서는 대체적으로 객관적인 비만수준보다 자신을 더 과체중에 가깝게 인식하는 것으로 나타났고, 객관적, 주관적 비만수준이 높을수록 체중조절에 대한 관심도 높고, 체중조절 경험이 있는 것으로 나타난다. 응답자의 61.3%가 체중조절을 시도해 보았다고 하였으며, 이중 68.8%가 두 가지 이상의 체중조절 방법을 시도해 보았다고 하였다. 한편 객관적 비만수준과 인지된 비만수준이 높을수록, 체중조절을 시도한 경험이 있을수록, 그리고 체중조절 신념이 강할수록 통계적으로 유의한 스트레스의 증가를 가져왔다. 그리고 임은숙 등(1996)의 연구에서는 자신이 비만하다고 생각하는 사람들 중에서 실제 비만인 사람은 24.0% 이었고 체중조절을 위해 음식을 조절하는 사람은 16.0% 이었으며, 운동의 규칙성, 체중을 위한 음식조절에 따라 체중에 유의한 차이가 있었고 건강지각에 따라 지각한 체중 및 체중분포에 유의한 차이가 있었다.

이와 같이 대학생의 생활습관으로는 음주, 흡연, 비만, 식습관, 운동 등에 관하여 연구되었고 건강상태는 정신적 건강상태와 신체적 건강상태를 조사하였으나, 전반적으로 건전하지 못하며 문제가 있는 것을 발견할 수 있었는데, 전공별로 간호대학생이 다소 나은 생활습관과 건강상태를 보였다. 앞으로 간호대학생은 물론 대학생들을 위한 건전한 생활습관과 건강에 관한 의식수준을 높이기 위한 방안이 모색될 필요가 있다.

Ⅲ. 연구내용 및 방법

1. 조사대상과 방법

연구내용은 간호대학생을 대상으로 건강상태와 생활습관의 건강행위를 조사하여 실태를 파악하고 문제점을

도출하는데 있다.

조사대상은 4개 지역에 위치한 종합대학 및 전문대학의 간호학과에 재학중인 간호대학생들로서 1학년부터 4학년까지 조사일 당일에 등교한 모든 학생이 해당되는 것으로 하였으며, 최종 분석대상은 766명이었다.

조사방법은 조사의 의의와 조사방법을 학생들에게 연구자가 직접 설명하고 설문지를 배포하여 자기기입방식으로 하였다. 조사기간은 1999년 2학기 중 11월 중순과 12월 초 사이에 이루어졌다.

연구의 제한점으로는 조사대상 대학이 4개 지역에 위치한 대학과 더불어 전문대학도 선정하여 대표성을 강조하고자 하였으나 전국 간호대학생 전체에 일반화 하기는 다소 무리가 있다는 점을 들 수 있다.

2. 조사도구 및 분석방법

조사도구는 일본의 오까야마 대학 의학부 위생학교실에서 기존의 C.M.I.문항의 단점을 보완, 개발하여 보다 간편하고 동양인에 알맞게 개발한 O.M.I.(Okayama medical Index) 건강조사표를 이용하여 간호학생들의 생활습관 등의 건강행위에 관한 내용과 건강상태에 관한 자각증상을 조사하였다.

O.M.I.건강조사표는 일반적인 특성을 포함하여 생활습관에 대한 10개 항목과, 기왕력 3개 항목으로 구성되어 있으며, 증상에 관해서는 전신증상에 관한 15개 항목, 신체증상으로 60개 항목, 정신증상에 관한 14개 항목으로 구분된 자각증상 조사표로 되어있다. 신체증상에서는 눈 5개 항목, 이비인후과 10개 항목, 호흡기계 5개 항목, 치과 5개 항목, 소화기계 10개 항목, 내분비와 영양 3개 항목, 혈액과 심장, 혈관이 2개 항목, 피부 3개 항목, 비뇨기계 3개 항목, 사지와 관절, 골격, 근육이 4개 항목, 신경 5개 항목, 생식기 5개 항목 등으로 구성되었다. 본 연구에서 문항의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = 0.85$ 였다.

자료 분석방법은 spss pc+프로그램을 이용하여 빈도와 백분율을 보았고, ANOVA를 이용한 유의성 검정을 하였다.

Ⅳ. 조사 결과

1. 간호대학생의 일반적 특성

조사대상 간호대학생의 일반적 특성을 파악한 결과가 <표 1> 이다.

<표 1> 조사대상 간호대학생의 일반적 특성
단위 : 766명(%)

일반적 특성	구 분	실수 (%)
연령(세)	- 20	335 (50.5)
	21 - 25	300 (45.2)
	26+	29 (4.4)
신장(cm)	- 160	348 (51.7)
	161 - 165	203 (30.2)
	166 - 170	108 (16.1)
	171+	13 (1.9)
체중(kg)	40미만	1 (0.2)
	40 - 49	235 (37.4)
	50 - 59	337 (53.6)
	60 - 69	53 (8.4)
	70이상	3 (0.5)
적정체중(BMI)	마른편	213 (35.9)
	보 통	369 (62.1)
	비 만	12 (2.0)
기왕력	간질환	3 (0.4)
	맹장수술	21 (2.7)
	수혈 경험	14 (1.8)

* 무응답 제외

조사대상 간호대학생의 평균 연령은 21.1±2.76 세로, 최하 18세부터 최고 39세까지로 나타났는데, 19세가 가장 많아 19.5%(149명), 다음으로 20세가 18.3%(140명), 21세가 16.1%(123명), 22세가 10.1%(77명), 18세가 6.1%(47명), 24세가 5.2%(40명), 23세가 5.1%(39명) 등이었다.

평균 신장은 161.3cm이었으며, 최하 149.0cm에서 최고 175.0cm의 분포를 보였고, 체중은 평균 51.7kg로 최하 37.0kg에서 최고 75.0kg의 분포를 보였는데, 이를 이용하여 대상자별 적정체중분포(BMI)를 살펴 본 결과, 조사대상 간호대학생의 62.1%가 적정체중을 유지하고 있었으며, 35.9%가 마른 편으로 나타났고, 2.0%가 비만인 것으로 나타나 마른 편인 학생들이 비만한 학생보다 많았다.

그리고 조사대상 간호대학생들의 기왕력을 살펴 본 결과에서는 대부분의 학생들이 질병력이 없는 것으로 나타났고 대상학생 중에서 0.4%만이 간질환의 질병력을 가지고 있는 것으로 나타났고, 2.7%가 맹장수술 경험을 가진 바 있었으며, 1.8%가 수혈경험을 가지고 있는 것으로 나타났다.

