

대전지역 대학생의 스트레스와 식생활관리 조사(I)

Stress and Dietary Life of College Students in Daejeon Area

하귀현

우송정보대학 식품영양조리계열

Kwi-Hyun Ha(hakwi@wsi.ac.kr)

요약

본 논문은 남녀 대학생의 스트레스 정도와 식생활관리에 대해 조사하였다. 남학생은 과체중-비만이 35.6%이고 여학생은 9.8%로 남학생이 비만도가 높은 학생이 많았다. 66%의 대학생이 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났으며 스트레스 지속기간은 3일로 나타났다. 남학생은 스트레스로 인한 음식섭취량에 변화가 거의 없으나 여학생은 음식섭취량이 증가하였다. 스트레스시 먹고 싶은 음식으로 남학생은 술 및 음료가 가장 많았고 여학생은 단음식이 많았다. 연령별로는 19~21세는 단음식, 22세~24세는 술 및 음료, 25세 이상은 찌개 및 탕류를 선호하였다. 전공별로는 식품계열인 경우 단음식이 많았고 비식품계열은 술 및 음료를 선호하였다. 또한 한 달 용돈의 액수에 관계없이 술 및 음료를 선호하는 것으로 나타났다. 스트레스 해소를 위해 음식섭취 후의 느낌은 체중조절 걱정, 스트레스 해소됨으로 나타났다. 스트레스 원인은 직업과 일, 미래 혹은 과거 때문이며 스트레스 해소법으로는 음악듣기, 잠자기, 술 마심이 많았다. 이상의 결과로 대학생들의 스트레스 관리를 위한 올바른 식생활과 생활태도 실천에 대한 영양교육이 필요한 것으로 보인다.

■ 중심어 : | 스트레스 | 식생활관리 | 영양교육 |

Abstract

This paper reports about relationships between stress and dietary life of the college students. From the survey results, 35.6% of the male students and 9.8% of the female students were overweight. Specially, the male students is in a critical situation than the females. Moreover, 66% of the students were very stressed out and it seemed to be continued for about 3days. The female students showed increase in the size of their meal when they were stressed, however the male students did not show difference on their meal. Most of the male students preferred to have alcohol & beverage when they are under lots of stress, and many females had sweets. The students in age 19~21 choose sweets, in 22~24 choose alcohol & beverage, and ages over 25 preferred spicy soup & stew. The students drunk alcohol & beverage for stress releasing never considering their monthly spending money. Many of the students said they worry about body weight after eating to get rid of stress, but they thought it is good for free from stress. The stress comes from worrying about their the past and the future life, or job & work. They release themselves from the stress listening to the music, sleeping or drinking alcohols. As a result, we need to provide them a nutrition education program that guide the students to improve their dietary life style.

■ keyword : | Stress | Dietary Life | Nutrition Education |

I. 서론

현대를 사는 우리는 다양화되어 가는 사회구조로 인해 남녀노소를 막론하고 누구나 스트레스를 받으며 생활을 갖가지 자극과 이에 대한 반응의 연속으로 이 모든 것이 스트레스가 된다. 스트레스는 인간에게 심리적, 신체적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며 불안과 적대감, 집중력 감소 및 수면장애 등의 심리적 요인과 초조, 좌절, 분노, 불만족 등의 감정적 부적응 요인을 초래할 수 있고 결과적으로는 만성적인 성인 질환의 원인이 된다[1-7]. 또한 스트레스를 받으면 맥박과 호흡의 증가, 혈압의 상승, 심박출량의 증가, 골격근의 수축 등 다양한 신체적인 변화가 일어나게 되며 면역계를 약화시켜 여러 가지 감염질환이나 암에 걸릴 위험성을 증가시킨다[8]. 이와 같이 스트레스는 현대병을 유발하는 원인으로 알려져 있으나 스트레스를 받았다고 무조건 병이 되는 것은 아니며, 우리가 받는 스트레스 종류에는 반드시 나쁜 것만 있는 것은 아니다. 유쾌 스트레스는 삶의 자극이 되어 오히려 능력을 향상시키기도 한다[9]. 그러나 스트레스에 장기간 노출되면 여러 가지 질환의 요인이 될 수 있으므로 스트레스는 그때마다 해소하는 것이 좋다. 20대는 급격한 성장시기인 청소년기를 지나 성장이 멈추고 성인기로 들어가는 시기이다[10]. 그러므로 가장 신체활동이 왕성하여 특별히 건강관리나 영양관리를 하지 않아도 컨디션 유지가 수월한 시기이기 때문에 자칫 건강관리에 소홀하기 쉬운 시기이다. 그러나 성인기로 들어서는 이시기에 건강관리를 제대로 하지 않아 영양의 균형이 깨지게 되면 성인병으로 이어질 수 있다[11]. 또한 앞으로 결혼, 임신, 출산 등 중요한 신체변화를 앞둔 시기이므로 신체적 특징에 맞는 균형잡힌 영양관리가 무엇보다도 중요하다[9]. 따라서 이 시기에 스트레스로 인해 식사행동변화, 영양섭취량 변화, 에너지 소모량의 변화를 가져올 경우 영양대사의 이상을 초래할 수 있으므로 스트레스에 대한 영양관리의 대책이 중요하다.

