

대전지역 대학생의 스트레스와 식생활관리 조사(II) Stress and Dietary Life of College Students in Daejeon Area(II)

하귀현

우송정보대학 식품영양조리계열

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

요약

남녀 대학생의 스트레스 정도와 식생활관리조사(I)에서는 조사대상자의 일반적 특성, 체중, 신장, BMI, 조사대상자의 성별에 따른 BMI에 의한 비만도, 스트레스를 받는 정도와 지속성, 스트레스를 받는 경우 음식섭취에 관한 사항, 스트레스의 원인과 해소방법에 대해 조사하였다.

연구 (I)에 이어 본 연구에서는 조사대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 시 선호하는 음식 맛과의 관계, 스트레스 해소를 위해 음식 섭취 후 느낌과의 관계, 스트레스와 생활 습관의 관계, 스트레스와 성격과의 관계, 스트레스와 비만도(BMI)의 관계에 대해 조사하였다. 스트레스 시 선호하는 맛은 매운 맛과 단맛이며 스트레스 해소를 위해 음식 섭취 후 느낌은 조사대상자의 연령, 전공, 한 달간 사용 용돈에 따라서는 유의한 차이가 없었다. 수면과 건강상태가 나쁠수록 스트레스가 심하고 운동량, 흡연량, 음주량, 평소 건강에 대한 관심에 따른 스트레스 정도에도 유의적인 차이는 없었다. 또한 성격이 급할수록 스트레스 정도가 심하며 비만도에 따른 스트레스 정도에는 유의적인 차이가 없었다. 이상의 결과로 대학생들의 스트레스 관리를 위한 올바른 식생활과 생활태도 실천에 대한 영양교육이 요구된다.

■ 중심어 : | 스트레스 | 식생활관리 | 영양교육 |

Abstract

We have published a paper which is on stress and dietary life for college students considering weight, height, BMI by the sex of them. It was on obesity index, stress durability and stress strength, meal intake by stress, stress reduction and stress relief for the sample students. In this paper, we monitored taste changing of their favorite food under stresses, feeling after food intake for stress relief, score of stress with life style, strength of stress correlated with characteristic and BMI. The students preferred hot and sweet taste on their stress. However there is no difference feeling their stress after taking food for stress relief by ages, major area and monthly expenses. The stress is more severe for them according to do not sleeping and health status. The stress is not affected by exercising, smoking, drinking alcohols, healthcare mind in their life. The impetuous students get more stress easily but the stress is not affected on BMI. As a result, we need to provide them a nutrition education program that guide the students to improve their dietary life style and practice of their life attitude.

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

I. 서론

현대를 사는 우리는 다양화되어 가는 사회구조로 인해 남녀노소를 막론하고 누구나 스트레스를 받으며 일상생활에서도 갖가지 자극과 이에 대한 반응의 연속 등 모든 것이 스트레스가 된다. 스트레스는 인간에게 심리적, 신체적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며 불안, 적대감, 집중력 감소, 수면장애 등의 심리적 요인과 초조, 좌절, 분노, 불만족 등의 감정적 부적응 요인을 초래할 수 있고 결과적으로 만성적인 성인 질환의 원인이 된다[1-7]. 스트레스를 받으면 맥박과 호흡의 증가, 혈압의 상승, 심박출량의 증가, 골격근의 수축 등 다양한 신체적인 변화가 일어나게 된다. 또한, 스트레스는 면역계를 약화시켜 여러 가지 감염질환이나 암에 걸릴 위험성도 증가시킨다[8]. 우리가 받는 스트레스 종류에는 반드시 나쁜 것만 있는 것은 아니며 스트레스는 현대병을 유발하는 원인으로 알려져 있으나 스트레스를 받았다고 무조건 병이 되는 것은 아니다. 유쾌 스트레스는 삶의 자극이 되어 오히려 능률을 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 이 시기에 건강관리를 제대로 하지 않아 영양의 균형이 깨지게 되면 성인병으로 이어질 수 있다[11][12]. 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. 스트레스와 식생활과의 관련성에 대한 선행연구로는 직장인[1], 주부[7], 성인[13], 고등학생[12], 서울지역 대학생[14] 대상으로 주로 서울지역과 대전 이외 지역의 조사연구로 이

루어졌다.

