

남녀 고등학생의 스트레스 정도와 식행동과의 관계

유호순·김기남^{*}·충북대학교 교육대학원·충북대학교 식품영양학과^{*}

Relationship between Stress and Eating Behavior of Boy and Girl Students in High School. Ho-soon Yoo · Ki-nam Kim^{*}. Graduate School of Education, Dept. of Food & Nutrition^{*}, Chungbuk National University

본 연구는 입시의 부담감 때문에 스트레스를 매우 많이 받을 것으로 예상되는 고등학교 3학년 수험생들을 대상으로, 스트레스의 정도와 식행동과의 관계를 알아보는데 목적이 있다. 조사대상자는 청주시내 소재 인문계 고교 3학년생 510명(남 240명, 녀 270명)이었고, 조사기간은 1998년 3월 23일부터 4월 4일까지였다. 조사방법은 학생들에게 설문지를 배부한 후 즉시 응답하도록 하였으며, 회수 후 자료분석에 사용된 유효한 설문지는 총 503부였다. 설문지 내용은 스트레스 정도를 검사하기 위한 53개 문항과 식행동을 조사하기 위한 26개 문항으로 구성되었다. 자료처리를 위하여 사용된 통계방법은 백분율, χ^2 & t-test, ANOVA 분석 및 Duncan 사후검증법이었다. 본 연구에서 얻어 진 결과를 살펴보면, 조사 대상자중에서 스트레스를 많이 받는 학생들의 비율은 약 3분의 1정도로써 남학생이 36.6%, 여학생이 35.1%이었다. 스트레스 6개 영역 중 남학생은 대인 예민성에 관한 스트레스 수준이 가장 높았고, 여학생은 우울 수준이 가장 높았다. 전체적인 스트레스 수준은 남학생이 여학생보다 높게 나타났다. 식행동에 관한 내용으로는 식품섭취면에서 남학생은 여학생보다 녹색 채소와 생선·육류를 더 자주 섭취하였고, 여학생은 남학생보다 담색채소와 밀가루·감자의 섭취횟수가 더 많았다. 하루 중 가장 맛있게 먹는다고 대답한 식사 끼니는 점심식사였고, 아침식사 형태로는 '밥과 국'이 가장 많았고, 밥 대용으로 가장 많이 먹는 음식은 국수와 라면이었다. 대부분의 학생들이 매일 간식을 먹고 있었으며, 간식으로 많이 마시는 음료는 남학생은 콜라·사이다와 우유였고, 여학생은 우유와 커피였다. 학생들이 생각하는 자기 자신의 식생활의 문제점으로는 '과식', '편식', '불규칙적인 식사', '인스턴트 식품 섭취' 및 '결식' 등이었다. 편식을 하는 식품의 종류로는 육류, 생선류, 유제품이 가장 많았다. 1주일에 1회 이상 식사를 거르는 학생들의 비율은 69%였고, 1주일에 7-8회를 거르는 학생도 8.8%나 되었다. 세끼 식사 중에서 가장 많이 거르는 식사는 아침식사였고, 특히 여학생들의 아침 결식률이 남학생보다 더 높았다. 스트레스 정도에 따른 식행동의 차이에 대하여 살펴보면, 스트레스 정도가 심한 학생들은 스트레스를 적게 받는 학생들에 비하여, 일주일 동안에 식사를 거르는 횟수가 많았고, 끼니를 불규칙하게 먹는 비율도 높았다. 하루에 먹는 식사량에 있어서도 스트레스를 많이 받는 학생들은 식사량이 일정하지 않고 과식을 하거나 적게 먹는 횟수가 많았다. 시험때나 우울할 때 식사나 간식을 과식하거나 전혀 먹지 않는다고 응답한 비율은 여학생이 남학생보다 더 많았다. 결론적으로 고등학생의 스트레스 정도와 식행동과는 밀접한 관계가 있었다. 즉 고수준의 스트레스는 고등학생들의 식행동에 바람직하지 않은 영향을 미치는 것을 알 수 있었다.◎