본 연구에서는 남녀 대학생을 대상으로 그들의 스트레스 정도를 조사하여 전반적인 식생활과의 관련성을 알아보고 대학생의 스트레스를 줄일 수 있는 방법을 모

색하여 건강증진에 도움을 주고자 함을 목적으로 한다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

조사대상자는 대전에 소재하고 있는 대학 2곳을 선정하여 남녀 대학생에게 총 130부의 설문지를 배부 한 후 부정확한 응답자를 제외한 127(97.7%)부를 조사자료로 이용하였다. 2011년 5월23일부터 6월3일까지 실시하였다.

2. 조사내용 및 방법

설문지는 기존의 문헌[1][12]을 참고하여 작성하였으며 본 연구목적에 맞게 재구성하여 작성하였다. 설문지에 포함된 문항들은 조사대상자의 일반적인 사항 7문항, 스트레스에 따른 제반사항에 관한 문항 7문항, 건강에 관련된 문항7문항, 성격·심리상태에 관한 문항 11문항으로 구성하였다. 스트레스 및 긴장정도에 관한 문항은 스트레스 자가진단법[2]을 이용하였다.

3. 자료 처리 및 분석

조사자료는 SPSS 12.0 Ver.을 사용하여 실시하였다. 빈도와 백분율로 표시한 자료의 유의성은 t-test에 의해 검정하였고 검정확한 자료의 유의성을 P-value에 의하여 검정하였다. 집단간 유의성 검정은 Duncan's multiple range test를 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성을 알아보기와 빈도분석을 실시한 결과는 [Table 1]과 같다. 조사대상자의 일반적 특성으로 성별, 연령, 전공, 한달용돈을 조사하였다. 설문에 응답한 127명의 성별은 남자 60명(47.2%), 여자 67명(52.8%)으로 조사되었으며, 연령은 19~21세이하 75명(59.1%), 22~24세이하 37명(29.1%), 25세 이상 15명(11.8%)으로 19~21세 이하의 응답자가 가장 많은 것으

로 나타났다. 응답자의 전공은 식품계열 81명(63.8%), 비식품계열 39명(30.7%), 무응답 7명(5.5%)로 식품계열 전공자의 비율이 더 높게 나타났다. 마지막으로 대학생들의 한달용돈을 조사한 결과 250,000원 미만 59명(46.5%), 250,000원 이상~350,000원 미만 43명(33.9%), 350,000원 이상 23명(18.1%), 무응답 2명(1.6%)으로 한달 용돈이 250,000원 미만인 대학생이 가장 많은 것으로 조사되었다.

Table 1. General characteristics of college students

| Variables | Division | Frequency(%) |
|------------------------------|----------------------|--------------|
| Gender | Male | 60(47.2) |
| | Female | 67(52.8) |
| Age | 19~21 | 75(59.1) |
| | 22~24 | 37(29.1) |
| | 25~ | 15(11.8) |
| Major | Division of food | 81(63.8) |
| | Non-Division of food | 39(30.7) |
| | nonresponse | 7(5.5) |
| Monthly spending money (won) | ≤ 250,000 | 59(46.5) |
| | 250,000 ~ 350,000 | 43(33.9) |
| | ≥ 350,000 | 23(18.1) |
| | nonresponse | 2(1.6) |
| Total | | 127(100) |

2. 조사대상자의 체중, 신장, BMI

[Table 2]는 성별에 따른 조사대상자의 체중, 신장, 체질량지수(BMI)를 t-test를 통하여 비교한 결과이다. 남학생의 평균 신장은 174.29±5.66cm, 평균 체중은 69.22±12.02kg, 평균 체질량 지수는 22.62±3.29로 측정되었으며, 여학생의 평균 신장 161.11±5.86cm, 평균 체중 51.69±5.78kg, 평균 체질량 지수는 19.99±2.65인 것으로 나타났다. 결과로 보아 여학생에 비해 남학생의 신장(p<0.01), 체중(p<0.01)은 당연히 높으나 체질량 지수(p<0.01)도 남학생이 높게 나타났다. 체질량지수가 19~24가 정상이므로 남녀 대학생 모두 평균적으로는 정상범위에 속했다.

