

# 간호대학생의 신체이미지, 자기효능감이 건강증진생활양식에 미치는 융합 연구

하혜진<sup>1</sup>, 김은아<sup>2\*</sup>, 김하나<sup>3</sup>

<sup>1</sup>동신대학교 대학원 간호학과 박사과정, <sup>2</sup>동신대학교 간호학과 조교수, <sup>3</sup>목포과학대학교 간호학과 조교수

## A Convergence Study about the Influence of Body Image, and Self-Efficacy on Health Promotion Lifestyle of Nursing Students

Hey-Jin Ha<sup>1</sup>, Eun-A Kim<sup>2\*</sup>, Ha-Na Kim<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Student, Department of Nursing, Dongshin University

<sup>2</sup>Professor, Department of Nursing, Dongshin University

<sup>3</sup>Professor, Department of Nursing, Mocpo Science University

**요약** 본 연구는 간호대학생을 대상으로 신체이미지, 자기효능감 및 건강증진생활양식의 관계를 파악하고 건강증진생활양식에 영향을 미치는 요인을 규명하고자 시도된 서술적 조사연구이다. 연구대상자는 G시와 J시에 소재한 3개 대학교 175명을 대상으로 하였다. 자료분석은 SPSS 24.0 프로그램을 이용하였으며, 기술분석, pearson' correlation, t-test, ANOVA, multiple regression로 분석하였다. 연구결과 간호대학생의 건강증진생활양식에 영향을 미치는 요인은 신체이미지, 자기효능감 순으로 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 건강증진생활양식의 수행을 높이기 위해 신체이미지를 긍정적으로 인식하고, 자기효능감 증진시킬 수 있도록 구성된 체계적 교육전략과 프로그램을 개발해야 할 것이다.

**주제어** : 간호, 대학생, 신체이미지, 자기효능감, 건강증진생활양식

**Abstract** This study is a descriptive research to investigate the effects of nursing college student's body Image and self-efficacy on health promotion lifestyle. The participants were conducted in 3 universities in G and J city university and targeted 175 nursing students. The data were analyzed using SPSS 24.0 program, frequency analysis, t-test, ANOVA, Pearson's correlation, and Multiple regression. The factors influencing on health promotion lifestyle of nursing students were found to have positive effects on body Image, self-Efficacy. Therefore, it is necessary to develop a systematic education strategy and program designed to positively recognize the body image and improve self-efficacy in order to improve the performance of the health promotion lifestyle.

**Key Words** : Nursing, Student, Body Image, Self-Efficacy, Health Promotion Lifestyle

### 1. 서론

#### 1.1 연구의 필요성

최근 과학기술 발달과 의료기술 발달로 건강에 대한

관심이 증대되고[1] 인간수명 연장 및 생활 수준 향상으로 건강관리의 개념이 과거의 질병치료에서 오늘날은 긍정적, 적극적인 건강증진 및 예방으로 변화되고 있다[2]. 건강증진은 개인의 일상에서 생활태도의 변화와 건강한

\*Corresponding Author : Eun-A Kim(eakim@dsu.ac.kr)

Received January 4, 2021

Accepted March 20, 2021

Revised February 2, 2021

Published March 28, 2021

생활을 실천하고 유지하는 생활양식을 통해 얻어질 수 있다[3]. 이러한 개인의 생활양식은 건강의 결정요인으로 질병 이환과 건강상태에 영향을 주고, 국가적으로는 질병으로 인해 소모되는 의료비용을 높이므로, 개인적 차원을 넘어 사회적 차원에서 적극적 관심이 요구된다.

건강증진생활양식(Health Promotion Lifestyle)은 개인의 안녕 수준을 유지 및 증진하기 위한 생활양식으로 질병의 조기 예방과 수명에 영향을 미치는 선택적 행동이고, 건강생활을 실천하고, 올바른 건강습관을 지지하는 환경을 조성함으로써 강화될 수 있다[4]. 이에 최근 많은 사람들은 수면, 운동, 금연, 금주, 스트레스 관리 등의 신체적, 정신적, 사회적 건강을 포괄한 건강실천행위인 건강증진생활양식[5]을 습득하고 바람직한 방향으로 개선하기 위해 지속적으로 노력하고 있다. 이 같은 건강증진생활양식은 유아기 및 청소년 시기에는 부모와 타인의 도움을 받아 형성되나[6], 청년기에는 자신의 건강에 대해 개인의 취향과 선호에 따라 수정, 확립해가며 이때 형성된 것은 일생의 건강을 좌우하게 된다[7]. 따라서 이 시기에 건강증진생활양식의 중요성을 인식하고 올바른 실천을 하는 것은 향후 중년기, 노년기의 건강한 삶의 밑거름이 되어, 건강수명에 영향을 미치므로 노령화 사회 문제로 제기되는 국가의 의료비 부담 감소에 도움이 될 것이다[8].

