Journal of the Korea Convergence Society
Vol. 11. No. 2, pp. 341-350, 2020

ISSN 2233-4890 / eISSN 2713-6353
https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.2.341

간호대학생의 영양지식, 식이 자기효능감 및 식습관이 식행동에 미치는 영향에 관한 융합연구

이은숙[1], 김보영[2*]
[1]경남과학기술대학교 간호학과 교수, [2]경상대학교 간호대학 교수&건강과학연구원

A Convergence Study on Effects of Nutrition Knowledge, Dietary Habits, and Dietary Self-Efficacy on Dietary Behavior in Nursing Students

Eun-Sook Lee[1], BoYoung Kim[2*]
[1]Professor, Department of Nursing, Gyeongnam National University of Science and Technology,
[2]Professor, College of Nursing, Institute of Health Science, Gyeongsang National University

요 약 본 연구는 간호 대학생의 영양지식, 식이 자기효능감, 식습관을 파악하고 관련 요인들이 식행동에 미치는 영향요인을 조사하는 서술적 연구이다. G시의 소재 대학교에 2학년 재학생 123명을 대상으로 2018년 6월 18일부터 20일까지 편의표집하였다. 수집된 자료는 SPSS 20프로그램을 사용하여 기술통계, t-test, ANOVA, Scheff, Pearson's correlation, Multiple regression으로 분석하였다. 본 연구결과 대상자의 식행동에 영향을 미치는 요인으로는 학교생활 만족도, 과식과 간식 횟수, 식이 자기효능감으로 파악되었다(adjusted R^2=0.48, F=11.31, p<.001). 본 연구 결과 간호대학생의 식행동에 대한 영향요인을 바탕으로 식이 자기효능감을 증진시켜 건강한 식습관을 갖출 수 있는 역량을 갖추도록 간호중재 프로그램 개발을 해야 할 것이다.

주제어 : 영양지식, 식이 자기효능감, 식습관, 식행동, 간호대학생, 융합연구

Abstract This study is a descriptive study to identify nutritional knowledge, diet self-efficacy and dietary habits of nursing college students and to investigate the factors affecting their dietary behavior. Data collection was conveniently sampled from June 18 to June 20, 2018, for 123 second-year students at two University located in G City. The data collected were analyzed by descriptive statistics, t-test, ANOVA, Scheff, Pearson's correlation, and multiple regression using the SPSS 20 program. In the results of the study, factors affecting the dietary behavior of the subjects were found to be school life satisfaction, overeating and snacks frequency, and diet self-efficacy (adjusted R^2=0.48, F=10.28, p<.001). The results of this study have implications that based on factors affecting dietary behavior of nursing students, nursing intervention programs should be developed to promote diet self-efficacy and to be able to develop healthy dietary habits.

Key Words : Nutrition knowledge, Dietary self-efficacy, Dietary habits, Dietary behavior, Nursing student, Convergence study

*This work was suppported by the fund of research promotion program, Gyeongsang National University, 2016
*Corresponding Author : Boyoung Kim(dasom7812@daum.net)
Received December 2, 2019 Revised February 3, 2020
Accepted February 20, 2020 Published February 28, 2020

1. 서론

1.1 연구 필요성

대학생은 자유 시간 및 교외활동 증가로 인해 새로운 환경에 직면하며 각종 패스트푸드, 인스턴트 음식, 야식 및 간식의 섭취빈도 증가 등 식습관이 변화하고 있다[1] 특히 간호대학생은 식사시간이 충분히 고려되지 않은 강의 시간표, 임상실습, 아르바이트 등의 영향으로 불규칙한 식사, 결식, 늦은 시간의 외식 증가, 과식 및 과다 음주 등의 건강하지 못한 식행동이 나타나고 있다[2].

간호사는 간호 대상자의 식생활 태도, 생활습관 및 건강과 질병 회복에 직접적인 영향을 미치게 되므로 중요[3]한 교육 역할자이다. 또한 간호사는 간호 대상자에게 건강한 영양관리를 제공하여 질병예방 및 건강회복을 촉진하는 촉진자 역할을 한다[4]. 간호 대학생은 가까운 미래에 간호 대상자의 건강을 관리할 예비 간호사이며, 간호 대상자에게 건강행위 실천의 역할모델이 된다[5]. 그러므로 간호 대학생이 정확한 영양지식을 갖추고 간호 대상자에게 영양교육을 할 수 있는 역량을 갖추는 것은 중요하다. Khan과 Rasheed[6]의 연구에 의하면 건강한 행동을 위해서는 영양에 대한 정보가 필요하다고 하였다. 많은 간호 대학생이 영양의 가치, 식사의 중요성, 건강한 음식의 선택 등에 관해 알고는 있지만 정확하지 않은 영양지식은 건강한 식행동을 방해 할 수 있다[7]. 따라서 간호대학생이 바람직한 식행동을 통해 건강한 학교생활을 하기 위해서 영양지식 향상은 중요한 요인이다.

식행동(Dietary Behavior)은 식품의 구입, 가공, 조리, 섭취와 같은 식생활 전반의 모든 행위로 영양에 대한 지식과 인식에 따른 태도에 영향을 받는다[8]. 대학생의 식행동은 성인기의 식행동에 영향을 미치기 때문에 건강하게 형성하는 것이 필요하다. 김수정 등[9]의 연구에 따르면 간호사가 된 후 건강한 식행동을 새로이 형성하는 것이 어려운 점을 감안했을 때 건강한 식행동 및 식습관을 사전에 조성하는 것이 필요하다. 이러한 의미에서 간호대학생의 식행동을 확인하고 식행동에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것은 건강한 식행동을 조성하는데 중요한 요인으로 볼 수 있다.

