2011年 2月
敎育學碩士(營養敎育)學位論文

대학생의 생활 스트레스 정도에 따른 식습관 및 식품섭취량과의 관련성 연구

朝鮮大學校 敎育大學院

營養敎育專功

심 방 글

[UCI]I804:24011-200000241140

대학생의 생활 스트레스 정도에 따른 식습관 및 식품섭취량과의 관련성 연구

A Study on Eating Habits and Nutritients Intake in Accordance with Life Stress of College Student

2011年 2月

朝鮮大學校 敎育大學院

營養敎育專功

심 방 글

대학생의 생활 스트레스 정도에 따른 식습관 및 식품섭취량과의 관련성 연구

指導敎授　金　福　姬

이 論文을 敎育學碩士(營養敎育)學位 請求論文으로 提出함.

2010年 10月

朝鮮大學校 敎育大學院

營養敎育專功

심　방　글

심방글의 敎育學 碩士學位 論文을 認准함.

審査委員長　朝蘚大學校　敎授　　이명렬　　印

審査委員　　朝蘚大學校　敎授　　노희경　　印

審査委員　　朝蘚大學校　敎授　　김복희　　印

2010年 12月

朝蘚大學校 敎育大學院

목 차

제 1 장 서 론 ····· 1

제 1 절 연구의 목적 ····· 1

제 2 절 연구 문제 ····· 3

제 2 장 연구내용 및 방법 ····· 4

제1 절 연구내용 및 조사기간 ····· 4

제2 절 연구 내용 및 방법 ····· 4

1. 일반 환경 요인 조사 ····· 4

2. 스트레스 척도 조사 ····· 5

3. 식습관 조사 ····· 6

4. 영양소 섭취 조사와 평가 ····· 6

5. 통계처리 ····· 6

제 3 장 연구 결과 및 고찰 ····· 7

제1절 조사대상자의 제요인 특성 분석 ····· 7

1. 일반 환경요인 ····· 7

2. 생활스트레스 ····· 9

3. 식습관 ····· 27

4. 식생활 지침 ····· 31

5. 1일 식품섭취량 ····· 37

제 2절. 대학생의 생활스트레스 분석 ····· 40

1. 일반 환경요인에 따른 스트레스 정도 ····· 40

가. 성별에 따른 스트레스 ····· 40

나. 학년에 따른 스트레스 ····· 41

다. 형제 수에 따른 스트레스 ····· 41

라. 몇 째에 따른 스트레스 ····· 42

마. 가족 총수입에 따른 스트레스 ····· 43

바. 한 달 용돈에 따른 스트레스 ····· 44

2. 스트레스와 식습관과의 관계 ····· 45

가. 스트레스와 식습관 ····· 45

3. 스트레스와 식생활지침과의 관계 ····· 49

가. 스트레스와 식생활지침 ····· 49

4. 스트레스와 1일 식품섭취량과의 관계 ····· 55

가. 스트레스와 1일 식품섭취량 ····· 55

제 4 장 요약 및 결론 ····· 59

참고문헌 ····· 60

부록

표 목 차

표 1. 조사대상자의 성별 분포 ····· 7
표 2. 조사대상자의 일반 환경요인····· 8
표 3. 경험빈도····· 11
표 4. 중요도 ····· 20
표 5. 식습관 ····· 28
표 6. 식생활 지침 ····· 32
표 7. 1일 식품 섭취량 ····· 38
표 8. 성별에 따른 스트레스 차이 ····· 40
표 9. 학년에 따른 스트레스 차이····· 41
표 10. 형제 수에 따른 스트레스 차이 ····· 42
표 11 몇 째 인지에 따른 스트레스 차이 ····· 42
표 12. 가족 총 수입에 따른 스트레스 차이····· 43
표 13. 한 달 용돈에 따른 스트레스 차이 ····· 44
표 14. 스트레스와 식습관 ····· 46
표 15. 스트레스 식생활 지침 ····· 50
표 16. 스트레스집단별 1일 식품 섭취량 ····· 55

A Study on Eating Habits and Nutrients Intake in Accordance with Life Stress of College Students

Shim, Bang-geul
Advisor : Prof. Bok-hee Kim, Ph.D.
Major in Nutrition Education
Graduate School of Education,
Chosun University

This study analysed what effect eating habits have on life stress of college students and the relations between life stress and nutrient intake to present nutritional information appropriate to control stress. For the purpose, the study interviewed 400 college students using a questionnaire and collected 322 copies for a statistical analysis. The results are presented as follows:

1. The subjects of the study were 126 male students (38.0) and 206 female students (62.0) and classified according to the grades as follows: 100 freshmen (30.1), 76 sophomores(22.9), 82 juniors(24.7) and 74 seniors (22.3). 204 subjects(61.4) had two siblings and 148 (44.6) were the eldest. 91.6% answered that monthly income was above 2.5 million won.

2. As a result of analysing experience frequency of life stress, the study discovered that there were significant differences between male and female subjects in the following questions and female subjects had more experiences : 'it was hard to get information on job and employment', 'college life was hard because of financial status', 'it was hard to get money for tuition', 'friends ignored me', 'I was doubtful of whether my sense of value is right ', 'major was difficult for me', 'I could not make good friends', and 'grades were low'($p<0.05$).

3. As a result of analysing importance of the life stress, the study discovered that there were significant differences between male and female subjects in the following questions and female students considered the life stress important: 'I worried that I would have no job', 'It was hard to gain information on job and employment', 'I thought employment hard because of social prejudice', 'I was separated from a girl or boy friend' 'I argued with parents', 'My intention to study was lowered because of insincere teaching of professors', ' I was doubtful of whether my sense of value is right', 'I did not practice the sense of value I consider important', 'major study was too difficult', ' I did not think I could achieve what my family expect after when I graduate' and 'I was not able to make good friends'($p<0.05$)

4. As a result of analysing the eating habits of the subjects, it was discovered that the answer of 'intermediate' appeared in 13 questions of a total 20 ones, and there were significant differences between male and female subjects in the following questions: 'I exercise for more than 30 minutes everyday to keep myself fit.', 'fat is separated from meat before I eat' and 'How is your eating speed?'.($p<0.05$)

5. As a result of analysing daily nutrient intake of the subjects, it was discovered that they had much more intake of sodium that what is needed, and there were significant differences between male and female subjects($p<0.05$). Male students had more vitamin B_1 than what is needed and there were significant differences between male and female subjects.($p<0.01$)in intake of vitamin B_1 . There were also significant differences between male and female subjects in intake of vitamin B_2 , niacin, and folic acid.($p<0.01$)

6. As a result of analysing eating habits of the subjects according to stress, it was discovered that there were significant differences between groups of different stresses in the following questions: 'I eat varied colored vegetables a lot' and 'I control nutrient intake according to the amount of activities'($p<0.05$).

Based on the results of the study, it was confirmed that college students had

stress caused by varied reasons in addition to stress derived from worries of the employment and future jobs. Lots of problems occurred because of irregular eating habits and nutrient intake. It was discovered that what they eat was below what is needed for them and they had below 50% of what is needed or recommended in calcium, iron, potassium, vitamin C and folic acid. However, they were unbalanced in their nutrition in that they had twice what is needed in sodium. Therefore, it is necessary to develop diverse and practical education programs on nutrition.

제 1 장 서 론

제1절 연구의목적

현대인의 생활은 스트레스의 홍수 속에 살고 있다고 해도 과언이 아닐 만큼 복잡하고 다변하는 환경과 여러 상황으로부터 잦은 스트레스에 노출되어 있다.

현대사회의 큰 특색으로 들 수 있는 것은 사회의 변화가 가속도적으로 빠르게 진행 되고 있다는 점이다. 즉 현대사회의 변화 속도가 지금까지의 인류가 경험한 일이 없을 정도로 빠르게 진행되므로, 사회변화와 변화에 대한인지의 간격이 점점 벌어져 많은 문제를 안게 된다. 스트레스가 외력에 대한 여파라고 한다면 이 간격이야 말로 현대 사회와 우리들 사이의 커다란 여파이며 현대인에게 공통되는 스트레스원(stressor)이라고 할 수 있을 것이다(1).

우리가 흔히 접하는 스트레스(stress)라는 용어는 라틴어의 "Stringere"에서 유래했다. 그러다가 인간의 경험이나 행동을 기술하는 용어로 영어에서 오래 전부터 사용하게 되었다. '스트레스'라는 말은 17C에는 어려움, 곤란, 역경 또는 고생을 의미하는 용어였고, 18C~19C에는 힘, 압력 또는 긴장을 뜻하는 물리학과 공학의 용어로서 스프링 같은 탄력을 가지고 있어서 힘에 저항하여 원래의 형태로 돌아갈 수 있는 동질의 고형체에만 작용하는 특수한 개념으로 사용되었다. 이처럼 물리학과 공학의 용어로 사용되는 이 말은 20C에 들어서면서 서서히 정신질환이나 의학에 사용하게 되었고, Cannon이 '투쟁 또는 도피(Fight or Flight)반응'에 관련된 용어로 '스트레스'를 사용하기 시작하면서 이 말은 의학과 생물학에 도입되었다(2).

스트레스는 특별한 환경 내에서의 개인의 불편감이며 일상생활 전반에 걸쳐 광범위하게 존재하여 생물계에 있어서는 기온의 급격한 상승이라든가 유해물질을 주입하는 것 등으로 인하여 신체반응을 일으키는 것이며 일상생활에서 일어나는 모든 불편한 요인들이 스트레스 요인으로 작용할 수 있다(3).

사회의 급격한 변화는 대학에서도 영향을 주어 대학생들의 학업생활, 가치판단,

불투명한 장래에 대한 불안감, 학점, 새로운 대인관계 등에 따른 스트레스는 개인적으로 적응하는데 문제를 안겨주고 있다(4).

특히 청소년기와 성인기의 중간 단계에서 급격한 사회 환경의 변화를 겪는 대학생들은 대학생활에 적응해야 하는 과정과 또한 장래를 위한 취업준비를 해야 하는 여러 과정 속에서 여러 가지 스트레스와 불안 가운데 생활하고 있다고 해도 과언이 아니다. 이렇게 대학생들은 대학 생활에 적응하는 과정 속에서 여러 난관에 봉착하고 또한 여러 가지 유형의 스트레스를 경험하게 된다. 특히 시험과 평가에 대한 불안은 학생들의 스트레스의 주된 원인 중 하나이며, 학점은 대학생들에게 가장 심각한 스트레스를 유발하는 요인 중 하나로 잘 알려져 왔다(5). 하지만, 그 외에도 대학생활에서 경험하는 대인관계나 직업선택과 사회생활을 위한 준비들 또한 적지 않은 스트레스를 느끼게 한다. 특히, 학생들에게 지각된 사회적 기대가 불안한 학생들은 더 많은 스트레스를 경험하게 된다.

최근 연구들은 스트레스와 영양소 섭취와의 밀접한 연관성을 보고하고 있다. 스트레스와 음식섭취량의 양의 상관관계를 보고하였으나 사람에 따라 스트레스를 받을 때 더 먹기도 하고 덜 먹기도 하는 개인차 모델도 제시되고 있다(6).
1980년대 말에 Rosenfield와 Stevenson의 연구는 스트레스 하에서 비만과 과식과의 관계는 상식적으로 많은 사람들이 믿는 것만큼 통계적으로 뚜렷이 관찰되지 않는다는 상반된 견해를 밝히고 있어서 스트레스와 과식과의 관련성에 대해서는 그 관계가 명확히 규명되지 않은 상태이기는 하나 일반적으로 스트레스에 대해 과식 또는 식욕감퇴 등 식품섭취에 영향을 미친다는 것이 서구인들을 관찰한 결과 나타난 공통된 견해이다(7).

스트레스는 감정상태의 변화나 건강에 해를 끼치는 여러 가지 변화를 초래하게 되는데, 적당한 수면과 휴식 규칙적인 식사와 운동, 표준체중의 유지 적당량의 음주, 금연 및 여가활동 등과 같은 건강행동이 스트레스를 낮춘다. 스트레스 수준이 낮을수록 식생활습관과 건강관리를 위한 행동이 좋은 것으로 나타났다고 보고가 있다(8). 대학생을 대상으로 한 연구에서도 식생활태도와 스트레스 간에는 부의 상관관계를 보여 식생활태도가 좋을수록 스트레스가 적게 나타났다(9)

최근 대학생들은 과거 어느 때 보다 심각한 취업난등으로 인해 미래에 대한 불안감과 취업에 대한 압박감등으로 스트레스의 강도가 크게 증가하였다. 일반적으로 스트레스는 폭식, 과음, 자극적인 음식 섭취를 유발하거나 반대로 식욕의 감퇴 등

으로 영양상태의 결핍을 유발할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 생활 스트레스와 식습관과의 상관관계를 분석하고 그 결과를 토대로 대학생들의 영양상태 분석을 통해 대학생들의 식습관 개선과 균형 잡힌 영양 섭취에 도움이 되고자한다.

제2절 연구문제

대학생의 생활 스트레스와 식생활 및 영양과의 상관관계를 고찰해보고자 다음과 같은 연구를 진행하였다.

연구 1. 대학생의 생활스트레스에 따른 식습관

연구 2. 대학생의 식습관과 영양섭취의 상관관계

제 2 장 연구내용 및 방법

제 1 절 연구대상 및 조사기간

대학생의 생활스트레스와 식습관과의 상관관계를 규명하기 위한 본 연구는 광주광역시 대학생을 조사대상으로 하였다. 2010년 6월 16일 부터 2010년 6월 19일 까지 강의실과 도서관 등 캠퍼스 내에서 설문조사를 실시하여 총400부중 332부(회수율 80.5%)를 회수 하였다.

제 2 절 연구내용 및 방법

본 연구는 식품영양학을 전공하는 4학년 재학생들을 일정기간 교육 후 조사원으로 활용하여 설문방식을 통해 조사원이 설문지를 직접 배부하고 회수하는 방식으로 진행하였다.

설문조사는 일반사항 6개 항목, 생활스트레스 50개 항목, 식생활습관 35개 항목을 조사 하였고, 식품섭취량은 24시간 회상법을 활용하여 조사하였다.

1. 일반 환경 요인 조사

일반 환경 요인의 조사 문항은 성별, 현재 학년, 형제 수, 형제 중 몇째, 가족 수입, 한 달 용돈이 포함되었다. 가족 한 달 수입 문항은 통계적 측면을 고려하여 총 4가지 항목(200만원 이하, 250만원-300만원, 300만원-350만원, 350-400만원, 400만원 이상)으로 분류하여 분석하였다.

2. 스트레스 척도 조사

본 연구에서 사용한 대학생용 생활 스트레스 척도 문항은 전겸구, 김교헌이 1991년에 개발한 대학생용 생활 스트레스 척도를 개선하기 위한 일련의 연구 가운데 가장 최근의 것으로 전겸구, 김교헌의 대학생용 생활스트레스 척도의 제한된 점을 수정 보완하여 2000년에 전겸구, 김교헌, 이준석이 다시 발표한 척도이며 경험 빈도와 중요도에 대한 평정을 하도록 구성되었다. 이 척도에서는 보다 세분화된 평정을 위해서 경험 빈도와 중요도를 각각 4점 척도로 평정을 하도록 하였다. 보다 구체적으로 기술하면, 각 참여자는 지난 1년(12개월)동안에 경험한 사건을 4점 척도(0-전혀, 1-조금, 2-상당히, 3-자주)에 평정하도록 되었다. 아울러 만약 지난 1년 동안 각 사건을 1회 이상 경험했을 경우 그 사건이 얼마나 중요했는가에 대한 중요도를 4점 척도(0-전혀, 1-조금, 2-상당히, 3-자주)에 평정하도록 했다.

또한 검사내용은 대학생에게 적용되는 8가지 영역에 총 50문항으로 구성되어 있다. 8가지 영역을 세분화해서 살펴보면 대인관계 차원의 4가지 영역(동성친구, 이성친구, 가족관계, 교수관계)과 당면과제 차원의 4가지 영역(학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관 문제)으로 나누어진다(10).

구 분	문 항 번 호	문 항 수	신 뢰 도(α)
장래문제	1-4, 28-31	8	0.81
이성친구	5-8, 32-33	6	0.88
경제문제	9-12, 34-36	7	0.85
가족관계	13-15, 37-39	6	0.85
동성친구	16-18, 40-41	5	0.76
교수관계	19-21, 42-44	6	0.83
가치관문제	22-24, 45-46	5	0.79
학업문제	25-27, 47-50	7	0.75

3. 식습관 조사

식습관 조사 문항은 2009년 11월 보건복지부에서 발표한 '한국인을 위한 식생활 지침' 개정안 중 '성인을 위한 식생활 지침'을 질문화 하여 대학생에게 해당하는 20 문항을 채택하여 아침식사 여부, 식사시간의 규칙성, 식사의 속도, 식사량, 외식의 빈도, 외식 시 식사메뉴, 음주와 흡연, 식품의 배합, 짠 음식의 섭취 정도 등을 질문에 따라 5지선다 혹은 서술 형식으로 구성되었고, 빈도수에 따른 분포 비율로 분석을 하여 조사대상자들의 일반적인 식습관의 정도를 조사하였다(11).

4. 영양소 섭취 조사와 평가

영양소 섭취량 조사는 24시간 회상법(24 hour dietary recall method)을 이용하여 조사 전일 하루 동안의 식품 섭취량을 조사하였다. 24시간 회상법은 전문성을 요하는 조사 방법이므로 설문하기 전에 식품영양학을 전공한 조사원들에게 충분한 교육을 실시하였으며 또 설문대상자들의 이해를 돕기 위해 적절한 예시 문항을 첨부하였다.

조사된 식품 섭취량은 전문가용 영양평가 프로그램인 CAN-PRO 3.0(CAN. Computer Aided Nutritional Analysis Program, 한국영양학회)을 이용하여 개인별 1일 영양소 섭취량을 산출하였다.

