



# 일 지역 시간제 등록 대학생의 스트레스, 주관적 건강상태와 양생실천정도와의 관련성

김 애 정<sup>1)</sup> · 박 혜 숙<sup>2)</sup>

## 서 론

### 연구의 필요성

건강한 삶을 영위하는 것은 모든 인간의 권리이며, 건강한 신체와 정신을 유지하는 것은 인간이 누릴 수 있는 가장 소중한 행복 가운데 하나라고 할 수 있다. 오늘날 건강관리의 개념은 과학 문명의 발달, 생활수준의 향상과 인간 수명의 연장으로 과거의 질병관리 및 예방적 개념에서 좀 더 긍정적이고 적극적인 건강 유지 및 증진의 개념으로 변화되었다.

건강은 개인에게 주어진 권리로서 건강을 위해 스스로 노력할 때 비로소 건강한 생활이 이룩될 수 있다. 건강증진은 평소의 건강한 생활양식이나 건강신념, 건강습관과 관련되기 때문에 건강에 유해한 생활습관이나 행위를 바람직한 행위로 변화시켜 보다 건강하고 질적인 삶을 유지하는데 목적이 있다(김신정, 1997).

동양 문헌에서는 건강한 삶을 위한 건강증진방법으로 양생법을 제시하고 있다. 양생은 ‘생을 보양한다’라는 의미로, 건강하게 장수하는데 목적을 두고 일정한 원칙 하에서 일정한 방법으로 건강을 증진하고 질병을 예방하는 전통적인 건강관리법이다(이기남, 1996). 양생은 단순히 병에 걸리지 않도록 힘쓰면서 건강을 증진하는 행위만을 지칭하는 것이 아니라 인간의 생활양식이나 생활태도와도 깊은 관련을 맺고 있고, 주관적인 안녕의 의미를 포함한다. 궁극적으로는 현대적인 의미의 삶의 질을 추구한다고 볼 수 있다(김애정, 2008).

김애정(2004)은 동양적 개념에 근거한 한국인의 건강증진행위의 정도를 사정하고 평가하기 위해 양생실천도구를 개발하였다. 도구의 신뢰도와 타당도 검증 결과, 양생실천정도가 높을수록 건강한 신체적 상태와 좋은 신체적, 정서적, 사회적 기능을 보이며, 양생실천을 잘 할수록 건강상태 인식과 건강상태의 만족도가 높다고 나타났다(김애정, 2004).

21세기는 지식과 정보가 변화를 주도하는 지식기반사회로서, 세계 각국은 평생학습체제 구축을 통한 평생학습사회의 실현을 최우선 과제로 삼고 있다. 우리나라도 누구나, 언제, 어디서나 원하는 교육을 받을 수 있는 ‘열린 교육사회, 평생학습사회 건설’을 실현하기 위해, 1995년 교육개혁위원회가 시간제등록제, 학점등록제와 같은 새로운 평생교육제도의 도입을 제안하였다(백은순 등, 2007).

시간제등록제는 직장과 가정생활을 병행하는 성인들의 시간부족을 극복하기 위해 본인의 여건이 허락하는 범위 내에서 대학의 교육과정을 시간제로 등록하여 학점을 취득하고, 이를 학점은행제와 연계하여 학위취득을 할 수 있도록 하는 평생학습제도로, 1997년 시범사업을 거쳐 1998년부터 전국적으로 시행하게 되었다(백은순 등, 2007). 제도 시행 후 약 10여년까지도 시간제등록제는 정규 대학과정과 동일한 교육과정 운영과 수업방식으로 인해 운영의 성과가 매우 저조하였다. 그러나 최근 학생이 언제든지 원하는 시간에 수업에 참여할 수 있도록 인터넷을 활용한 사이버 교육을 도입함에 따라, 2005년 835명에 불과하던 전문대학의 시간제 등록 대학생 수가 2006년 5,924명, 2007년 20,266명, 2008년 40,528명으로 급

**주요어** : 스트레스, 주관적 건강상태, 건강증진

1) 여주대학 간호과 부교수

2) 가톨릭상지대학 간호과 부교수(교신저자 E-mail: nurpark@hanmail.net)

투고일: 2009년 9월 27일 심사완료일: 2009년 11월 9일 게재확정일: 2009년 11월 14일

증하였다(백은순 등, 2007; 양한주, 임근, 구경원, 이지현, 2005; 윤여송, 박성근, 윤찬근, 이지현, 2007, 2008).

사이버 교육을 받고 있는 시간제 등록 대학생은 일반 대학생보다 직장과 가정생활에 대한 더 높은 책무를 지니고 있기 때문에 학업에 전념하기 어려우며, 강좌 내용에 대한 선행지식의 결여, 동료와 가족으로부터의 지지 결여, 면대면 상호작용 부족, 자신감의 결여, 그리고 실패에 대한 두려움 등으로 정서적 부담감과 스트레스를 받는다(장미진, 2007).

일반적으로 건강증진행위와 스트레스는 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되고 있다. 적절한 영양, 수면, 휴식, 운동, 지지적인 사회적 관계 등의 건강증진행위는 개인의 스트레스에 대한 저항력을 강화시키며, 높은 수준의 스트레스는 건강증진행위를 저하시켜 신체적, 정서적 건강상태에 부정적인 영향을 미친다(한금선, 2005). 박혜숙과 김애정(2008)은 여대생을 대상으로 한 연구에서 양생실천정도가 높을수록 스트레스와 우울정도가 낮다고 보고하였다.

대상자 스스로가 자가 평가한 주관적 건강상태는 임상적인 사정결과보다도 대상자의 건강증진행위를 더 잘 예측해주며, 현재의 건강상태에 대한 인식이 긍정적일수록 건강증진행위나 자가 간호 실천에 더 많이 참여한다(Cockerham, Sharp, & Wilcox, 1983).

이에 본 연구는 인터넷을 활용한 사이버 강좌를 수강하고 있는 시간제 등록 대학생의 스트레스 정도와 주관적 건강상태, 양생실천정도를 알아보고, 세 변수간의 관련성을 파악하여 시간제 등록 대학생의 한국적 건강증진 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

## 연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 시간제 등록 대학생의 일반적 특성을 알아본다.
- 시간제 등록 대학생의 스트레스, 주관적 건강상태와 양생실천정도를 파악한다.
- 시간제 등록 대학생의 일반적 특성에 따른 스트레스, 주관적 건강상태와 양생 실천 정도의 차이를 확인한다.
- 시간제 등록 대학생의 스트레스, 주관적 건강상태와 양생실천정도 간에 상관관계를 알아본다.
- 시간제 등록 대학생의 양생실천정도에 미치는 영향요인을 규명한다.

## 연구 방법

### 연구 설계

본 연구는 시간제 등록 대학생의 스트레스, 주관적 건강상태와 양생실천정도 간의 관계를 규명하는 서술적 조사연구이다.

