

간호학생의 운동수행여부, 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력정도의 차이

정계선
조선간호대학교

The Differences of Self Efficacy, Self-esteem and Vitality according to the Physical Exercise, Thinking about Health of Nursing Students

Gye-Seon Jeong
Chosun Nursing college

요약 본 연구는 간호대학생의 운동수행여부, 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력의 차이를 알아보기 위해 수행되었다. 연구 디자인은 서술적 조사연구로, 자료분석은 SPSS 22.0을 이용하였으며 카이제곱-test, t-test가 사용되었다. 자료수집 기간은 2019년 5월 1일부터 6월 30일까지로 K시에서 수집되었다. 대상자의 평균 나이는 23.7살이었다. 대상자 중 187명(85.0%)은 여자, 99명(45.0%)은 운동을 수행하고 있었으며, 138명(62.7%)은 자신들이 건강하다고 생각하고 있었다. 변수들에 대한 점수는: 건강자기효능감 2.93 ± 0.35 점; 신체자기효능감 3.16 ± 0.37 점; 자아존중감 2.94 ± 0.43 ; 활력 3.78 ± 0.52 이다. 운동을 수행하는 경우 신체자기효능감($t=3.68, p<.001$); 운동적 기능($t=5.39, p<.001$); 정신적 기능($t=2.10, p=.037$), 영양적 기능($t=2.50, p=.013$); 건강관리 효능감($t=2.37, p=.019$) 그리고 활력($t=12.63, p<.001$)에서 유의한 차이를 나타냈다. 자신이 건강하다고 생각하는 경우 건강자기효능감($t=3.73, p<.001$), 운동적 기능($t=3.29, p=.001$); 정신적 기능($t=4.01, p<.001$); 영양적 기능($t=2.62, p=.009$), 건강관리 효능($t=2.51, p=.013$); 건강자기효능감($t=2.59, p=.010$); 자아존중감($t=3.91, p<.001$) 그리고 활력($t=2.92, p=.004$)에서 유의한 차이를 나타냈다. 운동 수행이 건강자기효능감과 활력을 높이는데 기여하였으며, 자신이 건강하다고 생각하는 것이 신체자기효능감, 자아존중감 및 활력을 높이는데 기여하였다.

Abstract This study was conducted to investigate differences in self-efficacy, self-esteem, and vitality related to physical exercise and health consciousness. A descriptive research design, χ^2 test, and t test were used. Data were collected from May 1 to June 30, 2019, at K city. Participants were 220 nursing students of mean age 23.7 years; 187 (85.5%) were women, 99 (45.0%) exercised regularly; 138 (62.7%) were positive about their health Ed. Note: Please confirm that these edits convey your intended meaning. The scores Ed. Note: This is not clear. Here, do you mean "mean scores of all participants"? of self-efficacy of health and body were 2.93 ± 0.35 and 3.16 ± 0.37 , respectively; self-esteem, 2.94 ± 0.43 ; and vitality, 3.78 ± 0.52 . There were significant differences in self-efficacy of health ($t=3.68, p<.001$), motor function ($t=5.39, p<.001$), psychological function ($t=2.10, p=.037$), nutritional function ($t=2.50, p=.013$), efficacy of health management ($t=2.37, p=.019$), and vitality ($t=12.63, p<.001$) related to physical exercise. Self-efficacy of health ($t=3.73, p<.001$), motor function ($t=3.29, p=.001$), psychological function ($t=4.01, p<.001$), nutritional function ($t=2.62, p=.009$), efficacy of health management ($t=2.51, p=.013$), self-efficacy of body ($t=2.59, p=.010$), self-esteem ($t=3.91, p<.001$), and vitality ($t=2.92, p=.004$) were related to health consciousness. Physical exercise and previous experience of body weight loss contributed to enhanced self-efficacy of health and vitality and health consciousness contributed to enhanced self-efficacy of health and body, self-esteem, and vitality.

Keywords : Self-esteem, Health, Exercise, Nursing, Students

본 연구는 조선간호대학교 연구비 지원으로 수행되었음

This study was conducted by research fund supporting from Chosun Nursing college.

*Corresponding Author : Gye Seon Jeong(Chosun Nursing College)

email: jeongs1206@cnc.ac.kr

Received December 3, 2019

Accepted April 3, 2020

Revised February 27, 2020

Published April 30, 2020

1. 서론

1.1 연구의 필요성

간호학생들은 교육과정을 통해 국민 건강을 관리하기 위한 지식을 배우고 있으며, 건강에 대한 교육을 책임지고 있으므로 간호학생의 건강관리가 학생들에게는 생활의 중심이 되고 있다[1]. 간호학생들은 학교 교육과정 중 임상실습을 수행해야 하므로 정신적 신체적으로 스트레스를 많이 경험하게 된다[2]. 대학생들의 경우에도 흡연등으로 인한 성인병 발병률이 증가하고 있다[3]. 간호학생들은 간호라는 학문의 특성 상 타 전공 학생들에 비해 간호 전공에 대한 지식을 습득하는 학업 부담과[4], 임상실습을 하는 경우 낯선 환경에 대한 스트레스로 인해 신체 및 정신 건강에 좋지 않은 영향을 미치고 생활이나 학업에 대해서도 방해를 받는다[5]. 따라서 간호학생들이 자신들의 건강에 대한 생각을 긍정적으로 갖고 평상시 운동을 하면서 체력을 증진시키는 것이[6] 건강한 간호사가 되는데 긍정적으로 기여할 것이라고 생각된다.