3. 조사대상자의 성별에 따른 BMI에 의한 비만도

[Table 3]은 조사대상자의 성별에 따른 BMI에 의한 비만도를 비교하기 위하여 교차표를 작성한 결과이다.

본 분석은 체중 및 신장에 응답하지 않은 7명의 학생을 제외한 120명의 자료로 분석되었다. 또한 BMI의 분류는 저체중(<18.5), 정상체중(18.5~22.9), 과체중(23.0~24.9), 비만(25.0~29.9), 고도비만(≥30.0)으로 분류한다. 남학생의 경우 저체중 4명(6.8%), 정상체중 34명(57.6%), 과체중 8명(13.6%), 비만 11명(18.6%), 고도비만 2명(3.4%)으로 조사되었으며, 여학생의 경우 저체중 20명(32.8%), 정상체중 35명(57.4%), 과체중 3명(4.9%), 비만 2명(3.3%), 고도비만 1명(1.6%)으로 조사되었다. 남학생의 경우 과체중~비만이 35.6%(21명)이고 여학생의 경우 9.8%(6명)으로 나타나 남학생이 비만도가 높은 학생이 많은 것으로 나타났다. 한 등[13]의 연구에서 서울지역 대학생들은 과체중에 해당되는 비율이 낮았는데 대전지역 남자대학생의 과체중 비율이 높은 것으로 나타나 올바른 식습관과 생활태도에 대한 영양교육이 필요할 것 같다.

Table 2. The average weight, height and BMI of college students

| Factor | M±SD | | t-value (p-value) |
|-------------------------|-----------|-----------|-------------------|
| | Male | Female | |
| Height(Cm) | 174.3±5.7 | 161.1±5.7 | 12.7 (0.000**) |
| Weight(Kg) | 69.2±12.0 | 51.7±5.8 | 10.2 (0.000**) |
| BMI(Kg/m ²) | 22.6±3.3 | 20.0±2.6 | 4.8 (0.000**) |

** p<0.01

4. 스트레스를 받는 정도와 지속성

[Table 4]는 대학생들이 스트레스를 받는 정도와 지속성을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시한 결과이다. 스트레스 정도는 자가 진단법을 통하여 조사되었으며, 신체상의 징조, 행동상의 징조, 심리 감정상의 징조의 3 부분으로 측정하여, 3 부분 중 어느 한 부분이라도 0개 '받지 않는다', 1개 '조금 받는다', 2개 '보통이다', 3개 '많이 받는다', 4개 이상 '매우 많이 받는다'로 구분하였다.

Table 3. The BMI of college students by gender

| BMI | Male | Female | Total | N(%) |
|---------------------------|----------|----------|----------|---------------------|
| Under weight (<18.5) | 4(6.8) | 20(32.8) | 24(20.0) | 19.490 ^a |
| Normal weight (18.5~22.9) | 34(57.6) | 35(57.4) | 69(57.5) | 4 ^b |
| Over weight (23.0~24.9) | 8(13.6) | 3(4.9) | 11(9.2) | 0.001** |
| Light obese (25.0~29.9) | 11(18.6) | 2(3.3) | 13(10.8) | |
| Obese (≥30.0) | 2(3.4) | 1(1.6) | 3(2.5) | |
| Total | 59(10) | 61(10) | 120(10) | |

a: chi square value, b: df, ** p<0.01

[Table 4]를 보면 스트레스 정도는 안받는다 1명(0.8%), 조금 받는다 21명(16.5%), 보통이다 20명(15.7%), 많이 받는다 20명(15.7%), 매우 많이 받는다 65명(51.2%)로 조사되어 설문에 응답한 66%의 대학생이 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 또한 스트레스 지속기간을 조사한 결과 하루 58명(45.7%), 2~3일 43명(33.9%), 일주일 이상 16명(12.6%), 없다 10명(7.9%)으로 순으로 조사되어 스트레스의 영향이 3일까지 지속되는 경우가 많은 것으로 나타났다.