### 연구 대상

연구 대상자는 경북에 소재하고 있는 C대학의 2008학년도 제 2학기 시간제 등록 대학생 7,482명 중 사이버 강좌인 ‘생활과 한의학(3학점)’ 교양 교과목을 2008학년도 제 2학기과 동계 계절 학기(재수강자)에 수강하고 있는 학생 337명을 편의표집 하였다. ‘생활과 한의학’은 정규과정의 일반 대학생도 수강이 가능하나, 연구대상에서는 제외되었다. 실제 자발적으로 본 연구에 참여한 시간제 등록 대학생은 225명이었고, 1문항이라도 응답하지 않은 부실 응답자를 제외한 158명이 최종 연구 대상이 되었다.

### 연구 도구

본 연구의 도구는 구조화된 설문지를 사용하였으며, 대상자의 일반적 특성 7문항, 스트레스 5문항, 주관적 건강상태 1문항, 양생 28문항 총 41문항으로 구성되었다.

#### ● 일반적 특성

대상자의 인구사회학적 특성으로 연령, 성별, 배우자 유무, 종교, 교육정도, 직업 유무, 수입정도를 조사하였다.

#### ● 스트레스

스트레스란 개인이 직면하는 문제들을 해결할 수 없을 때 생기는 긴장감이나 불쾌한 신체 감정(Schuler, 1980)으로, 본 연구에서 사용한 측정도구는 Frank와 Zyznaski(1988)가 개발한 BEPSI(Brief Encounter PsychoSocial Instrument)를 임지혁 등(1996)이 수정, 번안하여 타당도 검증한 한국판 BEPSI로서, 5문항의 5점 척도로 구성되어 있다. 대상자들은 지난 한 달간의 생활에 대한 감정 상태를 반영하는 문항에 응답하도록 하였으며, ‘전혀 없다’ 1점, ‘간혹 있다’ 2점, ‘종종 여러 번’ 3점, ‘거의 매번’ 4점, ‘언제나 항상’ 5점으로 점수화하였다. 가능한 문항 평균은 1점에서 5점이며, 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 임지혁 등(1996)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .80이었으며 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .72로 나타났다.

#### ● 주관적 건강상태

주관적 건강상태는 ‘평소 당신의 건강상태는 어떻다고 생각하십니까?’에 대한 질문에 ‘최상이다’ 5점, ‘매우 좋다’ 4점, ‘좋다’ 3점, ‘그저 그렇다’ 2점, ‘건강하지 않다’ 1점으로 점수

화하였다. 가능한 문항 평균은 1점에서 5점이며, 점수가 높을수록 건강상태를 좋게 인식하고 있는 것을 의미한다.

● 양생

양생 측정도구는 김애정(2004)이 개발한 도구로서 8개의 하위영역, 총 31문항, 5점 척도로 구성되어 있다. 8개 하위 영역은 도덕수양 5문항, 마음조양 4문항, 음식양생 5문항, 활동과 휴식양생 4문항, 운동양생 3문항, 수면양생 4문항, 계절양생 3문항, 성생활 양생 3문항이다. 본 연구에서는 성생활 양생 3문항을 제외한 28문항을 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘별로 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘대체로 그렇다’ 4점, ‘항상 그렇다’ 5점으로 점수화하였다. 가능한 문항 평균은 1점에서 5점이며, 점수가 높을수록 양생실천정도가 높은 것을 의미한다. 도구 개발당시 김애정(2004)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .89이었으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 .90으로 나타났다.

자료 수집 방법

자료 수집은 2008년 10월 25일부터 2009년 1월 2일까지 약 2개월간에 걸쳐 경북 소재 C대학 시간제 등록 대학생이 이용하는 대학 홈페이지 → 사이버 캠퍼스 → 설문코너를 통해 이루어졌다. 먼저 대상자에게 사이버 상으로 연구의 목적을 설명하고 응답 내용은 익명으로 처리되며, 연구 목적 이외에는 절대로 사용하지 않음을 알린 후 참여 여부에 대한 동의를 서면으로 받았다. 본 연구에 자발적으로 참여하는데 동의한 대상자 225명으로부터 사이버 설문지를 회수하였으며, 1개 문항이라도 누락된 응답이 있는 경우를 제외한 158부가 자료 분석에 사용되었다.

자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS +PC WIN 12.0 Version을 사용하여 분석하였다. 대상자의 스트레스, 주관적 건강상태와 양생 실천 정도는 서술통계를 이용하여 빈도와 백분율, 평균과 표준편차를 구하였다. 일반적 특성에 따른 스트레스, 주관적 건강상태와 양생 실천 정도는 t-test, ANOVA를 하였고, 집단 간의 차이를 알아보기 위한 사후검정은 Scheffe test로 하였다. 스트레스, 주관적 건강상태와 양생실천정도와의 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였고, 양생실천정도에 미치는 영향요인을 파악하기 위해 단계적 회귀분석을 실시하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다. 평균 연령은 28(7.49)세로, 만 19세에서 29세 사이가 74.7%, 만 30세 이상은 25.3%이었다. 남성이 59.5%, 여성이 40.5%이었으며, 배우자가 없는 대상자가 77.8%로 대부분이었으며, 종교가 있는 대상자가 60.1%이었고, 39.9%는 종교가 없었다. 교육정도는 63.9%가 대학 재학 중이었으며, 36.1%가 대졸 이상이었다. 58.9%가 직업이 있었으며, 수입정도는 46.8%가 적당, 43.7%가 부족, 9.5%가 충분하다고 응답하였다.

<Table 1> General characteristics of subjects (N=158)

| Characteristics | Category          | M(SD)     | Range | n(%)      |
|-----------------|-------------------|-----------|-------|-----------|
| Age(year)       | 19~29             | 28(7.49)  | 19-58 | 118(74.7) |
|                 | Above 30          |           |       | 40(25.3)  |
| Gender          | Male              | 94(59.5)  |       |           |
|                 | Female            | 64(40.5)  |       |           |
| Spouse          | Yes               | 35(22.2)  |       |           |
|                 | No                | 123(77.8) |       |           |
| Religion        | Yes               | 95(60.1)  |       |           |
|                 | No                | 63(39.9)  |       |           |
| Education       | College           | 101(63.9) |       |           |
|                 | ≤College graduate | 57(36.1)  |       |           |
| Job             | Yes               | 93(58.9)  |       |           |
|                 | No                | 65(41.1)  |       |           |
| Income          | Enough            | 15( 9.5)  |       |           |
|                 | Moderate          | 74(46.8)  |       |           |
|                 | Not enough        | 69(43.7)  |       |           |

대상자의 스트레스, 주관적 건강상태와 양생 실천 정도

대상자의 스트레스 정도는 평균 2.1(.55)점으로 간혹 스트레스 증상을 경험하는 정도이었고, 주관적 건강상태는 평균 2.6(.79)점으로 ‘좋다’와 ‘그저 그렇다’ 사이로 인식하고 있었다. 양생실천정도는 양생 총점은 평균 3.1(.56)점으로 보통 수준이었다. 양생의 하위 영역 실천정도는 도덕수양 평균 3.9(.63)점, 수면양생 평균 3.2(.84)점, 마음조양 평균 3.1(.90)

