

간호대학생의 건강증진행위 경험: Q 방법론적 적용

최승연^{1*}, 조예령¹, 최수아¹, 유수연¹, 김가경¹, 김태희¹, 최규리¹, 김유빈¹, 이해진²

¹재능대학교 간호학과 학부생, ²재능대학교 간호학과 조교수



AIMS

오늘날 보건의로 환경은 급격히 변화하고 있으며, 국민은 질병 치료를 넘어 예방과 건강증진을 포함한 보다 높은 수준의 건강관리를 요구하고 있다. 간호대학생은 학업과 임상실습, 국가고시 준비 등으로 높은 스트레스를 경험하며, 기본적인 건강증진행위를 실천하기 어렵다. 그러나 건강증진행위는 단순한 개인적 행동을 넘어 예비 전문직으로서 직무 수행과 직결되는 중요한 역량이며, 이를 주관적 경험 관점에서 이해하는 연구는 제한적이다. 특히 간호대학생의 건강관리 습관과 자기관리 능력은 학업 수행과 전문성 형성에 직접적인 영향을 미친다는 점에서, 이들의 건강증진 경험을 구체적으로 이해하는 것이 필요하다. 이에 본 연구는 Q방법론을 활용하여 간호대학생의 건강증진행위 경험을 유형화하고, 각 유형별 특성을 분석함으로써 건강관리 실태와 인식을 이해하고, 향후 맞춤형 건강증진 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

METHODS

◆ 연구설계

본 연구는 간호대학생의 건강증진행위 경험을 주관적 관점에서 유형화하고, 각 유형별 특성을 분석하기 위해 Q방법론을 적용한 탐색적 연구이다.

◆ Q 모집단 및 Q 표본

간호대학생의 건강증진행위에 대한 주관적 인식을 파악하기 위해 선행연구와 문헌고찰을 통해 총 84개의 진술문(Q 모집단)을 수집하였다. 이후 간호학과 교수의 자문을 받아 중복되거나 모호한 문항을 제외하고 대표성이 높은 34개의 진술문을 최종 Q 표본으로 선정하였다.

◆ 연구대상자

연구대상자는 인천에 위치한 J대학교 간호학과 3학년 학생 중 연구 목적을 이해하고 자발적으로 참여한 40명으로, 모두 임상실습 경험이 있는 학생이었다.

◆ 자료수집 및 분석

참여자에게 34개의 진술문 카드를 제시하고, '가장 동의하는 진술문(+4)'부터 '가장 동의하지 않는 진술문(-4)'까지 강제분포 방식으로 분류하도록 하였다. 분류된 자료는 PC-QUANL 프로그램을 이용해 요인분석을 실시하였으며, 각 유형은 요인부하치와 Z점수를 기준으로 해석하였다.

RESULTS

Q 진술문			Z-score	Average	Difference
유형I	Q12	체력 향상이 공부 효율을 높이는 데 직접적으로 도움이 된다고 느낀다.	2.06	0.52	1.54
	Q33	나는 규칙적 생활을 위해 노력한다.	1.71	0.68	1.03
	Q31	나는 신선한 과일과 채소를 충분히 섭취하는 편이다.	1.58	-0.31	1.89
	Q13	스트레스 해소를 위해 음주를 즐긴다.	-2.04	-1.06	-0.98
유형II	Q6	스트레스가 심할 때 수면 부족이 반복되는 패턴을 경험한다.	1.98	0.21	1.76
	Q10	밤샘 공부를 하더라도 최소한 6시간 수면은 반드시 지키려고 한다.	1.89	-0.03	1.91
	Q18	학업 스트레스로 인해 정서적으로 지친다고 느낀다.	1.79	0.53	1.26
	Q17	아직은 젊기 때문에 지금은 건강관리에 크게 신경 쓰지 않아도 된다.	-1.68	-1.08	-0.60
유형III	Q27	나는 물보다는 에너지 드링크나 커피 등의 음료를 자주 마신다.	1.51	-0.27	1.79
	Q29	나는 건강 관련 자기효능감(스스로 관리할 수 있다는 믿음)이 높은 편이다.	1.31	0.29	1.02
	Q34	나는 임상실습이나 시험기간 중 체력이 급격히 떨어지는 편이다.	1.31	0.56	0.76
	Q30	건강 관리를 위한 시간과 노력이 아깝다고 느낀다.	-1.77	-1.11	-0.66

