



사회관계망서비스(SNS)를 이용하는 간호대학생의 비만스트레스, 섭식억제, 외모만족이 건강관리자기효능감에 미치는 영향

김지원*
창신대학교 간호학과 부교수

The Effects of Obesity Stress, Dietary Restraint, and Appearance Satisfaction on Health Management Self-Efficacy among Nursing Students Using Social Networking Services

Ji-won Kim*

Associate Professor, Department of Nursing, Changsin University, Changwon 51352, Korea

[요약]

본 연구의 목적은 사회관계망서비스(SNS)를 이용하는 간호대학생을 대상으로 비만스트레스, 섭식억제, 외모만족도가 건강관리자기효능감에 미치는 영향을 파악하는 것이다. 본 연구에서는 SNS를 이용하는 간호대학생 135명을 대상으로 2023년 8월 10일부터 8월 27일까지 설문조사를 실시하였고, SPSS/WIN 25.0 프로그램을 이용하여 데이터를 분석하였다. 통계분석에는 t-test, ANOVA를 실시하였고, Scheffé test로 사후검정을 하였다. 각 변수의 관계는 피어슨(Pearson) 상관계수를 이용하여 분석하였고 다중회귀분석을 통해 건강관리효능감에 미치는 영향 요인을 파악하였다. 다중회귀분석 결과, 건강관리효능감의 총 설명력은 22.3%였으며($F=4.698, p=.004$), 외모 만족도($\beta=.346, p<.001$)와 운동 빈도($\beta=.242, p=.006$)가 주요 설명 변수로 확인되었다. 본 연구 결과는 간호대학생의 건강관리자기효능감을 향상시키기 위해 외모에 대한 긍정적 인식을 증진하고 운동 빈도를 강화하는 맞춤형 중재 프로그램의 개발이 필요함을 시사하며, 간호학 교육 및 실무 현장에서 자기효능감 증진을 위한 체계적이고 실증적인 근거자료로 활용될 수 있을 것으로 판단된다.

[Abstract]

This study aimed to investigate the effects of obesity stress, dietary restraint, and appearance satisfaction on health management self-efficacy among nursing students using social networking services (SNS). A survey was administered to 135 nursing students who used SNS from August 10 to August 27, 2023. Data were analyzed using the SPSS/WIN 25.0 program. Statistical analyses comprised a t-test, ANOVA, and Scheffé test for post-hoc analysis. Pearson's correlation coefficient was used to analyze relationships between variables, and multiple regression analysis was performed to identify factors influencing health management self-efficacy. Multiple regression analysis revealed that the total explanatory power for health management self-efficacy was 22.3% ($F = 4.698, p = .004$), with appearance satisfaction ($\beta = .346, p < .001$) and exercise frequency ($\beta = .242, p = .006$) identified as key explanatory variables. These findings indicate the need to develop tailored intervention programs aimed at enhancing positive perception of students' appearances and increasing exercise frequency to improve health management self-efficacy among nursing students. This study provides empirical evidence applicable to nursing education and practice for systematic self-efficacy enhancement.

색인어 : 건강관리효능감, 섭식억제, 간호대학생, 외모만족, 사회관계망서비스

Keyword : Appearance Satisfaction, Dietary Restraint, Health Management Self-Efficacy, Nursing Students, Social Networking Services (SNS)

<http://dx.doi.org/10.9728/dcs.2024.25.12.3623>



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.

Received 25 October 2024; Revised 21 November 2024

Accepted 04 December 2024

*Corresponding Author; Ji-won Kim

Tel: +82-55-250-3117

E-mail: kjw0718@cs.ac.kr

I. 서론

최근 사회관계망서비스(SNS: Social Networking Services) 이용이 일상화되면서 SNS를 통해 타인의 이상적인 신체 이미지에 지속적으로 노출되면서 자신의 외모에 대한 불만족과 비만에 대한 스트레스가 점차 높아지고 있다[1]. 2018년 조사에 따르면 20대의 SNS 이용률은 82.36%로 연령대 중에서 가장 높고, 하루 평균 이용 시간은 67.3분으로 나타났다[2]. 과도한 SNS 이용으로 자신의 이미지를 이상화하여 표현하는 경향이 있으며[3], 이는 무리한 섭식억제로 이어져 건강을 해칠 수 있는 위험에 놓여있다[4].

SNS 이용하는 일반대학생과 달리 건강 관련 학문을 배우는 간호대학생은 미래의 간호사로서 바람직한 건강증진행위 실천 모델로 올바른 건강행위를 실천하는 것은 국민건강증진에 있어 매우 중요하다[5]. 건강증진행위는 더 높은 수준의 건강상태를 위해 건강한 활동을 지속하고 건강한 생활양식을 증가시키기 위해 노력하여 삶의 질을 향상시키는 기본이 된다[5]. 건강증진행위를 높이기 위한 방안으로는 건강관리자기효능감을 높이는 방법이 있다[5].

