



Original Article

# A Study on Perceived Stress and Dietary Habits of Female College Students

Kim, Miyoung<sup>1)</sup> · Jung, Dukyoo<sup>1)</sup> · Park, Hyojung<sup>1)</sup>

1) Full-time Instructor, Division of Nursing, College of Health Sciences, Ewha Womans University

## 여대생의 스트레스와 식생활 양상에 관한 연구

김 미 영<sup>1)</sup> · 정 덕 유<sup>1)</sup> · 박 효 정<sup>1)</sup>

1) 이화여자대학교 전임강사

### Abstract

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate perceived stress and dietary habits of female college students and define the relationships between them. **Method:** A convenient sampling method was used at a university based in Seoul. Finally, 412 students participated in the study from May 1 to June 10, 2008. The questionnaires administered consisted of a Stress Scale for college students and Dietary habit scale questionnaires. The students filled out the questionnaires by themselves. The collected data was analyzed with the SPSS Win 14.0 statistics program, which was used to calculate the frequencies, percentages, ANOVA, and Pearson's correlation of the variables. **Result:** The major findings of this study were as follows; In general, female students were mostly stressed by 'schooling.' Stress scores were significantly different in accordance with religion. Overall, dietary habits of study participants were normal. Significant differences were observed in the dietary habits between type of residence, major, and spending money per month. There was a significant relationship between perceived stress and dietary habits.

**Conclusion:** Stress management for female college students should be developed and nutritional education programs should be reinforced.

Key words : Stress, Dietary habit, Female

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

복잡하고 급격한 변화에 놓여있는 현대 사회를 살고 있는 사람들은 예측하지 못하는 많은 외부 압력에 대처하면서 살고 있다. 이러한 변화와 사회적 요구에 대해 개인이 적절한 대처를 하지 못하는 신체·심리적인 긴장감이나 불편을 '스트레스'라고 한다(Schuler, 1980). 이러한 스트레스는 여러 가지 신체·정신적 문제를 야기 시키고 있다. 특히 현대 질병의 많은 부분이 스트레스와 관련되어 있고(Angus et al., 2007; Hughes, 2007), 이러한 신체적 질병뿐만 아니라 정신적 사회적으로도 어려움을 일으키고 있다(Dennis, Markey, Johnston,

투고일: 2008. 7. 17 1차심사완료일: 2008. 8. 14 최종심사완료일: 2008. 9. 8

\* Address reprint requests to : Jung, Dukyoo(Corresponding Author)

Division of Nursing, College of Health Sciences, Ewha Womans University  
11-1 Deahyun-dong Seodeamoon-gu, 120-750  
Tel: 82-2-3277-6693 C.P.: 82-10-4310-4522 E-mail: dyjung@ewha.ac.kr

Vander Wal, & Artinian, 2008).

스트레스는 우리 생활에서 빈번하게 사용됨에도 불구하고 그 정의와 사용범위가 광범위하다. 일반적으로 스트레스 개념에 대한 정의는 환경의 자극, 유기체의 반응, 환경과 개체간의 상호작용의 3가지로 분류되어지고 있다(McGrath, 1976; Schuler, 1980). 첫째, 환경의 자극의 개념은 스트레스는 환경의 자극이 개인의 수준보다 과도하거나 부족한 상태를 의미하며, 유기체의 반응은 신체 외부에서 발생한 여러 가지 유해요인에 의해서 체내에서 발생하는 방위체제라고 할 수 있다. 마지막으로 상호작용의 개념에서는 스트레스는 환경과 개체간의 항상성이 결핍된 상태라고 할 수 있다. 또한, 일반적인 개념으로 스트레스는 생활 스트레스로 생활환경에서 발생하는 압력 또는 변화가 개인의 항상성 유지를 위협하고 이러한 외부 압력을 견디지 못했을 때 경험하는 인간의 갈등상태로 정의되기도 한다(Min, Oh, & Kim, 2004). 대체로 스트레스는 고통, 어려움, 괴로움, 부담, 질병, 불만족과 같은 삶의 어려움을 통틀어 말하기도 하지만 적절한 스트레스는 사람들로 하여금 일을 성취하는데 긍정적인 힘을 제공하기도 하고, 개인의 활력과 분발을 야기시키는데 정도에 따라 긍정적인 영향도 있다(McGrath, 1976; Schuler, 1980). 또한 개인이 삶의 과정을 통해 필연적으로 겪어야 하는 출생, 사망, 결혼, 취직과 같은 일들도 사람들이 대처방식을 적절히 취하지 못하거나 준비가 미흡할 때 큰 스트레스 원으로 작용하고 있다. 이러한 생활 사건이 원인이 되는 스트레스는 고등학교를 졸업하고 큰 변화를 경험하게 되는 대학생에게 영향을 미치고 있다(Moon & Park, 2007; Sung & Chang, 2006).

