

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2024.10.6.47

JCCT 2024-11-6

간호대학생의 식습관, 생활습관, 스트레스가 생활습관병 예방태도에 미치는 영향

The impact of diet, lifestyle, and stress on lifestyle disease prevention attitudes among nursing students

전가을*, 김진**, 차남현***

Jeon Ga Eul*, Kim Jin**, Cha Nam Hyun***

요약 본 연구는 간호대학생의 식습관, 생활습관, 스트레스 및 생활습관병 예방태도의 관계를 확인하고 생활습관병 예방태도에 영향을 미치는 요인을 확인하고자 시행하였다. 연구대상은 1개교의 대학생 98명을 대상으로 하였고, 자료 수집은 2023년 6월 12일부터 6월 23일까지 시행하였으며 연구 설계는 서술적 상관관계 연구이다. 통계 분석은 SPSS 27.0 버전을 사용하였다. 연구 결과, 간호대학생의 식습관과 생활습관($r=.282, p<.05$), 생활습관병 예방태도와 식습관($r=.541, p<.001$) 및 생활습관($r=.564, p<.001$)은 양의 상관관계를 나타내었고 생활습관병 예방태도와 스트레스($r=-.278, p<.05$)는 음의 상관관계를 나타내었다. 간호대학생의 생활습관병 예방태도에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 생활습관($\beta=.419$)과 식습관($\beta=.406$)이었으며 설명력은 46.0%이었다.

주요어 : 식습관, 생활습관, 스트레스, 생활습관병 예방태도

Abstract This study was conducted to determine the relationship between dietary habits, lifestyle, stress, and lifestyle disease prevention attitudes of nursing students and to identify factors that affect lifestyle disease prevention attitudes. The study population was 98 college students at one university, the data collection period was from June 12, 2023 to June 23, 2023, and the research design was a descriptive correlational study. SPSS version 27.0 was used for statistical analysis. The results of the study showed that there was a positive correlation between dietary habits and lifestyle ($r=.282, p<.05$), lifestyle disease prevention attitudes and dietary habits ($r=.541, p<.001$), and lifestyle habits ($r=.564, p<.001$) among nursing students, and a negative correlation between lifestyle disease prevention attitudes and stress ($r=-.278, p<.05$). Lifestyle ($\beta=.419$) and dietary habits ($\beta=.406$) were the most influential factors on lifestyle disease prevention attitudes among nursing students, with an explanatory power of 46.2%.

Key words : Diet, Lifestyle, Lifestyle Disease, Prevention Attitudes, Stress

1. 서론

1. 연구의 필요성

대학생 시기는 청소년기에서 성인기로의 중요한 전환점이며[1], 이 시기의 식습관, 생활양식 및 건강습관은 미래의 건강에 중대한 영향을 미친다. 특히, 새

*정희원, 김해대학교 간호학과 조교수(제 1저자)

**정희원, 광주여자대학교 간호학과 조교수(공동저자)

***정희원, 국립안동대학교 생명과학·건강복지대학 간호학과 교수(교신저자)

접수일: 2024년 9월 20일, 수정완료일: 2024년 10월 25일

게재확정일: 2024년 11월 5일

Received: September 20, 2024 / Revised: October 25, 2024

Accepted: November 5, 2024

**Corresponding Author: yeoreo@daum.net

Dept. of Nursing, Andong National Univ. Korea

로운 대학 환경은 대학생들에게 인지능력, 사회적 상호작용의 변화를 요구하며[2], 대학생활에의 적응 및 시험과 성적, 그리고 장래에 대한 불안 등으로 많은 스트레스를 경험하게 한다[3]. 또한, 대학생이 되면서 성인으로 인정받으며 누리는 자유는 불규칙한 생활, 식습관, 운동 부족, 흡연 및 음주 등으로[4-6] 건강에 위협을 받을 수 있으며 이는 질환의 발생으로 이어질 수 있다[7]. 더구나, 우리나라 대학생의 문화는 폭식, 야식, 음주문화와 외식이나 편식 등의 경향이 있어[8] 식생활은 물론 생활 습관과 향후 건강 상태에 부정적으로 작용해 생활습관병 질병을 유발할 수 있다[9]. 따라서, 대학생 시절부터 올바른 식생활 및 건강생활 습관을 형성하는 것은 매우 중요하며 이를 통해 생활습관병 질병을 예방하고 삶의 질을 향상시키며, 중장기적으로 대학생들은 향후 사회의 주역으로서, 국민 건강 향상에도 기여할 수 있다. 따라서, 대학 시기에 생활습관병을 예방하는 것은 중·장년기 건강에도 영향을 미치므로[7] 중요하다.

간호 대학생들은 특히 빡빡한 강의시간 스케줄과 임상실습으로 인해 타 대학생 보다 여유 없는 대학 생활과 압박감 및 스트레스로[10] 건강 관리가 소홀해질 수 있다. 더구나 고학년이 되면서 2배수 수업 및 실습 병행으로 점심식사도 여유롭게 먹지 못하고 간단히 때우거나[11] 불규칙한 식사 혹은 결식[12]을 하는 등 불규칙한 식습관을 가지며, 2배수 수업과 시험으로 인한 높은 스트레스로 인한 불규칙한 식생활 및 생활습관, 운동 부족[13], 흡연 및 음주 등 불건강한 생활습관을 가질 가능성이 높다. 이러한 상황은 타 대학생보다 생활습관병의 발생이 쉬울 수 있다. 이처럼 불규칙한 생활습관과 높은 스트레스 수준은 생활습관병에 대한 위험이 높을 수 있으며[14] 이에 대한 중재 방안을 모색하는 연구는 중요하다.

