

대학생의 건강생활 습관과 스트레스에 관한 연구

김지향^{1*} · 오혜숙² · 민성희³

¹한국과학문화재단, ²상지대학교 식품영양학과, ³세명대학교 한방식품영양학과

Health Life Behavior and Perceived Stress of University Students

Ji-Hyang Kim^{1*}, Hae-Sook Oh² and Sung Hee Min³

¹Korea Science Foundation

²Dept. of Food & Nutrition, Sangji University

³Dept. of Oriental Medical Food and Nutrition, Semyung University

Abstract

This study was performed in order to investigate dietary behavior, perceived stress and their correlations of University students. The number of subjects was 549 and the results of this study are as followed: Only 13.9% of students-20% of male students, 10% of female students-exercise regularly. Regular exercise and health condition had no statistical relationship in this study. 83.9% of subjects had experience of alcohol drinking (19.4% of male students, 7.3% of female students). Many students replied that they drink alcohol 1~2 times per a week. 24.4% of students-only 2.6% of female students-were smoking and great number of smokers were drinking also. The BMI of 46.7% of subjects were in normal range. 48.2% were in under weighted and 5.1% were in over weighted or obesity. The stress factor of University students were analyzed into 12. Inner stress factors like as identity, coursework, friendship, health problem were more potent in female students than male. Among the health related habits, disease itself had a great effect on many stress factors but regular exercise had a little.

Key words : Perceived stress, stress factor, health habits.

서론

인간은 누구나 일상생활에서 일어나는 사건들에 항상 대처해 나가야 하는데 개인이 경험하는 사건들은 스트레스 요인이 되므로 생활의 변화와 적응이 요구되고 있다. 일상 생활에서 일어나는 사건들은 스트레스 촉진 요인으로써 대부분의 신체적 및 정신적 질환의 원인이 되며 질병의 정도, 회복 및 그 이후까지 영향을 미친다고 하였다. 현대인의 질병의 50~70%가 스트레스와 관련이 있으며, 심장병 유발요인의 75%가 스트레스에 의한 것이라고 한다.

생활 스트레스(life stress)는 생활 환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협하고 이러한 위협에 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 상태이다. 최근 건강에 대한 개인의 참여와 책임이 강조되면서 건강 증진에 대한 관심이 증가되고 있다. 개인의 생활습관과 생활방식이 건강의 결정요인으로, 개인의 건강상태와 질병 이환에 영향을 주므로 건강행위의 실천이 중요하다. 건강 생활 습관과 건강 수준과의 관련성에 대한 선

행 연구는 건강행위가 심혈관계 질환, 암의 발생율, 일반 사망률과 이환율 및 건강수준에 미치는 연구들이 주를 이루고 있으며 흡연, 음주 등 건강생활습관과 병의 이환율, 사망률과의 관련성에 관한 보고가 있다(Lee JB 2000). 또 건강하지 못한 생활습관은 정신적 스트레스와도 관련이 있어서 정신병이나 우울증 같은 심리적 장애를 일으키기도 하고 신체적으로는 고혈압, 관상동맥질환, 소화성 궤양, 당뇨병 등에 직접적 영향을 주는 위해 요인으로 분석되어지고 있다. 스트레스는 이처럼 감정 상태의 변화나 건강에 해를 끼치는 여러 가지 변화를 초래하게 되는데 적절한 수면과 휴식, 규칙적인 식사와 운동, 표준 체중의 유지, 적당량의 음주, 금연 및 여가활동 등과 같은 좋은 생활 습관이 스트레스를 낮춰주는 것으로 보고되었다(Lee YS 1990, Park et al 1998, Park et al 2000).

현대 사회의 급격한 변화는 대학생들의 학업생활, 가치판단, 불투명한 미래에 대한 불안감, 학점, 새로운 대인관계 등에 따른 스트레스를 유발하여 개인적으로 적응하는데 문제를 안겨주고 있다. 대학생이라는 시기는 대학 입학 전 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활방식에서부터 스스로 책임지며 독립적이고 능동적인 생활방식으로 전환해야 하며, 이러한 환경 변화가 대학생들의 행동양식, 습관, 성격 등에 변화

* Corresponding author : Ji-Hyang Kim, Tel: 02-569-2749, E-mail: kflaver@hanmail.net

를 초래하고 스트레스를 유발한다. Jeon & Kim (1991)에 의해 실시된 연구에서 우리나라 대학생들에게 생활 스트레스가 되는 주요 영역은 8개 영역으로서 대인관계 차원에서는 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계 영역들이며, 대학생들이 경험하는 당면과제 차원에서는 가치관 및 종교, 장래 및 진로, 학업, 경제 영역 등으로 나타났다. 1998년의 조사결과에서는 우리 나라 대학생의 스트레스 수준은 중상정도이며, 영역별로는 자신의 문제, 대인관계 문제, 환경문제, 가정경제 문제, 학교생활 문제 순으로 나타났다(Song SW 1999).

스트레스를 과도하게 느끼게 되면 행동적인 측면에서도 대인관계에서 말씨가 거칠어지고 공격적인 행동을 취하게 되며 과식이나 소식, 불면증, 흡연량과 음주량의 증가, 약물 남용 등의 결과가 나타났다고 보고하고 있다. Han & Cho (1998)의 연구에서 대학생들은 규칙적이었던 중·고등학교 시절과는 달리 불규칙한 식사, 빈약한 아침, 부적절한 간식, 과도한 음주 등으로 식생활의 조화를 상실하기 쉽다고 하였다.

본 연구에서는 지역별 대학생들을 대상으로 하여 그들의 건강관련 생활습관과 그들이 경험하는 주관적인 스트레스 수준을 파악하고 상호 관련성을 조사하여 스트레스를 줄일 수 있는 생활지침을 제시하고자 실시되었다.

연구내용 및 방법

1. 조사 대상 및 기간

서울지역의 2개, 경기지역의 2개, 충북의 1개, 충남의 2개, 전북의 1개, 강원 지역의 1개 학교 등 총 6개 지역의 9개 대학을 임의 선정하여 각 학교별로 60~70부의 설문지를 배부하였다. 설문지 배부는 학과 사무실을 통하여 학년별, 학과 혹은 전공별로 고루 분포되게 하였다. 총 560명에게 설문지를 배부한 후 부정확한 응답지를 제외한 549부를 분석에 사용하였다. 조사기간은 2002년 10월 22일부터 11월 8일까지 3주동안 실시하였다.

