

# 건강과학을 전공하는 대학생의 스트레스와 대인관계 유능감이 건강증진행위에 미치는 영향

김 은 혜\* · 석 민 현\*\*

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

대학생은 한 개인이 성인으로 이행되는 과정에서 주체적인 건강증진행위를 시작하는 시기이다. 건강문제가 발생되기 이전이라 건강관리를 통한 미래의 건강을 보장할 수 있는 중요한 발달단계로, 이 시기에 새롭게 습득되는 건강행위는 생활습관으로 고착되는 경향이 있다. 대학생 시기의 건강개념 형성 및 건강행위 실천의 중요성이 강조되고 있으며, 건강에 대한 의식수준을 높이고 구체적인 관리전략을 제공함으로써 가장 효율적인 건강관리를 할 수 있는 대상으로써 대학생의 중요성이 재조명되고 있다. 특히 국민의 보건의료 및 복지를 담당하게 될 건강과학(Health science)을 전공하는 대학생의 건강관리 경험은 더욱 실질적이고 효율적인 건강관리자의 역할을 수행하는데 밑거름이 될 것으로 기대할 수 있다.

우리나라 중고등학생들은 입시위주의 교육환경에서 청소년기를 보내면서 약 60%가 아침식사를 하지 않고 있으며, 낮은 신체활동 실천율, 신체이미지 왜곡 인지,

부적절한 방법으로의 체중감소 시도와 높은 스트레스 및 우울감 등을 경험하는 것으로 보고되고 있다(Korea Centers for Disease Control and Prevention, 2013). 이러한 건강행태는 대학생이 되면서 더욱 나빠지는데, 자율성의 증가와 흡연과 음주가 합법화되면서 건강에 유해한 환경에 쉽게 노출된다. 고등학생이나 직장인처럼 정해진 시간에 일과를 시작하는 것도 아니며, 부모의 통제에서 상대적으로 자유롭기 때문에 건강증진에 반하는 행위들을 하게 되는 경우가 많다. 우리나라 대학생의 약 80%는 월 1회 이상 음주를 하며, 이러한 음주는 학교생활 전반에 영향을 주어 스트레스와 관련되기도 한다(Jekarl, 2011).

불건강한 건강행태와 함께 대학생은 대학생활의 적응뿐 아니라 부모로부터 심리적 경제적 독립, 취업 준비 등으로 인해 높은 수준의 스트레스를 경험하고 있으며, 이러한 스트레스를 감소시키거나 관리할 수 있는 적절한 관리방법을 가지고 있지 못한 것으로 보고되고 있다. 스트레스는 직접적으로 신체적 정신적 증상을 유발시키기도 하지만, 흡연, 부적절한 식습관 등과 같은 불건강 행위와 연관되기도 한다(Im, 1999).

또한, 대학생은 진학과 동시에 대인관계의 양과 질

\* 차의과학대학교 보건복지정보학과 부교수

\*\* 차의과학대학교 간호학과 부교수(교신저자 E-mail: chnursing@cha.ac.kr)

• Received: 15 September 2015 • Revised: 5 October 2015 • Accepted: 13 December 2015

• Address reprint requests to: Suk, Min Hyun

Dept. of Nursing, Cha University

120, Hearyong-ro, Pocheon-si, Gyeonggi-do, 11160 Rep. of KOREA)

Tel: 82-31-8017-5851 Fax: 82-31-725-8329 E-mail: chnursing@cha.ac.kr

에 큰 변화를 경험한다. 이들은 인근지역에 진학하여 교우관계를 유지하는 고등학교 때와는 달리, 다양한 배경을 가진 학생들과 새롭게 관계를 맺으며 각 중 봉사활동과 아르바이트 등의 사회생활을 경험하면서 대인관계를 형성하고 유지해가는 능력을 발전시킨다. 대인관계 유능감(Interpersonal competence)은 다른 사람과 효과적으로 관계를 형성하고 유지하며, 상황의 변화에 성공적으로 적응할 수 있는 능력을 의미한다 (Spitzberg & Cupach, 1989). 대학생에게 새로운 대인관계를 형성하고 유지하는 일은 성인초기에 달성해야 하는 주요 발달과업으로 (Edelman & Mandel, 2013), 실패하는 경우 대학생들은 우울증, 중독, 공격성 등 다양한 문제에 봉착하게 될 위험에 노출된다 (Lee, 2012). 현재 대학생들은 인터넷과 스마트폰에 지나치게 의존을 하고 있으며, 이로 인하여 다양한 대인관계에 어려움을 겪는 것으로 보고되고 있다 (Hwang, Yoo, & Cho, 2012). 대인관계의 어려움은 심리적 문제뿐만 아니라 대학생활 전반에 영향을 미치며, 대학생의 생활습관이 친구와 선후배와의 관계에서 적극적으로 이루어진다는 점을 고려할 때, 대인관계는 대학생의 건강증진행위에도 직접적인 영향을 미칠 것이라 가정할 수 있다. 건강증진행위에서 대인관계의 관련성이 제기됨에도 불구하고, 대학생을 대상으로 한 국내연구에서는 스트레스와 건강증진행위를 중심으로 진행되고 있으며, 두 변인을 설명하기 위한 추가적인 개념으로는 자기효능감(Bae, 2014), 자아존중감(Han & Kim, 2007), 대처유형(Kim, 2012) 등이 고려될 뿐, 대인관계와 건강증진행위와의 관련성을 검증한 연구는 소수에 불과하다(Yoon, 2015).

