

# 간호대학생의 식행동에 영향을 미치는 관련 요인

변은경<sup>1</sup> · 김미영<sup>2</sup>

경남정보대학교 간호학과<sup>1</sup>, 가야대학교 간호학과<sup>2</sup>

## Factors Influencing Dietary Behavior in Nursing Students

Byun, Eun Kyung<sup>1</sup> · Kim, Mi Young<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Kyungnam College of Information · Technology, Busan

<sup>2</sup>Department of Nursing, Kaya University, Gimhae, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to identify the level of dietary behavior in nursing students and also, to investigate factors that influence dietary behavior. **Methods:** In this study, 250 nursing students who were enrolled in a university school in B city, Korea and who gave written consent completed the questionnaire. The data were collected between June 22 and 30, 2015 and analyzed using t test, one way ANOVA, Pearson correlation coefficients and multiple regression. **Results:** The level of dietary behavior in nursing students was  $3.06 \pm 0.52$ . Models including the variables, health concern and dietary self efficacy explained 12% of the variance for dietary behavior. Dietary self efficacy ( $\beta = .26, p < .001$ ) was the most influential factor. **Conclusion:** Based on the outcomes of this study, steps should be taken to design intervention programs that emphasize the health dietary behavior of nursing students.

**Key Words:** Health concern, Dietary self-efficacy, Dietary behavior

## 서론

### 1. 연구의 필요성

20세를 전후한 대학생들은 육체적, 정신적으로 활발한 활동 시기로, 부모의 통제와 보호된 생활영역인 집을 벗어나 기숙사나 자취, 하숙 등을 하거나, 부모와 함께 살더라도 시간적으로나 제도적으로 훨씬 자유로워져 학업 이외에 다양한 활동과 모임 등에 참여하게 된다[1]. 대학생들은 학교생활에서 사회생활로의 전환을 겪으면서 불규칙한 외식이나 음주의 기회가 증가하여 식생활에도 커다란 변화를 겪게 된다[1]. 사회·문화적 영역에서 가장 민감하게 반응하며 문화의 흐름을 상징하는 집단인 대학생은 육체적 성숙과 함께 사회·정서적 발달과 더불어

식행동이 완성된다[2]. 식행동은 성인기의 식습관을 형성하고 과거 세대의 식습관을 반영해 줄 뿐만 아니라 새로운 시대의 식습관을 잘 나타낼 수 있다[2].

대학생을 대상으로 한 조사에서 공통적으로 지적되는 문제점이 불규칙적인 식사, 결식, 과식, 편식, 야식, 편의식품의 과잉 섭취 등의 식습관, 과도한 흡연과 음주 문제가 나타나고, 제한된 용돈과 영양지식의 부족 때문에 영양이나 위생보다는 값싸고 편리하며 기호 위주의 식품을 선택 섭취함으로써 비만 또는 저체중, 빈혈, 위장관 계통의 질병 및 영양불균형 등을 야기하는 비율이 높은 것으로 보고되었다[3]. 그러나 대학생들을 포함한 20대는 젊기 때문에 건강에 관심이 적으며, 균형 잡힌 식사를 통한 영양섭취의 중요성을 잘 인식하지 못하는 경우가 많다[4]. 대학생의 식생활은 성인기의 질병예측인자라고 할 수

**주요어:** 영양지식, 건강관심도, 식이 자기효능감, 식행동

**Corresponding author:** Kim, Mi Young

Department of Nursing, Kaya University, 208 Samgye-ro, Gimhae 50830, Korea.  
Tel: +82-55-330-1172, Fax: +82-55-330-1142, E-mail: minocin@daum.net

Received: Feb 20, 2016 | Revised: Apr 22, 2016 | Accepted: May 9, 2016

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

있으므로[5], 성인기에 아침식사를 하는 경우 비만을 감소시키며, 콜레스테롤도 정상범위를 유지시키기에[6], 대학생의 식생활과 관련된 다양한 정보습득과 활용은 건강한 성인기를 보낼 수 있는 밑바탕이 될 수 있다[5]. 또한, 향후 사회가 요구하는 구성원으로서의 이행과정에서 많은 과업을 수행해야 하므로 신체적·정신적인 건강을 유지하는데 밑거름인 식생활에 대한 중요성이 요구된다[5].

