

# 간호대학생의 식행동에 영향을 미치는 요인

오윤정

계명문화대학교 간호학과 교수

## Factors Influencing dietary Behavior in Nursing Students

Yun-Jung Oh

Professor, Department of Nursing, Keimyung College University

**요약** 본 연구는 간호대학생의 식행동 정도를 살펴보고, 식행동에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 실시된 조사연구이다. 수집된 304명의 자료를 SPSS 18로 기술통계, t-test, ANOVA, pearson's correlation coefficient와 stepwise multiple regression을 실시하였다. 본 연구대상자의 식행동의 평균 평점은 2.72점이었 다. 식행동과 건강관심도 및 식생활 태도와는 유의한 정적인 상관관계를 보여주었고, 영양지식과는 유의한 상관관 계가 없었다. 간호대학생의 식행동에 영향을 미치는 요인으로는 건강관심도, 지각된 건강상태, 운동, 식생활 태도와 거주형태로 나타났으며, 이는 간호대학생의 식행동에 대해 24.4%의 설명력을 보였다. 그 중에서 건강관심도가 가 장 중요한 영향요인이었다. 향후 간호대학생의 바람직한 식행동을 형성하기 위해서는 식행동에 영향을 미치는 요 인을 가진 학생들을 중심으로 건강관심도를 강화한 실질적인 중재 방안의 개발 및 적용이 필요할 것이다.

**주제어** : 간호대학생, 영양지식, 식생활 태도, 식행동, 건강관심도

**Abstract** This study was conducted in order to identify the level of dietary behavior and investigate factors that influence dietary behavior in nursing students. This study was a descriptive survey including 304 students in D city. Data were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, pearson's correlation coefficient and stepwise multiple regression with SPSS 18. The average score of the subject's dietary behavior was 2.72. In the correlation of dietary behavior, there was a significant positive correlation with health concern and dietary attitude, and there was no correlation with nutrition knowledge. Models including the variables, health concern, perceived health status, exercise, dietary attitude and residential type explained 24.4% of the variance for dietary behavior. Health concern was the most influential factor. A practical intervention program which includes these significant variables of subjects is essential to improve of good dietary behavior.

**Key Words** : Nursing student, Nutrition knowledge, Dietary attitude, Dietary behavior, Health concern

### 1. 서론

2019년 우리나라 주요 사망원인은 암, 심장질환, 뇌 혈관질환으로 이들 3개 질환이 총 사망의 48%를 차지 하며[1], 이러한 질환은 식이 섭취와 관련성이 높은 것

으로 나타났다[2]. 어떠한 형태의 식사를 얼마만큼 먹었 는지 등의 식행동이 건강에 많은 영향을 미치고[2], 특 히 성인 초기의 부적절한 식생활 태도와 식행동은 만성 질환과 관련된 생리적 변화를 초래하여 건강상의 문제 를 일으킬 수 있다[2,3]. 따라서 건강증진과 질병예방

\*Corresponding Author : Yun-Jung Oh(yjoh@kmcu.ac.kr)

등의 건강한 삶의 질을 향상시키는 데는 올바르고 균형 잡힌 식행동이 중요하다[4].

식행동은 식품의 구입, 가공, 조리, 섭취와 같은 식생활 전반의 모든 행위로 식행동의 특성에 의해 음식물의 섭취가 좌우되고, 이를 통해 영양, 성장발달 및 건강상태가 결정된다[5,6]. 이러한 식행동은 일생을 통해 인간의 행동 유지에 중요한 역할을 하며 영양에 대한 지식과 인식에 따른 태도 및 건강관심도 등의 여러 복합요인에 의해 영향을 받는다[5,6]. 대학생의 식행동에 영향을 미치는 주요 변수로도 영양에 대한 지식, 식생활 태도 및 건강관심도 등으로 나타났다. 즉 영양에 대한 지식이 높을수록 긍정적인 식생활 태도와 식행동의 변화를 초래할 수 있다[7-9]. 건강에 영향을 미치는 변수 중에서 질병에 대한 지식과 건강신념을 포함한 태도 및 건강행위는 질병을 예방하거나 관리하는데 직접적인 영향을 미치므로 [10], 중요한 요인이라 하겠다. 또한 건강지식이 건강행위의 실천에 영향을 줄 수 있는 교육적인 방법이 모색되어 내면적 동기화가 이루어진다면, 지식이 높을수록 건강행위 이행정도가 높아질 것이라고 하였다[11]. 즉 대상자의 영양지식이 규칙적인 식행동을 수행하고자 하는 동기화에 영향을 미친다면, 영양지식이 높을수록 식행동 수행정도가 높아짐을 알 수 있다. 또한 건강관심도가 높을수록 건강을 생각해서 음식을 선택하고, 건강관심도가 높은 군이 낮은 군에 비해 유제품을 더 많이 섭취하는 반면에 면류, 즉석 조리식품, 음료수는 덜 섭취하는 등 건강한 식행동을 수행하는 것으로 나타났다[12].

청소년기에서 성인기로 접어드는 대학생 시기의 식습관은 성인기 중반 이후의 건강과 직결된다는 점에서 매우 중요하다 하겠다[3]. 대학생 시기에는 고등학생 때에 비해 거주형태가 다양하고, 학업, 아르바이트, 기타 활동 등으로 인하여 자유롭게 일정을 조정하게 되면서 식품이나 음식 선택에 대한 자율성이 확대되고, 본인만의 새로운 식행동이 형성될 수도 있다[5]. 현재 많은 대학생들의 식행동을 보면, 아침결식과 불규칙한 식사, 패스트푸드와 편의식품 등의 과다섭취, 잦은 외식 및 야식, 과다한 음주 등으로 바람직하지 못한 식행동의 문제점을 가지고 있는 것으로 나타났다[12,13].

