



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 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](#)

2021年 2月

碩士學位論文

광주지역 여고생의 스트레스 및 우울인지 수준에 따른 식생활 행태 조사

- 광주지역 D여고생을 중심으로 -

朝鮮大學教 大學院

食品營養學科

申 亞 政

광주지역 여고생의 스트레스 및 우울인지 수준에 따른 식생활 행태 조사

- 광주지역 D여고생을 중심으로 -

Effects of Stress and Depression on Dietary
Behavior of High School Girls

- Focused on D high school students in Gwangju -

2021年 2月 25日

朝鮮大學敎 大學院

食品營養學科

申 亞 政

광주지역 여고생의 스트레스 및 우울인지 수준에 따른 식생활 행태 조사

- 광주지역 D여고생을 중심으로 -

指導教授 金 福 姬

이 論文을 理學 碩士學位 申請 論文으로 提出함.

2020年 10 月

朝鮮大學教 大學院

食品營養學科

申 亞 政

申亞政의 碩士學位論文을 認准함

委員長 朝鮮大學教 教授 이 재 준 印

委 員 朝鮮大學教 教授 이 주 민 印

委 員 朝鮮大學教 教授 김 복 희 印

2020 年 11 月

朝鮮大學教 大學院

목 차

ABSTRAC	vi
제 1 장 서 론	1
제1절 연구의 목적	1
제2절 연구의 방법 및 범위	4
제 2 장 이론적 고찰	7
제1절 스트레스	7
1. 스트레스의 개념	7
2. 청소년기의 특성과 스트레스	8
제2절 우울	12
1. 우울의 개념	12
2. 청소년기의 특성과 우울	13
제3절 식생활 행태	16
1. 식생활 행태의 개념	16
2. 청소년기의 식생활 행태	17

제4절 선행연구 분석	21
제 3 장 연구 방법	31
제1절 연구모형	31
제2절 연구가설	32
제3절 조사대상 및 기간	32
제4절 조사내용 및 측정 도구	33
1. 스트레스인지도 조사	33
2. 우울인지도 조사	33
3. 식생활 행태 조사	33
4. 조사대상의 일반적 특성	34
제5절 통계처리 및 분석	34
제 4 장 실증분석 결과	35
제1절 표본의 특성	35
제2절 K means 군집분석을 통한 차이분석	39

제3절 기술통계 분석	44
제4절 신뢰성 분석	44
제5절 상관관계 분석	48
제6절 가설검증	49
1. 스트레스가 식생활 행태에 미치는 영향	49
2. 우울이 식생활 행태에 미치는 영향	50
3. 인구통계학적 특성에 따른 스트레스 차이	51
4. 인구통계학적 특성에 따른 우울 차이	53
5. 인구통계학적 특성에 따른 식생활 행태의 차이	55
제5장 결론 및 제언	57
제1절 연구의 요약	57
제2절 시사점 및 제언	59
참 고 문 헌	61
부 록(설문지)	67

표 목 차

<표 1-1> 연구 흐름도	6
<표 1-2> 선행연구자료	27
<표 4-1> 응답자 특성	36
<표 4-2> 응답자 특성(부모)	38
<표 4-3> K means 군집의 최종 군집 중심값	40
<표 4-4> 응답자 연구특성의 군집간 차이 비교	41
<표 4-5> 응답자 부모특성의 군집간 차이 비교	42
<표 4-6> 식생활 행태 군집의 스트레스 /우울 평균차이 검증 ...	43
<표 4-7> 연구변인에 대한 기술통계	44
<표 4-8> 스트레스 측정 항목에 대한 신뢰성 검증 결과	45
<표 4-9> 우울 측정 항목에 대한 신뢰성 검증 결과	46
<표 4-10> 식생활 측정 항목에 대한 신뢰성 검증 결과	47
<표 4-11> 주요 연구변인 간 상관분석 결과	48
<표 4-12> 여고생의 스트레스가 식생활 행태에 미치는 영향	49
<표 4-13> 여고생의 우울이 식생활 행태에 미치는 영향	50
<표 4-14> 인구통계학적 특성에 따른 스트레스 평균 차이 분석 결과 ...	52
<표 4-15> 인구통계학적 특성에 따른 우울 평균 차이 분석 결과 ..	54
<표 4-16> 인구통계학적 특성에 따른 식생활 평균 차이 분석 결과 ..	56

그림 목 차

<그림 2-1> 스트레스 인지율	11
<그림 2-2> 우울감 경험률	15
<그림 2-3> 아침식사 결식률	19
<그림 2-4> 식품 섭취율	20
<그림 2-5> 스트레스와 우울감 경험률 추이	21
<그림 2-6> 아침식사 결식률 추이	23
<그림 2-7> 1일 1회 이상 과일·우유 섭취율 추이	24
<그림 2-8> 주 3회 이상 탄산음료 섭취율 추이	25
<그림 2-9> 에너지, 단맛음료 섭취(2019)	26
<그림 3-1> 연구모형	31

ABSTRACT

Effects of Stress and Depression on Dietary Behavior of High School Girls

- Focused on D High School students in Gwangju -

A-jeong Shin

Advisor: Prof.Bok-hee Kim, Ph.D.

Department of Food and Nutrition

Graduate School of Chosun University

The goal of this study is to analyze the dietary behaviors of female high school students influenced by their stress and depression perception levels and find the correlation between the dietary behavior factors and stress and depression factors in order to use the findings of the study as basic data in dietary education and in developing nutrition programs.

To achieve the goal of this study, statistical characteristics, stress perception, depression perception, and dietary behaviors are analysed and compared with respect to 299 high school girls in D Girls High School in Gwangju City.

The results of this study are as follows:

First, as for the change in dietary behavior according to stress, the higher the perceived stress, the higher the intake rate of fast food, carbonated drinks, and energy drinks, whereas the lower the perceived stress, the higher the intake rate of fruits and vegetables.

Second, as for the change in dietary behavior according to depression, the higher the depression level, the higher the intake rate of fast food, carbonated beverages, and energy drinks, while the lower the depression level, the higher the intake rate of fruits and vegetables.

Third, as for demographic characteristics, there was a statistically significant difference in the level of conversation time and family bonding with respect to the stress level.

Fourth, the difference in the depression level according to the demographic characteristics was statistically significant with respect to the conversation time and family bonding level like stress. However, there was no difference in depression level with respect to educational background, average sleeping time, academic performance, and economic situation.

Fifth, among the demographic characteristics, the significance level between conversation time and family bonding and dietary behavior was $p < .001$ and significance level with economic situation was $p < .05$, which means there is a statistically significant difference. In other words, it is confirmed that the longer the conversation time, the higher the level of eating behavior, and it is also confirmed that the more the bonding among families, the higher the level of eating behavior.

In sum, the higher the level of stress and depression, the higher the intake rates of fast food, carbonated drinks, and energy drinks, while the lower the levels of stress and depression, the higher the intake rates of fruits and vegetables.

Therefore, it is necessary to carry out practical programs to reduce the levels of stress and depression. Since there is also a difference in the levels of stress and depression according to demographic characteristics, schools should carry out practical programs such as online courses that parents and students can share to support their education at home so that the body and mind of the students can develop in harmony.

제 1 장 서 론

제 1 절 연구의 목적

청소년건강행태조사통계(2019년)에 의하면, 우리 청소년 중 일부는 우울증상, 자살 생각 등 적응 문제를 경험하고 있으며, 특히 과도한 입시경쟁에 놓인 고등학생 시기는 학업 스트레스와 함께 가족, 친구, 학교생활과 관련한 내적 혹은 외적 갈등과 불안을 경험하고 있다고 보고되고 있다.

청소년건강행태조사 통계에서 결과표를 보면, 중1~고3 남녀 청소년 전체에서 스트레스 인지율의 경우 2015년부터 2019년 사이 35.4%에서 39.9%로 나타났으며, 우울 경험률은 23.6%에서 28.2%, 자살 생각률은 11.7%에서 13.1%로 증가 추세에 있다.

식습관 또한 변화되고 있는데, 2015년부터 2019년 사이 주 5일 이상 아침 식사 결식률이 27.9%에서 35.7%, 1일 1회 이상 과일 섭취율이 22.9%에서 20.5%, 1일 3회 이상 채소 섭취율이 15.3%에서 10.9%, 1일 1회 이상 우유 섭취율이 27.8%에서 22.8%, 주 3회 이상 패스트푸드 섭취율이 14.8%에서 25.5%, 주 3회 에너지음료 섭취율이 4.5%에서 14.6%로 보여지고 있다. 이를 살펴볼 때 자연식품 섭취율은 줄고 있고 가공식품의 섭취율은 증가하고 있다.

또한, 남학생에 비해 여학생의 경우 정신건강에 취약한 것으로 나타났다. 조사통계 결과표(2019년)에서 고등학교 남학생과 여학생의 정신건강 부분을 살펴보면 스트레스 인지율에서 남학생은 34.1%, 여학생은 51.5%, 우울감 경험률은 남학생이 24.1%, 여학생은 35.1%, 자살 생각률은 남학생이 9.3%, 여학생에서는 15.3%로 대부분 여학생에서 스트레스와 우울감 자살생각이 높고 더 취약한 것으로 나타났다.

우리나라 청소년들에게 있어서 스트레스와 우울은 남자들보다 여자에 더 많은 영향을 미치는 만성적이고 정기적으로 발생하는 질병이며, 미국에서는 여자 중 약 20%가 사는 동안 우울을 경험한다고 보고되었으며, 우울증 유병률은 2020년에는 심장질환 다음으로 2위를 차지할 것이라고 예측된 바 있다 (원명숙, 2016).

청소년기는 신체적, 정신적으로 급속한 성장이 이루어지고 정서적·지적으로 성숙해 가는 시기로서 생리적·심리적 측면에서 변화의 폭이 크고 자기 주관과 책임감이 있는 어른으로의 역할을 학습하고 형성하는 중요한 시기이다(남윤진, 2016). 그러나 과도한 학업량과 늦은 시간까지 학교에 머물면서 시간적 공간적으로 많은 제약이 따르고 여유가 없는 생활환경에 놓여있다. 가정과 사회환경, 학업과 개인의 원인으로 인한 스트레스, 수면 부족, 외모와 체형에 관한 관심 등으로 식생활 양식의 부정적 요인이 많으며, 이러한 상황은 영양 섭취의 불균형과 건강상의 문제를 야기하고 있다(김혜련, 2008).

또 다른 연구를 살펴보아도 많은 청소년이 정도의 차이는 있으나 각종 스트레스 요인의 영향에 의하여 정신적 부조화, 정서적 갈등, 심리적 부적응 상태에서 살아가고 있다(박경희, 2002). 스트레스는 인간에게 심리적·신체적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며, 이는 불안, 적대감, 우울증, 집중력 감소, 수면장애 등의 심리적 요인과 초조, 좌절, 분노, 불만족 등의 감정적인 부적응 요인을 초래하며 결과적으로 만성적인 성인 질환의 원인이 된다(2003, 백복녀).

스트레스로 인한 청소년기 부적응 증상은 식습관에도 영향을 미치게 되어, 학생들이 신체적 및 정신적으로 지쳤을 때, 또는 좌절감을 느꼈을 때 음식을 함부로 먹는 버릇이 생기기도 한다. 또한 감정적인 스트레스는 먹는 습성이나 내장의 상태를 변화시킬 수 있으며 감정 상태가 좋지 않은 상황에서는 소화 작용도 원활히 이루어지지 않는다(김기남 등, 1999).

스트레스를 받았을 때 사람들은 열량이 높은 달콤하고 기름진 음식을 선택하였으며(성민정, 2006), 스트레스 강도가 높을수록 식습관 점수가 낮은 결과를 보였을 뿐만 아니라(김혜경, 2009), 불규칙적인 식습관의 형태를 보였다(김숙영, 1997). 불규칙한 식습관 및 건강상태의 악화는 개인 및 대인관계 스트레스 지수를 높였으며, 학교생활 스트레스 지수가 높으면 불규칙한 식행동의 형성 및 낮은 건강상태 지수를 보였다(장수이, 2011). 스트레스와 식행동은 매우 밀접한 상관관계를 보였을 뿐만 아니라 청소년기의 식사의 질은 식행동 형성에 중요한 인자로 작용하는 것으로 보여진다(Epel, 2001; Oliver와 Wardle, 1999; Wardle외, 2000; Zellner, 2006).

심신의 건강과 질병을 예방함에 있어 균형 잡힌 영양의 섭취는 대단히 중요하다. 올바른 영양실천을 위해서는 식습관의 형성이 매우 중요하며, 올바른 식습관 형성에 따라 개인의 신체적 심리적 건강 상태가 좌우된다. 식습관이 불량할 경우 신체적 발육에 부정적 영향을 미칠 뿐만 아니라 개인의 정서 발달과 심리상태에도 영향을 미치게 된다고 한다. 서구화 기계화 된 생활양식과 식습관은 영양결핍, 영양부족뿐만 아니라 영양과잉에 의한 비만증까지 이르게 하는 요인으로 작용된다(박심훈 외, 2007).

오늘날 일상 생활 속에서 경험하는 생활 스트레스에 대한 관심은 크게 증가하고 있다. 스트레스란 생활에서 생겨나는 압박감으로 걱정 수준까지는 생활을 하는데 원동력이 되지만 이 수준을 넘어설 땐 생활을 하는 데 효율성이 사라지며 이러한 상태가 어떠한 돌과구 없이 지속된다면 생리적·심리적으로 건강에 해를 나타내어 각종 질병(예:고혈압, 위궤양, 암 등)을 유발하는 원인이 될 수 있다(권영경, 2002).

앞에서의 선행연구들을 살펴본 바와 같이 “스트레스”와 “우울”과 “식생활 행태”와의 연관성에 대한 연구가 상당수 진행되었고, 청소년건강행태조사통계에서 연간 영양 및 식사 습관 교육 경험률이 2015년~2019년 사이 41.5%에서 48.0%로 매년 1% 증가추세에 있음에도 올바른 식습관의 형성에는 어려움을 보여주고 있다. 이에, 스트레스 및 우울의 영향 요인을 확인하여 청소년을 대상으로 영양교육이나 영양중재 프로그램 개발 시 자료를 제공하는 것은 매우 필요한 일이라 여겨진다.

따라서 본 연구에서 여자고등학교에 재학 중인 여고생(만 15~18세)을 대상으로 스트레스 인지도, 우울 인지도, 식생활 행태를 설문조사로 실시하여, 스트레스와 우울 요인과 식생활 행태 요인 간의 관련성을 비교 분석하고자 한다. 이번 연구 결과가 청소년을 대상으로 영양교육이나 영양중재 프로그램 개발 시 기초자료로 쓰이길 바라며, 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 광주지역 고등학교 여학생의 스트레스가 식생활행태에 미치는 영향을 파악한다.

둘째, 광주지역 고등학교 여학생의 우울이 식생활행태에 미치는 영향을 파악한다.

셋째, 인구통계학적 특성(학년, 대화시간, 평균수면시간 등)에 따른 광주지역 고등학교 여학생의 스트레스의 차이를 분석한다.

넷째, 인구통계학적 특성(학년, 대화시간, 평균수면시간 등)에 따른 광주지역 고등학교 여학생의 우울의 차이를 분석한다.

다섯째, 인구통계학적 특성(학년, 대화시간, 평균수면시간 등)에 따른 광주지역 고등학교 여학생의 식생활행태의 차이를 분석한다.

제 2 절 연구의 방법 및 범위

본 연구의 목적은 광주광역시 D여자고등학교에 재학중인 여학생(만15~18세) 299명을 대상으로 스트레스, 우울, 식생활 행태를 조사하여 각각의 인지도의 정도와 식생활 행태의 상관성을 분석함으로써 영양교육 및 영양중재의 기초자료를 제공함에 있다.

이러한 연구목적을 달성하기 위해 광주광역시 여자고등학교에 재학중인 여학생 1~3학년(만15~18세) 총 553명 중 산출기준 최소수준(400명) 이상인 299명을 대상으로 시행하였다.

설문내용은 일반사항, 식생활 행태, 스트레스, 우울 인지도에 관한 설문지 조사를 실시하였다. 설문지 항목의 구성은 식생활 행태(청소년건강행태조사, 2019), 스트레스, 우울 관련된 선행연구들(윤정미, 2019)을 참조하여 본 연구의 목적에 맞게 재구성하였으며, 설문지 작성은 자기기입식으로 응답하게 하였고 설문지 작성 후 바로 회수한 후 본 연구목적에 맞게 통계 분석하였다. 통계분석은 SPSS 22.0 프로그램을 활용하여 빈도분석, 요인분석, 신뢰성분석, 상관관계분석을 실시하였으며, 가설검증을 위해 다중회귀분석, 평균차이분석을 실시하였다.