세계건강기구에 의하면 건강한 식습관은 신체적 정신적 건강을 유지하는데 밑거름이라 하였다[10]. Javed 등[11]의 대학생 연구도 좋은 식습관은 건강과 관련이 있다고 보고하고 있으며 이현숙[12]의 연구에서도 식습관이 건강관련행위, 스트레스, 자존감과 관련이 있어 건강관련 행위에 대한 교육/프로그램이 필요하다고 보고한다. 하지만 많은 대학생의 식습관을 보면 과일, 채소, 우유, 생선, 달걀 등의 섭취가 낮고, 당류를 과잉으로 섭취 하는 등 영양 불균형으로 당뇨 혹은 비만성 질환에 노출되어 있다[2,11]. 또한 Brown, Flint와 Fuqua [13]의 연구에 의하면 대학생들은 영양가치 보다는 교내 자동판매기 등의 편의성을 선호하고 시간과 가격을 식품 선택 기준으로 삼아 영양 불균형을 초래할 수 있다고 하였다. 또한 간호대학생을 대상[14]으로 한 연구에 의하면 간호대학생은 스트레스와 폭식행동, 폭식행동과 음식중독은 유의한 정적상관을 보여 간호대학생이 음식중독의 위험성이 높게 나타났으며 이를 예방하기 위하여 올바른 식습관 형성이 필요하다고 언급하고 있다. 그러므로 간호대학생의 건강하지 않은 식습관을 건강하게 개선할 필요가 있으며[15] 건강한 식행동을 보일 수 있도록 하는 것이 중요하다.

식이 자기효능감은 식사와 관련된 특정 상황에서 얼마나 행동을 잘 통제하고 이행할 수 있는가에 개인의 자신감을 판단하는 것이다[16]. 식이 자기효능감은 식행동과 밀접한 관련이 있으며, 식이 자기효능감이 높을수록 식사 시 바람직한 행동을 할 수 있는 신념[17,18]이 높다. 즉, 식이 자기효능감이 높다는 것은 건강한 식행동 가능성을 높여주므로 앞으로 간호 대상자의 건강과 안녕을 담당하게 될 간호대학생에게 있어 중요한 요인이라고 할 수 있다. 따라서 간호 대학생의 식행동을 조절하기 위해서는 식이 자기효능감을 측정하는 것은 상당한 의미가 있다고 판단된다.

한편, 간호대학생 대상 영양 선행연구로는 변은경과 김미영[17]의 식행동 관련 요인, 김수올[19]의 간호보건계열 대학생의 식생활 태도, 김수올과 김소명[20]의 영양지식과 식습관 연구, 최숙희[21]의 식이 자기효능감과 생활스트레스가 식행동에 미치는 연구 등만 있을 뿐이다. 간호사를 대상으로 한 연구에서도 건강증진행위와 삶의 질[9]이나 식습관 파악[8]과 관련된 연구는 많으나 교육자의 역할을 담당할 간호대학생 대상 영양에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 그러므로 불규칙한 식습관을 갖기 쉬운 여건에 있는 간호대학생의 식생활에 대해 관심과 개선을 위한 융합적 연구가 필요하다. 이에 본 연구는 간호학 전공 대학생의 영양지식, 식습관, 식이 자기효능감이 식행동에 영향을 주는 정도를 파악하여 간호대학생의 식행동 향상에 관한 융합적 배경을 바탕으로 간호영양 교육과목 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구 목적

본 연구는 간호 대학생을 대상으로 영양지식, 식이 자기효능감, 식습관을 알아보고, 식행동에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적인 특성, 식습관을 파악한다.
- 대상자의 일반적 특성과 식습관에 따른 식행동의 차이를 파악한다.
- 대상자의 영양지식, 식이 자기효능감, 식행동의 상관관계를 파악한다.
- 대상자의 식행동에 영향을 미치는 관련 요인을 확인한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 영양지식, 식이 자기효능감, 식습관을 파악하고 관련 요인들이 식행동에 미치는 영향요인을 조사하는 서술적 연구이다.

2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 G시에 소재한 2개의 4년제 대학교 재학 중인 2학년 간호대학생을 대상으로 편의 모집하였다. 연구 대상자 수는 변은경과 김미영[17]의 연구를 근거로 G*Power 프로그램을 이용하여 식습관행동에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 다중선형회귀분석 양측검정의 유의 수준 .05, 중간효과크기 .15, 검정력 0.80, 예측 변수 10개로 산정한 결과 최소 표본 수는 118명이었다. 본 연구는 탈락자를 고려하여 총 125부의 설문지를 배부하였고, 이중 설문에 불성실하게 응답한 2부를 제외하여 총 123부를 분석하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 영양지식

영양지식은 안형미[22]의 도구로 일반적인 기초 식품군별 영양소의 역할과 함유식품, 대학생관련 영양 상식, 식품위생에 관한 지식 등을 측정하였다. 총 20문항의 '그렇다', '아니다', '잘 모르겠다'로 응답하도록 하여 맞는 답은 1점 틀린 답과 모르겠다는 각각 0점을 주었고, 점수가 높을수록 영양지식이 높은 것을 의미한다. 안형미[18]의 연구에서 KR-20은 .70이었으며, 본 연구에서 .80이었다.

2.3.2 식이 자기효능감

식이 자기효능감은 최수전[23]의 Eating Self-Efficacy Scale을 대학생에 맞게 수정 보완한 문항을 사용하였다. 총 18문항의 4점 척도로 '전혀 자신 없다' 1점에서 '매우 자신 있다' 4점까지 점수화하여 점수 범위는 18-72점까지이며, 총점이 높을수록 식이 자기효능감이 높은 것을 나타낸다. 최수전[22] 연구에서 신뢰도 Cronbach's α=.86, 본 연구의 Cronbach's α=.84이었다.

