

# 간호대학생과 일반 여자대학생의 건강행위, 스트레스 및 대처유형 비교

김 현

대전발전연구원 연구원

## Comparison of Health Behavior, Stress and Stress Coping Type between Undergraduate Nursing Students and Female Students in Other Majors

Kim, Hyun

Research Fellow, Daejeon Development Institute, Daejeon, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to compare the stress and stress coping type between nursing students and female students in other majors. **Methods:** This study adopted a descriptive comparative design. Data were collected by interviews with 184 undergraduate nursing students at N university and 194 female students in other majors at S university in C city from May 15 to 30, 2014. Data were analyzed by descriptive statistics, t-test, Chi-square, and Pearson's correlation with SPSS/WIN 22.0 program. **Results:** There was a significant difference on health behavior between nursing students and female students in other majors. The nursing students had a higher stress score than female students in other majors. There was a significant correlation between some health behavior and stress coping type. **Conclusion:** Based on the results, health promoting programs and research should be developed considering stress and coping type of nursing students.

**Key Words:** Nursing students, Female students, Health behavior, Stress, Stress coping

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

대학생은 사망률과 질병 이환률로 측정할 때 생애 주기 중 가장 건강한 시기라고 하였다(Helmer, Kramer, & Mikolajczyk, 2012). 그러나, 최근 국민건강통계에 따르면 국민의 고도 비만 유병률은 4.8%이고 이 중 대학생이 속하는 20대가 6.2%로 가장 높은 것으로 나타나(Department of Health and Human Service [DHHS], 2014), 성인 초기에 해당하는 대학생의 건강 관리에 대한 필요성을 시사하고 있다. 건강증진행위는 건강의 중요한 결정요인이며 건강상태에 가장 유의한 영향을 미치는 변수로 보고되었으며(Han & Kim, 2007), 건강증진행위에는 식습관, 신체활동, 음주, 흡연 및 스트레스가 포함된

다(Pender, Murdaugh, & Parsons, 2002). 대학생의 건강증진행위 습관은 현재 건강한 삶의 기반이 되며 만성질환이 흔히 발생하는 50대 이상의 노년기 이후의 건강상태에 영향을 미칠 수 있으므로 더욱 중요하다(Lee & Loke, 2005). 선행연구 결과 건강증진행위 중 스트레스는 그 정도가 높을수록 건강증진행위의 실천이 저조하다는 상관관계가 보고되었다(Park et al., 2002; US Department Health and Human Services, 2013). 또한 건강증진행위는 스트레스에 대처하는 능력을 증진시키는 것으로 보고되었는데(Han & Kim, 2007), 스트레스에 적절히 대처하지 못한다면 부적응적인 신체적, 심리적, 행동적 증상을 경험하게 되며 결국에는 소진에 이를 수도 있으므로(Lazarus et al., 1985), 스트레스와 함께 고찰할 필요가 있다.

간호대학생은 타 전공 학생에 비해 건강관리에 대한 지식 습득이

**주요어:** 간호대학생, 일반 여자대학생, 건강행위, 스트레스, 스트레스 대처유형

Address reprint requests to: Kim, Hyun

Daejeon Development Institute, 85 Jungang-ro, Jung-gu, Daejeon 301-763, Korea  
Tel: +82-42-530-3576 Fax: +82-42-530-3576 E-mail: papasm@naver.com

Received: 2 February 2015 Revised: 19 May 2015 Accepted: 20 May 2015

많아 건강증진행위 수행이 더 잘 되는 반면, 임상실습과 수업에 대한 부담으로 많은 스트레스를 경험할 수 있다고 예측되어왔다(Joe, Lee, Ham, & Kim, 2006; Lee, 2003). 간호대학생의 대부분을 차지하는 여성은 건강 관련 학문을 배우고 건강증진을 위한 건강교육을 담당해야 하는 사회적 위치에 있으므로, 간호대학생을 대상으로 하는 건강증진행위에 관한 여러 연구들이 수행되었다(Baek, Lee, Ko, & Yang, 2011; Lee, 2012; Park, & Kim, Park, 2007; Yang & Moon, 2013).

그러나, 선행연구를 고찰해 볼 때, 간호대학생의 건강증진행위의 실천 정도가 상이하여 반복 확인이 필요함이 제기되었고, 타 전공 학생과 비교하여 건강증진행위의 실천 정도를 살펴본 연구는 미비하였다. 또한 건강증진행위와 스트레스 및 대처유형에 관한 상관관계가 확인되고 있으므로 이를 함께 고찰할 필요가 있으나, 대부분의 연구가 건강증진행위와 스트레스, 대처유형을 구분하여 연구가 이루어졌다(Han & Kim, 2007; Lim, Kwon, Jeong, & Han, 2010; Moreira & Furegato, 2013).

이에 본 연구는 간호학과의 대다수를 차지하는 간호 여자대학생(이하 간호대학생)과 일반 여자대학생(이하 일반대학생)의 식습관, 신체활동, 음주, 흡연 등의 건강증진행위와 스트레스 및 대처유형을 비교하고 변수들의 상관관계를 파악하여, 간호대학생의 건강증진을 위한 효과적인 교육프로그램의 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시도하였다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 다음과 같다.