Breslow와 Enstrom[7]의 시계열 연구에서, 건강관심도가 건강행위를 결정하고, 결정된 건강행위는 건강상태를 반영하였다. 이런 건강행위는 건강을 보호하고 증진시키기는 행위로 목표 지향적이며 다원적이고 개인적 성향으로 행위에측을 위한 중요한 가치를 지닌 개념이다[8]. 대학생 시기에 건강 관심도는 심리적·사회적 요인에 의해 자신의 외모에 대한 관심이 많아지면서 체중·체형에 대한 관심과 직결되므로, 건강에 대한 관심도를 높여 최적의 영양 상태를 유지하도록 해 줌으로써, 최대의 신체적 성장과 올바른 인성을 도모해야 한다[9,10]. 그러므로 대학생의 영양관리는 생애주기 중 어느 시기보다도 중요한 의미를 갖는다고 볼 수 있다[9,10]. 또한, Moynihan 등[10]의 연구에서 영양지식 점수가 가장 높은 상위 10%는 야채와 과일 섭취의 중요성을 인지하여 높은 섭취를 보였으며, 편의식품에 대해서는 낮은 섭취로 나타났다[11]. 이는 건강에 대한 관심이 영양지식에 대한 정보를 취득하여 건강한 식행동으로 나타날 수 있다는 것을 시사한다.

자기효능감은 인간의 행동을 내적요인인 인지와 외적요인인 환경사이의 복잡한 상호작용에 의해 학습되고 조절된다[12]는 이론으로, 식이 자기효능감은 식사와 관련된 특수한 상황에서 얼마나 행동을 잘 조직하고 이행할 수 있는지에 대한 자신의 능력에 관한 인식이다[13]. 내적요인인 부정적인 정서와 외적요인인 음식섭취에 대해 사회적 압력을 받을 때, 즐거운 활동을 할 때 등과의 환경적 상황에서 서로 영향을 주고받을 때, 과식에 저항할 수 있는 효능감이 식이 자기효능감이다[13]. 식이 자기효능감은 일상적인 음식 선택에 있어 가장 유력한 예측인자로 식행동과 밀접한 관련이 있으며[13], 식이 자기효능감이 높은 경우에는 식사 시 바람직한 행동을 할 수 있는 신념이 높고, 바람직하다는 것을 인식하면 실천의지도 높다[14]. 따라서 대학생의 식이 선택이나 식행동에 있어서 식이 자기효능감을 측정하는 것이 필요하며, 이에 따른 식행동에 관련된 식이 자기효능감에 관한 연구는 상당한 의미가 있는 것으로 생각된다.

영양지식을 가지고 음식물 섭취를 합리적으로 할 수 있는 식이 자기효능감이 높은 사람은 자신을 믿고 보다 성취감이 높은

행동을 자주 선택하고 반복하며, 어려운 과제를 위협적으로 받아들이지 않고 해결방안을 찾으며, 책임감 있는 행동을 하려고 노력한다고 했으나[15], 식행동에 관련된 식이 자기효능감에 대한 연구는 부족한 실정이다.

선행연구에서 영양지식이 높을수록 식이 자기효능감이 높고 식이 자기효능감이 높을수록 식태도가 좋은 것으로 나타났다[16-18]. 또한 식이 자기효능감이 높을수록 건강을 지향하는 식생활을 추구하는 것으로 보고하여 건강한 식행동에는 건강에 대한 인식이나 영양지식, 식이 자기효능감이 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다[19].

따라서 간호대학생들의 식행동은 올바른 자아상과 건강행위 정도를 반영하는 것으로 자기 자신에 대해 긍정적으로 수용하고 건강한 식이행동을 실천하는 것은 결국 긍정적이고 유능한 간호사로 성장하기 위한 간호대학생의 발달과제이다[20]. 즉, 간호대학생의 적절한 영양공급은 건강에 대한 관심을 가지고 정확한 영양지식을 통해 올바른 식행동으로 이루어질 수 있다.

이에 본 연구는 간호대학생의 식행동의 정도를 알아보고 식행동에 영향을 미치는 관련 요인을 알아봄으로써 간호대학생의 건강한 식행동을 향상시키기 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구는 간호대학생을 대상으로 영양지식, 건강관심도, 식이 자기효능감, 식행동의 정도를 알아보고, 식행동에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 연구대상자의 일반적인 특성을 파악한다.
- 연구대상자의 영양지식, 건강 관심도, 식이 자기효능감, 식행동의 정도를 알아본다.
- 연구대상자의 일반적 특성에 따른 식행동의 차이를 파악한다.
- 연구대상자의 영양지식, 건강 관심도, 식이 자기효능감, 식행동의 상관관계를 파악한다.
- 연구대상자의 식행동에 영향을 미치는 관련 요인을 확인한다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 간호대학생을 대상으로 영양지식, 건강관심도,

식이 자기효능감, 식행동의 정도를 확인하고, 식행동에 영향을 미치는 관련 요인을 알아보기 위한 서술적 조사연구이다.

