

간호대학생의 신체이미지와 건강증진생활양식: 그릿의 매개효과

김은아* · 하혜진**†

*동신대학교 간호학과 조교수, **동신대학교 간호학과 박사과정

Mediating Effect of Grit in the Relationship between Body Image and Health Promotion Lifestyle of Nursing Students

Eun-A Kim* · Hey-Jin Ha**†

*Professor, Department of Nursing, Dongshin University

**Graduate School, Department of Nursing, Dongshin University

ABSTRACT

Purpose: This study aims to investigate the mediating effect of grit in the relationship between body image and health promotion lifestyle for nursing students. It was implemented to present basic data for the development of educational programs to establish the health promotion lifestyle of nursing students.

Methods: The participants of this study were 169 nursing students in three universities in G City, J Province. Data were descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson correlation analysis. Also mediation analysis was performed according to the Baron and Kenny method and Sobel test.

Results: Health promotion lifestyle is positively correlated with body image($r=.53$, $p<.001$), grit ($r=.37$, $p<.001$), and body image is positively correlated with grit($r=.33$, $p<.001$). The grit showed a partial mediating effect between the body image and the health promotion lifestyle($Z=3.21$, $p<.001$), the positive the body image($\beta=.46$, $p<.001$), the higher the grit($\beta=.22$, $p<.001$), the healthier the health. The level of health promotion lifestyle increased, and the explanatory power to explain the health promotion lifestyle was 33%.

Conclusion: Therefore, in order to improve the health promoting lifestyle level of nursing students, it is important to change their perception so that they can view their body image positively. In addition, it suggests that nursing students need to cultivate grit so that they can continuously pay attention to and strive for their health promotion lifestyle.

Key words: Body Image, Grit, Health Promotion Lifestyle, Nursing Students

접수일 : 2021년 05월 28일, 수정일 : 2021년 06월 23일, 채택일 : 2021년 06월 30일

교신저자 : 하혜진(58245, 전라남도 나주시 동신대길 67)

Tel: 061-330-3595, Fax: 061-330-3580, E-mail: hj006204@dsu.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성

건강증진은 사람들 스스로 건강을 관리하고 향상시키기 위한 능력을 증진시키는 일련의 과정으로 (Green & Raeburn, 1990), 개인의 평소 생활습관이나 생활양식은 건강과 수명에 중요한 영향을 끼치기 때문에, 다양한 생활양식과 건강의 관계에 대한 관심은 오래전부터 지속되고 있다(한영인과 김정미, 2018). 성인기에 접어든 시기에 형성된 식습관 및 신체활동량에 따라 성인기 이후 삶의 질에 차이를 보이는 등 밀접한 관련을 보이고(이양구, 2018), 만성 질환이 나타나는 50대 이상의 중년과 노년기 이후의 건강상태에도 영향을 준다(Lee & Locker, 2005). 성인기의 시작인 대학 시기는 성인중기와 후기에 비해 상대적으로 생활습관의 수정이 가능하므로(김희선 등, 2008), 건강증진생활양식 실천의 확립은 중요하다. 한편, 대학 시기는 사회·문화적으로 음주, 흡연 등이 허용되나 부모로부터의 독립이 이루어지는 경우가 많고, 학교에서의 제약이 없어 관리가 쉽지 않다. 동시에 동아리 및 학과 활동 등으로 인간관계의 폭이 넓어짐에 따라 지나친 음주 및 흡연, 불규칙한 식사습관, 수면부족 등 신체 건강의 위험요소에 노출되어 있으나(김희선 등, 2008), 대학생들은 실제로 건강에 위협을 느끼는 구체적인 증상이 드러나는 경우가 드물기 때문에 건강에 대한 관심을 기울이기 어렵다(김희선 등, 2008). 특히 간호대학생의 경우 타 학과에 비해 건강과 질병에 대한 정보를 많이 지님에도 불구하고, 과도한 강의와 임상실습으로 인한 시간 부족 등의 이유로 자신을 위한 건강증진행위를 이행하지 못하는 경우가 많다(김영희 등, 2002). 하지만 간호대학생은 추후 의료인으로 주도적인 역할을 하게 되어 대상자의 질병예방, 건강생활양식 이행 및 습관 형성에 적극적 개입이 필요한 입장이자(김동희, 2012). 따라서 간호대학생의 건강생

활습관 확립을 위해서는 간호대학생의 건강증진생활양식을 확립할 필요가 있다.