최근 인터넷이나 TV등 매체에서는 건강에 대한 프로그램을 통해 건강지킴과 질병예방에 대한 위한 전략들을 알리고 있다[7]. 현대인들이 가지고 있는 만성적 건강문제의 주된 원인은 음주, 흡연, 부적절한 식생활, 운동 부족, 스트레스등으로 알려져 있다[8]. 이런 원인들이 만연해지고 있음으로 인해 비만, 당뇨, 고혈압등과 같은 만성 퇴행성질환 환자 수의 증가로 이어지게 된다[8]. 개인의 건강 수준을 높이기 위한 안녕 수준, 자아실현 및 자아성취를 증진시키는 행위 자체를 건강증진행위로 보고 있다[9]. 개인이 스스로 건강관리를 하는데 있어 건강관리 자기효능감이 포함되고[10], 건강관리에 도움이 되는 행위를 실천함으로써 삶의 질을 개선할 수 있다[11].

자기효능감은 개인이 특정 과업을 성공적으로 수행할 수 있는 능력에 대한 판단으로도 볼 수 있다[10]. 주변 상황에 대한 긍정적인 정서는 자기효능감을 높이게 되고, 자기효능감이 높은 사람일수록 건강 문제를 야기시키는 상황에 놓였을 때 적절히 대처할 수 있다고 한다[10]. 자기효능감 중 신체적 자기효능감이 높을수록 신체활동이 수반될 때 운동수행능력을 향상시킨다[11]. 선행연구에서는 신체 활동을 수행하는 75세의 최고령자의 신체적 자기효능감이 증가했다고 보고하였다[11]. 또 다른 선행연구에서는 스포츠에 참여한 여대생의 자기효능감이 신체활동량에 증가하는데 영향을 미친 것으로 보고하였다[12]. 뿐만 아니라, 15주 동안 골볼운동을 한 대학생들의 경우 신체적 자기효능감을 높이는데 긍정적인 효과가 있

다는 것으로 보고하였다[13]. 건강자기효능감은 운동, 심리, 영양 및 건강관리효능을 포함하고 있다[24]. 간호대학생을 대상으로 한 건강자기효능감을 조사한 선행연구가 이루어져있지 않아 본연구에서는 간호대학생의 건강자기효능감을 알아보는 것이 필요할 것으로 생각된다.

자아존중감은 타인이 자신을 평가한 것을 통해서 갖게 되는 자신에 대한 평가이다[14]. 자아존중감 자체가 인간의 심리적 적응이나 태도에 영향을 미치는 중요한 요인 중 하나로 인식되어 오면서 여러 사람들이 관심을 갖게 되었다[14]. 간호학생을 대상으로 한 선행연구에서는 학년이 올라감에 따라 자아존중감이 높아지고[15], 병원에서 근무하는 간호사들의 경우 직장에서 괴롭힘 경험을 받은 경우에 자아존중감이 낮아지는데 유의한 영향을 미치는 것으로 보고하였다[16]. 청소년을 대상으로 한 선행연구들에서는, 청소년의 경우 부모의 지지 또한 자아존중감을 갖는데 중요하게 작용한다고 한다[17]. 청소년기에서 성인으로 바로 시작하게 된 간호학생의 경우 저학년 시기부터 자아존중감을 높이고 미래의 간호사로서의 자신감을 갖기 위한 정신적 신체적 지지를 해주는 것이 필요하다고 생각한다.

활력(vitality)은 활기차고 적극적으로 살아가면서 행동감과 행동력을 지니고 삶을 대하는 태도를 말한다[18]. 개인이 추구하려는 목표를 향해 열의를 지니고 강렬하게 추진하는 태도이자 건강한 삶을 위해 매우 중요한 요인으로 활력을 꼽을 수 있다[18]. 활력은 심리적인 욕구에 만족할 때 만들어져 최적의 기능 상태를 반영하는 지표가 된다[19]. 선행연구들에서 여성노인대상자들의 경우 운동 프로그램에 참여하거나[20][21][22] 필라테스와 요가운동을 하는 여성들에서 활력이 증가한 것으로 보고되었다[23]. 선행연구들을 통해 볼 때 운동을 하게 되면 활력이 증가하게 된다는 것을 알 수 있다. 간호학생은 국민 건강관리를 위해 기여하는 간호사로서 역할을 다 할 수 있도록 활력을 증가시킬 수 있는 지지프로그램이 필요할 것으로 생각된다.

선행연구들을 통해 밝혀진 바와 같이 신체적 활동이 자기효능감을 상승시키고[13]. 건강에 긍정적인 영향을 미치게 된다[6]. 자기효능감이 높아지게 되면 건강에도 좋은 영향을 미치게 되고[12], 이는 운동으로 이어져 활력이 능가한다는 것도 선행연구들에서 제시하고 있다[19]. 본 연구의 대상인 간호학생의 건강상태를 증진시키고 학생들의 건강에 대한 긍정적사고와 동시에 운동을 통한 활력과 자아존중감을 키워 체력을 증진시키는 것이 필요할 것으로 생각된다. 따라서 본 연구에서는 학업과

임상실습으로부터 스트레스로 인한 정신적 신체적 부담을 갖고 있는 간호학생들의 운동여부, 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력정도를 알아보고자 한다.