따라서 본 연구는 건강과학을 전공하는 대학생의 스트레스, 대인관계 유능감, 건강증진행위 수행정도를 살펴보고, 스트레스와 대인관계 유능감을 주요 변인으로 설정하여 건강증진행위에 미치는 영향력을 확인하고자 한다.

## 2. 연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다

- 건강과학을 전공하는 대학생의 스트레스, 대인관계 유능감, 건강증진행위를 확인한다.

- 건강과학을 전공하는 대학생의 스트레스, 대인관계 유능감, 건강증진행위의 상관관계를 확인한다.
- 건강과학을 전공하는 대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 설계

본 연구는 건강과학을 전공하는 대학생의 스트레스, 대인관계 유능감, 건강증진행위 수행정도를 살펴보고, 건강증진행위 관련 요인을 규명하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

### 2. 연구 대상

본 연구의 대상자는 경기도 소재 대학에서 보건, 복지 및 간호학을 전공하는 대학생을 편의표집하였다. 적정 연구대상자의 수는 다중회귀분석을 이용하여 건강증진 행위에 미치는 영향 요인을 탐색하기 위한 것으로, 효과크기(effect size) 0.1, 유의수준 5%, 검정력 95%로 가정하고 탈락율 10%로 산정한 결과 260명이었다. 본 연구의 참여자는 281명이었으며, 수집된 자료 중 응답이 불완전한 12부를 제외한 269부가 최종분석에 사용되었다.

### 3. 연구 도구

#### 1) 스트레스

본 연구에서 스트레스는 Chon, Kim과 Yi(2000)가 대학생의 스트레스를 측정하기 위해 개발한 대학생용 생활스트레스 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 8개 하위영역의 50문항으로 대인관계 4영역(친구(5문항), 이성(6문항), 가족(7문항), 교수(6문항))과 당면과제 4영역(학업(7문항), 경제(7문항), 장래(7문항), 가치관(5문항))으로 구성되어있다. 4점 Likert 척도로 모든 문항은 부정적인 생활사건을 묘사하며 대학생이 최근 경험한 해당 사건의 중요도를 묻는 것으로, '전혀 중요하지 않음(0점)', '약간 중요(1점)', '보통(2점)', '매우 중요(3점)'로 점수가 높을수록 생활스트레스가

높음을 의미한다. 개발당시 내적신뢰도인 cronbach's alpha는 하위영역별로 .75~.88 이었으며, 본 연구에서의 내적신뢰도인 cronbach's alpha는 .96이었다.

## 2) 대인관계 유능감

본 연구에서 대인관계 유능감은 Bruhrmester, Furman, Wittenberg 와 Reis (1988)가 개발한 대인관계 유능감 도구(Interpersonal Competence Questionnaire : ICQ)를 Han (2009)이 번안한 질문지를 사용하였다. ICQ는 5개 하위영역으로(타인과의 관계 및 상호작용을 개시하는 것, 자신의 권리나 불쾌감을 주장하는 것, 개인적인 정보를 개방하는 것, 타인을 정서적으로 지지하는 것, 갈등을 관리하는 것), 각 하위영역은 8개 문항으로 총 40문항의 5점 Likert 척도로 구성되어있다. '나는 이것을 잘 못한다'의 1점에서 '나는 이것을 매우 잘 한다'의 5점으로 점수가 높을수록 대인관계 유능감이 높아, 각 상황을 편안해하며 잘 다루고 있음을 의미한다. 개발당시 내적신뢰도인 cronbach's alpha는 .77~.87이었으며, Han (2009)의 연구에서는 .90이었고 본 연구에서의 내적신뢰도인 cronbach's alpha는 .89이었다.

## 3) 건강증진행위

본 연구에서 건강증진행위는 Walker, Sechrist 와 Pender (1987)가 개발한 건강증진생활양식척도(Health Promotion Lifestyle Profile: HPLP)를 Seo (1995)가 수정 보완한 도구를 사용하였다. 이 도구는 자아실현(11문항), 건강책임(10문항), 운동 및 영양(12문항), 대인관계 지지(7문항), 스트레스 관리(7문항)의 5개 영역 47문항으로 구성되어 있다. 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 건강증진 행위의 실천 정도가 높은 것을 의미한다. 대학생을 대상으로 한 Bae (2014)의 연구에서 내적신뢰도는 cronbach's alpha's = .92 이었으며, 본 연구에서의 내적신뢰도인 cronbach's alpha는 .89이었다.

