



# 일개 대학생의 건강증진 생활양식에 미치는 영향요인

## Factors Affecting University Students Health Promoting Lifestyle

충청대학교 간호학과 <지도교수 박경순> 이윤정 김다영 임민지 유서영 김휘연 손지후 서지연

### 배경 및 필요성

대학생은 불충분한 지식 및 불건강한 습관과 행동으로 건강을 해치기 쉽고, 건강증진 행위 및 건강인식이 바람직하지 못함.

올바른 건강증진 생활양식 정립은 일생의 건강을 적절히 관리하게 함

포괄적인 건강생활 습관을 올바르게 갖도록 하는 것이 매우 중요

대학생의 건강증진 행위를 위한 교내 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자 함

### 목적

대학생의 일반적 특성을 파악

대학생의 건강증진 생활양식 수행 정도를 파악

대학생의 일반적 특성별 건강증진 생활양식 수행 정도를 파악

대학생의 건강증진 행위에 영향을 미치는 관련요인을 분석

### 연구방법

연구대상 및 방법 · C지역 일개 대학에 재학중인 1학년 643명 대상의 설문조사

자료분석 · t-test, ANOVA, Multiple Linea Regression

연구기간 · 2013년 05월 06일 ~ 2014년 10월 25일

연구도구 · 건강증진 생활양식 척도 : HPLP (박인숙, 1995)  
· 총 60문항, 4점 척도  
· 점수가 높을수록 건강증진 생활양식의 실천 정도가 높음을 의미  
· 하위요인  
· 조화로운 관계(4문항), 휴식 및 수면(5문항), 운동 및 활동(7문항), 규칙적 식사(3문항), 전문적 건강관리(4문항), 위생적 생활(7문항), 정서적 지지(4문항), 자아조절(5문항), 건강식이(7문항), 자아실현(8문항), 식이조절(6문항)  
· 연구도구 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$  93), 본 연구 신뢰도 (Cronbach's  $\alpha$  93)

### 결과

#### 일반적 특성 빈도(%)

(N = 643)

특성	구분	n(%)	특성	구분	n(%)	특성	구분	n(%)	특성	구분	n(%)
성별	남	345(54)	부 학력	초졸	16(3)	흡연량	반갑 미만	78(34)	BMI	$\leq 19$	127(27)
	여	298(46)		중졸	44(7)		반갑~한갑	131(56)		20~24	283(60)
소속 계열	자연	190(30)	모 학력	고졸	332(52)	금연 여부	한갑 이상	24(10)	학교 만족	25~29	59(12)
	인문	141(22)		대졸	249(39)		끊을 필요없다	11(5)		30 $\leq$	6(1)
	공학	175(27)		초졸	15(2)		반드시 끊어야 함	169(72)		전혀 만족	36(6)
	예체능	132(21)		중졸	49(8)		모르겠다	54(23)		대체로 만족	82(13)
성적	<2.0	28(4)	가정 경제	고졸	418(65)	흡연 동기	호기심	111(48)	학과 만족	그저 그렇다	270(42)
	2.0~3.0	148(23)		상	44(7)		욕구/스트레스 해소	55(24)		대체로 만족	221(35)
	3.0~4.0	343(54)		중	497(78)		친구/주위사람 권유	58(25)		매우 만족	28(4)
	4.0<	119(19)		하	97(15)		기본 좋게 하기 위해	1(0)		매우 만족	28(4)
형제 자매	혼자	36(6)	한달용돈	10 미만	97(15)	음주 여부	기타	7(3)	건강 과목	전혀 만족	28(4)
	2명	452(71)		10~19	149(23)		1회 이하	254(40)		대체로 만족	67(10)
	3명	118(18)		20~29	196(31)		2회	149(23)		그저 그렇다	212(33)
	4명	27(4)		30~39	119(19)		3회	66(10)		대체로 만족	263(41)
종교	5명 이상	7(1)	건강 상태	40이상	79(12)	음주량	4회 이상	37(6)	건강 과목	전혀 없다	393(61)
	불교	94(15)		매우 건강	66(10)		반병~한병	136(29)		1회	71(11)
	천주교	48(8)		건강한 편	242(38)		한병~두병	188(39)		2회	27(4)
	기독교	129(20)		보통	251(39)		두병 이상	96(20)		3회	46(7)
주거 형태	무교	367(57)	흡연 기간	건강 나쁨	68(11)	운동 횟수	가끔 한다	322(50)	의료기관 이용	5회 이상	96(15)
	자택	455(71)		매우 나쁨	16(3)		주 2~3회	91(14)		예	338(53)
	기숙사	113(18)		안 피운다	407(64)		주 4~5회	75(12)		아니오	300(47)
	자취	63(10)		1년 미만	38(6)		주 6회 이상	42(7)			
친척집	3(1)	3~5년	55(9)								
기타	6(1)	5년 이상	83(13)								

