

여대생의 정신건강이 식이 행동에 미치는 영향

채명옥

청주대학교 간호학과

Effects of Mental Health on Eating Behaviors of Female College Students

Myung-Ock Chae

Department of Nursing, Cheongju University

요약 본 연구는 여대생의 정신건강이 식이 행동에 미치는 영향을 규명하기 위해 수행되었다. 자료는 5개 대학에서 편의 추출하여 225명이 응답하였고, 최종 220명의 자료를 분석에 이용하였다. 2021년 11월 1일에서 11월 30일까지 불안, 스트레스, 그릿, 식이 행동 도구를 이용해 구글 온라인 자가보고식 설문조사가 실시되었다. 자료는 SPSS WIN 26.0을 이용해 Pearson's correlation, multiple regression으로 분석하였다. 동거인이 있는 대상자($t=-2.47, p=.015$), 건강 상태를 '보통'과 '좋다'고 답한 대상자($F=10.49, p<.001$), 음주($t=-2.81, p=.005$)와 흡연($t=-2.39, p=.038$)을 하지 않는 대상자가 식이 행동을 더 잘하는 것으로 나타났다. 식이 행동과 불안($r=-0.14, p=.046$), 식이 행동과 스트레스($r=-0.15, p=.027$)는 모두 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 식이 행동과 그릿($r=0.25, p<.001$)은 양의 상관관계가 있었다. 식이 행동의 주요 영향요인은 그릿($\beta=0.26, p<.001$), 주거 형태($\beta=0.16, p=.013$), 흡연($\beta=0.16, p=.016$)의 순으로 나타났으며, 여대생의 식이 행동을 11% 설명하였다. 따라서 여대생의 식이 행동을 바람직하게 개선하기 위해서는 주거 형태와 흡연 여부를 고려하고, 그릿을 향상시킬 수 있는 차별화 된 통합 프로그램 개발이 필수적이다. 본 연구에서 대상자의 흡연자 비율이 낮음에도 흡연이 식이 행동의 영향요인으로 파악되었으므로, 여대생의 흡연과 식이 행동의 관련성을 규명하는 반복 연구가 필요하다.

Abstract This study was conducted to investigate the effects of mental health on the eating behaviors of female college students. Data were collected by convenience extraction from five universities. 225 people responded and their data were subjected to analysis. A Google online self-report questionnaire was conducted from November 1 to November 30, 2021 using tools for anxiety, stress, grit, and eating behavior. Data were analyzed using Pearson's correlation and multiple regression using SPSS WIN 26.0. Subjects cohabiting ($t=-2.47, p=.015$), subjects who answered 'common' and 'good' ($F=10.49, p<.001$), did not drink ($t=-2.81, p=.005$), or smoke ($t=-2.39, p=.038$) showed better eating behaviors. Eating behaviors and anxiety ($r=-0.14, p=.046$) and eating behaviors and stress ($r=-0.15, p=.027$) were negatively correlated, whereas eating behaviors and grit ($r=0.25, p<.001$) were positively correlated. The factors found to influence eating behavior most were grit ($\beta=0.26, p<.001$), living arrangement ($\beta=0.16, p=.013$), and smoking ($\beta=0.16, p=.016$) in decreasing order, and these factors explained 11% of the eating behaviors of female college students. To improve the eating behaviors of female college students, it is essential to consider living arrangements and smoking status and develop a differentiated integrated program that can improve grit. Although smoking was found to influence eating behavior despite the small number of smokers included, additional study is needed to investigate the relationship between smoking and eating behaviors in female college students.

Keywords : Eating, Behaviors, Mental Health, Female, Universities

This work was supported by the National Research Foundation of Korea(NRF) grant funded by Korea government (Ministry of Sciences and ICT),(NRF-2019R1G1A1099206).

*Corresponding Author : Myung-Ock Chae(Cheongju Univ.)

email: 7702cmo@cju.ac.kr

Received July 7, 2022

Revised October 17, 2022

Accepted November 4, 2022

Published November 30, 2022

1. 서론

1.1 연구의 필요성

한국 20대 여성의 비만유병률은 2015년 13.4%, 2016년 13.8%에서 2017년 18.3%로 최근 들어 그 비율이 증가하는 추세이다[1]. 비만은 당뇨병, 유방암 등의 주요 위험 요소로 알려져 있다[2]. 그러므로 임신과 출산 등 국가의 건강한 미래를 좌우하는 20대 여성에게 비만이 발생하지 않도록 하는 관리가 매우 필요한 시점이다.

식이 행동은 생활환경에 적응하여 형성되어 일상생활에서 거의 의식되지 않고 자동적으로 반복되는 행동 양식을 말한다[3]. 선행연구를 분석한 결과, 여대생은 남대생보다 케이크, 초콜릿 같은 단 음식과 감자칩 등을 간식으로 더 많이 먹고[4], 과일과 채소 섭취는 부족하였다[5]. 또한 여대생은 체중 감량 보조제, 종합 비타민 등의 보충제를 섭취하고 있었던 반면, 남대생은 운동 관련 경기력 향상이나 근육 강화 보조제를 주로 복용하고 있었다[4]. 이렇듯 20대 대학생의 식이 행동은 성별에 따라 큰 차이가 있다. 그러므로 대학생의 건강을 위한 식이 관리의 성별에 따른 맞춤형 중재가 요구된다.

한편, 정신건강 요인 중 부정적인 정서인 불안, 스트레스와 대학생의 식이 행동과의 관계를 살펴보면, 바람직하지 않은 식습관이 있는 대학생은 불안에 대한 위험이 크게 증가하였고[6], 이상섭식태도를 가진 여대생이 정상섭식태도를 가진 여대생보다 불안이 더 높은 것으로 나타났다[7]. 이는 긍정적 정서보다 부정적 정서를 느낄 때, 식이 문제를 발생시킬 수 있기 때문이다[8]. 그리고 본인의 신체에 불만을 보고한 대학생을 중심으로 식이 장애 위험 수준을 비교했을 때, 여성이 남성보다 더 높은 것으로 나타났다[9]. 더구나 섭식장애 위험이 높은 여대생은 현재의 체형과 이상적인 체형의 차이가 훨씬 큰 것으로 확인되었다. 이는 체중 상태 자체보다 체중에 대한 인식이 식이 행동에 의미 있는 예측인자인 것을 시사하고 있다[10,11]. 이와 같이, 체형 포함 전반적인 자신의 외모와 관련해 타인에게 바람직하지 않은 평가를 받는 것에 대해 사정하는 사회적 외모 불안은 여대생의 경우에만 식이 장애 위험 관련 주요 영향요인으로 파악되었다[9,10].