대학 시기는 청소년에서 성인으로 넘어가는 중요한 과도기로서 대학생들은 대학에 몸담은 시간 동안 자신의 진로를 결정하여 미래를 계획하고 정체성을 확립하는 등 여러 가지 인생의 중요한 결정을 하게 된다. 하지만, 우리나라 대학생들은 자신의 정체성을 갖지 못한 채 대학에 입학하여 자신의 정체성을 찾을 수 있는 교육이나 도움을 받지 못하고, 정신적으로는 독립적이지 못하고 의존적인 상태에서 사회적으로는 자율적이고 능동적인 인격체로 기대 받고 있다(Moon & Park, 2007). 이러한 불완전한 상태에서 대학의 자율 공간 안에 놓여지면서 스트레스와 우울과 같은 정신적인 건강문제 뿐만 아니라 대인관계 및 사회적 적응에도 어려움이 있는 것으로 나타났다(Moon & Park, 2007; Sung & Chang, 2006). 대학생이 경험하고 있는 스트레스를 살펴보면 Chon, Kim과 Yi(2000)의 연구에서는 8가지 요인인 이성 관계, 친구 관계, 가족 관계, 및 교수와의 관계의 대인 관계 차원과, 대학생이 당면한 문제로 경제 문제, 장래 문제, 가치관의 문제, 학업문제 등으로 나타났다. 사관생도와 대학생의 스트레스를 분석 한 논문에서는 사관생도보다 일반 대학생이 진로, 경제, 가족문제등과 관련

한 스트레스를 덜 받고 있음이 나타났다(Moon & Kim, 2006). 스트레스에서 남녀 차이를 조사한 연구에서는, 전반적으로 여학생이 남학생보다 높은 스트레스 정도를 나타냈고, 세부적으로는 가족 문제, 가치관 문제, 장래 문제, 친구 문제, 학업 문제에서 여학생이 남학생보다 유의하게 스트레스 점수가 높게 보고되었다(Sung & Chang, 2006).

이러한 스트레스로 인한 행동적 측면의 결과들로는 공격적인 행동을 취하게 되며, 과식 또는 소식, 불면증, 흡연, 음주, 약물 복용 등으로 보고되고 있다(Kim, 1999). 특히 스트레스 상황에서 여대생들의 대부분이 음식량 섭취량이 증가하고, 스트레스 해소를 위해서 매운맛과 단맛과 같은 특정 기호의 맛을 선호하고 있음이 보고 된 바 있다(Min, Oh, & Kim, 2004). 하지만 대학생들에게 이러한 스트레스로 인한 결과들이 건강을 위협할 정도의 증상들로 나타나지 않아 잘못된 스트레스 관리 및 식생활로 인해 여러 가지 문제점이 야기될 수 있다(Han, 2005). 성인 초기에 있는 대학생은 스트레스 관리나 식습관이 확고하게 형성되어 있지 않은 시기이므로 이때에 적절한 습관을 형성하는 것이 평생의 건강에 영향을 줄 수 있을 만큼 중요하다고 할 수 있다. 대학생의 식습관 중 가장 문제가 되는 것은 영양 부족과 식품에 대한 편견으로 보고되고 있다(Min, Oh, & Kim, 2004). 특히, 여대생은 가임 연령층으로 한 가정의 건강한 구성원을 생산하는 중요한 위치에 있어 균형있고 영양이 풍부한 음식의 섭취가 중요한 시기임에도 불구하고 사회적으로 마른 체형을 선호하고 스스로의 신체 만족을 위해 무분별한 식사제한이나 체중조절을 하고 있는 실정이다. 또한, 부적절한 식습관으로 인해 적절한 영양 공급에 어려움이 있음이 보고되고 있다(Kim, 2002). 따라서 본 연구는 여대생들이 학교 및 사회생활을 하면서 경험하는 스트레스와 식생활 양상에 관한 특징을 조사하고, 스트레스와 식생활 양상관의 관계를 분석하여 이들을 대상으로 한 스트레스 관리 및 적절한 식습관을 형성하기 위한 여대생 건강증진 프로그램 개발에 기초자료로 사용되기 위함이다.

## 2. 연구의 목적

- 1) 여대생의 스트레스 요인과 각각의 정도를 파악한다.
- 2) 여대생의 일반적 특성에 따른 스트레스 정도를 비교한다.
- 3) 여대생의 식생활 양상 정도를 파악한다.
- 4) 여대생의 일반적 특성에 따른 식생활 양상 정도를 비교한다.
- 5) 여대생의 스트레스와 식생활 양상과의 관계를 파악한다.

## 3. 용어 정의

- 1) 스트레스

스트레스란 개인이 직면하는 문제들을 해결 할 수 없을 때 생기는 긴장감이나 불쾌한 신체 감정으로(Schuler, 1980), 본 연구에서는 Chon과 Kim(1991)이 개발하고 Chon, Kim과 Yi(2000)가 개정한 대학생용 생활스트레스 도구로 측정된 점수를 의미한다.

## 2) 식생활 양상

식생활 양상은 식품을 취급하는 여러 가지 태도와 행동, 먹는 행위와 이들 행동을 추진하는 능력 등의 형성이나 전승에 관련된 여러 행동을 포함한다(Moon, 2004). 본 연구에서는 Yoon과 Choi(2002)의 자료를 Lee(2008)가 일부 수정하여 만든 도구를 사용하여 측정된 점수를 의미하며, 점수가 높을수록 식생활 양상의 정도가 높음을 의미한다.

# 연구 방법

## 1. 연구설계

본 연구의 설계는 횡단적 조사연구(cross-sectional study)로서 구조화된 설문지를 통해 자료를 수집하였다.

