

# 보건계열 대학생의 학업스트레스와 대학생활적응이 건강증진행위에 미치는 영향

임재란<sup>1</sup>, 한양금<sup>2</sup>, 김한홍<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>대전보건대학교 간호학과, <sup>2</sup>대전보건대학교 치위생과, <sup>3</sup>해전대학교 치위생과

## Relationship between Academic Stress, University Life Adaptation and Health Promotion Behaviors in Health College Students

Jae-Ran Lim<sup>1</sup>, Yang-Keum Han<sup>2</sup>, Han-Hong Kim<sup>3\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Daejeon Health Institute of Technology

<sup>2</sup>Department of Dental Hygiene, Daejeon Health Institute of Technology

<sup>3</sup>Department of Dental Hygiene, Hyejeon College

**요약** 본 연구는 보건계열 학생을 대상으로 학업스트레스, 대학생활적응 및 건강증진행위의 관련성을 알아보고 건강증진행위에 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 연구로서, 2017년 10월부터 2018년 5월까지 실시하였다. D광역시에 소개하고 있는 대학교 보건계열학과의 재학생을 대상으로 연구의 목적을 이해하고 동의한 223명을 대상으로 서면 동의서를 받은 후 자기기입식 설문조사를 실시하였다(1041490-20171010-HR-002). 수집된 자료는 IBM SPSS 20.0(IBM Co., Armonk, NY, USA)을 사용하여 빈도분석, T-test, ANOVA, 상관분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 본 연구 결과, 연구대상자의 학업스트레스 평균은  $3.02 \pm 0.89$ 점, 대학생활적응 평균은  $3.16 \pm 0.48$ 점, 건강증진행위 평균은  $2.14 \pm 0.45$ 점으로 나타났으며, 학업스트레스가 낮을수록, 대학생활적응이 높을수록 건강증진행위가 높게 나타났다. 대상자의 건강증진행위에 영향을 주는 요인은 경제수준, 전공만족도, 학업스트레스, 대학생활적응이었으며, 보건계열 대학생의 건강증진행위를 37.5% 설명하였다. 이상의 결과로 볼 때 보건계열 대학생들의 건강증진행위를 높이기 위해 학업스트레스는 낮추고 대학생활적응을 높여주는 프로그램 개발이 필요하며, 대상자들의 일반적인 특성 파악을 위한 체계화 된 노력도 요구된다.

**Abstract** This paper describes the relationship and influencing factors among academic stress, university life adaptation, and health promotion behaviors of health college students. Data were collected from October 2017 to May 2018 using a structural questionnaire, which was completed by 223 health college students in D metropolitan city. The collected data were analyzed by descriptive statistics, T-test, ANOVA, correlation, and multiple regression using an IBM SPSS 20.0. As a result, the mean scores were as follows: academic stress,  $3.02 \pm 0.89$ ; university life adaptation,  $3.16 \pm 0.48$ ; health promotion behavior,  $2.14 \pm 0.45$ . Correlation analysis of the variables revealed a negative relationship between academic stress and health promotion behavior and a positive relationship between university life adaptation and health promotion behavior. The factors affecting the health promotion behavior were the economic level, satisfaction with major, academic stress, and university life adaptation, which explained approximately 37.5% of the total. In conclusion, to increase the health promotion behavior of health-related college students, it is necessary to develop programs that reduce academic stress and improve university life adaptation. In addition, systematic efforts to identify the general characteristics of the subjects are needed.

**Keywords** : Academic Stress, Health College Students, Health Promotion Behavior, Satisfaction with Major, University Life Adaptation

\*Corresponding Author : Han-Hong Kim(Hyejeon Coll.)

email: hhkim@hj.ac.kr

Received September 5, 2019

Revised December 20, 2019

Accepted January 3, 2020

Published January 31, 2020

## 1. 서론

미성년에서 성년으로 넘어가는 후기 청소년기는 대학 생활이 시작되고 성인생활 준비 및 자아정체감 확립을 위한 여러 가지 과제를 해결하기 위해 집중하는 시기이다[1]. 일생 중 가장 건강한 시기로 건강위험의 증상을 잘 느끼지 못하며[2], 성적 위주의 경쟁적 교육환경으로 인한 엄격하고 절제된 생활 패턴에서 벗어나 대학 생활에서는 이전에 경험하지 못했던 대인관계와 음주 및 흡연을 접하는 기회 등 다양한 건강 및 불건강 행위에 노출되어 있다[3]. 또한 대학생들은 자신의 건강에 무관심하여 나쁜 생활습관으로 인해 이상이 생겼을 경우에도 즉시 해결하기보다는 참거나 간단한 응급조치로 끝나는 경우가 많다[4]. 이러한 불건강 행위가 지속될 경우 위장질환, 비만, 당뇨 등 만성질환에 이환될 수 있다[5]. 대학생들의 건강과 관련된 생활습관이나 건강행동은 성인기의 삶에 영향을 미친다[6]. 그러므로 대학 시기에 형성된 건강습관은 성인기 및 노년기 건강행위의 바탕이 될 수 있으므로 중요하다[7].

학업스트레스는 공부나 성적과 관련되어 경험하는 어려움으로 인해 편하지 못한 심리상태를 가지는 것을 의미한다[8]. 최근 대학입학전형이 다양화되면서 학업능력에 차이가 있는 학생들이 선발되어 우수한 학생들과 함께 교수학습이 이루어지고 있으며 이로 인한 학업수행능력의 차이가 학업부담감으로 나타난다[9]. 특히, 보건계열 대학생은 비보건계열 대학생에 비해 엄격한 교과과정, 과중한 학습량과 학사일정 등으로 강도 높은 스트레스를 경험하고 있다[10]. 또한 보건의료와 관련된 전문적인 교육과정을 이수한 후 국가고시를 치러야 하는 학습 환경과[11], 익숙하지 않은 병원 환경 등에서 임상 실습에 임해야 하고 환자 관리에 대한 무거운 책임감과 지식 및 경험의 부족, 엄격한 행동 규범, 적응에 많은 어려움으로 높은 스트레스를 경험하고 있다고 보고되고 있다[12]. 학업스트레스가 높아지면 신체적 건강뿐 아니라 심리적인 건강에 영향을 미칠 수 있으며[13], 이는 학교적응에도 영향을 줄 수 있다[14].

