



# 성별에 따른 대학생의 스트레스 대처방식과 정서적 섭식의 관계 연구

이 상 희\*

광운대학교 산업심리학과

## The Relationship between Coping Style for Stress and Emotional Eating Behavior by Gender Difference

Sanghee Lee\*

Department of industrial Psychology, Kwangwoon University

### Abstract

This study examined the relationship between coping style for stress and emotional eating behavior focused on gender difference. A total of 475 college students(males, 244; females, 231) participated in this study. The results were as follows. First, there were significant gender difference in coping style for stress. The scores of male students were significantly higher than those of female students in the problem-focused and self-comforting coping styles, whereas scores of female students were significantly higher than male students in social support pursuit and emotion-focused coping styles. Second, there were significant gender difference in emotional eating behavior. Female students reported higher emotional eating behavior than male students. Third, male students preferred a problem-focused coping style, whereas female students preferred a social support pursuit coping style the most. Fourth, the interaction of gender and coping style for stress were not related to the emotional eating behavior. Both of male and female students who preferred an emotion focused coping style reported the highest score in emotional eating behavior. The limitations of the present study and suggestions for future research were discussed.

Key Words: College students, coping style for stress, emotional eating behavior, gender difference

## 1. 서 론

현대 사회는 다양하고 급변하는 사회적 문제와 가치관의 혼란으로 인해 스트레스를 경험하는 사람들이 그 어느 때보다도 증가하고 있다. 스트레스는 사회, 정서적 또는 신체적, 심리적 영향을 미쳐 개인의 안녕을 위협할 수도 있기 때문에 다양한 분야에서 스트레스에 관한 연구가 진행되고 있다. 최근의 연구들 중에서 스트레스에 따라 음식의 섭취량이 증가하거나 감소하는 것이 보고되었는데, 사실 우리가 먹는 음식은 우리의 신체뿐만 아니라 정신 건강과도 큰 관련성을 갖고 있다(Christensen 1996).

스트레스는 정상적인 식욕조절을 방해하고, 신체상에 지나치게 열중하도록 하며, 폭식과 같은 부적절한 대처방법을 야기하기 때문에 섭식장애의 중요한 원인으로 간주되어 왔다(Cattanach & Rodin 1988). 폭식과 같은 이상 섭취행동이 불안을 감소시켜 주고, 자신의 문제에서 벗어나 도피할 수 있도록 해주기 때문에(Johnson & Larson 1982), 위협적인

문제에서 오는 스트레스를 훨씬 다루기 쉬운 식사 행동의 문제로 대치시키는 것으로 이해할 수 있다. 실제로 부정적 정서나 스트레스와 섭식장애는 유의미한 정적 상관성이 있는 것으로 확인되어지고 있다(Shatford & Evans 1986). 국내에서는 Lee & Kim(1998)이 여대생을 대상으로 연구하여 섭식장애와 신체증상 간, 신체증상과 기분상태 간에 유의미한 상관관계가 있음을 보고하였다. 또한 Back(2003)은 대학생을 대상으로 스트레스 정도가 심할수록 우울 정도가 높으며, 중증 우울군의 경우 평소에는 식욕이 저하되었다가 스트레스를 받은 경우에는 간식류의 음식 섭취량이 증가하는 것을 보고하였다.

연구들에서 스트레스에 대한 섭식에서 성차가 보고되는데 여성이 남성보다 정서적인 섭식을 더 많이 하며(Oliver et al. 2000), 스트레스 집단의 남성들은 통제집단 보다 음식 섭취가 적은 것에 반해, 여성들은 통제집단과 유의미한 차이는 없지만 달콤하고 부드러운 음식을 다소 많이 섭취하는 것으로 나타났다(Grunberg & Straub 1992). 또한 스트레스는 정

\*Corresponding author: Sanghee Lee, Department of industrial Psychology, Kwangwoon University, 20 Kwangwoon-ro, Nowon-gu, Seoul, 01897, Korea  
Tel: 82-2-940-5423 Fax: 82-2-941-9214 E-mail: sanglee@kw.ac.kr

상적인 식욕조절을 방해하고, 신체상에 지나치게 열중하도록 하며 의미없는 식사(mindless eating)를 하도록 기여한다(Cattanach & Rodin 1988). 다수의 미국인들이 높은 수치의 스트레스에 대하여 과식과 몸에 좋지 않은 음식들을 섭취함으로써 스트레스를 완화시킨다고 응답하였다.

