

간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식 및 식생활 태도

김 수 올

이화여자대학교 일반대학원

Health-related Factors, Nutrition Knowledge and Dietary Habits among Nursing and Allied Health College Students

Su Ol Kim

Graduate School of Nursing, Ewha Womans University

ABSTRACT

Purpose: This study compares the differences in health-related factors, nutrition knowledge and dietary habits between nursing and allied health college students. **Methods:** Nursing students(n=499) and allied health college students(n=402) were surveyed on their health-related factors, nutrition knowledge and dietary habits. Data were collected from two universities in A city, Korea. Data were analyzed through descriptive statistics, χ^2 distribution and t-test, χ^2 -test and Pearson correlation coefficient using SPSS 21.0. **Results:** The level of nutrition knowledge was higher among nursing students than students majoring in other fields. Scores regarding dietary habits were not significantly different between nursing students and other students. **Conclusion:** Nutritional education for college students is needed in order to improve their health. Nutritional education programs should be tailored to meet various needs of these students.

Key Words: Nutrition, Knowledge, Attitude

서 론

1. 연구의 필요성

생활수준이 향상됨에 따라 건강한 생활을 유지하기 위해 영양과 식생활에 대한 관심은 증가하고 있다(Jun & Rhie, 2015). 균형된 영양소를 섭취하는 식사 습관과 건강 관련 생활습관은 개인의 영양상태와 건강상태를 결정하는 주요한 요인으로 보고되고 있다(Hong, Yeon, & Bae, 2013; Mowe et al., 2008).

대학생은 육체적, 정신적으로 활동이 활발한 시기이므로 올바른 식생활을 통한 균형 잡힌 영양소 섭취(Kang & Byun, 2010; Kim, 2003)와 적당한 운동으로 건강한 체력을 유지하

는 것이 질병을 예방하고 건강을 증진시키는데 도움이 된다. 특히 이 시기에 성립된 식사패턴과 생활습관은 성인기 이후까지 건강에 영향을 미치므로(Brown, Dresen, & Eggett, 2005; Kim, 2003; Lee, Cho, & Oh, 2012), 좋은 식습관과 생활습관 형성은 매우 중요하다.

대학생들은 정해진 식사를 하던 초중고 학교급식에서 벗어나 본인이 메뉴와 환경 등을 결정하게 되고(Lee et al., 2012), 시간과 규율에서 자유로워지게 되어 불규칙한 식사, 잦은 음주와 과음 및 지나치게 마른 체형을 선호하는 사회적 분위기로 인하여 불필요한 다이어트 등 많은 문제점을 가지게 된다(Chin & Chang, 2005; Kang, Kim, & Yoon, 2012; Lee & Sun, 2013). 또한 대학생들은 자신이 젊고 건강하다는 생각으

Corresponding author: Su-Ol Kim

Graduate School, Ewha Women University, 52 Ewhayedae-gil, Seodaemun-gu, Seoul 03760, Korea.
Tel: +82-54-854-0563, Fax: +82-54-823-2884, E-mail: teddy627@hanmail.net

Received: July 30, 2015 / Revised: Sep 21, 2015 / Accepted: Sep 30, 2015

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

로 건강에 대한 관심이 적고(Kim, 2006), 바람직하지 않은 생활습관으로 식생활 균형이 깨지면서 영양상의 불균형을 초래하여 건강문제를 야기하게 된다(Winkleby & Cubbin, 2004; Yeon, Hong, & Bae, 2012).

질병을 예방하고 건강한 삶을 유지하기 위해서 영양지식, 올바른 식습관 및 식생활 태도가 중요한 것으로 보고되고 있다(Yoon & Choi, 2002). 특히 영양지식이 많을수록 식습관이 좋은 것으로 보고되고 있으나(Park & Kim, 2005), 고등학교까지 입시 경쟁으로 영양교육을 받을 수 없었으며, 대학생이 된 후에도 전공자 이외에는 영양교육을 받을 수 없는 것이 현실이다(Seo, 2014). 따라서 대학생들의 바람직한 식생활 태도, 건강 관련 생활습관, 영양지식을 높이는 방법이 모색될 필요가 있고 영양교육 실시가 우선적으로 선행되어야 한다.

뿐만 아니라 간호보건계열 대학생들은 졸업 후 환자의 건강 관리에 중요한 역할을 담당하게 되므로 이들의 영양학적 지식은 매우 중요한 문제라고 할 수 있다. 따라서 간호보건계열 대학생들을 대상으로 영양교육을 통한 올바른 식생활을 실천하게 하는 것이 필요하며 간호보건계열교육과정에 영양과 식생활 영역 부분이 보완되어야 한다고 사료된다.

선행연구는 식생활 태도, 영양지식, 생활습관 및 영양섭취에 관한 연구들이 일반 대학생을 대상으로 주로 수행되어(Kim, 2006; Lee et al., 2012; Park & Kim, 2005; Seo, 2014; Yoon & Choi, 2002), 간호보건계열 대학생을 대상으로 한 연구는 거의 없는 실정이다. 이에 본 연구는 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식, 식생활 태도를 파악함으로써 미래 건강관리자로서 중요한 위치에 있는 간호보건계열 대학생의 올바른 식습관 확립과 건강 관련 생활습관 개선을 위해 영양교육을 강화하고 영양 관련 교과목 개발을 위한 타당성 평가의 기초자료를 제공하고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식, 식생활 태도를 파악함으로써 영양교육의 강화를 위한 타당성 평가의 기초자료를 제공하고자 함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식, 식생활 태도를 파악한다.
- 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식, 식생활 태도를 비교한다.
- 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식, 식생활

태도 간 상관관계를 확인한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식, 식생활 태도를 파악하기 위한 서술적 비교 조사연구이다.

