

간호대학생의 생활 스트레스, 스트레스 대처가 건강증진행위에 미치는 영향

최윤숙, 김미영*
경남정보대학교 간호학과

The Effects of Life Stress and Stress Coping among Nursing College Students on Health Promotion Behavior

Yooun-Sook Choi, Mi-Young Kim*

Department of Nursing, Kyungnam College of Information & Technology

요약 본 연구는 간호대학생의 생활 스트레스, 스트레스 대처가 건강증진행위에 미치는 영향을 규명하여 건강증진행위 향상을 위한 기초자료를 제공하기 위해 시도되었다. 자료 수집은 B시와 K시에 소재한 6개 대학교 간호대학생을 대상으로 하여 최종 352부를 SPSS/Win 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 건강증진행위는 학교생활 만족도($F=9.18, p<.001$), 행복 점수($F=20.64, p<.001$), 건강 상태($F=12.40, p<.001$), 아침식사 유무($t=3.31, p=.001$), 편식 유무($t=-4.20, p<.001$), 수면 시간($F=2.64, p=.049$), 운동 유무($t=5.20, p<.001$)에서 유의한 차이를 나타내었다. 간호대학생의 건강증진행위는 생활 스트레스($r=-.289, p<.001$)와는 부적 상관관계를, 스트레스 대처($r=.539, p<.001$)와는 정적 상관관계를 보였다. 대상자의 건강증진행위에 가장 영향을 미치는 요인은 스트레스 대처($\beta=.439, p<.001$)이었으며, 다음으로 행복 점수($\beta=.251, p<.001$), 운동 여부($\beta=.172, p<.001$), 편식 여부($\beta=.125, p=.002$), 생활 스트레스($\beta=-.121, p=.005$), 아침식사 여부($\beta=.083, p=.046$) 순으로 나타났고, 설명력은 46.0%이었다. 본 연구 결과를 통하여 간호대학생의 건강증진행위를 향상하기 위하여 스트레스 대처 정도를 증진시키고, 간호대학생의 행복감을 높이며, 생활 스트레스는 줄이고, 운동과 좋은 식습관을 유지할 수 있는 통합적 간호중재 프로그램 개발이 필요하다.

Abstract The purpose of this study was to provide basic data for improving health promotion behavior by identifying the effects of life stress and coping with stress among nursing college students on health promotion behavior. The data was collected from 352 nursing students in 6 colleges in B and K city, and the data was analyzed with SPSS/Win 23.0. Factors influencing health promotion behavior were school life satisfaction ($F=9.18, p<.001$), happiness score ($F=20.64, p<.001$), health status ($F=12.40, p<.001$), eating breakfast ($t=3.31, p=.001$), unbalanced diet ($t=-4.20, p<.001$), time spent sleeping ($F=2.64, p=.049$), and exercise ($t=5.20, p<.001$). In the correlations, health promotion behavior was negatively correlated with life stress ($r=-.289, p<.001$), but it was positively correlated with coping with stress ($r=.539, p<.001$). The factors influencing health promotion behavior were stress coping ($\beta=.439, p<.001$), happiness score ($\beta=.251, p<.001$), exercise ($\beta=.172, p<.001$), unbalanced diet ($\beta=.125, p=.002$), life stress ($\beta=-.121, p=.005$), and eating breakfast ($\beta=.083, p=.046$). The above variables explained 46.0% for the health promotion behavior. Thus, in order to improve the health promotion behavior of nursing college students, integrated nursing interventions need to be developed through improving coping with stress, creating a sense of happiness, reducing life stress, and maintaining exercise and good eating habits.

Keywords : Life stress, Stress coping, Health promotion behaviors, College students, Happiness score

*Corresponding Author : Mi-Young Kim(Kyungnam College of Information & Technology)

email : miyoungk@eagle.kit.ac.kr.

Received March 26, 2020

Revised May 7, 2020

Accepted July 3, 2020

Published July 31, 2020

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 이행되는 시기로 청소년기의 특징인 급격한 신체적 변화와 인지적 성숙은 이루어지나, 심리적 안정이 이루어지지 않아 새로운 인간관계, 학업, 취업 등 많은 심리 사회적인 어려움을 경험하게 될 위험성이 높다[1]. 특히 이 시기는 자신의 건강을 과신하며 건강증진행위에 대한 관심이 부족하여 불건강한 생활 태도로 인한 건강문제의 발생 위험성이 높다[2]. 또한, 우리나라 대학생은 대다수가 본인의 건강에 대하여 깊이 고민하지 않고, 많은 학생이 건전한 문화나 건강증진을 위한 행위를 습득하기보다는 음주, 흡연, 불규칙한 생활습관, 수면부족에 익숙하여[3], 신체적, 정신적 건강을 위협하는 위해 상황에 놓여 있다[4]. 대학생활 중 직면하는 경제적인 문제, 장래에 대한 불안, 복잡한 삶의 가치관과의 충돌과 새로운 사회적 환경을 접하면서 다양한 형태의 스트레스를 겪게 되어 건강증진행위를 실천하지 못하고 있는 실정이다[5]. 대학생 시기에 형성된 바람직한 건강증진행위는 평생 삶의 건강관리에 있어 심리적 행복감, 삶의 질, 일상생활 수행능력 등 성인중기 및 후기의 건강한 생활을 습관화하는데 영향을 미친다[6].

대학생의 경우 발달단계에서 경험하게 되는 변화와 대학생활이라는 환경적 변화로 불안정한 시기에 놓이게 된다. 특히 간호대학생은 실무 중심의 전공 특성으로 다른 전공학과의 대학생들과 달리 교과과정 상 이수해야 할 학점이 많으며, 임상실습의 비중이 높고 국가고시를 준비해야 하는 등 일반 대학생들이 습득해야 하는 발달 과업 이외에도 개인적으로 해결해야 하는 과제가 많기 때문에 스트레스가 더욱 증가 된다[7]. 이렇게 증가된 간호대학생의 스트레스는 이들의 정신건강에 부정적으로 작용하여 학업을 계속하는 것에도 방해 요인이 될 수 있다[8].