특히, 간호대학생은 다른 전공의 학생들에 비해 과중한 학습량, 임상실습의 수행, 간호사 국가고시 등에 대한 부담감으로 높은 수준의 스트레스를 경험하며, 이러한 환경은 충분한 수면 부족과 아침결식 등에 영향을

미치고 있다[14]. 또한 졸업 후 간호사가 되어서도 교대근무라는 불규칙한 생활로 인해 하루 두끼 위주의 식생활, 아침결식, 불규칙한 식사시간, 잦은 간식섭취 등의 불건강한 식행동을 가지는 것으로 나타났다[6]. 즉 간호대학생 시기에 건강하고 올바른 식행동을 형성하지 못한다면, 간호사가 된 이후의 식행동 교정은 더욱 어렵다 할 수 있다.

현재까지 간호대학생의 식행동과 관련된 선행연구를 살펴보면, 영양지식[8,9,14-16], 건강관심도[9,12], 식이 자기효능감[9,16,17], 건강관련 요인[15], 식생활 태도[8,15], 식습관[8,16], 식행동[9,16,17]에 관한 연구가 소수 이루어진 상태이며, 대상자의 식생활 태도, 식습관 및 식행동에 대한 용어와 측정 도구들이 명확하게 구분되지 않고 대부분 식행동에 관한 내용이었다. 또한 식행동에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 영양지식과 식생활 태도를 함께 분석한 연구가 거의 부재한 실정이다. 따라서 영양 지식의 습득이 식행동에 영향을 미치고, 식행동을 유지하기 위해서는 식생활 태도 또한 중요하므로[10], 영양지식과 식생활 태도의 변수를 모두 포함하여 식행동을 분석할 필요가 있다 하겠다. 따라서 간호대학생의 바람직한 식행동을 실천하도록 하기 위해서는 영양과 관련된 지식과 태도 및 행위를 파악하고, 궁극적인 목적인 식행동에 영향을 미치는 요인을 분석할 필요가 있다고 사료된다.

이에 본 연구에서는 간호대학생을 대상으로 식행동에 영향을 미치는 주요 변수인 영양지식, 식생활 태도, 건강관심도의 정도를 파악하고, 식행동에 영향을 미치는 요인을 분석하여, 간호대학생의 식행동 향상을 위한 중재 방안 개발에 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생을 대상으로 영양지식, 건강관심도, 식생활 태도와 식행동 정도를 파악하고, 식행동에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상

본 연구대상자는 D 광역시에 소재한 일개 대학 간호학과에 재학중인 간호대학생 중 설문 목적을 이해하고 연구참여에 서면으로 동의한 330명을 편의 표집하

였다. 수집된 자료는 익명으로 처리되고 연구목적 이외에는 어떠한 용도로도 사용되지 않을 것이며, 자료수집 과정에서 언제든지 연구참여를 철회할 수 있음을 연구대상자에게 충분히 설명하였다. 설문응답 시간은 평균 10~15분 정도이었고, 조사 후 연구에 참여한 모든 대상자에게 감사의 표시로 간단한 선물을 제공하였다. 대상자 수는 G power 3.1.9.2 프로그램을 이용하여 다중회귀분석에서 유의수준 .05, 검정력 95%, 중간효과 크기 .15, 예측변수 18개 일 때 213명이 최소 표본 수로 산출되어 본 연구의 대상자 수는 충족하였다. 그 중 부적절한 응답자 26명을 제외한 총 304명을 최종 분석에 사용하였다. 본 연구의 자료수집 기간은 2019년 9월 7일에서 9월 29일까지 이었다.

### 2.3 연구도구

#### 1) 영양지식

대학생의 영양지식은 An[18]이 수정 보완한 도구를 사용하였고, 영양소 체내 역할 4문항, 급원식품 4문항, 대학생과 관련된 영양문제 6문항, 다이어트 3문항, 위생과 안전 3문항으로 총 20문항으로 구성되었다. 각 문항에 대해 '그렇다', '아니다', '잘 모르겠다'로 응답하도록 하여 맞는 답은 1점과 틀린 답과 모르겠다는 각각 0점을 주어 점수를 구하였다. 점수가 높을수록 영양지식이 높은 것을 의미한다. An[18]의 연구에서는 Cronbach  $\alpha$ 는 .70이었고, 본 연구에서는 .72이었다.

#### 2) 건강관심도

대학생의 건강관심도에 관한 태도와 생활습관을 측정하기 위하여 Kim[19]이 수정, 보완한 도구를 사용하였고, 영양보충제 복용경험, 규칙적인 운동, 체중감량 관심도, 음식 선택시 고려사항 등에 대한 내용으로 총 14문항으로 구성되었다. 5점 척도로 최소 14점부터 최대 70점이고 점수가 높을수록 건강관심도가 높음을 의미한다. Kim[19]의 연구에서는 영양관심도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81, 다이어트 관심도는 .80이었고, 본 연구에서는 .82이었다.

