

대학생의 식생활 습관이 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 하여 자아존중감에 미치는 영향에 관한 융합 연구

이현숙

전주비전대학교 보건행정학과 교수

The Convergence study on the Effect of university students' dietary habits on their self-esteem by the medium of health-related behaviors and stress

Hyun-Suk Lee

Dept of Public Health Administration, Vision University, Professor

요 약 본 연구는 대학생의 식생활 습관이 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 하여 자아존중감에 미치는 영향에 관한 융합연구이다. J도와 K도의 대학생을 대상으로 390부의 설문지를 연구자료로 사용하였으며 자료 분석은 SPSS와 AMOS를 이용하여 상관분석, 다중회귀분석, 경로분석을 실시하였다. 연구 결과 대학생의 식생활 습관과 건강관련 행위, 식생활 습관과 스트레스, 식생활 습관과 자아존중감 간에 각각 유의한 상관관계를 보였으며 경로분석 결과 식생활 습관은 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서, 대학생의 자아존중감을 높이기 위하여 올바른 식생활과 바람직한 건강관련 행위에 대한 교육 및 프로그램의 시행과 스트레스 감소를 위한 방안의 마련이 필요하다.

주제어 : 대학생, 식생활 습관, 건강관련 행위, 스트레스, 자아존중감, 융합연구

Abstract This convergence study was aimed at examining the effect of university students' dietary habits on their self-esteem by the medium of health-related behaviors and stress. 390 copies of questionnaire completed by university students in Province J and Province K were used as the study data. As for the data analysis, SPSS and AMOS were used to perform correlation analysis, multiple regression analysis and path analysis. The study showed a significant correlation between dietary habits and health-related behaviors of University students, dietary habits and stress, dietary habits and self-esteem and that dietary habits exerted impact on the students' self-esteem by the medium of health-related behaviors and Stress. Therefore, in order to increase university students' self-esteem, it is necessary to provide training and programs on correct dietary habits and health-related behaviors and to prepare plans for reducing stress.

Key Words : Convergence study, Dietary habits, Health-related behavior, Stress, Self-esteem

1. 서론

1.1 연구의 필요성

인간이 건강하고 능률적인 생활을 하기 위해서는 균

형 잡힌 영양섭취와 바람직한 식생활이 필요하다[1]. 식생활은 한 사람의 행동양식과 관련 있으며, 바람직한 영양섭취는 신체의 건강, 정신적 안정, 정상적인 생활에 필수적인 요건으로 한 개인의 식습관은 개인의 생활태도

*Corresponding Author : Hyun-suk Lee(taihun02@naver.com)

Received July 17, 2018

Accepted September 20, 2018

Revised September 1, 2018

Published September 28, 2018

및 환경, 심리상태, 사회문화적 영향을 받아 형성된다[2]. 대학생 시기의 식습관이나 신체활동 등의 건강관련 행위는 향후 성인기의 삶의 질과 밀접한 관련이 있으므로[3], 성공적인 미래를 준비하기 위해서는 건강한 식생활의 실천이 요구된다[4,5] 하지만 대학생은 빈약한 아침식사, 불규칙한 식사, 적절하지 못한 간식 등으로 올바른 식생활이 이루어지지 않고 있으며, 대학생들 자신도 불규칙한 식사를 문제로 여기고 있다[6,7]. 선행연구를 보면 식생활 습관과 자아존중감은 서로 영향을 미치며 유의한 상관관계를 가지고 있다고 하였는데[1], 자아존중감이란 인간의 적응과 행동에 영향을 주는 요인으로[8], 개인이 생활에서 방향을 결정하는 중요한 역할을 하게 된다[9]. 식생활 습관은 건강관련 행위와도 연관성이 있는데 건강 관련 행위란 주도성과 책임감을 가지고 개인이 잠재능력을 발휘하여 건강을 유지하도록 하는 행위이다[10]. 대학생 시기에 식습관이나 건강관련 행위 및 건강에 관한 인식이 부적절하게 형성될 경우 성인기 이후 건강상태와 삶의 질에 나쁜 영향을 미칠 수 있는데[11], 대학생은 불규칙한 식생활뿐만 아니라 음주, 흡연 등의 건강위험행위에 노출되어 있어서 건강위해 행위를 많이 하는 것으로 조사되었다[12,13]. 또한, 대학생은 가치관의 혼란, 전공과 학업에 대한 갈등, 취업에 대한 부담 및 미래에 대한 불안, 경제적 곤란 등 스트레스를 갖고 생활하고 있다[14]. 스트레스 역시 식생활과 관련이 있는데 대학생은 스트레스를 받으면 식생활에 영향을 받고[9,15], 스트레스 조절을 위해 흡연과 음주 등의 건강에 해로운 행위를 선택한다고 하였다[3,13]. 미래에 질적으로 보다 나은 삶을 영위하기 위해서는 건강에 대한 신념을 형성하고 올바른 식습관과 건강실천행위를 통한 생활양식과 행동의 변화가 필요하다[16,17]. 건강관련 행위와 스트레스 역시 자아존중감과 관련이 있으며[18], 자아존중감이 높은 사람은 자신의 미래에 대비하여 건강에 유익한 행위를 선택하게 되고[19], 반면 스트레스 수준이 높을수록 자아존중감이 낮아지게 된다[20].

