

융복합시대 간호대학생의 식습관, 자기 효능감이 건강증진행위에 미치는 영향

김민숙¹, 윤순영^{2*}

¹백석문화대학교 간호학과, ²백석대학교 간호학과

Effects of Eating Habits and Self-efficacy on Nursing Students' Health Promotion Behaviors: in convergence era

Min-Suk Kim¹, Soon-Young Yun^{2*}

¹Department of Nursing, Baekseok Culture University

²Department of Nursing, Baekseok University

요약 연구목적: 본 연구의 목적은 식습관과 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 영향을 파악하여 각 생애주기별 삶의 질을 높이는데 도움이 되고자 한다. **연구방법:** 본 연구는 C시 소재 B대학 간호학생을 대상으로 한 서술적 조사 연구이며 자료는 SPSSWIN 18.0을 이용하여 t-test, ANOVA 및 bonferroni 사후 검정 분석, Pearson correlation coefficients 산출 및 다중회귀분석을 실시하였다. **연구결과:** 건강증진행위는 식습관($r=.54$ $p<.001$), 자기 효능감($r=.63$ $p<.001$)과 유의한 양적 상관관계를 나타내었다. 학년, 성별, 자녀의 건강에 대한 부모의 관심, 건강상태, 식습관, 자기효능감이 건강증진행위를 53.8% 설명하였으며, 이 중 식습관, 자기 효능감, 성별이 건강증진행위에 의미 있는 영향을 주었다. **향후 연구방향:** 적절한 식습관과 건강증진을 위해 건강교육 및 자기 효능감 강화를 위한 프로그램 개발이 요구된다.

키워드 : 간호대학생, 식습관, 자기효능감, 건강증진행위, 융복합시대

Abstract Background/Objectives: The purpose of this study is to investigate the effects of eating habits and self-efficacy on health promotion behavior and to improve the quality of life in each life cycle. **Methods/Statistical analysis:** This study is a narrative research study for nursing students at university B in C city. The data were analyzed by SPSSWIN 18.0, t-test, ANOVA and bonferroni post test, Pearson correlation coefficient calculation and multiple regression analysis. **Findings:** Health promotion behaviors were positively correlated with eating habits and self-efficacy. Multiple regression analysis showed that 53.8% of the parents, caregivers, health status, eating habits, and self - efficacy of the nursing students showed the health promotion behaviors of the nursing students. The higher the self-efficacy($t=6.06$, $p<.001$), the better the health-promoting behaviors($t=3.28$, $p=.001$). **Application/improvements:** Development of programs for strengthening health education and self-efficacy is required for proper eating habits and health promotion.

Key Words : Nursing Students, Eating Habits, Self-Efficacy, Health Promoting Behavior, Convergence era

1. 서론

1.1 연구의 필요성

의술의 향상과 생활여건의 변화 등으로 인간의 수명은 점차 길어지고 있으나 여전히 질병과의 고투를 계속하고 있으며 보다 나은 삶의 질을 위해 웰빙을 추구하는 건강한 식단과 맛거리, 먹거리에 대한 관심은 날로 증대되고 있다. 최근 우리나라 교육 환경의 변화로 대부분의 초중고 학교에서 점심 혹은 저녁 식사까지 학교 급식으로 해결하고 있는 학생들이 많다. 그러나 대학생들은 이러한 규칙적인 식사와 식단이 아닌 자유로운 생활과 식사를 선택하며 각자의 방식으로 식습관을 형성하고 있다.

대학생 시기는 대부분 부모의 통제에서 벗어나 생활하며 다양한 상황에서 자기통제를 하며 육체적 정신적인 활동이 활발해지므로 적절한 영양소 섭취가 무엇보다 중요하다[1].

불규칙한 생활패턴과 빈번한 인스턴트 음식섭취, 편식, 결식, 과식 등 부적절한 식습관과 왜곡된 외모지향 가치관 형성 등으로 신체적, 정신적 건강에 영향을 미치며 영양과 건강증진의 관심대상이 되고 있다[2].