5. 통계처리

조사된 자료는 SPSS 17.0 K를 이용하여 통계처리를 실시하였다. 조사대상자의 일반 환경 요인 같은 비연속변수는 빈도와 백분율을 교차분석한 후 유의성은 χ^2-test로 검증하였다. 조사대상자의 스트레스 척도 점수, 식습관 점수, 영양소 섭취량 과 같은 연속변수는 평균과 표준편차를 구하여 성별과 학년 분류에 따른 차이와 스트레스정도에 따른 차이를 알아 보기위해 Independent samples t-test와 유의도 검증을 실시하였다. 본 연구에 통계적 유의적 검증은 α=0.05수준에서 이루어졌다.

제 3 장 연구결과 및 고찰

제 1 절 조사대상자의 제요인 특성 분석

본 연구의 조사대상자는 모두 광주시에 거주하는 대학생 332명이었으며 성별 분포는 표1과 같이 남자 126명(38.0%), 여자 206명(62.0%)로 나타났다.

표 1. 조사대상자의 성별 분포

N(%)

성별	N(%)
남	126(38.0)
여	206(62.0)
전체	332(100.0)

1. 일반 환경 요인

조사대상자의 일반 환경 요인은 표 2와 같다. 학년은 1학년 100명(30.1%) 2학년 76명(22.9%) 3학년 82명(24.7%) 4학년 74명(22.3%)로 비교적 고른 분포를 보인 가운데 1학년이 상대적으로 높은 비율을 차지하였다.

형제 수는 전체 응답자 중 2명이라고 답한 응답자가 204명(61.4%)로 가장 높게 나타났고, 남녀별로는 남자83명(65.9%), 여자121(58.7%)이 2명 이라고 답해 남녀학생모두 비슷한 비율을 보였다.

형제 중 몇째인가는 남자는 59명(46.8%)로 막내라는 응답이 가장 높았고, 여자 102명(49.5%)로 첫째라는 응답이 가장 높게 조사되어 남녀 간 유의적 차이가 나타났다. ($p<0.05$)

가족 수입은 전체에서 400만원 이상이 101명(30.4%)로 가장 높게 나타났으며 300~350만원이 82명(24.7%), 350~400만원이 62명(18.7%)순으로 나타났다. 남녀별로는 400만원 이상이 남자39명(31.0%), 여자62명(30.1%)로 높게 나타났으나 남자 28명(22.2%)가 250~300만원, 여자 60명(29.1%)가 300~350만원 순으로 응답해 남, 녀 간의 유의적 차이가 나타났다.($p<0.05$) 전체응답자 중 91.6%가 250만원 이상이라고 응답하였는데 이는 2010년 4월 고용노동부가 조사한 상용노동자 5인 이상 기업 1만 1백 곳을 조사한 평균임금 241만 4천원보다 높은 소득수준을 보였다(12).

표 2. 조사대상자의 일반 환경요인

N(%)

구 분		전체 (N=332)	남자 (N=126)	여자 (N=206)	X^2
학년	1학년	100(30.1)	29(23.0)	71(34.5)	6.010
	2학년	76(22.9)	35(27.8)	41(19.9)	
	3학년	82(24.7)	31(24.6)	51(24.8)	
	4학년	74(22.3)	31(24.6)	43(20.9)	
형제 수	외동	15(4.5)	7(5.6)	8(3.9)	6.310
	2명	204(61.4)	83(65.9)	121(58.7)	
	3명	93(28.0)	26(20.6)	67(32.5)	
	4명	20(6.0)	10(7.9)	10(4.9)	
형제 중 몇째	외동	14(4.2)	7(5.6)	7(3.4)	14.558*
	첫째	148(44.6)	46(36.5)	102(49.5)	
	가운데	53(16.0)	14(11.1)	39(18.9)	
	막내	117(35.2)	59(46.8)	58(28.2)	

* : $p<0.05$

표 2. 계속

N(%)

구 분		전체 (N=332)	남자 (N=126)	여자 (N=206)	χ^2
가족 수입	200만원 이하	28(8.4)	18(14.3)	10(4.9)	16.242*
	250만원-300만원	59(17.8)	28(22.2)	31(15.0)	
	300만원-350만원	82(24.7)	22(17.5)	60(29.1)	
	350만원-400만원	62(18.7)	19(15.1)	43(20.9)	
	400만원 이상	101(30.4)	39(31.0)	62(30.1)	

* : $p<0.05$

2. 생활 스트레스

1. 조사대상자의 생활 스트레스 중 경험빈도는 표 3과 같다.

'진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다'의 전혀라는 응답이 남자 23명(18.3), 여자 17명(8.3), 조금이라는 응답은 남자 48명(38.1), 여자 98명(47.6), 상당히라는 응답은 남자 39명(31.0), 여자 74명(35.9), 자주라는 응답은 남자 16명(12.7), 여자 17명(8.3)으로 여학생들이 경험빈도가 남학생보다 많은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'경제적으로 부족해서 대학생활이 위축되었다'는 전혀라는 응답이 남자 45명(35.7), 여자 79명(38.3), 조금이라는 응답은 남자 46명(36.5), 여자 97명(47.1), 상당히라는 응답은 남자 24명(19.0), 여자 19명(9.2), 자주라는 응답은 남자 11명(8.7), 여자 11명(5.3)으로 남학생들이 경험빈도가 여학생보다 많은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'학자금 조달이 어려웠다'는 전혀라는 응답이 남자 53명(42.1), 여자 100명(48.5), 조금이라는 응답은 남자 53명(42.1), 여자 71명(34.5), 상당히라는 응답은 남자 11명(8.7), 여자 30명(14.6), 자주라는 응답은 남자 9명(7.1), 여자 5명(2.4)으로 여학생들이 경험빈도가 남학생보다 많은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'친구가 나를 무시했다'는 전혀라는 응답이 남자 101명(80.1), 여자 150명(72.8), 조금이라는 응답은 남자 14명(11.1), 여자 43명(20.9), 상당히라는 응답은 남자 5명(4.0), 여자

11명(5.3), 자주라는 응답은 남자 6명(4.8), 여자 2명(1.0)으로 여학생들이 경험빈도가 남학생보다 많은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'나의 가치관이 올바른 것인지에 대해 회의에 빠졌다'는 전혀라는 응답이 남자 47명(37.3), 여자 47명(22.8), 조금이라는 응답은 남자 48명(38.1), 여자 82명(39.9), 상당히라는 응답은 남자 24명(19.0), 여자 52명(25.2), 자주라는 응답은 남자 7명(5.6), 여자 25명(12.1)으로 여학생들이 경험빈도가 남학생보다 많은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'전공 공부가 너무 어려웠다'는 전혀라는 응답이 남자 18명(14.3), 여자 9명(4.4), 조금이라는 응답은 남자 40명(31.7), 여자 79명(38.3), 상당히라는 응답은 남자 52명(41.3), 여자 73명(35.4), 자주라는 응답은 남자 16명(12.7), 여자 45명(21.9)으로 여학생들이 경험빈도가 남학생보다 많은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'마음에 맞는 친구를 사귈 수 없었다'는 전혀라는 응답이 남자 88명(69.9), 여자 115명(55.9), 조금이라는 응답은 남자 25명(19.8), 여자 52명(25.2), 상당히라는 응답은 남자 9명(7.1), 여자 21명(10.2), 자주라는 응답은 남자 4명(3.2), 여자 18명(8.7)으로 여학생들이 경험빈도가 남학생보다 많은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'성적이 나쁘다'는 전혀라는 응답이 남자 39명(31.0), 여자 82명(39.8), 조금이라는 응답은 남자 43명(34.1), 여자 53명(25.7), 상당히라는 응답은 남자 18명(14.3), 여자 48명(23.3), 자주라는 응답은 남자 20명(20.6), 여자 23명(11.2)으로 여학생들이 경험빈도가 남학생보다 많은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

표 3. 경험빈도 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
취업을 위한 준비가 계획대로 진행되지 않았다.	전혀	15(11.9)	19(9.2)	34(10.2)	2.276
	조금	58(46.0)	87(42.2)	145(43.7)	
	상당히	45(35.7)	79(38.3)	124(37.3)	
	자주	8(6.3)	21(10.2)	29(8.7)	
졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다.	전혀	19(15.1)	17(8.3)	36(10.8)	4.267
	조금	45(35.7)	76(36.9)	121(36.4)	
	상당히	37(29.4)	73(35.4)	110(33.1)	
	자주	25(19.8)	40(19.4)	65(19.6)	
진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다.	전혀	23(18.3)	17(8.3)	40(12.0)	10.210*
	조금	48(38.1)	98(47.6)	146(44.0)	
	상당히	39(31.0)	74(35.9)	113(34.0)	
	자주	16(12.7)	17(8.3)	33(9.9)	
사회적 편견 때문에 취업이 어렵다고 생각했다.	전혀	32(25.4)	31(15.0)	63(19.0)	6.152
	조금	37(29.4)	74(35.9)	111(33.4)	
	상당히	34(27.0)	66(32.0)	100(30.1)	
	자주	23(18.3)	35(17.0)	58(17.5)	
이성친구와의 사이가 매우 악화되었다.	전혀	79(62.7)	140(68.0)	219(66.0)	2.601
	조금	29(23.0)	37(148.0)	66(19.9)	
	상당히	14(11.1)	18(8.7)	32(9.6)	
	자주	4(3.2)	11(5.3)	15(4.5)	
이성친구가 나의 의견에 따라주지 않았다.	전혀	76(60.3)	135(65.5)	211(63.6)	2.102
	조금	34(27.0)	42(20.4)	76(22.9)	
	상당히	14(11.1)	24(11.7)	38(11.4)	
	자주	2(1.6)	5(2.4)	7(2.1)	
이성 친구와 심하게 싸웠다.	전혀	83(65.9)	145(70.4)	228(68.7)	4.042
	조금	25(19.8)	28(13.6)	53(16.0)	
	상당히	16(12.7)	24(11.7)	40(12.0)	
	자주	2(1.6)	9(4.4)	11(3.3)	
이성 친구와 헤어졌다.	전혀	90(71.4)	138(67.0)	228(68.7)	3.052
	조금	19(15.1)	41(19.9)	60(18.1)	
	상당히	10(7.9)	21(10.2)	31(9.3)	
	자주	7(5.6)	6(2.9)	13(3.9)	

* : $p<0.05$

표 3. 계속 (%)

구분		남 (N=12)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
경제적으로 부족해서 대학생활이 위축되었다.	전혀	45(35.7)	79(38.3)	124(37.3)	9.359*
	조금	46(36.5)	97(47.1)	143(43.1)	
	상당히	24(19.0)	19(9.2)	43(13.0)	
	자주	11(8.7)	11(5.3)	22(6.6)	
학자금 조달이 어려웠다.	전혀	53(42.1)	100(48.5)	153(46.1)	8.197*
	조금	53(42.1)	71(34.5)	124(37.3)	
	상당히	11(8.7)	30(14.6)	41(12.3)	
	자주	9(7.1)	5(2.4)	14(4.2)	
용돈이 부족해서 행동에 제약을 많이 받았다.	전혀	35(27.8)	43(20.9)	78(23.5)	6.568
	조금	54(42.9)	111(53.9)	165(49.7)	
	상당히	28(22.2)	31(15.0)	59(17.8)	
	자주	9(7.1)	21(10.2)	30(9.0)	
경제생활이 어려워서 취미생활을 충분히 할 수 없었다.	전혀	53(42.1)	97(47.1)	150(45.2)	2.074
	조금	45(35.7)	74(35.9)	119(35.8)	
	상당히	16(12.7)	23(11.2)	39(11.7)	
	자주	12(9.5)	12(5.8)	24(7.2)	
부모와 의견충돌이 있어서 싸웠다.	전혀	68(54.0)	79(38.3)	147(44.3)	1.854
	조금	34(27.0)	84(40.8)	118(35.5)	
	상당히	13(10.3)	31(15.0)	44(13.3)	
	자주	11(8.7)	12(5.8)	23(6.9)	
부모와의 갈등이 심화되었다.	전혀	84(66.7)	115(55.8)	199(59.9)	4.866
	조금	33(26.2)	68(33.0)	101(30.4)	
	상당히	6(4.8)	19(9.2)	25(7.5)	
	자주	3(2.4)	4(1.9)	7(2.1)	
집안 식구가 나에게 불필요하게 간섭했다.	전혀	76(60.3)	109(52.9)	185(55.7)	5.944
	조금	39(31.0)	59(28.6)	98(29.5)	
	상당히	9(7.1)	30(14.6)	39(11.7)	
	자주	2(1.6)	8(3.9)	10(3.0)	

* : $p<0.05$

표 3. 계속

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	χ^2
친구들로부터 따돌림을 받았다.	전혀	111(88.1)	177(85.9)	288(86.7)	1.383
	조금	10(7.9)	23(11.2)	33(9.9)	
	상당히	4(3.2)	4(1.9)	8(2.4)	
	자주	1(0.8)	2(1.0)	3(0.9)	
친구로부터 배척을 받았다.	전혀	110(87.3)	171(83.0)	281(84.6)	1.885
	조금	11(8.7)	28(13.6)	39(11.7)	
	상당히	4(3.2)	6(2.9)	10(3.0)	
	자주	1(0.8)	1(0.5)	2(0.6)	
친구가 나를 무시했다.	전혀	101(80.1)	150(72.8)	251(75.6)	9.886*
	조금	14(11.1)	43(20.9)	57(17.2)	
	상당히	5(4.0)	11(5.3)	16(4.8)	
	자주	6(4.8)	2(1.0)	8(2.4)	
교수의 인격에 대해 실망했다.	전혀	59(46.8)	107(51.9)	166(50.0)	5.047
	조금	38(30.2)	66(32.0)	104(31.3)	
	상당히	21(16.7)	29(14.1)	50(15.1)	
	자주	8(6.3)	4(1.9)	12(3.6)	
교수가 말하는 것과 행동하는 것이 달랐다.	전혀	51(40.5)	99(48.1)	150(45.2)	4.789
	조금	42(33.3)	72(35.0)	114(34.3)	
	상당히	22(17.5)	26(12.6)	48(14.5)	
	자주	11(8.7)	9(4.4)	20(6.0)	
교수의 불성실한 강의 때문에 학습의욕이 저하 되었다.	전혀	41(32.5)	81(39.3)	122(36.7)	2.424
	조금	40(31.7)	59(28.6)	99(29.8)	
	상당히	32(25.4)	52(25.2)	84(25.3)	
	자주	13(10.3)	14(6.8)	27(8.1)	
나의 가치관이 올바른 것인지에 대해 회의에 빠졌다.	전혀	47(37.3)	47(22.8)	94(28.3)	10.676*
	조금	48(38.1)	82(39.9)	130(39.2)	
	상당히	24(19.0)	52(25.2)	76(22.9)	
	자주	7(5.6)	25(12.1)	32(9.6)	
왜 사는지에 대한 의문 때문에 방황했다.	전혀	57(45.2)	76(36.9)	133(40.1)	3.541
	조금	36(28.6)	65(31.6)	101(30.4)	
	상당히	25(19.8)	42(20.4)	67(20.2)	
	자주	8(6.3)	23(11.2)	31(9.3)	

* : $p<0.05$

표 3. 계속 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
내가 중요하다고 생각하는 가치를 실천하지 못했다.	전혀	33(26.2)	39(18.9)	72(21.7)	4.936
	조금	40(31.7)	87(42.2)	127(38.3)	
	상당히	38(30.2)	62(60.1)	100(30.1)	
	자주	15(11.9)	18(8.7)	33(9.9)	
공부해야 할 과제의 분량이 너무 많았다.	전혀	23(18.3)	30(14.6)	53(16.0)	4.576
	조금	53(42.1)	70(34.0)	123(37.0)	
	상당히	35(27.8)	70(34.0)	105(31.6)	
	자주	15(11.9)	36(17.5)	51(15.4)	
노력한 만큼 성적이 나오지 않았다.	전혀	27(21.4)	35(17.0)	62(18.7)	1.149
	조금	50(39.7)	84(40.8)	134(40.4)	
	상당히	32(25.4)	59(28.6)	91(27.4)	
	자주	17(13.5)	28(13.6)	45(13.6)	
전공 공부가 너무 어려웠다.	전혀	18(14.3)	9(4.4)	27(8.1)	14.671*
	조금	40(31.7)	79(38.3)	119(35.8)	
	상당히	52(41.3)	73(35.4)	125(37.7)	
	자주	16(12.7)	45(21.9)	61(18.4)	
취업이나 진로에 필요한 적성을 알 수가 없어서 고민했다.	전혀	20(15.9)	22(10.7)	42(12.7)	2.778
	조금	43(34.1)	66(32.0)	109(32.8)	
	상당히	36(28.6)	72(35.0)	108(32.5)	
	자주	27(21.4)	46(13.9)	73(22.0)	
졸업 후 진로를 결정하지 못해 방황했다.	전혀	44(34.9)	62(30.1)	106(31.9)	0.979
	조금	32(25.4)	53(25.7)	85(25.6)	
	상당히	37(29.4)	66(32.0)	103(31.0)	
	자주	13(10.3)	25(12.1)	38(11.4)	
대학을 졸업하더라도 가족들의 기대만큼 성취하지 못 할 것 같은 생각이 들었다.	전혀	21(16.7)	15(7.3)	36(10.8)	7.708
	조금	42(33.3)	77(37.4)	119(35.8)	
	상당히	31(24.6)	63(30.6)	94(28.3)	
	자주	32(25.4)	51(24.8)	83(25.0)	