## 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 K대학교 생명윤리위원회의 승인(Kaya IRB-40)을 받아, 2015년 4월 22일부터 4월 30일까지 자료를 수집하였다. 본 연구에서는 B시 소재한 4년제 대학교에 재학 중인 2,3학년 간호여대생을 대상으로 하였다. 대상자는 본 연구자들이 재직하지 않는 4년제 6개의 대학교를 임의배정하여 모집대상으로 하였다. 자료수집을 위하여 간호학과에 연구목적과 절차를 설명하고 자료수집에 대한 허락과 협조를 받은 4개의 대학교에 연구참여를 자발적으로 원하는 경우 연구자가 직접 방문하여 시행하였다. 대상자들에게 연구의 목적과 설문에 대하여 설명한 후 자발적으로 연구참여에 대한 동의를 서면으로 받은 다음 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 익명으로 처리되고, 연구목적 이외에는 어떠한 용도로도 사용되지 않을 것이며, 자료수집과정에서 언제든지 연구참여를 철회할 수 있음을 연구대상자에게 충분히 설명하였다. 자료수집은 자가보고 방식으로 실시하였으며, 설문 응답 시간은 평균 10~15분 정도 소요되었으며, 자료수집이 끝난 후 감사의 표시로 소정의 사례품을 전달하였다.

본 연구의 대상자 수는 G\*Power3.1.3 프로그램을 이용하여, 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과크기 .05, 예측요인 4개일 때 대상자수는 218명이었다. 이를 근거로 설문지의 응답률과 탈락률을 고려하여 대상자수는 총 300명을 최종 목표 인원으로 하였으나, 회수된 설문지는 260부였으며, 이중 내용이 불충분한 자료를 제외한 250부가 최종분석에 사용되었다.

## 3. 연구도구

### 1) 영양지식

청소년의 영양지식 수준을 알아보기 위하여 영양지식 관련 항목의 측정문항은 선행연구를 기초로 하여 An[21]이 수정·보완한 도구로 저자에게 사용을 문의하였다. 설문지 구성은 영양소의 체내 역할 4문항, 급원식품 4문항, 대학생과 관련된 영양 문제 6문항, 다이어트 3문항, 위생과 안전 3문항으로 총 20문항이었다. 각 문항에 대해 ‘그렇다’, ‘아니다’, ‘잘 모르겠다’로 응답하도록 하여 맞는 답은 1점 틀린 답과 모르겠다는 각각 0점을 주어 영역별로 총 점수를 구하였다. 점수가 높을수록 영양지식이 양호한 것을 의미한다. An[21]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  는 .70이었으며, 본 연구에서 .80이었다.

### 2) 건강관심도

청소년의 건강관심도에 관한 태도와 생활습관을 알아보기 위하여 건강관심도 관련 항목의 측정문항은 선행연구를 기초로 Kim[22]이 수정·보완한 도구로 저자의 사용에 대한 동의 후 사용하였다. 영양보충제 복용경험 여부, 규칙적인 운동, 체중감량 관심도, 음식 선택 시 고려 사항 등에 관한 내용으로 총 14개 문항으로 구성하였으며 건강관심도는 ‘매우 그렇다’(5점)로 점수화 하였고, 각 문항 별 점수가 높을수록 높은 건강관심도를 의미한다. Kim[22]의 연구에서 영양 관심도 Cronbach's  $\alpha$  는 .81, 다이어트 관심도는 .83이었으며, 본 연구에서는 영양 관심도 Cronbach's  $\alpha$  는 .74, 다이어트 관심도는 .70이었다.

### 3) 식이 자기효능감

식이 자기효능감은 어린이용 식이 자기효능감과 체중관리 자기효능감에 대한 선행연구를 분석하여 관련 문항을 수정·보완한 Choi[23]의 식이 자기효능감 측정도구를 사용하였다. 총 4개의 영역의 18문항으로 일반적 식습관 5문항으로 바람직한 식생활을 유지할 수 있는가에 관한 효능감, 음식선택 4문항으로 몸에 좋은 음식을 선택할 수 있는가에 관한 효능감, 생활습관에 관련된 사회적 주위환경 5문항으로 주변 환경의 영향을 물리칠 수 있는가에 관한 효능감, 과식을 유도하는 부정적 감정상태 4문항으로 부정적인 감정 상태에서 음식 먹는 것을 참을 수 있는 가에 관한 효능감으로 구성하였다. 4점 Likert 척도를 사용하여 최저 18점에서 최고 72점까지 나타내었고, ‘매우 자신 있다’ 4점, ‘자신 있다’ 3점, ‘자신 없다’ 2점, ‘전혀 자신 없다’ 1점으로 점수화하였다. 점수가 높을수록 식이 자기효능감 수준이 높음을 의미한다. Son, Kim과 Kim[24]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  는 .91이었고, 본 연구에서는 .88이었다.

