

서울지역 대학생의 식습관과 스트레스정도에 관한 조사

한명주 · 조현아

경희대학교 가정대학 식품영양학과
(1998년 9월 17일 접수)

Dietary Habit and Perceived Stress of College Students in Seoul Area

Myung Joo Han and Hyun Ah Cho

Department of Food and Nutrition, College of Home Economics, Kyung Hee University

(Received September 17, 1998)

Abstract

This study was to investigate the eating attitude, the factor related to health, dietary habit and perceived stress of college students. Three hundred thirty three college students in Seoul area surveyed to obtain the information from July 14 to 23, 1997. The 53.5% of college students were normal weight and 43.3% of them were underweight. But female students(68.7%) showed higher proportion of underweight than male students(20.1%). Male students(73.2%) who take exercise more than 1-2 times per week were more than female students(48.0%). Most college students(84.4%) were not satisfied their body shape and 80% of female students prefer slimmer body shape than their own body shape. The 61.5% college students did not consider the balance of meal and female students took more vegetable and fruit than male students. The 83.8% of college students took milk and yogurt more than 2-3 times per week. Dietary habit score of female students were better than that of male students. Most college students(73.8%) were highly stressed in their living. However, exercise and regularity of eating could lower their perceived stress.

I. 서론

소득수준의 향상과 다양한 가공식품의 발달은 식생활을 풍요롭게 하고 있지만 바쁜 현대인들은 식사를 거르다가 한꺼번에 폭식을 하거나 당질에 치우친 간식의 섭취 비율이 높은 것과 같은 식생활의 문제가 야기되고 있다. 식생활의 내용은 건강상태와 밀접한 관계가 있으며 건강을 유지하기 위하여 식품을 올바르게 섭취하는 것은 중요하다^{1,2)}. 인간은 적절한 식사를 함으로써 필요한 영양을 공급받게 되며 신체적 발달과 정신적 안정을 유지하게 된다. 식습관은 가정의 경제수준, 관습, 종교, 가족간의 영향, 교육수준 및 문화적 혜택등에 의해 영향을 받는다. 따라서 올바른 식습관은 적절한 건강을 유지하도록 하여 신체 발육을 양호하게 할 뿐 아니라 정신적, 정서적 안정유지에 중요한

역할을 한다³⁻⁵⁾.

대학생층은 성인기로 전환하는 과도기로 이들의 식생활 행동은 다음단계인 성인기에 습관화될 식생활 태도를 잘 나타내고 있다⁶⁾. 대학생들은 규칙적이었던 중등학교 시절과는 달리 갑자기 자유로운 많은 시간에 의해 불규칙한 식사, 빈약한 조식, 부적당한 간식, 과도한 음주 등으로 식생활의 조화를 상실하기 쉽다. 이 시기에는 제한된 경제력을 가지고 있으므로 식품을 선택할 때 값이 싸고 이용하기 편리하며 기호위주의 식품을 선택함으로써 불량한 영양상태를 초래할 수 있다⁷⁻⁹⁾. 성인의 대열에 처음 들어서게 되는 이들 시기는 급변하는 사회현상 속에서 압박감이나 연속적인 긴장 등으로 부정적인 정서 반응을 유발시키는 정신적, 사회적 스트레스를 느끼게 된다. 스트레스는 인간에게 심리적, 신체적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있

으며 불안, 적대감, 집중력 감소, 수면장애 등의 심리적인 요인과 초조, 좌절, 분노, 불만족 등의 감정적 부적응 요인을 초래 할 수 있고 결과적으로 만성적인 성인 질환의 원인이 된다¹⁰⁾.

본 연구에서는 대학생의 식생활태도, 건강과 관련된 사항, 식습관을 조사하고 대학생의 스트레스정도를 조사하여 식생활과 스트레스와의 관계를 알아 보고 대학생의 스트레스를 줄일수 있는 방법을 모색하여 건강증진에 도움을 주고자 한다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

조사대상자는 경희대를 비롯하여 서울강북지역에 소재하는 5개의 대학교를 선정하여 남학생 171명, 여학생 162명에게 총 333부의 설문지를 배부한 후 부정확한 응답지를 제외한 314부(94.3%)를 조사자료로 이용하였다. 조사기간은 1997년 7월 14일부터 7월 23일까지 실시하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 조사에 사용된 설문지는 기존의 문헌을 참고하여 작성하였으며 경희대학교 학생 20명을 대상으로 예비조사를 실시하여 설문지의 타당성을 검증하였다. 설문지에 포함된 문항들은 조사대상자의 일반적인 사항, 식생활 태도 조사 6문항, 건강에 관련된 조사(운동, 흡연, 다이어트하는 방법) 4문항, 식습관 평가에 관한 조사 15문항, Go 등¹¹⁾의 perceived stress scale 14문항을 이용하여 스트레스정도를 측정하였다. 식습관 평가에 관한 조사에서 각 문항의 바람직한 응답은 3점, 보통은 2점, 바람직하지 못한 응답은 1점으로 점수화하여 15문항의 총 45점을 만점으로 하여 식습관 점수를 조사하였다. 식습관점수가 37이상을 식습관이 ' 좋음', 27이상-36미만을 '보통', 26이하를 '나쁨'으로 평가하였다. 조사대상자의 스트레스점수는 14문항을 점수화하여 32이상을 '아주 높음', 23이상-31미만을 '높음', 14이상-23미만을 '보통', 13이하를 '낮음'으로 나타내었다.