대학생활적응은 대학이라는 환경 속에서 학업, 대인관계 및 정서적 측면에서 대학생활의 요구에 대처하는 적절한 반응을 말한다[15]. 물리적, 사회적 요구에 적극적으로 행동하는 대학생활의 긍정적인 적응은 졸업 후 사회에서 성공적으로 대처할 수 있는 능력으로 작용하나[16], 학업과다, 전공 및 대인관계 불만족 등의 다양한 스트레스로 인한 대학생활의 부적절한 적응은 학업수행능

력 저하, 학업중단 등의 사회진출에 문제를 일으키고 불안, 좌절, 우울 등의 건강문제를 초래한다[17]. 이는 보건계열 대학생의 대학생활적응 여부는 자신뿐만 아니라 국민의 건강증진을 담당할 보건의료인으로서 타인의 건강에도 영향을 줄 수 있다[18].

건강증진행위는 자신에 대한 건강의 중요함을 알고 최적의 건강과 안녕 상태를 위한 예방행위로 개인의 건강관리 능력을 키우는 것을 말한다[19]. 보건계열 대학생은 대학생활 동안에 건강 관련 지식과 교과 외 활동을 통해 건강증진행위에 대한 재확립이 가능하며, 이때 정착된 건강증진행위는 건강한 삶과 수명연장, 취업활동의 원동력이 될 수 있다[20]. 그러므로 보건계열 대학생의 건강증진행위는 대학생활 속에서 이루어지는 활동으로 볼 수 있으므로 학점, 대인관계 등이 원만하지 않으면 건강증진행위에도 영향을 줄 수 있다. 보건계열 대학생은 보건의 미래를 주도하는 전문인이 되기 위해, 건강행위의 수월가능성이 큰 대학생 시기에 올바른 건강행위의 습득과 건강관리가 필요하다[21]. 이에 보건계열 대학생의 학업스트레스와 대학생활적응을 파악하고 건강증진행위를 도모하는 것은 전문 의료 수행에 긍정적인 영향을 줄 것이라고 생각된다.

선행연구를 보면, 학업스트레스와 대학생활적응에 관련된 연구는 특정한 학과를 중심으로 이루어지고 있으나 보건계열 학생을 대상으로 건강증진행위 연계하여 이루어진 연구는 많이 찾아볼 수 없는 실정이다[22-24].

평생 건강관리의 기본적인 틀은 성장기에 마련되고, 이 시기의 교육과 습관은 평생 동안 지속되므로 학생들에게 건강증진관련 지식을 습득하게 하고, 바람직한 건강습관을 형성할 수 있도록 도와주는 것은 매우 중요하다. 특히 보건계열을 졸업한 학생들은 대상자의 건강관리에 중요한 역할을 담당하므로 스스로 건강증진행위를 습관화할 수 있어야 한다.

이에 본 연구에서 보건계열 학생을 대상으로 학업스트레스, 대학생활적응, 건강증진행위 간의 관계를 조사하고, 건강증진행위에 영향을 주는 요인을 파악하여, 이들의 건강증진행위를 돕는 교육프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구는 D광역시에 소재하고 있는 대학교의 보건계열학과 재학생을 대상으로 연구하기 위해 윤리적인 측면을 고려하여 D대학의 생명윤리심의위원회의 승인(1041490-20171010-HR-002)을 받은 후 실시하였다. 대상자에게 연구 목적, 참여의 자율성, 익명성과 비밀보장, 조사내용은 연구의 목적 이외에는 사용하지 않는다는 사항을 모든 참여자에게 설명하고, 서면 동의한 학생에게 자기기입식 조사를 실시하였다. 본 연구의 대상자 표본 크기는 G\*power 3.14 프로그램을 이용하여 회귀분석의 중간효과크기 0.15, 유의수준 0.05, 통계적 검정력 0.95, 예측변수의 수 11개로 적용하여 산출하였을 때 178명이었다. 이를 근거로 232부의 자료를 수집하여 설문지 작성성이 누락되어 있는 자료 9부를 제외한 223부를 분석에 사용하였다. 자료수집은 2017년 10월부터 2018년 5월까지 실시하였다.

## 2.2 연구도구

### 2.2.1 학업스트레스

본 연구에서는 Bak와 Park[25]이 개발한 문항을 Oh[26]이 수정한 도구를 이용하였다. 이 도구는 부모 및 교수로 인한 스트레스 17문항, 성적 관련 스트레스 13문항, 과제 및 수업과 관련된 자가 지각 스트레스 15문항의 하위 항목으로 총 45문항으로 구성되어 있으며, 6점 리커트 척도로 '확실히 아니다'(1점)에서 '확실히 그렇다'(6점)로 점수가 높을수록 학업스트레스가 높음을 의미한다. Bak와 Park[25]의 연구에서 Cronbach's alpha 값은 성적 0.913, 수업 0.886, 공부 0.900, Oh[26]의 연구에서 전체 Cronbach's alpha 값은 0.96, 본 연구는 0.95이었다.