## 4. 자료수집방법 및 분석방법

본 연구는 C대학교 생명윤리위원회의 승인을 받고 (1044308-201410-HR-002-01), 대상 학과의 허락

은 받은 뒤 사전 공지를 통해 설문을 수행하였다. 공지된 시간에 해당 학과의 소속 연구원이 아닌 자가 학생들에게 연구의 목적과 취지, 설문지 내용을 설명하였다, 설명 도중이나 설문지 작성 중이라도 연구 참여를 철회할 수 있으며, 연구에 참여하지 않더라도 어떠한 불이익도 없음을 설명한 후, 참여에 동의한 학생을 대상으로 서면동의서와 설문지를 배포한 후 수거하였다. 본 연구의 자료수집은 2014년 11월부터 12월까지 실시되었다.

수집된 자료의 분석은 SAS 9.3 프로그램을 사용하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로, 스트레스, 대인관계 유능감, 건강증진행위는 평균, 표준편차를 구하였다. 변수 간 상관관계는 피어슨 상관관계수(Pearson's correlation coefficient)를 이용하였으며, 대인관계 유능감, 생활스트레스 중요도, 일반적 특성이 건강증진행위에 미치는 영향력을 단순 회귀분석(simple regression analysis)을 시행하여 알아보고 보다 덜 제한적인 기준인 유의수준 10%의 후보변수를 선정한 후(Lang & Secic, 2006) 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 시행하였다.

## Ⅲ. 연구 결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 성별은 여학생이 73.2%로 남학생보다 많았고, 학년별 구성은 1학년 43.9%, 2학년 39.0%, 3학년 20.1%의 순이었다. 평균연령은 20.3세 이었으며, 48.7%가 종교를 가지고 있었다. 본인이 생각하는 건강상태는 4점 만점에 3.05점이었으며, 건강하다 68.9%, 매우 건강하다 18.7%로 87.6%의 대상자는 자신이 건강하다고 인지하였다. 자신의 가정 형편은 10점 만점에 5.17±1.58점을, 자신이 생각하는 성적 수준은 5점 만점에 2.84±.71점을 보였다. 현재 전공에 대한 만족도는 33.8%가 높은 수준이었고, 61.0%는 중간정도였다. 차세대 보건복지 전문인으로서의 기대감은 48.0%가 높다고 응답하였고, 46.8%가 중간정도로 94.8%의 대상자는 전공에 대한 기대감이 대체로 긍정적이었다(Table 1).

## 2. 스트레스, 대인관계 유능감, 건강증진행위수준과 상관관계

본 연구대상자의 스트레스는 3점 만점에 0.84점이었으며, 당면과제영역이 1.06점으로 대인관계영역의 0.57점보다 높은 수준이었다. 대인관계 유능감은 5점 만점에 3.41점이었으며, 타인에 대한 정서적 지지영역이 3.47점으로 가장 높았고, 갈등관리가 3.64점, 타인과의 관계 형성 및 개시가 3.39점으로 나타났다. 건강증진행위는 4점 만점에 2.76점으로, 자아실현과 대인관계지지 영역이 3.18점으로 가장 높았고, 건강책임영역이 2.24점으로 가장 낮았다(Table 2). 본 연구의 주요 변수인 스트레스, 대인관계 유능감, 건강증진행위의 상관관계를 분석한 결과 스트레스와 건강증진행위( $r = .16, p = .002$ ), 대인관계 유능감과 건강증진행위( $r = .46, p < .001$ )는 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 상관관계를 보였으나, 스트레스와 건강증진행위( $r = -.07, p = .250$ )간에는 유의수준 5%에서 통계적으로 유의한 상관관계를 보이지 않았다(Table 3).

## 3. 건강증진행위의 영향요인

건강증진 행위에 미치는 영향 요인을 확인하기 위하여 단변량 분석(univariate analysis)에서 고려한 독립변인들 중 보다 덜 제한적인 수준인 10% 유의수준을 적용하여(Lang & Secic, 2006) 스트레스, 대인관계 유능감과 일반적 특성 중 성별, 종교, 인지된 건강상태, 가정형편, 성적수준, 현재 전공에 대한 만족도, 차세대 보건복지 의료인으로서의 기대감을 독립변인으로 선정하였다. 건강증진 행위에 미치는 영향요인의 최종 모형을 위하여 변수선택법 중 단계적 선택(stepwise selection)을 이용하였다. 모형의 타당성을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 수행하기 전 다중공선성 검증을 실시한 결과, 분산 팽창 요인값(variance inflation factors)은 1.01-1.02로 다중공선성 문제를 배제할 수 있었고 잔차 분석을 위해 더빈-왓슨 검정과 Cook'D 검정을 수행한 결과 설정한 모형이 적합함을 확인하였다. 대학생의 건강증진행위에 미치는 영향요인을 다중회귀 분석으로 확인한 결과, 대인관계 유능감( $t = 8.31, p < .001$ ), 스트레스( $t = -2.72, p = .007$ ), 종교( $t = -2.37, p = .019$ ), 자신이 생각하는 성적 수준( $t = 2.31, p = .022$ )이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 요인으로 판단되었다. 대인관계 유능감이 높을수록, 스트레스는 낮을수록, 종교가 없는 경우, 성적은