#### 3) 식생활 태도

대상자의 식생활 태도는 Oh[20]가 개발한 도구를 사용하였고, 건강한 신체를 유지함에 있어서 영양의 역할 1문항, 질병치료를 위해서 식품의 중요성 1문항, 건강을 위해 식생활 태도를 개선하고자 하는 의지 1문항과 방법

1문항, 적합한 식사를 선택할 수 있는지에 대한 1문항으로, 총 5문항으로 구성하였다. 5점 척도로 최소 5점부터 최대 25점이고 점수가 높을수록 식생활 태도가 좋음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .76이었다.

#### 4) 식행동

식행동은 Kim, Shin과 Moon[21]이 개발하고 Oh[20]가 수정 보완한 도구를 사용하였다. 식사 규칙성, 적정량 섭취, 식품군별 식품의 섭취, 아침결식 여부, 편식여부, 짜고 단음식 섭취, 패스트푸드와 인스턴트 섭취 등으로 총 20문항으로 구성되었다. 그 중에서 본 연구에서는 운동(1문항)과 음주(1문항)에 대한 항목은 일반적인 특성 중 건강행위 문항과 중복되어 이를 제외한 총 18문항을 사용하였다. 5점 척도로 최소 18점부터 최대 90점이고 점수가 높을수록 식행동이 바람직한 것으로 평가하였다. Kim, Shin과 Moon[21]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .72이었고, 본 연구에서는 .81이었다.

### 2.4 자료분석

수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적인 특성은 실수와 백분율로, 영양지식, 건강관심도, 식생활 태도와 식행동의 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 대상자의 일반적인 특성에 따른 식행동 정도와의 차이는 t-test와 ANOVA로 분석하였고, 사후검증은 Scheffe test를 사용하였다.
- 대상자의 영양지식, 건강관심도, 식생활 태도와 식행동의 정도는 평균과 표준편차로 분석하였으며, 영양지식, 건강관심도, 식생활 태도와 식행동 간의 상관관계는 pearson's correlation coefficient로 구하였다.
- 대상자의 식행동에 영향을 주는 요인은 단변량 분석에서 유의한 차이를 보였던 변수들을 투입하여 stepwise multiple regression을 실시하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 일반적인 특성에 따른 식행동 차이

본 연구대상자의 일반적인 특성은 Table 1과 같다. 여학생이 257명(84.5%)으로 남학생이 47명(15.5%)보다 많았고, 연령은 19세가 이하가 111명(36.5%)으로

가장 많았다. 학년은 1학년 97명(31.9%), 2학년 85명(28.0%), 3학년 55명(18.1%), 4학년 67명(22.0%) 이었고, 거주형태는 자택이 243명(79.9%) 이었다. 학업성적은 중이 244명(80.3%), 경제수준은 중이 266명(87.5%)으로 가장 많았고, 학교생활 만족도는 보통이 206명(67.8%), 만족이 78명(25.7%), 불만족이 20명(6.6%)으로 나타났다. 지각된 건강상태가 좋음이 168명(55.3%)이었고, 건강관심 유무에서는 있는 군이 230명(75.7%) 이었다. 운동은 하는 군이 128명(42.1%), 안하는 군이 176명(57.9%)이었고, 수면시간이 하루 6시간 이하가 151명(49.7%), 6.1-8시간이 148명(48.7%) 이었다. 음주는 마시는 군이 244명(80.3%), 안 마시는 군이 60명(19.7%) 이었고, 흡연은 하지 않는 군이 292명(96.1%), 하는 군이 12명(3.9%)이었다.

일반적인 특성에 따른 식행동의 차이는 Table 1과 같이 성별( $t=2.092, p=.037$ ), 거주형태( $t=2.101, p=.036$ ), 학업성적( $F=3.635, p=.028$ ), 학교생활 만족도( $F=3.783, p=.024$ ), 지각된 건강상태( $F=14.281, p<.001$ ), 건강관심 유무( $t=2.966, p=.003$ ), 운동 유무( $t=5.401, p<.001$ )와 흡연 정도( $F=4.197, p=.016$ )에 따라 유의한 차이를 보였다. 남학생이 여학생보다, 자택에서 거주하는 군이 자취, 하숙, 기숙사에서 거주하는 군에 비해, 학업성적이 높은 군이 낮은 군에 비해, 학교생활 만족도가 높은 군이 낮은 군에 비해 보다 더 바람직한 식행동을 하는 것으로 나타났다. 또한, 지각된 건강상태가 좋은 군과 보통인 군이 나쁜 군에 비해, 건강에 대한 관심이 있는 군이 없는 군에 비해, 운동을 하는 군이 안하는 군에 비해, 흡연을 안하거나 매일 9개피 이하를 피우는 군이 10개피 이상을 피우는 군에 비해 보다 바람직한 식행동을 수행하였다.

### 3.2 대상자의 영양지식, 식생활 태도, 건강관심도, 식 행동 정도

대상자의 영양지식, 식생활 태도, 건강관심도 및 식 행동 정도는 Table 2와 같다. 영양지식은 15.93점(총 20점)이었고, 평균 평점은 0.79점이었(총 1점). 하위 영역에서는 영양문제의 점수가 평균 평점 0.89점으로 가장 높았고, 급원식품 0.86점, 영양소 역할 0.84점, 다이어트 0.81점, 위생과 안전이 0.43점의 순이었다. 건강관심도는 평균 평점이 2.93점(총 5점), 식생활 태도는 3.89점(총 5점), 식행동은 2.72점(총 5점) 이었다.

