

## 간호대학생의 생활 스트레스, 식습관이 식행동에 미치는 영향요인

장현정<sup>†</sup>

위덕대학교 간호학과

(2022년 4월 9일 접수: 2022년 4월 27일 수정: 2022년 4월 28일 채택)

### The Effects of Life Stress and Eating Habits among Nursing Students on Eating Behavior

Hyun-Jung Jang<sup>†</sup>

*Department of Nursing, Uiduk University*

*(Received April 9, 2022; Revised April 27, 2022; Accepted April 28, 2022)*

**요약** : 본 연구는 2018년 10월 10일~13일까지 G시 간호대학 2, 3학년을 대상으로 식행동에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구결과, 식행동은 대상자의 용돈 중 식비( $F=5.83$ ,  $p=.003$ ), 식생활 패턴( $t=4.14$ ,  $p<.001$ ), 편식 정도( $F=9.27$ ,  $p<.001$ )에 따라 유의한 차이가 있었다. 변수 간의 상관관계는 식행동은 생활 스트레스( $r=-.16$ ,  $p=.001$ ) 및 식습관( $r=.50$ ,  $p<.001$ )과 유의한 상관관계가 있었다. 식행동에 영향을 미치는 요인으로는 식습관( $\beta=.42$ ,  $p<.001$ ), 용돈 중 식비( $\beta=-.14$ ,  $p=.007$ ), 편식상태( $\beta=-.14$ ,  $p=.007$ ), 생활 스트레스( $\beta=-.13$ ,  $p=.010$ ) 순으로 나타났으며 설명력은 30.6%로 식행동 모형은 유의하였다( $F=26.63$ ,  $p<.001$ ). 본 연구결과를 토대로 건강한 식생활 실천할 수 있는 방법을 모색할 필요가 있으리라 사료된다.

**주제어** : 간호대학생, 생활 스트레스, 식습관, 식행동, 편식

**Abstract** : This study is a descriptive survey research conducted on second and third year nursing students located in G city from October 10 to 13, 2018, in order to assess the effects of life stress and eating habits among nursing students on eating behavior. The results of the study showed that there were differences in the subjects' eating behavior in terms of the amount of pocket money spent on food ( $F=5.83$ ,  $p=.003$ ), dietary pattern ( $t=4.14$ ,  $p<.001$ ), and unbalanced diet ( $F=9.27$ ,  $p<.001$ ). Eating behavior had a significant correlation with life stress ( $r=-.16$ ,  $p=.001$ ) and eating habits ( $r=.50$ ,  $p<.001$ ). Factors that affected eating behavior included eating habits ( $\beta=.42$ ,  $p<.001$ ), food expenses taken out of pocket money ( $\beta=-.14$ ,  $p=.007$ ), unbalanced diet ( $\beta=-.14$ ,  $p=.007$ ), and life stress ( $\beta$

---

<sup>†</sup>Corresponding author  
(E-mail: jangah74@uu.ac.kr)

=-.13,  $p=.010$ ), and the explanatory power of these factors was 30.6% ( $F=26.63$ ,  $p<.001$ ). Based on the results of this study, it is necessary to find a way to promote the practice of having a healthy diet.

*Keywords* : Nursing Students, Life Stress, Eating Habits, Eating Behavior, Unbalanced diet

## 1. 서론

### 1.1. 연구의 필요성

일상생활을 하면서 경험하게 되는 스트레스는 신체적, 정신적 질환의 원인이 되는데 이러한 스트레스는 자극에 대한 비특이적 반응이다[1]. 이중 생활 스트레스는 개인의 항상성 유지에 혼란을 일으킬 수 있는 생활환경과, 이러한 혼란이나 위협에 충분히 대처하지 못할 때 경험하게 된다[2].

성인의 경우 다양한 스트레스의 원인으로는 개인적, 사회적, 가족, 신체적 요인 등이 있으며 주로 스트레스를 받을 때 신체적 증상인 신경 예민, 목, 어깨 통증, 소화불량, 두통, 불면 등의 증상을 호소하게 된다[3]. 또한 이를 완화시키기 위해 운동, 흡연, 휴식, 실내활동 등의 다양한 활동을 하게 되며 스트레스 해소를 위한 음식 선택으로 맵고 뜨거운 음식, 술이나 커피, 단 음식 등을 선택한다[3].

