creative commons
COMMONS DEED

저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000256606

2011年 12月
敎育學碩士(營養敎育)學位論文

강원도 일부 지역 여중생에서 스트레스 수준에 따른 식행동 비교분석

朝鮮大學校 敎育大學院

營養敎育專功

李 智 允

강원도 일부 지역 여중생에서 스트레스 수준에 따른 식행동 비교분석

Comparison of Eating Behaviors of
Girl Students in middle school by Stress Levels
in Some Areas of Gangwondo

2011年 12月

朝鮮大學校 敎育大學院

營養敎育專功

李 智 允

강원도 일부 지역 여중생에서 스트레스 수준에 따른 식행동 비교분석

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.

2011年 12月

朝鮮大學校 敎育大學院

營養敎育專功

李　智　允

李智允의 敎育學 碩士學位 論文을 認准함.

委員長　朝鮮大學校　敎授　노　희　경　印

委　員　朝鮮大學校　敎授　이　명　렬　印

委　員　朝鮮大學校　敎授　김　복　희　印

2011年 12月

朝鮮大學校 敎育大學院

목 차

ABSTRACT ····· iv

제 1 장 서 론 ····· 1

제 2 장 연구내용 및 방법 ····· 3

제 1 절 연구대상 및 조사기간 ····· 3

제 2 절 연구내용 및 방법 ····· 3

1. 일반환경요인 조사 ····· 3

2. 스트레스 척도 조사 ····· 4

3. 식습관 조사 ····· 4

4. 통계처리 ····· 5

제 3 장 결과 및 고찰 ····· 6

제 1 절 조사대상자의 특성 분석 ····· 6

1. 일반환경요인 ····· 6

2. 스트레스 분포 ····· 8

3. 심리 불안 정도 분포 ····· 13

4. 사회적지지도 ····· 17
5. 자기효능감 ····· 20
6. 식습관 및 식생활 지침 ····· 26
제 2 절 조사대상자의 스트레스 구분에 따른 제요인 분석 ····· 31
1. 일반환경요인에 따른 스트레스 정도 ····· 31
2. 심리불안정도에 따른 스트레스 분포 ····· 36
3. 사회적 지지에 따른 스트레스 ····· 44
4. 자기효능감에 따른 스트레스 ····· 50
5. 식습관과 스트레스 ····· 61
제 4 장 요약 및 결론 ····· 65
참 고 문 헌 ····· 68
설 문 지 ····· 72

표 목 차

표 1. 조사대상자의 일반 환경 요인····· 7
표 2. 조사대상자의 스트레스분포 ····· 10
표 3. 조사대상자의 스트레스정도 점수 분포····· 12
표 4. 조사대상자의 불안정도 ····· 14
표 5. 조사대상자의 불안정도정도 점수 분포····· 16
표 6. 조사대상자의 사회적지지도····· 18
표 7. 조사대상자의 사회적지지도 점수 분포····· 19
표 8. 조사대상자의 자기효능감 ····· 22
표 9. 조사대상자의 자기효능감 점수 분포 ····· 25
표 10. 조사대상자의 식습관 ····· 28
표 11. 조사대상자의 식생활지침 항목 ····· 30
표 12. 조사대상자의 학년에 따른 스트레스 분석 ····· 31
표 13. 조사대상자의 가족구성원에 따른 스트레스 분석 ····· 32
표 14. 조사대상자의 형제 중 몇째인지에 따른 스트레스 분석····· 33
표 15. 조사대상자의 아버지와 어머니의 학력에 따른 스트레스 분석····· 34
표 16. 조사대상자의 한 달 가족 수입에 따른 스트레스 분석 ····· 35
표 17. 조사대상자의 한 달 용돈에 따른 스트레스 분석 ····· 35
표 18. 조사대상자의 불안정도에 따른 스트레스 분석 ····· 37
표 19. 스트레스 구분에 따른 불안정도 특성 점수 분포 ····· 43
표 20. 조사대상자의 사회적 지지에 따른 스트레스 분석····· 43
표 21. 스트레스 구분에 따른 사회적지지 특성 점수 분포····· 49
표 22. 조사대상자의 자기효능감에 따른 스트레스 분석 ····· 51
표 23. 스트레스 구분에 따른 자기효능감 특성 점수 분포 ····· 59
표 24. 조사대상자의 식습관에 따른 스트레스 분석····· 62
표 25. 스트레스 구분에 따른 식생활 지침 평가 점수 분포 ····· 64

ABSTRACT

A Comparative Analysis of Eating Behaviors of Secondary Girl Students According to Stress Levels in Some Area of Gangwondo

Ji-yoon Lee
Advisor : Prof. Bok-hee Kim, Ph.D.
Major in Nutrition Education
Graduate School of Education, Chosun University

It is very important to have balanced nutrition based on formation of right dietary habits for adolescents. Good nutritional status can be decided by right knowledge on nutrition and dietary habits, Right dietary habits help us to have good health and physical development as well as maintain mental and emotional stability. There are a number of studies reporting that stress causes changes in eating habits and affects health status. This study aims to analyse the relations between stress and eating habits of adolescents as it was assumed that adolescents need lots of nutrients and eating habits affect their physical development, academic results and emotional development. For the purpose, the study interviewed 213 adolescents in some area of Gwangwondo using a questionnaire.

With uses of SPSS 17.0 K, data collected were statistically analysed.

The questionnaire was composed of 3 questions on general characteristics, 23 on stress, 21 on unstability, 11 on social support, 24 on self-efficacy and 28 on eating habits. The subjects consisted of: 17.4% of large family and 82.6% of nuclear family. For 59.2% of the subjects, their fathers did not graduate from high schools and for 40.8%, their fathers had college

degrees. For 69.5%, their mothers did not graduate from high schools and for 40.8%, their mothers had college degrees. 42.7% had monthly income of 2 million to 3 million won. 46% of the subjects had 30,000 won or 50,000 won as monthly allowance, 43.2% had 10,000 won to 20,000 won, and 10.8% has above 50,000 won.

In respect to anxiety of the subjects, their hands shook frequently, which was significant($p<0.05$), and they were nervous($p<0.05$).

In scores of social support according to stress categories of the subjects, 'I was cared' was significant($p<0.05$).

It is expected that if adolescents have high social support although their stress is high, the stress can be overcome.

For stress distribution according to self-efficacy of the subjects, they felt nervous as they could not deal with dangerous situation, which was significant($p<0.01$). 'I am able to overcome problems myself', which was significant($p<0.01$). 'I analyse the cause and effect well, which was significant ($p<0.05$).

For social support of the subjects,'I eat a lot', which was significant($p<0.05$).

For scores of eating habits according to stress categories, less eating salty food was significant ($p<0.05$) and less eating instant food was also significant ($p<0.01$). less eating fast-food($p<0.05$) and no eating adulterated food ($p<0.01$) were significant.

As the study was not able to compare the results with those of other regions, it was not significant and exact. However, as it analysed stress of adolescents, it will contribute to effective counselling for adolescents.

제 1 장 서 론

스트레스의 이 시대를 사는 사람들은 어느 누구나 스트레스를 받았다는 경험하게 된다. 복잡하고 다양한 사회를 살아가면서 압박감과 연속적인 긴장 등으로 인하여 부정적인 정신적 반응을 일으키는 정신적, 사회적인 스트레스를 받고 있다(1).
현대인의 질병의 50~70%가 스트레스와 관련이 있으며 심장병 유발 요인의 75%는 스트레스에 의한 것이라고 한다(2).
우리가 말하는 스트레스는 '개인의 안녕을 위협하고 개인이 가진 자원을 요구하거나 초과하는 것으로 평가되는 환경과 개인 사이의 특정한 관계' 라고 정의하며(3) 환경적 자극과 개인의 인지적 정서적 반응과의 역동적 상호작용으로 볼 수 있다(4). 따라서 부과된 요구가 자신의 대처 능력이 초과되면 주관적으로 지각한 사건이 스트레스가 될 수 있다(5).
생활환경과 관련이 있는 생활 스트레스는 건강하지 못한 생활습관으로 인하여 정신적인 스트레스를 유발시키는 정신병이나 우울증 등의 심리적 장애를 일으키기도 하고, 신체적으로는 고혈압, 관상동맥질환, 소화성궤양, 당뇨병 등을 유발시킨다(6.7.8). 최근 연구에 따르면 스트레스가 사람이나 동물의 식행동에 영향을 미친다고 알려져 있다. 스트레스의 강도에 따라 식사 섭취량이 증가되거나 감소된다고 한다(9.10). 스트레스의 강도에 따라 단기간에 급성일 때 식욕저하가 일어나 섭취량이 줄어들고 만성적인 생활스트레스에서는 일반적으로 음식 섭취량이 늘고 설탕이나 지방이 많은 에너지가 농축된 식품을 많이 섭위하게 되어 체중의 증가를 야기 시켜 비만과 만성질환을 초래하기도 하고(11) 올바른 성장을 방해한다.

청소년기의 학생들은 신체적, 정신적, 사회적으로 성장해가는 과정에 있다. 현재 한국의 중 · 고등학생들이 처한 현실은 학교 교육내용의 대부분이 입시위주의 교육으로 채워져 있으며, 과도한 경쟁의 조장으로 인해 우리나라 청소년들은 학업과 진학문제로 과중한 스트레스를 받고 있다(12). 학업과 미래에 대한 부담감으로 스트레스 발생이 증가되고, 정서적 불안정이 고조되고 있지만 스트레스를 해소할만한 기능적, 시간적 여유가 부족하여 정신적으로 완숙도가 떨어져 각종 심인성 장애 및 스트레스성 질환에 무방비 상태로 놓여있으며(13) 청소년기 중 중학생의 경우 정신적, 신체적 구조가 발달되고 성장, 생식, 삽상선 및 기타 정신 신경 내분비계 호르몬이 급격하게 증대되는 시기로(14) 이에 적절한 식생활 관리가 필요하지만 아침 결식, 식사 시간 전 간식, 저

녁의 폭식 및 과식, 편식 등으로 올바른 식습관 형성이 어려운 실정이다(15). 따라서 우리나라 청소년들이 스트레스성 결식, 빈혈, 소화불량 등을 호소하며 영양상의 문제점들을 지적하고 있다(16).

청소년기에는 올바른 식습관의 확립에 따른 균형 잡힌 영양섭취가 매우 중요하다(17). 또한 좋은 영양상태는 올바른 영양지식과 올바른 식습관에 의하여 결정되며, 바른 식습관은 적절한 건강을 유지하도록 하여 신체 발육을 양호하게 할 뿐 아니라 정신적, 정서적 안정유지에 중요한 역할을 한다. 실상 스트레스는 식행동의 변화를 초래하고 있으며, 건강상태에 영향을 미치게 된다는 것이 많이 연구 되고 있다(18).

본 연구는 청소년기 많은 영양소의 섭취가 요구되고 이들의 식행동이 신체적 발육, 학업 성취도 및 정서적인 발달에 영향을 주므로 생활스트레스가 청소년들의 식습관과식행동과의 관련성을 연구하여 올바른 식습관 형성을 돕고자 한다.

제 2 장 연구내용 및 방법

제 1 절 연구대상 및 조사기간

본 연구는 강원도일부 지역 학생들의 생활스트레스와 식습관과 식품섭취량과의 상관관계를 규명하기위하여 실시하였다. 설문조사는 2010년 10월 2일 강원소재 모 여중에서 토요일 특기적성시간을 활용하여 1학년, 2학년, 3학년생을 대상으로 일괄적으로 실시하여 220부 중 213부를 회수하였다.

제 2 절 연구내용 및 방법

본 연구는 연구목적과 방법을 각반의 담임선생님께 설명 드리고 각반 담임선생님의 지도하에 학생들에게 직접기입하게 하고 회수하는 설문조사 방법을 택하였다. 설문조사는 일반사항 3개 항목, 생활스트레스 23개 항목, 불안정도 21개 항목, 사회적지지 11개 항목, 자기 효능감 24개 항목, 식습관 28개 항목을 조사 하였다.

1. 일반 환경 요인 조사

일반 환경 요인의 조사 문항은 현재 가족구성원이 조부모, 부모, 형제가 함께 사는지 여부, 가족구성원에서 형제가 수와 아버지, 어머니의 학력, 한달 가족의 수입과 본인의 용돈이 포함되었다. 한 달 수입과 한 달 용돈 문항을 통계적 측면을 고려하여 최고값과 최저값에 따라 각각 총 4가지 항목(한 달 수입은 200만원 이하, 200만원-300만원, 300만원-400만원, 400만원 이상, 한 달 용돈은 1-2만원, 3-5만원, 5만원이상)으로 분류하여 분석하였다.

2. 스트레스 척도 조사

본 연구에 사용한 청소년용 스트레스 척도 조사는 청소년의 스트레스 및 성격특성과 가정생활 및 학교생활 적응간의 관계(19)와 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발에 관한 연구(20), 실업계 남자고등학생의 자기효능감, 가족기능, 사회적지지가 자아탄력성에 미치는 영향(21)을 토대로 설문지를 작성하였다.

청소년의 스트레스를 학교생활에서 오는 스트레스를 ,교사와의 수업내용, 시험과 성적, 진로에 관한 내용으로 7문항, 가정생활에서의 부모님의 불화, 형제간의 우애, 부보님의 지나친 기대나 무관심과 경제적인 상태, 가족 구성원과의 사랑과 이해에 관해 6문항, 또래 관계나 친한 친구와의 오해, 따돌림, 무관심, 이성 친구 문제 등의 문항이 5문항, 자신의 능력이나 성격에 관련, 외모, 삶의 목표에 대한 갈등 등의 자아영역은 5문항을 전혀 그렇지 않다, 그렇지 않다, 보통이다, 대체로 그렇다, 매우 그렇다 5가지로 나눠 알아보았다. 이정순(22)이 사용한 척도를 변주영(23)이 수정한 청소년 스트레스요인과 경험에 관해 작성한 설문지를 수정하여 사용하였고 불안정도는 Beck, Emery와 Greebberg(1985)의 것을 권석만(24)이 번안한 것을 사용하였다. 심리불안정도는 21개 항목으로 전혀 없다, 조금 느낀다, 상당히 느낀다, 매우 심하게 느낀다로 4가지로 구분하였으며, 자기효능감의 척도 조사는 24문항으로 전혀 그렇지 않다, 그렇지 않다, 보통이다, 대체로 그렇다, 매우 그렇다 5가지로 나눠 알아보았다. 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발에 관한 연구 작성한 설문지(25)를 수정 보완하여 적용 하였다. 사회적 지지를 알아보는 문항은 11개 항목을 전혀 그렇지 않다, 그렇지 않다, 보통이다, 대체로 그렇다, 매우 그렇다 5가지로 나눠 알아보았다. 실업계 남자고등학생의 자기효능감, 가족기능, 사회적지지가 자아탄력성에 미치는 영향 이종렬(21)을 토대로 수정 보완하여 적용하였다.

3. 식습관 조사

식습관 조사 문항은 평소 식사량과 속도, 태도 등에 관해서 3문항과 간식의 횟수 및 종류, 먹는 장소, 1회 지불 금액에 관한 4문항과 외식에 관한 1문항, 커피의 섭취에 관해 1문항 식생활태도의 문제점을 묻는 문항 1문항으로 총 10문항으로 설문 조사 하였고 청소년의 식생활 지침 평가(26)에서 각 식품군을 매일 섭취하는

지 3문항, 짠 음식과 기름진 음식을 적게 먹는지 3문항, 건강 체중을 바로 알고, 알맞게 먹는지 4문항 물이 아닌 음료를 적게 마시는지를 묻는 3문항, 식사를 거르거나 과식하는지 3문항 위성적인 음식을 선택하는지를 묻는 2문항으로 총 18문항을 전혀 아니다, 아니다, 보통이다, 그렇다, 매우 그렇다 5가지로 나눠 알아보았다.

4. 통계처리

SPSS 17.0 K를 이용하여 전사적 통계처리를 실시하였다. 조사대상자의 성별, 가족구성, 가정환경같은 비연속변수는 빈도와 백분율을 교차분석한 후 유의성은 χ^2-test로 검증하였다. 조사대상자의 스트레스 점수, 식습관 점수, 자기효능감, 사회적지지, 불안정도와 같은 연속변수는 평균과 표준편차를 구하여 연령 분류에 따른 차이를 알아 보기위해 Independent samples t-test 유의도 검증을 실시하였다. 본 연구에 통계적 유의적 검증은 α=0.05수준에서 이루어졌다.

제 3 장 결과 및 고찰

제 1 절 조사대상자의 특성 분석

본 연구의 조사대상자는 강원도 양구에 거주하는 여중생 표 1과같이 1학년생 73명, 2학년 72명, 3학년 68명 총 213명이다.

1. 일반 환경 요인

조사대상자의 일반 환경 요인은 표 1과 같다. 본 연구의 조사대상자는 강원도 양구에 거주하는 여중생 표 1과같이 1학년생 73명, 2학년 72명, 3학년 68명 총 213명이다. 가족 구성은 대가족이 37명 (17.4%), 핵가족이 176명(82.6%)로 가족구성은 핵가족이 대부분의 비율을 차지하였다. 형제 중 몇 번째인가는 첫째가 110명(51.6%), 둘째 및 막내는 103명(48.4%)로 비슷한 분포를 보였다. 아버지와 어머니의 학력은 고졸이하가 각각 아버지가 126명(59.2%), 어머니가 148명(69.5%)였고, 대졸이상은 아버지가 87명(40.8%), 어머니가 63명(29.6%)로 고졸이하의 부모님을 둔 학생들이 많았다. 한달 가족 수입은 200만원 이하 37명(17.4%), 200-300만원 91명(42.7%), 300-400만원 45명(21.1%), 400만원 이상 39명(18.3%)으로 200-300만원의 수입을 가진 가정이 많았다. 학생들의 한달용돈으로는 1-2만원이 92명(43.2%), 3-5만원 98명(46.0%), 5만원 이상은 23명(10.8%)로 1-2만원과 3-5만원의 용돈을 받는 학생들이 많은 것으로 나타났다.