대학생의 부적절한 식습관으로 인하여 성인기 전반에 걸쳐 건강에 영향을 미치게 되고 일정하지 못한 수업시간과 아르바이트, 동아리 활동, 음주로 인한 결식 등으로 식생활에 많은 문제점을 가지고 있다[3]. 식품을 선택 시에도 제한된 경제력으로 인하여 저렴하고 기호 위주의 식단을 선정하게 됨으로써 영양 불균형도 함께 초래되고 있어 올바른 식습관을 정립하여 성인기에 발생 가능한 질병을 예방할 필요성이 있다[4].

한편, 건강증진행위란 개인이나 집단에 의해 최적의 건강과 안녕상태를 이루고자 자아실현 및 개인적 욕구충족을 유지, 증진하려는 행위로서 더 높은 수준의 건강을 위하여 능동적으로 환경에 반응하는 것은 의미한다[5]. 현재의 대학생들은 과중한 학업 부담, 자율적 행동에 대한 책임의식 부족, 또래 집단의 강한 연대의식으로 인하여 음주, 흡연, 약물남용, 폭력 등과 같은 건강위협행동을 과도하게 행하고 있으면서도 일반적으로는 건강에 대한 자신감을 가지고 있어 건강증진행위를 소홀히 하고 있다[6]. 이외에도 자취, 하숙, 장거리 통학, 수면부족, 불규칙한 식사 등으로 영양 불균형의 문제뿐만 아니라 운동 부족 등 다양한 건강 위협에 노출되어 있다[7]. 이처럼 젊은 대학생들의 신체적, 정신적 건강을 위협하는 다양한 요소들에서 국가의 안녕을 유지하고 건강의 질을 향상시키

기 위하여 건강증진 활동은 반드시 필요하며 이에 예 방관리, 질병치료, 건강교육, 그리고 정책적이고 조직적인 환경적 지원이 포함된다[8].

식습관의 행태와 건강증진 행위 간에 밀접한 연관성이 있어 올바른 식습관의 형성이 곧 건강과 직결된다고 할 수 있다. 학교에서 습득한 올바른 건강지식과 태도 및 습관은 현재의 학습활동뿐만 아니라 향후 건강한 일생을 보낼 수 있는 건강 생활의 기초가 되며, 이것은 현재와 미래의 가정 및 지역사회 건강 생활에도 좋은 영향을 미치게 되므로 그 효과는 지대할 것이다[9].

자기 효능감은 어떤 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 조직하고 수행해 낼 수 있는 자신의 능력에 대한 신념으로서 높은 자기 효능감을 가진 사람은 어려운 상황에 더 잘 대응함으로써 사회적응이나 문제해결 능력에 영향을 미치는 중요한 변수라고 하였다[10].

따라서 일상생활에서 자기 효능감을 바탕으로 건강한 생활양식과 올바른 식습관을 형성하여 삶의 질을 높이고 사회간접비용 면에서도 경제적 효과를 누릴 수 있으므로 이를 위한 정책개발 및 교육과정 등의 프로그램 개발에 필요한 기초 자료를 제공하고자 한다.

1.2 문헌고찰

건강증진을 위한 생활방식이나 행위를 변화시키기 위해서는 무엇보다도 개인의 책임이 중요하다[11]. Pender는 건강증진 행위의 예로서 규칙적인 운동, 여가활동, 휴식, 적정수준의 영양, 스트레스를 이완시키는 활동, 사회적 지지체계의 개발 등을 들었으며, Bandura는 올바른 건강증진 행위를 위해서는 개인의 지각된 자기 효능감이 매우 큰 영향을 미치며, 강한 자기 효능감은 성취하고자 하는 욕구를 유발시키고 스트레스를 감소시켜 주며 우울과 같은 부정적인 정서에 대한 취약성을 낮추어 개인의 성취와 안녕을 향상시켜준다고 하였다[12,13]. 평균수명이 80세를 넘어서고 있는 이 시대를 살면서 건강한 삶을 유지하기 위해서는 건강증진 행위를 실천하는 것이다. 신체적, 정신적 발달단계에 놓여있는 성인초기에 점차적으로 자신의 건강에 대하여 책임감을 가지게 되나 잘못된 습관과 행동으로 건강을 해치기 쉽다[14]. 그 중의 하나가 잘못된 식습관이다. 여러 연구들이 자기 효능감과 건강증진행위와의 관련성을 보고하고 있으며, 식습관이 건강증진행위에 영향을 미치고 있음을 설명하고 있다[15-18].

