

간호대학생의 스트레스가 섭식태도에 미치는 영향: 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생 생활 스트레스를 중심으로

황주희¹ · 박현주²

경동대학교 간호학과 조교수¹, 강원대학교 춘천캠퍼스 간호대학 부교수²

Influence of Stress on Eating Attitude in Nursing Students: Focused on Appearance Stress, Job-seeking Stress, and College Life Stress

Juhee Hwang¹ · Hyunju Park²

¹Assistant Professor, Department of Nursing, Kyungdong University

²Associate Professor, College of Nursing, Chuncheon Campus, Kangwon National University

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to examine the influence of appearance stress, job-seeking stress, and college life stress on eating attitude in nursing students. **Methods:** Data were collected in September and October of 2017. A total of 153 fourth-year nursing students were included in the analysis. Descriptive statistics, t-test, ANOVA, correlation and multiple regression analysis were conducted using SAS 9.2. **Results:** The mean score for eating attitude was 2.71 ± 0.56 . From the univariate analysis, appearance, job-seeking, and college life stress scores were all significantly related to eating attitude ($r = .26, .35, .30$ respectively, and p for all $< .001$). After controlling for covariates, job-seeking stress and college life stress were significantly related to eating attitude ($\beta = .20$ and 0.17 respectively, and $p = .005$ and $.024$ respectively). Among the covariates, experience of diet and physical anxiety were significantly associated with eating behavior ($\beta = .33$ and $.24$ respectively, and $p < .001$ and $.008$ respectively). **Conclusion:** Job-seeking stress had the biggest influence on eating attitude, followed by college life stress. Therefore, in order to promote healthy eating attitudes in fourth-year nursing students, preventive measures focusing on decreasing job-seeking stress should be considered as a top priority.

Key Words: Eating attitude; Appearance stress; Job-seeking stress; College life stress; Nursing students

서 론

1. 연구의 필요성

섭식은 인간의 생명을 유지하기 위해 음식을 섭취하는 것을 의미하며, 섭식태도(eating attitude)란 음식이나 음식섭취와 관련된 개인의 믿음, 생각, 감정, 태도로 정의된다[1]. 섭식

은 전반적인 신체건강 및 삶의 즐거움과도 밀접한 관련이 있기 때문에[2], 건강한 신체 상태를 유지하기 위해서는 섭식에 대한 긍정적인 태도가 반드시 필요하다[2]. 그런데, 최근 “프로아나족”이라는 신조어가 10~20대들의 사이에서 유행하고 있다[3]. 이는 거식증(anorexia)을 찬성(pro)한다는 두 개의 단어를 조합한 것으로, 마른 몸을 선호하는 사회적 현상이 팽배함에 따라 젊은 층에서 섭식장애의 대표적인 질환인 거식증

Corresponding author: Hyunju Park

College of Nursing, Kangwon National University, 1 Kangwondaehak-gil, Chuncheon 24341, Korea.
Tel: +82-33-250-8879, Fax: +82-33-242-8840, E-mail: hpark@kangwon.ac.kr

Received: Dec 4, 2020 / Revised: Dec 12, 2020 / Accepted: Dec 12, 2020

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.

저 선호한다는 것을 의미한다[3]. 즉, 요즘 젊은 층의 건강하지 못한 섭식태도를 시사하는 말이다. 따라서 청년 인구를 대상으로 이들의 섭식에 관해 관심을 기울일 필요가 있다.

섭식태도에 영향을 미치는 요인은 스트레스가 대표적이다. 스트레스를 받게 되면 우울이나 불안과 같은 정신적인 문제로 이어지게 되며, 이에 대한 건강하지 못한 대처 방식의 일종인 폭식이나 절식과 같은 섭식의 문제를 발생시키기 때문이다[4]. 청년인구로 대표되는 대학생들을 대상으로 한 섭식태도에 관한 선행연구들을 살펴보면, 주로 외모 스트레스가 부정적인 섭식태도에 영향을 미친다는 연구들이 많았다[5-7]. 또한 대학생활 스트레스가 부정적인 섭식태도에 영향을 미친다는 연구도 찾을 수 있었다[8]. 따라서, 대학생에서도 스트레스가 섭식태도에 영향을 미친다는 점을 파악할 수 있다.

그런데, 요즘 대학생들에서 섭식태도에 영향을 미칠 수 있는 스트레스는 외모 스트레스와 대학생활 스트레스뿐만 아니라라는 점에 주목해야 한다. 최근 고용시장의 위축으로 인해 대학생들의 취업 스트레스가 매우 높다고 알려져 있다[9]. 그러나 이러한 취업 스트레스가 대학생들의 섭식태도에 어떠한 영향을 미치는 지에 관한 연구는 찾기 어려웠다. 다만, 대학생들을 대상으로 스트레스에 관한 질적연구에서 취업 스트레스가 있는 학생들의 경우 식욕이 없거나 폭식을 하는 등의 섭식태도의 문제점이 있음을 보고하였다[10]. 따라서, 양적연구를 통해 취업 스트레스가 섭식태도에 영향을 미치는 지에 관해 연구해 볼 필요가 있다.