<Table 2> Degree of stress, perceived health status and Yangsaeng (N=158)

| Variable                | M(SD)     | Obtained range |
|-------------------------|-----------|----------------|
| Stress                  | 2.1( .55) | 1.0~4.2        |
| Perceived health status | 2.6( .79) | 1.0~5.0        |
| Total Yangsaeng         | 3.1( .56) | 1.9~4.7        |
| Morality                | 3.9( .63) | 2.4~5.0        |
| Mind                    | 3.1( .90) | 1.0~5.0        |
| Diet                    | 2.8( .80) | 1.0~4.8        |
| Activity & rest         | 3.0( .87) | 1.0~5.0        |
| Exercise                | 2.7(1.06) | 1.0~5.0        |
| Sleep                   | 3.2( .84) | 1.3~5.0        |
| Seasonal                | 2.5( .81) | 1.0~5.0        |

점, 활동 및 휴식양생 평균 3.0(.87)점, 음식양생 평균 2.8(.80) 점, 운동양생 평균 2.7(1.06)점, 계절양생 평균 2.5(.81)점 순으로 나타났다<Table 2>.

**일반적 특성에 따른 스트레스, 주관적 건강상태와 양생실천정도**

일반적 특성에 따라 대상자의 스트레스, 주관적 건강상태와 양생실천정도를 확인한 결과는 <Table 3>과 같다.

일반적 특성에 따른 스트레스 정도는 만 19~29세보다 만 30대 이상인 대상자(t=3.62, p= .001), 배우자가 없는 대상자보다 있는 대상자(t=-2.47, p= .014), 직업이 없는 대상자보다 있

는 대상자(t=-3.08, p= .002), 그리고 수입이 부족한 대상자보다 적당한 대상자(F=9.20, p= .000)가 낮은 것으로 나타났다. 대상자의 주관적 건강상태는 여성보다 남성(t=2.65, p= .009), 직업이 없는 대상자보다 있는 대상자(t=2.51, p= .013)가 좋은 것으로 나타났다. 대상자의 양생실천정도는 만 19~29세보다 만 30대 이상인 대상자(t=-2.43, p= .018), 직업이 없는 대상자보다 있는 대상자(t=3.55, p= .001), 그리고 수입이 부족한 대상자보다 적당한 대상자(F=7.71, p= .001)가 높은 것으로 나타났다.

**일반적 특성에 따른 양생의 하위 영역별 양생실천정도**

일반적 특성에 따른 양생의 하위 영역별 차이는 <Table 4>

<Table 3> General characteristic related to stress, perceived health status and Yangsaeng (N=158)

| Characteristics | Category                | Stress   |                      | Perceived health status |             | Yangsaeng |             |
|-----------------|-------------------------|----------|----------------------|-------------------------|-------------|-----------|-------------|
|                 |                         | M(SD)    | t or F(p)<br>Scheffe | M(SD)                   | t or F(p)   | M(SD)     | t or F(p)   |
| Age(yr)         | 19 ~ 29                 | 2.2(.54) | 3.62(.001)           | 2.6(.83)                | -.42(.674)  | 3.0(.53)  | -2.43(.018) |
|                 | Above 30                | 1.9(.49) |                      | 2.7(.69)                |             | 3.3(.59)  |             |
| Gender          | Male                    | 2.1(.50) | .27(.789)            | 2.8(.81)                | 2.65(.009)  | 3.1(.53)  | .79(.431)   |
|                 | Female                  | 2.1(.60) |                      | 2.4(.73)                |             | 3.0(.60)  |             |
| Spouse          | Yes                     | 1.9(.40) | -2.47(.014)          | 2.5(.56)                | -.95(.345)  | 3.2(.58)  | 1.91(.061)  |
|                 | No                      | 2.2(.57) |                      | 2.7(.85)                |             | 3.0(.55)  |             |
| Religion        | Yes                     | 2.2(.59) | .94(.348)            | 2.6(.78)                | .18(.860)   | 3.1(.57)  | 1.50(.135)  |
|                 | No                      | 2.1(.46) |                      | 2.6(.81)                |             | 3.0(.54)  |             |
| Education       | College                 | 2.1(.60) | .08(.935)            | 2.6(.77)                | -1.00(.318) | 3.1(.53)  | -.66(.511)  |
|                 | ≥College                | 2.1(.43) |                      | 2.7(.84)                |             | 3.1(.62)  |             |
| Job             | Yes                     | 2.0(.44) | -3.08(.002)          | 2.8(.77)                | 2.51(.013)  | 3.2(.57)  | 3.55(.001)  |
|                 | No                      | 2.3(.64) |                      | 2.4(.79)                |             | 2.9(.50)  |             |
| Income          | Enough <sup>a</sup>     | 2.1(.49) | 9.20(<.001)<br>b<c   | 2.5(.99)                | .13(.876)   | 2.9(.59)  | 7.71(.001)  |
|                 | Moderate <sup>b</sup>   | 2.0(.41) |                      | 2.6(.63)                |             | 3.3(.57)  |             |
|                 | Not enough <sup>c</sup> | 2.3(.62) |                      | 2.6(.91)                |             | 2.9(.49)  |             |

<Table 4> General characteristics related to subcategory of Yangsaeng (N=158)

| Characteristics of Yangsaeng | Age              |                    |                 | Gender         |                  |                 | Spouse        |               |                | Religion      |               |                 |
|------------------------------|------------------|--------------------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-----------------|
|                              | 19~29<br>(n=118) | Above 30<br>(n=40) | t(p)            | Male<br>(n=94) | Female<br>(n=64) | t(p)            | Yes<br>(n=35) | No<br>(n=123) | t(p)           | Yes<br>(n=95) | No<br>(n=63)  | t(p)            |
|                              | M<br>(SD)        | M<br>(SD)          |                 | M<br>(SD)      | M<br>(SD)        |                 | M<br>(SD)     | M<br>(SD)     |                | M<br>(SD)     | M<br>(SD)     |                 |
| Morality                     | 3.9<br>(.63)     | 4.1<br>(.61)       | -2.26<br>(.034) | 3.9<br>(.66)   | 4.0<br>(.60)     | -.64<br>(.523)  | 4.2<br>(.60)  | 3.9<br>(.63)  | 2.61<br>(.012) | 4.0<br>(.60)  | 3.8<br>(.68)  | 1.21<br>(.230)  |
| Mind                         | 3.0<br>(.87)     | 3.4<br>(.94)       | -2.24<br>(.028) | 3.2<br>(.86)   | 3.0<br>(.96)     | 1.09<br>(.277)  | 3.4<br>(.96)  | 3.0<br>(.87)  | 2.44<br>(.018) | 3.1<br>(.90)  | 3.0<br>(.90)  | .79<br>(.434)   |
| Diet                         | 2.7<br>(.79)     | 3.1<br>(.73)       | -2.90<br>(.005) | 2.8<br>(.75)   | 2.8<br>(.86)     | -.48<br>(.635)  | 3.0<br>(.79)  | 2.7<br>(.79)  | 1.75<br>(.086) | 2.9<br>(.84)  | 2.7<br>(.71)  | 1.64<br>(.102)  |
| Activity & rest              | 2.9<br>(.83)     | 3.1<br>(.95)       | -1.26<br>(.214) | 2.9<br>(.82)   | 3.0<br>(.94)     | -.52<br>(.602)  | 3.0<br>(.93)  | 2.9<br>(.85)  | .51<br>(.615)  | 3.1<br>(.92)  | 2.8<br>(.77)  | 1.74<br>(.083)  |
| Exercise                     | 2.7<br>(1.07)    | 2.8<br>(1.04)      | -.74<br>(.464)  | 3.0<br>(.93)   | 2.3<br>(1.08)    | 4.56<br>(<.001) | 2.7<br>(.93)  | 2.8<br>(1.09) | -.42<br>(.678) | 2.6<br>(.96)  | 2.9<br>(1.17) | -1.96<br>(.052) |
| Sleep                        | 3.2<br>(.82)     | 3.4<br>(.89)       | -1.27<br>(.210) | 3.2<br>(.97)   | 3.3<br>(.79)     | -.53<br>(.600)  | 3.3<br>(.88)  | 3.2<br>(.83)  | 1.00<br>(.317) | 3.3<br>(.80)  | 3.0<br>(.88)  | 1.99<br>(.049)  |
| Seasonal                     | 2.4<br>(.78)     | 2.6<br>(.88)       | -.96<br>(.340)  | 2.5<br>(.80)   | 2.4<br>(.82)     | .93<br>(.354)   | 2.6<br>(.90)  | 2.4<br>(.78)  | .93<br>(.356)  | 2.6<br>(.82)  | 2.4<br>(.78)  | 1.53<br>(.128)  |