3. 통계처리

빈도와 백분율로 표시한 자료의 유의성을 χ^2 -test에 의하여 검증하였고 점수화한 자료의 유의성을 T-test와 분산분석에 의하여 검증하였고 분산분석결과 유의적인 차이가 있는 경우 Duncan's multiple range test를

실시하여 집단간의 유의성을 검증하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

조사대상자는 남학생 164명, 여학생 150명으로 구성되었고 평균연령은 남학생 23세로 여학생 21세보다 약간 높았고 평균체중은 남학생 65kg, 여학생 51kg, 평균신장은 남학생 174cm, 여학생 165cm로 나타났다(표 1). 한국인의 체위기준치는 남학생 172cm, 66kg, 여학생 160cm, 53kg으로 조사대상자의 신장이 기준치보다 다소 높고 체중은 약간 낮은 편이었다¹²⁾.

조사대상자의 일반적 특성을 조사한 것으로 가족구성면에서 핵가족이 90.4%로 대가족 9.6%보다 높게 나타났다(표 2). 대학생의 주거형태는 자택(58.2%), 자취(24.6%), 하숙(8.0%), 친척집(5.1%), 기숙사(2.2%)의 순

〈표 1〉 조사대상자의 평균연령, 체중 및 신장¹⁾

구분	연령	체중(kg)	신장(cm)
남(N=164)	23 ± 2.63	65 ± 8.02	174 ± 5.14
여(N=150)	21 ± 1.58	51 ± 4.00	165 ± 13.21

¹⁾Mean±SD

〈표 2〉 조사대상자의 일반적 특성

구분	N(%)		
	남	여	계
가족구성			
핵가족	153(93.3)	131(87.3)	284(90.4)
대가족	11(6.7)	19(12.7)	30(9.6)
계	164(100)	150(100)	314(100)
주거형태			
자택	83(50.6)	99(66.4)	182(58.2)
하숙	11(6.7)	14(9.4)	25(8.0)
자취	49(29.9)	28(18.8)	77(24.6)
기숙사	5(3.1)	2(1.3)	7(2.2)
친척집	10(6.1)	6(4.0)	16(5.1)
기타	6(3.7)	0(0.0)	6(1.9)
계	164(100)	149(100)	313(100)
한달용돈			
10만원미만	11(6.8)	9(6.0)	20(6.4)
10만원-20만원미만	42(25.8)	50(33.3)	92(29.4)
20만원-30만원미만	75(46.0)	64(42.7)	139(44.4)
30만원이상	35(21.5)	27(18.0)	62(19.8)
계	163(100)	150(100)	313(100)

〈표 3〉 조사대상자의 성별에 따른 비만도

BMI	남	여	계	비고
저체중(15-20미만)	33(20.1)	103(68.7)	136(43.3)	DF=3
정상(20-25미만)	121(73.8)	47(31.3)	168(53.5)	$\chi^2=78.156$
과체중(25-30미만)	8(4.9)	0(0.0)	8(2.6)	p=0,000**
비만(30이상)	2(1.2)	0(0.0)	2(0.6)	
계	164(100)	150(100)	314(100)	

**p<0,001

으로 나타났다. 자택거주는 남학생(50.6%)이 여학생(66.4%)보다 낮았으나 자취는 남학생(29.9%)이 여학생(18.8%)보다 높게 나타났다. 한달용돈은 '20만원-30만원미만' 44.4%, '10만원-20만원미만' 29.4%, '30만원이상' 19.8%, '10만원미만' 6.4%의 순으로 나타났는데 이 등³⁾의 1995년 서울지역 대학생을 대상으로한 연구에서 한달용돈이 11-20만원이 60.4%로 본 조사 결과 대학생의 용돈이 많이 증가한 것을 볼 수 있다.

