

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.6.573

JCCT 2023-11-68

간호대학생의 생활습관, 자기성장 및 행복감

Lifestyle habits, Self-growth, and Happiness of Nursing University Students

김진*, 차남현**

Kim Jin*, Cha Nam Hyun**

요약 본 연구는 간호대학생의 생활습관과 자기성장 및 행복감의 관계를 확인하고 행복감에 영향을 미치는 요인을 확인하고자 시행하였다. 연구대상은 1개교의 대학생 116명을 대상으로 하였고, 자료수집은 2023년 5월 20일부터 6월 15일까지 시행하였으며 연구 설계는 서술적 상관관계 연구이다. 통계 분석은 SPSS 27.0 버전을 사용하였다. 연구 결과, 간호대학생의 생활습관과($r=.184, p<.05$) 자기성장($r=.685, p<.001$) 행복감과 유의한 양의 상관관계를 보였으며, 행복감에 영향을 미치는 요인은 자기성장과($\beta=.626$) 건강상태이었으며($\beta=-.269$) 설명력은 53.2%이었다.

주요어 : 대학생, 생활습관, 자기성장, 행복감

Abstract This study investigates the effects of happiness on lifestyle habits, self-growth for nursing students of the university. The research participants and data collection were conducted on 116 nursing students in A city from May 20 to June 15, 2023, and the research design is a descriptive correlation study. SPSS 27.0 version was used for statistical analysis. As a result, the lifestyle of nursing students ($r=.184, p<.05$) Self-growth ($r=.685, p<.001$) There was a significant positive correlation with happiness, and the factors affecting happiness were self-growth ($\beta=.626$) It was in a healthy state ($\beta=-.269$), and its explanatory power was 53.2%.

Key words : University students, lifestyle habits, self-growth, happiness

1. 서론

1. 연구의 필요성

대학 생활은 부모의 통제가 줄어들고 개인의 자율성이 증가하는 등 대학생의 생활 방식에 큰 변화를 가져오는 시기이다. 새로운 대학 환경은 대학생에게 사회적 생활환경의 변화와 적응 및 진로 선택과 장애에 대한 불안 등으로 많은 스트레스를 경험하게[1] 하는 한편, 성인으로 인정받으면서 누리는 자유는 더 많은 음주 및 흡연, 신체활동 부족 등[2-4], 생활습관

에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 더구나, 우리나라 대학생 문화는 음주문화, 폭식, 야식, 육류 위주의 외식이나 편식 등으로 형성된 문화로[5] 생활습관에 부정적인 변화를 유발하기 쉽다. 개인의 건강은 생활습관에 의해 형성되고[6] 건강한 생활습관이 건강상태에 영향력이 높고[7], 청소년기에 습득한 생활 방식이 성인이 되어서도 계속 지속되기 때문에[4] 부정적인 생활습관은 향후 건강 상태에 부정적이며 높은 질병 유병률을 가져올 수 있다[8]. 실제로, 대학생은 학교환경과 관련된 정신건강 문제로 인한 우울과 불안, 자

*정회원, 문경대학교 간호학과 조교수(제 1저자)

**정회원, 국립안동대학교 생명과학·건강복지대학 간호학과 교수 Accepted: November 3, 2023

(교신저자)

접수일: 2023년 9월 5일, 수정완료일: 2023년 9월 21일

게재확정일: 2023년 11월 3일

Received: September 5, 2023 / Revised: September 21, 2023

Accepted: November 3, 2023

**Corresponding Author: yeoreo@daum.net

Dept. of Nursing, Andong National Univ. Korea

살 등 잠재 위험군으로 보고되고 있다[9].