Table 4. Strength and Length of stress

| Variables | Frequence(%) |
|--------------------|--------------|
| Strength of stress | |
| Nothing | 1(0.8) |
| A little | 21(16.5) |
| Medium | 20(15.7) |
| Hard | 20(15.7) |
| Very hard | 65(51.2) |
| Length of stress | |
| Nothing | 10(7.9) |
| One day | 58(45.7) |
| 2~3 days | 43(33.9) |
| ≥ 1 weeks | 16(12.6) |

5. 스트레스를 받는 경우 음식섭취에 관한 사항

[Table 5]는 대학생들의 스트레스를 받는 경우 음식 섭취에 관한 사항을 빈도분석을 통하여 조사한 결과이다. 스트레스를 받는 경우 음식 섭취에 관한 사항으로는 음식섭취량의 변화, 선호 음식 종류, 선호하는 맛, 음식 섭취후의 느낌, 스트레스와 건강 및 영양과의 상관

관계에 대해 조사하였다.

Table 5. Food intake under stress.

| Variables | Frequence(%) |
|---|--------------|
| Food intake on stress | |
| Increase | 48(37.8) |
| Not change | 55(43.3) |
| Decrease | 24(18.9) |
| Preference food on stress | |
| Alcohol & Beverage | 42(33.1) |
| Meat | 18(14.2) |
| Spicy soup & Stew | 25(19.7) |
| Rice & Cakes | 13(10.2) |
| Instant food(Ramyeon, Pizza, Hamburger et.) | 14(11.0) |
| Sweets(Chocolate, Snack, Bread er.) | 32(25.2) |
| Ice Cream | 5(3.9) |
| Fruits & Vegetables | 6(4.7) |
| Preference taste on stress | |
| Sweet | 43(34.7) |
| Salt | 11(8.9) |
| Sour | 10(8.1) |
| Hot | 63(50.8) |
| Oily taste | 5(4.0) |
| Clear taste | 8(6.5) |
| Feeling after intake of food on stress | |
| Free from Stress | 37(29.1) |
| Worry about body weight | 39(30.7) |
| Depress & Discomfortable | 12(9.4) |
| Unhelpful for stress free nonresponse | 26(20.5) |
| 13(10.2) | |
| Interaction of stress, health and nutrition | |
| Never | 3(2.4) |
| A little | 26(20.5) |
| Some | 20(15.7) |
| Much | 50(39.4) |
| Very much | 28(22.0) |

스트레스 받는 경우 음식 섭취량의 변화를 조사한 결과 변화없음 55명(43.3%), 섭취증가 48명(37.8%), 섭취 감소 24명(18.9%) 순으로 조사되었으며, 스트레스 받는 경우 선호하는 음식 종류는 술 음료 42명(33.1%), 단음식 32명(25.2%), 찌개 탕류 25명(19.7%), 육류 18명(14.2%), 인스턴트 14명(11.0%), 밥 및 케익 13명(10.2%), 과일 채소 6명(4.7%), 아이스크림 5명(3.9%) 순으로 조사되었다. 또한 스트레스 받는 경우 선호하는 맛으로는 매운맛 63명(50.8%), 단맛 43명(34.7%), 짠맛 11명(8.9%), 신맛 10명(8.1%), 담백한 맛 8명(6.5%), 기름진 맛 5명(4.0%) 순으로 나타나고 있다. 스트레스 해소를 위해 음식을 섭취한 후의 느낌을 조사한 결과 체

중조절 걱정 39명(30.7%), 스트레스해소됨 37명(29.1%), 스트레스해소 도움 안됨 26명(20.5%), 속이 불편 12명(9.4%), 무응답 13명(10.2%) 순으로 조사되었다. 마지막으로 스트레스와 건강 및 영양과의 상관관계에 대하여 조사한 결과, 관계있다 50명(39.4%), 매우 관계있다 28명(22.0%), 조금 관계있다 26명(20.5%), 보통이다 20명(15.7%), 전혀 관계없다 3명(2.4%)로 조사되어 대부분의 대학생들은 스트레스와 건강 및 영양의 상관관계가 존재한다고 응답하였다.