스트레스 대처는 스트레스를 유발하는 사건 속에서 자신이 받을 피해를 최소화하기 위해 보이는 행동으로[9], 과도한 스트레스를 경험하거나 비효율적인 대처가 지속되면 초조, 불안, 우울과 같은 심리적 반응을 나타낸다[10]. 최근에는 이러한 스트레스 자체보다 스트레스에 반응하는 개인의 스트레스 대처방식에 대한 관심과 중요성이 더욱 높아지고 있다[11].

한편 건강증진행위는 최적의 건강과 안녕상태를 위한 예방 행위로 건강관리 능력을 키우는 행위를 말하며[12], 대학생이 지켜야 할 건강생활 습관과 관련이 있다[13]. 간호대학생의 건강증진행위는 대학생활 속에 건강증진

동으로 볼 수 있으며 대학생활과 관련된 학점관리, 대인관계, 부모와 분리, 새로운 교우관계 형성 등을 원만하게 관리하지 못 할 경우 건강증진행위에 영향을 줄 수 있다[10]. 간호대학생은 건강관리에 대한 지식습득이 많아 건강증진행위 수행에 대한 기대는 높으나, 타 전공학생과 비교하여 건강증진행위 실천 정도는 낮은 것으로 나타났으며[14], 전공공부와 전공 외 수업, 학교생활, 임상실습[15], 이론과 실무와의 차이, 간호사 국가시험에 합격해야 한다는 심리적 중압감[16] 등에서 많은 스트레스를 경험하였다. 그러나 이 시기는 그들의 보다 나은 건강상태 유지를 위해 스트레스 관리가 필요하다[10]. 예비 간호사인 간호대학생은 아픈 대상자의 건강문제를 다루는 것뿐 아니라 그들의 건강을 유지하고 증진하는 학문을 배우고 실천하며, 졸업 후 사회에서 대상자의 건강관리를 위해 중요한 역할을 담당한다[17]. 따라서 간호대학생의 건강증진행위 정도를 파악하여 건강한 생활습관을 가지도록 하는 것은 중요하다.

선행연구를 살펴보면, 간호대학생의 건강증진행위와 관련된 주요 변수로 자존감[10], 마음챙김[18], 음주행위[19], 학업스트레스와 자아탄력성[20], 가족기능과 자기효능감[21], 식습관[22], 등에 대한 연구가 이루어졌으며, 간호대학생과 일반대학생의 건강증진행위와의 관계에 스트레스 대처를 변수로 비교한 연구[14]가 있었으나, 간호대학생의 생활 스트레스, 스트레스 대처와 관련된 변수가 건강증진행위에 미치는 영향을 규명한 연구는 미미한 실정이다.

오늘날의 건강관리는 자신의 생활방식을 변화, 적응시키면서 일상생활을 수행해 나가도록 요구되며[23], 예비 간호사로서 간호대학생은 건강증진을 위한 행위와 교육을 담당해야 하는 향후 직업적 특성을 고려할 때, 스스로의 다양한 스트레스를 효과적으로 대처하고, 이를 통해 건강증진행위를 수행해나가는 것이 필요하다.

이러한 맥락에서 스트레스는 건강과 관련된 행위를 설명하는데 도움이 되며[24], 건강증진행위와 스트레스의 개념을 함께 살펴보는 것은 바람직하다. 이에 간호대학생의 스트레스 정도와 스트레스에 대한 효과적인 스트레스 대처 양식을 파악하고, 간호대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 규명하여 간호대학생의 높은 수준의 건강증진행위 수행을 위한 중재 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 본 연구를 시행하였다.

1.2 목적

본 연구는 간호대학생을 대상으로 이들이 지각하는 생

할 스트레스, 스트레스 대처 및 건강증진행위 정도를 파악하고 간호대학생의 건강증진행위에 미치는 영향 요인을 규명하기 위함이며, 이를 위한 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 간호대학생의 일반적 특성을 파악한다.

둘째, 간호대학생의 생활 스트레스, 스트레스 대처 및 건강증진행위 정도를 파악한다.

셋째, 간호대학생의 일반적 특성에 따른 생활 스트레스, 스트레스 대처, 건강증진행위의 차이를 파악한다.

넷째, 간호대학생의 생활 스트레스, 스트레스 대처, 건강증진행위와의 관계를 파악한다.

다섯째, 간호대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 영향 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 생활 스트레스, 스트레스 대처, 건강증진행위 정도를 파악하고 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사 연구이다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 B시, K시 소재한 6개 대학 간호대학생 중 연구의 목적과 방법을 이해하고 연구에 참여하기로 동의한 자로 하였다. 수집된 자료는 익명으로 처리하고, 연구목적 이외에는 사용하지 않으며, 대상자가 원하지 않는 경우 언제든지 중단할 수 있음을 설명하였다. 자료수집 기간은 2018년 4월 30일부터 5월 31일까지 시행하였으며, 표본수 산출은 G*Power 3.1.9.2 프로그램을 사용하여 분산분석을 기준으로 유의수준 $\alpha=.05$, 검정력 .95, 중간효과크기 .25로 설정하여 산출하였을 때 324명이었다. 설문조사 탈락률 20%를 고려하여 대상자에게 설문지 390부를 배부하여 381부를 회수하였으며, 응답이 부적절한 29부를 제외한 352부를 분석에 활용하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 생활 스트레스

본 연구에서 생활 스트레스는 Jeon[25]이 개발한 대학생용 생활 스트레스 척도(Revised Life Stress Scale for College Students: RLSS-CS)를 Lee[26]가 수정·보

완한 도구를 사용하였다. 본 도구는 총 50문항으로 대학생에게 적용되는 동성친구 5문항, 이성친구 6문항, 가족관계 6문항, 교수관계 6문항의 대인관계 차원 스트레스 4개 영역과 학업문제 7문항, 경제문제 7문항, 장래문제 8문항, 가치관문제 5문항의 당면과제 차원 스트레스 영역으로 총 8개 영역, Likert 5점 척도로 '매우 그렇다' 5점에서 '매우 그렇지 않다' 1점으로 점수가 높을수록 생활 스트레스 정도가 심한 것을 나타낸다. 도구의 신뢰도는 Lee[26]의 연구에서 Cronbach's $\alpha=.89$ 이었고, 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.96$ 으로 나타났다.