Table 1. General Characteristics (N=269)

Variables	Categories	n(%)	M±SD
Gender	M	72(26.8)	
	F	197(73.2)	
Grade	Freshman	118(43.9)	
	Sophomore	105(39.0)	
	Junior	46(20.1)	
Age			20.3±1.74
Religion	Yes	131(48.7)	
	No	138(51.3)	
Perceived health status	Very healthy	50(18.7)	
	Healthy	184(68.9)	3.05±0.57
	Unhealthy	33(12.4)	
Self-reported economic status			5.67±1.58
Academic achievement			2.84±0.71
Satisfaction in major	High	91(33.8)	
	Moderate	164(61.0)	
	Low	14(5.2)	
Expectation for health professional	High	129(48.0)	
	Moderate	126(46.8)	
	Low	14(5.2)	

Table 2. Degree of Stress, Interpersonal Relationship and Health Promotion Behavior (N=269)

Variables	M±SD
Stress	0.84±0.53
Interpersonal relationship stress	0.57±0.60
Lover	0.60±0.75
Friend	0.47±0.75
Family	0.62±0.71
Professor	0.60±0.72
Task-related stress	1.06±0.56
Problems with studies	1.23±0.74
Economic problems	0.69±0.71
Concerns over future	1.22±0.66
Problems with values	1.07±0.83
Interpersonal competence	3.41±0.41
Initiation of relationships	3.39±0.70
Negative assertion	3.16±0.71
Disclosure of personal information	2.86±0.75
Emotional support	3.74±0.53
Conflict management	3.64±0.54
Health promoting behavior	2.70±0.32
Self-actualization	3.15±0.44
Health responsibility	2.24±0.50
Exercise & nutrition	2.35±0.49
Interpersonal support	3.18±0.46
Stress management	2.79±0.45

Table 3 Correlations among Stress, Interpersonal Competence and Health Promoting Behavior

	Stress	Interpersonal competence
Interpersonal competence	-0.07 (.250)	
Health promotion behavior	-0.16 (.002)	0.46 ( $<.001$ )

높을수록 건강증진행위 실천정도는 높았으며, 대인관계 유능감이 건강증진행위의 21.7%를 설명하는 가장 강력한 변인이었다. 모형 전체는 독립 변수의 개수를 고려하여 26.2%의 보정된 설명력(Adj. R-square)을 보였으며, Mallows'  $C_p$ 는 3.9293이었다(Table 4).

#### IV. 논 의

국민의 삶의 질 향상을 목표로 보건의료 및 복지서비스를 제공하는 건강과학분야 전공대학생은 미래 건강관련 정책 및 서비스의 예비 인력으로 보건의료 및

복지와 관련된 지식을 습득함과 동시에 건강행위의 실천을 통해서 건강행위가 건강수준과 및 삶의 질 향상에 미치는 효과를 실증적으로 경험함으로써, 실무에서 보다 적극적인 건강 및 복지전문가로 활동할 수 있다. 본 연구는 건강과학을 전공하는 대학생의 스트레스, 대인관계 유능감, 건강증진행위의 수준과 스트레스인지와 대인관계 유능감이 건강증진행위에 미치는 영향을 확인하기 위하여 시도되었다.

우리나라는 사회전반의 경제침체로 많은 대학생들이 학자금 용자와 아르바이트 등에 의존하여 대학생활을 보내고 있으며, 각 중 스트레스로 인해 낮은 정신건강

Table 4. Multiple Regression Analysis on Health Promotion Behavior (N=269)

Variables	Univariate analysis				Multivariate analysis				
	B	SE	$\beta$	t(p)	B	SE	$\beta$	t(p)	R <sup>2</sup> (%)
Gender	-3.67	2.07	-.11	-1.77 (.078)					
Religion	-3.38	1.84	-.11	-1.84 (.067)	-3.82	1.61	-.13	-2.37 (.019)	1.7
Perceived health status	4.07	1.63	.15	2.5 (.013)					
Economic status	1.44	.58	.15	2.47 (.014)					
Academic achievement	4.40	1.27	.21	3.45 (.001)	2.64	1.14	.12	2.31 (.022)	1.5
Satisfaction in major	3.54	1.65	.13	2.15 (.033)					
Expectation for health professional	3.21	1.55	.13	2.07 (.040)					
Interpersonal competence	.50	.06	.46	8.57 ( $\ll$ .001)	.48	.06	.44	8.31 ( $\ll$ .001)	21.7
Stress	-.11	.03	-.19	-3.08 (.002)	-.08	.03	-.14	-2.72 (.007)	2.4
R-square : 27.4%, Adj. R-square : 26.2%, C(p) = 3.9293, F(p)=5.33(0.0218)									