2. 생활습관

조사대상 간호대학생의 생활습관을 1일 평균 수면시간, 음주 및 흡연습관, 식습관, 운동습관 등으로 구분하여 각각 「술은 하루에 얼마나 마십니까?」, 「담배는 하루에 얼마나 피우십니까?」, 「우유를 마십니까?」, 「음식의 간은 짠 것을 좋아하는 편입니까?」, 「녹황색 채소는 매일 먹고 있습니까?」, 「기름진 음식을 자주 먹습니까?」, 「취미를 가지고 있습니까?」, 「숨이 차는 운동·스포츠를 주에 몇 회 정도 하십니까?」, 「즐거는 운동은 무엇입니까?」 등으로 질문한 결과는 <표 2> 와 같다.

평균 수면시간이 「7시간」 인 경우는 28.3%이었고, 「7시간 미만」 인 학생이 44.1%, 「7시간 이상」 인 학생이 28.9%로, 7시간 미만으로 자는 학생이 가장 많았으며, 흡연습관에서는 「흡연하지 않는다」 는 학생이 98.5%로 나타나 흡연율이 1.5%이었다.

음주습관에서는 「전혀 마시지 않는다」 는 비율이 91.2%로 음주율은 8.8%이었으며, 음주학생의 경우, 음주량은 「매일 2컵 미만」 인 학생이 4.6%, 「2컵 정도」 인 학생이 1.6%, 「2컵 이상」 인 학생이 2.6%로 나타났다.

식습관 중에서 우유섭취는 「매일 1병 미만으로 가끔 마신다」 는 학생이 74.7%로 가장 많았고, 「매일 1병 정도」 마시는 학생이 8.7%, 「1병 이상」 마시는 학생이 9.0%로 나타났으며, 「안 마신다」 는 학생은 7.7%로 나타났다. 짠 음식의 섭취양상에서는 53.7%가 「보통」 이라고 응답했으며, 「음식을 짜게 먹는다」 고 응답한 학생이 2.6%, 「짠 편」 이라고 응답한 학생이 25.1%이었고, 「싱거운 편이거나 싱겁게 먹는다」 고 응답한 학생이 각각 10.8%, 7.8%로 나타났다. 한편 녹황색채소 섭취양상에서는 「자주 먹는다」 는 학생이 49.6%로 가장 많았으며, 다음으로 「가끔 먹는다」 는 학생이 24.4%, 「보통으로 먹는다」 는 학생이 22.1%로 나타났다. 기름진 음식섭취에 있어서는 「가끔 먹는다」 가 45.4%로 가장 많았고, 「자주 먹는다」 가 19.3%, 「보통이다」 가 27.7%로 나타났다.

취미는 대상자의 64.8%가 「가지고 있다」 고 응답했으며 나머지는 취미가 없는 것으로 조사되었다. 운동습관에서는 「거의 하지 않는다」 고 응답한 학생은 70.5%로 2/3이상의 학생이 운동을 하지 않는 것을 알 수 있으며, 「거의 매일 한다」 고 응답한 학생은 2.5%이었고, 「주 1회」 가 가장 많아 18.6%를 차지했으며, 이들이 주로 하는 운동은 걷기(33.9%), 조깅(14.1%), 에어로빅·체조(13.3%) 순으로 나타났다.

〈표 2〉 조사대상 간호대학생의 생활습관 양상

생활습관	구 분	실수(%)	
수면습관 (평균수면시간)	7시간 미만	330 (44.1)	
	7시간	212 (28.3)	
	7시간 이상	216 (28.9)	
음주습관	안 마신다	671 (91.2)	
	매일 2컵 미만	34 (4.6)	
	매일 2컵 이상	12 (1.6)	
흡연습관	안 피운다	743 (98.5)	
	매일 10개피 미만	8 (2.4)	
	매일 10개피 이상	0 (0.0)	
우유섭취	안 마신다	58 (7.7)	
	매일 1병 미만	566 (74.7)	
	매일 1병 이상	66 (8.7)	
짬뽕식섭취	상집게 먹는다	60 (7.8)	
	상기운 편이다	83 (10.8)	
	보통이다	411 (53.7)	
	편 편이다	192 (25.1)	
녹황색채소 섭취	자주 먹는다	380 (49.6)	
	가끔 먹는다	187 (24.4)	
	보통이다	169 (22.1)	
	거의 안 먹는다	29 (3.8)	
기름진 음식 섭취	자주 먹는다	148 (19.3)	
	가끔 먹는다	347 (45.4)	
	보통이다	212 (27.7)	
	거의 안 먹는다	56 (7.3)	
취미	유	479 (64.8)	
	무	260 (35.2)	
	운동습관	거의 매일 한다	19 (2.5)
		1주 4-5회 한다	20 (2.6)
1주 2-3회 한다		44 (5.8)	
1주 1회 한다		142 (18.6)	
거의 하지 않는다		539 (70.5)	
운동의 종류	걷기	161 (33.9)	
	조깅	67 (14.1)	
	에어로빅·체조	63 (13.3)	
	골프	1 (0.2)	
	테니스	10 (2.1)	
	수영	39 (8.2)	
기타 (호흡 빨라지는 운동)	134 (28.2)		

* 무응답 제외

3. 건강상태

조사대상 간호대학생들의 건강상태를 주관적 호소증상을 통하여 파악하고자 이용한 OMI문항이 총 89개 문항으로 전신증상 15개 문항, 신체증상 60개 문항, 정신증

상 14개 문항으로 구성되었는데, 전신증상, 신체증상, 정신, 기질증상 영역별로 항목에 따른 조사대상 간호대학생의 호소비율은 〈표 3〉, 〈표 4〉, 〈표 5〉와 같다.

〈표 3〉 전신증상 영역의 문항별 호소비율

문 항	실 수(%)
머리가 무겁거나 아프다.	304 (39.7)
신체가 무겁고 피로하다	438 (57.3)
최근 갑자기 현기증이 자주 일어난다.	267 (34.9)
이명으로 고민이다	41 (5.4)
허리가 아프다.	297 (38.8)
최근 식욕이 없어졌다.	118 (15.4)
메스껍다.	142 (18.5)
설사나 변비가 있다.	378 (49.3)
최근 미열이 계속되고 있다	137 (17.9)
최근 얼굴색이 나쁘다고 들은 적이 있다	216 (28.2)
최근 심장이 뛰거나 가슴이 아픈 적이 자주 있다	193 (25.2)
최근 마르는 것 같다고 생각한다	89 (11.6)
어깨가 아프다	411 (53.7)
어딘가 신체에서 불안하다고 느끼는 부분이 있다	398 (52.0)
최근 자주 잠이 안 온다	102 (13.3)

간호대학생의 전신증상 중에서 가장 호소 비율이 높은 것은 「신체가 무겁고 피로하다」가 57.3%로 나타났으며, 「어깨가 아프다」(53.7%), 「어딘가 신체에서 불안하다고 느끼는 부분이 있다」(52.0%) 등의 항목에서 과반수 이상이 증상을 호소하고 있었다. 그 외에는 「설사나 변비가 있다」(49.3%), 「머리가 무겁거나 아프다」(39.7%), 「허리가 아프다」(38.8%)의 순으로 나타났고, 가장 호소비율이 낮은 항목은 「이명으로 고민한다」가 5.4%로 나타났다.