본 연구에서는 남녀 대학생의 스트레스 정도와 식생활관리조사(I) 연구[14]에 이어 대전 지역 일부 대학생의 스트레스 시 선호하는 음식 맛, 음식 섭취 후 느낌, 생활 습관, 성격, 비만도(BMI)에 대해 조사하여 스트레스와 식생활과의 관련성을 알아보고 대학생의 건강증진에 도움을 줄 수 있는 영양교육의 기초자료로 활용하고자 한다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

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

2. 조사내용 및 방법

설문지는 기존의 문헌[1][15]을 참고하여 작성하였으며 본 연구목적에 맞게 재구성하여 작성하였다. 설문지에 포함된 문항들은 조사대상자의 일반적인 사항 7문항, 스트레스에 따른 제반사항에 관한 문항 7문항, 건강에 관련된 문항 7문항, 성격·심리상태에 관한 문항 11문항으로 구성하였다. 스트레스 및 긴장정도에 관한 문항은 스트레스 자가진단법[2]을 이용하였다.

설문에 응답한 127명의 자료를 토대로 실행되었다. 대학생들의 스트레스를 측정하기 위하여 스트레스 자가진단법을 이용하여 스트레스 정도를 측정하였으며, 스트레스 원인, 스트레스 해소법을 다중응답을 통하여 조사하였다. 본 분석에서 조사대상자의 일반적인 특성을 살펴보고자 빈도분석을 실시하였으며, 성별에 따라 체중, 신장, 체질량지수(BMI)를 기술통계량을 제시하여 비교 측정하였다.

3. 자료 처리 및 분석

조사자료는 SPSS 12.0 Ver.을 사용하여 실시하였다.

빈도와 백분율로 표시한 자료의 유의성은 t-test에 의해 검정하였고 검정화한 자료의 유의성을 P-value와 분산분석에 의하여 검정하였다. 집단간 유의성 검정은 Duncan's multiple range test를 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성에 따라 스트레스를 받는 경우 선호하는 음식의 맛을 조사하기 위하여 다중응답 교차분석을 실시한 결과는 [Table 1]과 같다. 설문에 응답한 남학생은 스트레스를 받는 경우 선호하는 음식의 맛이 매운맛 34명(59.6%)> 단맛 15명(26.3%)> 신맛 5명(8.8%), 짠맛 4명(7.0%), 담백한맛 4명(7.0%)> 느끼한맛 3명(5.3%) 순으로 나타났으며, 여학생의 경우 매운맛 29명(43.3%)> 단맛 28명(41.8%)> 신맛 6명(9.0%), 짠맛 6명(9.0%)> 담백한맛 4명(6.0%)> 느끼한맛 2명(3.0%) 순으로 조사되었다.

연령에 따른 스트레스 시 선호하는 음식의 맛은 19세~21세의 경우 매운맛 34명(46.6%)>단맛 29명(39.7%)> 신맛 8명(11.0%)> 짠맛 6명(8.2%)> 담백한맛 4명(5.5%)> 느끼한맛 2명(2.7%) 순으로 나타났으며, 22세~24세의 경우 매운맛 17명(47.2%)> 단맛 12명

(33.3%)> 짠맛 3명(8.3%), 담백한맛 3명(8.3%)> 신맛 2명(5.6%), 느끼한맛 2명(5.6%) 순으로, 마지막으로 25세 이상의 경우 매운맛 12명(80.0%)> 단맛 2명(13.3%)> 신맛 1명(6.7%), 짠맛 1명(6.7%), 느끼한맛 1명(6.7%), 담백한맛 1명(6.7%)순으로 나타나 25세 이상은 매운맛을 압도적으로 선호하는 것으로 나타났다.

전공에 따른 스트레스 시 선호하는 음식의 맛은 식품전공자의 경우 매운맛 42명(53.2%)> 단맛 31명(39.2%)> 신맛 7명(8.9%)> 짠맛 5명(6.3%)> 느끼한맛 4명(5.1%), 담백한맛 4명(5.1%)순으로 나타났으며, 비식품전공자의 경우 매운맛 20명(52.6%)> 단맛 10명(26.3%)> 신맛 3명(7.9%), 짠맛 3명(7.9%), 담백한맛 3명(7.9%)> 느끼한맛 1명(2.6%) 순으로 나타났다.