#### 건강증진 생활양식 정도

(N = 643)

하위요인	N	M $\pm$ SD
조화로운 관계	635	3.18 $\pm$ 0.55
휴식 및 수면	635	2.70 $\pm$ 0.63
운동 및 활동	632	2.59 $\pm$ 0.56
규칙적 식사	640	2.34 $\pm$ 0.90
전문적 건강관리	635	2.04 $\pm$ 0.66
위생적 생활	630	3.14 $\pm$ 0.50
정서적 지지	636	3.19 $\pm$ 0.61
자아조절	624	2.82 $\pm$ 0.58
건강식이	633	2.55 $\pm$ 0.55
자아실현	630	2.73 $\pm$ 0.54
식이조절	636	2.37 $\pm$ 0.49
총	643	2.71 $\pm$ 0.40

#### 일반적 특성에 따른 건강증진 생활양식의 차이

구분	특성	건강증진 생활양식			구분	특성	건강증진 생활양식		
		MD $\pm$ SD	F or T	P			MD $\pm$ SD	F or T	P
성적	2.0미만	2.71 $\pm$ 0.42	2.865	.036*	운동횟수	전혀 하지 않는다	2.51 $\pm$ 0.36	13.904	.000***
	2.0~3.0미만	2.64 $\pm$ 0.43				가끔 한다	2.69 $\pm$ 0.37		
	3.0~4.0미만	2.70 $\pm$ 0.38				주 2~3회	2.80 $\pm$ 0.35		
	4.0이상	2.80 $\pm$ 0.41				주 4~5회	2.87 $\pm$ 0.39		
주거형태	자택	2.72 $\pm$ 0.40	2.854	.023*	학교만족	전혀 만족스럽지 않다	2.69 $\pm$ 0.52	7.498	.000***
	기숙사	2.74 $\pm$ 0.41				대체로 만족스럽지 않다	2.58 $\pm$ 0.37		
	자취	2.61 $\pm$ 0.35				그저 그렇다	2.66 $\pm$ 0.38		
	친척집	2.69 $\pm$ 0.16				대체로 만족스럽다	2.78 $\pm$ 0.34		
가정경제	상	2.91 $\pm$ 0.41	6.000	.003**	학과만족	매우 만족스럽다	2.96 $\pm$ 0.64	4.675	.001**
	중	2.70 $\pm$ 0.37				전혀 만족스럽지 않다	2.62 $\pm$ 0.54		
	하	2.66 $\pm$ 0.48				대체로 만족스럽지 않다	2.61 $\pm$ 0.39		
	매우 건강하다	3.01 $\pm$ 0.44				그저 그렇다	2.66 $\pm$ 0.36		
건강상태	건강한 편이다	2.76 $\pm$ 0.37	17.192	.000***	건강과목	매우 만족스럽다	2.86 $\pm$ 0.49	2.961	.012*
	보통이다	2.62 $\pm$ 0.33				전혀 없다	2.68 $\pm$ 0.40		
	건강이 나쁘다	2.54 $\pm$ 0.42				1회	2.67 $\pm$ 0.42		
	매우 건강이 나쁘다	2.68 $\pm$ 0.76				2회	2.80 $\pm$ 0.44		
금연여부	끊을 필요 없다	2.67 $\pm$ 0.38	3.148	.045*	금연여부	3회	2.85 $\pm$ 0.40	2.961	.012*
	반드시 끊어야 한다	2.76 $\pm$ 0.45				4회	3.09 $\pm$ 0.53		
	모르겠다	2.58 $\pm$ 0.39				5회 이상	2.71 $\pm$ 0.34		
	끊을 필요 없다	2.67 $\pm$ 0.38				5회 이상	2.71 $\pm$ 0.34		