- 1) 간호대학생과 일반대학생의 건강증진행위(식습관, 신체활동, 음주, 흡연)를 비교한다.
- 2) 간호대학생과 일반대학생의 스트레스 및 대처유형을 비교한다.
- 3) 간호대학생과 일반대학생의 건강증진행위와 스트레스 대처유형 간의 상관관계를 확인한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 간호대학생과 일반대학생의 건강증진행위와 스트레스 및 대처유형을 비교하고 건강증진행위와 스트레스 대처유형 간의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사 연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 C시에 소재한 N대학의 간호대학생 200명과 S대학의 일반대학생 200명이다. 표본크기는 G\*Power (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2009) 3.1 프로그램을 활용하여 Pearson 상관

분석 검증을 가정하여 검증력(1-β)=.80, 유의수준(α)=.05 (양측검증), 효과크기=.30으로 계산한 결과 356명으로 제시되어 탈락률을 고려한 본 연구의 대상자는 적절한 수준으로 판단된다. 자료 수집은 2014년 5월 15일부터 30일까지였으며 연구자가 직접 방문하여 설문지를 배부하고 수거하였으며 이 중 간호대학생 16부와 일반대학생 6부의 설문지가 부실기재되어 자료 분석에서 제외하고 최종 간호대학생 184명과 일반대학생 194명, 총 378명(94.5%)을 분석대상으로 하였다.

## 3. 연구 도구

조사도구는 구조화된 설문지를 이용하였으며, 설문지 질문 내용은 대상자의 일반적 특성, 건강증진행위, 스트레스 및 대처유형 3개의 범주로 구분하였으며 간호대학생과 일반대학생에게 동일한 도구를 이용하여 조사하였다.

### 1) 건강증진행위

건강증진행위는 보건복지부(Ministry of Health and Welfare [MHW], 2012)의 건강생활실천 여부를 묻는 설문지를 활용하여 조사하였으며, 식습관, 신체활동, 음주, 흡연 영역을 모두 포함하고 있다.

#### (1) 식습관

식습관(Dietary Behavior)이란, 개인이 영위하는 식생활의 방식과 내용으로 본 연구에서는 식습관을 묻는 식생활실천지침 점수의 총합으로 정의하며 곡류 섭취, 채소 섭취, 제철과일 섭취, 유제품 섭취, 규칙적 식사, 균형 잡힌 식생활 각 1문항과 염분 섭취 2문항, 지방 섭취 2문항으로 총 10문항이다. 성인의 식생활실천지침은 '예(1점)', '아니요(0점)'로 계산하며 합산된 점수가 높을수록 식생활실천을 잘하고 있음을 의미한다.

#### (2) 신체활동

신체활동이란 개인이 자발적으로 행하는 일련의 신체 움직임(MHW, 2012)으로, 본 연구에서는 보건복지부의 운동 문항을 활용하여 중등도 운동실천일수와 운동시간, 걷기실천일수와 걷는 시간 4문항을 자기기입식으로 답하도록 하여 평균과 표준편차로 제시하였다. 중등도의 신체활동실천일수와 운동시간에 대한 문항은 '지난 일주일 동안 평소보다 몸이 힘들거나 숨이 가쁜 신체활동을 한 날은 며칠입니까?', '이런 운동은 보통 하루에 몇 분간 했습니까?'로 구성되어 있다. 걷기실천일수와 걷는 시간에 대한 문항은 '최근 1주일 동안 한 번에 적어도 10분 이상 걸었던 날은 며칠입니까?', '출퇴근 또는 등하교, 이동 및 운동을 위해 걷는 것을 모두 포함하여 하루 동안 걷는 시간은 보통 얼마나 됩니까?'이다.

(3) 음주와 흡연

음주는 3문항으로 음주 여부, 음주빈도와 음주량을 조사하였고, 흡연은 흡연 여부를 조사하였으며 음주빈도와 음주량은 평균과 표준편차로 제시하였다.

2) 스트레스 및 대처유형

(1) 스트레스

스트레스란 개인의 자원을 초과해서 자신의 안녕이 위협하다고 평가되는 개인과 환경 간의 특정한 관계로 스트레스 도구는 Delongis, Folkman과 Lazarus (1988)가 일상생활에서 발생하는 스트레스 측정 척도를 Kim (1995)이 번안한 것을 사용하였다.

총 36문항으로 구성된 이 척도는 '전혀 아니다(1점)'에서 '아주 많 이 그렇다(4점)'까지의 Likert식 4점 척도로, 응답자들은 각 항목에 대해 최근 일주일 동안 어느 정도로 걱정을 하였는지 답하였으며 점 수가 높을수록 스트레스 수준이 높음을 의미한다. Kim (1995)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .92$ 였으며, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha = .83$ 이었다.

