

# 해양대학교 해사대학생의 건강증진행위가 대학생활적응에 미치는 영향

박현영 · 고정옥†

전남대학교(교수) · †기독교간호대학교(교수)

## Influence of Health Promotion Behaviors on College Life Adaptation in Maritime College Students

Hyunyoung PARK · Jeong Ok KO†

Chonnam National University(professor) · †Christian College of Nursing(professor)

### Abstract

This study aimed to investigate the influence of health promotion behaviors on the college life adaptation in maritime college students. The study participants were 234 students from M Maritime University. Convenience sampling was employed. Data were collected from September 2 to 11, 2019, with self-report questionnaires. The collected data were analyzed using t-tests, ANOVA, Pearson's correlation, and hierarchical multiple regression analysis. A statistically significant difference in health promotion behaviors was observed based on gender, onboard training experience, major satisfaction, regular exercise, perceived health status, interest in own health, health education experience, and health education participation intention. Significant differences in college life adaptation were found based on gender, school year, onboard training experience, major satisfaction, academic achievement, regular exercise, perceived health status, and interest in own health. After controlling for general and health-related characteristics, academic achievement (high) and health promotion behaviors were identified as significant factors affecting college life adaptation. This model accounted for 55.3% of the variance in college life adaptation, with health promotion behaviors explaining 30.9% of the variance in college life adaptation. The findings suggest the need to develop and implement programs that encourage health promotion behaviors among maritime college students in order to enhance their successful adaptation to college life.

**Key words :** Maritime college, Students, Health promotion behaviors, College life adaptation

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

대학생은 청소년기와 성인기를 연결하는 과도기적 단계로 신체·정신·사회적 관계의 상호작용이 매우 빠르게 진행되는 역동적인 이행기에 속하며, 독립의 경험과 함께 자기관리와 자아 정체성

을 확립함으로써 건강한 발달과업을 성취해야 하는 중요한 시기이다(Lee and Park, 2017). 이 시기에 대학생들은 자율적이고 자기주도적인 교육 환경에 접어들면서 사회적 성취를 중시하는 문화권의 영향을 받게 됨에 따라, 대인 관계 확장 및 개방적 음주나 흡연, 약물 남용 등의 건강위해 행위들을 쉽게 접하게 된다. 또한, 치열하고 복잡

† Corresponding author : 062-650-8075, nrjoko@ccn.ac.kr

한 경쟁 구도 가운데 학업성취 욕구와 진로 설정 및 취업에 대한 고민, 경제적 문제로 인해 불안, 수면장애, 우울감, 신체적 이상 등 다양한 유형의 건강문제를 경험한다(Hwang et al, 2007). 우리나라 해운 및 해사 산업의 원동력으로서 글로벌 해양력을 선도하며 해기사 전문인력을 양성하는 해양대학교 해사대학의 경우, 학생에 대한 연구가 아직까지 미흡한 편이나 이들 역시 일반 대학생들과 유사한 문제 요인 앞에 대학생활적응에 다각적인 어려움을 겪을 것으로 추정된다. 특히, 선박의 운항 관리에 필요한 기초적 지식과 기술을 습득하기 위한 해사대학생들의 해기 교육과정과 조직적인 단체생활은 적응 훈련과 강도 높은 체력 및 윤리의식 등의 특화된 역량과 소양이 요구됨에 따라, 학업과 적응이라는 중압감이 일반 대학생들보다 더 높을 것으로 미루어 짐작할 수 있다. 다시 말해, 입학 후 승선생활교육과 1년 여 기간 동안의 승선 내 실습과정은 제한된 특수 공간 안에서 해양과 천후라는 거대한 자연과 대립하면서 항해의 성취를 이루기 위해 수준 높은 도전적 과제를 수행해야 하고, 육·해·공군에 뒤이어 제 4군의 역할을 담당하기 위한 선박 항해학 및 기관학 등의 전문지식을 익히는 과정에서도 높은 스트레스와 신체 부적응이 작용하여 일반대학생과는 사뭇 다른 특성의 건강수준 위협이 있을 것으로 고려해볼 수 있다(Jeong et al., 2007; Jang, 2006; Kim and Kim, 2018; Cho, 1996). 아울러, 사회와 격리된 승선실습은 폐쇄적 공간 내에서의 공동생활과 불규칙한 생활패턴 및 전문적인 의료 시설 부재에 따른 규칙적 운동, 식이 및 영양관리, 스트레스 관리 등과 같은 균형 잡힌 건강증진행위 실천을 소홀히 할 수 있다는 점에서도 대학생활적응의 문제점이 심도 있게 제기될 수 있다. 따라서, 해사대학생 시기에 규칙적인 신체활동 및 건강한 생활양식 관리를 포괄하는 건강증진 행위를 긍정적인 방향으로 유도하여 바람직한 대학생활적응으로 연결시키는 효율적 방안을 제시하는 것은 매우 중요한 부분이라 할 것이다.

건강증진행위 이론을 주장한 Pender(1996)는 건강하다고 믿는 개인의 경우, 증상이 나타나지 않은 시기에 스스로 질병을 예방하고 건강을 보호, 촉진시키려는 일련의 노력을 하면서 긍정적인 건강성과를 얻게 되고, 주도적인 자기 책임성을 내포하여 일상생활 맥락 가운데 건강행위를 확고하게 형성해야 하는 중요성에 대해 간과한 바 있다. 이를 대학생 시기에 적용해보면, 질병 발생률이 비교적 낮고 기본적인 건강상태가 양호하며 자아의식이 어느 정도 확립된 시기의 의도적인 건강증진행위는 성인기, 노년기의 건강습관 및 평생의 생활양식으로 자리 잡게 되어 예방 의료적인 차원에서 바람직하다. 마찬가지로 해사대학생 시기에 특수한 환경요인을 스스로 통제하고 능동적 태도와 실천역량의 기틀을 수립하면, 건강한 생활양식 안으로 통합됨에 따라 기능적 능력의 강화와 더불어 긍정적인 삶의 질을 형성하고 건강한 사회구성원으로서 작용한다(Lee and Park, 2018). 아울러 향후 해양관련 전문 직업인이 되었을 때, 질병 예방 및 최적의 안녕상태를 유지함으로써 개인의 건강한 삶을 제고할 뿐만 아니라 국가 사회적 측면에서도 발전적인 재산을 도모할 것이다.

한편, 대학생활적응은 대학생들이 구성원 및 환경과 능동적으로 상호작용하여 성공적으로 대학생활을 영위하고 스스로 높은 만족감을 느끼는 과정으로 제시하고 있으며(Jeong and Park, 2009), 자아실현 및 대인관계, 스트레스 관리 능력 등의 건강증진행위와 대학생활적응 변인 사이에서 강력한 상관관계와 영향력이 있다고 보고되었다(Kim, 2022; Kim and Han, 2012). 이에 따라, 해사대학생의 경우 생활관이나 승선실습 등의 제한적 환경과 교육 시스템 안에서 긍정적 정서를 최대화하고, 자신의 환경에 적절히 반응하며 최적의 건강상태를 유지하도록 제시하는 건강증진행위(Kim and Kim, 2018)는 바람직한 대학생활적응 수준에 유의한 영향을 미칠 것으로 보이며, 이들 요인 간의 차이 및 영향수준을 파악하는 연구는

매우 필요하다 할 것이다.

