

간호대학 신입생의 대학생활적응, 학업스트레스 및 건강증진행위

박인숙
진주보건대학교
profisp@naver.com

College Life Adaptation, Academic Stress and Health Promotion Behavior in First Year Nursing Students

In-Sook Park
Nurse department, Jinju Health College

요약

본 연구는 간호대학 신입생의 대학생활적응, 학업스트레스 및 건강증진행위 정도를 확인하고 각 변수들 간의 관련 요인을 파악하기 위함이며, 서술적 조사연구이다. 자료수집은 J시의 일개 간호대학교에서 2019년 6월 1일부터 6월 7일까지 수집하였다. 연구대상자는 본 연구의 목적을 설명하고 이해하여 자발적으로 동의한 270명의 간호대학 신입생이 참여하였고, 대학생활적응, 학업스트레스 및 건강증진행위를 구조화된 자가 설문지로 작성하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 빈도, 백분율, t-test, ANOVA 및 Pearson 상관계수를 시행하였다. 본 연구결과, 간호대학 신입생의 평균점수는 대학생활적응 3.21±0.53점, 학업스트레스 3.05±0.73점, 건강증진행위 2.15±0.35점이었다. 대학생활적응과 학업스트레스(r=-.497, p<.001)는 유의하게 음의(-) 상관관계가 나타났고, 건강증진행위는 대학생활적응 (r=.532, p<.001)과는 양의(+) 상관관계, 학업스트레스(r=-.313, p<.001)와는 음의(-) 상관관계로 모두 유의하게 나타났다. 따라서, 간호대학 신입생의 대학생활적응, 학업스트레스, 건강증진행위를 향상시키기 위해 프로그램개발과 반복연구가 필요하다.

1. 서론

1.1 연구의 필요성

간호대학에 입학하는 신입생은 높은 취업률에 의미를 두고 자신의 적성을 고려하지 않고, 입학하는 경우가 늘고 있으며, 이러한 신입생은 낮은 환경과 다양한 스트레스로 인해 대학생활적응의 어려운 문제를 가지고 있다. 대학생활적응은 대학이라는 환경 속에서 학업 성취, 주변인들과의 관계 형성 및 새로운 다양한 환경 속에서 경험으로 성장하며 간호대학의 요구에 부응하여 적절한 반응하는 것이다. 또한 간호대학 신입생은 입학 첫 해부터 교양과목뿐만 아니라 의학용어, 기초 전공 교과목 등의 수업과 인간의 생명을 다루는 학문이기에 배워야하는 방대한 학습량과 긴장감으로 높은 스트레스를 가지고 있다. 스트레스는 과도한 음주, 불규칙한 식사, 자극적인 음식의 섭취육구, 외식 및 흡연 등을 유발하고 있어 건강관리가 요구되고, 신입생 중에서 처음으로 본가에서 떨어져 혼자 사는 경우에는 스스로 건강증진을 할수 있는 여건이 되지 않아 건강에 취약한 환경 속에 있기도 한다. 대학 신입생 기간은 성실한 대학생활의 기반이 되는 시기이고, 이 시기의 건강습관은 성인기 및 노년기 건강행위로 이어질 수 있다. 또한

사회로의 진출, 인생관 확립 및 자신의 정체감을 만드는 시기로서 임상현장에서 간호사로 원활한 업무를 수행할 수 있게 하는 준비기이기에 인생의 방향 설정과 직업을 위한 전문성과 사회 적응을 위한 자신의 개발을 하는 중요한 시기로 본다.

이에 본 연구에서는 간호 대학 신입생들의 학업스트레스와 대학생활적응, 학업스트레스 및 건강증진행위 수준과의 관계를 파악하여 간호대학 신입생의 대학생활적응 향상, 학업스트레스 감소 및 올바른 건강정보를 제공하여 적절한 건강증진행위를 할 수 있는 전략을 개발하는 기초자료로 활용하고자 한다.

1.2 연구의 목적

본 연구는 간호대학 신입생의 대학생활적응, 학업스트레스, 건강증진행위와의 관계를 파악하기 위함이고, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 연구 대상자의 대학생활적응, 학업스트레스, 건강증진행위 정도를 파악한다.
- 연구 대상자의 대학생활적응, 학업스트레스, 건강증진행위 간의 상관관계를 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학 신입생의 대학생활적응, 학업스트레스 및 건강증진행위 간의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구는 J시에 소재 대학의 간호학과 1학년 학생으로 총 270명을 최종 대상으로 하였고, 최소 연구표본 수를 충족한다.

2.3 연구도구

2.3.1 대학생활적응

대학생활적응은 Baker와 Sirky[1]이 개발한 도구 Oh[2]가 수정, 보완한 것을 사용하였고, 신뢰도가 Oh[2]는 Cronbach's $\alpha = .89$, 본 연구는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었다.

