

대전지역 남자 중학생의 스트레스와 식행동의 관련성 연구

이정은* · 나현주** · 김영남***

동명중학교* · 이매고등학교** · 한국교원대학교 가정교육과***

The Relationship Between Stress Level and Dietary Behavior Score of Middle School Male Students in Daejeon

Lee, Jung-Eun* · Na, Hyeon-Ju** · Kim, Young-Nam***

Dongmyeong Middle School · Imae High School***

*Dept. of Home Economics Education, Korea National University of Education****

Abstract

The purpose of this study was to find out the stress level, dietary behavior score, and relationship between stress level and dietary behavior score of middle school male students in Daejeon. Eight items of stress such as family, study, amusement, health, friend, girl friend, teacher, and daily life, and 3 items of eating behavior such as diet regularity, dietary balance and healthy diet were analyzed. The data were gathered by questionnaires from 140 students in Joong gu, Daejeon city during July 10 to 14, 2006 and 128 questionnaires(91.4%) were analyzed.

The conclusion of this study were summarized as follows: 1st, the total stress level was 2.36 out of 5 full scales. The study related stress was the highest 2.93, and the stress related to girl friend was the lowest, 1.96, though there were no significant differences among the 8 kinds of stress items. 2nd, the total score of dietary behavior was 3.02 out of 5 full scales. 3rd, when the students were divided into 3 groups(low, meddle, and high group) according to the stress level, the middle group showed the highest score of dietary behavior, while the high group showed the lowest score, but non-significant. 4th, according to the relationships between stress levels and dietary behavior scores, significant relationships were found between the total stress score and dietary balance. And diet regularity score were influenced by stress items such as family related, study related, and health related.

Key words: 학업 관련 스트레스(study related stress), 이성친구 관련 스트레스(girl friend related stress), 교사 관련 스트레스(teacher related stress), 식행동(dietary behavior), 식사의 규칙성(diet regularity), 식사의 균형성(dietary balance), 건강식(healthy diet).

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

급속한 사회 변화 속에서 현대인들은 많은 스트레스를 받으며 살아간다. 특히 중학생은 초등학교와는 다른 학습 환경, 학교환경, 생활환경으로 인하여 많은 스트레스를 경험하게 된다. 자유롭고 의존적이던 초등학교 때와는 달리 학업에 대한 부담감, 친구와의 경쟁, 교사와의 갈등 등이 스트레스 원인이 되고 있으며, 따라서 청소년도 성인 못지않은 스트레스를 경험하고 있다고 한다(Dubow & Tisak, 1989). 이와 같은 중학생 시기의 스트레스에 적극적으로 대처하여 도전과 기회로 받아들이면 성장하게 되지만 감당하기 어려운 수준의 스트레스이거나 오래 지속되는 스트레스에 적절히 대처하지 못하는 경우 신체적 질병이나 심리적 장애 및 사회 부적응 상태를 유발할 수도 있다(원호택·이민규, 1987; 노혜숙, 1986).

스트레스는 여러 가지 비정상적 행동으로 표출되기도 하는데 비정상적 행동에는 결식, 폭식 등과 같은 바람직하지 못한 식행동도 포함된다. 식행동은 식품을 섭취하는 여러 가지 다양한 행동, 이들 행동을 추진하는 능력의 형성, 그리고 이의 전승에 관련된 모든 행동을 포함하며(문수재 외, 1989), 이는 개인의 식습관으로 이어지고, 결과적으로 신체적, 정신적 건강에 영향을 미치게 된다(Byrne & Mazanov, 2002). 또한 식행동은 평온한 상태와 불안한 상태에서 각각 다르게 나타나고, 이러한 변화된 식행동에 의하여 영양 섭취 불균형이 초래될 수 있다(Thomas, 1981). 스트레스는 여러 건강 행동 중 특히 식행동에 미치는 영향이 가장 커서 다양한 식이 섭취에 변화를 가져오고 이로 인한 생리적 변화도 초래한다(Weinstein, etc, 1997; Johnson, etc, 1992).

청소년에 형성된 식습관은 신체적 발육뿐만 아니라 정서 및 심리적 건강에 영향을 주고, 성인기까지 지속되므로 규칙적이고 바람직한 식습관을 몸에 익히고 실천하는 것이 매우 중요하다고 할 수 있다(이연숙 외, 2003; 정미영, 1996) 따라서 청소년의 식행동에 영향을 주는 원인을

알아내어 그들이 건강한 성인으로 성장할 수 있도록 도와주는 일이 필요하다.

식행동은 비만 스트레스의 영향을 받고(임영옥·김영남, 2002; 조양래, 1997), 에너지와 영양소 섭취량은 스트레스 정도와 정비례 경향을 보이는 것으로 조사되었으며(김미경 외, 1995), 비행 청소년의 경우 가정에서 가족들과의 식사 횟수가 적고, 과식과 폭식의 습관, 너무 빠른 식사속도 등이 식행동의 문제점으로 지적되고 있다(Shaw, etc, 1994; Bowditch, 1993). 과중한 학업과 외모에 대한 스트레스를 경험하는 청소년들은 우울증, 흡연, 일탈 등의 행동을 표출하기도 하며(안용명, 1990), 스트레스를 받은 학생 가운데 1/3 정도가 정규 식사를 하지 못하였다(김경아, 1983). 또한 스트레스가 높은 사람은 당질 섭취량이 높고(Wardle, etc, 2000; McCann, etc, 1990), 매운 음식과 기름진 음식을 더 선호하고 과식을 자주하며 식사 속도 또한 빠른 경향이 있었다(남희정 외, 2002).

이러한 연구 결과를 볼 때 스트레스와 식행동은 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다. 그러나 지금까지 스트레스 정도와 식행동의 관계는 주로 여학생을 대상으로 연구되었으며(이윤나 외, 1996; 김향숙·이일화, 1996; 정미영, 1996; 안용명, 1990; 노혜숙, 1986) 남학생을 대상으로 한 연구는 부족하다. 또한 스트레스 관련 연구는 주로 고등학생, 특히 여고생을 대상으로 이루어져 왔으므로 외모, 학업, 친구와 교사로부터의 스트레스 등 스트레스 정도에 있어 여학생과는 많은 차이를 보일 것으로 생각되는 남학생을 대상으로, 농촌 학생보다 스트레스 정도가 높을 것으로 생각되는 대도시 지역의 학생을 대상으로 선정하였다. 따라서 본 연구에서는 대전 지역 남자 중학생의 스트레스 정도, 식행동 실태, 그리고 이들 간의 관련성을 분석하여 청소년들의 건전한 성장발달을 돕고 올바른 식생활 행동을 유도하며 건강 증진과 영양 교육에 도움이 되는 자료를 제공함에 목적이 있다.

본 연구는 연구 대상자를 대전시 소재 한 학교에서만 표집하였고, 대상자의 수도 한정적이기에 연구의 결과를 남자 중학생을 대표하는 자료로 일반화하는 것에는 무리가 있다는 것을 제한점으로 밝혀둔다.

II. 이론적 배경

1. 청소년의 스트레스

스트레스는 라틴어 Stringere(팽팽하게 죄다)에서 유래하였으며, 14세기부터 스트레스라는 용어로 쓰이기 시작하였고, 고뇌, 억압, 긴장, 피로, 탈진, 어려움, 곤란, 역경 또는 고생을 뜻하는 의미로 사용되어 왔다(장인열, 2004). 19세기 말 Walter Cannon이 과학적 의미를 포함한 항상성의 개념으로 발전시켜 외부의 힘에 대한 반응으로서 원형을 유지시키는 상태를 스트레스 하에 있다고 규정하였고, 이러한 스트레스는 신체의 구조적·화학적 구성 요소의 독특한 변화로 인해 과학적으로 분석할 수 있고 객관적으로 평가할 수 있다는 것을 인식하게 되었다(김정희, 1987).

청소년을 대상으로 한 스트레스 연구는 학업, 학교 생활, 가정 문제, 부모 문제, 친구와의 문제, 자신의 문제(신체적 건강, 외모, 성격, 이성 문제 등), 교사와의 문제, 학교 환경, 진로 문제 등을 주로 다루고 있다(황혜정, 2006; 장인열, 2004; 문경숙, 2003; 이춘인, 2001; 김수주, 2001; 윤혜안, 2000; 이동호, 2000; 전성자, 1999; 이경희, 1995; 김교현·전경구, 1993). 이 중 우리나라 학생들의 스트레스 원인으로 큰 부분을 차지하는 것은 학업문제, 친구문제, 교사문제 등과 같이 주로 학교관련 문제가 지적되고 있으며, 이 가운데 학업에 대한 스트레스가 가장 심각하며(황혜정, 2006; 장인열, 2004; 신현균, 2002; 박중기, 1998; 김교현·전경구, 1993), 다음으로 교사, 친구에 대한 스트레스 순으로 나타나고 있다. 중학생보다는 고등학생이, 남학생보다는 여학생이 더 많은 스트레스를 경험하고 있으며(김수주, 2001), 학년이 높아질수록 학교문제, 가정문제, 사회문제에서 스트레스를 더 많이 받고 있었다(김종화, 2004). 이처럼 청소년은 성인 못지않은 스트레스를 경험하고 있으며(Dubow & Tisak, 1989; Compas, 1987), 그로 인해 정서적 부적응 또는 신체적 건강상태 등에 영향을 받고 있는 것으로 나타났다(Compas, 1987; Jacobs & Charles, 1980).

가족은 또래집단, 학교, 대중매체 등 사회문화적 환경의 영향과 더불어 청소년의 인격형성과 가치관 정립에 중요

한 영향을 미치는 일차적 환경이다. 가족 적응성이 높은 가정의 청소년은 부모와 원만한 관계를 유지하게 되고, 긍정적인 자아개념을 지니게 되며, 격동기에 겪을 수 있는 심리적 불안과 스트레스, 우울 등을 적게 경험하고 가출이나 비행 등의 이탈행동이 감소하게 된다고 한다(최규련, 1998). 학업 스트레스의 경우에도 청소년이 자각하는 부모의 높은 기대, 강압적인 양육 방식과 간섭, 공부에 대한 압력, 부모의 비일관적인 태도 등이 스트레스를 가중시켜 청소년의 정신 건강에 악영향을 줄 것으로 예상할 수 있다(신현균, 2002). 그리고 부모의 학력과 소득이 높을 때 청소년의 스트레스 정도가 낮았으며(한미현·유안진, 1996), 부모-자녀간의 의사소통은 학생들의 스트레스와 밀접한 관련이 있어 개방적인 의사소통을 할수록 스트레스를 덜 받는 것으로 나타났다(김종화, 2004; 차은정, 1992).