마지막으로 한 달 용돈 사용에 따른 스트레스 시 선호하는 음식의 맛을 살펴보면 25만원 미만 사용자는 매운맛 30명(51.7%)> 단맛 19명(32.8%)> 담백한맛 6명(10.3%)> 신맛 5명(8.6%), 짠맛 5명(8.6%)> 느끼한맛 2명(3.4%)순으로 나타났으며, 25만원 이상 35만원 미만 사용자는 매운맛 19명(46.3%)> 단맛 17명(41.5%)> 신맛 5명(12.2%)> 짠맛 3명(7.3%)> 담백한맛 2명(4.9%)> 느끼한맛 1명(2.4%)순으로 나타났으며, 35만원 이상인 경우 매운맛 12명(52.2%)> 단맛 7명(30.4%)> 짠맛 2명(8.7%), 느끼한맛 2명(8.7%)> 신맛 1명(4.3%)순으로 나타났다.

Table 1. Preferred taste under stress

Variables	Preferred foods under stress						Total
	Sweet	Sour	Salt	Hot	Oily taste	Clearly taste	
Gender							N(%)
Male	15a(26.3)b	5(8.8)	4(7.0)	34(59.6)	3(5.3)	4(7.0)	57(46.0)
Female	28(41.8)	6(9.0)	6(9.0)	29(43.3)	2(3.0)	4(6.0)	67(54.0)
Age							
19~21	29(39.7)	8(11.0)	6(8.2)	34(46.6)	2(2.7)	4(5.5)	73(58.9)
22~24	12(33.3)	2(5.6)	3(8.3)	17(47.2)	2(5.6)	3(8.3)	36(29.0)
25~	2(13.3)	1(6.7)	1(6.7)	12(80.0)	1(6.7)	1(6.7)	15(12.1)
Major							
Division of food	31(39.2)	7(8.9)	5(6.3)	42(53.2)	4(5.1)	4(5.1)	79(67.5)
Non-Division of food	10(26.3)	3(7.9)	3(7.9)	20(52.6)	1(2.6)	3(7.9)	38(32.5)
Monthly spending money(won)							
< 250,000	19(32.8)	5(8.6)	5(8.6)	30(51.7)	2(3.4)	6(10.3)	58(47.5)
250,000 ~ 350,000	17(41.5)	5(12.2)	3(7.3)	19(46.3)	1(2.4)	2(4.9)	41(33.6)
≥ 350,000	7(30.4)	1(4.3)	2(8.7)	12(52.2)	2(8.7)	0(0.0)	23(18.9)

a: number of persons, b: percentage

스트레스를 받는 경우 선호하는 맛에 대하여 일반적 사항에 따라 선호하는 차이가 크게 나지 않으며 매운 맛과 단맛을 가장 선호하는 것으로 나타났다. 청소년과 대학생의 전체적인 맛의 선호도에 관한 연구[16]에서도 매운맛과 단맛의 선호도가 높았는데 스트레스 시에도 평소 선호하는 맛으로 심리적 안정을 취하는 것으로 사료된다. 그러나 단 음식과 매운 음식은 적절하게 먹으면 소화를 돕는 효과가 있지만 지나치게 먹으면 소화기능을 저하시킬 수도 있고 소화기질환을 유발시킬 수 있으므로[8][9] 스트레스에 도움이 되는 식품에 대한 영양 교육이 필요하겠다.

2. 조사대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 해소를 위해 음식 섭취 후 느낌과의 관계

[Table 2]는 조사대상자의 일반적 특성에 따라 스트레스 해소를 위해 음식 섭취 후 느낌을 비교하기 위하여 교차분석을 실시한 결과이다. 분석 결과 성별에 따라 스트레스 해소를 위해 음식 섭취 후 느낌에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것을 볼 수 있다($p < 0.05$). 설문에 응답한 남자 대학생은 스트레스 해소를 위해 음식

섭취 후 느낌이 스트레스 해소가 된다 24명(44.4%), 스트레스 해소에 도움이 안된다 14명(25.9%), 체중조절에 대한 걱정이 된다 13명(24.1%), 속이 불편하고 기분이 나빠진다 3명(5.6%)순으로 조사되었으며 여학생의 경우 체중조절에 대한 걱정이 된다 26명(43.3%), 스트레스 해소가 된다 13명(21.7%),

스트레스 해소에 도움이 안된다 12명(20.0%), 속이 불편하고 기분이 나빠진다 9명(15.0%)순으로 조사되어 남학생의 경우 응답자의 44%가량이 스트레스 해소를 위해 음식 섭취 시 스트레스 해소를 느끼는 반면, 여학생의 경우 스트레스 해소를 위해 음식 섭취 시 체중조절에 대한 염려를 더 많이 하는 것으로 나타났다.