(2) 대처유형

Lazarus와 Folkman (1985)이 개발한 69개 문항으로 이루어진 대 처유형 척도를 토대로 하여 Lee와 Kim (1988)이 요인분석 과정을 거 쳐 검증한 64개 문항으로 구성된 도구를 사용하였다. 본 도구는 적 극적 대처와 소극적 대처로 구별되며 Likert식 4점 척도로 측정한다. 적극적 대처에는 문제중심 대처(22문항), 사회적 지지 추구 대처(6 문항)으로 구성되고 소극적 대처에는 정서 완화적 대처(25문항), 소 망적 사고 대처(11문항)로 구성되어 있다. 대처유형의 점수가 높을 수록, 소극적 대처유형보다 적극적 대처유형의 점수가 높을수록 스 트레스에 건강하게 대처하는 것으로 해석한다. Lee와 Kim (1988)의

연구에서의 Cronbach's  $\alpha = .87$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach'  $\alpha = .83$ 이었다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하였고 통계적 유 의성은  $p < .05$ 로 설정하였다.

- 1) 간호대학생과 일반대학생의 일반적 특성 및 건강 관련 특성과 차 이는 기술통계, Chi-square test와 t-test로 분석하였다.
- 2) 간호대학생과 일반대학생의 건강증진행위, 스트레스 및 대처유 형은 Chi-square test와 t-test로 분석하였다.
- 3) 간호대학생과 일반대학생의 스트레스 대처유형과 건강증진행위 간의 상관관계는 Pearson's correlation으로 분석하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구는 연구 참여대상자를 윤리적으로 보호하기 위해 기관 생명윤리위원회(IRB 07-04)의 승인하에 연구를 수행하였다. 연구 대상자의 모집에 있어 연구의 목적 및 절차와 방법, 연구 참여에 대 한 익명성 보장, 자발적인 연구 참여 동의와 거부, 중도 포기 가능 등 을 포함하는 내용을 구두와 서면으로 설명하고 자발적인 동의서를 받은 후 연구를 진행하였다.

연구 결과

1. 간호대학생과 일반대학생의 일반적 특성

간호대학생과 일반대학생의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 대 상 자의 학년은 간호대학생은 2학년 72명(39.1%), 1학년 50명(27.2%), 4학 년 40명(21.7%), 3학년 22명(12.0%)의 순서로 나타났고, 일반대학생은

Table 1. Comparison of General Characteristics between Nursing Students and Female Students in Other Majors (N = 378)

| Characteristic                 | Category | Nursing Students | Female Students in Other | $\chi^2$ (p) |
|--------------------------------|----------|------------------|--------------------------|--------------|
|                                |          | (n = 184)        | Majors (n = 194)         |              |
|                                |          | n (%)            | n (%)                    |              |
| Grade                          | 1        | 50 (27.2)        | 46 (23.7)                | 9.68 (.075)  |
|                                | 2        | 72 (39.1)        | 64 (33.0)                |              |
|                                | 3        | 22 (12.0)        | 68 (35.1)                |              |
|                                | 4        | 40 (21.7)        | 16 (8.2)                 |              |
| Religion                       | Yes      | 88 (47.8)        | 98 (50.0)                | 1.26 (.533)  |
|                                | No       | 96 (52.2)        | 98 (50.0)                |              |
| Retest to U.E.E                | Yes      | 42 (22.8)        | 46 (23.7)                | 1.32 (.652)  |
|                                | No       | 142 (77.2)       | 148 (76.3)               |              |
| Circles sign up                | Yes      | 48 (26.1)        | 92 (47.4)                | 12.77 (.150) |
|                                | No       | 136 (73.9)       | 102 (52.6)               |              |
| Type of residence with parents | Yes      | 92 (50.0)        | 82 (42.0)                | 20.78 (.892) |
|                                | No       | 92 (50.0)        | 112 (58.0)               |              |

UEE = University entrance experience.

3학년 68명(35.1%), 2학년 64명(33.0%) 등의 순서로 나타났다. 종교는 간호대학생과 일반대학생 모두 '있다'와 '없다'가 각각 절반 정도의 비슷한 분포를 보였다. 재수 여부는 재수경험 있음이 간호대학생은 42명(22.8%), 일반대학생은 46명(23.7%)으로 나타났다. 동아리 가입 여부는 간호대학생은 '가입'이 48명(26.1%)이었고 일반대학생은 92명(47.4%)로 간호대학생보다 높게 나타났다. 거주형태는 간호대학생은 '부모와 함께 거주'가 92명(50%)으로 일반대학생 82명(42.0%)보다 높게 나타났다. 집단 간의 일반적 특성 비교는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 집단 간의 동등성이 확보되었다.