### 4) 식행동

식행동은 선행연구를 토대로 총 20문항으로 구성된 Kim, Shin과 Moon[25]의 도구에서 개발된 20문항으로 식사규칙성, 적정량 섭취, 식품군별 식품의 섭취, 아침결식 여부, 편식 여부, 회식 횟수 등의 평소의 식행동으로 구성하였다. 그 중에서 본 연구에서는 건강관심도와 중복되지 않는 문제시 되는 편식, 아침 결식, 과식, 소식, 야식, 폭식, 맵고 짠 음식의 섭취, 단음식의 섭취, 군것질, 패스트푸드 섭취, 인스턴트 식품 섭취, 탄산음료의 섭취 총 13개 문항을 사용하였다. 평가방법은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘그저 그렇다(3점)’, ‘그렇다(4점)’, ‘매우 그렇다(5점)’의 부정적인 문항의 5점 Likert 척도로 평가하여, 점수가 높을수록 식행동이 바람직하지 못한 것으로

평가하였다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  는 .71이었다.

#### 4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 21.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적 분석방법은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로, 영양지식, 건강관심도, 식이 자기효능감과 식행동의 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 대상자의 일반적 특성에 따른 식행동 정도의 차이는 t-test, ANOVA로 분석하였으며 사후 분석은 Scheffé test를 사용하였다.
- 대상자의 영양지식, 건강관심도, 식이 자기효능감과 식행동의 상관관계는 피어슨 상관계수(Pearson's correlation coefficient)로 구하였다.
- 대상자의 식행동에 영향을 주는 요인은 단변량 분석에서 유의한 차이를 보였던 변수들을 투입하여 단계적 다중회귀분석(stepwise multiple regression)을 실시하였다.

## 연구결과

### 1. 대상자의 일반적 특성

일반적 특성에서 연령은 22세 미만이 202명(80.8%)으로 대부분을 차지하였고, 학년은 2학년이 183명(73.2%), 거주형태는 자택이 148명(59.2%), 종교는 무교가 168명(67.2%)로 가장 많았다. 성적은 중이 178명(71.2%), 경제적 수준은 중이 201명(80.4%), 건강상태는 보통이 107명(42.8%)으로 많은 응답이 나타났다(Table 1).

### 2. 대상자의 영양지식, 건강관심도, 식이 자기효능감, 식행동의 정도

대상자의 영양지식은  $15.75 \pm 3.50$ 점, 건강관심도  $3.00 \pm 0.56$ 점, 식이 자기효능감  $2.68 \pm 0.40$ 점, 식행동  $3.06 \pm 0.52$ 점으로 나타났다(Table 2).

### 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 식행동의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 식행동의 차이에서 성적( $F=6.47, p=.02$ )이 유의한 차이를 보였으며, 그 외 변수에서는

**Table 1.** General Characteristics of Subjects (N=250)

Characteristics	Categories	n (%)
Age (year)	$\leq 22$	202 (80.8)
	22~24	38 (15.2)
	$\geq 25$	10 (4.0)
School year	2nd	183 (73.2)
	3rd	67 (26.8)
Residential type	Home	148 (59.2)
	A boarding house	52 (20.8)
	Board oneself	43 (17.2)
	Others	7 (2.8)
Academic grade	High	36 (14.4)
	Middle	178 (71.2)
	Low	36 (14.4)
Economic status	High	19 (7.6)
	Middle	201 (80.4)
	Low	30 (12.0)
Health state	Weakness	34 (13.6)
	Moderate	107 (42.8)
	Good	109 (43.6)

**Table 2.** Degree of Nutrition Knowledge, Health Concern, Dietary Self-efficacy and Dietary Behavior (N=250)

Variables	M $\pm$ SD	Range
Nutrition knowledge	15.75 $\pm$ 3.50	12.00~19.25
Health concern	3.00 $\pm$ 0.56	1.50~4.86
Dietary self-efficacy	2.68 $\pm$ 0.40	1.50~3.94
Dietary behavior	3.06 $\pm$ 0.52	1.69~6.08

유의한 차이가 없었다(Table 3).