신체이미지는 자신의 신체에 대해 가지고 있는 정신적 이미지라 할 수 있으며, 자신의 신체에 대한 느낌과 태도를 나타내는 자아개념의 근본적인 핵심요소로 자신의 신체만족도와 연관된다(Cash & Pruzinsky, 2002; 송경자와 이미숙, 2009). 선행연구에 따르면 신체이미지는 건강신념과 더불어 자기 관리행동에 영향을 주며, 긍정적인 신체이미지는 정서적·심리적 만족감 향상과 대인관계(박소영과 구상미, 2020) 및 건강증진생활양식 수준도 향상시킬 수 있는 것으로 확인되었다(김정숙와 강숙, 2020; 이채경과 박혜선, 2017). 반면 신체이미지가 부정적인 경우 낮은 자아존중감 및 외모로 인한 스트레스 등 심리·사회적으로 부정적인 결과로 나타난다(이인숙과 양윤미, 2015). 이러한 신체이미지에 대한 불만족은 체중에 대한 불만족으로 이어지면서 체중감량을 위해 불건강한 식생활을 유도할 뿐 아니라(류호경과 윤진숙, 2000), 정상 또는 저체중 입에도 불구하고 비만에 대한 부정적 인식과 마른체형에 대한 막연한 동경으로 부적절한 생활양식을 갖게 되는 경우가 많다(이채경과 박혜선, 2017). 더불어 최근 매스컴이나 사회적 분위기 등의 영향으로 여대생 뿐 아니라 남학생 또한 자신의 외모나 체형 등 신체이미지에 큰 관심을 보임에 따라 건강한 생활습관 형성에 소홀해지기 쉽다(김미강, 2001).

그릿(Grit)은 장기적인 목표 달성 및 인내와 열정을 유지하는 능력으로(황광원, 2017), 각계각층에서 탁월한 성취를 한 사람들이 공통으로 소유하고 있는 성격특성으로 정의 된다(Duckworth et al, 2007). 그릿의 특성은 실패에도 불구하고 성취하고자 하는 목표를 위해 지속적으로 노력하고자 하는 것이다(이정림, 2016). 한편 건강증진생활양식은 끊임없이 지속하려는 의지와 건강습관을 실천하려는 노력이 필요하며, 스스로의 건강문제를 지각하여 건강증진을 위한 행동의 변화를 추구해야하기 때문

에(박정희와 김남이, 2020), 그릿은 건강증진생활양식의 바람직한 이행 및 이를 유지하기 위한 필요한 변수임을 추론할 수 있다. 선행연구에 따르면 간호대학생의 그릿수준이 높은 경우 낮을 시 보다 스트레스를 더 잘 극복하고, 임상실습 및 대학생활의 적응력도 높았다(이승주와 박주영, 2018; 백경화와 조미옥, 2020). 또한 간호사와 간호대학생을 대상으로 진행한 연구에서 그릿은 대상자의 건강증진행동에 직접적으로 영향을 미치는 건강결정요인으로 작용하였다(박정희와 김남이, 2020; 안효자 외, 2020; 허은주, 2020).

최근 선행연구에서는 주로 간호대학생들의 자아존중감, 사회적지지, 스트레스, 대처, 신체상, 그릿과 건강증진생활양식과의 관련성을 확인하였으나(김영희 외, 2002; 김정숙과 강숙, 2020; 최윤숙과 김미영, 2020; 안효자 외, 2020; 허은주, 2020), 그릿의 매개효과를 살펴본 연구는 찾아보기 힘들다. 건강증진생활양식은 단기간에 이루어지기 어렵고 지속적인 의지와 노력을 요구하기 때문에, 지속적인 노력 및 인내를 유지하는 능력인 그릿은 주요한 결정요인이 될 것으로 예측된다. 따라서 본연구는 신체이미지가 건강증진생활양식에 영향을 미칠 때 그릿의 매개효과를 규명하여, 간호대학생의 바람직한 건강증진생활양식 확립에 영향을 미치는 요인을 다차원적으로 접근할 수 있을 것으로 기대된다. 이를 통해, 간호대학생의 건강증진생활양식 확립을 위한 교육프로그램 개발 전략을 제시하고자 한다.

2. 연구의 목적

첫째, 대상자의 신체이미지, 그릿, 건강증진생활양식 정도를 파악한다.

둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진생활양식 정도를 파악한다.

셋째, 대상자의 신체이미지, 그릿, 건강증진생활양식의 상관관계를 파악한다.

넷째, 대상자의 신체이미지와 건강증진생활양식과의 관계에서 그릿의 매개효과를 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구대상은 G광역시와 J도에 소재한 3개의 간호학과에서 연구자가 편의추출 방법을 통해 표출하였다. 회귀분석을 위한 적정 표본크기 산정을 하기 위해 최소 표본 크기는 유의수준 .05, 통계적 검정력 .95, 효과크기 .15로, G power 3.1.2 program을 이용한 결과 적정 개수는 160개였으며, 회수율과 탈락률을 고려하여 총 176부의 설문지를 배포하였고 그 중 응답이 적절하지 않은 7부를 제외하고 169부의 자료를 최종 분석에 이용하였다.