## 2. 간호대학생과 일반대학생의 건강증진행위

간호대학생과 일반대학생의 건강증진행위는 Table 2와 같다. 건강증진행위 중 식생활실천지침 점수는 10점 만점에 간호대학생 3.41 ( $\pm 1.61$ )점, 일반대학생은 5.32 ( $\pm 2.40$ )점으로 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t = -9.55, p < .001$ ). 신체활동 중 일주일 동안의 중등도 운동 실천일수는 간호대학생 1.40 ( $\pm 0.08$ )일, 일반대학생은 1.47 ( $\pm 0.53$ )일로 나타났으며 통계적으로 유의하지 않았다. 중등도 운동 실천시간은 간호대학생 25.27 ( $\pm 10.68$ )분에 비해 일반대학생이 35.35 ( $\pm 10.81$ )분으로 높아 유의한 차이를 보였다( $t = -2.30, p = .023$ ). 일주일 동안의 걷기실천일수는 간호대학생 3.02 ( $\pm 1.81$ )일에 비해 일반대학생이 4.02 ( $\pm 1.57$ )일로 높게 나타났으며 통계적으로 유의하였다( $t = -2.55, p = .012$ ). 하루에 걷는 시간은 간호대학생 25.45 ( $\pm 9.81$ )분에 비해 일반대학생이 39.79 ( $\pm 10.56$ )분으로 더 높았으며 통계적으로 유의하였다( $t = -4.06, p < .001$ ).

음주빈도는 간호대학생은 일주일에 평균 1.70 ( $\pm 0.26$ )회, 일반대학생은 1.79 ( $\pm 0.24$ )회였으며, 1회 음주량은 간호대학생 2.62 ( $\pm 0.19$ )잔, 일반대학생은 2.55 ( $\pm 0.52$ )잔으로 나타났으며 통계적으로 유의

하지 않았다. 흡연 여부는 간호대학생은 현재 흡연 6명(3.0%), 과거 흡연 16명(8.7%), 흡연 안 함 162명(78.3%)으로 나타났고, 일반대학생은 현재 흡연 28명(13.4%), 과거 흡연 14명(7.2%), 흡연 안 함 144명(79.4%)으로 나타났다.

## 3. 간호대학생과 일반대학생의 스트레스 및 대처유형

간호대학생과 일반대학생의 스트레스 및 대처유형은 Table 3과 같다. 스트레스 점수는 간호대학생은 68.58 ( $\pm 17.63$ )점, 일반대학생은 63.10 ( $\pm 14.95$ )점으로 간호대학생이 더 높았으며, 집단 간의 유의한 차이를 보였다( $t = 2.30, p = .022$ ).

스트레스 대처유형은 적극적 대처에 속하는 문제중심 대처는 간호대학생이 3.05 ( $\pm 0.51$ )점으로 일반대학생의 2.29 ( $\pm 0.50$ )보다 높았으며, 사회적 지지 추구 대처는 간호대학생이 3.01 ( $\pm 0.77$ )로 일반대학생의 2.62 ( $\pm 0.64$ )보다 높았으며 통계적으로 유의하였다( $t = 6.77, p < .001, t = 3.79, p < .001$ ). 소극적 대처유형에 속하는 정서 완화적 대처는 간호대학생이 2.12 ( $\pm 0.68$ ), 일반대학생이 2.63 ( $0 \pm .71$ )로 나타났으며 통계적으로 유의한 차이를 보였다( $t = -3.64, p < .001$ ). 소망적 사고 대처는 간호대학생 2.86 ( $\pm 0.64$ )에 비해 일반대학생 2.98 ( $\pm 0.53$ )이 높게 나타났으나 집단 간의 차이는 없었다.

## 4. 간호대학생과 일반대학생의 스트레스 대처유형과 건강증진행위와의 상관관계

간호대학생과 일반대학생의 스트레스 대처유형과 건강증진행위와의 상관관계는 Table 4와 같다. 간호대학생의 스트레스 대처유형 중 능동적 대처유형인 문제중심 대처는 건강증진행위 중 식생활지침 점수( $r = .45, p < .01$ )와 걷기실천일수( $r = .30, p < .05$ )와 유의한 양(+)의 상관관계를 보였다. 사회적 지지 추구 대처는 걷기실천일수

Table 2. Comparison of Health Behavior of Students between Nursing Students and Female Students in Other Majors

(N = 378)

| Characteristic    |   | Nursing Students<br>(n = 184) | Female Students in Other Majors<br>(n = 194) | $\chi^2$ or<br>t (p) |
|-------------------|---|-------------------------------|--|----------------------|
|                   |   | n (%) or M (SD)               | n (%) or M (SD)                              |                      |
| Diet              | DPGS (score)                              | 3.41 (1.61)                   | 5.32 (2.40)                                  | -9.55 (< .001)       |
| Physical activity | Moderate activity practice day (day/week) | 1.40 (0.08)                   | 1.47 (0.53)                                  | -0.27 (.785)         |
|                   | Moderate activity practice time           | 25.27 (10.68)                 | 35.35 (10.81)                                | -2.30 (.023)         |
|                   | Walking practice day (day/week)           | 3.02 (1.81)                   | 4.02 (1.57)                                  | -2.55 (.012)         |
|                   | Walking practice time                     | 25.45 (9.81)                  | 39.79 (10.56)                                | -4.06 (< .001)       |
| Drinking          | Yes                                       | 140 (75.5)                    | 155 (79.8)                                   | 1.31 (.175)          |
|                   | No  | 44 (14.5)                     | 39 (11.2)                                    |                      |
|                   | Drinking frequency                        | 1.70 (0.26)                   | 1.79 (0.24)                                  | -0.53 (.092)         |
|                   | Drinking amount                           | 2.62 (0.19)                   | 2.55 (0.52)                                  | -0.02 (.982)         |
| Smoking           | Present smoking                           | 6 (3.0)                       | 28 (13.4)                                    | 0.12 (.083)          |
|                   | Post smoking                              | 16 (8.7)                      | 14 (7.2)                                     |                      |
|                   | Never experience                          | 162 (88.3)                    | 144 (79.4)                                   |                      |

DPGS = Diet practice guideline score.

