

대학생의 스트레스 정도와 식생활 양상에 관한 연구

A Study on the Stress Levels and Dietary Patterns of University Students

계 수 경*

【목 차】

I. 서론	IV. 요약 및 결론
II. 연구내용 및 방법	Abstract
III. 결과 및 고찰	참고문헌

I. 서론

현대는 스트레스 사회라고도 하는데 일반적으로 스트레스가 가해지면 시상하부에서 자율신경계를 거쳐서 위산 분비가 촉진되고 부교감 신경이 흥분하여 위의 운동과 긴장감이 높아져서 위혈류량이 저하되고 방어능이 약화되며 이것이 강하게 반복될 때는 주로 소화불량, 위산 과다분비, 위궤양, 십이지장 궤양, 장염 등 각종 소화기 질환이 보편적으로 나타나게 된다. 또한 심리적, 사회적 영향으로 극도의 스트레스를 받는 경우 인간의 식행동에도 변화를 일으킬 수 있는데 대식증(bulimia) 또는 과잉 식욕 증후군(binge eating syndrome)을 유발하기도 하며 식욕감퇴 현상을 나타내기도 한다. 여러 연구에서 정신상태에 따라 신체적 상태는 변화하며, 이는 행동을 결정한다고 보고 되고 있으며, 식생활과 관련지어 보면 평온한 상태와 불안한 상태에서의 식행

*경민대학 호텔조리과 교수

2. 관광식음료경영연구

동은 다르게 나타나며 이 변화된 식행동은 식품 선택에 변화를 가져오므로 결국 영양섭취 상태의 불균형을 초래하는 것으로 지적된 바^{1,2)} 있다. 그러므로 대학생을 대상으로 스트레스 정도가 식생활 양상에 어떤 영향을 주는가를 알기 위하여 소정의 스트레스 정도 측정 도구와 함께 식습관, 영양지식, 식이행동에 대하여 조사하였고 이들의 상관관계를 분석하여 식생활과 스트레스의 관계를 관찰하고자 하였다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구의 조사는 서울시내 대학교 남녀 학생 430명을 대상으로 자기기입과 개인 면접으로 조사하였다. 불확실한 응답을 제외한 390부를 통계자료로 사용하였고, 조사는 2001년 8월 21일까지 실시하였다.

2. 조사내용

1) 식습관

식습관과 함께 맛에 대한 기호도를 조사하였다. 6가지 식습관 항목에 대해 좋은 식습관은 3점, 보통2점, 나쁜 식습관은 1점으로 하여 합계를 산출하였고, 맛에 대한 기호도는 아주 싫어한다는 1점, 싫어한다 2점, 보통이다 3점, 좋아한다 4점, 아주 좋아한다는 5점으로 점수화하였다.

2) 영양지식

영양지식은 10문항으로 1문항을 1점으로 10점 만점으로 점수화하였고, 1점-4점은 영양지식이 낮고, 5점-7점은 보통, 8점-10점은 높음으로 평가하였다.

3) 스트레스 정도 측정 질문지

스트레스 질문지는 최해림³⁾이 개발한 것으로 학교/진로(대학생활 14문항), 가정/경제(13문항), 친구/대인관계(15문항), 학생자신(14문항), 주위환경(8문항) 등 5개 영역 총

62문항으로 이루어져 있다. 각 문항에 대해 1점부터 5점까지 정도에 따라 점수화하고, 점수가 많을수록 스트레스가 높은 것으로 평가하였다.

3. 통계처리 분석

조사 대상자의 일반적인 사항은 빈도와 백분율을 구하였으며 각 변수에 대한 유의성 검증은 χ^2 -test를 실시하였다.