한편, 대학생 집단 내에서도 졸업이 가까운 4학년 학생들과 저학년 학생들 사이에 스트레스 및 섭식태도에 있어서 유의하게 다른 점이 선행연구에서 보고되었다. 즉, 4학년 졸업예정자의 경우 저학년에 비해 섭식태도가 부정적인 학생들의 비율이 유의하게 높았으며[11], 4학년이 타 학년에 비해 대학생활 스트레스도 유의하게 높았다고 보고하였다[8]. 이는 대학교 4학년 학생들이 섭식태도에 있어서 고위험 집단임을 시사한다. 따라서, 고위험 집단인 대학교 4학년 학생들의 섭식태도에 영향을 미치는 요인에 관한 보다 많은 연구가 필요하다.

본 연구에서는 대학생들 중에서도 간호대학 학생들의 섭식태도를 연구하고자 하였다. 간호대학 학생들을 대상으로 섭식태도를 연구하는 것은 몇 가지 측면에서 중요하다. 첫째, 간호대학 학생들 자신의 건강을 위해서 건강한 섭식태도를 가져야 한다. 둘째, 이들은 향후 직장에서 간호사로 일을 하게 될 때 섭식태도에 문제를 가진 대상자를 만날 수 있고, 이들에게 적당한 중재를 시행해야 하는데, 이때 자신의 섭식태도가 긍정적인지 여부는 함은 논할 여지가 없다[12]. 셋째, 간호학과 입학정원

이 계속 늘어나면서 배출되는 졸업 간호사의 수가 매우 증가하여(2006년 11,147명에서 2015년 23,642명으로 두 배 이상 증가)[13], 4학년 간호학과 학생이 경우 이전 보다 취업 스트레스가 점점 증가하고 있다. 따라서, 본 연구에서는 간호대학 4학년 학생들을 대상으로 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스가 섭식태도에 미치는 영향력을 알아보고, 이 세 가지 스트레스가 섭식태도에 미치는 영향력의 상대적인 크기도 비교하고자 하였다. 또한 이를 위해, 섭식태도에 영향을 미친다고 알려진 외생변수들(비만 정도[6], 다이어트 경험[14], 자신의 신체에 대한 불안감[15], 자아존중감[7])도 포함하여 연구하였다. 본 연구결과는 향후 간호대학 4학년 학생들의 긍정적 섭식태도를 위한 중재에 활용할 수 있는 기초자료가 될 수 있을 것으로 기대한다.

2. 연구목적

본 연구는 간호대학생의 외모 스트레스, 취업 스트레스 및 대학생활 스트레스가 섭식태도에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 간호대학생의 일반적 특성, 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스 및 섭식태도의 정도를 파악한다.
- 간호대학생의 일반적 특성, 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스와 섭식태도의 관련성을 파악한다.
- 외생변수의 영향력을 보정한 상태에서 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스가 섭식태도에 미치는 영향력을 파악함과 동시에, 어떤 스트레스가 섭식태도에 가장 영향을 많이 미치는지 파악한다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 여러 일반적 특성을 고려한 상태에서 간호대학생의 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스 인지가 섭식태도에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위해 실시된 단면적 상관관계 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 우리나라 강원권에 위치한 4년제 대학 간호학과에 재학 중인 4학년 학생으로, 본 연구의 목적을 이해

하고 연구참여에 서면 동의한 자를 편의 표출하였다. 연구의 검정력 확보를 위해 G*Power 3.1.2 프로그램을 이용하여 대상자의 수를 산출하였다. 다중회귀분석을 기준으로 효과크기 .15, 유의수준(α) .05, 검정력(1- β) .90, 변인 11개로 산출한 결과, 총 152명이 필요한 것으로 나타났다. 여기에 약 20% 정도의 무응답률을 고려하여 180명을 설문대상자로 하였고, 이중 160부의 설문지가 회수되었다. 최종적으로 불성실한 응답의 설문지 7부를 제외하여, 총 153명의 자료가 최종분석에 포함되었다.

자료수집기간은 2017년 9월 20일부터 10월 6일까지였고, 학생들에게는 연구자가 연구의 목적을 설명한 후 연구참여에 자발적으로 동의한 대상자에 한해서 자료수집을 실시하였다. 설문은 자기기입식(self-administered questionnaire)으로 응답하게 하였으며, 10~15분 소요되었다.