## 2. 연구대상 및 자료수집

2008년 4월 15일부터 4월 30일까지 10명의 여대생을 대상으로 예비 조사를 실시하였고, 이 결과를 바탕으로 설문지를 수정 보완 하였다. 본 연구는 2008년 5월 1일부터 6월 10일까지 서울시 E대학에 재학중인 여대생을 편의 추출하여 450명에게 설문지를 배부한 후 432개를 회수하였고 부정확한 응답지를 제외한 412개(91.5%)를 분석에 사용하였다. 연구대상자는 연구의 목적에 대한 설명을 듣고 자발적으로 연구 참여에 동의한 사람을 대상으로 하였다. 자료수집 기간은 2008년 5월 1일부터 6월 15일까지로, 자료수집 방법으로는 참여하는 여대생이 직접 설문지 작성을 하였다.

## 3. 연구도구

본 연구의 도구로서 구조화된 설문지를 사용하였다.

### 1) 일반적 특성

대상자의 일반적 특성은 개인 신상에 관한 항목으로, 나이, 학년, 전공, 거주형태, 종교, 한 달 용돈으로 구성되었다.

### 2) 스트레스

Chon, Kim과 Yi(2000)와 Chon과 Kim(1991)이 개발한 대학

생용 생활스트레스를 개선한 도구로 50문항으로 구성되었다. 대학생의 생활 스트레스 척도의 하위 요인으로는 총 8가지 영역으로 이성관계, 친구 관계, 가족 관계 및 교수와의 관계, 경제 문제, 장래 문제, 가치관의 문제, 학업문제로 구성되었다. 각 문항은 경험빈도와 중요도에 대해 각각 4점 척도로 '전혀'(0), '조금'(1), '상당히'(2), '자주'(3)로 응답을 하게 되어 있으며 Chon, Kim과 Yi(2000)의 연구에서 대학생을 대상으로 Cronbach's  $\alpha$  값은 .75 ~ .88였다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 0.87로 나타났다.

### 3) 식생활 양상

식생활 양상은 Yoon과 Choi(2002)의 자료를 Lee(2008)가 일부 수정하여 만든것을 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있으며, 내용은 규칙적인 식생활(5문항), 균형 잡힌 식생활(7문항), 식생활과 건강(8문항)의 3부분으로 구성되어 있고 "예", "가끔", "아니오"로 답하게 하였다. 평가는 "예"는 5점, "가끔"은 3점, "아니오"는 1점으로 하여 100점 만점으로 하였으며 70점 이상은 "우수", 50~69점은 "보통", 49점 이하는 "불량"의 3단계로 나누어 평가하였다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$  값은 0.77이었다.

## 4. 연구대상자에 대한 윤리적 고려

본 연구는 연구 참여대상자를 윤리적으로 보호하기 위해 기관윤리심사위원회(IRB)의 승인 하에 연구를 수행하였다. 연구대상자의 모집에 있어 연구의 목적 및 방법, 연구 참여에 대한 익명성 보장, 자발적인 연구 참여 동의와 거부, 중도포기가능, 발생 가능한 이익과 불이익 등을 포함하는 내용을 구두와 서면으로 설명하였고 자발적인 동의서를 받았다.

## 5. 통계분석법

수집된 자료는 SPSS 14.0 version 프로그램으로 기술 및 추론 통계기법을 사용하여 분석하였다.

- 1) 여대생의 인구학적 특성 및 건강관련 정보는 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 이용하였다.
- 2) 여대생의 스트레스 정도와 식생활 양상 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다.
- 3) 여대생의 인구학적 특성에 따른 스트레스 정도는 ANOVA로 분석하고 추후 유의한 결과는 scheffe test로 분석하였다.
- 4) 여대생의 인구학적 특성에 따른 식생활 양상 차이는 ANOVA로 분석하고 추후 유의한 결과는 Scheffe test로 분석하였다.
- 5) 여대생의 스트레스와 식생활 양상과의 관계는 Pearson

Correlation Coefficient로 분석하였다.

## 연구 결과

### 1. 연구대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적인 특성은 Table 1과 같다. 대상자의 평균 연령은 20.3세였고, 학년별로는 1, 2, 3, 4학년이 각각 30.8%, 41.5%, 14.1%, 13.6%로 나타났다. 대상자의 전공은 자연과학, 인문, 예술계통이 각각 53.5%, 25.3%, 21.2%로 나타났다. 거주형태로는 자택에서 가족과 거주가 67.2%로 가장 높게 나타났고, 자취생활 21.9%, 기숙사 거주가 10.9%로 나타났다. 종교로는 무교, 기독교, 천주교, 불교가 40.1%, 35.5%, 16.8%, 6.3%순으로 나타났다. 한달 평균 용돈은 30만원 이하가 19.6%, 30만원~40만원 미만인 34.2%, 40만원~50만원미만이 24.2%, 50만원 이상이 22.0%로 나타났다.