2. 설문조사 내용 및 방법

설문지는 이미 개발된 설문도구와 여러 선행 연구를 바탕으로 고안하였고(Jeon & Kim 1991, Kim et al 1998, Kwag et al 1993, Oh et al 1995) 자기 기입법에 의해 응답하도록 하였다. 설문조사 내용은 크게 4부류로 구성되었으며, 조사 대상자의 사회 인구학적 자료 10 문항, 건강 및 신체계측 관련 11 문항, 스트레스 시 행동양상 관련 4문항, 생활스트레스 수준 측정을 위한 65문항 등 총 90문항이었다. 생활스트레스 수준은 Weon & Kim(1985)이 사용한 도구였으며, 13개 영역으로 구분하고 각 영역마다 5개 항목으로 구성되었다. 스트레스

수준은 5점 척도(심하게 받는다 1점 ~ 거의 안받는다 5점)를 사용하여 측정하였다.

3. 자료의 분석방법

자료의 통계처리는 SPSS 통계 프로그램을 이용하였다. 변수 내용에 따라 빈도 및 백분율을 구하였고, *t*-test, χ^2 -test, 분산분석 및 요인분석을 실시하였고, 분산분석 후 사후검정은 Duncan법을 이용하였다.

결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반 사항

조사 대상자의 성별 및 학년 분포를 포함한 일반 특성은 Table 1에 제시하였다.

조사 대상자의 성별 분포는 남학생과 여학생이 36.1%와 63.9%였고, 학년별로 보면 1, 2, 3, 4학년이 각각 25.6%, 24.7%, 31.3%와 18.4%였다. 조사대상자의 통학형태는 자택

Table 1. Demographics of respondents

	Frequency	%	
Gender	Male	198	36.1
	Female	351	63.9
	Total	549	100.0
Grade	Freshman	139	25.6
	Sophomore	134	24.7
	Junior	170	31.3
	Senior	100	18.4
	Total	543	100.0
Type of residence	Home	340	62.8
	Self-boarding	163	30.2
	Dormitory	38	7.0
	Total	541	100.0
Home area	Big city	271	49.6
	Small city	208	38.0
	Rural district	68	12.4
	Total	547	100.0
Spending money per month (10,000 won)	<10	14	2.7
	10~20	252	49.3
	21~30	164	32.1
	31~40	44	8.6
	>40	37	7.3
	Total	511	100.0
Family income level (10,000 won)	<100	32	6.3
	100~200	144	28.5
	201~300	168	33.2
	>300	162	32.0
	Total	506	100.0

통학이 62.8%이며, 자취 생활자가 30.2%, 기숙사 혹은 하숙 생활을 하는 학생이 7.0%였다. 조사 대상자들이 부모와 함께 거주하는 지역은 농어촌 12.4%, 수도권 49.6%와 중소도시 38.0%로 87.6%가 도시지역 생활자였다. 한달 평균 용돈은 10만원 이하가 2.7%, 10만원~20만원이 49.3%, 21~30만원 32.1%, 31~40만원 8.6%, 가족의 월평균 소득수준은 100만원 이하로 낮은 경우는 6.3%였고, 100~200만원, 200~300만원, 300만원 이상이라고 응답한 사람이 각각 28.5%, 33.2%, 32.0%였다.

2. 건강상태 및 건강관련습관

Fig. 1~3과 Table 2는 조사대상자의 건강 상태 및 음주와 흡연 여부에 관련된 조사 결과이다.

Fig. 1에서 볼 수 있는 바와 같이 매우 건강하거나 건강한 편이라고 응답한 사람은 62.6%였고, 보통이라고 응답한 경우가 31.4%로서 6.2%를 제외하면 대부분 건강에 문제가 없다고 인식하고 있었다. 남학생과 여학생 모두 건강하다고 응답한 사례가 가장 많았다.

Fig. 2에서 살펴보면 운동은 남학생의 20.7%와 여학생의 10.0%이 규칙적으로 한다고 응답하였으며($p < 0.001$), 전체적으로 볼 때 13.9%에 해당하는 학생들만이 규칙적으로 운동하는 습관을 지녔다. 이 결과는 Chang et al (2000)의 연구에서 남학생의 21.74%, 여학생의 7.95%가 규칙적인 운동을 한다

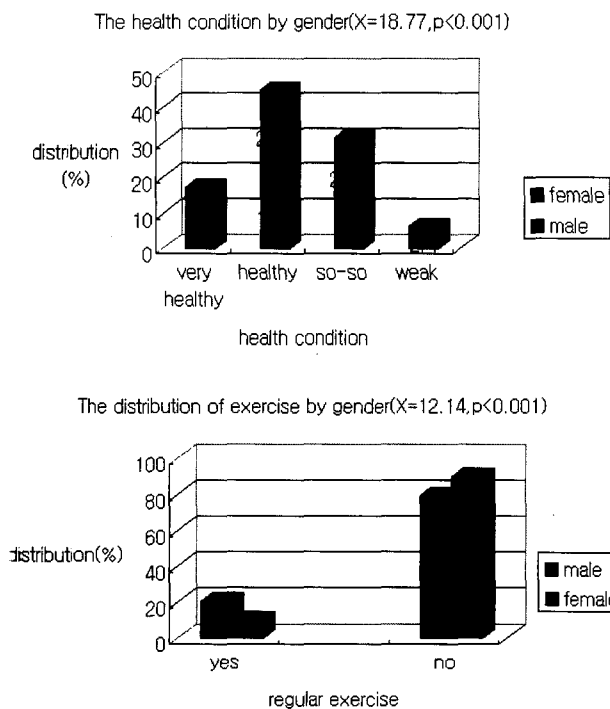
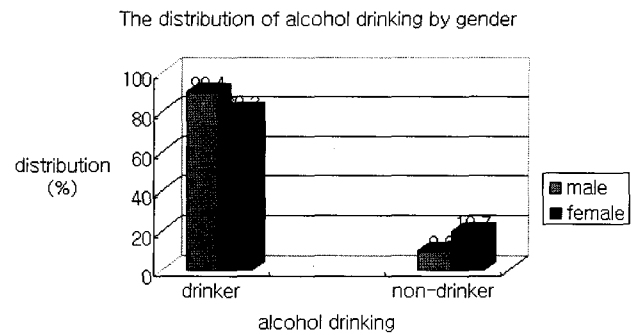


Fig. 1. The distribution of health condition and regular exercise by gender.



