

간호대학생의 건강증진행위와 정신적 웰빙*

이경민¹⁾ · 안은선²⁾ · 전원희³⁾

서 론

연구의 필요성

대학생 시기는 발달단계 상 성인으로서의 인생전환의 과업을 완수해 나가는 시기로서 어떤 연령층에서보다 많은 환경 변화에 노출되며 학업, 대인관계, 진로문제 등으로 인해 스트레스를 받고 내, 외적 혼돈을 경험하게 된다[1]. 특히, 간호대학생은 일반 대학생들이 경험하는 스트레스 이외에도 임상실습이나 간호사 면허증 취득을 위한 국가시험 준비 등으로 인해 많은 스트레스를 경험하게 되는데, 이러한 스트레스는 간호대학생의 삶의 질을 떨어뜨리고[2] 분노와 같은 정신건강문제를 유발하는 것으로 보고되고 있다[3]. 지금까지 간호대학생의 정신건강에 대한 선행연구들은 불안, 우울, 분노[3,4]와 같은 부정정서에 초점을 맞추어 평가되어왔고 최근 심리적 안녕감과 같은 긍정적인 정신건강에 대한 관심이 증가하고 있으나[5] 정서, 심리, 사회적 측면의 안녕감을 포함하여 포괄적인 개념으로 조사한 연구는 없었다.

최근 긍정심리학의 발전과 함께 정신건강에 대한 정의는 정신장애나 정신 병리의 부재상태를 넘어서 정신적 웰빙이 유지되는 상태로 보아야 한다는 견해가 각광받고 있다[6-8]. 정신적 웰빙은 긍정적 정신건강을 의미하며, 정신장애와 밀접한 관련이 있으면서도 서로 구분되는 특성이 있어 정신장애에 이환되지 않아도 주관적 안녕감을 갖지 못하는 경우 정신

적으로 완전히 건강한 것으로 보기 어렵다는 관점에서 접근한다[8]. 정신적 웰빙은 정서, 심리, 사회적 웰빙을 포함하고 있으며, 정서적 웰빙은 삶에 대한 긍정적인 느낌을 평가하고, 심리적 웰빙은 개인이 잠재력을 개발하고 온전히 기능하는지를 평가하며, 사회적 웰빙은 개인이 속한 사회의 기능에 대한 주관적 평가이다[9]. 선행연구에서 정신적 웰빙은 자살행동과 같은 심각한 정신건강문제를 예방하는 보호요인으로 나타났고[6], 스트레스 대처와도 유의한 관련성이 있었다[10]. 또한 정신적 웰빙의 하위요인 중 하나인 심리적 웰빙은 대학생의 정신건강과 용서나 감사와 같은 긍정심리특성과도 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다[11]. 이러한 점에서 간호대학생의 정신적 웰빙을 증진시키는 것은 정신건강문제의 예방과 행복 증진 측면에서 중요한 부분이 될 수 있어 간호대학생의 정신적 웰빙 수준을 조사하고 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인을 파악할 필요가 있다[8].

국내에서 정신적 웰빙은 노인을 대상으로 소수의 연구가 진행되었고[6,12] 대학생을 대상으로 한 경우는 외상사건 경험자[7], 소셜 네트워크 서비스 이용자[10], 여대생[13] 등을 대상으로 한 연구가 있었으나 매우 미흡한 실정이며 간호대학생을 대상으로 한 연구는 없었다. 한편, 대학생의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인으로서는 온라인이 아닌 면대면 대인관계유지행동, 스트레스 관리, 대인관계 유능성, 감정활용, 학업 탄력성, 운동 등이 있었다[10,13,14]. 이러한 요인들은 대학생들의 건강관리나 건강한 생활양식과 관련이 있다는 점에

주요어 : 건강, 증진, 웰빙, 간호대학생

* 본 연구는 2018년도 계명대학교 동산의료원 연구비 지원에 의해 수행되었음.

1) 수성대학교 간호학과, 조교수(<https://orcid.org/0000-0001-5109-5757>)

2) 고신대학교 간호대학, 조교수(<https://orcid.org/0000-0001-9932-1813>)

3) 계명대학교 간호대학 간호과학연구소, 조교수(교신저자 E-mail: jwh917@hanmail.net) (<https://orcid.org/0000-0003-0804-3120>)

투고일: 2018년 10월 30일 수정일: 2018년 11월 29일 게재확정일: 2018년 12월 6일

서[15-18], 건강증진행위는 간호대학생의 정신적 웰빙의 영향 요인으로 고려될 수 있다.

초기 성인기에 해당하는 대학생들은 자율과 독립성이 허용되는 생활에서 흡연과 음주에 쉽게 노출되고, 불규칙한 수면과 식사 등으로 인해 건강관리나 건강행위 측면에서 많은 취약점을 가지고 있다[19]. 더욱이 간호대학생들은 전공 특성상 이론수업과 임상실습을 병행해야 하는 어려움이 있고 특히 임상실습에서는 불규칙한 일정과 낮은 환경에 적응하는 문제나 과도한 과제 등으로 인해 많은 스트레스를 경험하게 되어 건강증진행위를 실천할 수 있는 기회가 부족할 수 있다[20]. 또한 현재 건강과 관련된 불편함이 없어 건강을 증진시키기 위한 행위를 잘 실천하지 않으며 특히, 운동이나 신체활동을 잘 하지 않는 것으로 나타났다[5].