<Table 1> Demographics of study participants (N=412)

Variables	n	%	M±SD
Age			20.3±2.15
Grade	Freshman	127	30.8
	Sophomore	171	41.5
	Junior	58	14.1
	Senior	50	13.6
Major	Humanities	104	25.3
	Natural science	220	53.5
	Art	87	21.2
Type of Residence	Home	276	67.2
	Self-boarding	90	21.9
	Dormitory	45	10.9
Religion	Presbyterian	146	35.5
	Catholic	69	16.8
	Buddhism	26	6.3
	None	165	40.1
	Etc	5	1.3
Spending money per month (10,000won)	Below 30	80	19.6
	30- 39	140	34.2
	40- 49	99	24.2
	Over 50	90	22.0

### 2. 대상자의 스트레스

대상자의 스트레스 점수는 가능한 점수 범위인 0~150점 중 37.0±15.8점으로 나타났다. 스트레스 하부 8가지 요인은 이성관계, 친구 관계, 가족 관계, 및 교수와의 관계, 경제 문제, 장래 문제, 가치관 문제, 학업문제로 구성되며 각각의 평균과 표준편차는 Table 3에 보고되었다. 대상자는 학업 문제, 가치관 문제, 장래 문제, 교수와의 관계, 경제 문제, 가족 관계, 친구 관계, 이성 관계 순으로 스트레스를 받고 있음이 나

타났다(Table 3). 대상자의 인구학적인 특성에 따른 스트레스 정도는 Table 4에 나타났다. 대상자의 스트레스 정도는 종교에 따라 차이가 났으며, 무교인 여대생의 스트레스 정도가 38.8±16.2점으로 가장 높게 보고되었고, 불교가 가장 낮은 스트레스 점수인 31.6±12.3점으로 나타났으며 그룹의 차이가 통계적으로 유의하였다(F=2.61, p=.04). 하지만, 학년, 전공, 거주 형태, 용돈의 정도에 따른 스트레스 정도는 통계적으로 유의하지 않았다.

<Table 2> Descriptions of stress level and nutritional behavior (N=412)

Variables	Possible range	M±SD	Category	n(%)
Stress level	0~150	37.0±15.8		
Nutritional behavior	1~100	58.6±12.5	Bad	83(20.1)
			Normal	248(60.2)
			Good	81(19.7)

<Table 3> Description of eight stress areas (N=412)

Stress area	Min	Max	M±SD
Relationship with lover	0	3.00	0.18±0.40
Relationship with friend	0	2.40	0.21±0.32
Relationship with family	0	2.83	0.42±0.47
Relationship with faculty	0	2.50	0.82±0.47
Economy task	0	4.00	0.68±0.69
Future task	0	2.67	0.94±0.56
Value task	0	8.00	1.17±0.83
Schooling task	0	3.00	1.52±0.68

<Table 4> Stress level by demographic characteristics (N=412)

Variables	n	M±SD	F	p	
Grade	Freshman	127	36.3±16.6	2.01	.09
	Sophomore	171	38.1±14.8		
	Junior	58	33.4±15.5		
	Senior	50	37.4±13.7		
Major	Humanities	104	38.6±17.3	1.08	.34
	Natural science	220	36.0±14.7		
	Art	87	37.7±16.7		
Type of residence	Home	276	37.0±11.2	.12	.89
	Self-boarding	90	36.4±12.2		
	Dormitory	45	37.8±11.8		
Religion	Presbyterian	146	35.1±15.3	2.61	.04
	Catholic	69	39.8±16.2		
	Buddhism	26	31.6±12.3		
	None	165	38.8±16.2		
	Etc	5	31.0± 7.1		
Spending money per month (10,000won)	Below 30	80	38.6±16.3	.75	.53
	30- 39	140	35.6±15.0		
	40- 49	99	36.9±14.6		
	Over 50	90	37.9±17.8		

<Table 5> Dietary behavior

(N=412)

Items		Yes n(%)	Some times n(%)	No n(%)	Correlation with stress
Regular life	I have three meals a day	188(45.6)	162(39.3)	62(15)	-.17 (p=.00)
	I eat breakfast in time	185(44.9)	133(32.3)	94(22.8)	
	I eat meals at constant times	108(26.2)	137(33.3)	167(40.5)	
	I eat meals slowly	141(34.2)	144(35.0)	127(30.8)	
	I don't overeat	88(21.3)	197(47.8)	127(30.8)	
Well-balanced life	I have grain every meal	302(73.3)	71(17.2)	39(9.5)	-.06 (p=.21)
	I have meat every meal	112(27.2)	205(49.8)	95(23.1)	
	I have vegetable every meal	146(35.4)	208(50.5)	58(14.1)	
	I have food of using oil everyday	71(17.2)	230(55.8)	111(26.9)	
	I have milk every day	73(17.7)	140(34.0)	199(48.3)	
	I eat fruit every day	168(40.8)	155(37.6)	89(21.6)	
Dietary life and health	I eat every meal equally	97(23.5)	201(48.8)	114(27.7)	-.17 (p=.00)
	I don't eat processed food	70(17.0)	171(41.5)	171(41.5)	
	I don't eat sugary food too much	80(19.4)	152(36.9)	180(43.7)	
	I have a flat taste	90(21.8)	108(26.2)	214(51.9)	
	I don't animality fat frequently	108(26.2)	175(42.5)	129(31.3)	
	I don't eating out frequently	48(11.6)	124(30.1)	240(58.3)	
	I don't drink to excess	283(68.7)	87(21.2)	42(10.2)	
I exercise more than 1 hour everyday	21(5.1)	75(18.2)	315(76.5)		
I apply my nutriment knowledge in my real life	74(18.0)	181(43.9)	157(38.1)		

### 3. 대상자의 식생활 양상

대상자의 식생활 양상 점수는 평균 58.6±12.5점으로 보통 정도의 식생활 양상을 나타냈다(Table 2). 70점 이상의 좋은 식생활 양상은 81명(19.7%)으로 나타났고, 보통 정도의 식생활 양상은 248명(60.2%)으로, 나쁜 식생활 양상은 83명(20.1%)로 나타났다.