및 높은 음주율과 흡연율을 경험하고, 취업을 위한 각종 자격증 획득 노력에도 불구하고 낮은 취업률과 비정규직의 증가 등으로 대학생의 삶의 질이 높지 않은 것으로 인식되고 있다. 그러나, 본 연구대상인 건강과학을 전공하는 대학생의 87.6%는 자신이 건강하다고 인지하는 것으로 나타났다. 이는 일반대학생의 84.4%가 건강하다고 보고한 연구(Park, 2014), 보건계열 학생의 97.1%가 보통수준이상의 건강상태를 보고한 연구결과(Yoon, 2015)와 일치하였다. 대학생은 발달 단계의 특성 상 건강문제가 발생하기 이전으로 이들의 건강수준은 측정기준을 무엇으로 하는가에 따라 매우 다른 양상을 보일 것으로 사료된다. 따라서 대학생의 건강수준에 대한 좀 더 깊이있는 논의를 위해서는 다각적인 측면에서 건강수준을 탐색해 보아야 할 것이다. 건강과학을 전공하는 대학생의 전공에 대한 만족감과 기대감은 높은 수준이었다. 건강과학 분야의 국내의 추세를 보면, 건강관리에 대한 국민의 요구는 증가하였고, 우리나라도 건강권 보장과 보편적 복지를 국가의 주요 정책과제로 수용하고 있다. 이러한 보건복지환경은 건강관련 분야에 대한 인적, 물적 인프라 구축 및 지속적인 투자를 예측가능하게 함으로써, 건강과학 전공자의 전공만족도 및 기대수준은 높다고 판단된다.

건강과학을 전공하는 대학생의 스트레스는 3점 만점에 0.84점으로 '약간 느꼈다(1점)'에 가까운 정도로 인지하고 있었다. 일반대학생의 스트레스 수준인 1.45점(Park & Kang 2012)과 1.43점(Bae, 2014)보다는 낮았지만, 보건계열 대학생의 스트레스 수준이 5점 만점의 2.97점으로 보통수준의 스트레스를 경험한다고 보고한 Ko와 Jeong (2015)의 연구결과와는 낮은 수준이었다. 스트레스 하위영역을 보면, 이성이나 친구, 가족 등과 관련된 대인관계 영역에 대한 스트레스보다는 학업, 경제, 장래 등의 당면문제 영역의 스트레스가 더 높았고, 이러한 결과는 Park (2014), Cha와 Lee (2014)의 결과와 유사하였다. 대부분의 대학생들은 현재의 경제적인 문제, 졸업 후 취업이나 미래에 대한 불확실성 등으로 인한 스트레스가 가족이나 친구 등으로부터 받게 되는 스트레스보다 더 크고 중요하다고 인식함을 알 수 있다. 본 연구의 대상인 건강과학을 전공하는 대학생의 스트레스가 타 전공을 하는 대학생보다 낮았는데, 이는 앞에서 제시한 바와 같이 정해진 교육과정에 따라 대학생활을 성실하게 수행하게 되면, 타 전공에 비해 취업이 어느 정도 보장되고 있는 전공의 특성이 반영된 것으로 볼 수 있다. 그러나, 건강과학 전공자라고 하더라도 4학년이 되면, 취업상황에 직면

하게 되고, 전공과 관련된 국가고시나 자격증 시험에 응시해야하므로 스트레스 수준이 높아질 수 있는데 (Jo, 2005). 본 연구에서는 이들이 배제되어 있어, 건강과학을 전공하는 대학생의 스트레스 수준은 고학년의 포함여부에 따라 달라질 수 있음을 고려할 수 있다.

