

[P1 - 2]

## 대학생의 성격유형과 스트레스가 식행동에 미치는 영향

김기남\*, 백영아  
충북대학교 식품영양학과

### The Influence of Personality Type and Stress on Dietary Behavior among University Students

Kinam Kim\*, Younga Back

*Dept. of Food & Nutrition, Chungbuk National University, Cheongju, Korea*

대학생의 식습관은 과거부터 이어져온 식행동의 반영일 뿐 아니라 그 다음 단계인 성인의 건강에 영향을 미치게 되는 중요한 시기이다. 우리나라의 경우 학업에 매달려 규칙적인 생활을 하던 고등학교 시절과는 달리 대학생이 되면 갑자기 많은 자유시간을 갖게 되어, 생활이 불규칙해지기 쉽다. 뿐만 아니라 자신의 외모나 체형에 큰 관심을 갖게 되어 무리한 다이어트, 빈약한 조식, 부적절한 간식, 과다한 음주 등으로 식생활에 부조화가 생기기 쉽고, 또한 진로, 취업, 이성 문제 등으로 인한 많은 스트레스를 가지게 된다. 그런데 동일한 스트레스 상황에 당면하더라도 성격특성에 따라 스트레스를 받는 정도가 다르다고 한다. 그 동안 성격과 스트레스가 각각 식행동에 미치는 영향에 관한 연구가 소수 보고 된 바 있으나, 개인의 선택 취향을 측정하는 MBTI 성격검사와 스트레스, 식생활과의 상호 관련성을 연구한 논문은 아직 없는 것 같다. 따라서 본 연구에서는 대학생들의 성격유형과 스트레스가 식행동에 어떻게 상호 영향을 미치는지 조사함으로써, 성격유형에 따른 효율적인 영양교육 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 얻고자 한다. 조사대상자는 충북대학교에 재학 중인 남녀 대학생 중 MBTI 검사를 받은 학생, 총 214명(남자 92명, 여자 122명)이었고, 2004년 5월 28일부터 6월 1일까지 설문지에 의하여 조사하였다. 설문지 내용은 조사대상자의 일반사항, 스트레스 검사 문항, 식행동, 음식 섭취량 등으로 이루어졌다. 연구 결과 성격유형에 따라 주당 아침 결식율에 차이가 나타났는데, 판단형이 인식형보다 아침 결식율이 높았다. 스트레스 요인과 식행동과의 관련성에 있어서는, 외모에 대해 스트레스를 많이 받을수록 저녁을 결식하는 비율이 높았고, 결식 이유로는 '다이어트 때문'이 가장 많았다. 스트레스 요인에 따른 저녁 식사량과의 관계에서는, 학업에 대해 스트레스를 많이 받을수록 저녁 식사량이 증가하는 것으로 나타났다. 성격유형과 스트레스 요인과의 관계에 있어서는, 외향성보다는 내향성이, 직관형보다는 감각형이 가치관 및 진로에 대해 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 이상 성격유형과 식행동, 스트레스와 식행동, 성격유형과 스트레스와의 관계에서 얻어진 결과를 볼 때 성격유형은 스트레스와 식행동에 영향을 미칠 수 있으며, 스트레스는 식행동에 상호 영향을 주는 것으로 요약할 수 있다. 본 연구 결과 앞으로 식행동 교정을 위한 영양교육 프로그램을 개발할 때에는, 성격유형을 참작하여 각 성격유형별로 프로그램이 개발되고 실시된다면 훨씬 효율적이라고 생각한다.