

# 간호여대생의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스가 식행동에 미치는 영향

최숙희  
영산대학교 간호학과

## Effects of self esteem, dietary self-efficacy and life stress on dietary behavior of female nursing students

Sook Hee Choi

Department of Nursing, Youngsan University

**요약** 본 연구는 간호여대생의 식행동의 정도를 알아보고, 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스가 식행동에 미치는 영향을 알아보기 위하여 시도되었다. 연구대상자는 B, C시의 간호여대생 442명을 대상으로 하였다. 자료수집은 2016년 5월 15일부터 5월 30일까지였다. 자료분석은 SPSS WIN/21.0을 이용하여 평균과 표준편차, t-검정, 일원분산분석, 피어슨 상관계수, 다중회귀분석을 사용하였다. 연구결과 간호여대생의 식행동은  $3.01 \pm 0.49$ 점으로 나타났다. 간호여대생의 일반적 특성에 따른 식행동의 차이에서 식행동은 학년( $F=4.823, p=.008$ ), 주거형태( $F=6.067, p<.001$ ), 성적( $F=3.907, p=.021$ ), 건강상태( $F=7.975, p<.001$ ), 건강에 대한 관심도( $F=4.189, p=.016$ )에서 유의한 차이를 나타냈다. 간호여대생의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스, 식행동과의 관계를 분석한 결과 식행동과 자아존중감( $r=-.238, p<.001$ ), 식이 자기효능감( $r=-.438, p<.001$ )과는 유의한 부적 상관관계가 나타났고, 생활스트레스( $r=.194, p<.001$ )와는 정적 상관관계가 나타났다. 간호여대생의 식행동에 영향을 미치는 요인은 식이 자기효능감, 생활스트레스, 주거형태, 건강에 대한 관심도로 나타났고, 설명력은 26.7%로 나타났다. 본 연구의 결과를 통하여 간호여대생을 대상으로 식행동에 영향을 미치는 다양한 요인을 확인하기 위한 반복 연구가 필요하고, 식행동을 향상시킬 수 있는 교육 및 중재프로그램 개발이 필요하다.

**Abstract** This study was conducted to explore the degree of female nursing student's dietary behavior, self esteem, dietary self-efficacy, life stress and the factors influencing dietary behavior of those surveyed. A total of 422 female nursing students in B, C city were surveyed. The data were collected between May 15 and 30 of 2016 and analyzed by a t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and multiple regression analysis using SPSS WIN/21.0. The mean score of dietary behavior was  $3.01 \pm 0.49$ . In addition, there were significant differences in dietary behavior with respect to grade( $F=4.823, p=0.008$ ), residential type( $F=6.067, p<.001$ ), academic grade( $F=3.907, p=0.021$ ), health status( $F=7.975, p<.001$ ), and degree of health concern( $F=4.189, p=0.016$ ). Moreover, there were negative correlations between dietary behavior and self esteem( $r=-.238, p<.001$ ), and dietary self-efficacy( $r=-0.438, p<.001$ ), while there was a positive correlation between dietary behavior and life stress( $r=0.194, p<.001$ ). Regression analysis showed 26.7% of variance in female nursing student's dietary behavior can be explained by dietary self-efficacy, life stress, residential type, and degree of health concern. A follow-up survey investigating various factors influencing female nursing student's dietary behavior is needed and increased dietary behavior education and programs are required.

**Keywords** : Behavior, Dietary, Life stress, Self-efficacy, Self esteem

본 연구는 2016년도 영산대학교 교내연구비 지원에 의해 수행되었음.

\*Corresponding Author : Sook Hee Choi(Youngsan University)

Tel: +82-10-3859-4422 email: mind4560@ysu.ac.kr

Received March 29, 2017

Revised (1st May 8, 2017, 2nd May 24, 2017, 3rd June 8, 2017)

Accepted June 9, 2017

Published June 30, 2017

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

대학생 시기는 청소년기에서 초기 성인기로 이행하는 과정으로 자신만의 식행동이 확립되고 이후 이들의 식행동은 다음 세대의 부모가 되어 한 가정과 사회의 식생활 관리에 중요한 역할을 하게 되므로 장래에 성공적인 성인기를 준비하기 위해 바른 신체상 확립과 건강한 식행동의 실천이 요구된다[1,2]. 그러나 대학생들을 건강에 대한 관심이 적으며, 균형잡힌 식사를 통한 영양섭취의 중요성을 잘 인식하지 못하는 경우가 많다[3]. 특히 여학생의 경우 심화된 학업과 진로, 취업, 이성 및 다양한 대인관계 등에 직면하면서 심리적 부담감으로 인한 외모에 관심이 집중되면서 부적절한 식습관, 비정상적인 식이습관, 체중조절 행위 등에 쉽게 노출된다[4,5]. 또한 식사 시간을 고려하지 않은 수업시간표, 자유시간의 증가, 아르바이트, 동성 및 이성친구와의 교제 등의 영향으로 아침 결식, 불규칙한 식사, 잦은 외식, 폭식, 편식, 과다한 음주 및 흡연, 편의 식품의 과잉섭취 등의 문제가 있는 것으로 나타났다[6]. 게다가 체중에 대한 올바른 인식의 부족, 마른 체형을 선호하는 사회문화적 영향으로 적절하지 않은 방법으로 체중관리를 함으로써 영양장애 뿐만 아니라 섭식장애까지 유발하여 여대생의 건강을 위협하고 있다[7,8].