<Table 4> General characteristics related to subcategory of Yangsaeng(continued) (N=158)

| Characteristics of Yangsaeng | Education          |                    | t(p)            | Job           |               | t(p)           | Income                        |                                 |                                   | F(p)<br>Scheffe       |
|------------------------------|--------------------|--------------------|-----------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
|                              | College<br>(n=101) | ≤College<br>(n=57) |                 | Yes<br>(n=93) | No<br>(n=65)  |                | Enough <sup>a</sup><br>(n=15) | Moderate <sup>b</sup><br>(n=74) | Not enough <sup>c</sup><br>(n=69) |                       |
|                              | M<br>(SD)          | M<br>(SD)          |                 | M<br>(SD)     | M<br>(SD)     |                | M<br>(SD)                     | M<br>(SD)                       | M<br>(SD)                         |                       |
| Morality                     | 3.9<br>(.64)       | 4.0<br>(.62)       | -0.88<br>(.382) | 4.0<br>(.62)  | 3.8<br>(.65)  | 1.70<br>(.092) | 3.9<br>(.69)                  | 4.0<br>(.61)                    | 3.8<br>(.63)                      | 2.40<br>(.094)        |
| Mind                         | 3.1<br>(.95)       | 3.1<br>(.82)       | .12<br>(.906)   | 3.3<br>(.85)  | 2.8<br>(.91)  | 3.39<br>(.001) | 3.1<br>(.99)                  | 3.3<br>(.94)                    | 2.8<br>(.79)                      | 5.41<br>(.005)<br>b>c |
| Diet                         | 2.8<br>(.75)       | 2.8<br>(.88)       | -0.47<br>(.640) | 2.9<br>(.77)  | 2.6<br>(.79)  | 2.59<br>(.011) | 2.5<br>(.56)                  | 3.0<br>(.85)                    | 2.6<br>(.72)                      | 6.15<br>(.003)<br>b>c |
| Activity & rest              | 2.9<br>(.86)       | 3.1<br>(.88)       | -1.12<br>(.264) | 3.1<br>(.88)  | 2.8<br>(.83)  | 1.82<br>(.071) | 2.8<br>(.88)                  | 3.2<br>(.91)                    | 2.8<br>(.78)                      | 4.08<br>(.019)<br>b>c |
| Exercise                     | 2.8<br>(1.05)      | 2.7<br>(1.08)      | .72<br>(.474)   | 2.8<br>(1.08) | 2.6<br>(1.01) | 1.37<br>(.172) | 2.6<br>(1.05)                 | 2.9<br>(1.10)                   | 2.6<br>(1.01)                     | 1.53<br>(.219)        |
| Sleep                        | 3.1<br>(.85)       | 3.3<br>(.81)       | -1.54<br>(.126) | 3.4<br>(.82)  | 2.9<br>(.80)  | 3.46<br>(.001) | 3.0<br>(.91)                  | 3.4<br>(.81)                    | 3.1<br>(.82)                      | 3.75<br>(.026)<br>b>c |
| Seasonal                     | 2.5<br>(.76)       | 2.5<br>(.89)       | .06<br>(.954)   | 2.6<br>(.84)  | 2.4<br>(.75)  | 1.39<br>(.166) | 2.3<br>(.86)                  | 2.6<br>(.81)                    | 2.4<br>(.79)                      | 1.51<br>(.223)        |

와 같다.

만 19~29세보다 만 30대 이상인 대상자가 도덕수양(t=-2.26, p=.034), 마음조양(t=-2.24, p=.028)과 음식양생(t=-2.90, p=.005)을 잘 실천하였고, 남성이 여성보다 운동양생(t=4.56, p=.000)을 잘 실천하였다. 배우자가 있는 대상자가 없는 대상자보다 도덕수양(t=2.61, p=.012)과 마음조양(t=2.44, p=.018)을 잘 실천하였다. 종교가 있는 대상자가 수면양생(t=1.99, p=.049)을 잘 실천하였고, 직업이 있는 대상자가 마음조양(t=3.39, p=.001), 음식양생(t=2.59, p=.011)과 수면양생(t=3.46, p=.001)을 잘 실천하였다. 수입의 정도가 적당한 대상자가 마음조양(F=5.41, p=.005), 음식양생(F=6.15, p=.003), 활동과 휴식양생(F=4.08, p=.019), 그리고 수면양생(F=3.75, p=.026)을 잘 실천하였다. 교육정도에 따른 양생의 하위영역과는 유의한 차이가 없었다.

양생의 7개 하위영역 가운데, 수입이 적당한 대상자가 양생 4개 하위 영역에서 양생의 실천정도가 높았고, 30대 이상인 대상자와 직업이 있는 대상자가 양생의 3개 하위 영역에서 양생의 실천정도가 높았다. 배우자가 있는 대상자가 2개의 하위 영역에서 양생의 실천정도가 높았으며, 성별과 종교가 각각 1개의 하위 영역에서 양생의 실천정도가 높았다.

**스트레스, 주관적 건강상태와 양생실천정도 간의 상관관계**

대상자의 양생실천정도가 높을수록 스트레스 정도가 낮고(r=

-0.37, p=.000), 주관적 건강상태가 좋은 것(r=.47, p=.000)으로 나타났으며, 상관성은 약하지만 스트레스가 낮을수록 주관적 건강상태가 좋은 것(r=-0.22, p=.006)으로 나타났다<Table 5>.