* : $p<0.05$

표 3. 계속 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
사회적 불안정 때문에 직장을 얻기가 어렵지 않을까 생각했다.	전혀	20(15.9)	35(17.0)	55(16.6)	3.080
	조금	43(34.1)	87(42.2)	130(39.2)	
	상당히	39(31.0)	55(26.7)	94(28.3)	
	자주	24(19.0)	29(14.1)	53(16.0)	
이성 친구와 말을 하지 않았다.	전혀	87(69.0)	148(71.8)	235(70.8)	0.756
	조금	24(19.0)	37(18.0)	61(18.4)	
	상당히	10(7.9)	16(7.8)	26(7.8)	
	자주	5(4.0)	5(2.4)	10(2.4)	
이성친구가 나 이외에 다른 사람에게 관심이 있음을 알았다.	전혀	92(73.0)	151(73.3)	243(73.2)	1.112
	조금	19(15.1)	34(16.5)	53(16.0)	
	상당히	12(9.5)	14(6.8)	14(7.8)	
	자주	3(2.4)	7(3.4)	7(3.0)	
집안의 경제사정이 악화 되었다.	전혀	57(45.2)	100(48.5)	157(47.3)	0.498
	조금	45(35.7)	70(34.0)	115(34.6)	
	상당히	19(15.1)	27(13.1)	46(13.9)	
	자주	5(4.0)	9(4.4)	14(4.2)	
사 입고 싶은 옷을 살 돈이 없었다.	전혀	37(29.4)	55(26.7)	92(27.7)	1.934
	조금	45(35.7)	84(40.8)	129(38.9)	
	상당히	26(20.6)	46(22.3)	72(21.7)	
	자주	18(14.3)	21(10.2)	39(11.7)	
경제적으로 친구들과 수준 맞추기기 힘들었다.	전혀	63(50.0)	120(58.3)	183(55.1)	2.574
	조금	40(31.7)	58(28.2)	98(29.5)	
	상당히	17(13.5)	22(10.7)	39(11.7)	
	자주	6(4.8)	6(2.9)	12(3.6)	
가족들로부터 억울한 비난을 받았다.	전혀	97(77.0)	160(77.7)	257(77.4)	0.733
	조금	18(14.3)	24(11.7)	42(12.7)	
	상당히	7(5.6)	14(6.8)	21(6.3)	
	자주	4(3.2)	8(3.9)	12(3.6)	

표 3. 계속 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
부모님들이 내가 하고자 하는 일을 허락하지 않았다.	전혀	79(62.7)	118(57.3)	197(59.3)	2.787
	조금	24(19.0)	54(26.2)	78(23.5)	
	상당히	20(15.9)	27(13.1)	47(14.2)	
	자주	3(2.4)	7(3.4)	10(3.0)	
형제나 자매와 심하게 싸웠다.	전혀	86(68.3)	132(64.1)	218(65.7)	2.199
	조금	23(18.3)	47(22.8)	70(21.1)	
	상당히	13(10.3)	24(11.7)	37(11.1)	
	자주	4(3.2)	3(1.5)	7(2.1)	
친구로부터 무례한 행동을 당했다.	전혀	81(64.3)	144(69.9)	225(67.8)	2.845
	조금	30(23.8)	34(16.5)	64(19.3)	
	상당히	11(8.7)	22(10.7)	33(9.9)	
	자주	4(3.2)	6(2.9)	10(3.0)	
마음에 맞는 친구를 사귈 수 없었다.	전혀	88(69.8)	115(55.8)	203(61.1)	7.952*
	조금	25(19.8)	52(25.2)	77(23.2)	
	상당히	9(7.1)	21(10.2)	30(9.0)	
	자주	4(3.2)	18(8.7)	22(6.6)	
교수가 나의 인격을 무시했다.	전혀	92(73.0)	157(76.2)	249(75.0)	5.167
	조금	18(14.3)	31(15.0)	49(14.8)	
	상당히	13(10.3)	9(4.4)	22(6.6)	
	자주	3(2.4)	9(4.4)	12(3.6)	
교수의 강의가 산만해서 요점을 파악하기가 어려웠다.	전혀	66(52.4)	98(47.6)	164(49.4)	4.667
	조금	42(33.3)	59(28.6)	101(30.4)	
	상당히	13(10.3)	32(15.5)	45(13.6)	
	자주	5(4.0)	17(8.3)	22(6.6)	
교수들로부터 생활에 필요한 지혜와 안목을 얻을 수 없었다.	전혀	51(40.5)	93(45.1)	144(43.4)	1.802
	조금	47(37.3)	79(38.3)	126(38.0)	
	상당히	21(16.7)	25(12.1)	46(13.9)	
	자주	7(5.6)	9(4.4)	16(4.8)	

* : $p<0.05$

표 3. 계속 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	χ^2
확고한 인생관이 없어서 방황했다.	전혀	41(32.5)	47(22.8)	88(26.5)	6.056
	조금	53(42.1)	89(43.2)	142(42.8)	
	상당히	21(16.7)	54(26.2)	75(22.6)	
	자주	11(8.7)	16(7.8)	27(8.1)	
이상과 현실간의 격차 때문에 갈등을 경험했다.	전혀	36(28.6)	58(28.2)	94(28.3)	6.487
	조금	48(38.1)	68(33.0)	116(34.9)	
	상당히	24(19.0)	62(30.1)	86(25.9)	
	자주	18(14.3)	18(8.7)	36(10.8)	
공부해야 할 내용이 너무 많았다.	전혀	15(11.9)	18(8.7)	33(9.9)	3.629
	조금	49(38.9)	66(32.0)	115(34.6)	
	상당히	42(33.3)	77(37.4)	119(35.8)	
	자주	20(15.9)	45(21.8)	65(19.6)	
성적이 나쁘다.	전혀	39(31.0)	82(39.8)	121(36.4)	11.148*
	조금	43(34.1)	53(25.7)	96(28.9)	
	상당히	18(14.3)	48(23.3)	66(19.9)	
	자주	20(20.6)	23(11.2)	49(14.8)	
전공공부가 적성에 맞지 않았다.	전혀	45(35.7)	59(28.6)	59(31.3)	3.688
	조금	50(39.7)	96(46.6)	96(44.0)	
	상당히	19(15.1)	38(18.4)	38(17.2)	
	자주	12(9.5)	13(6.3)	13(7.5)	
중요한 시험을 잘 치지 못했다.	전혀	24(19.0)	34(16.5)	58(17.5)	1.684
	조금	47(14.2)	74(35.9)	121(36.4)	
	상당히	30(23.8)	62(30.1)	92(27.7)	
	자주	25(19.8)	36(17.5)	61(18.4)	

* : $p<0.05$

2. 조사대상자의 생활 스트레스 중 중요도는 표 4와 같다.

'졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다'의 전혀라는 응답이 남자 17명(13.5), 여자 17명(8.3), 조금이라는 응답은 남자 28명(22.2), 여자 36명(17.5), 상당히라는 응답은 29남자 명(23.0), 여자 81명(39.3), 자주라는 응답은 남자 52명(41.3), 여자 72명(35.0)으로 여학생들이 중요도가 남학생보다 높은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다'는 전혀라는 응답이 남자 20명(15.9), 여자17명(8.3), 조금이라는 응답은 남자 36명(28.6), 여자 61명(29.6), 상당히라는 응답은 남자35명(27.8), 여자 87명(42.2), 자주라는 응답은 남자 35명(27.8), 여자 41명(19.9)으로 여학생들이 중요도가 남학생보다 높은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'사회적 편견 때문에 취업이 어렵다고 생각했다'는 전혀라는 응답이 남자 29명(23.0), 여자 28명(13.6), 조금이라는 응답은 남자 28명(22.2), 여자 72명(35.0), 상당히라는 응답은 남자 33명(26.2), 여자 67명(35.5), 자주라는 응답은 남자 36명(28.6), 여자 39명(18.9)으로 여학생들이 중요도가 남학생보다 높은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'이성 친구와 헤어졌다'는 전혀라는 응답이 남자 91명(72.2), 여자 141명(68.4), 조금이라는 응답은 남자 15명(11.9), 여자 21명(10.2), 상당히라는 응답은 남자 6명(4.8), 여자 29명(14.1), 자주라는 응답은 남자 14명(11.1), 여자 15명(7.3)으로 여학생들이 중요도가 남학생보다 높은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'부모와 의견충돌이 있어서 싸웠다'는 전혀라는 응답이 남자 67명(53.2), 여자 81명(39.3), 조금이라는 응답은 남자 21명(16.7), 여자 60명(29.1), 상당히라는 응답은 남자 24명(19.0), 여자 45명(21.8), 자주라는 응답은 남자 14명(11.1), 여자 20명(9.7)으로 여학생들이 중요도가 남학생보다 높은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

'교수의 불성실한 강의 때문에 학습의욕이 저하 되었다'는 전혀라는 응답이 남자 39명(31.0), 여자 82명(39.8), 조금이라는 응답은 남자 43명(34.1), 여자 53명(25.7), 상당히라는 응답은 남자 18명(14.3), 여자 48명(23.3), 자주라는 응답은 남자 28명(20.6), 여자 23명(11.2)으로 남학생들이 중요도가 여학생보다 높은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

‘나의 가치관이 올바른 것인지에 대해 회의에 빠졌다‘는 전혀라는 응답이 남자 48명(38.1), 여자 45명(21.8), 조금이라는 응답은 남자 27명(21.4), 여자 56명(27.2), 상당히라는 응답은 남자 26명(20.6), 여자 64명(31.1), 자주라는 응답은 남자 25명(19.8), 여자 41명(19.9)으로 여학생들이 중요도가 남학생보다 높은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

‘내가 중요하다고 생각하는 가치를 실천하지 못했다’는 전혀라는 응답이 남자 34명(27.0), 여자 38명(18.4), 조금이라는 응답은 남자 33명(26.2), 여자 66명(32.0), 상당히라는 응답은 남자 27명(21.4), 여자 65명(31.6), 자주라는 응답은 남자 32명(25.4), 여자 37명(18.0)으로 여학생들이 중요도가 남학생보다 높은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

‘전공 공부가 너무 어려웠다’는 전혀라는 응답이 남자 20명(15.9), 여자 14명(6.8), 조금이라는 응답은 남자 32명(25.4), 여자 65명(31.6), 상당히라는 응답은 남자 46명(36.5), 여자 66명(32.0), 자주라는 응답은 남자 28명(22.2), 여자 61명(29.6)으로 여학생들이 중요도가 남학생보다 높은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

‘대학을 졸업하더라도 가족들의 기대만큼 성취하지 못 할 것 같은 생각이 들었다’ 전혀라는 응답이 남자 25명(19.8), 여자 18명(8.7), 조금이라는 응답은 남자 33명(26.2), 여자 55명(26.7), 상당히라는 응답은 남자 34명(27.0), 여자 64명(31.1), 자주라는 응답은 남자 34명(27.0), 여자 69명(33.5)으로 여학생들이 중요도가 남학생보다 높은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

‘마음에 맞는 친구를 사귈 수 없었다‘는 전혀라는 응답이 남자 88명(69.8), 여자 112명(54.4), 조금이라는 응답은 남자 16명(12.7), 여자 38명(18.4), 상당히라는 응답은 남자 13명(10.3), 여자 34명(16.5), 자주라는 응답은 남자 9명(7.1), 여자 22명(10.7)으로 여학생들이 중요도가 남학생보다 높은 것으로 보이며 남녀 간 유의한 차이를 보였다. ($p<0.05$)

표 4. 중요도 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
취업을 위한 준비가 계획대로 진행되지 않았다.	전혀	12(9.5)	18(8.7)	30(9.0)	0.190
	조금	26(20.6)	45(21.8)	71(21.4)	
	상당히	42(33.3)	71(34.5)	113(34.0)	
	자주	46(13.9)	72(35.0)	118(35.5)	
졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다.	전혀	17(13.5)	17(8.3)	34(10.2)	10.118*
	조금	28(22.2)	36(17.5)	64(19.3)	
	상당히	29(23.0)	81(39.3)	110(33.1)	
	자주	52(41.3)	72(35.0)	124(37.3)	
진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다.	전혀	20(15.9)	17(8.3)	37(11.1)	10.666*
	조금	36(28.6)	61(29.6)	97(29.2)	
	상당히	35(27.8)	87(42.2)	87(36.7)	
	자주	35(27.8)	41(19.9)	41(22.9)	
사회적 편견 때문에 취업이 어렵다고 생각했다.	전혀	29(23.0)	28(13.6)	57(17.2)	12.507*
	조금	28(22.2)	72(35.0)	100(30.1)	
	상당히	33(26.2)	67(35.5)	100(30.1)	
	자주	36(28.6)	39(18.9)	75(22.6)	
이성친구와의 사이가 매우 악화되었다.	전혀	80(63.5)	140(68.0)	220(66.3)	1.476
	조금	21(16.7)	31(15.0)	52(15.7)	
	상당히	16(12.7)	26(12.6)	42(12.7)	
	자주	9(7.1)	9(4.4)	18(5.4)	
이성친구가 나의 의견에 따라주지 않았다.	전혀	74(58.7)	131(63.6)	205(61.7)	1.854
	조금	34(27.0)	43(20.9)	77(23.2)	
	상당히	13(10.3)	25(12.1)	38(11.4)	
	자주	5(4.0)	7(3.4)	12(3.6)	
이성 친구와 심하게 싸웠다.	전혀	82(65.1)	139(67.5)	221(66.6)	1.620
	조금	18(14.3)	35(17.0)	53(16.0)	
	상당히	16(12.7)	19(9.2)	35(10.5)	
	자주	10(7.9)	13(6.3)	23(6.9)	
이성 친구와 헤어졌다.	전혀	91(72.2)	141(68.4)	232(69.9)	8.119*
	조금	15(11.9)	21(10.2)	36(10.8)	
	상당히	6(4.8)	29(14.1)	35(10.5)	
	자주	14(11.1)	15(7.3)	29(8.7)	

* : $p<0.05$

표 4. 계속 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
경제적으로 부족해서 대학생활이 위축되었다.	전혀	46(36.5)	74(35.9)	120(36.1)	6.833
	조금	32(25.4)	76(36.9)	108(32.5)	
	상당히	36(28.6)	38(18.4)	74(22.3)	
	자주	12(9.5)	18(8.7)	30(9.0)	
학자금 조달이 어려웠다.	전혀	54(42.9)	95(46.1)	149(44.9)	2.481
	조금	38(30.2)	59(28.6)	97(29.2)	
	상당히	19(15.1)	37(18.0)	56(16.9)	
	자주	15(11.9)	15(7.3)	30(9.0)	
용돈이 부족해서 행동에 제약을 많이 받았다.	전혀	39(31.0)	46(22.3)	85(25.6)	4.502
	조금	45(35.7)	79(38.3)	124(37.3)	
	상당히	24(19.0)	55(26.7)	79(23.8)	
	자주	18(14.3)	26(12.6)	44(13.3)	
경제생활이 어려워서 취미생활을 충분히 할 수 없었다.	전혀	55(43.7)	96(46.6)	151(45.5)	1.656
	조금	32(25.4)	59(28.6)	91(27.4)	
	상당히	24(19.0)	33(16.0)	57(17.2)	
	자주	15(11.9)	18(8.7)	33(9.9)	
부모와 의견충돌이 있어서 싸웠다.	전혀	67(53.2)	81(39.3)	148(44.6)	10.299*
	조금	21(16.7)	60(29.1)	81(24.4)	
	상당히	24(19.0)	45(21.8)	69(20.8)	
	자주	14(11.1)	20(9.7)	34(10.2)	
부모와의 갈등이 심화되었다.	전혀	80(63.5)	104(50.5)	184(55.4)	5.365
	조금	24(19.0)	53(25.7)	53(23.2)	
	상당히	16(12.7)	35(17.0)	35(15.4)	
	자주	6(4.8)	14(6.8)	14(6.0)	
집안 식구가 나에게 불필요하게 간섭했다.	전혀	78(61.9)	109(52.9)	187(56.3)	3.841
	조금	31(24.6)	56(27.2)	87(26.2)	
	상당히	10(7.9)	29(14.1)	39(11.7)	
	자주	7(5.6)	12(5.8)	19(5.7)	

* : $p<0.05$

표 4. 계속 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
친구들로부터 따돌림을 받았다.	전혀	111(88.1)	169(82.0)	280(84.3)	2.655
	조금	8(6.3)	17(8.3)	25(7.5)	
	상당히	6(4.8)	15(7.3)	21(6.3)	
	자주	1(0.8)	5(2.4)	6(1.8)	
친구로부터 배척을 받았다.	전혀	110(87.3)	165(80.1)	275(82.8)	6.607
	조금	9(7.1)	11(5.3)	20(6.0)	
	상당히	5(4.0)	21(10.2)	26(7.8)	
	자주	2(1.6)	9(4.4)	11(3.3)	
친구가 나를 무시했다.	전혀	104(82.5)	146(70.9)	250(75.3)	7.052
	조금	7(5.6)	28(13.6)	35(10.5)	
	상당히	10(7.9)	23(11.2)	33(9.9)	
	자주	5(4.0)	9(4.4)	14(4.2)	
교수의 인격에 대해 실망했다.	전혀	60(47.6)	106(51.5)	166(50.0)	7.590
	조금	28(22.2)	63(30.6)	91(27.4)	
	상당히	27(21.4)	28(13.6)	55(16.6)	
	자주	11(8.7)	9(4.4)	20(6.0)	
교수가 말하는 것과 행동하는 것이 달랐다.	전혀	52(41.3)	100(48.5)	152(45.8)	1.692
	조금	44(34.9)	63(30.6)	107(32.2)	
	상당히	19(15.1)	28(13.6)	47(14.2)	
	자주	11(8.7)	15(7.3)	26(7.8)	
교수의 불성실한 강의 때문에 학습의욕이 저하 되었다.	전혀	39(31.0)	82(39.8)	121(36.4)	11.535*
	조금	43(34.1)	53(25.7)	96(28.9)	
	상당히	18(14.3)	48(23.3)	66(19.9)	
	자주	26(20.6)	23(11.2)	49(14.8)	
나의 가치관이 올바른 것인지에 대해 회의에 빠졌다.	전혀	48(38.1)	45(21.8)	93(28.0)	11.546*
	조금	27(21.4)	56(27.2)	83(25.0)	
	상당히	26(20.6)	64(31.1)	90(27.1)	
	자주	25(19.8)	41(19.9)	66(19.9)	
왜 사는지에 대한 의문 때문에 방황했다.	전혀	56(44.4)	71(34.5)	127(38.3)	7.183
	조금	25(19.8)	67(32.5)	92(27.7)	
	상당히	26(20.6)	35(17.0)	61(18.4)	
	자주	19(15.1)	33(16.0)	52(15.7)	