2. 본론

2.1 연구방법

2.1.1 연구 설계

본 연구는 간호학생의 식습관, 자기 효능감, 건강증진 행위와의 관계를 파악하고 대상자의 식습관, 자기 효능감이 건강증진행위에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.1.2 연구대상

본 연구는 C시 소재 B대학 간호학생 215명을 대상으로 하였다. 자료수집 기간은 2016년 3월부터 4월까지이며 연구 참여에 동의한 대상자에게 연구의 목적과 윤리에 관한 제반 사항을 설명하고 설문지 작성 방법을 설명한 후 작성케 하여 회수하였다. 대상자 표본 수는 G power 3.1 program을 근거로 correlation을 위한 효과크기 .30, 유의수준 .05, 검정력 .95로 하였을 때 134명이며 배부한 230부 중 무응답, 불성실한 응답을 한 설문지 15부를 제외하고 최종적으로 215부를 본 연구의 자료로 분석하여 본 연구대상자 수는 215명이었다.

2.1.3 연구도구

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 사용한 도구는 설문지로, 식습관은 Chourdakis et. al과 Guagliardo et. al이 사용한 문항을 최정음이 수정한 도구로 총 10문항으로 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점 Likert 척도로서 점수가 높을수록 식습관이 좋음을 의미한다[19-21]. 본 연구의 Cronbach’s $\alpha = .74$ 이었다.

자기 효능감은 최정미가 대학생에게 적용한 28개 문항으로 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘항상 그렇다’ 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 건강관련 자기 효능감 정도가 높음을 의미한다. 본연구의 Cronbach’s $\alpha = .88$ 이었다[22].

건강증진행위는 Walker, Sechrist와 Pender가 개발한 건강증진 생활양식을 서연옥이 번안하여 수정한 도구로 자아실현 11문항, 건강책임 10문항, 운동 5문항, 영양 7문항, 대인관계 7문항, 스트레스관리 7문항의 6개 하위영역 총 47문항으로 구성되어 있다[23,24]. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 건강증진행위의 실천 정도가 높음을 의미한다. 본연구의 Cronbach’s $\alpha = .92$ 이었다.

2.1.4 자료분석

수집된 자료는 SPSSWIN 18.0,을 이용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 식습관, 자기 효능감, 건강증진행위는 빈도, 백분율, 산술평균, 표준편차 등의 기술통계 방법을 사용하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 식습관, 자기 효능감, 건강증진행위의 차이는 t-test, ANOVA 및 bonferroni 사후 검정으로 분석하였다. 식습관, 자기 효능감, 건강증진행위 간의 관계는 Pearson correlation coefficients로 산출하고 건강증진행위에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 다중회귀분석을 사용하였다.

2.2 연구결과

2.2.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 나이는 17-40세 사이이며 평균 20.58세 (SD=2.16)이었다. 남학생의 비율은 16.7%(36명)이었으며, 95.8%(206명) 학생의 부모님이 모두 살아계셨다. 자녀건강에 부모님이 관심이 없다고 답한 경우는 12.1%(26명)이었으며 한 달 용돈수준은 37.7%(81명)가 31만원에서 50만원 사이였다. 자취하는 학생은 55.3%(119명)이었고, 11.2%(24명)의 학생 부모님이 모두 만성질환을 앓고 계셨다. 그리고 자신의 건강상태가 보통이상이라고 답한 학생은 83.3%(179명)이었다 (Table 1).