2. 청소년의 식행동

청소년의 식행동에 영향을 주는 여러 가지 요인 중 가정생활 환경이 주는 영향은 매우 크다. 청소년 식생활 행동, 성격 특성과 영양섭취 상태에 관한 연구에서 어머니의 취업 유무가 자녀들의 식생활 행동에 중요한 영향을 미치고, 동거 가족 수 또한 청소년의 식생활 행동에 영향을 주는 요인으로 나타났다(문수재 외, 1989).

급속한 사회 변화와 더불어 식생활 문화도 많은 변화를 맞이하게 되었고 그에 따른 청소년 식행동의 문제점이 부각되고 있다. 특히 아침 식사 패턴의 변화를 살펴보면 가족의 출근시간과 청소년의 등교 시간이 일치하지 않아서 온 가족이 아침 식사를 함께 하기 어려우며, 생활 리듬의 혼란에 의한 식욕부진 때문에 아침 식사를 거르는 사람들이 늘어나고, 바쁜 아침 생활 시간으로 인하여 식사를 거르거나 급히 마치게 되는 등 여러 가지로 우리의 식행동에 많은 변화를 가져왔다(우미경외, 1986; 이경숙·박양규, 1990; 이미숙·이보숙, 1988). 청소년의 식습관에 대한 연구를 보면, 식사가 불규칙한 이유로 '시간이 없어서'(32.1%)가 가장 높았고, '습관적으로'(28.6%) 순으로 나타났다(이경혜 외, 2001). 시간적 제약이 많은 고등학생의

경우 결식, 폭식, 과식, 간식섭취 등 불건강한 식습관이 건강에 위협요소로 작용하고 있음을 지적하고 있다(김향숙이일화, 1996; 박혜련, 1996). 남학생의 28.2%가 허겁지겁 빨리 먹는다는 응답해 13.4%로 응답한 여학생보다 성급한 식사를 하였으며, 밤참은 59.9%가 가끔 먹는다고 응답하였다(양성희, 1990). 장현숙(2002)의 연구에서 비만과 관련된 식행동 특성으로 가장 많이 지적한 것은, 남학생의 경우 다른 사람에 비해서 빨리 먹는 것, 배가 불러도 담겨진 음식을 다 먹는 것, 많은 양의 음식을 매번 먹는 것, 먹는 행동을 조절하기 어려운 것 순으로 응답하였으며 여학생의 경우는 배부른데도 음식을 다 먹는 것, 음식을 빨리 먹는 것, 먹는 행동을 조절하지 못하는 것, 배가 고프지 않아도 음식을 많이 먹는 것 순 이었다. 여학생은 남학생과 달리 과식 후 죄책감을 느끼는 응답자가 많았고, 분노, 불안, 외로움을 느낄 때 과식으로 이어지는 특징을 보여 정서적 갈등을 음식으로 해결하는 면이 있음을 알 수 있었다.

3. 청소년의 스트레스와 식행동

스트레스는 인간에게 심리적·신체적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며 이는 불안, 적대감, 우울증, 집중력 감소, 수면 장애 등의 심리적 요인과 초조, 좌절, 분노, 불만족 등의 감정적인 부적응 요인을 초래하여 결과적으로 만성적 질환의 원인이 된다고 한다(Axelrod & Reisine, 1984).

심리적 스트레스를 받았을 때 대부분의 사람들은 2가지 유형의 반응을 보인다. 한 형태는 식욕이 사라져 체중이 감소되는 경우로 사춘기 여성에게 빈번히 발생하는 신경성 식욕부진이 있다. 또 다른 형태는 과식으로 보통의 사람들은 불안한 상태에서 흔히 먹는 경향을 나타낸다. 먹는 행위는 긴장을 이완시키는 정서 안정 작용이 있어서 강한 스트레스 자극을 받는 경우 과식의 행위를 계속하게 된다(임영욱·김영남, 2002). 남·여 모두 환경 문제를 제외한 모든 스트레스 상황에서 스트레스를 많이 받을수록 음식 섭취량이 증가하는 양의 상관관계가 있으며(남희정 외,

2002; 김경희, 1999) 스트레스가 정규식사를 방해하는 결과를 보이기도 하였다(최현주, 1987). 또한 스트레스가 높은 군이 기름에 튀긴 음식을 더 선호하고 과식을 자주하며 식사 속도 또한 빠르게 먹는 경향을 나타내고 무침은 스트레스가 낮은 군에서 높은 선호를 보였다(남희정 외, 2002). 어느 경우든 스트레스는 식습관과 밀접한 연관이 있으며, 청소년들은 과중한 학업과 친구 관계, 외모 등 다양한 요인에 기인하는 스트레스로 인하여 식행동에 문제를 일으킬 수 있음을 알 수 있다. 따라서 청소년기의 전기인 중학생의 스트레스 관리와 식행동 수정에 있어 전문가의 상담 및 영양교육이 필요하리라 생각된다.

이에 본 연구에서는 가족관계, 학업, 오락 및 여가 활용, 건강 및 신체발육, 동성 친구 관계, 이성 친구 관계, 교사 관계, 일상생활 스트레스와 식행동의 관련성에 대하여 살펴보고자 한다.

III. 연구방법

1. 조사 대상 및 자료수집

본 연구는 대전 중구 지역에 소재한 남자 중학교 1, 2, 3학년 학생 총 140명을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 예비조사를 시행하여 설문 문항을 수정 보완한 후, 본 조사는 2006년 7월 10일부터 14일까지 연구자 또는 담임 교사의 지도하에 설문지를 배부하여 설문에 응답하게 한 후 즉시 회수하였다. 회수된 자료 중 무응답이 있거나 응답이 불성실하다고 판단되는 자료를 제외한 총 128부(91.4%)를 분석에 사용하였다.

2. 조사 도구

설문지는 여러 선행연구와 연구문헌을 참고하여 본 연구 목적에 적합하도록 재구성하였다.

일반 특성으로 학년, 부모의 직업·연령·학력, 가족 구성, 가정의 경제 상태, 본인의 성적 등에 관한 사항이 포함되었다. 스트레스에 관한 사항은 선행 연구(이은순, 2003; 허혜숙, 1996; 류수영, 1993)의 스트레스 척도를 연구 목적에 맞도록 수정 보완 및 재구성하였다. 스트레스를 받는 정도는 5점 척도로 평가하였으며, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 심각한 수준임을 의미한다. 스트레스 구성 요인으로 가족 9문항, 학업 9문항, 오락 7문항, 건강 7문항, 동성 친구 9문항, 이성 친구 7문항, 교사 9문항, 일상생활 관련 9문항을 사용하여 측정하였다. 스트레스 정도에 따라 식행동에 차이가 있는지를 밝히기 위해, 스트레스를 전혀 받지 않는다(1점)~언제나 받는다(5점)로 계산하여 점수화한 후 각 영역별로 합산하여 스트레스 점수 상위 25%(높은 군), 스트레스 점수 중간 50%(중간 군), 스트레스 점수 하위 25%(낮은 군)로 구분하여 비교하였다. 또한 식행동 실태는 부산시 사하구 보건소의 '건강을 위한 식생활 진단 척도'를 사용하였으며, 규칙성 5문항, 균형성 6문항, 건강식 8문항으로 구성하였고, 5점 척도로 평가하였으며, 점수가 높을수록 바람직한 식행동을 의미한다. 스트레스 요인별 평가 문항의 신뢰도를 측정된 결과 스트레스 8개 요인 각각의 Cronbach' α 는 0.64~0.89, 문항 전체는 0.78로 우수한 것으로 나타났다. 식행동의 평가는 대학 교재로 사용되는 도서(이미숙 외, 2000)에 제시된 평가 문항이기에 사전 검증 없이 사용하였으나, 결과적으로 신뢰도가 다소 낮은 것으로 확인되었다. 식행동 요인별 평가 문항의 Cronbach' α 측정 결과는 규칙성 0.62, 균형

성 0.59, 건강식 0.52로 규칙성과 균형성은 문제가 없으나, 건강식 요인은 다소 신뢰도가 낮았으며, 전체 문항의 Cronbach' α 는 0.47로 낮았다.(표 1)

3. 자료 분석 방법

수집된 자료의 통계처리는 SPSS Version 10.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사 대상자의 일반 특성은 빈도와 백분율을 산출하였다. 일반 특성에 따른 스트레스 정도 및 식행동 차이 분석을 위하여 t-검정 또는 일원변량 분석을 실시하였고, 통계적으로 유의한 차이가 확인된 경우 Duncan's Multiple Range Test를 실시하였다. 또한 일반 특성, 스트레스 및 식행동 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficient를 사용하여 확인하였다.

IV. 연구결과

1. 조사 대상자의 일반 특성

조사 대상자의 일반 특성은 <표 2>과 같다.