1.1.2 연구목적

본 연구는 간호대학생의 운동여부, 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력정도의 차이를 파악하기 위해 수행되었다.

구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 자기효능감, 자아존중감 및 활력 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 운동에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력의 점수 차이를 파악한다.
- 3) 대상자의 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력의 점수 차이를 파악한다.

2. 본론

2.1 연구방법

2.1.1 연구설계

본 연구는 간호학생의 운동여부, 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력의 점수 차이를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.1.2 연구대상

본 연구의 대상자는 대도시에 소재한 대학의 간호대학생 220명을 대상으로 편의모집하였다. 본 연구에 필요한 대상자의 수는 선행연구[1]를 참고로 하였으며, 두 그룹의 평균의 차이를 구하는 것을 기준으로 G^* power 3.1.9.4 프로그램에 의해 유의수준 .05, 효과크기 0.5, 검정력 0.95를 유지하기 위한 최소한의 표본 수는 201명으로 산출되었으나, 본 연구의 대상자 수가 220명인 것은 충족한 것으로 판단되었다. 본 연구의 대상자 모집을 위해 230명에게 설문지를 배부하여 설문지에 응답을 완전하게 하지 않은 대상자 10명을 제외한 220명을 본 연구대상으로 하였다. 회수율은 95.6% 이었으며, 탈락률은 4.4%였다.

2.1.3 연구도구

본 연구에서 일반적 특성을 제외한 도구에 대해서는

개발된 도구에 대하여 한국형으로 타당성을 검증한 연구자로부터 이메일을 통해 도구사용에 대한 승인을 받은 후에 사용하였다. 본 연구에 사용된 도구는 다음과 같다.

1) 대상자의 일반적 특성

대상자의 특성은 일반적 특성 및 신체건강관련에 관한 총 11개의 문항으로 구성되었다. 일반적 특성으로 성별, 나이, 결혼상태, 종교등 4문항이며, 신체건강관련특성은 운동여부, 운동수행여부, 건강이나 비만에 대한 자신의 생각, 체중감량 경험 유무와 감량 정도, 건강상태로 인한 일상생활이나 학업에 방해 유무등 7문항이다.

2) 자기효능감

본 연구의 자기효능감은 건강자기효능감과 신체자기효능감을 측정하였다.

(1) 건강 자기효능감(Self efficacy of health)

건강 자기효능감 측정은 한국어판으로 타당화를 검증한[24] 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 28 문항으로, 운동적 효능, 심리적 효능, 영양적 효능, 건강관리 효능의 4개의 하위영역으로 구성되어 있으며, 각 문항은 Likert 4점 척도로 구성되어 있다. 점수는 “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 4점까지이며, 점수가 높을수록 자기효능감 정도가 높음을 의미한다. 선행연구[25]에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .830$ 이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .890$ 이었다.

(2) 신체 자기효능감(Self efficacy of body)

신체자기효능감 측정도구는 선행연구[26]를 통해 개발된 Physical Self-Scale을 한국형으로 번안한[27] 도구를 사용하였다. 신체 자기효능감 척도는 총 22문항이며, 각 문항은 Likert 5점 척도로 구성되었다. 점수는 “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점까지이며, 점수가 높을수록 신체 자기효능감이 높음을 의미한다. 선행연구[12]에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .909$ 이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .701$ 이었다.

3) 자아존중감(Self-esteem)

자아존중감 측정도구는 선행연구[7]에서 타당도를 분석한 10문항의 자아존중감 측정도구를 사용하였다. 측정기준은 5점 척도로 구성되어 있다. 점수는 “전혀 그렇지 않다” 1점에서 “매우 그렇다” 5점까지이며 부정문항은

역 환산처리 하였다. 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .92$ 였고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .862$ 이었다.

4) 활력(Vitality)

활력 측정 도구는 선행연구[21]에서 타당성이 검증된 주관적 활력척도(subjective vitality scale)를 이용하였다. 문항의 내용은 '나는 깨어날 때 새로운 하루에 대해서 흥분된다.', '나는 어떤 일을 할 때 온 힘을 다한다.'를 비롯하여 총 6문항으로 구성되었으며, Likert 5점척도로 구성되었다. 점수는 "전혀 그렇지 않다" 1점에서 "매우 그렇다" 5점까지이며, 총점 30점에 가까울수록 활력이 높음을 의미한다. 본 도구에 대한 신뢰도는 선행연구[20]에서 Cronbach's $\alpha = .869$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .854$ 이었다.

2.1.4 자료 수집 방법

본 연구의 자료수집 기간은 2019년 5월 1일부터 6월 30일까지로, 자료 수집하기 전에 대상자들에게 연구의 목적에 대해 설명을 하였으며, 연구 참여에 자발적으로 동의하는 경우 서면동의를 받아 설문지를 배부하고 응답을 받았다. 설문에 응답하는 시간은 총 15분이 소요될 것을 설명한 후 총 230부를 배부하여 완전하게 설문에 응

답한 총 220부에 대하여 최종 분석하였다.