지금까지 우리나라 대학생을 중심으로 건강증진행위를 다룬 선행연구는 간호대학생이나 보건계열과 비보건계열, 전문대학생, 유학생을 대상으로 자아존중감, 자기효능감, 사회적 지지, 스트레스, 자아탄력성, 우울 등과 같은 사회 심리적 요인들과의 관계 및 영향수준을 파악한 연구를 주로 찾아볼 수 있었으며, 건강증진 생활양식, 건강통제위, 지각된 건강상태, 건강행위실천도 등 건강증진행위의 변인들을 직접 살펴본 연구도 다수 있었다(Kim, 2022; Jeong and Song, 2018; Han, 2005; Hong, 2013; Lim et al., 2020). 그러나 통합된 개념으로 건강증진행위와 대학생활적응과의 영향수준을 직접 살펴본 연구는 그리 많지 않았으며, 특히, 해사대학생들을 중심으로 이루어진 연구는 거의 찾아보기 어려웠다. 다만, 국내 한 연구에서 해사대학생을 대상으로 건강증진행위의 영향요인에 대해서 규명한 바 있으며(Kim and Kim, 2018), 전문적으로 선박의 항해 업무를 수행하는 해기사나 선박운항 관리자의 보건의료실태 및 건강인식수준, 건강관리 개선방안, 피로와 스트레스 등에 대해 다룬 단편 조사연구(Jeong et al., 2007; Kim and Han, 2018; Lee et al., 2018; Kim, 2013)만 소수 탐색할 수 있었다.

이에 따라 본 연구에서는 해양대학교 해사대학생을 중심으로 건강증진행위와 대학생활적응 관계를 살펴보고, 요인 간의 영향력을 규명함으로써 장차 이들이 특화된 교육과정을 잘 이수하고 미래의 해양분야 전문가가 될 수 있도록 돕는 전략적 방향 제시와 교육 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 해양대학교 해사대학생의 건강증진행위가 대학생활적응에 미치는 영향을 규명하는 것으로, 구체적인 목적은 다음과 같다.

가. 대상자의 건강증진행위와 대학생활적응 정

도를 파악한다.

나. 대상자의 일반적 특성 및 건강관련 특성에 따른 건강증진행위와 대학생활적응 차이를 파악한다.

다. 대상자의 건강증진행위와 대학생활적응 간의 상관관계를 파악한다.

라. 대상자의 건강증진행위가 대학생활적응에 미치는 영향을 파악한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 해양대학교 해사대학생의 건강증진행위가 대학생활적응에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2. 연구대상자

본 연구의 표적모집단은 국내 해양대학교 해사대학 학생으로, 대상자 선정은 J도 소재 M해양대학교 해사대학 6개 학과의 재학생으로 편의표집하였다. 표본수는 G\*power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여 산출하였으며, 예측변수 21개를 기준으로 효과크기 0.15, 유의수준( $\alpha$ ) .05, 검정력( $1-\beta$ ) .95에 필요한 적정수의 표본크기를 산출한 결과, 총 226명이 필요한 것으로 나타났다. 탈락률 약 10%를 고려하여 총 255부의 설문지를 배부하였으며, 응답의 편중을 줄이기 위해 학과(6개), 학년(1-4학년) 및 성별(여학생 약 15%)에 따른 할당표집을 실시하였다. 배부된 설문지 중 총 238부(93.3%)가 회수되었으며, 응답이 불완전한 자료 4부를 제외한 총 234부(91.8%)가 최종 분석에 사용되었다.

### 3. 연구 도구

가. 건강증진행위

Walker and Hill-Polerecky(1996)가 개발하고 Choo and Kang(2015)이 한국어로 번안한 후, 음

식물 섭취량에 대한 문항을 원저자의 허락을 받고 한국인에 맞게 수정한 신뢰도와 타당도를 검증한 건강증진생활양식(Health-Promotion Lifestyle Profile II, HPLP II) 도구를 사용하였다. 본 도구는 ‘건강책임감’ 9문항, ‘신체활동’ 8문항, ‘영양습관’ 9문항, ‘영적성장’ 9문항, ‘대인관계’ 9문항, ‘스트레스관리’ 8문항의 총 6개 영역, 52문항으로 구성되어 있다. 척도는 1점 “전혀 하지 않는다”부터 2점 “가끔 한다”, 3점 “자주 한다”, 4점 “항상 한다”까지의 4점 리커트 척도로, 점수가 높을수록 건강증진행위를 잘 수행하고 있음을 의미한다. 도구 개발 당시 신뢰도 Cronbach's alpha는 .94였고(6개 하위영역 .79~.94), Choo and Kang(2015)의 연구에서는 .90 (하위영역 .70~.84)이었으며, 본 연구에서는 .95이었다.

#### 나. 대학생활적응

대학생활적응은 Jeong and Park(2009)이 개발한 대학적응척도를 사용하여 측정하였다. 본 도구는 ‘학업활동’ 4문항, ‘진로준비’ 4문항, ‘개인심리’ 4문항, ‘대인관계’ 4문항, ‘사회체험’ 3문항의 총 5개 영역, 19개 문항으로 구성되어 있다. 척도는 1점 “전혀 그렇지 않다”부터 5점 “매우 그렇다”까지의 5점 리커트 척도로, 점수가 높을수록 대학생활적응 수준이 높은 것을 의미한다. 도구 개발 당시 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86이었고, 본 연구에서는 .92였다.

### 4. 자료수집방법

본 연구의 자료수집은 2019년 9월 2일부터 9월 11일까지 자가보고식 설문지로 실시하였다. 설문조사 전 연구자가 연구대상 해사대학의 교수에게 연구목적, 연구대상자 및 연구절차를 설명하고 자료수집에 대한 협조를 받았다. 연구대상자는 본 연구의 목적과 방법, 연구 참여와 중지, 비밀 보장 및 수집된 개인정보 관리에 대한 내용을 이해하고 자발적으로 연구참여를 희망하는 경우에 한하여 서면으로 직접 동의서에 서명한 후 설문

지를 작성하도록 하였다. 연구에 참여하는 도중이나 설문지를 작성한 후에도 언제든지 연구참여를 중단 또는 철회할 수 있으며, 중도철회로 인한 어떠한 불이익을 받지 않을 것임을 설명하였다. 설문지 작성에 소요되는 시간은 5-10분 정도였고, 작성된 설문지는 연구대상자가 봉투에 넣어 밀봉하도록 한 후 회수하였으며, 연구에 참여한 대상자에게는 소정의 답례품을 제공하였다.

### 5. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS/Win 27.0 프로그램에서 양측검정 유의수준 .05를 기준으로 하였다. 인구사회학적 특성 및 건강관련 특성, 주요 측정변수인 건강증진행위 및 대학생활적응은 빈도, 백분율, 평균과 표준편차의 기술통계를 이용하였다. 자료의 정규성 분포를 검증하기 위해 측정변수의 왜도와 첨도를 확인하였으며 본 연구는 기준을 충족하였다. 각 측정변수의 상관관계 및 다중공선성은 Pearson correlation coefficient와 도구의 내적 일관성 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  계수로 분석하였으며, 대상자의 인구사회학적 특성에 따른 건강증진행위와 대학생활적응의 차이는 t-test와 일원배치 분산분석(one-way ANOVA)으로 확인하였다. 집단 간 연구변수의 등분산성을 확인하기 위해 Levene의 등분산 검정을 실시하였고, 사후검정은 Scheffé 검정을 통해 분석하였다. 대상자의 건강증진행위가 대학생활적응에 미치는 영향은 Hierarchical multiple regression으로 실시하였다.

## Ⅲ. 연구 결과

### 1. 연구대상자의 일반적 특성 및 건강 관련 특성

연구대상자의 일반적 특성 및 건강관련 특성은 <Table 1>과 같다. 일반적 특성에서 성별은 남학생이 195명(83.3%)을 차지하였고, 학년은 1~4학년이 24.4~25.6%, 학부는 6개 학부가 15.8~17.1%로

고루 분포하였다. 경제적 수준은 ‘보통’이 173명(73.9%)로 가장 많았고, 종교는 155명(66.2%)이었다. 거주유형은 224명(95.7%)으로 대다수가 ‘기숙사’생활을 하고 있었고, 선상실습경험은 118명(50.4%)가 ‘유’로 응답하였다. 전공만족도는 ‘만족’이 129명(55.1%), ‘보통’이 90명(38.5%)이었고, 지난 학기 학업성취도는 ‘상’이 79명(33.8%), ‘중’이 116명(49.6%)을 차지하였다.