식이문제를 보이는 경우 식행동의 혼란 뿐 아니라 부정적 신체이미지를 보이며, 심리적으로 자존감이 낮고 우울 등의 정서불안정을 보인다. 또한 가족관계에 문제가 있을 수 있고, 일반적인 대인관계에서도 만족스럽지 못한 상태를 보인다[9]. 이는 식행동이 신체적 반응으로 시작되지만 개인이 지닌 심리학적 특성에 따라 유지되고 촉진될 수 있음을 의미한다[10].

자아존중감은 자신을 존경하고 바람직하게 여기며, 가치있는 존재라고 생각하는 것으로[11] 현대사회가 신체적 매력과 날씬함에 가치를 두는 현상으로 인하여 여대생이 자신의 신체에 대해 객관적인 기준으로 자신을 평가하지 못하고 주관적인 기준에 따른 외모와 체중에 대한 잘못된 평가가 수치심과 자신감 결여 등의 자존감 상실을 경험한다[12]. 또한 섭식장애 문제를 갖는 대상자의 대부분은 여성 특히 청소년 초기부터 초기 성인기에 이르는 여성에게서 더욱 두드러지고 이들의 자아존중감이 낮은 것으로 보고되고 있다[13]. 신체상과 자아존

중감이 상관관계가 있는 연구 결과는 젊은 여대생의 신체적 만족이 자신감과 밀접한 관련이 있어 부정적인 신체상은 자신감 부족, 열등감을 가지게 되고 이는 건강을 위협하는 불규칙한 식습관과 생활양식을 가져올 수 있음을 나타내고 있어[12] 건강한 식생활을 통해 건강증진이 필요한 여대생의 식행동과 자아존중감의 관계를 확인하는 것이 필요하다.

선행연구에서 식행동과 관련된 요인으로 식사와 관련된 특수한 상황에서 얼마나 행동을 잘 통제하고 이행할 수 있는지에 대한 자신의 능력에 관한 인식으로 식이 자기효능감[14]을 연구한 결과 식이자기효능감이 높을수록 식생활 태도가 좋은 것으로 나타났고[15] 식이 자기효능감은 환경과의 실제적 상호작용을 통해 사고유형과 정서에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다[14]. 따라서 여대생의 식이 자기효능감과 식행동과의 관계를 확인하는 것은 식행동의 조절에 중요한 의미가 있을 것이다.

또한 식행동과 스트레스와 관련된 연구를 살펴보면, 대학생은 스트레스를 받으면 식사, 식품선택, 건강 상태 등에 영향을 받는 것으로 나타났고[16], 간호대학생은 스트레스가 높은 군이 식습관과 건강관련 습관 및 섭식장애에 영향을 미치는 결과를 나타냈다[17]. 이와 같이 스트레스로 인한 부적절한 식행동의 결과는 고열량, 단음식의 섭취를 증가시켜 체지방의 증가를 가져올 수 있고, 잘못된 식습관, 영양장애 등 신체적 건강뿐만 아니라 정신적 건강에 영향을 미칠 수도 있어 이에 대한 중재가 요청된다[17].

간호여대생은 대학생들이 경험하는 발달위기에 따른 심리적 부담과 사회문화적 영향과 함께 타 학과에 비해 교과과정과 학업의 부담감, 비교적 이른 나이에 다양한 임상상황에서 실습을 수행하면서 다양한 심리적 특성을 지닌 대상자들과의 대인관계 형성 등의 어려움과 과학적인 지식이나 역할수행에 대한 요구로 인해 자존감 저하, 정서적 변화, 스트레스 등의 많은 어려움을 경험한다[5]. 특히 임상실습, 대인관계 등에서 스트레스가 높고[18] 생활 스트레스는 일반 대학생 보다 간호여대생이 더 높게 나타났다[19]. 또한 간호대학생의 스트레스가 높은 군이 식습관과 건강관련 습관 및 섭식장애에 영향을 미친 결과[17], 간호여대생의 식행동에 식이 자기효능감, 건강관심도가 영향을 미친 결과[20]와 식이 자기효능감, 식사태도, 생활스트레스와 우울이 상관관계를 나타낸 결과[19], 정서적인 불안정의 위협이나 스트레스는 비정상

적인 식이행동과 섭식장애와 관련이 있는 것으로 나타난 결과[21] 등은 간호여대생의 식행동에 대한 연구의 필요성을 시사한다.

선행연구에서 식행동과 관련된 연구로 간호대학생을 대상으로 한 연구[16], 간호여대생을 대상으로 한 연구[17]가 이루어졌으나 식행동에 영향을 미치는 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활 스트레스에 대한 연구는 이루어지지 않았다. 간호대학생은 미래의 간호사로 건강관리자가 되어 대상자의 스트레스 관리 및 건강유지를 위한 식생활에 대해 교육하고 간호하기 위해 준비되어야 하고 건강한 식행동을 실천하는 간호사로 성장하여야 한다.

따라서 본 연구는 간호여대생을 대상으로 식행동에 영향을 미치는 관련 요인을 알아보고 간호여대생의 식행동을 향상시킬 수 있는 중재를 위한 기초자료를 제공하기 위해 시도하였다.