3. 연구대상자에 대한 윤리적 고려

본 연구는 K대학교 IRB (HR-014-01)승인을 받고 진행하였으며, 설문지를 이용한 조사연구로 개인을 식별할 수 있는 성명, 주소, 전화번호, 주민등록번호 등의 정보를 전혀 포함하고 있지 않으며, 단순한 설문조사연구로 대상자에 대한 위험성은 매우 낮았다. 연구대상자의 인권이 보장되도록 하기 위하여 자발적인 참여를 원칙으로 하였고, 연구자가 연구의 목적, 내용과 방법을 설명하고 연구자의 신분을 밝힌 동의서를 나누어 주어 연구참여를 서면으로 허락한 자만을 연구대상자에 포함시켰다. 설문조사를 통해 얻어진 자료는 연구목적 이외에는 절대 사용하지 않으며, 설문지는 익명으로 조사한다는 점과 대상자가 원하면 언제든지 철회할 수 있음도 설명하였다.

4. 연구도구

본 연구에 포함된 도구는 일반적 특성, 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스, 섭식태도를 측정하는 것으로 구성되었다.

1) 일반적 특성

일반적 특성은 연령(만 나이), 성별, 가족의 경제상태, BMI (Body Mass Index), 성형수술 의도, 다이어트 경험 유무, 자신의 신체에 대한 불안감 및 자아존중감을 포함한다. 가족의 경제 상태는 월 평균 소득으로 조사하였으며, 150만원 미만, 150~300만원, 300만원 초과 중 하나를 선택하게 하였다. BMI는

자가보고로 조사된 키와 몸무게를 근거로 산출하였고, WHO가 제시한 아시아인의 비만기준인 23을 기준으로 정상군(18.5~22.9 kg/m²), 과체중군(23~24.9 kg/m²), 비만군(25 kg/m² 이상)으로 분류하였다[16]. 성형수술 의도와 다이어트 경험은 '예', '아니오'로 대답하게 하였다. 신체에 대한 불안감은 Hart 등[17]이 12문항으로 개발한 것을 Motl과 Conroy [18]가 7문항으로 수정·보완한 척도(사회적 체형불안검사, Social Physical Anxiety Scale)를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 자신의 신체에 대해 타인이 어떻게 평가할지에 대한 불안을 측정한다. 5점 방식의 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 자신의 신체에 대한 타인의 평가에 관해 불안감이 높은 것을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 개발 당시 .84로 보고되었고[18], 본 연구에서는 .76으로 조사되었다. 자아존중감은 Rosenberg [19]의 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale)를, Ha [20]가 번안한 도구를 이용하여 측정하였다. 이 도구는 긍정문항과 부정문항 각 5문항씩, 총 10문항으로 구성된 5점 방식의 Likert 척도(전혀 그렇지 않다: 1점, 매우 그렇다: 5점)이다. 부정문항을 역코딩하여 합산한 점수로, 점수가 높을수록 자아존중감의 수준이 높은 것을 의미한다. 개발 당시 본 도구의 신뢰도는 .86으로 보고되었으며[19], 본 연구에서는 .85로 나타났다.

2) 외모 스트레스

외모 스트레스란 자신의 외모에 대한 부정적 인식으로 인해 나타나는 부적절한 긴장상태로, 본 연구에서는 Han [21]이 개발한 외모 스트레스 척도로 측정된 점수를 의미한다. 이 도구는 총 14문항으로 구성되고, 5점 방식의 Likert 척도로 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다' 1점, '항상 그렇다' 5점으로 측정하여 점수가 높을수록 외모 스트레스가 높은 것을 의미한다. 이 도구의 신뢰도는 선행연구에서 .94로 나타났으며[22], 본 연구에서의 신뢰도는 .96이었다.

3) 취업 스트레스

취업 스트레스는 Jeong과 Roh [23]가 개발한 '취업 스트레스 측정도구'를 사용하여 측정하였다. 이 도구는 미취업에 대한 불안, 취업에 대한 자신감 상실, 취업과 관련하여 일상생활에서의 느끼는 부정적 정서를 측정하는 15문항으로 구성되어 있으며, '전혀 아니다' 1점, '매우 그렇다' 5점으로 측정되는 5점 방식의 Likert 척도이다. 점수가 높을수록 취업 스트레스를 인지하는 정도가 높은 것을 의미한다. 본 도구의 개발 당시 보고된 신뢰도는 .83이었으며[23], 본 연구에서의 .70으로 조사되었다.

4) 대학생활 스트레스

대학생활 스트레스는 Yoo [24]가 만든 도구를 사용하였으며, 이 도구는 스트레스 요인을 7개 요인으로 분류하여, 친구관계, 가족관계 및 교수와의 관계, 경제문제, 장래문제, 가치관문제, 학업문제에 관한 스트레스를 측정한다. 총 40문항으로 이루어진 4점 방식의 Likert 척도(전혀 아니다: 1점, 자주 그렇다: 4점)이다. 개발 당시 도구의 신뢰도는 .86이었으며[24], 본 연구에서의 신뢰도는 .96으로 나타났다.

