

어머니 취업유무에 따른 초등학교 고학년 학생의 스트레스와 식습관에 관한 연구

오승희 · 현화진¹⁾ · 이홍미²⁾ · 박혜련³⁾ · 임현진³⁾ · 송경희^{3)†}

명지대학교 교육대학원 영양교육전공, ¹⁾중부대학교 식품영양학과, ²⁾대진대학교 식품영양학과, ³⁾명지대학교 식품영양학과

A Study on the Stress and the Dietary Habits of Elementary School Children by Mother's Employment Status

Seunghee Oh, Whajin Hyun¹⁾, Hongmie Lee²⁾, Haeryun Park³⁾, Hyunjin Lim³⁾, Kyunghhee Song^{3)†}

Department of Nutrition Education, Graduate School of Education, Myongji University, Seoul, Korea

¹⁾Department of Food & Nutrition, Joongbu University, Geumsan, Korea

²⁾Department of Food Science & Nutrition, Daejin University, Pocheon, Korea

³⁾Department of Food & Nutrition, Myongji University, Yongin, Korea

Abstract

The purpose of this study is to determine the stress and the dietary habits of elementary school children and assess the associations with mother's employment status. The subjects were 423 students of 5th and 6th grade students (210 boys and 213 girls) in Seoul and Gyeonggi-Do. Two hundred fifty-two mothers had some kinds of job and 171 mothers were housewives. The students had stress the most from their studies/schoolwork (M=2.37), while the least from "teacher/school" (M=1.51). The average stress score of the subjects was 1.76. The average score of dietary habits was 3.43. More specifically, the statement "not skipping breakfast" had the highest score (M=4.04) and the statement "not substituting cereals, breads or drink milk for any meal" had the lowest score. Students with employed mothers had higher stress level than students with unemployed mothers. Students with employed mothers who have blue color job showed the lower dietary habits score than those with employed mothers who had other types of job. Students of employed mothers who go to school at dawn showed the lowest dietary habits score. In both employed and unemployed mothers, the stress score of students negatively correlated with the score of dietary habits. It was important for the mother to be at home when the students go to school and return. Based on this study, mothers should be aware of the stress level of their children get depending on their employment status. They should also provide their children to have good dietary habits and nutritional education regularly. (*Korean J Community Nutrition* 15(4) : 498~506, 2010)

KEY WORDS : mother's employment · stress · dietary habits

서 론

현대 사회가 고도로 산업화됨에 따라 직업의 전문화·다양화로 인해 여성의 사회진출이 확대되고, 여성들의 고학력화 경향으로 직업관과 가치관이 변하여 여성 경제 활동 인구가

크게 늘고 있으며 기혼 여성의 경제 활동 참여도 날로 증가하고 있다(Yoon 1996). 학령기 및 청소년 자녀를 둔 여성들의 경제활동 참가율이 증가하고 있으며 여성의 경제활동 참가율은 지속적으로 증가하게 될 전망이다.

어머니의 경제활동 참여 증가는 아동에게 절대적으로 중요한 시기에 어머니와의 접촉기회를 감소시키고, 그 해당 자녀들에게 욕구불만과 갈등, 상실감과 좌절감, 불안과 실망, 박탈감과 불행의식 등을 실감·누적시켜 결과적으로 유해한 스트레스로 작용하게 된다(Yoon 1996).

최근의 연구결과들에 의하면 아동이나 청소년도 성인 못지않은 스트레스를 경험하고 있으며(Dubow & Tisak 1989; Compas & Wagner 1991), 스트레스 정도가 감당

접수일: 2010년 7월 2일 접수

채택일: 2010년 8월 12일 채택

†Corresponding author: Kyunghhee Song, Department of Food & Nutrition, Myongji University, San 38-2, Nam-Dong, Cheoin-Gu, Gyeonggi-Do 449-728, Korea

Tel: (031) 330-6206, Fax: (031) 330-6200

E-mail: khsong@mju.ac.kr

하기 어려운 수준이거나 오래 지속되는 경우 개인의 안녕이 위협받게 되고 나아가 정서적 부적응이나 신체적 건강상태에 영향을 미치는 것으로 나타났다(No 1986).

오늘날 스트레스에 의한 건강 문제들이 부각됨에 따라 운동, 흡연, 식습관 등과 같은 건강관련인자들과 스트레스의 관계에 대한 연구들이 여러 분야에서 활발하게 이루어지고 있는데(Johnson 등 1992; Weinstein 등 1997), 이 중 스트레스와 식습관의 관련성을 알아보는 선행연구들을 살펴보면 대학생을 대상으로 한 연구에서는 시험기간 동안 식습관에 차이가 발생하였고(Moon 등 1989; Weinstein 등 1997; Wandle 등 2000; Laitinen 등 2002), 고등학생을 대상으로 한 연구에서도 스트레스와 고 열량식의 관련성이 보고되었다(Michaud 등 1990; Ko 1997).

An (1990)은 청소년들이 받고 있는 스트레스가 우울증, 흡연, 이탈 행동으로 나타나며 식습관, 식행동에도 영향을 미친다고 하였고 Jo (1980)도 감정적인 스트레스는 먹는 습성이나 장기의 상태를 변화시킬 수 있으며 감정 상태가 좋지 않은 경우는 소화작용도 원활하지 않다고 하였다. Kim (1983)도 학생들이 스트레스를 받은 후 정규 식사를 못하는 경우가 1/3이나 되었다고 보고하였다.

이러한 연구들의 결과를 볼 때 스트레스는 식습관·식행동과 밀접한 관계가 있음을 알 수 있으며 더욱이 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타남에 따라 한참 성장기에 있는 아동들의 건전한 성장 발달과 바람직한 식습관·식행동 정착을 방해하고 불량한 영양 상태를 초래할 수 있는 위협적인 존재라고 하겠다(Kwon 2002).