쿠웨이트 여대생은 연구대상자 중 44%가 스트레스를 겪고 있었으며, 그 중 28.4%가 중등도 이상의 수준을 나타냈다. 스트레스를 받은 여대생들은 그렇지 않은 여대

생들보다 패스트푸드, 간식 및 음료 등을 더 많이 섭취해, 스트레스가 식이 행동에 영향을 미치고 있는 것으로 확인되었다[12]. 이를 종합해 볼 때, 불안, 스트레스와 같은 부정적인 정신건강 요인이 여대생의 식이 행동에 나쁜 영향을 미치고 있었다.

정신건강 요인 중 긍정적인 정서에 해당하는 그것은 장기 목표에 도달하기 위한 꾸준한 열정(passion), 노력(effort)을 말하며, 그 과정에서의 실패, 좌절 등에도 끈기 있게 도전하는 것을 의미한다[13]. 사람이 가진 강점을 통한 성장과 발달에 관심을 둔 긍정심리학에 기초하여[13], 개인 내면의 긍정적 정서가 만들어지면 부정적 정서는 사라지게 된다고 하였다[14]. 그것과 관련된 국내의 선행연구는 학생 대상의 경우 그것이 학업 성적[15], 대학생활 적응[16], 자기결정성[14]에 미치는 영향, 그것에 영향을 미치는 요인[17,18]이 있었다. 국내·외 식이 행동과 관련된 선행연구를 살펴보면, 그것이 높은 성인은 더 나은 식습관을 이행하고 있었고[19], 간호대학생의 그것 수준에 따라 식사 습관에 유의한 차이가 있음을 보고하였다[20].

그러나 현재까지 여대생을 대상으로 부정적 정서인 불안, 스트레스와 긍정적 정서인 그것을 모두 포함한 정신건강 요인들이 식이 행동에 미치는 영향을 다룬 연구는 국내·외에서 찾기 어려웠다. 이에 본 연구는 한국 여대생의 불안, 스트레스, 그것이 식이 행동에 미치는 영향을 규명하여, 여대생의 부정적 정서는 감소시키고, 긍정적인 정서는 강화시킬 수 있는 통합적인 식이 행동 개선 프로그램 개발의 기초자료를 마련하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구는 여대생의 식이 행동과 불안, 스트레스, 그것과 같은 정신건강 요인의 관계를 파악하고, 식이 행동에 영향을 미치는 요인을 규명하는 것이다. 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 불안, 스트레스, 그것, 식이 행동을 파악한다.
- 2) 대상자의 일반적 특성에 따른 불안, 스트레스, 그것, 식이 행동의 차이를 파악한다.
- 3) 대상자의 불안, 스트레스, 그것, 식이 행동의 관계성을 파악한다.
- 4) 대상자의 식이 행동에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 여대생의 식이 행동과 불안, 스트레스, 그릿 간의 관계를 확인하는 서술적 상관관계 조사연구이다.

2.2 연구대상

연구대상자는 청주시, 대전광역시, 충주시 소재의 각 1개 대학과 서울시 소재의 2개 대학으로, 총 5개 대학 여대생을 대상으로 편의 추출하였다. 자료수집은 2021년 11월 1일에서 11월 30일까지 구글을 이용한 온라인 설문조사로 실시되었다. 설문에 참여한 후 모든 참가자에게 소정의 선물을 제공하였다. 표본 수는 G-power 3.1.9 프로그램[21]을 이용하여 산정하였다. 다중 회귀 분석을 위해 효과크기 .15(중간), 검정력 .95, 유의수준(alpha) .05로 하였을 때, 172명이었다. 탈락률 30%를 고려해 총 225명에게 설문조사를 요청하였고, 그 중 대학원생, 졸업생, 미응답자를 제외한 후 최종 220명의 자료를 분석에 이용하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 불안

불안 수준을 측정하기 위해 Beck 등[22]이 개발한 Beck Anxiety Inventory (BAI)의 한국판 K-BAI를 이용하였으며, K-BAI의 저작권을 가지고 있는 한국심리주식회사를 통해 구입하였다. 본 도구는 주관적 불안 6문항, 신경생리적 불안 7문항, 자율신경계 불안 4문항, 공황적 불안 4문항, 총 21문항으로 구성되어 있으며, 지난 일주일 동안의 상태를 Likert 4점 척도(0점=전혀 그렇지 않다; 1=약간 그렇다; 2=가끔 그렇다; 3=매우 그렇다)로 평가한다. 점수의 범위는 0~63점이며, 점수가 높을수록 불안이 더 심하다는 뜻이다. Cronbach's α 는 Beck 등[22]의 연구에서 .92였고, 본 연구에서는 .91이었다.

2.3.2 스트레스

스트레스는 Cohen 등[23]이 개발한 Perceived stress scale (PSS)을 Park 등[24]이 한국어로 번역한 10문항의 도구로 측정되었다. 각 문항을 0~4점으로 평가하며, 점수의 범위는 0~40점이다. 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. Cohen 등[23]의 연구에서 Cronbach's α 는 .84였고, 본 연구에서는 .82였다.

2.3.3 그릿

여대생의 그릿을 측정하기 위해 Duckworth 등[13]이 개발한 Original Grit Scale (Grit-O)를 Lee[25]가 한국어로 번안한 척도가 사용되었다. 이 도구는 관심의 일관성 6문항, 노력의 꾸준함 6문항, 총 12문항으로 구성되어 있다. 각 문항을 1~5점으로 평가하고, 가능한 점수의 범위는 12~60점이다. 점수가 높을수록 장기적으로 목표를 달성하기 위해 끈기, 투지와 열정을 가지고 있음을 뜻한다. Cronbach's α 는 Duckworth 등[13]의 연구에서 .85였고, 본 연구에서는 .72였다.