대학생에게서의 생활 스트레스는 장래, 학업, 가치관, 경제, 교수와의 관계 등이 있으며[4], 간호대학생의 경우 학년별 차이가 있으나 다른 전공 학생들에 비해 이론 및 실습에 대한 과중한 학습량, 국가고시 대비 등에 대한 부담감으로 높은 수준의 스트레스를 경험하고 있다[5]. 이외에도 이성 문제, 취업 등의 다양한 요인들로 인해 스트레스가 발생되며 다양한 스트레스는 식행동에 영향을 미치게 된다[6]. 이 뿐만 아니라 불규칙적이고 불균형적인 식사 등의 다양한 식이 섭취에 변화를 주게 되어 식습관에 영향을 미칠 수 있다[3][7].

식습관은 생활방식이나 행동양식과 관련이 있으며 이는 문화와 같이 학습에 의해 형성되는 것이다[8]. 교육환경의 변화로 초·중·고 학생들은 학교에서 급식으로 식단 해결을 하고 있으나 대학생의 경우 규칙적인 식단이 아닌 자신의 학교생활에 맞춰 자유롭게 식사를 선택하여 식습관을 형성하고 있다[9]. 이러한 생활습관은 자칫 불규

칙적으로 될 수 있으며 과중한 학업과 과외활동 등으로 인해 간편한 식품섭취를 하거나 식사를 거르는 등의 잘못된 식습관 형성이 될 수 있다. 또한 스트레스로 인해 변화된 식행동의 영향은 잘못된 식습관으로 인해 고당질, 고지방식이 등을 선택하게 되며 이는 비만 및 성인병을 초래하게 된다[3].

식행동은 음식을 섭취하게 되는 일련의 과정을 말하며[8] 인간 행동 유지에 대한 중요한 역할을 하며 영양 지식, 건강관심도 등의 다양한 복합적 요인에 의해 영향을 받는다[10]. 대학생은 빈약한 아침 식사, 불규칙한 식사, 적절하지 못한 간식 등으로 올바른 식생활이 이루어지지 않고 있으며, 대학생들 자신도 불규칙한 식사를 문제로 여기고 있다. 따라서 대학생의 식행동은 성인기의 식행동에 영향을 미치므로 건강하게 형성하는 것이 필요하다[11].

본 연구와 관련된 선행연구로는 스트레스와 식행동에 관한 연구[1][12][13][14], 식습관 관련 연구[15][16] 등이 있으며 식행동에 관한 영향요인에 대한 연구[17][18] 등이 있었다.

이와 같이 건강에 영향을 주는 중요한 식행동은 스트레스, 식습관 등 다양한 요인이 관련될 수 있으나 간호대학생들을 대상으로 한 연구나 이들 변수를 모두 포함한 연구는 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구는 간호대학생의 생활 스트레스, 식습관 및 식행동과의 관계를 살펴보고 식행동에 영향을 미치는 요인을 조사하여 간호대학생의 건강한 식생활 관리를 통해 긍정적인 대학생활이 되는데 도움이 되고자 한다.

### 1.2. 연구의 목적

본 연구는 간호대학생의 생활 스트레스, 식습관 및 식행동과의 관계를 파악하고 식행동에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 2) 대상자의 생활 스트레스, 식습관 및 식행동 정도를 파악한다.

- 3) 생활 스트레스, 식습관 및 식행동과의 상관관계를 파악한다.
- 4) 식행동에 미치는 영향요인을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1. 연구설계

본 연구는 간호대학생의 식행동에 미치는 영향요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

### 2.2. 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 구조화된 설문지를 사용하여 자기기입식 설문방법으로 G시 소재의 일 간호대학 2, 3학년을 대상으로 설문조사를 실시하였다.

연구대상자의 윤리적 측면을 고려하기 위해 연구의 목적과 절차, 익명성, 비밀유지, 참여를 철회하여도 어떤 불이익이 없음을 충분히 설명하고, 자발적인 참여에 대한 동의를 서면으로 받은 다음 설문조사를 실시하였다. 설문지 작성에 소요된 시간은 10-15분 정도 소요되었으며 자료수집은 2018년 10월 10일부터 13일까지 이루어졌다.

연구를 위한 표본 크기는 G\*Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여 다중회귀분석 시 필요한 대상자 수를 산출하였다. 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과크기 .15로 산출했을 때 최소 표본 수는 172명이었다. 그러나 조사시점에 임상실습 및 학사 일정으로 인해 설문에 미참여하는 1학년과 4학년을 제외한 2, 3학년에 대한 전체조사를 위하여 총 300부를 배부하였으며 이 중 불충분하게 작성된 8부를 제외한 292부를 최종 분석하였으며 필요한 표본 수를 충족하였다.