선행연구에서 보건계열 대학생들의 건강증진행위는 자아존중감, 생활스트레스와 유의한 상관관계가 있었고[21], 성인을 대상으로 건강증진행위를 잘 할수록 자아존중감과 생활만족도가 높은 것으로 보고하였다[22]. 또한 성인을 대상으로 한 연구에서는 건강증진행위가 마음 항상성과 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다[23]. 비록 건강증진행위가 정신적 웰빙에 미치는 영향을 조사한 선행연구는 찾아보기 어려웠으나 이와 같이 정신적 웰빙의 하위요인이나 하위요인의 구성개념들과 관련이 있음을 감안할 때, 간호대학생의 건강증진행위는 정신적 웰빙의 영향요인이 될 수 있음을 짐작할 수 있다.

간호대학생들은 졸업 후 환자들의 건강관리에 중요한 역할을 담당하게 될 예비간호사로서 바람직한 건강증진행위를 실천하는 역할모델이 되어야 한다[24]. 따라서 간호대학생의 건강증진행위가 정신적 웰빙에 미치는 영향을 확인하는 것은 건강증진행위의 필요성에 대한 인식을 강화하고 건강증진행위를 촉진시키는데 중요한 역할을 할 뿐 만 아니라 간호대학생의 정신적 웰빙을 증진시키기 위한 구체적인 방안을 제시할 수 있다. 지금까지 간호대학생의 건강증진행위에 대한 연구는 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 조사하는 경우가 대부분이었고[5,20,21,24] 건강증진행위와 정신적 웰빙 간의 관계를 조사한 연구는 없었다.

이에 본 연구에서는 간호대학생의 건강증진행위와 정신적 웰빙 수준을 조사하고, 건강증진행위가 정신적 웰빙에 미치는 영향을 파악하여 정신적 웰빙에 대한 구체적인 중재방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

연구 목적

본 연구의 목적은 간호대학생의 건강증진행위가 정신적 웰빙에 미치는 영향을 파악하는데 있으며 구체적인 목적은 다

음과 같다.

- 대상자의 건강증진행위와 정신적 웰빙 정도를 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위와 정신적 웰빙의 차이를 파악한다.
- 대상자의 건강증진행위와 정신적 웰빙 간의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 간호대학생의 건강증진행위와 정신적 웰빙의 정도 및 건강증진행위가 정신적 웰빙에 미치는 영향을 파악하는 서술적 조사연구이다.

연구 대상

본 연구 대상자는 D시와 P시에 소재한 2개 대학의 간호학과 학생을 대상으로 편의 추출하였으며, 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 164명이었다. 대상자 수는 G-power 3.1.5 프로그램을 이용하여 산정하였으며[25] 다중회귀분석에서 유의수준 .05, 효과크기는 중간 효과크기인 .15, 검정력 .80, 예측요인 12개(일반적 특성 6개, 건강증진행위 6개 하위요인)를 기준으로 하였을 때 최소 127명이 산출되어 본 연구 대상자 수는 추정된 최소 표본 수를 충분히 충족하였다.

연구 도구

● 건강증진행위

건강증진행위는 Walker 등[26]이 개발한 건강증진 생활양식(Health Promotion Life style Profile, HPLP)을 Seo [18]가 번안하여 수정한 도구를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 총 47 문항으로 이루어져 있으며 6개 하위요인 즉, 자아실현 11문항, 건강책임 10문항, 운동 5문항, 영양 7문항, 대인관계 7문항, 스트레스 관리 7문항으로 구성되어있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 4점까지의 Likert 4점 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 건강증진행위의 실천정도가 높음을 의미한다. Seo [18]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .90이었다. 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .92이었다.

● 정신적 웰빙

정신적 웰빙은 Keyes 등[9]이 개발한 정신적 웰빙(Mental Health Continuum Short Form, MHC-SF) 척도를 Lim 등[8]이 한국어로 번안하여 타당화 한 한국판 정신적 웰빙 척도(K-MHC-SF)를 사용하여 측정하였다. 본 도구는 총 14문항이며 정서적 웰빙 3문항, 사회적 웰빙 5문항, 심리적 웰빙 6문항의 3개 하위영역으로 구성되어있다. 각 문항은 ‘전혀 없음’ 0점부터, ‘매일 그렇다’ 5점까지의 Likert 6점 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 정신적 웰빙 정도가 높음을 의미한다. Lim 등[8]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .93이었으며 본 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's α 는 .90이었다.