영양지식, 식습관, 맛에 대한 기호도, 스트레스 점수는 평균과 표준편차를 구하고 성별, BMI, 스트레스 정도에 따른 유의성 검증은 ANOVA와 T-test에 의하여 검증하였다. 각 변인들간의 상관관계는 Pearson's correlation을 이용하였으며, 모든 자료처리는 SPSSWIN 통계프로그램을 이용하였다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 스트레스 점수에 따른 스트레스 정도 등급

〈표 1-1〉 스트레스 점수(Stress Total Score)에 따른 분류

구 분	S.T.S (Stress Total Score)
L 군 (전체평균보다 낮은군)	113점 미만
A 군 (전체평균에 속하는군)	113점 이상 ~ 175점 이하
H 군 (전체평균보다 높은군)	176점 이상

조사 대상의 5개 영역 점수를 합한 스트레스 총점(Stress total score, 62점 ~310점)의 평균은 144.3 ± 31.22 로 나타났고, 평균점수를 기준으로 표준오차를 뺀 값부터 더한 값 사이의 범위인 113점~175점은 스트레스 점수가 평균인 A군으로, 113점 미만은 스트레스 정도가 평균보다 적은 L군으로, 176점 이상은 스트레스 정도가 평균보다 많은 H군으로 분류하였다.

4 · 관광식음료경영연구

2. 스트레스 정도와 식생활 양상

1) 영양지식

각 군간의 유의성 차이는 없었으나, 조사대상 남학생(8.5±1.32점)은 여학생(9.2±0.80점)보다 영양지식이 유의적(P<.01)으로 낮게 조사되어 유⁴⁾와 김⁵⁾의 결과와 일치하였다.

〈표 2-1〉 스트레스 정도와 영양지식

		N(%)			
구 분		L군	A군	H군	계
남학생	낮음	.	.	1(4.0)	1(0.5)
	보통	8(20.5)	26(19.3)	4(16.0)	38(19.1)
	높음	31(79.5)	109(80.7)	20(80.0)	160(80.4)
	계	39(19.6)	135(67.8)	25(12.6)	199(100.0)
	평균	8.38±1.29	8.59±1.27	8.28±1.65	8.51±1.32**
여학생	낮음
	보통	1(4.3)	7(5.2)	1(2.9)	9(4.7)
	높음	22(95.7)	127(94.8)	33(97.1)	182(95.3)
	계	23(12.0)	134(70.2)	34(17.8)	191(100.0)
	평균	9.17±0.72	9.25±0.82	9.18±0.80	9.23±0.80**

L군 :전체평균 보다 낮은 군, A군 :전체평균에 속하는 군, H군 :전체평균 보다 높은 군

** : P<.01, NS : not significant

2) 식습관

스트레스 정도에 따라 분류한 L군, A군, H군 의 식습관 점수를 산출한 결과 <표 2-2>과 같이, 여학생은 스트레스 정도에 따른 각 군간에 유의한 차이는 없었으며, 남학생은 각 군간에 유의성(P<.05)차이를 보여, 스트레스가 많은 H군이 L군과 A군 보다 유의하게 낮은 식습관 점수를 나타냈다.

한편 개개의 문항을 살펴보면, 스트레스 정도에 따른 식습관의 차이가 남녀간에 서로 다른 양상으로 나타나 <표2-3>와 같이 성별 차이를 알 수 있었다.

〈표 2-2〉 스트레스 정도와 식습관 점수

Mean ± SD

구 분	L군	A군	H군	평 균
남*	12.7 ± 2.35	12.4 ± 2.14	11.3 ± 1.75	12.3 ± 2.17
여 ^{NS}	12.2 ± 2.19	12.2 ± 2.25	12.5 ± 2.25	12.2 ± 2.38
전 체	12.5 ± 2.29	12.3 ± 2.30	12.0 ± 2.11	12.3 ± 2.27

L군 :전체평균 보다 낮은 군, A군 :전체평균에 속하는 군, H군 :전체평균 보다 높은 군
* : P<.05, NS : not significant