신체증상 영역의 문항별 호소비율을 보면, 눈에서는 「눈이 가렵거나 아프거나 무엇이 들어간 듯한 느낌이 든다」고 호소한 비율이 44.4%로 가장 높게 나타났으며, 그 외에는 「최근 곧바로 눈이 빨개지던가 피로해진다」가 33.7%, 눈을 떴을 때 「눈이 부어 있다」 32.8%의 순으로 나타났다.

그리고 이비인후계에서는 「귀지가 나온다」 항목에서 51.7%로 가장 높게 나타났고, 「콧물이 나온다」가 45.8%이었으며, 「자주 코피가 나온다」는 학생은 2.5%에 해당되었다.

호흡기계에서는 「최근 가래가 자주 나온다」는 학생이 28.2%로 가장 많았고, 치과영역에서는 「치아가 아프거나 시다」는 학생이 32.9%, 소화기계에서는 「속이 쓰린 적이 있다」 항목에서 60.2%, 내분비, 영양영역에

서는 「최근 목이 자주 마른다」에서 24.2%, 혈액, 심장, 혈관영역에서는 「얼굴이나 손발이 부었다」에서 18.1%, 피부영역에서는 「가려운 부분이 있다」에서 22.6%, 비뇨기계 영역에서는 「최근 급히 소변양이나 회수가 늘어나거나 줄어든다고 생각한다」에서 18.7%, 사지, 관절, 골격, 근육영역에서는 「허리가 아프다」에서 35.8%, 신경계에서는 「최근 기운을 상실한 적이 자

주 있다」에서 13.7%, 생식기계에서는 「월경이 불순이다」에서 26.2%로 각각 가장 호소율이 높게 나타났다.

한편 정신, 기질적인 면에서는 「생각이 복잡해서 정리가 안 된다」에서 37.2%로 가장 호소율이 높게 나타났고, 「자신이 신경질이라고 생각한다」(34.5%), 「다른 사람으로부터 소심하거나 어른스럽다고 듣는다」

〈표 4〉 신체증상 영역의 문항별 호소비율

	문항	실수(비율)
눈	최근 물건을 보기 어렵게 되는 것처럼 느낍니까 ?	155 (20.2)
	눈이 가렵거나 아프거나 무엇이 들어간 듯한 느낌이 듭니까 ?	340 (44.4)
	눈을 떴을 때 눈이 부어 있습니까 ?	251 (32.8)
	최근 곧바로 눈이 빨개지던가 피로해지는가 ?	258 (33.7)
	빛이 부시면 눈물이 나서 곤란해지는가 ?	198 (25.8)
이비인후계	코물이 나오니까 ?	351 (45.8)
	코가 막힐니까 ?	309 (40.3)
	최근 코피가 자주 나오니까 ?	19 (2.5)
	최근 귀가 들리지 않게 되었습니까 ?	30 (3.9)
	귀지가 나오니까 ?	396 (51.7)
	귀가 아릅니까 ?	67 (8.7)
	귀가 막혀있는 느낌이 듭니까 ?	88 (11.5)
	목이 막혀 음식이 먹기 어렵습니까 ?	20 (2.6)
	소리가 나오지 않습니까 ?	22 (2.9)
목이 아프거나 긴장되어 있습니까 ?	125 (16.3)	
호흡기계	최근 가래가 자주 나오니까 ?	216 (28.2)
	가슴이 아릅니까 ?	106 (13.8)
	숨쉬기가 어렵게 느낍니까 ?	80 (10.4)
	최근 진땀을 자주 흘립니까 ?	50 (6.5)
	숨을 쉴 때 쉽습니까 ?	80 (10.4)
치과	치아가 아프거나 심니까 ?	252 (32.9)
	잇몸에서 피가 나거나 진물이 납니까 ?	131 (17.1)
	치아가 빠지거나 없어진 것이 있습니까 ?	80 (10.4)
	잇몸이 부어 아릅니까 ?	95 (12.4)
	최근 입안에서 냄새가 난다고 들은 적이 있습니까 ?	90 (11.7)
소화기계	최근 배가 자주 아릅니까 ?	250 (32.6)
	배가 부른 감이 듭니까 ?	364 (47.6)
	하복부에 동통이 있습니까 ?	171 (22.3)
	속이 쓰린 적이 있습니까 ?	461 (60.2)
	오른 쪽 가슴 밑이 아릅니까 ?	77 (10.1)
	최근 신트림(위액이 올라오는 것)이 자주 있습니까 ?	152 (19.8)
	최근 자주 음식을 토합니까 ?	31 (4.0)
	최근 검은 변이 나오거나 항문에서 피가 나온 적이 있습니까 ?	114 (14.9)
	변을 볼 때에 아릅니까 ?	141 (18.4)
	최근 황달이라고 들은 적이 있습니까 ?	9 (1.2)
	내분비, 영양	최근 목이 급히 붓거나 덩어리가 만져지는가 ?
최근 목이 자주 마르는가 ?		185 (24.2)
맥박이 언제나 빠릅니까 ?		37 (4.8)
혈액, 심장, 혈관	얼굴이나 손발이 부었습니까 ?	139 (18.1)
	맥박이 일정치 않습니까 ?	45 (5.9)
	신체의 어딘가 발진이 있습니까 ?	46 (6.0)
피부	가려운 부분이 있습니까 ?	173 (22.6)
	피부의 색이 변한 부분이 있습니까 ?	60 (7.8)

〈표 4〉 신체증상 영역의 문항별 호소비율(계속)

문	항	실수(비율)
비뇨기계	배뇨시 아프거나 언제나 소변이 남아있는 느낌을 가집니까 ?	80 (10.4)
	최근 급히 소변양이나 회수가 늘어나거나 줄어든다고 생각합니까 ?	143 (18.7)
	최근 소변에서 피가 섞여 나온 적이 있습니까 ?	4 (0.5)
사지, 관절, 골격, 근육	신경통으로 고생합니까 ?	38 (5.0)
	관절이 아릅니까 ?	96 (12.5)
	허리가 아릅니까 ?	274 (35.8)
	손발이나 뼈의 변형이 있습니까 ?	23 (3.0)
신 경	최근 실신을 자주 일으킵니까 ?	8 (1.0)
	최근 기운을 상실한 적이 자주 있습니까 ?	105 (13.7)
	손이나 발이 움직이기 어렵습니까 ?	15 (2.0)
	신체의 어느 부분에 마비가 온 적이 있습니까 ?	49 (6.4)
	일부의 근육만 발달이 늦어진 곳이 있습니까 ?	7 (0.9)
생식기	월경 이외에 성기에서 피가 나오니까 ?	20 (2.6)
	대하가 있습니까 ?	141 (18.4)
	월경이 불순입니까 ?	201 (26.2)
	유방에서 덩어리가 만져집니까 ?	146 (6.0)
	성교시에 출혈이 있습니까 ?	2 (0.3)

(33.2%), 「성질이 급해 곧바로 화를 낸다」(31.2%) 등의 순으로 나타났다. 그리고 가장 낮은 비율은 「다른 사람에게서는 보이지 않거나 들리지 않는 것이 보이거나 들린다」로 4.7% 이었다.