조사대상자의 체질량지수(BMI)를 계산하여 BMI '15-20미만'을 저체중, '20-25미만'을 정상, '25-30미만'은 과체중, '30이상'은 비만으로 판정하여 비만도를 조사하였다(표 3). 대학생의 53.5%가 정상체중으로 43.3%가 저체중으로 나타났다. 성별에 따른 차이를 보면 정상체중인 남학생이 73.8%로 여학생의 31.3%보다 높게 나타났고 저체중인 여학생이 68.7%로 남학생의 20.1%보다 현저하게 높았다. 또한 비만이나 과체중에 해당하는 여학생은 전혀 없는 것으로 나타났으며 남학생도 과체중(4.9%), 비만(1.2%)이 낮게 나타났다. 원¹³⁾의 연구에 의하면 청소년 여자들이 이상식이습관에 노출될 가능성이 많다고 하였고 이는 날씬해져야 한다는 문화적 메시지가 가족, 동료, 선생님, 책, 잡지, TV를 통하여 끊임없이 제공되기 때문이라고 하였다.

2. 조사대상자의 식생활태도

조사대상자의 성별에 따른 식생활태도를 조사한 것으로 식사횟수, 아침식사여부, 식사시간, 식성은 남녀간에 유의성이 나타나지 않았으나 식사속도는 유의성이 있었다. 대부분의 대학생(62%)이 '하루 3회' 식사한다고 응답하였고 '하루 2회' 식사하는 대학생도 32.0%나 되었다(표 4). 아침식사를 하는 대학생은 34.1%로 대부분의 대학생들이 아침식사를 거르는 것으로 나타났다. 식사시간은 대체로 불규칙한 것으로 조사되었는데 '가끔 불규칙' 55.4%, '불규칙' 28.7%, '일정한 시간' 16.0%의 순이었다. 1993년 부산지역 대학생을 대상으로 조사한 류⁴⁾의 연구에서는 '규칙적인 아침식사'가

48.7%, '규칙적인 점심식사'가 43.0%, '규칙적인 저녁 식사'가 37.2%로 본 조사 결과 보다 식사를 더 규칙적으로 하는 것으로 나타났다. 노 등¹⁴⁾의 연구에서는 아침식사는 남학생이 더 불규칙하며 저녁식사는 여학생이 더 불규칙하다고 보고하였다. 식사속도는 '보통' 51.3%, '빠르게' 25.5%, '천천히' 23.3%의 순으로 나타났다. '천천히 식사한다'라고 응답한 여학생이 30.7%로 남학생의 16.5%보다 높게 나타난 반면 '빠르게 식사한다'라고 응답한 남학생이 31.7%로 여학생의 18.7%보다 높게 나타났다. 식성은 대학생의 68.5%가 채식, 육식중간, 19.4%가 육식위주의 식사, 12.1%가 채식위주의 식사를 하는 것으로 나타났다. 스트레스를 받는다고 생각할 때 식사 및 간식의 섭취량은 남녀간에 유의성을 보이고 있다(표 5). 스트레스를 받는다고 생각할 때 식사 및 간식의 섭취량이 '평소보다 많다'라고 응답한 여학생이 57.3%로 남학생의 13.4%보다 높게 나타났으나 여학생의 68.7%가 저체중에 속하는 것을 볼 때 여학생들이 식사 및 간식섭취량을 상당히 제한하고 있는 것으로 사료된다. 남학생의 경우는 '평소와 같다'가 50%, '평소보다 적다'가 26.2%로 스트레스를 받을 때 식사량에 별 차이가 없는 것으로 나타났다.

3. 조사대상자의 건강에 관련된 사항

조사대상자의 운동횟수와 흡연정도는 표 6에 나타난 것과 같이 남녀간에 유의적인 차이를 보였다. '일주일에 1-2회 이상' 운동하는 남학생이 73.2%로 여학생 48.0%보다 높게 나타났다. 흡연을 하지 않는 대학생이 64.2%로 나타났고 남녀간의 흡연정도에 유의성을 보인다. 흡연을 하지 않는 여학생은 89.3%로 남학생의 41.5%보다 현저하게 높았고 흡연을 하는 남학생은 '하루 1/2-1갑' 22.6%, '하루 1갑이상' 18.3%, '하루 1/2갑 이하' 17.7%의 순으로 나타났다. 조사대상자의 체형에 따른 만족정도는 표 7에서 보는 바와 같이 15.6%의 대학생이 자신의 체형에 대하여 만족스럽게 생각하고 있었으며 84.4%가 만족하지 않는 것으로 나타났다. 여학

〈표 4〉 조사대상자의 성별에 따른 식생활태도

N(%)