2.3.2 스트레스 대처

스트레스 대처는 Lazarus & Folkman[27]이 개발한 대처방식척도(The Ways of Coping)를 Hwang[28]이 수정한 도구 24문항을 사용하였다. 이 도구는 문제지향적 대처, 사회적 지지추구 대처, 정서완화 대처, 소망적 사고 대처의 총 4개영역, Likert 5점 척도로 '매우 그렇다' 5점에서 '전혀 아니다' 1점으로 점수가 높을수록 해당 스트레스 대처를 많이 사용하고 있다는 것을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Hwang[28]의 연구에서 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었고, 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.87$ 로 나타났다.

2.3.3 건강증진행위

건강증진 행위는 Walker, Sechrist & Pender [29]가 개발한 Health Promotion Lifestyle profile(HPLP)를 Suh[30]가 번안하여 수정한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 47문항으로 자아실현(11문항), 건강책임(10문항), 운동(5문항), 영양(7문항), 대인관계(7문항), 스트레스 관리(7문항)의 총 6개 영역, Likert 4점 척도로 점수가 높을수록 건강증진행위의 실천 정도가 높음을 의미한다. Walker, Sechrist & Pender[29]가 개발 당시 Cronbach's $\alpha=.83$ 이었고, Suh[30]의 연구에서 Cronbach's $\alpha=.90$, 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.93$ 으로 나타났다.

2.4 분석방법

본 연구의 수집된 자료는 SPSS/Win 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성과 생활 스트레스, 스트레스 대처, 건강증진행위는 실수와 백분율 및 평균과 표준편차, 최솟값, 최댓값으로 분석하였다. 일반적 특성에 따른 건강증진행위의 정도는 t-test, ANOVA, scheffé test로 분석하였다. 건강증진행위와 생활 스트

레스, 스트레스 대처의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다. 대상자의 건강증진행위에 미치는 영향 요인을 파악하기 위해 생활 스트레스, 스트레스 대처와 일반적 특성에서 유의한 차이를 보였던 변수에 대해서는 더미 처리하여 Stepwise multiple regression 으로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

간호대학생의 일반적인 특성에서 성별은 여자 86.1%(303명), 남자 13.9%(49명)이었다. 연령은 21-25세가 61.4%(216명)였으며, 평균 연령은 23.65±5.07세이었다. 종교는 61.6%(217명)가 무교였으며, 현재 학교 생활 만족도는 44.3%(156명)가 만족을 보였다. 현재 본인이 생각하는 행복 점수는 61-80점이 41.2%(145명)로 가장 높았으며, 평균 행복 점수는 68.36±20.99점이었고, 스스로 생각하는 현재 본인의 건강상태는 보통 이상이 83.8%(295명)를 나타내었다[Table 1].

3.2 대상자의 생활 스트레스, 스트레스 대처, 건강증진행위 정도

주요 변수의 행위 정도는 Table 2와 같다. 생활 스트레스는 250점 만점에 109.62점이었으며, 스트레스 대처 정도는 120점 만점에 78.8점이었으며 건강증진행위 정도는 188점 만점에 125.03점이었다[Table 2].

3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 생활 스트레스, 스트레스 대처, 건강증진행위의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 생활 스트레스는 연령 ($F=4.34, p=.005$), 학교생활 만족도($F=3.54, p<.001$), 행복 점수($F=19.41, p<.001$), 건강상태($F=14.96, p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 이를 사후 검증한 결과 연령은 '21-25세'(2.28점)가 '20세 이하'(2.02점)보다 유의하게 높았으며, 학교생활 만족도는 각 그룹 별로 유의한 차이를 보였으며, 행복 점수 '60점 이하'가 '61점 이상'보다 유의하게 높게 나타났으며, 건강상태는 ' 좋음' 그룹이 '보통' '보통 이하' 그룹보다 유의하게 낮았다.

Table 1. General Characteristics

(N=352)

Characteristics	Categories	n	%	Mean±SD
Gender	Male	49	13.9	
	Female	303	86.1	
Age	≤20	78	22.2	23.65±5.07
	21-25	216	61.4	
	26-30	34	9.7	
	≥31	24	6.8	
Religion	Had	135	38.4	
	Had not	217	61.6	
School life satisfaction	Good	156	44.3	
	Moderate	136	38.6	
	Not good	60	17.0	
Happiness score	0-20	15	4.3	68.36±20.99
	21-40	29	8.2	
	41-60	82	23.3	
	61-80	145	41.2	
	81-100	81	23.0	
Health state	Good	125	35.5	
	Moderate	170	48.3	
	Not good	57	16.2	
Smoking	Yes	14	4.0	
	No	338	96.0	
Drinking frequency	3 times a week	32	9.1	
	2-4 times on the 15th	58	16.5	
	2-4 times a month	107	30.4	
	Once a month	82	23.3	
	None	73	20.7	
Breakfast eating	Yes	146	41.5	
	No	206	58.5	
Unbalanced diet	Yes	167	47.4	
	No	185	52.6	
Sleeping time	Less than 5h	41	11.6	
	5~6h	138	39.2	
	6~7h	137	38.9	
	Over 7h	36	10.2	
Exercise	Yes	104	29.5	
	No	248	70.5	
Medical institution use	Have	168	47.7	
	Have not	184	52.3	
Type of residence	With family	234	66.5	
	Dormitory	74	21.0	
	Living alone	32	9.1	
	Others	12	3.4	

Table 2. Level of Life stress, Stress coping and Health promotion behavior

(N=352)