Alcohol drinking frequency by gender($X=51.71, p<0.001$)

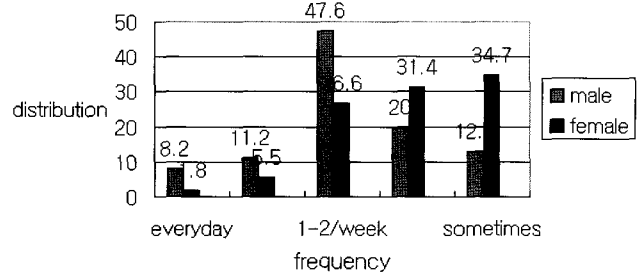


Fig. 2. Alcohol drinking behavior by gender.

The distribution of smoking($X=170.87, p<0.001$)

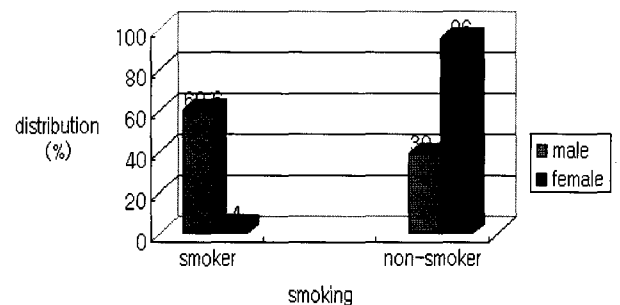


Fig. 3. The distribution of smoking by gender.

고 보고한 것과 비슷한 수치였으나 보건복지부에서 발표한 2001년 국민영양조사 결과 자료에서 20세 이상의 규칙적인 운동실천율 20.1%와 비교할 때 낮은 수치이다. Table 2에서 규칙적인 운동 여부와 건강상태의 관련성을 분석한 결과 매우 건강하거나(22.4%) 건강하다고(53.9%) 인식하는 학생들이 규칙적으로 운동하는 경우가 높았지만 유의적이지 않았다($p=0.060$).

Fig. 2에서 음주 여부와 음주 횟수를 조사한 결과를 보면 음주 습관은 대학생들에게 비교적 일반적인 행위로서 조사 대상자의 83.9%가 술을 마신 경험이 있었으며, 성별에 따라 남학생(90.4%)이 여학생(80.3%)보다 음주자가 유의적으로 많았다($p < 0.01$). 이는 보건복지부가 발표한 2001년의 20세 이상 전체 음주율 50.6%와 성인 여성 음주율 32.1%보다 상

Table 2. Health condition by exercise, drinking and smoking

	Very Healthy	Healthy	So-so	Weak	Total
Exercise	17 (22.4%)	41 (53.9%)	15 (19.7%)	3 (3.9%)	76 (100.0%)
Non-Exercise	77 (16.3%)	207 (43.9%)	157 (33.3%)	31 (6.6%)	472 (100.0%)
χ^2 -value	7.41 ($p=0.060$)				
Drinker	81 (17.6%)	214 (46.5%)	139 (30.2%)	26 (5.7%)	460 (100.0%)
Non-drinker	13 (14.8%)	35 (39.8%)	32 (36.4%)	8 (9.1%)	88 (100.0%)
χ^2 -value	3.39 ($p=0.335$)				
Smoker	27 (20.1%)	57 (42.5%)	40 (29.9%)	10 (7.5%)	134 (100.0%)
Non-smoker	67 (16.1%)	192 (46.3%)	132 (31.8%)	24 (5.8%)	415 (100.0%)
χ^2 -value	1.84 ($p=0.61$)				

당히 높은 수치인데 본 연구에서는 음주 경험이 있는 경우를 모두 몰았으므로 규칙적인 음주행태와는 차이가 있다고 생각된다. 음주횟수 역시 남학생이 빈번하였다($p<0.001$). 음주횟수는 남녀 모두 주 1~2회가 가장 많았으며(각각 47.6%, 26.6%), 남학생의 19.4%와, 여학생의 7.3%가 1~2일에 1회 이상 술을 마시는 것으로 나타났다.

Fig. 3에서는 성별에 따른 흡연 여부를 나타내었는데 흡연행위는 음주에 비해 일부 학생(24.4%)에 국한되었으며, 여학생 흡연율은 2.6%로 남학생에 비해 극히 적었다($p<0.001$). 특히 2001년 국민영양조사 결과에서 보고된 성인남성 흡연율을 61.8%, 성인여성 흡연율을 5.4%에 비해서도 현격하게 낮은 것으로 조사되어 성인기에 들어 시작되는 흡연은 대학시절 이후에 시작되는 경우가 많은 것으로 생각된다.

음주행위와 흡연행위의 관련성은 Table 3에 나타내었는데 흡연자의 93.3%가 술을 마신다고 하였으며, 비흡연자는 흡연자에 비해 술을 마시지 않는 사람의 비율이 거의 3배 정도로 많았다($p<0.001$). 한편 음주 여부 및 흡연 여부는 자가 판단한 건강상태와 유의적인 관련성을 보이지 않았다.

3. 체질량지수

BMI는 체중(Kg)/신장(m)²으로 산출하여 비만 여부를 나타내는 대표적인 지표이다. 일반적으로 18.5~23사이일 때

정상인 간주하며, 이보다 적은 경우에는 감염성 질병에 걸리기 쉬운 수척한 상태로 구분하고, 23보다 클 때는 성인병에 걸릴 위험이 큰 과체중 혹은 비만으로 분류한다.

조사 대상자의 체질량지수 분포를 보면 48.2%가 체중미달의 상태를, 5.1%가 과체중 혹은 비만으로 나타나 체중관리에 문제점이 많은 것으로 여겨진다.

체질량지수를 이용하여 판단한 체중의 적정 여부를 성별과 운동 여부에 따라 분석을 실시한 결과는 Table 4와 같다.