2. 연구대상

본 연구는 A시 소재 일개 대학의 간호보건계열 대학생을 편의 추출하였다. 연구목적에 이해하고 자발적으로 연구동의서에 서명한 간호학과 499명, 보건계열 학과로 치위생과 207명, 물리치료과 195명을 대상으로 자료를 수집하였다.

3. 연구도구

1) 영양지식

Yoon과 Choi (2002)가 개발한 도구로 일반적인 영양지식 10문항과 질병과 관련된 식이요법에 관한 10문항 총 20문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대한 응답은 ‘맞다’ 1점, ‘틀린다’, ‘모른다’ 0점으로 총 20점을 만점으로 하였고 점수가 높을수록 영양지식이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .77이었다.

2) 식생활 태도

Yoon과 Choi (2002)가 개발한 도구를 Youn, Choi와 Lee (2003)가 수정한 것을 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있으며, 규칙적인 식생활 5문항, 균형 잡힌 식생활 7문항, 식생활과 건강 8문항으로 구성되어 있다. 바람직한 내용에는 ‘예’ 5점, ‘가끔’ 3점, ‘아니오’ 1점으로 계산하였으며, 바람직하지 않은 내용에는 반대의 점수를 주어 총점 100점을 만점으로 점수가 높을수록 식생활 태도가 양호한 것으로 평가하였다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's α 는 .72였다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집은 2013년 11월부터 2013년 12월 까지 진행하였으며, 연구대상 학과의 학과장에게 본 연구의 목적을 설명하고 승인 받은 후 시행하였다. 대상자에게 연구의 목적

과 내용을 설명한 후 비밀보장과 연구목적 외에 사용되지 않을 것을 약속하고 연구참여에 동의한 대상자에게 설문지를 배부하였다. 연구참여자가 설문지에 직접 기입하는 방식으로 이루어졌으며 소요시간은 10분 정도로 설문 후에는 소정의 답례품을 제공하였다.

5. 자료분석

본 연구의 수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 간호보건계열 대학생의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인은 빈도와 백분율로 분석하였다.
- 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식, 식생활 태도는 χ^2 -test로 분석하였다.
- 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식, 식생활 태도 간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.

6. 연구의 제한점

본 연구는 일개 대학 대학생을 대상으로 하였기 때문에 본 연구결과의 해석에 신중을 기할 필요가 있으며 연구결과를 일반화하는 데 제한이 있다.

연령의 경우, 간호대학생은 평균 20.7세로 20세 이하가 319명(63.9%), 21~25세가 155명(31.1%), 26~30세가 19명(3.8%), 31세 이상이 6명(1.2%)이었고, 보건계열 대학생은 평균 20.1세로 20세 이하가 282명(70.1%), 21~25세가 113명(28.1%), 26~30세가 6명(1.5%), 31세 이상이 1명(1.2%)으로 간호대학생과 보건계열 대학생 간의 연령 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\chi^2=8.85, p=.031$).

학년의 경우, 간호대학생은 1학년이 197명(39.5%), 2학년이 181명(36.3%), 3학년이 121명(24.2%)이었고, 보건계열 대학생은 1학년이 209명(52.0%), 2학년이 122명(30.3%), 3학년이 71명(17.7%)으로 두 집단 간 학년의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\chi^2=8.85, p=.001$). 영양 관련 과목 수강 경험의 경우 간호대학생은 수강 경험이 있는 경우가 141명(28.3%), 수강 경험이 없는 경우가 358명(71.7%)으로 나타났고, 보건계열 대학생은 수강 경험이 있는 경우가 42명(10.5%), 수강 경험이 없는 경우가 360명(89.5%)으로 간호대학생과 보건계열 대학생 간의 영양 관련 과목 수강 경험의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\chi^2=43.62, p<.001$).

영양에 대한 관심의 경우 간호대학생은 ‘매우 관심 있다’가 216명(43.3%), ‘보통이다’가 195명(39.1%), ‘관심 없다’가 88명(17.6%)이었고, 보건계열 대학생은 ‘매우 관심 있다’가 142명(35.3%), ‘보통이다’가 170명(42.3%), ‘관심 없다’가 90명(22.4%)으로 간호대학생과 보건계열 대학생 간의 영양에 대한 관심의 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\chi^2=6.66, p=.036$) (Table 1).

연구결과

1. 간호보건계열 대학생의 일반적 특성

본 연구의 대상자는 간호대학생 499명(55.4%), 보건계열 대학생 402명(44.6%)이었다. 성별의 경우 간호대학생은 남자 83명(16.6%), 여자 416명(83.4%)이었고, 보건계열 대학생은 남자 102명(25.4%), 여자 300명(74.6%)으로 간호대학생과 보건계열 대학생은 성별에서 통계적으로 유의한 차이($\chi^2=10.42, p=.001$)를 보였다. 거주 형태의 경우 간호대학생은 자가 148명(29.7%), 기숙사 324명(64.9%), 자취 22명(4.4%), 친척집 5명(1.0%)이었고, 보건계열 대학생은 자가 108명(26.9%), 기숙사 278명(69.2%), 자취 10명(2.5%), 친척집 6명(1.5%)으로 간호대학생과 보건계열 대학생 간의 거주 형태에 유의한 차이는 나타나지 않았다($\chi^2=3.95, p=.266$).