### 3.3 대상자의 영양지식, 식생활 태도, 건강관심도, 식 행동 정도

대상자의 식행동과 영양지식, 건강관심도, 식생활 태도 간의 상관관계를 분석한 결과는 Table 3과 같다. 식행동은 건강관심도( $r=0.380, p<.001$ )와 식생활 태도( $r=0.285, p<.001$ )와는 유의한 정적인 상관관계를 보여주었다. 이는 건강관심도가 높을수록, 식생활 태도가 좋을수록 바람직한 식행동을 수행하는 것을 알 수 있다. 본 연구에서는 식행동과 영양지식과는 유의한 상관관계를 보여주지 않았다.

### 3.4 대상자의 식행동 예측요인

대상자의 식행동에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 일반적인 특성 중 식행동과 유의한 차이를 보인 성별, 거주형태, 학업성적, 학교생활 만족도, 지각된 건강상태, 건강관심 유무, 운동 유무, 흡연 변수와 건강관심도와 식생활 태도를 독립변수로 보고 단계적 다중회귀분석을 실시하였다.

독립변수간의 다중공선성의 문제가 있는지 확인하기 위하여 제 변수간의 상관관계와 공차한계, 분산팽창인자(Variance Inflation Factors, VIF)를 검토한 결과 상관관계는  $r=-0.147\sim 0.214$ 로 나타나 예측변수들이 독립적이었다. 또한 Durbin-Watson 값이 1.718로 오차의 자기상관(독립성)의 문제가 없었고, 공차한계는 0.709~0.956로 0.1 이상을 보였고, VIF 값은 1.022~1.410로 10보다 작아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 잔차의 특이값을 계산하기 위한 Cook's Distance 값은 0.000~0.058로 1을 초과한 값은 없었다. 따라서 회귀식의 가정을 충족하여 회귀분석의 결과를 신뢰할 수 있다고 판단되었다.

다중회귀분석 결과는 Table 4와 같다. 통계적으로 유의한 건강관심도, 지각된 건강상태, 운동 유무, 식생활 태도와 거주형태를 포함한 모형은 간호대학생의 식행동에 대해 24.4%( $F=19.248, p<.001$ )의 설명력을 보였다. 즉 건강관심도가 높을수록, 지각된 건강상태가 좋을수록, 운동을 하는 군일수록, 식생활 태도가 좋을수록, 자택에서 거주하는 군일수록 식행동이 보다 바람직함을 예측할 수 있다.

변수의 영향력을 보기 위해 표준화 계수를 비교한 결과, 건강관심도가 가장 큰 영향을 미치는 변수로 나타났다.

Table 1. Differences of General Characteristics according to Dietary Behavior

Characteristics	Categories	Total (n=304)	Dietary behavior	t or F ( $\rho$ )	Scheffe
		n(%)	M $\pm$ SD		
Gender	Male	47 (15.5)	51.61 $\pm$ 8.61	2.092 (.037)	
	Female	257 (84.5)	48.60 $\pm$ 9.16		
Age	$\leq$ 19	111 (36.5)	50.39 $\pm$ 9.54	1.993 (.115)	
	20	56 (18.4)	49.16 $\pm$ 8.67		
	21	28 (9.1)	46.82 $\pm$ 8.52		
	$\geq$ 22	79 (26.0)	48.78 $\pm$ 9.06		
Grade	1st	97 (31.9)	50.20 $\pm$ 9.60	1.532 (.206)	
	2nd	85 (28.0)	48.42 $\pm$ 9.15		
	3rd	55 (18.1)	47.21 $\pm$ 8.26		
	4th	67 (22.0)	49.76 $\pm$ 8.96		
Residential type	Home	243 (79.9)	49.61 $\pm$ 8.82	2.101 (.036)	
	Others(self-boarding, Boarding house, dormitory)	61 (20.1)	46.88 $\pm$ 10.03		
Academic grade	High <sup>a)</sup>	28 ( 9.2)	51.42 $\pm$ 1.72	3.635 (.028)	a>c
	Middle <sup>b)</sup>	244 (80.3)	49.27 $\pm$ 9.16		
	Low <sup>c)</sup>	32 (10.5)	45.40 $\pm$ 8.05		
Economic status	High	16 ( 5.3)	52.75 $\pm$ 8.82	1.426 (.242)	
	Middle	266 (87.5)	48.91 $\pm$ 8.78		
	Low	22 ( 7.2)	48.27 $\pm$ 12.74		
Satisfaction of college life	Satisfied <sup>a)</sup>	78 (25.7)	51.35 $\pm$ 9.81	3.783 (.024)	a>c
	Moderate <sup>b)</sup>	206 (67.8)	48.45 $\pm$ 8.73		
	Dissatisfied <sup>c)</sup>	20 ( 6.6)	46.50 $\pm$ 9.16		
Perceived health status	Good <sup>a)</sup>	168 (55.3)	50.97 $\pm$ 8.72	14.281 (<.001)	a,b>c
	Moderate <sup>b)</sup>	112 (36.8)	47.86 $\pm$ 8.96		
	Weakness <sup>c)</sup>	24 ( 7.9)	41.37 $\pm$ 7.93		
Health interest	Yes	230 (75.7)	49.93 $\pm$ 9.20	2.966 (.003)	
	No	74 (24.3)	46.36 $\pm$ 8.40		
Exercise	Yes	128 (42.1)	52.24 $\pm$ 9.45	5.401 (<.001)	
	No	176 (57.9)	46.76 $\pm$ 8.17		
Frequency of exercise	Daily	13 (10.2)	53.84 $\pm$ 14.14	0.238 (.870)	
	4-6/week	29 (22.7)	52.48 $\pm$ 11.00		
	1-3/week	62 (48.4)	51.61 $\pm$ 7.68		
	1-3/month	24 (18.8)	52.70 $\pm$ 9.09		
Hours of sleep(day)	<4 hr	6 ( 2.0)	45.50 $\pm$ 8.82	1.437 (.232)	
	4-6 hr	145 (47.7)	48.19 $\pm$ 9.22		
	6.1-8 hr	148 (48.7)	49.87 $\pm$ 8.97		
	>8 hr	5 ( 1.6)	53.80 $\pm$ 10.37		
Drinking alcohol	Yes	244 (80.3)	48.99 $\pm$ 8.85	-0.297 (.767)	
	No	60 (19.7)	49.38 $\pm$ 10.26		
Frequency of drinking	Monthly one time	102 (41.8)	48.75 $\pm$ 9.58	2.116 (.123)	
	Monthly 2~4	117 (48.0)	49.85 $\pm$ 8.17		
	Weekly 2~3	25 (10.2)	45.92 $\pm$ 8.38		
Smoking (number of cigarettes)	Never smoked <sup>a)</sup>	292 (96.1)	49.27 $\pm$ 9.07	4.197 (.016)	a,b>c
	$\leq$ 9 <sup>b)</sup>	6 (50.0)	49.83 $\pm$ 7.49		
	$\geq$ 10 <sup>c)</sup>	6 (50.0)	38.50 $\pm$ 8.30		