건강관리자기효능감이란 건강 행위를 예측하는 요인 중 하나로 스스로 건강관리를 실천할 수 있다는 믿음을 의미한다[6]. 선행연구를 보면 간호대학생의 건강관리자기효능감과 외모만족도에서 유의한 정의 상관관계가 있음을 밝혔다[7]. Tiggemann과 Barbato[8]의 연구에서는 인스타그램 사용과 외모에 대한 불안감 사이의 연관성을 밝혔다. 이는 외모에 대한 만족도가 전반적인 건강 관심과 연관되어 자기효능감에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다[9]. 자아존중감이 낮을수록 외모스트레스와 비만스트레스 및 우울감이 높고, 외모스트레스가 높을수록 비만스트레스와 우울감이 높게 나타나 외모스트레스와 비만스트레스, 그리고 우울과의 관계에는 정적 상관관계가 있음을 확인할 수 있다[10].

대학생들은 SNS에서 이상화된 신체 이미지에 지속적으로 노출됨으로써 비만에 대한 스트레스가 증가할 수 있다. 비만스트레스는 비만으로 인해 일상생활 및 대학생활에서 느끼는 심리적, 정신적 불편감을 말한다[9]. 비만스트레스와 건강관리자기효능감의 관계에서 김수현과 이정숙[11]은 간호대학생의 건강행위와 Bandura[12]의 자기효능감 간의 유의한 상관관계가 있음을 증명하였다. 이는 비만스트레스와 같은 부정적 건강 행위가 자기효능감을 저하시킬 가능성이 있음을 입증하였다.

Fardouly와 Vartanian[13]의 연구에서는 SNS 사용이 신체 불만족과 섭식억제 위험을 증가시킬 수 있음을 보여주었고, 장기적으로 신체적·정신적 건강에도 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 섭식억제는 먹고 싶은 충동과 대항해서 싸우는 인지적 노력을 말한다[14]. 박영숙과 이은숙[15]의 연구에서는 간호대학생의 식습관과 건강관리자기효능감 사이에 정적 상관관계가 있음을 확인하였고, 이러한 결과는 규칙적이

고 건강한 식습관이 건강관리자기효능감 향상에 기여할 수 있음을 보여주었다.

이상의 선행연구 결과들을 종합하여 볼 때 비만스트레스, 섭식억제, 외모만족이 건강관리자기효능감과 각각의 변수로서 영향을 미치지만 서로 연관성을 갖는 변수인지 명확하게 확인 할 필요가 있겠다. 또한 SNS라는 현대사회에서 공존하는 사회문화와 건강관리자기효능감 연구를 접목해 봄으로써 어떠한 영향을 미치는지 확인해 보고자 한다. 이에 본 연구는 SNS를 이용하는 간호대학생의 비만스트레스, 섭식억제, 외모만족과의 관계를 확인하고 건강관리자기효능감에 미치는 영향 요인을 분석하여 간호대학생이 자신의 외모에 대한 긍정적 인식을 가지고 섭식억제와 비만스트레스에서 벗어날 수 있도록 실증적인 근거자료를 마련하고자 실시하였다.

II. 본론

2-1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 일반적 특성, 비만스트레스, 섭식억제, 외모만족과의 관계를 확인하고, 건강관리자기효능감의 영향요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2-2 연구대상 및 자료수집 방법

본 연구는 K지역 C도시에 위치한 2개 대학에 재학 중인 대학생 3, 4학년을 대상으로 본 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구에 참여하기로 동의한 159명을 대상으로 온라인 구글설문지로 설문조사를 실시하였다.

본 연구의 대상자 수는 G power program 3.1.9.2를 활용하여 유의수준 .05, 중간수준의 효과크기 .15, 검정력 .80, 예측변수 13개로 필요한 표본 수는 131명이었고, 탈락률 20%를 고려하여 159명 중에서 응답이 불충분한 24명을 제외한 최종분석은 135명 대상으로 선정하였다.

2-3 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS 26.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 구체적인 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성을 조사하기 위해 빈도분석, 백분율 등의 기술통계 사용하였다.

둘째, 일반적 특성에 따른 변수들 간의 건강관리자기효능감의 차이를 파악하고자 t-test, ANOVA 사용하였고, 사후검정으로 Scheffe test를 활용하였다.

셋째, 비만스트레스, 섭식억제, 외모만족, 건강관리자기효능감 간의 상관관계는 Pearson의 상관 계수를 사용하였다.

넷째, 건강관리자기효능감에 영향을 미치는 요인 검증

검증하고자 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 사용하였다.