한편 스트레스와 관련하여 스트레스를 다루는 대처 방식이 주목을 받고 있다. 스트레스가 폭 넓게 주목받고 있는 것은 스트레스를 어떻게 관리하고 해결하느냐의 문제, 즉 대처가 중요하기 때문이라고 할 수 있다. 1960년대 이후에 스트레스가 인간 조건의 불가피한 측면으로 인식되면서 적응 결과에 커다란 차이를 가져오는 것은 대처라는 인식이 확대되어왔다(Lazarus & Folkman 1984). 스트레스 대처방식의 유형은 크게 적극적 대처와 소극적 대처 또는 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처로 분류되어진다. 적극적 대처와 회피적 혹은 소극적 대처의 경우, 전자는 스트레스를 행동적 또는 인지적 전략을 사용하여 다루려하는 시도이며, 후자는 스트레스 다루기를 회피하는 방식이다(Billings & Moos 1984). 문제 중심적 대처는 스트레스를 다루고 완화하며 조절하는데 초점을 두는데 비해, 정서 중심적 대처는 스트레스에 대한 정서적 반응을 조절하고 완화하는데 초점을 두고 있다(Folkman & Lazarus 1980). 일반적으로 적극적 대처나 문제 중심적 대처 방식의 사용이 보다 더 좋은 심리적 기능과 관련되어 있다고 확인되어 왔다. 반면에 회피적 대처나 정서 중심적 대처 방식은 대체로 부적응적인 전략으로 여겨져 왔으며, 여성들이 남성들보다 이러한 대처방식에 의존하는 것으로 보고되고 있다(Endler & Parker 1990, Ptacek et al. 1992).

스트레스가 섭식으로 연결되는 가를 확인하기 위하여 스트레스 대처를 살펴볼 필요가 있다. 우울한 사람들 중에서도 정서 중심적 대처를 사용하는 사람들이 폭식 행동을 하는 것으로 나타났으며(Kim & Park 2003), 여대생을 대상으로 한 조사에서도 스트레스를 받았을 때 생리적인 욕구보다는 심리적인 편안함을 얻기 위해 음식을 찾는다고 확인되었다(Kandiah et al 2006). Kolenc et al. (1990)은 우울한 대학생은 정서 지향적 대처에 더 많이 의존하는 것으로 보고하였다. 또한 이상 섭식행동의 증상을 갖고 있는 여대생들은 스트레스가 느껴지는 상황에 직면하게 되면, 더 감정적이게 되고 직면한 문제나 상황에 대한 능동적 대처 경향이 적고(Janzen et al 1992), 회피적 대처 기술들을 유의하게 많이 사용하는 것으로 보고되었다(Mayhew & Edelmann 1989). 다른 연구에서도 섭식장애를 보이는 여성은 부정적 스트레스를 다루는데 문제 중심적 대처 방식보다 정서 중심적 대처와 회피적 대처 방식을 사용하는 경향이 높음이 확인되었다(Shatford & Evans 1986). 결론적으로 Shatford & Evans(1986)는 섭식장애에 대한 스트레스의 영향은 사용하는 스트레스 대처 방식에 따라 완화되거나 달라질 수 있다고 밝혔다. 즉 경험하는 스트레스에 따라 섭식행동이 달라질

수 있으나 보다 중요한 것은 사용하는 스트레스 대처방식이라는 것을 생각할 수 있다. 한편 Van strein et al(1996)은 개인의 섭식행동을 평가할 수 있는 척도를 개발하였는데 절제된 섭식, 정서적 섭식, 외부적 섭식의 3개 섭식행동으로 구분되어진다. 이중 정서적 섭식행동을 하는 사람들은 스트레스와 같은 부정적 정서를 느낄 때 이를 해결하기 위해 섭식행동을 하는 것으로 보고되어지므로(Nam 2013), 스트레스에 대한 섭식을 측정하기 위해서는 정서적 섭식 행동으로 구분하여 연구할 필요가 있다.