표 1. 조사대상자의 일반 환경 요인

N(%)

구 분		전체 (N=213)	x^2
학년	1학년	73 (34.3)	9.716
	2학년	72 (33.8)	
	3학년	68 (31.9)	
가족 구성	대가족	37(17.4)	3.000
	핵가족	176(82.6)	
형제중 몇째	첫째	110(51.6)	1.856
	둘째,막내	103(48.4)	
아버지 학력	고졸이하	124(59.2)	3.833
	대졸이상	87(40.8)	
어머니 학력	고졸이하	148(69.5)	2.922
	대졸이상	63(29.6)	
한달 가족수입	200만원 이하	37(17.4)	6.052
	200~300만원	91(42.7)	
	300~400만원	45(21.1)	
	400만원 이상	39(18.3)	
한달용돈	1-2만원	92(43.2)	3.830
	3-5만원	98(46.0)	
	5만원 이상	23(10.8)	

2. 스트레스분포

조사대상자의 생활 스트레스는 표 2와 표 3에 제시하였다. 과중한 수업량과 숙제 때문에 힘들다 평균 3.36±1.01 보통이다가 42.7%로 응답했다. 교사의 성의 없는 수업태도에 짜증이 난다는 평균 2.88±0.99로 보통이다가 38.5%, 그렇지 않다가 31.0% 응답했다. 교사의 편견과 편애로 답답함은 평균 3.00±0.94로 보통이다가 42.7%, 대체로 그렇다가 23.9%, 그렇지 않다 22.5%로 근소한 차이를 보였다. 공부한 만큼 성적이 나오지 않는다 평균 3.27±1.03, 대체로 그렇다 32.9%로 나타났고, 보통이다가 30.5%로 근소한 차이로 나왔다. 성적으로 인격을 평가하고 공개 하는 게 힘들다 평균3.41±0.98, 보통이다가 35.7%와 대체로 그렇다 33.8%로 근소한 차이를 보였다. 학교에서 자율학습과 야간 학습으로 힘들다는 평균 2.97±1.09 보통이다가 36.6%로 응답하였다. 진학과 진로 선택의 어려움에서는 평균 3.43±1.08, 보통이다 31.9%, 대체로 그렇다 30.0%로 아주 근소한 차이를 보였다. 부모님과의 관계가 좋지 않을 때 속상하다 평균 3.45±1.24, 대체로 그렇다가 28.6%, 보통이다26.8%, 매우 그렇다 23.5% 스트레스를 받는 편 이였다.
이 지역의 학생들도 다른 지역의 중학생들의 스트레스 분석 연구(27)에서와 같이 학업문제와 부모님과의 마찰이 있을 때 스트레스를 더 받는다고 응답하였다.
형제간 비교/ 차별로 화난다는 평균 2.93±1.36, 그렇지 않다 23.0%, 대체로 그렇다 21.1%, 보통이다 20.2%, 전혀 그렇지 않다 18.8%, 매우 그렇다 16.4%로 골고루 분포 되어있다. 부모님의 지나친 간섭으로 심하다 평균 2.72±1.15, 그렇지 않다가 31.0%, 보통이다 28.2% 였다. 부모님이 이해와 믿어주지 못할 때 속상하다 평균 3.29±1.21, 보통이다가 28.6%, 대체로 그렇다 24.9% 였다. 부모님이 공부를 지나치게 강요 한다는 평균 2.66±1.15 보통이다 와 그렇지 않다가 각각 29.1%, 전혀 그렇지 않다 17.8%나타났다. 가족의 경제적 상태 좋지 않아 힘들다 평균 2.32±1.11, 보통이다 와 전혀 그렇지 않다가 각각 29.1% 였다. 친구와 싸움/ 말다툼으로 속상하다 평균 2.45±1.13, 그렇지 않다 31.0%, 보통이다 30.0%로 근소한 차이를 보였다. 힘센 친구들의 요구와 구타로 힘들다는 평균 1.70±0.90로 전혀 그렇지 않다가 54.9%로 많았고, 그렇지 않다 23.5% 였다. 친구들의 무관심, 따돌림으로 속상하다는 평균 1.73±0.93로 전혀 그렇지 않다 52.1%, 그렇지 않다 28.6%로 나타났다. 친한 친구 없어 외롭다 평균 1.64±0.83,

전혀 그렇지 않다 55.4%, 그렇지 않다 29.1% 이다. 이성친구로 스트레스 받는다는 평균 1.87±1.09로 전혀 그렇지 않다 50.7%, 그렇지 않다 24.4%이다. 뚜렷한 삶의 목표가 없다는 평균 2.80±1.19, 보통이다가 31.9%, 그렇지 않다 23.0% 이다. 외모나 신체에 속상하다는 평균 3.07±1.12로 보통이다 37.1%, 대체로 그렇다 22.1%이다. 소극적 내성적이라 힘들다는 평균 2,51±1.12, 보통이다 33.3%, 그렇지 않다 26.8%이다. 능력부족을 느낄 때 우울하다는 평균 3.16±1.14로 대체로 그렇다 31.9%, 보통이다 26.8% 이다. 남보다 못하다는 생각에 힘들다는 평균 2.88±1.18로 보통이다 29.6%, 그렇지 않다 27.7%, 대체로 그렇다 19.2%, 전혀 그렇지 않다 12.7%, 매우 그렇다 10.8%이다.

고교생의 스트레스 대처방식에 관한 다른 연구 결과(28)에서도 학교생활에서의 스트레스는 학업문제와 친구문제로 인해 스트레스를 많이 받는다는 결과와 일치하였다.

표 2. 조사대상자의 스트레스분포

N(%)

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
과중한 수업량과 숙제/시험 때문에 힘들다.	11(5.2)	30(14.1)	91(42.7)	55(25.8)	26(12.2)
교사의 성의 없는 수업태도로 짜증이 난다.	13(6.1)	66(31)	82(38.5)	38(17.8)	14(6.6)
교사의 편견과 편애로 답답함을 느낀다.	12(5.6)	48(22.5)	91(42.7)	51(23.9)	10(4.7)
공부한 만큼 성적이 나오지 않는다.	8(3.8)	45(21.1)	65(30.5)	70(32.9)	24(11.3)
성적으로 인격을 평가하고 공개할 때 힘들다.	6(2.8)	30(14.1)	76(35.8)	72(33.8)	28(13.1)
학교에서 자율학습/야간 학습할 때 힘들다.	20(9.4)	51(23.9)	78(36.6)	44(20.7)	20(9.4)
나는 진학/진로 선택에서 어려움을 겪는다.	9(4.2)	33(15.5)	68(31.9)	64(30.0)	39(18.3)
부모님의 관계가 좋지 못할 때 속상하다	22(10.3)	22(10.3)	57(26.8)	61(26.8)	50(23.5)
형제간에 비교/차별 때문에 화가 난다.	40(18.8)	49(23.0)	43(20.2)	45(21.1)	35(16.5)
부모님의 지나친 제재와 간섭이 심하다.	32(15.0)	66(31.0)	60(28.2)	37(17.4)	17(8.0)
부모님의 이해와 믿어주지 못할 때 속상하다.	18(8.5)	39(18.3)	61(28.6)	53(24.9)	42(19.7)
부모님이 공부에 대해서 지나치게 강요 한다.	38(17.8)	62(29.1)	62(29.1)	37(17.4)	14(6.6)

표 2. 계속

N(%)

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
가족의 경제적 상태가 안 좋아 힘들다.	62(29.1)	59(27.7)	62(29.1)	22(10.3)	8(3.8)
친구와의 싸움/말다툼 때문에 속상하다.	49(23.0)	66(31.0)	64(30.0)	21(9.9)	13(6.1)
힘센 친구들의 요구와 구타로 힘들다.	117(54.9)	50(23.5)	38(17.8)	5(2.3)	2(9)
친구로부터의 무관심, 따돌림으로 속상하다.	111(52.1)	61(28.6)	29(13.6)	8(3.8)	3(1.4)
친한 친구가 없어 외롭다.	118(55.4)	62(29.1)	26(12.2)	6(2.8)	1(5)
이성 친구 문제로 스트레스를 받다.	108(50.7)	52(24.4)	32(15.0)	14(6.6)	7(3.3)
뚜렷한 삶의 목표가 없어 불안하다.	36(16.9)	49(23.0)	68(31.9)	41(19.2)	19(8.9)
외모나 신체 때문에 속상하다.	20(9.4)	42(19.7)	79(37.1)	47(22.1)	25(11.7)
소극적/내성적인 성격 때문에 힘들다.	48(22.5)	57(26.8)	71(33.3)	26(12.2)	11(5.2)
나는 능력이 부족함을 느낄 때 우울해진다.	19(8.9)	44(20.7)	57(26.8)	68(31.9)	24(11.3)
남보다 못하다는 생각 때문에 힘들다.	27(12.7)	59(27.7)	63(29.6)	41(19.2)	23(10.8)

표 3. 조사대상자의 스트레스 점수 분포

스트레스 항목	전체 (N=213)
과중한 수업량과 숙제/시험 때문에 힘들다.	3.36±1.01
교사의 성의 없는 수업태도로 짜증이 난다.	2.88±0.99
교사의 편견과 편애로 답답함을 느낀다.	3.00±0.94
공부한 만큼 성적이 나오지 않는다.	3.27±1.03
성적으로 인격을 평가하고 공개할 때 힘들다.	3.41±0.98
학교에서 자율학습/야간 학습할 때 힘들다.	2.97±1.09
나는 진학/진로 선택에서 어려움을 겪는다.	3.43±1.08
부모님의 관계가 좋지 못할 때 속상하다.	3.45±1.24
형제간에 비교/차별 때문에 화가 난다.	2.93±1.36
부모님의 지나친 제재와 간섭이 심하다.	2.72±1.15
부모님의 이해와 믿어주지 못할 때 속상하다.	3.29±1.21
부모님이 공부에 대해서 지나치게 강요 한다.	2.66±1.15
가족의 경제적 상태가 안 좋아 힘들다.	2.32±1.11
친구와의 싸움/말다툼 때문에 속상하다.	2.45±1.13
힘센 친구들의 요구와 구타로 힘들다.	1.70±0.90
친구로부터의 무관심, 따돌림으로 속상하다.	1.73±0.93
친한 친구가 없어 외롭다.	1.64±0.83
이성 친구 문제로 스트레스를 받다.	1.87±1.09
뚜렷한 삶의 목표가 없어 불안하다.	2.80±1.19
외모나 신체 때문에 속상하다.	3.07±1.12
소극적/내성적인 성격 때문에 힘들다.	2,51±1.12
나는 능력이 부족함을 느낄 때 우울해진다.	3.16±1.14
남보다 못하다는 생각 때문에 힘들다.	2.88±1.18

[1]) 평균±표준편차

3. 심리불안정도 분포

조사자의 심리불안정도분포를 표 4와 표 5에 제시하였다. 가끔 감각이 마비되는 느낌을 받는다는 평균 1.58±0.63로 전혀 없다 48.8%, 조금 느낌 44.6%로 ($p<0.05$) 유의적으로 나타났다.

가끔 다리가 떨린다는 평균 1.83±0.83로 조금 느낌 44.6%, 전혀 없다 39.0%, 상당히 느낌 10.8%, 매우 심하게 느낌 5.6%로($p<0.01$) 유의적으로 나타났다. 가끔 심장이 두근거린다는 평균 1.65±0.78로 전혀 없다 52.1%, 조금 느낌 32.4%, 상당히 느낌 13.1%, 매우 심하게 느낌 1.9%로 ($p<0.05$) 유의적으로 나타났다. 침착하지 못하다는 평균 1.83±0.82로 조금 느낌 44.6%, 전혀 없다 39.0%, 상당히 느낌 11.3%, 매우 심하게 느낌 5.2%으로 ($p<0.01$) 유의적으로 나타났다. 겁을 먹고 무서움을 느낀다는 평균 1.78±0.91 전혀 없다 49.3%, 조금 느낌 29.6%, 상당히 느낌 15.0%, 매우 심하게 느낌 6.1%으로 ($p<0.01$) 유의적으로 나타났다. 자주 손이 떨린다는 평균 1.33±0.64로 전혀 없다 74.6%, 조금 느낌 19.7% ($p<0.05$)유의적으로 나타났다. 불안한 상태에 있다 평균 1.47±0.79로 전혀 없다 68.5% 조금 느낌 19.2%, 상당히 느낌 8.9%, 매우 심하게 느낌 3.3%으로($p<0.01$) 유의적으로 나타났다.

자주 소화가 안 되고 뱃속이 불편하다 평균 1.68±0.83로 전혀 없음52.6%, 조금 느낌 31.0%, 상당히 느낌 12.7%, 매우 심하게 느낌 3.8%로 ($p<0.05$)유의적으로 나타났다.

스트레스 정도가 높으면 심리 불안정도가 높아지는 것으로 다른 지역의 학생들을 대상으로 한 연구 결과(29)에서도 유사하게 나타났고, 가정에서의 스트레스 인해 자살까지 생각하게 된다고 나타났다.(30)

표4. 조사대상자의 심리불안정도

N(%)

구분	전혀없다	조금 느낀다	상당히 느낀다	매우 심하게 느낀다	χ^2
가끔씩 감각이 마비되는 느낌 받는다.	104(48.8)	95(44.6)	95(44.6)	2(0.9)	19.641*
흥분이 된 느낌을 받는다.	150(70.4)	47(22.1)	14(6.6)	2(0.9)	16.279
가끔 다리가 떨린다.	83(39.0)	95(44.6)	23(10.8)	12(5.6)	26.619
편히 쉴 수 없다.	140(65.7)	53(24.9)	16(7.5)	4(1.9)	33.597
나쁜 일이 일어날 것처럼 두려움을 느낀다.	109(51.2)	68(31.9)	24(11.3)	12(5.6)	31.363
어지러움을 느낀다.	67(31.5)	95(44.6)	38(17.8)	13(6.1)	13.707
가끔 심장이 두근거린다.	111(52.1)	69(32.4)	28(13.1)	4(1.9)	20.427*
침착하지 못하다.	83(39.0)	95(44.6)	24(11.3)	11(5.2)	23.461**
겁을 먹고 무서움을 느낀다.	105(49.3)	63(29.6)	32(15.0)	13(6.1)	27.646**
신경이 과민 되어있다.	116(54.5)	67(31.5)	18(8.5)	12(5.6)	14.904
가끔 숨이 막히고 질식할 것 같다.	170(79.8)	32(15.0)	8(3.8)	3(1.4)	15.941
자주 손이 떨린다.	159(74.6)	42(19.7)	8(3.8)	4(1.9)	18.137*
안절부절못해있다.	159(74.6)	35(16.4)	16(7.5)	3(1.4)	16.338
미칠 듯 두려움 느낀다.	171(80.3)	31(14.6)	5(2.3)	6(2.8)	13.896
가끔 숨쉬기 곤란할 때 있다.	168(78.9)	37(17.4)	7(3.3)	1(0.5)	6.415

표 4. 계속

N(%)

구분	전혀없다	조금 느낀다	상당히 느낀다	매우 심하게 느낀다	x^2
죽을듯한 두려움을 느낀다.	167(78.4)	36(16.9)	6(2.8)	4(1.9)	13.340
불안한 상태 있다.	146(68.5)	41(19.2)	19(8.9)	7(3.3)	26.294**
자주 소화가 안 되고 속이 불편하다.	112(52.6)	66(31.0)	27(12.7)	8(3.8)	21.424*
가끔 기절할 것 같다.	177(83.1)	27(12.7)	5(2.3)	4(1.9)	11.136
자주 얼굴이 붉어진다.	138(64.8)	45(21.1)	21(9.9)	9(4.2)	8.271
땀을 많이 흘린다.	157(73.7)	40(18.8)	11(5.2)	5(2.3)	8.743

* P<0.0.5, **P<0.01, ***,0.001

표 5. 조사대상자의 불안정도 점수 분포

스트레스항목	전체 (N=213)
가끔 감각이 마비된 느낌을 받는다.	1.58±0.63[1)]
흥분이 된 느낌을 받는다.	1.38±0.65
가끔 다리가 떨린다.	1.83±0.83
편안히 쉴 수 없다.	1.46±7.16
나쁜 일이 일어날 것처럼 두려움을 느낀다.	1,71±0.87
어지러움을 느낀다.	1.99±0.86
가끔 심장이 두근거린다.	1.65±0.78
침착하지 못하다.	1.83±0.82
겁을 먹고 무서움을 느낀다.	1.78±0.91
신경이 과민 되어있다.	1.65±0.85
가끔 숨이 막히고 질식할 것 같다.	1.27±0.59
자주 손이 떨린다.	1.33±0.64
안절부절못해있다.	1.36±0.68
미칠 듯 두려움 느낀다.	1.28±0.64
가끔 숨쉬기 곤란할 때 있다.	1.25±0.53
죽을듯한 두려움을 느낀다.	1.28±0.61
불안한 상태 있다.	1.47±0.79
자주 소화가 안 되고 속이 불편하다.	1.68±0.83
가끔 기절할 것 같다.	1.23±0.58
자주 얼굴이 붉어진다.	1.54±0.83
땀을 많이 흘린다.	1.36±0.69

[1)] 평균±표준편차

4. 사회적지지도

조사대상자의 사회적지지도는 표 6과 표 7에 제시하였다. 주변사람들이 나를 고맙게 생각다는 평균 3.18± 0.84로 보통이다가 56.3%, 대체로 그렇다 23.9% 응답하였다. 나를 존중해 준다는 평균 3.35± 0.86로 보통이다가 46.9%, 대체로 그렇다 33.8%, 그렇지 않다와 매우 그렇다가 각각 8.0% 이다. 나를 염려해 준다는 평균 3.51± 1.04로 보통이다가 45.5%, 대체로 그렇다 38.5%이고, 전혀 그렇지 않다는 2.3%이다. 필요한 정보와 충고를 준다는 평균 3.51± 0.81 대체로 그렇다가 43.2%, 보통이다가 39.9%였다. 내가 바쁠 때 주위에서 도움을 준다는 평균 3.36± 0.87로 대체로 그렇다 41.3%, 보통이다 38.0%이다. 주위에서 나의 고민을 들어준다는 평균 3.56± 1.03 대체로 그렇다 37.6%, 보통이다 30.0%이었다.
주위사람과 다툰다는 평균 3.58± 0.99로 보통이다 34.3% ,대체로 그렇다 35.7%이다. 주위사람들이 신경을 건들인다는 평균 3.43± 1.02로 보통이다 35.2%, 대체로 그렇다 33.3%, 매우 그렇다 15.0% 이다. 주위사람이 내 생각을 잘못 이해한다는 평균 3.34± 1.02로 보통이다가 38.0%, 대체로 그렇다 29.6%이다. 내 방식과 달리 일을 처치한다는 평균 3.43± 0.98 보통이다 39.4% 대체로 그렇다 31.9% 이다. 주위사람들이 나를 불쾌한 태도로 대한다는 평균 3.79± 1.01 대체로 그렇다 39.9%, 그렇지 않다 7.0%, 전혀 그렇지 않다 3.3%, 보통이다 23.5%, 매우 그렇다 26.3%로 나왔다.
사회적 지지는 사회관계를 통하여 다른 사람들로 하여금 얻을 수 있는 긍정적인 자원을 의미 하고 인간에게 기본적인 사회적 욕구를 충족하며 환경에 대해 통제감을 제공해 인간의 적응에 중요 기능을 한다고 보여 진다.(31) 청소년기에 있어 다른 사람들과의 상호작용이 자아를 형성하고 정체감을 형성하는 시기로 사회적지지도가 중요하다고 판단된다.
사회적지지도의 총합은 38.05± 6.15로 사회적지지도의 점수가 높을수록 사회적지지가 높다는 것으로 알 수 있다.