5) 섭식태도

섭식태도는 Garner [25]가 개발한 섭식장애 척도(Eating Disorder Inventory-2, EDI-2)를 Lee [26]가 변안한 도구를 이용하여 측정하였다. 이 척도는 신경성 거식증과 폭식증에 관련된 증상들을 측정하는데 사용되는 자기 보고식 측정도구로서, 3개의 하위척도, 총 23개 문항으로 이루어져 있다. 즉, 이 도구는 체중 조절에 대한 극단적인 관심 및 체중 증가에 대한 공포를 측정하는 '마르고 싶은 욕구' 7 문항(예: '나는 체중이 늘어나는 것이 두렵다'), 신체의 다양한 영역의 전반적인 모양과 크기에 대한 불만족을 측정하는 '신체 불만족' 9문항(예: '나는 내 허벅지가 너무 굵다고 생각한다'), 섭식에 대한 통제의 어려움과 섭식에 대한 경향을 측정하는 '폭식' 7문항(예: '나는 과식을 하는 편이다')으로 구성되었다. 각 문항은 5점 방식의 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점, '약간 그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '약간 그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점으로 점수화 하였다. 6개의 문항은 부정문항으로 역코딩을 하여 채점하였으며, 점수가 높을수록 이상 섭식 증상의 정도가 높아져 부정적인 섭식태도를 가지고 있음을 의미한다. 개발 당시 신뢰도는 .90이었으며[26], 본 연구에서는 .89로 조사되었다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SAS 9.2 프로그램을 이용하여 통계 분석하였다. 우선, 연구대상자의 일반적 특성과 외모 스트레스 및 취업 스트레스, 대학생활 스트레스, 섭식태도의 수준 파악을 위해 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 일반적 특성, 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스와 섭식태도의 관련성을 알아보기 위해 t-test, ANOVA, pearson correlation을 통해 단변량 분석을 하였다. 셋째, 단변량 분석에서 유의하게 나온 일반적 특성을 고려한 상태에서 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스가 섭식태도에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

연구결과

1. 연구대상자의 기술통계 결과

연구대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 대상자들의 평균 연령은 만 22.30±1.57세로 나타났으며, 성별은 남자 11명(7.2%), 여자 142명(92.8%)으로 조사되었다. 가족의 경제 상태는 월 150만원 미만인 8명(5.2%), 월 150~300만원은 132명(86.3%), 월 300만원 초과는 13명(8.5%)이었으며, BMI의 경우 정상군 105명(68.6%), 과체중군 35명(22.9%), 비만군 13명(8.5%)으로 나타났다. 성형수술 의도가 있는 학생은 65명(42.5%), 없는 학생은 88명(57.5%)이었으며, 다이어트 경험이 있는 학생은 108명(70.6%), 없는 학생은 45명(29.4%)으로 나타났다. 신체에 대한 불안감 점수는 평균 2.93±0.59점, 자아존중감 점수는 평균 3.47±0.60점으로 조사되었다. 외모 스트레스 점수는 평균 2.37±0.83점, 취업 스트레스 점수는 평균 2.94±0.45점, 대학생활 스트레스 점수는 평균 1.70±0.45점, 섭식태도 점수는 평균 2.71±0.56점으로 나타났다.

Table 1. Characteristics of the Sample (N=153)

Variables	Categories	n (%) or M±SD
Age (year)		22.30±1.57
Gender	Male	11 (7.2)
	Female	142 (92.8)
Socioeconomic status (10,000 won/per month)	> 300	13 (8.5)
	150~300	132 (86.3)
	< 150	8 (5.2)
BMI	Normal	105 (68.6)
	Overweight	35 (22.9)
	Obesity	13 (8.5)
Intension of plastic surgery	Yes	65 (42.5)
	No	88 (57.5)
Experience of diet	Yes	108 (70.6)
	No	45 (29.4)
Physical anxiety		2.93±0.59
Self-esteem		3.47±0.60
Appearance stress		2.37±0.83
Job-seeking stress		2.94±0.45
College life stress		1.70±0.45
Eating attitude		2.71±0.56

Table 2. Relationship between General Characteristics and Eating Attitude

(N=153)

Variables	Categories	M±SD	t or F	p
Age			-0.04	.594
Gender	Male	2.53±0.92	-0.69	.505
	Female	2.72±0.52		
Socioeconomic status (10,000 won/per month)	> 300	2.77±0.29	0.10	.904
	150~300	2.70±0.59		
	< 150	2.73±0.21		
BMI	Normal	2.65±0.57	4.31	.015
	Overweight	2.72±0.48		
	Obesity	3.12±0.42		
Intension of plastic surgery	Yes	2.88±0.56	3.55	< .001
	No	2.57±0.52		
Experience of diet	Yes	2.86±0.44	-5.19	< .001
	No	2.33±0.63		