본 연구의 구성은 총 5장으로 구성되었다. 제1장에서는 본 연구의 배경 및 목적, 논문의 구성을 제시하였다. 제2장은 스트레스, 우울, 식생활 행태에 대한 이론을 고찰하였다. 또한 기존 선행연구 분석을 통해 본 연구와의 차별성을 제시하였다. 제3장에서는 이론적 배경에서 도출된 내용을 바탕으로 실증적 연구를 위한 연구모형과 가설을 설정하였다. 제4장은 실증분석을 위해 수집된 자료를 바탕으로 SPSS 22.0을 활용해 기술통계 분석, 요인분석, 신뢰성 분석과 상관관계 분석, 다중회귀분석, 평균차이 분석을 실시하였다. 제5장은 결론으로 실증분석을 통하여 도출된 연구 결과의 요약과 시사점, 그리고 연구의 한계점 및 향후 연구방향을 제시하였다. 세부적인 연구 흐름도는 <표 1-1>과 같다.

<표 1-1> 연구흐름도

단계	주요내용	세부내용	연구 및 분석방법
1단계	선행연구 분석	<ul style="list-style-type: none"> 이론적 배경 및 연구모형 설계, 변수정의를 위한 선행연구 분석 	문헌분석
↓			
2단계	연구 및 조사·설계	<ul style="list-style-type: none"> 연구모형 및 가설 설정 변수의 조작적 정의 설문지 설계 	연구모형 및 가설 설계
↓			
3단계	설문조사 실시	<ul style="list-style-type: none"> 조사대상: 299명 표본추출: 광주 D여자고등학교 표본추출방법: 유의추출 조사방법: 구조화된 설문지를 이용한 설문조사 주요조사내용 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 - 우울 - 식생활 행태 	설문조사
↓			
4단계	자료처리 및 분석	<ul style="list-style-type: none"> 조사결과 코딩 통계분석 <ul style="list-style-type: none"> - 기술통계분석(빈도분석) - 군집분석 - 타당성분석(요인분석) - 신뢰성분석 - 상관관계분석 	통계분석 (SPSS)
↓			
5단계	가설검증	<ul style="list-style-type: none"> 가설검증을 위한 통계 분석 <ul style="list-style-type: none"> - 단순회귀분석 - 평균차이분석 	실증분석 (SPSS)
↓			
6단계	논문작성	<ul style="list-style-type: none"> 조사 및 분석결과 정리 결론 참고문헌 초록(국문, 영문) 	결과정리

제 2 장 이론적 고찰

제 1 절 스트레스

1. 스트레스의 개념

스트레스의 사전적 의미를 보면 ‘적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는 심리적·신체적 긴장 상태로 장기적으로 지속되면 심장병, 위궤양, 고혈압 따위의 신체적 질환을 일으키기도 하고 불면증, 신경증, 우울증 따위의 심리적 부적응을 나타내기도 한다.’라고 정의되어 있다. 슬프고 안 좋은 일만이 스트레스의 원인이 되는 것은 아니다. 기쁜 일, 고무적인 사건들도 스트레스의 원인이 될 수 있다. 그만큼 스트레스는 다양한 측면을 갖는 개념이다. 어떤 상황이나 사건이 주는 과도한 심리적, 신체적 요구(압력)에 대한 적응양식으로 상황적 요구가 과도한지는 개인의 특성에 따라 다를 수 있다. 즉, 같은 크기의 압력이라 하더라도 어떤 사람은 스트레스를 느끼지만 다른 사람은 거의 스트레스를 경험하지 않을 수 있다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 개인이 가진 자원을 초과하여 개인의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경 간의 특정 관계를 의미한다고 하였다. 즉 특정 상황에 대처하는 개인의 자원이 부족하거나, 개인이 감당할 수 있는 것보다 과도한 일이나 상황에 노출되기 때문에 스트레스가 발생한다고 본 것이다.(김정주, 2011)

스트레스는 일반적으로 중대한 생활사건으로 인한 스트레스와 일상적 사건에서 오는 스트레스로 구분할 수 있다(김유정, 2017). 스트레스란 한 개체가 직면하는 문제들을 해결할 수 없을 때 생기는 일종의 불안이나 불쾌한 신체 감정 반응으로 정의할 수 있으며 그 주제만 다를 뿐 일생을 통해 나타나게 된다(성민정 등, 2006). 스트레스는 개인이 경험하는 문제 상황과 그 문제의 해결에 필요한 개인의 자원 사이의 불균형으로 인해 생기기도 하며 개인이

환경에서 요구하는 능력이 부족하다고 느낄 때 발생한다. 이와 같은 문제 상황에서 개인이 스트레스를 경험하게 되면 그 상황을 벗어나기 위해 대처 행동을 취하게 된다(황설영, 2005).

2. 청소년기의 특성과 스트레스

청소년기는 아동기에서 성인기로 옮겨가는 과도기로서 신체적, 심리적, 사회적 발달을 급격하게 경험하게 되는 시기이다. 이러한 급격한 변화는 대다수의 청소년에게서 나타나는 공통적인 특성이며, 동시에 각 개인의 특성과 상황에 따라 독특한 발달 특성을 보이는 경우도 있다. 많은 문제와 혼란의 시기로 인식되는 청소년기는 흔히 사춘기와 함께 시작되는데, 이 시기를 특징짓는 기본적인 발달적 변화로는 사춘기의 시작을 의미하는 생리적 변화, 이전의 시기에 비해 더욱 발달된 인지적 능력의 변화, 사회관계 속에서 새롭게 획득하는 개인의 역할 변화 등 세 가지를 들 수 있다. 또, 청소년들의 일반적이고 전체적인 발달 특징은 청소년기 전기에는 급속한 신체적 성장 변화와 인지적 발달을 경험하며, 청소년기 후기에는 자아정체감 확립과 더불어 청년 및 성인생활을 준비하기 위한 여러 가지 과제에 집중한다.

(출처: <https://nonghyup1004.tistory.com/entry/청소년기의-발달-특-성과-심리-이해> [(Youth Counseling & Coaching)])

청소년기는 다른 시기에 비해 여러 가지 문제행동을 갖는 시기이다. 왜냐하면 이 시기는 발달 특징상 정서적으로 불안하고, 부모, 성인으로부터의 독립성을 추구하며, 기존의 가치관을 재구성하는 시기이기 때문에 내외적으로 다양한 변화를 수반하기 때문이다.

청소년기 스트레스에 영향을 미치는 요인에는 개인적 요인과 환경적 요인으로 분류할 수 있다. 개인적 요인에는 청소년의 발달 과정상 나타나는 내적 갈등이 있다. 환경적 스트레스 요인에는 대표적으로 가족, 친구, 학교 및 학업 등이 있다(최정곤, 1998). 이 때 가족, 학교, 사회와 갈등을 겪기도 하고 이로 인해 불안감을 경험한다.

환경적 스트레스 요인에는 대표적으로 가족, 친구, 학교 및 학업 등이 있다. 치열한 입시경쟁 및 사회의 급격한 변화 등은 청소년에게 심한 긴장과 다양한 스트레스를 유발하고 있다.

2018년 초등학교 4학년에서 고등학생 3학년까지 9000명 대상 통계자료(KOSIS 국가통계포털) 스트레스 정도별 조사에서 학업문제가 그런편이다 38.4%로 가장 높고, 외모신체조건 그런편이다가 21.5%, 미래진로에 대한 불안에서 그런편이다 29.4%, 또래와의 관계에서 그런편이다가 18.6% 순으로 나타났다. 2006년 통계청의 사회통계조사보고서에도 15~19세의 청소년들이 고민하는 가장 큰 문제는 공부(성적 및 적성, 56.5%)이고, 다음으로 신체 용모 건강(15.0%), 장래 직업에 대한 고민(10.2%), 용돈(5.2%), 가정환경(5.1%)의 순으로 나타나고 있어 과거에나 지금이나 큰 차이를 보이지 않고 있어 학업, 신체 용모, 미래진로 등은 청소년 스트레스의 주요한 요인으로 나타났다.

그 외 남윤진(2016)은 청소년은 자기 문제에 대한 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 박순영(1998)은 남녀 중고등학생 367명을 대상으로 그들이 경험하는 스트레스 수준을 설문조사 하였다, 그 결과, 사회, 환경문제로 인한 스트레스가 가장 높았고, 그 다음으로 성적 및 학업문제, 심리-성격문제, 교사와의 문제, 학교생활 문제 등의 순으로 스트레스를 겪는 것으로 나타났다.

Wilburn & Smith(2005)의 연구에 따르면 청소년이 경험하는 주요 스트레스에는 학업, 일, 대인관계, 질병과 관련된 것들이 있었다. 그리고 청소년들은 시험, 대인관계, 자기 이미지, 부모의 압력, 또래 괴롭힘과 관련한 스트레스를 경험하는 것으로 밝혀졌다(이지숙, 2013). 김수주(2002)의 연구에서도 청소년이 경험하는 다양한 스트레스가 밝혀졌는데 청소년들은 학업, 교사, 친구에 대한 스트레스를 많이 받고 있었다.(남윤진, 2015)

우리나라 학생들은 철저한 입시위주의 교육과 잦은 교육제도의 변경으로 인해 스트레스에 직간접적으로 영향을 받고 있다(김정주, 2011)고 한다. 청소년에게 지각되는 학업 스트레스란 ‘학교 공부나 성적으로 인해 학업이 힘들고 부담스럽다고 생각되어 겪게 되는 정신적인 부담이나 긴장, 우울, 공포 등과 같은 불편한 심리상태’로 정의된다(오미향, 천성문, 1994).

이처럼 청소년들이 경험하는 스트레스의 근원은 다양한 것으로 학업, 대인

관계, 자기 이미지, 부모의 압력, 친구, 또래 괴롭힘 등과 관련한 스트레스를 경험하는 것으로 밝혀졌고 그에 따라 여러 가지 행동의 변화가 수반하게 된다. 이 중, 양혜영(2012)은 연구 결과에서 청소년기에는 학업 스트레스의 정도가 높을수록 당 섭취를 많이 하는 것으로 나타났으며, 당을 과다 섭취하게 되면 영양 불균형과 혈당치를 상승시키고, 비만과 충치 등을 유발할 수 있으므로 성장기 아이들에게 균형 잡힌 식습관 형성 및 올바른 간식 선택을 할 수 있도록 가정과 학교가 연계하여 이에 대한 바람직한 교육 연계가 필요며, 맛과 기호보다는 영양적인 측면을 고려할 수 있는 영양표시에 대한 교육이 필요하고, 육체적, 정신적, 심리적 부담을 안고 있는 고등학생들의 스트레스를 감소시켜 줄 수 있는 각종 프로그램 및 인성교육 방안을 개발하여 지속적으로 유지될 수 있도록 국가의 지원 대책도 필요하다고 하였다. 더 나아가 가정과 학교에서는 안정적인 분위기 속에서 학생들에게 적극적인 관심과 이해로 다가가 스트레스로 인한 2차적 문제를 예방할 수 있도록 해야 한다고 하였다.

제15차 청소년건강행태조사(2019) 통계의 결과표에서 스트레스 인지율<그림2-1>을 년도별 성별, 학년별로 살펴본 결과에서 보여지듯 ‘대단히 많이’ 또는 ‘많이’ 느끼는 학생은 39.9%로 여학생(48.8%)이 남학생(31.7%)보다 높았으며, 고등학생(남 34.1%, 여 51.5%)이 중학생(남29.1%, 여 45.9%)에 비해 높았고 스트레스 인지율은 해마다 다소 감소추세에 있었으나 2016년 이후 다시 증가추세임을 볼 수 있다.



출처: 제15차 청소년건강행태조사(2019) 발표회 자료
<그림 2-1> 스트레스 인지율

이와같이 청소년들에게 지각되는 스트레스는 성장하고 살아가는데 생활속에서 늘 경험하고 함께하는 것이라 할 것이다. 그러므로 주어진 환경과 현 시점의 상황을 잘 판단하여 피하기보다는 현명하게 그 상황을 벗어나기 위한 방법을 알고 대처 행동을 할 수 있어야 할 것이다. 이를 위해 주어진 현실상황에 대한 연구가 꾸준히 이루어지고, 이를 바탕으로 교육하고 학습할 수 있는 여건이 마련되어야 할 필요가 있다.

제 2 절 우울

1. 우울의 개념

우울(depression)은 B.C.400년경 히포크라테스가 우울한 기분을 느끼는 현상을 ‘melancholia’로 명명하면서 처음으로 명명되었고 Bleuler(1991)에 의해 ‘depression’이라는 용어가 임상용어로서의 우울로 사용되고 있다.

우울(Melancholia)의 사전적 의미는 근심 걱정으로 마음이나 분위기 따위가 답답하고 밝지 못하고, 원인도 없이 기분이 침울하고 무엇이나 비관적으로 생각하게 되며 이유 없이 슬픔, 낙심, 절망감을 느끼는 상태라고 한다.

우울은 정서적 증상인 슬픔, 좌절감, 공허감, 절망감, 죄책감, 무기력감 등과 동기적 증상인 흥미 감소, 식욕감퇴, 의욕 저하 등을 나타낸다. 또 한 대인관계와 사회생활의 위축, 지연 행동, 우유부단한 행동 등 행동적인 면의 어려움과 주의 집중의 곤란, 기억력·사고력·판단력의 저하, 과제 수행 능력 저하 등의 인지적인 면의 증상이 나타나고, 극단적으로 자살을 야기하기도 한다. 그러므로 신체질환의 유무와 관계없이 사회적 장애 정도는 23배, 작업 장애 일수는 5배 증가시키는 것으로 나타났다(원명숙, 2016. 재인용).

한편, 우울한 정서의 발생에 관한 이론들을 살펴보면, 정신분석적 접근에서는 우울을 개인의 사랑받고자 하는 욕구를 채우려고 하지만 현실적으로 이루어질 수 없으므로 의존적인 유아의 심리적 상황으로 퇴행한 것이라고 본다. Freud(1957)는 발달 초기에 상실을 경험했을 때 성숙한 방어기제를 발달시키지 못한 사람들이 상실에 대한 분노의 감정을 억압하고 이를 내부로 향하게 하여 죄책감, 무가치감 및 우울감을 경험하게 한다고 하였다(양민정, 2014).

이처럼 우울이 개인에 따라 아주 다양한 형태로 나타날 수 있음을 볼 수 있게 한다. 이는 우울에 대한 정의에도 영향을 미치고 있는데 김성일과 정용철(2001)은 우울의 정의로서 단순한 슬픔이나 울적한 기분 상태로부터 지속적인 상실감이나 무력감을 포함하는 정서장애에 이르기까지 인간의 광범위한 심리적 상태를 포함한다고 했다(양민정, 2014 재인용).

우울은 누구나 일상생활에서 경험할 수 있는 현상인 동시에 주요 정신 질환의 기본 증상으로 정신 의학 분야에서 가장 중요하다(최외선·오미나, 1998) 우울 상태에서는 음주나 흡연으로 스트레스 해소를 추구하지만 건강 장애를 가져오고, 수면 시간의 불규칙과 식습관 악화를 초래하기 쉽다(이영희·이승교, 2002). 이처럼 우울은 일생동안 어느 시기에 누구나 한 번쯤은 경험하는 일반적인 현상 중 하나일 정도로 일상과 임상 장면에서 가장 흔하게 관찰되고 쉽게 접할 수 있다(이영호·송종용, 1991).

2. 청소년기의 특성과 우울

청소년기에는 조그마한 좌절도 미래 혹은 장래에 영향을 끼칠 것이라는 생각으로 두려움을 느낄 수 있다(홍강의, 1989). 성인에 비해 인생 경험이 박약하여 이에 관한 신중한 고려가 특징적으로 결여되어 있으며, 미래에 관한 압담한 생각이나 좌절에 대해 행동상 신중한 고려가 크게 결여된다. 또한 곁으로는 부모로부터 어느 정도 독립된 모순을 보이지만, 친구들 혹은 이성적 가치관에 의해 부모의 가치관을 평가하게 되고 그들의 기대와 뜻에 부응하는 것이 더 이상 그들에게 행복과 편안을 가져다주지 않는다는 생각에 의한 불안, 죄의식 등으로 예측할 수 없는 행동을 유발하기도 한다(이춘재 외, 1988.). 우리나라 청소년들의 스트레스와 우울증 간의 관계를 살펴보면, 청소년의 우울증 발생비율은 성인 집단보다 높은것으로 나타나고 있다. 이것은 학업과 진학, 대인관계와 같은 스트레스 요인과 관련이 있다(남정자, 조맹제, 1997).