건강관련 특성의 경우, BMI는 ‘정상’이 119명(50.9%)로 대부분이었으나, ‘과체중’ 이상도 105명

(44.9%)으로 많았다. 음주, 흡연 및 운동 여부에 대해 ‘예’라고 응답한 대상자는 각각 147명(62.8%), 72명(30.8%), 185명(79.1%)이었고, 수면시간은 151명(64.5%)이 6시간 이상 8시간 미만에 해당하였다. 최근 병원진료 여부는 ‘아니오’가 176명(75.2%)으로 많았고, 주관적 건강상태는 ‘좋음’이 125명(53.4%)이었다. 건강에 대한 관심은 147명(62.8%)이 ‘높음’으로, 건강관련교육의 경험, 요구 및 참여의도는 각각 132명(56.4%), 182명(77.8%), 157명(67.0%)이 ‘예’라고 응답하였다.

<Table 1> General and Health-related Characteristics of Participants (N=234)

Characteristics	Category	n (%)	Characteristics	Category	n (%)
Gender	Male	195 (83.3)	Body Mass Index	Underweight (<18.5)	10 ( 4.3)
	Female	39 (16.7)		Normal weight (18.5-22.9)	119 (50.9)
School year	Freshmen	59 (25.2)	Regular Drinking	Overweight (23~24.9)	48 (20.5)
	Sophomore	57 (24.4)		Class I Obesity (25~29.9)	50 (21.4)
	Junior	60 (25.6)		Class II Obesity (30~34.9)	7 (3.0)
	Senior	58 (24.8)		Yes	147 (62.8)
Department	Navigation science	40 (17.1)	No	87 (37.2)	
	Maritime transportation science	40 (17.1)	Regular Smoking	Yes	72 (30.8)
	Navigation and information systems	39 (16.7)		No	162 (69.2)
	Marine engineering	38 (16.2)	Regular Exercise	Yes	185 (79.1)
	Marine engineering and coast guard	37 (15.8)		No	49 (20.9)
Marine mechatronics	40 (17.1)	Sleep(hrs)	<6	47 (20.1)	
Economic status	Good		27 (11.5)	6~8	151 (64.5)
	Average		173 (73.9)	≥8	36 (15.4)
	Poor	34 (14.5)	Hospital visit in past 3 months	Yes	58 (24.8)
Religion	Christian	40 (17.1)		No	176 (75.2)
	Buddhism	16 ( 6.8)	Perceived health status	Poor	18 ( 7.7)
	Catholic	23 (9.8)		Average	91 (38.9)
	None	155 (66.2)		Good	125 (53.4)
Residence type	Dormitory	224 (95.7)	Interest in own health	Low	14 ( 6.0)
	Others	10 ( 4.3)		Moderate	73 (31.2)
Onboard training experience	Yes	116 (49.6)		High	147 (62.8)
	No	118 (50.4)	Health education experience	Yes	132 (56.4)
Major satisfaction	Unsatisfied	15 ( 6.4)		No	102 (43.6)
	Moderate	90 (38.5)	Health education needs	Yes	182 (77.8)
	Satisfied	129 (55.1)		No	52 (22.2)
Academic achievement	Low (below 3.0)	39 (16.7)	Health education participation intention	Yes	157 (67.0)
	Average (3.0-4.0)	116 (49.6)		No	77 (33.0)
	High (over 4.0)	79 (33.8)			

## 2. 대상자의 건강증진행위 및 대학생활적응 정도

연구대상자의 건강증진행위 및 대학생활적응 정도는 <Table 2>와 같다.

<Table 2> Degree of Health Promotion Behavior and College Life Adaptation (N=234)

Variables	M±SD	Min	Max	Range
Health promotion behavior	2.56±0.44	1.50	3.85	1-4
Health responsibility	2.21±0.58	1.00	3.78	1-4
Physical activity	2.60±0.65	1.00	4.00	1-4
Nutrition	2.33±0.52	1.00	3.89	1-4
Spiritual growth	2.75±0.55	1.44	4.00	1-4
Interpersonal relations	2.88±0.46	1.78	4.00	1-4
Stress Management	2.57±0.50	1.38	4.00	1-4
College life adaptation	3.49±0.64	1.84	5.00	1-5
Academic activities	3.87±0.70	1.50	5.00	1-5
Career preparation	3.37±0.85	1.00	5.00	1-5
Individual-psychological status	3.72±0.76	2.00	5.00	1-5
Interpersonal-relationships	3.33±0.83	1.25	5.00	1-5
Social experiences	3.05±0.99	1.00	5.00	1-5

\*  $p < .05$

대상자의 건강증진행위는 평균 2.56±0.44점이었고, 6개 하위영역별로는 건강책임감 2.21±0.58점, 신체활동 2.60±0.65점, 영양습관 2.33±0.52점, 영적성장 2.75±0.55점, 대인관계 2.88±0.46점, 스트레스관리 2.57±0.50점이었다. 대학생활적응은 평균 3.49±0.64점이었고, 5개 하위영역별로는 학업활동 3.87±0.70점, 진로준비 3.37±0.85점, 개인심리 3.72±0.76점, 대인관계 3.33±0.83점, 사회체험 3.05±0.99점으로 나타났다.

## 3. 대상자의 특성에 따른 건강증진행위 및 대학생활적응의 차이

대상자의 특성에 따른 건강증진행위 및 대학생

활적응의 차이는 <Table 3>과 같다. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진행위의 차이는 성별 ( $t=3.26, p=.002$ ), 선상실습경험( $t=2.91, p=.004$ ), 전공만족도( $F=4.03, p=.019$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 전공 만족도의 집단간 차이에 대한 사후분석 결과, 전공에 만족하는 그룹이 보통인 그룹에 비해 건강증진행위 점수가 높았다.

건강관련 특성에 따른 건강증진행위의 차이는 운동여부( $t=5.27, p<.001$ ), 주관적 건강상태( $F=13.88, p<.001$ ), 건강에 대한 관심( $F=29.04, p<.001$ ), 건강관련교육 경험( $t=2.18, p=.030$ ), 건강관련교육 참여의도( $t=2.02, p=.045$ )에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후분석 결과, 주관적 건강상태가 좋은 그룹, 그리고 건강에 대한 관심이 높은 그룹은 각각 나머지 두 그룹에 비해 건강증진행위 점수가 유의하게 높았다. 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이는 성별( $t=2.25, p=.026$ ), 학년( $F=2.84, p=.039$ ), 실습선 실습경험( $t=3.78, p<.001$ ), 전공만족도( $F=7.59, p=.001$ ), 학업성취도( $F=6.36, p=.002$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다.

전공만족도와 학업성취도의 집단간 차이에 대한 사후분석 결과, 전공에 만족하는 그룹, 그리고 학업성취도가 높은 그룹이 각각 나머지 두 그룹에 비해 대학생활적응 점수가 높았다.

건강관련 특성에 따른 대학생활적응의 차이는 운동여부( $t=4.68, p<.001$ ), 주관적 건강상태( $F=7.56, p=.001$ ), 건강에 대한 관심( $F=17.61, p<.001$ )에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 사후분석 결과, 주관적 건강상태가 좋은 그룹, 그리고 건강에 대한 관심이 높은 그룹은 각각 나머지 두 그룹에 비해 대학생활적응 점수가 유의하게 높았다.