2.3.4 식이 행동

식이 행동은 Kim 등[26]이 개발한 총 20문항의 도구로 측정되었다. '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다'를 5점으로 한 5점 Likert로 평가하였고, 점수의 범위는 20~100점이다. 점수가 높을수록 식이 행동이 양호한 것을 의미한다. Cronbach's α 는 Kim 등[26]의 연구에서 .72였고, 본 연구는 .80이었다.

2.4 윤리적 고려

본 연구는 청주대학교 기관생명윤리위원회의 승인(No. 1041107-202108-HR-026-01)을 받은 후 실시되었다. 구글 설문조사를 통해 연구대상자에게 연구의 목적과 방법 등을 설명하고, 참여 의사를 확인한 후 동의를 받았다. 연구자는 대상자에게 자료수집을 통해 취득한 개인정보를 연구목적 이외에 사용하지 않을 것이며, 이와 관련해 익명성과 비밀을 유지할 것임을 설명하였다. 대상자는 자유의사에 따라 연구 참여를 언제든지 철회할 수 있음을 함께 설명하였다.

2.5 자료 분석

본 연구의 자료는 IBM SPSS 26.0을 이용하여 분석되었다. 대상자의 일반적 특성과 주요 변수들은 기술통계가 사용되었다. 일반적 특성에 따른 불안, 스트레스, 그릿, 식이 행동의 차이는 t-test와 one-way analyses of variance를 이용해 분석되었다. ANOVA 분석 후 유의한 결과는 사후분석을 위해 Scheffé test가 실시되었다. 불안, 스트레스, 그릿, 식이 행동 사이의 관련성을 확인하고자 Pearson's correlation으로 분석하였고, 식이 행동의 영향요인을 파악하기 위해 단계적 다중회귀분석을 사용하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

Table 1. General characteristics of subjects (N=220)

Characteristics	Categories	n(%) or M±SD
Age (yr)		21.28±1.68
Living arrangement	Living alone	71(32.3)
	Living with 2 or more people	149(67.7)
Subjective health status	Bad	41(18.6)
	Common	137(62.3)
	Good	42(19.1)
Body type	Skinny	42(19.1)
	Normal	126(57.3)
	Obese	52(23.6)
Drinking	Yes	94(42.7)
	No	126(57.3)
Smoking	Yes	10(4.5)
	No	210(95.5)
Perceptive academic achievements	Upper	75(34.1)
	Middle	128(58.2)
	Lower	17(7.7)

대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 평균연령은 21.28세(SD=1.68)였다. 주거 형태는 혼자 사는 경우가 32.3%였고, 주관적인 건강 상태가 '나쁘다'고 응답한 비율은 18.6%였다. 체형은 23.6%가 비만이라고 응답하였다. 음주와 흡연하는 비율은 각각 42.7%, 4.5%로 나타났다. 학업성적은 34.1%가 '상'이라고 인식하였다.

3.2 불안, 스트레스, 그릿과 식이 행동의 수준

대상자의 불안, 스트레스, 그릿과 식이 행동 수준은 Table 2와 같다. 대상자의 불안은 3점 만점에 0.5점(SD=0.46)이었고, 스트레스는 4점 만점에 1.77점(SD=0.59)이었다. 그릿은 5점 만점에 3.05점(SD=0.51)이었고, 식이 행동은 5점 만점에 2.93점(SD=0.52)으로 나타났다.

3.3 일반적 특성에 따른 불안, 스트레스, 그릿과 식이 행동의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 불안, 스트레스, 그릿과 식이 행동의 차이는 Table 2와 같다. 대상자의 불안은 주관적 건강 상태(F=9.36, $p < .001$)에 따라 차이가 있었고, 스트레스도 주관적 건강 상태(F=8.43, $p < .001$)에 따라 차이가 있었다. 사후분석 결과 주관적인 건강 상태를

Table 2. Anxiety, stress, grit and eating behaviors according to general characteristics (N=220)

Characteristics	Categories	Anxiety		Stress		Grit		Eating Behaviors	
		Mean ± SD	t or F(p)	Mean ± SD	t or F(p)	Mean ± SD	t or F(p)	Mean ± SD	t or F(p)
Living arrangement	Living alone	0.49±0.42	-0.14 (.889)	1.75±0.53	-.036 (.718)	3.07±0.54	0.45 (.656)	2.80±0.51	-2.47 (.015*)
	Living with 2 or more people	0.50±0.47		1.78±0.62		3.04±0.50		2.99±0.51	
Subjective health status	Bad ^a	0.72±0.52	9.36 ($<.001^{***}$)	2.03±0.54	8.43 ($<.001^{***}$)	2.85±0.53	8.68 ($<.001^{***}$)	2.63±0.47	10.49 ($<.001^{***}$)
	Common ^b	0.49±0.46		1.76±0.58		3.04±0.47		2.96±0.49	
	Good ^c	0.31±0.27		1.52±0.55		3.30±0.54		3.11±0.53	
Body type	Skinny	0.47±0.47	1.35 (.260)	1.79±0.56	0.04 (.966)	3.07±0.58	0.94 (.391)	3.00±0.55	1.50 (.225)
	Normal	0.47±0.40		1.76±0.62		3.08±0.50		2.95±0.53	
	Obese	0.59±0.56		1.76±0.53		2.97±0.48		2.83±0.44	
Drinking	Yes	0.50±0.39	-0.01 (.990)	1.77±0.60	-0.01 (.996)	2.99±0.49	-1.64 (.103)	2.82±0.45	-2.81 (.005 ^{**})
	No	0.50±0.50		1.77±0.58		3.10±0.52		3.01±0.55	
Smoking	Yes	0.62±0.43	0.91 (.386)	1.94±0.31	0.95 (.343)	3.10±0.33	0.47 (.648)	2.54±0.52	-2.39 (.038 [*])
	No	0.49±0.46		1.76±0.60		3.05±0.52		2.95±0.51	
Perceptive academic achievements	Upper ^a	0.46±0.41	0.45 (.639)	1.72±0.68	0.47 (.626)	3.26±0.48	10.53 ($<.001^{***}$)	3.01±0.57	1.91 (.151)
	Middle ^b	0.51±0.47		1.79±0.54		2.96±0.50		2.90±0.49	
	Lower ^c	0.56±0.57		1.85±0.52		2.82±0.47		2.78±0.43	
Total		0.50±0.46		1.77±0.59		3.05±0.51		2.93±0.52	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.
 a : difference of group 2 and group 3.
 Note: Scheffe' post hoc test.