2-4 연구도구

1) 건강관리자기효능감

건강관리자기효능감은 건강행위를 예측하는 요인 중 하나로 스스로 건강관리자기효능감을 실천할 수 있다는 믿음을 말한다[6]. 본 연구에서는 Becker et al.[6]이 개발한 Self-rated abilities for health practices: A health self-efficacy measure(SRAHP)를 이정은 등[16]이 한국판(K-SRAHP)으로 수정·번안한 도구로 총 24문항의 5점 척도이다. 건강관리자기효능감은 점수가 높을수록 건강관리자기효능감이 높음을 의미하며 이정은 등[16]이 수정·번안한 연구에서는 Cronbach's $\alpha = 0.91$, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = 0.94$ 로 나타났다.

2) 비만스트레스

비만스트레스는 비만으로 인해 일상생활 및 대학생활에서 느끼는 심리적, 정신적 불편감을 말한다[17]. 본 연구에서는 Body Attitudes Questionnaire(BAQ)을 조선진과 김초강[17]이 번안하여 연구목적에 맞게 수정 사용한 도구로 총 11개 문항의 5점 척도이다. 비만스트레스는 점수가 높을수록 비만스트레스가 높음을 의미하며 조선진과 김초강[17]의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = 0.93$, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = 0.94$ 로 나타났다.

3) 섭식억제

섭식억제는 '먹고 싶은 충동과 대항해서 싸우는 인지적 노력'을 말하며 행동적 섭식억제, 인지적 섭식억제 및 상태적 섭식억제로 나누어진다[18]. 본 연구에서는 한덕웅[19]이 주로 사용하고 있는 평상시 인지적 섭식억제 경향을 확인하는 한국판 섭식억제 척도를 사용하였으며 총 15개 문항의 7점 척도이다. 섭식억제는 점수가 높을수록 인지적 섭식억제 수준이 높음을 의미하며 한덕웅[19]의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = 0.92$, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = 0.90$ 으로 나타났다.

4) 외모만족

외모만족은 '개인의 겉모습에 대하여 스스로 만족하거나 불만족 하는 느낌의 정도'를 의미하고, 타인에게 보여지는 모습을 말한다[20]. 외모만족은 Mendelson과 White[20]의 신체존중감 척도(Body Esteem Scale)를 이수경과 조현정[21]이 번안하고, 수정한 도구로 총 20문항으로 구성되어 있으며 5점 척도이다. 외모만족도의 점수가 높을수록 자신의 외모에 만족하고 있음을 의미한다. 이를 김선주와 김한홍[22]이 수정·보완한 연구에서는 Cronbach's $\alpha = 0.80$, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = 0.87$ 로 나타났다.

III. 연구결과

3-1 대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적인 특성을 살펴보기 위해서 빈도분석을 실시한 결과는 표 1과 같다. 전체 135명(100%)의 조사대상자 중 연령은 '23세'에서 62명(45.9%)으로 가장 높게 나타났고, 성별은 '여자'에서 102명(75.6%)으로 비율을 차지하였다. 학년은 '3학년' 48명(35.6%), '4학년' 87명(64.4%)이었으며, 운동 여부는 '주 2회 이상'이 61명(45.1%), '주 1회 이하'가 43명(31.9%), '전혀 안 함'이 31명(23.0%)의 순이었다. 음주 여부는 '주 1회 이하'가 74명(54.8%)으로 과반수를 차지하였으며 '전혀 안 마심'이 36명(26.7%)이었다. 흡연 여부는 '아니오'가 102명(75.6%)으로 나타났으며, 아침 식사 횟수는 '전혀 안 먹음'이 54명(40.0%)이고 주 2회 이상'이 51명(37.8%), '주 1회 이하'가 30명(22.2%) 순으로 나타났다. 1일 수면시간은 '6시간 이상~7시간 이하'가 91명

표 1. 일반적 특성

Table 1. General characteristics of participants

(N=135)			
Characteristics	Category	Frequency	%
Age	21-22	35	25.9
	23	62	46.0
	24≤	38	28.1
Gender	Man	33	24.4
	Woman	102	75.6
School year	3rd grade	48	35.6
	4th grade	87	64.4
Type of residence	Dormitory	52	38.5
	Living with my parents	51	37.8
	Living alone and boarding	32	23.7
Exercise status	Not at all	31	23.0
	no more than once a week	43	31.9
Drinking status	more than twice a week	61	45.1
	Not eating at all	36	26.7
	no more than once a week	74	54.8
Smoking status	more than twice a week	25	18.5
	No	102	75.6
Sleep time	Yes	33	24.4
	not more than 5 hours	25	18.5
	Not more than 6 to 7 hours	91	67.4
Number of breakfasts	for more than eight hours	19	14.1
	I didn't eat it	54	40.0
	no more than once a week	30	22.2
History of visits to medical institutions within 3 months	more than twice a week	51	37.8
	1 or 2 times	59	43.7
	more than three times	20	14.8
Sum	None	56	41.5
		135	100.0