대상자의 식생활 양상을 세부적으로 규칙적 식생활, 균형 잡힌 식생활, 식생활과 건강의 3부분으로 나누어 분석한 결과는 Table 5와 같다. 규칙적 식생활에서는 하루 3끼를 섭취하고 있는 여대생은 45.6%, 제시간에 아침식사를 하는 사람이 44.9%, 제시간에 식사를 한다는 사람은 26.2%, 식사를 천천히 한다는 사람은 34.2%, 과식하지 않는 사람은 21.3%로 나타났다. 균형 잡힌 식생활에서는 곡류음식을 매끼 먹는다는 여대생은 73.3%, 육류반찬을 매끼 먹는다는 27.2%, 채소 반찬을 매끼 먹는다는 35.4%, 기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는다는 17.2%, 우유를 매일 마신다는 17.7%, 과일을 매일 먹는다는 40.8%, 매끼 골고루 식사한다는 23.5%로 나타났다. 식생활과 건강의 부분에서는 가공식품을 먹지 않는다가 17.0%, 단음식을 많이 먹지 않는다가 19.4%, 싱겁게 먹는다가 21.8%, 동물성 기름을 자주 먹지 않는다가 26.2%, 외식을 자주하지 않는다가 11.6%, 과음 및 잦은 음주는 피한다 68.7%, 운동을 매일 한다 5.1%, 영양지식을 실생활에 활용한다 18.0%로 나타났다.

대상자의 인구학적인 특성에 따른 식생활 양상 정도는 Table 6에 나타났다. 대상자의 식생활 양상 정도는, 전공, 거

주형태, 용돈의 정도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 전공으로는 자연과학 여대생의 식생활 양상 정도가 60.1±12.7점으로 가장 높게 나타났고, 예술계통 전공의 여대생의 식생활 양상 정도는 56.5±11.8점으로 가장 낮게 나타났으며 통계적으로 유의한 그룹 차이가 나타났다(F=3.60, p=.03). 거주형태에 따른 식생활 양상 정도의 차이를 보면, 집에 거주하는 대상자의 식생활 양상의 정도가 60.2±12.2점으로 가장 높게

<Table 6> Nutritional behaviors by demographic characteristics

(N=412)

Variables	n	M±SD	F	p	Scheffe
Grade	Freshman	127	57.2±13.0	1.23	2.96
	Sophomore	171	59.1±12.1		
	Junior	58	58.8±12.7		
	Senior	50	60.8±11.6		
Major	Humanities	104	57.2±12.5	3.60	.03
	Natural science	220	60.1±12.7		
	Art	87	56.5±11.8		
Type of residence	Home	276 <sup>a</sup>	60.2±12.2	8.05	.00
	Self-boarding	90 <sup>b</sup>	54.6±11.8		
	Dormitory	45	56.3±14.2		
Religion	Presbyterian	146	59.8±12.5	1.68	.15
	Catholic	69	59.0±11.8		
	Buddhism	26	57.5±12.4		
	None	165	57.8±13.0		
	Etc	5	46.8±7.3		
Spending money per month (10,000won)	Below 30	80 <sup>a</sup>	63.4±10.7	5.28	.00
	30~39	140 <sup>b</sup>	57.0±13.0		
	40~49	99 <sup>b</sup>	57.8±11.8		
	Over 50	90 <sup>b</sup>	57.0±13.2		

나타났고, 자취하는 여대생의 점수는 54.6±11.8점으로 가장 낮게 나타났으며 이 차이는 통계적으로 유의하였다(F=8.05, p=.00). 용돈의 차이에 따른 식생활 양상의 차이로는 한 달 용돈이 30만원 이하인 그룹의 여대생의 식생활 양상의 점수가 63.4±10.7점으로 가장 높게 나타났고, 30만원~40만원 미만의 용돈을 쓰는 여대생의 식생활 양상의 점수는 57.0±13.0점으로 가장 낮게 나타났으며 그룹의 차이가 통계적으로 유의하였다(F=5.28, p=.00).

#### 4. 대상자의 스트레스와 식생활 양상과의 관계

대상자의 스트레스와 식생활 양상은 유의한 역상관관계로 나타났다(r=-.19, p=.00)(Table 7). 즉, 스트레스가 높을수록 식생활 양상의 점수가 낮게 나타났다. 세부적인 대상자의 스트레스와 식생활 양상의 하위 영역인 규칙적 식생활, 균형 잡힌 식생활, 식생활과 건강과 스트레스와의 상관관계는 Table 5와 같다. 대상자의 스트레스는 “규칙적인 식생활”과 역 상관관계를 나타냈다(r=-.17, p=.00). 이는 대상자가 스트레스가 높을수록 규칙적으로 식생활이 어려움을 나타낸다. 대상자의 스트레스는 “식생활과 건강”과 또한 역상관관계를 나타냈다(r=-.17, p=.00). 이는 스트레스가 높을수록 건강한 식생활을 하지 못하고 있음을 나타낸다.