여학생의 70% 정도가 체중 미달의 수척한 상태인 반면 남학생의 경우는 70% 정도가 정상 체중범위에 속하였다. 이는 1994년에 이루어진 연구에서(Lee & Choi 1994) 체질량지수를 사용했을 때 61.7%가 정상체중 범위이고 32.3%가 저체중 범위에 속했고 1996년에 이루어진 연구에서(Cho SJ 1997) 조사대상 여학생의 57.3%가 표준체중, 36.9%가 저체중이었다는 선행의 연구들과 비교하면 지난 몇 년 사이에 여학생들의 체중이 낮아지고 있다고 생각된다. 선행의 여러 연구 결과에서 지적된 바와 같이 대부분의 여자 대학생들은 현

Table 3. The correlation of alcohol drinking and smoking

Smoking \ Drinking	Drinker	Non-drinker	Total
Smoker	125(93.3%)	9(6.7%)	134(100.0%)
Non-smoker	335(80.9%)	79(19.1%)	414(100.0%)
χ^2 -value	11.48***($p<0.000$)		

*** $p<0.001$.

Table 4. The distribution of BMI by gender and exercise

	BMI			Total
	Under weight	Normal	Over weighty or obesity	
Male	36 (18.8%)	137 (71.4%)	19 (9.9%)	192 (100.0%)
Female	191 (68.5%)	83 (29.7%)	5 (1.8%)	279 (100.0%)
χ^2 -value	115.12***($p=0.000$)			
Exercise	22 (31.9%)	41 (59.4)	6 (8.7%)	69 (100.0%)
Non-exercise	205 (51.0%)	179 (44.5%)	18 (4.5%)	402 (100.0%)
χ^2 -value	9.32**($p=0.009$)			

*** $p<0.001$, ** $p<0.01$.

재 자기의 실제 체중과는 관계없이 체중이 더 낮아지기를 희망하고 있으며 자기의 체격조건에 불만을 가지고 있다(Park et al 1995, Lee & Choi 1994, Cho SJ 1997). 따라서 대학생의 체중관리는 남학생은 과체중 측면에서, 여학생은 체중 미달의 측면에 다루어져야 하며, 여학생의 날씬한 외모 선호경향을 건강 관점에서 지도해야 할 필요성이 제시되었다. 스트레스와 연관지어 생각할 때 많은 학생들이 자기 외모에 불만을 가지고 있으므로 체중을 줄일 것을 시도하고 있는데 이는 스트레스 요인으로 이어지고 있다. 이는 실제적으로 비만한 경우가 아니더라도 자기 스스로 비만이라고 인식한 경우 스트레스가 크고 체중조절을 시도하는 경향이 있고 체중 조절이 자기 자신에게 달려 있다는 신념이 강할수록 높은 스트레스를 받는 것으로 보고되고 있다(Cho SJ 1997). 따라서 지나치게 날씬한 외모를 지향하는 풍토가 신체적인 건강을 위협하는 요소는 물론 정신적인 건강을 위협하는 요인이 되리라 생각된다.

본 연구에서는 여학생의 5%만이 과체중으로 나타난 것과 대조적으로 남학생의 경우 9.9%는 과체중군으로 분류되었다. 규칙적 운동 여부와 체질량 지수의 관련성을 분석한 결과, 운동하는 군에서는 BMI가 정상범위에 속하는 비율이 59.4%로 나타난 반면 운동하지 않는 군에서는 저체중 범위에 드는 비율이 51%로 가장 많은 분포를 보였다. 그러나 본 연구에서는 운동하는 사람의 비율이 하지 않는 사람에 비해 매우 적어 평면적인 비교를 하기는 곤란하며 추후의 연구에서 양집단의 크기를 동일하게 하는 것이 필요하리라 생각된다.

Table 5에서는 체질량 지수에 따른 자신의 건강인식도의 관계를 나타내었는데 건강상태에 따라서 체질량지수는 유의적 차이를 보였다($p < 0.01$). 매우 건강하다고 응답한 사람들 중에 정상체중이 가장 많았고(64.0%) 건강하다고 인식하고 있는 경우에는 체중미달이 50.9%, 다음이 정상체중이었고(44.8%), 건강상태가 약한 편인 경우에는 체중미달자가 가장 많았고(62.1%), 과체중이거나 비만으로 판정된 경우도 3.4%였다.

음주 및 흡연 등 건강관련 습관들이 체질량지수에 미치는 영향은 Table 6에 요약하였다. 체중 미달자는 음주자보다 비음주자가 더 많았고, 과체중자는 두 군간에 큰 차이를 보이지 않았다. 흡연 여부에 따른 차이를 살펴보면, 체중미달자는 비흡연군에서 2배 이상 많았고, 과체중자는 흡연자가 비흡연자에 비해 4배 정도 많아($p < 0.001$), 흔히 말하는 흡연으로 인한 체중감소 효과는 없다고 할 수 있다.

4. 스트레스 양상

성인 대열에 처음 들어서게 되는 대학생들은 급변하는 사

회현상 속에서 압박감이나 연속적인 긴장 등으로 부정적인 정서 반응을 유발시키는 정신적, 사회적 스트레스를 느끼게 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 현상을 초래할 수 있고, 결과적으로 만성적인 성인질환의 원인이 된다고 한다. 또한 과민성 대장 증후군, 만성피로, 불안, 우울, 음주, 흡연 등도 스트레스와 관련되어 있다는 연구 결과들이 있다. Bae et al(1992)의 연구에서도 질병의 80%가 정신적, 사회적 스트레스가 원인이라고 하였다.