### 4. 대상자의 영양지식, 건강관심도, 식이 자기효능감, 식행동의 상관관계

대상자의 영양지식, 건강관심도, 식이 자기효능감 및 식행동 간의 상관관계를 분석한 결과, 식행동은 건강관심도( $r=-.25, p<.001$ ), 식이 자기효능감( $r=-.30, p<.001$ )과는 유의한 부적 상관관계를 보였고, 영양지식은 유의하지 않았다(Table 4).

### 5. 대상자의 건강관심도, 식이 자기효능감이 식행동에 미치는 영향

대상자의 식행동에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여



일반적 특성 유의하게 차이가 있었던 성적은 그룹 간의 사후 분석(Scheffé test)에서 유의하지 않아 상관관계가 통계적으로 유의한 것으로 확인된 건강관심도, 식이 자기효능감을 설명변수로 하여 단계적 다중회귀분석을 사용하였다. 회귀분석의 기본가정을 확인한 결과 잔차의 분포는 정규성을 만족하였고, 독립

립변수 간의 다중 공선성을 검정하였을 때, 공차한계(tolerance)가 .961~.963이고, 분산팽창계수(Variation Information Factor, VIF)가 1.03~1.04로 나타나 다중 공선성의 문제가 없음을 확인하였다. 분석결과 통계적으로 유의한 건강관심도, 식이 자기효능감을 포함한 모형은 간호여대생의 식행동에 대해, 12%( $F=17.71, p<.001$ )의 설명력을 보였다. 그 중에서도 식이 자기효능감( $t=-4.54, p<.001$ )이 가장 중요한 영향요인이었다(Table 5).

**Table 3.** Difference of Dietary Behavior according to General Characteristics (N=250)

Characteristics	Categories	M±SD	F (p) Scheffé
Age (year)	≤ 22	3.1±0.52	0.69 (.501)
	22~24	3.0±0.49	
	≥ 25	3.0±0.57	
School year	2nd	3.07±0.51	0.26 (.609)
	3rd	3.03±0.53	
Residential type	Home	3.01±0.47	2.44 (.065)
	A boarding house	3.20±0.66	
	Board oneself	3.08±0.46	
	Others	2.79±0.35	
Academic grade	High	2.91±0.43	6.47 (.002) NS
	Middle	3.03±0.54	
	Low	3.31±0.39	
Economic status	High	3.09±0.56	0.15 (.860)
	Middle	3.05±0.52	
	Low	3.09±0.46	
Health state	Weakness	3.16±0.49	1.12 (.347)
	Moderate	3.06±0.57	
	Good	3.05±0.42	

NS=statistically no significant difference by Scheffé test.

## 논 의

간호대학생의 식행동 정도, 그리고 식행동에 영향을 미치는 요인을 중심으로 논의하고자 한다. 간호대학생의 식행동을 측정된 결과, 문항별 평균은 3.06점(범위 1~5)이었다. 척도의 점수를 비교하였을 때 남자대학생 2.55점[26]에 비해 약간 높았다. 이에 대해서는 식행동 정도가 남자대학생에 비해 여자대학생에 영향을 미칠 수 있는 여러 요인에 대해 생각해 볼 수 있겠다. 신체상에 사회적 분위기가 식행동에 영향을 미칠 수 있는데, 신체 외형에 대한 관심이 높아진 나머지 극도로 마른 체격을 선호하는 경향이 지나치게 확산되면서 일부 여성에서는 체중에 대한 강박관념이 지나쳐 잘못된 신체상과 불건전한 식습관[27]이 형성되었다. 본 연구에서는 신체상에 예민한 여성 대상으로 식행동 정도에 영향을 미쳤을 수 있다. 또한, 함께 거주하는 가족들이 식행동에 영향을 미칠 수 있는데, 선행연구[28]는 아동을 대상으로 하여 1.32점으로 부모의 식행동이 아동에

**Table 4.** Correlation between Nutrition Knowledge, Health Concern, Dietary Self-efficacy and Dietary Behavior (N=250)

Variables	Nutrition knowledge	Health concern	Dietary self-efficacy	Dietary behavior
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Nutrition knowledge	1			
Health concern	-.03 (.608)	1		
Dietary self-efficacy	-.11 (.082)	.19 (.002)	1	
Dietary behavior	-.12 (.058)	-.25 (<.001)	-.30 (<.001)	1

**Table 5.** Factor Influencing Dietary Behavior (N=250)

Variable	B	SE	β	t	p
(Constant)	4.48	0.24		18.54	<.001
Health concern	-0.18	0.05	-.20	-3.28	.001
Dietary self-efficacy	-0.33	0.07	-.26	-4.24	<.001
Adj. R <sup>2</sup> =.12, F=17.71, p<.001					

게 영향을 줄 수 있으므로 차이가 나타난 것으로 보인다. 대학생이 되면서 부모를 떠나 자취, 하숙, 기숙사 등 거주형태가 변화되고 다양한 활동에 참여하는 기회가 많아 음주, 외식 등이 일상화되면서 식행동의 직접적인 변화를 초래할 수 있다. 그러므로 다양한 음식에 대한 통제력으로 식행동에 대한 중재 프로그램이 필요할 것으로 사료된다.