간호학과 교육과정은 이론과 실습을 더블수업으로 운영하므로 간호대학생은 과중한 학업과 실습에 대한 심리적 압박감과 낮은 임상 환경에서의 학습 목표 달성 등 학업과 실습에 대한 부담감이 가중되어 타 대학생 보다 여유 없는 대학 생활과 압박감을 느끼게 된다[10]. 이런 과도한 스트레스는 불안, 우울 등의 부정적인 정서로 이어져[11] 대학 생활에 불만족과 부적응을 야기시키고 [12] 개인의 주관적 행복감을 낮춘다[13]. 성인 진입기에 해당하는 간호대학생이 학업과 실습 등 대학이라는 현실 사회에 잘 적응하고 발달과업을 잘 수행하는 것은 간호대학생 개인의 삶 뿐 아니라[14], 건강과 행복을 경험하고 우리 사회를 이끌어 갈 주역으로서 성장하고 역할을 수행하는데 필요하다. 하지만, 급변하는 사회환경 속에서 자신이 어떻게 성장하고 행복한 삶을 누릴 것인지 구체적으로 미래 목표를 설정하는데는 막연함을 느끼게 된다[15]. 또한, 취업률이 높은 간호대학생이지만 학업과 임상실습 등으로 경험하는 심리적 적응장애는 자아 실현은 물론 행복감을 느끼기 어렵게 만든다.

모든 인간은 자아 실현의 경향성을 지니며 긍정적인 자아 개념은 자아 실현을 촉진할 뿐 아니라 자신이 가진 잠재력을 무한히 성장시킬 수 있고 자아 실현을 이룰 때 자기성장이 이루어지기 때문에[16] 자기성장을 통한 심리적 성숙과 행복감을 경험하고자 한다[17]. 왜냐하면, 자신의 삶이 좋고 의미가 있으며 가치가 있다고 느낄 때 행복할 수 있기 때문이다[18]. 즉, 자기성장의 궁극적 목표는 행복감이며[17] 자기성장과 행복감은 유의미한 상관관계가 있음이 보고되고 있다[19]. 하지만 간호대학생의 생활습관과 자아성장 및 행복감을 주제로 수행된 연구는 거의 없다.

개인의 주관적 건강은 현재 자신의 삶에 행복감과 만족감을 느끼며, 일상생활에서 직면할 수 밖에 없는 변화에도 잘 적응하고 대처할 수 있다[20]. 따라서 한 개인의 심리적 건강을 위해서는 부정적인 정서는 적고 행복감 같은 긍정적인 정서를 증진시키는 것이 중요하고, 아울러 일상생활에서 당면한 다양한 스트레스 사건에 적절히 대응하고 관리하는 것이 필요하다. 간호는 대상자의 건강과 행복 증진을 목표로 수행하는 행위이기에 간호대학생의 자아 실현과 행복

감은 긍정적인 직업생활과 활기찬 간호 환경을 조성하는데 기여할 수 있기 때문에 비중있게 다루어야 한다[21]. 그러나, 현실은 자기성장이나 행복감 보다는 부와 명예 등 속세적인 것을 추구하고 그 가치를 중요시하는 경향이 있어 간호대학생의 삶의 목표를 긍정적이고 미래 지향적이며 실제적인 가치관으로 바꾸어야 할 필요성을 느낀다.

따라서, 본 연구는 간호대학생의 건강상태와 관련된 생활습관과 자기성장 및 행복감 정도를 파악하여 이들의 신체적, 심리적 상태를 확인하고 삶의 가치를 긍정적으로 바꾸어 줄 수 있는 자기성장과 행복감의 중요성을 알리는데 기여하고자 한다. 또한, 간호대학생의 자기성장 및 행복감을 향상시키는 신체적, 심리적 적응 프로그램 개발의 기초자료로 제공하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 간호학과에 다니는 1개교 간호대학생들의 생활습관과 주관적으로 인지하는 자신의 안정적인 내적 성장 정도인 자기성장과 행복감 정도를 확인하기 위함이며 이를 위한 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 간호대학생의 생활습관과 자기성장 및 행복감을 파악한다.
- 간호대학생의 일반적 특성에 따른 생활습관과 자기성장 및 행복감과의 차이를 비교한다.
- 간호대학생의 생활습관과 자기성장 및 행복감간의 상관관계를 확인한다.
- 간호대학생의 행복감에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

II. 연구대상 및 방법

1. 연구 설계

본 연구는 1개 간호대학생의 생활습관과 본인이 지각한 내적인 자기성장 정도와 행복감과의 관계를 파악하고자 하는 서술적 상관관계연구이다.