2. 연구 도구

1) 신체이미지

신체이미지는 장혜선(2014)이 개발한 도구를 임은진 등(2017)이 타당도를 검증하여 8문항으로 구성된 도구로 측정된 점수를 말한다. 이 도구는 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서부터 '매우 그렇다' 5점으로, 측정점수가 높을수록 신체이미지를 긍정적으로 인식하는 것을 의미한다. 임은진 등의 연구에서는 신체만족과 외모평가 두 개의 하위요인으로 구성되어, 각각의 신뢰도를 측정하였으며 각 Cronbach's α =.89, Cronbach's α =.81이었고, 본 연구의 전체 신뢰도는 Cronbach α =.81이었다

2) 그릿(Grit)

그릿은 Duckworth 등(2007)의 Original Grit Scale(Grit-O)도구와 Rojas 등 (2012)의 도구를 이정립(2016)이 수정하여 타당도를 검증한 도구로 측

정한 점수를 말한다. 총 12문항으로 흥미의 일관성과 노력의 지속성 두 가지 하위요인으로 구성되었다. 이 도구는 Likert 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서부터 '매우 그렇다' 5점으로 측정점수가 높을수록 그릿 수준이 높음을 의미한다. 이정립(2016)의 연구에서 흥미의 일관성과 노력의 지속성 각각의 신뢰도를 측정하였으며, 각 Cronbach's $\alpha=.67$, Cronbach's $\alpha=.87$ 이었고, 본 연구의 전체 신뢰도는 Cronbach $\alpha=.72$ 이었다.

3) 건강증진생활양식

건강증진생활양식은 Walker 등(1987)이 개발한 Health promoting lifestyle profile(HPLP)의 48문항을 우리 문화 및 대학생에 적절하게 수정·보완 후 타당도를 검증하여 28문항으로 구성한 조명곤(2007)의 도구로 측정한 점수를 말한다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점 Likert 척도로, 측정점수가 높을수록 건강증진생활양식 수준이 높음을 의미한다. 조명곤(2007)의 연구에서는 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.85$ 이었으며, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.71$ 이었다.

3. 자료수집

자료 수집은 2020년 10월 6일부터 30일까지 진행되었고, 각 학교의 학과장에게 연구의 목적과 취지를 설명한 뒤, 학과의 절차에 따라 자료수집에 대한 허락을 구하였다. 또한 학생들에게 본 연구의 목적과 취지를 설명하고 연구에 참여하기로 서면으로 동의한 대상으로 선정하였다. 설문중간이라도 응답을 원하지 않으면 언제든지 설문을 중단할 수 있음을 사전에 충분히 고지한 후 설문을 시행하였으며, 회수된 자료는 익명으로 처리되어 연구의 목적 이외에는 사용되지 않음을 설명한 뒤 비밀보장을 위해 설문 후 밀봉하여 수거하였다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 26.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

첫째, 대상자의 일반적 특성과 신체이미지, 그릿 및 건강증진생활양식 정도를 확인하기 위해 기술통계를 이용하였다.

둘째, 신체이미지, 그릿 및 건강증진생활양식 간의 상관관계 파악을 위해 Pearson's correlation coefficient으로 분석하였다.

셋째, 신체이미지와 건강증진생활양식과의 관계에서 그릿의 매개효과는 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 매개 회귀분석을 이용하여 확인하고 Sobel test로 검증하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

성별에서는 여성이 139명(82.2%)로 다수를 차지하였고, 학년은 2학년이 59명(34.9%), 4학년이 42명(24.9%), 3학년이 39명(23.1%), 1학년이 29명(17.2%)이었다. 경제수준은 중인 경우가 136명(80.5%), 하인 경우 23명(13.6%), 상인 경우 10명(5.9%)이었다. 학점은 3.0~3.4가 73명(43.2%), 3.5~3.9가 42명(24.9%), 3.0미만이 38명(22.5%)이었다. 최근 1년 이내의 체중이 증가한 경우가 70명(41.4%)으로 가장 많았고, 변화가 없는 경우가 60명(35.5%), 감소한 경우가 39명(23.1%)이었다(Table 1).

2. 대상자의 일반적 특성에 따른 건강증진생활양식의 차이

일반적 특성에 따른 건강증진생활양식을 검증한 결과 유의한 차이를 보인 변수는, 학년($F=5.93$, $p<.001$), 체중변화($F=11.33$, $p<.001$)이었다. 학년에

서는 1, 2학년이 4학년 보다 건강증진생활양식 수준 이 높았고, 1년 이내 체중이 감소한 대상자의 경우가 변화가 없거나 증가한 경우보다 건강증진생활양식 수준이 높았다<Table 2>.