2. 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인

간호보건계열 대학생의 건강 관련요인에 대한 결과는 Table 2와 같다. 운동의 경우 간호대학생은 ‘한다’가 283명(56.7%), ‘하지 않는다’가 216명(43.3%)으로 나타났고, 보건계열 대학생은 ‘한다’가 235명(58.5%), ‘하지 않는다’가 167명(41.5%)으로 간호대학생과 보건계열 대학생간의 운동에 유의한 차이는 없었다($\chi^2=0.27, p=.599$). 운동 횟수의 경우, 간호대학생은 매일 한다가 22명(7.8%), 1주일에 4~6회가 39명(13.8%), 1주일에 1~3회가 98명(34.6%), 한달에 1~3회가 124명(43.8%)이었고, 보건계열 대학생은 매일 한다가 30명(12.8%), 1주일에 4~6회가 41명(17.4%), 1주일에 1~3회가 83명(35.3%), 한달에 1~3회가 81명(34.5%)으로 간호대학생과 보건계열 대학생 간의 운동 횟수는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다($\chi^2=7.15, p=.067$).

Table 1. Differences General Characteristics between Nursing and Other Major Students

(N=901)

Characteristic	Categories	Nursing students (n=499)	Health allied college students (n=402)	χ^2	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Gender	Male	83 (16.6)	102 (25.4)	10.42	.001
	Female	416 (83.4)	300 (74.6)		
Age (year)	≤ 20	319 (63.9)	282 (70.1)	8.85	.031
	21~25	155 (31.1)	113 (28.1)		
	26~30	19 (3.8)	6 (1.5)		
	≥ 31	6 (1.2)	1 (0.2)		
		20.7±2.73	20.1±1.79		
Grade	First	197 (39.5)	209 (52.0)	14.59	.001
	Second	181 (36.3)	122 (30.3)		
	Third	121 (24.2)	71 (17.7)		
Live	My house	148 (29.7)	108 (26.9)	3.95	.266
	Dormitory	324 (64.9)	278 (69.2)		
	Cooking food for oneself	22 (4.4)	10 (2.5)		
	Relatives	5 (1.0)	6 (1.5)		
Nutrition and health of interest	Very interest	216 (43.3)	142 (35.3)	6.66	.036
	Moderate	195 (39.1)	170 (42.3)		
	Almost no	88 (17.6)	90 (22.4)		
Experience of lesson	Yes	141 (28.3)	42 (10.5)	43.62	< .001
	No	358 (71.7)	360 (89.5)		

수면시간의 경우 간호대학생은 4시간 미만이 8명(1.6%), 4~6시간 236명(47.3%), 6~8시간 237명(47.5%), 8시간 이상 18명(3.6%)이었고, 보건계열 대학생은 4시간 미만이 8명(1.6%), 4~6시간 140명(34.8%), 6~8시간 215명(53.5%), 8시간 이상 39명(9.7%)으로 간호대학생과 보건계열 대학생은 수면시간에서 통계적으로 유의한 차이($\chi^2=23.14$, $p<.001$)를 보였다.

알코올 섭취 빈도의 경우 간호대학생은 마시지 않는다 129명(25.9%), 한 달에 1회 139명(27.9%), 한 달에 2~4회 202명(40.5%), 1주에 2~3회 24명(4.8%), 1주에 4회 이상 5명(1.0%)이었고, 보건계열 대학생은 마시지 않는다 112명(27.9%), 한 달에 1회 84명(20.9%), 한 달에 2~4회 145명(36.1%), 1주에 2~3회 42명(10.4%), 1주에 4회 이상 19명(4.7%)으로 간호대학생과 보건계열 대학생은 알코올 섭취 빈도에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\chi^2=27.07$, $p<.001$).

흡연의 경우 간호대학생은 피우지 않는다 473명(94.8%), 하루에 한 갑 이상 2명(0.4%), 하루에 10~19개비 10명(2.0%), 하루에 9개비 이하 14명(2.8%)이었고, 보건계열 대학생은 피우지 않는다 350명(87.1%), 하루에 한 갑 이상 10명(2.5%),

하루에 10~19개비 27명(6.7%), 하루에 9개비 이하 15명(3.7%)으로 간호대학생과 보건계열 대학생은 흡연에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\chi^2=21.36$, $p<.001$).

