

간호대학생의 건강증진행위가 피로 및 우울에 미치는 영향

이경임 · 노지영[‡]

진주보건대학교 간호학과 교수

The Effect of Health Promotion Behavior on the Fatigue and Depression of Nursing Students

Keyoung-Im Lee, RN, Ph.D · Ji-Yeong No, RN, Ph.D[‡]

Dept. of Nursing, Jinju Health College, Professor

Abstract

Purpose : This research is a descriptive study that aimed to identify the levels of health promotion behaviors, fatigue, and depression of nursing students and confirm the effect of health promotion behaviors on fatigue and depression.

Methods : Data were collected from September 27 to October 15, 2021 through survey questionnaires on 178 nursing students of 2 universities in G-do who voluntarily agreed to participate. The collected data were analyzed using SPSS 23.0, the general characteristics of nursing students were analyzed by frequency and percentage, and the levels of their health promotion behaviors, fatigue, and depression of nursing students was analyzed by mean and standard deviation. The relationship among the health promotion behaviors, fatigue, and depression was analyzed by Pearson's Correlation Coefficient. Multiple regression analysis was performed for the effects of health promotion behaviors on fatigue and depression of nursing students.

Results : The nursing students' health promotion behaviors averaged 2.25±.43 points out of 5, and for each sub-factor, interpersonal relationship was the highest at 2.66±.49 points and physical activity was the lowest at 2.01±.60 points. Fatigue was 4.89±1.02 points out of 7 and depression was 10.52±9.10 points out of 63. A statistically significant correlation was found among health promotion behaviors, fatigue, and depression. Health promotion behaviors that significantly affected fatigue were stress management ($\beta = -.263, p=.004$) and physical activity ($\beta = -.208, p=.026$), which showed 35 % explanatory power on fatigue. Health promotion behaviors that significantly affected depression were spiritual growth ($\beta = -.342, p=.002$), and physical activity ($\beta = -.231, p=.016$), which showed 31 % explanatory power for depression.

Conclusion : This study is meaningful in that it provided basic data to develop an effective health promotion behavior program to prevent and manage nursing students' fatigue and depression, by identifying and analyzing the sub-factors of health promotion behaviors affecting their fatigue and depression.

Key Words : depression, fatigue, health behavior, nursing, students

[‡]교신저자 : 노지영, nsophiay@nate.com

제출일 : 2022년 7월 5일 | 수정일 : 2022년 7월 29일 | 게재승인일 : 2022년 8월 5일

I. 서론

1. 연구의 필요성

성인기 초기에 해당하는 대학생은 신체적, 정신적, 사회적 상호관계의 변화를 경험하는 시기이며 경제적 독립을 준비하는 단계이다. 대학생들은 일반적으로 사망률이나 질병의 이환율이 낮고 체력적으로 건강한 집단이지만, 부적절한 건강습관이나 스트레스에 대한 바람직하지 못한 관리는 현재 건강상태 뿐 아니라 미래의 건강수준에도 영향을 미칠 수 있다(Kim & Jung, 2015). 우리나라 대학생은 대학 입학 이후 학업 경쟁이나 취업을 준비하기 위한 스트레스를 경험하고 있으며, 신체활동 부족, 건강하지 못한 식습관, 음주와 흡연을 자유롭게 하는 등 위험한 건강행위를 하고 있다(Lee, 2016). 이 시기는 건강교육이나 생활습관의 개선을 통하여 건강한 행동이 수정 가능하므로 건강의 중요성을 알고 건강증진행위를 실천하도록 하는 것은 의의 있는 일이다. 특히 간호대학생은 미래의 간호사로서 대상자들의 건강에 관심을 가지고, 환자나 지역사회 대상자를 교육하여 건강을 스스로 관리할 수 있도록 돕고, 건강증진행위 실천 모델이 되어야 하므로 간호대학생의 건강증진행위에 관심을 가질 필요가 있다(Hong, 2013).