〈표 5〉 정신, 기질 증상영역의 문항별 호소비율

문	항	실수(비율)
정신, 기질	당신은 태어나면서부터 말을 하지 않는 편입니까 ?	60 (7.8)
	무엇인가 항상 불안한 기분으로 최근 우울합니까 ?	211 (27.5)
	다른 사람으로부터 소심하거나 어른스럽다고 들습니까 ?	254 (33.2)
	최근 거의 다른 사람 앞에서 말을 하는 것을 좋아하지 않게 되었습니까 ?	169 (22.1)
	자신이 신경질이라고 생각합니까 ?	264 (34.5)
	성질이 급해 곧바로 화를 냅니까 ?	239 (31.2)
	다른 사람에게서는 보이지 않거나 들리지 않는 것이 보이거나 들립니까 ?	36 (4.7)
	승부사(화투, 카드 등)로 지면 신경이 쓰입니까 ?	153 (20.0)
	생각이 복잡해서 정리가 안 됩니까 ?	285 (37.2)
	언제나 양기라고 다른 사람으로부터 들습니까 ?	52 (6.8)
	혼자서 말을 해서 다른 사람으로부터 주의를 들은 적이 있습니까 ?	62 (8.1)
	최근 자주 물건을 잊어버립니까 ?	190 (24.8)
	계	766 (100.0)

4. 증상영역별 호소수

조사대상 간호대학생의 증상영역별 호소상태를 보기

위하여 평균 호소수를 산출한 것이 〈표 6〉이다.

증상별 평균 호소수는 전신증상 15개 문항의 평균 호소수가 5.1개로 나타났고, 신체증상 60개 문항의 평균 호소수가 14.7개, 정신증상 14개 문항의 평균 호소수가 3.4개로 나타났다. 조사대상 간호대학생의 1인당 평균 증상 호소수는 23.1개였다.

그리고 신체증상의 호소수를 영역별로 보면 치과영역이 2.9개로 가장 많았고, 다음이 이비인후과 영역으로 2.2개로 나타났고, 혈액, 심장, 혈관계 영역이 0.4개로 가장 적었다.

〈표 6〉 증상영역별 평균 호소수

영역별(총문항)	평균(표준편차)
전신증상 (15)	5.1 ± 5.9
신체 증상(60)	14.7 ± 31.5
눈(5)	1.9 ± 3.1
이비인후계(10)	2.2 ± 5.3
호흡기계(5)	1.0 ± 2.8
치과(5)	2.9 ± 6.7
소화기계(10)	1.2 ± 3.5
내분비, 영양(3)	0.5 ± 2.0
혈액, 심장, 혈관(2)	0.4 ± 1.4
피부(3)	0.5 ± 2.1
비뇨기계(3)	0.5 ± 2.2
사지, 관절, 골격, 근육(4)	0.8 ± 1.7
신경(5)	0.5 ± 3.3
생식기(5)	2.4 ± 4.9
정신증상(14)	3.4 ± 6.2
전 체(89)	23.1 ± 13.0

1) 일반적 특성에 따른 증상영역별 호소수

조사대상 간호대생의 일반적 특성에 따른 증상영역별 호소상태를 본 것이 <표 7>이다.

조사대상 간호대학생의 일반적 특성 중에서 연령별로는 20세 미만 연령층인 경우, 전신증상에서는 평균 호소수가 4.7개이었고, 신체증상에서는 14.3개, 정신증상에서는 3.1개로 각각 나타났다. 한편 21-25세 연령층에서는 전신증상 평균 호소수가 5.0개, 신체증상은 11.6개, 정신증상은 3.0개로 나타났고, 26세 이상 연령층에서는 각각 4.6개, 8개, 2.3개로 나타나 연령이 높은 학생에서 호소가 낮은 것으로 보였으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 또한 신장별로는 166-170cm 구간에 속하는 간호학생에서 호소수가 높게 나타났고, 체중별로는 40kg 이하에 속하는 간호대학생에서 호소수가 높게 나타났다. 그러나 적정체중별로도 각 증상에 따른 유의한 차이는 없었다.

2) 생활습관에 따른 증상영역별 호소수

또한 조사대상 간호대학생의 생활습관에 따른 증상영역별 호소수를 분석한 것이 <표 8>이다.

생활습관별로 증상영역별 간호대학생들의 평균 호소수를 분석한 결과, 음주습관에 따라서 신체 및 정신증상별

평균 호소수에 통계적으로 유의한 차이가 있었는데, 신체기관별 증상에서는 비음주 학생의 평균 호소수가 13.4개로 적은 편이었고, 매일 2컵 미만 음주학생은 27.0개, 매일 2컵 정도 음주학생은 10.0개, 매일 2컵 이상 음주학생은 14.1개로 각각 나타났다. 정신증상에서는 비음주 학생의 경우에서 평균 호소수가 3.1개로 가장 적었고, 매일 2컵 미만 음주학생은 4.3개, 매일 2컵 정도 음주학생은 3.6개, 매일 2컵 이상 음주학생은 3.8개로 각각 나타났다.

그리고 식습관 중에서 기름진 음식의 섭취와 짠 음식의 섭취양상에 따라 정신증상의 호소수에 유의한 차이를 보였는데, 기름진 음식을 자주 먹는 학생의 경우, 평균 호소수가 3.4개, 가끔 먹는 경우는 3.5개, 보통인 경우에는 3.1개, 거의 안 먹는 경우 2.6개, 전혀 안 먹는 경우 3.5개로 나타났다. 그리고 싱겁게 먹는 학생의 경우에는 평균 호소수가 2.6개인 반면에 싱거운 편인 경우는 3.1개, 보통인 경우는 3.0개, 짠 편인 경우는 4.6개, 짜게 먹는 경우에는 2.9개로 각각 나타났다.