식행동에 대한 측정도구에 대한 여러 논의와 시도가 있어왔다[17,25,28]. 이를 고려하여 본 연구에서는 가장 최근에 수정·보완되었으며, 대학생들에게 발생하는 음식과 관련된 문제들을 포함하였다. 또한, 간호대상자에게는 건강모델로서의 역할을 수행해야 하고, 균형 잡힌 영양섭취를 포함한 바람직한 식생활은 매우 중요하다고 할 수 있기에 식습관과 관련한 식행동을 측정할 수 있는 문항이 있는 도구를 선택하였다. 이는 추후 연구에서 측정도구를 이용하는 것과 인터뷰를 통한 다양한 방법으로 식행동에 대해 연구할 필요성을 시사한다.

간호대학생의 식행동을 설명하는 요인을 살펴본 결과, 건강 관심도와 식이 자기효능감이 식행동을 12% 설명하였다. 그 중에서도 식이 자기효능감이 가장 큰 영향요인으로 나타났는데, 이는 대학생을 대상으로 식사 관련 메뉴선택에 대한 연구에서 식이 자기효능감이 메뉴 선택 행동에 영향을 미치는 결과[29]와 식이 자기효능감이 높을수록 건강한 식생활과 직접적으로 관련이 있다[13, 17, 19, 30]고 한 것과 맥락을 같이 한다. 이와 같이 식이 자기효능감은 건전한 식생활 및 식행동의 가능성을 높이는 역할을 하므로 대상자가 음식선택, 생활습관, 과식, 음식에 대한 감정을 생각하고 음식에 대한 인지를 더 깊이 이해할 수 있도록 교육해 주는 것이 중요하겠다. 따라서, 음식에 대한 교육[28]와 같이 음식에 대한 감정, 인지 및 행동을 활성화하기 위한 다양한 중재가 적용되어야 할 것이다. 이는 대학생 스스로 건강한 식행동이 이루어지기 위한 중재나 프로그램 개발의 필요성을 시사한다. 또한, 식이 자기효능감은 식이를 조절할 수 있는 식습관[19, 30]을 통해 식행동이 조절될 수 있는 것을 의미하는 것으로 간호대학생의 식이 자기효능감을 높여 식행동을 조절할 수 있게 하는 것이 필요할 것이다.

건강관심도는 식생활에 대한 태도와 생활습관을 반영하는 것으로, 건강관심도가 식행동과 유의한 관계가 있다는 선행연구[22]와 건강관심도는 식행동을 예측할 수 있다는 본 연구결과를 통해, 건강관심도는 건강한 식행동을 형성할 수 있음을 알 수 있다. 간호학과 학생들은 타과 대학생들에 비해 건강에 대한 관심을 가지고 입학하여, 간호대학생의 영양지식과 건강에 대한 관심도가 식행동으로 변화할 수 있도록 자신의 건강관리와 건강관리 행동에 대한 지속적인 교육이 필요할 것으로 생

각된다. 본 연구의 대상자는 스스로의 건강상태에 대해서는 좋음으로 판단을 한 경우가 43.6%였다. 주관적으로 인식하는 양호한 건강상태가 건강관심도와 관련성이 있을 수 있고, 건강에 대한 관심도가 높을수록 식행동은 바람직한 행동이 증가됨을 시사해 주었다. 따라서 간호대학생 중재시 자신의 건강상태에 따른 식행동을 어떻게 인식하는 지에 대한 사정이 선행되어야 할 것이다. 또한 주관적 건강상태별 식행동에 대한 추가연구가 필요할 것으로 보인다.