**Table 3. Differences of Stress Scores Coping Types in Nursing Students and Female Students in Other Majors (N = 378)**

| Variables                   | Nursing students (n = 184) |  | The other majors female students (n = 194) |  | t (p)          |
|-----------------------------|----------------------------|--|--|--|----------------|
|                             | M (SD)                     |  | M (SD)                                     |  |                |
| Stress score                | 68.58 (17.63)              |  | 63.10 (14.95)                              |  | 2.30 (.022)    |
| Active coping type          |                            |  |  |  |                |
| Problem centered coping     | 3.05 (0.51)                |  | 2.29 (0.50)                                |  | 6.77 (< .001)  |
| Social support coping       | 3.01 (0.77)                |  | 2.62 (0.64)                                |  | 3.79 (< .001)  |
| Passive coping type         |                            |  |  |  |                |
| Emotional palliative coping | 2.12 (0.68)                |  | 2.63 (0.71)                                |  | -3.64 (< .001) |
| Wishful thinking            | 2.86 (0.64)                |  | 2.98 (0.53)                                |  | 0.84 (.403)    |

**Table 4. Correlations between Stress Coping Types and Health Behaviors in Nursing Students and Female Students in Other Majors (N = 378)**

|   |                                   | Active coping type |       | Passive coping type |      |
|---|-----------------------------------|--------------------|-------|---------------------|------|
|   |                                   | PC                 | SC    | EC                  | WC   |
| Nursing students (n = 184)                |                                   |                    |       |                     |      |
| Diet                                      | Dietary practice guidelines score | .45**              | .21   | .12                 | .22  |
| Physical activity                         | Walking practice day              | .30*               | .35*  | .01                 | .03  |
|   | Walking practice time             | .09                | .20*  | .05                 | .04  |
| Drinking                                  | Drinking day                      | .06                | .18   | .18                 | .32* |
| Female Students in Other Majors (n = 194) |                                   |                    |       |                     |      |
| Diet                                      | Dietary practice guidelines score | .15                | .11   | .15                 | .09  |
| Physical activity                         | Moderate exercise practice day    | .42**              | .42** | .12                 | .02  |
|   | Walking practice day              | .42**              | .09   | .04                 | .11  |
| Drinking                                  | Drinking day                      | .16                | .15   | .21*                | .23* |

\*p < .05; \*\*p < .01.

PC = Problem centered coping type; SC = Social support coping type; EC = Emotional palliative coping type; WC = Wishful thinking coping type.

( $r = .35, p < .05$ )와 걷는 시간( $r = .20, p < .05$ )과 유의한 양(+)의 상관관계를 보였다. 반면 소극적 대처유형인 소망적 사고는 음주일수( $r = .32, p < .05$ )와 유의한 양(+)의 상관관계를 보였다.

일반대학생은 능동적 대처유형인 문제중심 대처는 중등도 운동 실천일수( $r = .42, p < .01$ )와 중등도 운동실천시간( $r = .42, p < .01$ )과 유의한 양(+)의 상관관계를 보였다. 사회적 지지 추구 대처는 걷기실천일수( $r = .42, p < .01$ )와 유의한 양(+)의 상관관계를 보였다( $r = .35, p < .05$ ). 반면 음주일수는 소극적 대처유형인 정서 완화적 대처( $r = .21, p < .05$ ), 소망적 사고 대처( $r = .23, p < .05$ )와 유의한 양(+)의 상관관계를 보였다.

## 논 의

간호대학생과 일반대학생의 건강증진행위 중 식습관을 살펴보면, 간호대학생은 식생활실천지침 점수가 10점 만점에 3.41점으로 일반대학생의 5.32점에 비해 유의하게 낮았다. 이러한 결과는 간호대학생의 건강증진행위 중 식습관 행위가 잘 수행되고 있다고 보고한 선행연구(Baek et al., 2011)와는 상이하다. 반면, Park 등(2007)의 연구에서는 건강증진행위 중 영양 영역의 점수가 평균보다 낮게 나타났다는 결과와는 유사하였으나 측정 도구가 달라 수평적인 비교

는 어렵다. 그러나, 본 연구에서 사용한 도구가 식습관에 관한 지식이 아니라 실제 건강한 식습관 수행 정도를 측정하는 것이므로 결과를 주목하여 볼 필요가 있다. 선행연구(Joe, 2006)에서 간호대학생의 식습관이 학년이 올라갈수록 실천이 안 되는 것으로 보고된 것을 비추어 볼 때, 본 연구 대상이 병원 실습 기간인 3, 4학년이 포함되어 있어 실습이 시작되면서 교대 근무, 원거리 실습으로 인해 집에서 떠나 생활하는 등의 환경의 변화가 규칙적이고 건강한 식습관을 실천하기에 장애요인이 된 것으로 여겨져 이를 극복하기 위한 방안이 요구된다.