* : $p<0.05$

표 4. 계속 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
내가 중요하다고 생각하는 가치를 실천하지 못했다.	전혀	34(27.0)	38(18.4)	72(21.7)	8.496*
	조금	33(26.2)	66(32.0)	99(29.8)	
	상당히	27(21.4)	65(31.6)	92(27.7)	
	자주	32(25.4)	37(18.0)	69(20.8)	
공부해야 할 과제의 분량이 너무 많았다.	전혀	25(19.8)	34(16.5)	59(17.8)	4.730
	조금	43(34.1)	58(28.2)	101(30.4)	
	상당히	31(24.6)	74(35.9)	105(31.6)	
	자주	27(21.4)	40(19.4)	67(20.2)	
노력한 만큼 성적이 나오지 않았다.	전혀	32(25.4)	37(18.0)	69(20.8)	3.202
	조금	34(27.0)	66(32.0)	100(30.1)	
	상당히	35(27.8)	55(26.7)	90(27.1)	
	자주	25(19.8)	48(23.3)	73(22.0)	
전공 공부가 너무 어려웠다.	전혀	20(15.9)	14(6.8)	34(10.2)	9.359*
	조금	32(25.4)	65(31.6)	97(29.2)	
	상당히	46(36.5)	66(32.0)	112(33.7)	
	자주	28(22.2)	61(29.6)	89(26.8)	
취업이나 진로에 필요한 적성을 알 수가 없어서 고민했다.	전혀	20(15.9)	29(14.1)	49(14.8)	1.481
	조금	32(25.4)	47(22.8)	79(23.8)	
	상당히	32(25.4)	65(31.6)	97(29.2)	
	자주	42(33.3)	65(31.6)	107(32.2)	
졸업 후 진로를 결정하지 못해 방황했다.	전혀	46(36.5)	62(30.1)	108(32.5)	3.549
	조금	28(22.2)	38(18.4)	66(19.9)	
	상당히	27(21.4)	50(24.3)	77(23.2)	
	자주	25(19.8)	56(27.2)	81(24.4)	
대학을 졸업하더라도 가족들의 기대만큼 성취하지 못 할 것 같은 생각이 들었다.	전혀	25(19.8)	18(8.7)	43(130.)	8.960*
	조금	33(26.2)	55(26.7)	88(26.5)	
	상당히	34(27.0)	64(31.1)	98(29.5)	
	자주	34(27.0)	69(33.5)	103(31.0)	

* : $p<0.05$

표 4. 계속 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
사회적 불안정 때문에 직장을 얻기가 어렵지 않을까 생각했다.	전혀	22(17.5)	41(19.9)	63(19.0)	7.777
	조금	47(37.3)	56(27.2)	103(31.0)	
	상당히	25(19.8)	66(32.0)	91(27.4)	
	자주	32(25.4)	43(20.9)	75(22.6)	
이성 친구와 말을 하지 않았다.	전혀	88(69.8)	148(71.8)	236(71.1)	1.188
	조금	17(13.5)	31(15.0)	48(14.5)	
	상당히	14(11.1)	20(9.7)	34(10.2)	
	자주	7(5.6)	7(3.4)	14(4.2)	
이성친구가 나 이외에 다른 사람에게 관심이 있음을 알았다.	전혀	94(74.6)	154(74.8)	248(74.7)	1.589
	조금	16(12.7)	31(15.0)	47(14.2)	
	상당히	10(7.9)	10(4.9)	20(6.0)	
	자주	6(4.8)	11(5.3)	17(5.1)	
집안의 경제사정이 악화 되었다.	전혀	58(46.0)	99(48.1)	157(47.3)	0.415
	조금	32(25.4)	49(23.8)	81(24.4)	
	상당히	26(20.6)	39(18.9)	65(19.6)	
	자주	10(7.9)	19(9.2)	29(8.7)	
사 입고 싶은 옷을 살 돈이 없었다.	전혀	41(32.5)	63(30.6)	104(31.3)	4.506
	조금	46(36.5)	72(35.0)	118(35.5)	
	상당히	18(14.3)	47(22.8)	65(19.6)	
	자주	21(16.7)	24(11.7)	45(13.6)	
경제적으로 친구들과 수준 맞추기기 힘들었다.	전혀	65(51.6)	115(55.8)	180(54.2)	2.707
	조금	34(27.0)	58(28.2)	92(27.7)	
	상당히	19(15.1)	27(13.1)	46(13.9)	
	자주	8(6.3)	6(2.9)	14(4.2)	
가족들로부터 억울한 비난을 받았다.	전혀	99(78.6)	157(76.2)	256(77.1)	3.441
	조금	14(11.1)	22(10.7)	36(10.8)	
	상당히	12(9.5)	18(8.7)	30(9.0)	
	자주	1(0.8)	9(4.4)	10(3.0)	

표 4. 계속 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
부모님들이 내가 하고자 하는 일을 허락하지 않았다.	전혀	78(61.9)	113(54.9)	19157.5()	2.187
	조금	23(18.3)	45(21.8)	68(20.5)	
	상당히	16(12.7)	35(17.0)	51(15.4)	
	자주	9(7.1)	13(6.3)	22(6.6)	
형제나 자매와 심하게 싸웠다.	전혀	87(69.0)	127(61.7)	214(64.5)	2.225
	조금	19(15.1)	43(20.9)	62(18.7)	
	상당히	16(12.7)	28(13.6)	44(13.3)	
	자주	4(3.2)	8(3.9)	12(3.6)	
친구로부터 무례한 행동을 당했다.	전혀	81(64.3)	140(68.0)	221(66.6)	4.684
	조금	26(20.6)	26(12.6)	52(15.7)	
	상당히	12(9.5)	29(14.1)	41(12.3)	
	자주	7(5.6)	11(5.3)	18(5.4)	
마음에 맞는 친구를 사귈 수 없었다.	전혀	88(69.8)	112(54.4)	200(60.2)	7.857*
	조금	16(12.7)	38(18.4)	54(16.3)	
	상당히	13(10.3)	34(16.5)	47(14.2)	
	자주	9(7.1)	22(10.7)	31(9.3)	
교수가 나의 인격을 무시했다.	전혀	91(72.2)	150(72.8)	241(72.6)	4.980
	조금	11(8.7)	30(14.6)	41(12.3)	
	상당히	19(15.1)	18(8.7)	37(11.1)	
	자주	5(4.0)	8(3.9)	13(3.9)	
교수의 강의가 산만해서 요점을 파악하기가 어려웠다.	전혀	64(50.8)	98(47.6)	162(48.8)	2.003
	조금	26(20.6)	54(26.2)	80(24.1)	
	상당히	25(19.8)	33(26.0)	58(17.5)	
	자주	11(8.7)	21(10.2)	32(9.6)	
교수들로부터 생활에 필요한 지혜와 안목을 얻을 수 없었다.	전혀	54(42.9)	100(48.5)	154(46.4)	1.462
	조금	40(31.7)	64(31.1)	104(31.3)	
	상당히	20(15.9)	27(13.1)	47(14.2)	
	자주	12(9.5)	15(7.3)	27(8.1)	

* : $p<0.05$

표 4. 계속 (%)

구분		남 (N=126)	여 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
확고한 인생관이 없어서 방황했다.	전혀	44(34.9)	55(26.7)	99(29.8)	2.814
	조금	36(28.6)	63(30.6)	99(29.8)	
	상당히	29(23.0)	52(25.2)	81(24.4)	
	자주	17(13.5)	36(17.5)	53(16.0)	
이상과 현실간의 격차 때문에 갈등을 경험했다.	전혀	40(31.7)	63(30.6)	103(31.0)	4.122
	조금	32(25.4)	48(23.3)	80(24.1)	
	상당히	27(21.4)	63(30.6)	90(27.1)	
	자주	27(21.4)	32(15.5)	59(17.8)	
공부해야 할 내용이 너무 많았다.	전혀	19(15.1)	29(14.1)	48(14.5)	3.233
	조금	41(32.5)	53(25.7)	94(28.3)	
	상당히	38(30.2)	81(39.3)	119(35.8)	
	자주	28(22.2)	43(20.9)	71(21.4)	
성적이 나쁘다.	전혀	36(28.6)	34(16.5)	70(21.1)	7.668
	조금	42(33.3)	70(34.0)	112(33.7)	
	상당히	28(22.2)	60(29.1)	88(26.5)	
	자주	20(15.9)	42(20.4)	62(18.7)	
전공공부가 적성에 맞지 않았다.	전혀	45(35.7)	63(30.6)	108(32.5)	1.369
	조금	34(27.0)	64(31.1)	98(29.5)	
	상당히	29(23.0)	45(21.8)	74(22.3)	
	자주	18(14.3)	34(16.5)	52(15.7)	
중요한 시험을 잘 치지 못했다.	전혀	27(21.4)	34(16.5)	61(18.4)	4.233
	조금	36(28.6)	50(24.3)	86(25.9)	
	상당히	30(23.8)	67(32.5)	97(29.2)	
	자주	33(26.2)	54(26.7)	87(26.5)	

3. 식습관

조사대상자의 식습관은 표 5와 같다. '평소 아침식사를 하는지'는 거의 먹지 않음과 먹지 않음은 남자 32.5%, 여자 34.3%로 먹는 편임 항상 먹음 남자 58.8%, 여자 58.6%에 비하면 상대적으로 낮은 수치이지만 약 1/3 가량은 아침 식사를 자주 거르는 것으로 나타났으며, '평소 식사 시간은 규칙적인가'는 매우 불규칙적, 불규칙적은 남자 40.5%, 여자 46.1%, 보통이다는 응답은 남자 28.6%, 여자29.1, 매우 규칙적, 규칙적은 남자 31%, 여자 24.7% 나타났다.

'식사속도는 어떠한가'는 매우 빨리 먹는다, 빨리 먹는다는 남자 60.3%, 여자 39.8%, 보통이다는 남자 29.4%, 여자 36.4%, 매우 천천히 먹는다, 천천히 먹는다는 남자 23.7%, 여자 23.8%로 남녀 간 유의적 차이가 나타났다.($p<0.05$)

'평소 식사량'은 항상 많이 먹는다, 많이 먹는다는 남자 38.9%, 여자 35.9%, 보통이다는 남자 54.0%, 여자 53.4%, 항상 적게 먹는다, 적게 먹는 편이다는 남자 7.1%, 여자 10.7%로 나타났고, '간식빈도'는 주1-3회라는 응답이 남자 43명(34.1%), 여자 84명(40.8%)로 높게 나타났으나 남자 38명(30.2%)가 잘 안먹는다, 여자 47명(22.8%)가 1일 1회 이상 순으로 응답해 간식섭취는 여학생이 상대적으로 높은 것으로 보인다.

'커피는 1일 기준 얼마나 먹는가'는 1-2잔이 남자 66명(52.4%), 여자 109명(52.9%)로 가장 많았고. 전혀 안마심이 남자 41명(32.5%), 여자 86명(41.7%)순으로 응답하였다.

'술은 얼마나 자주 드십니까(일주일기준)'는 1-3회, 4-6회, 매일마신다의 항목을 합하여1주일 1회 이상 음주 경험이 남자 69%, 여자 63.6%로 조사 되어서 보건복지부에서 조사한 '2005년 국민영양조사의 발표에 따른 20세 이상 한달 간 1잔 이상 음주를 한 음주율이 59.2%로 조사된 것에 비해 남, 녀 모두 다소 높게 나타났다.(13)

'음주 시 주량'은 4병 이상 먹는다는 응답이 남자 29.6%, 여자 11.5%로 나타났다.

'흡연율'은 예가 남자 29.4%, 여자 1.5%, 아니오가 남자 89명(70.6%), 여자 202명(98.5%)로 남, 녀 모두 보건 복지부가 실시한 2005년 국민건강영양조사 (보건복지부, 2006)에서 한국 성인 남자의 흡연율이 52.3%로 나타난 것보다 현저하게 낮은 수치를 보였다.(13)

'흡연 시 얼마나 피우는가'는 남자는 반 갑 ~ 1갑이 21명(56.8%), 반 갑 미만이 9명(24.3%), 1-2갑이 4명(10.8%), 식후 1-2개비가 3명(8.1%)순이고, 여자는 반 갑 미만이 4명(100%)로 나타났다. '평소 수면시간'은 6-7시간이 남자76명(60.3%), 여자107명(51.9%)로 높게 나타났고 6시간 미만은 남자 34명(27.0%), 여자 51명(24.8%), 8-9시간은 남자 16명(12.7%), 여자 42명(20.4%), 10시간 이상은 남자0명(0.0%), 여자 6명(2.9%)순으로

나타났다. 6시간 미만 수면하는 비율이 남자 27.0%, 여자 24.8%로 다소 높은데 이는 전문가들이 권장하는 성인 적정수면시간 7-8시간 보다 덜 자는 비율이 남녀 모두 높게 조사되었다(14).

표 5. 식습관

N(%)

구 분		남자 (N=126)	여자 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
평소 아침식사 하는가?	거의 먹지 않음	27(21.4)	59(28.6)	86(25.9)	9.216
	먹지 않음	14(11.1)	14(6.8)	28(8.4)	
	보통	11(8.7)	33(16.0)	44(13.3)	
	먹는 편임	38(30.2)	43(20.9)	81(24.4)	
	항상 먹음	36(28.6)	57(27.7)	93(28.0)	
평소 식사시간 규칙적인가?	매우불규칙	7(5.6)	26(12.6)	33(9.9)	5.277
	불규칙	44(34.9)	69(33.5)	113(34.0)	
	보통	36(28.6)	60(29.1)	96(28.9)	
	규칙적	32(25.4)	40(19.4)	72(21.7)	
	매우 규칙적	7(5.6)	11(5.3)	18(5.4)	
식사 속도	매우 빨리	11(8.7)	11(5.3)	22(6.6)	15.703*
	빨리	65(51.6)	71(34.5)	136(41.0)	
	보통	37(29.4)	75(36.4)	112(33.7)	
	천천히	10(21.3)	37(18.0)	47(14.2)	
	매우천천히	3(2.4)	12(5.8)	15(4.5)	
평소 식사량은 어떠한가?	항상 적게	1(0.8)	2(1.0)	3(0.9)	1.437
	적게	8(6.3)	20(9.7)	28(8.4)	
	보통	68(54.0)	110(53.4)	178(53.6)	
	많이	43(34.1)	63(30.6)	106(31.9)	
	항상 많이	6(4.8)	11(5.3)	17(5.1)	

* : $p<0.05$

표 5 계속

N(%)

구분		남자 (N=126)	여자 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
간식빈도	잘 안먹음	38(30.2)	21(10.2)	59(17.8)	25.821
	주1-3회	43(34.1)	84(40.8)	127(38.3)	
	주4-6회	18(14.3)	25(12.1)	43(13.0)	
	1일1회	20(15.9)	47(22.8)	67(20.2)	
	1일2회이상	7(5.6)	29(14.1)	36(10.8)	
외식빈도	잘 안먹음	25(19.8)	12(5.8)	37(11.1)	33.168
	월1-2회	32(25.4)	40(19.4)	72(21.7)	
	월3-4회	26(20.6)	42(20.4)	68(20.5)	
	주1-3회	15(11.9)	56(27.)	71(21.4)	
	주4-6회	6(4.8)	14(6.8)	20(6.0)	
	1일1회	12(9.5)	37(18.0)	49(14.8)	
	1일2회이상	10(7.9)	5(2.4)	15(4.5)	
커피빈도 (하루)	전혀 먹지않음	41(32.5)	86(41.7)	127(38.3)	9.973
	1-2잔	66(52.4)	109(52.9)	175(52.7)	
	3-4잔	16(12.7)	9(4.4)	25(7.5)	
	5잔 이상	3(2.4)	2(1.0)	5(1.5)	
음주 빈도 (일주일)	전혀 안마심	39(31.0)	75(36.4)	114(34.3)	4.488
	1-3회	82(65.1)	129(62.6)	211(63.6)	
	4-6회	4(3.2)	2(1.0)	6(1.8)	
	매일	1(0.8)	0(0.0)	1(0.3)	

표 5. 계속

N(%)

주 량 (1회 기준)	맥주 1-2잔	14(12.2)	62(32.5)	76(24.8)	38.364
	맥주 1병	22(19.1)	64(33.5)	86(28.1)	
	맥주 2-3병	45(39.1)	43(22.5)	88(28.8)	
	맥주 4-5병	10(8.7)	10(5.2)	20(6.5)	
	맥주 5병 이상	24(20.9)	12(6.3)	36(11.8)	
흡연여부	예	37(29.4)	4(1.5)	41(12.1)	57.182
	아니오	89(70.6)	202(98.5)	291(87.9)	
흡연량	식후1-2개비	3(8.1)	0(0.0)	3(7.3)	9.547
	반갑 미만	9(24.3)	4(100.0)	13(31.7)	
	반갑~1갑	21(56.8)	0(0.0)	21(51.2)	
	1-2갑	4(10.8)	0(0.0)	4(9.8)	
	2갑 이상	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
수면시간	6시간 미만	34(27.0)	51(24.8)	85(25.6)	7.463
	6-7시간	76(60.3)	107(51.9)	183(55.1)	
	8-9시간	16(12.7)	42(20.4)	58(17.5)	
	10시간 이상	0(0.0)	6(2.9)	6(1.8)	

4. 식생활 지침

조사대상자의 식생활지침은 표 6과 같다. 총 20개의 문항 중 13개 항목에서 보통이다는 응답이 가장 높은 것으로 나타났다. '간식은 유제품으로 먹는다'는 남자는 그렇다가 40명(31.7%)로 가장 높았고, 여자는 보통이다가 81명(39.3%)로 높게 나타났다.