Table 2. Level of the Dietary Behavior and Major Variables

(N=304)

Variables	M $\pm$ SD	Average M $\pm$ SD	Range
Nutrition knowledge	15.93 $\pm$ 2.19	0.79 $\pm$ 0.10	5-20
Nutrient role	3.37 $\pm$ 0.72	0.84 $\pm$ 0.18	0-4
Food source	3.46 $\pm$ 0.73	0.86 $\pm$ 1.84	0-4
Nutrition problems	5.36 $\pm$ 0.87	0.89 $\pm$ 1.46	2-6
Diet	2.44 $\pm$ 0.71	0.81 $\pm$ 0.23	0-3
Hygiene & safety	1.29 $\pm$ 0.65	0.43 $\pm$ 0.21	0-3
Health concern	41.08 $\pm$ 8.22	2.93 $\pm$ 0.58	19-68
Dietary attitude	19.45 $\pm$ 3.00	3.89 $\pm$ 0.60	10-25
Dietary behavior	49.06 $\pm$ 9.13	2.72 $\pm$ 0.50	27-80

Table 3. Correlation among Variables to Dietary Behavior

Variables	r (p)		
	Nutrition knowledge	Health concern	Dietary attitude
Health concern	0.701 (.226)		
Dietary attitude	0.139 (.016)	0.405 (<.001)	
Dietary behavior	0.094 (.101)	0.380 (<.001)	0.285 (<.001)

Table 4. Predictors of Dietary Behavior

Variables	B	S.E	$\beta$	t	p	Cum. R <sup>2</sup>	F (p)
Constant	42.726	4.589		9.311	<.001		
Health concern	0.251	0.066	0.226	3.784	<.001	0.145	51.043 (<.001)
Perceived health status	-5.498	1.742	-0.163	-3.156	.002	0.182	33.426 (<.001)
Exercise	-2.991	1.022	-0.162	-2.927	.004	0.201	25.164 (<.001)
Dietary attitude	0.554	0.170	0.182	3.252	.001	0.222	21.348 (<.001)
Residential type	-3.411	1.159	-0.150	-2.943	.004	0.244	19.248 (<.001)

\*Cum. R<sup>2</sup>=Cumulative R<sup>2</sup>

#### 4. 논의

본 연구는 간호대학생의 식행동에 영향을 미치는 요인을 분석하기 위해 시도된 연구로 구체적인 논의는 다음과 같다.

본 연구대상자의 일반적인 특성과 식행동의 차이를 보면, 남성, 자택에서 거주하는 균일수록, 학업성적과 학교생활 만족도가 좋을수록, 지각된 건강상태가 좋을수록, 건강에 관심이 있는 균일수록, 운동을 하는 균일수록, 흡연을 하지 않는 균일수록 식행동이 좋은 것으로 나타났다. Kim과 Kim[8]의 연구에서는 남성이 여성보다, 학년이 높을수록, 비음주 균일수록, 운동을 매일 하는 균일수록, 건강에 대한 관심도가 높은 균일수록 식생활 태도가 좋았고, Choi[17]의 연구에서는 3학년이 1학년에 비해, 성적이 좋을수록, 지각된 건강상태가 좋을수록, 건강관심도가 높을수록, 자택에서 거주하는 균일수록 식행동이 좋은 것으로 나타났다. Lee와 Kim[16]의 연구에서는 학교생활 만족도가 높을수록 식행동이 좋았다. Seo와 Lee[22]의 연구에서도 남학생이 여학생에 비해 규칙적인 식사와 아침식사를 더 많이 하였고, Jeong, Lee와 Kim[23]의 연구에서도 남학생이 여학생보다 바람직한 식행동을 가지고 있는 것으로 나타났다. 특히 여대생은 외모와 체형에 대한 관심도가 높은 시기이므로 잘못된 다이어트로 인해 불균형한 식행동을 형성할 수 있다[22]. 즉 간호대학생이 자택에서 거주할수록, 학교생활 만족도가 좋을수록, 그리고 지각된 건강상태가 좋을수록 건강에 대한 관심도와 건전한 건강행위의 수행도가 높을수록 식행동이 좋음을 알 수 있다. 따라서 간호대학생을 대상으로 올바른 식행동을

형성하기 위한 프로그램을 운영할 때는 여학생을 대상으로, 자취, 하숙, 기숙사 등에서 거주하고 학교생활 만족도가 낮고, 건강상태가 좋지 않으며 건강에 대한 관심이 없는 학생들을 우선 대상으로 선정하여 집중 관리할 필요가 있다 하겠다.