2. 연구 대상

본 연구 대상자는 A시 지역사회에 소재한 간호대학 4년제 1곳을 편의 선정하였다. 대상자의 수는 Cohen

의 Power analysis 공식에 근거하여 유의수준 (α)=.05, 회귀분석의 중간 효과크기인 .15, 검정력($1-\beta$)은 .80으로 선정하였을 때 최소인원이 103명으로 산출되었으며 본 연구 대상자는 총 116명이었다.

3. 연구 도구

1) 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 조사하기 위해 성별, 연령, 학년, 종교, 주관적인 자기성장, 주관적인 행복감, 주관적 건강상태, 운동, 음주, 흡연 총 10문항이었다.

2) 생활습관

본 도구는 본 연구자가 개발한 운동, 음주, 흡연 습관 3문항으로 이루어져 있다. 본 도구는 '잘하고 있다' 1점부터 '전혀 안한다' 3점으로 구성되었고 운동습관만 역채점하여 최저 3점부터 최고 9점까지이며 점수가 높을수록 생활습관이 좋은 것을 의미한다. 본 연구의 도구 신뢰도는 Cronbach α =.89이었다.

3) 자기성장

Lee와 Kim [22]이 개발한 도구로 자기 주장(6문항), 자기 이해(5문항), 타인 수용(8문항), 타인 이해(5문항), 자기수용(6문항), 자기 개방(6문항) 총 36문항으로 구성되었다. 본 도구는 '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '아주 그렇다' 5점까지 5점 척도로 구성되어 있으며 최저 36점에서 최고 180점까지이며 점수가 높을수록 자기 성장을 잘 한 것을 의미한다. Lee와 Kim [22]의 개발 당시 도구 신뢰도는 Cronbach α =.84이었고, 본 연구에서 Cronbach α =.88이었다.

4) 행복감

행복감 도구는 Lawton [23]이 개발한 22개 문항 P.G.C 척도(Philadelphia Geriatric Center Morale Scale)에 기초하여 Likert 4점 척도로 구성된 Lee [24]의 도구 17문항을 사용하였다. 본 도구는 5개의 긍정 문항과 2개의 부정 문항으로 이루어져 있으며, 12개의 부정 문항은 역채점하였고, '전혀 그렇지 않다' 1점부터 '아주 그렇다' 4점까지 최저 17점부터 최고 68점으로 점수가 높을수록 행복감이 높다는 것을 의미한다. Lee [24]의 연구에서

도구의 신뢰도는 Cronbach α =.85이었고, 본 연구에서 Cronbach α =.90이었다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2023년 5월 20일부터 6월 15일까지 이루어졌으며, 대상자에게 연구 목적과 방법, 연구 참여에 대한 익명성 보장, 자발적인 연구 참여 동의와 원하는 경우 언제든지 철회할 수 있으며 응답하지 않는 경우 그로 인한 불이익이 없음을 설명하고 협조를 요청한 후 동의한 간호대학생에게 구글(Google) 설문지의 주소를 연구 대상자에게 알려주고 대상자가 스스로 응답하게 하였다. 회수된 응답지는 최종적으로 116부이었다.

5. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 27.0 version program을 이용하여 분석하였다. 연구 대상자의 일반적 특성은 기술통계를 사용하였고 일반적 특성에 따른 연구 개념과의 차이는 t-test 와 ANOVA, 유의한 효과에 대해서는 Tukey 사후검정으로 사후 분석하였다. 대상자 변수간의 관계를 검정하기 위해 피어슨 상관관계(Pearson Correlation Coefficients)를 이용하여 분석하고, 행복감을 유의하게 예측하는 변인을 선별하기 위해 단계적 다량 회귀분석을 실시하였다.