Variables	Domain	Mean±SD	Min-Max	Average mean ±SD	range
Life stress		109.62±31.62	50-232	2.19±0.63	50-250
	Future problems(8)	20.62±6.31	8-37	2.58±0.79	1-5
	Study problems(7)	20.92±5.96	7-35	2.99±0.85	1-5
	Economic problems(7)	16.11±6.74	7-35	2.30±0.96	1-5
	Value issues(5)	11.03±4.46	5-24	2.21±0.89	1-5
	Heterosexual friend(6)	11.26±5.32	6-30	1.88±0.89	1-5
	Same-sex friend(5)	8.12±3.87	5-24	1.62±0.77	1-5
	Family relationship(6)	10.91±5.10	6-27	1.82±0.85	1-5
	Teaching relationship(6)	10.65±4.80	6-30	1.77±0.80	1-5
Stress coping		78.80±11.45	37-116	3.28±0.48	24-120
	Problem-oriented(6)	19.71±3.93	6-30	3.29±0.65	1-5
	Social support pursuit(6)	20.22±3.73	8-30	3.37±0.62	1-5
	Emotional relaxation substitution(6)	18.11±3.56	6-28	3.02±0.59	1-5
	Wishful thinking(6)	20.77±3.69	8-30	3.46±0.61	1-5
Health promotion behavior		125.03±18.65	63-183	2.66±0.40	47-188
	Self-actualization(11)	34.05±5.25	18-44	3.10±0.48	1-4
	Health responsibility(10)	24.35±5.65	10-40	2.43±0.57	1-4
	Exercise(5)	9.35±3.56	5-20	1.87±0.71	1-4
	Nutrition(7)	15.67±4.33	7-28	2.24±0.62	1-4
	Human relationship(7)	21.75±3.65	7-28	3.11±0.52	1-4
	Stress management(7)	19.86±3.68	8-28	2.84±0.53	1-4

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처는 행복 점수($F=6.61$, $p<.001$), 건강상태($F=5.56$, $p=.004$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 이를 사후 검증한 결과, 행복 점수는 '61점 이상'이 '20점 이하'보다 유의하게 높게 나타났다으며, 건강상태는 ' 좋음' 그룹이 '보통' 그룹보다 유의하게 높게 나타났다.

대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위는 종교($t=4.338$, $p=.038$), 학교생활 만족도($F=9.17$, $p<.001$), 행복 점수($F=20.63$, $p<.001$), 건강상태($F=12.40$, $p<.001$), 아침식사 여부($t=-3.31$, $p=.001$), 편식여부($t=-4.20$, $p<.001$), 수면 시간($F=2.64$, $p=.049$), 운동 여부($t=5.20$, $p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 이를 사후 검증한 결과, 건강증진행위는 학교생활 만족도에서 유의한 것으로 나타났다으며, '보통', '보통 이상'이 '불만족'보다 유의하게 높게 나타났다. 행복 점수는 '61점 이상'이 '60점 이하'보다 유의하게 높게 나타났으며, 건강상태도 ' 좋음'이 '보통' '보통 이하' 보다 유의하게 높게 나타났다[Table 3].

3.4 주요 변수들 간의 상관관계

대상자의 생활 스트레스와 건강증진행위 정도는 약한 부적 상관관계($r=-.289$, $p<.001$)를 보였다. 간호대학생의 스트레스 대처와 건강증진행위 정도의 관계는 유의한 중간 정도의 정적 상관관계($r=.539$, $p<.001$)를 보였다 [Table 4].

Table 4. The Correlation of Level of Life stress, Stress coping and Health promotion behavior (N=352)

Variables	r(p)		
	Life stress	Stress coping	Health promotion behavior
Life stress	1	-.098(.066)	-.289(<.001)
Stress coping		1	.539(<.001)
Health promotion behavior			1

Table 3. Difference of Life stress, Stress coping and Health promotion behavior according to General characteristics

(N=352)

Characteristics	Categories	Life stress			Stress coping			Health promotion behavior		
		Mean±SD	t/F(p)	Scheffé	Mean±SD	t/F(p)	Scheffé	Mean±SD	t/F(p)	Scheffé
Gender	Male	2.05±0.63	-1.71 (.089)		3.17±0.58	-1.81 (.071)		2.75±0.47	1.73 (.085)	
	Female	2.22±0.63			3.30±0.46			2.64±0.38		
Age	≤20 ^a	2.02±0.50	4.34 (.005)	b>a	3.22±0.52	0.68 (.565)		2.60±0.40	1.74 (.159)	
	21-25세 ^b	2.28±0.66			3.31±0.48			2.67±0.40		
	26-30세 ^c	2.13±0.60			3.31±0.40			2.66±0.33		
	≥31 ^d	2.01±0.63			3.24±0.36			2.80±0.38		
Religion	Had	2.12±.66	3.10 (.079)		3.28±.45	0.08 (.783)		2.72±.39	4.34 (.038)	
	Had not	2.24±.61			3.29±.48			2.63±.40		
School life satisfaction	Good ^a	1.91±.61	3.54 (.001)	c>a,b b>a	3.33±.53	2.75 (.066)		2.73±.40	9.18 (.001)	a,b>c
	Moderate ^b	2.34±.55			3.28±.37			2.65±.37		
	Not good ^c	2.58±.56			3.16±.52			2.49±.42		
Happiness score	0-20 ^a	2.65±0.50	19.41 (.001)	a,b,c >d,e	2.83±0.63	6.61 (.001)	d,e>a	2.22±0.46	20.63 (.001)	d,e>a,b,c
	21-40 ^b	2.53±0.45			3.15±0.39			2.38±0.30		
	41-60 ^c	2.52±0.52			3.23±0.40			2.53±0.33		
	61-80 ^d	2.07±0.55			3.30±0.48			2.72±0.33		
	81-100 ^e	1.87±0.71			3.43±0.48			2.87±0.42		
Health state	Good ^a	1.96±0.65	14.96 (.001)	b,c>a	3.40±0.52	5.56 (.004)	a>b	2.80±0.40	12.40 (.001)	a>b,c
	Moderate ^b	2.30±0.59			3.21±0.43			2.60±0.37		
	Not good ^c	2.39±0.58			3.24±0.47			2.55±0.39		
Smoking	Yes	2.26±0.67	0.43 (.671)		3.23±0.41	-0.41 (.682)		2.58±0.39	-0.75 (.453)	
	No	2.19±0.63			3.29±0.48			2.66±0.40		
Drinking frequency	3 times a week	2.15±0.60	0.46 (.769)		3.26±0.55	0.86 (.488)		2.59±0.32	0.63 (.640)	
	2-4 times on the 15th	2.14±0.57			3.28±0.46			2.62±0.41		
	2-4 times a month	2.23±0.59			3.35±0.54			2.67±0.41		
	Once a month	2.15±0.69			3.22±0.41			2.70±0.37		
	None	2.25±0.70			3.27±0.43			2.67±0.42		
Breakfast eating	Yes	2.20±0.63	0.29 (.772)		3.30±0.50	0.70 (.485)		2.72±0.42	3.31 (.001)	
	No	2.18±0.63			3.26±0.44			2.58±0.34		
Unbalanced diet	Yes	2.25±0.63	1.68 (.095)		3.25±0.44	-1.38 (.169)		2.57±0.36	-4.20 (.001)	
	No	2.14±0.63			3.32±0.51			2.74±0.41		
Sleeping time	Less than 5h	2.34±0.66	1.77 (.153)		3.22±0.53	0.94 (.420)		2.60±0.39	2.64 (.049)	
	5~6h	2.12±0.59			3.25±0.44			2.66±0.37		
	6~7h	2.19±0.63			3.31±0.51			2.64±0.44		
	Over 7h	2.31±0.74			3.37±0.42			2.83±0.32		
Exercise	Yes	2.11±0.62	-1.68 (.093)		3.33±0.05	1.31 (.190)		2.82±0.42	5.20 (.001)	
	No	2.23±0.63			3.26±0.46			2.59±0.37		
Medical institution use	Yes	2.25±0.62	1.67 (.097)		3.32±0.45	1.45 (.148)		2.66±0.37	0.09 (.928)	
	No	2.14±0.64			3.25±0.50			2.66±0.42		
Type of residence	Family	2.17±0.61	2.06 (.105)		3.28±0.45	0.09 (.967)		2.68±0.39	0.57 (.633)	
	Dormitory	2.15±0.60			3.27±0.47			2.65±0.38		
	Living alone	2.46±0.71			3.31±0.63			2.61±0.47		
	Others	2.19±0.87			3.32±0.54			2.56±0.41		