취업한 주부의 경우 직장 생활을 하면서 가정에서 보낼 수 있는 제한된 시간과 노력으로 자녀의 식습관 형성에 일반 가정에서와는 다른 식습관 즉, 어린이의 결식, 영양결손, 영양방임이라는 새로운 문제점을 지니고 있으리라 생각된다(Jung 2004; Kim 등 2009). 따라서 본 연구에서는 어머니의 취업유무에 따른 초등학생들의 스트레스 수준과 식습관의 상태에 관하여 알아보려 하였다.

연구대상 및 방법

1. 조사대상 및 시기

본 연구는 서울과 경기도에 소재하는 일부 초등학교 5, 6학년 남·여 학생을 대상으로 영양교사와 학년부장 선생님에게 연구 취지를 설명하고 협조를 구해 2008년 5월 1일부터 5월 14일까지 실시하여 대상자인 학생들에게 설문지를 작성하게 하였다.

5, 6학년 학생 497명(남자 240명, 여자 257명) 중 불성

실 응답자 74명을 제외한 423명(남자 210명, 여자 213명)의 자료를 본 연구에 분석자료로 사용하였다.

2. 조사내용 및 방법

조사내용으로는 대상자의 일반사항 11문항, 어머니 취업유무에 대한 사항 9문항, 스트레스 수준 검사 40문항, 식습관에 대한 사항 17문항, 간식과 식사시간 등에 대한 사항 5문항 총 82문항으로 구성되었다. 설문지 조사방법으로는 수업시간에 배부하여 담임선생님 지도하에 조사대상자가 직접 작성한 다음 회수하였다.

1) 일반사항 및 신체계측

Yoon (2006)의 연구에서 사용한 설문지를 바탕으로 연구의 목적에 맞게 재구성하였다. 부모님의 학력 및 연령, 가족형태, 월평균 수입, 하루 평균 수면시간·TV나 비디오 시청시간·컴퓨터·실외 놀이시간 및 학교 성적에 대해 조사하였다.

2) 어머니 취업에 대한 사항

제5차 한국 표준 직업분류(통계청 고시 제2000-2호)에 따라 Jeon (2004)의 연구를 바탕으로 수정·보완하여 재구성하였다. 어머니의 취업여부, 직업종류, 출근시기, 근무시간, 취업시기와 기간별로 구분하여 알아보았다.

3) 스트레스 수준 검사

스트레스를 측정하기 위한 검사지로는 Jang (2000)의 스트레스 척도 질문지를 수정·보완하여 사용하였다. 총 40문항으로 5단계 Likert척도를 사용하였으며, 각 문항별 스트레스 정도에 따라 매우 많이 받는다(5점), 많이 받는다(4점), 보통이다(3점), 조금 받는다(2점), 전혀 받지 않는다(1점)로 구분하였다.

문항구성은 친구(1~6번), 학업(7~13번), 교사 및 학교(14~23번), 신체 및 성격(24~28번), 부모환경(29~35번), 가정환경(36~40번)이다.

4) 식습관 조사

최근의 식습관 변화를 알아보기 위해 Lee (2003)가 개발한 설문지를 기초로 본 연구에 맞게 수정·보완하여 재구성하였다.

조사대상자의 일반적인 식습관, 식사태도, 식사구성, 간식횟수, 식사시간 등으로 문항을 구성하였으며 해당란에 표시를 하거나 선택하도록 하였다. 총 22문항 중 17문항은 5단계 Likert척도를 사용하였으며, 각 문항별 점수는 항상 그렇

다(5점), 대체로 그렇다(4점), 보통이다(3점), 대체로 아니다(2점), 전혀 아니다(1점)로 구분하였다.

3. 자료 분석 및 통계 처리방법

수집된 자료의 통계처리는 SPSS(Statistical Package for Social Science) v. 12.0 통계 프로그램을 활용하여 분석하였다.

조사대상자의 개인적 특성과 인구사회학적 특성 및 어머니의 취업유무와 실태를 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 초등학생들의 스트레스 정도를 알아보고, 개인적 특성 및 인구사회학적 특성, 어머니의 취업유무 및 실태에 따라 차이가 있는지를 알아보기 위하여 독립표본 t-test 및 일원변량분석(One way ANOVA)을 실시하였다.

결 과

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 어머니의 직업유무에 있어서는 직업이 있는 경우가 252명(59.6%), 직업이 없는 경우가 171명(40.4%)으로 나타났다. 아버지의 학력은 고졸이하가 148명(35.0%), 대졸 211명(49.9%), 대학원 이상 64명(15.1%)으로 나타났고, 어머니 학력은 고졸이하가 195명(46.1%), 대졸 180명(42.6%), 대학원 이상 48명(11.3%)으로 나타났다. 연구결과로 아버지의 교육수준이 어머니보다 높은 것으로 나타났다.

아버지 연령은 만 40세 이하가 85명(20.1%), 만 41~45세 236명(55.8%), 만 46~50세 92명(21.7%), 만 51세 이상이 10명(2.4%)으로 나타났고, 어머니 연령은 만 35세 이하 11명(2.6%), 만 36~40세 225명(53.2%), 만 41~45세 151명(35.7%), 만 46세 이상 36명(8.5%)으로 아버지가 어머니보다 평균 5세가 더 높은 것으로 조사되었다.

가족구성원은 핵가족이 354명(83.7%), 대가족 56명(13.2%)으로 나타났고, 가정의 월평균 소득은 200만원 미만 92명(21.7%), 200~300만원 미만 103명(24.3%), 300~400만원 미만 97명(22.9%), 400~500만원 미만 67명(15.8%), 500만원 이상 64명(15.1%)으로 나타났다.

