



저작자표시-비영리-동일조건변경허락 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.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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](#)

2011年 8月
碩士學位論文

광주지역 일부 여고생의 스트레스
정도에 따른 식습관 및 식품
섭취량과의 관련성 연구

朝鮮大學校 大學院

食品營養學科

宋 英 秀

광주지역 일부 여고생의 스트레스
정도에 따른 식습관 및 식품
섭취량과의 관련성 연구

Dietary behaviors and intakes by stress level among
high school students in Gwangju-city

2011年 8月

朝鮮大學校 大學院

食品營養學科

宋 英 秀

광주지역 일부 여고생의 스트레스
정도에 따른 식습관 및 식품
섭취량과의 관련성 연구

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.

2011년 4월

朝鮮大學校 大學院

食品營養學科

宋 英 秀

宋英秀의 碩士學位 論文을 認准함.

審査委員長 朝鮮대학교 교수 이 명렬 印

審査委員 朝鮮대학교 교수 노 희경 印

審査委員 朝鮮대학교 교수 김 복희 印

2011년 6월

朝鮮大學校 大學院

목 차

ABSTRACT	iv
제 1 장 서 론	1
제 2 장 연구 내용 및 방법	3
제 1 절 연구 대상 및 조사기간	3
제 2 절 연구 내용 및 방법	3
1. 연구 모형	3
2. 일반 환경 요인 조사	3
3. 스트레스 정도 조사	4
4. 사회적지지도 조사	4
5. 심리 불안정도 조사(Beck Anxiety Inventory: BAI)	4
6. 식습관 조사	5
7. 식생활지침 이행도 조사	5
8. 영양소 섭취 수준 조사	6
제 3 절 자료 분석	6
제 3 장 연구 결과 및 고찰	7
제 1 절 대상자의 특성 분포	7
1. 일반 환경 요인 특성	7
2. 스트레스 정도 분포	9

3. 사회적지지도 분포	14
4. 심리불안정도 분포	18
5. 식습관 요인 특성	21
6. 식생활지침 이행도 분포	24
7. 영양소 섭취수준	28
가. 영양소 섭취수준과 영양섭취기준 대비 비율	28
나. 열량 영양소 섭취 비율	32
제 2 절 스트레스 정도 구분에 따른 제요인 특성 비교	33
1. 스트레스 정도 구분에 따른 사회적지지도 특성 비교	34
2. 스트레스 정도 구분에 따른 심리 불안정도 특성 비교	42
3. 스트레스 정도 구분에 따른 식습관 특성 비교	54
4. 스트레스 정도 구분에 따른 식생활지침 이행도 특성 비교	57
5. 스트레스 정도 구분에 따른 영양소 섭취수준 특성 비교	65
6. 스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활지침 이행도, 영양소 섭취 수준 간의 상관관계	68
가. 스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활 이행도 간 의 상관관계	68
나. 스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활지침 이행도와 영양소 섭취 수준간의 상관관계	69
제 4 장 결론 및 제언	73
참 고 문 헌	77
부 록(설문지)	82

표 목 차

표 1. 조사대상자의 일반적 환경 요인 특성	8
표 2. 조사대상자의 스트레스 정도 분포	11
표 3. 조사대상자의 스트레스 정도 점수 분포	13
표 4. 조사대상자의 사회적지지도 분포	16
표 5. 조사대상자의 사회적지지도 점수 분포	17
표 6. 조사대상자의 심리 불안정도 분포	19
표 7. 조사대상자의 심리 불안정도 점수 분포	20
표 8. 조사대상자의 식습관 요인 특성	22
표 9. 조사대상자의 식생활지침 이행도 분포	26
표 10. 조사대상자의 식생활지침 이행도 점수 분포	27
표 11. 조사대상자의 영양소 섭취수준 및 권장기준에 대한 비율	30
표 12. 조사대상자의 열량 영양소 섭취 비율	32
표 13. 스트레스 정도 구분에 따른 조사대상자의 분류	33
표 14. 스트레스 정도 구분에 따른 사회적지지도 특성 분포	36
표 15. 스트레스 정도 구분에 따른 사회적지지도 특성 점수 분포	40
표 16. 스트레스 정도 구분과 사회적지지도 구분과 간의 특성 분포	41
표 17. 스트레스 정도 구분에 따른 심리 불안정도 특성 분포	44
표 18. 스트레스 정도 구분에 따른 심리 불안정도 특성 점수 분포	51
표 19. 스트레스 정도 구분과 심리 불안정도 구분 간의 특성 분포	53
표 20. 스트레스 구분에 따른 조사대상자의 식습관 특성 분포	55
표 21. 스트레스 정도 구분에 따른 식생활지침 이행도 분포	58
표 22. 스트레스 정도 구분에 따른 식생활지침 이행도 점수 분포	62
표 23. 스트레스 정도 구분과 식생활지침 이행도 간의 특성 분포	64
표 24. 스트레스 정도 구분에 따른 영양소 섭취수준	66
표 25. 스트레스 정도 구분에 따른 열량 영양소 섭취 비	67
표 26. 스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활 이행도 간의 상관관계	68
표 27. 스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활지침 이행도와 영양소 섭취량간의 상관관계	70