### 2.2.2 대학생활적응

본 연구에서는 Baker와 Sirky[15]가 개발한 대학생활적응 질문지(Student to College Questionnaire; SACQ)를 Oh[26]가 재구성한 도구를 사용하였다. 이 도구는 학업 적응 8문항, 사회 적응 11문항, 개인 정서 적응 19문항, 대학환경 적응 22문항의 하위영역으로 구성되어 있으며 총 61문항으로, 부정적 질문은 역환산하여 처리하였다. '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)로 점수가 높을수록 대학생활적응이 높음을 의미한다. Cronbach's alpha 값은 Baker와 Sirky[15]의 연구 0.94, Oh[26]의 연구 0.89, 본 연구에서는 0.90이었다.

### 2.2.3 건강증진행위

본 연구에서는 Walker와 Hill-Polerecky[27]이 개발한 건강증진생활양식도구Ⅱ(HPLP-Ⅱ)를 Kim[28]이 수정한 도구를 사용하였다. 총 52문항으로 신체활동 8문항, 건강책임 9문항, 영적성장 9문항, 영양 9문항, 대인관계 9문항, 스트레스 8문항으로 구성되었으며, 4점 리커트 척도로 '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '항상 그렇다'(4점)로 점수가 높을수록 건강증진행위 정도가 높은 것을 의미한다. Cronbach's alpha 값은 Walker와 Hill-Polerecky[27]의 연구 0.94, Kim[28]의 연구 0.89, 본 연구는 0.92이었다.

## 2.3 분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS 20.0(IBM Co., Armonk, NY, USA)을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 학업스트레스, 대학생활적응, 건강증진행위의 정도를 파악하기 위해 빈도분석과 기술통계를 이용하였고, 일반적 특성에 따른 학업스트레스, 대학생활적응, 건강증진행위의 차이를 알아보기 위해 T-test와 ANOVA를 이용하여 분석하였고, 사후검정은 Scheffe test를 이용하였다. 각 변수들의 상관성을 알아보기 위해 상관분석을, 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 다중회귀분석(Multiple regression)을 실시하였으며, 범주형 변수는 가변수(dummy)로 변환하여 사용하였다. 통계학적 유의검정 수준은 0.05를 기준으로 하였다.

## 3. 연구 결과

### 3.1 연구대상자의 일반적 특성

대상자의 평균 연령은 23.21세였고, 성별은 남자 17.9%, 여자 82.1%였다. 학과로는 임상병리과 23.3%, 간호학과와 물리치료과 각 24.7%, 치위생과 27.3%였으며, 주거의 형태 중 자취 및 기숙사가 72.2%였다. 경제적 수준은 중이 69.1%였으며, 전공만족도는 10점 만점 중 평균 6.3점으로 나타났다[Table 1].

Table 1. General Characteristics of the Subjects

Unit: Number(%)

| Variables |        | N(%)      |
|-----------|--------|-----------|
| Age       | ≤22    | 125(56.1) |
|           | ≥23    | 98(43.9)  |
|           | Mean   | 23.21     |
| Gender    | Male   | 40(17.9)  |
|           | Female | 183(82.1) |

|                         |                                      |            |
|-------------------------|--------------------------------------|------------|
| Department              | Dept. of Nursing                     | 55(24.7)   |
|                         | Dept. of Dental Hygiene              | 61(27.3)   |
|                         | Dept. of Physical Therapy            | 55(24.7)   |
|                         | Dept. of Clinical Laboratory Science | 52(23.3)   |
| Housing type            | Home                                 | 57(25.6)   |
|                         | Lodging, Vestige, Dormitory          | 161(72.2)  |
|                         | Relatives home                       | 5( 2.2)    |
| Economic level          | Upper                                | 5( 2.2)    |
|                         | Middle                               | 154(69.1)  |
|                         | Lower                                | 64(28.7)   |
| Satisfaction with major | Dissatisfied                         | 19( 8.5)   |
|                         | Moderate                             | 133(59.6)  |
|                         | Satisfied                            | 71(31.9)   |
| Total                   |                                      | 223(100.0) |

### 3.2 학업스트레스, 대학생활적응, 건강증진행위의 정도

연구대상자의 학업스트레스 평균은 3.02±0.89점으로 하위영역인 부모나 교수로 인한 스트레스 2.51±0.96점, 성적으로 인한 스트레스 3.17±1.02점, 과제나 수업으로 인한 스트레스 3.38±1.06점으로 나타났다. 대학생활적응 평균은 3.16±0.48점으로 하위영역인 학업 적응 3.08±0.49점, 사회 적응 3.02±0.51점, 개인-정서적응 2.97±0.66점, 대학환경 적응 3.56±0.71점으로 나타났다. 건강증진행위 평균은 2.14±0.45점으로 하위영역인 영적 성

장 2.70±0.53점, 대인관계 1.94±0.54점, 영양 2.10±0.51점, 신체활동 1.79±0.63점, 건강 책임 1.94±0.54점, 스트레스 관리 2.10±0.51점을 보였다[Table 2].

Table 2. Scores of Academic Stress, University Life Adaptation and Health Promotion Behaviors (N=223)

| Variables                               | Mean±SD     |
|---|-------------|
| Academic Stress (Range: 1-6)            | 3.02 ± 0.89 |
| Stress from Parent & Professor          | 2.51 ± 0.96 |
| Stress from School Record               | 3.17 ± 1.02 |
| Stress from Classes                     | 3.38 ± 1.06 |
| University Life Adaptation (Range: 1-5) | 3.16 ± 0.48 |
| Academic adjustment                     | 3.08 ± 0.49 |
| Social adjustment                       | 3.02 ± 0.51 |
| Personal-emotional adjustment           | 2.97 ± 0.66 |
| Institutional adjustment                | 3.56 ± 0.71 |
| Health Promotion Behaviors (Range: 1-4) | 2.14 ± 0.45 |
| Spiritual growth                        | 2.70 ± 0.53 |
| Interpersonal relations                 | 1.94 ± 0.54 |
| Nutrition                               | 2.10 ± 0.51 |
| Physical activity                       | 1.79 ± 0.63 |
| Health Responsibility                   | 1.94 ± 0.54 |
| Stress Management                       | 2.10 ± 0.51 |