자료 수집 방법

자료 수집은 D시와 P시에 소재한 2개 대학의 간호학과 학생을 대상으로 2018년 10월 16일부터 10월 21일까지 실시되었다. 연구자는 연구대상자의 강의실을 방문하여 본 연구의 목적과 내용을 설명하였고, 이후 자료수집에 대해 훈련받은 연구원이 연구 참여에 자발적으로 서면 동의한 학생에 한하여 구조화된 자가 보고식 설문지를 배부하고 그 자리에서 작성하도록 하였으며, 작성이 완료된 설문지를 일괄 수거하였다. 총 170부의 설문지를 배부하여 170부가 회수되었고, 이 중 설문 응답이 불성실한 6부를 제외하여 총 164부를 최종분석에 사용하였다.

자료 분석 방법

자료 분석은 IBM SPSS Statistics 25.0 Program을 이용하였다. 대상자의 일반적 특성, 건강증진행위와 정신적 웰빙 정도는 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위와 정신적 웰빙의 차이는 t-test와 ANOVA, Scheffe test로 분석하였다. 건강증진행위와 정신적 웰빙 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다. 대상자의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 Stepwise multiple regression을 실시하였다.

윤리적 고려

본 연구는 K대학 생명윤리심의위원회의 승인(40525-201808-HR-76-02)을 받은 후 실시되었다. 연구자는 간호학과 강의실을 방문하여 학생들이 자유롭게 이동할 수 있음을 안내한 후, 본 연구의 목적과 내용을 설명하였고, 연구 참여의 자발성과 익명성에 대해 명시하였으며 대상자가 연구 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 중단할 수 있고 이로 인해 어떠한 불이익도 받지 않음을 설명하였다. 또한 수집된 자료는 연구목적

으로만 사용되며 연구종료 후 3년간 보관 후 분쇄 처리하여 폐기될 것임을 설명하였다. 이 후 대상자와 이해관계가 없고 자료수집에 대해 훈련받은 연구원이 연구 참여에 대한 서면 동의서를 배부하여 자발적으로 서면 동의한 학생에 한하여 자료 수집을 실시하였다.

연구 결과

대상자 일반적 특성

본 연구대상자는 여학생 143명(87.2%), 남학생 21명(12.8%)이었다. 학년은 1학년 45명(27.4%), 2학년 46명(28.0%), 3학년 26명(15.9%), 4학년 47명(28.7%)이었고, 종교는 ‘없음’이 109명(66.5%)이었다. 전공만족도는 ‘매우만족’ 63명(38.4%), ‘만족’ 88명(53.7%), ‘보통’ 13명(7.9%)이었다. 지각된 신체건강상태는 ‘좋음’이 123명(75.0%)으로 가장 많았다(Table 1).

<Table 1> General Characteristics of the Participants (N=164)

Characteristics	Categories	n (%)
Gender	Female	143 (87.2)
	Male	21 (12.8)
Academic year	First	45 (27.4)
	Second	46 (28.0)
	Third	26 (15.9)
	Fourth	47 (28.7)
Dwelling type	With parents	75 (45.7)
	Dormitory	67 (40.9)
	Rented room	22 (13.4)
Religion	Yes	55 (33.5)
	No	109 (66.5)
Satisfaction with major	Very satisfied	63 (38.4)
	Satisfied	88 (53.7)
	Average	13 (7.9)
Perceived physical health status	Good	123 (75.0)
	Average	36 (22.0)
	Bad	5 (3.0)

대상자의 건강증진행위와 정신적 웰빙 정도

대상자의 건강증진행위는 4점 만점에 평균평점 2.71점이었고, 하위요인별 점수는 자아실현 3.18점, 건강책임 2.34점, 운동 1.90점, 영양 2.43점, 대인관계 3.26점, 스트레스 관리 2.86점이었다. 정신적 웰빙은 5점 만점에 평균평점 2.27점 이었고 하위요인별 점수는 정서적 웰빙 2.52점, 사회적 웰빙 2.00점, 심리적 웰빙 2.38점이었다(Table 2).

<Table 2> Descriptive Statistics of Variables (N=164)

Variables	Mean±SD	Min-Max
Health promotion behavior	2.71±0.39	1.78-3.91
Self-actualization	3.18±0.46	2.00-4.00
Health responsibility	2.34±0.55	1.00-4.00
Exercise	1.90±0.80	1.00-4.00
Nutrition	2.43±0.63	1.00-4.00
Interpersonal relationship	3.26±0.48	2.00-4.00
Stress management	2.86±0.51	1.57-4.00
Mental well-being	2.27±0.77	0.53-4.70
Emotional well-being	2.52±0.85	0.28-5.00
Social well-being	2.00±0.82	0.00-4.33
Psychological well-being	2.38±0.88	0.56-4.86

일반적 특성에 따른 건강증진행위와 정신적 웰빙의 차이

건강증진행위는 전공만족도($F=19.44, p<.001$)와 지각된 신체 건강상태($F=3.65, p=.028$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후 분석 결과, 전공만족도가 ‘매우만족’과 ‘만족’인 경우 ‘보통’보다, ‘매우만족’인 경우 ‘만족’보다 건강증진행위 점수가 높았다. 지각된 신체건강상태가 ‘ 좋음’인 경우 ‘보통’보다 건강증진행위 점수가 높았다.