ABSTRACT

Dietary behaviors and intakes by stress level among high school students in Gwangju-city

Young-soo Song

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

Department of Food and Nutrition

Graduate School of Chosun University

The main purpose of this research is to show 351 Gwangju female high school students regarding the relationship between the general environment cause, stress level, anxiety degree, habit of eating meals, the amount of nutrient and the guideline for food life. The following is the result for this research.

The average of the height was 161.04cm, the weight was 51.65 kg and the average BMI was 19.92 kg/m² for this surveyed female high school students. Due to the outcome of the average of BMI, the female students all seemed to be normal. Most of the surveyed students seemed to live in a nuclear family, and their monthly allowance was 3-5 million (Korean) won which had the 48.7% of the most.

The average of surveyed students for social support was 34.39, the stress for life was 62.16, anxiety degree was 31.17, and the guide for eating was 37.24.

When adding the outcome of the survey of the social support and stress for life, divide each part into 4 sections, and after analyzing the result, it has shown that when the stress and social support was high, the outcome has shown the highest of 9.0%. But the graph did not show statistical significance.

When adding the outcome of the survey of stress for life and anxiety degree, divide each part into 4 sections, and after analyzing the result, the outcome has shown that when having the most stress with high anxiety it has 11.1% and

when having the least stress with low anxiety has 11.4% with having statistical significance($p < 0.001$).

When adding the outcome of the survey of guide for eating and stress for life, divide each part into 4 sections, and after analyzing the result, the outcome has shown that when having the least stress with keeping the guide for eating 10.3% and when having the most stress with not keeping the guide has 11.1% with having statistical significance($p < 0.001$).

When adding the outcome of the survey for stress, divide each part into 4 sections, and after analyzing the result, the outcome has shown that a surveyed student's daily nutrient compared, the amount of potassium is 1,823mg when they have less stress and this would be a high amount($p < 0.05$).

Through this research, we can understand that female high school student get stress from social support, anxiety degree and the habit of eating meals. These causes the bad affect to the student, therefore, the school and at home, we need to give attention to the students to help control their stress. By controlling the stress with the right way, the young youth can make a better eating habit. Through this way, the youth can protect oneself from outside, and even have a good habit of eating even when one is growned-up.

제 1 장 서 론

현대사회는 인간의 생활양상이 다양해지고, 과거에 비해 경제적인 성장과 교육수준의 향상 등 급격한 사회·문화적 변화를 겪고 있으며, 이러한 치열한 경쟁사회에서부터 발생하는 여러 가지 원인으로부터 전 연령에 걸쳐 스트레스를 경험하며 살아가고 있다. 이러한 스트레스는 특정한 사람에게서만 작용하는 것이 아니라 모든 연령에서 경험 할 수 있는 일상생활의 한 부분이라 할 수 있다(1).

스트레스란 의학적으로 설명이 되지 않는으나 외부 또는 내부로부터 일어나는 자극이나 갈등으로부터 야기되며 일상생활 속에서 불편을 초래 하거나 지장을 가하는 모든 형태의 방해현상이라 할 수 있다. 이는 어느 일정기간 뿐 아니라 일생동안 겪게 되는 현상이다. 스트레스 그 자체가 악영향을 끼치는 것은 아니지만 스트레스로 인하여 다른 질병들의 발병률이 높아지고 신체적 건강을 해치는 원인으로 작용하고 있다(2).

특히 청소년기의 경우 아동기와 성인기 사이의 과도기적 기간에 해당하고 급격하게 신체적·정신적으로 성장하게 되며, 자아정체감을 확립하고 자기 독립을 하는 중요한 시기이다. 따라서 감정이 매우 예민한 상태로 외부의 작은 영향에도 크게 자극 받게 된다(3). 청소년기는 그 기간 자체가 스트레스가 되고, 급격한 변화를 겪고 있는 시기 이므로 스트레스 상황에 대해서 성숙한 대처를 할 기회가 적었고, 때문에 대처능력이 상대적으로 떨어진다. 따라서 스트레스에 대해서 고위험군에 위치한다고 할 수 있으며, 그 스트레스는 날로 증가 되고 있다(4). 청소년기는 또한 유아기에 형성되기 시작한 식습관이 점차 고정되어가는 시기 이므로 올바른 식습관을 갖도록 하는 것이 매우 중요하다(5). 스트레스 자체가 늘 부정적인 결과를 초래하는 것은 아니지만 계속적이고 과도한 스트레스는 결국 부정적인 결과를 초래할 수 있으며, 이는 예민한 상태의 청소년들에게는 역기능의 작용을 하는 경우가 순기능보다 많다고 할 수 있다(6).