표 6. 조사대상자의 사회적지지도

N(%)

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
주위사람들이 나를 고맙게 생각 한다.	9(4.2)	20(9.4)	120(56.3)	51(23.9)	13(6.1)
나를 존중해준다.	7(3.3)	17(8.0)	100(46.9)	72(33.8)	17(8.0)
나를 염려해 준다.	5(2.3)	10(4.7)	97(45.5)	82(38.5)	18(8.5)
필요한 정보와 충고를 준다.	4(1.9)	13(6.1)	85(39.9)	92(43.2)	19(8.9)
내가 바쁠 때 주위에서 도와준다.	6(2.8)	25(11.7)	81(38.0)	88(41.3)	13(6.1)
주위에서 나의 고민을 들어준다.	9(4.2)	21(9.9)	64(30.0)	80(27.6)	39(18.3)
주위사람과 다툰다.	7(3.3)	17(8.0)	73(34.3)	76(35.7)	40(18.8)
주위사람들이 신경을 건들인다.	9(4.2)	26(12.2)	75(35.2)	71(33.3)	32(15.0)
주위사람이 내 생각을 잘못 이해한다.	9(4.2)	31(14.6)	81(38.0)	63(29.6)	29(13.6)
내 방식과 달리 일을 처리한다.	8(3.8)	22(10.3)	84(39.4)	68(31.9)	31(14.6)
주위사람들이 나를 불쾌한 태도로 대한다.	7(3.3)	15(7.0)	50(23.5)	85(39.9)	56(26.3)

표 7. 조사대상자의 사회적지지도 점수 분포

사회적지지항목	전체 (N=213)
주위사람들이 나를 고맙게 생각 한다.	3.18±0.84[1)]
나를 존중해준다.	3.35±0.86
나를 염려해 준다.	3.51±1.04
필요한 정보와 충고를 준다.	3.51±0.81
내가 바쁠 때 주위에서 도와준다.	3.36±0.87
주위에서 나의 고민을 들어준다.	3.56±1.03
주위사람과 다툰다.	3.58±0.99
주위사람들이 신경을 건들인다.	3.43±1.02
주위사람이 내 생각을 잘못 이해한다.	3.34±1.02
내 방식과 달리 일을 처리한다.	3.43±0.98
주위사람들이 나를 불쾌한 태도로 대한다.	3.79±1.01
사회적지지도 총합	38.05±6.15

1) 평균±표준편차

5. 자기효능감

조사대상자의 자기효능감을 표 8과 표 9에 제시하였다. 위험한 상황에 대처 할 수 없을 것 같아 불안함을 느낀다는 보통이다 36.2%, 그렇지 않다 32.4%, 대체로 그렇다 17.4%, 전혀 그렇지 않다 9.4%, 매우 그렇다 4.2%이다. 어려운 일이 생기면 당황스러움에서는 보통이다가 36.6%, 그렇지 않다 26.8%, 대체로 그렇다 19.7%, 전혀 그렇지 않다 12.2%, 매우 그렇다 4.7%이다. 문제가 생기면 불안해짐에서는 그렇다가 32.9%, 보통이다 24.4%, 대체로 그렇다 23.0%, 전혀 그렇지 않다 14.1%, 매우 그렇다 5.6%이다. 위협적 스트레스를 많이 받음에서는 보통이다 28.6%, 그렇지 않다 24.9%, 대체로 그렇다 22.5%, 전혀 그렇지 않다가 12.2%, 매우 그렇다가 11.7%이다. 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌을 받는다는 보통이다가 33.3%, 그렇지 않다 25.8%, 대체로 그렇다 23.0%, 전혀 그렇지 않다 12.2%, 매우 그렇다 5.6%이다. 부담스러운 상황에 우울함을 느낀다는 그렇지 않다 33.8%, 보통이다 29.1%, 전혀 그렇지 않다 15.5%, 대체로 그렇다 14.6%, 매우 그렇다 7.0%이다. 주변사람이 모든 일에 뛰어난 듯하다는 보통이다 39.0%, 그렇지 않다25.4%, 대체로 그렇다 22.1%, 전혀 그렇지 않다 9.4%, 매우 그렇다 4.2%이다. 나의 판단은 대체로 정확하다에서는 보통이다가 54.0%, 그렇지 않다 19.2%, 대체로 그렇다 18.3%이다. 스스로 어려움을 극복하는 능력이 있다는 보통이다 53.1%, 대체로 그렇다 23.5%, 그렇지 않다 14.1%이다. 무슨 일이든 정확히 처리함은 보통이다 47.9%, 그렇지 않다 26.3%, 이다. 일의 원인과 결과를 잘 분석 한다는 보통이다 51.2%, 대체로 그렇다 20.2%, 그렇지 않다 19.7%로 근소한 차이를 보였다.

잘못된 일을 빨리 바로 잡음에서는 보통이다 50.7%, 대체로 그렇다 25.4%, 그렇지 않다 15.5%이다. 일을 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다 에서 보통이다가 48.8%, 대체로 그렇다가 29.6%, 그렇지 않다 10.8%로 나타났다. 어려움에도 지속적으로 노력함은 보통이다 49.3%, 대체로 그렇다 26.3%, 그렇지 않다 16.4%, 였다. 계획을 잘 짤 수 있다는 보통이다 35.2%, 대체로 그렇다 29.1%, 그렇지 않다 19.2% 이다. 내가 할 수 있는 일을 판단할 수 있다는 보통이다 45.5%, 대체로 그렇다 38.5%로 대부분이었고, 매우 그렇다 7.5% 이다. 어떤 일이든 될 때까지 한다는 보통이다 37.6%, 대체로 그렇다 33.8%, 그렇지 않다 17.8% 이다.

목표를 세우고 진행 상태를 확인 한다는 보통이다 44.1%, 그렇지 않다 23.5%로 나타났다. 일을 조직적으로 처리한다는 보통이다 48.4%, 그렇지 않다 26.3%, 대체로 그렇다 13.1% 이다. 일을 선택 시 쉬운 것을 선택한다는 보통이다가 43.7%, 대체로 그렇다 26.3%, 그렇지 않다 14.1% 이다. 쉬운 일 보다 어려운 일을 좋아한다는 보통이다가 44.6%, 그렇지 않다 23.5%, 대체로 그렇다 19.7% 이다. 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다는 보통이다가 44.6%, 그렇지 않다 25.8%, 대체로 그렇다 16.9% 이다. 일은 쉬운 것 일수록 좋다는 보통이다 44.1%, 대체로 그렇다 21.1% 이다. 도전적인일이 재미있다는 보통이다 40.8%, 대체로 그렇다 28.6%, 그렇지 않다 13.6%, 매우 그렇다 10.3%, 전혀 그렇지 않다6.6%로 나타났다.

표 8. 조사대상자의 자기효능감

N(%)

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
일을 시작할 때 실패 할 것 같은 느낌을 받는다.	26(12.2)	55(25.8)	71(33.3)	49(23.0)	12(5.6)
부담스러운 상황에 우울함을 느낀다.	33(15.5)	72(33.8)	62(29.1)	31(14.6)	15(7.0)
주변사람들이 모든 일에 뛰어난 듯하다.	20(9.4)	54(25.4)	83(39.0)	47(22.1)	9(4.2)
나의 판단은 대체로 정확하다.	14(6.6)	41(19.2)	115(54.0)	39(18.3)	3(1.4)
위험한 상황에 대처 할 수 없을 것 같아 불안함.	20(9.4)	69(32.4)	77(36.2)	37(17.4)	9(4.2)
어려운 일이 생기면 당황스러워 한다.	26(12.2)	57(26.8)	78(36.6)	42(19.7)	10(4.7)
문제가 생기면 불안해진다.	30(14.1)	70(32.9)	52(24.4)	49(23.0)	12(5.6)
위협적인 상황에서 스트레스를 받는다.	26(12.2)	53(24.9)	61(28.6)	48(225)	25(11.7)
일을 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	13(6.1)	23(10.8)	104(48.8)	63(29.6)	10(4.7)
어려움에도 지속적으로 노력한다.	10(4.7)	35(16.4)	105(49.3)	56(26.3)	7(3.3)

표 8. 계속

N(%)

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
계획을 잘 짤 수 있다.	19(8.9)	41(19.2)	75(35.2)	62(29.1)	15(7.0)
내가 할 수 있는 일을 판단 할 수 있다.	6(2.8)	12(5.6)	97(45.5)	82(38.5)	16(7.5)
스스로 어려움을 극복하는 능력이 있다.	13(6.1)	30(14.1)	113(53.1)	50(23.5)	6(2.8)
무슨 일이든 정확히 처리 한다.	18(8.5)	56(26.3)	102(47.9)	33(15.2)	3(1.4)
일의 원인과 결과를 잘 분석한다.	12(5.6)	42(19.7)	109(51.2)	43(20.2)	7(3.3)
잘못된 일을 빨리 바로 잡는다.	9(4.2)	33(15.5)	108(50.7)	54(25.4)	8(3.8)
어떤 일이든 될 때까지 한다.	9(4.2)	38(17.8)	80(37.6)	72(33.8)	14(6.6)
목표를 세우고 진행 상태를 확인한다.	15(7.0)	50(23.5)	94(44.1)	43(20.2)	11(5.21)
일을 조직적으로 처리한다.	19(8.9)	56(26.3)	103(48.4)	28(13.1)	7(3.3)
일을 선택 시 쉬운 것을 선택한다.	10(4.7)	30(14.1)	93(43.7)	56(26.3)	23(10.8)

표 8. 계속

N(%)

구분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
쉬운 일 보다 어려운 일을 좋아한다.	21(9.9)	50(23.5)	95(44.6)	42(19.7)	5(2.3)
실수하더라도 어려운 일을 좋아한다.	19(8.9)	55(25.8)	95(44.6)	36(16.9)	8(3.8)
일은 쉬운 것 일수록 좋다.	15(7.0)	42(19.7)	94(44.1)	45(21.1)	17(8.0)
도전적인 일이 재미있다.	14(6.6)	29(13.6)	87(40.8)	61(28.6)	22(10.3)

표 9. 조사대상자의 자기효능감 점수 분포

자기효능감항목	전체 (N=213)
일을 시작할 때 실패 할 것 같은 느낌을 받는다.	2.84±1.08[1)]
부담스러운 상황에 우울함을 느낀다.	2.62±1.12
주변사람들이 모든 일에 뛰어난 듯하다.	2.86±1.00
나의 판단은 대체로 정확하다.	2.89±0.83
위험한 상황에 대처 할 수 없을 것 같아 불안함.	2.75±0.99
어려운 일이 생기면 당황스러워 한다.	2.78±1.04
문제가 생기면 불안해 진다.	2.73±1.13
위협적인 상황에서 스트레스를 받는다.	2.97±1,19
일을 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	3.16±0.90
어려움에도 지속적으로 노력한다.	3.07±0.86
계획을 잘 짤 수 있다.	3.06±1.06
내가 할 수 있는 일을 판단 할 수 있다.	3.42±0.82
스스로 어려움을 극복하는 능력이 있다.	3.03±0.85
무슨 일이든 정확히 처리 한다.	2.75±0.87
일의 원인과 결과를 잘 분석한다.	2.96±0.87
잘못된 일을 빨리 바로 잡는다.	3.09±0.85
어떤 일이든 될 때까지 한다.	3.21±0.95
목표를 세우고 진행 상태를 확인한다.	2.93±0.96
일을 조직적으로 처리한다.	2.76±0.90
일을 선택 시 쉬운 것을 선택한다.	3.25±0.98
쉬운 일 보다 어려운 일을 좋아한다.	2.81±0.94
실수하더라도 어려운 일을 좋아한다.	2.81±0.94
일은 쉬운 것 일수록 좋다.	3.03±1.00
도전적인 일이 재미있다.	3.23±1.026
총합	0a

[1)] 평균±표준편차

a. 케이스 가중값 합이 1보다 작거나 같으므로 t-값을 계산할 수 없습니다.

6. 식습관 및 식생활 지침

조사대상자의 식습관은 표 10에 정리 하였다. 평소의 식사량은 적당하게 먹는다가 50.2% 였고, 많이 먹는다 40.8%, 적게 먹는다는 8.9%이다. 평소 식사속도로는 보통이 51.2%, 빨리 먹는 편이 51.2%, 천천히 먹는 편이 8.8%이다. 평소 식사 태도로는 먹을 때 많이 안 먹을 때 안먹는다가 31.5%, 거의 먹지 않는다가 23.0%, 배고플 때 수시로가 22.1%, 맛있을 때 배불러도 계속 14.1%, 식욕 없어 허기만 면함은 9.4%이다. 간식의 주기는 33.3%가 주1-3회, 21.6%가 잘 안먹음, 18.3%가 1일1회, 14.1%가 1일 2회이상, 12.7%가 주4-6회로 응답하였다. 외식의 횟수로는 잘 안 먹는다가 58.7%, 주1회 이상 41.3%이다. 커피 1일양은 전혀 마시지 않는다 79.3%, 1잔 이상 20.2%이다. 식생활 태도의 문제점으로는 불규칙한 식사 시간3.8%, 과식이 25.8%, 인스턴트식품 및 패스트푸드 선호 16.9%, 잦은 외식 44.6%로 응답하였다.

다른 연구 결과에서도 45.6%의 학생들이 불규칙한 식사시간(32)과 인스턴트식품이나 패스트푸드를 선호와 기호성의 치우친 식습관을 지적하였다.(33) 이렇게 패스트푸드나 인스턴트식품들을 자주 섭취할 경우 비만 및 성인병을 유발할 위험이 많아지고(34) 영양불균형도 초래하여 성장에 좋지 않은 영향을 준다.

식생활 지침평가는 표 11에 정리하였다. 식생활 지침 항목에서 각 식품군을 매일 골고루 섭취하자에서 반찬을 골고루 매일 먹는다는 그렇다 44.1%, 보통이다 37.6%, 아니다 18.3%이다. 간식으로 과일을 자주 먹는다는 그렇다 56.8%, 보통이다 29.1%, 아니다 14.1%이다. 우유를 매일 2컵 이상 마신다는 아니다가 47.4%, 그렇다가 28.6%, 보통이다 23.9%이다.

짠음식과 기름진 음식을 적게 먹자 항목은 짠 음식을 적게 먹는다는 보통이다 40.4%, 그렇다31.0%, 아니다 31.0%로 동일하게 나왔다. 인스턴트 음식은 적게 먹는다는 보통이다 40.4%, 그렇다 33.3%, 아니다 26.3% 이다. 패스트푸드를 적게 먹는다는 보통이다 40.4%, 그렇다 35.2%, 아니다 24.4%이다.

건강 체중을 바로 알고 알맞게 먹자에서 내 키에 맞는 체중을 알고 있다는 그렇다 50.7%, 보통이다 27.2%, 아니다 22.1% 이다. 매일 한 시간 이상 신체활동을 한다는 보통이다 39.0%, 아니다 36.2%, 그렇다 24.9%이다. 무리한 다이어트를 하

지 않는다 그렇다 58.7%, 보통이다 29.6%, 아니다 11.7%이다. TV시청과 게임은 하루에 두 시간 이내로 한다는 아니다39.4%, 그렇다 34.3%, 보통이다 26.3%이다.

물이 아닌 음료를 적게 마시자에서 물을 충분히 마신다는 그렇다는44.6%, 보통이다 36.2%, 아니다 19.2%이다. 탄산음료를 적게 마신다는 그렇다 50.2%, 보통이다 36.6%, 아니다 13.1%이다. 술은 절대 마시지 않는다는 그렇다 78.9%, 보통이다 13.6%, 아니다 7.5%이다.

식사를 거르거나 과식하지 말자에서 아침식사를 거르지 않는다는 그렇다 59.6%, 아니다 22.5%, 보통이다 17.8%이다. 제시간에 식사는 천천히 먹는다는 보통이다 37.6%, 아니다 32.9%, 그렇다 29.6%이다. 폭식을 하지 않는다는 통이다 40.8%, 아니다 31.9%, 그렇다 27.2%,이다.

위생적인 음식을 선택하자에서는 불량식품을 먹지 않는다는 아니다 39.9%, 보통이다 31.5%, 그렇다 28.6%이다. 영양표시와 유통기한을 확인하고 구입하느냐는 질문 에는 100%가 그렇다고 응답하였다.

식생활 지침은 올바른 식생활을 위해 지켜야 할 중요한 지표이다 주된 내용으로는 질병예방과 건강증진에 필요한 식생활 실천방안으로 식품의 선택 및 조리 방법과 신체활동, 건강체중 등의 내용을 포함하고 있다. 식품구매 시 영양표시를 고려하는지에 대한 물음에 남학생 28.6%, 여학생 34.1%가 고려한다고 응답하였다.(35) 본 설문지 응답자 전원이 영양표시와 유통기한을 확인 한다고 하였다. 영양지식이 많아지는 만큼 영양표시를 확인 하는 것으로 보여 진다.