6. 윤리적 고려

본 연구를 진행하기 위해 윤리적 측면을 고려하여 대상자에게 연구의 취지와 목적을 설명하고 응답을 원하지 않는 경우에는 언제라도 철회할 수 있으며 회수된 자료는 익명으로 처리됨을 알려주고 연구 참여에 동의 사인을 받은 후 설문조사를 시행하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 성별은 대부분 여대생이 많았고(82.8%), 연령은 평균 20.1세로 18세부터 31세까지의 범위를 나타냈다. 학년은 저학년(1학년~2학년)이 더 많았고(69.8%), 종교는 없다는 응답자(78.4%)가 더 많았다. 주관적인 자기성장 정도는 '잘 성장했다'는

응답자가 50.9%, 주관적 행복감은 ‘행복하다’는 응답자가 51.7%, 주관적 건강 상태는 “건강한 편”이 57.8%로 많았다. 운동은 ‘가끔 한다’가 58.7%, 음주는 ‘가끔 한다’ 81.0%, 흡연은 ‘전혀 안한다’ 80.2%로 많았다(Table 1).

표1. 대상자의 일반적 특성

Table 1. Characteristics of the Participants (N=116)

Characteristics	Variables	n	%
Gender	Male	20	17.2
	Female	96	82.8
Age	Mean(SD)	20.1(2.15)	
Grade	1-2	81	69.8
	3-4	35	30.2
Religion	Yes	25	21.6
	No	91	78.4
Subjective self-growth	Good achieving	59	50.9
	Middle achieving	48	41.4
	Low achieving	9	7.8
Happiness	Happy	60	51.7
	Usually	51	44.0
	Unhappy	5	4.3
Health status	Healthy	67	57.8
	Usually	39	33.6
	Not healthy	10	8.6
Exercise	Often	28	24.1
	Sometimes	68	58.7
	Not at all	20	17.2
Drinking	Often	9	7.8
	Sometimes	94	81.0
	Not at all	13	11.2
Smoking	Often	12	10.3
	Sometimes	11	9.5
	Not at all	93	80.2

2. 대상자의 생활습관과 자기성장 및 행복감 정도

본 연구 대상자의 생활습관은 평균 2.22점, 자기성장 점수는 평균 3.35점, 행복감은 평균 2.88점으로 모든 변수가 중간 이상 점수를 나타냈다(Table 2).

표 2. 대상자의 생활습관, 자기성장, 행복감 정도

Table 2. Descriptive Statistics of Lifestyle habits, Self-growth, and Happiness (N=116)

Variables	Range	Mean±SD	Minum	Maxim
Lifestyle habits	1~3	6.66±1.00	3	9
Self-growth	1~5	120.47±14.97	87	175
Happiness	1~4	48.97±7.79	27	67

3. 대상자의 일반적 특성별 생활습관과 자기성장 및 행복감의 차이

연구 대상자의 생활습관과 자기성장 및 행복감의 차이를 일반적 특성과 비교한 결과, 주관적 건강상태가 행복감과 유의하였고(F=11.296, $p<.001$), 주관적인 자기성장과 행복감이 유의한 차이를 나타냈다(F=11.296, $p<.001$). 즉, 건강한 편이라고 응답한 학생과 자기성장을 잘하고 있다고 응답한 학생이 행복감을 더 느끼는 것으로 나타났다(Table 3).

4. 대상자의 생활습관과 자기성장 및 행복감의 상관관계

본 연구 대상자의 생활습관은 행복감과 유의한 양의 상관관계가 있었으나($r=.184$, $p<.05$), 자기성장과는 유의하지 않았다. 자기성장은 행복감과 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=.685$, $p<.001$).(Table 4).

표 4. 대상자의 생활습관, 자기성장 및 행복감의 상관관계

Table 4. Correlations between Lifestyle habits, Self-growth, and Happiness (N=116)

Variables	Lifestyle habits	Self-growth	Happiness
	r (p)	r(p)	r (p)
Lifestyle habits	1		
Self-growth	.14 (.130)	1	
Happiness	.18 (.04)	.69 (.000)	1

5. 대상자의 행복감에 미치는 영향 요인

대상자의 행복감에 미치는 독립변수 상관분석을 한 결과 상관계수가 0.8 미만으로 나타나 모든 요인을 분석에 이용하였다. 그러나 케이스 진단시 절대값 3 보다 큰 이상점(Outlier) 1개를 제거한 후 앞의 요인을 입력(enter) 방식을 이용하여 분석하였다.