우리나라는 과잉된 입시경쟁으로 인하여 대다수의 청소년들이 학업스트레스에 시달리고 있으며, 이는 정신적·육체적으로 많은 부담감을 주고 있다(7). 학업스트레스는 밤을 새거나, 이에 따른 늦잠, 아침결식, 야식, 이른 등교시간, 늦은 하교시간간식의 잦은 섭취와 같은 질과 양이 부적절한 식 행동을 초래할 수 있다. 또한 인스턴트 식품섭취의 증가와 패스트푸드 이용, 편식이나 과식과 같은 올바르지 못

한 올바른 식습관이 형성을 하는데 큰 영향을 주고 있다(5).

청소년 시기에는 최고도로 성장이 이루어지기 때문에 성장속도에 맞는 충분한 영양소 공급이 필요하고 골격과 근육이 발달하므로 , 영양소 공급이 매우 중요하다 (8). 하지만 스트레스로 인해서 음식의 섭취량이 변화하게 된다면 결국 영양소 섭취량이 줄게 되며 식생활의 전반적으로 문제를 일으킬 수 있으며 특히 스트레스로 인한 부적절한 식생활은 청소년들의 성장발달을 건강치 못한 상태로 하여 불량한 영양 상태를 유발할 수 있다. 적절한 건강을 유지하기 위해서는 올바른 식습관을 형성하여 신체 발육을 양호하게 해야 한다. 이는 정서적·정신적 안정에 매우 큰 도움이 된다(2).

이에 본 연구에서는 광주지역에 거주하는 일부 인문계 여고생을 대상으로 하여 스트레스 정도 및 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활지침 이행도와 더불어 식습관과 영양소 섭취수준을 조사하여 스트레스의 정도에 따른 식습관과 식품의 섭취량과의 관련성에 대해 연구해보고, 선행 연구와의 비교를 통해 청소년의 바람직한 식행동 형성과 영양교육의 기초자료로 이용되고자 한다.

제 2 장 연구 내용 및 방법

제 1 절 연구 대상 및 조사 기간

본 연구는 광주시 소재 인문계 여자 고등학생들을 대상으로 하였으며, 담임교사에게 연구의 목적과 주의사항을 숙지하게 한 후 학생들에게 자기보고식 방법으로 조사하였다. 총 360명을 대상으로 설문조사를 실시 한 후 불충분한 자료 9부를 제외하고 최종 351명을 대상자로 선정하였으며, 조사 기간은 2010년 09월 1일 ~ 6일 까지 실시하였다.

제 2 절 연구 내용 및 방법

1. 연구 모형

이론적 배경을 바탕으로 한 스트레스와 영양소 섭취수준과의 배경은 다양하지만 독립변인으로는 생활 스트레스 정도(4분위 구분), 매개변인으로는 사회적지지도, 심리 불안정도, 청소년 식생활지침 이행도를 고려하였고 종속변인으로 식습관과 영양소 섭취수준을 설정하여 살펴보고자 한다.

2. 일반 환경 요인 조사

일반 환경 요인으로는 가족구성, 한 달 용돈, 신장, 체중을 조사하였다. 가족구성에 대한 문항은 '확대가족'과 '핵가족'의 형태의 2가지항목으로 분류하였고, 한 달 용돈은 '2만원 이하', '3-5만원', '5만원 이상'의 3가지 항목으로 분류 하였다. 신장과 체중은 각각 평균을 구하였고, 신장과 체중을 이용하여 체질량지수(Quetlet's index, Body Mass Index, BMI = 체중(kg)/키(m)²)를 계산하였으며, 이를 대한비만 학회에서 제시한 (저체중 <18.5, 정상 18.5~22.9, 과체중 23.0~24.9, 경도비만 25.0~29.9, 중등도비만 30.0~34.9, 고도비만 ≥35.0) 기준으로 저체중, 정상, 과체중이상의 3가지 항목으로 분류하였다(9).