### 2.3. 연구도구

#### 2.3.1. 생활 스트레스

사회 재적응 척도(Social Readjustment Rating Scale: SRRS)를 기초로 Chon, Kim과 Lee [19]가 개발한 대학생용 생활 스트레스 척도를 중요도 부분을 제거하고 경험빈도만으로 수정·보완하여 재구성한 Lee [20]의 도구를 사용하였다. 총 50문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 '전혀 받지 않는다' 1점부터 '매우 자주 받는다' 5점까지의 Likert 5점 척도이며, 점수가 높을수록 생활

스트레스가 높음을 의미한다. 개발 당시 도구의 내용 타당도 지수는 .75~.88이었으며, Lee [20]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94이었으며 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .96이었다.

#### 2.3.2. 식습관

식습관 도구는 제주도 교육청에서 발간한 '2006학년도 학교급식 기본방향'을 참고하여 Mum [8]이 수정·보완한 것으로 총 20문항이다. 각 문항에서 '항상'은 매일, '자주'는 5-6일/주, '보통'은 3-4일/주, '아주 가끔'은 1-2일/주, '전혀'는 0일/주를 의미하고, 5점부터 1점으로 산출하여 총점수를 구하였다. Mum [8]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89이었다.

#### 2.3.3. 식행동

Kim, Cho와 Lee [21]가 국민건강영양조사 식습관 설문지를 수정·보완하여 개발한 간이식생활 진단표(Mini Dietary Assessment Index: MDA)로서 식행동에 관한 도구는 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 '아닌 편이다' 1점, 보통이다' 3점, '항상 그런 편이다' 5점이며 점수가 높을수록 바람직한 식생활 행동을 반영하고 있음을 의미한다. Kim, Cho와 Lee [21]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .87이었다.

### 2.4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS Win 22.0 Program을 이용하여 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 분석하였으며 생활 스트레스, 식습관 및 식행동 정도는 평균, 표준편차, 최대값 및 최소값으로 산출하였다.
- 2) 일반적 특성에 따른 생활 스트레스, 식습관 및 식행동에 대한 차이는 t-test, one-way ANOVA로 분석하였고 사후검정은 scheffé test로 분석하였다.
- 3) 각 변수 간의 상관관계는 pearson's correlation coefficients로 분석하였으며 식행동에 영향을 미치는 요인은 multiple regression으로 분석하였다.

### 3. 연구결과

#### 3.1. 대상자의 일반적 특성

대상자 중 여학생이 244명(83.6%), 연령은 '21-24세'가 159명(54.5%)으로 가장 많았으며 '2학년' 142명(48.6%), '3학년' 150명(51.4%)이었다. 한 달 용돈 중 '식비'는 41% 이상이 196명(67.1%)으로 가장 많았으며 식생활 패턴으로는 '불규칙적'이 260명(89.0%)으로 많은 분포로 나타났다. 편식 정도로는 '거의 하지 않는 편'이 129명(44.2%), 지각하는 체형은 '보통'이 154명(52.7%)으로 가장 많았다(Table 1).

#### 3.2. 대상자의 생활 스트레스, 식습관 및 식행동 정도

생활 스트레스는 평균평점  $2.02 \pm 0.53$ 점, 식습

관은 평균평점  $2.75 \pm 0.65$ 점, 식행동은  $2.97 \pm 0.57$ 점으로 나타났다(Table 2).

#### 3.3. 일반적 특성에 따른 생활 스트레스, 식습관 및 식행동과의 차이

일반적 특성에 따른 생활 스트레스, 식습관 및 식행동과의 차이는 Table 3과 같다.

생활 스트레스는 본인이 지각하는 체형에서만 유일하게 유의한 차이가 있었으며( $F=3.28, p=.039$ ) 사후분석 결과, '똥똥한 편'이 '보통'인 편보다 생활 스트레스가 높았다. 식습관은 학년( $t=2.85, p=.005$ ), 식생활 패턴( $t=4.34, p<.001$ ) 및 편식 정도( $F=9.82, p<.001$ )에 따라 유의한 차이가 있었다. 세부적으로 살펴보면 학년은 2학년이 3학년보다 식습관이 좋은 것으로 나타났으며 식생활 패턴이 '규칙적'인 경우가 '불규칙적'인 경

Table 1. General Characteristics of the Subjects

(N=292)