‘나쁘다’고 응답한 그룹의 불안과 스트레스가 ‘보통’이나 ‘좋다’고 응답한 그룹보다 더 높았다. 그것은 주관적 건강 상태($F=8.68, p<.001$)와 학업성적($F=10.53, p<.001$)에 따라 차이가 있었다. 사후분석 후 주관적 건강 상태를 ‘좋다’고 답한 경우가 ‘나쁘다’와 ‘보통’이라고 답한 경우보다, 학업 성적을 ‘상’이라고 인식한 군이 ‘중’이나 ‘하’라고 응답한 군보다 그것이 더 높은 것으로 확인되었다. 식이 행동은 주거 형태($t=-2.47, p=.015$), 주관적 건강 상태($F=10.49, p<.001$), 음주($t=-2.81, p=.005$), 흡연($t=-2.39, p=.038$)에 따라 차이가 있었다. 사후분석에서 주관적 건강 상태를 ‘보통’과 ‘좋다’고 답한 경우가 ‘나쁘다’로 응답한 경우보다 식이 행동을 더 잘하는 것으로 나타났다.

3.4 불안, 스트레스, 그릿과 식이 행동의 상관관계

대상자의 불안, 스트레스, 그릿과 식이 행동의 상관관계는 Table 3과 같다. 본 연구대상자의 불안은 스트레스($r=0.49, p<.001$)와 정적 상관관계를 나타냈다. 그릿은 불안($r=-0.24, p<.001$), 스트레스($r=-0.39, p<.001$)와 부적 상관관계를 보였다. 식이 행동은 불안($r=-0.14, p=.046$), 스트레스($r=-0.15, p=.027$)와는 부적 상관관계를, 그릿($r=0.25, p<.001$)과는 정적 상관관계를 나타냈다.

Table 3. Correlation among anxiety, stress, grit and eating behaviors (N=220)

Variables	Anxiety	Stress	Grit	Eating behaviors
Anxiety	1			
Stress	.49(<.001 ^{***})	1		
Grit	-.24(<.001 ^{***})	-.39(<.001 ^{***})	1	
Eating behaviors	-.14(.046)	-.15(.027)	.25(<.001 ^{***})	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Table 4. Factors influencing on eating behaviors (N=220)

Variables	B	S. E	β	t	p	Model R^2	R^2 change
Grit	0.27	0.07	.26	4.11	<.001 ^{***}	.065	.065
Living arrangement (1 = Living alone) ^a	0.18	0.07	.16	2.51	.013 [*]	.095	.030
Smoking (1 = Yes) ^a	0.39	0.16	.16	2.43	.016 [*]	.119	.024

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

^a Dummy variable.

Note: $R^2 = .119$, adj. $R^2 = .107$, $F = 5.91$, $p = .016$.

3.5 식이 행동에 영향을 미치는 요인

대상자의 식이 행동에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과는 Table 4와 같다. 단변량분석 결과 주거 형태, 주관적 건강 상태, 음주, 흡연에 따라 식이 행동에 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 식이 행동에 영향을 주는 요인을 파악하기 위해 주거 형태, 주관적 건강 상태, 음주, 흡연, 불안, 스트레스, 그릿을 독립변수로 투입해 단계적 회귀분석을 실시하였다. 명목척도인 주거 형태, 주관적 건강 상태, 음주, 흡연을 dummy variables로 변환하여 분석하였다. 여대생의 식이 행동 영향요인은 그릿($\beta=0.26, p<.001$), 주거 형태($\beta=0.16, p=.013$), 흡연($\beta=0.16, p=.016$)의 순으로 나타났다. 이 모델은 여대생의 식이 행동에 11%의 설명력을 가지고 있었다($F=5.91, p=.016$). 그러나 주관적 건강 상태, 음주, 불안, 스트레스는 식이 행동에 영향을 주지 않는 것으로 확인되었다.

4. 논의

본 연구는 대상자의 불안, 스트레스, 그릿, 식이 행동을 파악하고, 일반적 특성에 따른 불안, 스트레스, 그릿, 식이 행동의 차이를 확인하며, 불안, 스트레스, 그릿, 식이 행동의 관련성을 파악하는 것을 목적으로 하였다. 궁극적으로는 위의 결과를 바탕으로, 대상자의 식이 행동에 영향을 미치는 요인을 규명하였다.

본 연구에서 여대생의 불안은 평균 0.50점으로, 여대생 대상의 선행연구 0.66점[27], 0.99점[28]보다 약간 낮은 수준이었다. 또한 선행연구에서 여대생의 스트레스가 1.83점[29]이었던 결과와 비교했을 때, 본 연구는 1.77점으로 그 점수가 다소 낮았다. 본 연구는 COVID-19 pandemic 중에 실시되었다. COVID-19 이후 대부분의 한국 대학들이 이론 강의는 온라인으로, 실습은 일부만 실제 운영하였다. 그러므로 대학생들이 집을 떠나 기숙사나 자취 생활을 할 필요가 없어졌고, 수업을 듣기 위해

학교나 실습 기관까지 이동하는 시간이 절약되었다. 이렇게 학교생활이 축소되고 자유시간이 증가되면서[30], 육체적으로 쉴 수 있는 마음의 여유도 생겨 불안과 스트레스가 다소 감소한 것으로 유추할 수 있다. 그러나 세르비아 대학생의 스트레스는 COVID-19 초기보다 pandemic 중에 더 높아졌다는 보고도 있었다[31]. 이는 COVID-19 pandemic에 대한 국가별 방역 상황에 따라 다르게 나타난 결과일 수도 있다고 생각된다.