## 4. 대상자의 건강증진행위와 대학생활 적응 간의 상관관계

대상자의 건강증진행위와 대학생활적응 간의

<Table 3> Differences in Health Promotion Behavior and College Life Adaptation by General and Health-related Characteristics (N=234)

Characteristics	Category	Health Promotion Behavior		College Life Adaptation	
		M±SD	t or F(p) Scheffé	M±SD	t or F(p) Scheffé
Gender	Male	2.59±0.45	3.26	3.53±0.65	2.25
	Female	2.34±0.34	(.002)	3.28±0.57	(.026)
School year	Freshmen	2.48±0.38		3.34±0.57	
	Sophomore	2.50±0.41	1.81	3.39±0.57	2.84
	Junior	2.61±0.46	(.146)	3.61±0.71	(.039)
	Senior	2.63±0.48		3.61±0.68	
Department	Navigation science	2.54±0.38		3.45±0.68	
	Maritime transportation science	2.53±0.43		3.38±0.59	
	Navigation and information systems	2.60±0.46	0.44	3.55±0.64	0.32
	Marine engineering	2.62±0.49	(.822)	3.52±0.76	(.899)
	Marine engineering and coast guard	2.49±0.42		3.50±0.65	
Economic status	Marine mechatronics	2.55±0.49		3.49±0.56	
	Good	2.61±0.35		3.51±0.67	
	Average	2.55±0.44	0.24	3.49±0.64	0.03
Religion	Poor	2.57±0.48	(.789)	3.47±0.66	(.971)
	Christian	2.60±0.51		3.47±0.69	
	Buddhism	2.56±0.36	0.47	3.40±0.83	0.16
	Catholic	2.46±0.40	(.706)	3.54±0.57	(.920)
Residence type	None	2.56±0.44		3.50±0.64	
	Dormitory	2.55±0.44	-0.09	3.49±0.65	0.37
Onboard training experience	Others	2.57±0.45	(.929)	3.42±0.51	(.712)
	Yes	2.64±0.47	2.91	3.65±0.69	3.78
Major satisfaction	No	2.47±0.39	(.004)	3.34±0.55	(<.001)
	Unsatisfied <sup>a</sup>	2.50±0.37	4.03	3.41±0.90	7.59
	Moderate <sup>b</sup>	2.46±0.42	(.019)	3.28±0.53	(.001)
	Satisfied <sup>c</sup>	2.63±0.44	b<c	3.64±0.64	a,b<c
Grade in last semester	Low (below 3.0) <sup>a</sup>	2.50±0.40	0.39	3.25±0.54	6.36
	Average (3.0-4.0) <sup>b</sup>	2.57±0.45	(.675)	3.45±0.64	(.002)
	High (over 4.0) <sup>c</sup>	2.57±0.43		3.67±0.66	a,b<c
Body Mass Index	Underweight (<18.5)	2.40±0.45		3.29±0.58	
	Normal weight (18.5-22.9)	2.53±0.43	1.11	3.49±0.66	0.60
	Overweight (23~24.9)	2.64±0.51	(.362)	3.54±0.67	(.664)
	Class I Obesity (25~29.9)	2.59±0.39		3.51±0.62	
	Class II Obesity (30~34.9)	2.44±0.25		3.24±0.38	
Regular Drinking	Yes	2.54±0.41	-0.68	3.47±0.62	0.21
	No	2.58±0.48	(.499)	3.51±0.68	(.706)
Regular Smoking	Yes	2.56±0.49	0.16	3.45±0.70	-0.68
	No	2.55±0.41	(.872)	3.51±0.62	(.495)
Regular Exercise	Yes	2.63±0.42	5.27	3.59±0.61	4.68
	No	2.28±0.40	(<.001)	3.12±0.64	(<.001)
Sleep(hrs)	<6	2.49±0.36		3.48±0.57	
	6-8	2.57±0.49	0.63	3.52±0.67	0.78
	≥8	2.57±0.48	(.534)	3.37±0.64	(.462)
Hospital visit in past 3 months	Yes	2.47±0.38	-1.64	3.36±0.61	-1.75
	No	2.58±0.45	(.103)	3.53±0.65	(.082)
Perceived health status	Poor <sup>a</sup>	2.35±0.42	13.88 (<.001)	3.20±0.80	7.56
	Average <sup>b</sup>	2.41±0.37	a,b<c	3.35±0.56	(.001)
	Good <sup>c</sup>	2.69±0.44		3.63±0.64	a,b<c
	Low <sup>a</sup>	2.20±0.40	29.04	3.07±0.66	17.61
Interest in own health	Moderate <sup>b</sup>	2.33±0.33	(<.001)	3.21±0.56	(<.001)
	High <sup>c</sup>	2.70±0.42	a,b<c	3.67±0.61	a,b<c
	Yes	2.61±0.46	2.18	3.54±0.65	1.30
Health education experience	No	2.46±0.39	(.030)	3.43±0.63	(.195)
	Yes	2.57±0.43	0.89	3.52±0.62	1.30
Health education needs	No	2.51±0.45	(.377)	3.39±0.72	(.195)
	Yes	2.60±0.43	2.02	3.54±0.60	1.85
Health education participation intention	No	2.45±0.44	(.045)	3.38±0.71	(.066)

상관관계를 분석한 결과<Table 4>, 두 변수는 서로 유의한 정적인 상관관계를 나타냈다( $r=.72$ ,  $p<.001$ ).

<Table 4> Correlation Between Health Promotion Behavior and College Life Adaptation in Maritime college Students (N=234)

Variables	College life adaptation
	r (p)
Health promotion behavior	.72 (<.001)

### 5. 대상자의 건강증진행위가 대학생 생활 적응에 미치는 영향

대상자의 건강증진행위가 대학생 생활 적응에 미치는 영향을 파악하기 위해 위계적 다중회귀분석을

실시한 결과는 <Table 5>와 같다. 분석에 앞서 회귀모형에 대한 기본가정을 확인한 결과, 공차한계(tolerance)는 .15~.88로 0.1이상이었으며, 분산팽창인자(Variation Inflation Factor, VIF)값은 1.13~6.77로 기준치인 10을 넘지 않아 다중공선성의 문제는 없었다. Cook's distance 값은 1.0을 초과하는 값이 없어 특이값도 없는 것으로 나타났다. Durbin-Watson 통계량이 1.89로 2.0에 가까우므로 오차 항간에 자기상관성이 없는 것으로 확인되었다. 케이스 진단 시 절대값 3보다 큰 이상점 사례는 없어 총 234명을 대상으로 분석하였다.

모형 1은 일반적 특성 및 건강관련 특성 중 대학생 생활 적응에 통계적으로 유의한 차이를 보인 변수(성별, 학년, 운동 여부, 주관적 건강상태, 건강에 대한 관심, 실습여부, 전공만족도, 학업성취도)를 더미변수 처리하여 1차로 투입한 결과, 운동

<Table 5> Effects of Health Promotion Behavior on College Life Adaptation in Maritime college Students (N=234)

Variables	Model 1				Model 2			
	B	$\beta$	t	p	B	$\beta$	t	p
Constants	2.49				0.66			
Gender, male	0.06	0.04	0.62	.539	0.00	0.00	-0.05	.963
School year, sophomore	0.01	0.00	0.06	.951	0.00	0.00	0.03	.974
School year, junior	-0.03	-0.02	-0.12	.902	-0.09	-0.06	-0.53	.594
School year, senior	-0.12	-0.08	-0.55	.580	-0.13	-0.09	-0.81	.419
Onboard training experience, yes	0.28	0.22	1.48	.140	0.18	0.14	1.21	.228
Major satisfaction, moderate	0.01	0.01	0.06	.950	-0.03	-0.02	-0.25	.801
Major satisfaction, satisfied	0.25	0.19	1.60	.112	0.15	0.12	1.27	.205
Academic achievement, Average	0.11	0.08	0.96	.337	0.11	0.08	1.24	.216
Academic achievement, High	0.28	0.21	2.31	.022	0.31	0.23	3.29	.001
Regular exercise, yes	0.31	0.20	2.97	.003	0.11	0.07	1.31	.191
Perceived health status, moderate	0.12	0.09	0.79	.431	0.13	0.10	1.09	.276
Perceived health status, good	0.21	0.16	1.36	.175	0.07	0.06	0.64	.526
Interest in own health, moderate	-0.03	-0.02	-0.16	.874	-0.07	-0.05	-0.56	.575
Interest in own health, high	0.25	0.19	1.49	.137	-0.03	-0.02	-0.24	.808
Health promotion behavior					0.95	0.65	12.36	<.001
F (p)		6.36 (<.001)				20.22 (<.001)		
R <sup>2</sup>		.289				.582		
Adjusted R <sup>2</sup>		.244				.553		

Reference group. Gender: female; School year: freshman; Onboard training experience: no; Major satisfaction: unsatisfied; Academic achievement: poor; Regular exercise: no; Perceived health status: poor; Interest in own health: low.