<Table 7> Correlation between stress and dietary behavior (N=412)

	Dietary behavior
Stress level	r = -.19
	p = .00

## 논 의

대상자의 각 영역별 스트레스를 분석한 결과, 여대생이 가장 스트레스를 받고 있는 부분은 ‘학업 문제’로 나타나 대상자가 학교생활과 학업에 대해 가장 스트레스를 겪고 있는 것으로 나타났다. 이는 대부분 대학생을 대상으로 한 스트레스 연구 결과와 일치하는 것으로 학생으로서 학업에 대한 스트레스가 가장 높게 보고되고 있다(Moon & Kim, 2006; Chung, Kim, & Woo, 2007). 따라서 이들을 대상으로 한 학습방법에 대한 지도와 학업과 관련된 스트레스 완화 요법에 대한 증제가 필요하다고 할 수 있다. 또한, 여대생이 느끼는 스트레스 정도가 교수와의 관계, 가족 관계, 친구나 이성과의 관계에서 갖는 스트레스보다 학업 문제, 가치관의 문제, 장애 문제와 같은 당면한 문제에 더 많은 스트레스를 갖는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Sung과 Chang(2006)의 연구와 같은 결과로서 여대생이 관계에서 겪는 문제보다 현실적인 문제들에 더 민

감한 것을 의미한다.

대상자의 스트레스 정도는 종교에 따라 차이가 났으며, 무종교 여대생의 스트레스 정도가 가장 높게 보고되었고, 불교가 가장 낮은 점수로 나타났으며 그룹의 차이가 통계적으로 유의하였다. 이는 영성(spirituality) 또는 신과의 관계가 삶에서 겪는 일들을 긍정적인 방향으로 고려하게 함으로 스트레스의 정도를 완화시킨다는 기존의 연구(Polzer Casarez & Miles, 2008)와 일치한 결과이다.

대상자의 대부분의 식생활 양상은 전반적으로 보통 정도의 식생활을 하고 있음이 나타났다. 세부적으로 살펴보면 규칙적인 식생활에서 규칙적으로 세끼 식사를 하지 않고 규칙적으로 아침을 먹지 않는 여대생이 50% 이상으로 나타나 대상자의 규칙적 식습관이 좋지 않음을 나타냈다. 이는 50% 이상이 규칙적인 식사를 하지 않았다고 보고한 Lee(2008)의 연구결과와 일치하고, 대학생의 아침 식사율이 20% 미만으로 보고한 Yoon(2006)의 연구보다는 높은 식사율이었다. 또한, 본 연구를 통해서 대부분 여대생은 제 시간에 식사하지 못하고, 급하게 식사를 하고, 과식을 하고 있음이 조사되었다. 이러한 본 연구 결과를 통해서, 현대 사회의 복잡한 환경 속에서 대학 생활을 하고 있는 여학생들이 쉽게 식생활의 균형을 상실하고, 불규칙하고, 빈약한 식생활 등으로 인해 영양의 불균형을 초래할 가능성을 예측할 수 있다. 하지만 10대 후반의 대학생 시기가 식습관이 완성되는 중요한 시기로 이 후에는 연령이 증가할수록 형성되고 습관화된 식습관을 바꾸기가 쉽지 않고 (Lee, 2008), 이들 여대생의 식습관은 장차 한 가정의 식습관에 영향을 미칠 수 있기 때문에 이 시기에 균형있고 바람직한 식습관을 형성하는 것은 가정과 국가의 건강을 유지하는데 큰 영향을 미칠 수 있다. 따라서, 식습관 형성에 영향을 미칠 수 있는 10대 후반, 20대 초반의 여대생에게 바람직한 식습관의 필요성과 건강간의 관련성을 교육하여 건강한 습관을 형성할 수 있도록 하는 일이 무엇보다도 중요한 일이라고 할 수 있다(Sung & Chang, 2006).

균형잡힌 식생활에서는 대부분의 여대생이 탄수화물 위주의 식습관에는 익숙하나, 단백질, 무기질, 칼슘의 섭취 정도는 취약함을 나타냈다. 이는 기존의 대학생 식습관을 조사한 연구와 비슷한 결과로(Lee, 2008; Park, 2005), 대부분의 대학생이 곡류음식의 식단에 치우친 결과를 나타냈다. 하지만 여학생에게 있어 중요한 영양소인 철분과 칼슘의 섭취가 필요로 되어지는 시기(Cho & Lee, 2007)에 이들 영양소는 충분히 섭취될 수 없는 식습관을 가지고 있음을 본 연구를 통해 나타났다. 특히 칼슘 섭취의 공급원인 우유의 규칙적 섭취율이 20% 미만으로 나타나, 여성 대표적 질환중 하나인 골다공증의 위험을 높일 수 있는 원인이 될 수 있다. 따라서, 여대생의 칼슘 섭취를 장려하고, 우유 섭취량을 증가시킬 수 있는 교육

을 실시할 필요가 있다.