하루 평균 수면시간에 있어서는 7~8시간이 205명(48.5%)으로 가장 높게 나타났고, 이 외에 8~9시간 130명(30.7%), 9시간 이상 68명(16.1%), 6시간 이하 20명(4.7%)순으로 나타났으며, 하루 중 TV나 비디오 시청시간에 있어서는 2~3시간이 176명(41.6%)으로 가장 높게 나타났고, 이 외에 1시간 이하 174명(41.1%), 3~4시간 47명(11.1%), 4시간 이상 26명(6.1%)순으로 나타났다.

Table 1. General characteristics of the subjects

Variables		N (%)
Mother's employment status	Employed	252 (59.6)
	Unemployed	171 (40.4)
Education level of father	< High school	148 (35.0)
	College	211 (49.9)
	≥ Graduate	64 (15.1)
Education level of mother	< High school	195 (46.1)
	College	180 (42.6)
	≥ Graduate	48 (11.3)
Age of father (year)	≤ 40	85 (20.1)
	41 – 45	236 (55.8)
	46 – 50	92 (21.7)
	≥ 51	10 (2.4)
	≤ 35	11 (2.6)
	36 – 40	225 (53.2)
Age of mother (year)	41 – 45	151 (35.7)
	≥ 46	36 (8.5)
	Extended family	56 (13.2)
Family type	Nuclear family	354 (83.7)
	Others	13 (3.1)
Household income (10,000 won)	< 200	92 (21.7)
	200 – 299	103 (24.3)
	300 – 399	97 (22.9)
	400 – 499	67 (15.8)
	≥ 500	64 (15.1)
Duration of sleeping (hr/day)	≤ 6	20 (4.7)
	7 – 8 less than	205 (48.5)
	8 – 9 less than	130 (30.7)
	≥ 9	68 (16.1)
	≤ 1	174 (41.1)
	2 – 3 less than	176 (41.6)
Watching TV and video (hr/day)	3 – 4 less than	47 (11.1)
	≥ 4	26 (6.1)
	≤ 1	274 (64.8)
Playing Computer (hr/day)	2 – 3 less than	118 (27.9)
	3 – 4 less than	15 (3.5)
	≥ 4	16 (3.8)
Duration of playing outdoors (day)	Almost none	125 (29.6)
	< 1/2 hr	48 (11.3)
	1/2 hr – 1 hr less than	112 (28.8)
	1 – 2 hr less than	80 (18.9)
	≥ 2 hr	48 (11.3)
	High class	148 (35.0)
	Middle class	236 (55.8)
Self-recognition of school grade	Low class	39 (9.2)
	Total	423 (100.0)

하루 중 컴퓨터를 하는 시간에 있어서는 1시간 이하가 274명(64.8%)으로 가장 높게 나타났고, 이 외에 2~3시

간 118명(27.9%), 4시간 이상 16명(3.8%), 3~4시간 15명(3.5%)순으로 나타났으며, 하루 중 운동장이나 놀이터 등 바깥에서 노는 시간에 있어서는 거의 없다가 125명(29.6%)으로 가장 높게 나타났고, 이 외에 30분~1시간 미만 112명(28.8%), 1~2시간 미만 80명(18.9%), 30분 미만과 2시간 이상이 각 48명(11.3%)순으로 나타났다. 학교 성적에 있어서는 상 148명(35.0%), 중 236명(55.8%), 하 39명(9.2%)으로 나타났다.

2. 조사대상자의 스트레스 수준

스트레스 수준검사의 문항구성으로는 친구, 학업, 교사 및 학교, 신체 및 성격, 부모환경, 가정환경 6영역으로 구분하였다. 스트레스 하위영역별 신뢰도(Cronbach's α)는 친구영역 0.811, 학업영역 0.835, 교사 및 학교영역 0.813, 신체 및 성격영역 0.788, 부모환경영역 0.814, 가정환경영역 0.755로 나타났으며, 전체적인 스트레스 신뢰도(Cronbach's α)는 0.935로 나타났다. 본 연구에서 측정된 스트레스 신뢰도는 0.935로 Jeon (2004)의 연구의 신뢰도(0.937)와 같은 높은 점수가 나왔으며, 하위영역의 신뢰도도 0.75에서 0.84로 높은 신뢰도를 보였다.

Table 2는 조사대상자들의 스트레스 정도에 대해 알아본

결과이다. 학업을 제외한 친구, 교사 및 학교, 신체 및 성격, 부모환경, 가정환경의 5가지 영역에서는 대체로 비슷한 점수를 보였으나, '학업'(M = 2.37)에 대한 스트레스는 이와 비교해 보았을 때 상대적으로 가장 높게 나타났다. 나머지 각 영역의 스트레스 지수는 '부모환경'(M = 1.90), '신체 및 성격'(M = 1.66), '가정환경'(M = 1.57), '친구'(M = 1.55), '교사 및 학교'(M = 1.51)순으로 나타났으며, 전체 스트레스 지수의 평균은 1.76점으로 나타났다.