Table 5. The distribution of BMI by health condition

Health condition	BMI			Total
	Under weight	Normal	Over weight or obesity	
Very Healthy	25 (28.1%)	57 (64.0%)	7 (7.9%)	89 (100.0%)
Healthy	108 (50.9%)	95 (44.8%)	29 (4.2%)	212 (100.0%)
So-so	76 (53.9%)	58 (41.1%)	7 (5.0%)	141 (100.0%)
Weak	18 (62.1%)	10 (34.5%)	1 (3.4%)	29 (100.0%)
χ^2 -value	19.46**($p=0.003$)			

** $p < 0.01$.

Table 6. The distribution of BMI by alcohol drinking and smoking

	BMI			Total
	Under weight	Normal	Over weight or obesity	
Drinking				
Drinker	184 (46.2%)	194 (48.7%)	20 (5.0%)	398 (100.0%)
Non-drinker	43 (58.9%)	29 (35.6%)	4 (5.5%)	73 (100.0%)
χ^2 -value	4.36($p=0.113$)			
Smoking				
Smoker	32 (24.4%)	84 (64.1%)	15 (11.5%)	131 (100.0%)
Non-Smoker	195 (57.4%)	136 (40.0%)	9 (2.6%)	340 (100.0%)
χ^2 -value	47.43***($p=0.000$)			

*** $p < 0.001$.

본 조사에서 스트레스 요인을 파악하기 위해 65개 문항으로 이루어진 조사도구를 사용하였으며, 각 항목별 스트레스 수준은 약간 받거나 거의 받지 않는다고 응답하여 매우 낮은 것으로 나타났다. 문항의 수를 줄이기 위하여 65개 문항 각각의 반응간의 pearson 상관계수행렬에 의한 주성분 요인분석을 실시하여, Eigen값이 1.0이상 되는 15개의 요인을 모두 선정하였다. 15개 요인이 설명하는 변량은 63.15%였으며 추출된 15개 영역을 가지고 Varimax 회전 요인분석을 한 결과 요인부하량이 0.3 이상이 되는 문항이 한 개 이하인 요인을 제외하여 12개 영역을 선택하였다.

12개 요인의 특성을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 요인 1은 15개의 문항으로 구성되어 있으며 “내가 무엇을 할지 몰라서”, “의지가 약해서”, “내 가치관이 변하고 있어서” 등과 같이 주체성 관련 요인으로 이루어진 영역이다. 요인 2는 10개의 문항이 포함되어 있는 학과문제 및 학과 적응 영역에 속하며 가장 요인 부하량이 큰 문항은 “학교 성적에 얽매어서” 였다. 세 번째 요인은 대인적응에 관련된 것으로 “학과 친구들과 어울리지 못해서”, “다른 사람과 친해질 수 없어서”, “성격이 너무 소심해서”, “친구들에게 인기가 없어서” 등의 문항으로 구성되었다. 네 번째 요인은 경제력과 관련된 요인인데 이 결과는 참고로 사용한 Weon & Kim (1985)의 연구가 실시된 후 15년후의 상황을 반영하는 것으로 근래의 대학생들은 아르바이트 등을 통해 비교적 쉽게 용돈을 조달하는데도 소비성이 높은 생활을 하는 신세대들은 경제적인 요인들이 상당한 스트레스를 준다는 것을 알 수 있었다.

다섯 번째 요인은 종교적 가치관, 신앙과 실생활의 부조화로 인한 갈등, 종교에 대한 회의 등 종교에 대한 갈등 및 부담이 스트레스 요인으로 작용하였다. 여섯 번째 요인은 이성관련 친구에 관한 요인이고 동아리나 선후배 모임 등 학과 이외의 활동에 관련된 내용들이 일곱 번째 요인으로 구성되었다. 구성문항 중 동아리 활동의 적극적 참여에 대한 부담이 큰 것으로 나타났다. 여덟 번째 요인은 사회생활 관련 요인으로 분류되었고 아홉 번째 요인인 환경적응 관련 요인은 설문지상의 구성과는 달리 다양한 영역에 속하는 문항들이 모여서 이루어졌으나 신체적 결함과 같은 물리적 조건과 함께 학습에 대한 불편 등 사회활동을 할 때 경합할 수 있는 어려움들로 특징지을 수 있다. 열 번째는 건강 관련 요인으로 분류하였다. 열한번째는 성에 대한 관념에 관한 요인으로, 열두번째는 주변사람에 관한 요인으로 이루어졌다.

추출된 영역별 스트레스 수준을 조사대상자의 특성 및 건강관련 생활습관에 따라 분석한 결과를 Table 8과 9에 요약하였다.

성별에 따른 차이는 주체성관련 요인과 학업 관련, 친구 및 환경 적응 관련, 과외활동 관련, 건강관련 등 주로 내적 스

트레스 요인들에서 나타났으며, 모두 여학생이 남학생보다 스트레스 받는 정도가 컸다.

Table 7에서 응답자의 일반사항과 스트레스 수준과의 연관성을 보면 통학형태는 유의적 차이를 보이지 않았으며, 가정의 월평균 소득으로 표현한 경제상태의 효과는 대개 고소득층일수록 스트레스를 적게 받았으며, 경제상태가 영향을 미치는 요인들은 종교 사회문제 관련(요인 5), 이성친구 관련(요인 6), 과외활동 관련 요인(요인 7)에서 유의적인 관련성을 보였다.

건강상태는 주체성 관련(요인 1), 학업관련(요인2), 경제관련(요인4), 이성친구 관련 요인(요인 6)에서 유의적인 차이를 보였으며 대개 건강상태가 나빠질수록 스트레스 받는 정도가 증가하였다.

Table 8은 질병 여부, 규칙적 운동 여부, 음주 및 흡연 여부 등의 건강관련 습관과 스트레스 수준에 관한 내용이다. 질병 그 자체는 많은 스트레스 요인에 영향을 미치는 것으로 나타났고 규칙적 운동 여부는 스트레스 수준에 거의 영향을 미치지 않는 것으로 분석되었다. 규칙적인 운동 여부와 운동량이 스트레스에 미치는 영향에 관한 선행연구들을 살펴보면 Lee YS (1990)의 연구에서는 운동과 스트레스가 연관성을 가지는 것으로, Park et al (1998)의 연구에서는 운동정도가 스트레스에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나 일관되지 않은 결과들을 보여주었는데 본 연구에서는 운동 여부가 스트레스 요인에 크게 영향을 끼치지 않는 것으로 나타났다. 그러나 선행의 연구들과는 달리 본 연구는 20대 초반의 학생들을 대상으로 이루어졌으므로 조사 대상자의 연령대가 달라진다면 다른 결과가 나올 수 있으리라 생각된다.