2. 일반적 특성과 섭식태도의 관련성

일반적 특성과 섭식태도의 관련성은 Table 2와 같다. 일반적 특성 중 연령, 성별, 가정 경제상태는 섭식태도와 유의한 관련성이 없는 것으로 나타났다. 그러나 BMI, 성형수술 의도, 다이어트 경험 유무는 섭식태도와 유의한 관련성이 있는 것으로 조사되었다. 즉, BMI의 경우 정상군, 과체중군, 비만군에 따라 섭식태도에 유의한 차이가 있었으며($F=4.31, p=.015$), 정상군(2.65점)보다 과체중군(2.72점), 비만군(3.12점)에서 섭식태도 점수가 증가하는 것으로 나타나, 과체중군이나 비만군에서 섭식태도가 보다 부정적임을 알 수 있었다. 또한 성형수술 의도가 있는 군(2.88점)이 없는 군(2.57점)보다 섭식태도 점수가 유의하게 높았으며($t=3.55, p<.001$), 다이어트 경험이 있는 군(2.86점)이 없는 군(2.33점)보다 섭식태도 점수가 유의하게 높았다($t=-5.19, p<.001$). 이는 성형수술 의도와 다이어트 경험이 있는 군의 섭식태도가 그렇지 않은 군보다 좋지 못함을 의미한다.

3. 변수들 간의 상관관계

다중회귀분석을 하기 전 다중공선성(multicollinearity)을 점검하기 위해 단변량 분석에서 유의하게 나온 변수들 사이의 상관관계를 살펴보았다(Table 3). 상관계수는 $-0.01\sim 0.49$ 의 범위 내에 있으며, 이는 0.80을 넘지 않으므로, 변수들 사이에 다중공선성은 없는 것으로 판단되었다.

일반적 특성 중, 자신의 신체에 대한 불안감과 섭식태도 사

이에 상관계수는 0.49로 양의 상관관계를 보였으며, 자아존중감과 섭식태도의 상관계수는 -0.28 로 음의 상관관계를 나타냈고, 모든 p 값은 $<.001$ 로 나타났다. 즉, 신체에 대한 불안감이 있을수록 섭식태도가 부정적이며, 자아존중감이 높아질수록 섭식태도가 긍정적임을 의미한다.

외모 스트레스와 섭식태도의 상관계수는 0.26, 취업 스트레스와 섭식태도의 상관계수는 0.35, 대학생활 스트레스와 섭식태도의 상관계수는 0.30으로 모두 양의 상관관계를 나타내어, 모든 스트레스가 심할수록 섭식태도가 부정적인 것을 의미하며, 모든 p 값은 $<.001$ 로 조사되었다.

4. 일반적 특성을 보정한 상태에서 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스가 섭식태도에 미치는 영향

단변량 분석에서 유의성을 보인 일반적 특성(비만 정도, 성형수술 의도, 다이어트 경험, 신체적 불안, 자아존중감)을 고려한 상태에서 다중회귀분석을 실시한 결과, 다중회귀분석 모델은 유의하였고($F=10.99, p<.001$), 설명력은 41%로 나타났으며, VIF가 모두 10보다 작아 다중공선성은 없는 것으로 조사되었다(Table 4). 일반적 특성 중 BMI와 성형수술 의도, 자아존중감은 섭식태도에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 반면에 다이어트를 한 적이 있는 학생은 없는 학생보다 섭식태도 점수가 0.39점 높은 것으로 나타났다($p<.001$). 이는 다이어트 경험 학생의 섭식태도가 부정적임을 의미한다. 또한, 신체에 대한 불안 점수가 1점씩 증가할 때마다 섭식태도 점수

Table 3. Correlations among Variables

(N=153)

Variable	BMI	Intension of plastic surgery	Experience of diet	Physical anxiety	Self-esteem	Appearance stress	job-seeking stress	College life stress
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Intension of plastic surgery	.09 (.270)	1						
Experience of diet	.24 (.003)*	.17 (.028)*	1					
Physical anxiety	.27 ($<.001$)*	.29 ($<.001$)*	.38 ($<.001$)*	1				
Self-esteem	-.05 (.534)*	-.23 (.004)*	-.09 (.251)*	-.42 ($<.001$)	1			
Appearance stress	.11 (.174)*	.39 ($<.001$)*	-.04 (.643)*	.51 ($<.001$)	-.61 ($<.001$)	1		
Job-seeking stress	.05 (.561)*	.15 (.064)*	.14 (.089)*	.19 (.019)	-.28 ($<.001$)	.18 (.022)	1	
College life stress	.12 (.138)*	.26 (.001)*	-.01 (.939)*	.30 ($<.001$)	-.31 ($<.001$)	.30 ($<.001$)	.30 ($<.001$)	1
Eating attitude	.23 (.005)*	.28 ($<.001$)*	.47 ($<.001$)*	.49 ($<.001$)	-.28 ($<.001$)	.26 ($<.001$)	.35 ($<.001$)	.30 ($<.001$)

*r and p from Spearman correlation.