표 2. 일반적 특성에 따른 변수들 간의 차이분석
Table 2. Analysis of differences between variables of subjects

(N=135)

Variable	Category	Obesity stress		Suppression of eating		Satisfied with appearance		Health management self-efficacy	
		M(SD)	t/F(p)	M(SD)	t/F(p)	M(SD)	t/F(p)	M(SD)	t/F(p)
Age	21 to 22 years old ^a	2.56±1.06	3.74 (.026) b>c	3.05±0.92	1.80 (.170)	2.99±0.60	1.43 (.243)	3.78±0.55	0.07 (.936)
	23 years old ^b	2.58±0.81		3.37±0.82		3.25±0.69		3.74±0.58	
	24 years of age or older ^c	2.09±0.95		3.23±0.69		3.12±0.87		3.75±0.67	
Gender	Man ^a	2.06±1.01	2.75 (.007) a<b	3.22±0.86	0.19 (.850)	3.23±0.91	-0.68 (.498)	3.93±0.66	-1.94 (.055)
	Woman ^b	2.56±0.89		3.25±0.81		3.12±0.66		3.70±0.56	
School year	3rd grade	2.53±1.02	0.80 (.426)	3.18±0.90	-0.75 (.454)	3.01±0.70	-1.55 (.124)	3.67±0.64	-1.24 (.219)
	4th grade	2.39±0.90		3.29±0.77		3.22±0.74		3.80±0.57	
Type of residence	Dormitory	2.54±0.90	1.00 (.370)	3.16±0.86	1.29 (.279)	3.07±0.88	0.41 (.665)	3.66±0.64	1.06 (.349)
	Living with my parents	2.46±1.04		3.39±0.73		3.18±0.59		3.80±0.56	
	Living alone and boarding	2.24±0.82		3.16±0.88		3.20±0.68		3.83±0.56	
Exercise status	Not at all ^a	2.78±0.96	7.72 (.001) a,b>c	3.06±0.77	1.06 (.348)	2.86±0.84	3.42 (.036) a<c	3.51±0.48	8.17 (.000) a,b<c
	no more than once a week ^b	2.66±0.77		3.30±0.69		3.16±0.63		3.63±0.58	
	more than twice a week ^c	2.11±0.95		3.30±0.92		3.28±0.70		3.96±0.59	
Drinking status	Not eating at all	2.33±1.03	0.41 (.665)	3.36±0.98	1.21 (.302)	3.21±0.72	1.13 (.327)	3.82±0.57	1.04 (.356)
	no more than once a week	2.46±0.99		3.15±0.79		3.06±0.76		3.77±0.61	
	more than twice a week	2.54±0.65		3.38±0.62		3.29±0.61		3.61±0.58	
Smoking status	No	2.16±0.84	-1.99 (.048)	3.07±0.94	-1.28 (.208)	3.17±0.81	0.24 (.814)	3.80±0.62	0.55 (.581)
	Yes	2.53±0.96		3.30±0.77		3.17±0.70		3.73±0.59	
Sleep time	not more than 5 hours	2.37±0.95	0.31 (.735)	3.29±0.94	0.19 (.824)	3.04±0.81	1.02 (.361)	3.83±0.70	0.66 (.424)
	Not more than 6 to 7 hours	2.53±0.98		3.27±0.54		3.15±0.61		3.65±0.44	
	for more than eight hours	2.45±0.92		3.19±0.83		3.25±0.70		3.73±0.55	
Number of breakfasts	I didn't eat it	2.64±0.94	0.85 (.429)	3.01±0.68	1.60 (.205)	3.03±0.64	0.49 (.616)	3.78±0.69	0.31 (.734)
	no more than once a week	2.42±0.94		3.33±0.84		3.18±0.73		3.77±0.59	
	more than twice a week	2.28±0.99		3.17±0.85		3.11±0.82		3.65±0.47	
History of visits to medical institutions within 3 months	1 or 2 times ^a	2.33±1.01	1.78 (.172)	3.30±0.85	0.20 (.821)	3.24±0.82	0.86 (.426)	3.89±0.66	3.20 (.044) a>b
	more than three times ^b	2.42±0.86		3.22±0.84		3.10±0.72		3.62±0.54	
	None ^c	2.79±0.95		3.19±0.70		3.02±0.38		3.75±0.48	

(67.4%)으로 가장 많았다. 3개월 이내 의료기관 방문 이력은 ‘1~2회’가 59명(43.7%), ‘없음’이 56명(41.5%)으로 조사되었다.