정신적 웰빙은 전공만족도($F=13.68, p<.001$)와 지각된 신체 건강상태($F=6.88, p=.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후 분석 결과, 전공만족도가 ‘매우만족’과 ‘만족’인 경우 ‘보통’보다, ‘매우만족’인 경우 ‘만족’보다 정신적 웰빙 점수가 높았다.

<Table 4> Correlations among Variables (N=164)

Variable	Mental well-being $r(p)$
Health promotion behavior	.59(<.001)
Self-actualization	.68(<.001)
Health responsibility	.32(<.001)
Exercise	.31(<.001)
Nutrition	.27(<.001)
Interpersonal relationship	.46(<.001)
Stress management	.52(<.001)

지각된 신체건강상태가 ‘ 좋음’인 경우 ‘보통’보다 정신적 웰빙 점수가 높았다(Table 3).

건강증진행위와 정신적 웰빙 간의 상관관계

정신적 웰빙은 건강증진행위와 유의한 양의 상관관계를 보였다($r=.59, p<.001$). 건강증진행위의 6개 하위영역에서는 자아 실현($r=.68, p<.001$), 건강책임($r=.32, p<.001$), 운동($r=.31, p<.001$), 영양 ($r=.27, p<.001$), 대인관계($r=.46, p<.001$), 스트레스 관리($r=.52, p<.001$)와 유의한 양의 상관관계를 보였다 (Table 4).

정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인

대상자의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인을 파악하기

<Table 3> Health Promotion Behavior and Mental Well-being by General Characteristics (N=164)

Characteristics	Categories	Health promotion behavior		Mental well-being	
		Mean±SD	t or F(p)	Mean±SD	t or F(p)
Gender	Female	2.69±0.38	-1.59	2.24±0.44	-1.66
	Male	2.83±0.44	(.113)	2.53±0.93	(.098)
Academic year	First	2.82±0.39		3.15±0.59	
	Second	2.70±0.41	2.22	3.05±0.88	0.13
	Third	2.64±0.42	(.088)	3.00±0.62	(.940)
	Fourth	2.64±0.35		3.04±0.66	
Dwelling type	With parents	2.75±0.41		2.34±0.80	
	Dormitory	2.69±0.37	1.84	2.27±0.75	1.27
	Rented room	2.58±0.39	(.162)	2.05±0.68	(.284)
Religion	Yes	2.72±0.32	0.44	2.31±0.71	0.41
	No	2.70±0.43	(.659)	2.26±0.80	(.682)
Satisfaction with major	Very satisfied ^a	2.89±0.41	19.44	2.55±0.78	13.68
	Satisfied ^b	2.63±0.33	(<.001)	2.20±0.07	(<.001)
	Average ^c	2.32±0.23	a,b>c, a>b*	1.48±0.66	a,b>c, a>b*
Perceived physical health status	Good ^a	2.75±0.40	3.65	2.39±0.76	6.88
	Average ^b	2.57±0.33	(.028)	1.97±0.69	(.001)
	Bad	2.57±0.27	a>b*	1.63±0.59	a>b*

* Scheffé test

위해 stepwise multiple regression을 실시하였다. 일반적 특성에서 유의한 차이를 보인 전공만족도, 지각된 신체건강상태와 상관관계 분석에서 유의한 상관관계를 보인 건강증진행위 6개 하위요인을 독립변수로 투입하였다. 일반적 특성인 전공만족도(reference: 보통)와 지각된 신체건강상태(reference: 나쁨)는 Dummy 변수 처리하였다. Durbin-Watson 통계량은 2.193으로 잔차 간에 자기상관성이 없음을 확인하였다. 또한 공차한계(tolerance)는 0.626~0.883으로 0.1 이상이었고 분산팽창계수(Variance Inflation Factor, VIF)는 1.133~1.598로 10보다 작아 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다. 분석결과, 형성된 회귀모형은 통계적으로 유의하였고($F=56.61$, $p<.001$), 건강증진행위 하위요인 중 자아실현($\beta=.56$, $p<.001$), 스트레스 관리($\beta=.16$, $p=.021$), 운동($\beta=.13$, $p=.030$)은 정신적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 이들 변인의 정신적 웰빙에 대한 설명력은 49.1%이었다(Table 5).

논 의

본 연구는 간호대학생의 건강증진행위와 정신적 웰빙 수준을 측정하고 건강증진행위가 정신적 웰빙에 미치는 영향을 파악하여 간호대학생의 정신적 웰빙을 증진시키기 위한 방안을 마련하고자 시도되었다. 본 연구 대상자들의 건강증진행위는 4점 만점에 2.71점이었다. 이러한 결과는 간호대학생을 대상으로 동일한 도구를 사용한 Park과 Kim [20]의 연구에서 대상자들의 점수 2.71점과 일치하였으며, Kim과 Lee [5]의 연구에서 나타난 간호대학생들의 건강증진행위 수준(2.65점)과 유사하였다. 한편, 대학생들을 대상으로 한 Oak [27]의 연구에서 대상자들의 건강증진행위 점수 2.50점보다는 높게 나타났는데, 이는 보건계열 대학생들이 비보건계열 대학생들보다 건강증진행위 정도가 높았던 선행연구 결과를 지지하고 있다[21]. 즉, 간호대학생은 교과과정에서 건강관련 내용을 학습하는 기회가 많아 일반 대학생에 비해 건강증진행위의 중요성을 더 잘 인식하고 있는 것으로 이해할 수 있다[15]. 그러나 본 연구에서 간호대학생들의 건강증진행위는 중간보다 약간 높은 수준이었다. 간호대학생들은 타 전공 학생들에 비해 학업스트레스가 많고 이는 건강증진행위에 부정적인 영향을 미칠 수 있다는 점에서[3,20] 학생들이 건강증진행위를 보다 적

극적으로 실천할 수 있도록 지지할 필요가 있다.