Table 3. Differences of Academic Stress, University Life Adaptation and Health Promotion Behaviors on the General Characteristics of the Subject (N=223)

| Variables               | Categories                           | Academic Stress <sup>†</sup> | University Life Adaptation <sup>†</sup> | Health Promotion Behavior <sup>†</sup> |
|-------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---|--|
| Age                     | ≤22                                  | 3.21±0.95                    | 3.02±0.43                               | 2.02±0.40                              |
|                         | ≥23                                  | 2.83±0.75                    | 3.29±0.47                               | 2.28±0.46                              |
| p-value                 |                                      | <0.001***                    | <0.001***                               | <0.001***                              |
| Gender                  | Male                                 | 2.74±0.77                    | 3.39±0.55                               | 2.36±0.50                              |
|                         | Female                               | 3.30±0.88                    | 3.10±0.44                               | 2.08±0.42                              |
| p-value                 |                                      | <0.001***                    | <0.001***                               | <0.001***                              |
| Department              | Dept. of Nursing                     | 2.92±0.80                    | 3.30±0.41 <sup>a</sup>                  | 2.36±0.43 <sup>a</sup>                 |
|                         | Dept. of Dental Hygiene              | 2.98±0.86                    | 3.10±0.44 <sup>a,b</sup>                | 2.05±0.40 <sup>b</sup>                 |
|                         | Dept. of Physical Therapy            | 2.90±0.92                    | 3.19±0.43 <sup>a,b</sup>                | 2.09±0.43 <sup>b</sup>                 |
|                         | Dept. of Clinical Laboratory Science | 3.29±0.96                    | 2.99±0.55 <sup>b</sup>                  | 2.04±0.48 <sup>b</sup>                 |
| p-value                 |                                      | 0.092                        | <0.001***                               | <0.001***                              |
| Housing type            | Home                                 | 2.91±0.78                    | 3.21±0.38                               | 2.28±0.39                              |
|                         | Lodging, Vestige, Dormitory          | 3.00±0.92                    | 3.13±0.50                               | 2.10±0.47                              |
|                         | Relatives home                       | 3.42±0.86                    | 3.05±0.61                               | 2.00±0.40                              |
| p-value                 |                                      | 0.206                        | 0.522                                   | 0.177                                  |
| Economic level          | Upper                                | 3.10±1.44                    | 3.44±0.31                               | 2.65±0.58 <sup>b</sup>                 |
|                         | Middle                               | 2.94±0.87                    | 3.18±0.48                               | 2.17±0.45 <sup>a</sup>                 |
|                         | Lower                                | 3.19±0.89                    | 3.06±0.45                               | 1.99±0.38 <sup>a</sup>                 |
| p-value                 |                                      | 0.163                        | 0.094                                   | 0.001**                                |
| Satisfaction with major | Dissatisfied                         | 3.32±0.95 <sup>b</sup>       | 2.61±0.42 <sup>a</sup>                  | 1.83±0.45 <sup>a</sup>                 |
|                         | Moderate                             | 3.10±0.88 <sup>b</sup>       | 3.03±0.37 <sup>b</sup>                  | 2.03±0.36 <sup>a</sup>                 |
|                         | Satisfied                            | 2.60±0.75 <sup>a</sup>       | 3.51±0.43 <sup>c</sup>                  | 2.40±0.47 <sup>b</sup>                 |
| p-value                 |                                      | <0.001***                    | <0.001***                               | <0.001***                              |

†: Mean±Standard deviation

<sup>a</sup>, <sup>b</sup>, <sup>c</sup>: Values are significantly different using the Scheffe method at a=0.05

\*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001, statistically significant by T-test, one way ANOVA

### 3.3 일반적 특성에 따른 학업스트레스, 대학생활적응, 건강증진행위의 차이

일반적 특성에 따른 학업스트레스는 연령이 낮을수록 ( $p<0.001$ ), 여학생에서( $p<0.001$ ), 전공만족도가 낮을수록( $p<0.001$ ) 통계적으로 유의하였다. 일반적 특성에 따른 대학생활적응은 연령이 높을수록( $p<0.001$ ), 여학생보다 남학생에서( $p<0.001$ ), 학과( $p<0.001$ ), 전공만족도가 높을수록( $p<0.001$ ) 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 연령( $p<0.001$ ), 성별( $p<0.001$ ), 학과( $p<0.001$ ), 경제수준( $p=0.001$ ), 전공만족도( $p<0.001$ )에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였다[Table 3].

### 3.4 학업스트레스, 대학생활적응, 건강증진행위의 상관관계

연구 대상자의 학업스트레스, 대학생활적응, 건강증진행위 간의 관계는 통계적으로 유의하였다( $p<0.001$ ). 학업스트레스와 대학생활적응은 부적 상관관계( $r=-.596$ )를 보였다. 건강증진행위는 학업스트레스와 부적상관관계( $r=-.335$ ), 대학생활적응과는 정적상관관계( $r=.579$ )를 보였다[Table 4].