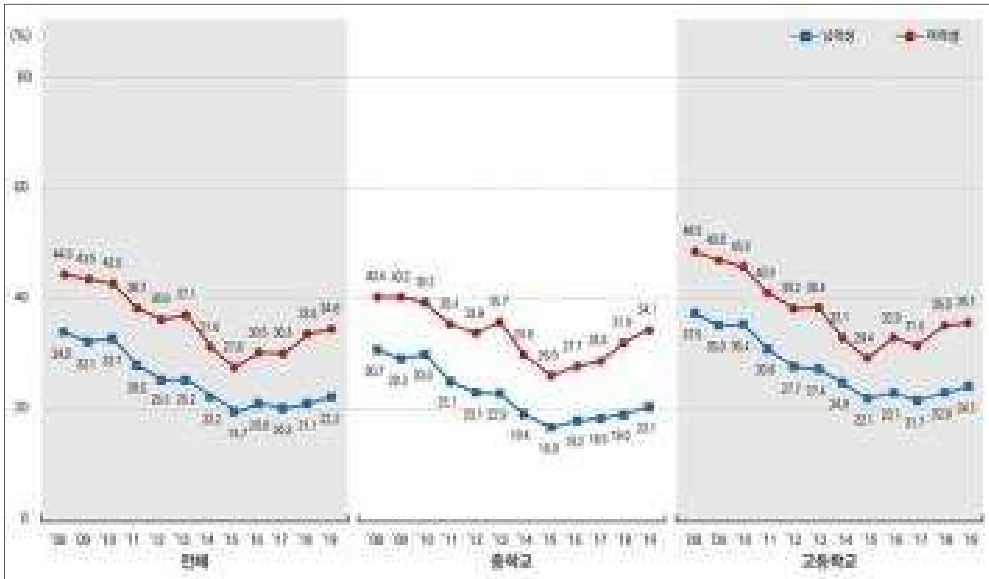
우울증은 누구라도 경험할 수 있는 매우 흔한 ‘마음의 감기’라고 불린다. 그렇다면 우리나라 청소년들은 어느 정도 우울감을 느끼고 있을까? 질병관리청에서 실시하는 청소년건강행태조사를 통해 청소년의 우울감, 스트레스 정도, 자살 시도율에 대한 분석을 하고 있으며 이에 따라 정부는 2019년 3월 15일 관계 부처 합동으로 학생 건강증진 교육을 내실화하고, 다양한 지원을 통해 학생의 건강수준을 향상시키기 위한 「제1차 학생건강증진 기본계획(19년~23년)」을 사회관계장관회의(부총리 겸 교육부장관 유은혜 주재)에서 확

정하여 발표하였다. 이번 「제1차 학생건강증진 기본계획」은 “모든 학생을 보다 건강하게”라는 비전 아래, 학생건강에 대한 학교 현장 중심의 통합적 지원을 위한 주요 중점 과제를 제시하였다(교육부 보도자료, 2019.03.15.). 앞으로 우리나라의 미래인 청소년의 건강한 신체와 정신을 위하여 정부, 학교, 가정에서 지속적인 관심을 기울일 것이라 한다.

한편, 국민건강통계의 만19세 이상 스트레스 인지율과 비교해 보면, 성인들의 스트레스 인지율은 20% 후반인 반면, 청소년의 스트레스 인지율은 35%~46%에 달해, 성인에 비해 청소년의 스트레스가 많음을 알 수 있다.(KESS, 교육통계서비스, 2020년 5월).

제15차 청소년건강행태조사 통계 결과표에서 우울감 경험률은 최근 12개월 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 학생은 28.2%로, 여학생(34.6%)이 남학생(22.2%)에 비해 높았다. 자살 생각률은 최근 12개월 동안 심각하게 자살을 생각한 적이 있는 학생은 13.1%로 여학생(17.1%)이 남학생(9.4%)보다 높았다. 남학생(중 9.4%, 고 9.3%)은 학교급별 큰 차이가 없었던 반면, 여학생은 고등학생(15.3%)보다 중학생(19.2%)에서 더 높았다.

우울감 경험은 스트레스인지율과 유사한 양상을 보이며 해마다 다소 감소 추세에 있었으나, 스트레스 인지율과 같이 2016년 이후 다시 증가 추세에 있다.<그림2-2>



※ 우울감 경험률: 최근 12개월 동안 2주 내내 일상생활을 중단할 정도로 슬프거나 절망감을 느낀 적이 있는 사람의 비율

※ 자료원: 청소년건강행태조사 '08~'19년

출처 : 제 15차 청소년 건강행태조사(2019) 발표회 자료

그림 <2-2> 우울감 경험률 추이

기 연구된(황여정, 2008) 결과에서 통계적으로 청소년의 사망원인 1순위인 자살에 대한 충동 여부 및 이유에 대한 조사에서 성적·진학 문제가 전체의 51%로 자살하고 싶은 가장 큰 이유였고, 10명 중 7명이 학교생활에서 스트레스를 받고있는 것으로 나타났다(청소년통계, 2010). 또한 우리나라의 청소년들은 대학입시와 학업스트레스로 인해 건전한 여가생활을 충분히 갖지 못하며, 이로 인한 우울과 자살 생각 및 자살 시도 경향이 높아진다는 연구 결과도 있어 청소년의 스트레스와 우울에 대한 원인과 해결 방법에 대해 고심해야 할 필요가 있다.

제 3 절 식생활 행태

1. 식생활 행태의 개념

식생활은 먹는 일이나 먹는 음식에 관한 생활을 말하며 행태는 행동하는 양상을 의미한다. 식생활이란 인간이 단순히 음식물을 섭취하는 행위를 넘어 개인 또는 집단의 다양한 취향과 기호가 반영되므로 하나의 생활양식이라고 할 수 있으며 이는 사회적, 문화적 현상과도 관련이 있다(승혜숙, 2004; 문영선, 2011). 또한 개인이 영위하는 식생활의 방식과 내용 등을 식습관이라 말하며, 개인의 식습관에 따라 섭취하는 음식의 질이나 양을 결정하게 되고 결과적으로 개개인의 건강 상태에 영향을 미치게 된다(김진희, 2009).

식습관이란 어떤 특정한 장소에서 가장 적절한 형태로 식품을 섭취할 수 있도록 학습 과정을 통해 습득한 식생활 행동의 체계에 의해 의식적이기보다 거의 자동적으로 반복되는 것이며, 식생활 행동은 식품을 취급하는 여러 가지 행동, 먹는 행위와 이들 행동을 추진하는 능력 등의 형성이나 전승에 관련되는 여러 행동을 포함한다(김숙희, 2001). 따라서, 식습관은 이유 직후부터 형성되기 시작하여 사춘기 동안에 접하게 되는 식품에 대한 인식과 식품의 다양성에 따라서 두드러지게 결정되므로 이 시기의 올바른 식생활 태도는 매우 중요하다. 올바른 식생활은 건강과 밀접한 관계가 있으며 건강하고 행복한 생활을 영위하기 위한 필수조건으로, 성장, 체 구성 성분 및 체 기능 조절 등의 요구 조건을 충족시킬 수 있는 균형 잡힌 영양소가 포함된 식사를 의미한다. 좋은 영양 상태는 올바른 지식과 올바른 식행동에 의하여 결정되며 적절한 건강을 유지하도록 하여 신체 발육을 양호하게 할 뿐만 아니라 정신적, 정서적 안정유지에 중요한 역할을 한다(여희경, 2007).

식행동이란 개인이 재료의 습득, 조리, 가공, 섭취하기까지 식품을 취급하는 모든 행동을 말한다. 식행동은 영양 지식, 건강 지식, 의식·의욕 등에 대한 태도, 집단 내에서 사회, 문화, 심리적 영향을 받아 결정되고 위의 영향들이 반복될 때 식습관을 형성한다(유연희, 2001). 즉 식행동은 개인과 집단의 행동양식과 연관되어 있으며, 개인의 생활 행태에 의해 결정된다. 식행동은

유아기부터 형성이 시작되어 일생동안 영향력을 가지고 있다(김정현 등, 1992).

많은 연구에서 식행동과 식사패턴은 영양소 섭취 수준과 밀접한 관련이 있으며 영양은 건강을 지키고 만성질환의 유발을 늦추는데 중요한 역할을 하므로 건강을 위해서는 적절한 영양을 공급하고 유지할 수 있는 바람직한 식행동과 식사패턴이 중요하다고 한다(박유정, 2010). 또 여러 역학 연구들에서 과일, 채소, 곡류, 생선, 가금류 섭취가 미량 영양소의 섭취와 관계가 있으며 질병의 위험을 줄였고, 나이, 수입, 교육이 소위 더 건강한 식사패턴의 확실한 예측인자로 나타났다(Kant AK, 2004). 또한 하루 식사 횟수를 이용한 식사와 간식 패턴이 심혈관계 질환과 당내구성 등의 건강 상태에 영향을 줄 수 있다고 하고, 식사 횟수가 증가할수록 바람직한 혈중 지질분포를 보인다고 보고되고 있으며, 이러한 식사 횟수에 따른 패턴이 영양소 섭취 즉, 식사 질의 지표가 될 수 있다(Kerver JM, Yang EJ, Obayashi S, Bianchi L, Song WO, 2006).

2. 청소년기의 식생활 행태

청소년기가 되면 타인이나 외계 사물과의 종속적 관계에서 벗어나 점차 감춰져 있던 내면세계에 눈을 뜨기 시작하여 자아를 찾고 자기를 발견하며 독립적인 자아형성을 추구하게 되고 이제까지 의존관계에 있는 부모로부터 이탈하여 자기 자신의 판단과 책임에 따른 독립된 행동을 하려 한다(황경순, 2011). 즉 자아정체성의 확립과 독립의 욕구에 따른 ‘심리적 이유기’의 현상이 나타난다(박기석, 2002).

그러함에도 청소년기의 식습관은 가족· 친구· 대중매체와 같은 다양한 원인에 의해 영향을 받으며, 생리적· 심리적· 사회적 발달에 따라 영향을 받기도 한다. 또한 외모에 관심을 갖게 되어 식사를 거르기도 하며, 외식을 자주 하고, 유행 식이(Fad Diet)에 빠지거나 간식을 많이 하는 비정상적인 식습관이 형성되어 영양적으로 적절치 못한 식품을 선택하기도 한다.(김숙희, 1999)

청소년기에 필요한 영양을 충분히 공급받지 못하면 잘 성장하지 못할 뿐만

아니라 신체의 기능도 활발하지 못하고 지구력이 약화 되며 일의 수행 능력도 저하된다(유지연과 김영남, 2009). 따라서 청소년기에는 세끼식사 외에 적절한 영양을 보충해 주어야 한다(김동순과 이정원, 2002). 식사의 질이 불량한 집단일수록 결식률이 높고 불규칙적으로 이루어지며, 식사의 질이 양호한 집단일수록 단백질 식품군에 대한 기호도와 간식 및 인스턴트식품의 이용도가 높고, 식사 시 식품배합을 고려하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 또한 외모 중시 경향과 체형관리를 식사 결식으로 이루려는 잘못된 식행동 태도도 지적되었다(이영미 한명숙, 1996·). 그러므로 청소년기의 좋은 식습관 및 식생활 행태를 형성하기 위해 영양교육이 중요하며, 또한 올바른 신체상을 정립시켜 체형 만족도를 높이고 올바른 체중조절을 할 수 있도록 교육 현장에서 영양 지식의 제공뿐만 아니라 실제 행동 변화로 이어질수 있는 방안들을 마련해야 할 필요성이 높다고 본다(김복희 외, 2008: 좌혜진, 2008).

청소년의 식행동을 조사한 결과 편식, 결식, 아침 결식, 과식, 소식, 야식, 폭식, 맵고 짠 음식 섭취, 군것질, 패스트푸드 섭취, 탄산음료의 섭취를 자주 먹는 것으로 나타났으며, 특히 탄산음료는 여학생보다 남학생이 더 많이 섭취하는 것으로 나타났고 군것질은 남학생보다 여학생이 자주 하는 것으로 나타났다(박유정, 2010). 이처럼 청소년기의 식행동에 대한 실태 연구는 다양하게 이루어지고 있는데, 이 시기의 불량한 영양상태의 원인으로는 불규칙한 식사와 결식이 가장 큰 요인으로 나타나고 있다. 그 중에서 아침 식사는 가장 불규칙적이고 결식률이 높은 것으로 보고되고 있으며, 그 원인으로는 바쁜 등교 시간에 따른 시간 부족 및 수면 부족으로 인한 식욕부진과 습관적이라는 이유 등으로 나타났다(하점순· 이효지, 1995).

제15차 청소년건강행태조사(2019) 통계 결과표에서 최근 7일동안 아침식사를 5일 이상 먹지 않은 아침식사 결식률이 남·여학생 모두 증가추세에 있으며, 여학생의 결식률이 더 높게 나타났다<그림 2-3>.



출처 : 제 15차 청소년 건강행태조사(2019) 발표회 자료
 <그림 2-3> 아침식사 결식률

또 식생활 행태를 보면 과일 섭취율은 줄고, 탄산음료 섭취율은 증가추세에 있어서 청소년들의 식행동이 2015년 이후 자연식 위주의 식생활은 낮아지고 인스턴트 위주의 식생활 행태는 높아지고 있음을 볼 수 있다<그림 2-4>.



출처 : 제 15차 청소년 건강행태조사(2019) 발표회 자료

<그림 2-4> 식품섭취율

이와 같이 청소년들의 식행동 특성은 영양섭취의 부족에서가 아니라 편향되고 불균형적인 식품섭취와 패스트푸드이용, 불규칙적인 식사 등 잘못된 식행동에 문제가 있음을 볼 수 있다(문경수, 2004).

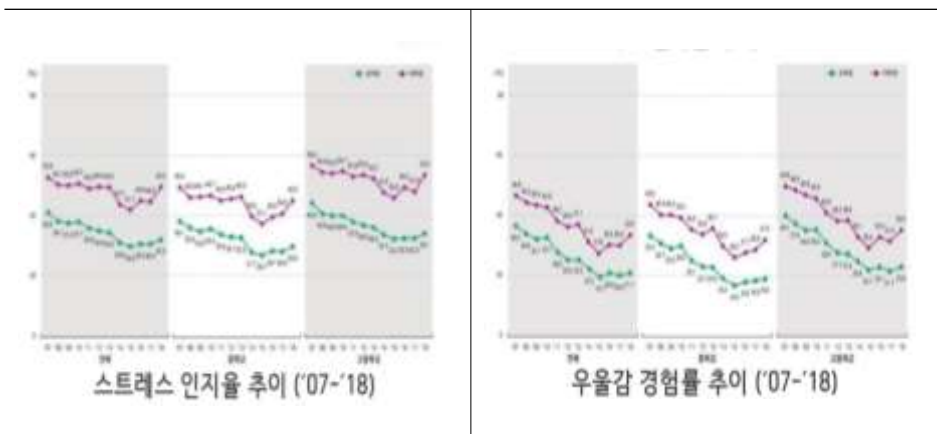
일반적으로 영양이 충분한 사람은 스트레스에 대해 덜 민감하고 스트레스를 덜 느낀다고 한다. 또한 정신적 또는 심리적 상태는 영양상태에 의해서도 영향을 받는 것으로 나타나고 있어 영양학적인 견지에서도 청소년 시기의 스트레스에 대하여 건강한 대처 방식을 발달시킬 수 있도록 돕는 것이 매우 중요하다고 할 수 있다.(현명성·남경아, 2009).

제 4 절 선행연구 분석

스트레스와 우울, 식행동 등에 관한 선행연구들을 살펴보면 다양한 방법으로 연구가 진행되고 있다. 우선 제15차(2019) 청소년건강행태조사(교육부, 보건복지부, 질병관리 본부)에서 스트레스와 우울, 식행동분야에서 15개 항목으로 조사가 이루어지고 있다.

본 연구에서 살펴본 주요 항목은 정신건강(스트레스 인지, 주관적 수면 충족, 주중/주말 수면시간, 우울감 경험, 자살 생각/계획/시도)분야와 식생활(아침 결식, 과일/채소/우유/및 유제품/ 물 섭취, 탄산음료/에너지(고카페인)음료/패스트푸드 섭취, 학교에서 영양 식습관 교육, 편의점 식사 경험/ 식품)분야에서 청소년건강행태조사 통계와 그 결과발표회 내용을 분석에 활용하였다.

청소년건강행태조사 결과발표회 정신건강 영역 개선 방향(정선재, 2019년)에서 스트레스와 우울감 추이가 낮아지다가 최근 다시 상향 곡선을 보이고 있고<그림2-5> 이론적 고찰에서도 식생활 행태와 정신건강 영역이 결코 별개의 것이 아님을 보여주고 있다.



출처 : 제 15차 청소년 건강행태조사(2019) 발표회 자료

<그림 2-5> 스트레스와 우울감 경험률 추이

또, 고등학교 남학생과 여학생의 스트레스 인지율과 우울감 경험률 등의 문제는 평균적으로 감소하는 추세를 보이지만 2016년 후 증가추세이고 자살률과 함께 여전히 세계적으로 높은 수준이라 할수 있다. 특히 스트레스 인지율에서 남학생은 34.1%, 여학생은 51.5%, 우울감 경험률은 남학생이 24.1%, 여학생은 35.1%, 자살 생각률은 남학생이 9.3%, 여학생에서 15.3%로 대부분 여학생에서 스트레스와 우울감 경험률 및 자살 생각률이 높고 더 취약한 것으로 나타나고 있어 정신건강에 취약한 여학생에게 교육과 지원을 강화할 필요가 있다고 보여진다(제15차(2019) 청소년건강행태조사, 교육부, 보건복지부, 질병관리 본부).