3. 스트레스 정도 조사

스트레스 척도는 이정순(10)의 척도를 변영주(11)가 수정하여 사용한 청소년 스트레스요인과 경험에 관한 질문지를 사용하였다. 총 23문항으로 구성되어 있으며 “전혀 그렇지 않다”는 1점, “그렇지 않다”는 2점, “보통이다”는 3점 “대체로 그렇다”는 4점 “매우 그렇다”는 5점으로 표시하는 5점 척도로 반응하도록 되어 있고 점수가 높을수록 스트레스를 많이 받고 있는 것을 의미한다.

4. 사회적지지도 조사

사회적지지 척도는 Abbey, Abramis와 Caplan(1985)가 제작한 것을 국내에서 전지아가 번안하여 유성은(12)이 일부 수정한 것을 사용하였다. 총 11문항으로 구성되어 있으며 “전혀 그렇지 않다”는 1점, “그렇지 않다”는 2점, “보통이다”는 3점 “대체로 그렇다”는 4점 “매우 그렇다”는 5점으로 표시하는 5점 척도로 반응하도록 되어 있고 점수가 높을수록 사회적지지 수준이 높음을 의미한다.

5. 심리 불안정도 조사(Beck Anxiety Inventory: BAI)

불안정도의 척도는 Beck, Emery와 Greebberg(1985)가 제작한 것을 국내에서 권석만(13)이 번안한 것을 사용하였다. 총 21문항으로 구성되어 있으며 “전혀 없다”는 1점, “조금 느낀다”는 2점, “상당히 느낀다”는 3점, “매우 심하게 느낀다”는 4점으로 표시하는 4점 척도로 반응하도록 되어 있고 점수가 높을수록 불안정도 수준이 높음을 의미한다.

6. 식습관 조사

식습관 요인으로는 대상자의 평소의 식습관을 알아보기 위해 평소의 식사량·식사속도·식사태도와 간식의 섭취 횟수와 간식의 평균 1회 지출비용, 외식 빈도, 커피 1일 섭취 빈도, 평소 식생활 태도의 주요 문제점을 조사하였다.

평소의 식사량의 경우 ‘많이 먹는 편이다’, ‘적당하게 먹는다’, ‘적게 먹는 편이다’로 분류 하였고, 평소 식사속도는 ‘빨리 먹는 편이다’, ‘보통이다’, ‘천천히 먹는 편이다’로 조사하였다. 평소 식사태도의 경우 4가지 항목 ‘배고프면 수시로 먹는다’, ‘먹을 때는 많이 먹고 먹지 않을 때는 거의 먹지 않는다’, ‘맛이 있으면 배가 불러도 많이 먹는다’, ‘식사시간 외에는 거의 먹지 않는다’, ‘식욕이 없어 허기만 면하면 더 이상 먹지 않는다’으로 조사 하였다. 간식 섭취 횟수의 경우 ‘잘 안 먹는다’, ‘주 1-3회’, ‘주 4-6회’, ‘1일 1회 이상’으로 분류 하였고, 간식 1회당 지출 비용의 경우 평균과 표준편차를 구하였다. 외식 빈도의 경우 ‘잘 안 먹는다’, ‘주 1회 이상’으로, 커피 섭취 빈도의 경우 ‘전혀 마시지 않는다’, ‘일 1잔 이상’으로 분류 하여 조사하였다.

7. 식생활지침 이행도 조사

식생활지침의 경우 생애주기별(임신·수유부, 영유아, 어린이, 청소년, 성인) 식생활지침에서 청소년의 식생활지침(14)을 사용하였다. ‘아니다’는 1점, ‘보통이다’는 2점, “그렇다”는 3점으로 하는 3점 척도로 반응하도록 하였다. 식생활지침의 점수가 높을수록 식생활지침을 잘 이행하고 있음을 의미한다.

8. 영양소 섭취 수준 조사

24시간 회상법을 사용하여 학생들의 식품섭취량 조사를 실시, 전문가용 영양프로그램 CAN-PRO 3.0(CAN. Computer Aided Nutritional Analysis Program, 한국영양학회)을 이용 영양소 섭취 수준을 평가하였다. 대상자 개인의 1일 영양소 섭취량을 구한 후, 한국인 영양섭취기준 (KDRIs, Dietary Reference Intakes for Koreans, 여자 15~18세)(14)과 비교하여 백분율로 산출하였다. 에너지의 경우 에너지필요추정량 (EER, Estimated Energy Requirement)과 비교하여 백분율(%EER)을 산출하였고, 단백질, 칼슘, 인, 철분, 아연, 티아민, 리보플라빈, 비타민B₆, 니아신, 비타민 C, 엽산의 경우 권장섭취량 (RNI, Recommended Nutrient Intake)을 비교하여 백분율(%RNI)을 산출하였다. 식이섬유, 나트륨, 칼륨, 비타민 E는 충분섭취량(AI, Adequate Intake)과 비교 백분율(%AI)을 산출하였다.