## 1.2 목적

본 연구는 4년제 간호여대생의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스, 식행동의 정도를 알아보고 식행동에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 연구로 그 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 간호여대생의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스, 식행동 정도를 파악한다.
- 둘째, 간호여대생의 일반적 특성에 따른 식행동의 차이를 파악한다.
- 셋째, 간호여대생의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스, 식행동의 상관관계를 파악하고 식행동에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 간호여대생의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스, 식행동의 정도를 알아보고 식행동에 영향을 미치는 관련 요인을 알아보기 위한 서술적 상관관계연구이다.

### 2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 2016년 5월 15일부터 5월 30일까지 B, C 시에 소재한 4년제 간호학과의 학과장에게 연구의 목적

을 설명하여, 허락한 학과의 간호대학생을 대상으로 편의표집하였다. 연구대상자에게는 연구의 목적을 설명하고 연구 참여에 대한 익명성 보장, 비밀유지, 설문지 작성에서 중도 거부나 중단에 있어서 어떠한 불이익도 없음을 설명하였다. 이후 설문지를 배부하고 연구참여 동의서에 서명이 완료된 설문지만을 회수하였다. 총 470부를 배부하여 453부를 회수하였고, 응답이 적절하지 않은 11부를 제외한 442부를 최종 분석에 사용하였다.

## 2.3 연구도구

### 2.3.1 자아존중감

자아존중감은 자신을 존경하고 바람직하게 여기며, 가치있는 존재라고 생각하는 것으로[11] 자아존중감 척도는 Rosenberg[11]가 개발하고 Jeon[22]이 번안하여 사용한 도구를 사용하였다. 이는 자아가치와 자아승인을 측정하기 만들어진 자기보고식 척도로 긍정 5문항, 부정 5문항, 전체 10문항으로 구성되어 있다. 척도는 5점 척도로 1점 ‘거의 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’까지 이고 부정문항은 역점수 처리하였으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. Jeon[22] 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.81$  였고, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha=.87$  이었다.

### 2.3.2 식이 자기효능감

식이 자기효능감은 식사와 관련된 특수한 상황에서 얼마나 행동을 잘 통제하고 이행할 수 있는지에 대한 자신의 능력에 관한 인식으로[15] 식이 자기효능감 도구는 어린이용 식이 자기효능감과 중관리 자기효능감 대한 선행연구를 분석하여 관련 문항을 수정·보완한 Choi[23]의 식이 자기효능감 측정도구를 사용하였다. 총 4개 영역의 18문항으로 일반적 식습관 5문항을 바람직한 식생활을 유지할 수 있는가에 관한 효능감, 음식 선택 4문항으로 몸에 좋은 음식을 선택할 수 있는가에 관한 효능감, 생활습관에 관련된 사회적 주위환경 5문항으로 주변 환경의 영향을 물리칠 수 있는가에 관한 효능감, 과식을 유도하는 부정적 감정상태 4문항으로 부정적인 감정상태에서 음식 먹는 것을 참을 수 있는가에 관한 효능감으로 구성하였다. 4점 척도로 ‘매우 자신 있다’ 4점에서 ‘전혀 자신 없다’ 1점으로 최저 18점에서 최고 72점까지이며, 점수가 높을수록 식이 자기효능감 수준이 높은 것을 의미한다. Song, Kim, Kim[24]의 연구에서

Cronbach's  $\alpha = .91$ , 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .86$ 이었다.

### 2.3.3 생활스트레스

생활스트레스는 생활환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협하고, 이러한 위협에 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 상태[25]를 말하는 것으로 본 연구에서 생활스트레스 측정은 Hyun과 Yoon[26]의 도구를 사용하였으며, 학업스트레스, 친구관계 스트레스, 외모스트레스, 경제스트레스 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 학업스트레스는 학교성적, 과제나 시험, 진로 또는 취업, 학업에 따른 스트레스를 묻는 4문항, 친구관계 스트레스는 친구들 사이의 놀림이나 무시, 인정받지 못함, 열등감의 3문항, 외모스트레스는 자신의 체중, 키, 얼굴생김새, 옷차림과 관련된 스트레스 정도를 묻는 4문항, 경제스트레스는 용돈 부족, 갖고 싶은 물건을 갖지 못하는 것에 대한 결핍감을 묻는 2문항으로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 척도로 측정되었고, 각 하위 척도에 해당하는 문항들의 응답은 평균화하였다. 평균점수가 높을수록 스트레스 정도가 높은 것을 의미하며, Hyun과 Yoon[26]의 연구에서는 학업스트레스 Cronbach's  $\alpha = .75$ , 친구관계 스트레스 Cronbach's  $\alpha = .84$ , 외모스트레스 Cronbach's  $\alpha = .73$ , 경제스트레스 Cronbach's  $\alpha = .87$ 이었고, 본 연구에서 학업스트레스 Cronbach's  $\alpha = .70$ , 친구관계 스트레스 Cronbach's  $\alpha = .85$ , 외모스트레스 Cronbach's  $\alpha = .71$ , 경제스트레스 Cronbach's  $\alpha = .85$ 이었다.