표 10. 조사대상자의 식습관

N(%)

구 분		
평소의 식사량	많이먹음	87(40.8)
	적당하게	107(50.2)
	적게먹음	19(8.9)
평소 식사 속도	빨리 먹는 편	64(52.1)
	보통	109(51.2)
	천천히 먹는 편	40(18.8)
평소 식사 태도	배고플 때 수시로	47(22.1)
	먹을 때 많이 먹고 안 먹을 때 안 먹음	67(31.5)
	맛있을 때 배불리 계속	30(14.1)
	거의 먹지 않음	49(23.0)
	식욕없어 허기만 면함	20(9.4)
간식주기	잘안먹음	46(21.6)
	주1-3회	70(33.3)
	주4-6회	27(12.7)
	1일 1회	39(18.3)
	1일 2회이상	30(14.1)

표 10 계속

N(%)

구 분		
외식횟수	잘 안먹는다.	125(58.7)
	주 1회이상	88(41.3)
커피 1일양	전혀 마시지 않는다.	169(79.3)
	1잔 이상	43(20.2)
식생활 태도 문제점	과식	55(25.8)
	잦은외식	95(44.6)
	인스턴트식품 및 패스트푸드 선호	36(16.9)
	불규칙한 식사 시간	8(3.8)

표 11. 조사대상자의 식생활지침요인

N(%)

구분	아니다	보통이다	그렇다
반찬을 골고루 매일 먹는다.	39(18.3)	80(37.6)	94(44.1)
간식으로 과일을 자주 먹는다.	30(14.1)	62(29.1)	121(56.8)
우유를 매일 2컵 이상 마신다.	101(47.4)	51(23.9)	61(28.6)
짠 음식은 적게 먹는다.	66(31.0)	81(38.0)	66(28.6)
인스턴트 음식은 적게 먹는다.	56(26.3)	86(40.4)	71(33.3)
패스트푸드를 적게 먹는다.	52(24.4)	86(40.4)	75(35.2)
내 키에 맞는 체중을 앎	47(22.1)	58(27.2)	108(50.7)
매일 한시간 이상 신체활동을 함	77(36.2)	83(39.0)	53(24.9)
무리한 다이어트를 하지 않음	25(17.7)	63(29.6)	125(58.7)
TV 시청과 게임은 하루 두시간 이내로 함	84(39.4)	56(26.3)	73(34.3)
충분히 물을 마심	41(19.2)	77(36.2)	95(44.6)
탄산음료 적게 마심	28(13.1)	78(36.6)	107(50.2)
술은 절대 마시지 않음	16(7.5)	29(13.6)	168(78.9)
아침식사 거리지 않음	48(22.5)	38(17.8)	127(59.6)
제시간에 식사는 천천히 먹음	70(32.9)	80(37.6)	63(29.6)
폭식하지 않음	68(31.9)	87(40.8)	58(27.2)
불량식품 먹지 않음	85(39.9)	67(31.5)	61(28.6)
영양표시와 유통기한을 확인 후 구입	0(0)	0(0)	213(100.0)

제 2 절 조사대상자의 스트레스 구분에 따른 제요인 분석

본 연구는 청소년용 스트레스 척도 조사는 청소년의 스트레스 및 성격특성과 가정생활 및 학교생활 적응간의 관계와 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발에 관한 연구, 실업계 남자고등학생의 자기효능감, 가족기능, 사회적지지가 자아탄력성에 미치는 영향 을 토대로 설문지를 작성하였다.

1. 일반환경요인에 따른 스트레스 비교

가. 학년에 따른 스트레스 분포

조사 대상자의 학년에 따른 스트레스는 표 12에 정리하였다. 중학교 3학년생들이 고등학교의 진학과, 특수목적고의 진학 등으로 스트레스가 많을 것으로 예상 하였으나 스트레스를 받는 인원이 가장 많이 받는다 8.0%, 많이 받음 7.5%로 15.5%이였고 반면 스트레스를 적게 받는다는 인원 적게 받음이 10.3%, 가장 적게 받음 6.1%으로 16.4%로 나타났다. 중학교 2학년들은 가장 많이 받음 7.5%, 많이 받음 11.3%으로 스트레스를 받는 학생수가 18.8%이고 중학교 1학년생은 가장 많이 받음 9.4%, 많이 받음 7.5%이었다. 중학교 3학년생들이 1-2학년 학생들에 비해 좀 더 스트레스를 덜 받고 있다는 것으로 보아 학년의 차이에 따라 스트레스의 양은 무관하다고 생각해 볼 수 있겠다.

표 12. 학년에 따른 스트레스 분포

N(%)

구 분	스트레스 구분					
	전체 (N=213)	가장 많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장 적게 받음 (N=47)	χ^2
1학년	73(34.3)	20(9.4)	16(7.5)	14(6.6)	23(10.8)	9.716
2학년	72(33.8)	16(7.5)	24(11.3)	21(9.9)	11(5.2)	
3학년	68(31.9)	17(8.0)	16(7.5)	22(10.3)	13(6.1)	

나. 가족 구성에 따른 스트레스 분포

조사 대상자의 가족구성원에 따른 스트레스는 표 13에 정리 하였다. 핵가족수가 82.6%로 대가족수보다 월등이 많았다. 대가족은 스트레스를 적게 받는다가 3.8%, 가장 적게 받는다가 5.6%으로 가장 많이 받는다 4.2%, 많이 받는다 3.8%으로 대가족은 비교적 스트레스를 적게 받는다가 앞섰고, 핵가족에서는 스트레스를 많이 받는다가 22.5%, 가장 많이 받는다 20.7%으로 적게 받음 23.0%, 가장 적게 받음 16.4%보다 높게 나와 핵가족의 학생들은 대가족의 학생들 보다 스트레스를 좀 더 받는 것으로 보인다.

표 13. 가족구성에 따른 스트레스 분포

N(%)

구 분	스트레스 구분					
	전체 (N=213)	가장 많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장 적게 받음 (N=47)	χ^2
대가족	37(17.4)	9(4.2)	8(3.8)	8(3.8)	12(5.6)	3.000
핵가족	176(82.6)	44(20.7)	48(22.5)	49(23.0)	35(16.4)	

다. 형제 순위에 따른 스트레스 분포

조사 대상자의 형제 중 몇째인지에 따른 스트레스는 표 14에 정리 하였다. 첫째의 경우는 스트레스를 적게 받음이 15.5%, 가장 적게 받음이 11.7%이었고 많이 받음이 13.1%, 가장 많이 받음 11.3%으로 스트레스를 적게 받는 쪽이 높게 나왔다. 둘째-막내는 스트레스를 가장 많이 받는다가 13.6%, 많이 받음이 13.1%, 적게 받는다 11.3%, 가장 적게 받는다 10.3%로 스트레스를 받는 쪽이 좀 더 높게 나온 것을 알 수 있다.

표 14. 형제순위에 따른 스트레스 분포

N(%)

구 분	스트레스 구분					
	전체 (N=213)	가장 많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장 적게 받음 (N=47)	χ^2
첫째	110(51.6)	24(11.3)	28(13.1)	33(15.5)	25(11.7)	1.856
둘째-막내	103(48.4)	29(13.6)	28(13.1)	24(11.3)	22(10.3)	

라. 부모의 학력에 따른 스트레스 분포

조사 대상자의 아버지와 어머니의 학력에 따른 스트레스는 표 15에 정리 하였다. 아버지가 고졸이하는 스트레스를 가장 많이 받는다가 17.4%, 많이 받는다는 14.6%, 적게 받는다 14.1%, 가장 적게 받는다는 13.1% 로 큰 차이를 보이지 않았으나 스트레스를 적게 받는 쪽보다는 스트레스를 받는 쪽이 좀 더 많은 걸로 나왔다. 아버지가 대졸이상은 가장 많이 받음이 7.5%, 많이 받음이 11.7%, 적게 받음 12.7%, 가장 적게 받음 8.9% 로 큰 차이는 보이지 않았지만 스트레스를 받는 쪽보다 스트레스를 적게 받는 쪽이 좀 더 많이 나왔다.

어머니가 고졸이하는 스트레스를 가장 많이 받는다가 19.0%, 많이 받는다는 17.1%, 적게 받는다 17.5%, 가장 적게 받는다는 16.6% 로 큰 차이를 보이지 않았으나 스트레스를 조금 받는다 보다는 스트레스를 많이 받는다가 더 많이 나왔다. 어머니가 대졸이상은 가장 많이 받음이 5.7%, 많이 받음이 9.5%, 적게 받음 9.0%, 가장 적게 받음 5.7% 로 큰 차이는 보이지 않았지만 스트레스를 적게 받는 쪽보다는 스트레스를 받는 쪽이 아주 근소한 차이로 좀 더 많은 걸로 나왔다.

표 15. 부모의 학력에 따른 스트레스 분포

N(%)

구 분	스트레스 구분					
	전체 (N=213)	가장 많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장 적게 받음 (N=47)	χ^2
아버지고졸이하	126(59.2)	37(17.4)	31(14.6)	30(14.1)	28(13.1)	3.833
아버지대졸이상	87(40.8)	16(7.5)	25(11.7)	27(12.7)	19(8.9)	
어머니고졸이하	148(70.1)	40(19.0)	36(17.1)	37(17.5)	35(16.6)	2.922
어머니대졸이상	63(29.9)	12(5.7)	20(9.5)	19(9.0)	12(5.7)	

마. 한 달 가족 수입과 한 달 용돈에 따른 스트레스 정도

조사 대상자의 한 달 가족 수입에 따른 스트레스는 표 16에 정리 하였다. 한 달 가족 수입이 200만원이하 에서 스트레스를 가장 많이 받음이 5.2%, 가장 적게 받음이 2.8%이다. 스트레스를 많이 받는 쪽으로 좀 더 높은 수치를 보였다. 200-300만원 수입은 스트레스를 많이 받음 12.7%, 적게 받음 9.9%이다. 스트레스를 많이 받는 쪽으로 좀 더 높은 수치가 나왔다. 수입이 300-400만원은 스트레스를 가장 많이 받음이 4.2%, 가장 적게 받음이 6.1%이다. 스트레스를 많이 받는 쪽보다 적게 받는 쪽이 좀 더 많은 걸로 나왔다. 400만원 이상은 스트레스를 많이 받음 4.7%, 적게 받음 5.7%, 가장 적게 받음이 4.2%이다. 스트레스를 많이 받는 쪽보다 적게 받는 쪽이 좀 더 많은 걸로 나왔다.

조사 대상자의 한 달 용돈에 따른 스트레스는 표 17에 정리 하였다. 한 달 용돈이 1-2만원을 받는 대상자의 스트레스는 가장 많이 받음11.7%, 가장 적게 받음 10.3%이다. 스트레스를 적게 받는다 보다 많이 받는 쪽에 수치가 높다. 한 달 용돈이 3-5만원을 받는 대상자의 스트레스는 가장 많이 받음 9.9%, 많이 받음 12.7%, 적게 받음 13.6%, 가장 적게 받음 9.9%이다. 큰 차이를 보이진 않았지만

스트레스를 적게 받는다 수치가 좀 더 높게 나타났다. 한 달 용돈이 5만원 이상을 받는 대상자의 스트레스는 가장 많이 받음 3.3%, 적게 받음 3.8%이다. 스트레스를 적게 받음이 근소한 차이로 높게나왔다.

표 16. 가족 수입에 따른 스트레스 분포

N(%)

구 분	스트레스 구분					χ^2
	전체 (N=213)	가장 많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장 적게 받음 (N=47)	
200만원이하	37(17.5)	11(5.2)	11(5.2)	9(4.2)	6(2.8)	6.052
200-300만원	91(42.9)	24(11.3)	25(12.7)	21(9.9)	19(9.0)	
300-400만원	45(21.2)	9(4.2)	8(3.8)	15(7.1)	13(6.1)	
400만원이상	39(18.4)	8(3.8)	10(4.7)	12(5.7)	9(4.2)	

표 17. 용돈에 따른 스트레스 분포

N(%)

구 분	스트레스 구분					χ^2
	전체 (N=213)	가장 많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장 적게 받음 (N=47)	
1-2만원	92(43.2)	25(11.7)	25(11.7)	20(9.4)	22(10.3)	3.830
3-5만원	98(46.0)	21(9.9)	27(12.7)	29(13.6)	21(9.9)	
5만원이상	23(10.8)	7(3.3)	4(1.9)	8(3.8)	4(1.9)	

2. 심리불안정도에 따른 스트레스 분포

조사 대상자들의 심리불안정도의 분포를 표 18와 표 19에 제시하였다. 불안정도를 측정하기 위해 총 21개의 문항으로 구성되었다. 스트레스 구분에 따른 불안정도 점수 분포를 보면 가끔 감각이 마비되는 느낌을 받는다 평균 1.58±0.6, 가장 많이 받는다는 평균 1.85±0.7로 ($p<0.01$) 유의적으로 나타났다. 흥분된 느낌을 받는다는 평균 1.38±0.6, 가장 많이 받는다 1.66±0.8로 ($p<0.01$) 유의적으로 나타났다. 가끔 심장이 두근거림 평균 1.65±0.7, 가장 많이 받음 1.94±0.9로 ($p<0.01$) 유의적으로 나타났다. 신경이 괴민 되어 있음 평균 1.65±0.8, 가장 많이 받음 1.89±1.0, 가장 적게 받음 1.38±0.6로 ($p<0.05$) 유의적으로 나타났다. 자주 손이 떨림 평균1.33±0.6, 가장 많이 받음 1.51±0.7, 가장 적게 받음 1.15±0.5로 ($p<0.05$) 유의적으로 나타났다. 안절부절못해있음 평균 1.36±0.6, 가장 많이 받음 1.58±0.8, 가장 적게 받음 1.32±0.6로 ($p<0.05$) 유의적으로 나타났다. 자주 소화 안 되고 뱃속이 불편함 평균 1.68±0.8, 가장 많이 받음 2.06±0.9, 가장 적게 받음 1.47±0.7으로 ($p<0.01$) 유의적으로 나타났다. 가끔 기절할 것 같음 평균 1.23±0.5, 가장 많이 받음 1.43±0.7, 가장 적게 받음 1.15±0.5으로 ($p<0.05$) 유의적으로 나타났다.

표 18. 불안정도에 따른 스트레스

N(%)

구 분		가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
가끔 감각이 마비된 느낌을 받는다.	전혀없다	17(8.0)	26(12.3)	33(15.6)	28(13.2)	19.641 *
	조금느낀다	28(13.2)	29(13.7)	22(10.4)	16(7.5)	
	상당히느낀다	7(3.3)	1(0.5)	2(0.9)	1(0.5)	
	매우심하게느낀다	1(0.5)	0(0.0)	0(0.0)	10(.5)	
흥분된 느낌 받는다.	전혀없다	28(13.1)	42(19.7)	45(21.1)	35(16.4)	16.279
	조금느낀다	16(7.5)	12(5.6)	9(4.2)	10(4.7)	
	상당히느낀다	8(3.8)	20(.9)	3(1.4)	1(0.5)	
	매우심하게느낀다	1(0.5)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.5)	
가끔 다리가 떨린다.	전혀없다	11(5.2)	22(10.3)	28(13.1)	22(10.3)	26.619 **
	조금느낀다	23(10.8)	29(13.6)	23(10.8)	20(9.4)	
	상당히느낀다	11(5.2)	4(1.9)	4(1.9)	4(1.9)	
	매우심하게느낀다	8(3.8)	1(0.5)	2(0.9)	1(0.5)	
편안히 쉴 수 없다.	전혀없다	25(11.7)	33(15.5)	41(19.2)	41(19.2)	33.597
	조금느낀다	15(7.0)	18(8.5)	15(7.0)	5(2.3)	
	상당히느낀다	10(4.7)	5(2.3)	1(0.5)	0(0.0)	
	매우심하게느낀다	3(1.4)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.5)	

표 18. 계속

N(%)

구 분		가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
나쁜 일이 일어날 것처럼 두려움 느낀다.	전혀없다	14(6.6)	26(12.2)	38(17.8)	31(14.6)	31.363
	조금느낀다	21(9.9)	21(9.9)	13(6.1)	13(6.1)	
	상당히느낀다	12(5.6)	7(3.3)	5(2.3)	0(0.0)	
	매우심하게느낀다	6(2.8)	2(0.9)	1(0.5)	3(1.4)	
어지러움을 느낀다.	전혀없다	15(7.0)	17(8.0)	17(8.0)	18(8.5)	13.707
	조금느낀다	17(8.0)	26(12.2)	30(14.1)	22(10.3)	
	상당히느낀다	15(7.0)	11(5.2)	6(2.8)	6(2.8)	
	매우심하게느낀다	6(2.8)	2(.9)	4(1.9)	1(.5)	
가끔 심장이 두근거린다.	전혀없다	22(10.4)	25(11.8)	32(15.1)	32(15.1)	20.427*
	조금느낀다	15(7.1)	24(11.3)	18(8.5)	12(5.7)	
	상당히느낀다	13(6.1)	6(2.8)	6(2.8)	3(1.4)	
	매우심하게느낀다	3(1.4)	0(0.0)	1(0.5)	0(0.0)	
침착 하지 못하다.	전혀없다	10(4.7)	23(10.8)	23(10.8)	27(12.7)	23.461**
	조금느낀다	28(13.1)	26(12.2)	22(10.3)	19(8.9)	
	상당히느낀다	11(5.2)	5(2.3)	8(3.8)	0(0.0)	
	매우심하게느낀다	4(1.9)	2(0.9)	4(1.9)	1(0.5)	

표 18. 계속

N(%)

구 분		가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
겁을 먹고 무서움 느낀다.	전혀없다	15(7.0)	27(12.7)	32(15.0)	31(14.6)	27.646**
	조금느낀다	19(8.9)	15(7.0)	16(7.5)	13(6.1)	
	상당히느낀다	10(4.7)	11(5.2)	8(3.8)	3(1.4)	
	매우심하게느낀다	9(4.2)	3(1.4)	1(0.5)	0(0.0)	
신경이 과민되어 있다.	전혀없다	26(12.2)	27(12.7)	30(14.1)	33(15.5)	14.904
	조금느낀다	14(6.6)	21(9.9)	21(9.9)	11(5.2)	
	상당히느낀다	6(2.8)	5(2.3)	5(2.3)	2(0.9)	
	매우심하게느낀다	7(3.3)	3(1.4)	1(0.5)	1(0.5)	
가끔 숨이 막히고 질식할 것 같다.	전혀없다	34(16.0)	48(22.5)	48(22.5)	40(18.8)	15.941
	조금느낀다	15(7.0)	6(2.8)	7(3.3)	4(1.9)	
	상당히느낀다	3(1.4)	2(0.9)	2(0.9)	1(0.5)	
	매우심하게느낀다	1(0.5)	0(0.0)	0(0.0)	2(0.9)	
자주 손이 떨린다.	전혀없다	33(15.5)	39(18.3)	45(21.1)	42(19.7)	18.137*
	조금느낀다	15(7.0)	16(7.5)	7(3.3)	4(1.9)	
	상당히느낀다	3(1.4)	1(0.5)	4(1.9)	0(0.0)	
	매우심하게느낀다	2(0.9)	0(0.0)	1(0.5)	1(0.5)	