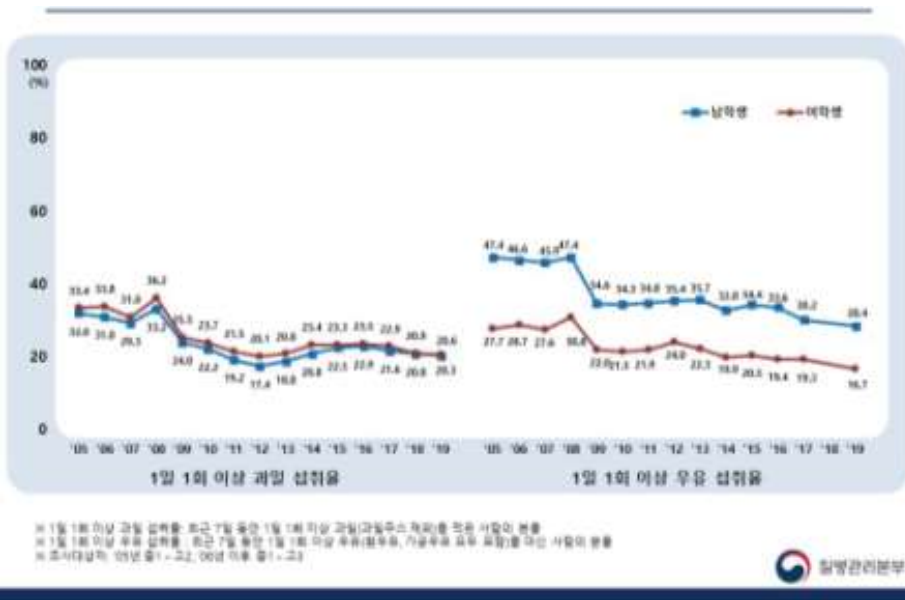
이에, 본 연구에서는 최근의 동향에 따라 스트레스 인지율 추이와 우울 경험률 추이의 유사성에 기반하여 정신건강의 스트레스와 우울감 두가지 영역과 식행동과의 연관성을 파악할 것이다. 또한 청소년 개개인의 개별화된 교육의 필요성이 대두되고 있어서 인구통계학적 특성에 따른 스트레스와 우울감, 식생활 행태의 차이도 파악할 것이다.

해서, 청소년건강행태조사 결과발표회에서 보여준 식습관 변화추이 중 아침 식사 결식률 추이를 보면, 2015년부터 2019년 사이 주5일이상 아침 식사 결식률이 남녀평균 27.9%에서 35.7%로 증가추세에 있어서<그림 2-6>, 청소년들의 정신건강과 식생활 행태의 상호 연관성을 파악하여 그에 따른 개별화된 교육을 위한 프로그램 개발이 필요하다 할 것이다.



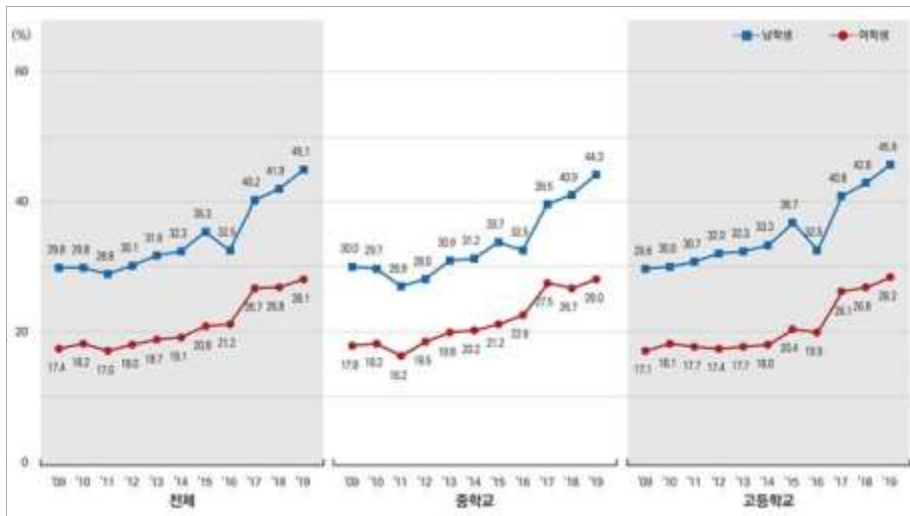
출처 : 제 15차 청소년 건강행태조사(2019) 발표회 자료
 <그림 2-6> 아침식사 결식률 추이

그리고 식습관 변화추이 중 자연식 위주의 식품군으로 분류된 과일과 우유 섭취율이 일 1회 이상 과일 섭취율은 남녀평균 32.7%에서 20.5%로 낮아지고, 1일 1회 이상 우유 섭취율 또한 남녀평균 37.5%에서 22.6%로 2005년 이후 2008년을 제외하고 낮아지고 있음을 보여주고 있다. 여기에서 특히 여학생의 우유 섭취율이 낮게 나타났다<그림 2-7>.



출처 : 제 15차 청소년 건강행태조사(2019) 발표회 자료
 <그림2-7>1일 1회 이상 과일·우유 섭취율 추이

또 주3회 이상 탄산음료 섭취율 추이가 증가 추세에 있어<그림 2-8> 결과 발표회 자료에서 인스턴트 위주의 식품군으로 분류된 패스트푸드와 탄산 음료 섭취율 조사결과 주1~2회 이상 패스트푸드 섭취율이 남녀평균 82%로 ‘먹지 않았다’에 비해 매우 높게 나타났다. 또 주1~2회 이상 탄산음료 섭취율이 ‘마셨다’가 ‘마시지 않았다’에 비해 높게 나타났다.



※주3회 이상 탄산음료 섭취율: 최근 7일 동안 3회 이상 탄산음료를 마신 사람의 비율

※자료원 : 청소년건강행태조사 '09~'19년

출처 : 제 15차 청소년 건강행태조사(2019) 통계 자료

<그림2-8> 주3회 이상 탄산음료 섭취율 추이

에너지음료와 단맛음료 섭취율도 2014년부터 2019년 사이 중고생 남녀 전체 대상 주 3회 단맛 섭취율이 38.2%에서 50.4%로 증가하였고, 주 3회 에너지음료 섭취율이 4.5%에서 14.6%로 높아지고 있음을 볼 수 있다. 남녀 섭취율에서는 큰 차이가 없으나 과거에는 볼 수 없었던 단맛음료와 에너지 음료의 섭취 빈도가 2014년 이후 점차 증가하고 있음이 조사 되었다(청소년 건강행태조사(2019) 통계자료).<그림 2-9>.



출처 : 제 15차 청소년 건강행태조사(2019) 발표회 자료
 <그림2-9> 에너지, 단맛음료 섭취(2019)

이상의 통계결과를 볼 때 과일과 우유같은 자연식품군의 섭취율은 감소하는 경향이고 패스트푸드와 탄산음료, 단맛음료와 에너지 음료같은 인스턴트 식품군의 섭취는 증가하고 있어서 우리나라 청소년들의 식습관이 어떤 이유로 이렇게 변화되고 있는지 알아보고 문제점을 파악하여 개선방안에 대해 고민해야 할 것으로 보여진다.

지금까지 식행동의 상관관계를 알아보기 위한 여러 가지 방식의 선행 연구가 아래표<표 1-2>와 같이 이루어져 왔다.

<표 1-2> 선행연구 자료

NO	연구자	연구 내용
1	교육부, 보건복지부, 질병관리청(2019)	청소년 건강행태 조사 통계분석
2	박혜숙, 2017	전남지역 고등학생의 스트레스에 따른 간식 섭취 연구
3	김유정, 2017	여대생의 생활스트레스 요인에 따른 식생활 유형과 당류 섭취 실태에 관한 구조적 관계 연구
4	남윤진, 2016	중학생의 식이효능감이 스트레스 및 식행동에 미치는 영향 연구
5	원명숙, 2016	한국 성인여성의 우울증 유무에 따른 건강상태, 식생활 행태, 식사의 질 비교
6	김준경, 2015	대학생의 스트레스 상태와 단 식품 섭취와의 상관관계 연구
7	양민정, 2014	여고생의 스트레스와 폭식행동의 관계에서 자기자비와 우울의 매개효과 연구
8	송선희, 2013	서울지역 일부 고등학생들의 성별에 따른 학업 스트레스 정도가 고나트륨 함유 식품과 매운맛식품 섭취에 미치는 영향 연구
9	홍지혜, 2012	고등학생의 스트레스 강도가 식행동에 미치는 영향 연구
10	김정주, 2011	여고생의 스트레스와_심리적_안녕감_및_마음챙김과_수용행동_간_관계 연구
11	임은미, 정성적, 2009	청소년의 스트레스와 우울의 변화 및 우울의 대한 스트레스의 장기적인 영향 연구
12	문경수, 2004	고등학생의 스트레스 및 불안정서와 식생활 양상에 관한 연구

이상의 연구에서 나타난 결과를 보면, 스트레스와 식생활 부분에서 스트레스 정도와 식사 속도에서 여학생은 스트레스가 높을수록 식사 속도가 빠른 경향을 보였고, 스트레스가 높을수록 음식 섭취를 많이 하고, 스트레스가 높을수록 짠맛, 단맛, 담백한 맛에 대한 기호도가 높았다(문경수, 2004).

스트레스 강도에 따른 식습관의 변화는 스트레스 강도가 높을수록 남학생 및 여학생 모두 불규칙한 식사를 하는 비율이 증가하였고, 남학생은 식사량이 감소한 반면, 여학생은 식사량이 증가하였다 여학생은 스트레스 강도가 높은 군이 식사 속도가 빨라지고 편식을 하는 식습관을 보였다. 스트레스를 받은 후에는 당류, 햄버거·피자의 선호도가 모두 증가하였다. 특히, 여학생의 경우 스트레스 강도가 높은 군은 짠맛 및 기름진 맛의 선호도가 증가하는 경향을 보였다. 스트레스를 받은 후에는 간식 섭취 빈도가 증가하는 경향을 보였다. 특히, 여학생의 높은 군에서는 4-5회 및 6회 이상의 간식 섭취 비율이 높았다(홍지혜, 2012).

한편, 우울증과 식생활 부분에서, 우울증에 따른 영양불량이 정신건강을 더욱 악화시키고, 다른 질환을 유발시킬 수 있는 중요한 요인이 될 수 있으므로, 여러 가지 심리적 요인을 고려하여 영양관리를 계획하고 실행하여야 할 것이고 우울증의 식생활 관리를 위해서는 건강상태와 식생활의 개선을 위한 노력이 필요하다(원명숙, 2016).

또한, 중증 우울군이 정상군에 비해 규칙적으로 하루 3회 식사하는 경우가 유의하게 적었고, 식사 시간도 매우 불규칙한 것으로 나타나 전체적인 식습관이 불량하였다. 또한 중증 우울군은 평상시의 식욕 상태가 좋지 못하였으며, 특히 스트레스를 받을 경우에 민감한 반응을 보여, 식사 및 간식 섭취에 변화가 심한 것으로 나타났다. 그리고 우울정도에 따른 식품섭취 양상을 비교 조사해 본 결과, 정상군의 경우 밥류, 우유, 치즈 등의 영양적으로 질이 좋은 식품의 섭취 빈도가 높은 반면, 중증 우울일수록 튀김, 어묵, 마른오징어 등의 간식류의 섭취 빈도가 유의하게 높았다. 이상의 결과로 보아, 대학생들의 스트레스와 우울정도가 평상시의 식습관 및 식욕 상태, 식품섭취 양상에 좋지 않은 영향을 주는 것으로 나타나 그 결과 영양 및 건강상태에도 나쁜 결과를 초래할 수 있을 것으로 생각된다(백복녀, 2003).

이에, 바람직한 식생활이 습관화되도록 학생들의 의식과 행동을 변화시켜야 성공적인 영양교육이라 할 수 있으며, 나아가 보다 거시적인 안목에서 청소년의 사회환경을 개선해주어야 한다. 그러기 위해서는 청소년의 영양교육이 청소년의 전반적인 생활영역별 문제가 무엇인지를 파악하여 지역적 상황, 경제적 상황, 사고방식 등을 고려하여 학생들에게 맞는 개별화된 교육이어야 하며, 자신의 식생활을 스스로 조정할 수 있는 실천적 능력을 기를 수 있어야 한다.(남윤진, 2016)

하지만 현재까지 생활 스트레스에 따른 식생활 유형에 대한 연구가 미비한 상태이다. 과거에 비해 외식의 비중이 커지고 있는 시점에서 이와 관련된 연구가 좀 더 필요할 것으로 사료된다. 식품 구입 시 건강을 추구하는 사람들은 가공식품 중 우유 및 유제품, 아이스크림 제품류를 더 섭취하는 경향을 보였으며 처음 보는 음식에 도전하고 맛을 추구하는 사람들은 과자류를 더 소비하는 경향을 보였다. 이는 식생활 유형이 당류 섭취 실태에 영향을 주는 것으로 판단된다. 우리 국민의 당 섭취량이 급속도로 증가하고 있고 특히 가공식품을 통한 당 섭취량이 증가하고 있다(김유정, 2017).

이상의 선행연구에서 바람직한 식생활이 습관화되도록 하는 데는 여러가지 요인이 작동해야 하고, 개별화된 영양교육이 필요함도 볼 수 있다. 또한 청소년건강행태조사 결과발표회(2019) 식생활 부분 결과 요약(김소연, 2019)을 보면 청소년들의 식행동에서 아침 결식률이 증가하고 있고 과일과 우유 등의 자연식품의 섭취율은 낮아지고 있어서 과거에 비해 청소년들의 식행동이 바람직한 방향으로 가고 있다고 보기 어려워 이에 대한 대처가 필요함을 강조하고 있다.

그동안 여러 가지 조사와 통계뿐만 아니라 선행연구에서도 청소년의 정신건강과 신체적 건강의 관련성이 높은 식생활 행태와의 상호 연관성을 파악하여 개선을 위한 위해 노력을 하고 있으나 개별화된 교육을 위한 접근에는 미치지 못하고 있다. 이뿐만 아니라 코로나19 감염병이라는 초유의 사태가 전 세계를 휩쓸고 있는 지금, 여러 분야에서 생활양식이 급격하게 변화되고 있다. 이러한 시점에 함께 활동하지 못하고 비대면 만남을 강조하고 있어서 배달음식으로 또는 가정에서 직접 조리하는 반조리 식품들에 관심이 쏠리어 식생활 방식에

도 많은 변화가 이루어지고 있음을 볼 수 있다.

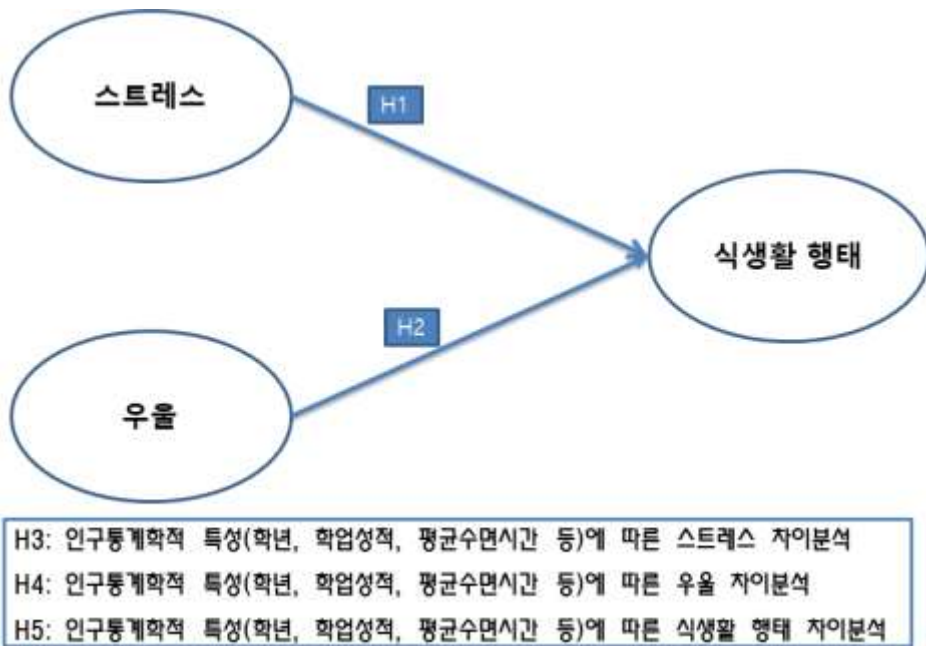
그 뿐만 아니라 비대면과 각종 활동의 제한으로 인해 스트레스 및 우울감도 증가하여 그에 대한 사회적 관심 또한 증가하고 있다. 스트레스와 우울감에 취약한 청소년에게는 더욱더 그에 대한 조기 개입으로 실효성 있는 지원을 확대해야 함을 강조하고 있다.