여부(예)( $\beta=.20, p=.003$ )과 학업성취도(상)( $\beta=.21, p=.022$ )이 대학생활적응에 유의한 영향요인으로 나타났으며, 모형 1의 설명력은 24.4%(adjusted  $R^2=.244; F=6.36, p<.001$ )이었다.

모형 2는 모형 1에 건강증진행위를 추가로 투입하여 분석한 결과, 학업성취도(상)( $\beta=.23, p=.001$ )과 건강증진행위( $\beta=.65, p<.001$ )가 대학생활적응에 통계적으로 유의한 영향요인으로 나타났다. 일반적 특성 및 건강관련 특성이 통제된 상태에서 주요 독립변수인 건강증진행위는 대학생활적응의 30.9%를 추가적으로 설명하였으며, 모형 2의 전체 설명력은 55.3%(adjusted  $R^2=.553; F=20.22, p<.001$ )로 나타났다.

#### IV. 논의

해양대학교 해사대학은 해기 전문인력 양성을 목표로 전 학생들이 국제적으로 통용되는 해기사 면허 취득을 위한 IMO(국제해사기구, International Maritime Organization), STCW(Standards of Training, Certification and Watch keeping for Seafarers)협약에 근거하여 항해하는 상선의 선장, 사관 및 당직 직원의 자격기준을 충족해야 한다. 그에 따라 1년 간의 승선실습과정(3학년 과정)이 포함된 기본교육과정을 이수하게 되며, 폭넓은 인격과 지도력 및 현장 적응력과 전문성을 갖추도록 지도하는 것을 교육의 목적으로 하고 있다. 입학 시엔 모두 승선생활관에 입사하여 승선 적응훈련을 해 나가야 되는데, 이 과정에서 다양한 건강위해인자에 노출되고 정서적으로 불안정한 상태에 놓일 수 있어(Kim and Kim, 2018) 대학생활적응에 부정적 영향을 미칠 수 있다. 이에 따라 본 연구에서는 해사대학생을 중심으로 건강증진행위 수준을 파악하고, 미래의 건강한 해양분야 전문가가 될 수 있도록 대학생활적응에 따른 영향정도를 규명하여 바람직한 방향 제시와 프로그램 개발을 위한 기초자료에 도움이 되고자 시도되었다.

#### 1. 대상자의 건강증진행위 및 대학생활적응 정도

본 연구에서 대상자의 건강증진행위 점수는 4점 만점에 2.56점으로, 동일한 대상으로 조사한 Kim and Kim(2018)연구의 2.36점보다 다소 높았고, 일반대학생과 간호대학생을 비교한 연구(Hong, 2018)에서 일반대학생 2.39점, 간호대학생 2.36점보다 더 높은 점수였다.

또한 보건계열과 비보건계열을 나누어 비교한 연구(Lee, 2015)에서도 보건계열 2.43점, 비보건계열 2.39점 보다 더 높은 점수를 나타내 본 연구의 대상자들이 다른 전공계열의 대학생들보다 비교적 건강증진행위 점수가 높은 수준임을 알 수 있었다. 동일한 해사대학생을 대상으로 조사한 Kim and Kim(2018)의 연구를 살펴보면, 일반 대학생이나 중년여성보다 낮은 점수를 나타낸 것으로 보고하였는데 이는 대상자들이 건강상의 문제를 경험하지 않고 건강에 대한 관심이 적으므로 점수가 낮았던 것으로 분석하여 다른 견해를 제시하였다. 그러나 본 연구 대상자들은 건강인식 및 건강에 대한 관심도, 건강교육경험 등의 건강관련 특성에서도 어느 정도 높은 점수를 보여 통합적인 건강증진행위의 점수가 상대적으로 높았을 것으로 분석된다. 이는 학업성취의 기반이 되는 건강상태를 유지하기 위해 스스로의 건강인식과 관심을 토대로 규칙적인 운동을 수행하고, 학교에서 제공하는 다양한 건강 관련 교육 프로그램 참여를 통해 건강행위 실천의 올바른 동기부여를 한 것으로 해석되며, 해상환경에 대한 생활적 체험 실습을 경험하면서 정신적, 신체적 적응역량을 배양하기 위해 누구보다도 강한 체력과 정신력이 수반되어야 함을 학생 스스로 인지하여 건강증진행위의 높은 점수에 영향을 주었을 것으로 생각된다. 지금까지, 해사대학생의 건강증진행위에 대한 기초연구가 미흡하고 비교 분석하기에 제한이 있어 추후 동일한 대상자 수를 확대하여 반복연구를 통해 확인할 필요가 있다.

본 연구의 대학생활적응은 5점 만점에 3.49점으로 평균점수보다 높았다. 이는 일반대학생을 대상으로 한 Back and Cho(2017) 연구의 3.23점보다 높은 수준이었고, 간호대학생으로 한 Han and Kim(2018) 연구의 3.47점과는 유사하였으며, 보건계열 전공 대상자를 살펴본 Lim et al.(2020) 연구의 3.16점보다 더 높은 점수였다. 선행연구에서 주목할 부분은 Han and Kim(2018)의 연구대상자인 간호대학생들은 대학생활적응의 하위영역에서 학업활동 점수가 3.67점으로 가장 높게 나타났는데, 이는 교과목 내에서 학업활동을 증진시키는 시뮬레이션 실습과 CPX, 표준화환자 등과 같은 임상상황에 대한 재연형 실습을 병행하여 수업을 강화한 결과라고 분석하였다. 본 연구대상자들 역시 학업활동점수가 3.87점으로 다른 영역보다 높은 점수를 나타내 유사한 맥락을 나타냈다. 해사대학은 우리나라의 해운 및 해사 산업의 발전과 해양관리행정 선진화에 요체가 될 해기전문인력이 갖추어야 할 지식과 기술을 습득해야 한다(Mokpo National Maritime University web site). 이는 현장실습을 병행한다는 점에서 간호대학과 비슷한 특화된 교육과정 이수를 해야 하므로 무엇보다도 이러한 학업활동 강화가 원동력이 되었을 것으로 여겨진다. 또한 졸업 후 3년이라는 의무승선기간은, 결코 가볍지 않은 자신의 진로방향에 대해 확고한 결정을 제대로 수립하지 않으면 대학생활적응에 상당한 어려움이 작용할 수 있어, 본 연구대상자들의 경우 이러한 기반을 주축으로 대학생활적응 점수가 높았을 것으로 사료된다.

## 2. 대상자의 특성에 따른 건강증진행위 및 대학생활적응의 차이

본 연구에서 남성이 여성보다 건강증진행위나 대학생활적응 수준이 여성보다 더 유의하게 높았는데, 이는 건강증진행위의 경우, 일반 대학생을 대상으로 한 Hwang et al.(2007) 연구와는 상반된

결과를 보였으나, 상대적으로 여학생 수가 우세한 간호대학생을 대상으로 한 Hong(2018)과 Kim and Kang(2020)의 연구와는 유사한 맥락을 보였다. 본 연구 대상자 대부분은 남성(83.3%)으로 대학의 특성상 성비가 균등하지 않고, 단변량 분석에 의해 성별의 추가 비교를 하지 않아 통계적 제한점이 있으므로 추후 대상자수를 확대하여 남녀 성별에 따른 집단 차이를 확인하는 추후연구가 필요하다. 그러나 해사대학의 교육과정 특성상 승선 실습생활의 열악한 환경적 요인이나 강도 높은 체력훈련, 근육을 쓰는 운동, 생활관 적응 등이 여성보다 남성의 경우가 전반적으로 대학생활적응에 더 유리했을 것으로 판단된다. 현재 해사대학의 경우, 2019년 여성 최초 선장과 기관장이 임명된 기념비적인 사건을 계기로 점차 여성해기사 배출이 증가하고 있는 추세이며(Kim et al., 2020), 여학생들은 승선근무 예비역제도와 관련 없이 해사대학을 선택하고, 여학생 비율이 11% 이상 높아지고 있어 향후, 여학생의 해사대학 지원동기와 진로결정 및 직업적 비전 등을 조사 분석하는 추가 연구가 필요하다.