생활습관병은 잘못된 식습관, 신체 활동 부족, 과도한 흡연과 음주, 높은 스트레스 수준과 같은 생활습관과 관련이 있다[14]. 생활습관병과 관련된 질병으로는 심혈관 질환, 비만[15] 및 과체중, 당뇨병, 정신건강 문제, 위장장애, 천식 및 알레르기, 흡연 및 음주 등이 있다[14]. 생활습관병은 전 세계 사망원인의 60%를 차지하고 있어 생활습관병의 예방과 관리는 보건의료 분야에서 가장 중요한 정책과제로 중시하고 있다[14].

생활습관병에 대한 선행연구는 일부 대학생을 대상으

로 한 지식과 건강행동 조사[16], 예방태도와 건강행동[17], 식행동과 영양교육 요구도 조사[18] 등이 있고 간호대학생을 대상으로 연구한 논문은 거의 없었다. 또한 간호대학생의 생활습관병에 영향을 미치는 요인에 대한 연구도 거의 없었다. 따라서, 본 연구는 간호대학생들의 식습관, 생활습관, 스트레스 수준, 생활습관병에 대한 예방 태도를 조사하고, 이를 통해 생활습관병 예방을 위한 중재방안을 마련하는데 기초자료로서 기여하고자 한다. 이는 간호학 교육과정에서 학생들의 건강증진을 위한 정책 수립에 중요한 자료로 활용될 수 있으며 궁극적으로 인구의 건강개선에도 기여할 수 있을 것이다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 간호학과에 다니는 1개교 간호대학생들의 식생활, 생활습관, 스트레스, 생활습관병 예방태도 정도를 확인하기 위함이며 이를 위한 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 간호대학생의 식생활, 생활습관, 스트레스, 생활습관병 예방태도를 파악한다.
- 간호대학생의 일반적 특성에 따른 식생활, 생활습관, 스트레스, 생활습관병 예방태도와의 차이를 비교한다.
- 간호대학생의 식생활, 생활습관, 스트레스, 생활습관병 예방태도간의 상관관계를 확인한다.
- 간호대학생의 생활습관병 예방태도에 영향을 미치는 요인을 확인한다.

II. 연구대상 및 방법

1. 연구 설계

본 연구는 G 지역의 1개 간호대학생의 식생활, 생활습관, 스트레스, 생활습관병 예방태도 정도와 생활습관병 예방태도에 미치는 요인을 확인하고자 하는 서술적 상관관계연구이다.

2. 연구 대상

본 연구 대상자는 G시 지역사회에 소재한 간호대학 4년제 1곳을 편의 선정하였다. 대상자의 수는 G Power 3.1 프로그램에 근거하여 유의수준(α)=.05, 회귀분석의 중간 효과크기인 .3, 검정력($1-\beta$)은 .90로

선정하였을 때 최소인원이 88명으로 산출되었으며 본 연구 대상자는 총 98명이었다.

3. 연구 도구

1) 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 조사하기 위해 성별, 연령, 학년, 종교, 하루 수면시간, 비만도, 건강상태, 스마트폰 및 디지털기기 사용, 스트레스 총 9문항이다.

2) 식습관

본 도구는 아침식사는 꼭한다. 하루 3끼 모두 먹는다. 식사는 정해진 시간에 먹는다. 총 3문항으로 구성되어 있다. 본 도구는 '전혀 안한다' 1점부터 '잘하고 있다' 3점으로, 최저 3점부터 최고 9점까지 점수 범위를 가지며 점수가 높을수록 식습관이 좋은 것을 의미한다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .82$ 이었다.

3) 생활습관

본 도구는 Kim과 Cha[19]가 제시한 운동, 음주, 흡연 습관 3문항으로 이루어져 있다. 본 도구는 '잘하고 있다' 1점부터 '전혀 안한다' 3점으로 구성되었고 운동습관은 역채점하여 최저 3점부터 최고 9점까지이며 점수가 높을수록 생활습관이 좋은 것을 의미한다. 본 연구의 도구 신뢰도는 Kim과 Cha(2023)의 연구에서는 Cronbach $\alpha = .89$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach $\alpha = .74$ 이었다.

4) 스트레스

본 도구는 Kim 과 Chon [20]이 제시한 스트레스 종류에 의거하여 학업성적, 취업, 이성관계, 인간관계, 가족관계에 대한 스트레스 총 5문항으로 구성되었다. 본 도구는 '아니다' 1점부터 '그렇다' 3점까지 3점 척도로 구성되어 있으며 최저 5점에서 최고 15점까지이며 점수가 높을수록 스트레스가 많음을 의미한다. Kim과 Chon [20]의 도구 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .70$ 이었고 본 연구에서 도구 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .67$ 이었다.