구분	남	여	계	비고
식사횟수				
1회	3(1.8)	4(2.7)	7(2.2)	DF=3
2회	48(29.5)	52(34.7)	100(32.0)	$\chi^2=7.555$
3회	102(62.6)	93(62.0)	195(62.3)	p=0.056
4회이상	10(6.1)	1(0.7)	11(3.5)	
계	163(100)	150(100)	319(100)	
아침식사 여부				
한다	59(36.0)	48(32.0)	107(34.1)	DF=2
가끔 거른다	61(37.2)	67(44.7)	128(40.8)	$\chi^2=1.817$
하지 않는다	44(26.8)	35(23.3)	79(25.2)	p=0.403
계	164(100)	150(100)	314(100)	
식사시간				
일정한 시간	32(19.5)	18(12.0)	50(16.0)	DF=2
가끔 불규칙	82(50.0)	92(61.3)	174(55.4)	$\chi^2=4.992$
불규칙	58(30.5)	40(26.7)	90(28.7)	p=0.082
계	164(100)	150(100)	314(100)	
식사속도				
천천히	27(16.5)	46(30.7)	73(23.3)	DF=2
보통	85(51.8)	76(50.7)	161(51.3)	$\chi^2=12.048$
빠르게	53(31.7)	28(18.7)	80(25.5)	p=0.002*
계	164(100)	150(100)	314(100)	
식성				
채식	16(9.8)	22(14.7)	38(12.1)	DF=2
육식	31(18.9)	30(20.0)	61(19.4)	$\chi^2=2.023$
채식·육식중간	117(71.3)	98(65.3)	215(68.5)	p=0.364
계	164(100)	150(100)	314(100)	

*p<0.05

〈표 5〉 조사대상자의 성별에 따른 스트레스를 받는다고 생각할 경우 식사 및 간식의 섭취량

N(%)

섭취량	남	여	계	비고
평소보다 많다	22(13.4)	86(57.3)	108(34.4)	DF=3
평소와 같다	82(50.0)	25(16.7)	107(34.1)	$\chi^2=72.329$
평소보다 적다	43(26.2)	27(18.0)	70(22.3)	p=0.000**
전혀 안먹는다	17(10.4)	12(8.0)	29(9.2)	
계	164(100)	150(100)	314(100)	

**p<0.001

생의 경우 '현재의 체형보다 날씬해져야 한다'는 응답이 80.0%로 남학생의 42.1% 보다 높은 것을 볼 수 있다. 그러나 조사대상자의 성별에 따른 비만도(표 3)에서 보는 것과 같이 여학생의 68.7%가 저체중, 31.3%가 정상체중범위에 속하고 과체중과 비만에 속하는 여학

생은 없었다. 이는 여학생들이 생각하고 있는 잘못된 체형인식도를 잘 나타내고 있다. 그림 1은 비만도에 따른 체형의 만족도로 저체중인 사람의 경우 '약간 날씬해져야 한다' 47.1%, '약간 살찌야 한다' 19.1%, '만족한다' 17.7%, '많이 날씬해져야 한다' 8.8%, '많이 살

〈표 6〉 조사대상자의 성별에 따른 운동횟수와 흡연정도

N(%)

구분	남	여	계	비고
운동횟수				
전혀 하지않음	44(26.8)	78(52.0)	122(58.9)	DF=3
주 1-2회	68(41.5)	33(22.0)	101(32.2)	$\chi^2=24.181$
주 3-4회	23(14.0)	22(14.7)	45(14.3)	p=0.000**
주 5회이상	29(17.7)	17(11.3)	46(16.7)	
계	164(100)	150(100)	314(100)	
흡연정도				
안한다	68(41.5)	133(89.3)	201(64.2)	DF=3
하루 1/2갑이하	29(17.7)	11(7.4)	40(12.8)	$\chi^2=82.973$
하루 1/2-1갑	37(22.6)	5(3.4)	42(13.4)	p=0.000**
하루 1갑이상	30(18.3)	0(0.0)	30(9.6)	
계	164(100)	149(100)	313(100)	

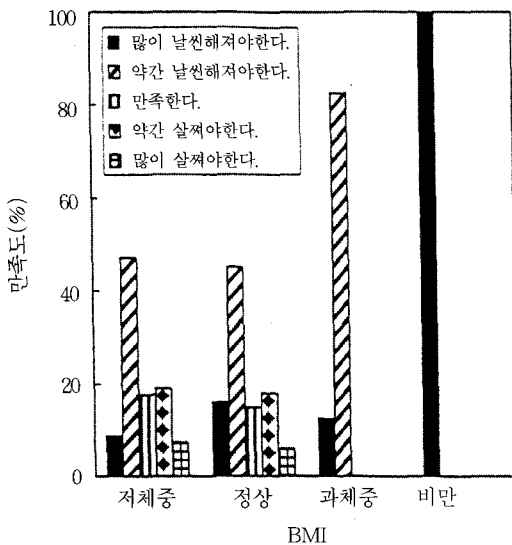
**p<0.001

〈표 7〉 조사대상자의 성별에 따른 체형에 대한 만족정도

N(%)