신체활동은 중등도 운동실천일수에서 집단 간 유의한 차이가 없었으나, 중등도 운동실천시간은 일반대학생이 간호대학생보다 10분 정도 더 수행하고 있는 것으로 나타났다. 또한 걷기실천일수와 걷는 시간도 일반대학생이 유의하게 높았다. 간호대학생의 건강증진 생활양식을 고찰한 선행연구(Joe, 2006; Park et al., 2007)에서는 건강증진행위의 영역 중 신체활동이 가장 실천 정도가 낮다고 하였고, 한국과 중국 간호대학생의 운동수행 정도 및 영향요인 비교에 관한 연구(Lee, 2012)에서는 간호대학생의 신체활동 정도가 27점 만점 중 평균 12점대로 낮은 운동실천 정도를 보여 간호대학생의 신체활동 행위의 개선이 필요함을 시사한다. 이를 위해서 건강 관련 지식의 습득뿐만 아니라 수업과 실습과의 병행으로 타 전공 학생에

비해 시간이 부족한 여건을 극복할 수 있는 동기부여가 필요하다. 또한 이를 고려한 실습을 포함한 건강증진 관련 교과 운영과 적절한 식사 시간의 배치, 가까운 운동 공간의 확보 등의 환경조성이 필요한 것으로 여겨진다.

음주 여부는 간호대학생이 75%이었고, 일반대학생은 79%를 넘어서는 것으로 나타났다. 이는 선행연구(Park, Cho, Cho, & Kim, 2011)에서 간호대학생의 64.2%가 음주한다는 결과와 비교할 때 더 높은 수치이다. 국민건강통계결과 19-29세 여성의 음주율은 83.5%로 생애 주기 중 가장 높은 음주율을 보여(DHHS, 2014), 국가차원의 여대생 대상의 절주 사업이 필요함을 시사하고 있다. 음주빈도는 간호대학생과 일반대학생 모두 일 주에 1.7회 정도로 나타났으며 음주량은 1회 음주 시 간호대학생 2.62잔, 일반대학생 2.55잔으로 집단 간 유의한 차이는 없었다. 이는 여성 고위험 음주율이 40g으로 기준치에 도달하지 않는 양이기는 하나, 고위험 음주율 역시 20대가 86.7%로 가장 높게 나타났으므로 예방 차원의 교육과 관리가 필요하다. 음주는 흡연 등의 건강습관에도 영향을 미치며, 스트레스 대처의 일환으로 나타나고 있다고 보고되고 있으므로(Suh & Yang, 2011), 관련 변수들을 확인하여 정확한 원인을 규명하는 후속 연구도 필요하다.

현재 흡연은 간호대학생은 3%, 일반대학생은 13.4%로 나타났다. 일반대학생은 국민건강통계의 19-29세 여성 흡연율이 10.2%로 나타난 결과와 비교할 때(DHHS, 2014) 더 높은 수치였다. 선행연구(Han & Kim, 2007; Yang & Han, 2002)에서도 간호대학생이 일반대학생보다 낮은 흡연율은 나타내 본 연구와 유사하였다. 이는 간호대학생의 경우 2학년부터 교내실습이 시작과 함께 대상자와의 의사소통을 위한 복장, 외모 등의 자가 간호와 직업윤리 대한 교육이 시작되면서 금연의 분위기가 조성되고 있는 것으로 여겨진다. 여성흡연은 임신 시 태아에게 미치는 영향과 출산 후 자녀들에게 미치는 영향을 감안할 때 건강상의 여러 가지 심각한 문제를 야기시키므로(Sander, 2003), 여자대학생의 건강증진교육 프로그램의 내용 선정 시 포함되어야 할 주제로 고려해야 한다.

간호대학생의 스트레스 점수는 총점 144점 중 68.58점으로 일반대학생은 63.10점에 비해 높게 나타났다. 이는 간호대학생의 스트레스 점수가 일반대학생보다 낮게 나타났다는 선행연구(Han & Kim, 2007; Lim et al., 2010)와는 상이한 결과이다. 반면 Range와 Rotherham (2009)은 간호대학생과 일반대학생의 스트레스가 차이가 없다고 보고한 바 있다. 이러한 차이는 대학생의 가장 큰 스트레스의 원인인 취업현황의 변화로 추측할 수 있다. 최근에는 많은 신생 간호학과 의 개설로 큰 규모의 병원 취업을 위해서는 전공 지식과 영어 성적, 제2외국어 성적 등 갖추어야 할 자격과 경력이 점차 많이 요구되어 간호대학생이 받는 스트레스가 가중될 수 있다(Kim & Lee,

2015). 따라서 이에 대한 건강한 스트레스 대처 방안도 마련해야 할 것이다.