한편 조사대상 간호대학생의 수면습관, 흡연습관, 우유섭취, 녹황색채소의 섭취, 취미 및 운동습관과 증상영역별 호소수는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표 7> 일반적 특성에 따른 증상영역별 호소수

		전신증상	신체 기관별 증상	정신증상
연령(세)	-20	4.7±3.2	14.3±29.6	3.0±3.0
	21-25	5.0±3.2	11.6±7.7	3.0±2.7
	26+	4.6±4.0	8.8±9.0	2.3±2.7
	F	.795	1.779	.937
	p	.452	.170	.392
신장 (cm)	-160	4.9±3.3	12.7±8.0	3.1±2.5
	161-165	5.3±8.0	14.6±37.4	3.0±3.0
	166-170	5.0±3.1	16.6±36.8	4.4±10.8
	171+	3.8±2.0	10.2±5.4	2.5±2.6
	F	.639	1.099	1.868
p	.670	.360	.098	
체중(kg)	-39	10.0±0.0	19.0±0.0	7.0±0.0
	40-49	5.0±3.2	12.4±7.9	2.9±3.0
	50-59	5.0±6.5	14.5±35.9	3.2±6.3
	60-69	4.6±2.8	11.8±9.3	3.2±4.7
	70+	6.3±3.5	11.7±5.5	3.3±1.2
F	.287	1.189	1.906	
p	.920	.313	.091	
적정체중 (BMI)	마른편	5.2±3.2	12.5±8.2	3.0±3.2
	보통	4.6±3.0	12.9±28.2	2.8±2.5
	비만	4.2±2.7	11.9±6.8	1.7±1.8
	F	2.899	.021	1.302
	p	0.56	.979	.273

〈표 8〉 생활습관에 따른 증상영역별 호소수

생활습관	구 분	전신증상	신체 기관별 증상	정신증상
수면습관	7시간 미만	5.1±6.5	16.0±41.5	3.3±6.5
	7시간	4.9±3.4	14.5±27.0	3.6±8.1
	7시간이상	5.1±6.7	12.5±12.8	3.2±2.9
	F	.369	.606	.588
	p	.831	.659	.671
음주습관	안 마신다	5.0±6.1	13.4±26.6	3.1±5.0
	매일2컵 미만	5.1±3.5	26.9±64.0	4.3±3.5
	매일2컵	5.2±4.7	10.0±9.5	3.6±4.0
	매일2컵 이상	5.6±2.4	14.1±8.1	3.8±2.9
	F	.183	3.735	5.803
p	.947	.005	.000	
흡연습관	안 피운다	5.0±5.9	14.7±31.9	3.4±6.3
	피운다	6.6±3.7	11.6±6.9	3.1±2.6
	T	.056	.145	.146
	p	.603	.865	.864
우유섭취	안 마신다	4.8±2.8	11.1±7.6	3.3±3.0
	매일1병 미만	5.2±6.6	15.1±32.8	3.4±7.0
	매일1병	4.6±3.0	10.2±6.9	2.4±2.5
	매일1병 이상	4.3±2.9	19.0±46.0	3.8±4.1
	F	.586	.876	.711
p	.673	.478	.584	
짬 음식	싱겁게 먹는다	4.6±3.1	11.0±8.9	2.6±2.6
	싱거운 편이다	6.5±11.8	20.1±57.9	3.1±3.1
	보통이다	4.8±5.4	13.2±21.6	3.0±3.4
	짬 편이다	5.1±3.3	16.8±38.5	4.6±11.1
	짜게 먹는다	5.6±3.5	13.2±8.5	2.9±2.4
	F	1.512	1.257	2.461
p	.197	.285	.044	
녹황색채소	자주 먹는다	5.3±7.6	15.5±39.4	3.3±6.2
	가끔 먹는다	5.3±3.4	13.6±10.5	3.3±3.1
	보통이다	4.2±3.3	14.3±29.6	3.6±8.8
	거의 안 먹는다	4.8±3.1	12.9±11.1	3.1±2.8
	전혀 안 먹는다	6.0±0.0	23.0±0.0	4.0±0.0
	F	1.174	.165	.110
p	.321	.956	.979	
기름진 음식	자주 먹는다	5.4±3.2	14.0±9.1	3.4±3.2
	가끔 먹는다	4.7±3.1	13.3±22.0	3.5±6.4
	보통이다	5.0±7.9	15.8±44.5	3.1±7.7
	거의 안먹는다	6.5±12.1	19.9±53.8	2.6±2.5
	전혀 안먹는다	5.5±7.8	19.5±17.7	3.5±4.9
	F	.903	.798	4.219
p	.492	.571	.000	
취미	유	5.1±5.8	14.9±34.8	3.1±5.6
	무	5.0±6.2	14.5±26.3	3.9±7.4
	T	.155	.131	1.620
	p	.857	.877	.199
운동습관	거의 매일 한다	4.6±2.5	14.3±15.9	2.9±2.5
	1주 4-5회 한다	5.1±2.7	12.2±7.7	3.5±3.1
	1주 2-3회 한다	6.2±4.8	12.2±8.0	3.3±3.1
	1주 1회 한다	4.8±3.2	18.5±44.8	3.6±9.4
	거의 하지 않는다	5.0±6.6	14.0±29.4	3.3±5.5
	F	.449	.562	.601
p	.814	.729	.700	

V. 논 의

조사대상 간호대학생들의 생활습관 및 건강상태를 파악하여 본 결과, 평균 수면시간이 정상인에서 요구되는 7시간 정도를 유지하는 학생들이 적었고, 과소 수면이나 과다 수면학생 비율이 높은 것으로 나타났다. 한편 흡연 및 음주습관에서는 금연하는 학생이 98.5%, 비음주 학생이 91.2%로 나타나 선행연구 결과들과 차이를 보였으며, 식습관에서는 우유섭취 학생의 비율이 적었으며 기름진 음식섭취 학생이나 비교적 짜게 먹는 학생이 높은 것으로 나타나 식생활에 문제가 있음을 지적할 수 있겠다. 또한 운동습관을 가지고 있는 간호대학생은 29.5%로 기존의 연구결과에서와 비슷한 결과를 보여 여대생들의 운동습관이 저조함을 확인할 수 있었다.