먼저 회귀분석의 가정을 검정한 결과 모두 충족하는 것으로 나타났다. 먼저 Durbin-Waston을 이용하여 오차의 자기상관을 검정한 결과 2.065로 검정통계량(1.74)보다 크기 때문에 자기상관이 없다고 할 수 있다. 다음으로 공차한계(Tolerance)와 VIF 값을 이용하여 다중공선성을 검정한 결과 공차한계(Tolerance)가 0.1 이하이거나 VIF 값이 10보다 크지 않으므로 모든 변수는 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 잔차 분석결과 모형의 선형성(linearity), 오차항의 정규성(normality), 등분산성(homoscedasticity)이 확인되었다.

표 3. 대상자의 일반적 특성별 생활습관과 자기성장 및 행복감의 차이

Table 3. Differences in Stress and Health Locus of Control to General Characteristics of the Subjects (N= 116)

Characteristics	Subcategories	Lifestyle habits		Self-growth		Happiness	
		M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F(p)
Gender	M	6.85±0.99	-0.911	125.85±16.14	1.785	51.55±7.97	1.644
	F	6.63±1.01	(.364)	119.34±14.55	(.077)	48.43±7.68	(.103)
Grade	1-2	6.68±0.97	0.247	120.06±14.92	-0.441	48.78±7.52	-0.394
	3-4	6.63±1.09	(.805)	121.40±15.25	(.660)	49.40±8.47	(.695)
Religion	Yes	6.40±1.12	-1.491	118.80±15.43	-0.627	48.40±9.10	-0.408
	None	6.74±0.96	(.139)	120.92±14.89	(.532)	49.12±7.44	(.684)
Subjective Health status	Healthy	6.82±0.98	2.785 (.066)	122.88±16.10	2.403 (.095)	51.25±7.42a	11.296 (.000)
	Usually	6.54±0.88		117.97±13.00		47.15±6.18b	
	Not healthy	6.10±1.37		114.00±11.42		40.70±9.00c	
Subjective self-growth	Good achieving	6.80±0.94	1.254 (.289)	125.75±15.44a	8.680 (.000)	52.22±7.36ab	13.567 (.000)
	Middle achieving	6.56±1.07		115.52±12.17b		46.10±6.42a	
	Low achieving	6.33±1.00		112.22±13.86c		42.89±8.22b	

따라서, 회귀모형을 분석한 결과 회귀모형은 유의한 것으로 나타났으며(F=44.631, $p<.001$) 모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수는($Adj R^2$) .532로 나타났다. 간호대학생의 행복감에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로는 자기성장과($\beta=.626$) 건강 상태($\beta=-.269$)가 영향을 미치는 것으로 나타났다(Table 5).

표 5. 행복감에 미치는 영향 요인

Table 5. Factors influencing Happiness (N=116)

Variables	B	S.E	β	t(p)	$Adj R^2$	F
Lifestyle habits	12.63	5.52		2.29 (.024)	.532	44.63 (.000)
Self-growth	.30	.51	.04	0.58 (.563)		
Happiness	.33	.03	.63	9.56 (.000)		

IV. 논의

본 연구는 간호대학생을 대상으로 이들의 생활습관과 주관적으로 느끼는 자기성장 및 행복감이 어느 정도인지 알고 행복감에 영향을 미치는 영향 요인을 확인하기 위하여 시도하였다.

간호대학생의 생활습관과 자기성장 및 행복감 정도를 확인한 결과, 모든 변수가 중간점수 이상인 것으로 나타났다. 이는 Kim & Jeon의 연구를[21] 지지

하는 결과이다. 이는 간호대학생은 대체로 긍정적인 생활습관을 가지고 있고 어느정도 상중간 이상의 자기성장 및 행복감을 경험하는 것으로 생각된다.