### 결론 및 논의

- 건강증진 생활양식 정도는 4점 만점에 2.71점으로 황홍구(2008) 연구 결과(2.36점)와 비교하여 중간이상의 수행정도를 보였다.
- 일반적 특성에 따른 건강증진 생활양식 정도는 성적, 주거 형태, 경제상태, 건강상태, 금연여부, 운동 횟수, 학교 만족도, 건강 과목, 수감 횟수에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다(p<0.05).
- 건강증진 생활양식 중 식이조절에는 성별, 흡연여부, 음주여부, 전문적 건강관리, 위생적 생활, 건강식이에 영향을 미치는 것으로 나타났으며(p<0.05), 이 중 흡연여부는 음(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 변수의 설명력(R<sup>2</sup>)은 41.9%였다.
- 건강증진 생활양식 중 정서적 지지에는 성적, 주거지역, 조화로운 관계, 자아조절이 영향을 미치는 것으로 나타났으며(p<0.05), 이 중 성적은 음(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 변수의 설명력(R<sup>2</sup>)은 53.0%였다.
- 거주 지역의 경우 정서적 지지와 자아실현에 영향을 미치는 것으로 나타나(p<0.05) 읍면지역 학생들에 대한 학교의 관심이 요구된다.
- 자아실현은 조화로운 관계, 운동 및 활동, 위생적 생활, 자아조절에, 자아조절은 휴식 및 수면, 정서적 지지, 건강식이, 자아실현에 영향을 미쳐(p<0.05) 전체적으로 건강증진 생활양식의 개선을 위해서는 대학생들의 긍정적 사고를 바탕으로 한 목표의식을 갖추는 것이 필요하다.

### 제언

- 연구결과와 일반화를 위해서는 다양한 대상자를 대상으로 한 추후연구를 시도할 필요가 있다.
- 예측할 수 있는 변인들을 보다 다양한 차원에서 탐색하고 이에 대한 취약 요인과 위험요인 및 완충요인에 대한 연구가 필요하다.

#### 건강증진 생활양식에 영향을 미치는 요인 분석

조화로운 관계에 영향을 미치는 요인				휴식 및 수면에 영향을 미치는 요인				운동 및 활동에 영향을 미치는 요인						
변수	비표준화 계수		P	변수	비표준화 계수		P	변수	비표준화 계수		P			
	B	표준 오차			B	표준 오차			B	표준 오차				
휴식및수면	.066	.033	.079	.045*	학교만족	-.180	.067	-.111	.007**	운동횟수	.388	.049	.251	.000***
전문적 건강관리	-.094	.028	-.118	.001**	규칙적 식사	.117	.029	.167	.000***	휴식및수면	.103	.034	.118	.003**
위생적 생활	.243	.042	.224	.000***	전문적 건강관리	.107	.039	.113	.007**	전문적 건강관리	.083	.030	.100	.005**
정서적 지지	.394	.033	.439	.000***	자아조절	.176	.057	.059	.002**	위생적 생활	.154	.045	.137	.001**
자아실현	.203	.048	.205	.000***	식이조절	.232	.059	.173	.000***	건강식이	.237	.045	.232	.000***
Constant	.410	.264	.122		Constant	-.137	.371	.711		자아실현	.215	.050	.210	.000***
R2	.611				R2	.456				Constant	-.149	.277	.592	
F	24.217				F	12.897				R2	.603			
Significance	.000 <sup>b</sup>				Significance	.000 <sup>b</sup>				F	23.425			