Table 1. Characteristics of the Subjects (N = 215)

Variable	Categories	M±SD(Range) or n(%)
Age(yr)		20.58±2.16(17-40)
Grade	1st	52(24.2)
	2nd	56(26.0)
	3rd	53(24.7)
	4th	54(25.1)
Gender	Male	36(16.7)
	Female	179(83.3)
Parent survival status	Both survive	206(95.8)
	Father only survive	2(0.9)
	Mother only survive	7(3.3)
Parent's interest in child health	Too much interest	74(34.4)
	Lots of interest	115(53.5)
	No interest	26(12.1)
Pocket money(won)	Less than 200,000 won	41(19.1)
	210,000 ~ 300,000 won	84(39.1)
	310,000 ~ 400,000 won	53(24.7)
	410,000 ~ 500,000 won	28(13.0)
	Over 510,000 won	9(4.2)

The form of live	Do one's own cooking	119(55.3)
	Lodging	5(2.4)
	Dormitory	14(6.5)
	Family	77(35.8)
Parent chronic illness	Parent	24(11.2)
	Father	53(24.7)
	Mother	21(9.8)
	Not applicable	117(54.4)
Health status	Very good	16(7.4)
	Good	71(33.0)
	Usually	92(42.8)
	Bad	33(15.3)
	Very bad	3(1.4)

2.2.2 대상자의 식습관, 자기 효능감, 건강증진행위

대상자의 식습관점수는 11- 46점 사이이며 평균 26.10 (SD=6.08)점이었고 자기 효능감 점수는 58-112점 사이이고 평균 84.67(SD=10.67)점이었다. 그리고 건강증진행위

점수는 100-221점 사이이며 평균 154.08(SD=19.82)점이었다(Table 2).

Table 2. Descriptive Statistics of Major Variables(N=215)

Variable	M±SD	Range
Eating Habits	26.10± 6.08	11- 46
Self-Efficacy	84.67±10.67	58-112
Health Promoting Behavior	154.08±19.82	100-221

2.2.3 일반적 특성에 따른 식습관, 자기 효능감, 건강증진행위

식습관은 3, 4학년이 2학년에 비해 높았고 자녀의 건강에 대한 관심이 매우 높은 집단이 관심이 없는 집단에 비해 높았으며, 주거형태에서는 가족과 함께 사는 집단이 가장 높았지만 사후검정에서는 유의하지 않았다. 마

Table 3. Eating Habits, Self - Efficacy, Health Promoting Behavior on general characteristics (N=215)