음주정도와 흡연 여부는 스트레스에 영향을 미치는 중요한 인자로 보고되고 있고(Park et al 1998, Oh et al 1998) 본 연구에서도 음주여부는 경제관련 요인(요인 4)과 종교 관련 스트레스 요인(요인 5)등과 상관성을 가지는 것으로 나타났다. 특히 종교관련 스트레스는 비음주자가, 건강 및 심리적 스트레스는 음주자가 더 받았다. 그러나 음주의 경우 음주 정도가 높을수록, 음주와 관련된 문제를 가질수록 스트레스 정도가 높아지는 것으로 보고되고 있고(Yang et al 2003) 선행의 연구들에서 음주량에 따라 스트레스 정도가 다른 것으로 보고된 결과들이 있어(Oh et al 1998) 추후 대학생을 대상으로 하여 스트레스를 최저로 유발하는 음주량을 규명하는 것이 필요하겠다. 많은 학생들이 심리적인 스트레스를 줄이기 위하여 음주와 흡연을 한다고 하지만 규칙적 운동 여부와 음주 여부의 결과로 미루어 심리적 스트레스를 줄이기 위해서는 술을 마시는 것보다 신체운동이 유용함을 알 수 있었다.

흡연 여부는 4개 영역의 스트레스 수준에 영향을 주었으며, 이들 모든 영역에서 흡연자에 비해 비흡연자가 받는 스

Table 7. The effect of demographic factors on stress level

Factor	Gender	Gender		Family income level(10,000won)			Health condition		
		Mean±SD	t-value	Mean±SD	F-value	Mean±SD	F-value		
Factor 1	Male Female	63.67±9.91 59.61±10.47	4.34***	<100	62.21±12.63	0.45 ^{NS}	Very healthy	62.64±12.32 ^a	3.46*
				100~200	60.57±10.55		Healthy	61.56±9.96 ^a	
				201~300	61.25±10.76		So-so	60.55±9.43 ^a	
				>300	61.85±9.24		Weak	55.97±12.41 ^b	
Factor 2	Male Female	40.23±7.46 38.51±8.40	2.35*	<100	39.00±8.91	1.32 ^{NS}	Very healthy	40.92±9.24 ^a	2.77*
				100~200	38.77±7.26		Healthy	39.05±8.03 ^{abc}	
				201~300	38.79±8.75		So-so	38.82±7.35 ^{abc}	
				>300	40.35±7.64		Weak	36.42±8.50 ^c	
Factor 3	Male Female	41.01±5.39 39.20±5.52	3.62***	<100	40.10±7.25	2.46 ^{NS}	Very healthy	40.66±6.19	2.29 ^{NS}
				100~200	38.96±5.92		Healthy	40.11±4.84	
				201~300	39.94±5.58		So-so	39.44±5.75	
				>300	40.71±4.71		Weak	38.03±6.90	
Factor 4	Male Female	30.43±5.03 30.08±4.46	0.82 ^{NS}	<100	27.33±6.09 ^a	11.66***	Very healthy	31.01±4.80 ^a	3.03*
				100~200	29.07±5.05 ^b		Healthy	30.27±4.52 ^a	
				201~300	30.44±4.38 ^b		So-so	30.08±4.62 ^a	
				>300	31.55±3.83 ^c		Weak	28.18±5.23 ^b	
Factor 5	Male Female	19.05±2.37 18.86±2.04	0.97 ^{NS}	<100	18.13±3.67 ^{ab}	3.10*	Very healthy	18.66±2.60	2.21 ^{NS}
				100~200	18.68±2.60 ^{bc}		Healthy	19.14±1.77	
				201~300	18.99±2.03 ^c		So-so	18.89±2.32	
				>300	19.24±1.46 ^c		Weak	18.29±2.52	
Factor 6	Male Female	8.32±2.16 8.47±2.10	0.78 ^{NS}	<100	8.03±2.48 ^a	3.07*	Very healthy	8.38±2.03 ^a	3.76*
				100~200	8.09±2.28 ^{ab}		Healthy	8.49±1.99 ^a	
				201~300	8.50±1.98 ^{abc}		So-so	8.56±2.01 ^a	
				>300	8.76±1.92 ^{bcd}		Weak	7.26±3.25 ^b	
Factor 7	Male Female	13.16±2.28 12.75±2.32	2.00*	<100	12.72±3.41 ^a	4.23**	Very healthy	13.00±2.82	0.50 ^{NS}
				100~200	12.49±2.32 ^{ab}		Healthy	12.98±2.04	
				201~300	12.96±2.24 ^{abc}		So-so	12.77±2.30	
				>300	13.40±1.87 ^{bcd}		Weak	12.62±2.64	
Factor 8	Male Female	8.75±1.39 9.08±5.12	0.88 ^{NS}	<100	8.47±1.93	1.28 ^{NS}	Very healthy	8.92±1.63	0.51 ^{NS}
				100~200	8.53±1.49		Healthy	9.15±6.00	
				201~300	9.44±7.23		So-so	8.84±1.34	
				>300	9.00±1.27		Weak	8.29±1.59	
Factor 9	Male Female	13.83±1.92 13.59±1.86	1.36 ^{NS}	<100	13.16±2.81	1.64 ^{NS}	Very healthy	13.47±2.24	2.61 ^{NS}
				100~200	13.51±1.97		Healthy	13.90±1.59	
				201~300	13.75±1.80		So-so	13.59±1.98	
				>300	13.83±1.66		Weak	13.12±2.09	
Factor 10	Male Female	13.44±2.11 12.71±2.18	3.77***	<100	12.74±3.03	0.77 ^{NS}	Very healthy	13.87±1.96 ^a	28.73***
				100~200	13.14±2.20		Healthy	13.37±1.86 ^a	
				201~300	12.82±2.17		So-so	12.38±2.14 ^b	
				>300	13.07±1.95		Weak	10.61±2.75 ^c	
Factor 11	Male Female	12.80±2.20 13.06±1.82	1.45 ^{NS}	<100	12.42±2.84	1.82 ^{NS}	Very healthy	12.96±2.27	2.46 ^{NS}
				100~200	12.77±2.12		Healthy	13.05±1.82	
				201~300	13.12±1.75		So-so	13.02±1.87	
				>300	13.10±1.86		Weak	12.09±2.37	
Factor 12	Male Female	9.56±3.89 9.29±1.24	1.17 ^{NS}	<100	8.74±1.75	2.48 ^{NS}	Very healthy	9.14±1.71	1.03 ^{NS}
				100~200	9.23±1.36		Healthy	9.60±3.47	
				201~300	9.27±1.18		So-so	9.28±1.16	
				>300	9.42±1.23		Weak	9.12±1.05	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, NS : not significant.Values with different letters in a column mean statistically significant differences at $\alpha = 0.05$ by Duncan's multiple test.