유형 명칭	핵심 특성	유형 간 공통적 견해
제 1유형 건강관리 실천형	규칙적인 운동과 신선한 음식 섭취로 건강을 관리하는 유형이다. 체력 향상이 공부 효율에도 도움이 된다고 인식한다. 스트레스 해소를 위해 스스로 생활습관을 조절하고 꾸준히 자기관리를 실천한다. 무리한 운동보다는 일상 속에서 지속 가능한 건강활동을 선호한다. 커피나 에너지음료보다 물을 선택하는 등 건강한 생활습관을 유지하려는 모습을 가지고 있다.	• 간호대학생의 건강증진행위 경험의 3가지 유형은 공통적으로 친구와의 정서적 교류를 통해 위안을 얻는 경향을 보였다. 또한 건강검진의 필요성을 인식하면서도 시간 부족으로 실천이 어렵고, 직업적 책임감으로 인해 자신의 건강을 희생하는 모습을 보였다. • 반면 금연·금주 등 생활습관 개선에는 소극적인 태도를 보였다.
제 2유형 건강인식 소진형	학업 효율을 높이기 위해 규칙적인 생활과 자기관리를 실천하는 유형이다. 스트레스 상황에서도 수면과 체력 관리를 중요하게 여긴다. '공부를 위해 건강을 챙긴다'는 인식이 강하다. 학업 목표 달성을 위해 생활 리듬을 유지하려는 태도를 가지고 있다. 건강관리보다 학습 효율을 우선시하는 실용적인 모습을 가지고 있다.	
제 3유형 낙천적 자조형	짧은 휴식(낮잠·산책·명상 등)으로 피로를 회복하는 유형이다. 에너지드링크나 커피 등을 통해 즉각적인 활력을 얻으려 한다. 스스로 건강을 관리할 수 있다는 자기효능감이 높다. 실습이나 시험기간 중 피로를 느끼지만 단기 회복으로 집중력을 되찾는다. 장기적인 건강관리보다는 '지금 당장 회복'을 중시하는 현실적인 모습을 가지고 있다.	

CONCLUSIONS

본 연구를 통해 간호대학생의 건강증진행위는 '건강관리 실천형', '건강인식 소진형', '낙천적 자조형'의 세 가지 유형으로 유형화되었으며, 각 유형별 특성과 생활패턴이 확인되었다. 간호대학생의 건강 증진과 소진 예방을 위해서는 유형별 특성에 맞춘 맞춤형 중재와 예방 전략이 필요하다.

- ▶ '건강관리 실천형'은 기존 건강습관을 지속·강화할 수 있는 긍정적 건강행동을 유지할 수 있는 환경적 지원이 필요하다.
- ▶ '건강인식 소진형'은 스트레스 및 수면 관리, 피로 누적 완화 프로그램 등 예방적 중재를 통해 인식과 행동 간 간극을 해소할 전략이 필요하다.
- ▶ '낙천적 자조형'은 웨어러블 디바이스를 활용한 실시간 건강 모니터링 및 피드백 시스템을 적용한 예방 중심의 접근이 필요하다.

본 연구 결과, 간호대학생의 건강증진행위를 향상시키기 위해 유형별 특성을 고려한 맞춤형 자기관리 프로그램 개발과 학교 차원의 통합 건강증진 교육체계 구축이 필요하며, 향후 프로그램 개발과 학생 지원 전략 마련뿐만 아니라 간호대학생의 건강한 자기관리 습관 형성과 긍정적 이미지 강화를 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대한다.