3. 간호보건계열 대학생의 영양지식 비교

간호보건계열 대학생의 영양지식 차이는 다음과 같다(Table 3). 영양지식 전체 평균은 20점 만점에 간호대학생 평균이 13.8점, 보건계열 대학생 평균이 12.1점으로 간호대학생이 통계적으로 유의하게 높은 점수를 보였다($F=8.07$, $p<.001$). 영양지식 정답률이 80% 이상인 항목은 간호대학생인 경우 '퀘양 환자는 카페인을 함유한 식품을 제한해야 한다' 82.4%, '현미밥이나 잡곡밥, 신선한 채소, 해조류에는 섬유소가 많아 당뇨병, 고지혈증, 대장암, 변비 등의 예방에 좋다' 93.6%, '염장식품, 훈연식품은 압과 관계가 없으니 많이 섭취해야 한다' 86.2%, '단백질은 근육, 혈액 등을 만드는 영양소이다' 94.0%, '동맥경화증을 예방하기 위해 돼지고기, 닭고기, 쇠고기 등의 육류를 섭취하는 것이 좋다' 84.6%, '가장 이상적인 체중감량 속도는 1주일에 3 kg을 줄이는 것이다' 81.6%, '신선한 야채와 과일, 빈혈치리에 좋다' 81.4%, '몸무게와 지방을 줄이기 위해

Table 2. Health-related Factors of the Subjects

(N=901)

Characteristic	Categories	Nursing students	Health allied college	χ^2	p
		(n=499)	students (n=402)		
		n (%)	n (%)		
Exercise	Yes	283 (56.7)	235 (58.5)	0.27	.599
	No	216 (43.3)	167 (41.5)		
Frequency of exercise	Daily	22 (7.8)	30 (12.8)	7.15	.067
	4~6/week	39 (13.8)	41 (17.4)		
	1~3/week	98 (34.6)	83 (35.3)		
	1~3/month	124 (43.8)	81 (34.5)		
Hours of sleep/day	< 4 hr	8 (1.6)	8 (1.6)	23.14	< .001
	4~6 hr	236 (47.3)	140 (34.8)		
	6~8 hr	237 (47.5)	215 (53.5)		
	> 8 hr	18 (3.6)	39 (9.7)		
Drinking alcohol	Never	129 (25.9)	112 (27.9)	27.07	< .001
	Monthly one time	139 (27.9)	84 (20.9)		
	Monthly 2~4	202 (40.5)	145 (36.1)		
	Weekly 2~3	24 (4.8)	42 (10.4)		
	Weekly above 4 times	5 (1.0)	19 (4.7)		
Smoking (number of cigarettes)	Never smoked	473 (94.8)	350 (87.1)	21.36	< .001
	> 20/day	2 (0.4)	10 (2.5)		
	10~19/day	10 (2.0)	27 (6.7)		
	< 9/day	14 (2.8)	15 (3.7)		

서는 식사를 하지 않아야 한다' 97.2% 8개 항목으로 나타났으며, 보건계열 대학생인 경우 '현미밥이나 잡곡밥, 신선한 채소, 해조류에는 섬유소가 많아 당뇨병, 고지혈증, 대장암, 변비 등의 예방에 좋다' 87.1%, '단백질은 근육, 혈액 등을 만드는 영양소이다' 83.1%, '몸무게와 지방을 줄이기 위해서는 식사를 하지 않아야 한다' 87.3% 3개 항목으로 나타났다.

간호보건계열 대학生の 영양지식에서 유의한 차이를 보이지 않은 항목은 '콩은 섬유소의 좋은 급원이다' ($\chi^2=0.33, p=.857$), '골다공증에는 비타민 D가 많은 식품인 간, 노른자, 마른 표고버섯 등을 많이 섭취하는 것이 좋다' ($\chi^2=1.12, p=.290$), '신선한 야채와 과일은 체내의 칼로리를 소모하는데 도움이 된다' ($\chi^2=0.05, p=.814$), '신선한 야채와 과일은 빈혈치료에 좋다' ($\chi^2=3.36, p=.067$)의 4개 항목이다.

4. 간호보건계열 대학生の 식생활 태도 비교

간호보건계열 대학生の 식생활태도의 차이는 다음과 같다 (Table 4). 식생활 태도는 총 100점 만점에 간호대학생 평균이 58.3점, 보건계열 대학생 평균이 58.1점으로 통계적으로 유의하지 않았다 ($t=0.29, p=.769$). 규칙적인 식생활에서 하

루 3끼를 섭취하고 있는 경우는 간호대학생 36.5%, 보건계열 대학생 36.3%, 제시간에 아침식사를 하는 경우는 간호대학생 34.1%, 보건계열 대학생 34.1%, 식사시간은 규칙적인 경우는 간호대학생 55.1%, 보건계열 대학생 53.7%, 식사를 천천히 하는 경우는 간호대학생 18.2%, 보건계열 대학생 16.9%, 과식하지 않는 경우는 간호대학생 16.6%, 보건계열 대학생 17.9%로 나타났다. 균형 잡힌 식생활에서 곡류음식을 매끼 먹는 경우는 간호대학생 44.1%, 보건계열 대학생 40.5%, 육류반찬을 매끼 먹는 경우는 간호대학생 30.3%, 보건계열 대학생 26.9%, 채소반찬을 매끼 먹는 경우는 간호대학생 35.7%, 보건계열 대학생 32.1%, 기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는 경우는 간호대학생 12.4%, 보건계열 대학생 11.2%, 매일 우유를 마시는 경우는 간호대학생 9.0%, 보건계열 대학생 10.4%, 매일 과일을 먹는 경우는 간호대학생 13.0%, 보건계열 대학생 12.4%, 매일 골고루 식사하는 경우는 간호대학생 33.7%, 보건계열 대학생 30.8%로 나타났다. 건강과 식생활에서 가공식품을 먹지 않는 경우는 간호대학생 9.6%, 보건계열 대학생 12.7%, 단 음식을 먹지 않는 경우는 간호대학생 20.4%, 보건계열 대학생 20.4%, 싱겁게 먹는 경우는 간호대학생 13.4%, 보건계열 대학생 14.4%, 동물성 기름을 자주 먹지 않는 경우는 간호대학생