Variables	Categories	n(%)
Gender	Male	48(16.4)
	Female	244(83.6)
Ages (year)	≤ 20	130(44.5)
	21~24	159(54.5)
	25 ≥	3(1.0)
Grade	2nd	142(48.6)
	3rd	150(51.4)
Amount of pocket money spent on food	≤ 20%	24(8.2)
	21~40%	72(24.7)
	41% ≥	196(67.1)
Dietary pattern	Regular	32(11.0)
	Irregular	260(89.0)
Unbalanced diet	Rarely	129(44.2)
	Sometimes	88(30.1)
	Normal	35(12.0)
	Much	40(13.7)
Body shape	Under weight	41(14.0)
	Normal	154(52.8)
	Over weight or Obesity	97(33.2)

Table 2. Degree of Life Stress, Eating Habits, and Eating Behavior

(N=292)

Variables	Mean ± SD	Min	Max
Life Stress	$2.02 \pm 0.53$	1.00	3.72
Eating Habits	$2.75 \pm 0.65$	1.05	5.00
Eating Behavior	$2.97 \pm 0.57$	1.60	4.60

Table 3. Subject Characteristics and Differences among Variables according to General Characteristics (N=292)

Variables	Categories	Life Stress		Eating Habits		Eating Behavior	
		Mean ± SD	t/F(p) scheffé	Mean ± SD	t/F(p) scheffé	Mean ± SD	t/F(p) scheffé
Gender	Male	1.93 ± .55	-1.28(.202)	2.79 ± .73	.52(.603)	3.01 ± .49	.56(.575)
	Female	2.04 ± .53		2.74 ± .63		2.96 ± .59	
Ages (year)	≤ 20	1.98 ± .47	.81(.446)	2.80 ± .64	1.34(.263)	2.97 ± .54	.85(.429)
	21~24	2.05 ± .58		2.71 ± .65		2.94 ± .61	
	25 ≥	2.17 ± .11		2.28 ± .66		3.40 ± .00	
Grade	2nd	1.96 ± .50	-1.89(.060)	2.86 ± .68	2.85(.005)	3.00 ± .55	.79(.430)
	3rd	2.08 ± .56		2.64 ± .60		2.94 ± .60	
Amount of pocket money spent on food	≤ 20% <sup>a</sup>	2.08 ± .54	1.63(.193)	2.83 ± .74	1.90(.151)	3.18 ± .66	5.83(.003) b>c
	21~40% <sup>b</sup>	1.92 ± .59		2.86 ± .63		3.11 ± .59	
	41% ≥ <sup>c</sup>	2.05 ± .51		2.69 ± .64		2.89 ± .54	
Dietary pattern	Regular	2.02 ± .62	.03(.978)	3.20 ± .53	4.34(<.001)	3.36 ± .55	4.14(<.001)
	Irregular	2.02 ± .52		2.69 ± .64		2.92 ± .56	
Unbalanced diet	Rarely <sup>a</sup>	1.95 ± .56	1.61(.188)	2.90 ± .60	9.82(<.001) a,b>d	3.11 ± .54	9.27(<.001) a,b>d
	Sometimes <sup>b</sup>	2.04 ± .51		2.78 ± .69		3.00 ± .54	
	Normal <sup>c</sup>	2.12 ± .58		2.59 ± .49		2.76 ± .60	
	Much <sup>d</sup>	2.12 ± .44		2.32 ± .62		2.64 ± .55	
Body shape	Under weight <sup>a</sup>	2.01 ± .57	3.28(.039) c>b	2.69 ± .69	1.05(.352)	2.93 ± .51	1.79(.169)
	Normal <sup>b</sup>	1.95 ± .51		2.80 ± .64		3.02 ± .60	
	Over weight or	2.13 ± .54		2.69 ± .64		2.95 ± .55	
	Obesity <sup>c</sup>						

Table 4. Correlation among Life Stress, Eating Habits and Eating Behavior (N=292)

Variable	Life Stress	Eating Habits	Eating Behavior
	r(p)		
Life Stress	1		
Eating Habits	-.02(.768)	1	
Eating Behavior	-.16(.001)	.50(<.001)	1

우보다 식습관이 좋은 것으로 나타났다. 편식 정도는 '거의 하지 않는 편'과 '조금 하는 편'이 '많이 하는 편'보다 식습관이 좋게 나타났다.

식행동은 '용돈 중 식비'(F=5.83,  $p=.003$ ), 식생활 패턴( $t=4.14$ ,  $p<.001$ ) 및 편식 정도(F=9.27,  $p<.001$ )에 따라 유의한 차이가 있었다. 세부적으로 살펴보면 식생활 패턴은 '규칙적'인 경우가 '불규칙'한 경우보다 식행동이 좋았다. 사후분석 결과, '한 달 용돈 중 식비'의 경우 21~40%인 경우가 41% 이상인 경우보다, 편식 정도는 '거의 하지 않는 편'과 '조금 하는 편'이 '많이 하는 편'

보다 식행동이 좋은 것으로 나타났다(Table 3).