6. 스트레스의 원인과 해소방법

[Table 6]은 대학생들의 스트레스 원인과 해소방법을 알아보기 위하여 다중응답분석을 실시한 결과이다. 설문에 응답한 대학생들의 스트레스 원인은 직업과 일 38명(29.9%), 미래 혹은 과거 34명(26.8%), 성격 27명(21.3%), 외모 25명(19.7%), 친구와 이웃 25명(19.7%), 가족 21명(16.5%), 환경 15명(11.8%), 재정상태 12명(9.4%), 건강상태 9명(7.1%), 정치경제 3명(2.4%) 순으로 나타났으며, 기타원인으로는 학업, 이성문제로 나타났다. 대학생들이 스트레스를 받는 경우 스트레스 해소법을 조사한 결과 음악듣기 41명(33.3%), 잠자기 38명(30.9%), 술마심 26명(21.1%), 노래 25명(20.3%), 먹는다 22명(17.9%), 마인드컨트롤 20명(16.3%), 흡연 17명(13.8%), 대화 14명(11.4%), 쇼핑 14명(11.4%), 다른 것 생각 13명(10.6%), 휴식 12명(9.8%), 취미 10명(8.1%), 심호흡 10명(8.1%), 운동 9명(7.3%), 다른 일에 8명(6.5%), 청소 2명(1.6%)순으로 조사되었다. 대학생들의 스트레스 원인은 미래에 대한 직업과 일 때문이며 스트레스해소법으로 평소 규칙적인 운동 습관이 필요할 것으로 사료된다.

7. 조사대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 시 음식 섭취량의 관계

조사대상자의 일반적 특성에 따라 스트레스를 받는 경우 음식섭취량의 변화를 비교하기 위하여 교차분석을 실시한 결과는 [Table 7]과 같다. 분석 결과 성별에 따른 스트레스 시 음식 섭취량에 통계적으로 유의한 차

이가 있는 것을 볼 수 있다($p < 0.05$). 남학생은 스트레스 시 음식 섭취량의 변화가 거의없다 33명(55.0%), 증가한다 16명(26.7%), 감소한다 11명(18.3%)순으로 조사되었으며, 여학생의 경우 증가한다 32명(47.8%), 변화없다가 22명(32.8%), 감소한다 13명(19.4%)순으로 조사되어, 남학생의 경우 응답자의 50%가량이 스트레스를 받는 경우 음식섭취량의 변화가 거의 없는 반면, 여학생의 경우 음식섭취량이 증가하는 것을 알 수 있다. 스트레스 시 음식 섭취량의 변화에 연령, 전공, 한달간 사용 용돈에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다.

Table 6. Reasons of stress and method of stress-free

| Variables | Frequency(%) |
|---------------------------------|--------------|
| Reasons of Stress | |
| Characteristics | 27(21.3) |
| Health status | 9(7.1) |
| Appearance | 25(19.7) |
| Family | 21(16.5) |
| Friends & neighbors | 25(19.7) |
| Job & work | 38(29.9) |
| Past & future | 34(26.8) |
| Politics, Economics & Education | 3(2.4) |
| Environments | 15(11.8) |
| Wealth situation | 12(9.4) |
| Other reasons | 10(7.9) |
| Methods of stress free | |
| Singing | 25(20.3) |
| Thinking about something else | 13(10.6) |
| Mind control | 20(16.3) |
| Taking deep Breath | 10(8.1) |
| Conversation | 14(11.4) |
| Concentrating on other things | 8(6.5) |
| Eating | 22(17.9) |
| Shopping | 14(11.4) |
| Drinking alcohols | 26(21.1) |
| Rest | 12(9.8) |
| Exercise | 9(7.3) |
| Listening to the music | 41(33.3) |
| Sleeping | 38(30.9) |
| Cleaning | 2(1.6) |
| Dancing | - |
| Enjoying hobbies | 10(8.1) |
| Smoking | 17(13.8) |

Table 7. Meal size under stress correlated with general characteristics.

| Variables | Meal size | | | Total | χ^2 -value df p-value |
|-----------------------------|-----------|------------|----------|----------|-------------------------------|
| | Increase | Not change | Decrease | | |
| Gender | | | | | 7.34 |
| Male | 16(26.7) | 33(55.0) | 11(18.3) | 60(47.2) | 2 |
| Female | 32(47.8) | 22(32.8) | 13(19.4) | 67(52.8) | 0.03* |
| Age | | | | | 8.97 |
| 19~21 | 35(46.7) | 29(38.7) | 11(14.7) | 75(59.1) | 4 |
| 22~24 | 8(21.6) | 21(56.8) | 8(21.6) | 37(29.1) | 0.06 |
| 25~ | 5(33.3) | 5(33.3) | 5(33.3) | 15(11.8) | |
| Major | | | | | 2.37 |
| Division of food | 35(43.2) | 30(37.0) | 16(19.8) | 81(67.5) | 2 |
| Non-Division of food | 12(30.8) | 20(51.3) | 7(17.9) | 39(32.5) | 0.31 |
| Monthly spending money(won) | | | | | 8.5 |
| ≤ 250,000 | 21(35.6) | 30(50.8) | 8(13.6) | 59(47.2) | 4 |
| 250,000 ~ 350,000 | 21(48.8) | 12(27.9) | 10(23.3) | 43(34.4) | 0.07 |
| ≥ 350,000 | 5(21.7) | 12(52.2) | 6(26.1) | 23(18.4) | |