건강증진행위 하위영역별 점수를 살펴보면, 대인관계 영역의 점수가 가장 높았고 운동 영역의 점수가 가장 낮았으며 그 다음으로 건강책임 영역의 점수가 낮은 것으로 나타나 간호대학생을 대상으로 한 선행연구들과 일관된 결과를 보였다[5,15-17]. 간호대학생들은 임상실습 현장에서 다양한 대상자들과 치료적 관계를 형성해야 하는 부담감이 있고 교육과정에서 팀별 활동과 팀 과제가 많아 동기생들과 팀워크를 형성하는 것이 중요하기 때문에 대인관계역량을 증진시키는데 많은 노력을 기울이고 있는 것으로 이해할 수 있다[15,28]. 반면, 운동과 같은 신체활동을 잘 하지 않고 질병에 노출될 수 있다는 민감성은 매우 낮아 건강상태에 대한 주기적인 검사나 자신의 건강문제를 전문가와 상의하는 등의 건강책임 행동은 소홀히 하는 경향이 있음을 알 수 있다[29].

본 연구에서 대상자들의 정신적 웰빙 수준은 중간 이하이었고, 노인을 대상으로 한 Lee와 Han [12]의 연구에서 대상자들의 평균 점수(2.58점)보다 낮았다. 이렇듯 본 연구 대상자들의 정신적 웰빙 수준은 자살위험이 높은 노인에서보다도 낮았고, 정신적 웰빙이 낮을수록 자살행동이 증가함을 감안할 때[6], 간호대학생들의 정신적 웰빙 수준은 대학생활에서 직면하는 스트레스와 정신건강문제에 효율적으로 대처하는데 충분하지 않은 것으로 평가된다.

정신적 웰빙의 하위영역에서는 정서적 웰빙이 가장 높았고, 사회적 웰빙이 가장 낮은 점수를 보였다. 이러한 결과는 노인을 대상으로 한 연구[12], 성인을 대상으로 한 연구[8], 대학생들을 대상으로 한 연구[10,13]에서 나타난 결과와 일치하였다. 최근 사회적으로 폭력적 간호근무환경에 대한 문제가 크게 대두되면서 간호조직문화에 대한 부정적인 인식과 개선방안의 필요성이 강조되고 있다. 또한 간호대학생들은 임상실습이나 다양한 대중매체를 통해 선배간호사, 타 분야의 의료진, 환자들의 폭력으로부터 보호받지 못하는 냉랭한 간호조직문화를 직, 간접적으로 경험하게 된다[30]. 이와 같은 간호조직사회에 대한 직, 간접적인 부정적 경험은 간호대학생이 사회적 웰빙을 낮게 지각하는데 영향을 미칠 수 있다고 생각된다. 한국과 같이 타인과의 조화나 집단에 대한 책임이 강조되는 집단주의 사회에서는 정신적 웰빙을 유지하는데 사회적 웰빙의 역할이 중요할 수 있다. 그러므로 간호교육은 간호대학생들이

<Table 5> Predictors of Mental Well-being

(N=164)

Variables	β	t	p	R ²	Adjusted R ²	F(p)
Self-actualization	.56	8.40	<.001			
Stress management	.16	2.32	.021	.500	.491	56.61(<.001)
Exercise	.13	2.12	.030			

간호조직문화에 대해 개방적으로 논의하고, 위대한 간호근무 환경을 개선할 수 있는 조직차원의 지원방안들을 도출해봄으로써 자신이 속한 사회의 기능을 긍정적으로 인식할 수 있도록 지원할 필요가 있다.