대상자의 그릿은 3.05점으로, 여자 간호대학생 3.03점[18]과 비슷하였으나, 간호대학생을 대상으로 한 3.31점[16], 보육교사 3.28점[32], 일반 성인 3.48점[19]보다는 낮은 것으로 나타났다. 이는 나이 많은 사람이 젊은 사람보다 그릿이 더 높게 나타나는 경향이 있고, 평생을 걸쳐 그 질이 증가할 수 있다는 결과와 일치하였다[13]. 따라서 어린 아동기부터 긍정적인 정서인 그릿을 향상시킬 수 있도록 가정과 학교 등에서 다각적인 측면의 노력이 필요하다.

본 연구대상자인 여대생의 식이 행동은 5점 만점에 2.93점으로, 간호대학생 2.72점[33], 보육전공 대학생 2.75점[34]보다 높았다. 선행연구에서 식이 행동은 남대생이 높거나[33], 여대생이 높거나[34] 성별에 따른 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러므로 본 연구가 여대생만을 대상으로 하여 남대생이 자료에 포함되지 않았으므로, 성별에 의한 차이가 반영된 것이라 유추할 수 있다.

일반적 특성 중 여대생 개인이 주관적으로 인지하고 있는 건강 상태는 불안, 스트레스, 그릿과 식이 행동 모든 변수에 유의한 차이를 나타내도록 하는 요인이었다. 건강 상태를 '나쁨'으로 인식하는 대상자는 상대적으로 불안과 스트레스 수준이 더 높았고, 식이 행동이 더 바람직하지 않은 것으로 확인되었다. 그리고 그릿은 건강 상태를 ' 좋음'으로 인식하는 대상자가 더 높았다. 이는 건강관심도가 '매우 높은' 간호대학생의 그릿 수준이 높고, 건강 상태에 대한 인식이 '매우 좋음'인 그룹, 건강관심도가 '보통 이상'인 그룹이 상대적으로 건강증진행위를 잘하고 있는 것으로 보고한 선행연구[20]와 일맥상통하는 결과라고 할 수 있다. 또한 간호대학생의 지각된 건강 상태, 건강 관심 유무에 따라 식이 행동에 차이가 있었던 결과[33]와도 일치한다. 본인의 건강 상태를 긍정적으로 인식하는 개인은 평소 건강에 관심이 있고, 관심이 있는 만큼 식이 행동을 포함한 건강증진행동을 잘 실천하는 것으로 판단된다.

그리고 대학원생의 인지된 전반적인 건강 상태 악화, 건강한 생활 방식에 대한 신념과 행동 감소, 스트레스 증

가가 불안에 대한 주요 예측 변수였다[35]는 결과도 연구 대상자는 다르지만, 본 연구 결과와 동일하였다. 이러한 결과는 개인의 불안, 스트레스와 같은 정서적 안정은 건강에 대한 인식과 밀접한 연관이 있음을 알 수 있다.

본 연구에서 그릿의 경우, 학업성적을 '상'이라고 응답한 그룹이 '중'이나 '하'라고 답한 그룹보다 더 높은 것으로 확인되었다. 연구대상자는 다르지만, 청소년의 그릿이 높을수록 학업성적이 좋았다[15,36]는 결과와 일치하였다. 또한 그릿이 이집트 간호대학생 학업 지연의 예측 변수로 확인된 결과 [37]와 맥락을 같이하였다. 그릿과 학업성적의 관계에서 '신중하게 계획된 연습'이 조절 요인으로 나타난 바[15]와 같이 학업성적이나 직무 몰입과 같은 장기적이고 어려운 목표를 달성하기 위해서는 계획된 끊임없는 노력이 수반되어야 함을 시사하고 있다.

여대생의 식이 행동은 주거 형태, 음주, 흡연에 따라 차이가 있는 것으로 확인되었다. 간호대학생의 식행동이 주거 형태와 흡연에 따라 유의한 차이를 보였던 결과는 일치하나 음주 변수가 유의하지 않았던 선행연구[33]의 결과와는 일부 차이가 있었다. 식이 행동에만 초점을 둔 것은 아니지만, 간호대학생의 건강증진행위는 음주에 따라 차이가 있었지만, 흡연에 따라서는 유의하지 않았던 것[20]은 본 연구 결과와 차이가 있었다. 이는 본 연구가 현재에 초점을 두고 음주, 흡연을 '예' 또는 '아니오'로 범주화하였다. 그러나 선행연구에서는 흡연을 '안함', '9개피 이하', '10개피 이상'으로 구분하거나[33] '안함', '과거는 피웠으나 현재는 안함', '가끔', '매일'로 구성하는 등 '범주화를 어떻게 했느냐'에 따른 차이일 수 있다고 판단된다. 또한 선행연구[20,33]에서는 연구대상자에 15% 이상의 남학생이 포함되어 있어 여대생만을 대상으로 한 본 연구와 결과를 동일시하기에는 무리가 있다.

대상자의 식이 행동은 불안, 스트레스와는 부적 상관관계를, 그릿과는 정적 상관관계를 나타냈다. 이는 건강한 식습관인 DASH(Dietary Approaches to Stop Hypertension) 식단을 잘 지키는 대학생은 불안, 스트레스 점수가 유의하게 낮았던 것[38]과 우울, 불안 및 스트레스가 대학생의 섭식 행동에 영향을 주는 것으로 나타난 선행연구[39]와 부합하는 결과였다. 그리고 대학생의 그릿이 높을수록 건강을 관리하는 기술이 향상되고, 건강 관련 삶의 질이 높아졌다는 결과[40]도 본 연구의 결과를 뒷받침하고 있다. 그러므로 여대생의 건강한 식이 행동을 증진시키기 위해서는 부정적인 정서인 불안과 스트레스는 감소시키고, 긍정적 정서인 그릿은 강화하는 중재 프로그램이 필요할 것이다.