* p(0.05)

Table 8. Preferred food under stress

| Variables | Preferred foods under stress | | | | | | | | Total |
|-----------------------------|-------------------------------------|----------|-------------|--------------|--------------|------------|-----------|---------------------|----------|
| | Alcohol & Beverage | Meats | Soup & Stew | Rice & Cakes | Instant food | Sweet food | Ice Cream | Fruits & Vegetables | |
| Gender | | | | | | | | | |
| Male | 21 ^a (35.0) ^b | 8(13.3) | 16(26.7) | 3(5.0) | 6(10.0) | 6(10.0) | 1(1.7) | 2(3.3) | 60(47.2) |
| Female | 21(31.3) | 10(14.9) | 9(13.4) | 10(14.9) | 8(11.9) | 26(38.8) | 4(6.0) | 4(6.0) | 67(52.8) |
| Age | | | | | | | | | |
| 19~21 | 21(28.0) | 12(16.0) | 13(17.3) | 10(13.3) | 7(9.3) | 28(37.3) | 3(4.0) | 5(6.7) | 75(59.1) |
| 22~24 | 16(43.2) | 4(10.8) | 5(13.5) | 3(8.1) | 5(13.5) | 3(8.1) | 2(5.4) | 1(2.7) | 37(29.1) |
| 25~ | 5(33.3) | 2(13.3) | 7(46.7) | 0(0.0) | 2(13.3) | 1(6.7) | 0(0.0) | 0(0.0) | 15(11.8) |
| Major | | | | | | | | | |
| Division of food | 26(32.1) | 12(14.8) | 10(12.3) | 10(12.3) | 10(12.3) | 29(35.8) | 4(4.9) | 6(7.4) | 81(67.5) |
| Non-Division of food | 13(33.3) | 5(12.8) | 13(33.3) | 3(7.7) | 3(7.7) | 2(5.1) | 1(2.6) | 0(0.0) | 39(32.5) |
| Monthly spending money(won) | | | | | | | | | |
| < 250,000 | 20(33.9) | 11(18.6) | 10(16.9) | 6(10.2) | 11(18.6) | 17(28.8) | 2(3.4) | 5(8.5) | 59(47.2) |
| 250,000~350,000 | 13(30.2) | 5(11.6) | 11(25.6) | 4(9.3) | 2(4.7) | 11(25.6) | 1(2.3) | 1(2.3) | 43(34.4) |
| ≥ 350,000 | 8(34.8) | 2(8.7) | 4(17.4) | 3(13.0) | 1(4.3) | 3(13.0) | 2(8.7) | 0(0.0) | 23(18.4) |

a: number of persons, b: percentage

8. 조사대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 시 먹고 싶은 음식과의 관계

[Table 8]은 조사대상자의 일반적 특성에 따라 스트레스를 받는 경우 먹고 싶은 음식을 조사하기 위하여 다중응답 교차분석을 실시한 결과이다. 설문에 응답한 남학생의 경우 술 및 음료 21명(35.0%), 찌개 및 탕류 16명(26.7%), 육류 8명(13.3%), 인스턴트음식 6명(10.0%), 단음식 6명(10.0%), 밥 및 케익 3명(5.0%), 과일

2명(3.3%), 아이스크림 1명(1.7%) 순으로 나타났으며, 여학생의 경우 단음식 26명(38.8%), 술 및 음료 21명(31.3%), 육류 10명(14.9%), 밥 및 케익 10명(14.9%), 찌개 및 탕류 9명(13.4%), 인스턴트음식 8명(11.9%), 아이스크림 4명(6.0%), 과일 4명(6.0%) 순으로 나타났다.

연령에 따라 스트레스 시 먹고 싶은 음식을 살펴보면 19~21세는 단음식 28명(37.3%), 술 및 음료 21명(28.0%), 찌개 및 탕류 13명(17.3%), 육류 12명(16.0%), 밥 및 케익 10명(13.3%), 인스턴트음식 7명(9.3%), 과일

5명(6.7%), 아이스크림 3명(4.0%) 순으로 나타났으며, 22세~24세는 술 및 음료 16명(43.2%), 찌개 및 탕류 5명(13.5%), 인스턴트음식 5명(13.5%), 육류 4명(10.8%), 밥 및 케익 3명(8.1%), 단음식 3명(8.1%), 아이스크림 2명(5.4%), 과일 1명(2.7%) 순으로 나타났다. 마지막으로 25세 이상의 경우 찌개 및 탕류 7명(46.7%), 술 및 음료 5명(33.3%), 육류 2명(13.3%), 인스턴트음식 2명(13.3%), 단음식 1명(6.7%) 순으로 조사되었다.