2.1.5 연구의 윤리적 고려

본 연구에 대한 자료수집 수행 전에 대상자에게 연구의 목적, 방법, 설문에 대한 응답 방법, 소요시간 및 학교 성적과는 무관함을 설명하였다. 이후 연구에 자발적으로 참여 의사를 밝힌 대상자에게 동의서에 서명을 받은 후 설문지를 배부하였다. 동의서에는 수집된 자료에 대해 연구목적에 맞는 요소들에 대해 분석에만 이용할 것이며, 익명성을 보장하고, 개인적인 상황에 대한 비밀 유지에 대하여 설명하는 내용으로 구성하였다. 대상자는 설문에 응답하는 도중 지루하거나 대상자로서의 참여의사가 없어진 경우 자발적인 의사에 의해 설문지 응답을 중단할 수 있으며, 본인에게 불리한 질문에 대해서도 질문에 응답하지 않을 권리가 있음을 설명하였다.

수집된 자료에 대해서는 연구자가 3년간 잠금장치가 되어있는 장에 보관하게 되며 연구 종료 3년 후에는 분쇄기를 이용하여 파기할 것을 설명하였다.

2.1.6 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

Table 1. General characteristics of subjects

(N=220)

Characteristics	Categories	n (%)	Mean±SD(Range)
Gender	Man	33 (15.0)	
	Woman	187 (85.0)	
Age			23.7±5.56(22.73~24.21)
Marriage status	Married	11 (5.0)	
	Not married	209 (95.0)	
Religion	Have	87 (39.5)	
	Not have	133 (60.5)	
Physical exercise	Doing	99 (45.0)	
	Not Doing	121 (55.0)	
Thinking about healthy by oneself	Healthy	138 (62.7)	
	Not healthy	82 (37.2)	
I think I am obese	Yes	91 (41.3)	
	No	129 (58.7)	
Experience the weight loss	Have	178 (80.9)	
	Not have	42 (19.1)	
Degree of wait loss for 5 years recently	<5 kg	171 (77.9)	
	>10 kg	38 (17.1)	
	>11 kg	11(5.0)	
Disturbing the daily life due to health condition	Yes	54 (24.5)	
	No	166 (75.5)	
Disturbing the learning due to health condition	Yes	48 (21.8)	
	No	162 (78.2)	

- 1) 대상자의 일반적 정보에 대해서는 백분율과 퍼센트를 이용하여 분석하였다.
- 2) 자기효능감, 자아존중감 및 활력 정도에 대해서는 평균과 표준편차를 구하였다.
- 3) 대상자의 운동, 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력 정도의 차이에 대하여는 t-test로 분석하였다.

3. 결론

3.1 연구결과

3.1.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성에 대한 분석 결과는 다음과 같다. 일반적 특성 결과를 보면, 대상자 220명 중 성별은 여성이 187명(85.0%), 평균나이 23.7±5.56살, 미혼 209명(95.0%)이며, 133명(60.5%)이 종교를 가지고 있지 않았고, 99명(45.0%)이 평소에 운동을 하고 있다고 응답하였다. 대상자의 신체건강관련 특성으로는 '자신이 건강하다고 생각한다'가 138명(62.7%), '자신이 비만이 라고 생각한다'가 91명(41.3%), 체중감량의 노력의 경험 이 있는 경우 178명(80.9%), 최근 5년간 체중 감소의 정도는 5 kg 미만 감량이 171명(77.9%)으로 나타났다. 대상자중 54명(24.5%)은 건강문제로 인해 일상생활에 방해를 받는다고 응답하였으며, 48명(21.8%)은 건강상태로 인해 학업에 방해를 받는다고 응답하였다(Table 1).

3.1.2 대상자의 자기효능감, 자아존중감 및 활력 점수

대상자의 자기효능감 중 건강자기효능감 점수는 2.93±0.35점이며, 건강자기효능감의 하위영역에서는

운동적 기능 2.92±0.43점, 심리적 기능 2.95±0.43점, 영양적 기능 2.86±0.45점, 건강관리효능 2.96±0.37점으로 나타났다. 신체자기효능감은 3.16±0.37점, 자아존중감 2.94±0.43점, 활력 3.78±0.52점으로 나타났다 (Table 2).

3.1.3 대상자의 운동 수행 여부에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력 점수의 차이

대상자의 자기효능감 점수 중, 건강자기효능감 점수는 운동을 하는 경우 3.02±0.36점으로 운동을 하지 않은 대상자의 2.85±0.33점에 비해 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=3.68, p<.001$). 건강자기효능감의 하위 영역에서는 운동적 기능 점수에서 운동을 하는 경우 3.09±0.44점으로 운동을 하지 않은 대상자의 2.79±0.39점에 비해 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=5.39, p<.001$). 심리적 기능 점수에서 운동을 하는 경우 3.02±0.47점으로 운동을 하지 않은 대상자의 2.90±0.39점에 비해 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=2.10, p=.037$). 영양적 기능 점수에서 운동을 하는 경우 2.94±0.41점으로 운동을 하지 않은 대상자의 2.79±0.46점에 비해 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=2.50, p=.013$). 건강관리효능 점수에서 운동을 하는 경우 3.03±0.39점으로 운동을 하지 않은 대상자의 2.91±0.35점에 비해 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=2.37, p=.019$). 신체자기효능감과 자아존중감에서는 운동을 하는 군과 운동을 하지 않은 군에서 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 대상자의 활력 점수는 운동을 하는 경우 4.15±0.28점으로 운동을 하지 않는 경우 3.48±0.46점에 비해 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=12.63, p<.001$)(Table 3).