이에, 본 연구에서는 스트레스 및 우울이 청소년 시기에 잘못 형성될 수 있는 식생활 행태와의 연관성을 파악할 것이고 인구통계학적 특성에 따른 스트레스와 우울 및 식생활 행태의 차이를 분석할 것이다. 그 자료들은 청소년의 신체적 정서적 정신적 건강증진 및 안전한 학교급식 운영과 개별화 된 영양교육의 기초자료로 쓰일 수 있을 것으로 사료된다.

제 3 장 연구방법

제 1 절 연구모형

본 연구의 목적은 광주지역 여고생의 스트레스 및 우울인지 수준에 따른 식생활 행태와 인구통계학적 특성에 따른 스트레스와 우울 및 식생활 행태의 차이를 조사하는데 있다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 <그림 3-1>과 같은 연구모형을 설정하였다.



<그림 3-1> 연구모형

제 2 절 연구 가설

본 연구는 연구모형과 선행연구 분석결과를 토대로 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

H1: 광주지역 고등학교 여학생의 스트레스는 식생활행태에 영향을 미칠 것이다

H2: 광주지역 고등학교 여학생의 우울은 식생활행태에 영향을 미칠 것이다.

H3: 인구통계학적 특성(학년, 대화시간, 평균수면시간 등)에 따른 광주지역 고등학교 여학생의 스트레스는 차이가 발생할 것이다.

H4: 인구통계학적 특성(학년, 대화시간, 평균수면시간 등)에 따른 광주지역 고등학교 여학생의 우울은 차이가 발생할 것이다.

H5: 인구통계학적 특성(학년, 대화시간, 평균수면시간 등)에 따른 광주지역 고등학교 여학생의 식생활 행태는 차이가 발생할 것이다.

제 3 절 조사대상 및 기간

본 연구의 조사는 광주광역시에 소재하는 D고등학교 1~3학년을 대상으로 하였다. 설문조사는 담당 교사에게 부탁하여 예비조사를 거쳐 1학년 92명, 2학년 101명, 3학년 106명 총 299명을 대상으로 하였으며, 조사기간은 2020년 10월 12일부터 10월 14일까지 실시하였다.

제 4 절 조사내용 및 측정도구

1. 스트레스 인지도 조사

스트레스 인지 정도를 측정하기 위해서 한국청소년정책연구원(2008)의 일상적 스트레스 척도(Daily Stress Scale)를 활용하였다. 이 척도는 PSS와 달리 청소년기에 다섯 가지 영역(부모, 학업, 친구, 외모, 물질)에서 흔히 겪을 수 있는 스트레스 사건을 제시한 후, 평소에 각 상황이 얼마나 자주 발생하였는지를 그런 적 없다'의 1점에서부터 '항상 그렇다'의 5점에 이르기까지의 Likert식 5점 평정 척도를 사용하였다. 이 검사에서 한 개인이 얻을 수 있는 점수는 17점에서 85점으로 점수가 높을수록 스트레스를 높게 지각하는 것으로 보며, 점수가 낮을수록 스트레스를 낮게 지각하는 것으로 본다.

2. 우울 인지도 조사

청소년의 우울을 측정하기 위하여 한국판 역학 연구 우울척도 개정판(Korean version of center for Epidemiologic studies Depression Scale-Revised)을 사용하였다. 역학 연구 우울척도 개정판은 DSM-IV의 개정된 우울 진단기준이 반영되도록 Eaton, Smith, Ybarra, Muntaner, 그리고 Tien(2004)이 역학연구 우울척도(Radloff,1977)를 수정보완한 것으로, 국내에서는 이산 등(2016)이 번안하였다. 총 20문항으로 5점 Likert 척도(0=1일 미만, 1=1~2일, 2=3~4일, 3=5~7일,4=2주간 매일)로 평가하도록 구성하였다.

3. 식생활 행태 조사

식생활 행태를 조사를 위하여 질병관리본부 제15차(2019년) 청소년건강행태 조사의 식생활 행태 조사표를 활용하였다. 이 척도는 아침식사 결식률, 과일/채소/우유/패스트푸드 섭취율, 연간 영양 및 식사습관 교육 경험률 등 9문항으로 구성하였다.

4. 조사대상의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 파악하기 위한 설문조사의 항목으로는 학년, 거주 형태, 아버지 및 어머니 학력, 직업, 성격, 가정의 분위기, 학업 성적으로 총 13문항으로 구성하였다.

제 5 절 통계처리 및 분석

본 연구에서는 SPSS Statistics 20.0 프로그램을 사용하여 일반사항, 식생활 행태, 스트레스 인지도, 우울인지도는 등간척도를 명목척도로 전환하여 통계분석을 실시하였다. 조사대상의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 산출하였다. 상관관계 분석을 통해 각 변인들 간의 관련성을 알아보았으며, 인구통계학적 특성(학년, 거주형태, 성격 등)에 따른 여고생의 스트레스, 우울인지 수준, 식생활 행태를 t분석과 ANOVA분석을 통해 평균차이를 분석하였다.

제 4 장 실증분석 결과

제 1 절 표본의 특성

본 연구대상의 일반적 특성은 <표 4-1>과 같다. 학년은 3학년이 106명(35.5%)으로 가장 많았으며, 2학년 101명(33.8%), 1학년 92명(30.8%) 순으로 조사되었다. 거주형태는 가족과 함께 살고 있다는 응답자가 294명으로 전체 응답자의 98.3%를 차지하였다. 가정의 경제적 상황에 대해서는 261명이 ‘중’으로 평가하였으며(87.3%), 가족분위기는 전반적으로 화목하다고 응답한 정도가 높았으며 전혀 화목하지 않거나 화목하지 않은 응답자는 6명(2.0%)으로 나타났다. 대화시간은 1시간 이상이 121명(40.5%)으로 가장 많았으며 30분~1시간 미만 117명(39.1%), 30분 미만 54명(18.1%), 전혀 안함(7명, 2.3%) 순으로 조사되었다. 평균수면시간은 6~7시간 71명(23.7%), 4시간 이하 44명(14.7%), 7시간 이상 31명(10.4%) 순으로 조사되었다. 학업성적에 대해서는 ‘중간’이 121명(40.5%)으로 가장 많았으며 ‘중하’ 89명(29.8%), ‘중상’ 46명(15.4%), ‘하’ 32명(10.7%), ‘상’ 11명(3.7%) 순으로 조사되었다.

<표 4-1> 응답자 특성

구분		사례수	비중(%)
전체		299	100
학년	1학년	92	30.8
	2학년	101	33.8
	3학년	106	35.5
거주형태	가족과 함께 살고 있다	294	98.3
	하숙, 자취	1	0.3
	친척집에서 살고 있다	2	0.7
	보육시설에 살고 있다	2	0.7
경제적상황	상	21	7.0
	중	261	87.3
	하	17	5.7
가족분위기	전혀 화목하지 않다	4	1.3
	화목하지 않은 편이다	2	0.7
	보통이다	60	20.1
	화목한 편이다	121	40.5
	매우 화목하다	112	37.5
대화시간	전혀 안한다	7	2.3
	30분 미만	54	18.1
	30분~1시간 미만	117	39.1
	1시간 이상	121	40.5
평균수면시간	4시간 이하	44	14.7
	4~6시간	153	51.2
	6~7시간	71	23.7
	7시간 이상	31	10.4
학업성적	상	11	3.7
	중상	46	15.4
	중간	121	40.5
	중하	89	29.8
	하	32	10.7

본 연구대상의 부모에 대한 특성은 <표 4-2>와 같다. 아버지의 직업은 회사원(82명, 27.4%)과 자영업(68명, 22.7%), 기능직기술직(67명, 22.4%), 공무원(45명, 15.1%)에서 가장 많이 분포하고 있는 것으로 나타났으며 어머니의 직업은 무직(81명, 27.1%), 회사원(80명, 26.8%), 자영업(44명, 14.7%), 공무원(36명, 12.0%) 순으로 분포하고 있는 것으로 조사되었다. 아버지와 어머니의 학력은 대졸이 가장 많았으며 고졸이하, 대학원이상 순으로 동일한 분포 형태를 보이고 있다(아버지 : 대졸(179명, 59.9%) > 고졸이하(89명, 29.8%) > 대학원이상(31명, 10.4%), 어머니 : 대졸(181명, 60.5%) > 고졸이하(98명, 32.8%) > 대학원이상(20명, 6.7%). 아버지의 성격은 자상한 편으로 응답한 인원이 168명(56.2%)으로 가장 많았으며 무심하거나(46명, 15.4%) 활발하다(41명, 13.7%)는 응답도 높은 수준의 응답현황을 보였다. 어머니의 성격은 자상하거나(151명, 50.5%) 활발하다(105명, 35.1%)는 응답이 가장 높은 수준의 응답현황을 보였으며 무심하거나(17명, 5.7%), 다혈질적(14명, 4.7%), 엄한(12명, 4.0%) 성격의 어머니 비중도 다소 있는 것으로 조사되었다.

<표 4-2> 응답자 특성(부모)

구분		사례수	비중(%)
전체		299	100
아버지직업	농축수산업	10	3.3
	공무원	45	15.1
	회사원	82	27.4
	자영업	68	22.7
	기능직기술직	67	22.4
	전문직	20	6.7
	무직	7	2.3
어머니직업	농축수산업	8	2.7
	공무원	36	12.0
	회사원	80	26.8
	자영업	44	14.7
	기능직기술직	21	7.0
	전문직	29	9.7
	무직	81	27.1
아버지학력	고졸이하	89	29.8
	대졸	179	59.9
	대학원이상	31	10.4
어머니학력	고졸이하	98	32.8
	대졸	181	60.5
	대학원이상	20	6.7
아버지성격	무심한 편이다	46	15.4
	엄한 편이다	23	7.7
	자상한 편이다	168	56.2
	활발한 편이다	41	13.7
	다혈적인 편이다	21	7.0
어머니성격	무심한 편이다	17	5.7
	엄한 편이다	12	4.0
	자상한 편이다	151	50.5
	활발한 편이다	105	35.1
	다혈적인 편이다	14	4.7

제 2 절 K means 군집분석을 통한 차이분석

군집화 분석(Cluster Analysis)은 자료에 숨어있는 내재적 요인을 확인하기 위해 쓰이는 탐색적 자료분석 기법이다. 개체간 거리에 근거해 서로 가까운 개체끼리 동일한 군집으로 묶이고 특성이 서로 다른 개체들은 다른 군집에 포함된다. 이상적으로는 군집 내 개체들은 동질적이고 군집 간 개체들은 이질적이어야 한다(<https://m.blog.naver.com/PostView.nhn?blogId>).

본 연구에서는 K means 군집을 활용하고자 하는데 K means 군집분석은 가장 많이 쓰이는 비계층적 군집분석 중 하나이다. K means 군집분석에서 “K”는 군집의 수인데 분석자가 사전에 정해야 하며, “means”는 각 군집의 중심점을 가리킨다. 개체와 중심 간 거리는 유클리드 거리가 사용된다 (<https://m.blog.naver.com/PostView.nhn?blogId>).

식생활 행태에 대해서는 야채나 과일, 우유 등 자연식 위주의 식생활 행태를 보이는 응답자와 패스트푸드, 탄산음료, 고카페인 커피 등 인스턴트 위주의 식생활 행태를 보이는 응답자의 2개의 군집이 예상되므로 K means 군집분석이 군집의 수를 2개로 한정된 후 식생활 행태에 대한 8개 설문문항에 대해 분석을 실시하였다. 그 결과, 2개의 군집의 특성은 사전연구에서 고려했던 형태대로 자연식 위주의 군집(A)와 인스턴트 위주의 군집(B)이 형성되었으며 군집분석을 통해 군집에 포함된 응답자는 전체 299명 중 80명이 탈락된 219명으로 확인되었으며 군집별로는 A군집이 117명, B군집이 102명으로 분류되었다.

<표 4-3> K means 군집의 최종 군집 중심값

구분	군집	
	A ¹⁾	B ²⁾
식생활1(아침식사율)	4.56	1.40
식생활2(과일섭취율)	3.04	2.44
식생활3(채소섭취율)	3.47	2.99
식생활4(우유섭취율)	2.62	2.20
식생활5(패스트푸드섭취율)	2.24	2.30
식생활6(탄산음료섭취율)	2.09	2.39
식생활7(단맛음료섭취율)	2.31	2.67
식생활8(에너지음료섭취율)	1.34	1.29
사례수	117	102
	219	

군집별로 인구특성의 차이가 있는지를 확인하였으며<표4-4>, 이때 활용한 분석방법은 피어슨의 카이제곱 검정이다. 응답자 개인 인구특성에서는 학업성적에 따른 군집간 차이가 확인되었으며 그 차이는 유의수준 .05에서 통계적으로 유의하였다. A군집 응답자가 B군집 응답자에 비해 대체적으로 성적분포가 우수한 성적을 보이고 있었다. A군집의 학업성적은 상 5.1%, 중상 12.8%, 중 44.4%에 반해 B군집의 학업성적은 상 0.0%, 중상 10.8%, 중 36.3%로 우수한 성적수준을 A군집에서 보이고 있는 것이 확인되었다. 반면 학년이나 거주형태, 경제상황, 대화시간 가족 분위기는 군집간 통계적으로 유의한 차이를 확인되지 않았다.

1) 자연식 위주의 군집
 2) 인스턴트 위주의 군집

<표 4-4> 응답자 인구특성의 군집 간 차이 비교

구분		A군집 ³⁾	B군집 ⁴⁾	카이제곱
전체		117(100.0)	102(100.0)	
학년	1학년	40(34.2)	28(27.5)	1.326
	2학년	38(32.5)	39(38.2)	
	3학년	39(33.3)	35(34.3)	
거주형태	가족과 함께 살고 있다	116(99.1)	98(96.1)	3.503
	하숙, 자취	0(0.0)	1(1.0)	
	친척집에서 살고 있다	0(0.0)	2(2.0)	
	보육시설에 살고 있다	1(0.9)	1(1.0)	
경제적 상황	상	9(7.7)	6(5.9)	0.284
	중	101(86.3)	90(88.2)	
	하	7(6.0)	6(5.9)	
평균수면 시간	4시간 이하	16(13.7)	16(15.7)	4.430
	4~6시간	57(48.7)	61(59.8)	
	6~7시간	33(28.2)	18(17.6)	
	7시간 이상	11(9.4)	7(6.9)	
학업성적	상	6(5.1)	0(0.0)	10.010*
	중상	15(12.8)	11(10.8)	
	중	52(44.4)	37(36.3)	
	중하	36(30.8)	40(39.2)	
	하	8(6.8)	14(13.7)	
대화시간	30분 미만	23(19.7)	26(25.5)	2.748
	30분-1시간 미만	45(38.5)	44(43.1)	
	1시간 이상	49(41.9)	32(31.4)	
가족 분위기	보통이하	23(19.7)	32(31.4)	4.007
	화목한 편	51(43.6)	37(36.3)	
	매우 화목한 편	43(36.8)	33(32.4)	

*** : $p < .001$,⁵⁾ ** : $p < .01$,⁶⁾ * : $p < .05$

응답자 부모님의 인구특성(직업, 학력, 성격)에서는<표4-5>, 어머니 학력에 따른 군집간 차이가 확인되었으며 그 차이는 유의수준 .01에서 통계적으로 유의하였다. A군집 응답자의 어머니 학력은 대졸 61.5%, 대학원 이상 8.5%에 반

3) 자연식 위주의 군집

4) 인스턴트 위주의 군집

5), 6) 유의확률이란 상관계수의 통계적 유의성을 결정하기 위해서 제시한 것으로, 상관의 아무리 높다 하더라도 유의확률이 낮으면, 통계적 의미를 부여할 수 없다.

해 B군집 응답자의 어머니 학력은 고졸 45.1%, 대졸 53.9%로 A군집에서 어머니 학력이 B군집에 비해 높은 것으로 확인되었다. 반면 아버지의 직업이나 학력, 성격, 어머니의 직업이나 성격에서는 군집간 통계적으로 유의한 차이가 확인되지 않았다.