3-2 일반적 특성에 따른 건강관리자기효능감 간의 차이분석

본 연구의 실증모델에 포함된 주요 변수들간의 차이를 분석한 결과는 표 2와 같다. 일반적 특성별 비만스트레스의 변이에서는 연령, 성별, 운동 여부에서 유의한 차이가 있었다(p<.05). 사후분석 결과 연령에서는 ‘24세 이상’보다 ‘23세’일 때, 성별에서는 ‘여자’일 때, 운동 여부에서는 ‘주2회 이하’보다 ‘전혀 안함’, ‘주1회 이하’일 때 비만스트레스가 높게 나타났다. 외모만족 변이에서는 운동 여부에서 유의한 차이가 있었다(p<.05). 사후분석 결과 운동 여부에서는 ‘전혀 안함’보다 ‘주2회 이하’일 때 외모만족도가 높게 나타났다. 건강관

리자기효능감의 변이에서는 운동 여부와 3개월 이내 의료기관 방문이력에서 유의한 차이가 있었다(p<.05). 사후분석 결과 운동 여부에서는 ‘전혀 안함’, ‘주 1회 이하’보다 ‘주 2회 이상’일 때, 3개월 이내 의료기관 방문이력이 ‘주1~2회’보다 ‘없음’일 때 건강관리자기효능감이 높게 나타났다. 섭식억제 변이에서는 유의한 차이가 없었다.

3-3 대상자의 비만스트레스, 섭식억제, 외모만족, 건강관리자기효능감 간의 상관관계

본 연구의 실증모델에 포함된 주요 변수 간의 상관관계를 분석한 결과는 표 3과 같다. 종속변수인 건강관리자기효능감에 가장 큰 관련성이 있는 변수는 외모 만족으로 상관계수가 r=.391(p<.01)이었고 비만스트레스는-.153(p<.01)이었다. 종속변수인 건강관리자기효능감과 독립변수인 외모 만족과는

유의한 정(+)의 관련성을 보였고, 비만스트레스는 유의한 부(-)의 관련성이 있었다. 반면 섭식억제와의 관련성은 통계적 유의성이 없었다.

표 3. 대상자의 비만스트레스, 섭식억제, 외모만족, 건강관리자기효능감 간의 상관관계

Table 3. Correlation between obesity stress, eating suppression, appearance satisfaction, and health care self-efficacy in subjects

(N=135)				
variable	1	2	3	4
1	1			
2	.380**	1		
3	-.329**	.067	1	
4	-.153**	.151	.391**	1

**p<.01, *p<.05

1.obesity stress 2.suppression of eating

3.Satisfied with appearance 4.Self-efficacy in health care.

3-4 건강관리자기효능감에 영향을 미치는 요인

건강관리자기효능감에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해서 다중회귀분석을 실시한 결과는 표 4와 같다. 독립변수로 투입된 연령, 성별, 운동여부, 비만스트레스, 섭식억제, 외모만족 중에서 운동 여부와 외모만족이 통계적으로 유의한 영향을 미치는 변수로 검정되었다. 구체적으로 외모만족도가 높을수록, 운동 횟수가 많을수록 건강관리자기효능감이 높았다. 회귀 모형은 통계적으로 유의하였고(F=4.698, p=.004), 회귀분석 시 다중공선성 문제를 확인하기 위해 공차한계(Tolerance)는 0.632~0.899로 0.1이상이었고, 분산팽창인자(Variance Inflation Factor)가 1.112-1.371으로 10 미만이므로 다중공선성의 문제가 없었고, Durbin-Watson 지수는 1.692로 2에 가까운 것으로 나타나 자기상관이 없이 독립적임을 확인하였다. 모든 통계적 유의성은 p<.05 수준에서 검정하였다. 해당 모형에 포함된 독립변수는 종속변수인 건강관리자기효능감의 설명력은 22.3% 설명하였다.

표 4. 건강관리자기효능감에 영향을 미치는 요인

Table 4. Factors affecting health care self efficacy

(N=135)						
Independent Variable	B	S.E	β	t	p	VIF
(Constant)	2.444	.310		7.87	<.001	
Age dummy	.204	.108	.151	1.88	.062	1.112
Gendered dummy	-.135	.116	-.098	-1.16	.247	1.226
Exercise dummy	.287	.102	.242	2.81	.006	1.273
Obesity stress	-.065	.058	-.103	-1.11	.271	1.371
suppression of eating	.121	.064	.167	1.90	.059	1.228
Satisfied with appearance	.282	.070	.346	4.02	<.001	1.178

F=4.698 p<.004, R²=.258 (Adj-R²=.223)