<Table 1> Subjects' General Characteristics

(N=169)

Variables	Categories	n(%)
Gender	Male	30(17.8)
	Female	139(82.2)
Grade	1st	29(17.2)
	2nd	59(34.9)
	3rd	39(23.1)
	4th	42(24.9)
Economic status	High	10(5.9)
	Middle	136(80.5)
	Low	23(13.6)
Grades	<3.0	38(22.5)
	3.0~3.4	73(43.2)
	3.5~3.9	42(24.9)
	≥4.0	16(9.5)
Weight change (within 1yr)	No change	60(35.5)
	Decrease	39(23.1)
	Increase	70(41.4)

<Table 2> Degree of Health Promotion Lifestyle according to General Characteristics

(N=169)

Variables	Categories	Health Lifestyle	
		Mean ± SD	t/F (p) (Scheffe)
Gender	Male	3.07 ± .47	-0.73 (p=.471)
	Female	3.00 ± .41	
Grade	1st ^a	3.11 ± .34	5.93 (p<.001) a,b>d
	2nd ^b	3.14 ± .35	
	3rd ^c	2.98 ± .42	
	4th ^d	2.81 ± .49	
Economic status	High	3.18 ± .49	1.35 (p=.262)
	Middle	3.02 ± .42	
	Low	2.92 ± .41	
Grades	<3.0	2.89 ± .49	1.98 (p=.118)
	3.0~3.4	3.07 ± .37	
	3.5~3.9	3.06 ± .43	
	≥4.0	2.95 ± .41	
Weight change (within 1yr)	No change ^a	3.03 ± .42	11.33 (p<.001) b>a,c
	Decrease ^b	3.25 ± .35	
	Increase ^c	2.87 ± .41	

3. 신체이미지, 그릿, 건강생활습관의 정도

신체이미지 평균은 5점 기준에 평균 2.97점 (SD=.59), 그릿은 5점 기준에 평균 3.24점(SD=.43), 건강증진생활양식은 5점 기준에 평균 3.02점 (SD=.42)이었다<Table 3>.

4. 신체이미지, 그릿과 건강증진생활양식의 상관관계

건강증진생활양식은 신체이미지($r=.53, p<.001$), 그릿($r=.37, p<.001$)과 정적인 상관관계를 보였고, 신체이미지는 그릿($r=.33, p<.001$)과 정적인 상관관계를 보였다<Table 4>.

<Table 3> Descriptive Statistics of Measurement Variables

Variables	Range	Mean ± SD
Body Image	1~5	2.97 ± .59
Grit	1~5	3.24 ± .43
Health Promotion Lifestyle	1~5	3.02 ± .42

(N=169)

<Table 4> Correlations among Variables

Variables	Body Image $r(\rho)$	Grit $r(\rho)$	Health Promotion Lifestyle $r(\rho)$
Body Image	1($p<.001$)		
Grit	.33($p<.001$)	1	
Health Promotion Lifestyle	.53($p<.001$)	.37($p<.001$)	1

(N=169)

5. 신체이미지와 건강증진생활양식과의 관계에서 그릿의 매개효과

신체이미지와 건강증진생활양식과의 관계에서 그릿의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny (1986)의 매개효과검증과 Sobel test를 이용하였다.

회귀분석 결과 다중공선성은 공차한계(tolerance)가 1.0으로 .10이상이며, 분산팽창인자(Variation Inflation Factor, VIF)는 1.0으로 10미만이므로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 Durbin-Watson 지수가 1.456로 2에 가까워, 오차항 간에 자기상관에 문제가 없는 것으로 나타나 정규성 분포 가정을 만족하였다. 따라서 매개효과 검정

을 실시하였다.

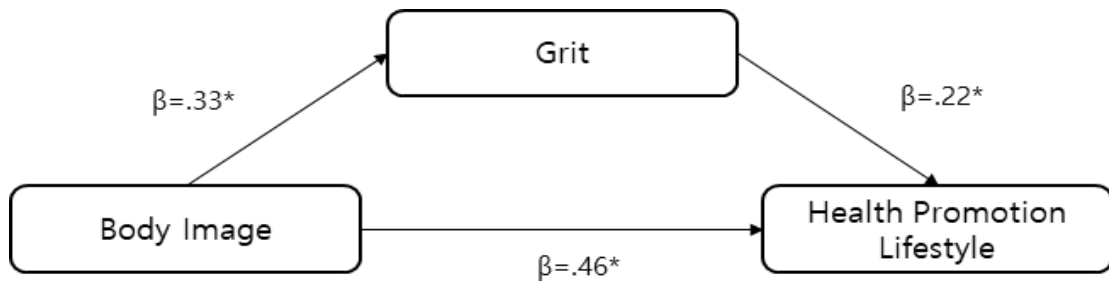
매개효과를 검증하는 1단계에서 신체이미지는 그릿에 유의한 영향을 주었으며, 신체이미지를 긍정적으로 인식할수록 그릿의 점수가 높아졌다($\beta=.33, p<.001$). 신체이미지가 그릿을 설명하는 설명력(R^2)은 11%이다. 독립변수가 종속변수에 미치는 영향인 2단계에서 신체이미지는 건강증진생활양식에 유의한 영향을 주었으며, 신체이미지를 긍정적으로 인식할수록 건강증진생활양식 수준이 높아졌다($\beta=.53, p<.001$). 신체이미지가 건강증진생활양식을 설명하는 설명력(R^2)은 28.0%이다. 매개효과 검정의 마지막인 3단계에서 독립변수와 매개변수가 종속변수에 미치는 영향을 분석하였다. 신체이미지($\beta=.46, p<.001$)