규칙적 식사에 영향을 미치는 요인				전문적 건강관리에 영향을 미치는 요인				정서적 지지에 영향을 미치는 요인						
변수	비표준화 계수		P	변수	비표준화 계수		P	변수	비표준화 계수		P			
	B	표준 오차			B	표준 오차			B	표준 오차				
성적	.099	.049	.083	.046*	조화로운관계	-.251	.075	-.201	.001**	성적	-.060	.027	-.076	.027*
음주여부	-.211	.096	-.091	.028*	휴식및수면	.146	.054	.138	.007**	거주지역	.134	.056	.081	.017*
휴식및수면	.298	.073	.208	.000***	운동및활동	.201	.072	.167	.005**	조화로운관계	.592	.050	.531	.000***
위생적 생활	.200	.096	.109	.038*	건강식이	.192	.071	.156	.007**	자아조절	.118	.050	.113	.018*
건강식이	.571	.095	.342	.000***	자아실현	.206	.079	.167	.009**	Constant	.718	.323	.027*	
Constant	-.344	.593	.561		Constant	-.266	.433	.540		R2	.530			
R2	.321				R2	.338				F	17.348			
F	7.288				F	7.880				Significance	.000 <sup>b</sup>			
Significance	.000 <sup>b</sup>				Significance	.000 <sup>b</sup>				Significance	.000 <sup>b</sup>			

위생적 생활에 영향을 미치는 요인				자아조절에 영향을 미치는 요인				건강식이에 영향을 미치는 요인						
변수	비표준화 계수		P	변수	비표준화 계수		P	변수	비표준화 계수		P			
	B	표준 오차			B	표준 오차			B	표준 오차				
성별	-.110	.049	-.110	.025*	종교	.094	.037	.081	.012*	주거형태	.092	.038	.076	.017*
BMI	-.016	.007	-.092	.015*	가정경제	-.129	.053	-.018	.018*	흡연여부	.101	.043	.089	.021*
조화로운 관계	.282	.048	.306	.000***	한달용돈	.003	.002	.072	.035*	음주여부	-.091	.045	-.065	.046*
운동및 활동	.163	.047	.184	.001**	연령	-.019	.008	-.079	.019*	학교만족	.115	.051	.083	.024*
규칙적 식사	.046	.022	.085	.038*	휴식및수면	.116	.037	.128	.002**	규칙적 식사	.128	.021	.214	.000***
자아실현	.148	.052	.063	.004**	정서적 지지	.101	.043	.106	.018*	전문적 건강관리	.081	.030	.100	.007**
식이조절	.114	.046	.069	.014*	건강식이	.166	.049	.157	.001**	자아조절	.145	.043	.152	.001**
Constant	1.114	.281	.000***	자아실현	.466	.051	.441	.000***	식이조절	.164	.045	.143	.000***	
R2	.470				Constant	.620	.299	.039*		Constant	-.050	.281	.857	
F	13.637				R2	.563				R2	.576			
Significance	.000 <sup>b</sup>				F	19.811				F	20.959			
					Significance	.000 <sup>b</sup>				Significance	.000 <sup>b</sup>			

자아실현에 영향을 미치는 요인				식이조절에 영향을 미치는 요인					
변수	비표준화 계수		P	변수	비표준화 계수		P		
	B	표준 오차			B	표준 오차			
성적	.056	.021	.078	.009**	성별	.166	.049	.173	.001**
거주지역	-.120	.044	-.080	.007**	흡연여부	-.299	.043	-.303	.000***
흡연여부	.088	.040	.078	.027*	음주여부	.171	.046	.141	.000***
연령	.020	.007	.087	.004**	전문적 건강				