그러나 아직까지 음식과 신체의 관계 연구에 비해 음식과 심리, 정서적 관계에 대한 연구는 많이 진행되지 않은 상황이며 더욱이 스트레스 대처방식과 섭식의 관계에 대한 연구도 세분화되지 않은 상황이다. 또한 대부분의 연구들이 주로 여성만을 대상으로 진행되어 남성에 대한 연구가 부족한 상황이다. 이에 본 연구에서는 남초 대학생들을 대상으로 하여 이들이 사용하는 스트레스 대처방식을 살펴보고 사용하는 스트레스 대처방식에 따른 정서적 섭식의 관계를 확인하고자 하였다.

대학생 시기는 인생에서 가장 중요한 시기로 대인관계의 폭을 넓히고 진로를 설정하는 과도기이기 때문에 심리적, 정서적으로 민감하고 불안정한 시기로 볼 수 있다. 따라서 본 연구는 이러한 시기의 대학생들을 대상으로 하여 스트레스 대처 방식에 따른 정서적 섭식에 어떠한 차이가 나타나는가를 확인하여 대학생 섭식문제나 비만 등에 관한 정보자료를 제공하고자 하였다.

## II. 연구내용 및 방법

### 1. 연구대상

서울 및 수도권 소재의 4년제 대학교 501명의 대학생을 대상으로 2016년 9월부터 12월까지 3개월 동안 설문조사를 실시하여 <Table 1>에 제시하였다. 그 중 설문에 성의 있게 응답하지 않거나 설문에 끝까지 응답하지 않은 26명을 제외한 총 475명의 자료가 분석되었다. 참가자의 평균 나이는 22.0세이며, 참가자들의 전공은 공과대학, 경영/상경 대학, 인문대학, 사회과학대학, 사범대학, 예술대학 등 다양하게 구성되었다.

### 2. 측정도구

#### 1) 스트레스 대처 방식

Endler와 Parker(1990)의 스트레스 대처방식 척도(Coping Inventory for Stressful Situations, CISS)를 바탕으로 Jo (2000)이 번안하여 수정, 보완한 것을 사용하였다. 척도는 문제 중심적 대처, 사회적 지지 추구, 자기위로, 정서 중심적 대처, 회피적 대처의 5개 하위요인, 5점 척도로 구성되어 있다. 각 하위요인의 점수가 높을수록 해당 유형의 스트레스 대처방식을 많이 사용한다는 것을 의미한다. 본 연구에서의

<Table 1> Participants distribution by grade and gender number (%)

Category	Freshman	Sophomore	Junior	Senior	Total
Male	27 (11.1%)	55 (22.5%)	72 (29.5%)	90 (36.9%)	244 (100%)
Female	63 (27.3%)	39 (16.9%)	66 (28.6%)	63 (27.3%)	231 (100%)
Total	90 (18.9%)	94 (19.8%)	138 (29.1%)	153 (32.2%)	475 (100%)

각 하위요인별 내적일관성 신뢰도 계수는 각 하위요인별로 .87, .87, .83, .81, .65로 나타났다.

2) 정서적 섭식행동

정서적 섭식행동을 측정하기 위해 Van Strien, Frijters, Bergers과 Defares(1986)이 개발한 섭식행동 설문지(Dutch Eating Behavior Questionnaire; DEBQ)를 Kim et al.(1996)이 변안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 33문항의 3개 하위요인, 5점 척도로 구성되어있다. 본 연구에서는 하위요인 중 정서적 섭식척도(예: 분노, 두려움, 불안과 같은 부정적 감정상태가 섭식행동에 미치는 영향을 측정) 13개 문항을 사용하였다. 측정 점수가 높을수록 부정적 정서상태일 때 섭식행동을 많이 보이는 것을 의미한다. 본 연구에서는 내적일관성 신뢰도 계수는 .89로 나타났다.