2.3.3 식습관

식습관은 조진숙과 김기남[24]의 음식의 기호, 식사의 태도와 관련한 '하루에 식사를 몇 번 합니까?', '아침을 거르는 횟수는 몇 번입니까?', '평소 식사량은 얼마입니까?' 등을 묻는 문항으로 최근 6개월 동안 경험한 식습관에 대하여 5개 영역으로 식사 4문항, 과식 2문항, 간식 1문항, 야식 1문항으로 수정 보완하여 총 8문항을 사용하였다.

2.3.4 식행동

식행동은 구어슈천 등[16]의 도구로 '나는 TV나 컴퓨터를 보면서 식사를 한다', '나는 목이 마르면 물보다는 주스나 탄산음료를 마신다' 등을 묻는 문항으로 총 20문항의 3점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 0점, '가끔 그렇다' 1점, '자주 그렇다' 2점으로 점수범위는 0-40점까지이며, 부정문에 대하여 역 문항으로 변경하여 통계처리 하였으며 점수가 높을수록 식행동이 좋은 것을 의미한다. 구어슈천, 김효정, 김미라[16]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α=.80, 본 연구에서 Cronbach's α=.80이었다.

2.3.5 일반적 특성

일반적 특성은 연령, 성별, 학업성취도, 학교생활 만족도, 학교생활 스트레스를 포함하여 총 5문항이었다.

2.4 자료 수집 및 윤리적 고려

자료수집은 교육과정, 학업성취도 수준, 남녀 성비가 비슷한 2개의 대학에서 2018년 6월 18일부터 20일까지 수집하였다. 본 연구에 앞서 연구 대상 학교의 학과 책임장에게 연구 동의를 받은 후, 보조연구원이 연구 대상자에게 연구의 목적과 연구이외의 다른 목적으로 수집된 자료를 사용하지 않을 것을 설명한 후 서면 동의를 받았

다. 참여를 원하지 않는 경우 언제라도 철회할 수 있음을 설명하였고, 참여한 모든 대상자에게 소정의 답례품을 제공하였다.

2.5 자료 분석

수집된 자료는 SPSS 20.0프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적 분석방법은 다음과 같다.

1) 대상자의 일반적 특성과 식습관은 실수와 백분율로 분석하였다.
2) 대상자의 일반적 특성과 식습관에 따른 식행동의 차이는 t-test, one-way ANOVA로, 사후 검증은 Sheffe로 분석하였다.
3) 대상자의 영양지식, 식이 자기효능감, 식행동은 상관계수로 분석하였다.
4) 식행동에 영향을 주는 요인은 multiple regression으로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

일반적 특성은 Table 1과 같고, 연령은 22세 미만이 108명(87.8%)으로 대부분이었고, 성별은 여자가 103명(83.7%), 학업성취는 중이 84명(68.7%), 학교생활 만족은 보통이 60명(48.8%), 학교생활 스트레스는 낮음이 67명(54.5%)으로 나타났다.

Table 1. Characteristics of the Subject (*N*=123)

Characteristics		N(%)
Age	20	85(69.1)
	21	23(18.7)
	≧22	15(12.2)
Gender	male	20(16.3)
	female	103(83.7)
Academic achievement	high	32(26.0)
	moderate	84(68.7)
	low	7(5.7)
Satisfaction of college life	low	15(12.2)
	moderate	60(48.8)
	high	48(39.0)
Stress of college life	high	16(13.0)
	moderate	40(32.5)
	low	67(54.5)

3.2 대상자의 식습관

대상자의 식습관 특성은 Table2와 같고 하루 식사 횟수는 2회 70명(56.9%), 식사의 규칙성은 규칙적으로 47명(38.2%), 식사의 양은 배부르게 93명(75.6%)로 높았다. 끼니를 거르는 식사는 아침 96명(78.0%), 과식을 주에 1-2회 88명(48.0%)이며 주로 저녁식사를 과식 하는 대상자는 99명(80.5%)로 나타났다. 간식은 주3회 이상 74명(60.2%), 야식은 주 1-2회 70명(56.9%)로 가장 높게 나타났다.

Table 2. Dietary Habits of the Subject (*N*=123)

Dietary Habits		N(%)
Meal per day	1	5(4.1)
	2	70(56.9)
	≧3	48(39.0)
Meal type	irregular	69(56.1)
	regular	47(38.2)
	very regular	7(5.7)
Meal size	very full	93(75.6)
	moderate	27(22.0)
	insufficient	3(2.4)
Skipping meal type	breakfast	96(78.0)
	lunch	5(4.1)
	dinner	10(8.1)
	None	12(9.8)
Overeating frequency	≧3 times/W	7(5.7)
	1-2 times/W	88(48.0)
	none	28(22.8)
Overeating meal type	breakfast	1(0.8)
	lunch	23(18.7)
	dinner	99(80.5)
Snacks frequency	≧3 times/W	74(60.2)
	1-2 times/W	44(35.8)
	None	5(4.0)
Night meal frequency	≧3 times/W	2(1.6)
	1-2 times/W	70(56.9)
	none	51(41.5)

3.3 일반적 특성과 식습관에 따른 식행동 차이

일반적 특성과 식습관에 따른 식행동의 차이는 Table 3과 같다. 대상자의 일반적 특성에 따른 학교생활 만족도(F=6.75, p=.002)가 유의한 차이가 있었다. 사후분석 결과 학교생활 만족도가 높은 대상자가 낮은 대상자보다 식행동보다 점수가 높았다. 대상자의 식습관에 따른 식행동 차이는 식사량(F=8.18, p<.001), 과식 횟수(F=25.57,

p<.001), 간식 횟수(F=9.27, p<.001), 야식 횟수(F=7.38, p<.001)가 유의한 차이가 있었다. 사후 분석 결과 식사량은 부족하게 먹는 것이 배부르게 먹는 것보다 식행동 점수가 높았다. 과식 횟수는 과식을 하지 않는 것이 주 3회 이상 과식을 하거나 주 1-2회 하는 경우보다 식행동 점수가 높았다. 간식의 횟수는 간식을 하지 않는 것은 간식을 주 3회 이상 먹는 것보다 식행동 점수가 높았다. 야식의 횟수도 야식을 먹지 않는 것은 주 3회 이상 먹는 것보다 식행동 점수가 높았다.