영양지식은 식행동에 미치는 영향은 유의하지 않았는데, 이는 영양지식이 높을수록 식생활 태도가 좋았다는 선행연구와 [29] 일치하지 않는 결과였다. 영양지식은 건강에 대한 관심과 바람직한 식생활을 행동으로 실천할 수 있는 필수적인 지식으로 볼 때 건강한 식생활을 위해 강조되어야 할 필요성이 있다. 대학생 대상의 선행연구에서 편리성은 기호 위주의 식품을 선택하여 영양불균형 등으로 영양지식의 저하를 초래하여 불건전한 식습관에 영향[3]을 미친다고 제안하였는데, 이러한 관점에서는 내외적인 환경이 영양지식을 저하시키는 조건을 만들 어낼 수도 있다. 따라서, 지식이 행동의 변화에는 직접적인 효과를 보이지는 않았으나, 지속적인 인지과정이 일어나면 행동의 변화를 초래할 수 있으므로 영양지식에 대한 긍정적인 변화는 식행동의 변화를 초래할 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점으로 일 지역의 4개 간호학과가 있는 4년제 대학 중심으로 자료를 수집하였으나 1, 4학년의 개인특성을 반영하지 못하였고, 2, 3학년 중심으로 분류하였기에 오류가 있을 수 있고, 식행동에 대한 학술지의 연구동향을 파악한 선행연구의 부족으로 비교할 수는 없었기에 확대해석에도 한계가 있다. 그러나, 본 연구결과를 통해 간호대학생의 식행동 정도를 확인할 수 있었고, 이를 토대로 간호대학생의 식행동에 관심을 기울이는 계기를 마련했다는 측면에서 의의가 있다.

본 연구를 통해 다음과 같이 제언하고자 한다. 첫째, 간호대학생의 건강한 식행동을 돕기 위하여 건강관심도와 식이 자기효능감을 유지 및 활성화할 수 있는 구체적인 중재 프로그램의 개발 연구를 제언한다. 둘째, 거주형태를 분류하여 한 가정에서 부모님, 간호대학생을 대상으로 식행동과 가족전체의 관계 등을 고려한 추후 연구를 제언한다. 셋째, 식행동에 대한 적절한 측정을 위하여 인터뷰를 병행한 식행동에 대한 표준화된 도구 개발이 이루어질 수 있는 연구를 제언한다.

## 결 론

본 연구는 간호대학생의 식행동 정도에 대해 알아보고, 식행

동에 영향을 미치는 요인을 규명하고자 시도되었다. 식행동은 3.06점으로 건강하지 못한 식행동으로 나타났다. 따라서, 식행동을 조절할 수 있는 중재 개발의 필요성이 제시되었다. 또한, 건강관심도, 식이 자기효능감이 간호대학생의 식행동을 12% 설명하는 것으로 나타났다. 따라서, 대상자가 식이 자기효능감을 높일 수 있도록 음식에 대한 감정, 인지 및 행동을 활성화할 수 있도록 돕고 건전한 건강 측면에 관심을 갖도록 돕는 것이 필요하겠다. 본 연구는 간호대학생의 식행동에 대한 이해를 통해 간호대학생의 식생활을 위한 기초자료를 제시하였다.