체형에 대한 만족정도	남	여	계	비고
많이 날씬해져야 한다	12(7.3)	30(20.0)	42(13.4)	
약간 날씬해져야 한다	57(34.8)	90(60.0)	147(46.8)	DF=4
만족한다	28(17.1)	21(14.0)	49(15.6)	$\chi^2=60.390$
약간 살찌야 한다	48(29.3)	8(5.3)	56(17.8)	p=0.000**
많이 살찌야 한다	19(11.6)	1(0.7)	20(6.4)	
계	164(100)	150(100)	314(100)	

**p<0.001



〈그림 1〉 조사대상자의 비만정도에 따른 체형의 만족도

‘많이 살찌야 한다’ 7.4%의 순으로 나타났다. 정상체중인 경우 ‘약간 날씬해져야 한다’ 45.2%, ‘약간 살찌야 한다’ 17.9%, ‘많이 날씬해져야 한다’ 16.1%, ‘만족한다’ 14.9%, ‘많이 살찌야 한다’ 6.0%의 순으로 나타났다. 저체중인 대학생의 55.9%가 날씬해져야 한다고 응답하였고 정상체중인 대학생의 61.3%가 날씬해져야 한다고 응답한 것으로 나타났다. 원¹³⁾의 원주지역 여대생들에 대한 연구에서는 조사대상자들의 대부분이 정상체중에 속하고 있었으나 자신이 뚱뚱하다고 인식하고 있었으며 표준체형보다 더 마른 체형을 원한다고 보고하였다. 특히 여대생들은 본인의 비만도에 대하여 과대평가하여 체형불만과 체형변화 시도로 인한 영양문제를 야기할 수 있으므로 여대생들에게 비판 판정과 식사조절에 관한 올바른 지도를 할 필요성이 있음을 지적하고 있다. 조사대상자의 다이어트하는 방법은 ‘식사조절’이 여학생의 62%로 남학생의 30.2%보다 높게 나타났다. 남학생은 다이어트하는 방법으로 ‘운동’이 58.1%로 남학생과 여학생의 다이어트하는 방법이 다르

〈표 8〉 조사대상자의 성별에 따른 다이어트하는 방법

N(%)

다이어트방법	남	여	계	비고
운동	25(58.1)	34(37.0)	59(43.7)	DF=2
식사조절	13(30.2)	57(62.0)	70(51.9)	$\chi^2=16.022$
기타	5(11.6)	1(1.1)	6(4.4)	p=0.000**
계	43(100)	92(100)	136(100)	

**p<0.001

〈표 9〉 조사대상자의 성별에 따른 식습관조사

N(%)

구분	남	여	계	비고
식품의 배합				
별로 관심이 없음	116(71.6)	76(50.7)	192(61.5)	DF=2
가끔 배합을 생각	35(21.6)	61(40.7)	96(30.8)	$\chi^2=15.102$
항상 배합을 생각	11(6.8)	13(8.7)	24(7.7)	p=0.001*
계	164(100)	150(100)	314(100)	
녹황색채소				
주 2회 이하	59(36.7)	32(21.5)	91(29.4)	DF=2
주 3-4회	50(31.1)	55(36.9)	105(33.9)	$\chi^2=8.675$
거의 매일	52(32.3)	62(41.6)	114(36.8)	p=0.013*
계	161(100)	149(100)	310(100)	
과일				
주 2회이하	84(51.2)	30(20.0)	114(36.3)	DF=2
주 3-4회	47(28.7)	52(34.7)	99(31.5)	$\chi^2=37.410$
거의 매일	33(20.1)	68(45.3)	101(32.2)	p=0.000**
계	164(100)	150(100)	314(100)	
두부, 콩제품				
주 2회이하	103(63.2)	74(49.3)	177(56.6)	DF=2
주3-4회	46(28.2)	66(44.0)	112(35.8)	$\chi^2=8.464$
거의 매일	14(8.6)	10(6.7)	24(7.7)	p=0.015*
계	163(100)	150(100)	313(100)	
생선				
주 1회 이하	102(62.6)	96(64.0)	198(63.3)	DF=2
주 2-3회	55(33.7)	49(32.7)	104(33.2)	$\chi^2=0.079$
주 4회 이상	6(3.7)	5(3.3)	11(3.5)	p=0.961
계	163(100)	150(100)	313(100)	
가공식품				
인스턴트식품				
주 4회 이상	48(29.5)	34(22.7)	82(26.2)	DF=2
주 2-3회	79(48.5)	78(52.0)	157(50.2)	$\chi^2=1.466$
주 1회 이하	36(22.1)	38(25.3)	74(23.6)	p=0.384
계	163(100)	150(100)	313(100)	
우유, 요구르트				
거의 안먹음	30(18.3)	21(14.0)	51(16.2)	DF=2
주 2-3회	67(40.9)	60(40.0)	127(40.5)	$\chi^2=1.382$
거의 매일	67(40.9)	69(46.0)	136(43.3)	p=0.501
계	164(100)	150(100)	314(100)	

*p<0.05, **p<0.001

게 나타난 것을 알 수 있다(표 8).