한편, 대학생의 식생활과 자아존중감의 관계에 관한 선행연구는 있으나[1,9], 식생활과 연관성이 있는 변인인 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 한 연구결과는 거의 없다. 따라서 본 연구는 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 하여 식생활 습관이 자아존중감에 미치는 영향을 알아봄으로써 대학생의 자아존중감을 높이기 위한 기초 자료를 제공하고자 시행하였다.

1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 대학생의 식생활 습관이 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 하여 자아존중감에 미치는 영향을 파악하기 위함으로 구체적인 목적은 다음과 같다

1. 대학생의 일반적 특성 및 식생활 습관을 파악한다.
2. 대학생의 일반적 특성에 따른 식생활 습관, 건강관련 행위, 스트레스와 자아존중감의 차이를 파악한다.
3. 대학생의 식생활 습관, 건강관련 행위, 스트레스, 자아존중감 간의 상관관계를 파악한다.
4. 대학생의 식생활 습관, 건강관련 행위와 스트레스가 자아존중감에 미치는 영향을 파악한다.
5. 대학생의 식생활 습관이 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 하여 자아존중감에 미치는 영향을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

대학생의 식생활 습관, 건강관련 행위, 스트레스, 자아존중감 수준과 이들 변수 사이의 상관관계를 파악하고 식생활이 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 하여 자아존중감에 미치는 영향을 분석하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

연구대상자는 J도와 K도에 소재하는 3개의 대학에서 연구의 참여에 동의한 대학생을 대상으로 2017년 11월 21일부터 11월 30일까지 실시 하였다. 표본의 크기는 t-검정과 ANOVA 및 상관분석과 다중회귀분석을 위해 G Power 3.1 프로그램을 이용하여 효과의 크기 .04, 검정 .95, 유효값 .05로 산출된 t기각역 1.97, 총 표본 크기 327 명으로, 탈락률을 고려하여 405명을 임의표집 하였다. 수집된 설문지 중 응답이 불완전한 15명의 자료를 제외한 총 390부(96.6%)의 설문지를 분석하였다. 따라서 본 연구대상자로 선정된 390명은 연구에 필요한 표본 수를 충족했다.

2.3 연구도구

2.3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적인 특성은 모두 3문항으로 성별, 학년,

전공계열을 묻는 문항으로 구성하였다. 성별은 “남학생”, “여학생”로 구분하였고, 학년은 “1학년”, “2학년”, “3학년”, 전공은 “사회실무계열”, “보건계열”, “공학계열”로 구분하였다.

2.3.2 식생활 습관

식생활 습관 측정도구는 기존자료[21]를 참고하여 본 연구에 맞게 수정한 도구를 사용하였으며 식생활 습관은 총 18문항으로 각 문항은 ‘아니오’ 1점, ‘가끔’ 2점, ‘예’ 3점 Likert 척도로 측정하여, 점수가 높을수록 식생활 습관 수준이 높음을 의미한다. 식생활 습관 관련 문항의 Cronbach’s α 는 .83로 문항 간 내적 일관성이 확보되었다.