<Table 5> Correlation of stress, perceived health status and Yangsaeng (N=158)

|           | Stress<br>r(p) | Perceived health status<br>r(p) |
|-----------|----------------|---------------------------------|
| Yangsaeng | -.37(<.000)    | .47(<.001)                      |
| Stress    |                | -.22(.006)                      |

**스트레스, 주관적 건강상태가 양생실천정도에 미치는 영향**

양생실천정도에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 양생 실천정도를 종속변수로 하여 단계적 회귀분석을 실시한 결과, 주관적 건강상태가 양생실천정도를 21.9%(p=.000) 설명하는 것으로 나타났으며, 스트레스를 포함할 경우 29.2%(p=.000)의 설명력을 나타내었다<Table 6>.

<Table 6> Effects of stress, perceived health status on Yangsaeng (N=158)

| Predictors              | b     | β     | t(p)          | Adjusted R <sup>2</sup> |
|-------------------------|-------|-------|---------------|-------------------------|
| Perceived health status | .291  | .412  | 5.989(<.001)  | .219                    |
| Stress                  | -.291 | -.284 | -4.125(<.001) | .292                    |
| F=33.404(p<.001)        |       |       |               |                         |

## 본 의

본 연구는 인터넷을 활용하여 사이버 강좌를 수강하고 있는 시간제 등록 대학생의 스트레스, 주관적 건강상태와 양생 실천정도를 알아보고, 세 변수들 간의 관련성을 확인함으로써, 시간제 등록 대학생의 한국적 건강증진 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구결과, 연구대상자의 연령은 최저 만 19세, 최고 만 58세로, 평균 연령은 만 28세이며, 만 19세에서 29세가 약 75%를 차지하는 성인학습자이었다. 남성이 59.5%로 여성보다 약간 더 많았고, 배우자가 없는 대상자가 대부분(77.8%)이었다. 종교가 있는 대상자가 60.1%이었고, 교육정도는 시간제 등록 대학생 대부분(63.9%)이 입학당시 고졸로서 현재 대학재학 중이었으나 대졸 이상의 고학력자도 상당수(36.1%) 있었다. 직장인이 다수(58.9%)이었고, 수입정도는 충분(9.5%)하거나 적당(46.8%)하다고 응답한 대상자가 부족(43.7%)하다고 응답한 대상자보다 약간 더 많았다.

대상자의 스트레스 점수는 5점 만점에 평균 2.1점으로 간혹 스트레스를 경험하는 수준으로 나타났다. 이는 여대생의 스트레스 평균 2.2점(박혜숙, 김애정, 2008)과 일반 대학생의 평균 2.3점(한금선, 2005)과 비교할 때 유사한 수준이었다. 시간제 등록 대학생은 직장생활 혹은 가정생활과 함께 학업을 병행함으로써 스트레스가 높을 것으로 기대되었으나, 성인이 초기의 일반 대학생과 비슷한 것으로 나타났다. 이는 성인학습자의 경우 정규직 임금 근로자가 다수 포함되어 있어, 일반 대학생 보다 교육에 대한 재정적 부담이 더 적으며(백은순, 임두순, 김미란, 나장함, 기영화, 2005), 성인학습자의 일반적 특성인 자발성, 자기주도성과 지금까지 누적된 경험을 가지고 학습에 임하는 특성 그리고 현실문제에 더 많은 관심을 갖기 때문에 내재적 동기를 가지고 학습에 임하는 경향이 강하므로(장명희, 정태화, 정지선, 이병욱, 2008), 학업과 성적, 취업과 진로 등으로 스트레스를 경험하는 일반 대학생과 비슷한 정도의 스트레스를 나타낸 것으로 사료된다.

본 연구결과, 시간제 등록 대학생의 주관적 건강상태는 평균 2.6점으로 '좋다'와 '그저 그렇다' 사이의 수준을 나타냈다. 이는 15세 이상 한국인의 49.5%가 건강하면, 34.5%가 보통이라고 보고한 연구결과(주재선, 이채정, 2009)와 유사한 결과이다.

건강은 개인의 주관적 지각과 관계가 있으며, 건강에 대한 지각은 건강행위를 결정하는 요인이 될 수 있다. 건강에 대한 주관적 지각은 개인마다 달라서 질병이 없으면서도 건강하지 못하다고 느끼거나 질병상태에서도 건강하다고 느낄 수 있고, 개인이 자신의 건강상태를 어떻게 지각하고 있는지에 따라 건강증진행위의 빈도와 강도가 영향을 받게 된다(변영순, 옥지원, 2008). 송예리아와 이규식(2006)은 한국인의 건강행동에

영향을 미치는 요인에 관한 연구에서 주관적 건강상태가 좋을수록 총 건강행동을 많이 하는 것으로 보고하였으며, 대학생의 건강증진행위를 설명하는 변수로 지각된 건강상태가 16%의 설명력이 있는 것으로 보고된 바 있다(김명숙, 2004). 본 연구에서도 시간제 등록 대학생의 주관적 건강상태가 양생실천정도를 21.9% 설명하는 것으로 나타나, 개인의 건강행위를 결정하고 예측하는 요인으로 주관적 건강상태가 매우 중요함을 알려주고 있었다.

대상자의 양생실천정도는 5점 만점에 평균 3.1점으로 보통 수준이었다. 이러한 결과는 일반 여대생의 양생 점수 평균 3.1점(박혜숙, 김애정, 2008)과 일치하는 것이다. 양생은 '중(中)'을 지키고 따르며 조화와 균형을 잃지 않고 적당한 곳에서 만족할 줄 알며 어느 곳에도 치우치지 않는 중용의 삶이라고 할 수 있다. 양생의 이치를 알아 자연계의 음양의 조화에 부합되게 몸의 균형을 유지하면, 외부의 사기에도 영향을 받지 않아 건강한 몸의 상태를 유지할 수 있으며, 건강한 삶과 장수를 지향할 수 있다(김광호, 김동영, 1999). 따라서 시간제 등록 대학생의 양생실천정도를 보통에서 보다 높은 수준으로 향상시키기 위한 노력을 통해, 그들의 건강한 삶과 장수를 도모할 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구결과, 대상자는 도덕수양(평균 3.9점)을 가장 잘 실천하는 것으로 나타났으며, 다음으로 수면양생(평균 3.2점), 마음조양(평균 3.1점), 활동과 휴식양생(평균 3.0점), 음식양생(평균 2.8점), 운동양생(평균 2.7점), 계절양생(평균 2.5점)의 순으로 실천을 잘하고 있었다.