표 18. 계속

N(%)

구 분		가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
안절부절못해 있다.	전혀없다	34(16.0)	40(18.8)	50(23.5)	35(16.4)	16.338
	조금느낀다	9(4.2)	11(5.2)	5(2.3)	10(4.7)	
	상당히느낀다	8(3.8)	5(2.3)	2(0.9)	1(0.5)	
	매우심하게느낀다	2(0.9)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.5)	
미칠 듯 두려움을 느낀다.	전혀없다	38(17.8)	43(20.2)	49(23.0)	41(19.2)	13.896
	조금느낀다	10(4.7)	13(6.1)	5(2.3)	3(1.4)	
	상당히느낀다	2(0.9)	0(0.0)	2(0.9)	1(0.5)	
	매우심하게느낀다	3(1.4)	0(0.0)	1(0.5)	2(0.9)	
가끔 숨쉬기가 곤란할 때 있다.	전혀없다	40(18.8)	45(21.1)	44(20.7)	39(18.3)	6.415
	조금느낀다	11(5.2)	9(4.2)	12(5.6)	5(2.3)	
	상당히느낀다	2(0.9)	2(0.9)	1(0.5)	2(0.9)	
	매우심하게느낀다	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.5)	
죽을듯한 두려움 느낀다.	전혀없다	35(16.4)	45(21.1)	48(22.5)	39(18.3)	13.340
	조금느낀다	14(6.6)	11(5.2)	7(3.3)	4(1.9)	
	상당히느낀다	3 (1.4)	0(0.0)	1(0.5)	2(0.9)	
	매우심하게느낀다	1(0.5)	0(0.0)	1(0.5)	2(0.9)	

표 18. 계속

N(%)

구 분		가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
불안한 상태에 있다.	전혀없다	25(11.7)	40(18.8)	41(19.2)	40(18.8)	26.294**
	조금느낀다	13(6.1)	13(6.1)	11(5.2)	4(1.9)	
	상당히느낀다	10(4.7)	2(0.9)	4(1.9)	3(1.4)	
	매우심하게느낀다	5(2.3)	1(0.5)	1(0.5)	0(0.0)	
자주 소화되지 않고 뱃속이 불편하다.	전혀없다	17(8.0)	32(15.0)	32(15.0)	31(14.6)	21.424*
	조금느낀다	22(10.3)	15(7.0)	18(8.5)	11(5.2)	
	상당히느낀다	8(3.8)	8(3.8)	7(3.3)	4(1.9)	
	매우심하게느낀다	6(2.8)	1(0.5)	0(0.0)	1(0.5)	
가끔 기절할 것 같다.	전혀없다	37(17.4)	48(22.5)	50(23.5)	42(19.7)	11.136
	조금느낀다	11(5.2)	6(2.8)	6(2.8)	4(1.9)	
	상당히느낀다	3(1.4)	1(0.5)	1(0.5)	0(0.0)	
	매우심하게느낀다	2(0.9)	1(0.5)	0(0.0)	1(0.5)	
자주 얼굴이 붉어진다.	전혀없다	30(14.1)	36(16.9)	39(18.3)	33(15.5)	8.271
	조금느낀다	11(5.2)	16(7.5)	11(5.2)	7 3.3)	
	상당히느낀다	8(3.8)	3(1.4)	5(2.3)	5(2.3)	
	매우심하게느낀다	4(1.9)	1(0.5)	2(0.9)	2(0.9)	

표 18. 계속

N(%)

구 분		가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
땀을 많이 흘린다.	전혀없다	34(16.0)	42(19.7)	44(20.7)	37(17.4)	8.743
	조금느낀다	12(5.6)	12(5.6)	8(3.8)	8(3.8)	
	상당히느낀다	6(2.8)	1(0.5)	3(1.4)	1(0.5)	
	매우심하게느낀다	1(0.5)	1(0.5)	2(0.9)	1(0.5)	

* P<0.0.5, **P<0.01, ***0.001

표 19. 스트레스 구분에 따른 불안정도 특성 점수 분포

	전체 (N=213)	가장많이받음 (N=53)	많이받음 (N=56)	가장적게받음 (N=47)	t
가끔 감각이 마비된 느낌을 받는다.	1.58±0.63[1)]	1.85±0.71	1.55±0.53	1.46±0.65	4.714**
흥분된 느낌 받는다.	1.38±0.65	1.66±0.80	1.29±0.53	1.32±0.62	4.626**
가끔 다리가 떨린다.	1.83±0.83	2.30±0.97	1.71±0.68	1.66±0.73	8.321
편안히 쉴수 없다	1.46±0.71	1.83±0.93	1.50±0.66	1.17±0.52	9.275
나쁜 일이 일어날 것처럼 두려움 느낀다.	1.71±0.87	2.19±0.96	1.73±0.82	1.47±0.80	8.937
어지러움을 느낀다.	1.99±0.86	2.23±0.99	1.96±0.80	1.79±0.75	2.307
가끔 심장이 두근거린다.	1.65±0.78	1.94±0.94	1.65±0.67	1.38±0.61	4.727**
침착하지 못하다.	1.83±0.82	2.17±0.82	1.75±0.76	1.47±0.62	6.743
겁을 먹고 무서움을 느낀다.	1.78±0.91	2.25±1.05	1.82±0.93	1.40±0.61	8.673
신경이 괴민 되어있다.	1.65±0.85	1.89±1.06	1.71±0.84	1.38±0.67	3.128*
가끔 숨이 막히고 질식할 것 같다.	1.27±0.59	1.45±0.6	1.18±0.47	1.26±0.70	2.463
자주손이 떨린다.	1.33±0.64	1.51±0.77	1.32±0.50	1.15±0.51	2.714*
안절부절못해있다.	1.36±0.68	1.58±0.88	1.38±0.64	1.32±0.62	3.787*
미칠 듯 두려움 느낀다.	1.28±0.64	1.43±0.82	1.23±0.42	1.23±0.69	1.409
가끔 숨쉬기가 곤란할 때가 있다.	1.25±0.53	1.28±0.53	1.23±0.50	1.26±0.64	0.087
죽을 것 같은 두려움 느낀다.	1.28±0.61	1.43±0.69	1.20±0.40	1.30±0.74	1.749
불안한 상태에 있다.	1.47±0.79	1.91±1.02	1.36±0.64	1.21±0.54	8.379
자주 소화 안 되고 뱃속이 불편하다.	1.68±0.83	2.06±0.96	1.61±0.80	1.47±0.74	5.416**
가끔 기절할 것 같다.	1.23±0.58	1.43±0.77	1.20±0.55	1.15±0.51	3.078*
자주 얼굴이 붉어진다.	1.54±0.83	1.74±0.98	1.45±0.68	1.49±0.85	1.378
땀을 많이 흘린다.	1.36±0.69	1.51±0.77	1.30±0.60	1.28±0.61	1.186
불안정도_총합	32.07±10.13	38.42±12.40	31.13±7.56	28.57±9.44	11.153

[1)] 평균±표준편차

* P<0.0.5, **P<0.01, ***<0.001

3. 사회적 지지에 따른 스트레스

조사 대상자들의 사회적지지도를 표 20과 표 21에 제시하였다. 사회적지지도의 측정은 총11문항으로 구성했다. 나를 염려해 줌 보통이다 45.5%, 대체로 그렇다 38.5%, 매우 그렇다 8.5%, 그렇지 않다 4.7%, 전혀 그렇지 않다 2.8% 였으며 ($p<0.05$) 유의적으로 나타났다. 내가 바쁠 때 주위에서 도와줌 대체로 그렇다 41.3%, 보통이다 38.0%, 그렇지 않다 11.7%, 매우 그렇다 6.1%, 전혀 그렇지 않다 2.8% 였고 ($p<0.05$) 유의적으로 나타났다. 주위사람과 다툼 그렇지 않다 35.7%, 보통이다 34.3%, 전혀 그렇지 않다 18.8%, 대체로 그렇다 8.0%, 매우 그렇다 3.3.%였고 ($p<0.01$) 유의적으로 나타났다.

주위 사람들이 신경을 건드림 보통이다 35.2%, 그렇지 않다 33.3%, 전혀 그렇지 않다 15%, 대체로 그렇다 12.2%, 매울 그렇다 4.2% 였고 ($p<0.01$) 유의적으로 나타났다.

스트레스 구분에 따른 사회적지지 점수 분포는 나를 존중해준다 평균 3.35± 0.8, 가장 많이 받음 3.09±0.7로 나타났으며 ($p<0.05$) 유의적으로 보였다. 나를 염려해준다 평균3.45±0.8, 가장 많이 받음 3.17±0.8 이었으며 ($p<0.05$) 유의적으로 나타났다.

여대생을 대상으로 연구 한 결과 사회적지지도가 높을수록 스트레스가 낮아지고,(36) 서울 남녀고등학생을 대상으로 연구 한 결과에서도 사회적지지 점수가 높을수록 스트레스는 감소한다는 보고가 있다.(37)

표 20. 사회적 지지에 따른 스트레스

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
주위 사람들이 나를 고맙게 생각한다.	전혀그렇지않다	9(4.2)	4(1.9)	1(0.5)	1(.5)	3(1.4)	
	그렇지않다	20(9.4)	6(2.8)	7(3.3)	4(1.9)	3(1.4)	
	보통이다	120(56.3)	34(16.0)	28(13.1)	36(16.9)	22(10.3)	14.119
	대체로그렇다	51(23.9)	8(3.8)	17(8.0)	12(5.6)	14(6.6)	
	매우그렇다	13(6.1)	1(0.5)	3(1.4)	4(1.9)	5(2.3)	
나를 존중해준다.	전혀그렇지않다	7(3.3)	2(0.9)	2(0.9)	0(0.0)	3(1.4)	
	그렇지않다	17(8.0)	7(3.3)	6(2.8)	2(0.9)	2(0.9)	
	보통이다	100(46.9)	29(13.6)	26(12.2)	28(13.1)	17(8.0)	18.914
	대체로그렇다	72(33.8)	14(6.6)	19(8.9)	22(10.3)	17(8.0)	
	매우그렇다	17(8.0)	1(0.5)	3(1.4)	5(2.3)	8(3.8)	
나를 염려해준다.	전혀그렇지않다	6(2.8)	2(0.9)	1(0.5)	0(0.0)	3(1.4)	
	그렇지않다	10(4.7)	5(2.3)	3(1.4)	1(0.5)	1(0.5)	
	보통이다	97(45.5)	30(14.1)	29(13.6)	25(11.7)	13(6.1)	21.352*
	대체로그렇다	82(38.5)	14(6.6)	18(8.5)	26(12.2)	24(11.3)	
	매우그렇다	18(8.5)	2(0.9)	5(2.3)	5(2.3)	6(2.8)	

표 20 계속

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
필요한 정보와 충고를 준다.	전혀그렇지않다	4(0.9)	1(0.5)	1(0.5)	0(0.0)	2(0.9)	10.821
	그렇지않다	13(6.1)	3(1.4)	4(1.9)	3(1.4)	3(1.4)	
	보통이다	85(39.9)	22(10.3)	23(10.8)	27(12.7)	13(6.1)	
	대체로그렇다	92(43.2)	23(10.8)	23(10.8)	25(11.7)	21(9.9)	
	매우그렇다	19(8.9)	4(1.9)	5(2.3)	2(0.9)	8(3.8)	
내가 바쁠 때 주위에서 도와준다.	전혀그렇지않다	6(2.8)	2(0.9)	2(0.9)	0(0.0)	2(0.9)	23.067*
	그렇지않다	25(11.7)	11(5.2)	4(1.9)	5(2.3)	5(2.3)	
	보통이다	81(38.0)	18(8.5)	25(11.7)	27(12.7)	11(5.2)	
	대체로그렇다	88(41.3)	20(9.4)	25(11.7)	21(9.9)	22(10.3)	
	매우그렇다	13(6.1)	2(0.9)	0(0.0)	4(1.9)	7(3.3)	
주위에서 나의 고민을 들어준다.	전혀그렇지않다	9(4.2)	2(0.9)	3(1.4)	1(0.5)	3(1.4)	13.084
	그렇지않다	21(9.9)	7(3.3)	6(2.8)	5(2.3)	3(1.4)	
	보통이다	64(30.0)	17(8.0)	23(10.8)	16(7.5)	8(3.8)	
	대체로그렇다	80(37.6)	20(9.4)	14(6.6)	24(11.3)	22(10.3)	
	매우그렇다	39(18.3)	7(3.3)	10(4.7)	11(5.2)	11(5.2)	

표 20 계속

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
주위 사람과 다툰다.	전혀그렇지않다	40(18.8)	5(2.3)	9(4.2)	9(4.2)	17(8.0)	33.203**
	그렇지않다	76(35.7)	12(5.6)	18(8.5)	26(12.2)	20(9.4)	
	보통이다	73(34.3)	25(11.7)	24(11.3)	17(8.0)	7(3.3)	
	대체로그렇다	17(8.0)	8(3.8)	4(1.9)	2(0.9)	3(1.4)	
	매우그렇다	7(3.3)	3(1.4)	1(0.5)	3(1.4)	0(0.0)	
주위 사람들이 신경을 건드린다.	전혀그렇지않다	32(15.0)	6(2.8)	5(2.3)	8(3.8)	13(6.1)	28.474**
	그렇지않다	71(33.3)	12(5.6)	19(8.9)	22(10.3)	18(8.5)	
	보통이다	75(35.2)	17(8.0)	23(10.8)	21(9.9)	14(6.6)	
	대체로그렇다	26(12.2)	13(6.1)	8(3.8)	3(1.4)	2(0.9)	
	매우그렇다	9(4.2)	5(2.3)	1(0.5)	3(1.4)	0(0.0)	
주위 사람이 내 생각을 잘못 이해한다.	전혀그렇지않다	29(13.6)	3(1.4)	5(2.3)	8(3.8)	13(6.1)	50.408
	그렇지않다	63(29.6)	9(4.2)	12(5.6)	26(12.2)	16(7.5)	
	보통이다	81(38.0)	19(8.9)	32(15.0)	16(7.5)	14(6.6)	
	대체로그렇다	31(14.6)	19(8.9)	4(1.9)	(2.3)	3(1.4)	
	매우그렇다	9(4.2)	3(1.4)	3(1.4)	2(0.9)	1(0.5)	

표 20 계속

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
내방식과 다르게 일을 처리한다.	전 혀 그 렇 지 않다	31(14.6)	2(0.9)	3(1.4)	10(4.7)	16(7.5)	47.088
	그렇지않다	68(31.9)	14(6.6)	12(5.6)	26(12.2)	16(7.5)	
	보통이다	84(39.4)	23(10.8)	30(14.1)	17(8.0)	14(6.6)	
	대 체 로 그 렇 다	22(10.3)	11(5.2)	9(4.2)	2(0.9)	0(0.0)	
	매우그렇다	8(3.8)	3(1.4)	2(0.9)	2(0.9)	1(0.5)	
주위 사람들이 나를 불쾌한 태도로 대한다.	전 혀 그 렇 지 않다	56(26.3)	4(1.9)	12(5.6)	16(7.5)	24(11.3)	53.889
	그렇지않다	85(39.9)	17(8.0)	22(10.3)	31(14.6)	15(7.0)	
	보통이다	50(23.5)	18(8.5)	17(8.0)	9(4.2)	6(2.8)	
	대 체 로 그 렇 다	15(7.0)	8(3.8)	5(2.3)	1(0.5)	1(0.5)	
	매우그렇다	7(3.3)	6(2.8)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.5)	

* P<0.0.5, **P<0.01, ***,0.001

표 21. 스트레스 구분에 따른 사회적지지 특성 점수 분포

	전체 (N=213)	가장많이받음 (N=53)	많이받음 (N=56)	가장적게받음 (N=47)	t
주위 사람들이 나를 고맙게 생각한다.	3.18±0.84[1]	2.92±0.80	3.25±0.81	3.32±0.98	2.316
나를 존중해준다.	3.35±0.86	3.09±0.79	3.27±0.86	3.53±1.03	3.298*
나를 염려해준다.	3.45±0.82	3.17±0.80	3.41±0.80	3.62±0.96	3.590*
필요한 정보와 충고를 준다.	3.51±0.81	3.49±0.80	3.48±0.83	3.64±0.98	0.498
내가 바쁠 때 주위에서 도와준다.	3.36±0.87	3.17±0.93	3.30±0.76	3.57±1.01	1.987
주위에서 나의 고민을 들어준다.	3.56±1.03	3.43±1.01	3.39±1.07	3.74±1.09	1.537
주위 사람과 다툰다.	2.41±0.99	2.85±0.98	2.46±0.91	1.91±0.88	8.256
주위 사람들이 신경을 건드린다.	2.57±1.02	2.98±1.15	2.66±0.90	2.11±0.86	6.846
주위 사람이 내 생각을 잘못 이해한다.	2.66±1.02	3.19±0.98	2.79±0.90	2.21±0.99	10.218
내 방식과 달리 일을 처리 한다.	2.57±0.98	2.98±0.93	2.91±0.85	2.02±0.92	13.663
주위 사람들이 나를 불쾌한 태도로 대한다.	2.21±1.01	2.91±1.11	2.27±0.90	1.72±0.92	16.493
사회적지지_총합	32.90±4.95	34.19±5.07	33.20±4.36	31.66±4.94	2.458

[1]) 평균±표준편차

* P<0.0.5, **P<0.01, ***,0.001

4. 자기효능감에 따른 스트레스

조사 대상자들의 자기효능감에 따른 스트레스 분포를 표 22와 표 23에 제시하였다. 위험한 상황에 대처 할 수 없을 것 같아 불안 하다에서 보통이다가 36.3%, 그렇지 않다가 32.5%,로 (P<0.01)유의적으로 나타났다. 스스로 어려움을 극복하는 능력이 있다는 보통이다 53.3%, 대체로 그렇다 23.6%,로 (P<0.01)유의적으로 나타났다. 일의 원인과 결과를 잘 분석 한다 보통이다 51.2%, 대체로 그렇다 20.2%로 (P<0.05)유의적으로 나타났다. 일을 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다 보통이다 48.8%, 대체로 그렇다 29.6%로 (P<0.05)유의적으로 나타났다. 어려움에도 지속적으로 노력한다는 보통이다 49.3%, 대체로 그렇다 26.3%로 (P<0.01)유의적으로 나타났다. 계획을 잘 짤 수 있다. 보통이다 35.4%, 대체로 그렇다 29.2%로 (P<0.05)유의적으로 나타났다. 목표를 세우고 진행 상태를 확인한다. 보통이다 44.1%, 그렇지 않다 23.5%로 (P<0.01)유의적으로 나타났다. 일은 쉬운 것 일수록 좋다는 보통이다 44.1%, 대체로 그렇다 21.1%로 (P<0.05)유의적으로 나타났다.