### 2.3.4 식행동

식행동은 각 개인의 행동양식과 연관되어 내재화된 모든 요인에 의해 표출되는 식생활과 관련된 환경이라고 할 수 있다[27]. 본 연구에서 식행동의 측정도구는 선행 연구를 바탕으로 개발된 Kim, Shin, Moon[28]의 총 20 문항의 도구로 식사의 규칙성, 적정량 섭취, 식품군별 식품의 섭취, 아침결식 여부, 편식 여부, 회식 횟수 등의 평소의 식행동으로 구성된 것에서 문제시되는 편식, 아침결식, 과식, 소식, 야식, 폭식, 맵고 짠 음식의 섭취, 단음식의 섭취, 군것질, 패스트푸드 섭취, 인스턴트 식품 섭취, 탄산음료의 섭취 등 총 13개 문항을 사용하였다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지의 척도로 측정되었고, 점수가 높을수록 식행동이 바람직하지

못한 것으로 평가하였다. Byun과 Kim[20]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .71$ 이었고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = .91$ 이었다.

## 2.4 분석방법

수집된 자료는 SPSS WIN/21.0을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성을 실수와 백분율로 구하였고, 대상자의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스, 식행동의 정도는 평균과 표준편차를 사용하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 식행동의 차이는 일원분산분석(one-way ANOVA)을 사용하여 분석하였고, 통계적으로 유의한 항목의 사후분석은 Scheffe's test를 실시하였다. 간호여대생의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스, 식행동의 상관관계는 피어슨 상관계수(Pearson's correlation coefficients)로 분석하였고, 식행동에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석을 사용하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 연구대상자의 일반적 특성에서 연령은 20-22세가 350명(79.2%)으로 대부분을 차지하였고, 학년은 1학년이 182명(41.2%), 1학년 68명(24.5%), 2학년 139명(31.4%), 3학년 121명(27.4%) 순이었다. 거주형태는 집이 323명(73.1%)으로 가장 많았고, 성적은 중이 323명(73.1%)으로 가장 많았고, 경제 상태도 중이 345명(78.1%)으로 가장 많았다. 용돈은 30-39만원이 134명(30.3%)으로 가장 많았고 다음은 20-29만원이 126명(28.5%)으로 많았다. 건강상태는 보통이 212명(48.0%)으로 가장 많았고, 건강에 대한 관심도는 중이 273명(61.8%)으로 가장 많았다.

Table 1. General Characteristics of Subjects (N=442)

Characteristics	Categories	n	%
Age (years)	20-22	350	79.2
	≥23	92	20.8
Grade	1st	182	41.2
	2nd	139	31.4
	3rd	121	27.4
Residential type	Home	323	73.1
	A boarding house	86	19.5
	Board house	29	6.6
	Others	4	0.9

Academic grade	High	23	5.2
	Middle	323	73.1
	Low	96	21.7
Economic status	High	22	5.0
	Middle	345	78.1
	Low	75	17.0
Pocket money (10,000/monthly)	<10	51	11.5
	10-19	59	13.3
	20-29	126	28.5
	30-39	134	30.3
	≥40	72	16.3
Health status	Weakness	45	10.2
	Moderate	212	48.0
	Good	185	41.9
Degree of health concern	High	146	33.0
	Middle	273	61.8
	Low	23	5.2

### 3.2 연구대상자의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활 스트레스, 식행동의 정도

연구대상자의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활 스트레스, 식행동의 정도는 Table 2와 같다. 연구대상자의 자아존중감은 3.45±0.58점, 식이 자기효능감은 2.70±0.39점, 생활 스트레스는 2.68±0.28점, 식행동은 3.01±0.49점으로 나타났다.

**Table 2.** Degree of Self-esteem, Dietary Self-efficacy, Life Stress, Dietary Behavior (N=442)

Variable	M±SD	Min	Max
Self-esteem	3.45±0.58	1.00	5.00
Dietary self-efficacy	2.70±0.39	1.17	3.89
Life stress	2.68±0.28	1.76	3.53
Dietary behavior	3.01±0.49	1.62	4.46

### 3.3 일반적 특성에 따른 식행동의 차이

연구대상자의 일반적 특성에 따른 식행동의 차이는 Table 3과 같다. 연구대상자의 식행동은 학년(F=4.823, p=.008), 주거형태(F=6.067, p<.001), 성적(F=3.907, p=.021), 건강상태(F=7.975, p<.001), 건강에 대한 관심도(F=4.189, p=.016)에서 유의한 차이를 나타냈다. 사후 분석에서학년은 1학년보다 3학년이, 거주형태에서는 기숙사가 가정보다 높게 나타났다. 성적에서는 ‘중’보다 ‘하’가, 건강상태에서는 ‘허약하다’가 ‘건강하다’와 ‘보통이다’가 건강에 대한 관심에서는 ‘하’가 ‘상’과 ‘중’보다 더 높게 나타났다.