3. 자료 분석 방법

자료의 전반적인 기술통계량 분석을 위하여 SPSS 23.0을 사용하였다. 성별에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 확인하기 위해 MANOVA와 판별분석을 실시하였고, 선호하는 스트레스 대처 방식에 따른 정서적 섭식행동이 성별에 따라 다르게 나타나는지를 확인하기 위하여 ANOVA를 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 측정 변인들의 평균 및 상관관계

측정변인들의 평균과 상관관계를 구하여 <Table 2>에 제시하였다. 측정변인들 간의 상관을 살펴보면 정서적 섭식은 정서중심대처, 회피적 대처와 유의미한 정적상관이 있으며, 문제중심 대처와는 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타

났다. 문제중심 대처는 사회적 지지추구, 자기위로와는 유의미한 정적상관이 있으며 정서중심 대처와는 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 사회적 지지추구는 자기위로, 정서중심대처, 회피적 대처와 유의미한 정적상관이 나타났다. 자기위로는 정서중심 대처와 유의미한 부적 상관이 있었으며, 정서중심대처는 회피적 대처와 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 본 연구 결과에서 문제 중심 대처가 정서 중심대처와는 부적 상관을 보이거나 회피적 대처와는 유의미한 상관이 없는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 회피적 대처는 정서 중심 대처와 함께 소극적 대처로 분류되지만 서로 다른 성격의 스트레스 대처방식으로 세분화된 연구가 필요한 것으로 사료된다.

2. 성별에 따른 스트레스 대처방식의 평균차이

다변량 분산분석(MANOVA)을 통하여 성별에 따른 스트레스 대처방식의 평균차이를 비교하여 <Table 3>에 제시하였다. Box의 동질성 검정 결과 유의확률이 .314로 등분산 가정이 충족되었으며, Wilks' Lambda 값의 유의확률이 p<.001이므로 각 집단이 종속변인에 대하여 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 문제 중심적 대처와 자기위로의 경우 남자가 여자보다 유의미하게 높은 것으로 나타났고 (p<.05), 사회적지지 추구하고 정서 중심적 대처에서는 여자가 남자보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다(p<.001). 그러나 회피적 대처에서는 성별에 따른 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 한편, 남자와 여자 모두에서 정서 중심적 대처의 점수가 가장 낮은 것을 확인할 수 있었다.

선행 연구들에서 남녀가 사용하는 스트레스 대처전략에 차이가 있을 수 있음이 보고되었다(Ptacek et al. 1992). 대체적으로 여성들이 남성보다 정서 중심적 혹은 회피적 대처방

<Table 2> Correlation analysis and mean value of variables

	1	2	3	4	5	6
1. emotional eating	1					
2. problem focused coping	-.17**	1				
3. social support pursuit	.01	.15**	1			
4. self soothing coping	-.06	.49***	.17**	1		
5. emotion focused coping	.35***	-.29***	.11*	-.37***	1	
6. withdrawal coping	.14***	-.01	.11*	.07	.18***	1
Mean (SD)	2.32(.75)	3.38(.63)	3.42(.80)	3.44(.62)	2.85(.69)	3.40(.64)
Skewness value	.342	-.172	-.352	-.449	.117	-.738
Kurtosis	-.075	.430	-.285	.389	-.212	.215

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

<Table 3> Differences of Stress coping style between male and female

Stress coping style	male (N=244)	female (N=231)	F	Box's M	Wilks'
	M (SD)	M (SD)			
problem focused coping	3.47(.62)	3.27(.63)	12.66***	17.270 (p = .314)	.870*** (p = .000)
social support pursuit	3.29(.79)	3.56(.78)	13.65***		
self soothing coping	3.50(.55)	3.38(.68)	4.52*		
emotion focused coping	2.64(.66)	3.07(.66)	50.75***		
withdrawal coping	3.40(.66)	3.40(.62)	.01		

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

<Table 4> Emotional eating behavior difference between male and female

Category	Levene equal variance of verification	Number	Mean	Standard deviation	t	p
Male	F=1.318	244	2.17	.713	-4.56***	.000
Female	(p= .251)	231	2.48	.772		

\*\*\*p< .001

법을 더 많이 사용하며(Billings & Moos 1984; Oh et al. 2008), Piko(2001)의 연구에서는 본 연구의 결과처럼 여학생이 남학생에 비해 소극적 대처와 사회적 지지추구를 더 많이 하는 것으로 나타났다. 그러나 이전의 연구에서는 여성이 남성보다 회피적 대처방식에 더 의존하는 것으로 보고하였으나(Endler & Parker 1990; Ptacek et al. 1992) 본 연구의 결과는 남학생들의 회피적 대처방식 사용이 여성과 동일함을 보여주고 있다. 또한 여성의 경우에도 정서적 대처의 점수가 가장 낮은 스트레스 대처인 것으로 나타나 스트레스 대처방식의 성차에 대해 일관적인 결론을 내리기 어려움을 확인할 수 있었다. 이후에도 지속적으로 스트레스 대처전략의 효과성과 성차의 양상에 대한 확인 연구가 요구된다.