스트레스 해소를 위해 음식 섭취 후 느낌이 조사대상자의 연령, 전공, 한 달간 사용 용돈에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났다. 사람들은 스트레스를 받으면 여러 가지 반응을 보인다. 특히 음식에 대한 반응이 다양하여 스트레스를 받으면 마구 먹는 경우가 있는가 하면 어떤사람들은 스트레스 때문에 음식을 제대로 소화시키지 못해 스트레스 상황을 더욱 악화시키는 경우도 있다. 따라서 스트레스 상

Table 2. Feeling after food intake for stress-free

Variables	Preferred foods under stress				Total	χ^2 -value df p-value
	Free from Stress	Worry about body weight	Depress & Discomfortable	Unless for stress free		
Gender						10.471
Male	24 ^a (44.4) ^b	13(24.1)	3(5.6)	14(25.9)	54(47.4)	3
Female	13(21.7)	26(43.3)	9(15.0)	12(20.0)	60(52.6)	0.015*
Age						8.610
19~21	19(27.5)	26(37.7)	10(14.5)	14(20.3)	69(60.5)	6
22~24	15(45.5)	7(21.2)	2(6.1)	9(27.3)	33(28.9)	0.197
25~	3(25.0)	6(50.0)	0(0.0)	3(25.0)	12(10.5)	
Major						5.361
Division of food	23(31.9)	29(40.3)	7(9.7)	13(18.1)	72(67.3)	3
Non-Division of food	13(37.1)	8(22.9)	2(5.7)	12(34.3)	35(32.7)	0.147
Monthly spending money(won)						8.404
< 250,000	15(27.8)	18(33.3)	5(9.3)	16(29.6)	54(48.2)	6
250,000 ~ 350,000	13(34.2)	13(34.2)	7(18.4)	5(13.2)	38(33.9)	0.210
≥ 350,000	9(45.0)	6(30.0)	0(0.0)	5(25.0)	20(17.9)	

a: number of persons b: percentage

* $p < 0.05$

황에서 나타나는 여러 가지 생리변화를 악화시키는 음식을 피하고 스트레스 극복에 도움이 되는 음식을 섭취할 필요가 있다[9]. 즉 신선한 과일과 채소, 녹차와 맑은 물, 생선 및 저지방 육류, 우유, 현미 등 위주로 섭취하고 술, 커피, 초콜릿, 청량음료, 스낵류 등은 스트레스를 더욱 자극하고 흥분상태를 지속시키므로 스트레스 시 음식 섭취에도 유의할 필요가 있다.

3. 스트레스와 생활 습관의 관계

[Table 3]은 스트레스와 생활습관의 관계를 알아보기 위하여 분산분석을 실시한 결과이다. 스트레스의 정도는 신체, 행동, 심리의 3분야의 자가진단법을 통해 0~30점 사이의 점수로 측정하였으며 점수가 높을수록 스트레스 정도가 심한 것으로 판단할 수 있다. 생활습관은 운동량, 수면상태, 흡연량, 음주량, 건강보조식품 섭취, 건강상태, 건강 관심도를 측정하였으며 생활 습관에 따라 스트레스 정도를 비교하였다. 설문에 응답한 124명의 전반적인 스트레스 정도는 8.35±4.81로 측정되었다. 생활습관에 따라 스트레스 정도를 비교한 결과 평소 수면상태(p<0.01)와 평소 건강상태(p<0.01)에 따른 스트레스 정도가 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 평소 수면상태에 따른 스트레스 정도를 살펴보면 매우 안 좋다 12.70±4.72 > 충분하지 않다 9.25±4.18, 매우 좋다 9.00±6.12, 조금 좋다 7.78±5.04 > 보통이다 6.27±4.42 순으로 나타나 수면상태가 안 좋을수록 스트레스 정도가 심해지는 것을 알 수 있다. 또한 평소 건강 상태에 따른 스트레스 정도를 살펴보면 매우 나쁘다 13.50±3.54 > 나쁘다 9.84±4.87, 보통이다 8.50±4.68 > 좋다 5.90±4.01 > 매우 좋다 2.67±0.58로 나타나 평소 건강 상태가 나쁠수록 스트레스 정도가 심해지는 것을 알 수 있다.