Durbin-Watson = 1.692 Tolerance=0.632~0.899

IV. 논 의

본 연구에서 일반적 특성 중 운동 유무가 SNS를 이용하는 간호대학생들의 건강관리자기효능감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 진범섭[23]의 연구를 지지하였으며, 대학생의 운동유무가 스트레스 감소와 자기효능감 향상에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 또한 남재우와 이창진[24]의 연구에서도 대학생의 운동유무가 스트레스 대처 능력과 자기효능감을 향상시킨다는 것이 본 연구의 결과와 일치하였다. 이러한 결과들은 규칙적인 운동이 건강관리자기효능감에 대한 자신감을 증진시키는 중요한 요인임을 시사한다. 간호대학생의 경우 미래의 간호사로서 바람직한 건강증진행위 실천 모델로서 올바른 건강행위를 실천하는 것은 국민의 건강증진에 많은 영향을 미칠 것으로 사료된다. 이에 SNS를 통해 다양한 건강정보를 획득하고 공유함으로써 건강관리자기효능감을 높일 수 있도록 운동관련 SNS 운동프로그램 플랫폼 개발이 필요할 것으로 사료된다.

외모만족도는 건강관리자기효능감에 정(+)의 상관관계가 나타났고 비만스트레스는 부(-)의 상관관계가 나타났다. 이는 정향진[25]의 연구에서 대학생의 외모만족도가 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다는 결과와 일치하였다. 또한 김효정[26]의 연구에서 대학생의 외모만족도가 자아존중감과 대인관계에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 일치하였다. 이러한 결과들은 자신의 외모에 대한 긍정적인 인식이 전반적인 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미치며 건강관리자기효능감 향상으로 이어질 수 있음을 보여준다.

SNS를 이용하는 대학생들의 건강관리자기효능감에 대한 연구는 디지털 시대의 건강관리 패러다임 변화를 반영한다. 즉 본 연구에서는 SNS를 이용하는 대학생들의 건강정보 활용이 건강관리자기효능감과 긍정적인 관계가 있음을 확인하였다[27]. 또한 SNS 이용이 청년의 건강관리자기효능감 행동에 긍정적인 영향을 미치고, 이 과정에서 건강정보 이해 능력이 중요한 매개 역할을 한다고 확인되었다[28]. 이러한 결과는 SNS를 통한 건강정보의 접근성 증가로 인하여 건강관리자기효능감에 대한 관심과 자신감 향상으로 이어져 SNS를 통한 흥미와 동기부여를 줄 흥미로운 앱 개발의 필요성을 보여준다.

마지막으로 본 연구에서 비만스트레스와 섭식억제는 건강관리자기효능감에 영향을 미치지 않은 것으로 나타났다. 이는 대학생의 비만스트레스나 섭식억제는 외부 요인보다는 개인의 내적 동기와 경험이 더 큰 영향을 주고 있다고 판단된다.

따라서 대학생의 건강증진행위를 향상시키기 위해서는 비만 스트레스나 섭식억제보다는 자기효능감, 행위계획 수립, 행위 관련 감정 등 다른 다양한 요인에 더 초점을 맞추는 것이 대학생의 건강관리를 위해 효과적인 대안을 마련할 수 있을 것으로 판단된다.

이에 향후 연구에서는 변화하는 세대에 적합한 대학생의 맞춤형 건강관리자기효능감 향상을 위한 다각적인 노력이 필

요할 것으로 보인다. 따라서 향후 연구에서는 대학생의 SNS 이용 패턴, 건강정보 활용 능력, 다양한 심리·사회적 요인을 적용하여 심층적으로 분석하고, 대상자도 일개 지역의 SNS를 이용하는 간호대학생이 아닌 일반대학생으로 확대하여 다양한 접근과 대안을 모색할 필요가 있을 것으로 보인다. 또한 본 연구와 같이 양적연구보다는 질적연구방법을 통해 대학생의 건강관리자기효능감에 대한 실제적인 인식도와 의미를 심층적으로 탐구하는 질적 연구도 의미가 있을 것으로 생각한다. 이러한 다각적 접근은 SNS를 이용하는 현시대 대학생의 건강증진 향상을 위한 실제적인 방안으로 기대된다.

V. 결 론

본 연구는 SNS를 이용하는 간호대학생들의 비판스트레스, 섭식억제, 외모만족이 건강관리자기효능감에 미치는 영향 요인을 연구하였다. 분석 결과, 일반적 특성 중 운동 여부와 독립변수 중 외모만족도가 건강관리자기효능감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

첫째, SNS를 이용하는 간호대학생의 건강증진 전략 수립에 있어 운동 여부는 중요한 시사점을 제공한다. SNS를 이용하는 간호대학생의 건강관리자기효능감 향상을 위한 대학 차원에서의 신체활동 운동프로그램을 SNS 플랫폼 운영을 통하여 다양하고 접근성 높은 운동 기회를 제공하고, 개인의 역량에 맞춘 맞춤형 운동 계획 수립할 수 있도록 학과 내 분위기 조성이 필요할 것이다. 이는 단순한 신체적 건강증진을 넘어, 학생들의 전반적인 웰빙과 더 나아가 미래의 간호사로서 국민건강증진에 이바지 할 것으로 사료된다.