스트레스 대처유형을 살펴보면, 간호대학생은 문제중심 대처, 사회적 지지 추구 대처, 소망적 사고 대처, 정서 완화적 대처 순으로 나타나, 적극적인 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 반면 일반대학생은 소망적 사고 대처, 정서 완화적 대처, 사회적 지지 추구 대처, 문제중심 대처 순서로 소극적 대처유형이 높게 나타났으며 집단 간 유의한 차이를 보였다. 간호대학생만을 대상으로 한 선행연구(Lee, 2010)에서는 간호대학생의 스트레스 대처유형 중 소망적 사고 대처를 가장 많이 사용하며 사회적 지지 추구 대처, 문제중심 대처 순으로 나타났다고 하여 본 연구와 상이하였다. 대학생의 대처유형을 고찰하면서 Hamaideh (2009)는 간호대학생이 일반대학생에 비해 스트레스 관리 영역의 점수가 더 높게 나타났다고 보고하여 본 연구의 결과인 적극적 대처유형의 점수가 높은 것과 유사함을 알 수 있었다. 이는 간호대학의 교육 과정이 일반대학생에 비해 다양한 건강관리의 방법을 다루고 있어 보다 효과적으로 스트레스에 대처하기 때문으로 여겨진다. 이는 간호학과의 교육과정의 의사소통이나 스트레스 관리에 대한 교육의 효과로, 관련 지식이 증가되고 관계 지향적이며 인지적 측면의 스트레스 대처가 강화된 것으로 여겨지나, 간호대학생의 스트레스 정도가 높고 건강증진행위 실천 정도가 낮다는 본 연구결과를 고려하여 건강증진행위를 직접 실천하여 건강한 삶을 추구할 수 있도록 돕는 스트레스 대처 방안이 마련되어야 할 것이다.

스트레스 대처유형과 건강증진행위의 상관관계는, 간호대학생의 식생활실천 점수가 높고, 걷기실천일수가 많을수록 적극적 대처유형인 문제중심 대처와 사회적 지지 추구 대처 점수가 높은 반면에 음주일수가 많을수록 소극적 대처유형인 소망적 사고 대처 점수가 높은 것으로 나타났다. 일반대학생은 중등도 운동실천일수와 걷기실천일수가 문제해결 대처와 상관관계가 있었고, 중등도 운동실천일수는 사회적 지지 추구 대처와 상관관계가 있었으며, 음주일수는 소극적 대처인 정서 완화적 대처와 소망적 사고 대처와 상관관계를 보였다. Jung과 So (2007)는 생활체육 참가자들의 스트레스 대처유형 중 적극적 대처 유형인 문제중심 대처와 사회적 지지 추구 대처가 삶의 질에 양(+)의 상관관계가 있는 것으로 보고하였으며, 신체활동 행위의 실천이 건강한 스트레스 대처에 영향을 미친다는 점에서 본 연구와 유사하였다. 이는 식습관이나 신체활동 등의 건강증진행위의 실천을 잘 할수록 스트레스에 적극적으로 대처하며 음주 습관은 스트레스에 소극적으로 대처하고 있음을 시사한다. 따라서 대학생의 건강증진행위의 실천은 건강한 스트레스 대처 유형과도 관련이 있음을 알 수 있다.

본 연구는 일개 지역 소재의 대학생을 대상으로 하였고 간호대학

생 중 남학생은 제외하였으므로 연구 결과를 전체 간호대학생에게 일반화하는 데 주의를 요한다. 그러나, 본 연구는 간호대학생의 건강증진행위와 스트레스 및 대처유형을 타 전공의 여자 대학생과 비교하여 간호대학생의 건강증진행위 실천 방안과 건강한 대처유형 교육 프로그램 개발의 기초 자료를 제공하는 데에 그 의의가 있다.

## 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생과 일반대학생의 건강증진행위, 스트레스 및 대처유형을 비교하기 위하여 수행하였다. 간호대학생과 일반대학생을 대상으로 선행연구에서 건강증진행위와 상관관계를 보고한 스트레스와 대처유형을 함께 조사·비교하였다.

본 연구를 통해 간호대학생의 건강증진행위는 일반대학생에 비해 식습관과 신체활동시간이 더 저조한 것으로 나타났으며, 스트레스 점수와 스트레스 대처 중 적극적 대처가 일반대학생에 비해 높은 것으로 나타났다. 간호대학생의 건강증진행위 중 식습관과 걷기 실천일수와 걷는 시간이 적극적 대처와 유의한 상관관계를 보였고, 일반대학생의 건강증진행위 중 중등도운동실천일수와 시간, 걷기 실천일수가 적극적 대처와 유의한 상관관계를 보였다.

본 연구를 바탕으로 간호대학생과 일반대학생의 스트레스 및 대처유형에 영향을 미치는 다양한 변수를 추가하여 설명력을 높일 수 있는 추후 연구와 대학생의 스트레스 및 건강한 대처유형 방법을 포함한 건강증진 프로그램의 개발을 제언한다.