제 3 절 자료 분석

본 연구의 조사 자료 분석은 SPSS version 17.0 통계 프로그램을 이용하였다. 신장, 체중, BMI, 간식 1회 지출비용, 생활 스트레스 정도 총합, 사회적지지도 총합, 심리 불안정도 총합, 식생활지침 이행도 총합, 영양소 섭취수준과 같은 연속변수는 평균과 표준편차를 구하여 t-test로 유의도 검증을 실시하였고, 일반 환경 요인, 생활 스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식습관, 식생활지침 이행도와 같은 비연속 변수는 빈도와 백분율을 교차분석 하였고 유의성은 χ^2 -test로 검증하였다. 생활 스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활지침 이행도, 영양소 섭취 수준 간의 관계를 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 통계적 유의적 검증은 $\alpha=0.05$ 수준에서 이루어 졌다.

제 3 장 연구 결과 및 고찰

제 1 절 대상자의 특성 분포

1. 일반 환경 요인 특성

조사 대상자들의 일반적인 특성에 대해서 표 1에 제시 하였다. 대상자들의 평균 신장은 $161.04 \pm 5.74\text{cm}$, 평균 체중은 $51.65 \pm 7.53\text{kg}$ 로 나타났다. 이는 서울 지역 고등 학생의 평균 신장 162 ± 5.54 , 평균체중 51 ± 6.19 와 비슷하였다(2). 비만정도를 판정하는 체질량지수(BMI, Body Mass Index)의 평균 수치는 $19.92 \pm 2.77\text{kg/m}^2$ 으로 나타났다. 한국인 영양섭취기준에 제시된 연령별 체위 기준치(14)에서 여자 15~18세의 체위기준과 비교해 보았을 때는 신장의 경우 160.0cm , 체중 53.4kg 로 조사대상자들의 신장은 평균치보다 조금 크고 체중은 낮은 것으로 알 수 있다. 체질량지수의 경우 신장과 체중의 연령별 체위 기준치로 보았을 때 20.8로 조사대상자의 평균 수치가 다소 낮은 것으로 확인되었다.

체질량지수를 기준에 따라 분류해 비만도를 알아보았을 때 저체중 32.2%, 정상 54.4%, 과체중 13.4%로 비만한 학생에 비해 정상이나 저체중의 학생의 비율이 높은 것으로 나타났다.

가족구성의 경우 핵가족의 형태가 86.9%로 확대가족(13.1%)보다 월등하게 높은 것으로 나타났다. 한 달 용돈은 2만원 이하가 27.4% 3-5만원이 48.7% 5만원 이상의 경우 23.9%로 나타났다.

표 1. 조사대상자의 일반적 환경 요인 특성

		N(%)
구분		전체 (N=351)
신장(cm)		161.04±5.74 ¹⁾
체중(kg)		51.65±7.53
BMI(kg/m ²)		19.92±2.77
비만도	저체중	113 (32.2)
	정상	191 (54.4)
	과체중	47 (13.4)
가족 구성	확대가족	46 (13.1)
	핵가족	305 (86.9)
한달 용돈	2만원 이하	96 (27.4)
	3-5만원	171 (48.7)
	5만원 이상	84 (23.9)