5) 생활습관병 예방태도

본 도구는 암을 예방하기 위한 12가지 조건을 참고하여 일본 국립암센터에서 개발한 12문항을 Yoon 과 Cho [21]가 사용한 도구를 이용하였다. 본 도구는 생활습관병을 예방할 수 있는 식생활 12항목으로 구성되어 있으며 '예' 3점, '가끔' 2점, '아니오' 1점으로 이루어져 있으며, 최저 12점부터 최고 36점으로 점수가 높을수록 생활습관병 예방태도가 좋음을 의미한다. Yoon 과 Cho [21]의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .85$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach $\alpha = .80$ 이었다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2023년 6월 12일부터 6월 23일까지 이루어졌으며, 구글(Google) 설문지의 주소를 연구 대상자에게 알려주고 대상자가 스스로 응답하게 하였다. 회수된 응답지는 최종적으로 98부이었다.

5. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 27.0 version program을 이용하여 분석하였다. 연구 대상자의 일반적 특성은 기술통계를 사용하였고 일반적 특성에 따른 연구 개념과의 차이는 t-test와 ANOVA로, 유의한 효과에 대해서는 Sheffe test로 사후 검정하였다. 대상자 변수간의 관계를 검정하기 위해 피어슨 상관관계(Pearson Correlation Coefficients)로 분석하고, 생활습관병 예방태도를 유의하게 예측하는 변인을 선별하기 위해 다중 회귀분석을 실시하였다.

6. 윤리적 고려

본 연구를 진행하기 위해 윤리적 측면을 고려하여 대상자에게 연구의 취지와 목적과 방법을 설명하고 익명성 보장, 자발적인 연구 참여 동의와 원하는 경우 언제든지 철회할 수 있으며 응답하지 않는 경우 그로 인한 불이익이 없음을 설명하고 협조를 요청하였다. 회수된 자료는 익명으로 처리됨을 알려주고 연구 참여에 동의를 받은 후 설문조사를 시행하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 성별은 대부분 여대생이 많았고

(89.5%), 연령은 평균 33.14세로 20세부터 55세까지의 범위를 나타냈다. 학년은 저학년(1학년~2학년)이 더 많았고(78.9%), 종교는 있다는 응답자(57.9%)가 더 많았다. 하루 수면시간은 6시간 이하 49.1%, 7~8시간 47.4%이었으며, 비만(47.3%)한 학생이 많았다. 건강상태는 중간 이상이 94.7%이라고 하였으나, 대부분 보통 이상으로 스마트폰 및 디지털기기를 사용하며(96.5%) 보통 이상으로 스트레스를 받는 것으로(87.7%) 나타났다(Table 1).

표1. 대상자의 일반적 특성

Table 1. Characteristics of the Participants (N=98)

Characteristics	Variables	n	%
Gender	Male	10	10.5
	Female	88	89.5
Age	20s	51	52.6
	30s	14	14.0
	40s ~ 50s	33	33.3
Grade	1~2	77	78.9
	3~4	21	21.1
Religion	Yes	57	57.9
	No	41	42.1
Hours of sleep per day(hours)	6 or less	48	49.1
	7~8	47	47.4
	9 or more	3	3.5
Obesity	Underweight	9	9.1
	Normal	43	43.6
	Obese	46	47.3
Health status	Healthy	45	45.6
	Average	48	49.1
	Not at all	5	5.3
Using smartphones and digital devices	Often	50	50.9
	Average	45	45.6
	Not often	3	3.5
Stress	Often	34	35.1
	Average	52	52.6
	Not often	12	12.3

2 대상자의 식습관, 생활습관, 스트레스 및 생활습관병 예방태도 정도

본 연구 대상자의 식습관은 평균 5.33점, 생활습관은 평균 6.51점, 스트레스 점수는 평균 9.14점, 생활습관병 예방태도는 평균 25.49점으로 모든 변수가 중간 이상 점수를 나타냈다(Table 2).

3 대상자의 일반적 특성별 식생활, 생활습관, 스트레스 및 생활습관병 예방태도와의 차이

표 2. 대상자의 식습관, 생활습관, 스트레스, 생활습관병 예방태도 정도

Table 2. The participants's Dietary habits, lifestyle, stress, and lifestyle disease prevention attitudes. (N=98)

Variables	Mean±SD	Minimum	Maximum	Range
Dietary habits	5.33±1.94	3	9	3~9
lifestyle habits	6.51±1.35	3	9	3~9
Stress	9.14±1.99	5	15	5~15
LDPA	25.49±4.54	17	35	12~36

LDPA: Lifestyle disease prevention attitudes

연구 대상자의 일반적 특성별 식습관, 생활습관, 스트레스 및 생활습관병 예방태도의 차이를 비교한 결과, 식습관에 유의한 일반적 특성은 연령과(F=4.642, $p<.05$) 스마트폰 및 디지털기기 사용이었고(F=4.549, $p<.05$), 생활습관과 유의한 일반적 특성은 스마트폰 및 디지털기기 사용이었다(F=4.219, $p<.05$). 스트레스는 건강상태와(F=4.888, $p<.05$) 스트레스에(F=10.099, $p<.001$) 유의한 것으로 나타났고, 생활습관병 예방태도는 종교(F=-2.017, $p<.05$), 건강상태(F=4.782, $p<.05$), 스마트폰 및 디지털기기 사용(F=6.086, $p<.01$), 스트레스(F=3.676, $p<.05$)인 것으로 나타났다(Table 3).