일반적 특성에 따른 건강증진행위의 차이를 비교한 결과, 전공에 만족할수록 건강증진행위가 높았고, 자신의 신체건강 상태를 ‘ 좋음 ’으로 지각하는 학생이 ‘ 보통 ’으로 지각하는 경우보다 건강증진행위 점수가 높았다. 이는 전공만족도와 학교생활만족도가 평균 이상인 간호대학생이 그렇지 않은 학생들에 비해 건강증진행위 점수가 높았던 선행연구와[2] 간호대학생을 대상으로 한 선행연구에서 건강상태를 건강하다고 지각하는 학생이 보통이나 나쁘다고 지각하는 학생보다 건강증진행위가 유의하게 높았고, 지각된 건강상태와 건강증진행위 간에 유의한 상관관계가 있었던 결과와 일치하였다[5,20,24,29]. 간호학은 전공 특성 상 건강관련 교과목이 대부분으로 전공에 만족하는 경우 교과목에서 배우는 건강관련 지식이나 관심이 증가하여 건강증진행위를 더 많이 실천할 수 있다[24,29]. 또한 지각된 신체건강상태가 좋은 경우, 자신의 건강상태에 지속적으로 관심을 갖고 이러한 상태를 유지하기 위해 건강한 생활습관을 기르며 노력하는 것으로 해석할 수 있다[29]. 따라서 간호대학생의 건강증진행위를 증진시키기 위해 전공교과목에서는 다양한 건강문제에 대해 쉽고 재미있는 배울 수 있는 교육방법을 개발하고 건강증진행위의 긍정적인 결과를 체험할 수 있는 기회를 제공함으로써 전공만족도를 높이는 것이 필요하겠다. 또한 학생들이 자신의 건강상태에 대해 평가하고 인식할 수 있는 건강모임이나 멘토링 프로그램을 활성화시키는 것이 도움이 될 수 있겠다.

본 연구에서 정신적 웰빙은 전공만족도와 지각된 신체건강상태에 따라 차이가 있었다. 이러한 결과는 간호대학생을 대상으로 정신적 웰빙을 조사한 연구가 없어 직접적으로 비교하기는 어려우나 낙관성과 같은 긍정성이 대학생의 심리적 웰빙을 향상시킬 수 있고[14] 성인의 신체적 안녕감이 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타난 선행연구 결과와[23] 유사한 맥락으로 이해할 수 있다. 따라서 간호대학생들의 정신적 웰빙을 증진시키기 위해서는 학생들이 간호학의 의미를 찾고 학업 수행 과정에서 만족감을 얻을 수 있도록 지도할 뿐 만 아니라 신체건강에 대한 관심과 신체건강을 증진하는 행위로 인한 유익성을 인식하도록 격려하는 것이 필요하겠다[13].

간호대학생의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인은 건강증진행위 하위영역에서 자아실현, 스트레스 관리, 그리고 운동이었고, 이 중 자아실현은 가장 설명력이 높은 요인으로 나타났다. 자아실현은 바람직한 방향으로 성장발전하며 미래를 기대하고 현실성 있는 삶을 지향하는 능동적이고 주체적인 자

아활동으로[15] 긍정적 정서와 내재적 동기를 증가시켜 정신적, 신체적 건강을 유지하고 스트레스와 갈등에 현명하게 대처함으로써 정신적 웰빙을 증진하는데 기여할 수 있다[14]. 이러한 결과는 Cho [7]의 연구에서 자기 자신이나 타인, 세상에 대해 부정적 신념과 자기비난이 증가할수록 정신적 웰빙이 감소한 결과와 일맥상통한다.

정신적 웰빙에 두 번째로 영향을 미치는 요인은 스트레스 관리이었다. 이는 적극적인 스트레스 대처가 대학생의 심리적 웰빙을 증진시키는 것으로 보고한 Chung [14]의 연구결과를 지지하고 있다. 간호대학생들은 학업스트레스가 심하고 이로 인해 흔히 분노, 불안, 우울과 같은 부정정서를 경험할 수 있다[3,4]. 현대사회에서 스트레스 관리는 스트레스를 감소시키는 차원을 넘어 건강하고 행복한 삶을 위해 필수적으로 다루어야 할 부분으로 긍정심리자본은 개인이 스트레스에 현명하게 대처하는데 효과적인 방안이 될 수 있다[14]. 따라서 간호교육은 간호대학생들의 긍정심리자본을 증진시켜 학생들이 스트레스를 효과적으로 관리해 나가도록 지도할 필요가 있다.

마지막으로 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인은 운동이었다. 운동은 본 연구를 비롯한 많은 선행연구에서[5,15-17] 실천이 저조한 건강증진행위로 보고되고 있다. 실제, 간호대학생을 대상으로 한 Kim [17]의 연구에서는 대상자의 70% 이상이 운동을 전혀 하지 않거나 한 달에 3회 이하로 운동하였고 매일 운동하는 학생은 4.5%에 불과하였다. 그러나 선행연구에서 주 5회 이상 규칙적으로 운동하는 간호대학생은 전혀 하지 않거나 5회 미만으로 하는 경우에 비해 전반적인 건강증진행위 점수가 유의하게 높았고[20], 본 연구에서 건강증진행위 하위요인들이 정신적 웰빙에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 간호대학생의 정신적 웰빙을 증진하는데 규칙적인 운동습관이 중요한 역할을 할 수 있다고 본다. 따라서 학과 내 스포츠 동아리를 활성화시켜 간호대학생들의 능동적인 신체활동을 격려하고 이를 통해 운동의 긍정적인 효과를 경험할 수 있는 기회를 제공할 필요가 있다. 아울러 간호학과는 여학생의 비율이 높은 반면, 건강증진행위의 실천은 여학생이 남학생보다 낮고[5], 스포츠 동아리 대학생들을 대상으로 한 연구에서도 대상자의 60%가 남학생이었다는 점에서, 간호학과 여학생들이 쉽게 접근하고 배울 수 있는 운동들을 선정하여 스포츠 동아리를 활성화시킬 필요가 있다. 본 연구는 2개 대학의 간호대학생을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 전체 간호대학생에게 확대시켜 해석하는데 신중을 기해야 한다.