¹⁾ : 평균±표준편차

2. 스트레스 정도 분포

조사대상자의 스트레스 분포는 표 2와 표 3과 같다. 스트레스를 측정하는 항목은 총 23문항으로 “과중한 수업량과 숙제/시험 때문에 힘들다”는 평균 3.32 ± 0.96 으로 조사대상자들은 보통이다 35.6%, 또는 대체로 그렇다 34.2%로 응답하였다. “교사의 성의 없는 수업태도로 짜증이 난다”는 2.77 ± 0.90 으로 보통이다 40.7%로 나타났고, “교사의 편견과 편애로 답답함을 느낀다” 평균 2.90 ± 1.11 로 보통이다 30.5% 또는 그렇지 않다 29.1%로 응답했다. “공부한 만큼 성적이 나오지 않는다”는 3.12 ± 0.99 로 보통이다 36.8%로 나타났다. “성적으로 인격을 평가하고 공개할 때 힘들다”는 3.64 ± 1.05 로 대체로 그렇다 40.2%로, “학교에서 자율학습/야간학습 할 때 힘들다”는 3.17 ± 1.13 로 보통이다 33.3%로 각각 나타났다. “나는 진학/진로 선택에서 어려움을 겪는다는 3.56 ± 1.13 으로 대체로 그렇다가 40.5%로 응답하였다. ”부모님의 관계가 좋지 못할 때 속상하다“는 3.52 ± 1.18 로 대체로 그렇다 35.9%로 나타났다. ”형제간의 비교/차별 때문에 화가난다“는 2.36 ± 1.19 로 그렇지 않다 30.8% 또는 전혀 그렇지 않다 29.3%로 응답하였다. ”부모님의 지나친 체재와 간섭이 심하다“는 2.40 ± 1.08 , 그렇지 않다 31.6%, 보통이다 31.6%로 나타났다. ”부모님이 이해와 믿어주지 못할 때 속상하다“는 3.32 ± 1.18 로 대체로 그렇다는 응답이 33.3%였다. ”부모님이 공부에 대해서 지나치게 강요한다“는 2.60 ± 1.10 으로 보통이다 33.6%로 나타났다. ”가족의 경제적 상태가 안좋아 힘들다“는 2.43 ± 1.04 로 보통이다 32.2% 또는 그렇지 않다 31.6%로 응답하였다. ”친구와의 싸움/말다툼 때문에 속상하다“ 2.46 ± 1.12 로 그렇지 않다 33.9%로 나타났다. ”힘센 친구들의 요구와 구타로 힘들다“는 전혀 그렇지 않다” 72.6%, 대체로 그렇다, 매우 그렇다는 0.0%로 나타났다. “친구로부터의 무관심, 따돌림으로 속상하다” 1.33 ± 0.58 로 전혀 그렇지 않다가 65.8%였다. “친한 친구가 없어서 외롭다”는 1.58 ± 0.81 로 전혀 그렇지 않다가 59.5%로 나타났다. “이성 친구 문제로 스트레스를 받는다”는 1.58 ± 0.82 , 전혀 그렇지 않다가 59.0%였다. “뚜렷한 삶의 목표가 없어 불안하다”는 2.90 ± 1.25 , 대체로 그렇다 26.2% 또는 보통이다 24.8%로 응답하였고, “외모나 신체 때문에 속상하다”는 2.79 ± 1.07 로 보통이다가 38.2%로 나타났다. “소극적/내성적인 성격 때문에 힘들다는 2.37 ± 1.18 로 전혀 그렇지 않다, 그렇지 않다, 보통이다(29.6%, 27.1%, 25.4)의 순으로 나타났다. ”나는 능력이 부족함을 느낄 때 우울해진다“는 3.48 ± 1.08 로 대체로 그렇다 라는 응답이 35.9%로 나타

났다. ”남보다 못하다는 생각 때문에 힘들다“는 3.08 ± 1.16 으로 보통이다가 31.9%로 나타났다. 중학생 대상의 다른 연구(15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22)에서도 학업 문제가 가장 중요한 스트레스 요인으로 제시되었다. 이 같은 결과는 입시위주의 우리나라 교육 실태를 반영하는 것으로 성적 위주의 학교생활에서 오는 학생들의 중압감을 느낄 수 있다.

스트레스의 정도 총합은 최저 0점, 최고 115로 나타날 수 있으며, 조사대상자의 스트레스 총합의 평균은 62.16 ± 11.66 으로 나타났다. 조사대상자들은 학업으로 인한 스트레스의 문항이 가정이나 친구로부터 받는 스트레스의 문항보다 1~2점 정도 높은 것으로 보여 졌다. 생활 스트레스의 정도 총합이 높을수록 대상자들이 받는 스트레스의 정도가 심한 것을 나타낸다.

표 2. 조사대상자의 스트레스 정도 분포

스트레스 항목	N(%)			
	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다
과중한 수업량과 숙제/시험 때문에 힘들다	10 (2.8)	60 (17.1)	125 (35.6)	120 (34.2)
교사의 성의 없는 수업태도로 짜증이 난다	22 (6.3)	116 (33.0)	143 (40.7)	59 (16.8)
교사의 편견과 편애로 답답함을 느낀다	35 (10.0)	102 (29.1)	107 (30.5)	78 (22.2)
공부한 만큼 성적이 나오지 않는다	10 (2.8)	92 (26.2)	129 (36.8)	86 (24.5)
성적으로 인격을 평가하고 공개할 때 힘들다	12 (3.4)	43 (12.3)	80 (22.8)	141 (40.2)
학교에서 자율학습/야간학습 할 때 힘들다	26 (7.4)	74 (21.1)	117 (33.3)	84 (23.9)
나는 진학/진로 선택에서 어려움을 겪는다	21 (6.0)	43 (12.3)	72 (20.5)	142 (40.5)
부모님의 관계가 좋지 못할 때 속상하다	34 (9.7)	26 (7.4)	90 (25.6)	126 (35.9)
형제간에 비교/차별 때문에 화가 난다	103 (29.3)	108 (30.8)	68 (19.4)	55 (15.7)
부모님의 지나친 제재와 간섭이 심하다	82 (23.4)	111 (31.6)	111 (31.6)	30 (8.5)
부모님이 이해와 믿어주지 못할 때 속상하다	34 (9.7)	49 (14.0)	95 (27.1)	117 (33.3)
부모님이 공부에 대해서 지나치게 강요한다	63 (17.9)	101 (28.8)	118 (33.6)	50 (14.2)
가족의 경제적 상태가 안 좋아 힘들다	75 (21.4)	111 (31.6)	113 (32.2)	42 (12.0)