여대생의 그릇, 주거 형태, 흡연이 식이 행동에 영향을 미치는 주요 요인으로 확인되었다. 그 중 그릇이 가장 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 그릇과 식이 행동 사이의 직접적인 관련성을 파악하는 연구는 많지 않으며, 본 연구의 필요성에서 기술한 선행연구[19,20] 정도로 확인되었다. 따라서 추후 그릇과 식이 행동의 상관관계를 규명하는 연구가 다양한 대상자를 통해 시도될 필요가 있다. 그릇은 개인이 도전적인 상황에 직면했을 때, 포기하지 않으면서 장기적 목표 달성 쪽으로 전진할 수 있게 한다[41]. 바람직한 식이 행동은 단기간에 달성할 수 있는 것이 아니라 일상생활에서 지속적으로 성취해 나가야 하는 매우 장기적인 목표라 할 수 있다.

이러한 측면에서 그릇은 개인이 스트레스를 받는 상황에 있거나 부정적인 사건이 발생하는 일상에서 더 건강한 생활을 실천할 수 있도록 도울 수 있다고 하였다[19]. 실제로 그릇이 높은 개인은 신체 활동이 더 많았고, 앉아 있는 시간이 적은 것으로 나타났으며, 식이 행동이 더 바람직한 것으로 보고되었다[19]. 그러므로 COVID-19라는 비관적인 상황에서도 여대생이 올바른 식이 행동을 실천하여 건강을 유지하고 증진할 수 있도록 하기 위해서는 시간이 지나도 지속적이며 집중적으로 적용할 수 있는 그릇[13]을 증진시키기 위한 중재가 필수적이라 할 수 있다. 이렇듯 ‘그릇’이라는 긍정적인 정서가 여대생의 식이 행동을 향상시킬 수 있는 주요 요인으로 규명되었다. 그러므로, 그릇을 강화시킬 수 있는 식이 행동 증진 프로그램 개발의 기초자료를 제공하였다는 점에서 연구로서 의의가 있다.

또한, 선행연구를 통해 불안[6,7]과 스트레스[12]가 식이 행동과 밀접한 관련성이 있음을 보고하였으나 본 연구에서는 식이 행동의 주요 영향요인으로 나타나지 않았다. 본 연구가 한국 여대생을 대상으로 한 것에 비해, 남녀 대학생 모두를 포함[6]하였거나 해외 여대생을 대상[12]으로 연구했다는 차이점이 있어 선행연구와 일치하지 않는 결과가 나타난 것일 수 있다. 그러므로, 불안과 스트레스가 식이 행동에 미치는 영향을 규명하는 반복 연구가 수행될 필요가 있다.

한편, 본 연구에서 흡연이 식이 행동에 영향을 주는 요인으로 파악되었으나, 여대생만을 대상으로 자료수집이 진행되어 전체 대상자 중 흡연 비율이 4.5% 수준이었다. 그러므로 추후 흡연 비율을 고려하여 여대생의 흡연과 식이 행동의 관련성을 규명하는 반복 연구가 필요하다고 생각된다.

그릇과 관련 중재 연구를 살펴보면, 가정 폭력에 노출

된 학령기 아동을 대상으로 캠프와 멘토링 프로그램을 적용해 그릇이 향상되었다는 보고[42]가 있었고, 8-14세 아동에게 ‘영웅 연구실(Hero Lab)’이라는 웰빙을 촉진하는 curriculum을 운영하여 storytelling, 인터뷰, 게임 등 다양한 활동에 참여하게 함으로써 그릇이 유의하게 개선되었다는 연구[43]가 있었다. 이처럼 상대적으로 어린 연령의 아동에 초점을 둔 연구가 주를 이루고 있었다. 따라서 간호사의 이직 의도를 감소시키기 위해 그릇을 높일 수 있는 프로그램과 전략 개발이 필요하다고 제시한 선행연구처럼[41], 여대생의 올바른 식이 행동 실천을 촉진시키기 위해서는 여대생 맞춤형 그릇 향상 프로그램의 개발 및 적용이 요구된다.

여대생의 식이 행동에 영향을 미치는 두 번째 요인은 주거 형태로 나타났는데, 이는 자택에서 가족과 함께 거주하는 간호대학생의 식행동이 더 바람직하며, 거주 형태가 식행동의 주요 영향요인이라고 한 선행연구[33] 결과와 일치하였다. 대학생의 섭식 행동은 거주지에 의해 조절되고[44], COVID-19 pandemic으로 가정으로 돌아온 대학생들은 자유시간이 증가하면서 간식을 많이 먹거나 그 시간을 식사를 계획하고 준비하는데 사용했다[30]는 보고도 본 연구 결과와 맥락을 같이한다. 그러므로 여대생의 식이 행동을 개선하기 위한 중재를 계획할 때, 대상자의 주거 형태를 필수적으로 유념하여 진행해야 할 것으로 판단된다.

5. 결론 및 제언

여대생의 정신건강 요인이 식이 행동에 끼치는 영향력을 확인한 결과, 불안, 스트레스, 그릇은 식이 행동과 유의한 상관관계가 있었다. 여대생의 식이 행동 영향요인은 그릇, 주거 형태, 흡연으로 파악되었고, 이는 여대생의 식이 행동을 11% 설명하였다. 그러므로 여대생이 건강한 식이 행동을 실천할 수 있도록 그릇을 강화하고, 주거 형태를 고려한 맞춤형 식이 행동 증진 프로그램을 개발 및 적용하는 노력이 필요하다. 본 연구 결과, 다음의 제한점이 있고, 그에 따른 제언을 하고자 한다. 첫째, 성별에 따라 식이 행동에 영향을 주는 정신건강 요인의 차이가 있을 수 있으므로, 남대생을 대상으로 추후 연구가 필요하다. 둘째, 본 연구는 그릇과 식이 행동의 상관관계를 여대생에만 국한하여 파악한 것이므로, 다양한 대상자에게서 그 연관성을 규명하는 반복 연구가 수행되어야 한다. 셋째, 본 연구 결과, 대상자의 흡연 비율이 낮았

나 흡연이 식이 행동의 영향요인으로 파악된 바, 여대생 흡연과 식이 행동 간의 연관성을 파악하는 반복 연구가 필요하다. 넷째, 그릿, 주거 형태, 흡연이 여대생의 식이 행동을 11% 설명하는 것으로 나타났으므로, 다른 부정적, 긍정적 정신건강 변수들을 포함해 여대생 식이 행동의 종합적인 영향요인을 확인하는 구조모형 연구가 필요하다. 다섯째, 본 연구 결과에 따라 여대생 대상의 식이 행동 개선 프로그램을 계획할 때는 주거 형태를 고려하여 적용할 필요가 있다. 여섯째, 여대생에게 차별화된 그릿 및 식이 행동 향상 프로그램을 개발 및 적용 후 그 효과를 평가하는 연구가 수행되어야 한다.