건강과학을 전공하는 대학생의 대인관계 유능감은 5점 만점에 3.41점으로 일반대학생의 2.4점(Park, 2014)보다는 약간 높은 수준이었으나, 간호대학생의 3.68점(Jeong & Gang, 2014), 3.50점(Kim, Park, & Ha, 2006)과는 비슷한 수준으로 보통보다 약간 높은 수준으로 나타났다. 대인관계 유능감은 사회적으로 요구되는 규범이나 규칙을 지켜가면서 재치와 예의 있게 다른 사람과의 관계를 형성하는 것이며, 다른 사람과의 상호작용으로 원하는 바를 얻고 이를 통해 만족감과 최대의 보상 그리고 긍정적 정서를 얻는데 효과가 있다(Han, 2009). 건강과학을 전공하는 대학생은 대상자의 존엄성을 인식하고 타인을 수용하는 대인관계 능력의 강화가 더욱 필요한 집단이다 (Yang & Song, 2014). 효율적인 건강사업의 수행을 위해 건강과학 전문가는 수시로 대상자를 면담하게 되며, 개인, 가족, 조직이나 인구집단 등 다양한 수준의 대상자가 가지고 있는 요구를 사정하게 된다. 새로운 대상자를 선정하여 사업을 수행하는 초기단계에서는 타 전문가들과의 협력이 중요하며, 사업 수행 때 발생하는 개인 간, 집단 간, 사업 간의 문제해결을 위한 갈등관리능력은 필수적이라 할 수 있다. 이러한 능력은 건강관련 전문인으로 성장하는 교육과정에서 갖추어야 하는 역량으로, 대인관계유능감이 지속적으로 유지되거나 상승될 수 있도록 하는 교과과정이나 교육프로그램을 정기적으로 점검할 필요가 있다. 대인관계 유능감의 하위영역에서는 '타인에 대한 정서적지지', '갈등관리, 타인과의 관계형성 및 개시' 영역이 3.4~3.7점의 수준을 보여 새로운 대상이나 타인과 관계형성을 하거나, 문제가 있을 때 당사자나 상대방의 이야기를 들어주고 갈등을 해결하는 것에 대해 잘 다루고 편안하게 처리할 수 있는 것으로 나타났다. 한편, 가까운 사람에게 자신의 부끄러운 부분에 대한 얘기를 하거나, 새롭게 알게 된 사람과 얘기하면서 개인적인 것을 드러내는 것과 같은 '개인적인 정보의 개방' 영역은 상대적으로 낮은 수준을 보였다. 개인적인 관계에서는 상대와의

신뢰관계 형성을 위해 진솔하게 자신을 드러내는 것이 필요한 경우가 많지만, 건강사업의 수행과정에서는 사업수행자로서 대상자와 공적인 관계를 유지하는 것이 중요하므로, 개인적인 부분을 드러내는 것은 상황에 따라 신중히 고려되어야 한다. 따라서 건강과학을 전공하는 대학생이 재학기간 중에 공적관계 형성이나 개인적인 관계에서의 효율적인 대인관계 형성을 위한 기본적인 역량을 확보하기 위한 전략이 필요한 것으로 보인다.

건강증진행위는 4점 만점에 2.70점으로 간호대학생을 대상으로 한 2.30점(Hong, 2013), 2.36점(Moon, Park, & Kim, 2015), 2.41점(Baek, Lee, Shin, & Lim, 2014) 보다 약간 높은 수준이었으나, 일반대학생을 대상으로 한 연구에서 보고된 2.70점(Bae, 2014)과 유사하였다. 건강증진행위의 수행에 대해 '약간 그렇다'가 3점인 것으로 볼 때, 2.70점은 건강과학을 전공하는 대학생들의 건강증진행위 실천 수준이 낮으며, 일반대학생들과 크게 다르지 않음을 보여주어, 건강·보건계열에 재학 중인 대학생의 경우 타 전공에 비해 높은 건강증진행위를 보인다는(Lee, 2014) 연구결과와 일치되지 않았다. 건강과학을 전공하는 대학생은 교과과정에서 건강과 관련된 내용을 학습하고 실습 등을 통하여 건강증진행위의 중요성을 인지하게 된다. 또한 졸업 후 국민의 건강과 삶의 질 향상을 위한 업무에 종사하게 된다는 점을 지각하고 있어 타전공의 학생들과는 차별되는 건강행위를 할 것으로 기대되었으나, 일반 청년기 대상과 마찬가지로 현재 건강과 관련된 불편함이나 문제가 없고(Edelman & Mandel, 2006), 생활습관과 밀접한 관련이 있는 성인병과 만성질환 또한 아직은 먼 미래의 일로 생각하여 자신과 연결시키지 않는 경향이 있었다. 건강증진행위의 하위영역에서도 바람직한 방향으로 성장발전하며 미래에 대한 기대와 현실성 있는 삶을 지향하는 자아실현 영역과 대인관계지지 영역의 실천 수준은 높았으나, 실제적인 건강행위의 수행과 관련된 영역, 즉 건강을 관리하기 위한 주기적인 검사나 건강문제가 있을 때 곧바로 전문가와 의논하는 등의 건강책임 영역, 운동 실천과 영양관리, 스트레스 관리 영역의 실천수준은 낮았다. 건강과학을 전공하는 대학생의 건강증진행위 실천에 영향을 미치는 요인을 다각도로 분석하여 이들의 건강증진행위 실천 수준을 향상시키기 위한 방안이 필요하리라

본다.