결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 건강증진행위와 정신적 웰빙 수준을 파악하고 건강증진행위가 정신적 웰빙에 미치는 영향을

규명함으로써 정신적 웰빙 중재방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 연구결과, 대상자들의 건강증진행위는 중간보다 약간 높은 수준이었고, 정신적 웰빙은 중간 이하의 수준을 보였다. 간호대학생의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인은 건강증진행위 하위요인 중 자아실현, 스트레스 관리, 운동으로 확인되었으며 이들 변인의 정신적 웰빙에 대한 설명력은 49.1%이었다. 따라서 간호대학생들의 자아실현을 위한 올바른 방향을 제시하고 자아실현 역량을 강화하는 개인내적 자원을 개발하는 것과 스트레스 관리 기술과 규칙적인 운동을 습관화 하도록 지도하는 것은 간호대학생의 정신적 웰빙을 증진시키는데 유용한 전략이 될 수 있다.

본 연구는 국내에서 처음으로 간호대학생의 정신적 웰빙을 조사하고 건강증진행위와의 관련성을 규명하였다는 점에서 간호학적 의의가 있다. 교육적 측면에서는 간호대학생의 건강증진행위와 정신적 웰빙에 대한 이해를 넓히고 학생들의 건강 관리나 정신적 웰빙 증진을 위한 교육과 지도 시 기초자료로 활용할 수 있다. 실무적으로는 간호대학생의 정신적 웰빙을 증진하기 위해 우선적으로 고려해야 할 건강증진행위를 확인함으로써 보다 구체적이고 실질적인 정신적 웰빙 중재방안을 마련하고 나아가 관련 연구의 활성화에 기여할 수 있다. 본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언한다. 첫째, 연구 대상과 지역을 확대하여 반복연구를 시행하고 연구결과를 일반화할 필요가 있다. 둘째, 정신적 웰빙에 영향을 미치는 건강증진행위의 성별에 따른 차이를 확인함으로써 차별화된 중재적 접근의 근거를 마련할 필요가 있다. 셋째, 정서, 심리, 사회적 측면의 다양한 요인들을 포함하여 간호대학생의 정신적 웰빙에 영향을 미치는 요인을 파악하는 후속연구를 제언한다.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

References

1. Song M. The influence of anger, alienation on alcohol addiction, and internet addiction: behavioral activation as mediator. *Forum for Youth Culture*. 2013;36(1):60-83.
2. Lee MS, Kim KS, Cho MK, Ahn JW, Kim S. Study of stress, health promotion behavior, and quality of life of nursing students in clinical practice and factors associated with their quality of life. *Journal of Muscle and Joint Health*. 2014;21(2):125-134. <https://doi.org/10.5953/JMJH.2014.21.2.125>
3. Jun WH, Lee G. Comparing anger, anger expression, life stress and social support between Korean female nursing and general university students. *Journal of Advanced Nursing*. 2017;73:2914-2922. <https://doi.org/10.1111/jan.13354>
4. Lee SH, Kim JK. Impact of self-esteem and test anxiety on mental health among nursing students taking the national examination for registered nurses. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2010;16(2):177-185. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2010.16.2.177>
5. Kim YS, Lee KS. Influencing factors on health promotion behavior of nursing students. *Asia-Pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2017;7(5):509-522. <https://doi.org/10.14257/ajmahs.2017.05.33>
6. Noh S, Cho Y. The relationship of mental health to suicidal behavior in the elderly based on the complete mental health model. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2015;34(4):1059-1078. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2015.34.4.009>
7. Cho Y. The influence of resilience on mental well-being and post-traumatic stress symptoms of trauma-exposed individuals: mediating effects of post-traumatic growth and post-traumatic negative cognitions. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2015;34(4):1059-1078.
8. Lim YJ, Ko YG, Shin HC, Cho YR. Psychometric evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in South Koreans. *Korean journal of psychology: General*. 2012;31(2):369-386.
9. Keyes CLM, Wissing M, Potgieter J, Temane M, Kruger A, van Rooy S. Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Swetsana-speaking South Africans. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 2008;15(3):181-192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>
10. Eo YS, Kim MS. Mental health level and ways of coping in undergraduate students using SNS. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*. 2015;27(6):1532-1545. <https://doi.org/10.13000/JFMSE.2015.27.6.1532>
11. Jeong GC. Relationships among mental health, self-forgiveness, and psychological well-being in university students. *Journal of the Korea Contents Association*. 2016;16(12):360-372. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.12.360>
12. Lee SY, Han M. The relationships among dispositional gratitude, gratitude expression, and mental wellbeing among the elderly, focused on the mediating effect of relational satisfaction. *The Korean Journal of Developmental Psychology*. 2016;29(3):53-73.
13. Koh EH, Lee Y. Relationship among Interpersonal competence, strengths use, academic resilience and mental health. *Asia-Pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2016;6(12):271-282. <https://doi.org/10.14257/AJMAHS.2016.12.54>
14. Chung JE. The relationship among positive psychological capital, stress coping and psychological well-being of university students in sport clubs. *Journal of the Korean society for Wellness*. 2018;13(2):315-327. <https://doi.org/10.21097/ksw.2018.05.13.2.315>
15. Kim E, Suk MH. Stress, interpersonal competence and health promotion behavior of health allied undergraduate students. *Journal of Korean Public Health Nursing*. 2015;