그리고 건강상태를 보면 15개 전신증상 중에서 평균 5개 정도의 증상을 호소하고 있었으며, 이중 50% 이상의 호소가 보였던 항목은 「신체가 무겁고 피로하다」, 「어딘가 신체에서 불안하다고 느끼는 부분이 있다」, 「어깨가 아프다」로 전형적인 스트레스증상을 호소하고 있다고 할 수 있으며, 60개 항목의 신체기관별 증상에서는 평균 15개 정도의 증상을 호소하였는데, 소화기계의 「속이 쓰린다」에서 60.2%의 가장 높은 호소를 보였으며, 그 외에는 40%이상의 호소를 보인 항목은 「눈이 가렵거나 아프거나 무엇이 들어간 듯한 느낌이 든다」, 「코가 막힌다」, 「배가 부른 감이 든다」, 「귀지가 나온다」 등이었다. 또한 14개 정신증상 중에서는 평균 3개 정도의 증상을 호소하였는데, 「생각이 복잡해서 정리가 안된다」에서의 호소가 가장 높아 37.2%를 나타냈으나, 이는 전신증상이나 신체 각 기관별 증상에 비하여 낮게 나타났으나, 본 연구대상 간호학생들의 경우, 전반적으로 증상호소수가 적게 나타났고, 건강상태가 비교적 양호한 것으로 나타나 간이형 CMI설문지로 간호학생들의 건강상태를 조사한 고정은(1996)의 연구결과에서와 유사한 양상을 보였다. 전공에 따라서 보건관련학과 재학생이 타과 학생보다 신체적, 정신적 증상호소율이 가장 높은 것으로 나타난 양태홍(1998)의 연구결과와는 차이를 보였다. 한편 수정, 보완된 CMI조사표를 이용하여 간호학생들의 신체적, 정신적 건강상태를 조사한 일본(Akiko fukahara 등, 1997)에서의 연구결과에서는 간호학생들의 연령에 따라 나이 많은 학생들의 증상호소율이 나이 어린 학생들에게서 보다 높게 나타났으며, 특히 정신증상 호소율이 높은 경우에 신체적, 정신적 증상호소율도

높은 것으로 나타나 수정, 보완된 CMI조사표를 이용하므로써 간호학생들의 정신건강의 문제사정에 유용했다는 보고가 있었고, 역시 수정, 보완된 CMI조사표를 이용한 태국(Somsong nanakorn 등, 1997)의 간호학생들을 대상으로 한 연구결과에서도 학년별로 호소증상에 유의한 차이를 보여 1, 3학년학생들이 2, 4학년학생들보다 증상호소율이 높은 것으로 나타난바 있다. 본 조사에서는 대상 간호대학생들의 연령이 최하 18세부터 최고 39세까지로 나타나 간호대학의 연령과파가 일어나고 있음을 보여주고 있었는데, 일반적으로 연령에 따라 증상호소가 달라지는 것으로 나타나 본 연구에서도 일반적인 자료와의 비교가 가능하도록 학년별로 유의성을 보기보다는 연령별로 유의성을 보는데 의미를 두고, 조사한 결과 연령별로 자각증상 호소율에 유의한 차이는 없었다. 생활습관별로 증상영역별 간호대학생들의 평균 호소수를 분석한 결과에서는 음주습관에 따라 신체증상 및 정신증상의 평균 호소수가 통계적으로 유의한 차이를 보여, 음주학생인 경우에 전신증상, 신체기관별 증상, 정신증상 등의 각 항목별 평균호소수가 비음주 학생에 비해 더 많은 것으로 나타났으며, 흡연학생인 경우에는 반대로 신체기관별 증상이나 정신증상에서 비흡연 학생에 비해 호소수가 더 적은 것으로 나타나 음주, 흡연습관과 관련해서는 신체적 건강상태가 비흡연학생, 비음주학생이, 정신적 건강상태에서는 흡연학생, 음주학생이 각각 증상호소율이 낮은 것으로 나타난 양태홍(1998)등의 연구결과와는 다른 결과를 보이고 있다. 본 연구에서는 비음주 학생, 비흡연 학생이 대부분을 차지한 관계로 음주나 흡연양상에 따른 심층분석이 되지 못해 직접적인 비교는 어렵다고 본다. 한편 식습관 중에서 기름진 음식의 섭취와 짜게 먹는 정도에 따라 건강상태로 본 증상의 호소수가 통계적으로 유의한 차이를 보여, 이에 대한 심층적인 연구가 필요함을 암시한다 하겠다.

간호대학생들의 건강문제를 사정하는 것은 간호활동의 효율화를 위해 매우 중요한 요건으로 학생 개개인뿐 아니라 간호교육의 질적 향상을 위해서도 필요하다고 볼 수 있는데, 그 동안 간호대학생을 대상으로 한 선행연구들에서는 주로 이들이 경험하는 정신적 스트레스에 관련된 조사 연구들이 많았고, 신체적 건강특성에 관한 연구들은 적었는데 추후 간호대학생들의 신체적 건강상태를 좀더 구체적으로 파악하여 이들의 건강습관실천에 필요한 자가관리 증대방안등을 모색하기 위한 심층연구가 필요할 것으로 본다.

VI. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생들의 일반적 특성과 건강과 관련된 행위를 포함한 생활습관 및 건강호소양상을 통하여 주관적인 건강상태를 파악하고 관련요인을 검토해 보면서 앞으로 건강관리인으로 길러지는 간호대학생들의 건강문제를 줄이고 바람직한 건강행위를 통한 건강관리가 되도록 하는 방안을 모색해 보기 위해 시도된 것으로서, 4개 지역에 위치한 종합대학(전문대학 포함) 간호학과에 재학중인 간호대학생들을 대상으로 조사한 결과, 최종 분석대상 학생은 766 명이 되었다. 조사방법은 일본의 오카야마대학에서 기존의 C.M.I.문항의 단점을 보완, 개발하여 보다 간편하고 동양인에 알맞게 개발한 O.M.I.(Okayama medical Index)건강조사표를 이용하여 조사의 의의와 조사방법을 학생들에게 연구자가 직접 설명하고 설문지를 배포하여 자기기입방식으로 자료 수집 하였다. 조사기간은 1999년 2학기 중 11월 중순과 12월 초 사이에 이루어졌다.

구체적인 조사 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상 간호대학생의 평균 연령은 21.1세 이었으며, 적정체중분포는 간호대학생의 62.1%가 보통 적정체중을 유지하고 있었으며, 35.9%가 마른 편으로 나타났고, 2.0%가 비만으로 나타났다. 그리고 간호대학생들의 기왕력을 살펴 본 결과에서는 대부분의 학생들이 질병력이 없는 것으로 나타났고, 그 중에서 1.8%가 수술 경험이 있는 것으로 나타났다.
2. 생활습관에서는 평균 수면시간이 7시간 정도가 28.3%이었고, 흡연 및 음주습관에서는 금연하는 학생이 98.5%, 비음주 학생이 91.2%로 나타났고, 식습관 중에서 우유섭취는 매일 1병 미만으로 가끔 마신다는 학생이 74.7%로 가장 많았고, 짠 음식섭취양상에서는 53.7%가 보통이라고 응답했으며, 녹황색채소의 섭취에서는 자주 먹는 학생이 49.6%로 비율이 높게 나타났다. 기름진 음식의 섭취에서는 가끔 먹는 학생이 45.4%로 가장 많았고, 취미는 대상자의 64.8%가 가지고 있었으며, 숨이 차는 운동이나 스포츠를 하는 학생은 29.5%로 나타났다.
3. 전신증상 중에서 가장 호소비율이 높은 것은 신체가 무겁고 피로하다가 57.3%로 나타났으며, 신체증상 중에서는 눈에서 눈이 가렵거나 아프거나 무엇이 들어간 듯한 느낌이 든다가 44.4%로 가장 높게 나타났으며, 이비인후계에서 귀지가 나온다가 51.7%로