대학생 시기는 청년 초기로써, 신체적 측면에서는 성인으로 볼 수 있으나, 사회적, 심리적, 경제적 측면에서는 아직 미성숙한 부분이 많은 시기이다[9]. 이들은 이전에 경험하지 못했던 새로운 환경과 다양한 대인관계를 통해 흡연 및 음주를 접하는 횟수와 양이 증가하며, 영양성분 고려없이 비교적 저렴하고 짧은 시간 안에 섭취를 할 수 있는 편의식을 끼니로 대체하고, 학업 및 취업에 대한 불안감으로 인한 스트레스, 과도한 카페인 섭취 등으로 건강 위해 행위에 익숙해진다[10]. 대다수의 질병들 중 약 70%는 잘못된 생활습관으로 기인된 것이나, 20대 초반인 이들에게는 아직 건강을 위협하는 명확한 증상이 없고, 건강에 대한 자신감으로 건강한 삶을 위한 생활양식 변화의 필요성을 인지하지 못한다[9]. 또한, 사회적으로도 자율성과 사생활적 차원에서 암묵적으로 이들의 잘못된 생활방식을 허용하거나, 방치되고 있는 실정이다. 반면, 대학생의 시기는 건강습관에 대한 인식과 신념이 확고히 정립되지 않아 문제적 건강행동을 수정하고, 바람직한 행위를 습관화 할 수 있다[11]. 하지만, 간호대학생들은 전공과목의 과중한 학업량, 간호사 국가고시 준비의 부담감으로 인한 스트레스가 높고, 임상실습시 교대의 불

규칙한 스케줄, 낮선 실습환경에 적응, 과제 등으로 인한 건강증진생활 수행의 기회가 부족하므로 이들은 건강증진생활양식을 형성하기에 많은 취약점을 가지고 있다 [10]. 따라서 간호대학생들은 이런 과도기적 상황에서 자신의 건강을 위해 자기 생활관리 능력을 함양하여 건강증진생활양식의 확립과 실천이 이뤄질 수 있는 효과적 전략이 필요하다.

대학생들은 신체적 외모와 관련된 사회적 요구에 민감하게 반응하며, 이때 타인과 자신의 비교를 통해 외모 및 체형에 대한 신체이미지를 형성한다[12]. 이러한 신체이미지는 개인이 세상으로부터 다양한 경험을 통해 체체감을 형성하는 과정에서 획득하게 되는 신체에 대한 주관적 심상으로, 사회적 영향에 따라 역동적 변화를 거친다 [13]. 특히, 간호대학생들은 교육과정 안에 이론수업과 임상실습을 병행함으로써 사회생활을 비교적 빨리 접하게 되고, 졸업과 동시에 취업으로 이어지는 경우가 많다 [10]. 이러한 이유들로 우리 사회 문화 속의 만연한 외모지상주의에 대한 인식을 크게 지각하고 언론과 매스컴을 통해서 보여지는 비현실적인 신체상을 동경함으로써, 일부 학생에서는 자신의 신체이미지를 왜곡하고 부정적으로 평가하게 된다[12]. 이와 같이 개인 신체이미지에 대한 불만족은 사회적 위축뿐 아니라 불안, 우울 등의 심리적 문제에 영향을 주며, 부적절한 식습관, 섭식장애, 수면의 질 저하, 신체활동 감소 등의 건강행위 실천에 악영향을 주는 것으로[14] 나타났다. 이처럼 간호대학생의 신체에 대한 긍정적이고, 바람직한 지각은 개인의 건강행위뿐 아니라 향후 건강전문가로서 간호대상자들의 신체이미지를 정립하도록 돋고 이는 건강증진행위 수행에 반영될 것이므로 간호대학생들의 올바른 신체이미지 인식은 중요한 의미가 있다[15]. 이에 우선적으로 간호대학생들이 인식하는 신체이미지의 정도를 살피고, 건강증진생활양식과의 관계를 규명하는 연구가 조속히 수행되어야 할 것이다.

자기효능감은 과업 성취를 위해 필요한 행동 계획, 실행하는 능력과 관련한 신념으로 개인의 행동에 주요한 역할을 한다[16]. 이는 선행연구를 통해 자기효능감이 높을수록 음주, 약물, 섭식장애 등에 대한 대처와 해결에서도 잘할 수 있다는 믿음을 갖게 하고 이는 실제 잘못된 건강습관을 저하시키는 등의 행동을 통제하고 관리하는 것으로 확인되었다[17,18]. 또한 선행연구[1]에서도 간호대학생의 자기효능감은 건강습관과 건강증진행위에 영향을 미치는 중요한 변인으로 나타낸 바, 간호대학생들의 자기효능감을 파악 및 증진 방안 마련하는 것은 건강증

진생활양식 실천에 도움을 줄 수 있을 것이다.

건강증진생활양식에 대한 국내 연구는 대상자를 건강에 취약한 계층인 아동과 청소년[12,18]에 주된 초점을 두었다. 반면, 대학생을 대상으로 한 경우에는 성별, 식습관과 생활태도를 각각 분리하여 신체이미지, 자기효능감, 외모관리, 대인관계와의 관계를 확인하는 연구[18,20,21]가 주를 이루었고, 간호대학생을 대상으로 건강증진생활양식을 확인한 연구는 미비한 실정이다.

이에 본 연구에서는 간호대학생을 대상으로 건강증진생활양식과 신체이미지 및 자기효능감의 실태를 파악하고 신체이미지와 자기효능감이 건강증진생활양식에 미치는 영향을 분석하여 간호대학생들의 올바른 건강증진생활양식을 증진시키는 방안을 마련하는 기초자료로 제공하고자 한다.