Table 3. Percentage of Correct Answers of Nutrition Knowledge

(N=901)

Variables	Nursing students (n=499)	Health allied college students (n=402)	χ^2 or t	p
	n (%)	n (%)		
Caffeinated beverages are harmful to ulcer	411 (82.4)	278 (69.2)	21.59	< .001
Mixed rice fresh vegetables, and see weeds are high fiber food So, it is good for curing diabetes mellitus, hyperlipidemia or constipation	467 (93.6)	350 (87.1)	11.20	.001
High intake of fermented food smoke cured fish pickles are not related cancer occurrence	430 (86.2)	318 (79.1)	7.88	.005
Raisins, dried persimmon, egg yolk oyster and livers are good or preventing anemia	385 (77.2)	260 (64.7)	17.04	< .001
Protein is a constituent of body tissue and blood components	469 (94.0)	334 (83.1)	27.30	< .001
High protein diet is burden on kidney	195 (39.1)	112 (27.9)	12.47	< .001
Protein and carbohydrate food same calorie value	255 (51.1)	168 (41.8)	7.75	.005
The bean is a good source of dietary fiber	371 (74.3)	301 (74.9)	0.03	.857
Vitamins and minerals are nutrients for energy	256 (51.3)	161 (40.0)	11.34	.001
Bread noodles and polished rice are not needed for diabetes mellitus, because carbohydrate has to be limited for them	267 (53.5)	184 (45.8)	5.32	.021
Liver, egg yolk and dried mushrooms are good for preventing osteoporosis	298 (59.7)	226 (56.2)	1.12	.290
Fresh vegetable and fruits help the other food to heat calorie in the body	222 (44.5)	182 (45.3)	0.05	.814
Pork, chicken, or beef is good for preventing arteriosclerosis	422 (84.6)	289 (71.9)	21.50	< .001
Cholesterol was needed to make the steroid hormone and bile juice	190 (38.1)	114 (28.4)	9.40	.002
Desirable weight loss is reducing 3 kg a week.	407 (81.6)	284 (70.6)	14.84	< .001
Fresh vegetables and fruits are good for curing anemia.	406 (81.4)	307 (76.4)	3.36	.067
Animal protein food cheese, egg, meat and fish, etc. has to be limited for hypertension	367 (73.5)	271 (67.4)	4.05	.044
Alcohol has more calorie value than sugar	281 (56.3)	175 (43.5)	14.54	< .001
The bean is a good source of dietary fiber	317 (63.5)	221 (55.0)	6.76	.009
To lose weight, fat should be removed from meals	485 (97.2)	351 (87.3)	32.47	< .001
Total (M±SD)	13.8±2.82	12.2±3.39	8.07	< .001
Percentage of correct answers (%)	69.1	60.7		

12.6%, 보건계열 대학생 10.4%, 외식을 자주하지 않는 경우는 간호대학생 26.1%, 보건계열 대학생 26.4%, 과음 및 잦은 음주는 하지 않는 경우는 간호대학생 25.9%, 보건계열 대학생 23.1%, 매일 운동을 하는 경우는 간호대학생 11.8%, 보건계열 대학생 10.7%, 영양지식을 실생활에 활용하는 경우는 간호대학생 12.2%, 보건계열 대학생 11.4%로 나타났다.

5. 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식, 식생활 태도 간 상관관계

간호보건계열 대학생의 영양지식, 식생활 태도 및 건강 관련 요인 간의 상관관계는 다음과 같다 (Table 5). 간호대학생은 영양지식과 흡연($r=.026$), 식생활 태도와 운동($r=.204$)은 유의한 양의 상관관계를 나타냈고, 식생활 태도와 음주($r=-.106$),

Table 4. Percentage of Dietary Attitudes

(N=901)

Variables	Categories	Nursing students (n=499)	Health allied college students (n=402)	χ^2	p
		n (%) or M±SD	n (%) or M±SD		
Regular life	I have three meals a day	182 (36.5)	146 (36.3)	0.35	.839
	I have breakfast regularly	170 (34.1)	137 (34.1)	0.41	.811
	I eat meals at constant times	275 (55.1)	216 (53.7)	0.76	.682
	I eat meals slowly	91 (18.2)	68 (16.9)	1.24	.536
	I don't overeat	83 (16.6)	72 (17.9)	2.72	.257
Well-balanced life	I take grains every meal	220 (44.1)	163 (40.5)	1.42	.492
	I take meat every meal	151 (30.3)	108 (26.9)	4.01	.134
	I take vegetables every meal	178 (35.7)	129 (32.1)	1.48	.477
	I have food cooked with oil at every day	62 (12.4)	45 (11.2)	1.62	.443
	I drink milk every day	45 (9.0)	42 (10.4)	1.61	.447
	I have fruits every day	65 (13.0)	50 (12.4)	1.36	.506
	I take a variety of food categories	168 (33.7)	124 (30.8)	1.19	.551
Dietary life and health	I don't eat junk food often	48 (9.6)	51 (12.7)	3.03	.219
	I don't eat sugary food often	102 (20.4)	82 (20.4)	1.10	.575
	I don't eat the salty food	67 (13.4)	58 (14.4)	1.88	.389
	I don't eat animal fat often	63 (12.6)	42 (10.4)	1.16	.559
	I don't eat out often	130 (26.1)	106 (26.4)	0.03	.982
	I don't drink alcohol too much	129 (25.9)	93 (23.1)	1.12	.571
	I do exercise every day	59 (11.8)	43 (10.7)	2.26	.322
	I apply nutrition knowledge in daily life	61 (12.2)	46 (11.4)	0.35	.838
Sum of dietary attitudes (M±SD)		2.9±0.60	2.9±0.61	0.29	.769
Total (M±SD)		58.4±12.09	58.1±12.31		