표 2. 계속

스트레스 항목	N(%)			
	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다
친구와의 싸움/말다툼 때문에 속상하다	78 (22.2)	119 (33.9)	87 (24.8)	50 (14.2)
힘센 친구들의 요구와 구타로 힘들다	255 (72.6)	75 (21.4)	21 (6.0)	0 (0.0)
친구로부터의 무관심, 따돌림으로 속상하다	231 (65.8)	78 (22.2)	34 (9.7)	8 (2.3)
친한 친구가 없어 외롭다	209 (59.5)	93 (26.5)	39 (11.1)	9 (2.6)
이성 친구 문제로 스트레스를 받다	207 (59.0)	96 (27.4)	38 (10.8)	7 (2.0)
뚜렷한 삶의 목표가 없어 불안하다	61 (17.4)	76 (21.7)	87 (24.8)	92 (26.2)
외모나 신체 때문에 속상하다	48 (13.7)	83 (23.6)	134 (38.2)	66 (18.8)
소극적/내성적인 성격 때문에 힘들다	104 (29.6)	95 (27.1)	89 (25.4)	44 (12.5)
나는 능력이 부족함을 느낄 때 우울해진다	21 (6.0)	38 (10.8)	105 (29.9)	126 (35.9)
남보다 못하다는 생각 때문에 힘들다	40 (11.4)	65 (18.5)	112 (31.9)	95 (27.1)

표 3. 조사대상자의 스트레스 정도 점수 분포

스트레스 항목	전체 (N=351)
과중한 수업량과 숙제/시험 때문에 힘들다	3.32±0.96
교사의 성의 없는 수업태도로 짜증이 난다	2.77±0.90
교사의 편견과 편애로 답답함을 느낀다	2.90±1.11
공부한 만큼 성적이 나오지 않는다	3.12±0.99
성적으로 인격을 평가하고 공개할 때 힘들다	3.64±1.05
학교에서 자율학습/야간학습 할 때 힘들다	3.17±1.13
나는 진학/진로 선택에서 어려움을 겪는다	3.56±1.13
부모님의 관계가 좋지 못할 때 속상하다	3.52±1.18
형제간에 비교/차별 때문에 화가 난다	2.36±1.19
부모님의 지나친 제재와 간섭이 심하다	2.40±1.08
부모님이 이해와 믿어주지 못할 때 속상하다	3.32±1.18
부모님이 공부에 대해서 지나치게 강요 한다	2.60±1.10
가족의 경제적 상태가 안 좋아 힘들다	2.43±1.04
친구와의 싸움/말다툼 때문에 속상하다	2.46±1.12
힘센 친구들의 요구와 구타로 힘들다	1.33±0.58
친구로부터의 무관심, 따돌림으로 속상하다	1.48±0.76
친한 친구가 없어 외롭다	1.58±0.81
이성 친구 문제로 스트레스를 받다	1.58±0.82
뚜렷한 삶의 목표가 없어 불안하다	2.90±1.25
외모나 신체 때문에 속상하다	2.79±1.07
소극적/내성적인 성격 때문에 힘들다	2.37±1.18
나는 능력이 부족함을 느낄 때 우울해진다	3.48±1.08
남보다 못하다는 생각 때문에 힘들다	3.08±1.16
스트레스 정도 합계	62.16±11.66

¹⁾평균±표준편차

3. 사회적지지도 분포

사회적지지(social support)는 타인들에 의해 제공된 자원이라고 일컬어진다(23). 사회적 지지는 정신건강을 증진시키는 요소로 일생동안 결정적인 역할을 하며, 문제 상황에 직면하였을 때 문제해결 능력을 강화 시키는 역할을 함과 동시에 좌절을 극복할 수 있도록 해준다(24). 특히 청소년의 사회적 지지는 제한된 사회적 환경을 가지고 있으며, 부모·형제·친구·교사와 같은 지지 제공자 역시 제한적이다. 하지만 이런 제한적인 환경이나 지지자들은 통제 능력의 건강한 발달과 적응에 중요한 도움이 될 것이다(25). 이와 같은 내용을 종합해 볼 때, 스트레스의 수준이 높더라도 사회적지지의 정도가 높아진다면 스트레스를 극복하고 이겨내는 데 도움이 될 것으로 생각된다.