4. 조사대상자의 식습관 조사

조사대상자의 성별에 따른 식습관을 조사한 결과는 표 9와 같다. 식품의 배합에 '별로 관심이 없음' 61.5%, '가끔 배합을 생각' 30.8%, '항상 배합을 생각' 7.7%의 순으로 나타났고 '별로 관심이 없음' 이라고 응답한 남학생이 71.6%로 여학생의 50.7%보다 높았다. 녹황색 채소의 섭취는 '거의 매일' 36.8%, '주 3-4회' 33.9%, '주 2회 이하' 29.4%의 순이었으며 녹황색채소를 '거의 매일' 섭취하는 여학생이 41.6%로 남학생의 32.3% 보다 높게 나타났다. 과일의 섭취는 남녀간에 큰차이를 보이고 있는데 과일을 '거의매일' 섭취하는 여학생은 45.3%인 반면 남학생은 20.1%였고 남학생의 51.2%가 '주 2회 이하' 과일을 섭취한다고 하였다. 두 부나 콩제품의 섭취는 '주 2회 이하' 56.6%, '주 3-4회' 35.8%, '거의 매일' 7.7% 순이었으며 '주 2회이하' 섭취한다고 응답한 남학생이 63.2%로 여학생 49.3%보다 높게 나타났다(표 9). 최근 건강에 대한 관심이 증대됨에 따라 콩을 이용한 제품이나 유산균발효식품등의 소비가 증가하고 있는데 대학생들의 두부, 콩제품의 섭취빈도가 높지 않은 것으로 나타났다. 그러나 우유나 요구르트의 섭취는 83.8%의 대학생이 '주 2-3회 이상' 섭취한다고 응답하였다. 생선의 섭취는 '주 1회 이하' 63.3%, '주 2-3회' 33.2%, '주 4회 이상' 3.5%의 순이었으며 가공식품과 인스턴트식품의 섭취는 '주 2-3회'가 50.2%로 가장 높고 '주 4회 이상'이 26.2%, '주 1회 이하' 23.6%이었다. 생선, 가공식품과 인스턴트식품의 섭취는 성별에 따른 유의성은 나타나지 않았다(표 9). 조사대상자의 음주정도는 표 10에서 보는 바와 같이 '주 2회 이하 또는 주 2-3회 소량' 이 여학생 81.2%로 남학생 59.2%보다 높은 반면 '주 2-3회 많이' 는 남학생이 30.55%로 여학생 14.1%보다 높게 나타났다. 식습관 조사 15문항을 조사하여 각 문항의 바람직한 응답은 3점, 보통은 2점, 바람직하지 못한 응답은 1

점으로 점수화하여 총 45점을 만점으로 식습관을 평가하였다. 조사대상자의 성별, 가족구성, 주거형태, 용돈에 따른 식습관 평가는 표 11에서 보는 바와 같이 대학생의 식습관은 보통 이하로 나타났으며 여학생(1.89)의 식습관이 남학생(1.72) 보다 바람직한 것으로 나타났고 가족구성, 용돈과 식습관 평가와는 유의성이 없었다. 주거형태가 식습관에 영향을 미치는 것으로 나타났는데 자택(1.91)에서 통학하는 대학생이 하숙(1.68), 자취(1.61), 기숙사(1.67), 친척집(1.67)에서 통학하는 대학생보다 식습관이 좋은 것으로 나타났다(표 11).

<표 11> 조사대상자의 성별, 가족구성, 주거형태, 용돈에 따른 식습관점수

구분	식습관점수 ^a	비고
성별		
남	1.72	T=3.1303 p=0.0019*
여	1.89	
가족구성		
핵가족	1.79	T=1.6453 p=0.1009
대가족	1.94	
주거형태		
자택	1.91 ^b	F=5.66 p=0.0001**
하숙	1.68 ^c	
자취	1.61 ^c	
기숙사	1.67 ^c	
친척집	1.67 ^c	
기타	1.83 ^{bc}	
용돈		
10만원미만	1.78	F=0.59 p=0.6219
10만원-20만원미만	1.85	
20만원-30만원미만	1.79	
30만원이상	1.75	

^a1=나쁨, 2=보통, 3=좋은
^{bc} Means in a column followed by different superscripts are significantly different.
 *p<0.05, **p<0.001

<표 10> 조사대상자의 성별에 따른 음주정도

음주정도	남	여	계	비고
주 4회이상(많이)	17(10.4)	7(3.7)	24(7.7)	DF=2 $\chi^2=17.976$ p=0.000**
주 2-3회(많이)	50(30.5)	21(14.1)	71(21.7)	
주 2회이하 또는 주2-3회 소량	97(59.2)	121(81.2)	218(69.7)	
계	164(100)	149(100)	313(100)	

**p<0.001

N(%)