조사 대상자는 1학년 31.3%, 2학년 28.1%, 3학년 40.6%로 3학년의 참여 비율이 다소 높았다. 부모의 학력은 고

<표 1> 평가 문항의 신뢰도 측정 결과

평가 요인		Cronbach' α	평가 요인		Cronbach' α
스트레스	가족	.65	식행동	규칙성	.62
	학업	.69		균형성	.59
	오락	.69		건강식	.52
	건강	.64		계	.47
	동성 친구	.83			
	이성 친구	.83			
	교사	.89			
	일상생활	.71			
계	.78				

〈표 2〉 조사 대상자의 일반 특성

변인	구분	N	%	변인	구분	N	%
학년	1	40	31.3	성적	잘 한다	18	14.1
	2	36	28.1		중간	55	43.0
	3	52	40.6		못 한다	55	43.0
부 학력	고졸 이하	78	63.4	모 학력	고졸 이하	96	76.2
	대졸 이상	45	36.6		대졸 이상	30	23.8
부 직업	사무·관리직/공무원/전문직	28	22.8	모 직업	전업 주부	55	43.7
	자영업/판매·서비스직/자유업	48	39.0		취업 주부	71	56.3
	근로자/기능직	42	34.1				
	기타	5	4.1				
부 연령	40세 이하	19	15.4	모 연령	40세 이하	50	39.7
	41~45세	53	43.1		41~45세	57	45.2
	46세 이상	51	41.5		46세 이상	19	15.1
경제 수준	상(월 250만원 이상)	44	34.3	가족 구성	핵가족	100	78.1
	중(월 200~250만원)	27	21.1		비 핵가족	28	21.9
	하(월 200만원 이하)	57	44.5				

졸 이하인 경우 아버지, 어머니 각각 63.4%, 76.2%로 나타나 교육수준은 그다지 높지 않은 편이었으며, 대졸 이상은 아버지 36.6%, 어머니 23.8%로 아버지의 교육수준이 다소 높았다. 부모의 직업에 있어서 아버지는 자영업/판매·서비스직/자유업이 39.0%, 근로자/기능직이 34.1%, 사무·관리직/공무원/전문직이 22.8%로 사무·관리직/공무원/전문직의 비율이 가장 낮았다. 어머니는 취업주부 56.3%, 전업주부 43.7%로 맞벌이 가정이 많았으며, 연령은 아버지

43.1%, 어머니 45.2%가 41~45세로 나타났다. 가족구성 형태는 핵가족이 78.1%로 대부분을 차지하였다. 경제수준은 하(월 200만원 이하) 44.5%, 상(월 250만원 이상), 34.3%, 중(월 200~250만원) 21.1%로 나타나 중간 이하 정도의 수준을 보이고 있었다. 자신의 성적에 대하여 43.0%가 중간 정도라 생각하고, 못한다고 느끼는 학생도 43.0%로 대체로 자신의 성적에 대해 불만족하는 것으로 나타났다.

〈표 3〉 스트레스 수준별 분포 실태

(N=128)

요인	수준별 분포, n(%)					평균(표준편차)
	<1.5	1.5≤X<2.5	2.5≤X<3.5	3.5≤X<4.5	≥4.5	
가족	9(7.0)	63(49.2)	48(37.5)	8(6.3)	0(0.0)	2.41(.66)
학업	2(1.6)	38(29.7)	61(47.7)	26(20.3)	1(0.8)	2.93(.71)
오락	18(14.1)	71(55.5)	29(22.7)	10(7.8)	0(0.0)	2.27(.73)
건강	11(8.6)	48(37.5)	55(43.0)	14(10.9)	0(0.0)	2.58(.77)
동성 친구	30(23.4)	60(46.9)	27(21.1)	10(7.8)	1(0.8)	2.17(.82)
이성 친구	56(43.8)	38(29.7)	24(18.8)	8(6.3)	2(1.6)	1.96(.93)
교사	29(22.7)	59(46.1)	23(18.0)	14(10.9)	3(2.3)	2.24(.94)
일상생활	13(10.2)	69(53.9)	33(25.8)	12(9.4)	1(0.8)	2.33(.75)
계	1(0.8)	77(60.2)	48(37.5)	2(1.6)	0(0.0)	2.36(.50)

1~5 : 점수가 증가할수록 스트레스 심각.

2. 스트레스 실태

각 요인별 스트레스 점수의 분포는 <표 3>와 같다.

스트레스의 전체 평균은 2.36으로 나타났으며, 요인별 스트레스 평균점수는 1.96~2.93으로 요인 간 차이는 적은 편이었다. 가장 심각한 스트레스 요인은 학업문제였고, 그 다음으로 건강, 가족관계의 순이었으며 이성 친구에 의한 스트레스는 1.96으로 가장 낮았다. 스트레스 수준별 분포실태를 보았을 때, 4.5 이상의 심각한 수준은 거의 없는 것으로 나타났으며, 스트레스 총 점수가 3.5 이상인 학생 비율은 1.6%로 극히 미미하였다. 중간 수준보다 낮은 1.5이상 2.5 미만이 60.2%로 가장 많은 비율을 차지하였다. 요인별로는 이성친구 문제 스트레스의 경우 43.8%가 1.5미만의 수준으로 나타나 대부분의 남자 중학생들은 이성 친구 관련 스트레스는 거의 받지 않는 것으로 확인되었다. 스트레스 정도가 중간 수준 이상, 즉 3.5 이상에 해당하는 스트레스는 학업 21.1%, 교사 13.2%, 건강 10.9%의 순으로 나타났으며, 그 외 다른 요인들은 모두 10% 미만이었다.

중학생 대상의 다른 연구(황혜정, 2006; 장인열, 2004; 문경숙 2003; 신현균, 2002; 윤해안 2000; 이동호 2000; 전성자 1999; 박종기 1998)에서도 학업문제가 가장 중요한 스트레스 요인으로 제시되었다. 이 같은 결과는 입시 위주의 우리나라 교육 실태를 반영하는 것으로 성적 위주

의 학교 생활에서 오는 학생들의 중압감을 느낄 수 있다. 학생들의 스트레스를 경감시키기 위해서는 현행의 입시 위주 교육에서 벗어나 전인교육을 실시할 수 있는 제도적인 뒷받침이 필요하다고 할 수 있다. 두 번째 스트레스 요인으로 건강 문제가 나타났는데 외모에 신경을 많이 쓰는 사춘기 중학생들에게는 자연스러운 현상이라고 볼 수 있으며, 외모에 만족하지 못하거나 신체 발육이 남다를 경우 스트레스를 받는다는 사실을 확인할 수 있다. 남자 대학생들이 여자 대학생들보다 건강 관련 요인의 경우 더 많은 스트레스를 받는다는 연구(민성희 외, 2004; 김교현·전점구, 1993)와 유사한 결과였으며, 학업문제를 제외하고 많이 느끼는 스트레스로 교사와의 관계 및 동성 친구 문제이었던 결과(이춘인, 2001)와는 다소 차이를 보였다.

일반 특성에 따른 각 요인별 스트레스 차이를 <표 4>, <표 5>, <표 6>에 제시하였다.

스트레스 총 점수는 학년별 차이가 없었으며, 스트레스 영역 중 이성 친구(p<.05)와 교사(p<.01)로부터 받는 스트레스는 학년에 따라 유의한 차이가 나타났다. 즉 1학년 학생들은 2학년 학생들보다 이성친구로부터 받는 스트레스가 높은 반면, 교사로부터 받는 스트레스는 2학년 학생들이 1학년 학생들보다 높은 것으로 나타났다. 이는 초등학교 남녀공학 생활에서 남자 중학교로 여학생들과 분리되었으나 관심이 지속되는 1학년이 이성 친구로부터의 스트레스를

<표 4> 학년별, 부모의 학력별 스트레스 정도 비교

영역	학년				부모의 학력					
					부			모		
	1	2	3	F	고졸 이하	대졸 이상	t	고졸 이하	대졸 이상	t
가족	2.46(.69) ¹⁾	2.37(.64)	2.40(.64)	.19	2.39(.64)	2.39(.68)	-.02	2.42(.60)	2.38(.80)	.29
학업	2.70(.72)	3.02(.66)	3.04(.71)	3.07	2.96(.70)	2.85(.74)	.79	2.95(.72)	2.86(.70)	.55
오락	2.25(.77)	2.27(.70)	2.28(.72)	.02	2.23(.65)	2.28(.80)	-.39	2.31(.70)	2.16(.77)	.97
건강	2.50(.78)	2.56(.78)	2.66(.77)	.49	2.69(.72)	2.34(.76)	2.53	2.58(.70)	2.62(.95)	-.24
동성 친구	2.22(.77)	1.97(.73)	2.27(.90)	1.50	2.11(.74)	2.22(.94)	-.71	2.12(.73)	2.33(1.04)	-1.02***
이성 친구	2.24(1.02) ²⁾	1.61(.70) ^{b)}	1.98(.94) ^{ab)}	4.60*	1.97(.90)	1.93(.97)	.20	1.91(.89)	2.06(1.00)	-.80
교사	1.92(.81) ^{b)}	2.61(1.00) ^{a)}	2.24(.91) ^{ab)}	5.52**	2.20(.95)	2.29(.89)	-.49	2.22(.94)	2.31(.94)	-.44
일상생활	2.41(.76)	2.32(.84)	2.28(.65)	.33	2.29(.68)	2.42(.85)	-.88*	2.31(.74)	2.42(.77)	-.72
계	2.33(.51)	2.34(.46)	2.39(.52)	.17	2.35(.44)	2.34(.57)	.14	2.35(.47)	2.39(.58)	-.39

1) 평균(표준편차), *p<.05, **p<.01, ***p<.001.

2) Duncan's Multiple Ranges Test.

〈표 5〉 부모의 직업별 스트레스 정도 비교

	부					모		
	1	2	3	4	F	전업주부	취업주부	t
가족	2.36(.78) ¹⁾	2.39(.64)	2.40(.59)	2.48(.75)	.06	2.35(.68)	2.47(.63)	-1.03
학업	2.85(.69)	2.86(.80)	3.05(.64)	2.73(.51)	.82	2.79(.77)	3.03(.64)	-1.86*
오락	2.36(.74)	2.19(.84)	2.27(.54)	2.00(.33)	.55	2.21(.72)	2.32(.72)	-.86
건강	2.40(.67) ^{ab2)}	2.51(.68) ^{ab}	2.79(.79) ^a	2.02(1.09) ^b	2.70*	2.37(.76)	2.77(.72)	-2.94
동성 친구	1.93(.68)	2.23(.94)	2.20(.78)	2.31(.41)	.93	2.24(.97)	2.11(.68)	.80**
이성 친구	1.43(.45) ^b	2.21(1.03) ^a	2.09(.91) ^a	1.37(.41) ^b	5.76**	1.75(.90)	2.09(.90)	-2.07
교사	2.11(.75)	2.21(.96)	2.33(.93)	2.26(1.57)	.31	2.18(.89)	2.29(.98)	-.60
일상생활	2.40(.85)	2.33(.73)	2.30(.68)	2.46(1.04)	.14	2.35(.73)	2.32(.77)	.27
평균	2.23(.45)	2.37(.54)	2.43(.44)	2.20(.59)	1.06	2.28(.53)	2.42(.46)	-1.60

1. 사무·관리직/공무원/전문직; 2. 자영업/판매·서비스직/자유업; 3. 근로자/기능직; 4. 기타

1) 평균(표준편차), *p<.05, **p<.01.

2) Duncan's Multiple Ranges Test.