### 3.4. 생활 스트레스, 식습관 및 식행동과의 상관관계

생활 스트레스, 식습관 및 식행동과의 상관관계는 Table 4와 같다.

식행동은 생활 스트레스와 음의 상관관계( $r=-.16$ ,  $p=.001$ ), 식습관과는 유의한 양의 상관관계( $r=.50$ ,  $p<.001$ )로 나타났다. 즉, 대상자의 생활 스트레스가 적을수록 식행동이 좋아지며 식습관이 좋을수록 식행동이 좋아짐을 알 수 있다. 그

러나 식습관과 생활 스트레스와는 유의한 상관관계가 없었다(Table 4).

### 3.5. 식행동에 영향을 미치는 요인

식행동에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 대상자의 일반적 특성에서 통계적으로 유의한 차이를 보인 용돈 중 식비, 식생활 패턴 및 편식 상태와 식행동과 유의한 상관관계로 나타난 생활 스트레스 및 식습관을 독립변수로 하여 다중회귀 분석을 실시하였다. 독립변수의 다중공선성 유무를 확인한 결과, VIF는 1.025-1.160, Durbin-Waston 값은 2.012로 나타나 독립변수는 다중 공선성이 없는 것으로 나타났다.

연구결과, 식행동에 영향을 미치는 요인으로는 식습관( $\beta=.42, p<.001$ ), 용돈 중 식비( $\beta=-.14, p=.007$ ), 편식 정도( $\beta=-.14, p=.007$ ), 생활 스트레스( $\beta=-.13, p=.010$ ) 순으로 나타났다. 본 연구에서의 설명력은 30.6%였으며 식행동 모형은 유의하였다( $F=26.63, p<.001$ )(Table 5).

## 4. 논의

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

본 연구결과, 생활 스트레스는 평균 2.02점으로 다소 낮게 나타났다.

동일한 도구를 사용한 Lee [22]의 연구에서는 2.31점, 도구가 상이한 Choi [23]는 2.68점으로 나타나 본 연구보다 다소 높게 나타났다. 각 연구의 실시에 대해 본 연구의 경우 2, 3학년을 대상으로 10월에, Lee [22]는 1~4학년을 대상으로 3월, Choi [23]는 1~3학년을 대상으로 5월에 조

사되어 조사시기 및 조사대상에 따른 결과의 차이라고 생각된다. 각 학년별 다양한 스트레스 요인이 있을 것이며 특히 4학년의 경우 임상실습과 취업준비 및 국가고시 준비와 관련된 다양한 스트레스 요인이, 1학년의 경우 입학 후 학기 초 대학적응과 관련된 다양한 스트레스가 발생할 수 있을 것이다. 이에 추후 학년 및 시기를 고려하여 반복 연구가 필요하리라 생각된다.

식습관은 평균 2.75점이었으며 이는 도구가 상이하거나 간호대학생을 대상으로 조사한 Kim과 Kang [15]에서 50점 만점에 25.56으로 나타나 이는 본 연구결과와 같이 환산하여 비교하면 연구결과보다 다소 낮게 나타났다. 본 연구결과에서 식습관이 다소 높게(중계) 나타난 것은 생활 스트레스 정도가 낮은 부분과 낮은 것이 식습관에 긍정적인 결과로 나타났을 것으로 생각된다. 그러나 학년별 대상자가 상이하므로 대상자를 달리하여 반복연구가 필요하리라 생각된다.

식행동은 평균 2.97점으로 나타나 도구가 상이하기는 하나 Byun과 Kim [18]의 연구에서 나타난 3.06보다는 낮게 나타났다. 도구가 상이하여 직접적 비교에는 제한이 있으나 동일한 학년을 대상에 대해 조사했음에도 선행연구보다 낮게 나타난 이유는 조사시기가 새로운 학년이 시작되는 시점과 학기가 지난 시점의 차이로 조사 시점이 상이 함에 따른 차이가 있었으리라 생각되므로 이에 대한 반복연구가 필요하리라 생각된다.