3. 성별에 따른 정서적 섭식행동의 차이

성별에 따라 정서적 섭식행동에서 차이가 나타나는지 확인하기 위하여 t-검증을 실시한 결과는 <Table 4>와 같다. 분산의 동질성 검정결과 유의확률은 .251로 .05보다 큰 수치를 보이므로 등분산 가정이 충족되었다. 여자가 남자보다 유의미하게 정서적 섭식행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다(p< .001). 여성의 경우 섭식행동이 불안을 감소시켜 주고, 자신의 문제에서 벗어나 도피할 수 있도록 해주기 때문에(Johnson & Larson 1982), 위협적인 문제에서 오는 스트레스를 훨씬 다루기 쉬운 식사 행동의 문제로 대처시키는 것으로 이해할 수 있다. 일치되게 기존의 많은 연구들에서도

부정적인 정서에서 여성이 남성보다 음식을 더 많이 섭취한다는 일관된 보고들이 있다(Christensen & Brooks 2006). 따라서 본 연구에서도 정서적 섭식에는 성차가 존재하며 다양한 사회문화적 배경에도 불구하고 여성이 남성보다 정서적 섭식을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 또한 이것은 여성의 섭식문제 가능성을 높일 수 있음을 확인할 수 있었다.

4. 성별에 따라 선호하는 스트레스 대처방식의 차이

개인의 스트레스 대처방식 하위요인들 간 점수를 비교하여 가장 높은 점수의 대처방식을 선호하는 대처방식으로 선택한 후, 교차분석을 통해 선호하는 스트레스 대처방식에 성차가 있는가를 확인하였다<Table 5>. 선호하는 스트레스 대처방식은 성별에 따라 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $\chi^2=17.75$ , p<.001). 남자의 경우에는 선호하는 스트레스 대처방식이 문제중심적 대처 75명(30.7%), 사회적지지 추구 55명(22.5%), 자기위로와 회피적 대처 50명(20.5%), 정서중심적 대처 14명(5.7%) 순으로 나타난 반면, 여자의 경우에는 사회적지지 추구 77명(33.3%), 회피적 대처 46명(19.9%), 자기위로 45명(19.5%), 문제 중심적 대처 39명(16.9%), 정서 중심적 대처 24명(10.4%) 순으로 나타났다. 회피적 대처를 제외한 다른 스트레스 대처방식에서 성별에 따른 차이가 나타났다. 남자는 문제 중심적 대처를 가장 선호하며, 여자는 사회적지지 추구를 가장 선호하는 것으로 나타났다. 이는 선행 연구들과 다소 다른 결과임을 확인할 수 있는데 특히 남

<Table 5> Difference of preferring coping style for stress between gender

N(%)

Category	Problem focused coping	Social support pursuit	Self soothing coping	Emotion focused coping	Withdrawal coping	Total	
Male	75(30.7)	55(22.5)	50(20.5)	14(5.7)	50(20.5)	244(100)	$\chi^2=17.75$ Division coefficient= .190 Cramer V= .193
Female	39(16.9)	77(33.3)	45(19.5)	24(10.4)	46(19.9)	231(100)	
Total	114(24.0)	132(27.8)	95(20.0)	38(8.0)	96(20.2)	475(100)	

<Table 6> Emotional eating differences depending on preferring stress coping style

	Sum of Square (SS)	df	Mean Square (MS)	F	p	Scheffè
Gender (A)	5.691	1	5.691	10.675***	.001	
Stress coping style (B)	9.500	4	2.375	4.455***	.002	d>a,b,c,e
AB	1.731	4	.433	2.96	.518	
Error	247.889	465	.533			
Total	269.58	474				