'매일 30분 이상 운동하고 건강 체중을 유지한다'는 전혀 아니다가 남자 7명(5.6%), 여자 32명(15.6%), 아니다가 남자 46명(36.5%), 여자 83명(40.3%), 보통이다가 남자 36명(36.4%), 여자 63명(30.6%), 그렇다가 남자 27명(21.4%), 여자 20명(9.7%), 매우 그렇다가 남자 10명(7.9%), 여자 8명(3.9%)로 남, 녀 간 유의한 차이가 나타났다.($p<0.05$)

'활동량에 맞춰 에너지 섭취량을 조절한다'는 아니다가 남자 47명(37.3%), 여자 92명(47.7%)로 높게 나타났고. '매일 세끼식사를 규칙적으로 한다'는 아니다가 남자 38명(30.2%), 여자 77명(37.4%)로 높게 나타났으며, '국물은 짜지 않게 만들고 적게 먹는다'는 남자는 아니다가 48명(38.1%), 여자는 보통이다가 76명(36.9%)로 각각 높게 나타났다. '술은 남자는 하루 2잔, 여자는 1잔 이상 마시지 않는다'에 대해서는 남자는 전혀 아니다가 33명(26.2%), 여자는 보통이다가 52명(25.2%)로 나타났는데 이는 위의 식습관 항목 중 주량에 대한 질문의 결과와 비슷한, 남자가 여자보다 술을 더 많이 마시는 비율이 높은 것으로 보인다.

'고기는 기름을 떼어내고 먹는다'는 전혀 아니다가 남자 17명(13.5%), 여자 16명(7.8%), 아니다가 남자 52명(41.3), 여자 58명(28.2%), 보통이가가 남자 34명(27.0%), 여자 62명(30.1%), 그렇다가 남자 19명(15.1%), 여자 47명(22.8%), 매우 그렇다가 남자 4명(3.2%), 여자 23명(11.2%)로 남, 녀 간 유의한 차이가 나타났다.($p<0.05$)

표 6. 식생활 지침

N(%)

구 분		남자 (N=126)	여자 (N=206)	전체 (N=332)	χ^2
곡류는 다양하게 먹고 전곡을 많이 먹는다	전혀 아니다	8(6.3)	10(4.9)	18(5.4)	7.565
	아니다	30(23.8)	29(14.1)	59(17.8)	
	보통이다	59(46.8)	98(47.6)	157(47.3)	
	그렇다	22(17.5)	55(26.7)	77(23.2)	
	매우 그렇다	7(5.6)	14(6.8)	21(6.3)	
여러 색깔의 채소를 매일 먹는다	전혀 아니다	8(6.3)	9(4.4)	17(5.1)	4.528
	아니다	40(31.7)	53(25.7)	93(28.0)	
	보통이다	49(38.9)	96(46.6)	145(43.7)	
	그렇다	25(19.8)	35(17.0)	60(18.1)	
	매우 그렇다	4(3.2)	13(6.3)	17(5.1)	
다양한 제철 과일을 매일 먹는다	전혀 아니다	11(8.7)	3(1.5)	14(4.2)	21.955
	아니다	30(23.8)	32(15.5)	62(18.7)	
	보통이다	46(36.5)	71(34.5)	117(35.2)	
	그렇다	34(27.0)	71(34.5)	105(31.6)	
	매우 그렇다	5(4.0)	29(14.1)	34(10.2)	

표 6. 계속

N(%)

구 분		남자 (N=126)	여자 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
간식으로유 제품 먹는다	전혀 아니다	8(6.3)	8(3.9)	16(4.8)	7.546
	아니다	31(24.6)	31(15.0)	62(18.7)	
	보통이다	36(28.6)	81(39.3)	117(35.2)	
	그렇다	40(31.7)	65(31.6)	105(31.6)	
	매우 그렇다	11(8.7)	21(10.2)	32(9.6)	
일상생활에서 많이 움직인다	전혀 아니다	2(1.6)	5(2.4)	7(2.1)	6.785
	아니다	19(15.1)	30(14.6)	49(14.8)	
	보통이다	45(35.7)	100(48.5)	145(43.7)	
	그렇다	44(34.9)	54(26.2)	98(29.5)	
	매우 그렇다	16(12.7)	17(8.3)	33(9.9)	
매일 30분이상 운동하고 건강 체중을 유지한다	전혀 아니다	7(5.6)	32(15.5)	39(11.7)	16.975*
	아니다	46(36.5)	83(40.3)	129(38.9)	
	보통이다	36(36.4)	63(30.6)	99(29.8)	
	그렇다	27(21.4)	20(9.7)	47(14.2)	
	매우 그렇다	10(7.9)	8(3.9)	18(5.4)	
활동량에 맞춰 에너지 섭취량을 조절한다	전혀 아니다	23(18.3)	29(14.1)	52(15.7)	3.485
	아니다	47(37.3)	92(44.7)	139(41.9)	
	보통이다	35(27.8)	61(29.6)	96(28.9)	
	그렇다	16(12.7)	19(9.2)	35(10.5)	
	매우 그렇다	5(4.0)	5(2.4)	10(3.0)	

* : $p<0.05$

표 6. 계속

N(%)

구 분		남자 (N=126)	여자 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
식품구매나 외식 시 위생적인 것을 선택한다	전혀 아니다	12(9.5)	3(1.5)	15(4.5)	13.157
	아니다	16(12.7)	21(10.2)	37(11.1)	
	보통이다	50(39.7)	97(47.1)	147(44.3)	
	그렇다	36(28.6)	60(29.1)	96(28.9)	
	매우 그렇다	12(9.5)	25(12.1)	37(11.1)	
먹을만큼 만들고 주문한다	전혀 아니다	7(5.6)	2(1.0)	9(2.7)	10.716
	아니다	19(15.1)	38(18.4)	57(17.2)	
	보통이다	51(40.5)	102(49.5)	153(46.1)	
	그렇다	43(34.1)	51(24.8)	94(28.3)	
	매우 그렇다	6(4.8)	13(6.3)	19(5.7)	
음식을 만들 때 위생적으로 다룬다	전혀 아니다	4(3.2)	1(0.5)	5(1.5)	10.020
	아니다	11(8.7)	9(4.4)	20(6.0)	
	보통이다	46(43.0)	61(57.0)	107(32.2)	
	그렇다	52(41.3)	105(51.0)	157(47.3)	
	매우 그렇다	13(10.3)	30(14.6)	43(13.0)	
매일 세끼식사 규칙적으로 한다	전혀 아니다	17(13.5)	33(16.0)	50(15.1)	5.593
	아니다	38(30.2)	77(37.4)	115(34.6)	
	보통이다	35(27.8)	56(27.2)	91(27.4)	
	그렇다	20(15.9)	27(13.1)	47(14.2)	
	매우 그렇다	16(12.7)	13(6.3)	29(8.7)	
밥과 다양한 반찬으로 균형잡힌 식생활한다	전혀 아니다	10(7.9)	13(6.3)	23(6.9)	2.366
	아니다	35(27.8)	60(29.1)	95(28.6)	
	보통이다	46(36.5)	87(42.2)	133(40.1)	
	그렇다	28(22.2)	34(16.5)	62(18.7)	
	매우 그렇다	7(5.6)	12(5.8)	19(5.7)	

표 6. 계속

N(%)

구 분		남자 (N=126)	여자 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
음식을 만들 때는 소금, 간장을 적게 사용한다	전혀 아니다	9(7.1)	10(4.9)	19(5.7)	3.934
	아니다	34(27.0)	51(24.8)	85(25.6)	
	보통이다	45(35.7)	91(44.2)	136(41.0)	
	그렇다	30(23.8)	37(18.0)	67(20.2)	
	매우 그렇다	8(6.3)	17(8.3)	25(7.5)	
국물은 짜지 않게 만들고 적게 먹는다	전혀 아니다	8(6.3)	11(5.3)	19(5.7)	4.429
	아니다	48(38.1)	63(30.6)	111(33.4)	
	보통이다	46(36.5)	76(36.9)	122(36.7)	
	그렇다	15(11.9)	41(19.9)	56(16.9)	
	매우 그렇다	9(7.1)	15(7.3)	24(7.2)	
음식을 먹을 때 소금 간장을 더 넣지 않는다	전혀 아니다	7(5.6)	12(5.8)	19(5.7)	3.374
	아니다	31(24.6)	47(22.8)	78(23.5)	
	보통이다	43(34.1)	66(32.0)	109(32.8)	
	그렇다	36(28.6)	53(25.7)	89(26.8)	
	매우 그렇다	9(7.1)	28(13.6)	37(11.1)	
김치는 짜지 않게 먹는다	전혀 아니다	6(4.8)	8(3.9)	14(4.2)	4.137
	아니다	24(19.0)	52(25.2)	76(22.9)	
	보통이다	70(55.6)	94(45.6)	164(49.4)	
	그렇다	23(18.3)	43(20.9)	66(19.9)	
	매우 그렇다	3(2.4)	9(4.4)	12(3.6)	

표 6. 계속

N(%)

구 분		남자 (N=126)	여자 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
고기는 기름을 떼어내고 먹는다	전혀 아니다	17(13.5)	16(7.8)	33(9.9)	15.390*
	아니다	52(41.3)	58(28.2)	110(33.1)	
	보통이다	34(27.0)	62(30.1)	96(28.9)	
	그렇다	19(15.1)	47(22.8)	66(19.9)	
	매우 그렇다	4(3.2)	23(11.2)	27(8.1)	
튀긴 음식을 적게 먹는다	전혀 아니다	10(7.9)	15(7.3)	25(7.5)	0.663
	아니다	35(27.8)	58(28.2)	93(28.0)	
	보통이다	46(36.5)	75(36.4)	121(36.4)	
	그렇다	22(17.5)	41(19.9)	63(19.0)	
	매우 그렇다	13(10.3)	17(8.3)	30(9.0)	
음식을 만들 때 기름을 적게 사용한다	전혀 아니다	6(4.8)	6(2.9)	12(3.6)	2.113
	아니다	31(24.6)	46(22.3)	77(23.2)	
	보통이다	57(45.2)	103(50.0)	160(48.2)	
	그렇다	26(20.6)	37(18.0)	63(19.0)	
	매우 그렇다	6(4.8)	14(6.8)	20(6.0)	
술은 남자는 하루2잔, 여자는1잔 이상 마시지 않는다	전혀 아니다	33(26.2)	30(14.6)	63(19.0)	7.745
	아니다	24(19.0)	42(20.4)	66(19.9)	
	보통이다	27(21.4)	52(25.2)	79(23.8)	
	그렇다	23(18.3)	38(18.4)	61(18.4)	
	매우 그렇다	19(15.1)	44(21.4)	63(19.0)	

* : $p<0.05$

5. 1일 식품섭취량

조사대상자의 1일 식품섭취량은 표 7과 같다.

나트륨의 경우 1인 1일 충분섭취량이 1500g, 상한섭취량이 2000g인데 조사대상자의 섭취량은 남자 3467.3±1830.1, 여자는 2800.0±1432.2 으로 조사되어 남, 여 간 유의한 차이가 나타났고,($p<0.05$) 남녀모두 기준치보다 훨씬 많은 양의 나트륨을 섭취하는 것으로 조사되었다.

비타민B_1 의 경우 1인 1일 영양섭취기준이 남자는 1.2mg, 여자는 1.1mg인데 남, 여 각각 섭취량이 1.3±1.0, 0.9±0.5 으로 남, 여 간 유의한 차이가 나타났고,($p<0.01$) 남자의 경우 기준치보다 조금 더 섭취한 것으로 조사되었다.

비타민 B_2 경우 1인 1일 영양섭취기준이 남자는 1.5mg, 여자는 1.2mg인데 남, 여 각각 섭취량이 1.0±0.7, 0.9±0.4 으로 남, 여 간 유의한 차이가 나타났다.($p<0.01$)

니아신의 경우 1인 1일 영양섭취기준이 남자는 16mgNE, 14mgNE 여자는 인데 남, 여 각각 섭취량이 15.4±10.5, 13.0±7.0 으로 남, 여 간 유의한 차이가 나타났다.($p<0.01$)

엽산의 경우 1인 1일 영양섭취기준이 남, 여 모두 400μg인데 남, 여 각각 섭취량이 172.4±94.1, 188.8±150.0 으로 남, 여 간 유의한 차이가 나타났다.($p<0.01$)

영양소 대부분 섭취기준에 못 미치나 특히, 영양섭취기준의 권장섭취량 또는 충분섭취량 대비 50%이하를 섭취한 영양소는 대체적으로 칼슘, 철분, 칼륨, 비타민C, 엽산으로 이 영양소의 섭취수준이 매우 불량한 것으로 나타났다. 올바른 식품섭취와 균형 잡힌 영양소섭취는 심신의 건강 유지와 질병예방 및 정상적 생활유지의 원천으로서, 왕성한 창조력과 노동력을 유발하여, 높은 생산성을 보장하는 기반으로 매우 중요하며, 이는 영양지식, 식품선택에 대한 태도와 가치관, 올바른 식습관 및 식생활 태도에 의하여 크게 영향을 받는다(15). 따라서 과잉 또는 부족한 영양소 섭취현상에 대해 다양하고 실천 가능한 영양교육이 절실한 것으로 사료된다.

표 7. 1일 식품 섭취량

구분	영양섭취 기준(남) 1)	섭취량 (남=126)	영양섭취 기준(여) 2)	섭취량 (여=206)	전체	t
열량 (kcal)	2600	1780.3±885.3 3)	2100	1552.8±649.7	1639.2±754.7	2.143
단백질 (g)	55	34.5±25.3	45	29.4±18.6	31.3±21.8	6.080
지질 (g)	.	28.0±27.5	.	24.7±18.9	26.0±22.7	5.400
당질 (g)	.	126.1±55.3	.	114.3±50.6	224.3±97.7	0.170
칼슘 (mg)	700	181.5±164.7	700	187.7±171.5	185.4±168.8	1.050
인 (mg)	700	851.9±445.0	700	777.0±381.8	805.4±407.9	1.005
철분 (mg)	10	5.3±3.6	14	4.9±3.8	5.0±3.8	3.430
나트륨 (mg)	충분:1500 상한:2000	3467.3±1830.1	충분:1500 상한:2000	2800.0±1432.2	3053.5±1624.9	5.092*
칼륨 (mg)	충분:4700	2013.8±1128.4	충분:4700	1709.0±850.9	1824.6±975.3	3.655
아연 (mg)	10	7.9±4.3	8.0	7.0±3.4	7.3±3.8	2.027

* : $p<0.05$

1) : 한국인 1인 1일당 영양섭취기준(남자, 20-29세)

2) : 한국인 1인 1일당 영양섭취기준(여자, 20-29세)

3) : Mean±SD

표 7. 계속

구분	영양섭취 기준(남) [1]	섭취량 (남자=126)	영양섭취 기준(여) [2]	섭취량 (여자=206)	전체 (N=332)	t
비타민 A (μgR.E)	750	578.8±359.4[3]	650	585.0±396.3	582.7±382.2	0.564
비타민 B_1 (mg)	1.2	1.3±1.0	1.1	0.9±0.5	1.1±0.7	11.016**
비타민 B_2 (mg)	1.5	1.0±0.7	1.2	0.9±0.4	0.9±0.5	5.558*
비타민 B_6 (mg)	1.5	1.6±0.8	1.4	1.5±0.7	1.5±0.8	1.043
니아신 (mgNE)	16	15.4±10.5	14	13.0±7.0	13.9±8.6	10.378*
비타민 C (mg)	100	52.7±52.2	100	50.2±36.4	51.2±43.1	1.157
엽산 (μg)	400	172.4±94.1	400	188.8±150.0	182.6±131.7	4.063*
비타민E (mg)	10	14.0±11.4	10	13.2±8.7	13.5±9.8	0.175

* : $p<0.05$, ** : $p<0.01$

[1] : 한국인 1인 1일당 영양섭취기준(남자, 20-29세)

[2] : 한국인 1인 1일당 영양섭취기준(여자, 20-29세)

[3] : Mean±SD

제 2 절 대학생의 생활 스트레스 분석

본 연구에서 사용한 대학생용 생활 스트레스 척도는 전겸구, 김교헌이 1991년에 개발한 대학생용 생활 스트레스 척도를 개선하기 위한 일련의 연구 가운데 가장 최근의 것으로 전겸구, 김교헌의 대학생용 생활스트레스 척도의 제한된 점을 수정 보완하여 2000년에 전겸구, 김교헌, 이준석이 다시 발표한 척도를 사용하여 대학생의 생활 스트레스 정도를 분석하였다.

1. 일반 환경요인에 따른 스트레스 정도

가. 성별에 따른 스트레스

조사대상자의 성별에 따른 스트레스는 표 8과 같다. 가장 많이 받음에서 남자 27명(21.4), 여자 56명(27.2), 많이 받음에서 남자 29명(23.0), 여자 51명(24.8), 적게 받음에서 남자 37명(29.4), 여자 46명(22.3), 가장 적게 받음 비율은 남자 33명(26.2), 여자 53명(25.7)로 조사 되었다. 전반적으로 남자대학생 보다는 여자대학생이 스트레스 정도가 높았다.

표 8. 성별에 따른 스트레스 차이

N(%)

구 분		남자 (N=126)	여자 (N=206)	전체 (N=332)	X^2
스트레스 정도	가장 많이 받음	27(21.4)	56(27.2)	83(25.0)	0.724
	많이 받음	29(23.0)	51(24.8)	80(24.1)	
	적게 받음	37(29.4)	46(22.3)	83(25.0)	
	가장 적게 받음	33(26.2)	53(25.7)	86(25.9)	

나. 학년에 따른 스트레스 정도

조사대상자의 학년에 따른 스트레스는 표 9와 같다. 고학년 일수록 취업, 장래문제 등의 영향으로 스트레스 정도가 높을 것이라고 예상 했으나, 조사에서는 2학년, 3학년 학생들이 스트레스정도가 상대적으로 높았고 1학년과 4학년학생들도 스트레스를 많이 받는다고 응답한 집단 비율이 높은 것으로 조사되었다. 선행된 연구들에서 대학생활에서 대표적인 스트레스는 주로 당면과제인 학업과 진로 문제가 가장 많은 것으로 밝혀졌으나, 인간관계, 이성문제, 가족과의 관계, 가치관, 건강, 종교, 교양 및 여가 등 생활 전반적인 부분에서 다양한 이유와 원인에 의해 스트레스를 많이 겪고 있는 것으로 조사되었다(16). 이는 대학생들의 스트레스 원인이 취업이나 장래문제에 국한되어있지 않고 학년에 구분 없이 다양한 원인에 의해서 스트레스를 받고 있다고 생각해 볼 수 있겠다.