식생활과 건강 부분에서는 가공식품, 단음식을 많이 섭취하고 있고, 짜고 기름진 음식을 주로 섭취하고 있으며 외식을 즐겨하고 있음이 나타났다. 대부분 여대생이 음주를 피하고 있었고, 영양지식을 식생활에 적용하지는 못하고 있었다. 이는 여대생과 남학생의 식습관 비교를 한 선행연구를 볼 때, 여대생이 선호하는 맛이 단맛이고, 남학생보다 동물성 기름을 더 많이 섭취하고 있는 결과와 일치했다(Lee, 2008; Park, 2005). 이는 서구화된 식습관의 영향으로 젊은 여대생들의 섭취에 영향을 준 것으로 쉽게 외식을 하며 외식 때 주로 이용하는 음식들이 주로 지방과 염분이 높은 음식에 노출 빈도가 높다고 할 수 있다. 따라서, 외식에 삼가야 할 음식에 대한 교육과 만성질환을 야기할 수 있는 동물성 기름의 문제들에 대한 교육이 필요하다고 할 수 있다. 하지만, 본 연구에서는 여대생이 알고 있는 영양 지식을 실제 식생활에 적용하지 못하고 있는 여대생이 약 40%로 보고되고 있어 영양교육이 생활까지 미칠 수 있도록 실제적인 중재방안이 검토되어야 한다고 할 수 있다.

대상자의 특성에 따른 식생활 양상의 비교 결과에서, 식생활 양상의 점수는 자연계 전공이 가장 높게 나타났고, 예술계 여대생에게서는 낮게 측정되었다. 이는 학업의 특성상 밤샘 작업과 그룹 활동이 많은 예술계 여대생의 생활 패턴이 규칙적이지 않고 따라서 건강한 식습관을 갖지 못하고 있음을 나타내므로, 예술 전공 여대생에 대한 식생활 교육이 필요함을 나타낸다. 또한, 가족과 함께 거주하는 여대생인 경우 식생활 양상정도가 현저히 높게 보고되었다. 이는 가족안에서 생활하는 여대생은 가족이 정한 식습관 안에서 규칙적으로 식사하고 균형적인 영양섭취를 할 수 있는 큰 지지체계가 있다는 의미이다. 하지만, 자취나 기숙사에 거주하는 여대생은 스스로 식습관을 관리해야하고, 몸의 상태나 상황에 따라 식습관에 영향을 받기 때문에 규칙적이고 건강한 식습관을 유지하기 어렵다. 따라서, 자취나 기숙사에 거주하는 여대생의 건강을 위해 식사에 대한 중요성을 인식 시킬 수 있는 교육이 필요하다. 마지막으로, 용돈의 차이에 따른 식생활 양상의 차이로는 한 달 용돈이 가장 낮은 30만 원 이하인 그룹이 건강한 식습관 양상을 나타냈다. 이는 경제력으로 풍부한 사람이 식생활을 건강하게 유지할 수 있을 것이라는 가정을 깨는 것으로, 경제적으로 풍부한 여대생은 쉽게 외식이나 간식에 노출 될 수 있는 빈도가 많으므로 건강한 식습관을 유지하기에 유혹이 많음을 알 수 있다. 따라서, 주어진 경제적 여건 안에서 가장 효과적으로 건강한 식습관을 유지할 수 있도록 장려할 필요가 있다.

대상자의 스트레스와 식생활 양상의 관계에서는 스트레스가 높을수록 식생활 양상의 점수가 낮게 나타났다. 특히, 세부적

으로 스트레스 상황에서 식생활을 규칙적으로 하기 어려웠으며, 건강한 식생활을 하지 못하고 있음이 나타났다. 이는 여대생의 식생활이 스트레스에 쉽게 영향을 받는다는 의미의 기존 연구 결과와 일치한다(Chung et al., 2007). 따라서, 스트레스에 쉽게 노출되어 있는 여대생의 신체, 정신적 건강을 유지하기 위해서 스트레스 관리에 대한 중재 방법이 필요하다고 할 수 있다.

본 연구의 제한점으로는 스트레스 하위 영역 중 ‘신체, 외모 문제’에 대한 항목이 없어 여대생 집단의 연령이 외모나 체형에 대한 관심도가 높고 외모에 대한 사회적 기준에서 느끼는 압박감을 측정할 수 없는 제한점이 있었다.

## 결론 및 제언

본 연구의 목적은 여대생의 스트레스와 식습관에 관한 특성을 파악하기 위함이다. 본 연구의 설계는 횡단적 조사연구(cross-sectional study)로서 구조화된 설문지를 통해 자료를 수집한다. 연구의 대상과 표출 방법으로 서울시 E대학에 등록된 여대생을 편의추출법을 이용하여 412명을 표출했고, 기관윤리심사위원회(IRB)의 승인 하에 연구에 자발적으로 참여하기로 동의한 대상자에 한해 연구를 시행하였다. 본 연구에서 사용된 구조화된 설문지 영양조사와 스트레스로 구성되어졌다. 자료수집 기간은 2008년 5월 1일부터 6월 15일까지로 설문지 방식으로 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS 14.0 version 프로그램으로 기술 및 추론 통계기법을 이용하여 분석하였다.