## 1.2 연구의 목적

본 연구는 간호대학생의 신체이미지와 자기효능감이 건강증진생활양식에 미치는 영향을 확인하기 위함이며, 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 2) 대상자의 신체이미지와 자기효능감 및 건강증진생활양식의 정도를 확인한다.
- 3) 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진생활양식의 차이를 파악한다.
- 4) 대상자의 신체이미지와 자기효능감 및 건강증진생활양식 간의 상관관계를 파악한다.
- 5) 대상자의 건강증진생활양식에 미치는 영향요인을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 신체이미지와 자기효능감이 건강증진생활양식에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 G시와 J시에 소재한 3개 대학교 간호학과 1~4학년 재학 중인 자로 연구의 목적을 이해하고 자발적 연구참여 할 것을 동의한 학생을 대상으로 편의 표집하였다. 대상자의 연령은 1~4학년 재학생의

현역 나이와 편입 및 복학한 학생의 나이를 고려하여 20, 21, 22, 23이상의 4구간으로 본 연구자가 임의로 구분하였다.

다중회귀분석을 위한 연구대상자의 최소 표본 크기는 G power 3.1.2 program을 이용하여 유의수준 .05, 통계적 검정력 .95, 효과크기 0.15로, 예측변수 8개로 설정하였을 때, 160명으로 예측되었다. 본 연구에서 탈락률을 고려하여 총 200부 설문지가 배포되었고 그 중 응답이 불성실한 설문지를 제외한 175부의 자료를 최종 분석에 이용하였다.

### 2.3 자료수집방법

자료수집은 구조화된 설문지를 이용하였으며, 기간은 2020년 9월부터 10월까지 진행되었다. 본 연구는 대상자들이 동의서를 읽은 후 참여에 서면 동의한 자를 대상으로 자기기입방식으로 작성하였으며 연구 자료의 익명성을 보장하기 위해서 밀봉 봉투에 봉한 후 수거하였다.

### 2.4 윤리적 고려

자료수집 시 대상자에게 연구동의서를 배부하였으며, 설문 도중 원하지 않으면 언제든 중단 할 수 있음을 설명한 후 시행하였다. 연구대상자에 대한 연구 윤리, 연구의 과학적 타당성을 충분히 고려하여 연구를 진행하였다. 연구동의서에는 연구의 목적, 연구 내용, 개인정보 보호, 자료의 익명성에 대한 내용을 기술하였고, 연구가 종료되는 시점부터 3년 후 폐기할 예정이며, 대상자들에게 감사의 표시로 소정의 선물을 제공하였다.

### 2.5 자료분석

수집된 자료는 SPSS 24.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

- 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도, 백분율, 평균 및 표준편차로 분석하였다.
- 신체이미지, 자기효능감 및 건강증진생활양식의 정도를 기술통계로 분석하였다.
- 일반적 특성에 따른 건강증진생활양식의 차이는 t-test, ANOVA, 사후검정은 Scheffe test로 분석하였다.
- 신체이미지, 자기효능감 및 건강증진생활양식 간의 상관관계는 Pearson' correlation으로 분석하였다.
- 건강증진생활양식에 영향을 미치는 요인은 Multiple regression로 분석하였다.

## 2.6 연구도구

### 2.6.1 신체이미지

신체이미지는 외모 및 신체만족에 관련된 이미지를 측정하기 위해 개발한 Jang[22]의 도구를 Im 등[23]이 타당성과 신뢰도 검증을 거쳐 수정한 8문항으로 구성하였다. 이 도구는 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점 Likert 척도로 구성되었다. 측정된 점수가 높을수록 신체이미지를 긍정적으로 인식하는 것을 의미한다. Im 등[23]의 연구에서 하위 요인별 신체만족은 Cronbach's  $\alpha=.89$ 이었고, 외모평가는 Cronbach's  $\alpha=.81$ 이었으며, 전체 Cronbach's  $\alpha$ 값은 제시되지 않았다. 본 연구에서는 전체 신체이미지의 Cronbach's  $\alpha=.80$ 로 하위 요인을 따로 구분하지 않았다.

### 2.6.2 자기효능감

자기효능감은 Sherer 등[24]이 개발한 자기효능감척도(Self Efficacy Scale)를 Hong[25]이 변안한 도구를 사용하였다. 성취, 사회적 자기효능감으로 구성되었으며, '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점 Likert 척도, 총 23문항으로 구성되었다. 측정된 점수가 높을수록 자기효능감수준이 높은 것을 의미한다. Hong[25]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha=.86$ 이었고, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha=.90$ 이었다.

### 2.6.3 건강증진생활양식

건강증진생활양식 측정도구는 Walker 등[26]이 개발한 Health promoting lifestyle profile(HPLP)의 48문항을 우리 문화 및 대학생에 적절하게 수정 보완 후 타당도를 검증하여 28문항으로 구성한 Cho[27]의 도구로 측정한 점수를 말한다. 자아실현, 건강책임, 신체활동 및 영양, 대인관계 지지 및 스트레스 관리로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점 Likert 척도로 구성되어있으며, 점수가 높을수록 건강증진생활양식 수준이 높음을 의미한다. Cho[27]의 연구에서는 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.85$ 이었으며, 본 연구의 Cronbach's  $\alpha=.71$ 이었다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

일반적 특성을 확인한 결과 Table 1과 같다. 성별은

여성이 81.7%, 연령은 23세 이상이 42.3%, 학년은 2학년이 41.7%로 가장 많았다. 가정경제 수준은 중이 81.1%, 최근 1년 이내의 체중변화는 체중이 증가한 경우가 40.0%로 가장 많았다.