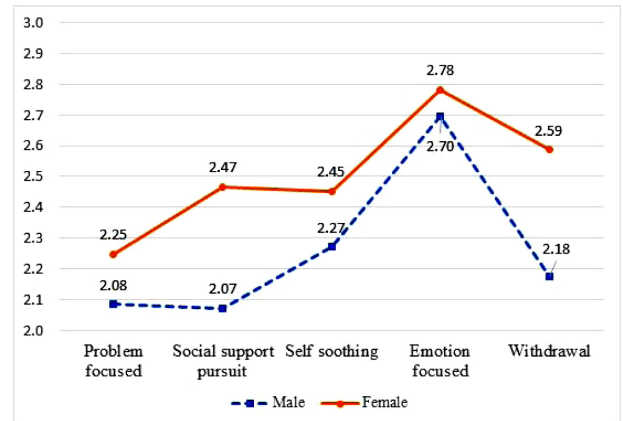
a=problem focused coping, b=social support pursuit, c=self soothing, d=emotion focused coping, e=withdrawal coping  
 \*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05

성과 여성 모두에서 정서 중심적 대처가 가장 선호도가 낮은 대처전략임이 확인되었다. 여성의 정서 중심적 대처 점수가 남성보다 유의미하게 높지만 여성의 경우에도 정서 중심적 대처 방식의 점수가 가장 낮으며, 또한 선호하는 개인의 수가 가장 적다는 것은 이전의 연구들(Compas et al. 1988; Kim 2000)과는 다른 결과라고 해석할 수 있다. 이러한 결과가 사회적 상황이나 성역할 변화 등을 반영하여 나타난 결과인지 아니면 연구에 참여한 대상의 특성 때문인지 등에 관한 후속연구가 필요한 것으로 생각한다.

5. 선호하는 스트레스 대처방식에 따른 정서적 섭식행동에서의 성별 차이

선호하는 스트레스 대처방식에 따라 정서적 섭식행동에 차이가 있는지 이원변량 분산분석(Two-way ANOVA)를 실시하여 분석한 결과는 <Table 6>과 같다. 우선 분산의 동질성 검정결과 유의확률은 .177로 .05보다 큰 수치를 보이므로 등분산 가정이 충족되었고 사후분석으로 Scheffè방법을 사용하였다. 선호하는 스트레스 대처방식에 따른 정서적 섭식행동은 성별에 따라 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 성별과 선호하는 스트레스 대처방식의 상호작용 효과는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 대체적으로 모든 스트레스 대처방식에서 여성이 남성보다 정서적 섭식행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 또한 다른 스트레스 대처 방식에서는 정서적 섭식의 점수 차이가 거의 나타나지 않았지만, 남성과 여성 모두에서 정서 중심적 대처를 선호하는 경우에 정서적 섭식행동을 가장 많이 하는 것을 확인할 수 있었다.

선행 연구들에서는 스트레스에 대해 정서 중심적 대처와 회피적 대처 방식을 많이 사용하는 여성이 섭식장애를 갖기 쉬움이 확인되어왔다(Shatford & Evans 1986; Mayhew & Edelman 1989). 본 연구에서는 이러한 양상을 남성까지 확대하여 확인하고자 하였다. 그러나 본 연구에서는 남성과 여성 모두에서 정서 중심적 대처를 선호하는 경우 가장 높은 정서적 섭식을 보이고, 정서 중심적 대처와 함께 정서적 섭식에 중요한 영향을 미칠 것으로 예상했던 회피 대처 방식은 여성과 남성에 따라 다른 결과를 나타냈다. 여성의 경우는 회피대처 양식을 선호하는 경우 비교적 높은 정서 섭식행동을 보고하고 있으나, 남성의 경우는 정서적 섭식 행동이 높게 나타나지 않고 있었다. 회피 대처에서는 여성에게서만



<Figure 1> Emotional eating differences depending on preferring stress coping style

정서적 섭식이 높은 것을 확인할 수 있었다. 본 연구를 통해 회피적 대처는 정서적 섭식에서 정서 중심 대처와 다른 대처전략이며, 또한 성(gender)에 따라 미치는 영향력이 달라짐을 확인할 수 있었다. 결론적으로 정서적 섭식에는 남성과 여성 모두에서 정서적 대처전략이 가장 중요한 영향을 미치는 전략임을 확인할 수 있다.