**Table 3.** Difference of Dietary behavior according to General Characteristics (N=442)

Characteristics	Categories	Dietary behavior	
		M±SD	t/F(p) Scheffe's
Age (years)	20-22	3.01±0.49	0.000 (985)
	≥23	3.01±0.46	
Grade	1st <sup>a</sup>	2.92±0.52	4.823 (.008) a<c
	2nd <sup>b</sup>	3.05±0.43	
	3rd <sup>c</sup>	3.09±0.48	
Residential type	Home <sup>a</sup>	2.95±0.49	6.067 (p<.001) a<b
	A boarding house <sup>b</sup>	3.16±0.43	
	Board house <sup>c</sup>	3.20±0.48	
	Others <sup>d</sup>	3.04±0.28	
Academic grade	High <sup>a</sup>	2.93±0.42	3.907 (.021) b<c
	Middle <sup>b</sup>	2.98±0.48	
	Low <sup>c</sup>	3.13±0.51	
Pocket money (10,000/monthly)	<10	2.97±0.54	2.318 (.056)
	10-19	2.88±0.50	
	20-29	3.06±0.52	
	30-39	2.98±0.44	
	≥40	3.11±0.44	
Health status	Weakness	3.14±0.57	7.975 (p<.001) a<c, b<c
	Moderate	3.07±0.48	
	Good	2.90±0.45	
Degree of health concern	High	2.97±0.50	4.189 (.016) a<c, b<c
	Middle	3.01±0.47	
	Low	3.28±0.52	

### 3.4 연구대상자의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활 스트레스, 식행동과의 관계

연구대상자의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활 스트레스, 식행동과의 상관관계는 Table 4와 같다. 연구대상자의 식행동은 생활스트레스(r=.194, p<.001)와 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 자아존중감(r=-.238, p<.001), 식이 자기효능감(r=-.438, p<.001)과는 부적 상관관계를 나타냈다.

**Table 4.** Correlation between Self-esteem, Dietary Self-efficacy, Life Stress, Dietary Behavior (N=442)

Variable	Self-esteem r(p)	Dietary self-efficacy r(p)	Life stress r(p)	Dietary behavior r(p)
Self-esteem	1			
Dietary self-efficacy	.265 (p<.001)	1		
Life stress	-.334 (p<.001)	-.211 (p<.001)	1	
Dietary behavior	-.238 (p<.001)	-.438 (p<.001)	.194 (p<.001)	1

### 3.5 연구대상자의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활 스트레스가 식행동에 미치는 영향

연구대상자의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스가 식행동에 미치는 영향은 Table 5와 같다. 연구대상자의 식행동에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 유의한 상관관계가 있었던 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활 스트레스를 독립변수로, 식행동에 유의한 차이를 나타낸 일반적 특성인 학년, 주거형태, 성적, 건강상태, 건강에 대한 관심도는 다미변수 처리하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석결과 각 변수들의 공차한계가 0.1이상이었으며, 분산팽창인자가 모두 10보다 낮았으므로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 다중회귀분석한 결과 식행동에의 회귀모형은 유의한 것으로 나타났다( $F=21.118, p<.001$ ), 수정된 결정계수( $R^2$ )는 .267로 설명력은 26.7%로 나타났다. 연구대상자의 식행동에 영향을 미치는 요인은 식이 자기효능감( $t=-8.623, p<.001$ ), 생활스트레스( $t=2.219, p=.027$ ), 주거형태( $t=4.355, p<.001$ ), 건강에 대한 관심도( $t=2.894, p=.004$ )로 나타났다.

**Table 5.** Effects of Self-esteem, Dietary Self-efficacy and Life Stress on Dietary Behavior (N=442)

Variable	B	SE	$\beta$	t	p
constant	3.864	.337		11.453	$p<.001$
Dietary self-efficacy	-.463	.054	-.373	-8.623	$p<.001$
Self-esteem	-.070	.039	-.084	-1.872	.068
Life stress	.171	.077	.098	2.219	.027
Grade	.077	.042	.078	1.838	.067
Residential type	.198	.046	.179	4.355	$p<.001$
Academic grade	.045	.091	.020	.490	.625
Health status	.048	.043	.049	1.132	.258
Degree of health concern	.259	.090	.119	2.894	.004
Adj. $R^2=.267$ $F=21.118(p<.001)$					

## 4. 논의

본 연구는 간호여대생을 대상으로 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스가 식행동에 미치는 영향을 확인하기 위해 시도되었다.

본 연구에서는 식행동과 관련하여 논의하고자 한다. 식행동은  $3.01\pm 0.49$ 점으로 나타나 간호대학생을 대상으로 한 연구에서 식행동이  $3.06\pm 0.52$ 점으로 나타난 결과

[20]보다는 낮게 나타났으나 식행동을 고려해야 함을 나타낸다. 이는 우리나라 대학생은 식행동은 양호하지 못하고 식사의 규칙성, 다양성, 균형식, 패스트푸드 섭취 등에서 문제가 있는 것으로 나타난 결과[28]가 설명해준다. 또한 여고생을 대상으로 한 연구에서 식사시간의 불규칙, 주거환경, 대인관계, 학업, 체중조절 등의 문제가 식행동을 유발할 수 있는 요인으로 확인되어 여대생에게도 중요한 요인임을 뒷받침한다[29]. 따라서 성인기로 이행되는데 중요한 시기인 현재 자신의 건강관리뿐만 아니라 다양한 대상자들의 건강과 간호를 중재해야 할 미래의 간호사로서 건강한 식행동을 할 수 있는 교육과 중재 프로그램이 마련되어야 할 것으로 생각된다.