Table 4. Influence of Job-seeking Stress and College Life Stress on Eating Attitude (Multivariate Analysis)

(N=153)

Variables		B	SE	β	t	p	VIF
BMI	Normal	1 (ref)					
	Overweight	-0.03	0.09	-.02	-0.34	.734	1.13
	Obesity	0.08	0.14	.04	0.59	.555	1.20
Intention of plastic surgery		0.06	0.08	.05	0.69	.489	1.37
Experience of diet		0.39	0.09	.33	4.19	$<.001$	1.45
Physical anxiety		0.22	0.08	.24	2.68	.008	1.89
Self-esteem		0.02	0.08	.02	0.19	.851	1.83
Appearance stress		0.03	0.07	.05	0.46	.645	2.30
Job-seeking stress		0.24	0.08	.20	2.86	.005	1.17
College life stress		0.20	0.09	.17	2.28	.024	1.30

$R^2=.41$, Adj. $R^2=.37$, $F=10.99$, $p<.001$

는 0.22점씩 증가하는 것으로 조사되어($p=.008$), 자신의 신체에 대해 불안감을 느낄수록 섭식태도가 부정적임을 의미하였다. 이러한 일반적 특성을 통제한 상태에서, 외모 스트레스는 유의하지 않았으나, 취업 스트레스는 1점씩 증가할 때마다 섭식태도 점수가 0.24점씩 증가하였고, 대학생활 스트레스 점수는 1점씩 증가할 때마다 섭식태도 점수가 0.20점씩 증가하였

고 이는 모두 유의하였다(p for all $<.001$). 따라서 취업 스트레스와 대학생활 스트레스가 증가할수록 섭식태도가 부정적임을 알 수이었다. 표준화된 베타 값으로 스트레스가 섭식태도에 미치는 상대적인 영향력을 비교해보면, 취업 스트레스(0.20)가, 대학생활 스트레스(0.17)보다 섭식태도에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 간호대학 4학년 학생들에서 여러 종류의 스트레스(외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스)가 섭식태도에 미치는 영향을 알아보기 위해 수행되었다. 이를 살펴보기 위해 선행연구에서 섭식태도와 관련성이 있는 것으로 알려진 변수들을 공변량 처리한 상태에서 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스와 섭식태도의 관련성을 살펴보았다.

우선, 본 연구결과, 간호대학 4학년 학생들의 섭식태도 평균 점수는 2.71점으로 나타났는데, 이를 다른 인구집단과 비교하면 다음과 같다. 전국 대학생 859명을 대상으로 동일한 측정도구를 이용하여 섭식태도를 측정한 결과 3.01점으로 조사되었고[27], 수도권, 광주, 경주의 대학에 재학 중인 여대생 545명을 대상으로 한 연구에서는 2.99점으로 보고되었다[28]. 따라서 본 연구의 대상자들은 다른 대학생들에 비해 섭식태도가 다소 긍정적임을 파악할 수 있었다.

둘째로, 외모 스트레스의 경우 단변량 분석 결과 섭식태도와 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다. 이는 기존 선행연구와 일치하는 결과이다. 즉, 남·여 대학생 총 116명을 대상으로 한 연구결과에서 외모 스트레스가 증가할수록 섭식태도가 부정적일 가능성이 유의하게 증가하는 것으로 보고되었으며[7], 여고생 및 여대생 783명을 대상으로 한 연구에서도 외모 비교에 따른 스트레스가 증가할수록 섭식태도가 유의하게 좋지 않은 것으로 나타났다[6]. 또한, 경기 지역과 인천에 위치한 항공서비스 전공 여대생 250명을 대상으로 한 연구에서도 외모 스트레스와 섭식태도는 유의한 관련성이 있는 것으로 보고되었다[5]. 그러나 여러 일반적 특성을 보정한 상태에서의 다변량 분석 결과에서 외모 스트레스는 섭식태도와 유의한 관련성을 보이지 않았다. 이는 취업 스트레스 혹은 대학생활 스트레스가 섭식태도에 미치는 상대적인 영향력이 외모 스트레스보다 훨씬 컸기 때문일 가능성을 배제할 수 없다. 즉, 간호대학 4학년의 경우 당면한 과제가 취업이며, 이를 위해서는 전공 지식의 습득이나 취업을 위한 스펙을 쌓기 위한 노력에 집중할 수 밖에 없고, 따라서 지금 시점에서는 외모에 대한 스트레스에 관심을 기울일 여유가 없을 수 있기 때문이다.

셋째로, 취업 스트레스는 단변량 분석 및 다변량 분석 결과 섭식태도에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 서론에서도 언급했듯이 취업 스트레스와 섭식태도와의 관련성을 살펴본 양적연구는 찾아볼 수 없었다. 따라서 선행연구결과와의 비교는 어렵지만, 한 편의 질적연구에서 취업 스트레스가 있

다고 호소한 학생들에서 섭식과 관련된 문제를 호소하였다는 결과와[10] 일치한다고 할 수 있다. 또한, 표준화된 베타 값으로 섭식태도에 미치는 영향력을 비교했을 때, 스트레스 중 취업 스트레스의 베타 값이 가장 컸기 때문에, 취업 스트레스가 섭식태도에 가장 큰 영향력을 미친다고 볼 수 있다. 이 결과는 간호대학 4학년들을 대상으로 긍정적인 섭식태도를 갖을 수 있도록 중재를 한다면, 취업 스트레스 경감을 위한 노력이 가장 우선 시 됨을 의미한다.