이는 여대생, 성인, 노인 등 다양한 연령층을 대상으로 한 연구(김애정, 2004; 김애정, 2008; 박혜숙, 김애정, 2008)에서, 한국인들은 도덕수양을 가장 잘 실천하고 있다는 결과와 일치하는 것이다. 문헌에 따르면, 도덕수양은 양생에서 가장 중요한 요인이며(김광호, 김동영, 1999), 양생의 전체 요인 가운데 가장 높은 설명력을 보인 요인으로 24.6%의 설명력을 가진다(김애정, 2004). 도덕수양의 문항은 '늘 바르게 살고자 한다', '마음을 공평하고 공정하게 갖는다', '매사에 긍정적으로 임한다', '남의 일을 잘 도와주고 베푼다', '마음을 항상 즐겁고 기쁘게 갖도록 노력한다'로 구성되어 있다. 도덕수양의 문항들은 덕을 닦고 도의를 쌓아 인자하고 의로운 마음을 기르면 저절로 감정과 욕구를 조절하고 절제하고 올바르게 발산되도록 하여서 신체를 보존하고 타고난 수명을 유지할 수 있다(김태완, 2000)고 하는 율곡의 양생 사상을 잘 표현하고 있다. 이러한 도덕수양은 서구의 건강증진의 개념에서 볼 수 없는 독특한 동양적인 정신 건강관리의 한 측면이라고 할 수 있으며, 한국 문화에 내재되어 있는 유교적인 특성을 나타낸다(김애정, 2004). 백세인들은 매사에 긍정적인 삶의 태도를 지니며, 매일 매일 즐겁게 살려고 노력한다는 연구결과(우중

민, 신동근, 2003)와 남을 돕지 않는 사람이 남을 돕는 사람보다 일찍 죽을 가능성이 2배 높은 것으로 나타난 연구결과(서울대체력과학노화연구소와 조선일보, 2003)에 비추어 볼 때, 대상자의 도덕수양 실천정도가 높게 나타난 본 연구결과는 바람직한 건강행위로 사료된다. 따라서 앞으로도 시간제 등록 대상자의 도덕수양 실천정도가 높게 유지될 수 있도록 교육하고 지지하는 것이 필요하다. 시간제 등록 대학생의 실천정도가 보통 수준보다 낮은 하위 영역의 양생은 음식양생, 운동양생, 계절양생인 것으로 나타났다. 음식양생의 문항은 '다섯 가지의 곡식, 과일, 육류, 채소를 골고루 섭취한다', '나이나 체질에 알맞은 음식을 먹는다', '소식한다', '음식을 일정한 시간에 일정한 양을 먹는다', '신맛, 쓴맛, 단맛, 매운맛, 짠맛의 다섯 가지 맛을 조화롭게 섭취한다' 로 구성되어 있다. 주재선과 이채정(2009)은 20~29세의 한국 성인은 아침식사를 먹는 경우가 54.7%로 약 절반에 불과하다고 보고하고 있다. 정해진 시간에 균형 잡힌 식사를 일정한 양을 먹는 습관은 값비싼 보약이나 보양식을 먹는 것 보다 장수하는데 훨씬 효과적이라는 보고(서울대체력과학노화연구소와 조선일보, 2003)에 비추어 볼 때 대상자의 음식양생실천정도를 높이는 구체적인 방안 마련이 필요하다.

또한 대상자는 운동양생실천정도가 낮게 나타났는데, 이는 15세 이상 성인 중 규칙적인 운동을 하지 않는 경우가 73.6%라는 연구결과(주재선, 이채정, 2009)와 일치하는 것이다. 운동양생의 문항은 '겨울철에도 종종 옥외활동을 한다', '여름철에는 적당히 땀 흘리며 운동한다', '적당한 운동(또는 체조나 산책)을 규칙적으로 한다'로 구성되어 있다. 적당한 운동을 꾸준히 하는 것이 장수에 있어 중요한 요인(서울대 체력과학노화연구소와 조선일보, 2003)으로 보고되고 있다. 산보는 전통적인 건강증진방법 중의 하나이다. 역대의 양생가들은 그 가치를 인정하여 '백 번 단련하는 것보다 한번 산보하는 것만 못하다'고 하였고, 연령이나 성별, 건강, 상황, 장소, 설비조건 등의 제한을 받지 않고 어디서나 할 수 있는 건신(建神)방법으로 새벽 혹은 식후 혹은 잠자기 3시간 전에 산보를 하는 것이 좋다고 한다. 산보는 피로를 풀어줄 뿐만 아니라, 마음을 상쾌하게 하고 정신을 진작시키며, 비의 운화를 도와 병을 제거하고 노화를 방지한다(이기남, 1996). 따라서 건강을 유지, 증진하고 질병을 예방하기 위해서는 적당하고 규칙적인 운동이나 가벼운 산보를 통한 운동양생이 중요하므로, 대상자의 운동양생 실천정도를 높일 수 있는 건강증진프로그램이 개발되어야 할 것이다.

대상자의 양생실천정도가 가장 낮게 나타난 양생 하위영역은 계절양생으로, '봄, 여름에는 늦게 자고 일찍 일어난다', '가을에는 일찍 자고 일찍 일어난다', '겨울에는 일찍 자고 늦게 일어난다'의 문항으로 구성되어 있다. 양생은 현재의 계절

만을 대상으로 하는 것이 아니고, 다음 계절을 위한 기초를 만드는 것인데 현재의 계절에 양생하지 않으면 다음 계절에 질병에 걸리기 쉬우며, 대부분의 질병은 지난 계절의 양생 부족으로 일어난다. 사계절과 음양은 만물의 근본이 되므로, 봄과 여름에 양을 기르고, 가을과 겨울에 음을 길러 근본을 따라야 한다. 근본 원리를 거스르면 삶을 해치게 되고, 잘 따르면 위험한 병이 생기지 않는다(동의과학연구소, 2002). 계절양생은 서양의학과 다른 동양적인 건강의 개념적 특성으로, 본 연구에서 실천정도가 낮게 나타난 것은 현대인의 생활특성상 일상생활을 영위하기 위해서는 일정한 시간에 맞추어 출퇴근을 하여야 하므로 자연 계절 변화에 맞추어 생활하는 것이 현실적으로 어렵기 때문으로 생각된다. 현대의 생활이 계절양생을 실천하기에 적합한 조건은 아니지만, 대상자가 건강을 관리하기 위하여 자연변화에 맞추어 절도 있고, 절제 있는 규칙적인 생활을 염두에 두고 삶을 영위할 수 있도록 간호교육 중재를 할 필요가 있다.

대상자의 스트레스, 주관적 건강상태와 양생의 실천정도는 일반적 특성에 따라 차이가 있었다. 대상자의 스트레스는 연령, 배우자 유무, 직업유무와 수입에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉, 30대 이상이며, 배우자와 직업이 있으며, 수입이 적당한 경우에 스트레스가 낮았다. 이러한 결과는 남성이 여성보다 스트레스를 더 적게 받으며, 연령은 30대가 20대나 40대 이상에 비해 스트레스를 더 적게 받고, 학력이 높고, 직업이 없는 경우와 사회경제적 계층이 높은 직장인이 스트레스를 더 적게 받는다고 보고한 연구결과와는 연령과 직업에 있어 차이가 있었다(조정아, 정소희, 소천, 남기남, 1999). 이는 본 연구대상이 학위취득, 취업, 승진, 대학 편입, 대학원 진학, 자아실현 등의 구체적인 현실적인 목적으로 시간제 등록을 한 대학생(백은순 등, 2005)으로서, 직업을 가진 경우에 보다 안정적인 경제 상태에서 학습에 참여할 수 있으므로 오히려 직업이 없는 대상자보다 스트레스가 낮게 나타난 것으로 생각되나 추후 연구를 통해 연구결과를 재확인할 필요가 있다.