2.3.3 건강관련 행위

건강관련 행위 측정도구는 기존자료[22]를 참고하여 본 연구에 맞게 수정한 도구를 사용하였으며 총 10문항으로 구성되었다. 각 문항은 ‘아니오’ 1점, ‘가끔’ 2점, ‘예’ 3점의 Likert 척도로 측정하여, 점수가 높을수록 건강관련 행위 수준이 높음을 의미한다. 건강관련 행동 관련 문항의 Cronbach’s α 는 .73으로 문항 간 내적 일관성이 확보되었다.

2.3.4 스트레스

스트레스 측정도구는 기존자료[23]를 일부 수정한 도구를 사용하였다. 신체상 징조(10문항), 행동상 징조(10문항), 심리·감정상 징조(10문항)의 3부분으로 나누어 총 30문항으로 구성하였고 “예” 1점, “가끔” 2점, “아니오” 3점으로 평가하였으며 점수가 낮을수록 스트레스가 낮음을 의미한다. 스트레스 관련 문항의 Cronbach’s α 는 .93으로 문항 간 내적 일관성이 확보되었다.

2.3.5 자아존중감

자아존중감척도(Rosenberg Self-Esteem scale, RSE)는 로젠버그(1965)가 개발하고[24], 전병제(1974)[25]가 번안한 척도를 사용하였다. 로젠버그의 자아존중감 척도는 개인의 자아존중감을 측정하기 위하여 오랫동안 광범위한 집단에 사용되고 있다. 총 10문항으로 Likert 5점 척도를 사용하여 “전혀 그렇지 않다” 1점부터 “매우 그렇다” 5점까지 응답하게 되어 있으며 점수가 높을수록 자아존중감 수준이 높음을 의미한다. 자아존중감 문항의 Cronbach’s α 는 .82로 문항 간 내적 일관성이 확보되었다.

2.4 자료 분석

본 연구를 위해 SPSS win 23.0 프로그램을 이용하여 자료 분석을 실시하였다. 유의수준 α 는 .05이하로 정하였으며 분석결과는 다음과 같다.

1. 대상자의 일반적 특성 파악을 위해 빈도와 백분율을 구하였다.
2. 일반적 특성에 따라 식생활 습관, 건강관련 행위, 스트레스, 자아존중감의 차이를 구하기 위해 t검정 및 분산분석을 사용하였고 분산분석결과 유의미한 경우에 Scheffe 사후 검정을 사용하였다.
3. 연구대상자의 식생활 습관, 건강관련 행위, 스트레스, 자아존중감의 상관관계 분석은 Pearson’s correlation coefficients를 사용하였다.
4. 다중회귀분석(입력방법)을 사용하여 자아존중감에 영향을 미치는 요인을 파악하였다.
5. AMOS를 이용하여 식생활 습관이 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 하여 자아존중감에 미치는 영향을 파악하기 위해 경로분석을 실시하였다. 연구도구의 내적 신뢰도 파악을 위해 Cronbach’s α 값을 산출하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

본 연구대상자의 일반적 특성을 보면 대상자의 성별은 남학생 133명(34.1%), 여학생 257명(65.9%)이며, 학년은 1학년 273명(70.0%), 2학년 86명(22.1%), 3학년 31명(7.9%)이며 전공계열은 사회실무계열 228명(58.5%), 보건계열 83명(21.3%), 공학계열 79명(20.3%)으로 나타났다. Table 1

Table 1. General Characteristics of the Subjects (N=390)

		N	%
Gender	Male	133	34.1
	Female	257	65.9
Grade	1	273	70.0
	2	86	22.1
	3	31	7.9
Major	Department of Social Work	228	58.5
	Department of Health	83	21.3
	Department of Engineering	79	20.3

3.2 일반적 특성에 따른 식생활 습관, 건강 관련 행동, 스트레스, 자아존중감의 차이

일반적 특성에 따른 식생활 습관, 건강관련 행위, 스트레스, 자아존중감 차이를 파악하기 위해 독립표본 t-검정과 분산분석을 실시하였고 분산분석결과 유의한 경우에 Scheffe의 사후 검정을 실시한 결과는 Table 2 와 같다.