일반적 특성에 따른 차이에서 생활 스트레스는 지각하는 체형과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 도구가 상이하여 직접적 비교에는 제한이 있었으나 Kim과 Son [24]은 치위생학과 학생들의 생활 스트레스와 식행동에 관한 연구에서 본인의 건강에 대한 생각이 나쁘다고 생각할수록 생활 스트레스가 높다고 하여 본 연구에서 나타난 본인이 지각하는 체형이 뚱뚱하다고 느끼는

Table 5. Factors Influencing the Eating Behavior

(N=292)

Variables	B	SE	$\beta$	t(p)
Amount of pocket money spent on food	-.12	.04	-.14	-2.72(.007)
Dietary pattern	-.18	.09	-.10	-1.90(.058)
Unbalanced diet	-.08	.03	-.14	-2.70(.007)
Life Stress	-.14	.05	-.13	-2.58(.010)
Eating Habits	.37	.05	.42	7.93(<.001)
Adjusted R <sup>2</sup> =.306, F(p)=26.63(<.001)				

경우가 생활 스트레스가 높게 나타난 경우와 유사하다고 할 수 있다. 이는 본인에 대한 부정적인 이미지가 생활 스트레스를 가중시킨 결과로 생각되며 이에 대한 추후 연구가 필요하리라 생각된다.

식습관은 학년, 식생활 패턴, 편식 정도에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 학년은 2학년이 3학년보다, 식생활 패턴은 규칙적인 경우가 불규칙한 경우보다, 편식은 거의하지 않거나 조금 하는 편이 많이 하는 편보다 식습관이 좋게 나타났다. 이는 도구가 상이하여 직접적인 비교에는 제한이 있으나 Kim과 Yun [9]의 연구에서 학년이 높을수록 식습관이 좋게 나타난 결과와는 상이하였다. 본 연구에서는 일부 학년을 대상으로 하였으므로 비교 시 제한점이 있으나 식습관이 생활방식과 관련이 있고 학습에 의해 형성되는 것[8]이라는 점을 고려할 때 고학년이 오히려 식습관이 좋아야함에도 불구하고 저학년의 식습관이 좋게 나타난 것은 3학년 때부터 본격적으로 이루어지는 전공이론 및 임상 실습으로 인해 식습관이 다소 나쁘게 나타났을 것으로 생각된다. 즉, 2학년이 3학년보다 비교적 규칙적인 생활을 하고 있으므로 식습관이 다소 좋은 편으로 나타난 것으로 생각된다.

그 외 본 연구와 달리 선행연구에서의 식습관과 관련된 일반적 특성의 유의한 차이로는 주거 형태, 건강에 대한 관심[9], 성별, 음주, 운동, 영양 상태 본인이 생각하는 영양지식 정도[25]에 대한 연구들이 있었다.

이처럼 식습관에 유의한 차이가 있는 다양한 요인들을 토대로 건강한 식습관 형성에 도움이 되는 교육이 필요하며 이는 단기간 형성되는 것이 아니므로 지속적인 교육이 필요하리라 생각된다.

식행동은 용돈 중 식비, 식생활 패턴, 편식 정도와 유의한 차이가 있었다.

선행연구에서는 본 연구결과와 유사한 결과로 나타난 부분이 없었으며 그 외 선행연구 중 유의한 차이가 있는 일반적 특성으로는 성적[18] 성별, 연령, 신장, 학년[15] 등이 있었다.

용돈 중 식비를 조금 적게 쓰는 경우가 많이 쓰는 경우보다(21~40%인 경우가 41% 이상) 식행동이 좋았는데 이는 식비로 많은 지출을 하는 경우 간편 식품을 섭취하는 경우가 많을 수 있을 것이기 때문이다. 또한 식생활 패턴이 규칙적인 경우와 편식을 적게 하는 경우가 올바른 식행동

을 나타낸 것이라 생각된다.

변수와의 상관관계에 대해서 식행동은 생활 스트레스와 음의 상관관계가, 식습관은 유의한 양의 상관관계가 있었다. 연구도구 및 대상자가 상이하여 직접적인 비교에는 제한이 있으나 Chung 등[14]은 일상생활에서의 스트레스가 음식섭취 습관에 직접적인 영향을 준다고 한 결과와, Gwak [26]의 연구에서 나트륨 식행동과 일반적 식습관과 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타나 본 연구결과를 뒷받침해 준다. 또한 본 연구도구와 상이하나 Choi [23]의 연구에서는 식행동과 생활 스트레스는 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 선행연구[23]에서의 식행동 연구도구는 점수가 높을수록 식행동이 나쁨을 의미하여 본 도구와의 해석은 다르나 전체적인 결과가 본 결과와 동일한 상관관계를 나타내 본 연구결과를 지지해 준다. 즉, 스트레스를 경험하게 됨으로 인해 나타나는 행동이 음식물 섭취의 식행동과 관련이 있으며 이는 부정적인 결과를 초래하게 되는 것이다.