3. 조사대상자의 식습관

조사대상 어린이들의 식습관은 Table 3과 같다. 전반적으로 볼 때 식생활 태도의 전체 평균점수는 3.43점으로 나타

Table 2. General stress score of the subjects

Variables	Mean	SD
Friend	1.55	0.672
Study	2.37	0.929
Teacher and school	1.51	0.574
Body and character	1.66	0.780
Parents environment	1.90	0.853
Home background	1.57	0.744
Total (stress score)	1.76	0.582

Table 3. The dietary habits of the subjects

Questions	Not at all	Not really	So so	Yes, but not always	Always	Total	Dietary habits Score
1. Regular mealtime three times a day	21 (5.0) ¹⁾	55 (13.0)	84 (19.9)	98 (23.2)	165 (39.0)	423 (100)	3.78
2. Happy with mealtime	19 (4.5)	32 (7.6)	132 (31.2)	112 (26.5)	128 (30.3)	423 (100)	3.70
3. Chew food well in mealtime	21 (5.0)	49 (11.6)	133 (31.4)	93 (22.0)	127 (30.0)	423 (100)	3.61
4. Have meal with all family together	27 (6.4)	82 (19.4)	108 (25.5)	104 (24.6)	102 (24.1)	423 (100)	3.41
5. Have breakfast without exception	26 (6.1)	41 (9.7)	59 (13.9)	59 (13.9)	238 (56.3)	423 (100)	4.04
6. Not substitute meal with convenient food like cereal, bread, and milk	186 (44.0)	110 (26.0)	74 (17.5)	36 (8.5)	17 (4.0)	423 (100)	2.03
7. Have rice, soup with more than 2 side dishes every three mealtimes	38 (9.0)	38 (9.0)	70 (16.5)	93 (22.0)	184 (43.5)	423 (100)	3.82
8. Not salty food	120 (28.4)	91 (21.5)	126 (29.8)	61 (14.4)	25 (5.9)	423 (100)	2.48
9. Eat everything served (no unbalanced diet)	20 (4.7)	65 (15.4)	140 (33.1)	92 (21.7)	106 (25.1)	423 (100)	3.47
10. Always eat proper quantity of meal.	10 (2.4)	39 (9.2)	140 (33.1)	103 (24.3)	131 (31.0)	423 (100)	3.72
11. Always sit on fixed seat in mealtime	23 (5.4)	29 (6.9)	85 (20.1)	100 (23.6)	186 (44.0)	423 (100)	3.94
12. Often hear of nutrition and effect of foods	51 (12.1)	65 (15.4)	147 (34.8)	87 (20.6)	73 (17.3)	423 (100)	3.16
13. Eat meat, fish, egg, bean, and tofu more than twice a day	17 (4.0)	44 (10.4)	129 (30.5)	123 (29.1)	110 (26.0)	423 (100)	3.63
14. Eat vegetables besides Kimchi everyday	25 (5.9)	52 (12.3)	106 (25.1)	98 (23.2)	142 (33.6)	423 (100)	3.66
15. Drink milk or dairy food (yoghurt, yoplait) everyday	47 (11.1)	75 (17.7)	96 (22.7)	55 (13.0)	150 (35.5)	423 (100)	3.44
16. Eat fruits or fruit juice everyday	40 (9.5)	56 (13.2)	129 (30.5)	77 (18.2)	121 (28.6)	423 (100)	3.43
17. Eat seaweeds (brown seaweed, laver, sea tangle) everyday	48 (11.3)	103 (24.3)	149 (35.2)	70 (16.5)	53 (12.5)	423 (100)	2.95
	Total						3.43

1) N (%)

났다. 각 문항의 점수를 세부적으로 살펴보면, ‘반드시 아침 식사를 한다.’(M = 4.04)의 경우 가장 높은 점수로 나타났고, ‘항상 정해진 자리에서 식사를 한다.’(M = 3.94), ‘밥과 국 그리고 반찬이 2가지 이상으로 이루어진 식사를 세 끼마다 먹는다.’(M = 3.82), ‘하루 세끼의 식사 시간은 규칙적이다.’(M = 3.78), ‘식사는 언제나 적당량을 먹는다.’(M = 3.72), ‘식사시간이 즐겁다.’(M = 3.70), ‘김치 이외의 채소를 매일 먹는다.’(M = 3.66), ‘육류, 생선, 달걀, 콩, 두부 등으로 된 음식을 하루 두 끼 이상 먹는다.’(M = 3.63), ‘식사할 때 꼭꼭 씹어 먹는다.’(M = 3.61), ‘음식을 가리지 않고 골고루 먹는다.’(M = 3.47), ‘우유나 유제품(요구르트, 요플레 등)을 매일 먹는다.’(M = 3.44), ‘과일이나 과일 주스를 매일 먹는다.’(M = 3.43), ‘온 가족이 함께 식사를 한다.’(M = 3.41), ‘식품의 효능과 영양에 관한 얘기를 자주 듣는다.’(M = 3.16), ‘해조류(미역, 김, 다시마 등)를 매일 먹는다.’(M = 2.95), ‘음식은 싱겁게 먹는다.’(M = 2.48)순으로 나타났으며, ‘식사를 콘플레이크, 빵, 우유 등 간편식으로 하지 않는다.’(M = 2.03)는 상대적으로 가장 낮게 나타났다.

각 문항별 응답 분포를 보면 ‘식사 시간은 규칙적으로 하는가’라는 질문에는 62.2%가 규칙적으로 한다고 답하였고, ‘아침식사 여부’에 대한 질문에는 70.2%가 식사를 한다고 하였다. 또한 ‘식사를 밥과 국으로 먹는다’의 질문에는 65.5%가 그렇다고 대답했다. ‘음식섭취의 양’은 55.3%가 적당히 먹는다고 하였고, ‘식품의 효능과 영양에 관해 종종 듣는다’에 관한 질문에 대해 37.9%가 그렇다고 하였다.

4. 어머니 취업실태에 따른 어린이의 스트레스 수준

Table 4는 어머니의 취업여부에 따라 어린이의 스트레스 수준에 차이가 있는지를 분석한 결과이다. 취업모 자녀에게 있어 친구(p < 0.05), 학업(p < 0.01), 교사 및 학교(p < 0.01), 신체 및 성격(p < 0.01), 부모환경에 대한

스트레스(p < 0.01)를 비롯한 전체 스트레스 수준(p < 0.01)이 비취업모 자녀의 스트레스 수준과 비교하여 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 이는 어머니의 취업 여부가 자녀의 여러 가지 스트레스 수준에 영향을 미친다는 의미를 부여한다.