4 대상자의 식습관, 생활습관, 스트레스 및 생활습관병 예방태도의 상관관계

표 4. 대상자의 식습관, 생활습관, 스트레스 및 생활습관병 예방태도의 상관관계

Table 4. Correlations participants' dietary habits, lifestyle, stress, and attitudes toward lifestyle disease prevention attitudes (N=98)

Variables	Dietary habits	lifestyle habits	Stress	LDPA
	r (p)	r(p)	r (p)	r (p)
Dietary habits	1			
lifestyle habits	.282 (.034)	1		
Stress	-.142 (.294)	-.232 (.082)	1	
LDPA	.541 (<.001)	.562 (<.001)	-.278 (.036)	1

LDPA: Lifestyle disease prevention attitudes

표 3. 대상자의 일반적 특성별 식습관, 생활습관, 스트레스, 생활습관병 예방태도의 차이

Table 3. Differences in Dietary habits, lifestyle, stress, and lifestyle disease prevention attitudes by general characteristics of the Participants (N= 98)

Characteristics	Subcategories	Dietary habits		lifestyle habits		Stress		LDPA	
		M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F(p)	M±SD	t or F(p)
Gender	Male	5.33±1.51	0.000	6.17±1.47	-0.652	9.00±2.45	-0.181	23.67±3.14	-1.042
	Female	5.33±1.99	(1.000)	6.55±1.34	(.517)	9.16±1.96	(.857)	25.71±4.65	(.302)
† Age	20s ^a	4.87±1.76	4.642	6.17±1.44	3.062	9.40±2.28	0.528	25.33±4.44	1.693
	30s ^b	4.63±1.69	(.014)	6.38±1.18	(.055)	8.88±0.83	(.593)	23.25±4.89	(.194)
	40s ~ 50s ^c	6.37±1.98	(c>a)	7.11±1.10		8.84±1.86		26.68±4.37	
Grade	1~2	5.44±1.96	0.835	6.42±1.39	0.345	9.18±2.13	0.272	25.76±4.60	0.850
	3~4	4.92±1.886	(.407)	6.83±1.19	(.354)	9.00±1.41	(.787)	24.50±4.32	(.399)
Religion	Yes	5.50±2.09	-0.550	6.83±1.43	-1.566	9.04±1.73	0.316	26.88±4.37	-2.017
	No	5.21±1.85	(.585)	6.27±1.26	(.123)	9.21±2.19	(.753)	24.48±4.45	(.049)
Hours of sleep per day(hours)	6 or less	5.29±2.17		6.18±1.39		9.68±1.98		24.50±4.61	
	7~8	5.37±1.73	0.020	6.89±1.25	2.219	8.67±1.94	2.197	26.63±4.29	1.666
	9 or more	5.50±2.12	(.980)	6.00±1.41	(.129)	8.00±1.41	(.121)	24.00±5.66	(.199)
Obesity	Underweight	5.40±1.14	0.445	6.80±0.84	.501	9.60±1.52	1.289	26.80±2.49	.671
	Normal	5.08±1.82	(.722)	6.58±1.50	(.683)	8.58±1.63	(.288)	25.92±5.32	(.574)
	Obese	5.52±2.20		6.56±1.26		9.48±1.92		25.52±3.81	
† Health status	Healthy ^a	5.92±1.81	3.019	6.62±1.24	1.232	8.77±2.02	4.888	26.86±3.88	4.782
	Average ^b	4.96±1.97	(.057)	6.54±1.43	(.300)	9.14±1.65	(.011)	24.75±4.67	(.012)
	Not at all ^c	3.67±1.15		5.33±1.52		12.33±2.52	(c>a,b)	19.67±2.52	(a>c)
† Using smartphones and digital devices	Often ^a	4.62±1.63	4.549	6.03±1.37	4.219	9.31±2.28	1.271	23.89±3.80	6.086
	Average ^b	6.04±2.01	(.015)	6.96±1.18	(.020)	9.12±1.63	(.289)	26.73±4.63	(.004)
	Not often ^c	6.50±2.12	(a<b)	7.50±0.71	(a<b)	7.00±0.00		32.50±0.71	(a<b,c)
† Stress	Often ^a	5.10±1.97	1.007	6.20±1.36	1.948	10.35±1.98	10.099	23.40±4.25	3.676
	Averages ^b	5.27±2.05	(.372)	6.83±1.34	(.153)	8.80±1.61	(<.001)	26.77±4.37	(.032)
	Not often ^c	6.29±1.11		6.00±1.15		7.14±1.46	(a>b,c)	26.00±4.43	(a<b)

† scheffe test, LDPA: Lifestyle disease prevention attitudes

본 연구 대상자의 연구 변수 중 양의 상관관계는 식습관과 생활습관($r=.282, p<.05$), 생활습관병 예방태도와 식습관($r=.541, p<.001$), 생활습관이었고($r=.564, p<.001$) 음의 상관관계는 생활습관병 예방태도와 스트레스($r=-.278, p<.05$)이었다(Table 4).