본 연구에서 식행동에 영향을 미치는 요인으로 식습관, 편식상태, 용돈 중 식비, 생활 스트레스 및 식생활 패턴이며 주요 요인이 식습관으로 나타났다. 이는 Kim과 Kang [15]의 연구에서는 식습관, Seo와 Lee [27]의 연구에서는 스트레스가 식행동에 영향을 주는 요인 중 하나로 나타나 연구결과를 뒷받침해준다. 특히 식습관과 관련하여 아침식사를 하는 것과 싱겁게 먹는 식습관 실천, 건강체중을 위해 활동량을 늘리고 적당량을 먹는 식습관이 남녀 대사증후군 예방인자임을 보고한 결과[28]는 식행동에 주요한 영향을 주는 부분의 결과를 지지해준다. 그 외 식행동을 설명하는 요인에 대한 연구결과로 식이 자기효능감이 가장 높은 요인으로 나타났는데[15][18] 식이 자기효능감은 자신의 섭취와 관련하여 잘 통제할 수 있는 것을 반영하는 것[15]이므로 본 연구결과에서 나타난 편식정도와 식생활 패턴으로 나타난 결과를 뒷받침해준다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 생활 스트레스, 식습관 및 식행동과의 관계 및 식행동에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구결과, 생활 스트레스는 지각하는 체형에 따라

유의한 차이가 있었으며 식습관은 학년, 식생활 패턴 및 편식 정도와, 식행동은 용돈 중 식비, 식생활 패턴 및 편식상태와 유의한 차이가 있었다. 각 변수와의 상관관계에 대해서는 식행동은 식습관 및 생활 스트레스와 유의한 상관관계가 있었다. 식행동에 영향을 미치는 요인으로는 식습관, 용돈 중 식비, 편식 정도, 생활 스트레스였으며 이중 식습관이 가장 높은 영향요인으로 나타났다. 그러나 본 연구에서는 조사 대상자를 전체 학년을 반영하지 못하였으므로 연구에 대한 제한점이 있었다.

대학생 시기는 생애주기 중 건강관리에 중요한 시기이므로 본 연구결과를 토대로 최적의 건강을 유지할 수 있도록 올바른 식습관 유지를 위해 대학 및 학과(부) 차원에서의 대학 생활환경 제공이 필요하며 무엇보다 스트레스 관리를 위한 스스로의 노력이 필요하리라 생각된다. 또한 식행동 및 식습관과 관련된 도구가 유사하게 적용된 도구들이 많으므로 실제 대학생의 식생활과 관련된 도구개발이 필요하며 이를 토대로 추후 반복연구가 필요하리라 생각된다.

## References

1. E. Y. Seo, S. L. Lee, "Factors Influencing Dietary Behaviors and Stress in Male and Female College Students", *Journal of Korean Society School Health*, Vol.31, No.3, pp. 186-195, (2018). <https://doi.org/10.15434/kssh.2018.31.3.186>
2. J. H. Kim, H. S. Oh, S. H. Min, "Health Life Behavior and Perceived Stress of University Students", *The East Asian Society of Dietary Life*, Vol.14, No.3, pp. 207-216, (2004).
3. H. K. Kim, J. H. Kim, "Relationship between Stress and Eating Habits of Adults in Ulsan", *Korean Journal of Nutrition*, Vol.42, No.6, pp. 536-543, (2009). <https://doi.org/10.4163/kjn.2009.42.6.536>
4. J. K. Kim, "A Review Study on Nursing Students' Stress for Improvement of Nursing Education", *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.20, No.1, pp. 47-59, (2014). <https://doi.org/10.5977/jkasna.2014.20.1.47>
5. S. O. Kim, "The Relationships between Body Mass Index, Nutrition Knowledge and the Health Promotion Behavior of Nursing Students", *Journal of Korean Biological Nursing Science*, Vol.18, No.2, pp. 87-93, (2016). <https://doi.org/10.7586/jkbns.2016.18.2.87>
6. J. Kandiah, M. Yake, J. Jones, M. Meyer, "Stress Influences Appetite and Comfort food Preferences in College Women", *Nutrition Research*, Vol.26, No.3, pp. 118-123, (2006).
7. S. E. Weinstein, D. J. Shide, B. J. Rolls, "Changes in Food Intake in Responses to Stress in Men and Women: Psychological Factors", *Appetite*, Vol.28, No.1, pp. 7-18, (2008).
8. C. H. Mum, "A study on the Eating Habits, Exercise Habits, Nutrient Intakes and Obesity Index of Middle School Students according to Household Income- With a focus on 1st Grade Students of a Middle School in Jeonju-", Unpublished master's thesis, Wonkwang University, (2011).
9. M. S. Kim, S. Y. Yun, "Effects of Eating Habits and Self-efficacy on Nursing Students' Health Promotion Behaviors: in Convergence era", *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol.7, No.2, pp. 111-117, (2017). <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2017.7.2.111>
10. J. M. Kim, B. H. Kang, "The Relationships between Dietary Behavior and Health related Factors According to Shift Work in Nurses", *Journal of Nutrition and Health*, Vol.47, No.6, pp. 416-425, (2014). <https://doi.org/10.4163/jnh.2014.47.6.416>
11. E. S. Lee, B. Y. Kim, "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*,