5. 어머니의 취업실태에 따른 어린이의 식습관 점수

어머니의 취업실태에 따른 어린이의 식습관 점수는 Table 5에 나타내었다. 어머니의 취업여부에 따라 비취업 어머니(M = 3.49)인 경우 취업 어머니(M = 3.38)에 비해 어린이의 식습관이 상대적으로 좋은 것으로 나타났다. 또한 어머니의 취업 여부(p < 0.05), 취업 어머니의 직업종류(p < 0.01), 출근 시간(p < 0.05)에 따라 어린이 식습관에 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 직업에 따라서는 근로자인 경우, 타 직업에 비해 상대적으로 식습관이 좋지 않은 것으로 나타났고, 출근시간에 따라서도 새벽에 출근을 하는 경우에 아침 학교에 간 후나 오후, 저녁에 출근하는 경우에 비해 상대적으로 식습관이 좋지 않은 것으로 나타났다.

6. 어머니의 취업유무에 따른 어린이 스트레스 수준과 식습관 점수와의 상관관계

어머니의 취업유무에 따른 어린이 스트레스와 식습관의 상관관계는 Table 6에 나타내었다. 취업 어머니의 경우, 어린이 식습관은 전체적인 스트레스(r = -0.319)와 통계적으로 유의한 부(-)적 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 하위요인별 친구(r = -0.249), 학업(r = -0.235), 교사 및 학교(r = -0.259), 신체 및 성격(r = -0.206), 부모환경(r = -0.295), 가정환경(r = -0.220)과도 통계적으로 유의한 부(-)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

또한 비취업 어머니의 경우에도 어린이 식습관은 전체적인 스트레스(r = -0.383)와 통계적으로 유의한 부(-)적 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 하위요인별 친구(r =

Table 4. Stress score of the subjects by mother's employment status

Variables	Employment		Unemployment		t-value	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
Friend	1.62	0.712	1.45	0.596	6.636*	0.010
Study	2.53	0.952	2.14	0.844	18.327**	0.000
Teacher and school	1.58	0.598	1.42	0.523	8.257**	0.004
Body and character	1.74	0.815	1.54	0.710	6.833**	0.009
Parents environment	2.02	0.884	1.72	0.772	13.646**	0.000
Home background	1.62	0.774	1.48	0.692	3.811	0.052
Stress score	1.86	0.603	1.62	0.523	16.545**	0.000

*: p < 0.05, **: p < 0.01

Table 5. Dietary habits score of the subjects by mother's employment status (N = 252)

Variables		Mean	SD
Employment status	Employment	3.38	0.554
	Unemployment	3.49	0.615
	t-value (p)	3.379* (0.033)	
Occupation	Blue color job	3.00 ^a	0.649
	Self-employed, Sales	3.43 ^b	0.535
	Officer, Administrative position	3.51 ^b	0.590
	Service	3.27 ^b	0.529
	Professional	3.46 ^b	0.468
	Others	3.33 ^b	0.465
	F-value (p)	3.475** (0.005)	
Going to work time	Dawn	3.00 ^a	0.555
	Before going to the school	3.26 ^{ab}	0.577
	After going to the school	3.47 ^b	0.518
	The lunch eats in the afternoon	3.40 ^{ab}	0.585
	Evening	3.50 ^b	0.547
	F-value (p)	3.371* (0.010)	
Office hour (hour/day)	4 - 5	3.43	0.529
	6 - 7	3.54	0.504
	8 - 9	3.34	0.563
	10 - 11	3.33	0.570
	≥ 12	3.32	0.583
	F-value (p)	1.392 (0.237)	
Employment time	Before elementary school entering	3.41	0.546
	After elementary school entering	3.37	0.560
	t-value (p)	0.284 (0.594)	
Employment duration (year)	< 1	3.40	0.554
	1 - 2 less than	3.36	0.569
	2 - 3 less than	3.30	0.521
	3 - 4 less than	3.45	0.548
	> 4	3.40	0.565
	F-value (p)	0.290 (0.884)	

Duncan : a < b < c : means with different superscripts are significantly different among groups at p < 0.05 by Duncan's multiple range test.

*: p < 0.05, **: p < 0.01

Table 6. Correlation coefficient between stress and dietary habits score of the subjects by mother's employment status

Variables	Stress						
	Friend	Study	Teacher and school	Body and character	Parents environment	Home background	
Dietary habits	Employment	-0.249** (0.000)	-0.235** (0.000)	-0.259** (0.000)	-0.206** (0.000)	-0.295** (0.000)	-0.220** (0.000)
	Unemployment	-0.272** (0.000)	-0.236** (0.002)	-0.304** (0.000)	-0.172* (0.024)	-0.402** (0.000)	-0.366** (0.000)

*: p < 0.05, **: p < 0.01 by Pearson's correlation

-0.272), 학업 (r = -0.236), 교사 및 학교 (r = -0.304), 신체 및 성격 (r = -0.172), 부모환경 (r = -0.402), 가정

환경 (r = -0.366)과도 통계적으로 유의한 부(-)적 상관 관계가 있는 것으로 나타났다.