간호대학생의 일반적 특성에 따른 생활습관과 자기성장 및 행복감과의 차이를 검증한 결과, 주관적으로 건강한 편이라고 응답한 학생이 행복감을 느끼는 것으로 나타나 선행연구를[25-26] 지지하였다. 또한, 자기 성장을 잘하고 있다고 생각하는 간호대학생이 행복감을 더 느끼는 것으로 나타났는데, 자기성장 및 관련된 선행연구가 거의 없어 연계짓기 어려우나, 삶의 다양한 변화에 유연하게 적응하는 개인의 능력인 자아 탄력성이나 자신의 능력에 대한 확신감인 자기효능감과 자아 성장과 개념적으로 연결지을 수 있을 것 같다. 왜냐하면, 자아 성장의 궁극적 목적인 심리적 성숙과 관련있는 개념이기[27] 때문이다. 즉, 자아 탄력성이 문제해결 능력을 향상시켜 행복감을 느끼게 하고[28], 자기효능감이 행복과 관련이 있음을 고려할 때[21], 자기 성장을 통한 자신감과 성취감은 간호대학생의 만족감을 증가시켜 주관적 안녕감 및 행복감을 느끼게 했을 것으로 생각된다. 따라서, 간호대학생의 행복감 향상을 위해서는 신체적 건강과 자기 성장을 잘할 수 있는 환경 마련이 요구된다.

간호대학생의 생활 습관과 자기 성장 및 행복감의 상관관계에서는 생활 습관과 자기 성장이 행복감과 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 흡연과 알콜 섭취는 유병률을 높이지만[7], 매일의

운동이 건강과 웰빙에 영향을 미치고[7], 만성 질환을 예방하여[30] 신체적으로 건강하게 되고, 이는 행복감을 경험하게[30] 하기 때문으로 생각된다. 또한, 행복이 건강과 자아 성장과 관계가 있다는 것은[19,27] 신체적으로나 심리적으로 자신의 삶을 잘 조절함으로써 행복감을 느끼게 하기[30] 때문으로 생각된다. 따라서, 간호대학생의 건강한 생활습관 조성의 자기성장이 행복을 경험하는데 중요함을 알 수 있다.

본 연구개념을 가지고 회귀 분석한 결과, 간호대학생의 행복감에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 자기성장, 건강 상태 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났고 모형의 설명력은 53.2%이었다. 이는 행복감이 자기성장[19,27] 및 신체적 건강과[31] 유의미하다는 선행연구를[19,27,31] 지지하였다. 자기성장과 관련된 연구가 많지 않아 비슷한 개념으로 연구한 Kim과 Jeon은[21] 간호대학생의 주관적 행복감에 영향을 미치는 요인으로 자기효능감과 자아탄력성이 가장 영향력이 높은 것으로 보고하였다. 행복이란 지극히 주관적인 개념이지만 간호대학생의 행복감 증대를 위해 학교에서는 학생들이 성숙한 자기성장을 이룰 수 있도록 전공에 치우친 교육보다는 내적 인격 성숙을 할 수 있는 교수 전략을 개발하고 학생 개인은 본인의 건강을 잘 관리하도록 개인적인 노력이 필요하다. 이를 위해 개인이나 사회가 지속적으로 노력을 기울여야 할 것이다.

V. 결 론

본 연구는 간호학과 학생의 생활습관과 주관적으로 느끼는 자기성장과 행복감이 연관성이 있을 것으로 생각하고 그 관련성을 파악하고자 하는 조사연구이다.