Table 8. The effect of health-related habits on stress level

Factor	Disease		Regular exercise		Alcohol drinking		Smoking	
	Mean±SD	t-value	Mean±SD	t-value	Mean±SD	t-value	Mean±SD	t-value
Factor 1	No 61.77±10.14	3.51***	No 61.11±10.34	0.16 ^{NS}	No 59.78±10.75	1.24 ^{NS}	No 60.32±10.70	2.93*
	Yes 57.22±11.14		Yes 60.89±11.17		Yes 61.31±10.37		Yes 63.40±9.31	
Factor 2	No 39.49±8.13	2.31*	No 39.22±8.22	0.64 ^{NS}	No 37.55±8.15	1.93 ^{NS}	No 38.74±8.39	1.93 ^{NS}
	Yes 37.19±7.60		Yes 38.57±7.45		Yes 39.40±8.07		Yes 40.33±7.09	
Factor 3	No 40.06±5.28	2.14*	No 39.80±5.46	0.51 ^{NS}	No 38.58±6.39	2.32*	No 39.30±5.81	4.06***
	Yes 38.59±6.83		Yes 40.17±6.06		Yes 40.09±5.33		Yes 41.54±4.20	
Factor 4	No 30.48±4.34	3.22**	No 30.19±4.57	0.19 ^{NS}	No 28.77±5.72	3.14**	No 30.00±4.90	1.78
	Yes 28.62±6.06		Yes 30.31±5.30		Yes 30.48±4.39		Yes 30.84±3.84	
Factor 5	No 19.00±2.06	1.80 ^{NS}	No 18.95±2.10	0.55 ^{NS}	No 18.44±2.64	2.30*	No 18.79±2.31	2.64**
	Yes 18.52±2.70		Yes 18.79±2.54		Yes 19.02±2.05		Yes 19.36±1.59	
Factor 6	No 8.54±1.98	3.40**	No 8.42±2.09	0.22 ^{NS}	No 8.16±2.24	1.24 ^{NS}	No 8.39±2.15	0.43 ^{NS}
	Yes 7.67±2.71		Yes 8.36±2.31		Yes 8.47±2.09		Yes 8.49±2.03	
Factor 7	No 12.95±2.22	1.33 ^{NS}	No 12.87±2.30	0.57 ^{NS}	No 12.86±2.50	0.13 ^{NS}	No 12.76±2.45	2.43*
	Yes 12.57±2.79		Yes 13.04±2.36		Yes 12.90±2.27		Yes 13.32±1.76	
Factor 8	No 9.02±4.47	0.82 ^{NS}	No 9.02±4.45	0.80 ^{NS}	No 8.58±1.63	0.92 ^{NS}	No 8.99±4.77	0.29 ^{NS}
	Yes 8.60±1.52		Yes 8.59±1.58		Yes 9.03±4.51		Yes 8.87±1.18	
Factor 9	No 13.77±1.76	2.95**	No 13.67±1.83	0.36 ^{NS}	No 13.60±1.87	0.40 ^{NS}	No 13.65±1.88	0.57 ^{NS}
	Yes 13.09±2.43		Yes 13.75±2.21		Yes 13.69±1.89		Yes 13.76±1.88	
Factor 10	No 13.26±1.99	7.39***	No 12.95±2.18	0.57 ^{NS}	No 12.40±2.51	2.70**	No 12.91±2.20	1.09 ^{NS}
	Yes 11.38±2.48		Yes 13.11±2.24		Yes 13.08±2.10		Yes 13.15±2.12	
Factor 11	No 13.07±1.86	3.17**	No 13.03±1.90	2.14*	No 12.79±2.14	0.86 ^{NS}	No 12.95±2.03	0.19 ^{NS}
	Yes 12.31±2.40		Yes 12.51±2.28		Yes 12.99±1.93		Yes 12.99±1.73	
Factor 12	No 9.44±2.67	0.93 ^{NS}	No 9.41±2.67	0.47 ^{NS}	No 9.23±1.39	0.62 ^{NS}	No 9.28±1.31	1.80 ^{NS}
	Yes 9.14±1.49		Yes 9.26±1.42		Yes 9.42±2.71		Yes 9.73±4.55	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$, NS : not significant.

트레스 정도가 유의적으로 컸다. 일반적으로 건강생활 습관 중 흡연은 스트레스를 유발시키는 중요한 요인으로 지목되고 있으나 대부분의 학생들은 담배를 피는 것이 스트레스를 어느 정도 해결할 수 있다고 인식하고 있어 이것 역시 음주와 마찬가지로 최적 정도에 관한 추후 연구가 필요하다고 생각된다.

요약 및 결론

본 연구는 대학생들의 식생활태도 및 그들이 받는 스트레스 수준을 파악하고, 건전한 대학생활을 할 수 있도록 하기 위해서 제시할 수 있는 생활지침 등을 마련하고자 실시되었다. 549명으로부터 얻어진 조사결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 대부분은 건강에 문제가 없다고 인식하고 있었고, 13.9%에 해당하는 학생들만이 규칙적으로

운동하고 있었으며, 남학생의 20.7%와 여학생의 10.0%가 규칙적으로 한다고 응답하였다. 규칙적 운동 여부와 건강상태의 관련성을 분석한 결과 매우 건강하거나 건강하다고 인식하는 학생들이 규칙적으로 운동하는 경우가 높았지만 유의적인 차이는 아니었다.

2. 음주 습관은 대학생들에게 비교적 일반적인 행위로서 조사대상자의 83.9%가 술을 마신 경험이 있었던 것으로 조사되어 20대 초반의 대학생들에게서 음주가 일반화되었음을 알 수 있었다. 음주횟수는 남녀 모두 주 1~2회가 가장 많았으며, 남학생의 19.4%와 여학생의 7.3%가 1~2일에 1회 이상 술을 마시는 것으로 나타났다.
3. 흡연행위는 음주에 비해 일부 학생(24.4%)에 국한되었으며, 여학생은 2.6%로 남학생에 비해 극히 적었다. 흡연자의 93.3%가 술을 마신다고 하였으며, 비흡연자는 흡연자에 비해 술을 마시지 않는 사람이 거의 3배 정도

로 많았다.