주관적 건강상태는 성별과 직업유무에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉, 남성이고 직업이 있는 대상자가 주관적 건강상태가 좋은 것으로 나타났다. 이는 여성이 남성보다 자신의 건강을 비교적 나쁘게 평가한다는 연구보고(임미영, 1999)와 일치하는 것이다. 적당한 일거리는 건강한 삶에서 중요한 요인이다. 백세인들은 남녀 구분 없이 모두 부지런하고 조금도 쉬지 않고 일에 몰두하였다는 보고(서울대 체력과학노화연구소와 조선일보, 2003)가 있다. 우리나라는 외환위기 이후 느린 경제회복 속도로 인해 실업률이 급증하고 있다. 이러한 시기에 일할 수 있는 직업이 있다는 것은 건강한 삶에 기여할 수 있다고 생각된다. 그러나 조정아 등(1999)은 직장

인이 직업이 없는 사람보다 스트레스를 더 많이 받으며, 정신 건강 상태가 더 나쁘다고 보고하였다. 따라서 추후 연구를 통해 이를 재확인해 볼 필요가 있다.

대상자의 양생실천정도는 연령, 직업 유무와 수입에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉, 연령이 높고 직업이 있으며 수입이 적당한 경우에 양생실천정도가 높았다. 이러한 결과는 김애정(2004)이 청년층과 중년층보다 노인층이 양생을 잘하고, 직업과 배우자가 있으며, 교육정도가 높은 대상자가 양생을 잘한다고 보고한 연구결과와 비교해 볼 때, 연령에 있어서는 두 연구가 일치된 결과를 보이고 있으나 직업의 유무에서는 서로 다른 결과를 보이고 있어 반복연구를 통해 재확인할 필요가 있다.

양생의 7개 하위영역 가운데, 수입이 적당한 대상자가 양생 4개 하위 영역(마음조양, 음식양생, 활동과 휴식양생, 수면양생)에서 양생의 실천정도가 높았고, 30대 이상인 대상자(도덕수양, 마음조양, 음식양생)와 직업이 있는 대상자(마음조양, 음식양생, 수면양생)가 양생의 3개 하위 영역에서 양생의 실천정도가 높았다. 배우자가 있는 대상자가 2개의 하위 영역(도덕수양, 마음조양)에서 양생의 실천정도가 높았으며, 남성(운동양생)과 종교가 있는 대상자(수면양생)가 각각 1개의 하위 영역에서 양생의 실천정도가 높았다. 따라서 본 연구결과, 일반적 특성 중 양생하위영역 실천정도에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 수입인 것으로 사료되며, 김애정(2008)의 수입이 충분하거나 보통인 대상자의 양생실천정도가 수입이 부족한 대상자보다 높게 나타난 결과와 일치하는 것이다.

본 연구에서 양생실천정도가 높을수록 대상자가 경험하는 스트레스 수준은 낮고, 주관적 건강상태는 좋은 것으로 나타났다. 상관성은 비교적 낮지만 스트레스 정도가 낮을수록 주관적 건강상태가 좋은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김정환 등(2005)의 연구에서 건강에 자신이 있다고 인식한 집단에서의 양생 수준이 높은 것으로 나타난 결과와 박혜숙과 김애정(2008)의 양생을 잘할수록 스트레스정도가 낮다는 보고, 그리고 송예리아와 이규식(2006)의 주관적 건강상태가 좋을수록, 그리고 스트레스가 적을수록 총 건강행동을 많이 실천한다고 보고한 결과와 일치하는 것이다. 단계적 회귀분석결과, 주관적 건강상태는 양생실천정도를 21.9% 설명해주고, 스트레스를 포함할 경우 29.2%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 이는 건강증진행위의 유의한 예측인자로 건강상태의 지각을 제시(임미영, 1999)하고 있는 결과와 일치하는 결과이다.

본 연구결과를 종합하면 스트레스, 주관적 건강상태와 양생실천정도 간에는 서로 상관성이 있으며, 양생실천정도를 설명하는데 주관적 건강상태가 가장 중요한 요인임을 시사하고 있다.

따라서 시간제 등록 대학생의 건강증진을 위해, 양생의 개

념이 도입된 한국적 건강증진프로그램을 개발하고 적용함으로써 학생 자신의 건강상태를 긍정적으로 지각하도록 유도하고, 스트레스를 효과적으로 관리하는데 도움을 줄 것으로 기대된다. 또한 프로그램 개발 시, 낮은 실천정도를 보인 음식양생, 운동양생과 계절양생에 역점을 두면 시간제 등록 대학생의 총 양생 정도를 보다 효과적으로 향상시킬 수 있을 것으로 사료된다.

## 결론 및 제언

본 연구는 시간제 등록 대학생의 스트레스, 주관적 건강상태와 양생 실천정도를 알아보고, 세 변수와의 관련성을 확인하기 위해 시도되었다. 2008년 10월 25일부터 2009년 1월 2일까지 약 2개월간 경북 소재 C대학 시간제 등록 대학생이 이용하는 사이버 캠퍼스의 설문코너를 통해 자료수집이 이루어졌으며, 본 연구에 자발적으로 참여하는데 동의한 대상자 225명으로부터 사이버 설문을 회수하였다. 1개 문항이라도 누락된 응답이 있는 경우를 제외한 158부가 자료 분석에 사용되었다.

본 연구 대상자의 스트레스 정도는 간혹 스트레스를 경험하는 수준이었으며, 주관적 건강상태는 ‘좋다’와 ‘그저 그렇다’ 사이의 수준이었고, 양생실천정도는 보통수준이었다. 양생의 하위영역 실천정도는 도덕수양, 수면양생, 마음조양, 활동 및 휴식양생, 음식양생, 운동양생, 계절양생 순으로 나타나, 도덕수양의 실천정도가 가장 높고 계절양생의 실천정도가 가장 낮게 나타났다. 30대 이상이며, 직업과 배우자가 있고 수입이 적당한 대상자가 스트레스가 낮았으며, 남성이고 직업이 있는 대상자가 주관적 건강상태가 좋았다. 또한 30대 이상이며 직업이 있고 수입이 적당한 대상자가 양생실천정도가 높았다. 일반적 특성 중 스트레스, 주관적 건강상태와 양생실천정도 3가지 변수 모두와 통계적으로 유의한 차이가 있는 특성은 직업이었다. 즉, 직업이 있는 시간제 등록 대학생은 스트레스 정도가 낮았으며, 주관적 건강상태와 양생실천정도도 좋은 것으로 확인되었다. 대상자의 스트레스와 양생실천정도, 그리고 스트레스와 주관적 건강상태 간에는 유의한 역상관계가 있었으며, 주관적 건강상태와 양생실천정도 간에는 유의한 순상관계가 나타났다. 즉, 양생을 잘 실천할수록 스트레스 정도가 낮고, 주관적 건강상태가 좋으며, 스트레스가 적을수록 주관적 건강상태가 좋은 것으로 나타났다. 양생실천정도에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 주관적 건강상태로 확인되었다.