<표 4-5> 응답자 부모특성의 군집 간 차이 비교

구분		A군집 ⁷⁾	B군집 ⁸⁾	카이제곱
전체		117(100.0)	102(100.0)	
아버지 직업	농축수산업	3(2.6)	4(3.9)	6.373
	공무원	17(14.5)	11(10.8)	
	회사원	40(34.2)	26(25.5)	
	자영업	21(17.9)	31(30.4)	
	기능직기술직	26(22.2)	20(19.6)	
	전문직 무직	8(6.8) 2(1.7)	7(6.9) 3(2.9)	
어머니 직업	농축수산업	1(0.9)	2(2.0)	5.161
	공무원	18(15.4)	10(9.8)	
	회사원	32(27.4)	25(24.5)	
	자영업	17(14.5)	15(14.7)	
	기능직기술직	5(4.3)	11(10.8)	
	전문직 무직	12(10.3) 32(27.4)	11(10.8) 28(27.5)	
아버지 학력	고졸이하	33(28.2)	36(35.3)	4.617
	대졸	69(59.0)	61(59.8)	
	대학원이상	15(12.8)	5(4.9)	
어머니 학력	고졸이하	35(29.9)	46(45.1)	10.153**
	대졸	72(61.5)	55(53.9)	
	대학원이상	10(8.5)	1(1.0)	
아버지 성격	무심한 편이다	14(12.0)	23(22.5)	5.188
	엄한 편이다	9(7.7)	8(7.8)	
	자상한 편이다	69(59.0)	55(53.9)	
	활발한 편이다	18(15.4)	10(9.8)	
	다혈적인 편이다	7(6.0)	6(5.9)	
어머니 성격	무심한 편이다	6(5.1)	6(5.9)	7.475
	엄한 편이다	2(1.7)	7(6.9)	
	자상한 편이다	60(51.3)	42(41.2)	
	활발한 편이다	45(38.5)	38(37.3)	
	다혈적인 편이다	4(3.4)	9(8.8)	

*** : $p < .001$,⁹⁾ ** : $p < .01$, * : $p < .05$ ¹⁰⁾

7) 자연식 위주의 군집

8) 인스턴트위주의 군집

9), 10) 유의확률이란 상관계수의 통계적 유의성을 결정하기 위해서 제시한 것으로, 상관의 아무리 높다 하더라도 유의확률이 낮으면, 통계적 의미를 부여할 수 없다.

군집별로 스트레스와 우울의 차이가 있는 지를 확인하였으며 이 때 활용한 분석방법은 독립표본 t검정이다.

A군집의 스트레스 수준은 평균 2.28인데 비해 B군집의 스트레스 수준은 2.48로 A군집의 평균 수준에 비해 .21의 평균차이가 있는 것으로 확인되었으며 이는 유의수준 .01에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 A군집의 우울 수준은 평균 1.50인데 비해 B군집의 우울 수준은 1.66으로 A군집의 평균 수준에 비해 .16의 평균차이가 있는 것으로 확인되었으며 이는 유의수준 .05에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 본 결과를 통해, 채소와 과일 중심의 자연식을 식생활 행태를 갖는 학생은 패스트푸드나 탄산음료, 커피 등의 인스턴트 식생활 행태를 갖는 학생에 비해 스트레스나 우울 정도가 낮게 나타난다는 것을 볼 수 있다.

<표 4-6> 식생활 행태 군집의 스트레스/우울 평균차이 검증

변수	군집	사례수	평균	표준편차	평균차	t
스트레스	A군집	117	2.28	.59	-.21	-2.646**
	B군집	102	2.48	.56		
우울	A군집	117	1.50	.53	-.16	-2.044*
	B군집	102	1.66	.62		

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

11) 유의확률이란 상관계수의 통계적 유의성을 결정하기 위해서 제시한 것으로, 상관의 아무리 높다 하더라도 유의확률이 낮으면, 통계적 의미를 부여할 수 없다.

제 3 절 기술통계 분석

본 연구에서 연구변인으로 활용되는 식생활 행태, 스트레스, 우울의 기본 특성을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였으며 그 결과는 <표 4-7>에 제시하였다.

식생활 행태의 평균은 2.49(표준편차 .53)이며, 스트레스의 평균은 2.28(표준편차 .62), 우울의 평균은 1.53(표준편차 .58)순으로 연구대상의 응답수준이 확인되었다.

그리고 연구변인의 왜도와 첨도는 0을 중심으로 -1과 1 사이를 크게 벗어나지 않은 범위에서 값을 보이고 있어 본 연구에서 사용되는 자료는 정규분포(Normal distribution)와 유사한 분포라 할 수 있다(최소 .45, 최대 2.39).

<표 4-7> 연구변인에 대한 기술통계

연구변인	평균	표준편차	최소값	최대값	왜도	첨도
스트레스	2.28	.62	1.00	4.59	.45	.92
우울	1.53	.58	1.00	3.85	1.60	2.39
식생활 행태	2.49	.53	1.25	5.00	.73	1.74

제 4 절 신뢰성 분석

신뢰성(Reliability)은 동일한 개념에 대하여 측정을 반복하였을 때 나타나는 측정값의 분산을 의미하여, 측정의 안정성(Stability), 일관성(Consistency), 예측가능성(Predictability), 정확성(Accuracy) 및 의존가능성(Dependability) 등이 내포되어 있다. 본 연구에서는 문항들 간의 내적 일관성(Internal Consistency

Reliability)을 측정하는 Chronbach α 계수를 이용하여 각 척도의 신뢰성을 검증하였다. 이는 문항들 간의 응답이 일관성이 있게 나타나는 지를 파악하는 검증 방법으로서 Chronbach α 계수가 .6이상이면 비교적 신뢰도가 높다고 본다.

스트레스를 측정하는 항목에 대한 Cronbach α 계수를 검증한 결과는 <표 4-8>에 제시하였다. 총 17개 문항의 세부신뢰도는 최소 .871, 최대 .882의 신뢰도를 보이고 있으며 스트레스 측정 항목 전체의 신뢰도는 .883으로 스트레스 측정항목의 신뢰도는 높다고 할 수 있다.

<표 4-8> 스트레스 측정 항목에 대한 신뢰성 검증 결과

구분	항목이 삭제된 경우 Cronbach 알파	Cronbach의 알파
성적 때문에 부모님으로부터 스트레스	.875	.883
부모님과 의견충돌이 있어 스트레스	.873	
부모님의 지나친 간섭으로 스트레스	.874	
부모님과 대화가 안 통해서 스트레스	.875	
학교 성적이 좋지 않아서 스트레스	.875	
숙제나 시험 때문에 스트레스	.876	
대학입시/취업 부담으로 스트레스	.877	
공부가 지겨워서 스트레스	.879	
친구에게 놀림/무시를 당해서 스트레스	.879	
친구들로부터 인정받지 못해서 스트레스	.880	
친구에 대한 열등감 때문에 스트레스	.878	
몸무게가 많거나 적어서 스트레스	.876	
키가 너무 크거나 작아서 스트레스	.882	
얼굴 생김새 때문에 스트레스	.871	
멋있는 옷을 입지 못해서 스트레스	.873	
용돈이 부족해서 스트레스	.877	
갖고 싶은 물건을 갖지 못해서 스트레스	.875	

우울을 측정하는 항목에 대한 Cronbach α 계수를 검증한 결과는 <표 4-9>에 제시하였다. 총 20개 문항의 세부신뢰도는 최소 .918, 최대 .928의 신뢰도를 보이고 있으며 우울 측정 항목 전체의 신뢰도는 .930으로 우울 측정 항목의 신뢰도는 높다고 할 수 있다.

<표 4-9> 우울 측정 항목에 대한 신뢰성 검증 결과

구분	항목이 삭제된 경우 Cronbach 알파	Cronbach 의 알파
식욕이 없었다.	.925	.930
울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다.	.918	
무슨 일을 하든 정신집중이 힘들었다.	.918	
상당히 우울했다.	.919	
잠을 설쳤다(잠을 잘 이루지 못했다).	.924	
마음이 슬펐다.	.920	
도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	.919	
나를 행복하게 하는 것은 아무것도 없었다.	.922	
내가 나쁜 사람처럼 느껴졌다.	.924	
일상 활동에 대한 흥미를 잃었다.	.918	
평소보다 훨씬 더 많이 잤다.	.928	
내 움직임이 너무 둔해진 것처럼 느껴졌다.	.922	
안절부절 못 했다.	.924	
죽었으면 하고 바랬다.	.923	
자해하고 싶었다.	.926	
항상 피곤했다.	.924	
나 자신이 싫었다.	.920	
감량 노력 하지 않았는데, 많이 줄었다.	.927	
잠들기가 많이 힘들었다.	.925	
중요한 일에 집중할 수가 없었다.	.918	

식생활을 측정하는 항목에 대한 Cronbach α 계수를 검증한 결과는 <표4-10>에 제시하였다. 총 8개 문항의 세부신뢰도는 최소 .679, 최대 .770의 신뢰도를 보이고 있으며 식생활 측정 항목 전체의 신뢰도는 .789으로 식생활 측정항목의 신뢰도는 높다고 할 수 있다.

<표 4-10> 식생활 측정 항목에 대한 신뢰성 검증 결과

구분	항목이 삭제된 경우 Cronbach 알파	Cronbach 의 알파
아침식사(우유나 주스만 먹은 것은 제외)	.751	.789
과일(과일주스 제외)	.679	
식사할 때 채소(김치 제외) 섭취	.684	
흰우유 또는 가공우유 섭취	.691	
패스트푸드 섭취	.770	
탄산음료(탄산수 제외) 섭취	.722	
단맛 나는 음료수 섭취	.681	
에너지(또는 고카페인) 음료 섭취	.709	

제 5 절 상관관계 분석

본 논문에서 사용된 변수들 간의 영향관계를 검정하기 전 변수 간 관련성 정도와 방향성을 예측하기 위해 상관관계 분석을 실시하였으며 그 결과는 <표 4-11>과 같다. 인구통계학적 특성 간 상관관계는 가족분위기와 대화시간($r=.46, p<.001$)이 가장 높은 정(+)의 상관성이 확인되었으며 학년과 평균수면시간($r=-.24, p<.001$)에서는 부(-)의 상관성, 경제적 상황과 학업성적($r=.22, p<.001$)에는 정(+)의 상관성이 확인되었다. 식생활, 스트레스, 우울 등 주요 연구변인 간 상관관계는 스트레스와 우울($r=.57, p<.001$)이 높은 정(+)의 상관성, 식생활과 스트레스($r=-.33, p<.001$), 식생활과 우울($r=-.23, p<.001$)에서는 높은 부(-)의 상관성이 확인되었다. 인구통계학적 특성과 연구변인 간 관계에서는 가족분위기와 스트레스($r=-.37, p<.001$), 가족분위기와 우울($r=-.35, p<.001$), 대화시간과 우울($r=-.27, p<.001$)에서 높은 부(-)의 상관성이 있는 것으로 나타났다.

<표 4-11> 주요 연구변인 간 상관분석 결과

구분	학년	경제적상황	가족분위기	대화시간	평균수면시간	학업성적	식생활	스트레스	우울
학년	1.00								
경제적상황	-.07	1.00							
가족분위기	-.03	-.16**	1.00						
대화시간	-.03	-.10	.46***	1.00					
평균수면시간	-.24***	-.09	.09	-.01	1.00				
학업성적	-.13	.22***	-.14*	-.09	-.01	1.00			
식생활	.07	-.11	.12*	.12*	.00	-.11	1.00		
스트레스	.02	.04	-.37***	-.30***	-.10	.17**	-.33***	1.00	
우울	-.03	.08	-.35***	-.27***	-.05	.09	-.23***	.57***	1.00

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

제 6 절 가설검증

1. [가설1 검증] 스트레스가 식생활 행태에 미치는 영향

“여고생의 스트레스는 식생활 행태에 영향을 미칠 것이다” 라는 [가설 1]을 검증하기 위하여 스트레스를 독립변수, 식생활 행태를 종속변수로 하는 회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 <표 4-12>에 제시하였다. 전체 회귀모델 적합도인 F값이 6.352로 유의수준 $p < .001$ 에서 유의하게 검증되었으며, R^2 는 .067로 나타나 분석결과에서 얻어진 회귀식이 전체 회귀모델의 6.7%를 설명하는 것으로 판명되었다.

[가설 1]은 <표 4-12>에 나와 있는 바와 같이 스트레스는 식생활 행태에 부(-)의 영향을 주는 것으로 나타났으며 스트레스의 표준화계수($\beta = -.325$)에 대한 t값은 -2.185으로 유의수준 $p < .05$ 에서 유의하였다. 따라서, 스트레스가 식생활 행태에 영향을 미칠 것이라는 [가설1]은 채택되었으며 그 영향은 부(-)의 영향을 주는 것으로 나타나 스트레스가 감소할수록 식생활 행태에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다.

<표 4-12> 여고생의 스트레스가 식생활 행태에 미치는 영향

구분	비표준화 계수	표준화 계수	t	유의확률
	B	β		
(상수)	2.577		22.221***	.000
스트레스	-.568	-.325	-2.185*	.031

F(유의확률) : 6.352(.000), $R(R^2)$: .259(.067)

*** : $p < .001$, ** : $p < .01$, ¹²⁾ * : $p < .05$

12) 유의확률이란 상관계수의 통계적 유의성을 결정하기 위해서 제시한 것으로, 상관이 아무리 높다 하더라도 유의확률이 낮으면, 통계적 의미를 부여할 수 없다.

2. [가설2 검증] 우울이 식생활 행태에 미치는 영향

“여고생의 우울은 식생활 행태에 영향을 미칠 것이다” 라는 [가설 2]를 검증하기 위하여 우울을 독립변수, 식생활 행태를 종속변수로 하는 회귀분석을 실시하였으며 그 결과는 <표 4-13>에 제시하였다. 전체 회귀모델 적합도인 F값이 4.375로 유의수준 $p < .05$ 에서 유의하게 검증되었으며, R^2 는 .039로 나타나 분석결과에서 얻어진 회귀식이 전체 회귀모델의 3.9%를 설명하는 것으로 판명되었다.

[가설 2]는 <표 4-13>에 나와 있는 바와 같이 우울은 식생활 행태에 부(-)의 영향을 주는 것으로 나타났으며 우울의 표준화계수($\beta = -.225$)에 대한 t값은 -2.056으로 유의수준 $p < .05$ 에서 유의하였다. 따라서, 우울이 식생활 행태에 영향을 미칠 것이라는 [가설2]는 채택되었으며 그 영향은 부(-)의 영향을 주는 것으로 나타나 우울정도가 감소할수록 식생활 행태에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다.

<표 4-13> 여고생의 우울이 식생활 행태에 미치는 영향

구분	비표준화 계수	표준화 계수	t	유의확률
	B	β		
(상수)	2.519		29.607***	.000
우울	-.497	-.225	-2.056*	.042

F(유의확률) : 4.375(.014), $R(R^2)$: .197(.039)

*** : $p < .001$, ** : $p < .01$, 13) * : $p < .05$

13) 유의확률이란 상관계수의 통계적 유의성을 결정하기 위해서 제시한 것으로, 상관이 아무리 높다 하더라도 유의확률이 낮으면, 통계적 의미를 부여할 수 없다.

3. [가설3 검증] 인구통계학적 특성에 따른 스트레스의 차이

“여고생의 인구통계학적 특성에 따라 스트레스에 차이가 있을 것이다”라는 [가설 3]을 검증하기 위해 학년, 대화시간, 평균수면시간, 학업성적, 경제적 상황, 가족화목정도 등 인구통계학적 특성과 스트레스 간 평균차이분석(F검증)을 실시하였으며 그 결과는 <표 4-14>에 제시하였다.

인구통계학적 특성 중 대화시간과 가족화목정도는 스트레스에 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 학업성적은 유의수준 .05에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 대화시간이 짧을수록 스트레스가 높아지는 경향이 확인되었으며(30분 미만 2.57 > 30분~1시간 미만 2.33 > 1시간 이상 2.09) 가족간 불화정도가 클수록 스트레스가 높아지는 경향 또한 확인되었다(보통 이하 2.57 > 화목한 편 2.36 > 매우 화목한 편 2.02). 학업성적이 저조할수록 스트레스 또한 높아지는 경향이 확인되었다(‘중하’ 2.40, ‘하’ 2.40 > ‘중’ 2.24 > ‘중상’ 2.14 > ‘상’ 1.98). 따라서 여고생의 스트레스는 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있는 것으로 확인되었다. 그러나, 학력, 평균수면시간, 경제적 상황에 따른 스트레스 차이는 발생하지 않았다.