많이 받고, 중학 생활 중 반항심과 모험심이 커지는 2학년 시기에는 이를 지도하는 교사로부터 받는 스트레스가 크기 때문인 것으로 생각된다. 그러나 학년별 연구 대상자의 수

가 각각 40명, 36명, 52명에 불과하여 학년별 차이를 일반화하는 것에는 다소 무리가 따를 수 있다.

부모의 학력에 따른 스트레스 정도를 보면 부의 학력이

〈표 6〉 모의 연령, 가족 구성, 성적별 스트레스 정도 비교

영역	모				가족 구성			성적			
	40세 이하	41~45세	46세 이상	F	핵가족	비핵가족	t	잘 한다	중간	못 한다	F
가족	2.45(.62) ¹⁾	2.40(.66)	2.37(.72)	.12	2.38(.64)	2.51(.68)	-.93	2.17(.43)	2.45(.70)	2.45(.67)	1.45
학업	2.96(.76)	2.99(.68)	2.64(.62)	1.78	2.89(.72)	3.03(.68)	-.90	2.43(.66) ^b	2.94(.73) ^a	3.07(.64) ^a	6.15**
오락	2.22(.71)	2.31(.70)	2.32(.83)	.27	2.29(.72)	2.17(.75)	.77	2.22(.71)	2.34(.79)	2.21(.66)	.44
건강	2.58(.78)	2.62(.81)	2.57(.56)	.04	2.57(.72)	2.61(.95)	-.22*	2.60(.55)	2.51(.82)	2.65(.80)	.49
동성 친구	2.10(.69)	2.22(.86)	2.21(.99)	.30	2.14(.84)	2.25(.75)	-.64	2.13(1.01)	2.23(.88)	2.12(.69)	.24
이성 친구	1.80(.84)	1.93(.89)	2.36(1.08)	2.71	1.93(.93)	2.03(.91)	-.50	1.99(.83)	1.92(.92)	1.98(.99)	.08
교사	2.10(.91) ^{ab2)}	2.48(.99) ^a	1.92(.68) ^b	3.59*	2.21(.91)	2.34(1.01)	-.62	2.07(.89)	2.31(.92)	2.24(.98)	.44
일상생활	2.26(.70)	2.34(.80)	2.49(.72)	.60	2.39(.78)	2.16(.67)	1.30	2.47(.89)	2.44(.80)	2.17(.62)	2.12
평균	2.31(.44)	2.41(.54)	2.36(.51)	.57	2.35(.50)	2.39(.47)	-.37	2.26(.53)	2.39(.54)	2.36(.45)	.46

1) 평균(표준편차), *p<.05, **p<.01.

2) Duncan's Multiple Ranges Test.

고졸 이하일 때는 학업, 건강, 이성 친구 영역에서, 부의 학력이 대졸 이상일 때는 오락, 동성 친구, 교사, 일상생활 영역에서 스트레스 정도가 더 큰 것으로 나타났다. 특히 부의 학력이 대졸 이상일 때 일상생활 영역에서 유의하게 더 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다($p < .05$). 이는 스트레스가 높은 집단의 아버지 학력이 높았던 었혜진(2000)의 연구와 일치하고 있다. 모의 학력에 따른 차이에서는 어머니의 학력이 대졸 이상일 때 동성친구 관련 스트레스를 유의하게 더 많이 받는 것으로 나타났다($p < .001$). 이는 어머니의 학력과 스트레스 간에 유의한 차이를 보이지 않은 었혜진(2000)의 연구와는 차이가 있었다.

스트레스 점수가 가장 높은 학업 영역에서는 부모의 학력이 고졸 이하일 때가 대졸 이상일 때보다 스트레스가 높았으나 유의한 차이는 없었다. 이는 부모가 이루지 못한 학업 성취를 자녀를 통해 얻으려는 심리가 반영되어 나타난 결과가 아닌가 생각된다. 교사 관련 스트레스는 부모의 학력이 대졸 이상일 때 더 높았으나 유의한 차이는 없었다.

부모의 직업에 따른 스트레스 정도 차이는 <표 5>와 같다.

아버지의 직업이 근로자/기능직일 경우 전체 스트레스 정도가 가장 높은 것으로 나타났다. 특히 학업 영역에서 유의한 차이는 없었으나 스트레스를 많이 받는 것으로 나타난 것은 대체적으로 부의 직업이 근로자/기능직일 때 사무관리직/공무원/전문직과 비교하여 가정 형편이 어렵거나 성적이 좋지 않은 경우가 많은데 이로 인해 학업 스트레스를 많이 받는 것으로 보여진다. 반면 오락 영역은 부의 직업이 사무관리직/공무원/전문직일 경우 스트레스를 가장 많이 받고 있는 것으로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

부의 직업에 따른 스트레스 정도에 유의한 차이를 보인 영역은 건강 영역($p < .05$)과 이성 친구 영역($p < .01$)이었다. 건강 영역은 부의 직업이 근로자/기능직인 경우 스트레스 점수가 가장 높았으며, 즉, 부의 직업이 근로자/기능직인 경우 기타 직업인 경우보다 건강 스트레스를 더 많이 받는 것으로 나타났다. 이것은 고졸 이하의 아버지가 근로자/기능직의 직업을 갖고 있는 경우가 많으므로 부의 학력이 고졸 이하일 때 스트레스 점수가 높았던 것과 같은 결과라 하겠다. 이성 친구 영역에서는 부의 직업이 자영업

/판매·서비스직/자유업이거나 근로자/기능직인 집단이 사무·관리직/공무원/전문직이거나 기타 직업에 해당하는 집단보다 스트레스 점수가 더 높았다.

모의 직업 유무에 따른 스트레스 정도는 동성친구, 일상생활 스트레스를 제외하고 취업 주부인 경우가 전업 주부일 때보다 높았다. 이 중 학업영역($p < .05$)과 동성친구 영역($p < .01$)에서 유의한 차이를 보였는데 학업 영역은 어머니가 취업을 한 경우 스트레스 점수가 높았으며 동성친구 영역은 전업주부일 때가 더 높았다. 이는 취업주부의 경우 자녀의 학업문제에, 전업주부인 경우 자녀의 동성친구 관계에 많이 개입을 하게 됨으로써 자녀가 스트레스를 더 많이 받고 있음을 알 수 있는 부분이다. 전체 스트레스 점수는 취업주부인 경우 더 높았으나 유의한 차이는 없었다.

부모의 연령, 가족구성, 경제수준, 성적에 따른 스트레스 차이 가운데 통계적으로 유의성이 확인된 모의 연령, 가족구성, 성적별 스트레스 차이 분석 결과를 <표 6>에 제시하였다.

모의 연령에 따른 스트레스 정도를 살펴 보면, 가족 영역은 40세 이하일 때, 학업, 건강, 동성 친구, 교사관련 스트레스는 41~45세 일 때, 오락, 이성 친구, 일상생활 관련 스트레스는 46세 이상일 때 가장 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 이 중 교사 관련 스트레스에서 유의한 차이($p < .05$)를 보였는데 모 연령 41~45세인 학생들이 모 연령 46세 이상인 학생들보다 교사 관련 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다. 교사 관련 스트레스는 중학교 2학년 학생들이 가장 높았는데 모 연령이 41~45세에 해당되기 때문인 것으로 생각된다.

가족 구성에 따른 스트레스 정도는 오락과 일상생활 영역을 제외하고 비 핵가족인 경우가 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났으나 건강 영역을 제외하고는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 비 핵가족에는 한 부모 가족처럼 부모님 둘 중 한 분이 안 계시거나 두 분 모두 계시지 않으면서 조부모와 살고 있는 가족이 포함되어 있어 부모님이 모두 계신 가정의 자녀들이 스트레스를 적게 받는 것으로 나타났다고 볼 수 있다. 따라서 원만한 가족 구성은 청소년의 스트레스를 낮출 수 있는 요인이 될 수 있다고 생각

된다. 오락과 일상생활 영역에서 핵가족이 비 핵가족에 비해 스트레스 점수가 높게 나온 것은 부모님의 관심과 간섭으로 인해 스트레스가 증가했을 것으로 보여진다. 건강 영역에서는 비 핵가족일 경우 핵가족에 비해 스트레스를 많이 받고 있었으며 유의한 차이를 보였다($p < .05$). 부모님의 역할이 부족한 비 핵가족은 생활이 불규칙적이 될 수 있기 때문에 나타난 결과라고 보여진다.

자신의 성적에 따른 스트레스 정도 차이의 경우 자신의 성적이 잘한다고 생각하는 학생들은 이성친구, 일상생활 관련 스트레스가 높았고, 중간이라고 생각하는 학생들은 오락, 동성친구, 교사 관련 스트레스 점수가 높았으며, 못한다고 생각하는 학생들은 학업, 건강 관련 스트레스 점수가 가장 높았다. 전체 스트레스는 중간이다, 못한다, 잘한다는 순서로 스트레스 점수가 높았으나 유의한 차이는

없었다. 유의한 차이를 보인 것은 학업 영역으로 자신이 못한다, 중간이라고 생각하는 학생들이 잘한다고 생각하는 학생들보다 스트레스를 더 많이 받고 있었다($p < .01$). 표로 제시하지는 않았으나 학업 스트레스에서 효율적인 공부 방법을 모른다는 스트레스 점수가 가장 높았는데 이는 자신의 성적이 나쁘다고 생각하는 학생일수록 스트레스를 많이 받는다는 사실을 확인할 수 있는 결과이다.

3. 식행동 실태

식사의 규칙성, 균형성, 건강식 항목에서의 식행동 조사 문항 및 문항별 행동실태는 <표 7>과 같이 나타났다.