가장 높게 나타났으며, 호흡기계에서는 최근 가래가 자주 나온다가 28.2%로, 치과영역에서는 치아가 아프거나 시다가 32.9%, 소화기계에서는 속이 쓰린 적이 있다가 60.2%, 내분비, 영양영역에서는 최근 목이 자주 마른다가 24.2%, 혈액, 심장, 혈관영역에서는 얼굴이나 손발이 부었다가 18.1%, 피부영역에서는 가려운 부분이 있다가 22.6%, 비뇨기계 영역에서는 최근 급히 소변양이나 회수가 늘어나거나 줄어든다고 생각한다가 18.7%, 사지, 관절, 골격, 근육영역에서는 허리가 아프다가 35.8%, 신경계에서는 최근 기운을 상실한 적이 자주 있다가 13.7%, 생식기계에서는 월경이 불순이다가 26.2%로 각각 가장 호소율이 높게 나타났다. 한편 정신, 기질적인 면에서는 생각이 복잡해서 정리가 안된다가 37.2%로 가장 호소율이 높게 나타났다.

4. 일반적 특성 및 생활습관별로 각 증상영역별 간호대학생들의 평균 호소수를 분석한 결과, 음주습관에 따라서는 신체증상 및 정신증상의 평균 호소수에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으며, 식습관 중에서는 짠 음식의 섭취나 기름진 음식의 섭취에 따라 정신증상 호소수에 유의한 차이를 보였다.

본 조사대상 간호대학생들의 음주 및 흡연비율은 일반대학생을 대상으로 한 선행연구결과들과는 많은 차이를 보여, 낮게 나타났으나, 일반적으로 평균 수면시간이 부족했고, 운동습관을 가진 학생들이 적게 나타나는 등 일상생활습관 중 건강증진행위 실천이 부족한 것으로 나타났으며, 건강상태에 있어서도 전형적인 스트레스증상을 호소하는 학생들이 많은 것으로 나타나, 향후 건강관리자로서의 역할수행에 필요한 보다 건강한 생활습관을 유지하고 적극적으로 실천할 수 있는 건강증진프로그램을 정규교과과정 중에 포함시켜 운영할 필요가 있을 것으로 생각된다.

이상의 결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째 간호대학생들의 생활습관에 밀접하게 영향을 미치는 생활환경 요인과 심리적 요인을 조사할 필요가 있다.

둘째 간호대학생의 문화와 의식구조와도 연관하여 이들의 건강관련 생활습관을 심층적으로 분석해 볼 필요가 있다.

셋째 간호대학생의 건강상태와 일상생활습관의 관련성을 심층적으로 분석하기 위해서는 어느 시점에서 이들의 일상생활 습관이 변화하는가를 보면서 질병의 발생여부도 같이 보는 계획적 코호트추적조사를 하는 것이 도움

이 되고 바람직할 것으로 보인다.

참 고 문 헌

- 강홍순 (1972). C.M.I.에 의한 여대생의 정신건강 평가. 최신의학, 15권 : 95 - 98.
- 곽정옥 (1995). 일부 여대생의 흡연실태와 그 관련요인 분석. 한국보건교육학회지, 12(2) : 120-138.
- 권이혁, 김태용 외 (1965). 코오넬 의학지수에 관한 연구1(대학생의 적용). 현대의학, 2(4) : 359-377.
- 김경희, 최삼섭 (1979). 일부 도시남자 대학생들의 흡연 실태에 관한 조사. 대한보건협회지, 5(1) : 41-42.
- 김명, 이수경, 김은미, 이지훈, 진희원, 임수자 (1987). 일부 대학생의 보건의식과 보건행동과의 관련성에 관한연구. 한국보건교육학회지, 4(1) : 76- 82.
- 김영수 (1998). 대학생의 체지방 수준과 혈압, 총콜레스테롤 및 혈청 지단백비율과의 관계. 한국보건교육학회지, 15(1) : 195-204.
- 김인순, 이양숙 (1998). 일부 간호학생이 지각하는 자아 상태와 우울 및 신체증상과의 관계 1. 공주문화대학 논문집, 25 : 407 - 424.
- 김인혜 (1997). 일부지역 전문대학생들의 정신건강평가에 관한 조사연구. 경기전문대학논문집, 25 : 447 - 461.
- 김정화 (1976). 간호학생의 지각과 실습성적간의 상관 연구. 대한간호학회지, 6(2) : 12 - 22.
- 김준숙, 안성순, 김인숙(1995). 한국생활과학회지, 4(1):113-122.
- 고영태(1995). 여대생의 음주실태와 음주에 대한 의식 구조. 덕성여대논문집, 24 : 327-338.
- 고정은 (1992). 대학생이 지각한 건강상태, 강인성과 건강증진 생활방식간의 관계연구. 동남보건전문대학논문집 : 311 - 323.
- 고정은 (1996). 간호학생이 인지한 가족지지와 건강행위, 건강상태간의 관계연구. 동남보건전문대학논문 : 377 - 391.
- 남정자 (1997). 일부간호전문대학생들의 건강통제위 성격과 스트레스에 관한 연구. 마산전문대학논문집, 20 : 23 - 48.
- 모경빈 (1982). C.M.I.에 의한 여대생의 건강문제 평가. 대한간호학회지, 12(2) : 5.
- 문인옥 (1997). 일부 대학생의 성의식 및 성행동에 관한 연구. 한국보건교육학회지, 14(2) : 95 - 112.
- 민복기 (1991). 대학생의 건강지각과 건강통제위 성격과의 관계연구. 대전전문대학논문집, 17 : 379 - 399.
- 박경민, 권영숙, 김정남 (1996). 대학생의 성별에 다른 건강실천행위와 건강상태의 비교분석. 지역사회간호학회지, 7(2) : 257 - 264.
- 박연숙 (1998). 일부 지역 대학생의 건강증진 생활양식 이행요인에 관한 연구. 공주문화대학논문집, 25 : 447 - 460.
- 배행자, 안황란 (1993). 간호학생의 정신간호학 실습에 영향을 미치는 요인. 대한간호학회지, 23(1) : 12 - 21.
- 송미숙 (1987). 여대생에 있어서 흡연양상과 흡연이 영양섭취 및 식품관에 미치는 영향 : 서울시내 여자대학생을 중심으로. 한국보건교육학회지, 4(2) : 71-94.
- 안진향 (1998). Q방법론에 의한 대학생의 건강증진행위 유형에 관한 연구. 금구논총, 6 : 95 - 108.
- 양은주, 오경자 (1993). 한국심리학회지 12(2), 113-125.
- 양태홍 (1998). CMI기법을 이용한 전문대학생의 심신 건강실태에 관한 연구. 보건과학연구소논문집, 5(1) : 19 - 34.
- 오미나 (1998). 대학생의 우울과 스트레스에 관한 연구. 영남대 대학원, 석사학위논문.
- 오석환등 (1968). C.M.I.에 의한 대학생의 정신건강 진단에 관한 연구. 부산의대 잡지, 8(2) : 55 - 62.
- 이경신, 김기남 (1997). 대학생의 영양지식, 태도 및 식행동에 대한 영양교육의 효과. 지역사회영양학회지, 2(1) : 86 - 93.
- 이경혜 (1985). 간호대학생들의 가치관과 가치관변화에 대한 연구. 대한간호학회지, 15(3) : 7.
- 이미라, 소희영 (1997). 건강교육교과목 학습이 대학생의 건강증진 생활양식 변화에 미치는 영향. 성인간호학회지, 9(1) : 70 - 85.
- 이숙자 (1977). 간호학생의 학업성적과 성격검사와의 상관연구. 대한간호학회지, 7(2) : 3.
- 이순영, 서일 (1995). 주요 건강실천행위가 건강수준에 미치는 영향. 한국역학회지, 17(1) : 48 - 63.
- 이정애, 이혜숙 (1998). 대학생의 삶의 질에 관한 연구. 한국보건교육학회지, 15(2) : 105 - 118.
- 이현경 (1998). 간호대학생의 건강증진 생활양식에 영