간호대학생은 주관적 건강 상태와 자기성장이 행복감과 유의하였고 자기성장이 행복감과 상관관계가 높은 것으로 나타났다. 행복감에 영향을 미치는 요인은 자기성장과 건강 상태인 것으로 나타났으며 모형의 설명력은 53.2%이었다. 흡연과 음주를 삼가고 지속적인 운동을 통해 건강한 신체를 유지하고 심리적으로 안정된 상태인 자기성장을 하는 것은 학업과 실습으로 바쁘고 힘든 대학생활을 보내는 간호대학생에게 일상생활에서의 만족감을 높이고 긍정적인 사고방식과 삶의 만족도를 높여 행복감을 경험하게 할 수 있

음을 확인하였다. 이상의 연구결과를 바탕으로 간호대학생의 행복감에 영향을 미칠 수 있는 다른 요인들을 포함한 체계적인 연구와 증세 개발을 위한 추후 연구를 제언한다. 또한, 간호대학생의 건강한 자기성장을 위한 인문학적인 교육과 인격수양을 할 수 있는 교육적 환경 등을 마련함이 필요하다.

본 연구를 통해 검증된 효과는 연구자 편이에 의해 간호대학생에 한정되어 추출되었으므로 일반화하기에는 제한점이 있다. 향후 연구 대상자와 다양한 개념으로 행복감 영향 효과를 지속적으로 재검증해 나가야 할 것이며, 연구 결과를 비교, 분석할 수 있는 반복 연구가 시행되어야 할 것이다.

References

- [1] Gong Y, Pan, J, "longitudinal examination of the role of goal orientation in intercultural coordination.", *Applied Psychology*, Vol. 91, No. 1, pp. 176-184, 2006. DOI:10.1037/0021-9010.91.1.176
- [2] Dodd LJ, Al-Nakeeb Y, Nevill AM, Forshaw MJ, "Lifestyle risk factors of students: a cluster analytical approach", *Preventive. Medicine*, Vol. 51, No. 1, pp. 73 - 77, 2010. DOI: 10.1016/j.ypmed.2010.04.005
- [3] Assaf I, Brieteh F, Tfaily M, El-Baida M, Kadry S, Balusamy B, "Students' university healthy lifestyle practice: quantitative analysis", *Health Information Science and Systems*, Vol. 7, No. 7, pp. 1-12, 2019. DOI: 10.1007/s13755-019-0068-2
- [4] Hultgren BA, Turrisi R, Cleveland MJ, Mallett KA, Reavy R, Larimer ME, et al. "Transitions in drinking behaviors across the college years: a latent transition analysis", *Addictive. Behaviors*. Vol. 9, No. 2, pp. 108 - 114, 2019. DOI: 10.1016/j.addbeh. 2018.12.021
- [5] Kim JH, Park EY, LiM KC, "Self-reported realities of health behavior of undergraduate students after web-based health promotion education: qualitative content analysis", *Journal of Korean Academy Society Nurse Education*, Vol. 18, No. 3, pp. 413-423, 2012. DOI: 10.5977/jkasne.2012.18.3.413
- [6] Son SJ, "Health. living health that you see every day", Gwangju: Chonnam National University Press, 2001.
- [7] Ock CM, " A study on the relationship between the health practice and health status among