둘째, 외모만족도가 높을수록 건강관리자기효능감에 긍정적인 영향을 주는 결과는, 단순한 외모 중심의 가치관을 넘어 전인적 건강과 자아존중감을 함양하는 교육 및 상담 프로그램의 개발이 요구된다. 또한 SNS 등 현대 미디어 환경에서 형성되는 왜곡된 신체 이미지에 대한 비판적 사고력을 키울 수 있도록 건전하고 건강한 사회적 환경 분위기 조성이 선행되어야 할 것이다. 외형보다는 내면이, 결과보다는 과정이 중요시되는 사회적 분위기 조성은 전체 구성원의 변화와 인식 개선이 선행되어야 할 것이다.

본 연구는 SNS를 이용하는 간호대학생들의 건강관리자기효능감을 높일수 있는 방안을 모색하고자 실시하였다. 이는 건강문제를 파악하고 해결하기 위한 의료인으로서, 더 건전한 건강에 대한 인식과 생활 행동이 선행되어야 함을 강조하고자 실시 하였다. 따라서 학과차원에서 간호대학생의 SNS를 통한 모순적인 건강인식이 생기지 않도록 실질적인 교육방안을 모색해야 할 것이다.

감사의 글

이 논문은 2023학년도 창신대학교 교내연구비에 의해 연구되었음(창신-2023-008)

참고문헌

- [1] M. H. Kim, "The Effects of Facebook Usage on Female," *Asian Communication Research*, Vol. 59, No. 5, pp. 272-297, October 2015.
- [2] Y. H. Kim, SNS (Social Network Service) Usage Trend and Usage Behavior Analysis, Korea Information Society Development Institute, Jincheon, KISDI STAT Report No. 19-10, May 2019.
- [3] Y. J. Jang and H. A. Chang, "The Relationship between Use of Image-Based SNS and Disordered Eating Behaviors in Female College Students: Moderating Effects of Sociotropy," *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, Vol. 37, No. 2, pp. 161-177, June 2021. <https://doi.org/10.33770/JEBD.37.2.8>
- [4] J. W. Kim and T. M. Chock, "Body Image 2.0: Associations between Social Grooming on Facebook and Body Image Concerns," *Computers in Human Behavior*, Vol. 48, pp. 331-339, July 2015. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.009>
- [5] S. H. Hong, "The Relationship between Perceived Health Status and Health Promoting Behaviors among Nursing Students," *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 19, No. 1, pp. 78-86, February 2013. <http://doi.org/10.5977/jkasne.2013.19.1.78>
- [6] H. Becker, A. Stuijbergen, H. S. Oh, and S. Hall, "Ability to "Self-Rated Abilities for Health Practices: A Health Self-Efficacy Measure," *Health Values: The Journal of Health Behavior, Education & Promotion*, Vol. 17, No. 5, pp. 42-50, September/October 1993.
- [7] S. J. Park, H. O. Kim, K. O. An, and Y. D. Lee, "Relation Between Appearance Satisfaction and Self-Efficacy in College Students," *Journal of Korean Contents Association*, Vol. 14, No. 7, pp. 271-280, July 2014.
- [8] M. Tiggemann and I. Barbato, ""You Look Great!": The Effect of Viewing Appearance-related Instagram Comments on Women's Body Image," *Body Image*, Vol. 27, pp. 61-66, December 2018. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.009>
- [9] H. J. Kim, "The Effects of Self-Esteem and Appearance Satisfaction on Employment Stress of College Students Majoring in Face-to-Face Service Jobs: Mediating Effect of Self-Efficacy," *Journal of Mice & Tourism Research*, Vol. 23, No. 3, pp. 231-252, 2023. <https://doi.org/10.35176/JMT>