건강과학을 전공하는 대학생의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과, 대인관계 유능감, 스트레스, 종교, 성적의 순으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 특히 대인관계 유능감의 영향력이 건강을 전공하는 대학생의 건강증진행위에 가장 큰 것으로 나타났다. 스트레스와 건강증진행위의 관계에서 대인관계는 사회적 네트워크를 개발하거나 유지하게 하여, 사회적 지지를 제공할 수 있어 개인의 건강증진행위에 기여할 수 있다(Viswanath, 2008). 대학생들의 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 보고한 선행연구들에서 스트레스의 영향력이 큰 것으로 보고되고 있으나(Bae, 2014; Sim, Kim, Jeong, Heo, & Choi, 2014), 본 연구에서는 스트레스의 영향력보다 대인관계유능감이 건강증진행위에 더 강력한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 본 연구 대상자의 스트레스 수준이 3점 만점에 .84점으로 전반적으로 높지 않은 수준이었다는 점과 일부 연관되어 있을 것으로도 추정된다. 스트레스의 수준이 높지 않은 집단이 표출됨으로써 스트레스와 건강증진행위와의 상관관계수가  $r = -.24$ (Ko & Jeong, 2012),  $r = -.61$ (Sim et al., 2014)을 보인 선행연구결과보다 낮은  $r = -.16$ 를 보였다. 스트레스와 건강증진행위와의 관계는 스트레스 수준이 높아질수록 건강증진행위의 실천 정도가 낮아지게 되는데, 본 연구대상의 스트레스 수준은 보통보다 약간 낮은 집단이 표출됨으로써 타 연구보다 낮은 수준의 상관관계를 보였을 뿐 아니라 다중회귀분석에서도 그 설명력이 상대적으로 낮게 나타났으리라 추정할 수 있다. 그럼에도 불구하고, 본 연구는 대인관계 유능감이 건강증진행위에 미치는 영향력을 제시함으로써 건강과학을 전공하는 대학생의 대인관계 유능감에 초점을 둔 건강증진행위 향상 프로그램의 개발의 필요성에 대한 근거를 제시하였다는 점에서 그 의의가 있다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 건강과학을 전공하는 대학생의 스트레스, 대인관계 유능감, 건강증진행위 수준을 확인하고, 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 시도되

었다.

건강과학을 전공하는 대학생의 스트레스 수준은 전반적으로 낮았으며, 개인적인 차원보다 취업이나 장래 문제와 관련된 당면과제 영역의 스트레스 수준이 높았다. 대인관계 유능감은 보통 수준보다 약간 높았으며, 건강증진행위는 일반대학생과 유사한 수준의 낮은 실천율을 보였다. 본 연구에서 건강증진행위에 영향을 미치는 주요변인인 스트레스 점수가 상대적으로 낮은 집단이 표출되었다는 한계점에도 불구하고, 건강과학을 전공하는 대학생의 건강증진행위에 대한 대인관계 유능감의 영향력을 확인함으로써 건강과학을 전공하는 대학생의 대인관계유능감에 초점을 둔 건강증진행위 향상 프로그램 개발의 필요성을 제안한다.

## References

- Bae, Y. G. (2014). *The association between life stress, self-efficacy and health promotion behavior among some university students*. Unpublished master's thesis, Chosun University, Gwangju.
- Baek, H. C., Lee, S. J., Shin, G. S., & Lim, E. J. (2014). Effect of resistance band exercise on body composition, physical fitness and health promoting behavior in nursing students. *The Journal of Korean Public Health Nursing*, 28(2), 310-319. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2014.28.2.310>
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of personality and social psychology*, 55(6), 991-1008.
- Cha, S. G. & Lee, E. M. (2014). Stressful life events and quality of life in nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(4), 650-658. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.4.650>
- Chon, K. K., Kim, K. H., & Yi, J. S. (2000).