3.5 대상자의 건강증진행위 영향 요인

대상자의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위하여 생활 스트레스, 스트레스 대처와 일반적 특성에서 건강증진행위에 유의한 차이를 보였던 학교생활 만족도, 행복 점수, 수면 시간, 건강상태와 아침식사 여부, 편식, 운동 여부를 가변수 처리하여 단계적 다중회귀 분석을 실시하였다. 다중 회귀분석의 독립변수들에 대한 가정을 검정하기 위해 다중공선성을 확인한 결과 회귀분석의 공차한계 값이 0.78-0.98로 0.1 이상이었고, 분산팽창인자(variation inflation factor, VIF) 값은 1.02-1.27로 10이하로 나타나 독립변수 간의 다중공선성의 문제는 없었다. 또한, 잔차의 독립성 검증을 위해 Durbin Watson 값을 구한 결과 1.99로 나타나 자기 상관성이 없는 것으로 확인되었다. 대상자의 건강증진행위에 가장 많은 영향을 미치는 요인은 스트레스 대처로 전체의 28.8%의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 다음으로 행복 점수, 운동, 편식, 생활 스트레스, 아침식사 순으로 나타나, 이들 변수를 모두 포함시켰을 때 이들 영향 요인은 건강증진행위 정도를 총 46.0% 설명하는 것으로 나타났다[Table 5].

Table 5. Affected Factors of Health promotion behavior (N=352)

Variables	B	SE	β	t	p	Adj.R ²
(constant)	1.140	.140		8.144	<.001	
Stress coping	.365	.034	.439	10.789	<.001	.288
Happiness score	.095	.017	.251	5.670	<.001	.383
Exercise*	.150	.036	.172	4.131	<.001	.430
Unbalanced diet*	.099	.032	.125	3.145	.002	.446
Life stress	-.076	.027	-.121	-2.807	.005	.455
Breakfast*	.067	.033	.083	2.003	.046	.460
Adj.R ² =.460, F=50.805, p<.001						

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 생활 스트레스, 스트레스 대처가 건강증진행위에 미치는 요인을 확인하여 간호대학생의 건강증진행위를 향상시킬 수 있는 교육프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 실시되었다. 연구결과 간호대학생의 건강증진행위는 생활 스트레스와 부적 상관관

계를, 스트레스 대처와는 정적 상관관계를 보였다. 건강증진행위에 대한 설명력은 46.0%였다. 본 연구의 주요 변인들에 대해 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 연구에서 다루어진 주요 변수들의 행위정도에 대해 살펴본 결과, 대상자의 생활 스트레스 정도는 평균 109.62±31.62점(총 250점), 평균 평점 2.19±.63점(5점 만점)이었다. 이러한 결과는 같은 도구를 사용하여 간호대학생을 대상으로 한 Son, Kwon, & Park[31]의 연구에서 생활 스트레스 평균 평점 2.29±0.56점과 유사하였다. 간호대학생의 주된 생활 스트레스는 학업 문제(2.99± 0.85)로 Bong & Kim[32]과 Park[33]의 선행 연구결과와 일치하였다. 간호대학생은 일반적인 대학과정과 더불어 국가시험준비, 병원취업 등과 임상실습이라는 간호학과의 특수성으로 중등도의 스트레스에 노출되어 있음을 알 수 있다. 선행연구[34]와 본 연구에서 대상자의 스트레스가 건강증진행위에 영향을 미치는 것을 고려할 때, 스트레스에 대한 조기 관리가 필요하며, 스트레스 정도가 높은 경우 건강을 유지 증진하기 위한 행위에 소극적일 수 있어 전반적인 생활 스트레스를 감소시키기 위한 관리 프로그램이 필요하다.

간호대학생의 스트레스 대처 정도는 평균 평점 3.27±0.48점(5점 만점)으로 중간보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 같은 도구를 사용하여 4학년 간호대학생을 대상으로 한 Kim[35]의 연구에서 3.42±0.34점 보다 낮게 나타났으며 하위영역 중 소망적 사고 대처가 3.46±0.61점으로 가장 높게 나타났고, Han & Kim[36]의 연구에서 감정 완화 대처에 비해 소망적 사고 대처 점수가 높게 나타난 것과 일치하였다. 본 연구대상의 경우 전체 성별에서 여학생이 차지하는 비율이 높아 성별에 따른 기질적 차이에서 오는 스트레스 대처방식의 차이로 생각되며, 이는 Park & Chung[37]의 연구에서 학령기 아동을 대상으로 한 스트레스 대처의 성별에 따라 비교에서 여아가 남아에 비해 소망적 사고의 대처 비율이 높았던 결과와 유사하였다. 예비간호사인 간호대학생의 경우, 건강증진행위 등과 관련하여 자신과 타인의 행동변화를 유도해야 하는 것을 감안할 때, 보다 적극적인 대처방식이 요구되며, 소망적 사고대처와 같은 소극적인 대처방식을 변화시킬 수 있는 접근방식이 요구된다.