<표 7> 식행동 조사 문항 및 문항별 행동실태

규칙성	나는 하루에 세끼니 모두 먹는다.	3.91(1.29) ¹⁾
	나는 아침식사를 제대로 한다.	3.51(1.39)
	나는 정해진 시간에 식사를 한다.	2.89(1.28)
	나는 여유있게 천천히 식사를 한다.	2.84(1.27)
	나는 과식을 하지 않는다.	3.08(1.12)
평 균		3.25(.80)
균형성	곡류음식을 매끼 먹는다(밥, 빵류, 면류, 감자, 고구마 등).	3.78(1.22)
	채소반찬을 매끼 먹는다(김치 제외).	3.16(1.09)
	기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는다.	2.98(1.01)
	우유를 매일 마신다.	2.95(1.41)
	과일을 매일 먹는다.	3.10(1.14)
매끼 골고루 식사한다(곡류+육류+채소류).	3.00(1.03)	
평 균		3.16(.66)
건강식	가공식품을 자주 먹지 않는다.	2.90(.95)
	단 음식을 많이 먹지 않는다.	2.85(1.08)
	싱겁게 먹는다.	2.14(1.07)
	동물성 지방을 자주 먹지 않는다(삼겹살, 갈비 포함).	2.79(1.11)
	외식을 자주 하지 않는다.	3.30(1.09)
	탄산음료를 피한다.	2.83(1.21)
	운동을 매일 한다(1시간 이상).	2.82(1.35)
영양지식을 실생활에 활용한다.	2.56(1.16)	
평 균		2.77(.54)
전체 평균		3.02(.44)

1) 평균(표준편차).

식행동 점수가 가장 높은 항목은 규칙성의 ‘나는 하루에 세끼니 모두 먹는다’이며 5점 척도에 평균 3.91로 나타났다. 또한 ‘매우 그렇다’라고 응답한 비율도 47.7%로 높게 나타나 남학생들의 대부분은 끼니를 거르지 않고 식사한다는 것을 알 수 있었다. 이것은 성장기에 있는 남자 중학생들의 경우 왕성한 식욕으로 인하여 끼니를 거르지 않고 있음을 알게 해준다. ‘곡류음식을 매끼 먹는다’는 평균 3.78로 식행동 요인 중 두번째로 높은 점수이며 균형잡힌 식생활 영역에서 가장 높은 점수를 보였고 40.6%가 ‘매우 그렇다’라고 응답하였다. 밥을 주식으로 하는 우리나라에서는 세 끼니를 모두 먹을 경우 곡류음식이 빠질 수 없으므로 하루에 세끼니 모두 먹는다는 이어 높은 점수를 보인 것은 자연스러운 결과이다. ‘채소반찬을 매끼 먹는다’는 균형잡힌 식생활 영역에서 두번째로 높은 점수(3.16)를 보여 채소 반찬 위주의 전통 식사를 많이 하는 것으로 보여진다. 반면 ‘우유를 매일 마신다’의 점수(2.95)가 가장 낮아 청소년기의 칼슘 섭취에 문제가 있을 것으로 우려되므로 학교 급식을 통해 이를 해결하는 방법을 모색할 필요가 있겠다.

즉, 청소년들이 탄수화물 섭취는 충분히 하고 있으나 다른 영양소의 섭취는 부족할 가능성이 있으므로 균형잡힌 식생활에 대한 영양 교육이 요망된다. ‘나는 아침식사를 제대로 한다’는 항목이 3.51로 나타나 세번째로 높은 점수를 보인 것도 세 끼니를 모두 먹을 경우 나타나는 자연스러운 결과라 할 수 있다. 또한 매우 그렇다라고 응답한 비율이 33.6%로 높게 나타났다. 이는 아침식사를 꼭 한다는 비율이 높게 나타난 연구(권영경, 2002)와 유사한 결과로 청소년들의 식행동에서 매우 바람직한 결과라 할

수 있으며, 서울지역 중학생을 대상으로 아침 식사가 가장 불규칙하다는 연구(양성희, 1990)와는 차이를 보이고 있다. 규칙적인 식생활의 전체 평균이 3.25로 중간 정도의 식행동을 보이고 있었으며 ‘여유있게 천천히 식사를 한다’는 문항의 점수가 가장 낮은 것으로 보아 남학생들은 식사를 잘 챙겨 먹기는 하나 식사의 양이나 시간에는 신경을 쓰고 있지 않은 것으로 보여진다. 다음으로는 ‘외식을 자주 하지 않는다’의 평균이 3.30으로 나타났는데 이는 자발적인 의지라기보다는 조사 대상자들의 경제적 수준이 낮은 편에 속하기 때문에 외식비를 절약하기 위해 발생한 결과로 예측된다. 다음으로 가공식품을 자주 먹지 않는다고 하여(2.90) 가정 식단을 위주로 한 바람직한 식생활을 하는 경향이 높았다.

식행동 점수 분포는 <표 8>과 같다.

식행동의 점수의 총 평균은 3.02로 보통수준이라고 할 수 있으며 각 영역별로는 규칙성(3.25), 균형성(3.16), 건강식(2.77)순으로 높은 점수를 보였다. 규칙적인 식생활에서는 하루에 세끼니 모두 먹는다(3.91), 아침식사를 제대로 한다(3.51), 과식하지 않는다(3.08), 정해진 시간에 식사를 한다(2.89), 여유있게 천천히 식사를 한다(2.84)의 순으로 나타났으며 균형잡힌 식생활에서는 곡류음식을 매끼 먹는다(3.78), 채소반찬을 매끼 먹는다(3.16), 과일을 매일 먹는다(3.10), 매끼 골고루 식사한다(3.00), 기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는다(2.98), 우유를 매일 마신다(2.95)의 순으로 나타났다. 식생활과 건강 영역에서는 외식을 자주 하지 않는다(3.30), 가공식품을 자주 먹지 않는다(2.90), 단 음식을 많이 먹지 않는다(2.85), 탄산음료를 피한다(2.83), 운동을 매일한다(2.82), 동물성 지방을 자주 먹지 않는다

<표 8> 식행동 점수 분포

(N=128)

항목	수준별 분포, n(%)					평균(표준편차)
	<1.5	1.5≤X<2.5	2.5≤X<3.5	3.5≤X<4.5	≥4.5	
규칙성	1(0.8)	21(16.4)	58(45.3)	40(31.3)	8(6.3)	3.25(0.80)
균형성	1(0.8)	16(12.5)	65(50.8)	39(30.5)	7(5.5)	3.16(0.66)
건강식	1(0.8)	32(25.0)	81(63.3)	14(10.9)	0(0.0)	2.77(0.54)
계	3(0.8)	69(18.0)	204(53.1)	93(24.2)	15(3.9)	3.02(0.44)

1~5 : 점수가 높을수록 바람직.

(2.79), 영양지식을 실생활에 활용한다(2.56), 싱겁게 먹는다(2.14)의 순으로 나타났다. 즉, 남자 중학생들은 식사의 질적인 면보다는 단순한 식사에 비중을 두는 것으로 보여지며 염분의 섭취에 있어 영양 문제를 일으킬 가능성이 있다고 할 수 있다. 국물 음식, 젓갈류, 김치류와 같은 우리나라 전통 식단을 즐겨하는 경우 염분을 과다 섭취하게 될 우려가 있는데 청소년기부터 짜게 먹는 습관을 갖게 될 경우 성인병으로 이어지기 쉬우므로 영양교육을 통해 개선해야 할 필요가 있겠다. 또한 남학생이 여학생에 비해 운동량이 많음에도 불구하고 ‘운동을 매일 한다’의 점수가 낮은 것은 우리나라 청소년들의 체력과 건강을 약화시킬 가능성이 있으므로 균형 잡히고 규칙적인 영양섭취와 더불어 건강과 운동의 중요성을 교육시킬 필요가 있을 것이다. 또한 식행동 점수가 2.5~3.5인 경우가 절반가량으로(53.1%) 가장 많아 중간정도의 수준을 보이고 있다. 백미현 외(2001)의 연구에 의하면 중학생들의 식행동이 전반적으로 보통수준 이상의 양호한 상태로 나타났으며 여학생보다 남학생이 더 규칙적인 식생활을 하고 있는 것으로 나타나 본 연구와 일치하였다. 하지만 건강식 영역의 식행동 점수가 낮아 청소년기 건강과 관련된 식행동에 대한 지도가 요망된다고 할 수 있다.

일반 특성에 따른 각 요인별 식행동 점수 차이를 분석한 결과 부모의 학력, 모의 직업, 부모의 연령, 가족 구성에 따른 식행동 점수는 유의한 차이가 없었다. 반면 부의

직업, 경제수준, 성적별 식행동 점수는 통계적으로 유의한 차이가 확인되었으며, 그 결과를 <표 9>에 제시하였다.

부의 직업별 식행동 차이에 있어 유의한 차이를 보인 것은 균형성이며 부의 직업이 사무·관리직/공무원/전문직인 경우 균형성 점수가 3.44로 가장 높았다($p<.05$). 또한 전체 식행동 점수에 있어서도 부의 직업이 사무·관리직/공무원/전문직인 경우 근로자/기능직이거나 기타인 경우보다 더 높은 점수를 나타냈다($p<.01$). 규칙성과 건강식 영역도 유의한 차이는 없었으나 사무관리직/공무원/전문직인 경우 식행동 점수가 가장 높게 나와 아버지의 직업에 따라 자녀의 식행동에 영향이 있음을 알 수 있다.

경제수준별 식행동은 규칙성, 균형성, 전체 식행동에 있어서 경제수준이 상(월 250만원 이상)일 때 점수가 가장 높았으며 중(월 200~250만원), 하(월 200만원 이하)의 순으로 나타났다. 특히 균형성 영역에서는 경제 수준이 상(3.44)이거나 중(3.24)이라고 답한 학생들이 하(2.90)라고 답한 학생들보다 균형성 점수가 높았다($p<.001$). 이는 가정의 경제수준이 좋을수록 자녀의 식사 습관 형성에 많은 관심을 갖고 지도함으로써 균형잡힌 식생활을 하는 것이라 볼 수 있다. 따라서 가정형편이 어려운 학생들의 식습관 지도에 더욱 관심을 기울여야 할 것으로 보여진다. 유의한 차이를 보이지는 않았으나 건강식 영역에서 상위층의 식행동 점수가 가장 낮게 나온 것은 경제수준이 높은 경우 영양지식이 높고, 좋은 식행동을 가지고 있는 정성

<표 9> 부의 직업, 가정의 경제수준 및 성적별 식행동 비교

식행동	부의 직업				F	경제수준				F	성적			F
	사무·관리직/공무원/전문직	자영업/판매·서비스직/자유업	근로자/기능직	기타		상	중	하	잘 한다		중간	못 한다		
규칙성	3.58 (.72) ¹⁾	3.21 (.73)	3.09 (.90)	3.32 (.90)	2.23	3.34 (.79)	3.31 (.94)	3.14 (.73)	.84	3.62 (.58) ^a	3.41 (.83) ^a	2.96 (.74) ^b	7.07**	
균형성	3.44 (.73) ^{a2)}	3.06 (.63) ^{ab}	3.06 (.58) ^{ab}	2.86 (.41) ^b	2.82*	3.44 (.59) ^a	3.24 (.67) ^a	2.90 (.62) ^b	9.41***	3.26 (.43) ^{ab}	3.33 (.71) ^a	2.95 (.63) ^b	5.05**	
건강식	2.95 (.55)	2.74 (.53)	2.73 (.49)	2.42 (.95)	1.80	2.73 (.53)	2.83 (.53)	2.78 (.55)	.34	2.84 (.65)	2.78 (.59)	2.75 (.44)	.18	
평균	3.27 (.52) ^a	2.97 (.38) ^{ab}	2.93 (.39) ^b	2.80 (.66) ^b	4.34**	3.11 (.47)	3.09 (.48)	2.92 (.39)	2.85	3.18 (.39) ^a	3.12 (.50) ^a	2.87 (.35) ^b	5.98**	

1) 평균(표준편차), * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

2) Duncan's Multiple Ranges Test.