References

- [1] Ministry of Health and Welfare, Korea Centers for Disease Control and Prevention, *Korea health statistics 2018: Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES VII-3)*, Ministry of Health and Welfare, Korea Centers for Disease Control and Prevention, Korea, 2019.
- [2] WHO. Obesity and overweight. Newsroom: Fact Sheet[Internet]. [cited 2021 July 20]. Available From: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- [3] Dictionary of Nutrition. [Internet]. [cited 2022 Sep. 16]. Available From: <https://terms.naver.com/likeMeaning.naver?query=88034333>
- [4] D. Alkazemi, "Gender differences in weight status, dietary habits, and health attitudes among college students in Kuwait: A cross-sectional study", *Nutrition and Health*, Vol.25, No.2, pp.75-84, 2019. DOI: <https://dx.doi.org/10.1177/0260106018817410>
- [5] M. D. Olfert, M. L. Barr, C. C. Charlier G. W. Greene, W. Zhou & S. E. Colby, "Sex differences in lifestyle behaviors among U.S. college freshmen", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol.16, No.3, pp.482, 2019. DOI: <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph16030482>
- [6] Y. Ye, P. Wang, G. Qu, S. Yuan, P. Phongsavan, Q. He, "Associations between multiple health risk behaviors and mental health among Chinese college students", *Psychology, Health & Medicine*, Vol.21, No.3, pp.377-385, 2016. DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/13548506.2015.1070955>
- [7] J. M. Choi, M. R. H. Kim, "Eating attitudes and depression and anxiety of female college students", *Student Life Study*, Vol.26, No.1, pp.1-8, 2010.
- [8] G. E. Wolff, R. D. Crosby, J. A. Roberts, D. A. Wittrock, "Differences in daily stress, mood, coping, and eating behavior in binge eating and nonbinge eating college women", *Addictive Behaviors*, Vol. 25, No. 2, pp.205-216, 2000. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(99\)00049-0](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(99)00049-0)
- [9] T. Turel, M. Jameson, P. Gitimu, Z. Rowlands, J. Mincher, R. Pohle-Krauza, "Disordered eating: Influence of body image, sociocultural attitudes, appearance anxiety and depression-A focus on college males and a gender comparison", *Cogent Psychology*, Vol.5, No.1483062, 2018. DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/23311908.2018.1483062>
- [10] P. N. Gitimu, M. M. Jameson, T. Turel, R. Pohle-Krauza, J. Mincher, Z. Rowlands, et al., "Appearance issues, depression, and disordered eating among college females", *Cogent Psychology*, Vol.3, No.1:1196512, 2016. DOI: <https://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1196512>
- [11] D. Alkazemi, T. A. Zafar, M. Ebrahim, S. Kubow, "Distorted weight perception correlates with disordered eating attitudes in Kuwaiti college women", *International Journal of Eating Disorders*, Vol.51, No.5, pp.449-458, 2018. DOI: <https://dx.doi.org/10.1002/eat.22852>
- [12] F. Ahmed, L. Al-Radhwan, G. Z. S. Al-Azmi, M. Al-Beajan, "Association between stress and dietary behaviours among undergraduate students in Kuwait: Gender differences", *J Nutr Health Sci*, Vol.1, No.1, pp.104-111, 2014. DOI: <https://dx.doi.org/10.15744/2393-9060.1.104>
- [13] A. L. Duckworth, C. Peterson, M. D. Matthews, D. R. Kelly, "Grit: Perseverance and passion for long-term goals", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.92, No.6, pp.1087-1101, 2007. DOI: <https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- [14] E. H. Oh, I. S. Choi, C. S. Jung, "A study on the influence of college students' grit on their self-determination with a focus on the mediating effect of resilience", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.21, No.1, pp.258-267, 2020. DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.1.258>
- [15] S. Lee, Y. W. Sohn, "What are the strong predictors of academic achievement?-deliberate practice and grit", *The Korean Journal of School Psychology*, Vol.10, No.3, pp.349-366, 2013. DOI: <https://dx.doi.org/10.16983/kjisp.2013.10.3.349>
- [16] S. J. Lee, J. Y. Park, "The effects of grit and stress on nursing student's adjustment to college life", *Journal of Digital Convergence*, Vol.16, No.2, 269-276, 2018. DOI: <https://dx.doi.org/10.14400/JDC.2018.16.2.269>
- [17] M. S. Kim, S. H. Lee, S. H. Baeck, Y. S. Choi, "The environmental factors affecting students' grit scores and their differences across sex and grade", *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.15, pp.297-322, 2015.
- [18] J. Y. Park, C. H. Woo, J. E. Kim, "Convergence factors affecting the grit of nursing students experiencing