고 찰

어머니의 취업 유무에 따라 학업을 제외한 친구, 교사 및 학교, 신체 및 성격, 부모환경, 가정환경의 5가지 영역의 스트레스 수준에서는 대체로 비슷한 점수를 보였으나, ‘학업’ ($M = 2.37$)에 대한 스트레스는 이와 비교해 보았을 때 상대적으로 가장 높게 나타났다. 이는 일상적 스트레스에 관한 연구결과 중 학업관련 스트레스 요인이 가장 높게 나타난 Lee(2002)의 연구 결과 및 공부문제와 관련된 요인(학원 공부, 교사관계, 공부문제 등)이 아동들에게 큰 스트레스를 주고 있다는 Jung(2003)의 연구결과와 일치하였다. 이러한 보고는 우리나라 아동들이 학업에 따른 스트레스가 크다는 사실을 나타내며 이를 위한 해결방안이 필요한 것으로 사료된다. 그런데 String & Glidewell(1976)은 학업 성취와 정신건강의 관계 연구에서도 학업성취와 정신증후 간에 유의한 상관이 있음을 밝힌 바 있어, 정신 증후를 예방하기 위해서 역시 학업 스트레스를 완화시키기 위한 해결책의 마련이 시급하다고 하겠다. 나머지 각 영역의 스트레스 지수는 ‘부모환경’ ($M = 1.90$), ‘신체 및 성격’ ($M = 1.66$), ‘가정환경’ ($M = 1.57$), ‘친구’ ($M = 1.55$), ‘교사 및 학교’ ($M = 1.51$)순으로 나타났으며, 전체 스트레스 지수의 평균은 1.76점으로 나타났다.

식사 시간의 규칙성에 대해서는 본 연구에서는 62.2%로 전라남도지역의 초등학생 56.7%가 규칙적으로 식사를 하는 것으로 나타난 Kim 등 (2007)의 결과보다 식사를 규칙적으로 하는 것을 알 수 있었다. 하지만 제주지역의 초, 중등학생의 식생활태도를 조사한 Park 등 (2002)의 연구에서는 전체조사대상자의 81%가 식사를 규칙적으로 하는 것으로 조사되어 본 연구 결과보다 훨씬 높은 것으로 나타났다. 아침식사 여부에 대한 결과는 70.2%로 나타났는데 인천지역의 여중생을 대상으로 한 Lee 등(2008)의 연구에서 대상자의 55.1%가 항상 아침식사를 한다고 답한 것과 비교해 볼 때 본 연구결과가 더 높은 것으로 나타났다. 본 연구결과의 결식률은 약 30%로 나타났는데 국민건강·영양조사의 청소년 아침 결식률은 23%(Ministry of Health and Welfare, Korea Health Industry Development Institute 2006)에 불과하여 초등학생의 아침 결식률이 높은 것을 알 수 있었다. ‘식사를 밥과 국으로 먹는가’의 질문에는 65.5%정도 그렇다고 대답했는데 Jo (2004)의 고양시 초등학교 5, 6학년 연구 결과보다 낮게 나타났다. 음식섭취의 양은 55.3%가 적당히 먹는다는 연구 결과가 나왔으며 43.5%의 결과가 나타난 Kim 등(2007)의 연구보다 적당

히 먹는다는 것을 알 수 있었다. 식품의 효능과 영양에 관해 종종 듣는다는 질문에 대해 37.9%가 그렇다는 결과가 나왔는데 영남지역 초등학생 대상의 Yoon (2006)의 연구결과에서 보다 낮게 나타났음을 알 수 있었다.

취업 어머니 자녀의 전체 스트레스 수준과 친구, 학업, 교사 및 학교, 신체 및 성격, 부모환경에 대한 스트레스 수준은 비취업 어머니 자녀에 비하여 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며($p < 0.05$), 비취업 어머니에 비해 취업 어머니의 경우, 자녀의 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 어머니의 취업 여부가 어린이의 스트레스 수준에 영향을 주지 않았다는 Jeon (2004)의 연구결과와는 상이한 결과였다. 본 연구결과에서는 어머니의 취업이 자녀의 스트레스 수준에 영향력을 미쳤는데, 취업 어머니의 경우 아동과 함께하는 시간의 제약과 어머니 자신의 스트레스 및 육체적 피로 등으로 인해 아동과의 의사소통이 원활하지 못할 수 있고, 이에 따라 아동의 스트레스 요인에 대한 대처행동이 수월하지 못해 스트레스 수준이 높아질 수 있을 것으로 생각해 볼 수 있다. 초등학교 6학년 아동에서 스트레스 요인이 학교생활에서 부의 상관을 보이며, 어머니와의 의사소통이 학교적응에서 유의한 정적 상관관계를 나타내었고, 아동의 학교적응에 영향을 가장 설명력이 큰 변인으로 보고된 바 있다(Hong 2000). 그러나 연구결과가 일관되지 못한 것은 아동에 미치는 어머니 취업 영향의 정도가 어머니의 가치관(Barling 등 1993)이나 아동 자신, 가족 및 사회적 수준의 다양한 요인들에 따라 다르게 나타날 수 있기 때문으로 생각된다.

어머니의 취업여부에 따라서 비취업 어머니 ($M = 3.49$)인 경우 취업 어머니 ($M = 3.38$)에 비해 어린이의 식습관이 상대적으로 좋은 것으로 나타났다. 비취업 어머니의 아동들이 취업 어머니의 아동들에 비해 바람직하지 못한 식습관을 영위하고 있는 것은 여러 연구에서 보고되고 있는데, Yang 등(2005)은 직업이 있는 어머니 그룹의 미취학 아동에서 아침 결식이나 외식 시 편의식품 선택횟수의 비율이 높았다고 하였다. 또한 중학생에서도 취업모 그룹이 비취업모 그룹보다 규칙적인 식사의 비율이 낮았고, 결식 및 외식의 빈도가 더 높은 경향을 보였으며 과자류, 단 것들의 섭취빈도가 높았다(Jung 2004). Kim (2008)은 아동의 식사의 질이 어머니의 취업여부에 의하여 영향을 받는다는 것을 입증하여 영양교육 계획 시 어머니의 취업여부의 실태를 반영해야 한다는 것을 제시하였다.