와 그릿($\beta=.22, p<.001$) 모두 간호대학생의 건강증진생활양식에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다, 신체이미지가 건강증진생활양식에 미치는 영향력도 감소하여, 그릿은 신체이미지가 건강증진생활양식에 미치는 영향에 대하여 부분 매개하는 것으로 나타났다. 신체이미지를 긍정적으로 인식할수록

($\beta=.46, p<.001$), 그릿의 정도가 높을수록($\beta=.22, p<.001$) 건강증진생활양식 수준이 높아지며, 건강증진생활양식을 설명하는 설명력(R^2)은 33%이었다. 또한 Sobel test 검정결과에도 매개효과가 입증되었다 ($Z=3.21, p<.001$)<Table 5><Fig. 1>.

<Table 5> Mediating Effect of Grit in the Relation between of Body Image and Health Promotion Lifestyle

(N=169)							
Variables	B	SE	β	t(p)	R ²	Adj. R ²	F(p)
Step 1 Body Image → Grit	.24	.05	.33	4.55(p<.001)	.11	.11	22.70(p<.001)
Step 2 Body Image → Health Promotion Lifestyle	.38	.05	.53	8.08(p<.001)	.28	.28	65.26(p<.001)
Step 3 Body Image → Health Promotion Lifestyle Grit → Health Promotion Lifestyle	.33	.05	.46	6.75(p<.001)	.33	.32	39.96(p<.001)
	.22	.07	.22	3.29(p<.001)			



* $p<.001$

<Fig 1> Mediating Effect of Grit in the Relation between of Body Image and Health Promotion Lifestyle

IV. 논의

간호대학생의 신체이미지와 건강증진생활양식과의 관계에서 그릿의 매개효과를 규명하고자 본 연구는 시행되었다. 대상자의 건강증진생활양식 수준은 1, 2학년이 4학년보다 높았다. 이는 학년에 따라 건

강증진생활양식의 차이를 보인 한영인과 김정미 (2018)의 연구결과와 유사하다. 간호대학생의 경우 3, 4학년이 되면 이른 새벽 또는 늦은 밤까지 실습을 경험하는 등 불규칙적인 실습환경과 특히 4학년이 되면 국가고시라는 학업적 부담감 및 진로준비 등으로 인한 스트레스로 건강한 생활양식을 유지하기 쉽

지 않다(김영희 등, 2002). 따라서 학과에서는 특히 4학년을 대상으로 실습 스케줄 등을 최대한 조정하여 무리한 실습일정이 되지 않도록 배치할 필요가 있다. 또한 간호학과의 경우 대부분 병원 취업 일정이 4학년 중에 이루어지기 때문에, 이를 위해 학생들은 실습 및 수업 활동과 병행하여 병원 취업 절차를 진행하는 경우가 대부분이다. 이와 같은 무리한 일정들이 학생들에게 불규칙한 생활패턴을 유도하기 때문에, 지도교수는 학생들이 취업 병원선정 시 사전에 목표 병원을 선정하게 하고 이에 따른 맞춤형 지도를 통해 가급적 무리한 취업 진행과정을 추진하지 않도록 지도할 필요가 있다. 또한 1년 이내 체중이 감소한 경우가 변화가 없거나 증가한 경우보다 건강증진생활양식 수준이 높았으나, 체중변화와 건강증진생활양식과의 차이를 비교한 선행연구가 드물어 직접적인 비교에 제한이 있다. 간호대학생을 대상으로 한 연구(김희선 등, 2008)에서 BMI 정상군이 과체중군에 비해 건강증진생활양식 수준이 높았던 것과, 저체중과 정상체중 그룹이 과체중과 비만그룹에 비해 운동과 식이조절 등으로 체중조절을 한다고 주장한 연구(신정훈, 2016)와 간접적으로 비교해 볼 만하다. 본 연구에서 체중관리를 통해 체중을 감량한 학생의 경우 열량이나 영양분을 고려한 식단 및 적절한 신체활동의 증가 등 건강증진생활양식 수준의 향상과 연계된 것으로 추론되나 일년 내의 체중의 증가와 감소는 건강증진생활양식 뿐 아니라 다른 일련의 정서적인 부분이나 이벤트 등이 반영된 결과로도 해석 될 수 있기에 추후 반복적인 연구로 결과를 재 비교해 볼 필요가 있을 것이다.