그 이외의 운동량, 흡연량, 음주량, 건강보조식품 섭취, 평소 건강에 대한 관심에 따른 스트레스 정도에는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 본 조사에서 대학생들은 수면과 건강상태가 스트레스에 미치는 영향이 큰 것으로 나타나 좋은 영양상태의 확보와 적당한 휴식과 수면이 중요하다는 인식이 필요하다.

Table 3. Score of stress with life style

Life style	N	Score of stress	F-value (p-value)
			M±SD
Frequency of Exercise			0.849 (0.470)
Nothing	42	9.02±5.51	
1~2 times/week	57	8.33±4.58	
2~4 times/week	17	6.82±3.99	
≥5 times/week	8	8.13±3.94	
Sleeping statue			5.273(0.001**)
Very bad	10	12.70±4.72 ^a	
Not enough	53	9.25±4.18 ^{a,b}	
Medium	44	6.27±4.42 ^b	
good enough	9	7.78±5.04 ^{a,b}	
very good	8	9.00±6.12 ^{a,b}	
Smoking statue			0.685 (0.563)
Nothing	75	7.91±4.39	
≤10 pieces/1 day	26	8.92±5.69	
11~20 pieces/ 1 day	18	9.33±5.43	
≥1 pack/ 1 day	4	7.00±2.94	
Drinking alcohol			0.467(0.706)
Nothing	43	7.84±4.70	
1~2 times/week	68	8.57±4.92	
2~4 times/week	8	8.00±4.87	
≥5 times/week	5	10.20±4.97	
Intake of fortified food			0.182(0.834)
Nothing	69	8.58±5.00	
Sometimes	37	8.03±3.95	
Regularity	18	8.11±5.81	
Health condition			4.156(0.003**)
very wrong	2	13.50±3.54 ^a	
wrong	32	9.84±4.87 ^{a,b}	
Medium	66	8.50±4.68 ^{a,b}	
Good	21	5.90±4.01 ^{a,b}	
Very good	3	2.67±0.58 ^b	
Concern on health			0.481(0.750)
Nothing	7	8.86±4.85	
A little	28	8.96±5.04	
Medium	46	8.65±4.65	
Much	35	7.51±4.78	
Very Much	8	7.63±5.63	
Total	124	8.35±4.81	

a)b sheffe's multiple comparison method
** p<0.01

4. 남녀 대학생의 스트레스와 성격과의 관계

[Table 4]는 남녀 대학생의 스트레스와 성격과의 관계를 파악하기 위하여 교차분석을 실시한 결과이다. 스트레스 정도는 자가진단법을 통하여 조사되었으며 신체상의 징조, 행동상의 징조, 심리 감정상의 징조의 3부분으로 측정하여 3부분 중 어느 한 부분이라도 0개에 해당되어 '받지 않는다', 1개는 '조금 받는다', 2개는 '보

Table 4. Strength of stress correlated with characteristic.

	Characteristic.				Total	N(%)	χ^2 -value df p-value
	Nothing	A little impetuous	impetuous	Very impetuous			
Strength of stress							16.768
Nothing	1 ^a (3.8) ^b	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.8)		12
A little	4(15.4)	11(19.3)	2(9.1)	1(5.3)	18(14.5)		0.159
Medium	4(15.4)	12(21.1)	3(13.6)	1(5.3)	20(16.1)		
Hard	6(23.1)	10(17.5)	3(13.6)	1(5.3)	20(16.1)		
Very Hard	11(42.3)	24(42.1)	14(63.6)	16(84.2)	65(52.4)		
Total	26(21.0)	57(46.0)	22(17.7)	19(15.3)	124(100)		

a: number of persons b: percentage

통이다', 3개는 '많이 받는다', 4개 이상은 '매우 많이 받는다'로 구분하였으며 성격의 급한 정도 또한 자가진단법을 통하여 11개 문항 중 해당사항이 0개이면 '해당 없음', 1~2개는 '조금 급함', 3~4개는 '급함', 5개 이상은 '매우 성격 급함'으로 구분하였다. 분석 결과, 성격의 급한 정도에 따른 스트레스 정도는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 관측 패턴을 살펴보면 성격이 급할수록 스트레스 정도가 더 심해지는 것을 확인 할 수 있다.