- Vol.11, No.2, pp. 341-350. (2020). <https://doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.2.341>
12. J. Y. Cho, J. C. Song, "Dietary, Behavior, Health Status, and Perceived Stress of University Students", *The Korean Journal of Food and Nutrition*, Vol.20, No.4, pp. 476-486, (2007).
  13. H. J. Nam, S. M. Lee, H. R. Park, "An Ecological Study on Dietary Behaviors by the Degree of Stress Among Female College Students in Suwon", *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, Vol.19, No.1, pp. 199-212, (2002).
  14. H. K. Chung, M. H. Kim, N. R. Y. Woo, "The Effect of Stress on Eating habit of university students in Chungcheongnam-do province", *Korean Journal Food Culture*, Vol.22, No.2, pp. 176-184, (2007).
  15. M. Y. Kim, E. H. Kang, "A Study on Effects of Nutrition Knowledge, Dietary Habits, and Dietary Self-Efficacy on Dietary Behavior in Nursing Students", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.20, No.21, pp. 307-322, (2020). <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2020.20.21.307>
  16. B. M. Seo, "A Study on Female College Students' Dietary Habits and Food Frequency at the Convenience Store According to Their Residential Types", Unpublished master's thesis, Yonsei University, (2017).
  17. Y. J. Oh, "Factors Influencing dietary Behavior in Nursing Students", *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol.10, No.5, pp. 83-91. (2020).
  18. E. K. Byun, M. Y. Kim, "Factors Influencing Dietary Behavior in Nursing Students", *Journal of the Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing*, Vol.25, No.2, pp. 81-88, (2016). <http://dx.doi.org/10.12934/jkpmhn.2016.25.2.81>
  19. K. K. Chon, K. H. Kim, J. S. Lee, "Development of the Revised Life Stress Scale for College Students", *Korean Journal Psychological: Health*, Vol.5, No.2, pp. 316-335. (2000).
  20. J. Y. Lee, "A Study on the Psychosocial Factor Influencing the Suicide Ideation of University Student", Unpublished master's thesis, Kong Ju National University, (2007).
  21. H. Y. Kim, M. S. Cho, H. S. Lee, "Development and Validation of Mini Dietary Assessment Index for Koreans", *Journal of Nutrition. and Health*, Vol.36, No.1, pp. 83-92, (2003).
  22. I. S. Lee, "Life Stress of Nursing Students in a University according to Gender, Grade, and Economic Status", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.8, No.11, pp. 369-378, (2018).
  23. S. H. Choi, "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*, Vol.18, No.6, pp. 366-374, (2017).
  24. S. M. Kim, E. R. Son "Study on Life Stress Factors and Eating Behavior of Dental Hygiene Students", *Journal of Digital Contents Society*, Vol.19, No.5, pp. 945-954, (2018). <https://doi.org/10.9728/dcs.2018.19.5.945>
  25. S. O. Kim, S. M. Kim, "Nutrition Knowledge, Food Habit Problems and Dietary Attitudes of Nursing Students", *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.21, No.4, pp. 416-425. (2015).
  26. C. E. Gwak, "Relationship between Purchasing Situation of Processed Foods, Salt-Related Dietary Behaviors and Dietary Habits according to Recognition of Food Labeling of University Students in Jeonbuk Area", Unpublished master's thesis, Jeonbuk National University, (2019).
  27. E. Y. Seo, S. L. Lee, "Factors Influencing Dietary Behaviors and Stress in Male and

- Female College Students”, *Journal of the Korean Society of School Health*, Vol.31, No.3, pp. 186-195, (2018).
28. J. K. Park, S. H. Kweon, Y. H. Kim, M. J. Jang, K. W. Oh, “Dietary Behaviors Related to Metabolic Syndrome in Korean Adults”, *Korean Journal of Community Nutrition*, Vol.17, No.5, pp. 664-675. (2012). <https://doi.org/10.5720/kjcn.2012.17.5.664>