Variable	Categories	Eating habits		Self - Efficacy		Health promoting behavior	
		M±SD	t/F(p) bonferroni	M±SD	t/F(p) bonferroni	M±SD	t/F(p) bonferroni
Grade	1st ^a	26.28±6.50	b<c, d 3.99(.009)	83.00±10.20	b<c, d 6.10(.001)	155.59±20.82	b<a, c, d 5.22(.002)
	2nd ^b	23.82±5.36		80.60±9.38		145.50±19.07	
	3rd ^c	27.07±5.67		87.86±12.27		157.09±17.94	
	4th ^d	27.33±6.25		87.38±9.88		158.57±19.15	
Gender	Male	26.02±6.98	-.08(.936)	88.08±10.73	2.07(.039)	163.97±20.36	3.35(.001)
	Female	26.11±5.90		83.99±10.77		152.09±19.16	
Parent survival status	Both survive	26.16±6.15	.608(.545)	84.54±10.74	1.73(.180)	153.90±19.43	1.88(.155)
	Father only survive	21.50±.70		76.50±6.36		135.50±6.36	
	Mother only survive	25.57±4.35		90.85±13.45		164.57±29.46	
Parent's interest in their child's health	Too much interest ^a	27.32±6.82	a>c 3.53(.031)	85.44±11.38	.76(.467)	158.10±18.92	a>c 3.55(.030)
	Lots of interest ^b	25.83±5.69		84.70±10.67		153.17±19.88	
	No interest ^c	23.80±4.74		82.38±10.07		146.65±20.15	
Pocket money(won)	Less than 200,000 won	26.39±5.46	.36(.831)	82.51±12.01	.77(.541)	149.29±20.28	1.01(.400)
	210,000~300,000 won	26.54±6.31		84.71±9.77		156.67±21.14	
	310,000~400,000 won	25.37±6.03		85.81±12.13		153.11±18.89	
	410,000~500,000 won	26.00±6.19		84.50±9.47		154.50±17.50	
	Over 510,000 won	25.22±7.25		88.11±11.39		156.11±16.25	
The form of live	Do one's own cooking ^a	25.41±6.12	3.17(.025)	85.33±10.97	.47(.702)	153.57±20.60	.48(.691)
	Lodging ^b	24.20±2.04		86.00±13.49		145.00±21.69	
	Dormitory ^c	23.85±6.58		85.07±10.04		156.21±19.29	
	Family ^d	27.70±5.80		83.50±10.74		155.06±18.75	
Parent chronic illness	Parent	26.66±5.80	.53(.657)	82.04±12.25	1.25(.291)	152.25±21.16	.63(.595)
	Father	27.47±5.32		88.28±10.73		159.52±17.87	
	Mother	25.77±6.04		84.56±10.88		153.88±20.44	
	Not applicable	25.77± 6.08		84.56±10.88		153.88±20.44	
Health status	Very good ^a	31.62±7.83	a>b, c, d 5.12(.001)	98.12±10.89	a>b, c, d 8.01(<.001)	176.75±21.66	a>b, c, d 7.10(<.001)
	Good ^b	26.36±6.14		83.92±11.09		153.28±18.47	
	Usually ^c	25.86±5.28		84.18±9.42		153.46±19.09	
	Bad ^d	23.78±5.59		81.54±9.77		147.03±16.92	
	Very bad ^e	23.00±7.21		80.33±12.34		148.66±20.25	

지막으로 건강상태가 매우 좋은 집단이 좋거나 보통이거나 나쁜 집단에 비해 높았다.

자기 효능감은 3, 4학년이 2학년에 비해 높았고 여학생이 남학생에 비하여 높았으며, 건강상태가 매우 좋은 집단이 좋거나 보통이거나 나쁜 집단에 비해 높았다.

건강증진행위는 1, 3, 4학년이 2학년에 비해 높았고 남학생이 여학생에 비하여 높았으며, 자녀의 건강에 대한 관심이 매우 높은 집단이 관심이 없는 집단에 비해 높았다. 그리고 건강상태가 매우 좋은 집단이 좋거나 보통이거나 나쁜 집단에 비해 높게 나타났다(Table 3).

2.2.4 대상자의 식습관, 자기 효능감, 건강증진행위 간의 상관관계

건강증진행위는 식습관($r=.54, p<.001$), 자기효능감($r=.63, p<.001$)과 유의한 양적 상관관계를 나타내었다(Table 4).

Table 4. Correlations among Major Variables

Variables	Eating Habits $r(p)$	Self-Efficacy $r(p)$
Self-Efficacy	.30(<.001)	
Health Promoting Behavior	.54(<.001)	.63(<.001)

2.2.5 건강증진행위에 영향을 미치는 요인

간호대학생의 건강증진행위에 영향을 주는 요인을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 건강증진행위와 유의한 상관관계를 나타낸 학년, 성별, 자녀의 건강에 대한 부모의 관심, 건강상태, 식습관, 자기 효능감을 독립변수로 회귀모델에 포함하였다. 학년, 성별, 자녀의 건강에 대한 부모의 관심, 건강상태는 더미화하였다. 본 연구를 위해 디자인된 회귀모델의 공차는 .81에서 .94사이로 산출되었으며 분산팽창인자 범위는 1.06-1.24이었다. 이러한 분석결과는 본 회귀모델이 다중공선성 문제를 가지고 있지 않다는 것을 의미한다. 잔차의 독립성 검증을 위해 실시한 Durbin-Watson 값 역시 1.98로 2에 가까워 자기상관이 없는 것으로 확인되었다.