5. 대상자의 생활습관병 예방태도에 미치는 영향 요인

대상자의 생활습관병 예방태도에 미치는 독립변수 상관분석을 한 결과 상관계수가 0.8 미만으로 나타나 모든 요인을 분석에 이용하였다.

먼저 회귀분석의 가정을 검정한 결과 모두 충족하는 것으로 나타났다. 먼저 Durbin-Waston을 이용하여 오차의 자기상관을 검정한 결과 2.130으로 검정통계량(1.74) 보다 크기 때문에 자기상관이 없다고 할 수 있다. 다음으로 공차한계(Tolerance)와 VIF 값을 이용하여 다

중공선성을 검정한 결과 공차한계(Tolerance)가 0.1 이하이거나 VIF 값이 10보다 크지 않으므로 모든 변수는 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다. 잔차 분석 결과, 모형의 선형성(linearity), 오차항의 정규성(normality), 등분산성(homoscedasticity)이 확인되었다. 따라서, 회귀모형을 분석한 결과 회귀모형은 유의한 것으로 나타났으며($F=16.91, p<.001$) 모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수는($Adj R^2$) .460으로 나타났다.

표 5. 생활습관병 예방태도에 미치는 영향 요인
 Table 5. Factors influencing attitudes toward lifestyle Disease prevention (N=98)

Variables	B	S.E	β	t(p)	Adj R ²	F
Constant	13.847	3.515		3.939 (<.001)	.460	16.91 (<.001)
Dietary habits	0.949	0.240	.406	3.9549 (<.001)		

lifestyle habits	1.405	0.351	.419	4.006. ($<.001$)		
Stress	-0.281	0.230	-.123	-1.218 (.228)		

간호대학생의 생활습관병 예방태도에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 생활습관과($\beta=.419$) 식습관($\beta=.406$)이었다(Table 5).

IV. 논의

본 연구는 간호대학생을 대상으로 이들의 식습관과 생활습관, 스트레스 및 생활습관병 예방태도의 정도를 알고 생활습관병 예방태도에 영향을 미치는 영향 요인을 확인하기 위하여 시도하였다.

간호대학생의 식습관과 생활습관, 스트레스 및 생활습관병 예방태도의 정도를 확인한 결과, 모든 변수가 중간점수 이상인 것으로 나타났다. 이는 간호대학생은 대체로 긍정적인 식습관과 생활습관을 유지하고, 생활습관병 예방에 적극적인 태도를 보이고 있음을 의미한다. 그러나, 스트레스 수준은 높은 것으로 나타나[22-23] 우리나라 대학생의 80% 이상이 높은 스트레스를 경험한다는 Cho 와 Song[24]의 연구를 지지하였다. 이는 간호대학생의 스트레스를 완화하기 위해 효과적인 상담 및 중재 프로그램이 필요함을 나타낸다.

간호대학생의 일반적 특성에 따른 식습관과 생활습관, 스트레스 및 생활습관병 예방태도와의 차이를 검증한 결과, 식습관은 20대보다는 40~50대 학생이 긍정적이었다. 이는 20대의 경우 학업 스트레스와 다이어트 등으로[25] 부정적인 식생활 패턴을 보이는 것과 관련 있기 때문으로 생각된다. 또한, 스마트폰 및 디지털기기 사용을 자주 하는 학생보다 보통 이상이라고 응답한 학생의 식습관이 더 긍정적이었다. 이는 스마트폰 사용량이 증가할수록 식습관 행동 점수가 낮고 올바르게 못한 식습관을 가진다는 Lee [26]의 연구를 지지하였다. 따라서, 20대 간호대학생에게 규칙적인 식습관 유지의 중요성과 과도한 스마트폰 사용에 따른 잠재적인 건강위험에 대해 교육하는 것이 중요하며, 바로 잡아주는 조직적인 노력이 필요하다.

생활습관은 스마트폰 및 디지털기기 사용을 자주

하는 학생보다 보통 이상이라고 응답한 학생이 더 긍정적이었다. 스마트폰에 대한 과도한 의존은 신체 건강 문제[27], 우울증 및 불안과 같은 정신건강 문제 [28], 사회성[29] 및 대인관계 문제[30] 등 청소년 발달의 다양한 영역에 부정적인 영향을 미친다. 그럼에도 불구하고, 스마트폰 과의존 비율은 증가하고 있어 [31] 간호대학생의 장기적인 건강을 위해 스마트폰 과의존을 완화할 수 있는 방안의 마련이 필요하다. 이를 위해서는 스마트폰 과의존을 줄이는데 도움이 되는 중재개입 전략을 개발하고 개인별 상담을 제공하는 것이 필수적이다.

건강상태가 전혀 안좋다는 학생은 건강상태가 정상 혹은 건강하다고 응답한 학생에 비해 스트레스가 훨씬 높았으며, 스트레스를 자주 느낀다는 학생은 가끔 스트레스를 받거나 전혀 느끼지 않는다는 학생보다 스트레스 점수가 높았다. 이는 스트레스가 높을수록 결식과 과식 빈도가 높고 음주와 수면시간 부족 및 운동 부족이 높았다는 선행논문과[23] 간호대학생은 불규칙적 식사 시간과 폭식, 야식이 많았다는 선행연구를[32] 고려할 때, 스트레스를 자주 느끼는 학생의 건강상태는 주관적으로 건강이 좋지 않게 느끼게 될 것으로 생각된다. 따라서, 간호대학생의 스트레스를 관리하기 위한 교육 및 중재 방안 마련이 필요하다.