민(2002)의 연구 결과와 차이를 보였다.

성적에 따른 식행동 차이를 보면, 규칙성 영역은 자신이 공부를 잘한다고 응답한 학생들의 식행동 점수가 3.62로 가장 높았고 잘하거나 중간이라 답한 학생들이 못한다고 응답한 학생들보다 점수가 높았다($p<.01$). 이는 영양지식이 가장 낮은 남학생들이 일주일에 5회 이상 결식하는 비율이 높게 나타난 이선웅 외(2000)의 연구 결과와 일치하는 부분이다. 균형성에 있어서는 중간이라고 응답한 경우 3.33으로 가장 높게 나타났으며 잘한다(3.26), 못한다(2.95)의 순으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다($p<.01$). 전체적으로 성적면에서 잘한다고 생각하는 학생의 식행동 점수가 3.18로 가장 높았고 다음으로 중간이다(3.12), 못한다(2.87)의 순서로 나타났다($p<.01$). 즉, 성적이 우수하다고 생각하는 학생일수록 올바른 식행동을 갖고 있었으며, 이는 영양지식 수준이 식사 수준이나 영양을 중시하는 식행동과 유의한 정적 상관관계를 가지고 있다는 백미현 외(2001)의 연구 결과와 일치하는 것이다. 따라서 자신의 성적에 대하여 못한다고 생각하는 학생들을 중심으로 하여 올바른 식품 선택과 관련한 영양 교육을 더욱 강화해야 할 필요가 있겠다.

4. 스트레스와 식행동

스트레스 정도에 따라 식행동에 차이가 있는지를 밝히기 위해, 스트레스를 전혀 받지 않는다(1점)~언제나 받는다(5점)로 점수화한 후 각 영역별로 합산하여 스트레스 수준에 따라 높은 군(스트레스 점수 상위 25%), 중간 군

(스트레스 점수 중간 50%), 낮은 군(스트레스 점수 하위 25%)으로 구분하였다. 스트레스 점수의 분포는 가장 낮은 점수가 95점, 가장 높은 점수가 248점으로 나타났으며, 하위 25% 범위에는 131점 이하의 점수가 분포되고 상위 25%범위에는 181점 이상의 점수가 분포되었다.

스트레스 정도에 따른 식행동을 알아 본 결과는 <표 10>와 같다.

규칙성 문항에서는 중간 군의 점수가 가장 높았고 낮은 군, 높은 군 순서로 나타났으며 유의한 차이가 있었다($p<.05$). 규칙성 문항 중에서 ‘하루에 세 끼니를 모두 먹는다’는 문항에 유의한 차이를 보였는데($p<.05$) 중간 군이 평균 4.10으로 가장 높은 점수를 보였고 다음은 낮은 군, 높은 군 순이었다. 즉 중간 정도의 스트레스를 갖고 있을 때 세 끼니를 모두 먹는 것으로 나타났다. 하루에 세끼니 모두 먹는다는 높은 군이 가장 낮은 점수를 보인 본 연구와 달리 초등학생을 대상으로 스트레스와 식행동을 조사한 염혜진(2000)의 연구에서는 남자의 경우 하루 식사횟수가 스트레스 군에 따라 유의적으로 차이가 있었는데($p<.05$) 스트레스가 낮은 군은 다른 두 군보다 두 끼를 먹는다는 응답이, 높은 군은 다른 두 군에 비해 네 끼 이상 먹는다는 응답이 높았다. 또한 식사 규칙성에 있어서는 스트레스 정도와 유의적 관계가 없었고, 단지 스트레스가 높은 군에서 조금 더 불규칙한 양상을 나타내었다.

균형성 문항에서는 높은 군의 점수가 가장 높았고 중간 군, 낮은 군 순서를 보였으나 유의한 차이는 없었다. 균형성 문항은 음식 종류별 섭취 실태에 중점을 두고 조사한 항목인데 유의한 차이는 없었으나 높은 군에서 모든 문항의 점수가 높은 것으로 나타났다. 이는 스트레스를 많이

<표 10> 스트레스 수준별 식행동 실태 비교

스트레스 수준, n(%) 식행동, 평균(표준편차)	낮은 군	중간 군	높은 군	F
	32(25.0)	64(50.0)	32(25.0)	
규칙성	3.33(.64)	3.38(.81)	2.90(.84)	4.32*
균형성	3.07(.55)	3.11(.72)	3.34(.62)	1.68
건강식	2.82(.47)	2.77(.52)	2.74(.64)	.15
평균	3.03(.43)	3.04(.44)	2.97(.48)	.24

1) 평균(표준편차), * $p<.05$.

받는 집단에서 음식섭취량이 많다는 사실을 나타내는 결과라 할 수 있다. 특히 ‘곡류음식을 매끼 먹는다’는 스트레스가 높은 군의 점수가 높았는데 이는 스트레스를 많이 받는 집단에서 탄수화물 위주의 식단을 선호하는 경향이 있음을 짐작해 볼 수 있으며, 이는 Wardle(2000), McCann(1990)의 연구와 일치하는 결과이다. 또한 기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는다 역시 높은 군의 점수가 높았으나 유의적인 차이는 없었다. 건강식 문항에서는 낮은 군의 점수가 가장 높았으며 중간 군, 높은 군 순서로 나타났으나 유의한 차이는 없었다. ‘가공식품을 자주 먹지 않는다’와 ‘외식을 자주하지 않는다’, ‘운동을 매일 한다’, ‘영양지식을 실생활에 활용한다’에 높은 군이 가장 낮은 점수를 보였는데, 이는 스트레스를 많이 받을수록 가공식품 섭취와 외식을 하며 운동은 잘 하지 않고 영양지식을 잘 활용하지 않고 있음을 짐작해 볼 수 있다. 반면에 낮

은 군에서는 ‘싱겁게 먹는다’, ‘운동을 매일 한다’, ‘영양지식을 실생활에 활용한다’에 높은 점수를 보였다.

조사 대상자의 일반 특성과 스트레스, 식행동간의 상관관계를 조사한 결과는 <표 11>과 같다. 각 변수들의 상관계수는 대체로 낮은 상관관계를 나타냈다.

일반 특성에 있어서 우선 학년과 학업 관련 스트레스에서 정적 상관관계를 보여 학년이 올라갈수록 학업 관련 스트레스가 증가함을 알 수 있다. 부 학력에 있어서는 부 학력이 높을수록 학생들은 자신의 성적이 낮다고 느끼며 건강관련 스트레스도 낮은 것으로 나타났다. 이는 아버지의 학력이 높을수록 자녀의 성적보다는 건강과 관련된 부분에 신경을 더 많이 써주고 있는 것으로 추측된다. 부 학력과 관련하여 식행동의 규칙성과 식행동 전체는 정적 상관관계를 보여 아버지의 교육정도가 높을수록 좋은 식행동을 갖고 있다고 볼 수 있다. 모 학력과 다른 영역간

<표 11> 일반 특성, 스트레스, 식행동의 상관관계

		일반 특성							스트레스							식행동						
		학년	학력		연령		경제수준	성적	가족	학업	오락여가	건강	동성친구	이성친구	교사	일상생활	계	규칙성	균형성	건강식	계	
			부	모	부	모																
일반 특성	학년	1																				
	학력	부	-.10	1																		
		모	-.08	.50*	1																	
	연령	부	.32*	.03	-.12	1																
		모	.29*	-.04	-.09	.60*	1															
	경제수준	-.07	-.07	-.10	.01	.02	1															
성적	-.00	-.19*	-.09	.08	-.10	.20*	1															
스트레스	가족	-.03	.00	-.02	.01	-.04	.07	.11	1													
	학업	.18*	-.07	-.05	.07	-.11	.08	.27**	.36**	1												
	오락여가	.01	.03	-.08	-.04	.06	.02	-.03	.44**	.35**	1											
	건강	.08	-.22*	.02	.00	.00	-.01	.05	.41**	.39**	.43**	1										
	동성친구	.03	.06	.11	-.00	.05	.01	-.02	.43**	.31**	.44**	.39**	1									
	이성친구	-.09	-.01	.07	.05	.19*	.05	.01	.26**	.09	.26**	.33**	.43**	1								
	교사	.12	.04	.04	.08	.01	-.12	.03	.30**	.34**	.20*	.18*	.31**	.11	1							
	일상생활	-.07	.08	.06	.00	.09	-.09	-.16	.32**	.26**	.30**	.33**	.43**	.23**	.34**	1						
	계	.04	-.01	.03	.04	.06	-.00	.04	.67**	.59**	.65**	.67**	.74**	.56**	.57**	.63**	1					
식행동	규칙성	-.11	.30**	.10	-.09	-.00	-.12	-.31**	-.18*	-.28**	.05	-.33*	-.03	-.01	-.09	.00	-.16	1				
	균형성	.11	.10	.00	-.05	.05	-.33*	-.22*	.03	-.05	.16	-.00	.16	.16	.25**	.13	.18*	.34**	1			
	건강식	-.02	.17	.07	-.04	-.05	.08	-.05	-.06	.01	.05	-.10	-.08	-.08	-.10	-.01	-.08	.18*	.13	1		
	계	.00	.27**	.08	-.09	.00	-.17	-.27**	-.10	-.15	.13	-.21*	.01	.03	.02	.05	-.03	.72**	.69**	.65**	1	

*p<.05, **p<.01, ***p<.001.