## REFERENCES

- Baek, H. C., Lee, S. J., Ko, Y. A., & Yang, S. H. (2011). Factors affecting health promoting lifestyle in nursing students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 25(1), 73-83.
- Delongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The impact of daily stress on health and mood: Psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 486-496.
- Department of Health and Human Services. (2014). *National health statistics national health and nutrition examination survey 6th 1st year*. Seoul: Author.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2009). Statistical power analysis using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analysis. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160.
- Hamaideh, S. H. (2009). Stressors and reactions to stressors among university students. *The International Journal of Social Psychiatry*, 17, 225-232.
- Han, K. S., & Kim, G. M. (2007). Comparison to self esteem, family adaptation, health promoting behaviors, and symptoms of stress between nursing and other major university women student. *Journal of Korean Academic Psycho Mental Health Nursing*, 16(1), 78-84.
- Helmer, S. M., Kramer, A., & Mikolajczyk, R. T. (2012). Health-related locus of control and health behavior among university students in North Rhine Westphalia, Germany. *BioMed Central Research Notes*, 5;703. doi:10.1186/1756-0500-5-703
- Joe, H. S. (2006). Relationship between health related lifestyle and health status of student nurses. *The Korean Journal of Fundamentals of Nursing*, 13(3), 493-500.
- Joe, S. Y., Lee, I. S., Ham, Y. L., & Kim, J. H. (2006). Factors leading to health promotion behavior among the students in a nursing school of a university -based on the SAT-. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 12(1), 78-85.
- Jung, J. H., & So, Y. H. (2007). The relationships of coping with stress and subjective quality of life according to leisure sports participants. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 31, 703-714.
- Kim, C. H. (1995). Relationship of the daily hassles, stress appraisal and coping strategies with emotional experiences. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 7(1), 44-69.
- Kim, S. H., & Lee, S. H. (2015). The influence of job-seeking stress, career decision-making self-efficacy, self-esteem and academic achievement on nursing students' happiness. *Korean Journal of Adult Nursing*, 27(1), 63-72.
- Lazarus, R. S., & Lazarus-Folkman, S. (1985). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lee, C. H., & Kim, J. H. (1988). Relations of perceived stress, cognitive set, and coping behaviors to depression: A focus on freshmen's stress experiences. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 1(1), 25-45.
- Lee, H. G. (2003). A study on stress and coping method of nursing students. *Journal of Korean Academic Psycho Mental Health Nursing*, 12(4), 586-593.
- Lee, J. Y. (2010). MBTI personality type, self-efficacy, and ways of coping in nursing students. *The Korean Journal of Stress Research*, 18, 219-227.
- Lee, R. L., & Loke, A. J. (2005). Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in HongKong. *Public Health Nursing*, 22(3), 209-220.
- Lee, S. J. (2012). Drinking behavior and health promoting lifestyle between Korean and Japanese female nursing students. *Journal of Digital Contents Society*, 12(11), 236-245.
- Lim, S. Y., Kwon, K. M., Jeong, Y. K., & Han, K. S. (2010). Comparison to stress, depression and self-efficacy between nursing student and the other major university women student. *The Korean Journal of Stress Research*, 18(2), 119-124.
- Ministry of Health and Welfare. (2012). *Guideline of health promotion for community*. Seoul: Author.
- Moreira, D. P., & Furegato, A. R. F. (2013). Stress and depression among students of the last semester in two nursing courses. *Latin American Journal of Nursing*, 21, 155-162.
- Park, H. S., Cho, M. H., Cho, G. Y., & Kim, D. H. (2011). A comparison of drinking refusal self-efficacy and mental health between two groups of Korean nursing students. *Journal of Korean Academic Society Nursing Education*, 17(1), 110-119.
- Park, I. S., Kim, R., & Park, M. H. (2007). A study of factors influencing health promoting behaviors in nursing students. *Journal of Korean Academic Society Nursing Education*, 13(2), 203-211.
- Park, Y. J., Oh, G. S., Lee, S. J., Kim, J. A., Kim, H. S., Che, S. S., et al. (2002). Social support, stressful life events, and health behaviors of Korean undergraduate students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 32(6), 792-802.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). The health promotion model. *Health Promotion in Nursing Practice*, 4, 1-18.
- Range, L. M., & Rotherham, A. L. (2009). Moral distress among nursing and

- non-nursing students. *Journal of Nursing Ethics*, 17, 225-232.
- Sander, D. P. (2003). Cancer risk on adulthood from early life exposure to eats smoking. Australian. *Journal of Primary Health*, 75, 487-492.
- Suh, K. H., & Yang, S. A. (2011). The role of alcohol use as coping method with stressors of college students. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(11), 331-352.
- US Department Health and Human Services. (2013). *Healthy people 2020: Office of Disease Prevention and Health Promotion*. Washington DC: Author.
- Yang, N. Y., & Moon, S. Y. (2013). The impact of health status, health promoting behaviors, and social problem ability on college adjustment among nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 19(1), 33-42.