Table 4. Correlation between Academic Stress, University Life Adaptation and Health Promotion Behaviors of the Subject

| Variables                  | Academic Stress | University Life Adaptation | Health Promotion Behavior |
|----------------------------|-----------------|----------------------------|---------------------------|
| Academic Stress            | 1               |                            |                           |
| University Life Adaptation | -.596***        | 1                          |                           |
| Health Promotion Behavior  | -.335***        | .579***                    | 1                         |

\*\*\*  $p<0.001$ , statistically significant by person correlation coefficient

### 3.5 건강증진행위에 영향을 미치는 요인

연구 대상자의 건강증진행위에 영향을 주는 요인은 경제 수준, 전공만족도, 학업스트레스, 대학생활적응이었으며, 보건계열 대학생의 건강증진행위를 37.5 % 설명하였다. 경제 수준이 높을수록( $p=0.007$ ,  $p=0.001$ ), 전공만족도가 높을수록( $p<0.001$ ), 학업스트레스가 낮을수록( $p<0.001$ ), 대학생활적응이 좋을수록( $p<0.001$ ) 건강증진행위가 높은 것으로 나타났다[Table 5].

Table 5. Affecting Factors on Health Promotion Behavior

| Variables  | B <sup>†</sup> | SE <sup>†</sup> | Beta <sup>‡</sup> | p-value   |
|--|----------------|-----------------|-------------------|-----------|
| Economic level (middle/lower)                        | 0.178          | 0.065           | 0.182             | 0.007**   |
| Economic level (upper/lower)                         | 0.659          | 0.205           | 0.216             | 0.001**   |
| Satisfaction with major                              | 0.094          | 0.013           | 0.430             | <0.001*** |
| Academic stress                                      | -0.170         | 0.032           | -0.335            | <0.001*** |
| University life adaptation                           | 0.548          | 0.052           | 0.579             | <0.001*** |
| R <sup>2</sup> =0.391 adjusted R <sup>2</sup> =0.375 |                |                 |                   |           |

<sup>†</sup>: Unstandardized coefficients <sup>‡</sup>: Standard error

<sup>§</sup>: Standardized coefficients

\* $p<0.05$ , \*\* $p<0.01$ , \*\*\* $p<0.001$ , statistically significant by multiple regression analysis

## 4. 고찰

보건계열 대학생의 학업스트레스 평균은 3.02점으로 나타났다. 본 연구와 같은 도구를 이용한 Jung, Yoon과 Youn[29]의 연구에서는 3.04점으로 비슷하게 나타났으며, 치위생(학)과 학생의 학업스트레스를 본 Oh[26]의 2.88점, 측정 도구는 달랐으나 간호대학생을 대상으로 연구한 Park과 Kim[30]의 3.17점, Cha[14]의 5점 리커트 척도의 2.70점으로 학과에 따라 약간의 차이는 보였으나 비슷한 수준으로 나타났으며, 비보건계열 대학생을 대상으로 측정한 Kim과 Choi[31]의 2.73점보다는 높게 나타났다. 또한 본 연구에서 과제 및 수업으로 인한 스트레스가 가장 높았다. 이러한 결과는 빠르게 변화하고 있는 의료 환경을 교육과정에 반영하고 습득한 지식을 활용할 수 있는 지식으로 재구성해야 하는 학문의 부담감에서 오는 스트레스로 여겨진다. 다양한 도구의 사용으로 직접적인 비교에는 한계가 있지만, 동일한 측정 도구 및 대상과의 비교를 통해 학업스트레스를 파악하고 국가고시에 대한 부담감 및 전공과목의 증가 등으로 인한 보건계열 학생의 스트레스를 감소시킬 수 있는 방안을 간구할 필요가 있다고 생각된다.

본 연구의 대학생활적응 평균은 3.16점이었으며 간호학과 3.30점, 물리치료과 3.19점, 치위생과 3.10점, 임상병리과 2.99점을 보였다. 간호대학생을 대상으로 한 Han과 Kim[20]의 연구에서는 3.47점, Choi와 Park[32]의 연구에서는 3.39점을 보였으며, 보건 및 복지계열 대학생을 대상으로 한 Park과 Kim[33]의 연구에서는 3.14점을 보였다. 또한 측정 도구는 달랐으나 치위생(학)과 학생을 대상으로 한 Oh[26]의 연구에서도 9점 만점에 5.17점을

보여 본 연구와 비슷한 수준을 보였다. 또한 하위영역의 결과에서 나타나듯이 개인의 정서 적응에서 가장 낮은 2.97점을 보였다. 이를 종합해볼 때, 연구 대상자들의 대학생활적응은 보건계열 학문의 특수성, 임상 상황을 재연하는 학습환경, 치열한 경쟁 속에서 자신의 한계에 부딪히는 등 다양한 원인으로 대학 생활의 어려움이 있어 높게 나타나지 않는 것으로 생각된다. 학생들의 개인 심리, 대인관계 및 사회체험 등의 대학생활적응에 필요한 학과 및 학년에 따라 차별화되고 체계적인 프로그램 개발이 필요하다고 여겨진다.

본 연구 대상자의 건강증진행위 평균은 2.14점이었으며, 보건계열의 대학생을 대상으로 한 Lee[34]의 연구에서는 2.63점을 보여 본 연구 결과보다 높게 나타났다. 본 연구에서는 간호학과 2.36점으로 가장 높게 나타났으며, 간호대학생을 대상으로 한 Han과 Kim[20]의 연구에서 2.11점, Park과 Kim[30]의 연구에서 2.47점을 보여 약간의 차이는 있으나 대체적으로 비슷하게 나타났다. 또한 본 결과에서는 하위영역인 영적 성장 2.70점, 영양과 스트레스 관리가 2.10점, 대인관계와 건강 책임이 1.94점, 신체 활동 1.79점 순으로 나타났다. Park과 Kim[30]의 연구에서는 대인관계가 3.16점으로 높고 신체활동이 1.74점으로 낮게 나타났으며, Han과 Kim[20]의 연구에서는 건강 책임이 2.90점으로 가장 높고, 운동 및 영양이 2.03점으로 낮게 나타나 본 연구와는 상이한 차이가 있었다. 이는 보건계열 대학생들의 건강증진행위는 다양한 요소에 의해 영향을 받고 있음을 보여주는 것으로 사료된다. 또한 본 연구 결과와 동일하게 일본 대학생을 대상으로 연구한 Wei 등[35], Kim[36]의 연구 결과에서 운동 영역의 이행 정도가 낮은 결과를 보였다. 대학생은 건강에 대한 불감증으로 인해 건강증진에 대한 생활 실천도가 낮고, 대학생의 학교 주변 주거 환경에 활용 가능한 운동시설이나 대학생들을 위한 프로그램을 접할 기회가 다른 연령대의 대상자에 비해 적다[37]. 따라서 건강습관이 재형성 될 수 있는 이 시기에 다시 한번 건강에 대한 책임의식을 강화시킬 수 있고 대학생들이 언제 어디서든지 쉽게 활용할 수 있는 프로그램이나 시설 확충 및 홍보가 필요하다고 사료 된다.