다음으로, 본 연구대상자의 영양지식 정도를 보면 총 20점 만점에 15.93점을 보였고, 동일 도구를 사용한 Byun과 Kim[9]의 연구에서는 15.75점이었고, Kim[14]은 14.27점으로 나타났다. 이러한 영양지식 점수의 차이는 영양과 관련된 교과목 이수 현황 등에 따라 차이가 있을 것으로 사료되므로, 향후 간호대학생의 영양지식을 비교할 때에는 이러한 변수들을 사전에 통제해서 분석할 필요가 있다. 또한 본 연구의 영양지식의 하위영역 중에서는 위생과 안전에 관한 항목의 정답율이 가장 낮았는데, 이는 Kim[14]의 연구결과와 일치하였다. 정답율이 낮은 위생과 안전에 대한 문항이 'HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point) 마크는 친환경 식재료를 사용한 우수한 식품임을 정부가 인증한 표시이다'와 '식품을 충분히 가열한 후 실온에서 천천히 식혀 보관해야 식중독을 예방할 수 있다'이므로, 영양 교육 시에는 HACCP의 의미에 대한 내용과 식중독을 예방하기 위한 음식관리 방법 등에 대한 내용을 보다 강화하여 교육을 제공할 필요가 있다.

본 연구대상자의 건강관심도는 2.93점으로 동일 도구를 사용한 Byun과 Kim[9]의 3.00점보다는 다소 낮은 결과를 보여주었다. 이러한 결과는 연구대상자의 학년의 차이 때문이라 사료된다. 두 연구 모두 간호대학생을 대상으로 실시하긴 했으나 본 연구에서는 1학년

에서 4학년 전체 간호대학생을, Byun과 Kim[9]는 2학년과 3학년만을 대상으로 연구를 실시하였다. 젊은 사람들은 자신이 건강하다고 생각하기 때문에 건강에 대한 관심도가 낮고 식행동에 대한 관심도 낮은 경우가 많지만[24], 이 시기의 올바른 식습관 형성은 성인기 이후에 발생할 수 있는 질병을 예방할 수 있다는 차원에서 아주 중요하다. 따라서 학생들이 건강에 대한 관심을 가지고 최적의 영양상태를 유지해서 최대의 신체적 성장을 도모할 수 있도록 실천적인 중재 방안이 수립되어야 한다.

본 연구대상자의 식생활 태도는 평균 평점 3.89점, 식행동은 2.72점으로, 동일 도구를 사용한 Oh[20]의 연구의 식생활 태도 3.9점과 식행동 2.8점과 Byun과 Kim[9]의 식행동 3.06점 보다 본 연구대상자의 식생활 태도와 식행동 점수가 낮음을 알 수 있다. 이러한 결과의 차이는 각 연구마다 연구대상자의 학년과 영양 관련된 교과목 이수 현황 등이 다르기 때문인 것으로 사료된다. Oh[20]의 연구에서는 식품영양학과 학생들의 식생활 태도는 3.9점, 식행동은 3.0점으로 나타나, 간호대학생의 식행동보다 유의하게 높게 나타났다. 간호학과 학생들이 식품영양학과 학생들보다 낮은 식행동을 보인 항목은 '식사시간은 규칙적이다', '동물성 지방 섭취를 자주 한다'와 '간식이나 후식을 자주 먹는다'로 나타났다. 특히 간호학과 학년별 식행동에서는 4학년이 1학년에 비해 '매일 세끼를 다 먹는다'와 '식사시간이 규칙적이다'에서 낮은 식행동을 보였다. 간호사를 대상으로 한 Kim과 Kang[6]의 연구에서는 비교대근무군이 교대근무 간호사보다 식행동이 더 바람직하였고, 특히 '식사는 매일 세끼를 규칙적으로 한다'는 문항에서 가장 큰 유의한 차이를 보였다. 이러한 특성은 간호학생들의 고학년 임상실습과 간호사들의 교대근무 환경으로 인해 나타난 결과로 판단된다. 이러한 문제를 해결하기 위해서는 우선 학생들의 임상실습 환경 및 간호사의 근무 환경이 개선되어 규칙적인 식사가 이루어질 수 있도록 해야 할 것이다.