Table 1. Subjects' General Characteristics (N=175)

Variables	Categories	n(%)
Gender	Female	143(81.7)
	Male	32(18.3)
Age	20	13(7.4)
	21	72(41.1)
	22	16(9.1)
	≥23	74(42.3)
Grade	1st	31(17.7)
	2nd	73(41.7)
	3rd	37(21.9)
	4th	34(19.4)
Economic Status	High	10(5.7)
	Middle	142(81.1)
	Low	23(13.1)
Weight Change (≤1yr)	No change	63(36.0)
	Decrease	42(24.0)
	Increase	70(40.0)

### 3.2 대상자의 신체이미지, 자기효능감 및 건강증진 생활습관의 정도

신체이미지와 자기효능감 및 건강증진생활습관의 정도를 살펴보면 Table. 2와 같다. 신체이미지는 5점 기준에 평균  $2.97 \pm 0.59$ 점, 자기효능감은 5점 기준에 평균  $3.43 \pm 0.62$ 점, 건강증진생활양식은 5점 기준에  $3.01 \pm 0.42$ 점이었다.

Table 2. The degree of Body Image, Self Efficacy and Health Promotion Lifestyle (N=175)

Variables	Range	M±SD
Body Image	1~5	2.97±0.59
Self-Efficacy	1~5	3.43±0.62
Health Promotion Lifestyle	1~5	3.01±0.42

### 3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진생활양식의 차이

일반적 특성에 따른 건강증진생활양식의 차이를 확인한 결과 Table 3과 같다. 성별, 연령, 가정경제 수준은

유의하지 않았으며, 학년과 최근 1년 이내의 몸무게 변화는 유의한 차이가 있었다. 학년은 2학년이 4학년에 비해 건강증진생활양식의 수준이 높았으며( $F=5.197$ ,  $p<.05$ ), 최근 1년 이내의 체중이 감소한 대상자가 변화 없거나 증가한 경우에 비해 건강증진생활양식의 수준이 높았다( $F=9.389$ ,  $p<.001$ ).

**Table 3. Degree of Health Promotion Lifestyle by General Characteristics of Subject (N=175)**

Variables	Categories	M±SD	t/F (Scheffe)
Gender	Female	3.00±0.41	-.605
	Male	3.05±0.46	
Age	20	3.11±0.32	1.12
	21	3.10±0.38	
	22	3.13±0.54	
	≥23	2.88±0.41	
Grade	1st <sup>a</sup>	3.06±0.39	5.197 <sup>*</sup> (b>d)
	2nd <sup>b</sup>	3.10±0.38	
	3rd <sup>c</sup>	3.01±0.42	
	4th <sup>d</sup>	2.77±0.46	
Economic Status	High	3.18±0.49	1.357
	Middle	3.02±0.41	
	Low	2.92±0.41	
Weight Change (≤1yr)	No change <sup>a</sup>	2.99±0.40	9.389 <sup>***</sup> (a,c,b)
	Decrease <sup>b</sup>	3.23±0.40	
	Increase <sup>c</sup>	2.90±0.42	

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$

#### 3.4 대상자의 신체이미지, 자기효능감 및 건강증진 생활양식 간의 상관관계

신체이미지, 자기효능감 및 건강증진생활양식 간의 상관관계를 확인한 결과 Table 4와 같다. 건강증진생활양식은 신체이미지( $r=.520$ ,  $p<.01$ ) 및 자기효능감( $r=.435$ ,  $p<.01$ )과 정적 상관관계를 나타냈다. 신체이미지는 자기효능감( $r=.440$ ,  $p<.01$ )과 정적 상관관계를 나타냈다.

**Table 4. Correlations among Variables (N=175)**

	Body Image	Self-Efficacy	Health Promotion Lifestyle
Body Image	1		
Self-Efficacy	.440**	1	
Health Promotion Lifestyle	.520**	.435**	1

\*\* $p<.01$

#### 3.5 대상자의 건강증진생활양식에 미치는 영향 요인

대상자의 건강증진생활양식에 미치는 영향요인을 파악하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

본 연구의 관심변수인 신체이미지와 자기효능감이 건강증진생활양식에 미치는 영향력에 대한 타당성을 높이기 위해 t-test와 ANOVA를 실시하여 건강증진생활양식에 차이를 나타내는 사회인구학적 변수를 확인하였으며 이들 변수를 통제하였다. 학년과 1년 이내의 체중변화가 건강증진생활양식에 차이를 나타내는 변수로 확인되어 이를 변수를 더미변수 처리하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석 결과 다중공선성은 공차한계(Tolerance)가 가장 작은 값이 .787로 .10 이상의 기준을 충족하였고, 분산팽창인자(VIF)는 가장 큰 값이 1.271로 10을 넘는 변인이 없어서 독립변인들 간 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되었다. Dubin-Watson 값이 1.742로 2에 가까워, 오차의 독립성과 자기상관에 문제가 없어 회귀분석을 실시하기에 적합하였다.