학년의 경우, 학년별로 건강증진행위에는 차이가 없었으나 대학생활적응 수준에서 3, 4학년이 1, 2학년 보다 상대적으로 점수가 더 높았는데, 이는 학년이 올라갈수록 대학생활적응이 향상된 것으로 보고한 연구(Kim and Han, 2012; Lee and Park, 2019)와 일치된 결과였다. 본 연구에서 대상자들은 상급학년이 될수록 전공과목에 대한 학업적응과 특수한 실습과정에 점차 익숙해지면서 진로에 대한 정체성과 적응성이 확고해지고(Kim, 2022), 대학생활적응에 긍정적인 차이를 주었을 것으로 생각된다. 즉, 전공 및 승선실습 과정에 대한 점진적 이해도 향상과 학업 자신감 등이 학교생활 적응에 바람직하게 작용했을 것으로 유추할 수 있겠다. 따라서 탄탄하고 세심한 학년별 맞춤형 생활지도를 통해 중도탈락 없이 졸업 시까지 안정적인 유년한 대학생활을 잘 마칠 수 있도록 돕는 효과적인 관리 전략이 필요하다고

본다.

한편, 승선훈련경험 유무는 건강증진행위 ( $t=2.91, p=.004$ )와 대학생활적응( $t=3.78, p<.001$ ) 두 개의 변인에 유의미한 차이를 나타냈다. 해사대학의 경우, 소위 ‘선박친숙훈련’과 같은 프로그램을 통하여 선박에 대한 기초지식을 습득하게 하고, 선상생활에 친숙해지도록 유도하는 사전 적응 훈련과정이 있다. 이는 사전 승선훈련 경험을 통해 선박 내 특수한 환경에 적응하고 의연하게 대처하기 위한 기본적 소양훈련으로, 그 과정에서 흡연, 음주, 음식섭취, 운동, 의료상담 및 정보 탐색 등의 일상적 건강행위에 대한 올바른 수준이 요구되고, 자율적이고 독립적인 역량을 키우기 위한 훈련 과정에서 동료와의 끈끈한 정서적 유대관계 및 동료지지가 발전적인 대학생활적응의 맥락에 연결되었을 것으로 생각된다.

본 연구에서 전공만족도가 높을수록 건강증진행위와 대학생활적응 모두 유의한 차이를 보였다. 전공만족도가 높을수록 건강증진행위와 대학생활적응이 높게 나타난 선행연구(Lim et al., 2020; Kim and Kang, 2020) 결과에 비추어볼 때, 해사대학생의 높은 전공만족도는 바람직한 건강증진행위를 유인하고 자신이 선택한 전공과정에서 건강한 학습의욕을 가지고 원만한 대인관계를 유지하게 되며, 학교나 동료에 대해 깊은 애착과 유대감을 형성하는 대처능력이 강화되어 대학생활적응이 유연해지는 것으로 생각된다.

또한, 학업성취도가 높은 경우, 대학생활적응이 유의하게 높았는데 동일한 대상자를 파악한 선행 연구를 찾아볼 수 없어 직접적인 비교는 할 수 없었으나, 간호대학생을 대상으로 한 Choi et al.(2015)의 연구와 유사한 결과를 나타냈다. 이는 학업성취도와 관련하여 자기조절 학습전략이나 자기효능감과 같은 내적 자원이 학교생활 적응에 긍정적인 영향을 미쳤을 것으로 사료되며, 이러한 변인을 중심으로 후속연구를 통해 검증해 볼 필요가 있다. 아울러, 해사대학의 특화된 교육과정에 대한 학문적 적응과 현장 실습 및 학업 몰

입에 대한 특별 관리가 요구되어지며, 학습동기 및 시간관리, 태도 및 학업 스트레스 등을 관리할 수 있는 학교 차원의 차별화된 중재전략이 필요하다고 본다.

본 연구에서 규칙적 운동을 하는 경우 건강증진행위나 대학생활적응에 유의한 차이가 있는 것 ( $t=2.97, p=.003$ )으로 나타났는데, 2020년도 서울 청년실태조사(2020)에서 29.2%가 최근 1년간 규칙적 체육활동 참여를 거의 하지 않는다고 응답하였으나, 본 연구 대상자들은 79.1%가 ‘예’라고 대답하여 상대적으로 높은 결과를 나타냈다. 이는 해사대학의 학교 특성상, 운동 등의 규칙적인 신체 활동을 장려하고 체력훈련을 실시하는 과정에서 충분히 동기부여가 되었을 것으로 판단된다. 다시 말해, 잘 버티고 견뎌내야 하는 승선실습 과정에서 무엇보다도 체력관리가 필요하다고 스스로 판단하고 규칙적인 운동을 통해 올바른 건강행위를 이행했을 것으로 여겨진다. 이러한 생활 규칙성이 건강증진행위를 높이게 되고 이는 결국 대학생활적응 향상으로 이어졌을 것으로 해석된다.

또한, 본 연구에서 주관적 건강상태에 따라 건강증진행위와 대학생활적응에 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 주관적으로 지각하는 건강상태가 좋을수록 건강관심정도가 높고, 건강관심도가 높을수록 건강증진행위에 직·간접 효과가 있는 것으로 나타난 일부 연구(Hong, 2013; Park and Lee, 2016)와 맥락을 같이 하였다. 또한, 개인이 지각한 건강상태에 따라 자기결정과 내적동기가 강화 되어 긍정적인 건강행위에 영향을 주고, 건강증진행위의 실천횟수나 강도를 높이게 된다는 Pender(1996)의 연구를 뒷받침하는 결과라고 볼 수 있다. 이미 선행연구에서도 밝혔듯이 건강증진행위는 대학생활적응에 밀접한 관계가 있다고 하였으며(Kim, 2022; Lim et al., 2020; Han, 2020), 이를 토대로 살펴보면, 개인이 건강에 대한 관심이나 자신감이 높을수록 건강증진행위를 잘 수행하고 건강한 대학생활적응으로

이어질 수 있다고 해석된다. 따라서 해사대학의 학생들이 일반대학과는 달리 제한적 특수 교육환경 내에서 대학생활적응을 유연하게 유지되려면 긍정적 건강태도 형성을 촉진하기 위한 맞춤형 건강 상담 프로그램을 개발하여 지속적으로 건강 관심 정도를 제고하도록 노력하는 것이 필요하다.

대상자가 건강에 대한 관심이 높을수록 건강증진행위( $F=29.04, p<.001$ )와 대학생활적응( $F=17.61, p<.001$ ) 점수가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이는 최근 인터넷의 발달로 자신의 건강에 대한 관심이 높아지고 신뢰성 높은 다양한 건강정보와 지식을 수집하고자 하는 경향이 있으며, 이러한 태도는 건강증진 추구행위에 도움이 된다고 밝힌 선행연구(Hwang and Kang, 2019)와도 맥락을 같이 하였다. 해기교육 과정에서 성취해야 할 목표나 커리큘럼은 건강관리의 기틀을 마련해야 하는 해사대학생 시절에 자신의 건강을 스스로 유지·증진시키기 위한 의도적인 실천 역량을 통해 원활하게 달성되므로 이를 높이기 위한 건강증진행위가 작용하였을 것으로 판단되며 상대적으로 대학생활적응 수준이 높아졌을 것으로 생각된다. 해사대학생의 경우, 육지와 격리된 실습 생활 가운데 규칙적 식사, 신선한 공기 호흡, 신선한 식품 섭취하기, 숙면, 휴식, 과로 피하기 등의 건강한 루틴을 잘 이행하고, 새로운 환경에 적응하기 위해 건강위해 행위보다 건강생활습관을 정착화 시키는 것이 무엇보다도 중요하였을 것이다. 본 연구대상자들은 향후 신해양 시대의 원동력이 될 글로벌 해양 리더(Mokpo National Maritime University web site)로서 자리매김 해야 하는 막중한 사명을 가지고, 학교생활에 적응해야 하며, 성공적인 대학생활적응이 이루어지도록 실질적인 건강정보 제공과 건강 실천의지를 갖도록 돕는 것이 필요하다.