Table 2. Score of Self efficacy, Self-esteem and Vitality of Subjects

(N=220)

Variables	Categories	Mean±SD	Range*
Self efficacy			
Self efficacy of health		2.93±0.35	2.88~2.97
	Motor function	2.92±0.43	2.86~2.98
	Psychological function	2.95±0.43	2.89~3.01
	Nutritional function	2.86±0.45	2.80~2.91
	Efficacy of health management	2.96±0.37	2.91~3.01
Self efficacy of body		3.16±0.37	3.11~3.21
Self-esteem		2.94±0.43	2.90~3.01
Vitality		3.78±0.52	3.71~3.85

*Range: 각 변수들의 최하 점수와 최고 점수의 범위를 의미함

3.1.4 대상자의 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감,

자아존중감 및 활력 점수의 차이

대상자의 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감 점수 중 건강자기효능감 점수는 본인이 건강하다고 생각하는 경우 2.99 ± 0.36 점으로 그렇지 않은 경우 2.81 ± 0.32 점보다 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=3.73, p<.001$). 건강자기효능감의 하위영역에서는, 운동적 기능 점수에서 본인이 건강하다고 생각하는 경우 2.99 ± 0.42 점으로 그렇지 않은 경우 2.80 ± 0.45 점보다 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=3.29, p=.001$). 심리적 기능 점수에서는 대상자가 본인이 건강하다고 생각하는 경우 3.04 ± 0.40 점으로 그렇지 않은 경우 2.81 ± 0.43 점보다 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=4.01, p<.001$). 영양적 기능 점수에서 대상자가 본인이 건강하다고 생각하는 경우 2.92 ± 0.45 점으로 그렇지 않은 경우 2.76 ± 0.42 점보다 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=2.62, p=.009$). 건강관리효능감 점수에서 대상자가 본인이 건강하다고 생각하는 경우 3.00 ± 0.38 점으로 그렇지 않은 경우 2.87 ± 0.35 점보다 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=2.51, p=.013$). 대상자의 자기효능감 중 신체자기효능감 점수는 본인이 건강하다고 생각하는 경우 3.21 ± 0.36 점으로 그렇지 않은 경우 3.08 ± 0.37 점보다 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=2.59, p=.010$). 대상자의 자아존중감 점수에서는 대상자가 본인이 건강하다고 생각하는 경우 3.04 ± 0.43 점으로 그렇지 않은 경우 2.91 ± 0.40 점보다 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=3.91, p<.001$). 대상자의 활력 점수에서는 대상자가 본인이 건강하다고 생각하는 경우 3.86 ± 0.48 점으로 그렇지 않은 경우 3.64 ± 0.55 점보다 높아 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다($t=2.92, p=.004$)(Table 3).

3.2 논의

본 연구는 간호대학생 220명의 일반적인 특성에서 나타난 운동 수행 여부, 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력정도의 차이를 알아보기 위해 수행되었다. 연구에 참여한 대상자들의 평균 나이는 23.7살이었으며, 대상자들 중 45.0%는 평소에 운동을 하고 있었고, 62.7%가 본인 스스로 건강하다고 생각하는 것으로 나타났다. 대상자의 41.3%는 자신이 비만하다고 생각하고 있다고 하였으며, 80.9%가 체중감량의 경험이 있고, 건강상태로 인해 일상생활(24.5%)이나 학업(21.8%)에 방해는 받는 것으로 나타났다.

본 연구에서 대상자들의 자기효능감에서는 건강자기효능감 점수가 2.93점이며, 신체자기효능감 점수는 3.16점이었다. 건강자기효능감면에서 볼 때, 다양한 전공을 하는 여대생들의 건강자기효능감 점수가 평균 2.77점 [25]과 남녀 대학생들의 건강 자기효능감이 2.64점 [28]이라고 보고한 선행연구들보다는 높은 것으로 나타났다. 신체자기효능감에서 볼 때, 본 연구대상자들의 신체자기효능감 점수는 3.16점으로 대학생들의 신체적 자기효능감이 2.73점으로 보고한 선행연구 [11]의 결과에 비해 높은 점수를 나타냈다. 반면 여대생들의 신체적 자기효능감이 3.35점으로 보고한 선행연구 [12]의 결과 보다는 낮게 나타났다. 선행연구들에서 보다 본 연구 대상자의 신체자기효능감이 낮은 것을 고려할 때 신체자기효능감을 증진시킬 수 있는 프로그램을 적용하는 것이 필요하다고 생각된다. 본 연구의 자기효능감 점수는 대학생의 자기효능감 점수가 3.42점으로 보고한 선행연구 [29]와 간호대학생의 자기효능감이 3.52점으로 보고한 선행연구 [30]에 비해 본 연구결과에서 낮은 점수로 나타났다. 본 연구를 선행연구의 결과와 비교해볼 때 자기효능감은 스트레스

Table 3. Differences of the Score of Self Efficacy of Health, Self Efficacy of Body, Self-esteem and Vitality according to the Doing Exercise of Subjects (N=220)

Variables	Categories	Doing (n=99)	Not doing (n=121)	t	p
		Mean ± SD			
Self efficacy					
Self efficacy of health		3.02 ± 0.36	2.85 ± 0.33	3.68	<.001*
Motor function		3.09 ± 0.44	2.79 ± 0.39	5.39	<.001*
Psychological function		3.02 ± 0.47	2.90 ± 0.39	2.10	.037*
Nutritional function		2.94 ± 0.41	2.79 ± 0.46	2.50	.013*
Efficacy of health management		3.03 ± 0.39	2.91 ± 0.35	2.37	.019*
Self efficacy of body		3.21 ± 0.39	3.13 ± 0.35	1.67	.096
Self-esteem		2.96 ± 0.40	2.95 ± 0.46	.12	.904
Vitality		4.15 ± 0.28	3.48 ± 0.46	12.63	<.001*

*p<.05; SD: Standard deviation;

와도 상관관계가 있으므로[29] 간호대학생들에게 자기효능감을 높일 수 있도록 운동의 긍정적인 효과를 보고한 선행연구[29][30]에서 제시한 지속적인 운동프로그램등을 적용하는 등 지원을 해주는 것이 시급하다는 것을 예측할 수 있다.