대상자의 건강증진생활양식에 영향을 미치는 요인은 Table 5와 같다. 다중회귀분석에서 대상자의 건강증진생활양식에 영향을 미치는 변수는 신체이미지( $\beta=.400$ ,  $p<.001$ ), 자기효능감( $\beta=.266$ ,  $p<.001$ ) 순으로 나타났다. 회귀모형은 통계적으로 유의하였고( $F=31.727$ ,  $p<.001$ ), 수정된 결정계수(Adjusted R<sup>2</sup>)는 .414로 본 연구변인들은 간호대학생의 건강증진생활양식을 41.4%를 설명하는 것으로 나타났다. 즉, 신체이미지가 긍정적일수록, 자기

**Table 5. Affected Factors of Health Promotion Lifestyle (N=175)**

Variable	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	Adj R <sup>2</sup>	F(p)
Constant	1.418	.159		8.900***	.427	.414	31.727 (p<.001)
Body Image	.286	.046	.400	6.188***			
Self-Efficacy	.180	.044	.266	4.062***			
Grade	-6.304	2.441	-.12	-2.541			
Weight Change	.211	.058	.215	4.062			

\*\*\* $p<.001$

효능감이 높을수록 건강증진생활양식의 수준이 높아짐을 알 수 있다.

#### 4. 논의

본 연구는 간호대학생의 신체이미지, 자기효능감, 건강증진생활양식의 정도를 설명하고 예측력을 높이는 영양 요인을 파악하여 이들의 건강증진생활양식의 수준을 높이기 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 본 연구의 주된 결과를 중심으로 논의하고자 한다.

대상자의 신체이미지의 정도는 평균 2.97점, 백분율로 환산 시 59.4점으로 대학생을 대상으로 한 연구[23]에서 2.86점, 여대생을 대상으로 한 연구[28]에서 2.80점으로 유사한 결과를 나타냈다. 반면, 고등학생을 대상으로 한 연구[29]의 백분율 환산 시 47.5점으로 본 연구결과에 비해 다소 낮은 수준으로 차이가 있었다. 이는 신체이미지는 발달단계에 따라 변화되는 것으로 보고된 연구[6]에 의해 지지된다. 청소년기에는 신체의 외형변화가 두드러지고 이로 인해 신체이미지에 부정적 영향을 주어 청년기인 대학생의 신체이미지 점수가 청소년기에 비해 높게 나타났을 것으로 생각된다. 자기효능감의 정도는 평균 3.43점으로 대학생을 대상으로 한 연구[30]에서의 3.03 점에 비해 다소 높은 결과를 보였다. 자기효능감은 생활방식과 삶을 주제적이고 적극적인 자세로 살아가는데 작용하는 주요 요인[1]이므로 타 학과생과 달리 국가시험을 준비하는 간호학과생들은 어려운 상황에서의 회피가 아닌 효과적 대응으로 극복해갈 수 있다는 자신에 대한 신념인 자기효능감이[17] 높았을 것으로 여겨진다. 건강증진생활양식의 수준은 평균 3.01점으로 중간 정도의 수준으로 이행하는 것으로 나타났다. 이는 간호대학생을 대상으로 한 연구[10]에서 2.71점, 대학생을 대상으로 한 연구[30]에서 2.99점과 유사한 결과를 나타냈다. 간호대학생들은 임상실습과 병행한 전공수업 및 과제 등으로 건강증진을 실천할 수 있는 시간 및 여건이 부족함에도 불구하고 타 학과생들과 건강증진생활양식의 정도가 비슷한 수준인 것은 교과과정 내 포함된 건강 및 질병관련 수업을 통한 보건교육이 영향을 미쳐 건강증진생활을 수행하도록 이끌었을 것이다. 이는 건강관련 이론 지식의 습득은 건강행위를 긍정적으로 변화시키는 중요 요인임을 밝힌 연구에 의해 지지된다[31]. 따라서 이들에게 실질적 도움을 줄 수 있는 보건교육 통한 지식의 습득의 기회를 확대하고, 이와 더불어 건강증진생활양식의 행위 실

천으로 이끌 수 있는 다각적인 노력이 필요할 것으로 생각된다.

대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진생활양식은 학년과 1년이내 체중변화에 따라 유의한 차이가 있었다. 학년은 2학년이 4학년보다 건강증진생활양식의 수준이 높았으며, 이는 1~3학년 대학생의 건강증진 행위 실천의 정도가 학년이 올라갈수록 높아지는 것으로 확인된 연구[32], 2~4학년 대학생의 학년에 따른 건강증진생활양식의 정도는 유의한 차이를 보이지 않은 연구[33]와는 다소 상이한 결과를 보였다. 이는 각 연구대상자의 학년에 따른 차이에 기인한 것으로, 1학년부터 4학년까지의 전 학년을 대상으로 한 본 연구와 일부 학년을 대상으로 한 선행연구와의 결과가 차이가 있었을 것으로 판단된다. 학년이 증가할수록 성적, 취업 등으로 인한 스트레스가 높아지는데[10], 본 연구의 대상자인 간호대학생의 졸업 학년인 4학년들은 간호사 면허를 취득하기 위한 국가고시를 치러야 하며, 좋은 성적은 상급종합병원에 취업할 가능성을 높이기 위해, 학기 내 임상실습을 병행하면서 성적을 올리기 위해 많은 시간을 소모하고 있는 실정이다. 이에 따라 스트레스의 정도가 더욱 높아지고, 건강관리 할 시간이 부족하게 됨으로써, 스트레스의 관리, 건강책임 및 신체활동 등의 개념이 포함된 건강증진생활양식의 수준이 4학년에 비해 2학년이 높게 나타났을 것으로 여겨진다. 따라서 건강증진생활양식의 수행을 높이기 위해 학년 별로 주제를 구분하여 차별화된 증재프로그램을 구성하는 것이 필요할 것으로 여겨진다. 본 연구 결과에서 학년에 따른 건강증진생활양식의 차이가 있는 것으로 확인되는 바, 추후 연구대상자의 폭을 확대하여 간호학과 뿐 아니라 타학과 학생의 전체 학년을 대상으로 학년의 차이에 따른 건강증진생활양식의 정도를 확인하는 반복 연구가 요구된다. 1년이내 체중변화에 따른 건강증진생활양식은 체중이 변화 없거나, 증가하였을 때 비해 체중이 감소하였을 때 건강증진생활양식의 수준이 높았다. 체중변화에 따른 건강증진생활양식의 정도를 확인한 연구가 없어 직접적 비교에 제한이 따른다. 하지만 비만 그룹에 비해 저체중인 그룹과 꾸준한 체중관리를 하는 그룹이 음주 및 식습관의 행위가 바람직하고 신체활동수준이 높은 것으로 나타낸 연구[5]와 간호대학생을 대상으로 종단적 연구를 통해 저체중군과 정상체중군이 과체중군/비만군에 비해 운동과 식이조절을 통해 체중 조절하는 것으로 밝힌 연구[34]는 본 연구 결과와 맥을 같이 한다. 위의 선행연구들을 근거하여 본 연구에서 체중이 감소했던 대상자들이 체중감소를 위해 우선적으로 고려되어야 할 영양과 칼