식생활 습관은 성별($t=4.877, p<.001$)과 전공($F=4.419, p<.05$)에서는 유의한 차이를 보였으나 학년($F=2.235, p>.05$)에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 건강관련 행

위에 있어서는 성별($t=4.061, p<.001$)과 전공($F=5.183, p<.01$)에서는 유의한 차이를 보였으나, 학년($F=.766, p>.05$)에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 스트레스는 성별($t=3.461, p<.01$)과 전공($F=5.506, p<.01$)에서 유의한 차이를 보였으나, 학년($F=2.739, p>.05$)에서는 유의한 차이를 보이지 않았고, 자아존중감 수준은 성별($t=3.997, p<.001$), 학년($F=17.664, p<.001$)과 전공($F=12.441, p<.001$) 모두에서 유의한 차이를 보였다.

Table 2. Difference in according to Characteristics of Subjects

(N=390)

		Dietary habits		Health-related behavior		Stress		Self-esteem	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Gender	Male	2.05	.30	2.32	.34	1.54	.41	3.59	.68
	Female	1.87	.39	2.15	.39	1.71	.43	3.32	.53
t	(p)	4.877	(p<.001)	4.061	(p<.001)	3.461	(.001**)	3.997	(p<.001)
Grade	1	1.93	.39	2.22	.38	1.68	.42	3.31 ^a	.56
	2	1.99	.33	2.20	.36	1.56	.40	3.72 ^b	.62
	3	1.82	.35	2.14	.44	1.71	.55	3.52 ^{ab}	.58
F	(p)	2.235	(.108)	.766	(.466)	2.739	(.066)	17.664	(p<.001)
Major	Department of Social Work	1.89 ^a	.37	2.17 ^a	.39	1.66 ^{ab}	.42	3.38 ^a	.55
	Department of Health	1.95 ^{ab}	.43	2.20 ^a	.39	1.75 ^a	.47	3.26 ^a	.56
	Department of Engineering	2.03 ^b	.27	2.33 ^b	.33	1.53 ^b	.39	3.69 ^b	.68
F	(p)	4.419	(.013*)	5.183	(.006**)	5.506	(.004**)	12.441	(p<.001)

* : p<0.05 , ** : p<0.01

문자 a<b가 다르게 표시된 것은 Scheffe의 동일집단군으로 분석한 결과(p<.05), 평균 간의 유의한 차이가 있음.

Table 3. Correlation Coefficients among Variables

(N=390)

	Dietary habits	Health-related behavior	Stress	Self-esteem
Dietary habits	1	.466**	-.182**	.188**
Health-related behavior	.466**	1	-.161**	.247**
Stress	-.182**	-.161**	1	-.349**
Self-esteem	.188**	.247**	-.349**	1

** : p<0.01

3.3 식생활 습관, 건강관련 행위, 스트레스, 자아존중감의 상관관계

식생활 습관, 건강관련 행위, 스트레스와 자아존중감의 상관관계 분석을 실시한 결과 대상자의 식생활 습관과 건강관련 행위는 정(+)¹의 상관($r=.466, p<.01$), 식생활 습관과 스트레스는 음(-)²의 상관($r=-.182, p<.01$), 식생활

습관과 자아존중감은 정(+)³의 상관($r=.188, p<.01$)이 유의하게 나타났으며, 건강관련 행위와 스트레스는 음(-)⁴의 상관($r=-.161, p<.01$), 건강관련 행위와 자아존중감은 정(+)⁵의 상관($r=.247, p<.01$)이 유의한 것으로 나타났다. 스트레스와 자아존중감은 음(-)⁶의 상관($r=-.349, p<.01$)이 유의한 것으로 나타났다. Table 3

3.4 자아존중감에 영향을 미치는 요인

자아존중감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 성별, 학년, 전공의 일반적 특성을 통제한 상태에서 식생활 습관, 건강관련 행위, 스트레스를 독립변수로, 자아존중감을 종속변수로 통제된 회귀분석 실시결과 회귀모형은 유의한 것으로 나타났고(F=19.250, p<.001), 모형의 설명력을 나타내는 수정된 결정계수(Adj R²)는 .220로 나타났다.