- clinical practice”, *Journal of Digital Convergence*, Vol.16, No.1, pp.165-175, 2018.
DOI: <https://dx.doi.org/10.14400/JDC.2018.16.1.165>
- [19] J. O. Totosy de Zepetnek, J. Martin, N. Cortes, S. Caswell, A. Boolani, “Influence of grit on lifestyle factors during the COVID-19 pandemic in a sample of adults in the United States”, *Personality and individual differences*, Vol.175, No.110705, 2021.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2021.110705>
- [20] E. Heo, “The convergence study of differences in nursing college students’ grit and health promotion behavior by general characteristics and health behavior”, *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.11, No.12, pp.57-65, 2020.
DOI: <https://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2020.11.12.057>
- [21] F. Faul, E. Erdfelder A-G. Lang & A. Buchner, “G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences”, *Behavior Research Methods*, Vol.39, 175-191, 2007.
- [22] A. T. Beck, N. Epstein, G. Brown, R. A. Steer, “An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.56, No.6, pp.893-897, 1988.
- [23] S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, “A global measure of perceived stress”, *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.24, pp.385-396, 1983.
- [24] J. O. Park, Y. S. Seo, “Validation of the perceived stress Scale (PSS) on samples of Korean university students”, *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.29, No.3, pp.611-629, 2010.
- [25] S. Lee, *Effects of grit, deliberate practice and contingencies of self-worth on academic achievement*, Doctoral thesis, Yonsei University of Psychology, Seoul, Korea, pp.43-44, 2015.
- [26] K. W. Kim, E. M. Shin & E. H. Moon, “A study on fast food consumption, nutritional knowledge, food behavior and dietary intake of university students”, *Journal of the Korean Dieticians Association*, Vol.10, pp.13-24, 2004.
- [27] J. Choi, M. Kim, “Eating attitudes and depression and anxiety of female college students”, *Student Life Research*, Vol.26, pp.1-8, 2010.
- [28] E. S. Joo, S. W. Choi, “The effect of group therapy using focusing on somatization, negative affect and alexithymia of female college students”, *The Korean Journal of Psychology : General*, Vol.32, No.4, pp.777-802, 2013.
- [29] S. Y. Park, W. Shin, “Characteristics of sleep patterns in Korean women golfers”, *Sleep Medicine and Psychophysiology*, Vol.21, No.2, pp.80-84, 2014.
DOI: <https://dx.doi.org/10.14401/KASMED.2014.21.2.80>
- [30] P. K. Powell, S. Lawler, J. Durham, K. Cullerton, “The food choices of US university students during COVID-19”, *Appetite*, Vol.16, No.105130, 2021.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2021.105130>
- [31] J. Kostić, O. Žikić, V. Đorđević, Ž. Krivokapić, “Perceived stress among university students in south-east Serbia during the COVID-19 outbreak”, *Ann Gen Psychiatry*, Vol.20, No.25, 2021.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1186/s12991-021-00346-2>
- [32] Y. Shin, M. Koo, D. Park, “The mediating effect of child-care teacher’s job stress on the relationship between grit and turnover intention”, *Korean Journal of Child Studies*, Vol.39, No.2, pp.15-26, 2018.
- [33] Y. J. Oh, “Factors influencing dietary behavior in nursing students”, *Journal of Convergence for Information Technology*, Vol.10, No.5, 83-91, 2020.
DOI: <https://dx.doi.org/10.22156/CS4SMB.2020.10.05.083>
- [34] H. S. Son, “Nutritional knowledge, dietary habits and dietary self-efficacy of childcare major students in Daegu”, *The East Asian Society of Dietary Life*, Vol.21, No.1, pp.14-23, 2011.
- [35] J. Hoying, B. M. Melnyk, E. Hutson, A. Tan, “Prevalence and correlates of depression, anxiety, stress, healthy beliefs, and lifestyle behaviors in first-year graduate health sciences students”, *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, Vol.17, pp.49-59, 2020.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1111/wvn.12415>
- [36] J. M. Cosgrove, Y. T. Chen, D. M. Castelli., “Physical fitness, grit, school attendance, and academic performance among adolescents”, *BioMed Research International*, Vol.2018, No.9801258, 2018.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1155/2018/9801258>
- [37] N. M. Attia, AE-EA. Abdelwahid, “Grit, self-regulation and self-efficacy as predictors of academic procrastination among nursing students”, *International Journal of Nursing Education*, Vol.12, No.1, pp.130-135, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.37506/ijone.v12i1.3720>
- [38] S. Faghieh, S. Babajafari, A. Mirzaei, M. Akhlaghi, “Adherence to the dietary approaches to stop hypertension (DASH) dietary pattern and mental health in Iranian university students”, *European Journal of Nutrition*, Vol.59, No.3, pp.1001-1011, 2020.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1007/s00394-019-01961-2>
- [39] B. G. Martins, W. R. da Silva, J. Marôco, J. A. D. B. Campos, “Eating behavior of Brazilian college students: Influences of lifestyle, negative affectivity, and personal characteristics”, *Perceptual & Motor Skills*, Vol.128, No.2, pp.781-799, 2021.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1177/0031512520983082>
- [40] C. M. Sharkey, D. M. Bakula, A. J. Mullins, K. L. Gamwell, J. M. Chaney, L. L. Mullins, “The role of grit in college student health care management skills and health-related quality of life”, *Journal of Pediatric Psychology*, Vol.42, No.9, pp.952-961, 2017.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1093/jpepsy/jsx073>
- [41] J. Y. Jeong, Y. S. Seo, J. H. Choi, S. H. Kim, M. S. Lee, S. H. Hong., et al., “The influence of grit on turnover intention of university hospital nurses: The mediating

- effect of job involvement”, *Journal of Korean Academy of Nursing*, Vol.49, No.2, pp.181-190, 2019.
- [42] C. Hellman, C. Gwinn, “Camp HOPE as an intervention for children exposed to domestic violence: A program evaluation of hope, and strength of character”, *Child & Adolescent Social Work Journal*, Vol.34, No.3, pp.269-276, 2017.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1007/s10560-016-0460-6>
- [43] S. Sundar, A. Qureshi, P. Galiatsatos, “A positive psychology intervention in a Hindu community: The pilot study of the hero lab curriculum”, *Journal of Religion & Health*, Vol.55, No.6, pp.2189-2198, 2016.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1007/s10943-016-0289-5>
- [44] T. Deliens, P. Clarys, I. De Bourdeaudhuij & B. Deforche, “Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions”, *BMC Public Health*, Vol.14, No.53, 2014.
DOI: <https://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>

채 명 옥(Myung-Ock Chae)

[정회원]



- 1997년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과 (간호학사)
- 2005년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과 (간호학석사)
- 2013년 2월 : 이화여자대학교 간호과학과 (간호학박사)
- 2014년 3월 ~ 현재 : 청주대학교 간호학과 조교수

〈관심분야〉

아동의 안전, 성장 발달