Table 3. Differences of Dietary Behavior according to Characteristics and Dietary Habits (*N*=123)

Characteristics		M±SD	t/F(p) Scheffe
Age	20	22.12±7.70	2.26 (.109)
	21	23.96±4.14	
	≧22	25.93±5.22	
Gender	male	25.10±6.29	2.34 (.129)
	female	22.50±7.06	
Academic achievement	high	21.91±8.11	0.46 (.630)
	moderate	23.26±6.60	
	low	23.57±6.45	
Satisfaction of college life	low[a]	18.60±7.02	6.75 (.002) c>a
	moderate[b]	22.08±6.63	
	high[c]	25.33±6.63	
Stress of college life	high	22.04±6.94	1.18 (.310)
	moderate	23.93±7.01	
	low	24.13±7.03	
Meal per day	1	27.20±5.93	1.03 (.360)
	2	22.57±6.71	
	≧3	23.00±7.44	
Meal type	irregular	22.07±7.18	1.18 (.311)
	regular	24.02±6.31	
	very regular	24.00±9.15	
Meal size	very full[a]	21.56±6.97	8.18 (<.001) c>a
	moderate[b]	27.22±4.93	
	insufficient[c]	26.67±8.14	
Skipping meal type	breakfast	22.33±7.18	1.42 (.241)
	lunch	26.40±4.93	
	dinner	26.20±6.29	
	none	23.50±6.04	
Overeating frequency	≧3 times/W[a]	10.86±3.76	25.57 (<.001) c>b>a
	1-2 times/W[b]	22.27±6.37	
	none[c]	28.00±4.55	
Overeating meal type	breakfast	22.00±0.00	0.07 (.934)
	Lunch	22.48±7.42	
	Dinner	23.04±6.95	
Snacks frequency	≧3 times/W[a]	20.51±7.31	9.27 (<.001) c>a
	1-2 times/W[b]	25.86±4.45	
	none[c]	28.80±6.10	
Night meal frequency	≧3 times/W[a]	14.00±8.49	7.38 (<.001) c>a
	1-2 times/W[b]	21.36±7.35	
	none[c]	25.43±5.47	

3.4 변수간의 상관관계

대상자의 영양지식, 식이 자기효능감 및 식행동 간의 상관관계는 Table 4와 같고, 식행동과 식이 자기효능감(r=.33, p<.001)는 유의한 정적 상관관계를 보였고, 영양지식은 유의 하지 않았다.

Table 4. Correlations Among Variables (*N*=123)

Variables	Nutrition Knowledge	Dietary Self-Efficacy	Dietary Behavior
	r(p)		
Nutrition Knowledge	1		
Dietary Self-Efficacy	.13(.159)	1	
Dietary Behavior	.13(.145)	.33(<.001)	1

3.5 식행동에 영향을 미치는 요인

식행동에 미치는 영향을 확인한 결과는 Table 5와 같고, 일반적 특성과 식습관에 따른 식행동의 차이에서 통계적으로 유의한 차이가 나타난 학교생활 만족도(상 기준), 식사량(소량 기준), 과식 횟수(하지않음 기준), 간식(하지않음 기준) 및 야식 횟수(하지않음 기준)와 식이 자기효능감을 독립변수로 식행동을 종속변수로 다중회귀분석을 실시하였으며 상관이 유의하지 않았던 영양지식은 분석에서 제외하였다. 회귀분석의 가정을 검정한 결과, 공차 한계(tolerance limit)는 0.11~0.88로 0.1이상이었으며, VIF(Variation inflation Factor, VIF)값은 1.13~8.90으로 10을 넘지 않아 다중공선성의 문제가 없는 것으로 판단되었다. 또한 잔차의 독립성을 검정하기 위해서 산출한 Dubin Wstson값은 1.95로 독립변수 간의 자기 상관성은 없는 것으로 판단되어 잔차의 등분산성과 정규분포성 가정이 만족되었기 때문에 회귀분석 결과의 타당성을 충족하였다.

회귀분석 결과 대상자의 식행동에 통계적으로 유의하게 영향을 미치는 요인으로는 식이 자기효능감(β=0.20, p=.005)으로 나타났으며, 학교생활 만족도는 '상'에 비해 '중'(β=-0.27, p<.001), '하'(β=-0.24, p=.001)가, 과식은 '하지 않음'에 비해 '주 3회 이상'(β=-0.33, p<.001), '주 1-2회'(β=-0.22, p=.008)가 식행동에 영향을 주는 것으로 나타났다. 간식은 '하지 않음'에 비해 '주 3회이상'(β=-0.48, p=.007)가 식행동에 영향을 주는 것으로 나타났고 이러한 요인들의 식행동에 대한 설명력은 48.0%(F=11.31, p<.001)이었다.