자아존중감에 영향을 미치는 요인으로는 건강관련 행위(B=.268, t=3.344, p<.01), 스트레스(B=-.399, t=-6.219, p<.001)가 유의하게 나타났고, 스트레스는 β=-.287, 건강관련 행위는 β=.171으로 스트레스가 자아존중감에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 스트레스가 적고, 건강관련 행위가 많을수록 자아존중감이 높아짐을 의미한다. Table 4

Table 4. Factors influencing Variables of Self-esteem

Variables	B	SE	β	t	p	VIF	
(constant)	2.976	.262		11.364	.000		F=19.250*** R ² =.232 Adj R ² =.220
Gender	-.066	.069	-.053	-.964	.336	1.482	
Grade	.226	.044	.238	5.181	.000	1.049	
Major	.086	.040	.115	2.140	.033	1.443	
Dietary habits	.052	.083	.032	.628	.531	1.320	
Health-related behavior	.268	.080	.171	3.344	.001 **	1.308	
Stress	-.399	.064	-.287	-6.219	.000***	1.062	

* : p<0.05 , ** : p<0.01, *** : p<0.001

3.5 식생활 습관이 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 하여 자아존중감에 미치는 영향

식생활 습관이 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 하여 자아존중감에 미치는 영향을 파악하기 위해 AMOS를 이용하여 경로분석을 실시한 결과는 Fig. 1과 같다.

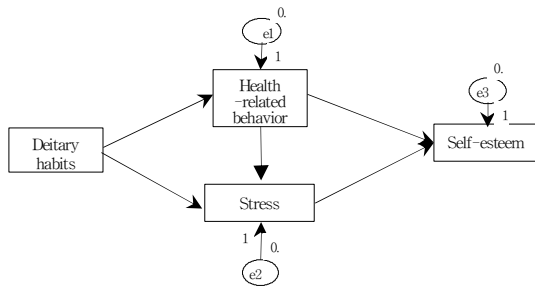


Fig. 1. Structure Model

모형의 적합도를 검증하였는데 Table 5 에서 보는 바와 같이 구조방정식 모형에 대한 절대적합지수의 경우 χ^2 값($\chi^2=.906$, df=1)의 p 값이 .341으로 ‘모형은 자료를 완벽하게 설명한다’라는 영가설이 채택되어 연구모형의 적합도를 충족하였다. 또한 중분적합지수의 경우 표준적합지수(NFI)가 0.995로 기준치(≥0.9)를 충족하였으며, 비교준적합지수(IFI)는 1.000으로 기준치(≥0.9)를 충족하였으며, 상대적합지수(CFI) 역시 1.000으로 기준치(≥0.9)를 충족하여 구조방정식 모형의 적합성이 검증되었다. 그러나 건강관련 행위가 스트레스에 직접적인 영향이 없는 것으로 나타나 이 경로를 제외하여 수정모형을 제시하면 Fig. 2와 같다.

Table 5. Structure Model’s Goodness-of-Fit

Model fit	Absolute fit index			Increment fit index		
	χ^2	RMSEA	GFI	NFI	IFI	CFI
Parameter	p ≥ .05	≤ .05	≥ .90	≥ .90	≥ .90	≥ .90
Estimated models	$\chi^2=.906$, df=1, p=.341	.000	.999	.995	1.000	1.000

Note. GFI: Goodness fit index, RMSEA: Root mean square error of approximation, NFI: Normed fit index, IFI: Incremental fit index, CFI: Comparative fit

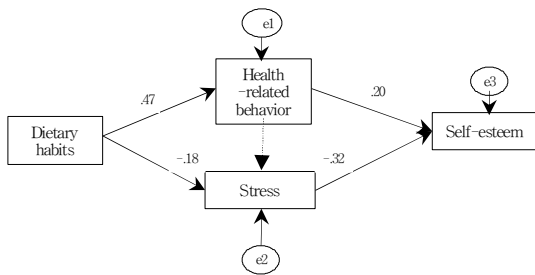


Fig. 2. Modification Model

이후 수정된 최종 모형의 적합도를 검증하였는데 Table 6 에서 보는 바와 같이 구조방정식 모형에 대한 절대적합지수의 경우 χ^2 값($\chi^2=3.898$, $df=2$)의 p 값이 .142 로 ‘모형은 자료를 완벽하게 설명한다’라는 영가설이 채택되어 연구모형의 적합도에 충족하였다. 또한 증분적합지수의 경우 표준적합지수(NFI)가 0.978으로 기준치(≥ 0.9)를 충족하였으며, 비교준적합지수(IFI)는 .989로 기준치(≥ 0.9)를 충족하였으며, 상대적합지수(CFI) 역시 .989

로 기준치(≥ 0.9)를 충족하여 구조방정식 모형의 적합성이 검증되었다.