다중회귀분석 결과 학년, 성별, 자녀의 건강에 대한 부모의 관심, 건강상태, 식습관, 자기 효능감이 간호대학생의 건강증진행위를 53.8% 설명하였으며($F=42.61, p<.001$) 식습관이 좋을수록($t=3.28, p=.001$), 자기효능감이 높을수록($t=6.06, p<.001$), 남학생이 여학생에 비해($t=4.59, p<.001$)

건강증진행위가 좋은 것으로 나타났다(Table 5).

Table 5. Factors Affecting Health Promotion Behavior (N=215)

	β	t	p
Eating habit	.379	7.55	<.001
Self-Efficacy	.485	9.37	<.001
A state of study	.046	.96	.337
Parental interest	.063	1.33	.185
One's own health	.015	.29	.768
Gender	.143	2.93	<.001
	Adj.R ² .538	F=42.61	<.001

3. 결론

본 연구는 간호대학생의 식습관, 자기 효능감이 건강증진 행위에 미치는 영향을 살펴봄으로써 올바른 식습관을 형성하여 삶의 질을 높이고 사회간접비용 면에서도 경제적 효과를 누릴 수 있으므로 이를 위한 정책개발 및 교육 과정 등의 프로그램 개발에 필요한 기초 자료를 제공하고자 실시되었다.

식습관 점수는 26.10점으로 보통이상으로 나타났으며, 60%의 점수비율을 보였던 인천지역 대학생을 대상으로 한 연구보다는 조금 더 낮게 나타났으며, 보통이하를 보인 서울지역 대학생을 대상으로 한 연구보다는 조금 높은 점수이나 이 시대 대학생들의 식습관 상태를 엿볼 수 있다[4,25]. 그리고 자택에서 통학하는 대학생이 하숙, 자취, 기숙사에서 통학하는 대학생보다 식습관이 좋은 것으로 나타났으며 이는 선행연구와도 같은 결과이다[25]. 학년이 올라갈수록 식습관이 좋아졌으며, 부모의 자녀건강에 대한 관심과 스스로 매우 건강하다고 생각하는 학생의 식습관이 좋은 것으로 나타나 건강에 대한 관심의 중요성과 식습관과 건강증진의 관련을 예측할 수 있다.

자기 효능감 점수는 평균 84.67점으로 112점 만점에 76%의 비율이었으며 간호대학생을 대상으로 61%비율을 보인 연구와 마찬가지로 간호대학생들의 자기 효능감이 보통 이상임을 알 수 있다[26].

다음으로 건강증진행위는 154.08점이었으며 2학년의 점수가 가장 낮고 매우 건강하다고 생각하는 집단의 건강증진행위 점수가 높은 것은 대학생을 대상으로 한 연구결과와 같았다[15]. 그리고 본 연구와 마찬가지로 선행 연구에서도 남학생이 여학생보다 높게 나타나 남학생의

건강증진행위가 여학생보다 더 높음을 알 수 있다[27,28]. 건강관련 직업을 가지게 될 예비간호사인 만큼 여학생의 건강증진행위 실천에 대한 교육이 필요하다.

건강증진행위와 식습관, 건강관련 자기 효능감의 상관관계를 분석한 결과 양적 상관관계가 있음을 알 수 있다. 선행 연구에서도 본 연구와 유사하게 건강증진 행위와 자기 효능감은 관련성이 있음을 확인할 수 있었다 [15,29,30].

마지막으로 건강증진행위에 영향을 미치는 요인으로 는 식습관, 자기 효능감, 남학생이 확인되었다. 여러 연구 에서 자기효능감이 건강증진행위에 영향을 주고 있음을 보고하고 있어 자기 효능감을 향상시키는 교육이 이루어 져야 할 것으로 생각된다[15,31]. 대학생들 대상으로 성별 과 식습관이 건강증진 실천의지에 영향을 준다고 보고한 연구는 여학생이 더 높게 나타나 본 연구와 상이한 결과 를 보였으며, 건강증진행위와 식습관에 관한 연구가 많 지 않아 더 많은 연구의 필요성을 시사한다[31]. 적절한 식습관과 건강증진을 위한 건강교육 및 자기 효능감 강 화를 위한 다양한 프로그램을 개발할 것을 제안한다.