Table 5. Factors Affecting Dietary Behavior (N=123)

Variables	B	SE	β	t	p
Constant	26.75	5.04		5.30	.000
Satisfaction of college life d1	-5.73	1.57	-0.27	-3.66	<.001
Satisfaction of college life d2	-3.29	1.01	-0.24	-3.27	.001
Meal size d1	-2.04	3.15	-0.13	-0.65	.518
Meal size d2	0.13	3.26	0.01	0.04	.968
Overeating frequency d1	-9.94	2.47	-0.33	-4.03	<.001
Overeating frequency d2	-3.43	1.26	-0.22	-2.72	.008
Snacks frequency d1	-6.88	2.49	-0.48	-2.76	.007
Snacks frequency d2	-3.75	2.50	-0.26	-1.50	.137
Night meal frequency d1	-4.34	3.90	-0.08	-1.11	.269
Night meal frequency d2	-1.48	0.98	-0.11	-1.52	.131
Dietary Self-Efficacy	0.19	0.07	0.20	2.85	.005

R^2=.53, Adj-R^2=.48, F=11.31 p<.001
Dummy variables(Satisfaction of college life high=reference, low=d1 moderate=d2; Meal size not enough=reference, very fully=d1, moderately=d2; Overeating frequency none=reference, ≧3times/W=d1, 1-2times/W=d2; Snacks frequency none=reference, ≧3times/W=d1, 1-2times/W=d2;; Night meal frequency none=reference, ≧3times/W=d1, 1-2times/W=d2)

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 식행동에 미치는 영향을 확인하기 위한 연구로 구체적 논의는 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성과 식습관을 살펴보면, 간호대학생의 식습관 중 하루 식사를 하는 횟수는 2-3끼를 챙겨 먹는 대학생이 56.9%로 아침을 먹지 않는 비율은 78.0%로 높은 비율을 보였다. 제시간에 식사를 하는 비율이 38.2%로 건강한 식습관 비율이 낮음을 알 수 있었다. 이는 김수올[19]의 연구에서도 간호대학생이 하루 3끼를 식사를 하고 규칙적으로 아침식사를 하는 비율이 낮았다. Evagelou 등[25]의 연구에서도 간호대학생의 아침식사 비율이 낮아 본 연구결과와 일관된 결과이다. 대상자들은 과식은 주 1회 이상은 53.7%, 간식은 주 1회 이상 96.0%, 야식은 주 1회 이상 58.5%로 나타났다. 특히 빈번한 간식과 야식 섭취 습관은 규칙적인 식사에 방해를 줄 수 있으므로[26], 간식과 야식은 건강한 식품으로 대체하는 것이 바람직하다고 판단된다.

둘째, 일반적 특성과 식습관에 따른 식행동의 차이를 살펴보면, 학교생활 만족도가 높을수록 식행동 점수가 높게 나타났으며 식습관 중 식사량, 과식, 간식 및 야식횟수에서 유의한 차이를 확인할 수 있었다. 특히 식사량은 다소 부족하거나 적당히 먹었을 때, 간식이나 야식을 먹지 않는 경우에 식행동 점수가 높게 나타났다. 이러한 결과는 Deliens 등[27]의 대학생 대상 연구에서 과식은 식행동에 부정적 영향을 미치는 것으로 보고하여 본 연구결과와 맥락을 같이한다. 또한 Khan과 Rasheed[6]의 간호학과의 경우 학업스케줄 상 교내 매점에서 지방함량이 많은 정크푸드(Junk Food)를 이용하는 경우가 많아 과식비율이 높고 이는 비만으로 연결되는 위험인자라고 하였다. 따라서 식사량이 조절되지 않으면 건강의 위험이 초래되며 이는 학업성취 및 적응과 같은 학교생활만족도에 영향을 미칠 수 있으므로 바람직한 식행동을 할 수 있도록 교육이 필요하다 하겠다.

셋째, 간호대학생의 영양지식, 식이자기효능감과 식행동간의 상관에서 식이자기효능감과 식행동은 정적상관을 보였으나 영양지식과 식행동, 영양지식과 식이 자기효능감간의 관계에서의 상관은 유의하지 않았다. 이는 김정은[28]의 양양지식은 식행동와 밀접한 관계를 가지고 있으며, 실제 일상생활 속에서 양양지식을 실천할 수 있어야만 식행동의 변화를 가져 올 수 있다는 연구 결과와 상반된 결과이다. 또한 영양지식이 높을수록 식이 자기효능감이 높고 균형잡힌 영양섭취를 포함한 식습관이 식행동에 긍정적인 영향을 준다는 최정은[2]의 결과와도 상반된다. 그러나 김수올[19]의 간호대학생의 연구에서도 영양지식이 많을수록 식생활 태도가 좋은 변화와 유의하지 않았다. 현재까지 영양지식과 식행동간의 관계는 연구에 따라 다르게 나타나고 있으며 이러한 다양한 결과는 영양지식이 단순히 정보로서 지식으로 인식될 뿐 학습자의 생활에 충분히 적용되지 못하고 있을 가능성을 반영한다. 그러나 인간의 식습관이나 식행동은 단기간에 형성되는 것이 아니며 어려서부터 오랜 기간에 걸쳐 가정과 학교, 사회 등 다양한 경로를 통해 이루어지며 일단 형성된 식습관은 변화시키는 것이 어렵기 때문에 개인의 식습관 형성을 위한 교육의 효과를 검증하는 것은 매우 중요하다[29]. 영양지식을 측정한 도구가 다양하여 직접적인 비교

는 어려우나 김혜경과 김진희[30]의 연구에서는 영양지식과 식습관 간의 유의한 상관관계가 나타나지 않은 결과에 대하여 식행동은 지식의 변화에 의해서보다는 신념과 태도의 변화에 따라 나타날 수 있다고 하였다. 지식의 증가와 태도변화는 일치하지 않을 수 있다. 하지만 건강한 식사를 선택하는 행동변화는 영양지식을 기반으로 이루어지며 건강한 식행동으로 이어진다. 간호사의 영양지식과 식행동은 간호대상자의 건강증진을 유도할 수 있으므로 영양지식과 올바른 식행동을 함양할 수 있는 적절한 교육[21]이 필요하다 하겠다.