건강증진생활양식의 점수는 평균 3.02점으로, 간호대학생을 대상으로 4점 척도를 사용한 한영인과 김정미(2018)의 연구에서 2.11점, 최윤숙과 김미영(2020)의 연구에서 2.66점과 직접적인 비교는 한계가 있으나, 모두 중간 이상의 점수와 판단된다. 간호대학생은 자신의 건강과 예비의료인으로서 추후 타인의 교육과 간호에 미치는 영향을 고려한다면 건강

증진생활양식의 생활화가 필요하며, 이를 위해 대학에서는 관련교육프로그램 개발이 선행되어야 한다(최윤숙과 김미영, 2020). 신체이미지 점수의 평균은 2.97점이며, 이는 중간 정도의 수준으로, 측정도구의 차이가 있지만 간호대학생을 대상으로 신체상을 살펴본 김정숙과 강숙(2020), 김경혜와 김경덕(2008)의 연구를 비교할 때 유사한 결과이었으나, 전반적으로 간호대학생이 인지하는 신체이미지는 높은 수준은 아니라고 판단된다. 추후 연구를 통해 간호대학생의 신체이미지에 영향을 줄 수 있는 변인을 확인해 볼 필요가 있다. 그릿의 점수는 평균 3.24점으로, 간호대학생을 대상으로 본 연구와 동일한 도구를 사용한 박주영 등(2018)의 연구에서의 3.01점에 비해 높고, 허은주(2020)의 연구에서 3.94점에 비해서는 낮은 편이었다. 5점 만점에서 평균 3.24점은 중간 이상의 수준으로, 그릿의 수준을 유지하고 더욱 향상시키기 위해 일선 대학에서는 이들을 대상으로 어려움에도 좌절하지 않고 끊임없이 목표를 향해 나아갈 수 있는 내적 능력을 고양 시키기 위한 방안 마련이 요구된다. 더불어 그릿은 예비의료인인 간호대학생의 건강증진생활양식의 향상(안효자 등, 2020; 허은주, 2020) 뿐 아니라 이직문제가 심각한 신규간호사의 업무환경에의 적응 수준을 향상시켜 주는 것으로 보고된 바(고진희와 구미옥, 2020), 우선시 되어야 할 역할임이 분명하다.

건강증진생활양식은 신체이미지($r=0.53, p<.001$), 그릿($r=0.37, p<.001$)과, 신체이미지는 그릿($r=0.33, p<.001$)과 정적인 상관관계를 보였다. 바디이미지와 건강생활습관과 정적 상관관계(김효신, 2016), 신체상과 건강증진행위와 정적 상관관계를 보인 연구결과(김정숙과 강숙, 2020)와 일치하였다. 즉 주관적인 관점에서 본인의 신체이미지를 긍정적으로 인식하는 경우 이를 지속하기 위해 스스로 올바른 식습관 및 생활습관에 노력을 기울이는 것으로 판단된다. 또한 그릿과 건강증진행위와 정적 상관관계를 나타낸 연구(안효자 등, 2020)와 일치하였다.

마지막으로 본 연구를 통해 신체이미지와 건강증진생활양식과의 관계에서 그릿의 매개효과를 검증한 결과 부분매개효과가 확인되었다. 먼저 대상자의 신체이미지가 건강증진생활양식에 미치는 설명력은 28%이었으나, 그릿을 매개하였을 때 설명력은 33%로 증가하며, 그릿이 매개역할을 하여 건강증진생활양식 수준을 향상시켰다. 따라서, 대상자의 건강증진생활양식 수준 향상을 위해서는 각 개인의 신체이미지를 긍정적으로 변화시키려는 노력 뿐 아니라 건강증진생활양식을 함양에 지속적인 흥미와 관심을 유지할 수 있는 능력인 그릿을 높이는 것이 매우 중요함을 확인하였다. 간호대학생들 대상으로 신체상과 행복감이 높고 생활스트레스가 낮은 경우의 학생들이 건강증진행위 수준이 높았던 결과(김정숙과 강숙, 2020)와 여자대학생을 대상으로 한 이채경과 박혜선(2017)의 연구에서 주관적으로 비만하다고 느끼는 등 부정적 신체이미지를 갖는 경우 무분별한 다이어트 등 건강증진실천 정도가 낮은 것으로 밝혀져 본 연구결과와 유사하였다. 또한 성인의 신체이미지가 긍정적인 경우 올바른 건강생활습관에 영향을 주었던 연구결과(김효신, 2016)와도 유사하였다. 그릿과 건강증진행위와의 관계를 살펴본 선행연구(안효자 등, 2020; 허은주, 2020)에서도 확인된 바와 같이 본 연구에서 그릿은 간호대학생의 건강증진생활양식의 수준에 정적인 영향을 주는 것으로 입증되었다. 즉 그릿이 높은 대상자의 경우 본인의 건강증진생활양식 수준의 향상 및 유지를 위해 지속적인 흥미와 관심을 기울이는 것으로 볼 수 있다. 대학생들은 실제로 건강에 위협을 느끼는 구체적인 증상이 드러나는 경우가 드물기 때문에 건강에 대한 관심을 기울이기 어렵지 않을 뿐만 아니라(김희선 등, 2008), 건강한 생활습관의 형성이 일회성이 아닌 습관으로 굳어지는 것은 더욱 어렵기에, 건강의 가치에 관심을 갖고, 생활습관 형성을 위한 노력을 지속할 수 있는 환경 조성이 필요하다. 특히 대학 시기는 정해진 등·하교 시간이 없고 불규칙한 생활로 인해 학업 및 건강가

지 영향을 미칠 수 있기에, 대학의 건강증진센터에서는 간호대학생 뿐 아니라 전 학생들을 대상으로 건강생활 습관형성을 위한 구체적인 방안 마련이 필요하다. 따라서 이들을 대상으로 홍보요원을 구성하여 캠페인 등을 진행하거나, 멘토·멘티제도 등을 활용하여 신체활동을 실시하도록 하고 이에 따른 마일리지 등을 제공하는 것도 바람직하다. 이러한 동료활동이 건강증진생활습관에 대한 관심과 지속성을 유인할 수 있는 방안이 될 것으로 사료된다.