피로는 지침, 무력, 억눌림, 부담, 고갈, 불균형의 속성을 가지고 있으며, 작업능력의 감소 뿐 아니라 일상생활 능력을 저하시키는 증상을 야기시킨다(Park, 2019). 피로는 그 자체로 질병은 아니지만 해결되지 않고 누적될 때는 건강 악화나 질병으로 이환될 수 있다(Lee & Shin, 2014). 간호대학생을 대상으로 한 종단적 연구(Rudman & Gustavsson, 2012)에서 피로는 교실 내 참여를 감소시키고 최종학년에서 직업적 준비에 부정적인 영향을 미치며, 졸업 1년 후 임상수행능력을 저하시키고 이직 의도를 증가시키는 것으로 나타났다. 따라서 간호대학생의 피로에 대한 대처능력을 키우고 적극적으로 관리하는 것이 필요하다. 피로를 예방하기 위해서는 그와 관련된 변수를 밝히는 것이 중요하다. 선행연구에서는 간호대학생의 피로에 영향을 미치는 요인으로 수면의 질, 불안, 운동 빈도, 임상실습 스트레스가 밝혀졌으며(Park &

Choi, 2016), 타이치 운동이 간호대학생의 피로를 감소시키는 중재로 확인되었다(Park & Kim, 2016).

우울은 슬픔, 무가치감, 무기력 등이 나타나는 마음의 부정적 상태로 학생의 삶과 학업에 중대한 영향을 미칠 수 있고, 우울수준이 높은 학생은 낮은 학업성취를 보이거나 삶의 질에 대한 만족도, 행복 수준이 낮은 것으로 보고된다(Lee & Ban, 2021; Son & Kim, 2020). 또한 대학생이 경험하는 우울은 성인기까지 계속될 가능성이 높으며, 인지 및 대인관계 등 사회생활에서 적응을 어렵게 할 뿐만 아니라 심리적 문제로부터 시작하여 신체적 증상 및 행동까지 다양한 기능장애를 일으킬 수 있다(Kwon 등, 2017). 특히 간호대학생의 우울은 정신건강 문제 중 우선순위가 높을 뿐 아니라, 우울을 경험하는 학생이 약 34 %가 보고되었으며(Tung 등, 2018), 국내 선행연구에서는 간호대학생 중 7.3 %가 경증우울을 경험하는 것으로 나타나(Lee & Ban, 2021), 간호대학생의 우울에 대한 이해와 관리가 필요하다. 선행연구에서 간호대학생의 대인관계(Byun 등, 2020), 학업 스트레스(Choi 등, 2021), 건강증진행위(Lee, 2020) 등이 우울과 관련이 있는 것으로 보고되었다.

간호대학생의 건강증진행위와 관련된 선행연구는 가족기능, 건강지각, 자기효능감(Park & Kim, 2017a), 학업 스트레스, 자아탄력성(Park & Kim, 2017b) 등과의 관련성을 밝히는 연구가 대부분이었다. Lee와 Shin(2014)은 교대근무 간호사의 건강증진행위 중 영적성장과 스트레스 관리가 피로에, 신체활동과 대인관계가 우울에 영향을 미친다고 하였다. 이와 같은 연구결과를 비추어볼 때 건강증진행위는 간호대학생의 피로 및 우울을 예방하고 관리하는데 도움이 될 것으로 생각된다. 선행연구에서 난임여성(Kim 등, 2019), 간호사(Lee & Shin, 2014; Son & Park, 2011)를 대상으로 건강증진행위가 피로와 우울에 어떠한 영향을 미치는지 확인하였으나, 간호대학생을 대상으로 한 연구는 미흡하였다. 간호대학생은 향후 간호사가 되어 자신의 건강을 잘 유지하면서 대상자의 바람직한 건강 행위 형성에 긍정적인 영향을 미치는 역할 모델을 수행해야 한다. 이에 본 연구는 다양한 건강증진행위 중 어떤 영역이 간호대학생의 피로와 우울에 영향을 미치는지 파악하여 피로와 우울을 관리하는 프로그램을 개발하고, 건강증진행위의 구체적인 개선 방안을

마련하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 건강증진행위가 피로 및 우울에 미치는 영향을 확인하기 위함이며, 구체적인 목적은 아래와 같다.