넷째, 간호대학생의 식행동에 미치는 영향을 살펴본 결과, 학교생활 만족도, 식습관 중 식사량, 과식, 간식 횟수, 식이 자기효능감이 영향요인으로 파악되었고, 전체 설명력은 48.0%이었다. Kabir 등[31]의 대학생 대상 연구에서 식행동에 영향을 주는 요인으로 학교생활이 주요 영향요인으로 보고하고 있다. 학교생활 만족도가 높다는 것은 학교생활에서 발생하는 학습, 대인관계와 같은 다양한 사건에 대하여 스스로 잘 통제하고 있다고 볼 수 있다. Labrague[32]과 Edwards 등[33]의 연구에 따르면 간호대학생은 학교생활에 있어 막연한 두려움, 임상실습 환경, 임상술기의 부족, 학업 등 다양한 스트레스에 노출되어 있다고 하였다. 학교생활에 대한 만족도가 높다는 것은 앞의 선행연구에서 보고하는 간호대학생이 경험하는 여러 스트레스를 적절히 잘 통제하고 있을 가능성을 반영한다. 또한 스트레스를 잘 극복하는 것은 식습관에 있어 폭식이나 과식과 같은 불건강한 특성의 가능성을 낮춘다. 이는 바른 식습관 형성으로 이어질 수 있으며 건강한 식행동을 보이는 것으로 나타날 수 있다. 다만 본 연구에서 학교생활 만족도는 1문항으로 학교생활 만족에 대한 구체적인 특성을 파악하기에 역부족이므로 결과 해석에 주의가 필요하다.

또한 간식도 먹지 않는 것보다 주 3회이상 섭취하는 것이 식행동에 부정적인 영향을 주는데 과식과 간식 섭취는 건강한 식행동의 방해요소가 될 수 있음을 보여주는 중요한 결과라 할 수 있다. 간호대학생의 전공 교과목와 임상실습을 병행하는 학업스케줄 상 식사시간이 충분히 확보되지 못할 경우 식사가 아닌 일시적으로 공복감을 해결해 줄 수 있는 간식류의 고열량, 단 음식을 섭취하는 섭식행동[34]이 나타날 수 있으므로 학교생활에서 충분한 식사시간 확보는 건강한 식행동을 하는데 필요하다 하겠다. 두서린 등[35]의 연구에서도 간식을 섭취하는 이유로 '배가 고파서'가 가장 많았으며 결식하는 경우가 많은 학생에게 고열량 간식과 과식을 하는 경향이 높게 나타나 식행동에 간식류의 섭취가 부정적인 영향을 미치고 있는 것이 확인되었다. 다만 고열량, 단 음식 등의 간식 섭취의 증가와 같은 부절적한 식행동은 스트레스와 같은 심리적 어려움에서 기인하므로[12] 학교생활에서 발생할 수 있는 스트레스 관리를 통해 건강한 식습관을 형성하고 식행동을 보일 수 있도록 지도해야 할 것이다.

간호대학생의 식행동에 식이 자기효능감이 영향을 미쳤는데, 간호대학생을 대상으로 하는 변은경과 김미영[17]의 연구에서 식행동에 영향을 미치는 관련 요인 중 식이 자기효능감이 높을수록 건강한 식습관과 관련이 있다는 결과는 본 연구 결과와 유사하다. 또한 최숙희[24]의 간호여대생 대상 연구에서 식이 자기효능감이 식행동의 영향요인으로 나타나 본 연구를 뒷받침해준다. 즉 자신이 섭식과 관련하여 잘 통제할 수 있는 것을 반영하는 식이 자기효능감은 이후 건강한 식습관 형성을 위한 기본토대가 되며 스트레스 상황에서도 건강한 식행동이 유지되는데 중요한 요인이므로 둘 간의 관계를 규명하는 것은 중요한 의미를 갖는다.

대학생들은 성인기에 접어든 시기로 중년 및 노년기의 기초가 되는 생활습관의 모습이라고 할 수 있을 것이다. 간호대학생은 건강에 대한 관심을 통해 자신과 대상자를 돌볼 수 있어야 하기에 식사행동에서 바람직한 행동선택에 대한 신념과 실천의지가 높아지는 식이 자기효능감 향상이 필요하다. 또한 식이 자기효능감은 식행동의 변화로 이어지므로 향상시키는 것이 중요한데 Jana 등[36]에 따르면 식습관의 변화에 식이효능감이 중요하게 작용하고 있음을 보고하고 있다. 건강한 식행동을 보이는데 있어 식이효능감이 낮으면 식행동을 위한 계획을 수립해도 적절히 수행할 수 없다[2]. 따라서 식행동을 변화시키기 위해서는 식이 자기효능감을 향상시키는 것이 필요하며 향후 간호대학생의 식이자기효능감과 건강하지 못한 식행동은 건강한 생활습관 및 식습관 형성을 위한 지속적인 교육을 통해 변화를 추구하는 것이 필요하다.