스트레스 구분에 따른 자기효능감 점수 분포를 보면 일과 원인과 결과를 잘 분석한다 에서 평균 2.96±0.8, 가장 많이 받는다 2.60±1.0, 가장 적게 받는다 3.19±0.7 로 (P<0.01)유의적으로 나타났다. 일을 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다 평균 3.16±0.9, 가장 많이 받는다 2.75±0.9, 가장 적게 받는다 3.26±1.0로 (P<0.01)유의적으로 나타났다. 내가 할 수 있는 일을 판단할 수 있다는 평균 3.42±0.8, 가장 많이 받는다 3.09±0.8, 가장 적게 받는다 3.53±0.9 로 (P<0.01)유의적으로 나타났다. 어떤 일이든 될 때 까지 한다 평균 3.21±0.9, 가장 많이 받는다 2.83±0.9, 가장 적게 받는다 3.36±0.9로 (P<0.01)유의적으로 나타났다. 실수를 하더라도 어려운일을 좋아 한다 평균 2.81±0.9, 가장 많이 받는다 2.45±0.9, 가장 적게 받는다 3.09±0.9로 (P<0.01)유의적으로 나타났다.

표 22. 자기효능감에 따른 스트레스

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
위험한 상황에 대처 할 수 없을 것 같아 불안하다.	전혀그렇지않다	20(9.4)	3(1.4)	3(1.4)	5(2.4)	9(4.2)	28.547**
	그렇지않다	69(32.5)	11(5.2)	19(9.0)	22(10.4)	1(8.0)	
	보통이다	77(36.3)	17(8.0)	23(10.8)	19(9.0)	18(8.5)	
	대체로그렇다	37(17.5)	16(7.5)	10(4.7)	9(4.2)	2(0.9)	
	매우그렇다	9(4.2)	6(2.8)	1(0.5)	1(0.5)	1(0.5)	
어려운 일이 생기면 당황스러워 한다.	전혀그렇지않다	26(12.2)	4(1.9)	5(2.3)	5(2.3)	12(5.6)	45.170
	그렇지않다	57(26.8)	5(2.3)	14(6.6)	20(9.4)	18(8.5)	
	보통이다	78(36.6)	17(8.0)	27(12.7)	20(9.4)	14(6.6)	
	대체로그렇다	42(19.7)	22(10.3)	9(4.2)	9(4.2)	2(0.9)	
	매우그렇다	10(4.7)	5(2.3)	1(0.5)	3(1.4)	1(0.5)	
문제가 생기면 불안해진다.	전혀그렇지않다	30(14.1)	5(2.3)	4(1.9)	8(3.8)	13(6.1)	35.202
	그렇지않다	70(32.9)	12(5.6)	16(7.5)	22(10.3)	20(9.4)	
	보통이다	52(24.4)	11(5.2)	19(8.9)	12(5.6)	10(4.7)	
	대체로그렇다	49(23.0)	17(8.0)	16(7.5)	12(5.6)	4(1.9)	
	매우그렇다	12(5.6)	8(3.8)	1(0.5)	3(1.4)	0(.0)	

표 22. 계속

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게받음 (N=47)	χ^2
위협적 상황에서 스트레스를 많이 받는다.	전혀그렇지않다	26(12.2)	1(0.5)	4(1.9)	6(2.8)	15(7.0)	60.407
	그렇지않다	53(24.9)	3 (1.4)	14 (6.6)	20 (9.4)	16 (7.5)	
	보통이다	61(28.6)	14(6.6)	21(9.9)	15(7.0)	11(5.2)	
	대체로그렇다	48(22.5)	21(9.9)	12(5.6)	11(5.2)	4(1.9)	
	매우그렇다	25(11.7)	14(6.6)	5(2.3)	5(2.3)	1(0.5)	
일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌을 받는다.	전혀그렇지않다	26(12.2)	3(1.4)	4(1.9)	5(2.3)	14(6.6)	50.876
	그렇지않다	55(25.8)	5(2.3)	14(6.6)	20(9.4)	16(7.5)	
	보통이다	71(33.3)	17(8.0)	21(9.9)	17(8.0)	16(7.5)	
	대체로그렇다	49(23.0)	20(9.4)	15(7.0)	13(6.1)	1(0.5)	
	매우그렇다	12(5.6)	8(3.8)	2(0.9)	2(0.9)	0(0.0)	
부담스러운 상황에 우울함 느낀다.	전혀그렇지않다	33(15.5)	0(0.0)	6(2.8)	10(4.7)	17(8.0)	48.057
	그렇지않다	72(33.8)	13(6.1)	17(8.0)	23(10.8)	19(8.9)	
	보통이다	62(29.1)	17(8.0)	22(10.3)	16(7.5)	7(3.3)	
	대체로그렇다	31(14.6)	15(7.0)	8(3.8)	6(2.8)	2(0.9)	
	매우그렇다	15(7.0)	8(3.8)	3(1.4)	2(0.9)	2(0.9)	

표 22. 계속

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
주변사람이 모든 일에 뛰어난 듯하다.	전혀 그렇지 않다	20(9.4)	4(1.9)	3(1.4)	3(1.4)	10(4.7)	35.621
	그렇지않다	54(25.4)	8(3.8)	16(7.5)	16(7.5)	14(6.6)	
	보통이다	83(39.0)	16(7.5)	19(8.9)	28(13.1)	20(9.4)	
	대체로 그렇다	47(22.1)	21(9.9)	14(6.6)	10(4.7)	2(.9)	
	매우그렇다	9(4.2)	4(1.9)	4(1.9)	0(0.0)	1(0.5)	
나의 판단은 대체로 정확하다.	전혀 그렇지 않다	14(6.6)	6(2.8)	4(1.9)	0(0.0)	4(1.9)	16.448
	그렇지않다	41(19.3)	12(5.7)	7(3.3)	15(7.1)	7(3.3)	
	보통이다	115(54.2)	30(14.2)	29(13.7)	31(14.6)	25(11.8)	
	대체로 그렇다	39(18.4)	4(1.9)	15(7.1)	10(4.7)	10(4.7)	
	매우그렇다	3(1.4)	1(0.5)	0(0.0)	1(0.5)	1(0.5)	
스스로 어려움을 극복하는 능력이 있다.	전혀 그렇지 않다	13(6.1)	8(3.8)	3(1.4)	1(0.5)	1(0.5)	27.676**
	그렇지않다	30(14.2)	12(5.7)	4(1.9)	10(4.7)	4(1.9)	
	보통이다	113(53.3)	26(12.3)	30(14.2)	33(15.6)	24(11.3)	
	대체로 그렇다	50(23.6)	4(1.9)	17(8.0)	12(5.7)	17(8.0)	
	매우그렇다	6(2.8)	2(0.9)	2(0.9)	1(0.5)	1(0.5)	

표 22. 계속

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
무슨 일이든 정확히 처리한다.	전혀그렇지 않다	18(8.5)	9(4.2)	3(1.4)	2(0.9)	4(1.9)	17.092
	그렇지않다	56(26.4)	14(6.6)	13(6.1)	20(9.4)	9(4.2)	
	보통이다	102(48.1)	24(11.3)	29(13.7)	22(10.4)	27(12.7)	
	대체로그렇다	33(15.6)	4(1.9)	11(5.2)	12(5.7)	6(2.8)	
	매우그렇다	3(1.4)	1(0.5)	0(0.0)	1(0.5)	1(0.5)	
일의 원인과 결과를 잘 분석한다.	전혀그렇지 않다	12(5.6)	9(4.2)	2(0.9)	0(0.0)	1(0.5)	25.413*
	그렇지않다	42(19.7)	12(5.6)	12(5.6)	13(6.1)	5(2.3)	
	보통이다	109(51.2)	25(11.7)	30(14.1)	27(12.7)	27(12.7)	
	대체로그렇다	43(20.2)	5(2.3)	11(5.2)	15(7.0)	12(5.6)	
	매우그렇다	7(3.3)	2(0.9)	1(0.5)	2(0.9)	2(0.9)	
잘못된 일을 빨리 바로잡는다.	전혀그렇지 않다	9(4.2)	6(2.8)	2(0.9)	0(0.0)	1(0.5)	18.929
	그렇지않다	33(15.6)	9(4.2)	6(2.8)	10(4.7)	8(3.8)	
	보통이다	108(50.9)	28(13.2)	30(14.2)	28(13.2)	22(10.4)	
	대체로그렇다	54(25.5)	9(4.2)	18(8.5)	15(7.1)	12(5.7)	
	매우그렇다	8(3.8)	1(0.5)	0(0.0)	3(1.4)	4(1.9)	

표 22. 계속

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
일을 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	전혀그렇지 않다	13(6.1)	7(3.3)	1(0.5)	1(0.5)	4(1.9)	24.615*
	그렇지않다	23(10.8)	11(5.2)	5(2.3)	3(1.4)	4(1.9)	
	보통이다	104(48.8)	24(11.3)	30(14.1)	30(14.1)	20(9.4)	
	대체로그렇다	63(29.6)	10(4.7)	19(8.9)	20(9.4)	14(6.6)	
	매우그렇다	10(4.7)	1(0.5)	1(0.5)	3(1.4)	5(2.3)	
어려움에도 지속적으로 노력한다.	전혀그렇지 않다	10(4.7)	7(3.3)	1(0.5)	0(0.0)	2(0.9)	29.919**
	그렇지않다	35(16.4)	14(6.6)	8(3.8)	8(3.8)	5(2.3)	
	보통이다	105(49.3)	25(11.7)	34(16.0)	27(12.7)	19(8.9)	
	대체로그렇다	56(26.3)	6(2.8)	12(5.6)	19(8.9)	19(8.9)	
	매우그렇다	7(3.3)	1(0.5)	1(0.5)	3(1.4)	2(0.9)	
계획을 잘 짤 수 있다.	전혀그렇지 않다	19(9.0)	8(3.8)	4(1.9)	3(1.4)	4(1.9)	22.866*
	그렇지않다	41(19.3)	13(6.1)	7(3.3)	1(7.1)	6(2.8)	
	보통이다	75(35.4)	18(8.5)	27(12.7)	12(5.7)	18(8.5)	
	대체로그렇다	62(29.2)	11(5.2)	17(8.0)	19(9.0)	15(7.1)	
	매우그렇다	15(7.1)	2(0.9)	1(0.5)	8(3.8)	4(1.9)	

표 22. 계속

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
내가 할 수 있는 일을 판단할 수 있다.	전혀그렇지않다	6(2.8)	3(1.4)	1(0.5)	0(0.0)	2(0.9)	16.369
	그렇지않다	12(5.6)	6(2.8)	3(1.4)	2(0.9)	1(0.5)	
	보통이다	97(45.5)	29(13.6)	24(11.3)	24(11.3)	20(9.4)	
	대체로그렇다	82(38.5)	13(6.1)	24(11.3)	27(12.7)	18(8.5)	
	매우그렇다	16(7.5)	2(0.9)	4(1.9)	4(1.9)	6(2.8)	
어떤 일이든 될 때까지 한다.	전혀그렇지않다	9(4.2)	4(1.9)	1(0.5)	2(0.9)	2(0.9)	16.344
	그렇지않다	38(17.8)	17(8.0)	9(4.2)	7(3.3)	5(2.3)	
	보통이다	80(37.6)	18(8.5)	23(10.8)	22(10.3)	17(8.0)	
	대체로그렇다	72(33.8)	12(5.6)	20(9.4)	20(9.4)	20(9.4)	
	매우그렇다	14(6.6)	2(0.9)	3(1.4)	6(2.8)	3(1.4)	
목표를 세우고 진행 상태를 확인한다.	전혀그렇지않다	15(7.0)	7(3.3)	3(1.4)	3(1.4)	2(0.9)	29.019**
	그렇지않다	50(23.5)	21(9.9)	10(4.7)	14(6.6)	5(2.3)	
	보통이다	94(44.1)	21(9.9)	29(13.6)	22(10.3)	22(10.3)	
	대체로그렇다	43(20.2)	2(0.9)	13(6.1)	13(6.1)	15(7.0)	
	매우그렇다	11(5.2)	2(0.9)	1(0.5)	5(2.3)	3(1.4)	

표 22. 계속

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
일을 조직적으로 처리한다.	전혀그렇지않다	19(8.9)	8(3.8)	3(1.4)	3(1.4)	5(2.3)	10.872
	그렇지않다	56(26.3)	15(7.0)	13(6.1)	17(8.0)	11(5.2)	
	보통이다	103(48.4)	21(9.9)	34(16.0)	25(11.7)	23(10.8)	
	대체로그렇다	28(13.1)	7(3.3)	6(2.8)	9(4.2)	6(2.8)	
	매우그렇다	7(3.3)	2(0.9)	0(0.0)	3(1.4)	2(0.9)	
일을 선택 시 쉬운 것을 선택한다.	전혀그렇지않다	10(4.7)	4(1.9)	1(0.5)	2(0.9)	3(1.4)	11.800
	그렇지않다	30(14.2)	2(0.9)	11(5.2)	8(3.8)	9(4.2)	
	보통이다	93(43.9)	22(10.4)	23(10.8)	26(12.3)	22(10.4)	
	대체로그렇다	56(26.4)	16(7.5)	16(7.5)	14(6.6)	10(4.7)	
	매우그렇다	23(10.8)	8(3.8)	5(2.4)	7(3.3)	3(1.4)	
쉬운 일보다 어려운 일을 좋아한다.	전혀그렇지않다	21(9.9)	9(4.2)	3(1.4)	5(2.3)	4(1.9)	10.877
	그렇지않다	50(23.5)	14(6.6)	14(6.6)	15(7.0)	7(3.3)	
	보통이다	95(44.6)	20(9.4)	29(13.6)	24(11.3)	22(10.3)	
	대체로그렇다	42(19.7)	10(4.7)	9(4.2)	11(5.2)	12(5.6)	
	매우그렇다	5(2.3)	0(0.0)	1(0.5)	2(0.9)	2(0.9)	

표 22. 계속

N(%)

구 분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	전혀그렇지않다	19(8.9)	10(4.7)	4(1.9)	2(0.9)	3(1.4)	20.256
	그렇지않다	55(25.8)	18(8.5)	15(7.0)	14(6.6)	8(3.8)	
	보통이다	95(44.6)	16(7.5)	27(12.7)	30(14.1)	22(10.3)	
	대체로그렇다	36(16.9)	9(4.2)	8(3.8)	9(4.2)	10(4.7)	
	매우그렇다	8(3.8)	0(0.0)	2(0.9)	2(0.9)	4(1.9)	
일은 쉬운 것일수록 좋다.	전혀그렇지않다	15(7.0)	4(1.9)	2(0.9)	4(1.9)	5(2.3)	22.598*
	그렇지않다	42(19.7)	8(3.8)	9(4.2)	10(4.7)	15(7.0)	
	보통이다	94(44.1)	20(9.4)	23(10.8)	29(13.6)	22(10.3)	
	대체로그렇다	45(21.1)	13(6.1)	19(8.9)	9(4.2)	4(1.9)	
	매우그렇다	17(8.0)	8(3.8)	3(1.4)	5(2.3)	1(0.5)	
도전적인 일이 재미있다.	전혀그렇지않다	14(6.6)	5(2.3)	3(1.4)	3(1.4)	3(1.4)	6.941
	그렇지않다	29(13.6)	7(3.3)	10(4.7)	8(3.8)	4(1.9)	
	보통이다	87(40.8)	21(9.9)	25(11.7)	23(10.8)	18(8.5)	
	대체로그렇다	61(28.6)	14(6.6)	14(6.6)	19(8.9)	14(6.6)	
	매우그렇다	22(10.3)	6(2.8)	4(1.9)	4(1.9)	8(3.8)	

* P<0.0.5, **P<0.01, ***,0.001

표 23. 스트레스 구분에 따른 자기효능감 특성 점수 분포

	전체 (N=213)	가장많이받음 (N=53)	많이받음 (N=56)	가장적게받음 (N=47)	t
위험한 상황에 대처할 수 없을 것 같아 불안한다.	2.75±0.99[1)]	3.21±1.08	2.77±0.87	2.34±0.91	7.313
어려운 일이 생기면 당황스러워한다.	2.78±1.04	3.36±1.03	2.77±0.89	2.19±0.94	11.978
문제가 생기면 불안해진다.	2.73±1.13	3.21±1.03	2.89±0.96	2.11±0.91	9.372
위협적 상황에서 스트레스를 많이 받는다.	2.97±1.19	3.83±0.95	3.00±1.06	2.15±1.04	21.731
일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌 받는다.	2.84±1.08	3.47±1.04	2.95±0.98	2.09±0.85	16.863
부담스러운 상황에 우울함 느낀다.	2.64±1.12	3.34±1.01	2.73±1.01	2.00±1.04	15.413
주변사람이 모든 일에 뛰어난 듯하다.	2.86±1.00	3.25±1.05	3.00±1.02	2.36±0.94	7.584
나의 판단은 대체로 정확하다.	2.89±0.83	2.66±0.85	3.00±0.83	2.94±0.89	1.835
스스로 어려움을 극복하는 능력이 있다.	3.03±0.85	2.62±0.97	3.20±0.84	3.28±0.74	6.496
무슨 일이든 정확히 처리한다.	2.75±0.87	2.50±0.93	2.86±0.79	2.81±0.85	1.950
일의 원인과 결과를 잘 분석한다.	2.96±0.87	2.60±1.00	2.95±0.79	3.19±0.77	4.851**
잘못된 일을 빨리 바로 잡는다.	3.09±0.85	2.81±0.92	3.14±0.74	3.21±0.90	2.636
일을 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.	3.16±0.90	2.75±0.97	3.25±0.72	3.26±1.05	5.235**
어려움에도 지속적으로 노력한다.	3.07±0.86	2.62±0.92	3.07±0.71	3.30±0.88	7.862
계획을 잘 짤 수 있다.	3.06±1.06	2.73±1.08	3.07±0.89	3.19±1.05	2.541
내가 할 수 있는 일을 판단할 수 있다.	3.42±0.82	3.09±0.86	3.48±0.78	3.53±0.90	4.025**
어떤 일이든 될 때까지 한다.	3.21±0.95	2.83±0.99	3.27±0.86	3.36±0.91	3.947**
목표를 세우고 진행 상태를 확인한다.	2.93±0.9	2.45±0.91	2.98±0.84	3.26±0.89	7.069
일을 조직적으로 처리한다.	2.76±0.96	2.62±1.02	2.77±0.72	2.77±0.96	0.629
일을 선택 시 쉬운 것을 선택한다.	3.25±0.90	3.42±1.05	3.23±0.93	3.02±0.96	1.407
쉬운 일 보다 어려운 일을 좋아한다.	2.81±0.98	2.58±0.98	2.84±0.81	3.02±0.96	1.837