본 연구대상자들의 자아존중감 점수는 2.94점이었다.

이는 선행연구들[15][16][30]의 결과와는 차이가 있었다. 간호대학생의 자아존중감이 3.06~3.14점으로 보고한 선행연구[30], 병원에서 임상간호 활동을 하고 있는 간호사들의 자아존중감이 3.48점으로 보고한 선행연구[16], 그리고 간호학생들의 자아존중감 평균 점수가 3.66점으로 보고한 선행연구[15]의 결과들보다 낮은 것으로 나타났다. 본 연구와 연구대상자가 간호대학생으로 동일한 선행연구[15]의 결과와 다르게 나타난 것은 본 연구대상자가의 경우 일반적 정보에 나타난 바와 같이 현재 건강문제로 인해 학업이나 일상생활에 영향을 미치고 있기 때문인 것으로 생각된다. 따라서 간호대학생들의 자아존중감을 증진시킬 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하다고 생각된다.

본 연구대상자들의 활력 점수는 3.78점이었다. 간호대학생을 대상으로 활력을 측정하는 선행연구가 없어 비교할 수는 없었다. 여가스포츠에 참여하는 노인의 경우 자기조절력이 높은 군의 활력 평균 점수가 3.48점으로 보고한 선행연구[23]나 운동치료 프로그램에 참여하는 노인의 경우 남성과 여성의 평균 활력 점수가 3.47점인 선행연구[22], 그리고 낙상예방 운동프로그램에 참여하는 노인의 활력 점수가 3.22점으로 보고한 선행연구[20]의 결과 보다는 높은 것으로 나타났다. 본 연구 대상자의 활력 점수가 선행연구에서 보고된 활력 점수보다 높게 나타난

것은 본 연구대상자들의 일반적 특성에서 나타났듯이 대상자의 평균 연령이 20대였고 대상자의 40% 이상이 운동을 하고 있기 때문인 것으로 생각된다.

본 연구 대상자들의 중 운동을 하는 경우 건강자기효능감 점수가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 또한 건강자기효능감의 하위 영역인 운동적 기능, 정신적 기능, 영양적 기능 및 건강관리효능감 모두 운동을 하는 경우가 운동을 하지 않는 경우보다 높은 점수를 나타냈다. 이에 대한 선행연구가 이루어지지 않아 비교할 수는 없지만, 건강자기효능감의 하위 영역에서도 보여주듯이 운동과 정신적 건강[14], 그리고 영양과 건강관리에 대한 효능감은 서로 관련이 있는 것으로 추측된다.

본 연구에서 운동을 하고 있는 대상자들의 활력점수가 운동을 하지 않는 대상자들에 비해 높게 나타났다. 이는 선행연구들[20][22][23]과 유사한 결과를 나타냈다. 선행연구에서 낙상예방 운동프로그램에 참여하는 노인들이 운동전보다 운동 후 활력 점수가 유의하게 높았다는 선행연구[20][22]와, 신체활동 프로그램에 참여하는 노인의 경우 활력 점수가 그렇지 않은 노인에 비해 활력 점수가 높았다는 선행연구[22]와 유사한 결과를 나타내어, 신체활동 즉 운동을 하면 활력이 증가한다[23]는 것을 뒷받침해준다. 간호대학생의 경우 임상실습에 대한 스트레스가 높은 상태로 학업을 진행하고 있으므로[1][2][5] 학생들에게 신체운동을 하는 기회를 많이 갖게 하는 것이 필요할 것으로 생각한다.

본 연구에서 대상자들이 자신이 건강하다고 생각하는 경우 자기효능감 점수 중 건강자기효능감과 신체자기효능감 점수가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이는 스트레스가 많은 대학생의 경우 정신건강에 영향을 미치게

Table 4. Differences of the Score of Self Efficacy of Health, Self Efficacy of Body, Self-esteem and Vitality according to the Thinking about Health of Subjects (N=220)

Variables	Categories	Yes (n=138)	No (n=82)	t	p
		Mean±SD			
Self efficacy					
Self efficacy of health					
	Self efficacy of health	2.99±0.36	2.81±0.32	3.73	<.001*
	Motor function	2.99±0.42	2.80±0.45	3.29	.001*
	Psychological function	3.04±0.40	2.81±0.43	4.01	<.001*
	Nutritional function	2.92±0.45	2.76±0.42	2.62	.009*
	Efficacy of health management	3.00±0.38	2.87±0.35	2.51	.013*
Self efficacy of body					
	Self efficacy of body	3.21±0.36	3.08±0.37	2.59	.010*
Self-esteem					
	Self-esteem	3.04±0.43	2.91±0.40	3.91	<.001*
Vitality					
	Vitality	3.86±0.48	3.64±0.55	2.92	.004*