로리를 고려한 올바른 식습관 및 신체활동 증가 행위는 자연스럽게 건강증진생활양식의 증진으로 반영되었을 것으로 유추 가능하다.

대상자의 신체이미지, 자기효능감 및 건강증진생활양식의 상관관계를 확인하였다. 신체이미지와 건강증진생활양식은 정적 상관관계로 이는 간호대학생을 대상으로 한 연구[10], 대학생의 신체상과 건강증진을 위한 행위와 정적 상관관계를 나타낸 연구결과[11]와 일치하였다. 자기효능감과 건강증진생활양식은 정적 상관관계로 연구[1,30]와 유사한 결과를 나타냈다. 즉, 신체이미지와 자기효능감이 높을수록 건강증진생활양식의 실천이 높아짐을 확인할 수 있다. 따라서 간호대학생의 건강증진생활양식의 수준을 높이기 위해서 자기효능감을 증진시키고, 긍정적 신체이미지를 형성할 수 있는 효과적 방안을 모색해야 할 것이다.

대상자의 건강증진생활양식에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과, 신체이미지, 자기효능감 순이었다. 먼저, 긍정적 신체이미지는 건강증진생활양식의 수행을 높이는 것으로 확인되었다. 이는 신체이미지가 건강증진행위에 정적 영향을 미치는 주요한 요인으로 밝힌 연구[10]와 신체이미지에 대한 만족이 높을 때 건강생활양식의 하부요인 중 일부인 스트레스 관리, 대인관계에 긍정적 영향을 미치는 것으로 확인한 연구[11]와 맥을 같이 한다. 대학생의 시기는 신체와 외모에 대한 자기평가는 포함하는 개인의 신체이미지 형성에 있어 매우 중요한 시기이며 [12], 이는 사회문화적 영향에 의해 자극되며, 접근성이 높은 스마트폰, 영상 등의 대중매체는 사회적 비교의 참조적 틀로[35] 작용될 수 있다. 이처럼 다양한 대중매체는 신체이미지 형성에 있어 지대한 역할을 하므로, 대중매체의 사회적 파급력과 영향을 고려하여 제작시 획일화된 통념이 아닌 개성과 다양성을 존중할 수 있는 모델을 통한 바람직한 신체상을 제공하고, 사회구성원들과 정부에서는 이를 관리, 감독하는 감시자의 역할을 충실히 수행해야 할 것이다. 또한 대학교 내의 보건센터에서도 올바른 신체상을 수립할 수 있도록 객관적이며, 구체적 지식과 이에 대한 정보를 제공하는 것은 긍정적 신체상 형성을 통해 건강증진생활양식의 실천의 향상을 가져올 수 있을 것으로 사료된다.

자기효능감은 건강증진생활양식에 정적 영향을 미치는 요인으로 나타났으며, 이는 Kim 등[3]의 연구결과와 일치한다. 이러한 자기효능감은 개인의 능력에 대한 긍정적 인식으로 학습을 통해 이루어 지며, 행동 변화에 직접적이며, 행위 지속에도 영향을 미친다[36]. 이에 높은 자

기효능감은 스스로 질병 발생을 사전에 차단하고 합병증을 예방 및 관리하도록 일상생활 안에서 건강과 관련한 바람직한 행위인 건강증진생활양식의 수행을 높였을 것으로 생각된다. 자기효능감은 언어적 설득, 대리경험, 성취경험에서 증진될 수 있으므로[16], 자기효능감 증진 프로그램을 통해 지속적 언어적 설득과 함께 즉각적 피드백 및 바람직한 모델을 제공하여 대리경험을 통한 성취감을 얻을 수 있도록 하는 것은 자기효능감 강화를 통한 건강증진생활양식의 실천에 도움이 될 것이다.