표 23. 계속

	전체 (N=213)	가장많이받음 (N=53)	많이받음 (N=56)	가장적게받음 (N=47)	t
실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다.	2.81±0.94	2.45±0.99	2.80±0.9	3.09±0.99	4.220**
일은 쉬운 것 일수록 좋다.	3.03±1.00	3.25±1.12	3.21±0.90	2.60±0.87	4.573**
도전적인 일이 재미있다.	3.23±1.02	3.17±1.10	3.11±0.96	3.43±1.07	0.895
자기효능감_총합	71.47±10.86	71.57±13.09	72.82±8.71	68.66±11.94	1.479

1)평균±표준편차

* P<0.0.5, **P<0.01, ***,0.001

5. 식습관과 스트레스

조사 대상자들의 사회적지지도를 표 24과 표 25에 제시하였다. 평소 식사량은 많이 먹는다 40.8%, 적당히 먹는다 50.2%, 적게 먹는다 8.9%였다. 식사속도는 빨리 먹는편이 30.0%, 보통이다 51.2%, 천천히 먹는다 18.8%였다. 평소식사태도를 묻는 배고플 때 수시로 먹는다 22.1%, 먹을 때 많이 먹고 안 먹을 때 안 먹는다 31.5%, 맛있을 때 배가 불러도 계속 먹는다 14.1%, 거의먹지 않는다 23.0%, 식욕이 없어 허기만 면한다 9.4%로 (P<0.0.5) 유의적으로 나타났다.

광주지역의 여고생의 스트레스와 식습관 및 식품섭취량 연구에서도 스트레스를 많이 받는 군에서 식사량이 높은 것으로 보여 지고 있다(29)

간식주기를 보면 잘 안먹는다 21.6%, 주 1-3회는 33.3%, 주 4-6회는 12.7%, 1일 1회는 18.3%, 1일 2회 이상은 14.1%로 나타났다. 식생활 태도의 문제점으로는 편식이 23.6%, 불규칙한 식사 시간이 21.2%, 과식이 18.9%, 아침결식이 18.4%, 인스턴트식품 및 패스트푸드 선호 13.7%, 잦은 외식 4.2%였다. 스트레스 구분에 따른 식습관 점수 분포를 보면 짠 음식은 적게 먹는다 평균 2.00±0.7, 가장 많이 받음 1.75±0.6, 가장 적게 받음 2.06±0.7로 (P<0.0.5) 유의적으로 나타났다. 인스턴트 음식은 적게 먹는다 평균 2.07±0.7, 가장 많이 받음 1.74±0.7, 가장 적게 받음 2.34±0.6로 (P<0.0.1) 유의적으로 나타났다. 패스트푸드를 적게 먹는다 평균 2.11±0.7, 가장 많이 받음 1.81±0.7, 가장 적게 받음 2.26±0.7로 (P<0.0.5) 유의적으로 나타났다. 불량식품을 먹지 않는다 평균 1.89±0.8, 가장 많이 받음 1.57±0.7, 가장 적게 받음 2.17±0.7으로 (P<0.0.1) 유의적으로 나타났다.

광주지역의 여고생의 스트레스와 식습관 및 식품섭취량 연구에서도 스트레스를 많이 받을수록 식생활 지침을 이행정도가 낮고, 스트레스를 적게 받을수록 식생활지침의 이행정도가 높게 나타났다.(29)

경기지역과 전북 여고생을 대상으로 연구 한 결과 스트레스와 식습관이 건강에 음의 상관관계를 보이는 것으로 보여 진다.(38)

표 24. 식습관에 따른 스트레스

N(%)

구분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
평소 의 식사량	많이 먹는다.	87(40.8)	27(12.7)	25(11.7)	19(8.9)	16(7.5)	6.371
	적당하게 먹는다.	107(50.2)	21(9.9)	28(13.1)	33(15.5)	25(11.7)	
	적게 먹는다.	19(8.9)	5(2.3)	3(1.4)	5(2.3)	6(2.8)	
평소 식사 속도	빨리먹는 편이다.	64(30.0)	22(10.3)	13(6.1)	15(7.0)	14(6.6)	6.691
	보통이다.	109(51.2)	20(9.4)	31(14.6)	32(15.0)	26(12.2)	
	천천히 먹는 편이다.	40(18.8)	11(5.2)	12(5.6)	10(4.7)	7(3.3)	
평소 식사 태도	배고플 때 수시로 먹는다.	47(22.1)	15(7.0)	11(5.2)	10(4.7)	11(5.2)	21.798*
	먹을때많이먹고 안먹을때안먹는다.	67(31.5)	22(10.3)	20(9.4)	12(5.6)	13(6.1)	
	맛있을때 배가 불러도 계속 먹는다.	30(14.1)	10(4.7)	7(3.3)	9(4.2)	4(1.9)	
	거의 먹지 않는다.	49(23.0)	3(1.4)	15(7.0)	19(8.9)	12(5.6)	
	식욕없어 허기만 면한다.	20(9.4)	3(1.4)	3(1.4)	7(3.3)	7(3.3)	
간식 주기	잘안먹는다.	46(21.6)	8(3.8)	16(7.5)	15(7.0)	7(3.3)	1.042
	주1-3회	71(33.3)	16(7.5)	20(9.4)	14(6.6)	21(9.9)	
	주4-6회	27(12.7)	7(3.3)	9(4.2)	5(2.3)	6(2.8)	
	1일1회	39(18.3)	9(4.2)	6(2.8)	14(6.6)	10(4.7)	
	1일2회이상	30(14.1)	13(6.1)	5(2.3)	9(4.2)	3(1.4)	

표 24 계속

N(%)

구분		전체 (N=213)	가장많이 받음 (N=53)	많이 받음 (N=56)	적게 받음 (N=57)	가장적게 받음 (N=47)	χ^2
간식 주기	편식	50(23.6)	6(2.8)	13(6.1)	14(6.6)	17(8.0)	20.331
	아침결식	39(18.4)	16(7.5)	10(4.7)	6(2.8)	7(3.3)	
	과식	40(18.9)	10(4.7)	12(5.7)	12(5.7)	6(2.8)	
	잦은외식	9(4.2)	2(0.9)	2(0.9)	4(1.9)	1(0.5)	
	인스턴트식품 및 패스트푸드선호	29(13.7)	5(2.4)	10(4.7)	10(4.7)	4(1.9)	
	불규칙한식사시간	45(21.2)	14(6.6)	9(4.2)	11(5.2)	11(5.2)	

* P<0.0.5, **P<0.01, ***,0.001

표 25. 스트레스 구분에 따른 식생활 지침 평가 점수 분포

	전체 (N=213)	가장많이받음 (N=53)	많이받음 (N=56)	가장적게받음 (N=47)	t
반찬을 골고루 매일 먹는다.	2.26±0.74[1)]	2.15±0.71	2.36±0.74	2.21±0.80	0.799
간식으로 과일을 자주 먹는다.	2.43±0.72	2.30±0.74	2.52±0.71	2.60±0.57	2.136
우유를 매일2컵 이상 마신다.	1.81±0.85	1.81±0.85	1.80±0.90	1.89±0.84	0.229
짠 음식은 적게 먹는다.	2.00±0.78	1.75±0.67	2.21±0.78	2.06±0.73	3.330*
인스턴트 음식은 적게 먹는다.	2.07±0.77	1.74±0.73	2.16±0.78	2.34±0.63	5.889**
패스트푸드를 적게 먹는다.	2.11±0.76	1.81±0.70	2.20±0.74	2.26±0.73	3.764*
내 키에 맞는 체중을 알고 있다.	2.29±0.80	2.19±0.81	2.32±0.76	2.36±0.81	0.430
매일 한 시간 이상신체활동을 한다.	1.89±0.77	1.87±0.81	1.80±0.77	2.09±0.71	1.382
무리한 다이어트를 하지 않는다.	2.47±0.69	2.36±0.71	2.57±0.62	2.57±0.61	1.485
tv시청과 게임은 하루 두 시간이 내로한다.	1.95±0.85	1.85±0.86	1.84±0.84	1.94±0.81	1.687
물을 충분히 마신다.	2.25±0.76	2.25±0.75	2.14±0.74	2.47±0.65	1.789
탄산음료를 적게 마신다.	2.37±0.70	2.00±0.76	2.39±0.67	2.62±0.57	8.084
술은 절대 마시지 않는다.	2.71±0.59	2.66±0.64	2.79±0.49	2.77±0.47	0.753
아침 식사를 거르지 않는다.	2.37±0.86	2.13±0.92	2.43±0.80	2.38±0.87	2.268
제 시간에 식사는 천천히 먹는다.	1.97±0.79	1.74±0.71	2.07±0.85	2.00±0.75	2.115
폭식하지 않는다.	1.95±0.76	1.75±0.78	1.95±0.81	2.15±0.69	2.257
불량식품 먹지 않는다.	1.89±0.82	1.57±0.74	1.86±0.79	2.17±0.78	5.114**
영양표시와 유통기한을 확인 후 구입한다.	3.00±0.00	3.00±0.00	3.00±,000	3.00±0.00	0.000
식생활지침_총합	38.78±5.85	35.92±5.83	39.41±5.60	40.87±5.20	7.026

[1)] 평균±표준편차

* P<0.0.5, **P<0.01, ***,0.001

제 4 장 요약 및 결론

본 연구는 강원도 양구군에 거주하는 중학생 1학년~3학년 213명을 대상으로 일반 환경 요인, 심리불안정도, 사회적인지지, 자기효능감, 식습관과 식생활 지침 이행도와 스트레스와의 관련성을 조사 연구 하였다. 생활 스트레스를 기준으로 4가지로 구분하여 각각의 요소와의 비교 분석하였다.

1. 조사대상자는 대가족이 17.4%, 핵가족이 82.6%로 핵가족이 대가족에 비해 많은 구성을 나타냈고, 아버지 학력이 고졸이하 59.2%, 대졸이상 40.8%였고, 어머니의 학력이 고졸이하 69.5%, 대졸이상 40.8%로 아버지, 어머니의 학력이 대졸이상보다 고졸이하가 많았다. 한 달 가족 수입으로 200-300만원 사이가 42.7%, 300-400만원 21.1%, 400만원이상 18.3%, 200만원이하 17.4%였다. 한달의 용돈으로는 3-5만원이 46%, 1-2만원이 43.2%, 5만원이상이 10.8% 였다.

2. 조사대상자의 생활스트레스 중 과중한 수업량과 숙제/시험 때문에 힘들다 보통이다 42.7%, 대체로 그렇다 25.8%, 매우 그렇다 12.2%와 부모님의 이해와 믿어주지 못할 때 속상하다 보통이다 28.6%, 대체로 그렇다 24.9%, 매우 그렇다 19.7%와 외모나 신체 때문에 속상하다 대체로 그렇다 22.1%, 매우 그렇다 11.7%와 나는 능력이 부족함을 느낄 때 우울해진다 대체로 그렇다 31.9%, 매우 그렇다 11.3%로 스트레스를 받는다는 응답자가 더 많았다.

3. 조사대상자의 불안 정도는 총 21문항이다. 가끔 감각이 마비되는 느낌을 받는다는 전혀 없다 48.8%, 가끔 심장이 두근거린다는 전혀 없다 52.1%, 자주 손이 떨린다는 전혀 없다 74.6%, 자주 소화가 안되고 뱃속이 불편하다는 전혀 없다가 52.6%로 스트레스 정도가 높으면 심리 불안정도가 높아지는 것으로 보여진다.

4. 조사대상자의 사회적 지지는 11문항 이다. 주위사람들이 나를 불쾌한 태도로 대

한다는 매우 그렇다가 26.3%, 주위 사람과 다툰다는 매우 그렇다가 18.8%로 나타났다. 주위에서 나의 고민을 들어 준다는 전혀 그렇지 않다가 4.2%, 주위사람들이 나를 고맙게 생각한다는 전혀 그렇지 않다가 4.2%로 나타나, 조사대상자들은 사회적지지면에서는 낮은 결과가 나타났다.

5. 조사대상자의 자기효능감은 24문항이다. 위협적 상황에서 스트레스를 받는다는 매우 그렇다가 11.7%, 일을 선택 시 쉬운 것을 선택 한다는 매우 그렇다가 10.5%로 나타났다. 계획을 잘 짤 수 있다는 전혀 그렇지 않다가 8.9%, 무슨 일이든 정확히 처리 한다는 전혀 그렇지 않다가 8.5%로 나타나 조사대상자는 자기 효능감이 낮은 것으로 나타났다.

6. 조사대상자의 식습관은 총 7문제 이다. 평소식사태도는 먹을 때 많이 먹고 안먹을 때는 안먹는다 31.5%로 나타났고, 간식은 주 1-3회가 33.3%였고, 식생활태도의 문제점으로는 잦은 외식이 44.6%로 나타났다. 조사대상자의 식생활은 과식과 잦은 외식 인스턴트식품이나 패스트푸드 음식을 선호 하는 것으로 나타났다.

7. 조사대상자의조사 대상자들의 심리불안정도를 측정하기 위해 총 21개의 문항으로 구성되었다. 자주 손이 떨린다($p<0.05$) 유의적으로 나타났다. 안절부절못해있다($p<0.05$) 유의적으로 나타났다. 자주 소화 안 되고 뱃속이 불편하다($p<0.01$) 유의적으로 나타났다. 가끔 기절할 것 같다.($p<0.05$) 유의적으로 나타났다.

8. 조사대상자의 사회적지지도의 측정은 총11문항으로 구성했다. 나를 염려해 준다는 ($p<0.05$) 유의적으로 나타났다. 내가 바쁠 때 주위에서 도와줌 ($p<0.05$) 유의적으로 나타났다. 주위사람과 다툰다($p<0.01$) 유의적으로 나타났다. 주위 사람들이 신경을 건드린다($p<0.01$) 유의적으로 나타났다. 스트레스 구분에 따른 사회적지지 점수 분포는 나를 존중해준다 ($p<0.05$) 유의적으로 보였다. 나를 염려해준다($p<0.05$) 유의적으로 나타났다. 스트레스 수준이 높아도 사회적지지가 높아진다면 스트레스를

극복 할 수 있는데 도움이 될 거라 예상한다.

9. 조사대상자의 조사 대상자들의 자기효능감에 따른 스트레스 분포는 위험한 상황에 대처 할 수 없을 것 같아 불안 하다(p<0.01)유의적으로 나타났다. 스스로 어려움을 극복하는 능력이 있다(p<0.01)유의적으로 나타났다. 일의 원인과 결과를 잘 분석한다(p<0.05)유의적으로 나타났다. 일을 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다(p<0.05)유의적으로 나타났다. 어려움에도 지속적으로 노력한다(p<0.01)유의적으로 나타났다. 계획을 잘 짤 수 있다(p<0.05)유의적으로 나타났다. 목표를 세우고 진행 상태를 확인한다(p<0.01)유의적으로 나타났다. 일은 쉬운 것 일수록 좋다(p<0.05)유의적으로 나타났다.

10. 조사대상자의 조사 대상자들의 사회적지지도는 평소 식사량은 많이 먹는다(p<0.0.5) 유의적으로 나타났다. 스트레스 구분에 따른 식습관 점수 분포를 보면 짠음식은 적게 먹는다(p<0.0.5) 유의적으로 나타났다. 인스턴트 음식은 적게 먹는다 (p<0.0.1) 유의적으로 나타났다. 패스트푸드를 적게 먹는다(p<0.0.5) 유의적으로 나타났다. 불량식품을 먹지 않는다(p<0.0.1) 유의적으로 나타났다.

본 연구 결과 강원도 양구군에 거주하는 중학생의 불안정도는 자주 손이 떨리고 안절부절 못해 있다가 유의적으로 높게 나타나 불안증세가 높게 나타났다. 사회적지지도에서는 나를 존중해준다, 나를 염려해 준다가 유의적으로 나타나, 스트레스를 극복 할 수 있는 도움이 될 것이다. 이 같이 중학생의 스트레스가 높은 이유는 청소년기에 외모에 관심이 많아짐으로 다른 사람과의 외모, 신체에 대한 비교, 또 아직 미성숙한 몸과 마음의 상태, 뚜렷한 삶의 목표가 없어 불안해하기 때문인 것으로 사료 된다.

조사지역의 제한적인 면과 다른 지역을 비교 하지 못해 좀 더 유의도 높고 정확한 조사가 되지 못했다. 청소년기의 스트레스에 대해 알아봄으로써 청소년들의 고민 상담과 해결방안에 크게 이바지 할 것으로 사료 된다.

참 고 문 헌

1. 김진희. 2010. 울산지역 성인의 스트레스와 식습관에 관한 연구 1:1-3

2. 이정범. 2000. 일상생활의 스트레스와 혈청 지질의 황산화영양소와의 관계 가정의학회지. Vol. 21 No.4 21: 514-521

3. 김정숙. 1994. 스트레스 대처훈련이 여고생의 불안감소 및 자아실현경향성에 미치는 효과 이화여자대학교 교육대학원: 교육학전공

4. 모혜연. 2000. 청소년기 스트레스 요인과 완벽주의 성향이 우울에 미치는 영향 서강대학교 교육대학원 석사학위논문

.