따라서 동양의 전통적인 건강관리법인 양생을 잘 실천하는 대상자는 스트레스를 잘 관리하며 좋은 주관적 건강상태를 유지하는 것으로 사료되므로, 시간제 등록 대학생의 건강증진

을 위한 건강관리방법으로 양생법을 활용할 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구결과를 기초로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 시간제 등록 대학생의 실천정도가 낮은 음식양생, 운동양생과 계절양생에 역점을 둔 한국적 건강증진프로그램의 개발과 적용이 필요하다.

둘째, 추후 연구를 통해 직업이 스트레스, 주관적 건강상태와 양생실천정도에 얼마나 영향을 미치는지 확인할 필요가 있다.

## 참고문헌

- 김광호, 김동영 (1999). *동의노년양생학*. 서울: 서원당.
- 김명숙 (2004). 대학생의 지각된 건강상태, 성격특성, 상황적 장애, 건강증진 행위와의 관계 연구. *성인간호학회지*, 16(3), 442-451.
- 김신정 (1997). *영유아를 위한 어머니의 건강증진행위*. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 서울.
- 김애정 (2004). *양생측정도구 개발 및 평가에 관한 연구*. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 서울.
- 김애정 (2008). 한국 성인의 삶의 질과 양생과의 관련성. *동서간호학연구지*, 14(2), 8-15.
- 김정환, 권소희, 김애정, 서명효, 박재수, 이기남 (2005). 일부 노인의 건강인식에 따른 양생 수준. *대한의료기공학회*, 8(1), 115-127.
- 김태완 (2000). *울곡의 실리사상에 관한 연구*. 송실대학교 대학원 박사학위논문, 서울.
- 동의과학연구소 (2002). *동의보감 제 권 내경편*. 서울: 휴머니스트.
- 박혜숙, 김애정 (2008). 여대생의 스트레스, 우울과 양생 간의 관계. *부모자녀건강학회지*, 11(2), 149-159.
- 백은순, 임두순, 김미란, 나장함, 기영화 (2005). *학점은행제 학습자 특성 분석 연구*. 한국교육개발원 수탁연구 CR 2005~39.
- 백은순, 정민승, 신중수, 박종덕, 송병국, 이범수, 이은주, 최늘샘 (2007). *학점은행제의 시간제등록제 실행방안 및 독학사 학위취득제 성과 분석에 따른 개선방안 연구*. 교육인적자원부 정책 연구 개발사업 2007-공모(지정)-26.
- 변영순, 옥지원 (2008). 여대생의 지각된 건강상태와 건강증진 행위에 대한 연구. *지역사회간호학회지*, 19(4), 715-723.
- 서울대 체력과학노화연구소와 조선일보 (2003). *장수의 비밀*. 서울: 조선일보사.
- 송예리아, 이규식 (2006). 한국인의 건강행동에 영향을 미치는 요인. *대한간호학회지*, 36(2), 330-340.
- 양한주, 임근, 구경원, 이지현 (2005). 2005년도 전문대학교육 지표 자료 제2005-19호, 76.
- 우종민, 신동근 역 (2003). 토마스 펠스, 마거리히터 실버, 존 라우어만 지음. *하버드 의대가 밝혀낸 100세 장수법*. 서울: 사이언스 북스.
- 이기남 (1996). *나도 백세를 산다*. 서울: 영림사.
- 임미영 (1999). *한국대학생의 건강증진행위 예측모형*. 연세대학교 대학원 박사학위논문, 서울.
- 임지혁, 배종면, 최순식, 김성원, 황환식, 허봉렬 (1996). 외래 용 스트레스량 측정도구로서 한국어판 BEPSI 설문서(수정판)의 타당성. *가정의학회지*, 17(1), 42-49.
- 윤여송, 박성근, 윤찬근, 이지현 (2007). 2007년도 전문대학교육 지표. 전문대학교육협의회 자료 제2007-25호, 76-77.
- 윤여송, 박성근, 윤찬근, 이지현 (2008). 2008년도 전문대학교육 지표. 전문대학교육협의회 자료 제2008-29호, 75-76.
- 장명희, 정태화, 정지선, 이병욱 (2008). *새 정부의 평생직업교육부문 국정과제와 추진 전략*. 한국직업능력개발원 정책 사업 2008-2.
- 장미진 (2007). *사이버대학 학생의 중도탈락에 관한 연구-근거이론적 접근*. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 서울.
- 조정아, 정소희, 소천, 남기남 (1999). 직장인의 스트레스 양과 정신건강 상태와의 관계. *가정의학회지*, 20(2), 167-175.
- 주재선, 이채정 (2009). 2008 한국의 성 인지 통계. 한국여성정책연구원 2008 연구보고서-18.
- 한금선 (2005). 대학생의 자기효능감, 건강증진행위와 스트레스 증상과의 상관관계. *대한간호학회지*, 35(3), 585-592.
- Cockerham, W. C., Sharp, K., & Wilcox, J. A. (1983). Aging and perceived health status. *J Gerontol*, 38, 349-355.
- Frank, S. H. & Zyznaski, S. J. (1988). Stress in clinical setting: The Brief Encounter Psychosocial Instrument. *J Fam Pract*, 26, 533-539.
- Schuler, R. S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organizations. *Organ Behav Hum Perform*, 25, 184-215.

## Relationship of Stress, Perceived Health Status and Yangsaeng in Korean Part-Time College Students

Kim, Ae Jung<sup>1)</sup> · Park, Hye Sook<sup>2)</sup>

1) Associate Professor, Department of Nursing, Yeosu Institute of Technology

2) Associate Professor, Department of Nursing, Catholic Sangji College

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the relationship of stress, perceived health status and Yangsaeng in Korean part-time college students. Yangsaeng is a traditional health care regimen that incorporates specific principles and methods to promote health and prevent illness, with the aim of improving the health and longevity of life. **Method:** The subjects of this study were 158 part-time college students in Korea. Data were collected by using a self-reported questionnaire on-line. Analysis of data included descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, t-test, ANOVA and Cronbach's  $\alpha$ . **Result:** Statistically significant differences were evident in stress according to age, spouse, job, and income. Statistically significant differences were evident in perceived health status according to gender and job. Statistically significant differences were evident in Yangsaeng according to age, job, and income. Yangsaeng positively related to perceived health status and negatively related to stress. **Conclusion:** The Yangsaeng oriental health care regimen could lower stress levels and maintain a good health perception. Therefore, Yangsaeng could be recommended as a means of health promotion in Korean part-time college students.

**Key words :** Stress, Perceived health status, Health promotion

• Address reprint requests to : Park, Hye Sook

Department of Nursing, Catholic Sangji College

15, Sangji-gil, Andong city, Gyeongsangbukdo 760-711, Korea

Tel: 82-54-851-3261 Fax: 82-54-853-3260 E-mail: nurpark@hanmail.net