*p<.05; SD: Standard deviation; SD: Standard deviation

된다는 선행연구[25]나, 신체활동을 하는 여대생의 신체 자기효능감이 높았다는 선행연구[12]의 결과에서 보여주듯이 자신의 건강과 자기효능감은 관련이 있는 것으로 생각된다. 또한 본 연구에서는 자신이 건강하다고 생각하는 경우 자아존중감과 활력이 그렇지 않은 경우보다 높은 점수를 나타냈는데, 병원간호사의 경우 직장 내에서 경험하게 되는 정신건강에 문제를 일으키는 스트레스가 자아존중감을 떨어뜨린다는 결과[16]와 다르지 않다고 생각한다. 또한 본 연구에서 자신이 건강하다고 생각하는 경우 활력 점수가 높았는데, 이는 건강하다고 생각을 하고 운동을 하게 되면 활력이 높아진다는 선행연구들 [23][24]의 결과와도 그 맥락을 같이 하고 있다. 본 연구의 대상자는 간호대학으로 평소에 운동을 하는 경우에 자기효능감 중 건강자기효능감과 활력에서 높은 점수로 나타났으나, 자아존중감에서는 별 다른 차이를 나타내지 않았다. 반면, 자신이 건강하다고 생각하는 경우에는 자기효능감 중 건강자기효능감과 신체자기효능감, 자아존중감 및 활력에서 높은 점수를 나타내는 것을 확인하였다.

3.3 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생 220명의 일반적인 특성에서 나타난 운동 수행 여부, 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력 정도의 차이를 알아보기 위해 수행되었다. 본 연구에 참여한 대상자들 중 운동을 하는 경우 건강자기효능감 점수가 유의하게 높았으며, 하위영역인 운동적 기능, 정신적 기능, 영양적 기능 및 건강관리효능감 모두 운동을 하는 경우가 운동을 하지 않는 경우보다 유의하게 높은 점수를 나타냈다. 본 연구에서 운동을 하고 있는 대상자들의 활력점수가 운동을 하지 않는 대상자들에 비해 유의하게 높게 나타났다. 본 연구에서 대상자들이 자신이 건강하다고 생각하는 경우 건강자기효능감과 신체 자기효능감 점수가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

본 연구는 간호대학생들은 운동을 하고 건강에 대한 긍정적인 생각을 갖음으로써 자아존중감, 자기효능감 및 활력이 높음을 확인하는데 그 의미가 있다. 본 연구결과를 통하여 간호학생들에게 선행연구들의 결과로 제시된 운동의 효과를 응용한 운동프로그램을 제공하여 자기효능감을 높일 수 있는 방향을 제시하는 것이 필요할 것으로 사료된다. 또한, 본 연구에서 학업과 임상실습으로부터 스트레스로 인한 정신적 신체적 부담을 갖고 있는 간호학생들의 운동여부, 건강에 대한 생각에 따른 자기효능감, 자아존중감 및 활력 정도를 분석함으로써 동일 분야 연구에 활용이 될 것으로 생각한다.

이상의 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 한다.

대상자들에게 운동프로그램을 제공하여 자기효능감, 자아존중감 및 활력에 대한 효과를 알아보고, 대상자들의 자아존중감을 높일 수 있는 신체적 운동등과 같은 프로그램 개발하고 적용한다. 또한 다양한 요인을 조사하여 대상자의 자기효능감, 자아존중감 및 활력에 대한 요인을 분석하는 것이 필요함을 제언한다.

References

- [1] S. H. Hong, The Relationship between Perceived Health Status and Health Promoting Behaviors among Nursing Students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. Vol.19, No.1, pp.78-86, 2013. DOI:<https://doi.org/10.5977/ikasne.2013.19.1.78>
- [2] D. N. Oh, Y. R. Um, C. M. Kim, S. J. Ju, J. H. Choi, M. S. Park, The Coping Experience of Nursing Students in Clinical Practice: Trying to be a Meaningful Presence. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. Vol.22 No.4, pp. 430-440, 2016.
- [3] A. Steptoe, D. Phill, J. Wardle, J. Cui, F. Bellisle, A. Zotti, R. Barabai, R. Sanderman, Trends in smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13countries, 1990-2000. *Preventive Medicine*, Vol.35, pp.97-104, 2002.
- [4] M. H. Jeong, M. A. Shin, The relationship between self-esteem and satisfaction in major of nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.12, No.2, pp.170-177, 2006.
- [5] H. J. Park, I. S. Jang, Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 16, No.1, pp.14-23, 2010. DOI:<https://doi.org/10.5977/IKASNE.2010.16.1.014>
- [6] J. T. Son, J. J. Lee, The Effects of a Tai Chi Training program on physical fitness, stress response and ego-resilience in nursing students. *Journal of Muscle and Joint Health*, Vol.24, No.3, pp.217-226, 2017.
- [7] M. B. Donnellan, R. Ackerman, C. Brecheen. Extending Structural Analyses of the Rosenberg Self-Esteem Scale to Consider Criterion-Related Validity: Can Composite Self-Esteem Scores Be Good Enough? *Journal of Personality sessment*, Vol.98, pp.169-177, 2016. DOI:<https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1058268>
- [8] D. P. Rice, N. Fineman, Economic implications of increased longevity in the United States. *Annual Review of Public Health*, Vol.25, pp.457-473, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.25.101802.123054>
- [9] N. J. Pender, Expressing health through lifestyle pattern. *Nursing Science Quarterly*, Vol.3, pp.15-122, 1990. DOI:<https://doi.org/10.1177/089431849000300306>