## 5. 결론 및 제언

건강을 결정하는 요인 중 개인의 생활습관이 많은 비중을 차지하기에, 일상생활에서 이를 변화시켜 건강생활양식을 유지하는 것은 질병치료보다 건강관리의 접근성이 용이하며, 건강관리의 비용적 측면에서도 매우 경제적이다. 이에 미래의 간호사이자 건강관리자로서 간호대학생은 자신의 올바른 건강관련 행위를 익히고 실천하는 것은 간호대상자들의 바람직한 건강행위를 수행하고 지속하도록 도울 수 있는 기반이 될 것이다. 이에 본 연구는 간호대학생의 신체이미지와 자기효능감이 건강증진생활양식에 미치는 영향을 규명하여, 이들의 건강증진생활양식의 수행도를 높이기 위한 방안을 제시하고자 시도되었다. 본 연구 결과, 간호대학생의 신체이미지, 자기효능감은 건강증진생활양식에 영향을 미치는 주요한 변인으로 확인되었다. 따라서 간호대학생의 바람직한 신체이미지를 형성하고, 자기효능감 증진시킬 수 있도록 구성된 체계적인 교육전략과 프로그램을 개발하는 것은 건강증진생활양식의 실천을 높일 뿐 아니라 삶의 과정에서 지속적 이행으로 연결될 것이다.

간호대학생은 향후 의료현장 일선에서 간호대상자들을 간호하며, 이들의 올바른 생활습관을 위한 교육과 실천에 중요한 역할을 수행하게 된다. 미래의 건강관리자로서 간호대학생의 바람직한 건강증진생활양식은 본인의 건강관리뿐 아니라 간호대상자의 모범적 본보기가 되어 건강한 생활습관을 유도와 형성에 긍정적 영향을 미치고, 이는 이들의 건강증진으로 이어질 수 있어 그 중요성이 매우 크다. 이에 간호대학생들의 신체이미지, 자기효능감 및 건강증진생활양식 간의 관계와 영향요인을 파악한 본 연구는 간호대학생의 건강증진생활양식의 정립과 효과적 중재전략을 수립하는데 기초자료로써 활용 될 수 있어 간호학적으로 의미있을 것으로 여겨진다.

본 연구에서 체중 변화에 문항 측정 시, 객관적 조사가 아닌 대상자의 주관적 경험에 따라 수집되었고, 대상자 선정 시 일부 지역의 간호대학생들도 편의 표집하여 전체 간호대학생의 결과로 일반화 하기에 한계가 있다. 따라서 향후, 조사지역과 표본 수를 확대하여 건강증진생활 양식과 관련된 요인을 확인하고, 후향적 연구를 통해 체중변화에 따른 건강증진생활양식의 차이를 확인하는 반복 연구를 제언한다.

## REFERENCES

- [1] D. Y. Park & M. J. Kim. (2017). The Effects of Family Function, Health Perception, and Self-efficacy on Health Promoting Behaviors of Nursing College Students. *Journal OF The Korea Contents Association*, 17(6), 561-570.  
DOI : 10.5392/JKCA.2017.17.06.561
- [2] K. H. Yoo & K. M. Cho. (2012). A Study of Factors Influencing Health Promotion Lifestyle in Women College Students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, 18(2), 343-352.  
DOI : 10.5977/jkasne.2012.18.2.343
- [3] H. S. Kim, E. G. Oh, H. K. Hyong & E. S. Cho. (2008). A Study on Factors Influencing Health Promotion Lifestyle in College Students. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 19(3), 506-520.
- [4] N. J. Pender. (1996). Health Promotion in Nursing Practice, II. *Appleton and Lange*, 115-144.
- [5] J. H. Shin. (2016). A Different Test in Health Habit according to Physical Activity Levels and Body Mass Index Classification in University Students. *The Korean Journal of Sport*, 14(1), 325-337.
- [6] Y. M. Jung, K. S. Chung & S. E. Lee. (2007). Comparison of Health Behavior, Body Composition and Body Image in College Women by BMI (Body Mass Index). *Korean Journal of Health Education and Promotion*, 22(1), 87-102.
- [7] M. J. Kim. (2012). BMI, Body Image, Food habit and Food Attitude in College Female Students. *The Journal of Digital Policy & Management*, 10(10), 389-395.
- [8] H. S. Chang. (2016). A Study on Weight Control Behaviour, Eating Habits and Health-related Life Habits According to Obesity Degree of University Students in Jeonbuk. *Korean Journal of Human Ecology*, 25(1), 73-88.
- [9] H. J. Lee. (2013). Influence on in-Dorm University Students' Body-Shape Perception, Obesity, and Weight Control toward Obesity Stress. *The Journal of Digital Policy & Management*, 11(11), 573-583.  
DOI :10.14400/JDPM.2013.11.11.573
- [10] J. S. Kim & S. Kang. (2020). Influence of Life Stress, Body Image, and Happiness on Health Promoting Behaviors among Nursing Students. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, 14(4), 421-430.  
DOI :10.21184/jkeia.2020.6.14.4.421
- [11] S. C. Lee. (2015). The Relationship of Body Image and Health Promoting Behavior for University Students. *Korean Journal of Sports Science*, 24(5), 283-294.
- [12] H. J. Yun. (2020). Effect of Body Image Distortion on Health Behaviors Practice in High School Students. *The Korean Journal Of Stress Research*, 28(2), 98-105.  
DOI :10.17547/kjsr.2020.28.2.98
- [13] T. F. Cash & J. Thompson. (1992). *'Body image - development, deviance, and change*. New York : The Guilford Press.
- [14] M. H. Kang & R. W. Choue. (2010). Relationships of Body Image, Body Stress and Eating Attitude, and Dietary Quality in Middle School Girls Based on their BMI. *Journal of Nutrition and Health*, 43(3), 285-293.  
DOI :10.4163/kjn.2010.43.3.285
- [15] Y. S. Yook. (2008). Relationship among Body Image, Eating Disorder, and Self-esteem in University Female Students. *Korean Journal of Sport Psychology*, 19(4), 105-115.
- [16] A. Bandura. (1986). Social Foundation of Thought and Action Engle Wood Cliffs Prentice Hall. In *Abstract International*, 56(4), 123-129.
- [17] H. K. Kim. (2020). The Relationship between Appearance Satisfaction and Self-efficacy in College Students: Mediating Effect of Life Attitude. *The Korean Journal of Service Management*, 14(2), 105-115.
- [18] Y. K. Kim & N. R. Kim. (2018). Factors Influencing Health Promotion Behavior by Students of the College of Maritime Sciences. *Journal of the Korean Society of Marine Environment & Safety*, 24(7), 889-897.
- [19] J. H. Seo & G. E. Kim. (2019). Influence of Physical Symptoms and Lifestyle on Suicidal Ideation of Senior Grade Students in Elementary School. *Child Health Nursing Research*, 25(2), 175-183.
- [20] C. Y. An. (2019). Body Image Management Behavior, Self Respect, the Influence on Interpersonal Relations - For Adult Males-. *Journal of The Korea Contents Association*, 19(6), 620-631.
- [21] S. K. Park & S. E. Park. (2020). A Study on Body Composition, Body Type Perception and Psychological State according to the Satisfaction of Body Image of Female College Students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 20(16), 365-381.
- [22] H. S. Jang. (2014). *Influences of Body Image and Physical Appearance Management Behavior on Psychological Stability*. Doctoral dissertation. SK University, Seoul.