생활습관병 예방태도는 종교가 있는 학생이 그렇지 않은 학생보다 높았다. 이는 자기 수용과 올바른 가치관을 고수하는 삶을 장려하는 종교[33]의 역할과 관련있다고 볼 수 있다. 또한, 건강상태가 좋은 학생은 전혀 안좋다는 학생보다 생활습관병 예방태도가 좋았는데, 이는 선행연구[16, 21] 결과를 뒷받침한다. 또한, 스마트폰 및 디지털기기를 자주 사용하는 학생은 보통이나 안한다는 학생보다 생활습관병 예방태도가 좋았고 스트레스를 자주 느낀다는 학생이 보통이라는 학생보다 생활습관병 예방태도가 낮은 것으로 나타났다. 이는 스마트폰의 빈번한 사용과 높은 스트레스 수준은 신체적, 정신적 건강문제로 이어질 수 있으며[27,28] 건전한 행동을 하기가 어려워질 수 있다. 따라서 간호대학생들이 건강을 유지하고 질병 예방에 적극적으로 대처할 수 있는 교육과 과도한 스마트폰 사용에 대한 관리, 그리고 스트레스 관리 프로그램이 필요하다.

식습관과 생활습관, 생활습관병 예방태도와 식습관 및 생활습관은 양의 상관관계를 나타내 선행연구[34-37]를 지지하였다. 이는 식습관, 생활습관, 생활습관병 예방태도 사이에 긍정적인 상관관계가 있다는 선행연구[34-37]의 주장을 뒷받침한다. 이는 더 건강한 생활방식을 선택하고 행동하도록 장려하기 위해 건강에 대한 긍정적인 태도를 육성하는 것이 중요함을 알 수 있다. 한편, 생활습관병 예방태도와 스트레스는 음의 상관관계를 나타내 선행연구[23, 38-40]를 지지하였다. 스트레스가 부정적인 식습관과 섭식장애는 물론, 우울도 유발하여 간호 대학생의 영양소 섭취와 건강에도 나쁜 영향을 미칠 수 있으므로 올바른 생활습관병 예방에 초점을 맞춘 종합적인 교육 프로그램을 실시하여 간호대학생이 식습관과 생활습관을 올바르게 수행하도록 지원하는 것이 필요하다.

간호대학생의 생활습관병 예방태도에 영향을 미치는 주요 요인은 생활습관과 식습관으로 46.0%의 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생활습관병 예방에 대한 태도가 강한 학생들이 건강한 생활습관을 실행하고 있었다는 선행연구를[21] 지지하였다. 즉, 건강 의식이 높은 학생들이 규칙적인 운동, 금연, 매일 아침 식사 등 건전한 생활 습관을 실천할 가능성이 더 높다는 개념을 뒷받침한다. 따라서, 간호대학생의 건강한 생활습관과 건강의식을 제고하기 위한 교육 프로그램이 반드시 필요하다.

본 연구결과를 통해 규칙적인 신체 활동, 균형 잡힌 영양, 흡연 및 기타 건강에 해로운 행동과 관련된 위험요인의 중요성에 초점을 맞춘 교육과 건강한 생활습관을 유지하기 위한 멘토링 프로그램을 지원할 것을 제안한다. 또한, 생활습관에 부정적인 영향을 미치는 스트레스를 완화할 수 있는 관리 기술을 지원해 준다면 간호대학생들은 건강한 생활습관을 유지할 수 있는 능력을 갖추고 궁극적으로 생활습관병 예방에 대한 태도를 개선하여 웰빙수준을 향상시킬 수 있을 것이다.

V. 결 론

본 연구는 간호학과 학생의 식생활, 생활습관, 스트레스가 생활습관병 예방태도와 연관성이 있을 것으로 생각하고 그 관련성을 파악하고자 한 조사연구이다.

간호대학생의 생활습관병 예방태도는 식습관 및 생활습관과 강한 상관관계가 있었고 스트레스와는 음의 상관관계를 보였다. 생활습관병 예방태도에 영향을 미치는 요인은 생활습관과 식생활인 것으로 나타났으며 모형의 설명력은 46.0%이었다. 본 연구를 통해 긍정적인 식습관과 생활습관이 생활습관병 예방태도에 가장 중요한 역할을 하며, 스트레스를 낮추는 것 또한 필요함을 알 수 있었다. 이러한 결과는 보다 건강한 식생활 패턴과 생활방식을 유지하는 대학생들은 생활습관 요인과 관련된 질병예방에 적극적인 태도를 가질 가능성이 높다는 것을 의미하며, 스트레스 수준이 높을수록 질병 예방에 대해 덜 적극적인 태도를 가지고 있음을 나타낸다. 간호대학생의 생활습관병 예방태도를 강화하기 위해서는 간호교육과정에서 종합적인 보건교육과 스트레스 관리 프로그램을 접목시키는 것을 제안한다. 이러한 프로그램 운영을 통해 학생들은 자신의 건강을 관리하고 전문적인 지식 및 기술 습득을 할 수 있다. 또한, 건강한 생활방식을 선택하도록 장려하기 위해 건강한 식습관과 생활습관 캠페인, 신체활동 장려, 상담을 통한 학업 및 개인적 스트레스원을 해결하도록 도와주는 노력이 필요하다.