- [10] M. R. Allgood, A Marriner-Tomey, Nursing theorists and their work. 7th edition. Maryland Height, Mo: Mosby/Elsevier. 010.
- [11] Y. S. Jung, H. G. Lee, A case study of physical activity of elderly on short-term memory and physical self-efficacy. *Korean Journal of Sports Science*, Vol.26, No.3, pp.331-342, 2017.
- [12] D. L. Han, K. J. Moon, K. H. Han, The effect of physical ctivity, emotional intelligence, and meaning in life on physical self-efficacy in female college students. *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.26, No.3, pp.289-312, 2019. DOI:<https://doi.org/10.21509/KJYS.2019.03.26.3.289>
- [13] Y. T. Jeong, Effects of goal ball exercise on mood state, physical self-efficacy and exercise task abilities of college students. *Korean Society for Wellness*, Vol.9, No.3, pp. 175-188, 2014.
- [14] K. S. Choi, Self-esteem and positive psychology. *Stress Research*, Vol.15, No.3, pp.205-214, 2007.
- [15] N. S. Ha, J. Choi, A longitudinal study on professional ocialization, self-esteem, and self-efficacy in nursing student. *Perspectives in Nursing Science*, ol.8, No.2, pp.73-85, 2011.
- [16] E. H. Han, Y. M. Ha, Relationships among self-esteem, social support, nursing organizational culture, experience of workplace bullying, and consequence of workplace bullying in hospital. *Journal of Korean Academic Nurses Administration*, Vol.22, No.3, pp.303-312, 2016. DOI:<https://doi.org/10.11111/jkana.2016.22.3.303>
- [17] J. G. Kim, H. Y. Kim, A study on adolescents' expectation of future: focused on self-esteem and social support. *Journal of the Korean Home Economics Association*, Vo.51, No.2, pp.173-186, 2013. DOI:<https://doi.org/10.6115/khea.2013.51.2.173>
- [18] C. Peterson, M. E. P. Seligman, Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American psychological association, 2004.
- [19] R. M. Ryan, E. L. Dici, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, Vol.55, pp.68-78, 2000.
- [20] M. L .Kim, D. H. Lee, W. S. Kim, A change of self-regulation, vitality and optimism according to participate falls prevention exercise program in elderly women of marginalized areas. *Korean Journal of Sports Science*, Vol.22, No.5, pp.423-435, 2013.
- [21] S. I. Kim, Relationship among social support, vitality and happiness in elderly participating physical activity program. *Journal of Sports and Leisure Studies*, Vol.49, No.1, pp.617-629, 2012.
- [22] M. Y. Lee, S. I. Kim, Effects of therapeutic exercise rogram on vitality and optimism in elderly. *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol.51, No.1, pp.465-476, 2013.
- [23] H. O. Oh, The effects of exercise emotion on passion and vitality of pilates and yoga's females participants. *Journal of Sports and Leisure Studies*, Vol.48 No.1, pp.559-570, 2012.
- [24] J. G. Lee, H. G. Hong, J. S. Park, Validation study of the Korean self Rated abilities for health practices: health self-efficacy measure (K-SRAHP). *Korean Journal of Stress Research*, Vol.26, No.3, pp.140-148, 2018. DOI:<https://doi.org/10.17547/ksr.2018.26.3.140>
- [25] H. J., Park, M. Y. Kim, D. Y. Jung, The effect of stress, social support and self-efficacy on the mental health of female undergraduate students. *Journal of Korean Academy Fundamentals of Nursing*, Vol.15, No.4, pp.513-521, 2008.
- [26] R. M., Ryckman, M. A. Robbins, B. Thornton, & P. Cantrell, Development and validation of a physical self-efficacy scale. *Journal of Personality & Social Psychology*, Vol.42, No.5, 891-900, 1982.
- [27] S. O. Hong, N. S. Pyo, PA study on the perception of physical self-efficacy according to sex-role. *Journal of Physical Education and Sport Science*, Vol.10, pp. 223-236, 1994.
- [28] E. J. Ryu, M. K. Park, The influence of family function and self-efficacy on the health promotion behavior of university students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.23, No.2, pp.156-164, 2017.
- [29] K. S. Han, Self Efficacy, Health Promoting Behaviors, and Symptoms of Stress among University Students. *Journal of Korean Academic Nursing*, Vol.35 No.3, pp.585-592, 2005.
- [30] S. J. Whang, The Relationship between Clinical Stress, Self-Efficacy, and Self - Esteem of Nursing College Students. *The Korean Academic Society Of Nursing Education*, Vol.12, No.2, pp.205-213, 2006.

정 계 선(Gye-Seon Jeong)

[정회원]



- 2004년 8월 : 가천대학교 간호대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2014년 8월 : 이화여자대학교 간호대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 2015년 2월 : 안산대학교 조교수
- 2012년 3월 ~ 2018년 6월 : 대한간호협회마취간호사회 회장
- 2014년 5월 ~ 현재 : 국제마취간호사회 이사
- 2015년 3월 ~ 현재 : 조선간호대학교 조교수

<관심분야>

생명의료윤리, 마취간호, 운동생리