- 1) 간호대학생의 건강증진 행위, 피로 및 우울 수준을 확인한다.
- 2) 간호대학생의 건강증진 행위, 피로 및 우울 간의 상관관계를 확인한다.
- 3) 간호대학생의 건강책임, 신체활동, 영양, 영적성장, 대인관계, 스트레스 관리의 각 건강증진행위가 피로와 우울에 미치는 영향을 확인한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 간호대학생의 건강증진행위, 피로, 우울 정도를 확인하고, 건강증진행위의 하위영역이 피로 및 우울에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상자

본 연구는 G도 소재 2곳의 간호학과에 재학 중인 대학생으로 본 연구 참여를 자발적으로 동의한 사람을 대상으로 하였다. 본 연구대상자 수는 회귀분석에서 유의수준 .05, 검정력 .95, 중간효과크기 .15 및 독립변수 6개 일 때 최소 146명이 필요한 것으로 통계적 검정력 분석 결과가 나타났다. 탈락률을 고려하여 구조화된 설문지를 총 185부를 배부하여 182부가 회수되었으며 불충분한 응답을 한 4부를 제외하고 178부를 분석에 사용되었다.

3. 자료수집 방법과 윤리적 고려

자료수집기간은 2021년 9월 27일부터 2021년 10월 15

일까지였으며, 연구참여자의 윤리적 측면을 보호하기 위해 대학에 방문하여 학과장에게 연구의 목적을 설명하고 동의를 받았다. 자료수집 전 간호대학생들에게 연구 목적, 비밀보장 및 익명성에 대해 설명하였다. 대상자가 원하지 않을 경우 언제든지 중단할 수 있으며, 수집된 자료는 연구목적 이외에는 사용되지 않는다는 설명을 한 후 설문에 동의한 자에게 서면동의를 받고 조사를 실시하였다. 작성된 설문지는 연구자만 열람할 수 있는 곳에 보관할 것이며, 연구가 종료된 이후 폐기할 것을 미리 안내하였다. 설문지를 작성하는데 소요되는 시간은 15분 정도였으며, 설문조사 끝난 후 감사의 뜻으로 소정의 답례품을 제공하였다.

4. 측정도구

1) 건강증진행위

건강증진행위 정도는 Walker 등(1995)이 개발하고 개정한 도구를 Yun과 Kim(1999)이 번안한 HPLP- II (health promoting lifestyle profile- II)를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 총 52문항으로 건강책임 9문항, 신체활동 8문항, 영양 9문항, 대인관계 9문항, 영적성장 9문항, 스트레스 관리 8문항으로 구성되었다. 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 건강증진행위 정도가 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Yun과 Kim(1999)의 연구에서 Cronbach's α 는 .91이었고, 본 연구에서는 Cronbach's α 는 .93이었다. 건강증진행위의 하위영역 Cronbach's α 는 대인관계 .76, 영양 .76, 건강책임 .81, 신체활동 .81, 스트레스 관리 .69, 영적성장 .85이었다.

2) 피로

피로 정도는 Schwartz 등(1993)이 개발한 FAI(fatigue assessment inventory)를 Chang(2000)이 번안한 한국판 다차원피로척도(multidimensional fatigue scale)를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 총 19개 문항으로 상황적 피로 5문항, 일상생활 기능장애 6문항, 전반적 피로 8문항으로 구성되었다. 7점 Likert척도로 점수가 높을수록 피로 정도가 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Chang(2000)의 연구에서 Cronbach's α 는 .88이었고, 본 연구에서는

Cronbach's α 는 .93이었다.

3) 우울

우울 정도는 Beck(1969)이 개발한 BDI(Beck Depression Inventory)를 Lee와 Song(1991)이 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 21문항으로 자기 보고형 검사이다. 각 문항마다 0점에서 3점까지 점수가 부과되고 각 문항에 대한 개인의 평가를 합산한 총점의 범위는 0~63점까지이다. 총점이 0~9점이면 정상, 10~15점이면 약한 우울, 16~23점이면 중등도 우울, 24~63점이면 심한 우울을 의미한다. 도구의 신뢰도는 Lee와 Song(1991)의 연구에서 Cronbach's α 는 .86이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's α 는 .92이었다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 23.0을 이용하여 분석하였으며 구체적인 분석 방법은 다음과 같다.

- 1) 간호대학생의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 분석하였다.