- Development of the revised life stress scale for college students. *Korea Journal of Health Psychology*, 5(2), 316-335.
- Edelman, C. L. & Mandel, C. L. (2013). *Health promotion throughout the life span* (8<sup>th</sup> ed). St. Louis: MOSBY.
- Han, N. (2009). *Interpersonal competence and cognitive/behavioral responses in a conflict situation*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Han, K. S. & Kim, G. M. (2007). Comparison to self-esteem, family adaptation, health promoting behaviors, and symptoms of stress between nursing and other major university women student. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16(1), 78-84.
- Hong, S. H. (2013). The relationship between perceived health status and health promotion behaviors among nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 19(1), 78-86. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2013.19.1.78>
- Hwang, K. H., Yoo, Y. S., & Cho, O. H. (2012). Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 12(10), 365-375. <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.10.365>
- Im, M. Y. (1999). *Determinants of health promoting behavior of college students in Korea*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Jekarl, J. (2011). *Drinking status and improvement of university students*. Presented at the annual meeting of the Korean Public Health Association. Seoul.
- Jeong, M. & Gang, H. G. (2014). Nursing students' self esteem, assertiveness and interpersonal relationship according to their style of conflict management. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 20(3), 345-352. <http://dx.doi.org/10.5977/jkasne.2014.20.3.345>
- Jo, Y. H. (2005). Relationship between characteristics and difference by the grade of stress in the nursing students - effect of national examination on stress. *The Journal of Korean Academic Society of Community Health Nursing*, 19(1), 64-73.
- Kim, H. (2012). Stress and health promotion behavior, coping style of university students. *Korean Parent-Child Health Journal*, 15(2), 89-94.
- Kim, H. S., Park, W. J., & Ha, T. H. (2006). The influencing factors of interpersonal relationship in nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 12(2), 229-237.
- Ko, M. S. & Jeong, J. N. (2012). The mediating effects of health promoting lifestyle in the relationship between life stress and adaptation to college life of health department college students. *The Korean Journal of Health Service Management*, 6(4), 131-142.
- Korea Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Adolescent health behavior survey statistics*. Chungbuk: Author.
- Lang, T. A. & Secic, M. (2006). *How to report statistics in medicine: annotated guidelines for authors, editors, and reviewers* (2nd ed.). Philadelphia: American College of Physicians.
- Lee, H. J. (2014). An influencing health promoting behavior of perceived health status and self-efficacy according to major of college students. *Journal of Korea*

- Academia-Industrial Cooperation Society*, 15(2), 989-999. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.2.989>
- Lee, J. S. (2012). The effect of interpersonal relationship on internet addiction level of university students : stress coping strategies as mediating variable. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 20(2), 115-134.
- Moon, I. O., Park, S. K., & Kim, E. G. (2015). Influence on health promotion behavior among nursing students according to health information seeking behavior. *The Journal of Korean Public Health Nursing*, 29(2), 231-243. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.2.231>
- Park, S. I. (2014). *The effects of affiliation motive level and type on interpersonal competence*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Seo, Y. O. (1995). *A Structural model for health promotion behaviors in middle-aged women*. Unpublished doctoral dissertation, Kyunghee University, Seoul.
- Sim, H. H., Kim, M. S., Jeong, K. S., Heo, J. E., & Choi, E. J. (2014). Factors influencing health promotion behaviors of college students. *The Korean Journal of Health Education Promotion*, 31(3), 97-108. <http://dx.doi.org/10.14367/kjhep.2014.31.3.97>
- Spitzberg, B. H. & Cupach, W. R. (1989). *Handbook of interpersonal competence research*. New York: Springer-Verlag.
- Viswanath, K. (2008). *Perspectives on models of interpersonal health behavior*. In Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (eds), *Health behavior and health education: theory, research, and practice* (4th ed.). CA: Jossey-Bass.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- Yang, N. Y. & Song, M. S. (2014). Health allied college students' interpersonal relationships and purpose-in-Life depending on their ability to manage anger. *The Journal of Korean Public Health Nursing*, 28(1), 46-56. <http://dx.doi.org/10.5932/JKPHN.2014.28.1.46>
- Yoon, T. H. (2015). Determinant of the personal relationship of university students' health-promotion lifestyles - focusing on D university. *The Korean Journal of Health Service Management*, 9(1), 145-156. <http://dx.doi.org/10.12811/kshsm.2015.9.1.145>

## Stress, Interpersonal Competence and Health Promotion Behavior of Health Allied Undergraduate Students

**Kim, Eunhye** (Associated Professor, Dept. of Health Administration, Social Welfare and Health Information, Cha University)

**Suk, Min Hyun** (Associated Professor, Dept. of Nursing, Cha University)

**Purpose:** The purpose of this study was to examine stress, interpersonal competence, health promotion behavior and factors influencing health-promoting behavior of undergraduate students majoring on a health-related degree program in Korea. **Methods:** Descriptive correlational study was utilized. The subjects were 269 college students in Gyeonggi Province. Data were collected from November to December, 2014. Stress, interpersonal competence and health promotion behavior were measured using structured questionnaires. SAS 9.3 program was used for data analysis. **Results:** Stress and health promotion behavior were low, while interpersonal competence levels of students were moderate. Correlation between stress and health promoting behavior ( $r = -.16, p = .002$ ) and interpersonal competence and health promoting behavior ( $r = .46, p < .001$ ) was statistically significant. Factors influencing health promotion behavior were found to be stress(2.4%), interpersonal competence(21.7%), religion(1.7%) and academic achievement(1.5%). Interpersonal competence was the most influencing predictor for the health-promoting behaviors of undergraduate students majoring in health related programs. **Conclusion:** We suggest development of intervention programs for enhancement of interpersonal competence for college students in order to improve their health-promoting behaviors.

**Key words :** Stress, Interpersonal competence, Health promotion behavior