본 연구 결과 대상자는 학업 문제, 가치관 문제, 장래 문제, 교수와의 관계, 경제문제, 가족관계, 친구관계, 이성관계 순으로 스트레스를 받고 있음이 나타났고, 종교 유형에 따라 스트레스 정도가 차이가 남을 알 수 있었다. 대상자는 보통 정도의 식생활 양상을 나타냈고, 대상자의 식생활 양상을 세부적으로 규칙적 식생활, 균형 잡힌 식생활, 식생활과 건강의 3부분으로 나누어 분석한 결과 규칙적으로 3끼를 섭취하고, 아침을 규칙적으로 식사하는 여대생은 낮은 비율로 나타났다. 균형잡힌 식생활에서 대부분의 여대생은 곡류 위주의 식단을 하고 있었고, 칼슘과 단백질 섭취를 위한 식생활은 낮게 보고되었다. 식생활과 건강의 부분에서는 가공식품과 외식의 비율이 높아서 건강한 식생활을 갖고 있지 못함을 알 수 있었다. 여대생의 식생활 양상 정도는, 전공, 거주형태, 용돈의 정도에 따라 통계적으로 유의한 차이가 났다. 여대생의 스트레스와 식생활 양상은 유의한 역상관관계를 나타냈고, 좀 더 세부적으로는 스트레스는 규칙적인 식생활 그리고 식생활과 건강과 역 상관관계를 나타냈다. 본 연구 결과를 토대로 여대생의 스트레스를 경감시킬 수 있는 스트레스 관리 중재 프로그램 개발이 필요하며, 특히 여대생이 가장 높게 보고한 학업 관련

스트레스를 중재하기 위해 효과적인 학습법등에 관한 중재 제공이 필요하다고 할 수 있다. 또한, 건강하지 못한 식생활 양상을 나타내는 여대생을 위한 여성영양관리 중재 프로그램의 개발과 적용이 요구된다.

## References

- Angus, J., Rukholm, E., Onge, R., Michel, I. Nolan, R. P., Lapum, J., & Evans, S. (2007). Habitus, stress, and the body: the everyday production of health and cardiovascular risk. *Qual Health Res*, 17(8), 1088-102.
- Cho, D. S., & Lee, J. Y. (2007). A survey of food and nutrient intakes in female college students. *Korean J Women Health Nurs*, 13(4), 280-289.
- Chon, K. K., & Kim, K. (1991). Development of the life stress scale for college students: a control theory approach. *Korean J Clinical Psychology*, 10(1), 137-158.
- Chon, K. K., Kim, K., & Yi, J. (2000). Development of the revised life stress scale for college students. *Korean J Health Psychology*, 5(2), 316-335.
- Chung, H. K., Kim, M. H., & Woo, N. R. Y. (2007). The effect of life stress on eating habit of university students in Chungcheongnam-do Province. *Korean J Food Culture*, 22(2), 176-184.
- Dennis, J. P., Markey, M. A., Johnston, K. A., Vander Wal, J. S., & Artinian, N. T. (2008). The role of stress and social support in predicting depression among a hypertensive African American sample. *Heart Lung*, 37(2), 105-112.
- Han, K. S. (2005). Self-efficacy, health promoting behaviors and symptoms of stress among university students. *J Korean Acad Nurs*, 35, 585-592.
- Hughes, B. M. (2007). Individual differences in hostility and habituation of cardiovascular reactivity to stress. *Stress Health*, 23 (1), 37-42.
- Kim, K. H. (1999). A survey on the relation between stress and nutrition intake in adults. *Korean J Diet and Culture*, 14(5), 507-515.
- Kim, O. S. (2002). BMI, body attitude and dieting among college women. *J Korean Acad Adult Nurs*, 14(2), 256-264.
- Lee, S. K. (2008). *A study on dietary habits and stress score of college student in Jeonnam area*. Unpublished master thesis. Mokpo National University, Mokpo.
- McGrath, J. E. (1976). *Stress and behavior organizations*. in M. D. Dunnette(ed.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*.
- Min, S. H., Oh, H. S., & Kim, J. H. (2004). Dietary behaviors and perceived stress of University students. *Korean J Food Culture*, 19(2), 158-169.
- Moon, K. S. (2004). *A study on food habit patterns and anxiety, stress of the high school student, home economics education*. Unpublished master thesis, Korea University, Seoul.
- Moon, T., & Park, S. (2007). A study on the relationships of demographic characteristics to stressor and stress coping behaviors among university students. *J Sports and Leisures*, 30, 913-925.
- Moon, Y., & Kim, W. (2006). A study on the stress of KMA cadets and university students, and on the relationship of the self-efficacy, the stress-coping, and the perceived stress. *The Korean J Health Psychology*, 11(2), 485-501.
- Park, S. H. (2005). *Analysis of dietary habits and health-related behavior according to stress level and age of women*. Unpublished master thesis, Changwon University, Changwon.
- Polzer Casarez, R. L., & Miles, M. S. (2008) Spirituality: a cultural strength for African American mothers with HIV. *Clin Nurs Res*, 17 (2), 118-32.
- Schuler, R. S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organizations. *Organ Behav Hum Perform*, 25, 184-215.
- Sung, M., & Chang, K. (2006). Correlations among life stress, dietary behaviors and food choice of college students. *J East Asian Soc Dietary Life*, 16(6), 655-662.
- Yoon, H. S., & Choi, Y. S. (2002). Anaysis of correlation among health consciousness and nutrition knowledge, Dietary habits and nutrition attitudes of elementary and middle school teachers in Masan city. *The Korean Nutrition Society*, 35(3), 368-379.
- Yoon, H. S. (2006). An assessment on the dietary attitudes, stress level and nutrient intakes by food record of food and nutrition major female university students. *The Korean Nutrition Society*, 39(2), 145-159.