REFERENCES

[1] J. E. Choi and Y. G. Kim, "The Relationship between University Students' Nutrition Knowledge, Dietary Self-efficacy, Dietary Habits and Menu Choice Behavior," *Journal of Foodservice Management Society of Korea*, Vol. 15, No. 6, pp. 249-275, 2012.

[2] S. Y. Oh and S. G. Wang, "Smoking, food habit, nutritional knowledge, obesity index, and self efficacy in university student in Daejeon area," *Natural Science*, pp. 141-157, 2012.

[3] Y. S. Oh, "A study on the health related life behavior and dietary of female university students by residence type in the Gyeongju area," *Korean J Food Culture*, Vol. 24, pp. 351-358, 2009.

[4] J. S. Jang and M. S. Hong, "A Comparative Study on the Dietary Habits, Life Habits, Physical Symptoms and Body Composition of University Students by Gender Differences in Incheon City," *The Korean Journal of Food And Nutrition*, Vol. 26, No. 4, pp. 928-935, 2013.

[5] Pender N J. *Health Promotion in Nursing Practice, 3rd Edition. Appleton and Lange Stanford Connecticut*, 1996

[6] J. H. Kim, *The Mediating Effects of Self-control and Health Promoting Lifestyle in the relationship between Life Stress and Adjustment to College Life among College Students*, Master thesis, Seoul: Ewha Womans Univ, 2011.

[7] H. S. Kim, U. G. Oh, U. S. Joh and H. K. Hyeong, "A Study on Factors Influencing Health Promotion Lifestyle in College Students", *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol. 19, No. 3, pp. 506-520, 2008. DOI: 10.14367/kjhep.2014.31.3.97

[8] Y. Y. Park, J. S. Yoo, I. J. Kim and I. Y. Lee, *Health promotion and Health Education*, Seoul : SooMoonSa Publishing, 2006.

[9] H. G. Hwang, *Factors Affecting University Students, Health Promotion Behavior*, Department of Public Health Graduate School Daegu Haany University Kyoungbuk Korea, Doctor's Thesis, 2008.

[10] A. Bandura, *Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman & Company*, 1997.

[11] M. Y. Lim, *Determinants of health promoting behavior of college students in korea*, Yonsei University, Doctor's Thesis, 1998.

[12] N. J. Pender, *Health Promotion in nursing practice 2nd rev. ed., Norwalk, Conn: Appleton & Lange*, 1987.

[13] A. Bandura, "Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning," *Educational Psychologist*, Vol. 28, No. 2, pp. 117-148, 1993.

[14] Regina, L. T. Lee, and Alice, J. T. Yuen Loke. "Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong-Kong," *Public Health Nurs*, Vol. 22. No. 3, pp. 209-220, 2005. DOI: 10.1111/j.0737-1209.2005.220304.x

[15] Y. G. Bae, S. Y. Ryu, M. A. Han and S. W. Choi, "The Association Between Life Stress, Self-Efficacy and Health Promotion Behaviors among Some University Students," *Korean Public Health Research*, Vol. 41, No. 2, pp. 99-109, 2015.

[16] J. W. Baik, H. E. Nam and J. S. Ryu, "The effects of the college students' will for the improvement of health playing on self-efficacy, happiness, life satisfaction and leisure satisfaction," *Korean Journal of Health Service Management*. Vol. 6, No. 1, pp. 173-183, 2012. DOI: 10.12811/kshsm.2012.6.1.173

[17] Y. H. Chung, N. S. Seo and S. H. Moon, "Related Factors in Health Promotion Behavior by Gender among College Students," *The Journal of Korean Society for School Health Education*, Vol. 12, No. 2, 2011.