2.3.2 학업스트레스

학업스트레스는 Bak와 Park[3]이 개발한 도구 Oh[2]가 수정, 보완한 것을 사용하였고, 신뢰도가 Oh[2] Cronbach's $\alpha = .96$, 본 연구는 Cronbach's $\alpha = .93$ 이었다.

2.3.3 건강증진행위

건강증진행위는 Walker와 Hill-Polerecky[4]가 개발한 도구를 Kim[5]이 수정, 보완한 것을 사용하였고, 신뢰도가 Kim[5]는 Cronbach's $\alpha = .89$, 본 연구는 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었다.

2.4 자료수집방법

자료 수집은 2019년 6월 1일에서 6월 7일까지로 본 연구의 목적, 내용, 방법 및 절차를 설명한 후 자발적으로 동의한 대상자에게 자료 수집을 하였다.

2.5 자료분석

수집한 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 대학생활적응, 학업스트레스, 건강증진행위의 정도를 파악하기 위해 빈도분석과 기술통계를 이용하였고, 각 변수들의 상관성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 연령은 평균 $20.59(\pm 0.85)$ 세이었고, 성별은 여학생 244명(90.4%), 남학생 26명(9.6%)이었다. 전공 만족도는 '높음' 202명(74.8%), '보통' 57명(22.1%), '낮음' 11명(4.0%)이었다.

3.2 대학생활적응, 학업스트레스 및 건강증진행위 정도

대상자의 대학생활적응은 5점 만점에 평균 3.21 ± 0.53 점, 학업스트레스는 6점 만점에 3.05 ± 0.73 점, 건강증진행위는 4점 만점에 2.15 ± 0.35 점으로 나타났다[표 1].

[표 1] Description of Study Variables (N=270)

Variables	Mean±SD
University Life Adaptation	3.21±0.53
Academic Stress	3.05±0.73
Health Promotion Behaviors	2.15±0.35

3.3 대학생활적응, 학업스트레스 및 건강증진행위와의 관계

대상자의 대학생활적응과 학업스트레스는 음(-)의 상관관계($r = -.497, p < .001$)가 나타났고, 건강증진행위는 대학생활적응과는 양(+)의 상관관계($r = .532, p < .001$)가 나타났으며, 학업스트레스와 음(-)의 상관관계($r = -.313, p < .001$)가 나타났다[표 2].

[표 2] Correlation between Variables (N=270)

Variables	University Life Adaptation	Academic Stress	Health Promotion Behavior
University Life Adaptation	1		
Academic Stress	-.497(p<.001)	1	
Health Promotion Behaviors	-.313(p<.001)	.532(p<.001)	1

4. 논의

본 연구는 대학생활적응, 학업스트레스, 건강증진행위간의 상관관계를 살펴보면 통계적으로 유의하게 나타났다. 이는 선행연구[6,7]가 본 연구를 지지하고 있다. 이러한 결과는 환경변화에 대한 적응은 스트레스가 낮아져서 심리적 여유로움으로 안정감을 느끼게 되어 자신관리를 함으로써 건강증진행위를 높인다고 볼 수 있다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학 신입생의 대학생활적응, 학업스트레스 및 건강증진행위 중재를 위한 비교과프로그램 등을 개발하기 위한 기초 자료로 활용할 수 있다.

본 연구결과를 바탕으로 다음과 같이 제언한다. 본 연구는 일부 지역과 일개 대학교의 간호대학 신입생을 대상으로 하여 조사하였기에 지역과 대상자를 확대하여 반복적 연구가 필요하고, 건강증진행위 중재 프로그램을 개발과 적용의 후속 연구를 제언한다.

참고문헌

- [1] R. W. Baker, B. Siryk, "Measuring adjustment to college". *Journal of Counseling Psychology*, Vol.31, No.2, pp.179-189, 1984. DOI: <http://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- [2] J. Y. Oh, "Major Dental Hygiene Student's Academic Stress and the Relationship of College Life: Self-Efficacy, Burnout and Mediating Effect of Social Support", Master's thesis, Hanseo University, Seosan, Korea, pp.13-62, 2016.
- [3] B.G, Bak, S. M. Park, "Development and validation of an academic stress scale", *Korean Journal of Educational Psychology*, Vol.26, No.2 pp.563-585, 2012.
- [4] S. N. Walker, D. M. Hill-Polerecky, "Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript", University of Nebraska Medical Center, 1996.
- [5] H. Y. Kim, "A Study on the Relationship among Health Promoting Life style, Resource fulness, and Perceived Health Status in Hospital Nurses", Master's thesis, KonKuk University, Seoul, Korea, pp.1-68, 2009.
- [6] 박지현, 김은희, "일 대학 간호대학 신입생의 학업스트레스, 자아탄력성과 건강증진행위와의 관계". 한국산학기술학회, 제18권 1호, pp. 193-202. 2017년.
- [7] 한영인, 김정미, "간호대학 신입생의 건강증진행위와 대학 생활적응이 취업전략에 미치는 영향". 한국산학기술학회, 제19권 3호, pp. 399-409. 2018년.