의 상관관계는 나타나지 않았다. 어머니의 직업과 건강, 이성 영역의 스트레스의 상관관계에서는 낮은 상관관계를 나타냈으며 전업주부일 때보다 취업주부일 때 건강영역과 이성친구 영역의 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 경제수준과 성적 간에는 경제수준이 높을수록 자신의 성적이 좋다고 느끼고 있었다. 성적과 스트레스, 식행동 간에는 낮은 상관관계를 보였으며 자신의 성적면에서 못한다고 생각할수록 학업 스트레스를 더 많이 받고 있었으며 식행동의 규칙성, 균형성, 식행동 전체의 점수가 낮았다. 따라서 성적이 나쁘다고 생각할수록 식행동이 균형적이지 못하거나 식행동이 균형적이지 못한 학생들이 성적면에서 못한다고 생각할 가능성이 크다고 할 수 있다.

가족관련 스트레스와 식행동은 대체로 낮은 상관관계를 나타냈으며 식사의 규칙성과 부적 상관관계를 나타내고 있어 가족관련 스트레스를 많이 받을수록 규칙성 점수가 낮거나 식행동이 불규칙적인 경우 가족관련 스트레스를 많이 받고 있다고 볼 수 있다. 학업 관련 스트레스는 식행동의 규칙성과 부적 상관관계를 보여 학업 스트레스를 많이 받을수록 식행동이 불규칙적인 것으로 나타났다. 오락여가 관련 스트레스는 식행동과 상관관계를 보이지 않았고 건강 관련 스트레스와 식행동의 규칙성, 전체 식행동에서 부적 상관관계가 나타나 건강관련 스트레스를 많이 받을수록 식행동이 불규칙적이고 좋지 않은 식행동을 갖고 있는 것으로 나타났다. 이는 식행동이 불규칙적인 학생들이 건강관련 스트레스를 많이 받고 있다고도 볼 수 있다. 동성친구 관계와 이성 친구 관계 모두 식행동 영역에서 상관관계를 보이지 않았다. 교사 관련 스트레스를 많이 받을수록 식행동이 균형적인 것으로 나타났다. 일상생활 관련 스트레스는 식행동과 상관관계를 보이지 않았으며 전체 스트레스와 식사의 균형성에 있어서는 스트레스를 많이 받을수록 식사의 균형성 점수가 높게 나타났다($p<.05$).

즉, 식행동의 규칙성과 가장 상관이 높은 요인은 건강 관련 스트레스이며 다음으로 성적, 부 학력, 학업 스트레스, 가족 스트레스 순이었다. 또한 식행동의 균형성에서는 경제수준과의 상관성이 가장 높았고 교사관련 스트레스, 성적 순으로 상관 관계를 보였으며 전체 식행동과 부 교육이 가장 상관관계가 높았으며 성적, 건강관련 스트레스

순으로 상관관계를 보였다.

이상의 결과로 스트레스 영역 중 건강관련, 학업관련, 교사관련 스트레스가 청소년의 식행동에 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 따라서 청소년기의 올바른 식행동 정착을 위해서는 학업 부담을 줄임으로써 청소년들의 스트레스를 감소시킬 수 있는 방향 모색과 더불어 영양교육을 통한 지도가 필요하다고 하겠다.

V. 결 론

남자 중학생을 대상으로 일반 사항과 스트레스, 식행동의 관계를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 조사 대상자는 3학년이 40.6%로 가장 많았고, 부모의 학력은 각각 고등학교 졸업이하가 63.4%, 76.2%로 높은 비율을 차지하여 교육수준은 높지 않은 편이었고 아버지의 교육수준이 더 높았다. 직업에 있어서는 아버지는 자영업/판매·서비스직/자유업이 39.0%로 가장 큰 비율을 차지하였고 어머니는 취업주부가 56.3%로 어머니가 취업을 한 맞벌이 가정이 많은 것으로 나타났다. 연령분포는 41~45세가 부모 각각 43.1%, 45.2%로 가장 많았다. 가족 구성 형태는 78.1%가 핵가족이었으며 경제수준은 하가 44.5%로 가장 많아 가정 형편이 좋지 않은 편에 속했으며 성적에 대하여 중간으로 생각하는 응답이 43.0%로 가장 높게 나타났다.

둘째, 조사 대상자의 스트레스 점수는 문항 당 5점 만점에 전체 스트레스 평균은 2.36으로 나타나 중간 정도의 스트레스를 갖고 있는 것으로 보이며 학업 영역(2.93)에서 가장 높았고, 이성친구 영역(1.96)에서 가장 낮았다. 일반 특성에 따른 요인별 스트레스 차이 분석 결과 가족과 오락 영역에서는 차이가 전혀 없었으며, 학업 영역에서는 모의 직업 유무와 성적, 건강 영역에서는 부의 직업과 가족 구성, 동성친구 영역에서는 모의 학력과 모의 직업 유무, 이성친구 영역에서는 학년과 부의 직업, 교사 영역에서는 학년과 모의 연령, 그리고 일상생활 영역에서는 부

의 학력에 따른 차이가 유의한 것으로 나타났다.

셋째, 식행동 실태는 문항 당 5점 만점에 2.5~3.5점에 분포하는 인원이 가장 많았으며 전체 식행동 점수의 평균은 3.02로 나타나 대상자들의 식행동은 중간정도의 수준이었다. 규칙성(3.25), 균형성(3.16), 건강식(2.77)의 순으로 나타났으며, 일반 특성 가운데 부의 직업, 경제수준 그리고 성적에서 식행동의 유의한 차이가 확인되었다. 아버지의 직업이 사무·관리직/공무원/전문직인 경우 식행동의 균형성 점수가 가장 높았으며 전체 식행동 점수는 사무·관리직/공무원/전문직, 자영업/판매·서비스직/자유업, 근로자/기능직 순으로 높았다. 경제 수준에 따라서는 가정형편이 좋을수록 식행동, 특히 균형성 점수가 높게 나타났다. 또한 자신의 성적이 좋다고 생각하는 경우 식행동의 규칙성이 가장 높았고 중간이다라고 생각하는 경우는 균형성이 높았다. 전체 식행동에 있어서는 성적면에서 잘한다고 생각하는 응답자의 식행동 점수가 가장 높았고 중간이다, 못한다고 생각하는 응답자 순으로 나타났다.

넷째, 스트레스 정도와 식행동 간의 관계에서는 중간군이 세 끼니를 모두 먹는다는 문항과 식행동의 규칙성에서 가장 높은 점수를 보였고 차례로 낮은 군, 높은 군의 순을 보였다. 즉, 중간 정도의 스트레스를 가진 집단에서 세 끼니를 모두 섭취하는 경향이 높아 적당한 스트레스는 올바른 식행동과 관련이 있다고 볼 수 있다.

다섯째, 일반적 사항과 스트레스, 식행동의 상관관계를 살펴본 결과 식행동의 규칙성과 가장 상관이 높은 요인은 건강관련 스트레스이며 다음으로 성적, 부 교육, 학업 스트레스, 가족 스트레스 순이었다. 즉, 식행동의 규칙성과 건강관련 스트레스, 성적, 학업 스트레스, 가족 스트레스는 부적 상관관계를 보여 스트레스를 많이 받을수록 식행동 점수는 낮은 것으로 나타났다. 아버지의 교육정도는 대졸 이상에서, 직업은 사무·관리직/공무원/전문직인 경우 근로자/기능직에 비해 식행동의 규칙성이 좋은 것으로 나타났다. 또한 식행동의 균형성에서는 경제수준과의 상관성이 가장 높았고 교사관련 스트레스, 성적 순으로 상관관계를 보였는데 경제수준이 낮을수록 균형성 점수가 낮았고 교사관련 스트레스와 식행동의 균형성 간에 낮은 정적 상관관계를 보여 식사를 균형적으로 해야 하는 것에서 받는 스트

레스가 증가했을 가능성이 있다고 보여진다. 또한 성적이 나쁘다고 생각할수록 균형성이 낮은 것으로 나타났다.

전체 식행동과 부 교육이 가장 상관관계가 높았으며 성적, 건강관련 스트레스 순으로 상관관계를 보였다. 즉, 아버지가 대졸 이상일 때, 성적이 좋을 때, 건강 관련 스트레스가 낮을 때 식행동이 좋은 편이라고 볼 수 있었다.

이처럼 스트레스와 식행동은 서로 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다. 특히 건강관련, 학업관련, 교사관련 스트레스가 청소년의 식행동에 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 따라서 청소년기의 올바른 식행동 정착을 위해서는 국가적 차원에서 학업 부담을 줄임으로써 청소년들의 스트레스를 감소시키며 가정이나 학교에서는 청소년들의 스트레스를 해소할 수 있는 교육 여건 마련과 더불어 올바른 식습관 형성을 위한 식행동 및 그 중요성에 관한 식생활 교육을 실시함으로써 바람직한 식습관이 정착될 수 있도록 도움을 주어야 할 것이다. 남자 중학생들은 스트레스로 인해 바람직하지 못한 식행동이 형성 될 수 있으므로 학교와 가정의 연계 지도가 반드시 필요하다.