## REFERENCES

1. Lee JH, Kim JS, Lee MY, Chung SH, Chang KJ. A study on weight control experience, eating disorder and nutrient intake of college students attending web class via the internet. *Korean J Community Nutr.* 2001;6(4):604-16.
2. Lee YJ, Song KH. A study on the body fat content and serum lipids in college students. *J Korean Soc Food Sci Nutr.* 1996;25(1):11-20.
3. Kim IS, Yu HH, Han HS. Effects of nutrition knowledge, dietary attitude, dietary habits and life style on the health of college students in the Chungnam area. *Korean J Community Nutr.* 2002;7(1):45-57.
4. Ko MS. The comparison in daily intake of nutrients and dietary habits of college students in Busan. *Korean J Community Nutr.* 2007;12(3):259-71.
5. Oh HS, Min SH. A study on dietary attitude of college students in Wonju area. *Korean J Food Culture.* 2001;16(3):215-24.
6. Ma Y, Bertone ER, Stanek EJ, Reed GW, Hebert JR, Cohen NL, et al. Association between eating patterns and obesity in a free-living US adult population. *Am J Epidemiol.* 2003;158(1):85-92. <http://dx.doi.org/10.1093/aje/kwg117>
7. Breslow L, Enstrom JE. Persistence of health habits and their relationship to mortality. *Prev Med.* 1980;9(4):469-83.
8. Speake DL, Cowart ME, Pallet K. Health perceptions and lifestyles of the elderly. *Res Nurs Health.* 1989;12(2):93-100.
9. Chin JH, Chang KJ. College students' attitude toward body weight control, health-related lifestyle and dietary behavior by self-perception on body image and obesity index. *J Korean Soc Food Sci Nutr.* 2005;34(10):1559-65. <http://dx.doi.org/10.3746/jkfn.2005.34.10.1559>
10. Kim KH. A study of the dietary habits the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in the Gwangju area. *Korean of Community Nutr.* 2003;8(2):181-91.
11. Moynihan PJ, Mulvaney CE, Adamson AJ, Seal C, Steen N, Mathers JC, et al. The nutrition knowledge of older adults living in sheltered housing accommodation. *J Hum Nutr Diet.* 2007;20(5):446-58.
12. Bandura A. Self efficacy toward a unifying theory of behavioral change. *Psychol Rev.* 1977;84(2):191-215.
13. Gu MO, Yu JS, Kweon IK, Kim HW, Lee EO. A review of research on self efficacy theory applied to health related behavior. *J Korean Acad Nurs.* 1994;24(2):278-302.
14. Lee JS, Yun JW. A study on perception about body image, dietary attitude, dietary self-efficacy and nutrient intake of high school students in Busan. *J Korean Soc Food Sci Nutr.* 2003;32(2):295-301.
15. Kwon SY, Han JI, Chung YJ. Relationship of nutritional knowledge, dietary self efficacy and change of dietary behavior of nutrition professional. *Korean J Nutr.* 2008;41(6):550-60.
16. Schnoll R, Zimmerman BJ. Self-regulation training enhance dietary self-efficacy and dietary fiber consumption. *J Am Diet Assoc.* 2001;101(9):1006-11. [http://dx.doi.org/10.1016/S0002-8223\(01\)00249-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0002-8223(01)00249-8)
17. Zrinyi M, Juhasz M, Balla J, Katona E, Ben T, Kakuk G, et al. Dietary self-efficacy: determinant of compliance behaviours and biochemical outcomes in haemodialysis patients. *Nephrol Dial Transplant.* 2003;18(9):1869-73. <http://dx.doi.org/10.1093/ndt/gfg307>
18. Pawlak R, Colby S. Benefits, barriers, self-efficacy and knowledge regarding healthy foods: perception of African Americans living in eastern North Carolina. *Nutr Res Pract.* 2009;3(1): 56-63. <http://dx.doi.org/10.4162/nrp.2009.3.1.56>
19. Lee JR, Um YH. A study of attitude toward health menu. *Korean J Culinary Res.* 2004;10(2):16-29.
20. Gang MH. Relationship between eating behavior and self-esteem of college nursing students. *J Korean Acad Public Health Nurs.* 2010;24(1):126-34.
21. An HM. Effect of public media's nutrition information on nutrition knowledge and dietary behavior of university students [master's thesis]. [Gyeongsan]: Yeungnam University; 2011. 67 p.
22. Kim MN. Adolescent's dietary behavior, health interest, nutrition knowledge: its effects on their intakes of nutritional supplements [master's thesis]. [Seoul]: Hanyang University; 2013. 87 p.
23. Choi SJ. Dietary self-efficacy and physical activity self-efficacy among elementary school children [master's thesis]. [Seoul]: Seoul National University; 1998. 74 p.
24. Son SE, Kim HS, Kim JM. Relationship among dietary self-efficacy, social support, depression, and weight-control behavior of children and adolescents. *Korean J Community Living Sci.* 2014;25(4):473-86. <http://dx.doi.org/10.7856/kjcls.2014.25.4.473>
25. Kim KW, Shin EM, Moon EH. A study fast food consumption, nutritional knowledge, food behavior and dietary intake of university students. *Journal of the Korean Dietetic Association.*

- 2004; 10(1):13-24.
26. Hwang JH, Lee HM. A study on lifestyles, dietary habits, nutrition knowledge and dietary behaviors of male university students according to residence type. J Community Nutr. 2007; 12(4):381-95.
27. Kim SY, Lee HM, Song KH. Body image recognition and dietary behaviors of college students according to the body mass index. Korean J Community Nutr. 2007;12(4): 381-95.
28. Lee JY. A study on the effect of the nutrition education program on the dietary self-efficacy and dietary practice for elementary school children. Journal of Korean Public Health Nursing. 2004;18(1):132-42.
29. Choi JE, Kim YG. The relationship between university students' nutrition knowledge, dietary self-efficacy, dietary habits and menu choice behavior. J Foodservice Management Soc Korea. 2012;15(6):249-75.
30. Lee JS. The effect of gender, obesity rate, nutrition knowledge and dietary attitude on the dietary self-efficacy of adolescents. Korean J Community Nut. 2003;8(5):652-7.