간호대학생의 건강증진행위는 평균 평점이 2.66±0.40점(4점 만점)으로 중간보다 높게 나타났다. 이러한 결과는 같은 도구를 사용하여 간호대학생을 대상으로 한 Kim & Lee[38]의 연구에서 4점 만점에 2.65±0.35점으로 나타난 결과와 유사하였다. 반면에 2, 3

학년 간호대학생을 대상으로 한 Park & Kim[39]의 연구에서 건강증진행위 정도의 평균평점이 2.71 ± 0.39 점으로 나타난 결과보다는 본 연구의 결과가 낮아 선행연구 결과와 차이가 있었다. Park & Kim[39]의 연구에서 대상자는 전공과목의 학습과 임상실습의 경험이 있어 건강증진행위와 관련이 있는 것으로 여겨진다. 건강증진행위 하위영역에서는 대인관계영역 평균평점이 3.11 ± 0.52 점으로 가장 높았으며, 운동영역이 1.87 ± 0.71 점으로 가장 낮았다. 이 결과는 Park & Kim[40], Han & Kim[41], Lee & Baek[42]의 연구와 일치한다. 대학생 시기에 단련된 체력이나 건강증진 생활양식이 일생에 큰 영향을 미치며, 특히 간호대학생의 경우 습득한 건강증진 생활양식이 타인의 교육과 간호에 영향을 미치는 고려할 때, 올바른 건강증진행위의 생활화가 필요하며, 이를 체계적으로 교육하기 위한 교육프로그램의 개발이 필요하다.

둘째, 간호대학생의 일반적 특성에 따른 건강증진행위 정도는 학교생활에 매우 만족하는 군과 건강상태가 좋은 군이 그렇지 않은 군에 비해 높게 나타났는데 이는 Kim & Lee[38]와 Lee & Baek[42]의 연구에서 학교생활 만족도가 건강증진행위에 영향을 미친다는 결과와 일치하였으며, Park & Kim[40]의 연구에서 간호대학생의 건강상태가 건강증진행위에 영향을 미친 결과와 유사하였다. 이는 간호대학생의 건강증진행위를 향상시키기 위해 학교생활에 잘 적응할 수 있도록 관심을 가지고, 건강상태의 지속적인 파악이 중요한 것으로 생각된다. 현재 본인이 생각하는 행복 점수와 건강증진행위도 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 종교가 있는 경우, 편식을 안 하는 경우, 아침식사를 실시하는 경우, 운동을 실시하는 경우가 그렇지 않은 경우보다 건강증진행위를 잘 하고 있는 것으로 나타나 간호대학생의 올바른 건강 행위가 건강증진행위 정도에도 긍정적인 영향을 알 수 있다.

셋째, 간호대학생의 생활 스트레스 정도와 건강증진행위 정도의 관계는 약한 부적 상관관계를 보였다. 즉 간호대학생의 생활 스트레스 정도가 높을수록 건강증진행위 실천정도가 낮음을 알 수 있어 생활 스트레스가 적을수록 건강증진 행위에 긍정적인 영향을 준다는 Lee[43]의 연구결과와 일치하였다. 본 연구에서 생활 스트레스가 낮을 때 건강증진행위가 높게 나타난 결과를 볼 때, 생활 스트레스를 감소시키고 조절한다면 향후 건강증진행위에도 긍정적인 영향을 줄 것으로 기대한다.

간호대학생의 스트레스 대처와 건강증진행위 정도의 관계는 정적 상관관계를 보였다. 즉 스트레스 대처가 높을수록 대상자의 건강증진행위 정도가 높았다. 다른 도구

를 사용하여 간호대학생을 대상으로 한 Kim[14]의 연구에서 스트레스 대처 정도에 따라 식생활과 걷기 실천일수, 걷는 시간 등 건강증진행위와 유의한 정적 상관관계가 있다는 결과와 유사하다.

넷째, 간호대학생의 건강증진행위에 가장 영향을 미치는 요인은 스트레스 대처로 28.8%의 설명력을 갖는 것으로 나타났으며, 다음으로 행복 점수, 운동여부, 편식여부, 생활 스트레스, 아침식사 순이었으며, 이들을 모두 포함시켰을 때, 영향요인들은 건강증진행위를 총 46.0% 설명하는 것으로 나타났다. 스트레스 대처는 건강과 관련한 다양한 행동양식과 관련이 높으며[44], 스트레스 대처양식 중 문제중심 대처와 사회적지지 추구하고 같은 적극적 대처가 소망적 사고와 정서완화 대처와 같은 소극적 대처에 비해 적극적인 건강증진행위와 관련성이 높은 것을 고려할 때, 스트레스 대처 중 적극적 대처를 강화할 수 있는 접근이 필요하다.

본 연구에서 간호대학생의 건강증진행위와 생활 스트레스, 스트레스 대처와 건강증진행위는 상관관계가 있는 것으로 나타났으나 생활 스트레스와 스트레스 대처 간의 상관관계는 규명되지 못하였다. 한편 Lee[45]의 연구에서 간호대학생의 생활 스트레스는 회피중심대처($r=.53, p<.001$)와 정적상관관계가 있었지만 문제해결중심 대처와의 상관관계는 유의하지 않은 것으로 나타났고, Lee[46]의 연구에서는 대인관계차원 스트레스는 사회적 지지 추구하고 부적 상관관계를, 당면과제 스트레스는 소망적 사고 대처와 정적 상관관계를, 문제 지향적 대처와 부적 상관관계가 나타났다. 이는 스트레스 대처가 스트레스 수준이나 상황에 따라 서로 다른 효과가 있을 수 있으나, 본 연구에서는 생활 스트레스와 스트레스 대처를 수준별 분류 없이 분석을 실시하여 상관관계가 유의하지 않은 것으로 보인다.

이상의 결과를 살펴보면, 간호대학생의 건강증진행위는 스트레스 대처, 행복 점수, 운동, 편식, 생활 스트레스, 아침식사 여부의 영향을 받는 것으로 보인다. 따라서 간호대학생의 건강증진행위 향상을 도모하기 위해서는 생활 스트레스 감소에 영향을 미치는 요인을 파악하고, 일상생활 관리와 효과적으로 스트레스에 대처할 수 있는 프로그램을 개발하는 것이 필요하다.