### 3. 대상자의 건강증진행위와 대학생활적응 간의 상관관계

해양대학교 해사대학생의 건강증진행위는 대학 생활적응에 강한 정적 상관관계를 보였다( $r=.72, p<.001$ ). 이는 간호대학생을 대상으로 한 Han and Kim(2018)의 연구와 일반대학생을 대상으로 한 Kim(2022)의 연구 및 보건계열 대학생을 살펴본 Lim et al.(2020)의 연구와도 일치하는 결과였다. 다시 말해, 대상자의 건강증진행위 수준이 높을수록 대학생활적응을 잘하는 것으로서, 자신의 건강에 대한 책임감을 형성하여 신체적 활동을 강화하고 학습 동료들과의 원만한 대인관계를 유지하며 일상적인 스트레스 관리를 유연하게 관리하는 능력 등의 건강증진행위 실천역량을 가지고 있을 때, 이와 연관된 전반적인 대학생활적응이 더욱 향상될 수 있음을 나타낸 결과라고 볼 수 있다. 대학생은 발달적 맥락 속에서 볼 때, 발생할 수 있는 다른 생애주기 대상자보다 개인적인 정체성이 완전히 확립되어 있지 않은 상태에서 습득하게 되는 건강관련 위험행동들에 쉽게 노출된다(Oh et al., 2011). 특히, 해사대학생들은 제한적 환경 내에서 문제성 음주 및 흡연, 약물남용, 건전한 취미활동 감소 등의 한 가지 이상의 다양한 건강증진 위해 행위를 갖게 될 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 스트레스 감소, 식이관리 및 유해한 음식과 기호식품 피하기, 건전한 관계형성 등, 실습환경의 제한된 자원 안에서 건강행태에 대한 의지적인 노력과 책임감을 형성하는 일이 매우 중요하다고 할 것이다. 그러므로 건강위험 행동의 감소를 위한 학교의 효율적이고 체계적인 프로그램을 통해 건강증진행위를 강화시킬 수 있도록 지지해주어야 한다.

### 4. 대상자의 건강증진행위가 대학생활적응에 미치는 영향

본 연구에서 일반적 특성 및 건강관련 특성을 통제하고 건강증진행위 변인을 추가한 모형 2의 경우, 설명력이 24.4%에서 30.9% 증가하여 총 55.3%( $F=20.22, p<.001$ )로 높은 결과를 나타냈다.

이는 해양대학교 해사대학생을 대상으로 한 Kim and Kim(2018)의 연구에서 건강증진행위의 영향력만을 살펴본 52%보다 높은 결과였고, 보건계열 대학생을 대상으로 대학생활적응 및 건강증진행위의 관계와 영향을 살펴본 Lim et al.(2020) 연구의 37.5%, 일반대학생을 대상으로 대학생활만족도, 식습관, 운동, 불안의 변인을 통해 대학생활적응을 35.7% 설명한 Baek and Cho(2017)의 연구와 코로나 이후 건강증진행위와 건강상태로 대학생활적응과의 영향력을 살펴본 Kim(2022) 연구의 19.9%보다 35.4%이상 높았다. 따라서, 본 연구에서는 해양대학교 해사대학생의 건강증진행위 수준이 대학생활적응에 강력한 영향요인( $\beta=0.65$ ,  $p<.001$ )으로 작용하였음을 알 수 있었다. 이에 따라 해사대학생들의 경우, 이 시기에 비교적 질병 이환률이 낮고, 건강증진 행위 수준에 따라 얼마나 건강한 삶의 패턴을 유지할 수 있는 생애발달주기에 따라 스스로의 개별적 노력이 무엇보다도 중요하지만, 해사대학생의 건강한 삶을 위해서는 제한적 자원 안에서 긍정적 성과를 완성해 내도록 통합적인 차원에서 다루어져야 하며, 대학생활적응이 건강한 성인기 진입을 위한 완충 역할을 할 수 있어야 할 것으로 본다. 따라서, 꾸준하고 계획적인 체계 안에서 건강행위를 통해 바람직한 생활양식으로 연결되도록 매개하는 지지적인 프로그램이 필요할 것이다.

이상과 같이, 본 연구에서 해양대학교 해사대학생은 다른 전공의 대학생에 비해 건강증진행위와 대학생활적응이 비교적 높은 수준을 보였고, 건강증진행위가 대학생활적응 수준에 유의하게 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 이에 따라 해사대학생들이 생애주기별 과도기적 이행 시기에 특수한 교육적 환경을 고려하여 건강위해 행위를 스스로 조절하고, 바람직한 생활양식 안으로 통합되어 건강습관이 바르게 형성될 수 있도록 전략적인 프로그램 운영이 필요하다고 본다.

본 연구는 현재까지 해양대학교 해사대학생을 중심으로 건강증진행위가 대학생활적응에 미치는

영향에 관한 연구가 전혀 이루어지지 않아 직접적인 비교와 논의에 매우 제한적이었으나, 다른 전공 계열의 대학생들과의 비교해 볼 때, 해사대학생들의 건강증진행위와 대학생활적응이 상대적으로 높은 수준임을 확인할 수 있었다. 다만, 일개 대학의 해사대학생들을 대상으로 하였으므로 연구결과의 해석과 일반화에 신중을 기해야 한다. 본 연구결과를 바탕으로 추후 표본 수를 확대하여 해양대학교 해사대학의 학과별, 성별, 학년별로 구분하여 COVID-19 이후의 대상자와 비교 분석하고, 건강증진행위와 대학생활적응 변인의 다양한 관련 요인을 총체적으로 탐색하여 그 효과를 검증하는 후속연구를 제안한다.

## V. 결론

본 연구는 해양대학교 해사대학생의 건강증진행위가 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하고자 수행되었다. 연구결과, 해사대학생의 건강증진행위와 대학생활적응은 일반대학생 또는 간호대학생과 같은 다른 전공계열에 비해 비교적 높은 수준이었고, 건강증진행위와 대학생활적응은 유의한 상관관계가 있었다. 또한 인구사회학적 특성 변수를 통제하여 위계적 회귀분석 실시한 결과, 해사대학생의 건강증진행위는 대학생활적응의 30.9%라는 추가적인 설명력을 보였다. 이러한 결과를 토대로, 해사대학생의 건강증진행위를 도모할 수 있는 건강관련 프로그램을 개발하고 적용하여 성공적인 대학생활적응 증진전략으로 활용할 것을 제안하는 바이다.

본 연구는 해양대학교 해사대학생의 건강증진행위와 대학생활적응 간의 관련성을 규명한 첫 번째 시도라는 점에서 의의가 있다. 그러나 코로나 발생 이전의 자료를 분석한 것이므로, 향후 반복연구를 통해 대상자의 건강증진행위와 관련하여 코로나 전후를 비교하고 건강한 대학생활을 위한 전략을 모색해야 할 것이다.