식행동은 학년, 주거형태, 성적, 건강상태, 건강에 대한 관심에서 유의한 차이를 나타냈는데, 성적에 유의한 차이를 나타낸 결과[20]와는 차이를 보였다. 이는 간호여대생이 학년이 높아질수록 이론과 실습을 병행함으로 나타나는 스트레스와 건강관련 지식과 관심이 식행동에 영향을 줄 수 있음을 나타낸다. 따라서 건강 관련 올바른 지식을 위한 교육과 교육에 따른 식행동이 실천될 수 있도록 해야 할 것이다. 또한 스트레스가 많은 간호여대생을 대상으로 스트레스에 적응적인 대처를 할 수 있도록 스트레스 대처에 대한 중재프로그램 개발의 필요성도 시사한다.

연구대상자의 식행동은 생활스트레스와 정적 상관관계, 자아존중감, 식이자기효능감과는 부적상관관계를 나타냈다. 이는 간호여대생의 식행동이 식이자기효능감과 부적상관관계를 나타낸 결과[20]와 식사태도와 생활스트레스가 정적상관관계, 식사태도가 식이 자기효능감과 부적상관관계를 나타낸 결과[19]와 유사하다. 또한 식행동에 영향을 미치는 요인은 식이 자기효능감, 생활스트레스, 주거형태, 건강에 대한 관심도로 나타났고, 이들 변수는 식행동을 26.7% 설명하였다. 자아존중감이 낮을수록 신체상에 대한 만족이 떨어지고 이는 식행동에 영향을 미친다는 결과[30]와 생활스트레스가 식행동에 부정적인 영향을 미친 결과[31]가 이를 설명해 준다.

식이 자기효능감은 식행동에 가장 많은 영향을 미치는 요인으로 확인되었는데 이는 식이 자기효능감이 높을수록 건강한 식습관과 관련이 있다는 결과[14, 32,33]가 이를 설명해 준다. 간호학과 학생들은 건강에 대한 관심을 통해 자신과 대상자를 돌볼 수 있어야 하기에 식사를 할 때 바람직한 행동을 취할 수 있는 신념이 높고 바람

직하다는 것을 깨달으면 실천하려는 의지가 높아지는 식이 자기효능감[15]의 향상을 통해 식행동의 향상을 가져올 수 있을 것으로 생각된다. 또한 건강하지 못한 식행동은 건강한 식행동에 대한 지식을 바탕으로 식행동이 변화할 수 있도록 건강관리 행동에 대한 지속적인 교육[20]을 통해 변화도 꾀할 수 있도록 해야 할 것으로 생각된다.

생활스트레스도 식행동에 영향을 미치는 요인으로 확인되었는데, 여대생이 학업 관련, 친구환경 관련, 건강 관련 스트레스가 높을수록 식사섭취량이 증가하는 것으로 나타난 결과[34], 여학생이 스트레스를 받은 후 식사섭취량 증가, 불규칙한 식사, 식사 속도가 빨라짐으로 고열량식, 단음식의 섭취를 증가시켜 체지방 증가로 나타난 결과[16]가 이를 뒷받침한다. 이를 통해 대학생의 식행동은 생활스트레스와 관련이 높으므로 대학생의 건강한 식행동을 형성하기 위해서는 스트레스 관리가 포함되어야 할 것이다. 특히 간호대학생들은 타과 학생들에 비해 이론 교육과 임상실습을 병행하는 엄격한 교육과정, 과중한 학습량, 임상실습에서 오는 스트레스로 학업에서 높은 스트레스를 받고 있어[35] 학과의 학생들 지도에 있어 개인 및 집단 면담과 교육을 통해 스트레스 관리와 대처방법을 적용할 수 있게 하여 스트레스를 줄임으로 건강한 식행동의 향상을 가져올 수 있어야 할 것이다.

주거형태와 건강에 대한 관심도가 식행동에 영향을 미치는 요인으로 확인되었는데, 이는 거주형태에 따라 식행동에 유의한 차이를 나타낸 결과[36]와 유사하고, 건강관심도가 식행동에 영향을 미치는 요인으로 나타난 결과[20]와 유사하였다. 대학생 시기에 건강에 대한 관심도는 심리적, 사회적 요인에 의해 자신의 외모에 대한 관심이 체중 및 체형에 대한 관심으로 연결되고, 이는 최적의 영양상태를 가져올 수 있다는 결과[2]를 통해 건강에 대한 관심을 높이고, 건강한 식행동을 실천할 수 있는 교육 및 중재가 요구된다.

자아존중감은 식행동과 유의한 상관관계를 나타냈지만, 영향을 미치는 요인으로 나타나지 않았는데, 젊은 여대생의 신체적 만족이 자신감과 밀접한 관련이 있어 부정적인 신체상은 자신감 부족, 열등감을 가지게 되고 이는 건강을 위협하는 불규칙한 식습관과 생활양식을 가져올 수 있다는 결과[12]에 따라 반복연구를 통한 확인이 필요하다. 또한 간호대학생의 식행동은 올바른 자아상과 건강행위 정도를 반영하는 것으로 긍정적인 자아존

중감으로 건강한 식행동을 실천하는 것은 긍정적이고 유능한 간호사로 성장하기 위한 발달과제이므로[37] 자아존중감의 향상을 통해 식행동 향상을 가져올 수 있어야 할 것이다.

본 연구는 일 지역의 간호학과를 대상으로 자료수집을 하였고, 같은 변수의 선행연구와의 비교가 제한적이어서 확대 해석에는 한계가 있다. 그러나 본 연구결과를 통해 간호여대생의 식행동에 영향을 미치는 요인을 확인한 측면에서는 의의가 있다.