참고문헌

- 권영경(2002). **초등학생의 스트레스 정도와 식행동에 관한 연구**: 서울시내 강북지역 5,6학년을 대상으로. 경희대학교 석사학위논문.
- 김경아(1983). **서울시내 고등학교 학생의 식사실태에 관한 조사 연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김경희(1999). 성인의 스트레스와 영양소 섭취와의 관계, **한국식생활문화학회지**, 14(5), 507-515.
- 김교현·전경구(1993). 중학생용 생활스트레스와 대처 척도의 개발연구. **한국심리학회지: 임상**, 12(2), 197-217.
- 김미경·신동순·왕수경(1995). 영양소 섭취가 사회심리적 스트레스에 미치는 영향. **한국식생활문화학회지**, 10(5), 405-417.
- 김정희(1987). **지각된 스트레스 요인 및 대처양식의 우울에 대한 작용**. 서울대학교 박사학위논문.
- 김수주(2001). **중·고등학생이 학교 스트레스가 문제행동에 미**

- 치는 **영향에 관한 연구 : 스트레스 대처 방식의 완충효과를 중심으로** 연세대학교 석사학위논문.
- 김중화(2004). **부모-자녀간 의사소통과 중학생의 스트레스 및 스트레스 대처 양식**. 국민대학교 석사학위논문.
- 김향숙·이일화(1996). 대도시 여고생의 비만실태와 식생활 양상에 관한 연구. **한국영양학회지**, 26(2), 182-188.
- 남희정·이선미·박혜련(2002). 여자대학생의 스트레스 정도에 따른 식행동 분석. **보건교육보건증진학회지**, 19(1), 199-212.
- 노혜숙(1986). **일부 여자 중학생의 자아개념 및 스트레스와 적응행동에 관한 연구**. 서울대학교 석사학위논문.
- 류수영(1993). **국민학교 고학년용 생활스트레스척도의 개발을 위한 예비연구**. 충남대학교 석사학위논문
- 문경숙(2003). **중학생의 스트레스와 신체증상과의 관계**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 문수재·윤진·이영미(1989). 청소년의 식생활 행동, 성격특성과 영양섭취 상태에 관한 연구. **연세대학교 생활과학논집**, 제3집, 47-61.
- 민성희·오혜숙·김지향(2004). 대학생의 식생활태도와 스트레스에 관한 조사. **한국식생활문화학회지**, 19(2), 158-169.
- 박중기(1998). **중학생의 스트레스 요인과 대처방법에 관한 연구**. 강원대학교 석사학위논문.
- 박혜련(1996). 연령층별 연령 상태. **지역사회영양학회지**, 1(2), 301-321.
- 백미현·장정현·서정숙(2001). 중학생들의 체중조절 의식과 영양지식이 식행동에 미치는 영향. **대한지역사회영양학회 추계학술대회**, 959.
- 신현균(2002). 청소년의 학업 부담감, 부정적 정서, 감정 표현 불능증 및 지각된 부모양육 행동과 신체화 증상과의 관계. **한국심리학회지:임상**, 21(1), 171-187.
- 안용명(1990). **마산지역 여고생의 영양섭취 실태와 스트레스 수준에 관한 조사 연구**. 경남대학교 석사학위논문.
- 양성희(1990). **서울지역 남·녀 중학생의 식습관과 인스턴트식품의 섭취실태에 관한 연구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 엄혜진(2000). **초등학생의 스트레스 정도와 식생활 양상 및 건강 행위와의 관계**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 우미경·현태선·이실렬·모수미(1986). 일부 도시 직업인 및 학생의 아침식사를 중심으로 한 식행태에 관한 연구. **대한가정학회지**, 24(3), 103-118.
- 원해안(2000). **중학생의 일상적 스트레스에 관한 연구**. 조선대학교 석사학위논문.
- 원호택·이민규(1987). 고등학교 재학생들의 스트레스. **한국심리학회지 : 임상**, 6(1), 22-32.
- 이경숙·박랑규(1990). 발달장애 아동과 정상 아동의 지적 기능과 사회적 기능간의 관계. **한국심리학회지**, 9(1), 135-143.
- 이경혜·황권중·허은실(2001). 창원시 일부 초등학교 고학년의 비만도에 따른 체형인식도 식습관, 식행동 및 영양섭취상태에 대한 비교연구. **대한지역사회영양학회지**, 6(4), 577-591.
- 이경희(1995). **청소년의 스트레스에 관한 연구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이동호(2000). **중학생들이 겪는 스트레스 유형과 그 대처방법에 대한 연구 : 지역, 종교, 성별간의 차이를 중심으로** 서울신학대학교 석사학위논문.
- 이미숙·박영숙·현화진·김순경·송은승·이경애·이선영·현태선·김희선·윤은영(2000). **리빙토픽 영양과 식생활**. 교문사, 9.
- 이미숙·이보숙(1988). 대학생의 아침식사를 중심으로 한 식행동 및 이에 영향을 미치는 제 요인에 관한 연구. **한남대학교 논문집**, 18(4), 193-204.
- 이선웅·승정자·김애정·김미현(2000). 서울과 경기지역 남녀 중학생의 영양지식에 따른 영양태도, 식행동 및 영양섭취 상태에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 5(3), 419-431.
- 이연숙·안홍석·임현숙·장남수(2003). **생애주기영양학**. 교문사. 217-247.
- 이윤나·임경숙·이수경·모수미·최혜미(1996). 여중생의 비만과 관련된 식이요인에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 1(3), 354-365.
- 이은순(2003). **초등학생의 과외학습과 스트레스의 관계**. 충남대학교 석사학위논문.
- 이춘인(2001). **초등학생과 중학생 및 부모의 스트레스에 관한 연구**. 인하대학교 석사학위논문.
- 임영옥·김영남(2002). 중소도시 중학생의 스트레스와 사회적 지지가 비만도에 미치는 영향. **대한 지역사회영양**

- 학회지**, 7(5), 705-714.
- 장인열(2004). **중학생의 학교스트레스 요인과 대처방식**. 한국
교원대학교 석사학위논문.
- 장현숙(2002). 대구, 경북지역 남녀 중학생들의 영양지식, 체
형인식 및 식행동에 관한 비교연구. **동아시아학생
활학회지**, 12(4), 299-306.
- 전성자(1999). **중학생의 스트레스 요인과 대응 행동에 관한
연구**. 건국대학교 석사학위논문.
- 정미영(1996). **인천지역 여중생의 식습관과 비만과의 관계**.
인하대학교 석사학위논문.
- 정성민(2002). **부산지역 초등학생의 영양지식, 식태도 및 식
행동에 관한 연구**. 동아대학교 석사학위논문.
- 조양래(1997). **학령기 아동의 비만스트레스와 우울**. 연세대학
교 석사학위논문.
- 차은정(1992). **청소년 스트레스와 가족체계 및 의사소통에 관
한 연구**. 울산대학교 석사학위논문.
- 최규련(1998). 가족체계유형과 부모-자녀간 의사소통이 청소
년 자녀의 심리적 복지수준에 미치는 영향. **한국가
족관계학회지**, 3(1), 120-142.
- 최현주(1987). **고등학생의 식습관과 심리상태에 관한 조사연
구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 한미현, 유안진(1996). 아동의 스트레스 및 사회적지지 지각
의 행동문제. **아동학회지**, 17(1), 173-188.
- 허혜숙(1996). **초등학교 고학년용 생활 스트레스 척도 개발
연구**. 충남대학교 석사학위논문.
- 황혜정(2006). 초등학생과 중학생의 스트레스와 이에 영향을
미치는 변인에 관한 연구. **초등교육연구**, 19(1),
193-216.
- Axelrod, J. & Reisine, T.D. (1984). "Stress hormones; their
interaction and regulation", *Science*, 224, 452.
- Byrne, D.G. & Mazanov, G. (2002). Sources of Stress in
Australian Adolescents : Factor Structure and
Stability over Time. *Stress and Health*, 18.
- Bowditch, C. (1993). "Getting rid of troublemakers: High
school disciplinary procedures and the production of
dropouts", *Social Problems*, 40, 493-509
- Compas, B.E. (1987). Coping with stress during childhood
and adolescence, *Psychological Bulletin*, 101(3),
393-403.
- Dubow, E.F. & 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.
- Jacobs, R. & Charles, E. (1980). Life events and the
occurrence of cancer in children. *Psychosomatic
Medicine*, 42, 11-24.
- Johnson, E.O., Kamilaris, T.C., Chrousos, G.P. & Gold P.W.
(1992). Mechanisms of stress : a dynamic overview
of hormonal and behavioral homeostasis. *Neurosci
Biobehav Rev*, 16:115-130.
- McCann, B.S., Warnick G.R., & Knopp, R.H. (1990).
CGanges in plasma lipids and dietary intake
accompanying shifts in perceived workload and
stress. *Psychosom Med*, 52, 97-108.
- Shaw, D.S., Keenan, K. & Vondra, J.I. (1994). "Developmental
precursors of externalizing behavior", *Developmental
Psychology*, 30, 355-364.
- Thomas, J.C. (1981). "Eating-Apsychological Dilemma", *J Nut
Educ*, 13, 34-48.
- Wardle, J., Steptoe, A., Oliver, G., & Lipsey, Z. (2000).
Stress, dietary restraint and food intake. *J.
Psychosom. Res*, 48, 195-202.
- Weinstein, S.E., Shide, D.J., & Rolls, B.J. (1997). Changes in
food intake in responses to stress in men and
women : psychological factors. *Appetite Feb*, 28(1),
7-18.

<국문요약>

본 연구는 청소년기 남자 중학생을 대상으로 스트레스 정도와 식행동 실태를 조사하고, 스트레스가 식행동에 미치는 영향을 분석하였다. 스트레스 요인으로 가족, 학업, 오락, 건강, 동성친구, 이성 친구, 교사, 일상생활의 8개 영역, 식행동 요인으로 식사의 규칙성과 균형성, 건강식의 3개 영역으로 구분하여 분석하였다. 대전 중구 지역에 위치한 남자 중학생 140명을 대상으로 2006년 7월 10일부터 7월 14일 사이에 설문조사를 실시하였으며, 수집된 설문지 140부 중 총 128부(91.4%)를 최종 분석에 사용하였다.

연구의 결과를 요약하면 첫째, 조사대상자의 스트레스 실태는 5점 만점에 평균 2.36으로 중간 정도 수준이었다. 영역별 차이는 크지 않았으며, 학업 영역에서의 스트레스(2.93)가 높았고, 이성 친구 관련 스트레스(1.96)가 낮았다. 둘째, 식행동 점수는 5점 만점에 3.02로 중간 수준이었다. 셋째, 스트레스 정도에 따라 낮은 군, 중간 군, 높은 군의 3개 집단으로 구분하였을 때, 중간 군의 식행동 점수가 가장 높았고 높은 군의 식행동 점수가 가장 낮았으나 유의한 차이는 아니었다. 넷째, 스트레스와 식행동의 상관관계를 살펴본 결과, 스트레스 총점은 식생활 균형성과 상관이 있었으며, 규칙성은 가족, 학업, 건강 관련 스트레스와 상관관계가 있는 것으로 확인되었다. 즉 가족, 학업, 건강 관련 스트레스를 많이 받을수록 규칙성 점수는 낮았다.

■ 논문접수일자: 2007년 8월 10일, 논문심사일자: 2007년 8월 23일, 게재확정일자: 2008년 3월 20일