Table 5. Relation of Nutrition Knowledge, Dietary Attitudes and Health-related Factors

Variables	Nursing students (n=499)						Health allied college students (n=402)					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1. Knowledge	1						1					
2. Attitudes	.067	1					.114*	1				
3. Alcohol	.000	-.106*	1				.045	-.170**	1			
4. Smoking	.026*	.006	.081	1			.048	.016	.187**	1		
5. Exercise	.106	.204**	-.011	-.084	1		.041	.175**	-.028	-.094	1	
6. Sleep	.001	.089	.050	-.094*	-.029	1	.098*	.145**	.080	-.010	.064	1

*p<.05, **p<.01.

수면시간과 흡연(r=-.094)은 역상관관계를 보였다. 보건계열 대학생은 영양지식과 식생활 태도(r=.114), 영양지식과 수면 시간(r=.098), 식생활 태도와 수면시간(r=.145), 식생활 태도와 운동(r=.175), 흡연과 음주(r=.187)는 양의 상관관계를 나타냈고, 식생활 태도와 음주(r=-.170, p<.01)는 음의 상관관계를 보였다.

논 의

본 연구는 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식, 식생활 태도를 파악하여 영양 교육강화를 위한 타당성 평가의 기초자료를 제공하고자 진행되었던 연구로 본 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

건강증진을 위한 생활양식이란 적절한 영양섭취, 규칙적인

운동, 흡연, 과식 등의 나쁜 건강습관을 피하는 것으로 정의할 수 있는데(Mason & McGinnis, 1990; Yarcheski & Mahon, 1989), 본 연구결과 건강 관련요인에서 간호보건계열 대학생의 음주와 흡연은 유의한 차이를 보였다. 흡연의 경우 담배를 피우는 사람은 간호대학생 5.2%, 보건계열 대학생 12.9%, 담배를 피우지 않는 사람은 간호대학생 94.8%, 보건계열 대학생 87.1%로 간호대학생과 보건계열 대학생 간에 유의한 차이를 보였다. Oh (2013)의 간호대학생 금연율 96.9%와 유사한 결과이며, Kim (2006)의 남자대학생 흡연율 32.0%, 여자대학생 흡연율 6.9%, Lee와 Lee (2015)의 남자대학생 흡연율 52.0%, 여자대학생 23.1%보다 본 연구대상자의 흡연율이 간호대학생과 보건계열 대학생 모두 낮게 나타났다. 음주의 경우 간호대학생은 74.2%, 보건계열 대학생은 72.1%가 마시는 것으로 나타났다. 이는 대학생 음주실태에 관한 선행연구에서 한 달에 한 번 이상 음주를 하고 있는 대학생이 91% 이상인 연구결과(Kang et al., 2013; Oh, 2011)보다 낮았으며, 이는 본 연구대상자 모두 학과 특성상 여학생들이 대부분인 간호학과와 보건계열로 여학생 비율이 높음으로 인해 흡연율과 음주율이 낮게 나타난 것으로 사료된다. 또한 간호대학생과 보건계열 대학생은 전공과 관련하여 흡연과 음주에 대해 접할 수 있는 기회가 많아 건강 관련 행동인 금연과 금주를 잘 했을 것으로 생각한다. 음주와 흡연은 영양상태를 불량하게 만들고 건강에 부정적인 문제를 유발할 수 있으므로 대학생에게 음주와 흡연의 문제점에 대한 영양교육이 필요하다고 보고되었다(Park & Kim, 2005). 따라서 대학생들이 금연과 절주에 대한 생각을 갖고 실천할 수 있도록 적극적인 교육의 개발이 필요하다.

본 연구에서 영양지식에 대한 점수는 간호대학생이 13.8점, 보건계열 대학생이 12.1점으로 간호대학생이 보건계열 대학생보다 영양지식 점수가 더 높게 나타났다. 이는 Kang과 Byun (2010)의 식품영양 전공 여대생의 점수 14.7점보다 낮은 점수이며, Lee와 Lee (2015)의 남자대학생 영양지식 11.8점, 여자대학생 12.9점과 유사한 결과이다. 간호보건계열 대학생의 영양지식에서 유의한 차이를 보인 항목은 20개 중 16개 항목으로 나타났으며, 그 외 ‘콩은 섬유소의 좋은 급원이다’, ‘골다공증에는 비타민 D가 많은 식품인 간, 노른자, 마른 표고버섯 등을 많이 섭취하는 것이 좋다’, ‘신선한 야채와 과일은 체내의 칼로리를 소모하는데 도움이 된다’, ‘신선한 야채와 과일은 빈혈치료에 좋다’의 4개 항목은 간호보건계열 대학생의 영양지식에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 또한 영양지식 정답률이 80% 이상인 항목은 간호대학생인 경우 8개, 보건계열 대학생인 경우 3개로 나타났다. 이러한 결과는 간호대학생은 전공

수업에서 질환에 대해 반복으로 교육을 받으므로 난이도가 있는 영양지식도 높게 나타난 것으로 사료된다. 따라서 적절한 영양교육 프로그램을 개발하여 보건계열 대학생들에게도 기본적인 영양지식을 향상시키도록 반복적인 영양교육을 실시하는 것이 필요하다고 생각한다.