- 29(3):463-473. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.3.463>
16. Han SY. A study of factors affecting health promoting behaviors in nursing college students-application of Pender's health promotion model. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*. 2018;18(8):781-801. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.8.781>
17. Kim SO. The relationships between body mass index, nutrition knowledge and the health promotion behavior of nursing students. *Journal of Korean Biological Nursing Science*. 2016;18(2):87-93. <https://doi.org/10.7586/jkbns.2016.18.2.87>
18. Seo YO. Health promoting lifestyle, hardiness and gender role characteristics in middle-aged women. *Korean Journal of Women Health Nursing*. 1996;2(1):119-134.
19. Lee SM. Relationship between stress symptoms and health promoting behaviors for university students by the type of residence. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2016;17(9):447-457. <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.9.447>
20. Park DY, Kim MJ. The effects of family function, health perception, and self-efficacy on health promoting behaviors of nursing college students. *Journal of the Korea Contents Association*. 2017;17(6):561-570. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.06.561>
21. Lee SM. Factors affecting the health promoting behaviors of health - related and health - unrelated department university students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2015;16(9):6120-6129. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.9.6120>
22. Lee OS, Park SH. The relationship among health promotion behaviors, self-respect and life satisfaction of middle-aged men and women who use the life gym. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*. 2016; 17(8):327-334. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.8.327>
23. Seong NB, Cheong KJ. Mediated effect of the energy and mind homeostasis on relations with the health promotion behavior and mind and body well-being. *Journal of the Korean society for Wellness*. 2016;11(3):23-34. <https://doi.org/10.21097/ksw.2016.08.11.3.23>
24. Moon IO, Park SK, Kim EG. Influence on health promotion behavior among nursing students according to health information seeking behavior. *Journal of Korean Public Health Nursing*. 2015;29(2):231-243. <https://doi.org/10.5932/JKPHN.2015.29.2.231>
25. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG. Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*. 2009;41(4): 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/brm.41.4.1149>
26. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The health promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*. 1987;36(2):76-81. <https://doi.org/10.1097/00006199-198703000-00002>
27. Oak JW. The effects of perceived family health on health promotion behaviors on college students. *Asia-Pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2017;7(2):611-619. <https://doi.org/10.14257/AJMAHS.2017.02.85>
28. Yang NY, Moon SY. The impact of health status, health promoting behaviors, and social problem ability on college adjustment among nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2013;19(1):33-42. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2013.19.1.33>
29. Jeong YH, Song MS. Health belief, social support, and health-promoting behaviors of Korean international students studying in the United States. *Journal of Korean Academic Society of Home Health Care Nursing*. 2018;25(1):5-14. <https://doi.org/10.22705/jkashcn.2018.25.1.005>
30. Ko YJ, Son Hong GR. Lived experiences toward harmful work environment among clinical nurses: phenomenological approach. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*. 2018;24(3):173-181. <https://doi.org/10.11111/jkana.2018.24.3.173>

Health Promotion Behavior and Mental Well-Being in Nursing Students*

Yi, Kyungmin¹⁾ · An, Eun Seon²⁾ · Jun, Won Hee³⁾

1) Assistant Professor, Department of Nursing, Suseong University

2) Assistant Professor, College of Nursing, Kosin University

3) Assistant Professor, College of Nursing, Research Institute of Nursing Science, Keimyung University

Purpose: The purpose of this study was to investigate levels of health promotion behavior and mental well-being and to analyze the factors affecting mental well-being in nursing students. **Methods:** A total of 164 nursing students participated in the study. Data were analyzed by frequencies, t-tests, ANOVA, Pearson correlation coefficients, and stepwise multiple regression with SPSS 25.0 software. **Results:** The mean scores for health promotion behavior and mental well-being were found to be above and below average, respectively. There were significant mean differences in health promotion behavior and mental well-being according to satisfaction with major and perceived physical health status. Health promotion behavior positively correlated with mental well-being. The significant predictors of mental well-being included self-actualization, stress management, and exercise of health promotion behavior. The regression model explained 49.1% of mental well-being. **Conclusion:** Improving self-actualization capability and stress management skills and developing a habit of regular exercise will increase mental well-being among nursing students.

Key words : Health, Promotion, Well-being, Nursing student

* This work was supported by the research promotion grant from the Keimyung University Dongsan Medical Center in 2018.

• Address reprint requests to : Jun, Won Hee

College of Nursing, Research Institute of Nursing Science, Keimyung University

1095 Dalgubeol-daero, Daegu 42601, Korea

Tel: 82-53-580-3954 Fax: 82-53-580-3949 E-mail: jwh917@hanmail.net