종합하면 식습관이나 식행동은 단기간에 형성되는 것이 아니고 어려서부터 오랜 기간에 걸쳐서 가정과 학교 등 다양한 경로를 통하여 이루어지며 일단 형성된 식습관은 변화시키기가 매우 어렵기 때문에 향후 대상자를 돌보는 역할을 할 간호대학생의 식습관 형성에 영향을 미치는 교육의 효과는 매우 중요하다. 그러므로 건강한 식습관을 형성하고 식행동을 나타내도록 하기 위하여 올바른 식습관과 식이효능감을 높이는 것이 필요하겠으며 이를 위한 지속적인 교육이 요구된다.

V. 결론 및 제언

간호대학생의 식행동에 미치는 영향을 살펴본 결과, 학교생활 만족도, 과식횟수, 간식횟수, 식이 자기효능감이 영향요인으로 파악되었다. 간호 대학생들은 전공 특성상 불규칙적인 식습관에 대한 문제가 많이 노출될 수 있기 때문에 건강한 식행동을 하는데 어려움이 예상된다. 그러므로 본 연구결과를 바탕으로 간호대학생이 가정이나 대학생활 중에 지속적으로 바람직한 식생활 습관과 건강 관련 식행동이 유지되도록 영양교육을 해야 할 것이다.

본 연구에서 제시한 시사점에도 불구하고 향후 연구를 위해 몇 가지 제언은 다음과 같다. 일부 지역 2학년 대학생을 대상으로 편의 추출한 결과로, 연구결과를 일반화하기는 주의가 필요하다. 또한 성별이 고루 분포되지 않았고, 대상의 대부분이 여학생인 이유로 다이어트와 같은 인위적인 식이조절 등의 영향을 받았을 가능성이 있겠다. 향후 다양한 지역의 다양한 전공을 가진 대학생 대상으로 범위를 확대하여 차이점을 비교 분석한 연구가 필요할 것으로 사료된다. 또한 식행동 및 식이자기효능감 경향에 따라 간호사가 되었을 때 식습관과 같은 건강증진 행위가 어떠한 양상의 보이는지 추적 관찰하는 것도 의미가 있을 것으로 보여 진다.

REFERENCES

[1] H. M. Al Shehri, A. M. Al Qahtani, I. A. Shaikh, M. A. Hassan, N. S. Al-Qahtani, A. M. Al-Qahtani & M. A. Alabas. (2017). Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in Najran University, Najran, Saudi Arabia. *International Journal of Medical Science and Public Health, 6(3),* 638-647. DOI: 10.5455/ijmsph.2017.1059801122016

[2] J. E. Choi. (2012). *The relationship of university students' nutrition knowledge, dietary self-efficacy, dietary habits and menu choice behavior.* Unpublished dissertation thesis, Dongguk University, Seoul.

[3] L. Downes. (2018). Physical activity and dietary habits of college students. *The Journal for Nurse Practitioners, 11(2),* 192-198. DOI : 10.1016/j.nurpra.2014.11.015

[4] N. Yalcin, A. Cihan, H. Gundogdu & A. Ocakci. (2013). Nutrition knowledge level of nurses. *Health Science Journal, 7(1),* 99-108.

[5] S. J. Lee, J. E. Lee & M. K. Lee. (2018). The influence of clinical practicum-related stress, and awareness, and self-efficacy on strength on health promotion behaviors among nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 24(2),* 160-167. DOI: 10.5977/jkasne.2018.24.2.160

[6] M. Khan & A. Rasheed. (2016). Prevalence of overweight and obesity and associated factors among young undergraduate nursing students of public sector health university in karachi. *Annals of Pakistan Institute of Medical Sciences, 12(4),* 248-253.

[7] S. Abraham, B. R. Noriega & J. Y. Shin. (2018). College students eating habits and knowledge of nutritional requirements. *Journal of Nutrition and Human Health, 2(1),* 13-17. DOI : 10.35841/nutrition-human-health.2.1.13-17

[8] J. M. Kim & B. H. Kang. (2014). The relationships between dietary behavior and health related factors according to shift work in nurses. *Journal of Nutrition and Health. 47(6),* 416-425. DOI : 10.4163/jnh.2014.47.6.416

[9] J. Y. Yun, O. K. Ham, I. S. Cho & J. Y. Lim. (2012). Effect of health promoting behaviors and mental health status of shift and non-shift nurses on quality of life. *Journal of Korean Public Health Nursing, 26(2),* 268-279. DOI : 10.5932/JKPHN.2012.26.2.268

[10] WHO. (2016) *World Health Organization obesity and overweight fact sheet*

[11] A. Javed, S. Mukhtar, I. Majeed, M. Afzal & S. A. Gilani. (2019). Self-care habits of undergraduate nursing students at university of lahore. *International journal of management and social science research review, 6(2),* 47-53. DOI : 10.3126/ijssm.v6i2.22474

[12] H. S. Lee. (2018). The convergence study on the effect of university students' dietary habits on their self-esteem by the medium of health-related behaviors and stress. *Journal of the Korea Convergence Society, 9(9),* 345-352. DOI : 10.15207/JKCS.2018.9.9.345

[13] M. Brown, M. Flint & J. Fuqua. (2014). The effects of a nutrition education intervention on vending machine sales on a university campus. *Journal of American College Health, 62,* 512-516. DOI : 10.1080/07448481.2014.920337

[14] E. J. Lee & K. R. An. (2016). Relationship among stress, binge eating behavior, and symptoms of food addition in nursing students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, 6(10),* 279-288. DOI : 10.14257/AJMAHS.2016.10.09

[15] S. Lupi, F. Bagordo, A. Stefanati, T. Grassi, L. Piccinni, M. Bergamini & A. D. Donno. (2015). Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Annali dell'Istituto superiore di sanita, 51(2),* 154-161.