또한 취업 어머니의 직업, 출근 시간에 따라 어린이 식습관에 통계적으로 유의한 차이가 나타나($p < 0.05$), 어머니 직업이 근로자인 경우와 새벽에 출근을 하는 경우에 상대적으로 식습관이 더 좋지 않은 것으로 나타났다. 이는 취업 어

머니는 비취업 어머니에 비해 식사준비 시간이 부족하고, 직장 가정 업무의 병행으로 인한 육체적 정신적 피로 등으로 본인과 가족의 식생활에 소홀할 수 있는데, 근로자이거나 새벽에 출근하는 직업인 경우에 이러한 경향이 더 크기 때문으로 생각된다. 또한 어머니가 새벽에 출근하는 경우, 어린이의 아침식사를 관리할 수 없는 것도 한 요인이 될 수 있을 것으로 보인다.

지적 호기심이 높아지는 초등학교 고학년 시기에 건강이나 영양에 관한 지식을 갖추고 자신의 식생활에 대한 가치관을 올바른 형성이 이들의 식태도 및 식습관이 건전하게 형성할 수 있도록 돕는데, 어머니가 전업주부인 경우에 중학생들의 영양지식 수준이 더 높았으며(Kim 등 2009), Jeong & Kim (2009)의 서울지역 연구에서 초등학생의 23.7%가 부모로부터 영양정보를 습득하는 것으로 보고되어 어머니의 부재가 식습관 형성에 영향을 미친다는 본 연구결과를 뒷받침한다. 따라서 어머니의 부재 시에도 자녀들이 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 교육 및 방안이 필요하다고 하겠다.

취업 어머니의 경우, 자녀의 식습관은 전체적인 스트레스와 통계적으로 유의한 부(-)적 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 하위요인별 친구, 학업, 교사 및 학교, 신체 및 성격, 부모환경, 가정환경과도 유의한 부(-)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 비취업 어머니의 경우에도 자녀의 식습관은 전체적인 스트레스와 통계적으로 유의한 부(-)적 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 하위요인별 친구, 학업, 교사 및 학교, 신체 및 성격, 부모환경, 가정환경과도 통계적으로 유의한 부(-)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

요약 및 결론

본 연구는 초등학교 고학년 학생을 대상으로 어머니의 취업유무에 따라 어린이들이 받는 스트레스 수준과 식습관과 이들의 상관관계를 알아보고, 어린이에 대한 어머니 역할의 중요성을 인식하고 어린이의 올바른 식습관을 형성하는데 도움을 주고자 하였다.

서울과 경기도에 소재하는 일부 초등학교 5, 6학년 학생 497명(남자 240명, 여자 257명)을 대상으로 설문지를 이용하여 조사하였으며, 그 중 423명(남자 210명, 여자 213명)의 자료를 분석 자료를 분석하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 어머니의 직업유무에 있어서는 직업이 있는 경우가 252명(59.6%), 직업이 없는 경우가 171명(40.4%)으로 나타났다. 아버지 학력은 대졸, 어머니 학력은 고졸이하가 높게 나타났고 아버지 연령은 만 41~45세, 어머니 연령은 만 36~

40세로 나타났다. 핵가족이 많았고, 가정의 월평균 소득은 200~300만원 미만이 가장 높게 나타났다. 하루 평균 수면 시간은 7~8시간이 가장 높게 나타났고, 하루 중 TV나 비디오 시청시간은 2~3시간, 컴퓨터를 하는 시간은 1시간 이하가 가장 높게 나타났으며, 운동장이나 놀이터 등 바깥에서 노는 시간은 거의 없다가 가장 높게 나타났다. 학교 성적은 중정도가 가장 높게 나타났다.

2. 어린이들의 스트레스 조사 결과, ‘학업’에 대한 스트레스가 가장 높게 나타났고, ‘교사 및 학교’에 대한 스트레스가 가장 낮게 나타났다. 또한 비취업 어머니에 비해 취업 어머니의 경우 자녀의 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났다.

3. 식습관의 평균점수는 3.43점이며 각 문항별 점수는 ‘반드시 아침식사를 한다.’(M = 4.04)의 경우 가장 높은 점수로 나타났고, ‘식사를 콘플레이크, 빵, 우유 등 간편식으로 하지 않는다.’(M = 2.03)는 상대적으로 가장 낮게 나타났다. 비취업 어머니(M = 3.49)인 경우 취업 어머니(M = 3.38)에 비해 어린이의 식습관이 상대적으로 좋은 것으로 나타났다. 취업 어머니의 취업실태에 따라서는 근로자인 경우 식습관이 좋지 않은 것으로 나타났고, 출근하는 시기에 따라서도 새벽에 출근을 하는 경우 식습관이 좋지 않은 것으로 나타났다(p < 0.05).

4. 어머니의 취업유무에 따른 스트레스와 식습관의 상관관계를 분석한 결과, 취업 어머니와 비취업 어머니의 경우 모두 어린이의 식습관은 전체적인 스트레스(r = -0.319) 및 스트레스 하위요인들과 통계적으로 유의한 부(-)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과에서 취업 어머니의 초등학생들이 비취업 어머니의 초등학생들보다 일상적으로 느끼는 스트레스 수준이 더 높고 식습관 점수는 더 낮은 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 토대로 취업 어머니는 본인의 역할의 중요성을 인식하여 학생들에게 보다 더 관심을 쏟고 식습관의 중요성을 인식시키도록 하며, 어머니의 부재 시에도 어린이들이 바람직한 식품을 선택 할 수 있도록 하며 이들에 대한 올바른 식습관에 대한 영양교육이 필요할 것으로 사료된다.