5. 조사대상자의 스트레스정도

스트레스를 일으킬 수 있는 상황을 인식하고 반응을 나타내는 정도는 개인에 따라서 다르다. 그러므로 스트레스를 일으킬 수 있는 상황들을 조사대상자가 인식하고 그 상황에 대한반응을 자가 기록하도록한 Go 등¹¹⁾의 perceived stress scale 14 문항을 이용하여 조사대상자의 스트레스정도를 측정하였다. 대학생의 스트레스정도는 '높음' 45.4%, '매우 높음' 28.4%, '보통' 24.0%, '적음' 7% 순으로 전체적으로 대학생들이 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 여학생의 스트레스정도는 '매우 높음' 30.2%, '높음' 49.0%로 남학생의 26.8%와 42.1%보다 높았다(표 12). 표 13은 스트레스정도에 따른 운동횟수와 흡연정도를 나타내는데 스트레스정도와 운동횟수 사이에는 유의성이 나타나지만 흡연정도와는 유의성이 없었다. 스트레스를 적게 받고 있는 대학생의 '주 5회 이상' 운동을 하는 경우가 가

장 많았고(42.9%), 보통 정도로 스트레스를 받는 대학생은 '주 1-2회 정도'가 37.3%, 스트레스를 높게 받는 대학생은 '운동을 전혀하지 않음'이 38.7%로 가장 많았다. 특히 스트레스를 매우 높게 받는 경우 '운동을 전혀 하지 않음'이 53.9%로 운동을 하지 않는 대학생일수록 스트레스를 더 높게 받고 있음을 알 수 있다(표 13).

식사횟수, 식사시간에 따른 스트레스점수는 식사시간에 따른 스트레스점수에서 유의성이 나타났다(표 14). 식사시간에 따른 스트레스 점수는 '불규칙' 3.11, '가끔 불규칙' 3.04, '일정한 시간' 2.66으로 나타났고 식사시간이 규칙적일수록 스트레스를 덜 받는 것으로 조사되었다. 식사횟수가 증가할수록 스트레스가 낮아지는 경향(p=0.290)을 나타낸다. 윤¹⁵⁾에 의하면 7-8시간의 수면, 매일 아침 식사하기, 간식하지 않기, 적절한 체중 유지, 규칙적인 식사, 알맞은 음주, 금연은 수명연장에 효과 있는 것으로 보고하고 있다.

〈표 12〉 조사대상자의 성별에 따른 스트레스정도

스트레스정도	성별			비고
	남	여	계	
적음(13이하)	7(4.3)	0(0.0)	7(2.2)	DF=3
보통(14이상-22이하)	44(26.8)	31(20.8)	75(24.0)	$\chi^2=78.156$
높음(23이상-31이하)	69(42.1)	73(49.0)	142(45.4)	p=0.000**
매우 높음(32이상)	44(26.8)	45(30.2)	89(28.4)	
계	164(100)	149(100)	313(100)	

**p<0.001

〈표 13〉 조사대상자의 스트레스 정도에 따른 운동횟수 또는 흡연정도

구분	스트레스정도				계	비고
	적음	보통	높음	매우 높음		
운동횟수						
전혀하지 않음	1(14.3)	18(24.0)	55(38.7)	48(53.9)	122(39.0)	DF=9
주 1-2회	2(28.6)	28(37.3)	51(35.9)	19(19.0)	100(32.0)	$\chi^2=23.904$
주 3-4회	1(14.3)	13(17.3)	21(14.8)	10(11.2)	45(14.4)	p=0.004*
주 5회이상	3(42.9)	16(21.3)	15(10.6)	12(13.5)	46(14.7)	
계	7(100)	75(100)	142(100)	89(100)	313(100)	
흡연정도						
안한다	2(28.6)	52(69.3)	92(65.3)	55(61.8)	201(64.4)	DF=9
하루 1/2갑이하	1(14.3)	8(10.7)	21(14.9)	9(10.1)	39(12.5)	$\chi^2=13.107$
하루 1/2-1갑	3(42.9)	9(12.0)	19(13.5)	11(12.4)	42(13.5)	p=0.150
하루 1갑이상	1(14.3)	6(8.0)	9(6.4)	14(15.7)	30(9.6)	
계	7(100)	75(100)	141(100)	89(100)	312(100)	

*p<0.05

〈표 14〉 조사대상자의 식생활태도에 따른 스트레스점수

구분	스트레스점수	비고
식사횟수		
1	3.43	
2	3.04	F=1.26
3	2.99	p=0.290
4	2.73	
식사시간		
일정한 시간	2.66 ^c	F=6.02
가끔 불규칙	3.04 ^b	p=0.027*
불규칙	3.11 ^b	

a1=적음, 2=보통, 3=높음, 4=매우 높음

bc Means in a column followed by different superscripts are significantly different.