<표 4-14> 인구통계학적 특성에 따른 스트레스 평균차이분석 결과

변인	구분	사례수	평균	F	유의확률
학년	1학년	92	2.30	1.068	.345
	2학년	101	2.21		
	3학년	106	2.33		
대화시간	30분 미만	61	2.57	14.316***	.000
	30분-1시간 미만	117	2.33		
	1시간 이상	121	2.09		
평균 수면시간	4시간 이하	44	2.30	1.389	.246
	4~6시간	153	2.34		
	6~7시간	71	2.21		
	7시간 이상	31	2.13		
학업성적	상	11	1.98	2.509*	.042
	중상	46	2.14		
	중	121	2.24		
	중하	89	2.40		
	하	32	2.40		
경제적 상황	상	21	2.17	.345	.709
	중	261	2.29		
	하	17	2.30		
가족화목 정도	보통이하	66	2.57	20.860***	.000
	화목한 편	121	2.36		
	매우 화목한 편	112	2.02		

*** : $p < .001$, ** : $p < .01$, *) * : $p < .05$

14) 유의확률이란 상관계수의 통계적 유의성을 결정하기 위해서 제시한 것으로, 상관이 아무리 높다 하더라도 유의확률이 낮으면, 통계적 의미를 부여할 수 없다.

4. [가설4 검증] 인구통계학적 특성에 따른 우울의 차이

“여고생의 인구통계학적 특성에 따라 우울에 차이가 있을 것이다”라는 [가설 4]를 검증하기 위해 학년, 대화시간, 평균수면시간, 학업성적, 경제적 상황, 가족화목정도 등 인구통계학적 특성과 우울 간 평균차이분석(F검증)을 실시하였으며 그 결과는 <표 4-15>에 제시하였다.

인구통계학적 특성 중 대화시간과 가족화목정도는 우울의 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 대화시간이 짧을수록 우울이 높아지는 경향이 확인되었으며(30분 미만 1.81 > 30분~1시간 미만 1.54 > 1시간 이상 1.38) 가족 간 불화정도가 클수록 우울이 높아지는 경향 또한 확인되었다(보통 이하 1.85 > 화목한 편 1.49 > 매우 화목한 편 1.38). 따라서 여고생의 우울은 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있는 것으로 확인되었다. 그러나 학력, 평균수면시간, 학업성적, 경제적 상황에 따른 우울의 차이는 발생하지 않았다.

<표 4-15> 인구통계학적 특성에 따른 우울 평균차이분석 결과

변인	구분	사례수	평균	F	유의확률
학년	1학년	92	1.60	2.084	.126
	2학년	101	1.44		
	3학년	106	1.55		
대화시간	30분 미만	61	1.81	12.055***	.000
	30분-1시간 미만	117	1.54		
	1시간 이상	121	1.38		
평균 수면시간	4시간 이하	44	1.60	.399	.754
	4~6시간	153	1.54		
	6~7시간	71	1.48		
	7시간 이상	31	1.51		
학업성적	상	11	1.35	.950	.435
	중상	46	1.51		
	중	121	1.48		
	중하	89	1.61		
	하	32	1.59		
경제적 상황	상	21	1.33	1.358	.259
	중	261	1.54		
	하	17	1.58		
가족화목 정도	보통이하	66	1.85	15.052***	.000
	화목한 편	121	1.49		
	매우 화목한 편	112	1.38		

*** : $p < .001$, ** : $p < .01$, 15) * : $p < .05$ 16)

15), 16) 유의확률이란 상관계수의 통계적 유의성을 결정하기 위해서 제시한 것으로, 상관의 아무리 높다 하더라도 유의확률이 낮으면, 통계적 의미를 부여할 수 없다.

5. [가설5 검증] 인구통계학적 특성에 따른 식생활 행태의 차이

“여고생의 인구통계학적 특성에 따라 식생활 행태에 차이가 있을 것이다”라는 [가설 5]를 검증하기 위해 학년, 대화시간, 평균수면 시간, 학업성적, 경제적 상황, 가족화목정도 등 인구통계학적 특성과 식생활 간 평균차이 분석(F검증)을 실시하였으며 그 결과는 <표 4-16>에 제시하였다.

인구통계학적 특성 중 대화시간과 가족화목 정도는 식생활 행태에 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 경제적 상황은 유의수준 .05에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 대화시간이 길수록 식생활 행태 정도가 높아지는 경향이 확인되었으며(1시간 이상 2.64 > 30분~1시간 미만 2.50 > 30분 미만 2.26) 가족 간 화목할수록 식생활 행태 정도가 높아지는 경향 또한 확인되었다(매우 화목한 편 2.66 > 화목한 편 2.47 > 보통 이하 2.30). 경제적 상황은 ‘상’(2.77)이 ‘중’(2.47)과 ‘하’(2.48)에 비해 높은 수준의 식생활 행태를 보이고 있다. 따라서 여고생의 식생활 행태는 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있는 것으로 확인되었다. 그러나 학력, 평균수면 시간, 학업성적에 따른 식생활 행태의 차이는 발생하지 않았다.

<표 4-16> 인구통계학적 특성에 따른 식생활 평균차이분석 결과

변인	구분	사례수	평균	F	유의확률
학년	1학년	92	2.43	.947	.389
	2학년	101	2.51		
	3학년	106	2.53		
대화시간	30분 미만	61	2.26	5.492***	.000
	30분-1시간 미만	117	2.50		
	1시간 이상	125	2.64		
평균 수면시간	4시간 이하	44	2.55	.432	.730
	4~6시간	157	2.46		
	6~7시간	71	2.51		
	7시간 이상	31	2.51		
학업성적	상	11	2.64	.915	.455
	중상	46	2.53		
	중	125	2.52		
	중하	89	2.46		
	하	32	2.36		
경제적 상황	상	21	2.77	3.279*	.039
	중	265	2.47		
	하	17	2.48		
가족화목 정도	보통이하	66	2.30	11.153***	.000
	화목한 편	125	2.47		
	매우 화목한 편	112	2.66		

*** : $p < .001$, ** : $p < .01$, 17) * : $p < .05$

17) 유의확률이란 상관계수의 통계적 유의성을 결정하기 위해서 제시한 것으로, 상관이 아무리 높다 하더라도 유의확률이 낮으면, 통계적 의미를 부여할 수 없다.

제 5 장 결론 및 제언

본 연구는 광주지역 여고생의 스트레스 및 우울 인지 수준에 따른 식생활 행태를 비교하고자 하는 것이다. 광주광역시에 소재하는 1개 여자고등학교 학생 299명을 대상으로 인구통계학적 특성, 스트레스 인지도, 우울 인지도, 식생활 행태에 대하여 조사하여 분석하였다. 본 연구의 결론은 다음과 같다.

제 1 절 연구의 요약

1. 스트레스가 식생활 행태에 미치는 영향은 다음과 같았다.

스트레스에 따른 식생활 행태의 변화는 스트레스를 높게 지각할수록 패스트푸드, 탄산 음료, 에너지 음료 등의 섭취 비율이 높은 반면, 스트레스를 낮게 지각할수록 과일, 채소 등의 섭취 비율이 높았다. 따라서, 서로 부(-)영향을 주는 것으로 나타나 스트레스가 감소할수록 식생활 행태에 긍정적인 영향($p<.001$)을 미친다고 할 수 있다.

2. 우울이 식생활 행태에 미치는 영향은 다음과 같았다.

우울에 따른 식생활 행태의 변화는 우울 수준이 높을수록 패스트푸드, 탄산 음료, 에너지 음료 등의 섭취 비율이 높은 반면, 우울 수준이 낮을수록 과일, 채소 등의 섭취 비율이 높았다. 우울은 식생활 행태에 부(-)의 영향을 주는 것으로 나타났으며 우울 수준이 감소할수록 식생활 행태에 긍정적인 영향($p<.05$)을 미친다고 할 수 있다.

3. 인구통계학적 특성에 따른 스트레스의 차이는 다음과 같았다.

인구통계학적 특성 중 대화시간과 가족화목 정도는 스트레스에 유의수준 $p<.001$ 에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 대화시간이 짧을수록 스트레스가 높아지는 경향이 확인되었으며 가족간 불화 정도가 클

수록 스트레스가 높아지는 경향 또한 확인되었다. 또한, 학업성적은 스트레스와 유의수준 $p < .05$ 로 학업성적이 저조할수록 스트레스 또한 높아지는 경향이 확인되었다. 그러나, 학력, 평균 수면시간, 경제적 상황에 따른 스트레스 차이는 발생하지 않았다.

4. 인구통계학적 특성에 따른 우울 수준 차이는 다음과 같았다.

인구통계학적 특성에 따른 우울 수준 차이는 스트레스와 마찬가지로 대화시간과 가족 화목정도($p < .001$)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 학력, 평균수면시간, 학업성적, 경제적 상황에 따른 우울의 차이는 발생하지 않았다.

5. 인구통계학적 특성에 따른 식생활 행태 차이는 다음과 같았다.

인구통계학적 특성 중 대화시간, 가족화목정도는 식생활 행태와 유의수준 $p < .001$, 경제적 상황은 유의수준 $p < .05$ 로 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 대화시간이 길수록 식생활 행태 정도가 높아지는 경향이 확인되었으며, 가족 간 화목할수록 식생활 행태 정도가 높아지는 경향 또한 확인되었다. 경제적 상황은 '상'(2.77)이 '중'(2.47)과 '하'(2.48)에 비해 높은 수준의 식생활 행태를 보이고 있다. 그러나 학력, 평균 수면시간, 학업성적에 따른 식생활 행태의 차이는 발생하지 않았다.

제 2 절 시사점 및 제언

첫째, 본 연구는 광주지역 여고생의 스트레스 및 우울 수준에 따른 식생활 행태를 조사하여 상호 연관성을 파악하는데 연구의 의의가 있다고 할 수 있으며, 조사대상자가 처한 인구통계학적 특성을 고려하여 얻어진 연구 결과라 할 수 있다. 또한 이론적 고찰을 통해 최근의 동향에 따라 스트레스 인지율과 우울감 경험 추이의 유사성에 기반하여 정신건강의 스트레스와 우울감 두 가지 영역과 식행동과의 연관성을 파악하였다는 것 또한 의의가 있다고 본다. 그동안 여러 가지 조사와 통계뿐만 아니라 선행연구에서도 청소년의 정신건강과 신체적 건강의 관련성이 높은 식생활 행태와의 상호 연관성을 파악하여 개선을 위한 위해 노력을 하고 있으나 개별화된 교육을 위한 접근에는 미치지 못하고 있다. 이에, 스트레스와 우울 수준을 낮출 수 있는 실질적인 실천 프로그램을 운영하고 가정에서도 교육이 가능하도록 학교는 학부모와 학생이 함께할 수 있는 온라인 강좌 같은 프로그램을 운영하여 신체와 정서 정신이 조화롭게 발달 되도록 뒷 받침하여야 할 것이다.

둘째, 스트레스와 우울감에 취약한 청소년에게는 개인의 정서와 인구통계학적 특성에 맞는 개별상담과 개별화된 식생활 교육이 이루어져야 할 것이다. 또한, 아침 결식율이 높아지고 인스턴트식품 섭취율이 증가하고 있으므로 학교에서 과일과 야채, 우유와 물 섭취를 교육하고 학교급식에도 최대한 반영해야 할 것이다. 특히 올해는 코로나19 감염병이라는 초유의 사태가 전 세계를 휩쓸고 있어 여러 분야에서 생활양식이 급격하게 변화되고 있다. 그 뿐만 아니라 비대면과 각종 활동의 제한으로 인해 스트레스 및 우울감도 증가하여 그에 대한 사회적 관심 또한 증가하고 있다. 한번 길 들여진 입맛을 바꾸기는 힘들다. 그러므로 식행동에 바람직하지 못한 영향을 주는 스트레스와 우울감을 극복할 대한 대처 방안에 대한 논의를 지속하고 학교와 가정에서 자연식 위주의 식생활 행동을 권장할 효율적 방안 모색을 위해 노력해야 할 것이다.

셋째, 올해 2월부터 코로나19 감염병의 전 세계적 확산으로 조사대상자를 선정하는데 어려움이 있어 광주의 일부 여고생만을 대상으로 한 연구 결과를 일반화하기는 충분하지 않다고 본다. 해서, 추후 연구를 이어간다면 현재 우리나라의 보건복지부, 질병관리청, 교육부, 국가통계포털(KOSIS) 등에서 지역별, 성별, 연령별, 계층별 등등 다양한 통계자료가 수집되고 있으므로 그 방대한 자료를 활용하는 것이 다양한 결과를 도출하는 데 도움이 될 수 있을 것이라 사료된다.

참 고 문 헌

- 1) 교육부, 질병관리청, 보건복지부, 2019. 청소년건강행태조사통계.
- 2) 교육부 보도자료, 2019. 03. 15.
- 3) 고영진. 2015. 청소년을 위한 긍정적 정신건강 척도의 표준화 연구. 서울: 아산사회복지재단.
- 4) 권영경, 2002. 초등학생의 스트레스 정도와 식행동에 관한 연구. 경희대학교 관광대학원 석사학위논문.
- 5) 김기남, 유효순, 1999. 스트레스가 남녀 고등학생의 식행동에 미치는 영향. 한국가정과교육학회지,11(1):59-72.
- 6) 김미선, 2010. 중학생의 비만 의식, 학업 스트레스, 신체적 효능감, 식행동의 관련성 분석. 용인대학교 대학원 박사학위논문.
- 7) 김민정, 2008. 전남지역 기숙사 생활을 하는 남녀 고등학생들의 신체상 만족도와 식습관 연구. 동신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 8) 김복희, 박복천, 이소정. 2008. "광주지역 일부 청소년의 트랜스지방 함유 간식의상대적 섭취빈도에 따른 식행동,체성분 조성,영양소 섭취량 비교", 한국식생활문화학회지, 제 23권 3호, pp.410~419.
- 9) 김성민, 2015. 한국, 홍콩 그리고 필리핀 청소년의 패스트푸드 이용실태와 스트레스에 따른 식생활 비교. 삼육대학교 보건복지대학원 석사학위논문.
- 10) 김소연, 2019. 제15차 청소년 건강행태조사 결과발표회(식생활조사 분야).
- 11) 김수주, 2002. 중,고등학생의 학교 스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구 : 스트레스 대처방식의 완충효과를 중심으로, 연세대학교대학원 석사학위논문.
- 12) 김수진, 2015. 충남 일부지역 대학생의 거주형태별 식습관, 식행동 및 가공식품 섭취상태 비교. 공주대학교 석사학위논문.
- 13) 김숙영. 1997. 스트레스시 비만 여고생의 섭식에 관한 연구: 방법론적 Triangulation의 적용. 숙명여자대학교대학원 석사학위논문.
- 14) 김숙희, 1999. 아침식사의 규칙성이 영양소 섭취와 학업성취도, 체력에 미치는 영향. 대한영양사협회 학술지 5(2):215-224.

- 15) 김숙희, 2001. 가족영양학. 신광출판사. 124-125.
- 16) 김유정, 2017. 여대생의 생활스트레스 요인에 따른 식생활 유형과 당류 섭취 실태에 관한 구조적 관계 연구. 숙명여자대학교. 석사학위논문.
- 17) 김유정, 김보람, 윤지영, 주나미 2018. 여대생의 생활스트레스 요인에 따른 식생활 유형과 당류 섭취 실태에 관한 구조적 관계 연구. 동아시아식생활학회지.
- 18) 김정주, 2011. 여고생의_스트레스와_심리적_안녕감_및_마음챙김과_수용행동_간_관계. 전남대학교대학원 석사학위논문.
- 19) 김정현·이민준·양일선·문수재, 1992. 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석. 한국식생활문화학회지 7(1):1-8.
- 20) 김준경, 2015. 서울경기지역 대학생의 스트레스 상태와 단 식품 섭취와의 상관관계 명지대학교대학원, 석사학위논문.
- 21) 김진희, 2011. 대학생의 스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 자기통제력과 건강증진 생활 양식의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 22) 김혜경, 김진희, 2009. 울산지역 성인 남녀의 스트레스와 식습관, 한국영양학회지, 제42권 제6호, pp 536-546.
- 23) 김혜련, 2008. 건강한 미래세대를 위한 영양관련요인 분석과 정책 과제 : 모유수유 및 아동·청소년 영양문제를 중심으로 한국보건사회연구원.
- 24) 남윤진, 2016. 중학생의 식이 자기 효능감이 스트레스 및 식행동에 미치는 영향. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 25) 남정자, 조맹제, 1997. 정신건강 증진을 위한 접근책. 보건복지포럼통권 제 8호, 59-66.
- 26) 문경수, 2004. 고등학생의 스트레스 및 불안정서와 식생활 양상에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 27) 문영선, 2011. 식생활 라이프스타일에 따른 녹차 소비행태 연구. 성균관대학교대학원 석사학위논문.
- 28) 박경희, 2002. 청소년의 스트레스 원인과 대처방식에 관한 연구. 관동대학교 교육대학원 상담심리전공 석사학위논문.