각 변수의 직접효과, 간접효과 및 총 효과를 살펴보면 Table 7과 같다. Fig. 2와 Table 7은 모두 표준화 값으로 제시하였다.

식생활 습관은 건강관련 행위(.466, $p<.001$), 스트레스(-.182, $p<.001$)에 직접효과가 있으며 자아존중감(.150, $p=.010$)에 간접효과가 있었다. 스트레스는 자아존중감(-.320 $p<.001$)에 직접적인 효과가 있었다. 건강관련 행위는 자아존중감(.196, $p<.001$)에 직접효과가 있었다.

자아존중감에는 건강관련 행위와 스트레스가 직접적인 효과가 있었으며 식생활 수준은 간접적인 효과도 있는 것으로 나타났다.

식생활 수준은 자아존중감에 직접효과는 없었지만 건강관련 행위와 스트레스를 매개하여 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 간접효과의 크기는 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하여 검증하였다.

Table 6. Modification Model's Goodness-of-Fit

Model fit	Absolute fit index			Increment fit index		
	χ^2	RMSEA	GFI	NFI	IFI	CFI
Parameter	$p \geq .05$	$\leq .05$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$
Estimated models	$\chi^2=3.898$, $df=2$, $p=.142$.049	.995	.978	.989	.989

Note. GFI: Goodness fit index, RMSEA: Root mean square error of approximation, NFI: Normed fit index, IFI: Incremental fit index, CFI: Comparative fit index

Table 7. Effect Factorization Results

Path		Direct effect	Indirect effect	Total effect
Dietary habits	→ Health-related behavior	.466***	-	.466*
Dietary habits	→ Stress	-.182***	-	-.182***
Dietary habits	→ Self-esteem	-	.150*	.150*
Health-related behavior	→ Self-esteem	.196***	-	.196***
Stress	→ Self-esteem	-.320***	-	-.320***

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$, *** : $p<0.001$

4. 고찰 및 결론

본 연구는 대학생의 식생활 습관이 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 하여 자아존중감에 미치는 영향의 파악을 위한 융합연구이다.

연구결과 대상자의 식생활 습관과 건강관련 행위, 식

생활 습관과 자아존중감은 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈고, 식생활 습관과 스트레스는 유의한 음(-)의 상관관계를 나타냈다. 이는 식생활 습관 수준이 높을수록 건강관련 행위와 자아존중감의 수준은 높아지는 반면에 스트레스 수준은 낮아짐을 의미한다. 건강관련 행위와 스트레스, 스트레스와 자아존중감은 각각 유의한 음(-)

의 상관관계를 나타냈으며 건강관련 행위와 자아존중감은 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냈다. 이는 건강관련 행동수준이 높을수록, 스트레스 수준이 낮을수록 자아존중감의 수준이 높아짐을 의미한다. 또한, 식생활 수준은 자아존중감에 직접효과는 없었지만 건강관련 행위와 스트레스를 매개로 자아존중감에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선행연구결과를 보면 폭식 등의 섭식장애를 가지고 있는 여대생의 경우 낮은 자아존중감 수준을 나타낸 반면 바람직한 생활습관과 식습관을 가진 대학생은 자아존중감이 높았고[1,9], 식생활 태도가 좋은 남녀중학생이 자아존중감이 높게 나타났다[26]. 식습관은 건강증진행위와는 정(+)의 상관관계를[10], 스트레스와는 음(-)의 상관관계[9]를 나타냈고, 양남영(2012)[27]의 연구결과 자아존중감과 건강증진행위 사이에 정(+)적인 상관관계를 보이고 있다. 여중생의 경우에도 건강관련 행위와 자아존중감 간에 높은 정(+)의 상관관계를 보이는 것으로 나타났다[28]. 지방과 서울 대학생을 비교한 연구에서는 지방학생이 건강위험행위 수준은 높고 자아존중감은 낮은 결과를 나타냈다[29]. 유은영(2009)[30]의 연구 결과 스트레스 대처방안과 자아존중감은 정(+)의 상관관계를 보이며, 스트레스와 자아존중감은 유의한 음(-)의 상관관계를 나타냈다[20].