본 연구의 일반적 특성에 따른 학업스트레스는 전공만족도 높을수록 낮았으며, 이는 선행연구[30,38]에서 전공에 만족하는 군이 그렇지 않은 군보다 학업스트레스가 낮게 나타난 결과와 일치하였다. 심각한 취업난을 생각해 보면 보건계열의 전공은 졸업 후 상대적으로 안정적인 취업이 가능하다는 것이 전공만족도가 학업적응에 대한

스트레스를 감소시킨다고 여겨진다. 그러므로 대학 전공을 잘 선택할 수 있도록 대학교육의 입시 시스템을 개발하고 적절하게 활용할 수 있는 것이 중요하다고 생각된다.

일반적 특성에 따른 대학생활적응은 연령이 높을수록, 전공만족도가 높을수록 높게 나타났다. 이는 선행연구에서 연령[9,39], 전공만족도[26]에 따라 본 연구와 일치된 결과를 보였다. 연령이 높을수록 학업, 대인관계 등에 대한 적응속도가 연령이 낮은 집단에 비해 빠를 것으로 사료된다. 또한 자신이 선택한 전공과정에 만족감이 높을수록 자존감이나 회복탄력성이 높아져 대학생활에 잘 적응하는 것으로 여겨진다.

일반적 특성에 따른 건강증진행위는 연령, 전공만족도에 따라 높게 나타났으며, 이는 선행연구[30,34,40]에서 나타난 결과와 일치한다. 연령의 증가는 학년의 진급과 관련이 있으며 이는 전공과목의 학습과 실습을 통한 지식의 축적과 전공의 만족에 의한 학습의욕 등의 차이에 의해 건강증진행위에 영향을 준 것으로 여겨진다. 또한 Lee[34]의 연구에서 아르바이트를 하는 대학생에서 건강증진행위 정도가 낮은 것으로 나타났으며, 이는 본 연구의 경제 수준이 높은 경우가 낮은 경우보다 건강증진행위가 높게 나타난 결과와 비슷한 양상을 보인다. 안정적인 생활수준과 질이 스트레스를 덜어주고 건강증진관련행위에 대한 관심과 올바른 행위를 수행할 의지가 높아지는 것으로 사료된다.

연구대상자의 학업스트레스, 대학생활적응, 건강증진행위 사이의 상관관계는 변수들 간 통계적으로 유의하였으며, 학업스트레스가 낮을수록, 대학생활적응이 높을수록 건강증진행위가 높게 나타났다. 본 연구와 동일한 변수로 조사한 연구의 부족으로 직접적인 비교는 어려우나 선행연구[30,34,40]에서 임상실습 등 학업스트레스가 감소하는 경우 건강증진행위가 높게 나타난 결과와 유사하였으며 이는 입학 초기부터 학교와 교수의 관리하에 학업스트레스를 감소시키고 조절한다면 건강한 대학 활동에 긍정적인 영향을 줄 것으로 기대한다. 본 연구 대상자의 대학생활적응이 높을수록 건강증진행위가 높은 것으로 나타났으며 이는 건강상태가 좋은 학생이 대학생활적응을 잘한다는 연구[20]와 유사하게 나타났다. 이는 대학생활적응을 통해 부족한 지식, 기술 및 태도 등을 습득하는 과정에서 나타나는 긍정적인 영향이라고 여겨진다.

보건계열 대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과, 대상자의 경제수준이 높을수록, 전공만족도가 높을수록, 학업스트레스가 낮을수록, 대학생활적응이 높을수록 건강증진행위가 높은 것으로 나타났으며, 이 변수들

은 보건계열 대학생의 건강증진행위를 37.5 % 설명하였다.

대학 초기부터 경험하는 스트레스는 신체적, 정신적 및 사회적 건강에 부정적인 영향을 줄 수 있고, 건강증진 행위와 관련이 있는 것을 볼 때 높은 학업스트레스는 방해요인일 것이다. 졸업 후에 취업을 통해 지속적으로 인간을 대상으로 각 분야에서 질 높은 보건서비스를 제공하는 전문인이 되기 위해서는 대학 초기부터 스트레스를 조절하여 학업에 성실하게 매진할 수 있도록 유지하는 것이 필요하다. 또한 각 학년마다 교육과정을 이수할 수 있으며, 대학생활에 대한 변화에 적응하고 그 환경과 상호작용 속에서 생존하기 위해서 학생들이 체계적으로 새로운 환경을 잘 받아들일 수 있도록 학과의 노력과 학교 당국의 관심과 건강증진을 위한 환경의 조성이 필요하다고 생각된다.