- 29) 박기석, 2002. 중학생의 자기, 부모, 교사에 대한 지각 수준별 이성 불안 연구. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 30) 박순영, 1998. 청소년들의 스트레스 수준과 대처 양식에 관한 연구. 강원대학교 석사학위논문.
- 31) 박유정, 2010. 대학생의 성별 및 식생활 상태에 따른 건강상태, 심리상태에 관한 연구. 울산대학교 대학원 석사학위논문.
- 32) 박정진, 2015. 커피음료 단맛 농도의 자극에 따른 스트레스 경감효과에 관한 연구. 한밭대학교 대학원 석사학위논문.
- 33) 박혜숙, 2017. 전남지역 고등학생의 스트레스에 따른 간식 섭취 연구. 전남대학교교육대학원, 석사학위논문.
- 34) 박심훈, 김현옥, 박광숙, 2007. 전라북도 일부 지역의 청소년 식습관, 신체 활동, 비만도 한국학교보건학회지,20(2),23-33.
- 35) 백복녀, 2003. 대학생의 우울정도에 따른 식행동 및 식품섭취빈도 비교 분석. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 36) 송선희, 2013. 서울지역 일부 고등학생들의 성별에 따른 학업 스트레스 정도가 고나트륨 함유식품과 매운맛식품 섭취에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 37) 신현주, 2008. 광주시 일부 남자 고등학생의 거주형태에 따른 식행동, 스트레스 및 영양소 섭취 실태조사. 동신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 38) 성민정, 장경자. 2006. 일부 지역 대학생의 생활 스트레스, 식행동, 식품 선택에 관한 상관성 연구. 동아시아식생활학회지 16(6): 655-662.
- 39) 성민정. 2008. 대학생의 생활 스트레스와 체위 및 체성분 조성, 혈청, 지질, 건강 관련 행동과의 상관성 연구. 인하대학교 이학석사학위논문.
- 40) 승혜숙, 2004. 식생활 라이프스타일에 따른 베이커리 제품 이용 행태. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 41) 양민정, 2014. 여고생의 스트레스와 폭식행동의 관계에서 자기자비와 우울의 매개효과. 동아대학교 대학원 교육학 박사학위논문.
- 42) 양혜영, 2012. 경기지역 일부고등학생들의 학업스트레스 정도가 당류 섭취 패턴에 미치는 영향. 경희대학교교육대학원 석사학위논문.

- 43) 여희경, 2007. 서울지역 고등학생의 식생활 태도, 식습관과 스트레스에 대한 연구. 경희대학교교육대학원 석사학위논문.
- 44) 오미향, 천성문. 1994. 청소년의 학업 스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상 훈련의 효과. 인간이해 15:63-96.
- 45) 원명숙, 2016. 한국 성인여성의 우울증 유무에 따른 건강상태, 식생활 행태, 식사의 질 비교 : 2013년 국민건강영양조사 자료를 이용하여. 동덕여자대학교 비만미용향장대학원 석사학위논문.
- 46) 윤명희, 2016. 네일미용교육프로그램이 여고생의 학업스트레스와 진로스트레스 완화에 미치는 효과. 단국대학교 문화예술대학원 석사학위 논문.
- 47) 윤정미, 2019. 한국판 청소년용 지각된 스트레스 척도의 타당화 연구
- 48) 이산, 오승택, 류소연, 전진용, 이건설, 이은, 박진영, 이상욱, 최원정. 2016. 한국판 역학연구 우울척도 개정판(K-CESD-R).
- 49) 이숙희, 2013. 고등학생의 아침 식사 및 식생활 요인과 청소년 정서 행동 발달과의 상관성 연구. 단국대학교교육대학원 석사학위 논문
- 50) 이영미, 한명숙. 1996. 남녀중고등학생의 식생활 행동과 영양 지식에 대한 실태연구. 한국식생활문화학회지, 11(3), 305-316
- 51) 이용승, 2000. 범불안장애. 서울: 학지사.
- 52) 이영호, 송중용, 1991. BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지:임상,10(1), 98-113.
- 53) 이영희, 이승교, 2002). 중등교사와 대학생의 스트레스와 식행동 및 영양 섭취상태 비교, 한국지역사회 생활과학회지. p.37~51
- 54) 이지숙, 2013. 일상적 스트레스와 대처방법이 청소년의 자살생각에 미치는 영향: 유형별 대처방법의 조절효과 분석. 청소년복지연구, 15(3), 321-344
- 55) 이춘재. 1988. 청년심리학 서울 중앙적성출판부.
- 56) 임은미, 정성적, 2009. 청소년의 스트레스와 우울의 변화 및 우울의 변화 및 우울의 대한 스트레스의 장기적인 영향. 청소년학 연구 16(3):99-121.
- 57) 장수이. 2011. 울산지역 고등학생의 식습관과 스트레스에 관한 연구. 울산대학교 교육대학원 영양교육전공 석사학위논문.

- 58) 정선재, 2019. 제15차(2019) 청소년건강행태조사 결과발표회 자료.
- 59) 질병관리청, 2018. 국민건강통계.
- 60) 최외선·오미나, 1998. 대학생의 우울과 스트레스에 관한 연구. 새마을 지역 개발연구 23(0), p.103~123.
- 61) 최정곤, 1998. 청소년의 자아개념과 스트레스 및 비행. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 62) 통계청, 2020. 보건사회 복지분야 2020 청소년 통계.
- 63) 하점순, 이효지, 1995. 중학생의 식행동이 건강상태와 학업성취도에 미치는 영향. 대한가정학회지, 33(93), 2-9.
- 64) 황경순, 2011. 청소년 비만과 다이어트에 관한 교안 개발 :비만학생을 위한 영양교육 자료 만들기. 인제대학교교육대학원 석사학위 논문.
- 65) 황여정, 2008. 고등학생의 학업스트레스 지각수준에 영향을 미치는 요인. 한국청소년연구, 19(3):85-114.
- 66) 황설영, 2005. 문제해결 검사의 타당화 연구 한국 대학생의 진로결정 수준을 중심으로. 연세대학교대학원 석사학위 논문.
- 67) 현명성, 남경아, 2009. 초기 청소년의 자아존중감과 스트레스 대처방식. 한국간호교육학회지, 15, 293-301.
- 68) 홍강의, 안동현, 1989. 청소년기의 급성정신장애 신경정신의학, 27(3), 435-440.
- 69) 홍지혜, 2012. 고등학생의 스트레스 강도가 식행동에 미치는 영향. 경기대학교교육대학원 석사학위논문.
- 70) 홍진희, 2008. 광주지역 여자고등학생의 식행동과 영양소 섭취에 관한 연구. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 71) <https://nonghyup1004.tistory.com/entry/청소년기의-발달-특성과-심리-이해> [(Youth Counseling & Coaching)]
- 72) <https://m.blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=gkenq&logNo=10188552802&proxyReferer=https:%2F%2Fwww.google.com%2F,데이터마이닝>.
- 73) Kant AK (2004): Dietary patterns and health outcomes. J Am Diet Assoc 104(4): 615-635.

- 74) Kerver JM, Yang EJ, Obayashi S, Bianchi L, Song WO (2006): Meal and snack patterns are associated with dietary intake of energy and nutrients in US adults. *J Am Diet Assoc* 106(1): 46-53
- 75) KESS 교육통계서비스, 2020. 5월
- 76) KOSIS 국가통계포털 2020. 청소년 통계.
- 77) Oliver G, WardleJ, 1999. Perceived effects of stress on food choice. *Physiol Behav*, 66:511-515.
- 78) Oliver G, Wardle J, Gibson EL. Stress and Food choice: A laboratory study. *Physiol Behav* 66: 511-515, 2000

부 록(설 문 지)

No.				
-----	--	--	--	--

안녕하십니까?

본 설문은 <광주지역 여고생에서 스트레스 및 우울 인지 수준에 따른 식생활 행태>에 대한 석사학위 논문 작성을 위해 개발되었습니다. 귀하께서 작성하신 설문조사의 결과는 연구 자료로만 이용될 것을 약속드리며, 설문지는 무기명으로 처리되며, 조사 자료의 완성도를 위해 빠짐없이 답해주시면 감사하겠습니다. 바쁘신 와중에도 본 설문조사에 협조해주셔서 진심으로 감사드립니다.

2020년 9월

지도교수 : 김 복 희 (조선대학교 식품영양학과 교수)
 연구자 : 신 아 정 (조선대학교 식품영양학과 석사과정)

본 조사는 개인정보를 수집하지 않으며 익명성이 보장되는 조사로 통계를 산출하는 목적으로만 활용됩니다.

▷ 아래의 문항 응답에 동의합니까? 동의함 동의하지 않음

I. 일반환경요인 조사

1	학 년	① 1학년	② 2학년	③ 3학년		
2	거주 형태	① 가족과 함께 살고 있다	② 기숙사에 살고 있다			
		③ 하숙, 자취(친구들과 같이 사는 경우 포함)				
		④ 친척집에서 살고 있다	⑤ 보육시설에 살고 있다			
3	경제적 상황	① 상	② 중	③ 하		
4	아버지 직업	① 농축수산업	② 공무원	③ 회사원	④ 자영업	
		⑤ 기능직·기술직	⑥ 전문직	⑦ 무직		
5	어머니 직업	① 농축수산업	② 공무원	③ 회사원	④ 자영업	
		⑤ 기능직·기술직	⑥ 전문직	⑦ 무직		
6	아버지 학력	① 고졸 이하		② 대졸	③ 대학원 이상	
7	어머니 학력	① 고졸 이하		② 대졸	③ 대학원 이상	
8	가족의 분위기가 화목하다고 생각하십니까?	① 전혀 화목하지 않다	② 화목하지 않은 편이다	③ 보통이다		
		④ 화목한 편이다		⑤ 매우 화목하다		
9	하루에 부모님과 대화를 어느 정도 하십니까?	① 전혀 안한다	② 30분 미만	③ 30분~1시간 미만	④ 1시간 이상	
10	아버지의 성격은?	① 무심한 편이다		② 엄한 편이다	③ 자상한 편이다	
		④ 활발한 편이다		⑤ 다혈적인 편이다		
11	어머니의 성격은?	① 무심한 편이다		② 엄한 편이다	③ 자상한 편이다	
		④ 활발한 편이다		⑤ 다혈적인 편이다		
12	평균 수면시간은 어떻게 되십니까?	① 4시간 이하	② 4~6시간	③ 6~7시간	④ 7시간 이상	
13	최근 12개월 동안, 학업 성적은 어떻습니까?	① 상	② 중상	③ 중	④ 중하	⑤ 하

II. 식생활 행태 조사

1	최근 7일 동안, 아침식사를(우유나 주스만 먹은 것은 제외) 한 날은 며칠입니까? ※ 빵, 선식 또는 미숫가루, 죽, 시리얼 등으로 식사를 한 경우는 식사에 포함합니다.	① 0일 ⑤ 4일	② 1일 ⑥ 5일	③ 2일 ⑦ 6일	④ 3일 ⑧ 7일
2	최근 7일 동안, 과일 (과일주스 제외)을 얼마나 자주 먹었습니까?	① 최근 7일 동안 먹지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번	⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상		
3	최근 7일 동안, 식사할 때 채소 (김치 제외)를 얼마나 자주 먹었습니까? ※ 채소에 채소반찬(나물 등), 샐러드 등을 모두 포함합니다.	① 최근 7일 동안 먹지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번	⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상		
4	최근 7일 동안, 흰우유 또는 가공우유 (초코우유, 커피우유, 바나나우유, 딸기우유 등 모두 포함)를 얼마나 자주 마셨습니까?	① 최근 7일 동안 먹지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번	⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상		
5	최근 7일 동안, 패스트푸드를 얼마나 자주 먹었습니까? ※ 예시: 피자, 햄버거, 치킨 등	① 최근 7일 동안 먹지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번	⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상		
6	최근 7일 동안, 탄산음료(탄산수 제외)를 얼마나 자주 마셨습니까?	① 최근 7일 동안 먹지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번	⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상		
7	최근 7일 동안, 단맛이 나는 음료수(탄산음료, 에너지(고카페인) 음료 제외)는 얼마나 자주 마셨습니까? ※ 예시: 이온음료(포카리스웨트, 파워에이드), 과즙음료(코코팜, 쥬시쿨), 커피음료(커피믹스) 등	① 최근 7일 동안 먹지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번	⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상		
8	최근 7일 동안, 에너지(또는 고카페인) 음료를 얼마나 자주 마셨습니까? ※ 예시: 핫식스(HOT6), 레드볼(Red Bull), 박카스 등	① 최근 7일 동안 먹지 않았다 ② 주 1~2번 ③ 주 3~4번 ④ 주 5~6번	⑤ 매일 1번 ⑥ 매일 2번 ⑦ 매일 3번 이상		
9	최근 12개월 동안, 학교에서 (수업시간, 방송교육, 강당에서의 교육 등 모두 포함) 영양 및 식사습관에 대한 교육을 받은 적이 있습니까?	① 최근 12개월 동안 없다 ② 최근 12개월 동안 있다			

Ⅲ. 스트레스 인지도 조사

다음 문항은 평소에 여러분의 스트레스 인지도에 관한 질문입니다. 그러한 상황이 얼마나 자주 발생하는지 각 문항마다 해당되는 번호에 표기해 주십시오.

스트레스 인지도 문항		전혀 그렇 지 않다	그렇 지않 다	보통 이다	자주 그렇 다	항상 그렇 다
		①	②	③	④	⑤
1	성적 때문에 부모님으로부터 스트레스를 받는다.					
2	부모님과 의견충돌이 있어서 스트레스를 받는다.					
3	부모님의 지나친 간섭으로 스트레스를 받는다.					
4	부모님과 대화가 안 통해서 스트레스를 받는다.					
5	학교 성적이 좋지 않아서 스트레스를 받는다.					
6	숙제나 시험 때문에 스트레스를 받는다.					
7	대학 입시 또는 취업에 대한 부담으로 스트레스를 받는다.					
8	공부가 지겨워서 스트레스를 받는다.					
9	친구에게 놀림이나 무시를 당해서 스트레스를 받는다.					
10	친구들로부터 인정을 받지 못해서 스트레스를 받는다.					
11	친구에 대한 열등감 때문에 스트레스를 받는다.					
12	몸무게가 많거나 적어서 스트레스를 받는다.					
13	키가 너무 크거나 작아서 스트레스를 받는다.					
14	얼굴 생김새 때문에 스트레스를 받는다.					
15	멋있는 옷을 입지 못해서 스트레스를 받는다.					
16	용돈이 부족해서 스트레스를 받는다.					
17	갖고 싶은 물건을 갖지 못해서 스트레스를 받는다.					

IV. 우울 인지도 조사

아래의 내용은 사람들이 느끼거나 행동할 (가능성이 있는) 방식을 열거한 것입니다. 지난 일주일 동안 얼마나 자주 이런 식으로 느꼈는지 표시해 주십시오.

우울 인지도 문항		지난 일주일 동안				2주 동안 거의 매일
		1일 미만	1~2일	3~4일	5~7일	
		①	②	③	④	
1	식욕이 없었다.					
2	울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없었다.					
3	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.					
4	상당히 우울했다.					
5	잠을 설쳤다(잠을 잘 이루지 못했다).					
6	마음이 슬펐다.					
7	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.					
8	나를 행복하게 하는 것은 아무것도 없었다.					
9	내가 나쁜 사람처럼 느껴졌다.					
10	일상 활동에 대한 흥미를 잃었다.					
11	평소보다 훨씬 더 많이 잤다.					
12	내 움직임이 너무 둔해진 것처럼 느껴졌다.					
13	안절부절 못 했다.					
14	죽었으면 하고 바랬다.					
15	자해하고 싶었다.					
16	항상 피곤했다.					
17	나 자신이 싫었다.					
18	(살을 빼려고) 노력하지 않았는데, 몸무게가 많이 줄었다.					
19	잠들기가 많이 힘들었다.					
20	중요한 일에 집중할 수가 없었다.					

V. 자아존중감 인지도 조사

다음 문항은 평소에 여러분의 자아존중감 인지에 관한 질문입니다. 그러한 상황이 얼마나 자주 발생하는지 각 문항마다 해당되는 번호에 표기해 주십시오.

※자아존중감이란? 자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재이고 어떤 성과를 이루어낼 만한 유능한 사람이라고 믿는 마음

자아존중감 인지도 문항		매우 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다.	그렇 다.	매우 그렇 다.
		①	②	③	④	⑤
1	나는 다른 사람처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다.					
2	나는 좋은 성품을 가졌다고 생각한다.					
3	나는 대체적으로 실패한 사람이라고 생각한다.					
4	나는 다른 사람들만큼 일을 잘 할 수가 있다.					
5	나는 자랑할 것이 별로 없다.					
6	나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.					
7	나는 나 자신에 대하여 대체적으로 만족한다.					
8	나는 나 자신을 좀 더 존중할 수 있으면 좋겠다.					
9	나는 가끔 나 자신이 쓸모없는 사람이라는 느낌이 든다.					
10	나는 때때로 내가 좋지 않은 사람이라고 생각한다.					

설문에 응해 주셔서 다시 한번 진심으로 감사드립니다.