본 연구의 제한점으로 대상자 선정에 있어 일부 지역 간호학과 학생을 대상으로 하였으며 대학별 대상자의 학년을 균등하게 배분하지 않은 편의 추출로 연구결과를 일반화하거나 확대 해석하는 데는 신중을 기해야 한다.

5. 결론

본 연구는 간호대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인하고 간호대학생의 건강증진행위를 증진시키기 위한 프로그램 개발의 기초자료로 활용하고자 시도되었다. 연구결과 간호대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인은 스트레스 대처, 행복 점수, 운동, 편식, 생활 스트레스, 아침식사 순으로 나타났고, 설명력은 46.0%였다.

본 연구 결과를 통하여 간호대학생의 건강증진행위를 향상하기 위하여 스트레스 대처 정도를 증진시키고, 간호대학생의 행복감을 높이며, 생활 스트레스는 줄이고, 운동과 좋은 식습관을 유지할 수 있는 통합적 간호중재 프로그램 개발이 필요하다.

References

- [1] J. N. Sohn, "Discriminating power of suicidal ideation by life stress, coping strategy, and depression in college students", *Journal of Korean Academy Psychology Mental Health Nursing*, Vol. 16, No. 3, pp. 267-275, 2007.
- [2] H. Cho, S. J. Lee, R. S. Chi, "Comparison of health promotion lifestyles and self-esteem of Korean and Chinese nursing students", *Journal Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Vol. 19, No. 1, pp. 22-33, 2010.
- [3] M. Y. Chon, M. H. Kim, C. M. Cho, "Predictors of health promoting lifestyles in Korean undergraduate students", *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, Vol. 19, No. 2, pp. 1-13, 2002.
- [4] M. O. Kim, M. Yu, S. J. Ju, K. S. Kim, J. H. Choi, H. J. Kim Cui, "Depression Cognition and Health Promoting Behaviors of Smoking and Non-smoking College Students", *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, Vol. 30, No. 3, pp. 35-46, 2013.
DOI : <http://dx.doi.org/10.14367/kihep.2013.30.3.035>
- [5] S. J. Lee, J. H. Yu, "The mediation effect of self-efficacy between academic and career stress and adjustment to college", *Journal of Korean Educational Psychology Association*, Vol. 22, No. 3, pp. 589-607, 2008.
- [6] J. W. Beak, H. E. Nam, J. S. Ryu, "The effects of the college students' will for the improvement of health playing on self-efficacy, happiness, life satisfaction and leisure satisfaction", *Journal of Korea Society of Health Service Management*, Vol. 6, No. 1, pp. 173-183, 2012.
- [7] H. I. Lee, "Correlation between spiritual well-being and mental health of nursing students", *Journal of Korean Academy Nursing*, Vol. 32, No. 1, pp. 7-15, 2002.
DOI : <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2002.32.1.7>
- [8] M. H. Sung, "Spiritual Well-Being and Life Stress of Nursing Students", *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, Vol. 9, No. 3, pp. 222-229, 2009.
- [9] H. Y. Kang, E. Y. Choi, "Stress, stress coping methods, and college adjustment according to behavioral style in freshman nursing students", *Journal of Korean academic Society Nursing Education*, Vol. 21, No. 3, pp. 289-297, 2015.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.3.289>
- [10] K. S. Han, G. M. Kim, "Comparison to Self Esteem, Family Adaptation, Health Promoting Behaviors, and Symptoms of Stress between Nursing and Other Major University Women Student", *Journal of Korea Society of Health Service Management*, Vol. 16, No. 1, pp. 78-82, 2007.
- [11] M. K. Kim, "Influence of stress coping ability, resilience on nursing performance" Master's thesis, Seoul University, Seoul, Korea, pp. 5-6, 2017.
- [12] H. J. Yang, "The Influence of the Health Promotion Behavior for the Healthy Lifestyle Knowledge of the Elderly", Doctoral dissertation, Wonkwang University, Iksan, Korea, pp. 9-10, 2012.
- [13] S. Y. Min, K. S. Paek, "The Effects of a Education Program on Health Promoting Behavior and Self-efficacy in University Students", *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol. 18, No. 4, pp. 562-571, 2007.
- [14] H. Kim, "Comparison of Health Behavior, Stress and Stress Coping Type between Undergraduate Nursing Students and Female Students in Other Majors", *Journal of East-West Nursing Research*, Vol. 21, No. 1, pp. 28-35, 2015.
DOI : <http://dx.doi.org/10.14370/jewnr.2015.21.1.28>
- [15] H. J. Park, I. S. Jang, "Nursing Students' Experience in Community health Center Practice", *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol. 21, No. 21, pp. 188-199, 2010.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5977/JKASNE.2010.16.1.014>
- [16] J. K. Goh, "The Differences of Stressors at Grade and Ways of Coping in Nursing Students", *Korean Journal of Health Community*, Vol. 5, No. 2, pp. 79-86, 2010.
- [17] S. J. Lee, h. J. Baek, "Health Promoting Behavior and Perceived Health Status of Nursing College Students: A Longitudinal Study", *Journal of the Korean Society of School Health*, Vol. 28, No. 3, pp. 220-228, 2015.
DOI : <http://dx.doi.org/10.15434/kssh.2015.28.3.220>
- [18] J. Y. Lee, Y. S. Song, "The Relationship between Mindfulness and Health Promotion Behavior among Nursing Students: The Mediating Effect of