R.23.3.12

- [10] Y.-S. Kim and H.-J. Lee, "A Study on Self-Esteem, Stress and Depression of Abdominal Obesity Control Subjects," *Asia-Pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol. 9, No. 4, pp. 437-446, April 2019. <https://doi.org/10.35873/ajmahs.2019.9.4.042>
- [11] H. Y. Kim, "The Effects of Body Image and Self-Efficacy on Obesity Stress: Focusing on Female College Students," *Asia-Pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities and Sociology*, Vol. 9, No. 12, pp. 565-574, December 2019.
- [12] A. Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, New York: W. H. Freeman & Company, 1997.
- [13] J. Fardouly and L. R. Vartanian, Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions, *Current Opinion in Psychology*, Vol. 9, pp. 1-5, June 2016. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- [14] C. P. Herman and J. Polivy, Restrained Eating, In A. J. Standard (Ed.), *Obesity*, Philadelphia: W.B. Saunders, pp. 208-225, 1980.
- [15] Y. S. Park and E. S. Lee, "A Study on Dietary Habits and Health Care Self-Efficacy of Nursing Students," *Journal of the Korean Nursing Association*, Vol. 49, No. 3, pp. 320-329, 2019.
- [16] J. Lee, H. Hong, and J. Park, "Validation Study of the Korean Self Rated Abilities for Health Practices: Health Self-Efficacy Measure (K-SRAHP)," *Korean Journal of Stress Research*, Vol. 26, No. 3, pp. 140-148, September 2018. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2018.26.3.140>
- [17] S. J. Cho and C. K. Kim, "The Effect of Female Students' Obese Level and Weight Control Behavior and Attitudes on Stress," *The Journal of Korean Society for Health Education*, Vol. 14, No. 2, pp. 1-16, December 1997.
- [18] M. R. Lowe, J. W. Whitlow, and V. Bellwoar, "Eating Regulation: The Role of Restraint, Dieting, and Weight," *International Journal of Eating Disorders*, Vol. 10, No. 4, pp. 461-471, July 1991. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(199107\)10:4%3C461::AID-EAT2260100411%3E3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1098-108X(199107)10:4%3C461::AID-EAT2260100411%3E3.0.CO;2-U)
- [19] H. D. Han, H. Y. Bae, and M. K. Rhee, "Effects of Emotion, Restrained Eating and Body Shape and Weight Related Private Self-Focused Attention on Eating Motive and Eating Behavior," *Korean Health Psychological Association*, Vol. 10, No. 2, pp. 145-165, 2005.
- [20] B. K. Mendelson and D. R. White, "Manual for the Body-Esteem Scale for Children Unpublished Manuscript," Concordia University, Montreal, Quebec, Canada, 1993.
- [21] S. G. Lee and H. J. Cho, "Influence of Self-Construal on Sociocultural Attitude Toward Physical Appearance, Body Satisfactions, and Appearance Management Behavior," *Korean Journal of Stress Research*, Vol. 38, No. 4, pp. 528-539, August 2014. <https://doi.org/10.5850/JKSCT.2014.38.4.528>
- [22] S. J. Kim and H. H. Kim, "Impact of Appearance Satisfaction and Ego-Resilience on Employment Stress Among Dental Hygiene Students," *Journal of Korean Society of Dental Hygiene*, Vol. 14, No. 1, pp. 75-84, 2014. <https://doi.org/10.13065/jksdh.2014.14.01.75>
- [23] B. C. Jin, "A Study on the Physical Health Promotion Factors of University Students During the COVID-19 Pandemic: Health Content Exposure, Health Information Attention, Personal and Social Risk Awareness, and Health Self-Efficacy Role Analysis," *Social Science Research*, Vol. 34, No. 1, pp. 81-105, 2023. <https://doi.org/10.13065/jksdh.2014.14.01.75>
- [24] J. W. Nam and C. J. Lee, "The Effect of Self-Efficacy in Health Care on Health Behavior Between Physical Education and Non-Major College Students," *Journal of Korea Society for Wellness*, Vol. 18, No. 78, pp. 311-318, 2020. <https://doi.org/10.21097/ksw.2020.05.15.2.245>
- [25] H. J. Jeong, "The Moderating Effect of the Self-Esteem in Relationship Between Appearance Satisfaction and Job-Seeking Anxiety, and Between Appearance Satisfaction and Career Preparation Behavior Among Nursing Students," *Journal of Learner-Centered and Instruction*, Vol. 22, No. 22, pp. 937-859, 2022. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.22.937>
- [26] H. J. Kim, "The Effects of Sociocultural Attitudes Toward Appearance, Appearance Satisfaction, Body-Image, and Self-Esteem on Interpersonal Relationship Ability of Nursing Students," *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 18, No. 1, pp. 62-70, 2012. <https://doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.062>
- [27] S. W. Lim, H. S. Rhee, Y. C. Yoon, K. K. Shin, J. S. Lee, and E. M. Mun, "The Impact of College Students' Perceived Usability on Mobile Health Information Acceptance," in *Proceedings of the Korea Contents Association Conference*, May 2013.
- [28] D. J. An, Y. H. Kim, and S. J. Kang, "Effects of Exercise Information Using Social Network Service (SNS) on Physical Activity and Psychological Variables Among Inactive College Students," *Korean Journal of Sport Science*, Vol. 31, No. 2, pp. 189-201, June 2020. <https://doi.org/10.24985/kjss.2020.31.2.189>



김지원 (Ji-won Kim)

2008년 : 인제대학교 경영통상학사 (경영학)
2010년 : 인제대학교 보건학석사 (의료경영)
2014년 : 인제대학교 보건학박사 (보건학)
2020년 : 인제대학교 간호학박사 (간호학)

2021년~현 재: 창신대학교 간호학과 교수

※ 관심분야 : 지역사회간호학, 간호철학, 의료경영, 인사조직