- 2) 간호대학생의 건강증진행위, 피로, 우울 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 3) 간호대학생의 건강증진행위, 피로, 우울과의 관계는 Pearson's Correlation Coefficient 로 분석하였다.
- 4) 간호대학생의 건강증진행위가 피로, 우울에 미치는 영향은 입력 방식의 다중회귀분석을 실시하였다.

III. 결 과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 전체 대상자 중 여학생이 147명(82.6 %)이 대부분이었으며, 학년은 1학년 27명(15.2 %), 2학년 42명(23.6 %), 3학년 57명(32 %), 4학년 52명(29.2 %)이었다. 종교는 “없음”이 97명(54.5 %), 거주 형태는 “자가”가 101명(56.7 %)로 가장 많았다. 학교생활 만족도는 “보통”이 105명(59 %), 주관적 건강상태는 “건강함”이 89명(50 %)로 가장 많았다.

Table 1. General characteristics of subjects (n=178)

Category	Category	n	%
Gender	Female	147	82.60
	Male	31	17.40
Grade	1	27	15.20
	2	42	23.60
	3	57	32.00
	4	52	29.20
Religion	Yes	81	45.50
	No	97	54.50
Residential type	Live at home	101	56.70
	Board oneself	64	36.00
	Others	13	7.30
School life satisfaction	Satisfaction	39	21.90
	Moderate	105	59.00
Subjective health state	Dissatisfaction	34	19.10
	Good	89	50.00
	Moderate	77	43.30
	Not good	12	6.70

2. 대상자의 건강증진행위, 피로, 우울 정도

대상자의 건강증진행위, 피로, 우울 정도는 Table 2와 같다. 대상자의 건강증진행위는 5점 만점에 평균 2.25±.43점이었으며, 하위영역별 평균은 대인관계가

2.66±.49점으로 가장 높았고, 신체활동이 2.01±.60점으로 가장 낮았다. 피로는 7점 만점에 4.89±1.02점이었으며, 우울은 63점 만점에 10.52±9.10점이었다.

Table 2. Mean scores of health promotion behavior, fatigue, depression

(n=178)

Variable	M±SD	Min	Max	Range
Health promotion behavior	2.25±.43	1.19	3.65	
Health responsibility	2.03±.52	1.00	3.66	
Physical activity	2.01±.60	1.00	3.37	
Nutrition	2.14±.54	1.00	3.66	1~4
Spiritual growth	2.44±.57	1.00	4.00	
Interpersonal relations	2.66±.49	1.11	3.77	
Stress management	2.23±.49	1.00	3.50	
Fatigue	4.89±1.02	2.47	6.73	1~7
Depression	10.52±9.10	.00	45.00	0~63

3. 대상자의 건강증진행위, 피로, 우울의 상관관계

대상자의 건강증진행위, 피로, 우울과의 상관분석을 실시한 결과는 Table 3과 같다. 건강증진행위와 피로는 통계적으로 유의한 부적 상관관계($r=-.580, p<.001$)가 있는 것으로 나타났다. 건강증진행위 하위영역별로 살펴보

면 스트레스 관리($r=-.540, p<.001$), 신체활동($r=-.510, p<.001$), 건강책임($r=-.498, p<.001$), 영적성장($r=-.488, p<.001$), 대인관계($r=-.408, p<.001$), 영양($r=-.395, p<.001$) 순으로 통계적으로 유의한 부적 상관관계를 보였다.

건강증진행위와 우울은 통계적으로 유의한 부적 상관관계($r=-.545, p<.001$)가 있는 것으로 나타났다. 건강증진

Table 3. Correlation of health promotion behaviors, fatigue and depression

(n=178)

	Fatigue	Depression
Health promotion behavior	-.581 ($<.001$)	-.545 ($<.001$)
Health responsibility	-.498 ($<.001$)	-.391 ($<.001$)
Physical activity	-.510 ($<.001$)	-.459 ($<.001$)
Nutrition	-.395 ($<.001$)	-.391 ($<.001$)
Spiritual growth	-.488 ($<.001$)	-.529 ($<.001$)
Interpersonal relations	-.408 ($<.001$)	-.414 ($<.001$)
Stress management	-.540 ($<.001$)	-.469 ($<.001$)
Depression	.464 ($<.001$)	1

행위 하위영역별로 살펴보면 영적성장($r=-.529, p<.001$), 스트레스 관리($r=-.469, p<.001$), 신체활동($r=-.459, p<.001$), 대인관계($r=-.414, p<.001$), 건강책임($r=-.391, p<.001$), 영양($r=-.391, p<.001$)순으로 통계적으로 유의한 부적 상관관계를 보였다.