IV. 결론 및 요약

본 연구에서는 서울 및 수도권 지역의 대학생 475명(남학생 244명, 여학생 231명)을 대상으로 하여 성별에 따른 스트레스 대처방식과 정서적 섭식의 관계를 조사하였다.

1. 성별에 따라 스트레스 대처방식에서 차이가 나는지 확인하기 위하여 다변량 분산분석(MANOVA)을 실시한 결과, 문제 중심적 대처와 자기위로는 남성이 여성보다 더 많이 사용하는 것으로 나타났고, 사회적지지 추구하고 정서 중심적 대처는 여성이 남성보다 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 회피적 대처에서는 성차가 나타나지 않았다.
2. 성별에 따라 정서적 섭식행동이 다르게 나타나는지 확인하기 위하여 일원변량 분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다. 그 결과, 여성이 남성보다 정서적 섭식을 더 많이 하는 것으로 나타났다.
3. 선호하는 스트레스 대처방식에 성별에 따른 차이가 있는 것으로 나타났다. 남성의 경우, 문제 중심적 대처 75명

(30.7%), 사회적지지 추구 55명(22.5%), 자기위로와 회피적 대처가 각각 50명(20.5%), 정서 중심적 대처 14명(5.7%)으로, 문제 중심적 대처방식을 가장 많이 선호하는 것으로 나타났다. 여성의 경우에는 사회적지지 추구 77명(33.3%), 회피적 대처 46명(19.9%), 자기위로 45명(19.5%), 문제 중심적 대처 39명(16.9%), 정서 중심적 대처 24명(10.4%)로 사회적지지 추구를 가장 선호하는 것으로 나타났다. 남학생과 여학생 모두에서 정서 중심적 대처를 선호하는 개인이 가장 적은 것을 확인할 수 있었다.

4. 선호하는 스트레스 대처방식에 따라 정서적 섭식행동에 차이가 나타나는가를 성차를 고려하여 확인하였다. 전반적으로 모든 스트레스 대처방식에서 여성들의 정서적 섭식이 남성보다 높은 것을 확인할 수 있었다. 특히 흥미로운 점은 남성과 여성 모두에서 정서 중심적 대처를 선호하는 경우에 정서적 섭식행동을 가장 많이 하는 것을 확인할 수 있었다. 정서 중심적 대처와 함께 정서적 섭식에 중요한 영향을 미칠 것으로 예상했던 회피 대처 방식은 성별에 따라 다른 결과를 나타냈는데, 회피 대처에서는 여성에게서만 정서적 섭식이 높은 것을 확인할 수 있었다.

본 연구결과를 토대로 대학생들에게 성별에 따라 스트레스 대처전략이 섭식에 미치는 영향에 대한 적절하고 효과적인 정보를 제공함으로써 현대 사회의 새로운 문제영역으로 등장하는 섭식에 대한 관심과 조절이 가능할 수 있도록 건강교육이 이루어져야 할 것이다. 특히 섭식의 대상이 여성에게만 국한된 것이 아니라 남성에게까지 동일한 문제 영역이 될 수 있으며, 정서적 대처전략이 영향을 미칠 수 있는 정서적 섭식에 대한 기본 지식과 정보를 갖추어 실생활에서 적용하고 실천할 수 있는 구체적이고 바람직한 행동방안이 제시되어야 할 것이다. 본 연구의 대상자는 편의 표본 추출에 의하여 표집 되었기 때문에 모든 대학생들에게 일반화하는 데는 제한이 있을 것으로 보이며, 후속연구에서는 보다 광범위한 지역과 연령대의 대상을 표집하여 연구가 수행되어야 할 것이다. 이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 현 시점에서 남성과 여성을 모두 포함하여 정서적 대처전략과 정서적 섭식의 관계성을 검토한 점에서 의의가 있는 연구라고 생각된다.

### 감사의 글

이 논문은 2014년도 광운대학교 연구년에 의하여 연구되었습니다(This paper was studied by the research year of Kwangwoon University in 2014).

### Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

### References

- Back BN. 2003. A study on eating behavior by degree of depression in university students. Master's degree thesis, Chung-Ang Education University, Korea
- Billings AG, Moos RA. 1984. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *J Pers Soc Psychol*, 46(4):877-891
- Cattanaach L, Rodin J. 1988. Psychosocial components of the stress process in bulimia. *Int J Eat Disord*, 7:75-88
- Christensen, L. 1996. Diet-behavior relationships: Focus on depression. American Psychological Association, Washington, DC, USA
- Christensen L, Brooks A. 2006. Changing food preference as a function of mood. *J. Psychol*, 140(4): 293-306
- Compas BE, Malcarne VL, Fondacaro KM. 1988. Coping with stressful events in older children and young adolescents. *J. Consult. Clin Psychol*, 56(3):405-411
- Endler NS, Parker JDA. 1990. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *J. Pers. Soc. Psychol*, 58(5): 844-854
- Folkman S, Lazarus RS. 1980. An analysis of coping in middle-aged community sample. *J. Health Soc. Behav*, 21(3): 219-23
- Grunberg N, Straub R. 1992. The role of gender and taste class in the effects of stress on eating. *Health Psychol*, 11(2):97-100
- Heatherton T, Baumeister R. 1991. Binge eating as escape from self-awareness. *Psychol. Bull*, 110(1): 86-108
- Janzen BL, Kelly IW, Saklofske DH. 1992. Bulimic symptomatology and coping in a nonclinical sample. *Percept. Mot. Skills*, 75(2):395-399
- Jo HI. 2000. The effects of irrational beliefs on emotional adaptation through stress coping methods. *The Journal of Education*, 16(1):129-151
- Johnson C, Larson R. 1982. Bulimia: An analysis of moods and behavior. *Psychosom. Med*, 44(4):341-351
- Kandiah J, Yake M, Jones J, Meyer M. 2006. Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutr. Res*, 26(3):118-123,
- Kim GM. 2000. A study on the types of stress and stress coping styles of college students Master's degree thesis
- Kim HE, Park K. 2003. The effects of women's depression and ways of stress coping on binge eating behavior. *Kor. J. Psychol*, 8(3):511-524
- Kim HJ, Lee IS, Kim JH. 1996. A Study of the Reliability and Validity of the Korean Version of the Eating Behavior Questionnaire. *Kor J. Clin. Psychol*, 15(1):141-150
- Kolenc KM, Hartley DL, Murdock NL. 1990. The relationship of mild depression to stress and coping. *J. Ment. Health*

- Couns, 12(1):76-92
- Lazarus R, Folkman S. 1984 Stress, appraisal and coping. Springer Publishing Company, USA
- Lee KE, Kim NS. 1998. The Relationship between Eating Disorder, Physical Symptoms and Mood Status among College Women. Korean J. Women Health Nurs, 4(3): 388-40
- Mayhew R, Edelman RJ. 1989. Self-esteem, irrational beliefs and coping strategies in relation to eating problems in a non-clinical population. Personal. Individ. Differ, 10(5): 581-584
- Nam HJ, 2013. The Relationship between adolescents' Mindfulness, Emotional Eating and Emotional Dysregulation. Master's degree thesis, Sookmyung Women's University, Korea, pp 7-8
- Oh MJ, Kim BU, Kim MR. 2008. Relationship Between Housewives' Life Stress and Coping Style of Middle-Aged Women: The Moderating Effects of Social Support. Kor J. Wom. Psychol. 13(4):499-520
- Oh MJ, Kim BU, Kim MR. 2008. The is, Myung Ji University, Korea
- Oliver G, Wardle J, Gibson E. 2000. Stress and food choice: A laboratory study. Psychosom. Med, 62(6):853-865
- Piko B. 2001. Gender differences and similarities in adolescents' ways of coping. Psychol Rec, 51(2):223-235
- Ptacek JT, Smith RE, Zanas J. 1992. Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. J Pers Soc Psychol, 60(4):747-770
- Shatford L, Evans D. 1986. Bulimia as a manifestation of the stress process: A LISREL causal modeling analysis. Int J Eat Disord, 5:451-473
- Van ST, Frijters JER, Bergers GPA, Defares PB. 1986. Dutch Eating Behaviour Questionnaire for assessment fo restrained, emotional and external eating behaviour. Int. J. Eat. Disord, 5(2):295-315

---

Received January 31, 2018; revised February 20, 2018; accepted February 20, 2018