표 9. 학년에 따른 스트레스

N(%)

구 분		1학년 (N=100)	2학년 (N=76)	3학년 (N=82)	4학년 (N=74)	전체 (N=332)	X^2
스트레스 정도	가장 많이 받음	20(20.0)	21(27.6)	23(28.0)	19(25.7)	83(25.0)	3.955
	많이 받음	26(26.0)	18(23.7)	19(23.2)	17(23.0)	80(24.1)	
	적게 받음	25(25.0)	16(21.1)	20(24.4)	22(29.7)	83(25.0)	
	가장 적게 받음	29(29.0)	21(27.6)	20(24.4)	16(21.6)	86(25.90)	

다. 형제 수에 따른 스트레스 정도

조사대상자의 형제 수 에 따른 스트레스는 표 10과 같다.

외동일 경우 가장 많이 받음 3명(20.0), 많이 받음 4명(26.7), 적게 받음 4명(26.7), 가장 적게 받음 4명(26.7), 2명일 경우 가장 많이 받음 56명(27.5), 많이 받음 46명(22.5), 적게 받음 46명(26.7), 가장 적게 받음 56명(27.5), 3명일 경우 가장 많이 받음 21명(22.6), 많이 받음 27명(29.0), 적게 받음 24명(25.8), 가장 적게 받음 21명(22.6), 4명일 경우 가장 많이 받음 3명(15.0), 많이 받음 3명(15.0), 적게 받음 9명(45.0), 가장 적게 받음 5명(25.0)으로 조사되었다.

표 10. 형제 수에 따른 스트레스 N(%)

구 분		외동 (N=15)	2명 (N=204)	3명 (N=93)	4명 (N=20)	전체 (N=332)	X^2
스트레스 정도	가장 많이 받음	3(20.0)	56(27.5)	21(22.6)	3(15.0)	83(25.0)	7.855
	많이 받음	4(26.7)	46(22.5)	27(29.0)	3(15.0)	80(24.1)	
	적게 받음	4(26.7)	46(22.5)	24(25.8)	9(45.0)	83(25.0)	
	가장 적게 받음	4(26.7)	56(27.5)	21(22.6)	5(25.0)	86(25.9)	

라. 몇째 인지에 따른 스트레스 정도

조사대상자의 형제 중 몇째인지에 따른 스트레스는 표 11과 같다.

외동일 경우 가장 많이 받음 3명(21.4), 많이 받음 4명(28.6), 적게 받음 4명(28.6), 가장 적게 받음 3명(21.4), 첫째일 경우 가장 많이 받음 34명(23.0), 많이 받음 38명(25.7), 적게 받음 38명(25.7), 가장 적게 받음 38명(25.7), 가운데일 경우 가장 많이 받음 14명(26.4), 많이 받음 10명(18.9), 적게 받음 14명(26.4), 가장 적게 받음 15명(28.3), 막내일 경우 가장 많이 받음 32명(27.4), 많이 받음 28명(23.9), 적게 받음 27명(23.1), 가장 적게 받음 30명(25.6)으로 조사되었다.

표 11. 몇 째 인지에 따른 스트레스 N(%)

구 분		외동 (N=14)	첫째 (N=148)	가운데 (N=53)	막내 (N=117)	전체 (N=332)	X^2
스트레스 정도	가장 많이 받음	3(21.4)	34(23.0)	14(26.4)	32(27.4)	83(25.0)	2.034
	많이 받음	4(28.6)	38(25.7)	10(18.9)	28(23.9)	80(24.1)	
	적게 받음	4(28.6)	38(25.7)	14(26.4)	27(23.1)	83(25.0)	
	가장 적게 받음	3(21.4)	38(25.7)	15(28.3)	30(25.6)	86(25.9)	

마. 가족 총 수입에 따른 스트레스 정도

조사대상자의 가족 총 수입에 따른 스트레스는 표 12와 같다.

200만원 이하는 가장 많이 받음 11명(39.3), 많이 받음 6명(21.4), 적게 받음 8명(28.6), 가장 적게 받음 3명(10.7), 250~300만원은 가장 많이 받음 18명(30.5), 많이 받음 18명(30.5), 적게 받음 13명(28.6), 가장 적게 받음 10명(16.9), 300~350만원은 가장 많이 받음 16명(19.5), 많이 받음 17명(20.7), 적게 받음 26명(31.7), 가장 적게 받음 23명(28.0), 350~400만원은 가장 많이 받음 17명(20.8), 많이 받음 13명(25.7), 적게 받음 15명(20.8), 가장 적게 받음 17명(32.7), 400만원 이상은 가장 많이 받음 21명(20.8), 많이 받음 26명(25.7), 적게 받음 21명(20.8), 가장 적게 받음 33명(32.7)으로 조사되었다.

표 12. 가족 총 수입에 따른 스트레스 N(%)

구 분		200이하[1)] (N=28)	250-300 (N=59)	300-350 (N=82)	350-400 (N=62)	400이상 (N=101)	전체 (N=332)	X^2
스트레스 정도	가장 많이 받음	11(39.3)	18(30.5)	16(19.5)	17(20.8)	21(20.8)	83(25.0)	15.556
	많이 받음	6(21.4)	18(30.5)	17(20.7)	13(25.7)	26(25.7)	80(24.1)	
	적게 받음	8(28.6)	13(22.0)	26(31.7)	15(20.8)	21(20.8)	83(25.0)	
	가장 적게 받음	3(10.7)	10(16.9)	23(28.0)	17(32.7)	33(32.7)	86(25.9)	

[1)]단위: 만원

바. 한 달 용돈에 따른 스트레스 정도

조사대상자의 한 달 용돈에 따른 스트레스는 표 13과 같다.

25만원 이하는 가장 많이 받음 47명(28.3), 많이 받음 45명(27.1), 적게 받음 39명(23.5), 가장 적게 받음 35명(21.1), 26~35만원은 가장 많이 받음 23명(24.2), 많이 받음 22명(23.2), 적게 받음 25명(26.3), 가장 적게 받음 25명(26.3), 36~45만원은 가장 많이 받음 7명(18.9), 많이 받음 3명(8.1), 적게 받음 10명(27.0), 가장 적게 받음 17명(45.9), 46만원 이상은 가장 많이 받음 6명(17.6), 많이 받음 10명(29.4), 적게 받음 9명(26.5), 가장 적게 받음 9명(26.5)으로 조사되었다.

표 13. 한 달 용돈에 따른 스트레스 N(%)

구 분		25이하[1)] (N=166)	26-35 (N=95)	36-45 (N=37)	46이상 (N=34)	전체 (N=332)	X^2
스트레스 정도	가장 많이 받음	47(28.3)	23(24.2)	7(18.9)	6(17.6)	83(25.0)	14.562
	많이 받음	45(27.1)	22(23.2)	3(8.1)	10(29.4)	80(24.1)	
	적게 받음	39(23.5)	25(26.3)	10(27.0)	9(26.5)	83(25.0)	
	가장 적게 받음	35(21.1)	25(26.3)	17(45.9)	9(26.5)	86(25.9)	

[1)]단위: 만원

2. 스트레스와 식습관과의 관계

가. 스트레스와 식습관

조사대상자의 스트레스에 따른 식습관은 표 14와 같다. 스트레스에 따른 식습관은 스트레스 집단별 유의한 차이를 보이지 않았으나 조사대상자의 약 1/3가량이 아침 식사를 제대로 하지 않는 것으로 나타났고 43.9%가 식사시간이 불규칙인 것으로 조사되었다. 이는 대학생들의 전반적인 식사습관에 문제점이 있다고 보이며 이에 대한 교육이 필요할 것으로 사료된다. 또한 스트레스에 따른 음주 횟수는 스트레스 집단별 유의한 차이는 없으나 스트레스를 많이 받을수록 주 4-6회 이상 마신다는 응답비율이 더 높게 나타나서 스트레스와 음주와의 상관관계에 대해 선행된 연구에서 생활 스트레스가 많을수록 음주 문제를 많이 경험한다고 조사된 결과와 유사한 결과가 나왔다(17). 흡연율을 살펴보면 12.1%로 보건 복지부가 실시한 2005년 국민건강영양조사(보건복지부,2006)에서 한국 성인 남자의 흡연율이 52.3%로 나타난 것보다 현저하게 낮은 것으로 조사 되었다(18).

표 14. 스트레스와 식습관

N(%)

구 분		가장 많이 받음	많이 받음	적게 받음	가장 적게 받음	전체 (N=332)	X^2
아침식사 유무	거의 먹지 않음	25(30.1)	22(27.5)	16(19.3)	23(26.7)	86(25.9)	6.968
	먹지 않음	5(6.0)	10(12.5)	6(7.2)	7(8.1)	28(8.4)	
	보통	10(12.0)	9(11.3)	14(16.9)	11(12.8)	44(13.3)	
	먹는 편임	18(21.7)	19(23.8)	24(28.9)	20(23.3)	81(24.4)	
	항상 먹음	25(30.1)	20(25.0)	23(27.7)	25(29.1)	93(28.0)	
평소 식사시간 규칙적인가?	매우 불규칙	10(12.0)	7(8.8)	11(13.3)	5(5.8)	33(9.9)	6.024
	불규칙	31(37.3)	25(31.3)	28(33.7)	29(33.7)	113(34.0)	
	보통	21(25.3)	26(32.5)	23(27.7)	26(30.2)	96(28.9)	
	규칙적	15(18.1)	18(22.5)	18(21.7)	21(24.4)	72(21.7)	
	매우 규칙적	6(7.2)	4(5.0)	3(3.6)	5(5.8)	18(5.4)	
식사 속도	매우 빨리	7(31.8)	4(18.2)	7(31.8)	4(18.2)	22(6.6)	14.909
	빨리	39(28.7)	31(22.8)	35(25.7)	31(22.8)	136(41.0)	
	보통	21(18.8)	27(24.1)	31(27.7)	33(29.5)	112(33.7)	
	천천히	13(27.3)	10(21.3)	9(19.1)	15(31.9)	47(14.2)	
	매우 천천히	3(20.0)	8(53.3)	1(6.7)	3(20.0)	15(4.5)	

표 14. 계속

N(%)

구 분		가장 많이 받음	많이 받음	적게 받음	가장 적게 받음	전체 (N=332)	χ^2
평소 식사량	항상 적게	1(1.2)	1(1.3)	0(0.0)	1(1.2)	3(0.9)	13.929
	적게	9(10.8)	5(6.3)	9(10.8)	5(5.8)	28(8.4)	
	보통	36(43.4)	41(51.3)	47(56.6)	54(62.8)	178(53.6)	
	많이	29(34.9)	31(38.8)	23(27.7)	23(26.7)	106(31.9)	
	항상 많이	8(9.6)	2(2.5)	4(4.8)	3(3.5)	17(5.1)	
간식은 얼마나 자주 먹는가?	잘 안먹음	13(15.7)	15(18.8)	16(19.3)	15(17.4)	59(17.8)	7.992
	주1-3회	30(36.1)	31(38.8)	38(45.8)	28(32.6)	127(38.3)	
	주4-6회	11(13.3)	13(16.3)	7(8.4)	12(14.0)	43(13.0)	
	1일 1회	17(20.5)	13(16.3)	16(19.3)	21(24.4)	67(20.2)	
	1일 2회 이상	12(14.5)	8(10.0)	6(7.2)	10(11.6)	36(10.8)	
외식 빈도	잘 안먹음	11(13.3)	8(10.0)	9(10.8)	9(10.5)	37(11.1)	22.633
	월1-2회	12(14.5)	21(26.3)	24(28.9)	15(17.4)	72(21.7)	
	월3-4회	13(15.7)	13(16.3)	20(24.1)	22(25.6)	68(20.5)	
	주1-3회	24(28.9)	18(22.5)	8(9.6)	21(24.4)	71(21.4)	
	주4-6회	5(6.0)	5(6.3)	8(9.6)	2(2.3)	20(6.0)	
	1일1회	14(16.9)	10(12.5)	11(13.3)	14(16.3)	49(14.8)	
	1일2회이상	4(4.8)	5(6.3)	3(3.6)	3(3.5)	15(4.5)	
커피 빈도 (하루)	안마심	28(33.7)	30(37.5)	29(34.9)	40(46.5)	127(38.3)	9.822
	1-2잔	43(51.8)	47(58.8)	45(54.2)	40(46.5)	175(52.7)	
	3-4잔	10(12.0)	2(2.5)	8(9.6)	5(5.8)	25(7.5)	
	5잔 이상	2(2.4)	1(1.3)	1(1.2)	1(1.2)	5(1.5)	

표 14. 계속

N(%)

구 분		가장 많이 받음	많이 받음	적게 받음	가장 적게 받음	전체 (N=332)	χ^2
음주 횟수 (1주일 기준)	안마심	27(32.5)	25(31.3)	29(34.9)	33(38.4)	114(34.3)	10.046
	1-3회	52(62.7)	53(66.3)	53(63.9)	53(61.6)	211(63.6)	
	4-6회	4(4.8)	1(1.3)	1(1.2)	0(0.0)	6(1.8)	
	매일 마심	0(0.0)	1(1.3)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.3)	
음주 시 주량	맥주 1-2잔	24(30.8)	14(20.3)	18(23.4)	20(24.4)	76(24.8)	11.507
	맥주 1병	20(25.6)	17(24.6)	23(29.9)	26(31.7)	86(28.1)	
	맥주 2-3병	21(26.9)	19(27.5)	27(35.1)	21(25.6)	88(28.8)	
	맥주 4-5병	5(6.4)	8(11.6)	1(1.3)	6(7.3)	20(6.5)	
	맥주 6병이상	8(10.3)	11(15.9)	8(10.4)	9(11.0)	36(11.8)	
흡연 유무	예	11(13.4)	11(13.8)	7(8.4)	11(12.8)	40(12.1)	1.427
	아니오	71(86.6)	69(86.3)	76(91.6)	75(87.2)	291(87.9)	
흡연량	식후1-2개비	1(8.3)	2(18.2)	0(0.0)	0(0.0)	3(7.3)	9.554
	반갑미만	2(16.7)	4(36.4)	1(14.3)	6(54.5)	13(31.7)	
	반갑-1갑	7(58.3)	5(45.5)	5(71.4)	4(36.4)	21(51.2)	
	1-2갑	2(16.7)	0(0.0)	1(14.3)	1(9.1)	4(9.8)	
	2갑이상	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
수면 시간	6시간미만	25(30.1)	22(27.5)	16(19.3)	22(25.6)	85(25.6)	6.459
	6-7시간	39(47.0)	42(52.5)	53(63.9)	49(57.0)	183(55.1)	
	8-9시간	18(21.7)	14(17.5)	12(14.5)	14(16.3)	58(17.5)	
	10시간이상	1(1.2)	2(2.5)	2(2.4)	1(1.2)	6(1.8)	

3. 스트레스와 식생활지침과의 관계

가. 스트레스와 식생활지침

조사대상자의 스트레스에 따른 식생활지침은 표 15와 같다.

'여러 색깔의 채소를 많이 먹는다'에서 가장 많이 받음 집단 중 전혀 아니다 8명(9.6), 아니다 27명(32.5), 보통이다 27명(32.5), 그렇다 14명(16.9), 매우 그렇다 7명(8.4), 많이 받음 집단 중 전혀 아니다 5명(6.3), 아니다 23명(28.8), 보통이다 34명(42.5), 그렇다 12명(15.0), 매우 그렇다 6명(7.5), 적게 받음 집단 중 전혀 아니다 2명(2.4), 아니다 28명(33.7), 보통이다 41명(49.5), 그렇다 12명(14.5), 매우 그렇다 0명(0.0), 가장 적게 받음 집단 중 전혀 아니다 2명(2.3), 아니다 15명(17.4), 보통이다 43명(50.0), 그렇다 22명(25.6), 매우 그렇다 4명(4.7)로 조사되어 각 스트레스 집단별 유의한 차이가 나타났다. ($p<0.05$)

'활동량에 맞춰 에너지 섭취량을 조절한다'는 가장 많이 받음 집단 중 전혀 아니다 21명(25.3), 아니다 33명(39.8), 보통이다 20명(24.1), 그렇다 8명(9.6), 매우 그렇다 1명(1.2), 많이 받음 집단 중 전혀 아니다 11명(13.8), 아니다 37명(46.3), 보통이다 17명(21.3), 그렇다 8명(10.0), 매우 그렇다 7명(8.8), 적게 받음 집단 중 전혀 아니다 12명(14.5), 아니다 37명(44.6), 보통이다 25명(30.1), 그렇다 8명(9.6), 매우 그렇다 1명(1.2), 가장 적게 받음 집단 중 전혀 아니다 8명(9.3), 아니다 32명(37.2), 보통이다 34명(39.5), 그렇다 11명(12.8), 매우 그렇다 1명(1.2)로 조사되어 각 스트레스 집단별 유의한 차이가 나타났다.($p<0.05$)

표 15. 스트레스와 식생활지침

N(%)

구 분		가장 많이받음	많이 받음	적게 받음	가장적게 받음	전체 (N=332)	X^2
곡류는 다양하게 먹고 전곡을 많이 먹는다	전혀 아니다	6(7.2)	5(6.3)	5(6.0)	2(2.3)	18(5.4)	18.433
	아니다	12(14.5)	22(27.5)	14(16.9)	11(12.8)	59(17.8)	
	보통이다	33(39.8)	31(38.8)	45(54.2)	48(55.8)	157(47.3)	
	그렇다	23(27.7)	17(21.3)	17(20.5)	20(23.3)	77(23.2)	
	매우 그렇다	9(10.8)	5(6.3)	2(2.4)	5(5.8)	21(6.3)	
여러 색깔의 채소를 매일 먹는다	전혀 아니다	8(9.6)	5(6.3)	2(2.4)	2(2.3)	17(5.1)	25.547*
	아니다	27(32.5)	23(28.8)	28(33.7)	15(17.4)	93(28.0)	
	보통이다	27(32.5)	34(42.5)	41(49.4)	43(50.0)	145(43.7)	
	그렇다	14(16.9)	12(15.0)	12(14.5)	22(25.6)	60(18.1)	
	매우 그렇다	7(8.4)	6(7.5)	0(0.0)	4(4.7)	17(5.1)	
다양한 제철 과일을 매일 먹는다	전혀 아니다	5(6.0)	3(3.8)	5(6.0)	1(1.2)	14(4.2)	14.289
	아니다	17(20.5)	16(20.0)	19(22.9)	10(11.6)	62(18.7)	
	보통이다	26(31.3)	29(36.3)	32(28.6)	30(34.9)	117(35.2)	
	그렇다	26(31.3)	21(26.3)	21(25.3)	37(43.0)	105(31.6)	
	매우 그렇다	9(10.8)	11(13.8)	6(7.2)	8(9.3)	34(10.2)	