우울과 피로는 통계적으로 유의한 정적 상관관계($r=.464, p<.001$)를 보였다.

4. 대상자의 피로에 영향을 미치는 요인

대상자의 건강증진행위가 피로에 영향을 미치는 요인

을 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 4와 같다. 독립변수들간의 다중공선성을 분석한 결과, 공차한계(tolerance)는 .433~.452으로 .1 이상이었고, 분산팽창인자(VIF) 값이 2.212~2.311로 기준치 10 이상을 넘지 않아 다중공선성 문제는 없었다. Durbin-Watson 값은 1.892로 자기상관의 문제가 없었으며, 회귀모형은 유의하였다($F=16.504, p<.001$).

피로에 유의하게 영향을 미치는 건강증진행위는 스트레스 관리($\beta =-.263, p=.004$) 및 신체활동($\beta =-.208, p=.026$)으로 나타났으며, 이 변수들은 피로에 대해 35 %의 설명력을 보였다.

Table 4. Health promotion behavior factors impacting on fatigue (n=178)

	B	SE	t	p	R ²	Adj. R ²	F (p)
Constant	7.874	.371	21.211	.000			
Stress management	-.547	.188	-2.904	.004	.367	.345	16.504 (<.001)
Physical activity	-.355	.158	-2.252	.026			

5. 대상자의 우울에 영향을 미치는 요인

대상자의 건강증진행위가 우울에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과는 Table 5와 같다. 독립변수들간의 다중공선성을 분석한 결과, 공차한계(tolerance)는 .335~.433으로 .1 이상이었고, 분산팽창인자(VIF) 값이 2.311~2.983으로 기준치 10 이상을

넘지 않아 다중공선성 문제는 없었다. Durbin-Watson 값은 1.959로 자기상관의 문제가 없었으며, 회귀모형은 유의하였다($F=16.504, p<.001$).

우울에 유의하게 영향을 미치는 건강증진행위는 영적성장($\beta =-.342, p=.002$) 및 신체활동($\beta =-.231, p=.016$)으로 나타났으며, 이 변수들은 우울에 대해 31 %의 설명력을 보였다.

Table 5. Health promotion behavior factors impacting on depression (n=178)

	B	SE	t	p	R ²	Adj. R ²	F (p)
Constant	1.684	.161	10.456	.000			
Spiritual growth	-.256	.081	-3.174	.002	.334	.311	14.296 (<.001)
Physical activity	-.166	.068	-2.430	.016			

IV. 고 찰

본 연구는 간호대학생의 건강증진행위, 피로, 우울 수준을 파악하고, 건강책임, 신체활동, 영양, 영적 성장, 대인관계, 스트레스 관리의 건강증진행위의 하위영역이 간호대학생의 피로와 우울에 어떠한 영향을 미치는지 파악하기 위한 서술적 연구이다.

건강증진행위는 2.25점이었고, 하위영역 중 대인관계가 2.66점으로 가장 높았고, 신체활동이 2.01점으로 가장 낮았다. 이는 동일한 도구를 사용한 Hong(2013)의 연구에서도 간호대학생의 건강증진행위 중 대인관계가 가장 높고 신체활동이 가장 낮아 본 연구 결과와 일치하였다. 이러한 결과는 간호대학생이 타인과의 관심과 지지 등을 실천하면서 대인관계를 잘하고 있으나 운동 등 신체활동이 부족하다는 것을 알 수 있다. 간호대학생은 다양한 대상자와 치료적 관계를 형성해야 하며, 교육과정에서도 팀워크를 형성하여 활동해야 하는 경우가 많아 대인관계 수준이 높은 것으로 여겨진다(Byun 등, 2020). 간호대학생은 과중한 학업부담과 시간부족으로 신체활동을 할 기회가 부족한 것으로 생각되며, 적절한 신체활동을 포함한 건강증진프로그램을 개발하고, 운동을 쉽게 할 수 있는 환경을 마련해줄 필요가 있다.