본 연구에서 식생활 태도는 보통 정도 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다. 아침을 먹는 대학생이 간호대학생, 보건계열 대학생 각각 34.1%로 나타나, Yoon (2006)의 20% 미만으로 보고한 연구보다는 높은 식사율을 보였다. 그러나 하루 3끼를 식사를 하고 제시간에 아침식사를 하는 비율이 낮아 규칙적인 식습관이 좋지 않음을 알 수 있었다. 또한 균형 잡힌 식생활에서 매일 우유와 단백질, 과일 등 골고루 섭취하는 비율이 낮아 영양의 불균형을 초래할 가능성이 있다. 건강과 식생활에서 가공식품, 단 음식, 동물성 기름과 과음 및 잦은 음주 섭취 빈도가 높고 외식을 자주 하고 있는 것으로 나타나 영양지식을 식생활에 적용하지 못하고 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 대학생을 대상으로 영양교육을 통해 올바른 영양지식과 바람직한 식생활 태도를 함양할 수 있는 교육적 전략을 수립할 필요가 있다.

간호대학생 2.91점, 보건계열 대학생 2.90점으로 대학생을 대상으로 한 Kang과 Byun (2010)의 연구에서 식생활 태도 34.3점보다 낮은 결과이며, 또한 영양지식점수가 높아도 식생활태도는 간호대학생과 보건계열 대학생간의 유의한 차이가 없었다. 이는 Park과 Kim (2005)의 연구에서 영양지식 점수가 증가해도 식행동은 유의적인 변화가 나타나지 않은 결과와 유사하다. 또한 영양지식이나 정보를 실생활에 적용하고 실천하지 않으므로 이론 중심의 영양교육보다 실천 중심의 교육으로 획기적인 전환이 필요하다는 연구결과(Seo, 2014)를 지지한다.

간호보건계열 대학생의 건강 관련 요인, 영양지식 및 식생활 태도간의 상관관계를 살펴보면, 간호대학생의 영양지식이 많을수록 식생활 태도가 좋은 변화를 초래한다는 상관관계를 입증하지 못했다. 그러나 보건계열 대학생의 영양지식과 식생활 태도에서 유의한 상관관계를 보임으로써 영양지식이 증가하면 식생활 태도가 좋아지는 것으로 나타났다. 따라서 식생활 태도를 개선하기 위해 영양지식 향상을 위한 노력이 필요하다. 또한 본 연구에서 식생활 태도의 변화는 건강 관련 요인과 상관관계를 나타냄으로서 식생활 태도가 좋아질수록 건강 관련 요인도 좋아지는 경향성을 입증했다.

Suh, Park과 Yang (2013)의 영양교육 요구도 조사결과 5점 만점에 간호학과는 4.12점, 치위생과는 3.81점으로 영양교

육에 대한 요구도가 높은 것으로 나타났다. 이에 본 연구를 기초로 간호보건계열 대학생들이 올바른 영양지식과 정보를 습득하기 위해 영양교육을 통해 건강 관련 생활습관, 식생활이 올바르게 정립되고 실천되어야 한다고 생각한다. 또한 영양교육을 실시할 때 지식만을 제공하는 주입식 교육이 아닌 식태도의 변화를 유도할 수 있는 다양한 방법의 모색이 필요한 것으로 사료된다. 또한 본 연구결과의 일반화를 위해 간호보건계열 대학생을 대상으로 연구대상 및 지역을 확대하여 반복연구가 이루어지기를 제언한다.

결론

본 연구는 간호보건계열 대학생의 건강 관련요인, 영양지식, 식생활 태도를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구결과 건강 관련요인은 수면시간, 음주, 흡연에서 간호대학생과 보건계열 대학생 간의 유의한 차이가 있었고, 영양지식은 간호대학생이 보건계열 대학생보다 더 높은 것으로 나타났으며, 식생활 태도는 간호대학생과 보건계열 대학생 간의 차이가 없는 것으로 나타났다. 보건계열 대학생들은 간호대학생들에 비해 영양지식과 식생활 태도 간에 상관관계를 보여 영양지식 향상을 위한 교과과정은 물론 다양한 영양 교육 프로그램이 필요할 것으로 생각된다. 영양에 대한 올바른 지식과 태도는 추후 건강에 영향을 미치므로 대학생부터 영양지식과 바람직한 식생활 태도를 갖출 수 있도록 영양 관련 다양한 교육이 필요할 것으로 사료된다.

이러한 결과를 바탕으로 간호보건계열 대학 및 학과에서는 영양학 관련 교과목을 교과과정에 확대하고, 대학 교양 수업에 영양을 필수과목으로 신설하는 등의 구체적인 전략을 모색해야 하겠다. 또한 간호보건계열 대학생을 대상으로 영양교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 파악하는 연구를 제언한다. 뿐만 아니라 영양지식과 식생활 태도를 평가할 수 있는 타당도와 신뢰도가 높은 도구를 개발하고 적용하는 연구를 제언한다.