본 연구를 통해 간호여대생의 식행동 향상을 위해 간호여대생의 지역별, 실습기간 등에 따른 차이를 확인하는 반복연구와 식행동에 영향을 미치는 다양한 요인을 확인하고, 식행동의 향상을 가져올 수 있는 교육 및 중재프로그램을 개발하고 그 효과를 확인하는 연구를 제언한다.

## 5. 결론

본 연구는 간호여대생의 식행동의 정도를 알아보고, 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스가 식행동에 미치는 영향을 확인하기 위하여 시도되었다. 연구결과 연구대상자의 일반적 특성에 따른 식행동의 차이에서 학년, 주거형태, 성적, 건강상태, 건강에 대한 관심도에서 유의한 차이를 나타냈다. 연구대상자의 자아존중감, 식이 자기효능감, 생활스트레스, 식행동과의 상관관계를 분석한 결과, 식행동과 자아존중감, 식이 자기효능감은 부적상관관계가 있는 것으로 나타났고 식행동과 생활스트레스와는 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 연구대상자의 식행동에 영향을 미치는 요인은 식이 자기효능감, 생활스트레스, 주거형태, 건강에 대한 관심도로 확인되었으며, 이들 변수는 식행동을 26.7%로 설명하였다. 이를 통해 간호여대생의 식행동에 대한 교육과 중재의 필요성을 확인하였다. 본 연구결과를 바탕으로 간호여대생을 대상으로 식행동에 영향을 미치는 다양한 요인을 확인하기 위한 반복연구와 식행동을 향상시킬 수 있는 교육 및 중재프로그램을 개발하고 그 효과를 확인하는 연구를 제언한다.

## References

- [1] K. E. Song, J. S. Park, "Eating habit, trend of disordered eating, weight reduction practice and body size evaluation of college students in Seoul", *Korean Journal of Women Health Nursing*, vol. 9, no. 4, pp. 457-466, 2003.
- [2] K. H. Kim, "A study of dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in Gwangju area", *Korean Journal of Community Nutrition*, vol. 8, no. 2, pp. 181-191, 2003.
- [3] M. S. Ko, "The comparison in daily intake of nutrients and dietary habits of college students in Busan", *Korean Journal of Community Nutrition*, vol. 12, no. 3, pp. 259-271, 2007.
- [4] C. N. Melissa, L. Katherine, S. Marry, E. Ehlinger, "Alcohol use eating pattern and weight behavior in a university population", *American Journal of Health Behavior*, vol. 33, no. 3, pp. 227-237, 2009.
- [5] R. H. Hwang, "A study on eating disorder, body image and self-esteem of female university students", *Korean Journal of Women Health Nursing*, vol. 15, no. 4, pp. 328-335, 2009.  
DOI: <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2009.15.4.328>
- [6] H. O. Hong, J. S. Lee, "Survey on Korean food preference of college students in Seoul-focused on the staple food and snack-", *Journal of Nutrition and Health*, vol. 39, no. 7, pp. 699-706, 2006.
- [7] Y. S. Park, B. K. Lee, B. S. Lee, "The caloric intake status and the eating habits in college male students living alone or sharing accommodation with friends", *Korean Journal of Community Nutrition*, vol. 8, no. 3, pp. 280-287, 2003.
- [8] C. H. Yu, J. S. Lee, "A study on the nutritional status according to body mass index in Korean college women", *Journal of Nutrition and Health*, vol. 37, no. 10, pp. 899-907, 2004.
- [9] J. Polivy, & C. P. Herman, "Causes of eating disorders", *Annual Review of Psychology*, vol. 53, pp. 187-213, 2002.  
DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103>
- [10] J. E. Lee, H. R. Park, "Body-related attitude, self esteem and eating attitude in undergraduate students", *Journal of Korean Academic Psychiatry Mental Health Nursing*, vol. 12, no. 4, pp. 603-611, 2003,
- [11] Rosenberg, M. "*Society and the adolescent self-image*", Princeton, NJ: Princeton University Press. 1965.  
DOI: <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
- [12] D. J. Jung, "Influence of weight control behavior, body image, self-esteem, health promotion behavior and mental health promotion behavior in university female students by BMI", *Exercise Science*, vol. 15, no. 4, pp. 365-376, 2006.
- [13] B. K. Mendelson, L. McLaren, L. Gauvin, H. Steiger, "The relationship of self-esteem and body esteem in women with and without eating disorders. *Intern Journal Eating Disorder*, vol. 31, no. 3, pp. 318-323, 2002.  
DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.10011>
- [14] M. O. Gu, J. S. Yu, I. K. Kweon, H. W. Kim, E. O. Lee, "A review of research on self efficacy theory applied to health related behavior", *Journal of the Korean Academic of Nursing*, vol. 24, no. 2, pp. 278-301, 1994.
- [15] H. S. Son, "Nutritional knowledge, dietary habits and dietary self-efficacy of childcare major students in Daegu", *The East Asian Society of Dietary Life*, vol. 21, no. 1, pp. 14-23, 2011.
- [16] J. Y. Cho, J. C. Song, "Dietary behavior, health status, and perceived stress of university students", *The Korean Journal of Food and Nutrition*, vol. 20, no. 4, pp. 476-486, 2007.
- [17] M. S. Park, K. A. Park, "The differences of dietary and health-related habits, depression, eating disorder and nutrient intake according to the life stress in nursing college students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 15, no. 1, pp. 344-355, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.1.344>
- [18] O. S. Lee, M. O. Gu, "The relationship between emotional intelligence and communication skill, clinical competence & clinical practice stress in nursing students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 14, no. 6, pp. 2749-2759, 2013.  
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.6.2749>
- [19] E. K. Byun, "Effects of dietary self-efficacy, dietary attitude and life stress on depression of female nursing students", *Keimyung Journal of Nursing Science*, vol. 20, no. 3, pp. 69-78, 2017.
- [20] E. K. Byun, M. Y. Kim, "Factors influencing dietary behavior in nursing students", *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 25, no. 2, pp. 81-88, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.2.81>
- [21] M. Y. Kim, D. Y. Jung, H. J. Park, "A study on perceived stress and dietary habits of female college students", *Korean Journal of Women Health Nursing*, vol. 14, no. 3, pp. 181-188, 2008.
- [22] B. J. Jeon, "Self-esteem : a test of it's measurability", *Yonsei University Journal*, vol. 11, no. 1, pp. 107-124, 1974.
- [23] S. J. Choi, "*Dietary self-efficacy and physical activity self-efficacy among elementary school children*", Unpublished Master's thesis, Seoul National University, Seoul, 1998.
- [24] S. E. Son, H. S. Kim, J. M. Kim, "Relationship among dietary self-efficacy, social support, depression, and weight-control behavior of children and adolescents", *Korean Journal of Community Living Science*, vol. 25, no. 4, pp. 473-486, 2014.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.7856/kjcls.2014.25.4.473>
- [25] M. J. Sung, K. J. Chang, "Correlations among life stress, dietary behaviors and food choice of college students", *The East Asian Society of Dietary Life*, vol. 16, no. 6, pp. 655-662, 2006.
- [26] A. N. Hyun, S. J. Yoon, "The relationship between stress and mental health status among college freshmen: mediating effects of parent- adolescent communication styles. *Korean Journal of Youth Studies*, vol. 19, no. 2,