피로는 4.89점이었으며, 다른 도구로 측정하여 직접적 비교가 어려우나 교대근무 간호사의 피로가 7점 만점에 4.44점(Jung & Kang, 2017), 육군병사의 피로가 7점 만점에 3.72점(Hong & Choi-Kwon, 2016)으로 본 연구대상자의 피로 정도가 높았다. 본 연구의 설문 시기가 학기 중에 이루어져 간호대학생의 피로 정도가 매우 높은 것으로 생각된다. 이러한 피로가 만성화되기 전에 피로회복 방법에 대한 중재 개발 연구가 필요하며, 측정 도구와 측정 시기를 동일하게 계획한 반복 연구로 검증할 필요가 있다.

우울은 10.52점으로 약한 우울에 해당하며, 같은 도구로 간호대학생의 우울을 측정한 Jeong과 Park(2013)의 7.61점 보다 우울 정도가 높았다. 본 연구의 자료수집이 코로나19라는 특수한 상황에서 이루어졌기 때문에 간호대학생의 우울에 대해서는 지속적인 추적연구가 필요하다.

간호대학생의 피로와 우울은 건강증진행위와 부적 상관관계를 보였고, 건강증진행위의 하위영역에서도 모두 부적 상관관계가 있었다. 대학병원 간호사를 대상으로 한 Son과 Park(2011)의 연구에서도 건강증진행위, 피로와 우울 간에 부적 상관관계를 보고하여 본 연구와 유사하였다. Lee와 Shin(2014)의 연구에서 교대근무 간호사의 피로는 건강증진행위의 하위영역에서 대인관계, 영양, 스트레스 관리, 영적 성장과 부적 상관관계가 있었다. 간호대학생은 추후 간호사로 근무할 때 자신의 건강상태를 파악하는 것이 중요하기 때문에(Lee & Shin, 2014), 학교생활에서부터 건강증진행위와 자신의 건강상태 확인하는 방법을 훈련하는 것이 필요하다. 또한 피로와 우울을 예방할 수 있는 역량을 향상시켜 건강한 학교생활과 앞으로의 간호사 생활을 할 수 있도록 도움 필요가 있다.

간호대학생의 건강증진행위 하위영역 중 스트레스 관리와 신체활동이 피로를 35 % 설명하였다. 이는 교대근무 간호사를 대상으로 한 Lee와 Shin(2014)의 피로에 영향을 미치는 요인으로 스트레스 관리로 나와 본 연구와 유사한 결과였다. 간호대학생은 타 전공학과 대학생보다 임상실습을 하면서는 환경적응과 학습목표 달성 등에 대해 부담감이 가중되어 심리적 압박감이나 스트레스가 높은 것으로 나타났다(Ma & Jang, 2021). 스트레스 관리는 피로를 예방하는데 중요하므로 간호대학생의 스트레스 정도를 확인하고, 충분한 수면, 이완과 휴식 등을 활용한 스트레스 대처를 지지할 필요가 있다. 또한 간호대학생을 대상으로 한 연구(Park & Kim, 2016)에서 운동을 실시한 군에서 피로 수준이 감소하는 것으로 나타나 본 연구결과를 지지하였다. 신체활동은 피로 관리에 중요하므로, 피로 관리를 위해 학생 스스로 운동을 규칙적으로 수행할 수 있도록 격려해야 한다.

간호대학생의 건강증진행위 하위영역 중 영적성장과 신체활동이 우울을 31 % 설명하였다. 간호대학생의 우울을 낮추기 위해서는 영적 성장, 즉 긍정적 사고를 높이고, 삶의 목적을 가지고 미래를 바라보는 통찰력을 기를 수 있는 프로그램을 개발해야 할 것으로 생각된다. 청소년을 대상으로 한 Lee와 Ji(2018)의 연구에서 신체활동이 우울 상태를 경감시킨다고 하여 본 연구결과를 지지하였다. 신체활동은 만성적 스트레스로 나타나는 정신

적 문제와 신진대사를 예방하거나 개선하는데 효과적이며, 인간의 신체 기능 향상과 더불어 긍정적인 감정과 심리적 안정성 측면에도 직·간접적인 영향을 주는 것으로 보고된다(Zhang 등, 2011). 이와 같이 간호대학생의 우울은 신체활동을 통해 예방할 수 있으므로 흥미롭고 적극적인 참여를 유도할 수 있는 맞춤형 신체활동 프로그램 개발이 필요하다.