## References

- Baek SS and Cho HY(2017). Influence of Empathy, Anxiety, and Social Support on Adaptation to University Life in Undergraduate Students. *Journal of The Korean Data Analysis Society* 19(5), 2841~2852.  
<https://doi.org/10.37727/jkdas.2017.19.5.2841>
- Cho SC(1996). The Influence on Psychosomatic Health State of Longtime Seafaring Life in Maritime Studies. *The Korean Journal of Physical Education* 35(2), 257~268.
- Choi SO, Park JK and Kim(2015). Factors Influencing the Adaptation to the College Life of Nursing Students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education* 21(2), 182~189.  
<https://doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.2.182>
- Choo JN and Kang HC(2015). Predictors of Initial Weight Loss among Women with Abdominal Obesity: A Path Model Using Self-efficacy and Health Promoting Behaviour. *Journal of Advanced Nursing* 71(5), 1087~1097.  
<https://doi.org/10.1111/jan.12604>
- Han KS(2005). Self-efficacy, Health Promoting Behaviors, and Symptoms of Stress among University Students. *Journal of Korean Academy of Nursing* 35(4), 585~592.  
<https://doi.org/10.4040/jkan.2005.35.3.585>
- Han JW(2020). Relationship between Gender Stereotype, Major satisfaction and Adaptation to University Life in Male Nursing Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society* 21(10), 150~158.  
<https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.10.150>
- Han YI, Kim JM(2018). The Effect of Health Promotion Behaviors and University Life Adaptation to Employment Strategies of Nursing Students. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society* 19(3), 399~409.  
<https://doi.org/10.5762/KAIS.2018.19.3.399>
- Hong SH(2013). The Relationship between Perceived Health Status and Health Promoting Behaviors among Nursing Students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education* 19(1), 78~86.  
<https://doi.org/10.5977/jkasne.2013.19.1.78>
- Hong SH(2018). Convergence Study of Health Promoting Behaviors between Nursing Students and General College Students. *Journal of the Korea Convergence Society* 9(6), 339~346.  
<https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.6.339>
- Hwang AR and Kang HW(2019). Influence of eHealth Literacy on Health Promoting Behaviors among University Students. *The Journal of the Korean society of school health* 32(3), 165~174.  
<https://doi.org/10.15434/kssh.2019.32.3.165>
- Hwang HG, Shin JK, Choi CH and Yoo WK(2007). Health Promotion Behavior of the Korean College Students and Factors on Its Influences. *Journal of Society of Preventive Korean Medicine* 11(2), 141~157.
- Jang, DC(2006). Global Competitiveness Strategy of Korean Shipping Industry. *Journal of Shipping and Logistics* 48, 145~152.
- Jeong, BR, Lee SM, Jun SH, Jung SN and Han SO(2007). Analysis on Stress and Fatigue in the Navy Shipmen. *Journal of Military Nursing Research* 25(1), 191~207.
- Jeong EI and Park YH(2009). Development and Validation of the College Adjustment Scale. *The Korean Journal of Educational Methodology Studies* 21(2), 69~92.  
<https://doi.org/10.17927/tkjems.2009.21.2.69>
- Jeong YH and Song MS(2018). 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* 25(1), 5~14.  
<https://doi.org/10.22705/jkashcn.2018.25.1.005>
- Kang HM and Kim Y(2013). The Relationship Between the Health Status, Health Prompting Behaviors and Residence Types of University Students. *Korean Journal of Sports Science* 22(6), 177~190.
- Kim BK, Jung MS and Han CH(2002). Health Promoting Behavior of University Students and Related Factors. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion* 19(1), 59~85.
- Kim JH(2013). A Study on the Improvement Method for Health Management of Seafarers. *Journal of Navigation and Port Research* 37(1), 29~34.

- <http://dx.doi.org/10.5394/KINPR.2013.37.1.29>
- Kim JH and Han BJ(2018). A Survey on the Awareness about Onboard Health Care Status of Seafarers. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education* 30(6), 1935~1947.  
<https://doi.org/10.13000/JFMSE.2018.12.30.6.1935>
- Kim JH and Han JY(2012). The Effect of Health Promotion Behaviors on College Life Adaptation and Career Adaptability. *The Korean Society of Sports Science* 21(1), 259~270.
- Kim JS and Kang S(2020). Influence of Life Stress, Body Image, and Happiness on Health Promoting Behaviors among Nursing Students. *Journal of Korean Entertainment Industry Association* 14(4), 421~430.  
<http://dx.doi.org/10.21184/jkeia.2020.6.14.4.421>
- Kim JY(2022). Impact of COVID-19 related Stress and Health Promotion Behavior on Adaptation to College Students. *Journal of Korea Entertainment Industry Association* 16(8), 379~385.  
<https://doi.org/10.21184/jkeia.2022.12.16.8.379>
- Kim SO(2022). The Effects of Self-Esteem and Life Stress on Health Promotion Behavior in Nursing Students. *Journal of the Korean Applied Science and Technology* 39(3), 423~432.  
<http://dx.doi.org/10.12925/jkocs.2022.39.3.423>
- Kim SY, Park JM and Jeong DD(2020). Basic Research for Designing a Specialized Curriculum for Women Students at the Maritime College - Focusing on Mokpo National Maritime University. *Journal of the Korean Society of Marine Environment & Safety*. 26(4), 346~352.  
<https://doi.org/10.7837/kosomes.2020.26.4.346>
- Kim YK and Kim NR(2018). Factors Influencing Health Promotion Behavior by Students of the College of Maritime Sciences. *Journal of the Korean Society of Marine Environment & Safety* 24(7), 889~897.  
<https://doi.org/10.7837/kosomes.2018.24.7.889>
- Lee CG and Park YS(2017), The Study of Evaluation of University Students' Health Behaviors. *Journal of Digital Convergence* 15(12), 517~529.  
<https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.12.517>
- Lee CM, Park IM and Choi BK(2018). Clinical Analysis of Marine Telemedicine Cases for Ocean-Going Vessel Crew. *Journal of Korean Navigation and Port Research* 42(1). 31~38.  
<https://doi.org/10.5394/KINPR.2018.42.1.31>
- Lee JR and Park SJ(2019). Influencing Factors on College Adjustment of Nursing Students : The Meaning of Life, Empathy Skills, Resilience. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society* 20(11), 66~75.  
<https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.11.66>
- Lee SM(2015). Factors Affecting the Health Promoting Behaviors of Health-related and Health-unrelated Department University Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society* 16(9), 6120~6129.  
<https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.9.6120>
- Lim JR and Han YK and Kim HH(2020). Relationship between Academic Stress, University Life Adaptation and Health Promotion Behaviors in Health College Students. *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society* 21(1), 308~316.  
<https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.1.308>
- Mokpo National Maritime University web site. Retrieved from  
<https://www.mmu.ac.kr/main/board/250>
- Moon SS, Lee SB(2001). A Study of Health Behavior through Comparative Analysis of Self-perceived Health Status and Health Examination Results. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion* 18(3), 11~36.
- O JH(2014). The Influencing Factors of Self-esteem and Major Satisfaction on College Adjustment among Nursing Students. *The Journal of the Korea Contents Association* 14(10), 873~884.  
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.10.873>
- Oh NS, Park JY and Han CH(2011). Health-Promoting Behaviors and related Factors for College Students by Type of Residence. *Korean Journal of Health Education and Promotion* 28(2), 27~40.
- Park SJ and Lee YH(2016). Effects of Perceived Health Status, Health Attitude, and Health Concern on Health Promoting Behavior in Adults. *The Journal of the Korea Contents Association* 16(12), 192~202.  
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2016.16.12.192>
- Pender NJ(1996). *Health Promotion in Nursing*

Practice. 3rd Edition, Appleton and Lange, 1996.  
Report on the Survey of Youth Status in Seoul  
(2020). 136.

Walker SN and Hill-Polerecky DM(1996). Psychometric  
Evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile  
II, Unpublished manuscript, University of Nebraska  
Medical Center. Omaha.

Yonhap News Agency(2022). Retrieved from

<https://www.yna.co.kr/view/AKR20221221097200051>  
on December 21.

- 
- Received : 04 September, 2023
  - Revised : 12 September, 2023
  - Accepted : 20 September, 2023