그릿은 여러 선행연구에서 성공적인 적응을 예측하는 요인으로 지지받고 있음에도 불구하고 현재까지 그릿과 관련된 간호대학생의 연구는 간호대학생의 적응 및 진로 등과 관련되어 소수로 진행되어(허은주, 2020), 다양한 연구가 미흡한 실정이다. 본 연구에서는 건강증진생활양식이 단기간에 이루어지기 어렵고 지속적인 의지와 노력을 요구하기 때문에 긍정적인 신체이미지 형성을 통해 건강증진생활양식 수준을 향상시키는 것과 동시에, 그릿을 함양시키는 것이 더욱 효과적임을 보여주어 그릿의 매개효과를 확인하였다는데 그 의의가 있다. 추후 간호대학생을 대상으로 본인의 노력이나 훈련 등으로 증진이 가능한 그릿을 함양시킬 수 있는 구체적인 전략마련 모색을 위한 반복연구가 필요하다.

V. 결론

본 연구는 간호대학생의 건강증진생활양식의 확립을 위해 그릿을 중심으로 매개효과를 규명하기 위해 시도되었다. 간호대학생들의 건강증진생활양식 확립은 성인초기 발달단계 뿐 아니라 미래 의료인으로서도 그 의미가 있다. 더불어 간호대학생의 건강증진생활양식 수준의 향상을 위해서는 이들 스스로 신체이미지를 긍정적으로 바라볼 수 있는 인식의 전환도 중요하지만, 목표한 바에 지속적인 관심과 노력을 기울일 수 있는 그릿의 함양이 필요함을 시사한다.

본 연구결과에 근거하면, 대학과 학과에서는 교과 및 비교과 교육과정 내에 영양을 고려한 식습관, 금연 및 과음문화 개선, 스트레스 관리 등을 기반으로 한 건강증진생활습관을 위한 프로그램 내용구성이 필요하다. 더불어 긍정적인 신체상 형성 및 건강의 가치에 대한 지속적인 관심과 건강생활습관 유지에 꾸준한 흥미를 유도할 수 있도록 학년에 따른 차이를 두고 프로그램을 구성하는 접근이 효과적일 것으로 보인다. 본 연구는 긍정적인 신체상이 개인 내 특성인 그릇을 통해 건강증진생활양식에 미치는 영향에 대해 확인함으로써, 이들 요인을 증진하기 위한 중재 방안을 마련하는 데 기초자료를 제공한다는 데 의미가 있다.

본 연구결과는 일부 지역의 간호대학생을 편의표집한 것으로 일반화하기에는 제약이 있기에, 추후 모집단을 전국단위로 확대하여 확률 표본추출방법을 적용할 필요가 있다. 또한 대상자가 자기기입식으로 응답한 자료를 분석하였기에 연구의 객관성 확보에 미흡하다고 할 수 있다. 추후, 간호대학생의 건강증진생활양식 수준의 향상을 위해 신체이미지의 영향 및 그릇의 매개효과에 대한 반복연구를 수행할 필요가 있다.