본 연구는 간호대학생의 피로와 우울에 영향을 미치는 건강증진행위의 하위영역을 파악하고 분석하여 피로와 우울 예방 및 관리에 효과적인 건강증진행위 프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 특히 신체활동은 피로와 우울에 모두 영향을 미치므로 간호대학생의 신체활동을 격려하는 것이 중요하다라는 것을 알 수 있었다. 그러나 본 연구의 대상자가 G도 2개 대학의 간호대학생을 대상으로 하였기 때문에 결과를 해석하는 데 신중을 기하여야 하며, 더 많은 지역의 간호대학생을 대상으로 하는 반복연구가 필요하다.

V. 결 론

본 연구는 간호대학생의 건강증진행위, 피로, 우울의 정도와 이들 간의 상관관계, 건강증진행위가 피로와 우울에 미치는 영향을 파악함으로써 간호대학생의 피로와 우울을 예방하고 효과적으로 관리하기 위한 기초자료로 활용하고자 시도되었다.

본 연구결과 건강증진행위의 하위영역 중 스트레스 관리와 신체활동이 피로에, 영적성장과 신체활동이 우울에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 대학은 간호대학생의 피로와 우울을 예방하고 관리하기 위해서는 건강증진행위를 향상시키는 중재와 프로그램을 개발하는 것이 필요하고, 특히 건강증진행위의 하위영역 중 신체활동, 스트레스 관리, 영적성장을 증진시키는 전략을 수립해야 할 것이다. 이상의 결과를 토대로 중재 프로그램을 개발 및 적용한 후 그 효과를 확인하는 연구를 시도해 볼 것을 제언한다.

참고문헌

Beck AT(1969). Depression: clinical, experimental and theoretical aspects. *J R Coll Gen Pract*, 18(87), 249.

Byun HS, Kim KH, Lee DG(2020). The relationships among anger expression, interpersonal relationship, and depression in nursing students. *J Korea Acad-Industr Cooper Soc*, 21(4), 91-99. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.4.91>.

Chang SJ(2000). Fatigue. *The Korean society of preventive medicine, standardization and measurement of health*. 3rd ed, Seoul, Gyechook Press, pp.144-181.

Choi H, Min JK, Kwak E, et al(2021). The impacts of ego-resilience and academic stress on depression among nursing students. *J Muscle Joint Health*, 28(3), 275-282. <https://doi.org/10.5953/JMJH.2021.28.3.275>.

Hong EJ, Choi-Kwon SM(2016). Effects of sleep and fatigue on soldiers health promoting behaviors in Korean army. *Korean J Adult Nurs*, 28(1), 106-115. <https://doi.org/10.7475/kjan.2016.28.1.106>.

Hong SH(2013). The relationship between perceived health status and health promoting behaviors among nursing students. *J Korean Acad Soc Nurs Educ*, 19(1), 78-86. <http://doi.org/10.5977/jkasne.2013.19.1.78>.

Jeong SH, Park SH(2013). Relationship among stress, depression, and satisfaction to clinical practice among nursing students. *Korean J Rehabil Nurs*, 16(1), 47-54. <https://doi.org/10.7587/kjrehn.2013.47>.

Jung YJ, Kang SW(2017). Differences in sleep, fatigue, and neurocognitive function between shift nurses and non-shift nurses. *Korean J Adult Nurs*, 29(2), 190-199. <https://doi.org/10.7475/kjan.2017.29.2.190>.

Kim MO, Hong JE, Lee EY(2019). The relationship between fatigue, health-promoting behavior, and depression among infertile women. *Korean J Women Health Nurs*, 25(3), 273-284. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2019.25.3.273>.