* : $p<0.05$

표 15. 계속

N(%)

구 분		가장 많이받음	많이 받음	적게 받음	가장 적게받음	전체 (N=332)	X^2
간식으로 유제품 먹는다	전혀 아니다	7(8.4)	4(5.0)	3(3.6)	2(2.3)	16(4.8)	9.461
	아니다	11(13.3)	14(17.5)	21(25.3)	16(18.6)	62(18.7)	
	보통이다	28(33.7)	32(40.0)	26(31.3)	31(36.0)	117(35.2)	
	그렇다	30(36.1)	22(27.5)	26(31.3)	27(31.4)	105(31.6)	
	매우 그렇다	7(8.4)	8(10.0)	7(8.4)	10(11.6)	32(9.6)	
일상생활에서 많이 움직인다	전혀 아니다	5(6.0)	1(1.3)	1(1.2)	0(0.0)	7(2.1)	17.199
	아니다	14(16.9)	11(13.8)	15(18.1)	9(10.5)	49(14.8)	
	보통이다	41(49.4)	30(37.5)	34(41.0)	40(46.5)	145(43.7)	
	그렇다	16(19.3)	29(36.3)	24(28.9)	29(33.7)	98(29.5)	
	매우 그렇다	7(8.4)	9(11.3)	9(10.8)	8(9.3)	33(9.9)	
매일 30분이상 운동하고 건강 체중을 유지한다	전혀 아니다	16(19.3)	9(11.3)	10(12.0)	4(4.7)	39(11.7)	18.049
	아니다	33(39.8)	30(37.5)	31(37.3)	35(40.7)	129(38.9)	
	보통이다	23(27.7)	19(23.8)	23(27.7)	34(39.5)	99(29.8)	
	그렇다	8(9.6)	17(21.3)	13(15.7)	9(10.5)	47(14.2)	
	매우 그렇다	3(3.6)	5(6.3)	6(7.2)	4(4.7)	18(5.4)	
활동량에 맞춰 에너지 섭취량을 조절한다	전혀 아니다	21(25.3)	11(13.8)	12(14.5)	8(9.3)	52(15.7)	26.227*
	아니다	33(39.8)	37(46.3)	37(44.6)	32(37.2)	139(41.9)	
	보통이다	20(24.1)	17(21.3)	25(30.1)	34(39.5)	96(28.9)	
	그렇다	8(9.6)	8(10.0)	8(9.6)	11(12.8)	35(10.5)	
	매우 그렇다	1(1.2)	7(8.8)	1(1.2)	1(1.2)	10(3.0)	

* : $p<0.05$

표 15. 계속

N(%)

구 분		가장 많이받음	많이 받음	적게 받음	가장 적게받음	전체 (N=332)	X^2
식품구매나 외식 시 위생적인 것을 선택한다	전혀 아니다	5(6.0)	7(8.8)	2(2.4)	1(1.2)	15(4.5)	11.822
	아니다	10(12.0)	9(11.3)	8(9.6)	10(11.6)	37(11.1)	
	보통이다	36(43.4)	30(37.5)	40(48.2)	41(47.7)	147(44.3)	
	그렇다	23(27.7)	21(26.3)	27(32.5)	25(29.1)	96(28.9)	
	매우 그렇다	9(10.8)	13(16.3)	6(7.2)	9(10.5)	37(11.1)	
먹을만큼 만들고 주문한다	전혀 아니다	3(3.6)	3(3.8)	1(1.2)	2(2.3)	9(2.7)	8.648
	아니다	17(20.5)	14(17.5)	12(14.5)	14(16.3)	57(17.2)	
	보통이다	40(48.2)	38(47.5)	35(42.2)	40(46.5)	153(46.1)	
	그렇다	19(22.9)	18(22.5)	31(37.3)	26(32.2)	94(28.3)	
	매우 그렇다	4(4.8)	7(8.8)	4(4.8)	4(4.7)	19(5.7)	
음식을 만들 때 위생적으로 다룬다	전혀 아니다	0(0.0)	1(1.3)	3(3.6)	1(1.2)	5(1.5)	13.447
	아니다	6(7.2)	7(8.8)	2(2.4)	5(5.8)	20(6.0)	
	보통이다	27(32.5)	21(26.3)	25(30.1)	34(39.5)	107(32.3)	
	그렇다	35(42.2)	40(50.0)	44(53.0)	38(44.2)	157(47.3)	
	매우 그렇다	15(18.1)	11(13.8)	9(10.8)	8(9.3)	43(13.0)	
매일 세끼식사 규칙적으로 한다	전혀 아니다	15(18.1)	14(17.5)	11(13.3)	10(20.0)	50(15.1)	10.707
	아니다	26(31.3)	24(30.0)	35(42.2)	30(26.1)	115(34.6)	
	보통이다	21(25.3)	25(31.3)	17(20.5)	28(30.8)	91(27.4)	
	그렇다	14(16.9)	11(13.8)	9(10.8)	13(27.7)	47(14.2)	
	매우 그렇다	7(8.4)	6(7.5)	11(13.3)	5(17.2)	29(8.7)	
밥과 다양한 반찬으로 균형잡힌 식생활한다	전혀 아니다	10(12.0)	6(7.5)	4(4.8)	3(3.5)	23(6.9)	15.117
	아니다	25(30.1)	25(31.3)	25(30.1)	20(23.3)	95(28.6)	
	보통이다	27(32.5)	28(35.0)	41(49.4)	37(43.0)	133(40.1)	
	그렇다	15(18.1)	17(21.3)	9(10.8)	21(24.4)	62(18.7)	
	매우 그렇다	6(7.2)	4(5.0)	4(4.8)	5(5.8)	19(5.7)	

표 15. 계속

N(%)

구 분		가장 많이받음	많이 받음	적게 받음	가장 적게받음	전체 (N=332)	X^2
음식을 만들 때는 소금, 간장을 적게 사용한다	전혀 아니다	8(9.6)	2(2.5)	4(4.8)	5(5.8)	19(5.7)	17.206
	아니다	15(18.1)	26(32.5)	23(27.7)	21(24.4)	85(25.6)	
	보통이다	35(42.2)	25(31.3)	40(48.2)	36(41.9)	136(41.0)	
	그렇다	15(18.1)	22(27.5)	12(14.5)	18(20.9)	67(20.2)	
	매우 그렇다	10(12.0)	5(6.3)	4(4.8)	6(7.0)	25(7.5)	
국물은 짜지 않게 만들고 적게 먹는다	전혀 아니다	10(12.0)	2(2.5)	4(4.8)	3(3.5)	19(5.7)	13.774
	아니다	27(32.5)	33(41.3)	26(31.3)	25(29.1)	111(33.4)	
	보통이다	25(30.1)	27(33.8)	33(39.8)	37(43.0)	122(36.7)	
	그렇다	13(15.7)	13(16.3)	14(25.0)	16(28.6)	56(16.9)	
	매우 그렇다	8(9.6)	5(6.3)	6(7.2)	5(5.8)	24(7.2)	
음식을 먹을 때 소금 간장을 더 넣지 않는다	전혀 아니다	8(9.6)	3(3.8)	5(6.0)	3(3.5)	19(5.7)	15.010
	아니다	20(24.1)	24(30.0)	12(14.5)	22(25.6)	78(23.5)	
	보통이다	25(30.1)	19(23.8)	35(42.2)	30(34.9)	109(32.8)	
	그렇다	20(24.1)	27(33.8)	21(25.3)	21(24.4)	89(26.8)	
	매우 그렇다	10(12.0)	7(8.8)	10(12.0)	10(11.6)	37(11.1)	
김치는 짜지 않게 먹는다	전혀 아니다	7(8.4)	1(1.3)	4(4.8)	2(2.3)	14(4.2)	15.684
	아니다	24(28.9)	21(26.3)	15(18.1)	16(18.6)	76(22.9)	
	보통이다	35(42.2)	35(43.8)	45(54.2)	49(57.0)	164(49.4)	
	그렇다	14(16.9)	18(22.5)	16(19.3)	18(20.9)	66(19.9)	
	매우 그렇다	3(3.6)	5(6.3)	3(3.6)	1(1.2)	12(3.6)	

표 15. 계속

N(%)

구 분		가장 많이받음	많이 받음	적게 받음	가장 적게받음	전체 (N=332)	χ^2
고기는 기름을 떼어내고 먹는다	전혀 아니다	17(20.5)	5(6.3)	6(7.2)	5(5.8)	33(9.9)	19.314
	아니다	18(21.7)	27(33.8)	32(38.6)	33(38.4)	110(33.1)	
	보통이다	23(27.7)	26(32.5)	23(27.7)	24(27.9)	96(28.9)	
	그렇다	18(21.7)	14(17.5)	15(18.1)	19(22.1)	66(19.9)	
	매우 그렇다	7(8.4)	8(10.0)	7(8.4)	5(5.8)	27(8.1)	
튀긴 음식을 적게 먹는다	전혀 아니다	11(13.3)	4(5.0)	5(5.8)	5(5.8)	25(7.5)	16.722
	아니다	24(28.9)	26(32.5)	26(19.8)	17(19.8)	93(28.0)	
	보통이다	25(30.1)	24(30.0)	30(48.8)	42(48.8)	121(36.4)	
	그렇다	16(19.3)	18(22.5)	12(19.8)	17(19.8)	63(19.0)	
	매우 그렇다	7(8.4)	8(10.0)	10(5.8)	5(5.8)	30(9.0)	
음식을 만들 때 기름을 적게 사용한다	전혀 아니다	6(7.2)	1(1.3)	2(2.4)	3(3.5)	12(3.6)	18.684
	아니다	17(20.5)	20(25.0)	24(28.9)	16(18.6)	77(23.2)	
	보통이다	38(45.8)	34(42.5)	37(44.6)	51(59.3)	160(48.2)	
	그렇다	14(16.9)	17(21.3)	18(21.7)	14(16.3)	63(19.0)	
	매우 그렇다	8(9.6)	8(10.0)	2(2.4)	2(2.3)	20(6.0)	
술은 남자는 하루2잔, 여자는1잔 이상 마시지 않는다	전혀 아니다	20(24.1)	19(23.8)	13(15.7)	11(12.8)	63(19.0)	20.412
	아니다	14(16.9)	22(27.5)	16(19.3)	14(16.3)	66(19.9)	
	보통이다	14(16.9)	16(20.0)	20(24.1)	29(33.7)	79(23.8)	
	그렇다	13(15.7)	12(15.0)	16(19.3)	20(23.3)	61(18.4)	
	매우 그렇다	22(26.5)	11(13.8)	18(21.7)	12(14.0)	63(19.0)	

4. 스트레스와 1일 식품섭취량과의 관계

가. 스트레스와 1일 식품섭취량

조사대상자의 스트레스에 따른 식생활지침은 표 16과 같다. 각 스트레스 집단별 유의한 차이는 없으나 표 7과 같이 심각한 영양불균형 상태를 보이며 한국 영양 학회에서 2005년 발표한 한국인 1인 1일 영양 섭취 기준(19)에 못 미치는 항목이 많은 것으로 조사되었고 영양 상태의 불균형이 심한 것으로 조사되었다. 따라서 과잉 또는 부족한 영양소 섭취현상에 대해 다양하고 실천 가능한 영양교육이 절실한 것으로 사료된다.

표 16. 스트레스 집단별 1일 식품섭취량

구 분	가장 많이 받음 (N=83)	많이 받음 (N=80)	적게 받음 (N=83)	가장 적게 받음 (N=86)	전체 (N=332)	t
열량 (kcal)	1669.8±881.9[1)]	1712.2±781.0	1487.6±603.3	1687.9±720.5	1639.2±754.7	1.538
단백질 (g)	62.6±22.9	64.2±20.1	56.8±18.0	67.4±23.8	62.8±21.8	1.698
지질 (g)	26.5±23.9	26.0±21.7	23.6±20.5	27.8±24.2	22.8±22.8	1.050
당질 (g)	236.3±123.8	234.0±96.2	205.5±77.7	222.0±85.9	224.3±97.7	1.734
칼슘 (mg)	396.3±194.1	377.7±157.9	363.2±179.1	347.1±139.7	370.8±168.8	0.585
인 (mg)	835.9±507.9	832.0±372.3	730.9±345.8	823.3±384.1	805.4±407.9	1.248
철분 (mg)	10.8±4.5	10.2±3.3	9.3±3.8	10.4±3.4	10.2±3.8	0.740
나트륨 (mg)	3108.7±1822.6	3007.7±1510.8	2808.7±1527.8	3279.0±1608.9	3053.5±1624.9	1.236

1) : Mean±SD

표 16. 계속

구 분	가장 많이 받음 (N=83)	많이 받음 (N=80)	적게 받음 (N=83)	가장 적게 받음 (N=86)	전체 (N=332)	t
엽산 (μg)	187.8±151.1[1)]	210.9±171.3	165.8±102.7	167.3±82.4	182.6±131.7	2.137
비타민E (mg)	12.6±8.1	14.7±11.7	12.3±7.4	14.5±11.2	13.5±9.8	1.277
비타민A (μgRE)	607.3±474.0	556.1±349.1	571.3±377.7	594.5±315.8	582.7±382.2	0.293
비타민B1 (mg)	1.1±0.9	1.0±0.6	1.0±0.6	1.1±0.7	1.1±0.7	0.504
비타민B2 (mg)	1.0±0.7	0.9±0.5	0.8±0.5	1.0±0.5	0.9±0.5	0.797
비타민B6 (mg)	1.5±0.8	1.6±0.8	1.4±0.7	1.6±0.7	1.5±0.8	0.990
니아신 (mgNE)	13.6±8.2	14.3±8.5	12.7±6.8	15.09±10.34	13.95±8.60	1.144
비타민C (mg)	55.98±60.29	51.16±41.67	45.66±31.17	51.9±33.5	51.2±43.1	0.805
칼륨 (mg)	1900.7±1239.1	1877.9±910.6	1673.8±858.8	1847.2±842.4	1824.6±975.3	0.924
아연 (mg)	7.5±4.3	7.6±3.4	6.6±3.2	7.6±4.1	7.3±3.8	1.394

[1)] : Mean±SD

제 4 장 요약 및 결론

대학생의 생활 스트레스 정도에 따른 식생활 습관과 영양 섭취와의 상관관계를 규명하기 위한 본 연구는 광주광역시 대학생 400명을 대상으로 설문조사하여 그 중 332부를 대상으로 통계분석 후 연구를 하였다.

1. 조사대상자의 성별은 남자 126명(38.0) 여자 206명(62.0)이며, 학년은 1학년 100명(30.1) 2학년 76명(22.9) 3학년 82명(24.7) 4학년 74명(22.3)로 비교적 고른 분포를 보인 가운데 1학년이 상대적으로 높은 비율을 차지하였다. 형제 수는 2명이 204명(61.4)로 높게 나타났으며, 형제 중 첫째가 148명(44.6)로 높게 나타났다. 가족수입은 250만원이상 이라는 응답이 전체의 91.6%를 차지하여 고용노동부가 2010년 4월 조사한 상용노동자 5인 이상 기업 1만 1백 곳을 조사한 평균임금 241만 4천원보다 높은 소득수준을 보였다(20).