간호대학생의 식행동과 영양지식, 건강관심도, 식생활 태도 간의 상관관계를 보면 건강관심도와 식생활 태도와는 유의한 정적인 상관관계를 보여주었고, 대부분의 연구에서도 건강관심도와 식생활 태도가 높을수록 바람직한 식행동이 증가되는 것으로 나타났다[9,15,16,20]. Kim[15]의 연구에서는 식생활 태도는 음주와는 유의

한 부적인 상관관계를, 운동과는 유의한 정적인 상관관계를 보여주었다. 다만, 본 연구에서는 식행동과 영양지식 간에는 유의한 상관관계를 보여주지 않았는데, Byun과 Kim[9]과 Lee와 Kim[16]의 연구결과와 일치하였다. 반면에 식행동과 영양지식 간에는 유의한 상관관계를 가지고 있다는 Oh[20]의 연구와 Kim과 Kim[8]의 연구결과와 상반된 결과이다. 이처럼 식행동과 영양지식 간의 관계가 연구에 따라 다른 결과를 보이는 것은 영양지식이 단순 정보로만 인식된 것인지 또는 행위의 이행까지 연계될 수 있도록 내면적 동기화가 이루어진 것인지의 차이로 인한 것이라 사료된다[11,15,25]. 즉 지식의 변화가 반드시 행동의 변화로 연결되지 않기 때문에, 지식이 행동으로 연결되도록 하기 위해서는 대상자 내면의 동기화가 이루어질 수 있도록 해야 할 것이다. 이를 위해서는 다양한 교육적인 방법이 모색되어야 하는데[11], 일회성의 이론 위주의 영양교육에서 탈피하여 실천적인 행동 변화를 유도할 수 있도록 직접 체험 또는 모델링 등의 방법이 적용되어야 할 것이다.

본 연구대상자의 식행동에 영향을 미치는 요인으로 건강관심도, 지각된 건강상태, 운동, 식생활 태도, 거주형태로 나타났으며, 주요 예측요인은 건강관심도이었다. Choi[17], Byun과 Kim[9]과 Kim과 Kang[6]의 연구에서도 건강관심도가 주요 예측요인이었고, 본 연구결과와 일치하였다. Kim과 Kim[8]은 식생활 태도에 영향을 미치는 요인으로 영양과 건강에 대한 관심도로 나타났다. 또한 지각된 건강상태도 식행동에 영향을 미치는 요인으로 나타났으며, 이는 Byun과 Kim[9]과 Kim과 Kang[6]의 연구결과와 일치하였다. 건강관심도가 높을수록 건강에 대한 적극적인 태도와 건강행위를 더 많이 수행하며, 지각된 건강상태는 올바른 식행동을 수행하게 하는 동기를 부여한다고 한다[6]. 또한, 본 연구대상자의 식행동에 영향을 미치는 요인으로 운동이 있었고, Kim과 Kim[8]의 연구에서는 운동과 음주가 예측요인이었다. 이는 규칙적인 운동과 절주가 바람직한 식행동을 수행하는데 영향을 미침을 알 수 있다.

본 연구에서는 주거형태도 식행동에 영향을 미치는 예측요인이었으며, 이는 Choi[17]의 연구결과와 일치한다. Lee와 Kim[13]의 연구에서는 자취, 하숙, 기숙사 등에서 거주하는 군이 제 때에 규칙적인 식사와 세끼의 끼니를 챙겨 먹지 못하고 있으며, 세끼 식사 중에 아침 결식률이 높게 나타났다. 부모로부터 독립하여 혼자 생

활하는 경우 불규칙한 식사를 하거나 배가 고프지 않아도 주변 친구들이 음식을 먹으면 따라서 먹는 경향이 높기 때문에 불건강한 식행동이 형성될 가능성이 높다.

따라서 간호대학생을 대상으로 바람직한 식행동을 실천하기 위한 중재를 개발할 때에는 건강관심도와 지각된 건강상태 등에 대한 사정이 선행되어야 할 것이다. 또한 건강관심도와 지각된 건강상태를 강화할 수 있는 방안이 마련되어야 하며 규칙적인 운동의 중요성을 강조해야 할 것이다. 특히 자취, 하숙, 기숙사에서 생활하는 학생들을 면밀히 관찰하고 바람직한 식생활 태도를 형성하여 식행동을 실천할 수 있도록 격려해 주어야 한다. 간호대학생들은 향후 국민 건강관리의 책임자이며 건강에 대한 좋은 모델로서의 역할을 수행해야 하므로, 자신의 건강부터 먼저 관리할 수 있는 능력을 함양해야 한다. 따라서 학생 때부터 건강한 식행동을 실천하고 유지하는 등의 좋은 습관이 형성될 수 있도록 해야 할 것이다.

본 연구의 제한점으로 일개 대학의 간호대학생을 표본추출 하였으므로 결과를 확대 해석하는데 주의해야 한다. 그럼에도 불구하고 간호대학생의 식행동에 영향을 미치는 요인을 살펴봄으로써 향후 간호대학생의 바람직한 식행동 실천을 위한 중재 개발시 기초자료를 제공하는데 의의가 있다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 식행동의 정도를 알아보고, 식행동에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 하였다. 대상자의 식행동은 2.72점으로 건강하지 못한 식행동으로 나타났다. 대상자의 건강관심도가 높을수록, 지각된 건강상태가 좋을수록, 운동을 하는 균일수록, 식생활 태도가 좋을수록, 자택에서 거주하는 균일수록 식행동이 보다 바람직함을 예측할 수 있다. 그 중에서 건강관심도가 가장 중요한 예측요인이었다. 간호대학생은 임상실습을 포함한 전공 특성으로 인해 불규칙한 식행동을 가질 가능성이 높기 때문에, 바람직한 식행동이 형성될 있도록 건강관심도를 강화한 실질적인 중재 방안들이 개발 적용되어야 할 것이다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 간호대학생의 학년별 또는 임상실습 전·후의 영양지식, 식생활 태도 및 식행동을 비교 분석하는 연구가 필요하다. 둘째, 간호대학생과 간호사의 건강한 식행

동을 실천하고 유지를 위한 다양한 방안 마련에 대한 연구가 필요함을 제언한다.