본 연구를 통해 검증된 효과는 연구자 편의에 의해 대상자를 추출하였으므로 일반화하기에는 제한점이 있다. 향후 연구 대상자와 다양한 개념으로 생활습관병 예방태도 효과를 지속적으로 재검증해 나가야 할 것이며, 연구 결과를 비교, 분석할 수 있는 반복 연구가 시행되어야 할 것이다.

References

- [1] Furstenberg FF, "The sociology of adolescence and youth in the 1990s: a critical commentary", *Journal of Marriage and Family*, Vol. 62, No. 3, pp. 896-910, 2000. DOI:10.1111/j.1741-3737.2000.00896.x
- [2] Helena H, "Adolescence and youth", *The International Encyclopedia of Anthropology*, New Jersey; John Wiley & Sons, Ltd. p. 1, 2019. DOI: 10.1002/9781405165518.wbeosy002.pub2
- [3] Gong Y, Pan, J, "longitudinal examination of the role of goal orientation in intercultural coordination.", *Applied Psychology*, Vol. 91, No. 1, pp. 176-184, 2006. DOI:10.1037/0021-9010.91.1.176
- [4] Dodd LJ, Al-Nakeeb Y, Nevill AM, Forshaw MJ, "Lifestyle risk factors of students: a cluster

- analytical approach”, *Preventive Medicine*, Vol. 51, No. 1, pp. 73 - 77, 2010. DOI: 10.1016/j.ypmed.2010.04.005
- [5] Assaf I, Brieteh F, Tfaily M, El-Baida M, Kadry S, Balusamy B, “Students’ university healthy lifestyle practice: quantitative analysis”, *Health Information Science and Systems*, Vol. 7, No. 7, pp. 1-12, 2019. DOI: 10.1007/s13755-019-0068-2
- [6] Hultgren BA, Turrisi R, Cleveland MJ, Mallett KA, Reavy R, Larimer ME, et al. “Transitions in drinking behaviors across the college years: a latent transition analysis”, *Addictive Behaviors*. Vol. 9, No. 2, pp. 108 - 114, 2019. DOI: 10.1016/j.addbeh. 2018.12.021
- [7] Kim YH, Shin SR, “Development and effectiveness of a mobile health lifestyle program for university students”, *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol. 32 No. 2, 150-161, 2021. DOI: 10.12799/jkachn.2021.32.2.150
- [8] Kim JH, Park EY, LiM KC, “Self-reported realities of health behavior of undergraduate students after web-based health promotion education: qualitative content analysis”, *Journal of Korean Academy Society Nurse Education*, Vol. 18, No. 3, pp. 413-423, 2012. DOI: 10.5977/jkasne.2012.18.3.413
- [9] Ansari WEL, Salam A, “Multi-substance use behaviors: prevalence and correlates of alcohol, tobacco and other drug (atod) use among university students in Finland”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, VOL. 18, No. 6426, pp. 1-14, 2021. DOI: 10.3390/IJERPH18126426.
- [10] Cha NH, “The relationships between stress and health locus of control in nursing college students”, *East-West Nursing Research*, Vol. 19, No. 2, pp. 177-185, 2013. DOI: 10.14370/jewnr.2013.19.2.177
- [11] Lee YS, Lee SH, “ What luncheon means to university students?:an ethnographic study” *Comparative Cultural Studies*, Vol. 22, No. 2, pp. 329-390, 2016.
- [12] Choi JE, “The relationship of university students’ nutrition knowledge, dietary self-efficacy, dietary habits and menu choice behavior” Unpublished dissertation thesis, Dongguk University, Seoul, 2012.
- [13] Beak SH, “A study on practice rate of physical activity of Korean adolescents”, *The Korea Journal of Sports Science*, Vol. 24, No. 5, pp. 1437-1446, 2015.
- [14] Jung YH, Park EJ, Jeon JA, Ko SJ, Kim DE et al., “Lifestyle diseases and countermeasures”, Sejong:Korea Institute of Health and Social Research, 2014.
- [15] Racette SB, Deusinger SS, Strube MJ, Highstein GR, Deusinger RH, “Weight changes, exercise, and dietary patterns during freshman and sophomore years of college,” *Journal of American College Health*, Vol. 53 No. 6, pp. 245-251, 2005.
- [16] Seo WS, Cho YC, Kim SH, Kim NY, “Study on the recognition, knowledge and behavior of life-style related diseases in college students”, *Proceedings of the East Asian Society for Dietetics and Nutrition Conference*, p. 189, 2004.
- [17] Yoon HS, Cho YC, “A study on the preventive attitudes and health behavior of life-style related diseases in college students”. *Korean Journal of Health Education and Promotion*, Vol. 22 No. 4 pp. 229-244, 2005.
- [18] Moon JK, “Study on the dietary habits and needs of nutritional education according to the residential types of university students in Jeju” Master’s Thesis, Jeju National University, Jeju, 2018
- [19] Kim Jin, Cha Nam Hyun, “Lifestyle habits, self-growth, and happiness of nursing university students”, *The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)* Vol. 9, No. 6, pp. 573-580, 2023. DOI: 10.17703/JCCT.2023.9.6.573
- [20] Kim KH, Chon KK, “Development of life stress scale for college students: A control theory approach”, *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 10, No.1, pp. 137-158, 1991.
- [21] Yoon HS, Cho YC, “ A study on the preventive attitudes and health behavior of life-style related diseases in college students”, *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion*, Vol. 22, No. 4, pp. 229-244, 2005.
- [22] Park JS; Lee YJ, Park MK, Jeong YH, “Effects of health behaviors, health self-efficacy and motivation on eating habit of nursing students”, *Korean society for Wellness*, Vol. 15, No. 4, pp. 599-609, 2020. DOI: 10.21097/ksw.2020.11.15.4.599
- [23] Pa7} MS, Park KA, “The differences of dietary and health-related habits, depression, eating disorder and nutrient intake according to the life stress in nursing college students”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 15, No. 1, pp. 344-355, 2014. DOI:10.5762/KAIS.2014.15.1.344
- [24] Cho JY, Song JC, “Dietary behavior, health status and perceived stress of university students”,