- 향을 미치는 요인. 안동과학대학논문집, 20 : 95 - 118.
- 이현주 (1997). 대학생의 건강증진행위와 사회적지지. 경동전문대학논문집, 6 : 587 - 606.
- 임선옥, 홍은영 (1990). 대학생의 자아존중감 및 자기효능과 건강증진행위와의 관계 연구. 학술논총, 20 : 497 - 512.
- 임은숙, 유수옥 (1996). 일부대학생의 건강행위 실태조사연구. 목포전문대학 논문집, 20(2) : 327 - 366.
- 염순교, 허은희, 정연강, 권혜진, 김경희, 노은선, 한경순, 한승의 (1998). 대학생의 건강증진행위에 대한 연구. 지역사회간호학회지, 9(2) : 396 - 409.
- 정영철, 은홍배 (1999). 한국과 중국 대학생들의 음주행동 및 인식에 관한 비교문화 연구. 신경정신의학, 38(2) : 317 - 324.
- 조선진, 김초강 (1997). 일부 여대생의 비만수준 및 체중조절행태가 스트레스에 미치는 영향. 한국보건교육학회지, 14(2) : 1-16.
- 조유향, 長弘千惠 (2000). 한·일 간호학생간의 OMI에 의한 건강상태 비교. 초당대학교 학생생활연구, 장간호 : 26-42.
- 주덕원, 정규철 (1977). CMI에 의한 일부 남녀 대학생들의 건강상태의 평가와 학업성적의 관계. 예방의학회지, 10(1) : 52 - 58.
- 최계영 (1974). 간호대학생의 욕구구조에 관한 일 연구. 대한간호학회지, 4(1) : 4-5.
- 최명애 (1997). 학력에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 대한간호학회지, 27(1) : 3-12.
- 최미경 (1994). 간호학생의 건강행위에 관한 연구. 한국보건교육학회지, 15(2) : 185-198.
- 하양숙 (1994). 간호전문대학생의 자아실현에 관한 연구. 대한간호학회지, 24(3) : 14.
- 황연숙 (1984). 일부 대학생들의 보건행동에 관한 조사연구. 이화여자대학교 석사학위논문, 12-25.
- 동경도 (1998). 동경주민조사, 25-32.
- Somsong Nanakorn, Bualong Chin-on, Ryoko Osaka (1997). Cornell Medical Index Score Observed among Northeast Thai Nursing Students. The Kurume Medical Journal, 44 : 99 -104.
- Akiko Fukahara, Naoko Kodama, Chie Nagahiro (1997). Cornell Medical Index Score Observed among Japanese Nursing Students. The Kurume Medical Journal, 44 : 281-287.

- Abstract -

key concept : The way of life, Health status, Nursing students

A Descriptive Study of The Way of Life and Health Status of Nursing Students

Kim, Myung Soon* · Cho, Yoo Hyang**
Jung, Moon Hee*** · Kim, Hyun Li****

The purpose of this study was to describe the way of life(such as smoking habits, alcohol consumption, exercise, duration of sleep, eating habits etc.), physical, psychological and overall health complaints and to identify the relationship between the way of life and health complaints of the nursing students. Data was collected with the self-administered OMI(Okayama Medical Index Health Questionnaire, devised Cornell Medical Index) from 766 nursing students and was analyzed. For data analysis, descriptive statistics and an ANOVA with an SPSS/PC+ program were used.

The results were as follows :

1. The mean age of subjects was 21.0557(2.7618) years old in their 1st, 2nd, 3rd and 4th year-classes of nursing departments and college students in 4 regions of Korea.
62.1% of subjects were of the proper body

* Nursing Department, Gachongil College

** Nursing Department, Chodang University

*** Nursing Department, Hanyang University

**** Nursing Department, Chungnam University

weight, 2.0% were overweight, and 28.3% were underweight. Most subjects did not have a past history of disease, but 1.8% of subjects had experienced a blood transfusion.

2. 28.3% of the subjects had averaged 7 hours of sleep, 98.5% were nonsmokers, 91.2% were nondrinkers, 74.7% of subjects had milk intake sometimes, 53.7% of the subjects had an average salt intake, 49.6% of the subjects usually had a green vegetable intake, 45.4% of the subjects sometimes had fatty food intake, 64.8% of the subjects had good taste, 29.5% of the subjects enjoyed physical exercise.

3. The highest percentages of "yes" among physical, psychological and overall health complaints were observed in the question "Do you have gastric pain?"(60.2%), "Are you confused or disorderly?" (37.2%), "Physical body was burdensome and fatigued."(57.3%).

4. The total O.M.I. score ranged from 1 to 89 with an average of 22.91(SD=12.10). A statistically significant difference was observed for the physical, psychological complaints for alcohol consumption, and for the psychological complaints for salt and fatty food intake.

These conclusions should provide grounds for future studies of strategies for health promoting lifestyle for nursing students and their health concerns.

Further research is required to investigate the life environmental and psychological factors affecting the way of life for nursing students and their health status, to analyze the health behavior of nursing students related with their culture and consciousness. Also epidemiologic research methodology, such as prospective cohort study should be considered to explore the performing process of nursing student's health behavior related with the occurrence of diseases.