참고문헌

1. 고진희, 구미옥. (2020). 신규간호사의 그릇과 재직의도의 관계에서 임상수행능력의 매개효과에 대한 융복합적 연구. *한국융합학회논문지*, 11(4), 369-380.
2. 김경혜, 김경덕. (2008). 간호대학생의 신체상 만족도, 스트레스 지각 및 자아존중감과 관계. *김천과학대 논문집*, 34, 21-29.
3. 김동희. (2012). 보건계열과 비보건계열 대학생의 건강증진생활양식 이행. *글로벌건강과 간호*, 2(1), 26-33.
4. 김미강. (2001). 대학생의 식행동이 식이섭취 실태 및 건강상태에 미치는 영향에 관한 연구[석사학위논문]. 서울: 이화여자대학교.
5. 김영희, 정미숙, 이정애. (2002). 간호대학생의 건강증진 행위 결정요인에 관한 연구. *한국보건간호학회*, 16(2), 285-303.
6. 김정숙, 강숙. (2020). 간호대학생의 생활스트레스, 신체상 및 행복이 건강증진행위에 미치는 영향. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 14(4), 421-430.
7. 김효신. (2016). 바디이미지에 따른 외모관리행동이 건강생활습관에 미치는 영향[석사학위논문]. 서울: 숙명여자대학교.
8. 김희선, 오익금, 형희경, 조은실. (2008). 대학생의 건강증진생활양식의 예측요인에 관한 연구. *지역사회간호학회지*, 19(3), 506-520.
9. 류호경, 윤진숙. (2000). 청년기 여성의 체형과 체중조절 경험에 따른 영양소 섭취량과 건강상태에 대한 비교연구. *대한지역사회영양학회*, 5(3), 444-451.
10. 박소영, 구상미. (2020). 간호대학생의 신체이미지, 자아존중감이 대인관계에 미치는 영향. *융합정보논문지*, 10(1), 158-168.
11. 박주영, 우정희, 김주은. (2018). 임상실습을 경험한 간호대학생의 그릇(Grit)에 미치는 융복합적 영향. *디지털융복합연구*, 16(1), 165-175.
12. 박정어, 김남이. (2020). 간호사의 그릇, 건강지각이 건강증진행위에 미치는 영향 : 자기효능감의 매개효과. *디지털융복합연구*, 18(12), 325-333.
13. 백경화, 조미옥. (2020). 간호대학생의 그릇과 회복탄력성이 임상실습 적응에 미치는 효과. *디지털융복합연구*, 18(6), 363-371.
14. 송경자, 이미숙. (2009). 외모에 대한 사회문화적 태도가 지각적, 태도적 신체이미지와 의복행동에 미치는 영향. *대한가정학회*, 47(2), 97-110.
15. 신정훈. (2016). 대학생들의 신체활동수준과 비

- 만도 분류에 따른 건강생활습관 차이검증. *한국 스포츠학회지*, 14(1), 325-337.
16. 안효자, 윤경순, 이기현. (2020). 가족 중 흡연자가 있는 대학생의 그릿이 건강증진행위에 미치는 영향. *보건의료산업학회지*, 14(3), 217-229.
 17. 이승주, 박주영. (2018). 간호대학생의 그릿과 스트레스가 대학생 생활 적응에 미치는 영향. *한국디지털정책학회*, 16(2), 269-276.
 18. 이양구. (2018). 체육활동 참여 대학생들의 자기 관리와 건강증진 생활양식과의 관계. *한국융합학회*, 9(1), 161-169.
 19. 이인숙, 양윤미. (2015). 여대생의 신체상, 외모 관리 행동 및 심리사회적 건강과의 관련성. *한국콘텐츠학회논문지*, 15(2), 301-312.
 20. 이정림. (2016). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업 성취 간의 구조적 관계 분석. *청소년학연구*, 23(11), 245-264.
 21. 이채경, 박혜선. (2017). 여대생의 주관적 체형인식 정도에 따른 건강행태 및 건강증진실천 비교 연구. *한국사회안전학회지*, 12(2), 115-130
 22. 임은진, 하준호, 이계정. (2017). 대학생의 신체 이미지가 다이어트행동 및 외모관리행동에 미치는 영향. *한국디자인문화학회*, 23(1), 501-511.
 23. 장혜선. (2014). 신체이미지와 외모관리행동이 심리적 안정감에 미치는 영향[박사학위논문]. 서울: 서경대학교.
 24. 조명곤. (2007). 대학생의 생활체육 참여 정도와 건강증진행위, 건강통제행위, 삶의 질의 관계[박사학위논문]. 서울: 세종대학교.
 25. 최윤숙, 김미영. (2020). 간호대학생의 생활 스트레스, 스트레스 대처가 건강증진행위에 미치는 영향. *한국산학기술학회논문지*, 21(7), 109-119.
 26. 한영인, 김정미. (2018). 간호대학생의 건강증진행위와 대학생생활적응이 취업전략에 미치는 영향. *한국산학기술학회논문지*, 19(3), 399-409.
 27. 황광원 (2017). 그릿(Grit)의 인성교육 적용 방안 연구[석사학위논문]. 서울: 서울대학교.
 28. 허은주. (2020). 간호대학생의 일반적 특성 및 건강행동에 따른 그릿, 건강증진행위 차이 융합 연구. *한국융합학회논문지*, 11(2), 57-65.
 29. Baron RM, Kenny DA. (1986). The Moderator-mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
 30. Cash TF, Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice*, New York: The Guilford Press.
 31. Duckworth AL, Peterson C, Matthews MD, Kelly DR. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
 32. Green LW, Raeburn J. (1990). Contemporary developments in health promotion: definitions and challenges. In N. Bracht(Ed.). *Health promotion at the community level* (pp. 29-44.). Newbury Park, CA:Sage.
 33. Lee RL, Locker AJ. (2005). Health-promoting behaviors and psychological well-being of university students in Hong Kong. *Public Health Nursing*, 22(3), 209-220.
 34. Rojas JP, Reser JA, Usher EL, Toland MD. (2012). *Psychometric properties of the academic grit scale*. Lexington: University of Kentucky.
 35. Walker NS, Sechrist KR, Pender NJ. (1987). Health promoting lifestyle profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-81.