[18] H. G. Hwang, *Factors Affecting University Students'*

- Health Promotion Behavior, Department of Public Health Graduate School, Daegu Haany University, Kyoungbuk Korea, 2008.*
- [19] M. Chourdakis, T. Tzellos, C. P. Pourzitaki, K. A. Toulis, G. Papazisis and D. Kouvelas, "Evaluation of dietary habits and assessment of Cardiovascular disease risk factors among Greek university students," *Appetite*, Vol. 57, No. 1, pp. 377-383, 2011. DOI: 10.1016/j.appet.2011.05.314
- [20] V. Guagliardo, C. Lions, N. Darmon and P. Verger, "Eating at the university canteen. Associations with socioeconomic status and healthier self-reported eating habits in France," *Appetite*, Vol. 56, No. 1, pp. 90-95, 2011. DOI: 10.1016/j.appet.2010.11.142
- [21] J. E. Choi and Y. G. Kim, "The Relationship between University Students' Nutrition Knowledge, Dietary Self-efficacy, Dietary Habits and Menu Choice Behavior," *Journal of Foodservice Management Society of Korea*, Vol. 15 No. 6, pp. 249-275, 2012.
- [22] J. M. Choi, *(The) Effects of college students' self-efficacy on their health promotion behavior*, Ewha Woman University, Master's Thesis, 2004.
- [23] S. N. Walker, K. R. Sechrist and N. J. Pender, "The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and Psychometric Characteristics," *Nursing Research*, Vol. 36. No. 2, pp. 76-81, 1987.
- [24] Y. O. Seo, *A Study on the Structural Model of the Elderly Living in the Aspect of Elderly Women*, Kyung Hee University, Doctor's Thesis, 1995.
- [25] M. J. Han and H. A. Cho, "Dietary Habit and Perceived Stress of College Students in Seoul Area," *Korean Journal Dietary Culture*, Vol. 13, No. 4, pp. 317-326, 1998.
- [26] S. R. Lee, "The Convergence Study of Self-Management and Self-efficacy on Health Promotion Activities of University Student," *Journal of digital convergence*, Vol. 14, No. 1, pp. 311-320, 2016. DOI: 10.14400/JDC.2016.14.1.311
- [27] Y. G. Pak and I. S. Kang, "University students' of campus life stress, self-esteem and health promotion behavior," *Korean Journal of Health Service Management*. Vol. 6, No. 4, pp. 177-189, 2012. DOI: 10.12811/kshsm.2012.6.4.177
- [28] J. H. Kim, *The Mediating Effects of Self-control and Health Promoting Lifestyle in the relationship between Life Stress and Adjustment to College Life among College Students*, Ewha Womans University, Master's thesis, 2012.
- [29] J. W. Baik, H. E. Nam and J. S. Ryu, "The effects of the college students' will for the improvement of health playing on self-efficacy, happiness, life satisfaction and leisure satisfaction," *Korean Journal of Health Service Management*, Vol. 6, No. 1, pp. 173-183, 2012. DOI: 10.12811/kshsm.2012.6.1.173
- [30] Y. Chung, N. S. Seo and S. H. Moon, "Related Factors in Health Promotion Behavior by Gender among College Students," *The Journal of Korean Society for School Health Education*, Vol. 12, No. 2, pp. 29-42, 2011.
- [31] H. G. Hwang, *Factors Affecting University Students' Health Promotion Behavior*, Daegu Haany University, Doctor's Thesis, 2008.

저 자 소 개

김민숙(Min-Suk Kim)

[정회원]



- 1992년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학사)
- 2007년 8월 : 대전대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2011년 8월 : 충남대학교 간호학과 (간호학박사)

• 2013년 3월 ~ 현재 : 백석문화대학교 간호학과 교수
<관심분야> : 기본간호

윤순영(Soon-Young Yun)

[정회원]



- 1990년 2월 : 충남대학교 간호학과 (간호학사)
- 1998년 8월 : 충남대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2009년 8월 : 충남대학교 간호학과 (간호학박사)

• 2011년 3월 ~ 현재 : 백석대학교 보건학부 교수
<관심분야> : 기본간호, 응급간호