## 5. 결론

본 연구는 보건계열 학생의 학업스트레스, 대학생활적응 및 건강증진행위의 관련성을 알아보고 건강증진행위에 미치는 요인을 파악하기 위한 연구로서, 보건계열 대학생의 건강증진 행위를 돕는 교육프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구의 결과 학업스트레스 평균은 3.02점, 대학생활적응 평균은 3.16점, 건강증진행위 평균은 2.14점으로 나타났으며, 학업스트레스가 낮을수록, 대학생활적응이 높을수록 건강증진행위가 높게 나타났다. 대상자의 건강증진행위에 영향을 주는 요인은 경제수준, 전공만족도, 학업스트레스, 대학생활적응이었으며, 보건계열 대학생의 건강증진행위를 37.5 % 설명하였다.

이상의 결과로 볼 때, 보건계열 대학생들의 건강증진행위를 높이기 위해서는 학업스트레스를 낮추고 대학생활적응을 높여주는 프로그램 개발이 필요하며, 연령, 성별, 경제수준, 전공만족도 등 대상자들의 일반적인 특성 파악을 위한 노력도 체계화되어야 한다고 여겨진다. 이는 보건계열 대학생의 건강증진 뿐 아니라 지역사회의 보건인을 위해서도 중요하다. 본 연구에서는 한 개 대학의 일부 학과만을 표집하여 특정 대학의 특성이 본 연구 결과에 반영되어 이를 일반화하기에는 무리가 있을 것으로 보인다. 따라서 본 연구 결과가 일관성 있게 나타나는지를 확인해 보기 위해, 지역별 안배 및 학과와 학년을 고려 선정하여 확인할 필요가 있다고 사료된다.

## References

- [1] I. J. Lee, H. K. Choi. Human behavior and Social environment, Second Edition. p.616, Nanam Publishing Housing, 2007.
- [2] J. H. Kim, "Relationship between life stress perceived by college students and adjustment to college life: Mediating effects of self-control and health promoting lifestyle", *Psychological Type and Human Development*, Vol.17, No.1, pp.81-100, May, 2016.
- [3] H. G. Hwang, *Factors Affecting University Students' Health Promotion Behavior*, Ph.D dissertation, Graduate School Daegu Haany University, Kyoungbuk, Korea, pp. 57-59, 2008.
- [4] H. Y. Jo, Y. H. Kim, H. M. Son, "Development of a scale to measure reproductive health promoting behavior of undergraduates", *Korean Journal of Health Education and Promotion*, Vol.31, No.5, pp.29-43, Dec. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.14367/kihep.2014.31.5.29>
- [5] C. K. Lee, *Development and Evaluation of the Scale for University Students' Health Behaviors*, Ph.D dissertation, The Graduate School of Kongju National University, Kongju, Korea, pp.81-83, 2017.
- [6] L. T. Lee, Regina, J. T. Yune Loke, Alice, "Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong-Kong." *Public Health Nursing*, Vol.22, No.3, pp.209-220, June, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.0737-1209.2005.220304.x>
- [7] K. S. Han, "Self efficacy, health promoting behaviors, and symptoms of stress among university student", *The Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.35, No.3, pp.585-592, Jun, 2005. DOI: <https://doi.org/10.4040/ikan.2005.35.3.585>
- [8] M. H. Oh, M. S. Chun, "Analysis of academic stressors and symptoms of juveniles effects of meditation training on academic stress reduction", *Journal of Guidance and Counseling Sogang University Student Counseling Center*, Vol.15, pp.63-96, 1994.
- [9] Y. H. Kim, "Influence of academic self-efficacy and department satisfaction on college life adaptation of nursing freshman", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.17, No.11, pp.104-113, Nov, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.11.104>
- [10] H. Y. Jung, J. O. Kwon, "A study on the stress, self-esteem, and mental-health in nursing students", *The Korean Journal of Health Service Management*, Vol.7, No.4, pp.191-204, Dec. 2013. DOI: <http://dx.doi.org/10.12811/kshsm.2013.7.4.191>
- [11] E. Y. Yu, "Relationships between stress-coping schemes and mental health for health department and non-health department college students", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.9, No.12, pp.718-729, Dec. 2009.
- [12] Y. S. Oh, E. H. Oh, "A qualitative study on job-seeking stress for university students majoring healthcare". *The Journal of Korean Society for School Health Education*,