- Korean Journal of Food & Nutrition, Vol. 20, No. 4, pp. 476-486, 2007. DOI: 10.5762/KAIS.2014.15.1.344
- [25] Han JS, "Body mass index, stress, and dietary habits of women in their early 20s and late 20s", *Asian Journal of Beauty Cosmetology*, Vol. 17, No. 3, pp. 365-373, 2019. DOI: 10.20402/ajbc.2019.0304
- [26] Lee NN, "A research on the impact of eating behavior and food intake according to the gender and smartphone addiction", Masters degree thesis. Kyunghee University. pp. 63-65, 2014.
- [27] Schweizer A, Berchtold A, Barrense-Dias Y, Akre C, Suris JC, "Adolescents with a smartphone sleep less than their peers", *European Journal of Pediatrics*, Vol. 176, No. 1, pp. 131-136, 2017. DOI: 10.1007/s00431-016-2823-6.
- [28] Elhai JD, Dvorak RD, Levine JC, Hall BJ, "Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology", *Journal of Affective Disorders*, Vol. 207, pp. 251-259, 2017. DOI: 10.1016/j.jad.2016.08.030.
- [29] Kim YM, Im DH, "A effect of smart phone addiction on sociality development in high graders of elementary school", *Journal of Welfare Counseling and Education*, Vol. 5, No. 1, pp. 63-81, 2016.
- [30] Yun JY, Moon JS, Kim MJ, Kim YJ, Kim HA, Huh BL, et al.. "Smart phone addiction and health problem in university student", *Journal of National Crisis Management*, Vol. 3, No. 2, pp. 92-104, 2011.
- [31] Jeon HS, "A qualitative case study of smartphone overdependence among out-of-school adolescents", *Health and Social Welfare Review*, Vol. 43, No. 2, pp. 48-72, 2023. DOI: 10.15709/hswr.2023.43.2.48
- [32] Kim JH, Park EY, Lim KC, "Self-reported realities of health behavior of undergraduate students after web-based health promotion education: qualitative content analysis", *Journal of Korean Academy Society Nursing Education*, Vol. 18 No. 3, pp. 413-423, 2012. DOI: 10.5977/jkasne.2012.18.3.413
- [33] Lee SH, Jun MK, "A study on adolescents' religious activities and life satisfaction", *Journal of Korean Home Management Association*, Vol. 24, No. 2, pp. 43-58, 2006.
- [34] Contento IR, "Nutrition education: linking research, theory, and practice", Massachusetts: Jones & Bartlett Learning, 2016.
- [35] Neumark-Sztainer D, Story M, Hannan PJ, Croll J, "Overweight status and eating patterns among adolescents: Where do youth stand in comparison to Healthy People 2010 objectives?" *American Journal of Public Health*, Vol. 90, No. 9, pp. 1440-1445, 2002.
- [36] Laska MN, Pasch KE, Lust K, Story M, Ehlinger E, "Differences in obesity prevalence and related behaviors between 2-year and 4-year college students." *Obesity*, Vol. 19, No. 2, pp. 453-456, 2009.
- [37] Pender NJ, Murdaugh C L, Parsons MA, 강 "Health Promotion in Nursing Practice (6th ed.)", London; Pearson, 2011.
- [38] Kim MY, Jung DY, Park HJ, "A study on perceived stress and dietary habits of female college students", *Journal of Korean Academy of Womens Health Nursing*, Vol. 4, No. 3, pp. 181-188, 2008.
- [39] Chung HK, Kim MH, Woo NRY, "The effect of life stress on eating habit of university students in chungcheongnam-do province", *Journal of the Korean Society of Dietary Culture*, Vol. 22, No. 2, pp. 176-184, 2007.
- [40] Yoon HS, "An assessment on the dietary attitudes, stress level and nutrient intakes by food record of food and nutrition major female university students", *The Korean journal nutrition*, Vol. 39, No. 2, pp.145-159, 2006.