Kim SJ, Jung EY(2015). A relevance on health perception, health knowledge and health promotion behavior of the

- university students. *J Korea Acad-Industr Cooper Soc*, 16(8), 5394-5403. <https://doi.org/10.5762/kais.2015.16.8.5394>.
- Kwon SH, Son HK, Kim KM(2017). Factors affecting depression among nursing students. *J Korean Data Analysis Soc*, 19(3), 1685-1697. <https://doi.org/10.37727/jkdas.2017.19.3.1685>.
- Lee EJ, Shin SW(2014). The effect of health promotion behavior on fatigue and depression among shift nurses. *J Korea Acad-Industr Cooper Soc*, 15(4), 2256-2264. <https://doi.org/10.5762/kais.2014.15.4.2256>.
- Lee HG, Ji JC(2018). Relationship among physical activity, self-esteem, depression and suicidal ideation of youth. *Korea J Sports Sci*, 27(4), 389-398. <https://doi.org/10.35159/kjss.2018.08.27.4.389>.
- Lee K(2020). A Relationship between the social support, emotional intelligence, depression, and health promotion behaviors of nursing college students. *J Korean Soc Integr Med*, 8(4), 231-239. <https://doi.org/10.15268/KSIM.2020.8.4.231>.
- Lee SM(2016). Relationship between stress symptoms and health promoting behaviors for university students by the type of residence. *J Korea Acad-Industr Cooper Soc*, 17(9), 447-457. <http://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.9.447>.
- Lee YE, Ban KO(2021). Comparison on quality of life and depression in nursing students between Korea and Cambodia. *J Korean Acad Rural Health Nurs*, 16(1), 11-17. <https://doi.org/10.22715/JKARHN.2021.16.1.11>.
- Lee YH, Song JY(1991). A study of the reliability and the validity of the BDI, SDS, and MMPI-D scales. *Korean J Clin Psychol*, 10(1), 98-113.
- Ma RW, Jang ES(2021). Effects of peer tutoring on nursing students' peer group caring interaction, interpersonal competence, and academic self-efficacy. *J Korean Soc Integr Med*, 9(2), 193-203. <https://doi.org/10.15268/ksim.2021.9.2.193>.
- Park DY, Kim MJ(2017a). The effects of family function, health perception, and self-efficacy on health promoting behaviors of nursing college students. *J Korea Contents Assoc*, 17(6), 561-570. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.06.561>.
- Park HJ(2019). Analysis of the fatigue concept of nurses. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 9(6), 467-477. <http://doi.org/10.35873/ajmahs.2019.9.6.045>.
- Park JH, Kim EH(2017b). Relationship of academic stress, ego-resilience and health promoting behaviors in nursing students. *J Korea Acad-Industr Cooper Soc*, 18(9), 193-202. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.9.193>.
- Park S, Choi JY(2016). Factors affecting clinical practice-related fatigue among nursing students. *J Korea Contents Assoc*, 16(2), 456-466. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.02.456>.
- Park YJ, Kim JO(2016). Effect of Tai Chi exercise on fatigue, anxiety, and sleep patterns in nursing students. *J Muscle Joint Health*, 23(1), 61-69. <https://doi.org/10.5953/JMJH.2016.23.1.61>.
- Rudman A, Gustavsson JP(2012). Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: a longitudinal study. *Int J Nurs Stud*, 49(8), 988-1001. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010>.
- Schwartz JE, Jandorf L, Krupp LB(1993). The measurement of fatigue: a new instrument. *J Psychosom Res*, 37(7), 753-762.
- Son MR, Kim SH(2020). The effects of depression and social anxiety on happiness of nursing students. *J Digit Converg*, 18(7), 247-253. <https://doi.org/10.14400/JDC.2020.18.7.247>.
- Son YJ, Park YR(2011). Relationships between sleep quality, fatigue and depression on health promoting behavior by shift-work patterns in university hospital nurses. *J Korean Biol Nurs Sci*, 13(3), 229-237.
- Yun SN, Kim JH(1999). Health-promoting behaviors of the women workers at the manufacturing industry-based on the pender's health promotion model. *Korean J Occup Health Nurs*, 8(2), 130-140.
- Zhang L, Layne C, Lowder T, et al(2011). A review focus

d on the psychological effectiveness of Tai Chi on different populations. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012, Printed online. <https://doi.org/10.1155/2012/678107>.

Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ(2021). Health-promoting lifestyle profile II 1995. Available at <http://hdl.handle.net/2027.42/85349>. Accessed December 27.