pp. 403-428, 2012.

- [27] M. S. Lee, C. S. Kwak, "The comparison in daily intake of nutrients, quality of diet and dietary habits between male and female college students in Daejeon", *Korean Journal of Community Nutrition*, vol. 11, no. 1, pp. 39-51, 2006.
- [28] K. W. Kim, E. M. Shin, E. H. Moon, "A study fast food consumption, nutritional knowledge, food behavior and dietary intake of university students", *Journal of the Korean Dietetic Association*, vol. 10, no. 1, pp. 13-24, 2004.
- [29] Y. Ahn, H. M. Kim, K. W. Kim, "A study on weight control, nutritional knowledge, dietary attitudes and eating behaviors among high school female students", *Korean Journal of Community Nutrition*, vol. 11, no. 2, pp. 205-217, 2006.
- [30] S. J. Chang, "A study on stress coping styles and mental health by college women's eating behavior", Unpublished Master's thesis, Yonsei University, Seoul, 2000.
- [31] K. N. Kim, Y. A. Back, J. S. Cho, "Relationship between stress level and dietary behavior among university students", *Journal of Human Ecology*, vol. 13, no. 1, pp. 217-227, 2009.
- [32] M. Zrinyi, M. Juhasz, J. Balla, E. Katona, T. Ben, G. Kakuk, et al, "Dietary self-efficacy: determinant of compliance behaviors and biochemical outcomes in haemodialysis patients", *Nephrol Dial Transplant*, vol. 18, no. 9, pp. 1869-1873, 2003.  
DOI: <https://doi.org/10.1093/ndt/gfg307>
- [33] J. W. Yun, "Effects of nutritional knowledge, dietary attitudes and dietary self-efficacy on the nutritional status of high school students", Unpublished Master's thesis, Kosin University, Busan, 2002.
- [34] H. J. Nam, S. M. Lee, H. R. Park, "An ecological study on dietary behaviors by the degree of stress among female college students in Su won", *Korean Journal of Health Education and Promotion*, vol. 19, no. 1, pp. 199-122, 2002.
- [35] Y. J. Son, E. Y. Choi, Y. A. Song, "The relationship between stress and depression in nursing college students", *The Korean Journal of Stress Research*, vol. 18, no. 4, pp. 345-351, 2010.
- [36] E. H. Park, H. K. Jung, Y. A. Kim, "Dietary behavior of university students in Incheon area according to the residence types", *The East Asian Society of Dietary Life*, vol. 19, no. 6, pp. 909-920, 2009.
- [37] M. H. Gang, "Relationship between eating behavior and self-esteem of college nursing students", *Journal of Korean Academy of Public Health Nursing*, vol. 24, no. 1, pp. 126-134, 2010.

최 속 희(Sook-Hee Choi)

[정회원]



- 2006년 8월 : 부산가톨릭대학교 간호대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2010년 8월 : 인제대학교 일반대학원 보건학과 (보건학박사)
- 2004년 1월 ~ 2008년 4월 : 부산광역시 정신보건센터 상임팀장
- 2014년 3월 ~ 현재 : 영산대학교 간호학과 조교수

<관심분야>  
정신건강, 정신간호