REFERENCES

- Brown, L. B., Dresen, R. K., & Eggett, D. L. (2005). College students can benefit by participating in a prepaid meal plan. *Journal of the American Dietetic Association, 105*(3), 445-448.
- Chin, J. H., & Chang, K. J. (2005). College students' attitude toward body weight control, health-related lifestyle and dietary behavior by self-perception on body image and obesity index. *Journal of Korean Society Food Science Nutrition, 34*(10), 1559-1565.
- Hong, S. H., Yeon, J. Y., & Bae, Y. J. (2013). Relationship among night eating and nutrient intakes status in university students. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life, 23*(3), 297-310.
- Jun, M. R., & Rhie, S. G. (2015). New employees' dietary attitudes, nutrition knowledge, and food preferences in gyeonggi area. *Korean Journal of Community Living Science, 26*(1), 39-49.
- Kang, H. J., & Byun, K. W. (2010). Effect of two-year course of food and nutrition on improving nutrition knowledge, dietary attitudes and food habits of junior college female students. *Journal of Community Nutrition, 15*(6), 750-759.
- Kang, J. E., Choi, H. S., Choi, J. H., Jung, S. T., Yeo, S. H., & Kim, M. H. (2013). The comparative study of dietary habits according to the alcohol drinking among university students. *Journal of the East Asian Society of Dietary Life, 23*(6), 681-689.
- Kang, N. E., Kim, J. H., & Yoon, H. R. (2012). Study on differences in perception of weight management, balanced food intake, knowledge of obesity, and nutrition knowledge in male and female university students. *Korean Journal of Food Culture, 27*(6), 759-768.
- Kim, B. R. (2006). A study on nutrition knowledge, dietary habits, health-related life style and health condition of college students in Chuncheon. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 35*(9), 1215-1223.
- Kim, K. H. (2003). A Study of the dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Journal of Community Nutrition, 8*(2), 181-191.
- Lee, S. L., & Lee, S. H. (2015). Survey on health-related factors, nutrition knowledge and food habits of college students in wonju area. *Journal of Community Nutrition, 20*(2), 96-108.
- Lee, Y. M., & Sun, L. (2013). The study of perception in body somatotype and dietary behaviors - the comparative study between Korean and Chinese college students. *Journal of Community Nutrition, 18*(1), 25-44.
- Lee, Y. M., Cho, W. K., & Oh, Y. J. (2012). Comparison of eating behavior between commensality and solo-eating of university students by BMI. *Journal of Community Nutrition, 17*(3), 280-289.
- Mason, J., & McGinnis, J. M. (1990). Healthy people 2000: An overview of the national health promotion and disease prevention objectives. *Public Health Report, 105*(5), 441-446.
- Mowe, M., Bosaeus, I., Rasmussen, H. H., Kondrup, J., Unosson, M., & Rothenberg, E., et al. (2008). Insufficient nutritional knowledge among health care workers?. *Clinical Nutrition, 27*(2), 196-202.

- Oh, H. S. (2011). Alcohol consumption rates and the perception of drinking cultures among college students in the Wonju area. *Journal of the Korean Society of Food Culture, 26*(2), 101-112.
- Oh, H. S. (2013). The study on the knowledge and attitude of smoking, and smoking cessation recommendation among nursing students. *Journal of Digital Convergence, 11*(2), 365-374.
- Park, M. S., & Kim, S. A. (2005). Effect of nutrition education on improving diet behavior of university students. *Journal of Community Nutrition, 10*(2), 189-195.
- Seo, E. H. (2014). A study on food habits and nutrient intakes according to BMI in food and nutrition major and non-major female students in kyungnam university. *Journal of Community Nutrition, 19*(4), 297-316.
- Suh, M. S., Park, B. N., & Yang, B. S. (2013). Effect on demand nutrient education on students of different departments of nurse-health college of diet habit. *Hanyang Nursing Science Reserch, 13*(2), 1-13.
- Winkleby, M. A., & Cubbin, C. (2004). Changing patterns in health behaviors and risk factors related to chronic diseases, 1990-2000. *American Journal of Health Promotion, 19*(1), 19-27.
- Yarcheski, A., & Mahon N. E. (1989). A causal model of positive health practice: The relationship between approach and relication. *Nursing Research, 38*(2), 88-93.
- Yeon, J. Y., Hong, S. H., & Bae, Y. J. (2012). A study on nutritional status and dietary quality of university students by body image. *Journal of Community Nutrition, 17*(5), 543-554.
- Yoon, H. S. (2006). An assessment on the dietary attitudes, stress level and nutrient intakes by food record of food and nutrition major female university students. *Journal of Nutrition and Health, 39*(2), 145-159.
- Yoon, H. S., & Choi, Y. S. (2002). Analysis of correlation among health consciousness and nutrition knowledge, dietary habits and nutrient attitudes of elementary and middle school teachers in masan city. *Journal of Nutrition and Health, 35*(3), 368-379.
- Youn, H. S., Choi, Y. Y., & Lee, K. H. (2003). Evaluation of nutrition knowledge, dietary attitudes and nutrient intakes of nurses working in gyeongnam area. *The Korean Journal of Nutrition, 36*(3), 306-318.