- [23] E. J. Im, J. H. Ha & G. J. Lee. (2017). The Effects of University Students' Body Image on Diet Behavior and Appearance Management Behavior. *Journal of the Korean Society of Design Culture*, 23(1), 501-511.
- [24] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs & R. W. Rogers. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.
- [25] H. Y. Hong. (1995). *The Relationships of Perfectionism, Self-Efficacy and Depression*. Doctoral dissertation. EHW University, Seoul.
- [26] S. N. Walker, K. R. Sechrist & N. J. Pender (1987). The Health promoting Lifestyle Profile: Development and Psychometric Characteristic. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.
- [27] M. K. Cho. (2007). *The Relation of University Students' Participation of Life Sports, Health promoting Behavior, Health Control Behavior, and Quality of Life*. Doctoral dissertation. SJ University, Seoul.
- [28] Y. M. Lee. (2012). Influences of Body Mass Index, Mindfulness and Self-esteem on the Body Image among University Students. *Korean Society of Adult Nursing*, 24(2), 200-207.
- [29] K. L. Choi. (2013). An Effect on Body Image of Time of Television Watching and Internet Use for Academic High School Students. *Journal of Adolescent Welfare*, 15(3), 173-191.
- [30] S. R. Lee. (2016). The Convergence Study of Self-Management and Self-efficacy on Health Promotion Activities of University Student. *Journal of Digital Convergence*, 14(1), 311-320.
- [31] S. J. Kim & E. Y. Jung. (2015). A Relevance on Health Perception, Health Knowledge and Health Promotion Behavior of the University students. *Journal of the Korea Academia-Industria Cooperation Society*, 16(8), 5394-5403.
- [32] E. J. Ryu, Y. M. Koun & K. S. Lee. (2001). A Study on Psychosocial Well-being and Health Promoting Lifestyle Practices of University students. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, 18(1), 22(2), 211-223.
- [33] G. S. Kim, Y. H. Cho, J. S. Ra & J. Y. Park. (2008). Correlations among Self-Efficacy, Social Support Networks, and Health Behavior in Undergraduate Students. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 22(2), 211-223.
- [34] S. J. Lee & H. J. Beak. (2015). Health Promoting Behavior and Perceived Health Status of Nursing College Students: A Longitudinal Study. *The Journal of the Korean Society of School Health*, 28(3), 220-228.
- [35] J. L. Park, J. M. Yoo & C. S. Kim. (2016). The Effect of Overexposure in the Mass medias to Emphasize the Appearance on Body Images and Self Esteem of Female Adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 23(7), 167-187.
- [36] S. T. An & J. Y. Lee. (2019). Older Adults' Health Promotion via Mobile Application : The effect of Self-efficacy and Social Stigma. *Korean Journal of Journalism & Communication Studies*, 63(2), 113-142.

하 혜 진(Hey-Jin Ha)

[정회원]



- 2020년 2월 : 동신대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2020년 3월 ~ 현재 : 동신대학교 간호학과 박사과정

· 관심분야 : 성인간호

· E-Mail : hj006204@naver.com

김 은 아(Eun-A Kim)

[정회원]



- 2011년 2월 : 전남대학교 일반대학원 간호학과(간호학박사)
- 2011년 3월 : 전남과학대학교 간호학과 조교수
- 2015년 3월 ~ 현재: 동신대학교 간호학과 조교수

- 관심분야 : 간호교육, 기초간호, 지역사회간호
- E-Mail : eakim@dsu.ac.kr

김 하 나(Ha-Na Kim)

[정회원]



- 2019년 2월: 동신대학교 간호학과(간호학 박사수료)
- 2020년 4월 ~ 현재 : 목포과학대 간호학과 조교수

· 관심분야 : 성인간호

· E-Mail : flyto55@naver.com