- Vol.14, No.1, pp.25-36. Apr. 2013.
- [13] H. J. Choi, E. J. Lee, "Mediation effects of self-efficacy between academic stress and college adjustment in first year nursing students", *Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing*, Vol.19, No.2, pp.261-268, May. 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.7739/jkafn.2012.19.2.261>
- [14] N. H. Cha, "The relationships between academic stress and adjustment at university life in Korean university students", *Journal of Korean Academic of Community Health Nursing*, Vol.27, No.2, pp.124-131, Jun. 2016.  
DOI: <http://doi.org/10.12799/jkachn.2016.27.2.124>
- [15] R. W. Baker, B. Siryk, "Measuring adjustment to college", *Journal of Counseling Psychology*, Vol.31, No.2, pp.179-189, Apr. 1984.  
DOI: <http://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- [16] E. I. Jeong, H. Y. Park, "Relations among faculty trust, learning motivation, and school adjustment of college students", *Asian Journal of Education*, Vol.9, No.1, pp. 73-93, Sep. 2008.  
DOI: <https://doi.org/10.15753/aje.2008.9.1.004>
- [17] E. Rahat, T. Ilhan, "Coping styles, social support, relational self-construal, and resilience in predicting students' adjustment to university life". *Educational Sciences: Theory and Practice*, Vol.16, No.1, pp.187-208, Feb. 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.12738/estp.2016.1.0058>
- [18] J. W. Oh, Y. S. Moon, "A predictive model of health promotion behavior in nursing students", *Journal of Digital Convergence*, Vol.12, No.10, pp.391-403, Oct. 2014.  
DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2014.12.10.391>
- [19] H. J. Yang, *The Influence of the Health Promotion Behavior for the Healthy Lifestyle Knowledge of the Elderly*, Ph.D dissertation, Wonkwang University, Iksan, Korea, pp. 9-10, 2012.
- [20] Y. I. Han, J. M. Kim, "The effect of health promotion behaviors and university life adaptation to employment strategies of nursing students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.19, No.3, pp.399-409, Mar. 2018.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.3.399>
- [21] M. K. Dinger, A. Waigandt, "Dietary intake and physical activity behaviors of male and female college students", *American Journal of Health Promotion*, Vol.11, No.5, pp. 360-362, May. 1997.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.4278/0890-1171-11.5.360>
- [22] J. M. Kim, *Factors Influencing Employment Stress in Students of Department of Dental Hygiene*, Master's thesis, Graduate School of Public Health, Kosin University, Busan, Korea, pp.25-31, 2013.
- [23] J. H. Oh, "The influencing factors of self-esteem and major satisfaction on college adjustment among nursing students", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.14, No.10, pp.873-884, Aug. 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.10.873>
- [24] M. H. Lim, I. Y. Ku, H. S. Choi, "A study on the relationship of self-efficacy to stressors and stress adaptation in dental hygiene students", *Journal of Korean Society of Dental Hygiene*, Vol.11, No.5, pp.811-822, Dec. 2011.
- [25] 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, Jun. 2012.
- [26] 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.
- [27] S. N. Walker, D. M. Hill-Polerecky. Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center, 1996.
- [28] H. Y. Kim, *A Study on the Relationship among Health Promoting Lifestyle, Resourcefulness, and Perceived Health Status in Hospital Nurses*, Master's thesis, KonKuk University, Seoul, Korea, pp.1-68, 2009.
- [29] E. J. Jung, M. S. Yoon, H. J. Youn, "A study on stressors among dental hygiene students", *Journal of Dental Hygiene Science*, Vol.12, No.2, pp.131-137, Apr. 2012.
- [30] J. H. Park, E. H. Kim, "Relationship of academic stress, ego-resilience and health promoting behaviors in nursing students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.18, No.9, pp.193-202, Sep. 2017.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.9.193>
- [31] E. H. Kim, J. O. Choi, "The impacts of academic and job-seeking stress of university students on their xenophobia-The mediating effect of anxiety-", *Journal of the Korea Institute of Youth Facility and Environment*, Vol.16, No.1, pp.35-44, Feb. 2018.
- [32] J. H. Choi, M. J. Park, "Methodological triangulation method to evaluate adjustment to college life in associate nursing college students", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.13, No.7, pp.339-349, Jun. 2013.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.07.339>
- [33] S. M. Park, J. Y. Park, P. G. Kim, "A study on the mediation effects of academic stress on college students' social supports and college adjustment", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.18, No.9, pp.684-695, Sep. 2018.  
DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2018.18.09.684>
- [34] S. M. Lee, "Factors affecting the health promoting behaviors of health-unrelated department university students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.16, No.9, pp.6120-6129, Sep. 2015.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.9.6120>
- [35] C. N. Wei, K. Harada, K. Ueda, K. Fukumoto, K. Minamoto, A. Ueda, "Assessment of health-promoting lifestyle profile in japanese university students", *Environmental Health and Preventive Medicine*, Vol.17,



No.3, pp.222-227, May. 2012.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s12199-011-0244-8>

- [36] D. H. Kim, "Comparison of health promoting lifestyles between health department and non-health department university students in korea". *Global Health and Nursing*, Vol.2, No.1, pp.26-33, Jan. 2012.
- [37] N. S. Oh, J. Y. Park, C. H. Han, "Health-promoting behaviors and related factors for college students by type of residence", *Korean Journal of Health Education and Promotion*, Vol.28, No.2, pp.27-40, Jun. 2011.
- [38] S. H. Shin, "The effect of academic stress and the moderating effects of academic resilience on nursing students' depression", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.22, No.1, pp.14-24, Feb. 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2016.22.1.14>
- [39] Y. J. Jee, R. W. Ma, "Effects of the professor trust program on academic stress, professors trust, resilience and college adaptation of nursing students", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.9, No.2, pp.611-621, Feb. 2019.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.21742/AJMAHS.2019.02.60>
- [40] M. S. Lee, K. S. Kim, M. K. Cho, J. W. Ahn, S. O. Kim, "Study of stress, health promotion behavior, and quality of life of nursing students in clinical practice and factors associated with their quality of Life", *The Journal of Muscle and Joint Health*, Vol.21, No.2, pp.125-134, Aug. 2014.  
DOI: <https://doi.org/10.5953/JMJH.2014.21.2.125>

임 재 란(Jae-Ran Lim)

[정회원]



- 2002년 8월 : 충남대학교 대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2008년 8월 : 충남대학교 대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2009년 3월 ~ 현재 : 대전보건대학교 간호학과 교수

<관심분야>

모자보건, 건강증진

한 양 금(Yang-Keum Han)

[정회원]



- 1995년 8월 : 중앙대학교 보건대학원 보건학과 (보건학석사)
- 2019년 2월 : 한남대학교 대학원 생명과학과 (이학박사)
- 1998년 3월 ~ 현재 : 대전보건대학교 치위생과 교수

<관심분야>

치위생학, 건강증진

김 한 흥(Han-Hong Kim)

[정회원]



- 2009년 2월 : 충남대학교 보건대학원 보건학과 (보건학석사)
- 2013년 8월 : 충남대학교 대학원 보건학과 (보건학박사)
- 2019년 9월 ~ 현재 : 혜전대학교 치위생과 교수

<관심분야>

치위생학, 건강증진