5. 김미숙. 2001. 초등학생의 발표불안과 자기 효능감 및 학교생활 적응도 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.

6. 이영수. 1990. 일부 산업장 근로자들에 있어서 스트레스 지각정도와 건강습관과의 관련성 연구 23; 205-214

7. 박은영, 박형철, 박경수, 손석준. 2000. 스트레스와 건강행위 실천과의 연관성 가정의학회지 21; 1436-1450

8. 박재수, 오정진, 김응수, 오장균. 1998. The relationship between health habits and stress amount in life events. 19; 205-215

9. Sj.Torres, CA Nowson. 2007. Relationship between stress, eating behavior obesity J Nutrition 23;887-894

10. Jayanthi K, Melissa Y, James J, Michaela M. 2006. Stress influences

appetite and comfort food preferences in college women. Nutrition Research 26; 118-123

11. Ng DM, Jeffery RW. 2003. Relationship between perceived stress and healt behavior in a sample of working adults. Health psychol.22;638-642

12. 노혜숙, 1986. 일부 여자 중학생의 自我槪念 및 스트레스와 適應行動에 關한 硏究 서울大學校 保健大學院 : 保健管理學科

13. (한국식품연구원, 2009)

14. 조현아,1999 고등학생의 식습관과 스트레스에 관한 연구 경희대학교 석사학위논문

15. 오현주. 1997. 서울시내 남녀 중학생의 체중조절 관심과 체위별 식행동에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.

16. 문수재, 구재옥, 이정원, 최혜미. 1995. 생애주기영양학. 효일출판사

17. 이선웅, 승정자, 김애정, 김미현. 2000. 서울과 경기지역 남녀 중학생의 영양지식에 따른 영양태도, 식행동 및 영양섭취 상태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지.

18. 여희경. 2007. 서울지역 고등학생의 식생활 태도, 식습관과 스트레스에 대한 연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.

19. 전혜경. 2007. 청소년의 스트레스 및 성격특성과 가정생활 및 학교생활 적응간의 관계

20. 고기홍, 2004 청소년 스트레스 관리 프로그램 개발에 관한 연구

21. 이종렬, 2005 독서요법 프로그램이 한 부모 가정 초등학생의 자기존중감 및 대인관계에 미치는 영향

22. 이정순 1988고등학생의 스트레스 요인과 그에 따른 대응행동에 관한 고찰.

23. 변주영 1995부모의 양육 태도와 청소년의 비합리적 신념 및 스트레스의 상호 관계 연구.

24. 권석만. 1996. 우울과 불안의 관계 : 유발 생활사전과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. 심리학학회지

25. 유성은. 1997. 완벽주의 성향, 사회적지지, 스트레스에 대한 대처 방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문

26. 한국보건복지부 2009. 청소년 식생활 지침.

27. 윤해안. 2000. 중학생의 일상적 스트레스에 관한 연구. 조선대학교 교육대학원 28;2-13

28. 차태경. 1997. 고교생의 스트레스 유형과 스트레스 대처방식에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원

29. 송영수. 2011. 광주지역 일부 여고생의 스트레스 정도에 따른 식습과 및 식품 섭취량과의 관련성 연구 조선대학교 대학원 석사학위논문

30. 장은선. 2006. 청소년의 스트레스와 비합리적 신념이 자살생각에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원

31. 용란숙. 청소년의 학교스트레스가 학교적응에 미치는 영향 : 사회적 지지의 매

개효과를 중심으로. 호남대학교 일반대학원

32. 장영미. 1987. 서울시내 중학생의 간식 섭취 실태 및 기호도 조사. 이화여자대학교 석사학위논문.

33. 김은진. 2001. 울산지역 남녀 고등학생의 스트레스 정도와 식생활 양상에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

34. 정상진, 김주현, 이정숙, 이다희, 김숙희, 유춘희. 2004. 한국의 패스트푸드 및 탄산음료에 관한 영양정책 방안제시. 한국영양학회

35. 손영미. 2010. 일부 중학생의 가공식품 영양표시 이해도 및 영양지식과의 관련성. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.

36. 이정은, 나현주, 김영남. 2008. 대전지역 남자 중학생의 스트레스와 식행동의 관련성 연구 한국가정과교육학회지 20;1-19

37. 하주영. 2010. 자아존중감, 가족기능 및 사회적 지지가 대학생의 스트레스에 미치는 영향. 기본간호학회지17(2); 259-266

38. 김정희. 2009. 지방도시 여고생의 식습관, 영양지식, 스트레스 비교 연구-경기도화 전락북도 중심으로 원광대학교 교육대학원 석사학위논문

청소년의 생활 스트레스 정도에 따른 식습관 및 식품 섭취량과의 관련성 연구

안녕하세요?

본 설문조사는 청소년의 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 10 월

조선대학교 식품영양학과 임상영양학연구실

학년-반	학년 반	성명	
성별	남자( ), 여자( )	연령	만 세
신장	(㎝)	체중	(kg)

※ 다음 질문들을 잘 읽고 해당되는 항목에 표시(√)하거나, 적어주세요.

Ⅰ. 일반 환경요인

1. 현재 함께 살고 있는 가족 구성은 어떠한가요?
   ① 조부모, 부모, 형제들과 함께 살고 있다
   ② 조부모, 형제들과 함께 살고 있다
   ③ 부모, 형제들과 함께 살고 있다
   ④ 부모 중 한분과 형제들과 함께 살고 있다
   ⑤ 기타 ( )

2. 현재 가족구성에서 형제에 관한 사항입니다.
   형제 수는 (_____ 명) 이고, 그 중 (_____ 째) 입니다.

3. 일반 가정 환경에 관한 사항입니다.

아버지 학력	①중졸( ) ②고졸( ) ③대졸 이상( )
어머니 학력	①중졸( ) ②고졸( ) ③대졸 이상( )
한달 가족 수입	①200만원 이하 ( ) ②200-300만원 ( ) ③300-400만원 ( ) ④400만원 이상 ( )
한달 본인 용돈	①1-2만원 ( ) ②3-5만원 ( ) ③5-7만원 ( ) ④7만원 이상 ( )

Ⅱ. 생활 스트레스

♠ 다음은 여러분이 경험하고 있는 **생활 스트레스**에 관한 것으로, 여러분이 어느 정도 스트레스를 받고 있는지를 가장 잘 표현하고 있는 문항에 "√"표 해 주시기 바랍니다.

번호	생활 스트레스 항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	과중한 수업량과 숙제/시험 때문에 힘들다					
2	교사의 성의 없는 수업태도로 짜증이 난다					
3	교사의 편견과 편애로 답답함을 느낀다					
4	공부한 만큼 성적이 나오지 않는다					
5	성적으로 인격을 평가하고 공개할때 힘들다					
6	학교에서 자율학습/야간학습 할때 힘들다					
7	나는 진학/진로 선택에서 어려움을 겪는다					
8	부모님의 관계가 좋지 못할 때 속상하다					
9	형제간에 비교/차별 때문에 화가 난다					
10	부모님의 지나친 제재와 간섭이 심하다					
11	부모님이 이해와 믿어주지 못할때 속상하다					
12	부모님이 공부에 대해서 지나치게 강요한다					
13	가족의 경제적 상태가 안 좋아 힘들다					
14	친구와의 싸움/말다툼 때문에 속상하다					
15	힘센 친구들의 요구와 구타로 힘들다					
16	친구로부터의 무관심, 따돌림으로 속상하다					
17	친한 친구가 없어 외롭다					
18	이성 친구 문제로 스트레스를 받다					
19	뚜렷한 삶의 목표가 없어 불안하다					
20	외모나 신체 때문에 속상하다					
21	소극적/내성적인 성격 때문에 힘들다					
22	나는 능력이 부족함을 느낄 때 우울해진다					
23	남보다 못하다는 생각 때문에 힘들다					

Ⅲ. 불안정도

♠ 다음은 **불안정도**에 대한 문항으로 평소 여러분의 생각과 행동에 비추어서 각 문항에 "√"표 해 주시기 바랍니다.

번호	불안정도 측정 항목	전혀 없다	조금 느낀다	상당히 느낀다	매우 심하게 느낀다
1	가끔씩 몸이 저리고 쑤시며 감각이 마비된 느낌을 받는다				
2	흥분된 느낌을 받는다				
3	가끔씩 다리가 떨리곤 한다				
4	편안하게 쉴 수가 없다				
5	매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다				
6	어지러움(현기증)을 느낀다				
7	가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다				
8	침착하지 못하다				
9	자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다				
10	신경이 과민되어 있다				
11	가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다				
12	자주 손이 떨린다				
13	안절부절못해 한다				
14	미칠 것 같은 두려움을 느낀다				
15	가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다				
16	죽을 것 같은 두려움을 느낀다				
17	불안한 상태에 있다				
18	자주 소화가 잘 안되고 뱃속이 불편하다				
19	가끔씩 기절할 것 같다				
20	자주 얼굴이 붉어지곤 한다				
21	땀을 많이 흘린다 (더위로 인한 경우는 제외)				

IV. 사회적 지지

♠ 다음은 **사회적 지지**에 대한 문항으로 평소 여러분의 생각과 행동에 비추어서 각 문항에 "√"표 해 주시기 바랍니다.

번호	사회적 지지 측정 항목	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	주위 사람들은 내가 하는 일들에 대해 고맙게 생각했다					
2	주위 사람들이 나를 존중해 주었다					
3	주위 사람들이 나를 염려해 주었다					
4	주위 사람들이 나에게 필요한 정보와 충고를 주었다					
5	내가 너무도 많은 일을 한꺼번에 해야 했을 때 주위 사람들이 도와주었다					
6	중요한 고민이나 감정 등을 털어놓고 싶었을 때 주위 사람들이 내 이야기를 들어 주었다					
7	주위 사람들과 다투었다					
8	주위 사람들이 나의 신경을 건드렸다					
9	주위 사람들이 나의 생각이나 느낌을 잘못 이해했다					
10	내가 옳다고 생각하는 것과는 달리 못마땅한 방식으로 주위사람들이 일을 처치했다					
11	주위 사람들이 나를 불쾌하거나 화난 태도로 대했다					

Ⅴ. 자기효능감

♠ 다음은 **자기효능감**에 대한 문항으로 평소 여러분의 생각과 행동에 비추어서 각 문항에 "√"표 해 주시기 바랍니다.

번호	자기효능감 측정 문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 위험한 상황에서 잘 대처할 수 없을 것 같아서 불안하다					
2	나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어찌할 바를 모른다					
3	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수가 없다					
4	나는 위협적인 상황에서는 스트레스를 필요 이상으로 받는다					
5	어떤 일을 시작할 때 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다					
6	나는 부담스러운 상황에서는 우울함을 느낀다					
7	주변 사람들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다					
8	어떤 문제에 대한 나의 판단은 대체로 정확하다					
9	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다					
10	나는 무슨 일이든 정확하게 처리한다					
11	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 분석해 낼 수 있다					
12	나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로 잡는다					
13	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다					
14	나는 어려움이 있을 때도 지속적으로 노력한다					
15	나는 계획을 잘 짤 수 있다					

번호	자기효능감 측정 문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
16	나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다					
17	어떤 일이 처음에 잘 안 되더라도 나는 될 때까지 해 본다					
18	나는 항상 목표를 세우고 그것에 비추어서 일의 진행 상태를 확인한다					
19	나는 일을 조직적으로 처리하는 편이다					
20	만일 일을 선택할 수 있다면 나는 어려운 것보다는 쉬운 것을 선택할 것이다					
21	아주 쉬운 일보다는 차라리 어려운 일을 좋아한다					
22	좀 실수를 하더라도 어려운 일을 좋아한다					
23	일은 쉬운 것일수록 좋다					
24	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미있는 일이다					

VI. 식습관

1. 평소 식사량은 어떻습니까?
   ① 배가 부를 때까지 먹는다 ② 조금 많이 ③ 적당하게
   ④ 조금 적게 ⑤ 거의 먹지 않는다

2. 평소 식사하는 속도는 어떻습니까?
   ① 빨리 먹는 편이다 ② 보통이다 ③ 천천히 먹는 편이다

3. 평소 식사하는 태도는 어떻습니까?

① 배가 고프면 수시로 먹는다
② 먹을 때는 많이 먹고, 먹지 않을 때는 거의 먹지 않는다
③ 맛이 있으면 배가 불러도 계속 먹는다
④ 식사시간 외에는 거의 먹지 않는다
⑤ 식욕이 없고 허기만 면하면 더 이상 먹지 않는다

4. 간식은 얼마나 자주 먹습니까?
① 잘 안 먹는다 ② 주 1-3회 ③ 주 4-6회
④ 1일 1회 ⑤ 1일 2회 이상

5. 주로 간식으로 무엇을 먹나요? (우선순위 4가지를 골라주세요)
① 과자류 ② 빵류 ③ 튀김류 ④ 김밥/어묵/떡볶이
⑤ 라면 ⑥ 햄버거/샌드위치 ⑦ 피자 ⑧ 치킨
⑨ 과일류 ⑩ 우유/유제품 ⑪ 탄산음료 ⑫ 주스(생과일주스)
⑬ 기타 (_____)

6. 간식은 주로 어디에서 먹나요? (_____)

7. 간식 1회 당 지불하는 평균 비용은 얼마입니까? (_____ 원)

8. 외식(집이나 학교급식 외에 먹는 식사) 횟수는 어떻습니까?
① 잘 안 먹는다 ② 주 1-2일 ③주 3-5일
④ 거의 매일

9. 커피는 1일 기준으로 얼마나 자주 마시나요?
① 전혀 마시지 않는다 ② 1~2잔 ③ 3~4잔 ④ 5잔 이상

10. 평소 식생활 태도의 주요 문제점이 무엇이라고 생각합니까?
① 편식 ② 아침 결식 ③ 과식 ④ 잦은 외식
⑤ 인스턴트식품 및 패스트푸드 선호 ⑥ 불규칙한 식사시간

번호	청소년 식생활지침 평가 항목	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	밥과 다양한 채소/생선/육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹는다					
2	간식으로 신선한 과일을 주로 먹는다					
3	우유를 매일 2컵 이상 마신다					
4	짠음식/짠국물은 적게 먹는다					
5	인스턴트 음식을 적게 먹는다					
6	튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹는다					
7	내 키에 맞는 건강체중을 안다					
8	매일 한시간 이상 적극적인 신체활동을 한다					
9	무리한 다이어트를 하지 않는다					
10	TV시청과 컴퓨터게임은 하루에 두시간 이내로 한다					
11	물을 충분히 마신다					
12	탄산음료/가당음료를 적게 마신다					
13	술은 절대로 마시지 않는다					
14	아침식사를 거르지 않는다					
15	식사는 제시간에 천천히 먹는다					
16	배가 고프더라도 한번에 많이 먹지 않는다					
17	불량식품을 먹지 않는다					
18	식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택한다					

감사의 글

지난 교육대학원 생활이 많은 경험과 깨달음을 준 소중한 시간이었던 것 같습니다. 힘든 시기도 있었고 개인적으로 큰일들이 많았지만 주변에서 많은 도움과 응원이 있었기에 이렇게 좋은 결과를 얻을 수 있었습니다.

저의 논문이 완성되기까지 세심하게 봐주시고 도움주시며 저에게 길을 열어주신 김복희 지도교수님의 은혜 있지 않겠습니다. 육아와 가사에 버거워하는 저를 다독여가며 논문 완성 시킬 수 있게 도와주신 점 너무 감사드립니다.

부족한 저의 논문을 나올 수 있게 심사해주시고 끊임없는 관심 보여주신 노희경 교수님과 이명렬 교수님 정말 감사드립니다. 특히 정신 못 차리고 버거워하고 있던 저에게 좋은 결과를 내주시고자 애쓰신 점 잊지 않겠습니다.
그리고 좋은 강의해주신 김경수 교수님, 이재준 교수님께도 감사드립니다.

대학원 동기, 선배, 후배님들의 배려와 도움으로 이렇게 무사히 논문을 마칠 수 있었습니다. 너무나 좋은 인연들이었습니다. 도움을 준 동기 진희, 그리고 친구이자 선배였던 방글이, 희영이 너무 고마웠다고 전하고 싶습니다.
임상영양학실험실의 영수씨과 인우씨에게도 도움을 많이 줘서 감사합니다.
다른 실험실이었지만 교육대학원생활 잘 할 수 있게 해준 심박사에게도 고마웠다고 전합니다.

그리고 마지막으로 나를 응원해준 가족들 너무 감사합니다.
바로 곁에서 응원해주며 다독여주고 도움을 많이 주신 신랑 김상혁대위, 그리고 엄마가 논문 쓰느라 고생시켜서 눈물도 많이 흘리고 힘들어 했던 우리 사랑하는 딸 김태희 너무 사랑하고 고맙습니다. 며느리 공부하라고 도움주신 시부

모님과 친정아버지, 하늘에 계신 우리 엄마, 언니와 형부, 우리 동윤이와 윤서, 정찬이와 다운이 그리고 뽕뽕이까지 너무 고맙고 사랑합니다.

큰 꿈을 가지고 교육대학원 입학해서 힘들게 졸업합니다.
힘든 시련의 시간만큼 성숙해 진 것 같습니다. 이를 계기로 정말 꿈을 이룰 수 있게 더 열심히 사는 모습 보여드리겠습니다.

이 논문이 나오기까지 고생하시고 관심을 가져주신 모든 분들께 감사의 인사를 드립니다.

2011년 12월

이 지 윤

저작물 이용 허락서

학 과	영양교육전공	학 번	20088219	과 정	석 사
성 명	한글: 이 지 윤 한문 : 李 智 允 영문 : Ji-yoon lee				
주 소	경상북도 울진군 기성면 사동리 산24-3번지 군인관사15호				
연락처	E-MAIL : yoon7769@hanmail.net				
논문제목	한글 : 강원도 일부 청소년의 생활스트레스에 따른 식습식품섭취량과의 관련성 연구 영어 : A Study on Eating Habits and Nutritients Intake in Accordance with Life Stress of gangwondo middle 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(○) 반대( )

2011 년 10월

저 작 자 : 이 지 윤 (인)

조선대학교 총장 귀하