[Table 5]는 남녀 대학생의 스트레스와 성격과의 관계를 파악하기 위하여 분산분석을 실시한 결과이다. 스트레스의 정도는 신체, 행동, 심리의 3분야의 자가 진단법을 통해 0~30점 사이의 점수로 측정하였으며, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 심한 것으로 판단할 수 있다. 성격의 급한 정도 또한 자가진단법을 통하여 11개 문항 중 해당사항이 0개이면 '해당 없음', 1~2개는 '조금 급함', 3~4개는 '급함', 5개 이상은 '매우 성격 급함'으로 구분하였다. 분석 결과 성격의 급한 정도에 따른 스트레스 정도는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 성격의 급한 정도에 따른 스트레스 정도를 살펴보면 매우 급함 12.89 ± 5.21 , 급함 8.86 ± 4.20 , 조금 급함 6.98 ± 3.77 , 해당없음 7.58 ± 5.16 순으로 측정되어 성격이 매우 급한 학생의 경우 스트레스 정도가 가장 심한 것을 알 수 있다($p < 0.05$). 박금순과 김혜경[16]은 성격이 급한 사람이 스트레스 시 식사량에 가장 영향을 많이 받으며 식사속도도 빠르다고 하였다. 20대는 정신적으로나 신체적으로 가장 왕성한 시기로 질병에 걸릴 확률이 가장 낮다고 볼 수 있으나 위장

병으로 고생하는 경우도 있으므로[9] 스트레스 시 식생활관리에 대한 영양교육도 필요할 것 같다.

Table 5. Strength of stress correlated with characteristic.

Characteristic.	N	Score of stress	M±SD
			F-value (p-value)
			8.965 (0.000 ^{**})
Nothing	26	7.58 ± 5.16^b	
A little impetuous	57	6.98 ± 3.77^b	
impetuous	22	8.86 ± 4.20^b	
Very impetuous	19	12.89 ± 5.21^a	
Total	124	8.35 ± 4.81	

a)b sheffe's multiple comparison method

** $p < 0.01$

5. 남녀 대학생의 스트레스와 비만도(BMI)의 관계

[Table 6]은 남녀 대학생의 스트레스와 비만도의 관계를 살펴보고자 분산분석을 실시한 결과이다. 스트레스의 정도는 신체, 행동, 심리의 3분야의 자가진단법을 통해 0~30점 사이의 점수로 측정하였으며 점수가 높을수록 스트레스 정도가 심한 것으로 판단할 수 있다. 또한 BMI의 분류는 저체중(< 18.5), 정상체중($18.5 \sim 22.9$), 과체중($23.0 \sim 24.9$), 비만($25.0 \sim 29.9$), 고도비만(≥ 30.0)으로 분류한다. 비만도에 따라 스트레스 정도를 비교한 결과 고도비만 $11.33 \pm 3.06 >$ 저체중 $8.88 \pm 4.96 >$ 정상체중 $8.17 \pm 4.63 >$ 비만 $7.92 \pm 5.22 >$ 과체중 6.00 ± 4.36 의 순으로 조사되었으나 [Table 7]의 스트레스 정도와 비만도의 상관관계에서 -0.040 으로 관측되어 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

Table 6. Strength of stress correlated with BMI.

			M±SD
	N	Score of stress	F-value (p-value)
BMI			1.062 (0.379)
Under weight (18.5)	24	8.88±4.96	
Normal weight (18.5~22.9)	69	8.17±4.63	
Over weight (23.0~24.9)	11	6.00±4.36	
Light obese (25.0~29.9)	13	7.92±5.22	
Obese (≥30.0)	3	11.33±3.06	

Table 7. Strength of stress correlated with BMI.

	BMI
Strength of stress	-0.040 ^a

a: pearson correlation coefficient

IV. 결론 및 제언

일부 대학생을 대상으로 스트레스 시 전반적인 식생활과 관련하여 건강증진에 도움을 주고자 스트레스 정도와 식생활관리에 대해 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 시 선호하는 음식 맛과의 관계

남녀학생 모두 스트레스를 받는 경우 선호하는 음식의 맛이 매운맛, 단맛, 신맛, 짠맛, 담백한맛, 느끼한맛 순으로 나타났으며 연령별, 전공별, 한달용돈별 조사에서도 유의적인 차이없이 매운맛, 단맛을 선호하였다.