넷째로, 대학생활 스트레스는 단변량 및 다변량 분석 결과 섭식태도와 유의한 관련성을 보여주었다. 대학생활 스트레스는 선행연구에서 섭식태도에 유의한 관계가 있다고 보고하였다. 즉, 광주 및 전남 지역 여대생 328명을 대상으로 한 연구에서 대학생활 스트레스는 섭식태도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고하였다[29]. 또한, 전라북도에 위치한 간호, 물리치료, 작업치료, 임상병리 등의 보건계열 대학생 342명의 연구 결과에 따르면, 대학생활 스트레스는 식습관을 포함한 건강증진 생활양식과 유의한 관계를 나타냈다고 보고하여 본 연구와 일맥상통하는 결과이다[8]. 또한 취업 스트레스보다는 섭식태도에 미치는 영향력은 작았지만, 대학생활을 가장 오래한 학년임에도 여전히 대학생활에 스트레스를 받고 있으며, 이 스트레스가 섭식태도에 까지 영향을 미친다는 점을 고려하면, 4학년을 대상으로도 대학생활 스트레스 경감을 위한 중재가 필요하다는 점을 시사한다.

다섯째, 단변량 분석에서 유의하게 나온 공변량 중에서, 다변량 분석 결과에서도 유의하게 나온 변수는 다이어트 경험과 자신의 신체에 대한 불안감으로 나타났다. 이는 선행연구와 일치하는 결과이다. 즉, 중·고등학교 여학생 108명을 대상으로 한 연구에서 다이어트와 같은 체중조절 행위를 한 적이 있는 학생에서 섭식태도가 부정적임을 보고하였으며[14], 408명의 여대생을 대상으로 한 연구에서도 신체에 대한 불안감이 증가할수록 섭식태도가 좋지 않음을 보고하였다[15].

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구결과 다변량 분석 모델이 섭식태도를 약 41% 정도 설명하는 것으로 나타났다. 따라서 섭식태도에 영향을 미치는 다른 변수들도 파악할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 단면 연구이므로 변수들의 시간적 선후 관계를 파악하는데 제한점이 있다. 셋째, 본 연구에 포함된 간호대학 4학년 학생들은 일 대학에서 추출되었으므로, 본 연구결과를 전국의 모든 간호대학 학생들로 일반화하는 것에 제한이 있다. 보다 다양한 샘플을 대상으로 추후 연구가 될 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 다음의 측면에서

의미가 있다. 첫째, 취업 스트레스가 간호대학 4학년의 섭식태도에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴본 첫 번째 연구라는 점이다. 둘째, 외모 스트레스, 대학생활 스트레스, 취업 스트레스 중 어떤 스트레스가 섭식태도에 가장 큰 영향을 미치는 지를 비교한 연구라는 점이다. 이러한 결과를 바탕으로 간호대학 4학년 학생들의 긍정적인 섭식태도를 증진시키기를 원한다면 취업 스트레스를 줄일 수 있는 프로그램이 반드시 필요하다는 것을 알 수 있게 하였다.

결론

본 연구는 간호대학 4학년 학생들의 외모 스트레스, 취업 스트레스, 대학생활 스트레스가 섭식태도에 미치는 영향을 파악하고자 하였다. 연구결과, 취업 스트레스와 대학생활 스트레스 순으로 섭식태도에 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 따라서, 간호대학 4학년 학생들을 대상으로 건강한 섭식태도를 갖도록 하기 위해서는 이들을 대상으로 취업 스트레스를 낮추어 줄 수 있는 중재들이 필요함을 의미한다. 본 연구는 강원 지역 내 일 대학의 간호학과 4학년 학생들만을 표본으로 하여 연구하였으므로, 연구결과의 일반화 가능성이 부족하므로 추후 다양한 지역의 표본에서 반복연구가 필요함을 제언한다. 그럼에도 불구하고, 본 연구는 간호대학 4학년 학생들을 대상으로 하여 여러 종류의 스트레스들이 섭식태도에 미치는 영향을 살펴본 첫 번째 연구이므로 의미가 있는 연구라고 할 수 있다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