4. 본 연구의 조사 대상의 체질량지수 분포를 보면 46.7%가 정상이었고, 48.2%가 체중미달의 상태를 5.1%가 과체중 혹은 비만으로 나타나, 체중관리에 문제점이 많은 것으로 여겨진다. 체질량지수를 이용하여 판단한 체중의 적정 여부는 여학생의 70% 정도가 체중미달의 수척한 상태인 반면 남학생의 경우는 70% 정도가 정상 체중범위에 속하였다.
5. 대학생이 받는 스트레스는 12개 요인으로 추출되었으며, 요인 1은 감정적인 부분이 포함된 주체성 관련 요인이었으며, 대학생들에서 2번째로 스트레스를 느끼게 하는 요인은 학업과 관련된 요인이었다. 세 번째 요인은 대인 및 환경 적응과 관련된 것이었고, 경제력 관련 요인이 4번째 요인으로 구성되었다. 5번째 요인은 종교적 가치관과 갈등 및 부담이 스트레스 요인으로 작용하였다. 6번째 요인은 이성 친구 관련 요인이며, 그의 사회생활 관련, 환경적응 관련요인, 건강관련 요인, 성과 이성관에 관련된 요인, 가족의 기대 및 주변 사람에 관련된 요인 등의 순으로 분류되었다.

주체성 관련 요인과 학업 관련 요인, 친구 및 환경 적응 관련, 건강 관련 요인 등 주로 내적 스트레스 요인들은 여학생이 남학생보다 스트레스 받는 정도가 컸다. 대개 고소득층일수록 스트레스를 적게 받았으며, 일부 영역에서는 건강상태가 나빠질수록 스트레스 받는 정도가 증가하였다. 흡연자에 비해 비흡연자가 받는 스트레스 정도가 유의적으로 큰 결과가 나왔는데, 대학생들의 경우 스트레스 환경에 처해지면 담배를 피우므로써 스트레스를 어느 정도 제거한다고 생각할 수도 있으나 흡연과 스트레스의 관계는 선행의 연구에서도 일관되지 못한 결과를 보이므로 추후 연구가 더 필요하다 고 생각된다.

조사결과 활기찬 대학생활을 하기 위해서는 우선적으로 관심을 가져야 할 사항으로 체중관리가 필요한 것으로 여겨진다. 체중관리는 남학생은 과체중 측면에서, 여학생은 체중미달의 측면에 다루어져야 하며, 여학생의 날씬한 외모 선호 경향을 건전한 방향으로 이끌어야 할 필요성이 제시되었다. 또한 과체중군으로 분류된 남학생의 경우 성인병 예방 차원에서 운동의 중요성과 적절한 식생활지침에 대한 교육이 필요한 것으로 나타났다.

본 연구에서 대학생에게 스트레스를 느끼게 하는 요인들 중 비중이 큰 영역은 주체성 관련 요인, 학업관련 요인, 가정 및 가족 관련 요인들의 순으로서 사회적인 것보다 자신과 직접적으로 관련이 있는 것들이었다. 특히 주체성 관련 요인과 가정 및 가족 관련 요인들은 대학교 내 상담제도 등을 활성화

화하여 바람직한 방향으로 유도할 수 있을 것으로 기대되며, 이러한 상담제도에 스스로가 접근하지 못하는 학생들을 위해서는 다양한 행사들이 계획되어 간접적으로 도움을 줄 수 있다면 좋을 것이다.

문 헌

- Bae JM, Jung EK, Yoo TW, Huh BY, Kim CH (1992) A quick measurement of stress in outpatient clinic setting. *J Korean Acad Fam Med* 13: 809-820.
- Chang OJ, Chaung SK (2000) Eating habits and workout patterns of some college students. *J Korea Community Health Nursing Academic Soc* 14: 415-430.
- Cho SJ (1997) The effect of female students & apos : obese level and weight control behavior and attitudes on stress. *MS Thesis*. Ehwa Womens University. Seoul.
- Han MJ, Cho HA (1998) Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul Area. *Korean J Diet and Culture* 13 : 317-326.
- Jeon KK, Kim KH (1991) Development of life stress scale for college students: A control theory approach. *Korean J Psychology* 10:137-159.
- Kim KN, Park JY, Shin TS, Jeon KJ, Choi EY (1998) Degree of stress and stress-related factors by the Korean version of the BEPSI. *J Korean Acad Fam Med* 19: 559-570.
- Kwag JH, Song JH, Ha JS, Bae CY, Shin DH (1993) The study on the stress amount and life event according to family life cycle. *J Korean Acad Fam Med* 14: 614-626.
- Lee JB (2000) Serum lipid and antioxidant status in person with stress. *J Korean Acad Fam Med* 21: 514-521.
- Lee YN, Choi HM (1994) A study on the relationship between body mass index and the food habits of college students. *Korean J Diet and Culture* 9:1-10.
- Lee YS (1990) The relationship between stress and health habits in industrial workers. *Korean J of Preventive Med* 23:205-214.
- Oh JJ, Choi SK, Kim TH, Kim OS, Oh JK (1998) The relationship between stress and life style in businessman. *J Korean Acad Fam Med* 19 : 394-403.
- Oh SS, Lee KS, Shon SJ, Choi JS, Lee JA (1995) Community screening for stress by using general health questionnaire. *Korean J of Preventive Med* 28: 123-139.
- Park EY, Park HC, Park KS, Sohn SJ (2000) Relationship between stress and health behaviors practice. *J Korean*

- Acad Fam Med* 21:1436-1450.
- Park JS, Oh JJ, Kim OS (1998) The relationship between health habits and stress amount in life events. *J Korean Acad Fam Med* 19: 205-215.
- Park YS, Lee YH, Choi KS (1995) Objectivity of self-evaluated obesity and attitude toward weight control among college students. *Korean J Diet and Culture* 10 :367-375.
- Song SW (1999) A study on the relation between self-esteem and level of the stress perceived, coping style of stress of the college students. *J of Student Guidance* 12:167-198.
- Weon HT, Kim SH (1985) A Study of University students's stress factor. *Student Review* 20 : 43-50.
- Yang SH, Han KS, Jeon KK (2003) Effect of perceived stress and ways of coping on symptoms of stress and drinking related problems among female college students. *Korean J of Health Psychology* 8: 565-579.
- (2004년 4월 20일 접수, 2004년 6월 11일 채택)