2. 조사대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 해소를 위해 음식 섭취 후 느낌과의 관계

남학생은 응답자의 44%가량이 스트레스 해소를 위해 음식 섭취 시 스트레스 해소를 느끼는 반면, 여학생은 스트레스 해소를 위해 음식 섭취 시 체중조절에 대한 염려를 더 많이 하는 것으로 나타났다. 스트레스 해소를 위해 음식 섭취 후 느낌이 조사대상자의 연령, 전

공, 한 달간 사용 용돈에 따라서는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

3. 스트레스와 생활 습관의 관계

생활습관은 운동량, 수면상태, 흡연량, 음주량, 건강보조식품 섭취, 건강상태, 건강 관심도를 측정하였으며 생활습관에 따라 스트레스 정도를 비교하였는데 응답자의 스트레스 정도는 8.35±4.81로 측정되었다. 생활습관에 따라 스트레스 정도를 비교한 결과 역시 수면상태와 건강상태가 나쁠수록 스트레스 정도가 심하였다. 그의 운동량, 흡연량, 음주량, 건강보조식품 섭취, 평소 건강에 대한 관심에 따른 스트레스 정도에는 유의적인 차이가 없었다.

4. 남녀 대학생의 스트레스와 성격과의 관계

자가진단법을 통하여 분석한 성격의 급한 정도에 따른 스트레스 정도는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나 관측 패턴을 살펴보면 성격이 급할수록 스트레스 정도가 심하였다.

5. 남녀 대학생의 스트레스와 비만도(BMI)의 관계

비만도에 따라 스트레스 정도를 비교한 결과 고도비만, 저체중, 정상체중, 비만, 과체중 순으로 스트레스 정도가 심한 것으로 조사되었으나 스트레스 정도와 비만도에 따른 스트레스 정도는 유의적인 차이가 없었다.

이상의 결과로 대학생들에게 일상생활에서 부딪치는 스트레스를 낮추기 위한 마음의 자세, 스트레스 해소에 도움이 되는 식품과 도움이 되지 않는 식품에 관한 음식 섭취 요령, 수면과 건강상태 등 스트레스 대처에 대한 영양교육이 필요할 것으로 사료된다. 또한 개인의 특성을 고려한 건강한 식생활 방안을 살펴보고 자신의 식습관으로 정립될 수 있도록 꾸준한 운동과 노력이 뒷받침되어야 되겠다. 급변하는 사회구조로 대학생들도 다양한 스트레스 요인과 특성들이 나타나고 있으므로 이에 따른 스트레스를 구체적으로 알아보고 세분화하여 환경, 개인의 성향, 심리적 상태, 식습관, 관련행동, 관련질환 등을 고려한 스트레스 시 건강관리방안을 모색하는 사후 연구가 필요하겠다.

참고 문헌

- [1] 김종균, 김정미, 최미경, “서울시내 직장인의 스트레스와 식생활관리”, 한국조리과학회지, 제19권, 제4호, 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] 김현아, “학교급식 영양사의 감정노동이 직무스트레스에 미치는 영향”, 한국조리과학회지, 제 26 권, 제26호, pp.41-532, 2010.
- [7] 김진희, “주부들의 식생활태도 유형에 따른 스트레스와 자기건강에 관한 연구”, 한국조리과학회지, 제22권, 제6호, 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] 하귀현, 문영자, “일부 대학생의 식품의 영양성분표시에 대한 인지도 평가”, 한국콘텐츠학회논문지, 제8권, 제12호, 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] 한명주, 조현아, “서울지역 고등학생의 식습관과 스트레스에 관한 연구”, 한국조리과학회지, 제16 권, 제1호, pp.84-90, 2010.
- [13] 김진희, 울산지역 성인의 스트레스와 식습관에 관한 연구, 울산대학교, 박사학위논문, 2010.
- [14] 하귀현, “대전지역 대학생의 스트레스와 식생활관리조사(II)”, 한국콘텐츠학회논문지, 제11 권, 제11호, pp.329-337, 2011.
- [15] 한명주, 조현아, “서울지역 대학생의 식습관과 스트레스정도에 관한 조사”, 한국식생활문화학회지, 제13권, 제4호, pp.317-326, 1998.
- [16] 박금순, 김혜경, “사상체질형태에 따른 여대생의 식습관”, 한국식품영양과학회지, 제32권, 제2호, pp.302-306, 2003.

저자 소개

하귀현(Kwi-Hyun Ha)

정회원



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

• 1994년 3월 ~ 현재 : 우송정보대학 식품영양조리계열 교수

<관심분야> : 영양교육, 식생활관리