〈표 2-3〉 스트레스 정도와 식습관의 비교

Mean ± SD

구 분		아침식사 여부	규칙적인 식사여부	과식여부	간식여부	식품배합	1일2끼 고기,생선,콩계 품 섭취여부
남 ^{NS}	L군	2.33 ± 0.84	2.33 ± 0.77	2.18 ± 0.68	2.08 ± 0.70	1.33 ± 0.58	2.41 ± 0.50
	A군	2.36 ± 0.76	2.25 ± 0.69	2.05 ± 0.58	1.97 ± 0.72	1.36 ± 0.64	2.39 ± 0.66
	H군	2.24 ± 0.72	1.92 ± 0.81	1.84 ± 0.47	2.00 ± 0.71	1.24 ± 0.52	2.08 ± 0.64
	평균	2.34 ± 0.77	2.23 ± 0.73	2.05 ± 0.59	1.99 ± 0.71	1.34 ± 0.61	2.35 ± 0.63
여	L군	2.13 ± 0.92**	2.13 ± 0.69	2.26 ± 0.62*	2.09 ± 0.67	1.30 ± 0.63	2.26 ± 0.75
	A군	2.22 ± 0.79**	2.05 ± 0.77	1.98 ± 0.58*	1.88 ± 0.65	1.56 ± 0.70	2.49 ± 0.61
	H군	2.71 ± 0.58**	2.09 ± 0.83	1.82 ± 0.58*	1.91 ± 0.75	1.47 ± 0.51	2.50 ± 0.56
	평균	2.30 ± 0.79	2.07 ± 0.77	1.98 ± 0.59	1.91 ± 0.67	1.51 ± 0.66	2.46 ± 0.62

L군 :전체평균 보다 낮은 군, A군 :전체평균에 속하는 군, H군 :전체평균 보다 높은 군
* : P<.05, **: P<.01, NS : not significant

먼저 여대생의 스트레스 정도에 따라 아침식사와 과식에 관한 문항에서 유의성 차이를 보였다. 즉, 스트레스가 적은 L군은 과식하지 않는 사람이 많아 유의하게(P<.05) 높은 식습관 점수를 얻은 반면, 스트레스가 많은 H군은 가장 식습관이 나빠 스트레스와 과식여부가 밀접한 관계가 있음을 알 수 있었다. 또한 아침식사는 스트레스가 적은 L군과 A군이 점수가 비슷하였으나, 스트레스가 많은 H군은 유의하게(P<.01) 높아 아침식사를 거르지 않는 것으로 나타났다.

남학생은 여학생과는 달리 유의한 차이를 보이는 항목은 없었으나, 과식여부에 관한 항목은 여학생과 같이 스트레스가 많은 H군이 식습관이 가장 나빴다.

3) 식이행동

스트레스 정도에 따른 1일 식사횟수를 조사한 결과 남녀학생 모두 유의적인 차이는 없었다. 그러나 남학생은 불규칙하다가 스트레스가 많은 H군이 24.0%로 가장 많았고, 스트레스가 적은 L군이 10.3%로 가장 적었으며, 여학생은 불규칙하다가 A군이 17.2%로 가장 많았다.

스트레스 정도에 따른 남녀학생의 식사속도는 남녀학생 모두 유의한 차이는 없었다. 그러나 남학생은 세 군 모두 빠른편이다(10분 이내)가 가장 많았고, 느린편이다(30분이상)는 스트레스가 많은 H군이 12.0%로 가장 많았으며 여학생은 세 군 모두 보통이다(10-20분)가 가장 많았으며, 빠른편이다(10분 이내)는 스트레스가 많은 H군이 35.3%로 비교적 많았다. 스트레스 정도에 따라 식품 섭취량을 조사하면 <표2-4>과 같이, 남녀학생 모두 군간에 차이가 유의하게(남: P<.05 여: P<.01) 나타났다.

<표 2-4 > 스트레스 정도와 식품섭취경향

스트레스 군		L군	A군	H군	전 체
남학생*	많이먹는다	8(20.5)	29(21.5)	7(28.0)	44(22.1)
	보통과 같다	23(59.0)	64(47.4)	8(32.0)	95(47.7)
	적게먹는다	8(20.5)	33(24.4)	4(16.0)	45(22.6)
	거의먹지않는다	0(0.0)	9(6.9)	6(24.0)	15(7.5)
	계	39(100.0)	135(100.0)	25(100.0)	199(100.0)
여학생**	많이먹는다	7(30.4)	81(60.4)	27(79.4)	115(60.2)
	보통과 같다	11(47.8)	25(18.7)	4(11.8)	40(20.9)
	적게먹는다	3(13.0)	22(16.4)	3(8.8)	28(14.7)
	거의먹지않는다	2(8.7)	6(4.5)	0(0.0)	8(4.2)
	계	23(100.0)	134(100.0)	34(100.0)	191(100.0)