이상의 연구결과를 볼 때 식생활 수준이 높고 건강증진 행위를 실천하며 스트레스 수준이 낮을수록 자아존중감이 높아짐을 알 수 있었다.

따라서, 대학생의 자아존중감을 높이기 위하여 바람직한 식습관과 올바른 식생활의 중요성에 대한 교육을 실시하고 금연과 절주 및 효과적인 운동과 관련한 프로그램의 개발과 시행을 통하여 대학생의 생활양식과 인식에 대한 변화를 모색하도록 해야 하겠다. 그리고 스트레스를 해소하고 스트레스에 긍정적으로 대처할 수 있도록 상담을 실시함으로써 대학생이 보다 건강하게 양질의 삶을 영위하고 자아존중감을 향상시킬 수 있도록 다각도의 방안 마련이 필요하다.

마지막으로 본 연구는 대상을 일부 지역의 대학생만으로 한정하였기에 대학생 전체를 대표하기에는 한계가 있으므로 추후 연구에서는 대상의 확대와 더불어 이번 연구에서 다루지 않은 변인 간의 관계에 대한 후속연구가 이루어지도록 해야겠다.

REFERENCES

- [1] M. J. Kim.(2009). *An Effect of Self-Esteem of University Students on DietarBehavior-Focused on Chungcheongnam-do area*. Department of Nutrition Education. Kongju National University. Kong-Ju.
- [2] B. R. M. Ahn.(2005). *Comparison among the Interest of Weight Control, Health Related Factors and Dietary Habits according to the Obese Index in Female College Students*. Department of Home Education. Wonkwang University. Ik-San.
- [3] Y. G. Lee.(2018). Relationship between Self-management and Health Promoting Lifestyle in College Students participating in Sports Activities. *Journal of the Korea Converge Society*. 9(1), 161-169. DOI : 10.15207/JKCS.2018.9.1.161
- [4] K. E. Song & J. S. Park. (2003). Eating habit, trend of disordered eating, weight reduction practice and body size evaluation of college students in Seoul. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 9(4), 457-466.
- [5] K. H. Kim. (2003). A study of dietary habits, the nutritional knowledge and the consumption patterns of convenience foods of university students in Gwangju area, *Korean Journal of Community Nutrition*, 8(2), 181-191,
- [6] Y. H. Lee.(2006). *The Nutritional Status by Health practice and Stress on Freshmen of University*. Department of Food & Nutrition Graduate school. The University of Suwon. Suwon.
- [7] E. Y. Jung. (2000). *A Survey on Consumption about Convenience Foods and food habits of College Students*. Department of Food & Nutrition Graduate school. Taejon University. Taejon.
- [8] J. R. Crocker, B. Luthanen ,& S. Broadnax. (1994). Collective Self- esteem and Psychological Well-Being among White, Black, and Asian College Student, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 503-513.
- [9] S. H. Choi.(2017), 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*, 18(6), 366-374. DOI : 10.5762/KAIS.2017.18.6.366
- [10] M. S. Kim & S. Y. Yun.(2017), Effectsof eating Habits and Self-efficacy on Nursing Students' Health Promotion Behaviors: in convergence era. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(2), 111-117. DOI : 10.22156/CS4SMB 2017.7.2.111