전공에 따라 스트레스 시 먹고 싶은 음식을 살펴보면 식품계열인 경우 단음식 29명(35.8%), 술 및 음료 26명(32.1%), 육류 12명(14.8%), 찌개 및 탕류 10명(12.3%), 밥 및 케익 10명(12.3%), 인스턴트음식 10명(12.3%), 과일 6명(7.4%), 아이스크림 4명(4.9%) 순으로 조사되었으며, 비식품계열은 술 및 음료 13명(33.3%), 찌개 및 탕류 13명(33.3%), 육류 5명(12.8%), 밥 및 케익 3명(7.7%), 인스턴트음식 3명(7.7%), 단음식 2명(5.1%), 아이스크림 1명(2.6%) 순으로 조사되었다.

마지막으로 한 달 사용하는 용돈에 따라 비교하면 한 달 용돈이 25만원 미만인 학생의 경우 술 및 음료 20명(33.9%), 단음식 17명(28.8%), 인스턴트음식 11명(18.6%), 육류 11명(18.6%), 찌개 및 탕류 10명(16.9%), 밥 및 케익 6명(10.2%), 과일 5명(8.5%), 아이스크림 2명(3.4%) 순으로 조사되었으며, 한 달 사용 용돈이 25만원 이상 35만원 미만인 경우 술 및 음료 13명(30.2%), 찌개 및 탕류 11명(25.6%), 단음식 11명(25.6%), 육류 5명(11.6%), 밥 및 케익 4명(9.3%), 인스턴트음식 2명(4.7%), 아이스크림 1명(2.3%), 과일 1명(2.3%) 순으로 조사되었으며, 한 달 사용 용돈이 35만원 이상인 대학생들은 술 및 음료 8명(34.8%), 찌개 및 탕류 4명(17.4%), 단음식 3명(13.0%), 밥 및 케익 3명(13.0%), 육류 2명(8.7%), 아이스크림 2명(8.7%), 인스턴트음식 1명(4.3%) 순으로 나타났다. 김 등[1]의 연구에서도 스트레스 시 먹고 싶은 음식이 성별, 연령, 결혼여부, 직업, 교육수준 등에서 모두 술 및 음료를 선호하는 것으로 나타났다. 한 등[13]의 연구에서도 대부분의 대학생이 식품의 배합에 관심이 없는 식습관으로 스트레스를 낮추기가 더욱 어려운 것으로 나타나 한국인의 스트레스 관리를 위한 올바른 식생활이 실천되어야 할 것 같다.

IV. 결론 및 제언

일부 대학생을 대상으로 전반적인 식생활과 관련하여 대학생의 스트레스를 줄일 수 있는 방법을 모색하여 건강증진에 도움을 주고자 스트레스 정도와 식생활관리에 대해 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 성별은 남자 47.2%, 여자 52.8%이며 연령은 19세~21이하 59.1%로 가장 많았고 전공은 식품계열이 63.8%로 많았다. 한달용돈은 250,000원 미만이 46.5%로 조사되었다.

2. 조사대상자의 체중, 신장, BMI

남학생의 평균 신장은 174.29±5.66cm, 평균 체중은 69.22±12.02kg, 평균 체질량 지수는 22.62±3.29로 측정되었으며, 여학생의 평균 신장 161.11±5.86cm, 평균 체중 51.69±5.78kg, 평균 체질량 지수는 19.99±2.65인 것으로 나타났다. 과체중~비만이 남학생은 35.6%(21명)로 여학생에 비해 많았다.

3. 스트레스를 받는 정도와 지속성

설문에 응답한 66%의 대학생이 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났으며 스트레스 지속은 3일까지 스트레스의 영향이 지속되는 경우가 많은 것으로 나타났다.