2. 조사대상자의 생활 스트레스 중 경험빈도를 분석한 결과 '진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다' '경제적으로 부족해서 대학생활이 위축되었다' '학자금 조달이 어려웠다' '친구가 나를 무시했다' '나의 가치관이 올바른 것인지에 대해 회의에 빠졌다' '전공 공부가 너무 어려웠다.' '마음에 맞는 친구를 사귈 수 없었다' '성적이 나쁘다'의 문항에서 남 여 간 유의한 차이를 나타냈으며 남학생 보다 여학생의 경험빈도가 많은 것으로 조사되었다.($p<0.05$)

3. 조사대상자의 생활 스트레스 중 중요도를 분석한 결과 '졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다' '진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다' '사회적 편견 때문에 취업이 어렵다고 생각했다' '이성 친구와 헤어졌다' '부모와 의견충돌이 있어서 싸웠다' '교수의 불성실한 강의 때문에 학습의욕이 저하 되었다' '나의 가치관이 올바른 것인지에 대해 회의에 빠졌다' '내가 중요하다고 생각하는 가치를 실천하지 못했다' '전공 공부가 너무 어려웠다' '대학을 졸업하더라도 가족들의 기대만큼 성취하지 못 할 것 같은 생각이 들었다' '마음에 맞는 친구를 사귈 수 없었다'의 문항에서 남 여 간 유의한 차이를 나타냈으며 남학생 보다 여학생의 중요도가 높은 것으로 조사되었다.($p<0.05$)

4. 조사대상자의 식습관을 분석한 결과 '평소 아침식사를 하는지'는 거의 먹지 않음과 먹지 않음은 남자 32.5%, 여자 34.3%로 먹는 편임 항상 먹음 남자 58.8%, 여자 58.6%로 나타났으며 '평소 식사 시간은 규칙적인가'는 매우 불규칙적, 불규칙적은 남자 40.5%, 여자 46.1%, 보통이다는 응답은 남자 28.6%, 여자29.1, 매우 규칙적, 규칙적은 남자 31%, 여자 24.7%로 조사되어 조사대상자의 약 1/3 가량은 아침 식사를 자주 거르는 것으로 나타났으며, 40%이상이 식사시간이 불규칙한 것으로 조사되었다. '식사속도는 어떠한가'의 문항에서 남녀 간 유의적 차이가 나타났다.($p<0.05$)

5. 조사대상자의 식생활지침을 분석한 결과. 총 20개의 문항 중 13개 항목에서 보통이다는 응답이 가장 높은 것으로 나타났다. '매일 30분 이상 운동하고 건강 체중을 유지한다' '고기는 기름을 떼어내고 먹는다' 의 문항에서 남, 여 간 유의한 차이가 나타났다.($p<0.05$)

6. 조사대상자의 1일 식품섭취량을 분석한 결과 나트륨의 경우 섭취 기준치 보다 훨씬 많은 양의 나트륨을 섭취하는 것으로 조사되었고 남, 여 간 유의한 차이가 나타났고,($p<0.05$) 비타민B_1 은 남자의 경우 기준치보다 조금 더 섭취한 것으로 조사되어 남, 여 간 유의한 차이가 나타났다.($p<0.01$) 비타민 B_2 , 니아신, 엽산 또한 남 여간 유의한 차이를 보였다.($p<0.01$)

7. 조사대상자의 스트레스에 따른 식생활지침을 분석한 결과 '여러 색깔의 채소를 많이 먹는다' '활동량에 맞춰 에너지 섭취량을 조절한다'의 문항에서 각 스트레스 집단별 유의한 차이가 나타났다.($p<0.05$)

본 연구의 결과 대학생들의 스트레스가 취업이나 장래문제에 국한되어있지 않고 다양한 분야와 원인에 의해 스트레스를 받고 있음을 알 수 있다. 불규칙한 식습관과 식품섭취에 많은 문제가 나타났는데 영양소 대부분 섭취기준에 못 미치는 것으로 조사되었고 특히, 영양섭취기준의 권장섭취량 또는 충분섭취량 대비 50%이하를 섭취한 영양소는 칼슘, 철분, 칼륨, 비타민C, 엽산으로 섭취수준이 매우 불량한 것으로 나타났다. 그러나 나트륨의 경우 기준치보다 약 2배 정도의 섭취상태를 보여 심각한 영양불균형 상태임을 알 수 있다. 올바른 식품섭취를 하기 위해서는 식습관의 형성이

매우 중요한데 식습관은 환경적, 경제적, 문화적, 지역적, 유전적 여러 요인에 의하여 형성되며, 그 시대상을 반영하며 사회의 가치구조와도 밀접한 관련이 있다. 보다 우수한 식생활 문화를 형성하기 위해서는 식 행동에 영향을 주는 사회적인 요인, 육체적, 정신적 건강상태, 식생활에 대한 가치관, 생활습관 등의 요인들을 파악하여 분석하고, 식생활태도를 바람직한 방향으로 변화시키는 것이 중요하다(21). 따라서 다양하고 실천 가능한 영양교육이 절실한 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

1. 박희준 역(1991). 스트레스의 과학. 명지 출판사.
2. 대한심신스트레스학회편(1997), 스트레스학의 최근동향. 스트레스 과학의 이해, 신광출판사 ,55-67
3. Mechanic, D.(1978), Medical sociology, Fress Press
4. 장현갑, 윤병수, 박순권, 장경희(1991). 영남대학교 학생의 스트레스 요인 연구. 학생연구, 22(1),87-97.
5. Fullerton, T. H., & Potkay, C. R. (1973). Student perception of pressures, help, and psychological service. Journal of College Student Personnel, 14, 355-361.
6. 김경희(1999). 성인의 스트레스와 영양소 섭취와의 관계, 한국식생활 문화학회지,14(5) 507-515
7. Rosenfield, S. N. & Stevenson, J. S.(1988), Perception of daily stress and oral coping behaviors in normal, overweight, and recovering alcoholic women. Research in Nursing and Health 11, 165-174.
8. 박순희(2005). 성인 여성의 스트레스 수준과 연령에 따른 식생활 습관 및 건강 관련 행동 분석, 석사학위논문, 창원대학교 대학원.
9. 송은진(2005). 식품영양전공 여대생의 식생활태도, 스트레스 수준 및 식사 기록법에 의한 영양소 섭취상태 평가. 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.
10. 전겸구, 김교헌, 이준석(2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지
11. 보건복지부(2009). '한국인을 위한 식생활 지침' 개정안 중 '성인을 위한 식생활 지침'
12. 고용노동부(2010). 상용노동자 5인 이상 기업 평균 임금.
13. 보건복지부(2006). 2005년 국민영양조사
14. 강영희(2008). 생명과학대사전, 아카데미.
15. 문수재(1991). 영양과 건강, 현대인의 생활영양, 신광출판사.126-135

16. 강부명(2003). 대학생들의 사회 심리적 스트레스 요인과 대처 방식. 석사학위 논문, 건국대학교 대학원.
17. 장형석(2000). 대학생들의 스트레스 원천과 대처전략. 부산대학교 학생생활연구소
18. 박혜정(2002). 대학생의 생활 스트레스 요인과 대처방식. 석사학위 논문, 순천대학교 대학원.
19. 김윤배(2007), 대학생의 스트레스 및 대처방식이 음주행동에 미치는 영향, 석사학위 논문, 한서대학교
20. 한국영양학회. 한국인 영양섭취기준. 2005
21. 김정현, 이민준, 양일선, 문수재(1992). 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석, 한국식문화학회지

대학생의 생활 스트레스 정도에 따른 식습관 및 식품섭취량과의 관련성 연구

안녕하세요?

본 설문조사는 대학생의 생활스트레스 정도와 식습관 및 식품섭취량과의 관련성을 살펴봄으로써 스트레스가 식행동에 미치는 영향을 연구하기 위해 실시됩니다.

정확한 평가가 되도록 각항의 물음에 대해 잘 읽고 자신이 겪는 스트레스에 대한 생각과 평소에 섭취하는 자신의 식생활과 관련된 사항을 있는 그대로 솔직하게 답해 주시기 바랍니다. 응답한 자료는 본 연구이외의 목적으로는 사용하지 않을 것이며 외부에 공개하지 않을 것을 약속드립니다.

바쁘신 중에도 설문에 응해 주셔서 대단히 감사합니다.

2010년 6월

조선대학교 교육대학원 영양교육전공

조선대학교 자연과학대학 식품영양학과

심 방글 드림

대학교	대학 학과
성 명 :	연 락 처:

※ 아래 질문들을 잘 읽고 해당하는 항목에 표시(V)하거나, 적어주세요.

Ⅰ. 일반사항

1. 귀하의 성별은 무엇입니까? ① 남 ② 여
2. 귀하는 현재 몇 학년입니까?
   ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
3. 귀하의 형제는 몇 명입니까?
   ① 외동 ② 2명 ③ 3명 ④ 4명이상
4. 귀하는 형제 중 몇째 입니까?
   ① 외동 ② 첫째 ③ 가운데 ④ 막내
5. 귀하의 가족 한 달 총 수입은 어느 정도 입니까?
   ① 200만원 이하 ② 250~300만원 ③ 300~350만원
   ④ 350~400만원 ⑤ 400만원 이상
6. 귀하의 한 달 용돈은 어떻게 됩니까? (약 만원)

Ⅱ. 생활 스트레스

아래에는 귀하가 일상생활에서 흔히 겪을 수 있는 여러 가지 생활 사건들이 적혀있습니다. 각 문항들을 자세히 읽어보신 후, 각 사건이 지난 1년(12개월) 동안 당신에게 얼마나 자주 일어났었는가를 **왼쪽**에 있는 **경험 빈도**에 표시해 주시기 바랍니다. 아울러 귀하의 지난 1년(12개월) 동안 **경험하신 사건(경험 빈도에서 1이상)에 국한**해서 그 사건에 대한 **중요도**를 **오른쪽**에 표시하여 주시기 바랍니다. 이 때 중요도는 당시 그 사건이 당신에게 얼마나 중요했었나를 평가해 주시기 바랍니다. 각 생활 사건을 평가하실 때 당시 사건을 재 경험 하시면서 모든 문항에 대하여 성의껏 응답해 주시기 바랍니다.

	문 항	경험빈도				중요도			
		전혀	조금	상당히	자주	전혀	조금	상당히	매우
1	취업을 위한 준비가 계획대로 진행되지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
2	졸업 후 취직을 못할 것 같아 걱정했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
3	진로와 취직에 필요한 정보를 얻기 힘들었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
4	사회적 편견(예: 성차, 지방대학 등) 때문에 취업이 어렵다고 생각했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
5	이성 친구와의 사이가 매우 악화되었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
6	이성 친구가 나의 의견에 따라주지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
7	이성 친구와 심하게 싸웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3
8	이성 친구와 헤어졌다.	0	1	2	3	0	1	2	3
9	경제적으로 부족해서 대학생활이 위축되었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
10	학자금 조달이 어려웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3
11	용돈이 부족해서 행동에 제약을 많이 받았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
12	경제생활이 어려워서 취미 생활을 충분히 할 수 없었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
13	부모와 의견충돌이 있어서 싸웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3
14	부모와의 갈등이 심화되었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
15	집안 식구가 나에게 불필요하게 간섭했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
16	친구들로부터 따돌림을 받았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
17	친구로부터 배척을 받았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
18	친구가 나를 무시했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
19	교수의 인격에 대해 실망했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
20	교수가 말하는 것과 행동하는 것이 달랐다.	0	1	2	3	0	1	2	3
21	교수의 불성실한 강의 때문에 학습의욕이 저하되었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
22	나의 가치관이 올바른 것인지에 대해 회의에 빠졌다.	0	1	2	3	0	1	2	3
23	왜 사는지에 대한 의문 때문에 방황했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
24	내가 중요하다고 생각하는 가치를 실천하지 못했다.	0	1	2	3	0	1	2	3

25	공부해야 할 과제의 분량이 너무 많았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
26	노력한 만큼 성적이 나오지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
27	전공 공부가 너무 어려웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3
28	취업이나 진로에 필요한 적성을 알 수가 없어서 고민했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
29	졸업 후 진로를 결정하지 못해 방황했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
30	대학을 졸업하더라도 가족들의 기대만큼 성취하지 못 할 것 같은 생각이 들었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
31	사회적 불안정(예: 정치, 경제 등) 때문에 직장을 얻기가 어렵지 않을까 생각했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
32	이성 친구와 말을 하지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
33	이성 친구가 나 이외에 다른 사람에게 관심이 있음을 알았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
34	집안의 경제사정이 악화되었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
35	사 입고 싶은 옷을 살 돈이 없었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
36	경제적으로 친구들과 수준 맞추기가 힘들었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
37	가족들로부터 억울한 비난을 받았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
38	부모님들이 내가 하고자 하는 일을 허락하지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
39	형제나 자매와 심하게 싸웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3
40	친구로부터 무례한 행동을 당했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
41	마음에 맞는 친구를 사귈 수 없었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
42	교수가 나의 인격을 무시했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
43	교수의 강의가 산만해서 요점을 파악하기가 어려웠다.	0	1	2	3	0	1	2	3
44	교수들로부터 생활에 필요한 지혜와 안목을 얻을 수 없었다.	0	1	2	3	0	1	2	3
45	확고한 인생관이 없어서 방황했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
46	이상과 현실간의 격차 때문에 갈등을 경험했다.	0	1	2	3	0	1	2	3
47	공부해야할 내용이 너무 많았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
48	성적이 나쁘다.	0	1	2	3	0	1	2	3
49	전공 공부가 적성에 맞지 않았다.	0	1	2	3	0	1	2	3
50	중요한 시험을 잘 치지 못했다.	0	1	2	3	0	1	2	3

Ⅲ. 식습관

1. 평소 아침식사를 하십니까?
① 거의 하지 않는다. ② 하지 않는다. ③ 그저 그렇다.
④ 하는 편이다. ⑤ 항상 먹는다.

2. 평소 식사시간은 규칙적입니까?
① 매우 불규칙하다. ② 불규칙하다. ③ 그저 그렇다.
④ 규칙적이다. ⑤ 매우 규칙적이다.

3. 식사하는 속도는 어떠합니까?
① 매우 빨리 먹는다. ② 빨리 먹는 편이다. ③ 보통이다.
④ 천천히 먹는다. ⑤ 매우 천천히 먹는다.

4. 평소 식사량은 어떠합니까?
① 항상 적게 먹는다. ② 적게 먹는 편이다. ③ 보통 수준으로 먹는다
④ 많이 먹는 편이다. ⑤ 항상 많이 먹는다.

5. 간식은 얼마나 자주 드시나요?
① 잘 안먹는다. ② 주 1-3회 ③ 주 4-6회
④ 1일 1회 ⑤ 1일 2회 이상

6. 주로 간식으로 무엇을 드십니까? (해당되는 것 모두 표시해 주세요)
① 과자류 ② 빵류 ③ 튀김류 ④ 김밥, 어묵, 떡볶이
⑤ 라면 ⑥ 햄버거, 샌드위치 ⑦ 피자
⑧ 치킨 ⑨ 과일류 ⑩ 우유 및 유제품
⑪ 탄산음료 ⑫ 주스 ⑬ 기타 ( )

7. 외식은 얼마나 자주 하시나요?
① 잘 안먹는다. ② 월 1-2회 ③ 월 3-4회 ④ 주 1-3회
⑤ 주 4-6회 ⑥ 1일 1회 ⑦ 1일 2회 이상

8. 외식할 때 주로 드시는 음식은 무엇입니까?

① 한식 ② 중식 ③ 일식 ④ 양식
⑤ 면류 ⑥ 분식 ⑦ 도시락 ⑧ 패스트푸드
⑨ 기타 ( )

9. 외식 1회 당 지불하는 평균 비용은 얼마입니까? (_____ 원)

10. 커피는 1일 기준으로 얼마나 자주 드십니까?

① 전혀 마시지 않는다. ② 1~2잔 ③ 3~4잔 ④ 5잔 이상

11. 평소 술은 얼마나 자주 드십니까? (일주일 기준)

① 전혀 마시지 않는다. ② 1~3회 ③ 4~6회 ④ 매일 마신다.

12. 술을 드시는 경우 얼마나 드십니까?

① 맥주 1~2잔 ② 맥주 한 병 정도 ③ 맥주 2~3병
④ 맥주 4-5병 ⑤ 맥주 5병 이상

13. 현재 담배를 피우십니까? ① 예 ② 아니오

14. 담배를 피우신다면 하루에 얼마나 피우십니까?

① 식후 1~2개비 ② 반갑 미만 ③ 반갑~1갑
④ 1~2갑 ⑤ 2갑 이상

15. 평소 수면시간은 몇 시간 입니까?

① 6시간 미만 ② 6-7시간 ③ 8-9시간 ④ 10시간 이상

	문항	전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	곡류는 다양하게 먹고 전곡을 많이 먹는다.					
2	여러 색깔의 채소를 매일 먹는다.					
3	다양한 제철 과일을 매일 먹는다.					
4	간식으로 우유, 요구르트, 치즈와 같은 유제품을 먹는다.					
5	일상생활에서 많이 움직인다.					
6	매일 30분 이상 운동하고, 건강 체중을 유지한다.					
7	활동량에 맞춰 에너지 섭취량을 조절한다.					
8	식품을 구매하거나 외식할 때 위생적으로 안전한 것으로 선택한다.					
9	음식은 먹을 만큼 만들고 주문한다.					
10	음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다룬다.					
11	매일 세끼 식사를 규칙적으로 한다.					
12	밥과 다양한 반찬으로 균형 잡힌 식생활을 합니다.					
13	음식을 만들 때는 소금, 간장을 적게 사용하려고 한다.					
14	국물은 짜지 않게 만들고 적게 먹는다.					
15	음식을 먹을 때 소금, 간장을 더 넣지 않는다.					
16	김치는 짜지 않게 먹는다.					
17	고기는 기름을 떼어내고 먹는다.					
18	튀긴 음식을 적게 먹는다.					
19	음식을 만들 때, 기름을 적게 사용한다.					
20	술은 남자는 하루 2잔, 여자는 1잔 이상 마시지 않는다.					

Ⅳ. 식품 섭취량조사

1일 식품섭취량 조사표 (예시)

- 어제 저녁이나 오늘은 특별한 식사를 하는 날이었습니까? (예, 아니오)
- 영양보충제를 먹고 있으면 기록해주세요. ( )

식사 구분 / 시간	식사 장소	매식 여부	음식명	음식섭취량 (눈대중)	보충 설명	비고
아침 식사 / 7시 30분	집		식빵 우유 딸기잼	1개 1컵 1/2작은숟가락		
점심 식사 / 1시 5분	학교 식당		친환경기장밥 조갯살아욱국 돈가스 오이더덕생채 김치	건더기 남김 더덕만 남김 1/2남김	국물만 먹고 건더기는 남겼음 더덕을 싫어해서 더덕을 남김	남긴 양만 기록
저녁 식사 / 7시 30분	집		쌀밥 고등어조림 계란프라이 풋고추멸치조림 배추김치	1/2공기 1토막 1개 1큰숟가락 4쪽		
간식 / 8시 30분	집	편의점	치토스 핫도그	1/2봉지 1개		
10시			오렌지주스	1컵		

1일 식품 섭취량 조사표

(어제 드신 음식을 기록해 주세요 ☺)

식사 구분 시간	식사 장소	매식 여부	음식명	음식섭취량 (눈대중)	보충 설명	비고
아침 식사 시 분						
점심 식사 시 분						
저녁 식사 시 분						
간식 시 분						

저작물 이용 허락서

학 과	영양교육전공	학 번	20088149	과 정	석 사
성 명	한글: 심 방 글 한문 : 沈 방 글 영문 : Bang-geul Shim				
주 소	광주시 북구 문흥동 우미2차 101-1602				
연락처	E-MAIL : miso8105@hanmail.net				
논문제목	한글 : 대학생의 생활 스트레스 정도에 따른 식습관 및 식품섭취량과의 관련성 연구 영어 : A Study on Eating Habits and Nutritients Intake in Accordance with Life Stress of College Student				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

1. 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억장치에의 저장, 전송 등을 허락함
2. 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집·형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
3. 배포·전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
4. 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
5. 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
6. 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음
7. 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송·출력을 허락함.

동의여부 : 동의(ㅇ) 반대( )

2010 년 12 월

저 작 자 : 심 방 글 (인)

조선대학교 총장 귀하