REFERENCES

- Alvarenga MS, Scagliusi FB, Philippi ST. Development and validity of the Disordered Eating Attitude Scale (DEAS). Perceptual and Motor Skills. 2010;110(2):379-395. <https://doi.org/10.2466/PMS.110.2.379-395>
- Rozin P, Fischler C, Imada S, Sarubin A, Wrzesniewski A. Attitudes to food and the role of food in life in the U.S.A., Japan, Flemish Belgium and France: possible implications for the diet-health debate. *Appetite*. 1999;33(2):163-180. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0244>
- Shin HJ. The "Pro-Ana" trend spreading in teens and twenties. *Seoul Economy*. 2019 Sep 13; Sect. <https://www.sedaily.com/NewsView/1VO89JZD6G>
- Kang HG, Jee YG, Kim SJ, Lim JY, Yoon H, Jung WS, et al. The effects of psychological factors on eating attitude in university hospital's nurses. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2005;14(2):149-158.
- Joo KS. Appearance stress and eating attitude of college female students majoring in aviation service. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*. 2018;12(3):17-25. <https://doi.org/10.21184/jkeia.2018.4.12.3.17>
- Kim JM, Han GH. The effects of mass media, tendency for appearance comparison and BMI on female high school and college students' eating behavior. *Journal of Korean Home Management Association*. 2008;26(4):73-83.
- Kim MJ, Park MJ, Park YJ, An SG, Wang XY, Lee SJ, et al. Relationship between sociocultural attitudes toward appearance, appearance stress, and eating disorders of university students. *Ewha Nursing Journal*. 2020;54:129-142.
- Ko MS, Jeong JN. The mediating effects of health promoting lifestyle in the relationship between life stress and adaptation to college life of health department college students. *The Korean Journal of Health Service Management*. 2012;6(4):131-142. <https://doi.org/10.12811/kshsm.2012.6.4.131>
- Yoo KS, Shin DW. Effects of stress coping styles on academic burnout and employment stress among undergraduate students. *The Korea Journal of Counseling*. 2013;14(6):3849-3869. <https://doi.org/10.15703/kjc.14.6.201312.3849>
- Park MJ, Kim JH, Jung MS. A qualitative study on the stress of university students for preparing employment. *The Korea Journal of Counseling*. 2009;10(1):417-435. <https://doi.org/10.15703/kjc.10.1.200903.417>
- Kim J, Park H. Comparison of serum lipids in college students and pre-graduates. *Journal of Korean Biological Nursing Science*. 2011;13(2):117-124.
- Lee SJ, Lee EJ, An K. A relationship on body esteem, self-esteem and eating behavior of nursing students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*. 2019;6:527-539. <https://doi.org/10.21742/AJMAHS.2019.06.51>
- Lee MJ. Nurse employment has increased because of resident quotas and the law regarding resident? *Youth Doctor*. 2017 September 15;Sect. <https://www.docdocdoc.co.kr/news/articleView.html?idxno=1046667>
- Kim YS, Kong SS. A study on weight-control behaviors, eating disorder symptoms and depression among female adolescents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 2004;13 (3):304-314.
- Kim MH. Effects of social physique anxiety and self-esteem on physical activity and disordered eating behavior [master's thesis]. Seoul: Ching-Ang University; 2013. p. 1-68.
- WHO Expert Consultation. Appropriate body mass index for Asian populations and its implications for policy and interven-

- tion strategies. *Lancet*. 2004;363:157-163.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(03\)15268-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(03)15268-3)
17. Hart WA, Leary MR, Rejeski WJ. The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sports & Exercise Psychology*. 1989;11:94-204.
 18. Motl RW, Conroy DE. Validity and factorial invariance of the Social Physique Anxiety Scale. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2000;32:1007-1017.
<https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00020>
 19. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press; 1965. p. 1-326.
 20. Ha YJ. The relationship among self-esteem, internal locus of control, and psychological well-being [master's thesis]. Seoul: Yonsei University; 2006. p. 1-75.
 21. Han OJ. Analysis of the relationship between the perception on the physical attractiveness and the self-esteem of adolescence [Master's thesis]. Cheongju: Chonbuk National University; 2002. p. 1-51.
 22. Kim KJ. Effects of exterior-stress and self-efficacy on school adjustment in middle schoolers [master's thesis]. Jeonju: Jeonju University; 2009. p. 1-63.
 23. Jeong ES, Roh AY. A study on relationship among job-seeking stress, depression, self-esteem, and physical health of college students. *Student Life Research of Chonnam National University*. 2001;33:85-101.
 24. Yoo SA. A study on factors impacting on the eating disorder of female university student graduate school [master's thesis]. Gwangju: Nambu University; 2013. p. 1-69.
 25. Garner DM. *Eating disorder inventory-2: professional manual*. Odessa FL: Psychological Assessment Resources Inc; 1991. p. 1-70.
 26. Lee IS. Eating and dieting style of college women. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 1997;16(1):87-100.
 27. Bang SY, Kim SY, Yang KM. Influencing factors on eating disorders in college students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2010;16(2):265-271.
<https://doi.org/10.5977/JKASNE.2010.16.2.265>
 28. Park HR. Effect of female college students' self-compassion, depression and anxiety on eating attitude. *The Study of Child-Family Therapy*. 2014;13:35-53.
 29. Lee YR, Kim NJ. A structural analysis of the effect of life stress and eating disorders on the mental health of female university students. *Journal of Youth Welfare*. 2014;16(4):81-101.