- university students in Seoul, Ewha Womans University, Seoul, 2000.
- [8] Ansari WEI, Salam A, “Multi-substance use behaviors: prevalence and correlates of alcohol, tobacco and other drug (atod) use among university students in Finland”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, VOL. 18, No. 6426, pp. 1-14, 2021. DOI: 10.3390/IJERPH18126426.
- [9] Oh HK, “A study on between perception about working environment of childcare teachers’ and the happiness : focusing on employer supported child care center teachers”, Master’s Thesis, Ulsan University, Ulsan, 2017.
- [10] Cha NH, “The relationships between stress and health locus of control in nursing college students”, *East-West Nursing Research*, Vol. 19, No. 2, pp. 177-185, 2013. DOI:10.14370/jewnr.2013.19.2.177
- [11] Park IS, Kim CS, Kim R, Kim YJ, Park MH, “Stress, anxiety and fatigue of nursing students in clinical practice”, *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 11, No. 2, pp. 151-160, 2005.
- [12] Hannisch AK, “Job and unemployment research from 1994 to 1998; a review and recommendations for research and intervention”, *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 55, No. 2, pp. 188-220, 1999. DOI:10.1006/jvbe.1999.1722
- [13] Ruiz-Aranda D, Extremera N, Pineda-Galan C, “Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: the mediating effect of perceived stress”, *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol. 21, No. 2, pp. 106-113, 2014. DOI: 10.1111/jpm.12052
- [14] Hong SR, “Effects of self-esteem and self-efficacy on altruism in university students”, *Korean Journal of youth welfare*, Vol. 14, No. 4, pp. 71-92, 2012.
- [15] Song IS, “The effects of family strength on happiness as perceived by college students”, Wonkwang University, Iksan, 2011.
- [16] Maslow A, “Motivation and personality(2th ed.)”. New York: Harper & Row, 1970.
- [17] Kim ES, “The effect of ‘happiness charging group counseling’ for self-growth on improving the happiness of university students”, *Korean Journal of Correctional Counseling*, VOL. 3, No. 1, pp. 50-68, 2018.
- [18] Lyubomirsky S, “The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want”, American Psychological Association: Penguin Press.
- [19] Shin NI, “Moderating effects of cultural propensity on the relationship of extroversion, self-esteem and subjective well-being”, Master’s Thesis, Sogang University, Seoul, 2018.
- [20] Jing ES, “The Effects of parental care and overprotection on subjective well-being and depression: the roles of hardiness as mediators“, *Journal of Korean Journal Of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 21, No. 1, pp. 209-227, 2009.
- [21] Kim JH, Jeon HO, “Factors influencing subjective happiness in nursing students: focused on psycho-social factors”, *Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing*, Vol. 25 No. 2, pp. 123-132, 2016. DOI: 10.12934/jkpmhn.2016.25.2.12
- [22] Lee HJ, Kim SH, “Development of a self-growth scale for university students”, *Korean Journal of Counseling*, Vol. 14, No. 1, pp. 609 - 626, 2013.
- [23] Lawton M. “The Philadelphia geriatric center morale scale: a revision”, *Journal of social and Clinical Psychology*, Vol. 30, No. 1, pp. 86-89, 1975. DOI: 10.1093/geronj/30.1.85
- [24] Lee HJ Oh YJ, “ Impacts of father-children relationship perceived by the college student children on their social problem resolving ability and happiness”, *The Korean Association of Family Welfare*, Vol. 16, No. 1, pp. 157-173, 2011.
- [25] Jo GY, Park HS, “Predictors of subjective happiness for nursing students”. *Journal of Academia-Industrial Technology*, Vol. 12, No. 1, pp. 160-169. 2011. DOI:10.5762/kais.2011.12.1.160
- [26] Kim SH, Lee SH, “The influence of job-seeking stress, career de-cision-making self-efficacy, self-esteem and academic achievement on nursing students’ happiness”, *Korean Journal of Adult Nursing*, Vol. 27, No. 1, pp. 63-72, 2015. DOI:10.7475/kjan.2015.27.1.63
- [27] Cha YB, “The relationships among the dispositional gratitude. self-esteem, subjective happiness and life satisfaction in the middle-aged women’s”, Master’s Thesis, Kyungnam University, Changwon, 2018.
- [28] Kim DJ, Lee JS, “Influence of ego-resilience and self-efficacy on satisfaction in major of nursing student”, *Journal of Korean Academy Society Nurse Education*, Vol. 20, No. 2, pp. 244-254, 2014 DOI: 10.5977/jkasne.2014.20.2.244

- [29] Anding JD, Suminiski RR, Boss L, "Dietary intake, body mass index, exercise, and alcohol: Are college students following a diet for Americans?", *Journal of Am Coll Health*, Vol. 49, No. 4, pp. 167-171, 2001. DOI:10.1080/07448480109596299
- [30] Huang TT, Harris KJ, Lee RE, Nasir N, Born W, et al. "Assesing overweight, obesity, diet, and physical activity in college students", *Journal of Am Coll Health*, Vol. 52 No. 2, pp. 83-86, 2003. DOI:10.1080/07448480309595728
- [31] Kwon SM, "Positive Psychology: the scientific search for happiness", Seoul: Hakjisa, 2008.