## REFERENCES

- [1] Statistics Korea (2020). *Death trend by cause of death*. Statistics Korea(Online). [http://www.index.go.kr/potalmain/EachDtlPageDetail.do?idx\\_cd=1012](http://www.index.go.kr/potalmain/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=1012)
- [2] H. R. Kim. (2013). A study on the association of diet quality and risk of mortality and major chronic disease from national representative longitudinal data. *Health and Social Welfare Review*, 33(3), 5-30.
- [3] M. A. Winkleby & C. Cubbin. (2004). Changing patterns in health behaviors and risk factors related to chronic diseases, 1990-2000. *American Journal of Health Promotion*, 19(1), 19-27.
- [4] J. S. Lee & G. S. Kim. (2000). Factors on seafood preference and eating of the elementary school children. *Journal of Korean Society Food Science Nutrition*, 29(6), 1162-1168.
- [5] S. J. Kwon et al. (2012). Relationships between dietary behaviors with smoking, drinking situation and subjective health status of university students. *Journal of Dental Hygiene Science*, 12(2), 145-153.
- [6] J. Y. 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.
- [7] J. E. Choi & Y. G. Kim. (2012). The relationship between university students' nutrition knowledge, dietary self-efficacy, dietary habits and menu choice behavior. *Journal of Foodservice Management Society of Korea*, 15(6), 249-275.
- [8] S. O. Kim & S. M. Kim. (2015). Nutrition knowledge, food habits 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
- [9] E. Y. 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
- [10] H. J. Min. (2011). *A study on osteoporosis knowledge, health beliefs and health promoting behaviors among female college students.*



- Master's thesis. Eulji University, Daejeon.
- [11] G. H. Choi. (2000). *A study on middle, high school students health knowledge and health behavior*. Master's thesis. Kyung Hee University, Seoul.
- [13] R. Z. Lee & J. H. Kim. (2019). Analysis of dietary behaviors, food consumption frequency and blood clinical indices by residence types of female college students in Seoul. *Korean Journal of Community Nutrition*, 24(3), 183-196. DOI : 10.5720/kjcn.2019.24.3.183
- [12] J. S. Jang & M. S. Hong. (2016). A comparative study on the dietary behavior and recognition on food labelling of processed foods according to the degree of health concern in university students. *The Korean Journal of Food and Nutrition*, 29(4), 529-537. DOI : 10.9799/ksfan.2016.29.4.529
- [14] S. O. Kim. (2016). The relationships between body mass index, nutrition knowledge and health promotion behavior of nursing students. *Journal of Korean Biological Nursing Science*, 18(2), 87-93. DOI : 10.7586/jkbns.2016.18.2.87
- [15] 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.
- [16] E. S. Lee & B. Y. Kim. (2020). A convergence study on effects of nutrition knowledge, dietary habits, and dietary self-efficacy on dietary behavior in nursing students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 11(2), 341-350. DOI : 10.15207/JKCS.2020.11.2.341
- [17] 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
- [18] H. M. An. (2011). *Effects of public media's nutrition information on nutrition knowledge and dietary behavior of university students*. Master's thesis. Yeungnam University, Gyeongbuk.
- [19] M. N. Kim. (2013). *Adolescent's dietary behavior, health interest, nutrition knowledge: its effects on their intakes of nutritional supplements*. Master's thesis. Hanyang University, Seoul.
- [20] E. Y. Oh. (2018). *A comparative study on the nutrition knowledge, dietary attitudes and dietary behaviors, in food and nutrition major and nursing major female university students*. Master's thesis. Inha University, Incheon.
- [21] K. W. Kim, E. M. Shin & E. H. Moon. (2004). A study fast food consumption, nutritional knowledge, food behavior and dietary intake of university students. *Journal of the Korean Dietetic Association*, 10(2), 13-24.
- [22] E. Y. Seo & S. L. Lee. (2018). Factors influencing dietary behaviors and stress in male and female college students. *Journal of the Korean Society of School Health*, 31(3), 186-195. DOI : 10.15434/kssh.2018.31.3.186
- [23] K. J. Jeong, J. H. Lee, & M. H. Kim. (2014). A study on the nutrition knowledge behaviors, and dietary habits according to the gender in high school students in Chungnam area. *The Korean Journal of Food and Nutrition*, 27(3), 458-469. DOI : 10.9799/ksfan.2014.27.3.458
- [24] J. H. Park, J. H. Jung, & H. S. Kim. (2011). Study on dietary of college women according to the residence type in Seoul. *Journal of the Korean Dietetic Association*, 17(4), 335-348.
- [25] M. Askarian, Z. A. Memish, & A. Khan. (2007). Knowledge, practice and attitude among Iranian nurses, midwives and students regarding standard isolation precaution. *Infection Control Hospital Epidemiology*, 28(2), 241-244. DOI : 10.1086/510868

## 오 윤 정(Yun-Jung Oh)

[정회원]



- 1997년 2월 : 계명대학교 일반대학원 간호학과(간호학석사)
- 2004년 2월 : 계명대학교 일반대학원 간호학과(간호학박사)
- 1998년 3월 ~ 2013년 2월 : 경남도립거창대학 간호과 교수
- 2013년 3월 ~ 현재 : 계명문화대학교 간호학과 교수
- 관심분야 : 건강증진, 지역사회보건
- E-Mail : yjoh@kmcu.ac.kr