- [11] J. E. Moon. (2018). A Convergence Study on Factors Affecting Physical-Health Status of College Students. *Journal of the Korea Convergence Society*, 9(1), 31-39. DOI : 10.15207/JKCS.2018.9.1.031
- [12] C. K. Lee & Y. S. Park.(2017). The Study of Evaluation of University Students' Health Behaviors. *Journal of Digital Convergence*. 15(12), 517-529. DOI : 10.14400/JDC.2017.15.12.517
- [13] Steptoe A, Phill D, Wardle J, Cui J, Bellisle F, Zotti A, Baranyai R & Sanderman R. (2002). Trends in Smoking, diet, physical exercise, and attitudes toward health in European university students from 13 countries, 1990-2000. *Preventive Medicine*, 35, 97-104.
- [14] M. H. Han. (2017). On the relationship between job seeking preparation capacity and stress from college life. *Journal of Convergence for Information Technology*, 7(1), 81-86. DOI : 10.22156/CS4SMB 2017.7. 1.081
- [15] J. Y. Cho & J. C. Song. (2007). Dietary behavior, health status, and perceived stress of university students. *The Korean Journal of Food and Nutrition*, 20(4), 476-486.
- [16] M. R. Lee. (1997). Determinants of Health Promoting Lifestyle of College Students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 27(1). 156-168.
- [17] Y. G. Park & I. S. Kang. (2012). University Students' of Campus Life Stress, Self-Esteem and Health Promotion Behavior. *The Korean journal of health service management*, 6(4). 177-189.
- [18] S. L. Johnson, B. Meyer, C. Winnett & J. Small. (2000). Social Support and Self-esteem Predict Changes in Bipolar Depression but not Mania, *Journal of Affective Disorders*, 58(1), 79-86.
- [19] H. S. Yoon.(2010). The Study of Health Promotion Behavior of Nursing College Student by the Self-Esteem. *The journal of Korean society for school health education*, 11(2), 115-127.
- [20] H. S. Lee. (2017). A Convergence Study the Effect of University Students' Addiction to Smartphones on Self-Esteem and Self-Efficacy : Stress and Mental Health as Mediating Factor. *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(1). 139-148. DOI : 10.15207/JKCS.2017.8.1.139
- [21] H. S. Yoon & Y. S. Choi. (2002). Analysis of Nutrition Knowledge, Dietary habits and Correlation among Health Consciousness and Nutrition Attitudes of Elementary and Middle School Teachers in Masan City. *Korea Journal Food and Nutrition*. The Graduate School Changwon National University. Changwon
- [22] S. H. Park. (2005). *Analysis of Dietary Habits and Health-Related Behavior According to Stress and Age of Women*. Department of Food and Nutrition. The Graduate School Changwon National University. Changwon
- [23] Stress self-diagnosis. (1999). Ministry of Health & Welfare. Korea.
- [24] M. Resenberg. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- [25] B. J. Jon. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong*. 107-129,
- [26] J. S. Kim & Y. N. Kim. (2009). Body Perception, Dietary Attitude and Self-Esteem in Middle School Boys and Girls. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 21(1). 123-139.
- [27] N. Y. Yang & M. S. Song. (2014). Health Allied College Students' Interpersonal Relationships and Purpose-in-Life depending on their Ability to Manage Anger. *Journal of Korean public health nursing*, 28(1). 46-56. DOI : 10.5932/JKPHN.2014.28.1.46
- [28] W. S. Son. (2010). *The Relations of Self-Body Evaluation, Self-Esteem, and Health yBehavior of Junior High School Girls-In partia lareas of Seoul*. Department of Health Education & Management. The Graduate School of Ewha Womans University. Seoul.
- [29] J. H. Lee & J. H. Lee. (2015). Convergence Study on Health Risk Behavior among Korean College Students: Seoul vs. Non-Seoul Area. *Journal of Digital Convergence*, 13(5), 345-356. DOI : 10.14400/JDC.2015.13.5.345
- [30] E. Y. Yu. (2009). Self-Esteem and Stress-Coping Strategies of the College Students in the Department of Public Health. *The Journal of the Korea Contents Association*, 9(6), 225-236.

이 현 숙(Hyun-Suk Lee)

[정회원]



- 1995년 8월 : 원광대학교 대학원 보건행정전공 (보건행정학석사)
- 2012년 2월 : 원광대학교 대학원 (보건행정학 박사)
- 2015년 3월 ~ 2018년 7월 현재 : 전주비전대학교 보건행정학과 조교수

- 관심분야 : 보건행정, 의무기록
- E-Mail : taihun02@naver.com