참고 문헌

- An YM (1990): A study on the comparison of nutrition intakes and the mental health of girl students between day and evening session of commercial high school and academic high school in Masan. MS thesis, Kyungnam University
- Barling J, MacEwen KE, Nolte ML (1993): Home-maker role experiences affect toddler behaviors via maternal well-being and parenting behavior. *J Abnormal Child Psychology* 1: 213-229
- Chang YK, Oh EJ, Sun YS (1988): A study on the food habit & the

- health responses of college students to the today health index. *Korean J Home Economics Assoc* 26(3): 43-51
- Compas BE, Wagner BM (1991): Psychosocial stress during adolescence: intra personal and interpersonal process. In M., E. Colten & S. Gore (Eds.), *Adolescent stress causes and consequences, social institutions and social change*. Aldine de Gruyter, New York, pp. 67-85
- Dubow EF, Tisak J (1989): The relation between stressful life events and adjustment in elementary school children. The role of social support and social problem-solving skills. *Child Development* 60: 1412-1423
- Hong YL (2000): Stresser, coping style, communication with mother & school adaptation in 6th grade elementary school children. *J Korean Academy Child Health Nursing* 6(3): 362-372
- Jang BY (2000): A study on the relationship between stress level and problem behavior of elementary school students. MS thesis, Graduate school of education, Kangwon University
- Jeon BL (2004): A study on the relationship between mothers' occupational status and their children's stress, psychological well-being and degree of academic achievement. MS thesis, Graduate school of education, Kyungnam University
- Jeong NY, Kim KW (2009): Nutrition knowledge and eating behaviors of elementary school children in Seoul. *Korean J Community Nutr* 14(1): 55-66
- Jo JS (1980): Food for thought. Chonpa Kwahaksa, Seoul
- Johnson EO, Kamilaris TC, Chrousos GP, Gold PW (1992): Mechanism of stress: a dynamic overview of hormonal and behavioral homeostasis. *Neurosci Biobehav Rev* 17: 696-702
- Jo WS (2004): A study on eating habits of upper grade elementary school students and education on nutrition: fifth and sixth graders in the city of Goyang. MS thesis, Ewha Women's University
- Jung DH (2003): The relationship between stress and mental hygiene of children. *J Research Education* 19: 157-183
- Jung EH (2004): The effect of working mother's on the dietary behavior of middle and high school students. *Korean J Community Living Science* 15(4): 79-88
- Kim KA (1983): Meal survey of high school students in Seoul. MS thesis, Ewha Women's University
- Kim KN, Park OI, Moon H (2007): A comparative study on eating habit and attitude of elementary school student by obesity indices. *Korean J Community Living Science* 18(4): 629-638
- Kim MH (2008): A study on the actual status of the children's eating behavior by household income level and mother's employment status. MS thesis, Graduate school of education, Sungshin Women's University
- Kim MH, Bae YJ, Lee HJ, Choi MK (2009): The evaluation of nutritional knowledge and dietary habits according to sex and mother's employment status in middle school students. *J East Asian Soc Dietary Life* 19(6): 921-927
- Ko HS (1997): The daily stressors and coping strategies in high school students. MS thesis, Chungbuk University
- Kwon YK (2002): A study on the stress level of the elementary students and their eating behavior. MS thesis, Kyunghee University
- Kwon YK, Lee YN (2004): A study on eating habit and behavior in accordance with the stress level of the elementary school students. *J East Asian Soc Dietary Life* 14(6): 542-550
- Laitinen J, Ek E, Sovio U (2002): Stress-related eating and drinking behavior and body mass. *Prev Med* 34: 29-39
- Lee HJ, Rhie SK, Won HL (2008): Comparisons of dietary habits and eating disorder by obesity index of middle school girls in Incheon. *Korean J Community Living Science* 19(1): 157-169
- Lee HS (2003): A study on the relationship between based on the 6th graders dietary habits and characters. MS thesis, Graduate school of education, Chuncheon National University
- Lee JW (2002): Relation of daily stress and coping style with health problems in 6th grade children of elementary school. *Korean J Soc Maternal & Child Health* 6(1): 39-52
- Lee JW (2008): A comparative study on the nutritional status of the families with working housewives and with non-working ones: analysis of 2001 Korea national health and nutrition survey data. *Korean J Community Nutr* 13(5): 610-619
- Michaud CI, Kahn JP, Musse N, Burlet C, Niclas JP, Mejean J (1990): Relationships between a critical life event and eating behavior in high school student. *Stress Med* 6: 57-64
- Ministry of Health and Welfare, Korea Health Industry Development Institute (2006): The third Korea National Health and Nutrition Examination Survey (KNHANES III), 2005 - Nutritional Survey (I). Ministry of Health and Welfare
- Moon SJ, Yoon J, Lee YM (1989): The study of correlation with personality, eating behavior and nutrients intake in urban adolescents. *Yonsei J Euthenics* 1(3): 47-61
- No HS (1986): A study on self-concept, stress and adaptation behavior of junior school girls. MS thesis, Seoul National University
- Park MH, Choi YS, Kim YJ (2002): Comparison of dietary attitudes and attitudes to the school lunch service of elementary and middle school students living in the same region. *Korean J Community Nutr* 7(1): 3-13
- Yang HK, Chang UJ, Kim YO, Kim JM, Bae YJ, Kim MJ (2005): A study on preschool-children obesity and physical fitness according to mother's occupational status. 10th Anniversary International Symposium of Korean Community Nutrition Society, Seoul, p.72
- Yoon JK (1996): A study on the stress experienced by children of working mothers and children of not-working mothers. MS thesis, Graduate school of education, Ulsan University
- Yoon KL (2006): A study on the relationship between the eating habits and the nutrition intake status and the special personality of elementary school students in Youngnam. MS thesis, Graduate school of education, Keimyung University
- Wandle J, Steptoe A, Oliver G, Lipsey Z (2000): Stress, dietary restraint and food intake. *J Psychosom Res* 48: 195-202
- Weinstein SE, Shide DJ, Rolls BJ (1997): Changes in food intake in responses to stress in men and women: psychological factors. *Appetite* 28(1): 7-18