[16] S. Guo, H. C. Kim & M-R. Kim. (2015). A cross-cultural investigation of nutrition knowledge, dietary behaviors, and checking behaviors of food and nutrition labels between korean and chinese university students. *The East Asian Society of Dietary Life, 35(6),* 942-951.
DOI : 10.17495/easdl.2015.12.25.6.942

[17] E. K. Byun & M. Y. Kim. (2016). Factors influencing dietary behavior in nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 25(2),* 81-88.
DOI : 10.12934/jkpmhn.2016.25.2.81

[18] V. L. Van den Berg, A. P. Okeyo, A. Dannhauser & M. Nel. (2012). Body weight, eating practices and nutritional knowledge amongst university nursing students, Eastern Cape, South Africa. *African Journal of Primary Health Care and Family Medicine, 4(1),* 1-9.
DOI : 10.4102/phcfm.v4i1.323

[19] S. O. Kim. (2015). Health-related factors, nutrition knowledge and dietary habits among nursing and allied health college students. *Journal of Korean Society of School Health, 28(3),* 158-167.

[20] S. O. Kim & S. M. Kim. (2015). Nutrition knowledge, food habit problems and dietary attitudes of nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education, 21(4),* 466-476.
DOI : 10.5977/jkasne.2015.21.4.466

[21] S. H. Choi. (2017). Effects of self esteem, dietary self-efficacy and life stress on dietary behavior of female nursing students. *Journal of The Korea Academia-Industrial cooperation Society, 18(6),* 366-374.
DOI : 10.5762/KAIS.2017.18.6.366

[22] H. M. An. (2011). *Effect of Public Media's Nutrition Information on Nutrition Knowledge and Dietary Behavior of University Students.* Unpublished master's thesis, Yeungnam University, Daegu.

[23] S. J. Choi. (1998). *Dietary self-efficacy & physical activity self-efficacy among elementary school children.* Unpublished master's thesis, Seoul University, Seoul.

[24] J. S. Joo & G. N. Kim. (2014). Development of a questionnaire for dietary habit survey of Korean adults. *Korean Journal of community nutrition, 19(3),* 258-273.
DOI : 10.5720/kjcn.2014.19.3.258

[25] E. Evagelou, E. Vlachou, M. Polikandrioti, L. Koutelekos, E. Dousis & E. Kyritsi. (2014). Exploration of nursing students' dietary habits. *Health Science Journal, 8(4),* 422-458.

[26] B. B. Choi. (2013). Dietary habits and behaviors of college students in the northern gyeonggi-do region. *The Korean Journal of Food and Nutrition, 26(3),* 404-413.
DOI : 10.9799/ksfan.2013.26.3.404

[27] T. Deliens, B. Deforche, I. De Bourdeaudhuij & P. Clarys. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behavior in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health, 15(1),* 1-9.
DOI : 10.1186/s12889-015-1553-4

[28] J. E. Kim. (2009). *Relationships among nutritional knowledge, easting behavior and dietary self efficacy of elementary school students in Busan province.* Dong-A university.

[29] J. S. Lee, Y. S. Choi & B. S. Bae. (2011). Association betwwen nutritional knowledge and dietary behaviors of middle school children and their mothers. *Korean J Nutr, 44(2),* 140-151.

[30] H. K. Kim & J. H. Kim. (2005). Food habits and nutrition knowledge of college students residing in the dormitory in Ulsan area. *Journal of Korean Society Food Science Nutrition, 34(9),* 1388-1397.

[31] A. Kabir, S. Miah & A. Islam. (2018). Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS One, 13(6),* e0198801.
DOI : 10.1371/journal.pone.0198801

[32] L. J. Labrague. (2014) Stress, stressors, and stress responses of student nurses in a government nursing school. *Health Science Journal, 7(4),* 424-435.

[33] D. Edwards, P. Burnard, K. Bennett & U. Hebden. (2010). A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Education Today, 30(1),* 78-84.
DOI : 10.1016/j.nedt.2009.06.008

[34] S. H. Kim. (2019). A study on the convergence of the operation plan according to the diet life style in gwangju metropolitan city. *Journal of the Korea Convergence Society, 10(11),* 453-461.

[35] S. R. Doo, Y, M, Lee, H, R. Park & K. H. Song. (2017). Relationship among Life Stress, Dietary Behaviors and High-fat Snack Intake in High School Students in Gyeonggi Area. *Korean Journal of Community Nutrition. 22(4),* 289-297.
DOI : 10.5720/kjcn.2017.22.4.289

[36] R. Jana, R. Tabea. U. Amelie, S. L. Wiedemann, Z. Jochen & S. Ralf(2010). Different effectsof planning and self-efficacy on fruit and vegitable consumption, *Appetite, 54(3),* 611-614.

이 은 숙(Eun-Sook Lee) **[정회원]**

- 2002년 8월 : 경희대학교 간호과학대학(간호학박사)
- 1996년 3월 ~ 2014년 2월 : 전남과학대학교 간호학과 부교수
- 2014년 3월 ~ 현재 : 경남과학기술대학교 부교수
- 관심분야 : 정신건강, 건강위험행동, 알코올
- E-Mail : slee5335@gntech.ac.kr

김 보 영(Boyoung Kim) [정회원]

· 2011년 8월 : 전남대학교 간호대학(간호학박사)
· 2012년 8월 : Johns Hopkins University(박사후 과정)
· 2013년 10월 ~ 2016년 8월 : 호남대학교 간호학과 조교수
· 2016년 9월 ~ 현재 : 경상대학교 간호대학 부교수
· 관심분야 : 지역사회 정신보건, 성인·청소년 정신건강 및 건강증진, 실행연구
· E-Mail : dasom7812@daum.net