L군 : 전체평균 보다 낮은 군, A군 : 전체평균에 속하는 군, H군 : 전체평균 보다 높은 군
* : P<.05, **: P<.01

남학생은 스트레스를 받아도 식품 섭취경향이 보통과 같다가 L군, A군, H군이 각각 59.0%, 47.4%, 32.0%로 가장 많았으며, H군은 많이 먹는다가 28.0%로 가장 많았다. 적게 먹는다고도 A군이 24.4%로 가장 많았고, H군이 16.0%로 가장 적었다. 따라서 남학생은 스트레스를 받을 때 대체적으로 스트레스가 많은 H군이 많이 먹는 경향

이 있는 것으로 조사되었다.

여학생은 많이 먹다가 60.2%로 남학생보다 많아 유의성($P<.01$)차이를 보였으며, 스트레스가 많은 H군이 많이 먹다가 79.4%로 가장 많았으며, 그 다음은 A군 60.4%, L군 30.4% 순으로 여학생들은 스트레스와 섭취량과는 밀접한 관계가 있었다.

4) 맛에 대한 기호도

스트레스 정도와 음식맛에 대한 기호도를 조사한 결과 남녀학생 모두 L군, A군, H군간에 유의성 차이가 없었으나 남학생의 경우는 스트레스가 적은 L군과 A군이 스트레스가 많은 H군에 비하여 짠음식, 신음식, 기름진 음식에 대한 기호도가 높은 경향이었으며, 스트레스가 많은 H군은 매운음식의 기호도가 가장 높았다.

또한 여학생은 스트레스가 적은 L군과 A군이 단음식과 짠음식에 대해 스트레스가 많은 H군 보다 기호도가 높았으며, 스트레스가 많은 H군은 매운음식, 신음식, 기름진 음식에 대한 기호도 점수가 가장 높은 것으로 나타나, 남학생과는 대조적인 양상을 보였다.

IV. 요약 및 결론

영양지식은 스트레스 정도에 따라 유의적 차이는 없었으나, 남학생의 식습관은 유의성($P<.05$)이 있어 스트레스가 많은군이 식습관이 나빴고, 스트레스가 적은군이 식습관이 가장 좋았다.

조사대상은 스트레스를 받았을 때 대체로 많이 먹는 경향이 있었다. 남학생은 식사량에 큰 변화는 없었으나 스트레스가 많은 군이 많이 먹는다(28.0%)가 먹지않는다(24.0%)보다 많았다. 여학생은 스트레스가 많은 군(79.4%)이 섭취량이 많은 경향이 남학생 보다 현저하였으며, 스트레스가 적은군은 많이 먹는다(30.4%)보다 보통과 같다(47.8%)가 더 많았다.

맛에 대한 기호도는 남녀 모두 스트레스 정도에 따라 유의성 차이는 없었으나, 남학생은 스트레스가 많은 군이 매운 음식을 선호하는 경향이 있었고 여학생은 매운음식, 신음식, 기름진 음식을 선호하였다.

8 · 관광식음료경영연구

이상과 같은 결과로 남학생 보다는 여학생이 스트레스에 대하여 식생활에 영향을 많이 받았고, 대체적으로 남녀 모두 스트레스가 많을수록 많이 먹는 경향을 보여 스트레스와 식생활의 밀접한 관계가 입증되었다.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the stress levels and the dietary patterns of 390 male and female University students in Seoul and to analyze the correlation between the two. Informations of the subjects were obtained by questionnaire.

As a result of this research study, male students had such bad dietary patterns as their stress increased($P < .05$). Female students were more affected in dietary patterns by stress level and both male and female students exhibited a tendency to be in a higher state of intake as their stress level increased.

참 고 문 헌

- 1) Thomas. JC. Eating-Apsychological Dilemma. J Nut Educ 13 : S34-S48,1981
- 2) Dorus RM. Food habit their orgin and control. J Am Diet Assoc 738:18-25, 1942
- 3) 최해림. 한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과. 이화여자 대학교 교육심리학과 박사학위 논문, 1985
- 4) 유정순. 대학생의 영양교육과 식행동에 관한 연구. 대한 가정학회지33(6): 61-72, 1995
- 5) 김정현. 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인분석. 연세대학교 석사학위논문