- Self-Efficacy”, *Journal of the Korean Data Analysis Society*, Vol. 19, No. 6 (B), pp. 3391-3402, 2017.
- [19] S. J. Lee, “Drinking Behavior and Health Promoting Lifestyle between Korean and Japanese Female Nursing Students”, *Journal of the Korea Contents Society*, Vol. 12 No. 11, pp. 236-245, 2012.
- [20] 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, 2017.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.9.193>
- [21] D. Y. Park, M. J. Kim, “The Effects of Family Function, Health Perception, and Self-efficacy on Health Promoting Behaviors of Nursing College Students”, *Journal of the Korea Contents Society*, Vol. 17 No. 6, pp. 561-570, 2017.
- [22] M. S. Kim, S. Y. Yoon, “Effects of Eating Habits and Self-efficacy on Nursing Students’ Health Promotion Behaviors: in convergence era”, *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol. 7, No. 2, pp. 111-117, 2017.
DOI : <http://dx.doi.org/10.22156/CS4SMB.2017.7.2.111>
- [23] Y. K. Kim, H. Ju, “The Effects of Stress and Health Status on Adaptation to College Life among College Students”, *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 56, No. 1, pp. 749-757, 2014.
- [24] N. H. Cha, “The Relationships between Stress and Health Locus of Control in Nursing College Students”, *Journal of East-West Nursing Research*, Vol. 19, No. 2, pp. 177-185, 2013.
DOI : <http://dx.doi.org/10.14370/jewnr.2013.19.2.177>
- [25] K. G. Jeon, K. H. Kim, J. S. Lee, “Development of the Revised Life Stress Scale for College Students”, *Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 5, No. 2, pp. 316-335, 2000.
- [26] J. Y. Lee, “A Study on the Psychosocial Factor Influencing the Suicide Ideation of University Student”, Master’s thesis, Kong Ju National University, Chungnam, Korea, pp. 19, 2007.
- [27] S. Folkman, R. S. Lazarus, “If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 45, pp. 150-170, 1985.
DOI : <http://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- [28] Y. K. Hwang, “Relationship among Self-efficacy, Campus life satisfaction, Stress perception and Stress coping style of rural college students”, Master’s thesis, Inje University, Kimhae, Korea, pp.5-6, 2013.
- [29] S. N. Walker, K. R. Sechrist, N. J. Pender, “The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics”, *Nursing Research*, 1987.
- [30] Y. O. Suh, “Health Promoting Lifestyle, Hardiness and Gender Role Characteristics in Middle-Aged Women”, *Korean Journal of Women Health Nursing*, Vol. 2, No. 1, pp. 119-134, 1996.
- [31] H. G. Son, S. H. Kwon, H. J. Park, “The Influence of Life Stress, Ego-Resilience, and Spiritual Well-Being on Adaptation to University Life in Nursing Students”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 18, No. 5, pp. 636-646, 2017.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.5.636>
- [32] E. J. Bong, Y. K. Kim, “Relationship between Life Stress, Depression and Smartphone addiction in Nursing Students - Mediating Effects of Experiential Avoidance -” *Korea Academy Industrial Cooperation Society*, Vol. 18, No. 7, pp. 121-129, 2017.
- [33] M. S. Park, “The differences of dietary and health-related habits, depression, eating disorder and nutrient intake according to the life stress in nursing college students”, *Korea Academy Industrial Cooperation Society*, Vol. 15, No. 1, pp. 344-355, 2014.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.1.344>
- [34] H. H. Sim, M. S. Kim, K. S. Jeong, J. U. Heo, E. J. Choi, “Factors Influencing Health Promotion Behaviors of College Students”, *Korean Journal of Health Education*, Vol. 31, No. 3, pp. 97-108, 2014.
DOI : <http://dx.doi.org/10.14367/kihep.2014.31.3.97>
- [35] J. A. Kim, “The Effect of Clinical Practice Stress Coping and Empathy on Clinical Competency among Nursing Students”, Master’s thesis, Keimyung University, DaeGu, Korea, pp. 24-25, 2016.
- [36] Y. M. Han, S. H. Kim, “Effect of Myers-Briggs Type Indicator(MBT) Personality Type, Emotional Intelligence, Stress Coping Strategies on Nursing student’s Adjustment to College Life”, *Korea Academy Industrial Cooperation Society*, Vol. 18, No. 8, pp. 124-134, 2017.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.8.124>
- [37] J. A. Park, M. J. Chung, “Relationships Between Strategies for Coping with stress and Behavior Problems in School-age Children”, *Korean Journal of Child Studies*, Vol. 22, No. 3, pp. 107-122, 2001.
- [38] Y. S. Kim, K. S. Lee, “Influencing Factors on Health Promotion Behavior of Nursing Students”, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol. 7, No. 5, pp. 509-522, 2017.
- [39] D. Y. Park, M. J. Kim, “The Effects of Family Function, Health Perception, and Self-efficacy on Health Promoting Behaviors of Nursing College Students”, *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.17 No.6, pp. 561-570, 2017.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.06.561>
- [40] 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, 2017.

- [41] 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, 2018.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.3.399>
- [42] S. J. Lee, H. J. Baek, "Health Promoting Behavior and Perceived Health Status of Nursing College Students: A Longitudinal Study", *The Journal of the Korean society of school health*, Vol. 28, No. 3, pp. 220-228, 2015.
DOI : <http://dx.doi.org/10.15434/kssh.2015.28.3.220>
- [43] S. M. Lee, "Factors Affecting the Health Promoting Behaviors of Health-related and Health-unrelated Department University Student", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 16, No. 9, pp. 6120-6129, 2015.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.9.6120>
- [44] M. K. Choi, B. H. Kim. "Health Behaviors and Stress Coping Behaviors in Middle Aged Adults", *Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, Vol. 16, No. 4 pp. 668-676, 2004.
- [45] E. S. Lee, "Impact of Life Stress on Depression, Subjective Well-being and Psychological Well-being in Nursing Students: Mediation Effects of Coping", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 18, No. 1, pp. 55-65, 2017.
DOI : <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.1.5>
- [46] N. Y. Lee, "The Effects of Empathy and Life Stress on Stress Coping Strategy of Nursing Student", Master's thesis, Kongju national University, pp. 17-18, 2016.

김 미 영(Mi-Young kim)

[정회원]



- 2000년 2월 : 고신대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2007년 2월 : 부산대학교 간호대학(간호학박사)
- 2010년 3월 ~ 현재 : 경남정보대학교 간호학과 교수

<관심분야>

노인간호, 재활간호, 문제해결능력

최 윤 숙(Yooun-Sook Choi)

[정회원]



- 2015년 2월 : 고신대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2017년 8월 : 고신대학교 간호대학 (간호학박사)
- 2017년 9월 ~ 현재 : 경남정보대학교 간호학과 교수

<관심분야>

중양간호, 성인간호