4. 스트레스를 받는 경우 음식섭취에 관한 사항

남학생의 50%가 스트레스를 받는 경우 음식섭취량에 변화가 거의 없는 반면, 여학생은 음식섭취량이 증가하는 것으로 나타났다. 스트레스를 받는 경우 선호하는 음식은 술 및 음료, 단음식이 많았고 남학생은 술 및 음료를 선호하였으나 여학생은 단음식을 선호하였다. 연령별로는 19~21세는 단음식, 22세~24세는 술 및 음료, 25세 이상은 찌개 및 탕류를 선호하였다. 전공별로는 식품계열은 단음식이 많았고 비식품계열은 술 및 음료를 선호하였다. 또한 한 달 용돈의 액수에 관계없이 모두 술 및 음료를 선호하는 것으로 나타났다. 스트

레스 시 선호하는 맛은 매운맛과 단맛이 많았다. 스트레스 해소를 위해 음식을 섭취한 후의 느낌은 체중조절 걱정, 스트레스해소됨 이 많았다.

5. 스트레스의 원인과 해소방법

대학생들의 스트레스 원인은 직업과 일, 미래 혹은 과거때문애가 많았으며 스트레스 해소법으로는 음악 듣기와 잠자기, 술마심이 많았으며 운동, 다른일을 생각함, 청소는 적게 나타났다.

이상의 결과로 대학생들은 평소 스트레스 관리를 위한 식생활과 규칙적인 운동, 적당한 수면, 휴식 등 올바른 생활태도와 식습관 실천에 대한 영양교육이 요구된다.

참 고 문 헌

- [1] J. G. Kim, J. M. Kim, and M. K. Choi, "A study on the stress and dietary life of office workers in Seoul," Korean J. of Soc. Food Cookery Science, Vol.19, No.4, pp.413-422, 2003.
- [2] M. S. Joung and K. J. Kim, "A study on the effect of emotional labor and leader's emotional intelligence on job satisfaction and organizational commitment for nurses, J. of Hospital Management," Vol.1, No.4, pp.1-18, 2006.
- [3] H. Y. Joung, H. A. Kim, and I. S. Yang, "Verification on the effectiveness of emotional leadership of branch managers organizational performance in contracted food service company-through the construction of a structural equation model-," J. of Korean Home Economics Association, Vol.45, No.4, pp.109-120, 2007.
- [4] M. J. Kim, "A comparative study of the consequence of emotional labor between Korea and U.S.A. : focused on the relationship between the Hotel employees' emotional labor the their job stress," J. of Hotel Management, Vol.15, No.1, pp.35-57, 2006.
- [5] S. H. Kim, E. S. Kim, and S. H. Lee, "Relationship analysis between job stress and job satisfaction of hotel employee," J. of Hotel & Tourism, Vol.6, No.2, pp.27-48, 2004.
- [6] H. A. Kim, "Contribution of emotional labor to job stress of dietitian in school food service," Korean J. of Soc. Food Cookery Science, Vol.26, No.1, pp.41-532, 2010.
- [7] S. H. Kim, "The relationship between stress from housewives' attitudes toward dietary life and their health," Korean J. of Soc. Food Cookery Science, Vol.22, No.6, pp.783-791, 2006.
- [8] 김정숙, 김현오, 이선희, 정현숙, 이혜준, 남정혜, 이정실, *생애주기영양학*, 2007, 광문각
- [9] 이미숙, 박영숙, 현화진, 김순경, 송은승, 이경애, 이선영, 현대선, 김희선, 윤운영, *리빙토픽 영양과 식생활*, 교문사, 2007.
- [10] K. H. Ha and Y. J. Moon, "Evaluation of Acknowledgment for Food Nutrition Labeling in College Students," J. of the Korea Contents Association, Vol.8, No.12, pp.291-300, 2008.
- [11] M. S. Lee and M. K. Woo, "Changes in food habit, nutrition knowledge and nutrition attitude of university students during nutrition course," Korean J. of Nutrition, Vol.32, No.6, pp.739-745, 1999.
- [12] M. J. Han and H. A. Cho, "The food habit and stress score of high school students in Seoul area," korean J. of Soc. Food Science, Vol.16, No.1, pp.84-90, 2010.
- [13] M. J. Han and H. A. Cho, "Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul area," Korean J. of Dietary Culture, Vol.13, No.4, pp.317-326, 1998.

저 자 소 개

하 귀 현(Kwi-Hyun Ha)

정회원



- 1980년 2월 : 대구카톨릭대학교 가정학과(가정학사)
- 1982년 2월 : 대구카톨릭대학교 가정학과(가정학석사)
- 1989년 8월 : 일본 오차노미즈여자대학 식품학과(이학박사)

▪ 1994년 3월 ~ 현재 : 우송정보대학 식품영양조리계열 교수

<관심분야> : 영양교육, 식생활관리