*p<0.05

IV. 요약

서울지역 대학생들의 식생활 태도, 건강과 관련된 사항, 식습관 평가, 스트레스정도를 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 대학생의 53.5%가 정상체중, 43.3%가 저체중으로 나타났다. 여학생은 저체중이 68.7%로 남학생 20.1% 보다 현저하게 높았다.
2. 대학생의 62%가 '하루 3회' 식사한다고 응답하였고 아침식사를 하는 대학생은 34.1%로 대부분의 대학생이 아침식사를 거르고 있었다. 식사시간은 대체로 불규칙한 것으로 조사되었다.
3. 일주일에 1-2회 이상 운동하는 남학생은 73.2%로 여학생 48.0%보다 높았다. 흡연을 하지않는 여학생은 89.3%로 남학생 41.5%보다 현저하게 높았다. 대학생의 84.4%가 자신의 체형에 만족하지 않는 것으로 나타났다 여학생은 현재의 체형보다 날씬해져야 한다는 응답이 80.0%로 남학생의 42.1%보다 높았다.
4. 대학생의 61.5%가 식품의 배합에 별로 관심이 없다고 응답하였고 녹색채소를 거의 매일 섭취하는 여학생이 41.6%로 남학생의 32.3% 보다 높았고 과일의 섭취도 거의 매일 섭취하는 여학생이 45.3%로 남학생의 20.1%보다 높게 나타났다. 두부나 콩제품은 대학생의 56.6%가 '주 2회 이하' 섭취하는 것으로 조사되었으나 우유나 요구르트는 83.8%의 대학생이 '주 2-3회 이상' 섭취하는 것으로 나타났다.
5. 대학생의 식습관은 보통 이하로 평가되었으며 여학생의 식습관이 남학생보다 바람직하였고 자택에서 통학하는 대학생이 하숙, 자취, 기숙사 또는 친척집

에서 통학하는 대학생 보다 식습관이 좋은 것으로 나타났다.

6. 대부분의 대학생(73.8%)이 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다고 스트레스를 적게 받고 있는 대학생의 42.9%가 '주 5회 이상' 운동을 하고 스트레스가 매우 높은 대학생의 53.9%는 전혀운동을 하지 않는 것으로 나타났다. 식사시간에 따른 스트레스 점수는 '불규칙' 3.11, '가끔 불규칙' 3.04, '일정한 시간' 2.66으로 식사시간이 일정할수록 스트레스 적게 받는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 살펴보면 대학생 특히 여학생에 대한 올바른 식행동과 건강에 대한 교육이 요구되어진다. 또한 운동과 규칙적인 식사는 대학생의 스트레스를 낮추는데 효과적인 것으로 나타났으므로 적절한 운동과 규칙적인 식생활은 정신건강에도 도움을 주는 것으로 사료된다.

■참고문헌

- 1) 박성효, 정낙원, 이효지: 서울시내 남녀 고등학생들의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 한국조리과학회지 7(1):67, 1991.
- 2) 이회분, 유영상: 서울지역 대학생의 점심식사 실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지 10(3):147, 1995.
- 3) 이영미, 한명숙: 남녀 중고등학생의 식생활행동과 영양지식에 대한 실태 연구. 한국식생활문화학회지 11(3):305, 1996.
- 4) 류은순: 부산지역 대학생들의 식생활 행동에 대한 조사연구. 한국식생활문화학회지 8(1):43, 1993.
- 5) 서영관: 청소년 패스트푸드 식습관과 인성에 관한 연구. 성신여대 교육대학원 석사학위 논문, 1992.
- 6) 정영진: 대학생의 음식기호조사. 한국영양학회지 17:10, 1984.
- 7) 장유경, 오은주, 선영실: 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 대한가정학회지 26:43, 1988.
- 8) 김화영: 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구. 한국영양학회지 17:178, 1988.
- 9) 정영진, 이경원, 김미리: 대학식단의 식단과 운영 실태 조사(1). 한국영양학회지 15:107, 1982.
- 10) 김미경, 신동순, 왕수경: 영양소 섭취가 사회심리적 스트레스에 미치는 영향. 한국식생활문화학회지 10(5):405, 1995.
- 11) Go, F. M., Monachello, M. L., and Baum T.: *Human resource management in the hospitality industry* John Wiley & Sons, Inc. 1996.
- 12) 한국인의 영양권장량. 제 6차 개정판, 한국영양학회.

- 1995.
- 13) 원향례: 원주지역 여대생들의 이상식이습관과 식 행동 및 정신건강의 관계에 관한 연구. 한국식생활 문화학회지 10(4), 1995.
- 14) 노정미, 유영상: 서울지역 대학생의 외식실태 및 기호도 조사연구(II). 대한가정학회지 27:65, 1989.
- 15) 윤방부: 직업 직장 스트레스. 월간 식생활 5월호, p 68, 1997.