조사대상자의 사회적지지도 분포는 표 4와 표 5에 제시하였다. 사회적지지도의 측정 문항은 총 11문항으로 구성되어 있으며, 그 결과를 살펴보면 “주위 사람들은 내가 하는 일들에 대해 고맙게 생각했다” 평균 3.27 ± 0.69 로 보통이다 62.1%로 가장 많은 응답을 하였고, “주위 사람들이 나를 존중해 주었다” 3.45 ± 0.72 로 보통이다 48.4 또는 대체로 그렇다 39.6%로 응답하였다. “주위 사람들이 나를 염려해 주었다”는 평균 3.59 ± 0.73 으로 대체로 그렇다 44.2%, 또는 보통이다 42.2%로 응답했고, “주위 사람들이 나에게 필요한 정보와 충고를 주었다.”가 3.79 ± 0.74 로 대체로 그렇다 52.7%로 가장 많이 응답하였다. “내가 너무도 많은 일을 한꺼번에 해야 했을 때 주위 사람들이 도와주었다”는 평균 3.45 ± 0.81 로 보통이다 42.5%, 또는 대체로 그렇다 40.5%로 응답하였다. “중요한 고민이나 감정 등을 털어놓고 싶었을 때 주위 사람들이 내 이야기를 들어 주었다”는 평균 3.90 ± 0.86 으로 대체로 그렇다 46.4%였다. “주위 사람들과 다투었다”는 2.49 ± 0.90 으로 그렇지 않다 39.6%, 또는 보통이다 36.5%로 응답했다. “주위 사람들이 나의 신경을 건드렸다”는 2.91 ± 0.92 로 보통이다 47.6%였다. “주위 사람들이 나의 생각이나 느낌을 잘못 이해했다”는 2.82 ± 0.89 로 보통이다 38.7% 또는 그렇지 않다 36.1%로 응답했다. “내가 옳다고 생각하는 것과는 달리 못마땅한 방식으로 주위 사람들이 일을 처치했다”는 2.58 ± 0.82 로 보통이다 41.0% , 그렇지 않다 40.2%로 나타났고, “주위 사람들이 나를 불쾌하거나 화난 태도로 대했다”는 2.15 ± 0.83 으로 그렇지 않다 라는 응답이 52.1%로 가장 높았다.

사회적지지도의 총합을 최하점수 0점, 최고점수 55점을 기준으로 보았을 때 조사 대상자들의 총합은 34.89 ± 3.88 로 나타났으며, 사회적지지도의 총합이 높을수록 사회적지지가 높다는 것을 나타낸다.

표 4. 조사대상자의 사회적지지도 분포

사회적지지도 측정 항목	N(%)				
	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
주위 사람들은 내가 하는 일들에 대해 고맙게 생각했다	5 (0.9)	20 (5.7)	218 (62.1)	92 (26.2)	16 (4.6)
주위 사람들이 나를 존중해 주었다	3 (0.9)	18 (5.1)	170 (48.4)	139 (39.6)	21 (6.0)
주위 사람들이 나를 염려해 주었다	2 (0.6)	12 (3.4)	148 (42.2)	155 (44.2)	34 (9.7)
주위 사람들이 나에게 필요한 정보와 충고를 주었다	2 (0.6)	9 (2.6)	102 (29.1)	185 (52.7)	53 (15.1)
내가 너무도 많은 일을 한꺼번에 해야 했을 때 주위 사람들이 도와주었다	6 (1.7)	27 (7.7)	149 (42.5)	142 (40.5)	27 (7.7)
중요한 고민이나 감정 등을 털어놓고 싶었을 때 주위 사람들이 내 이야기를 들어 주었다	4 (1.1)	16 (4.6)	80 (22.8)	163 (46.4)	88 (25.1)
주위 사람들과 다투었다	44 (12.5)	139 (39.6)	128 (36.5)	32 (9.1)	8 (2.3)
주위 사람들이 나의 신경을 건드렸다	15 (4.3)	97 (27.6)	167 (47.6)	48 (13.7)	24 (6.8)
주위 사람들이 나의 생각이나 느낌을 잘못 이해했다	12 (3.4)	127 (36.1)	136 (38.7)	63 (17.9)	13 (3.7)
내가 옳다고 생각하는 것과는 달리 못마땅한 방식으로 주위사람들이 일을 처치했다	26 (7.4)	141 (40.2)	144 (41.0)	35 (10.0)	5 (1.4)
주위 사람들이 나를 불쾌하거나 화난 태도로 대했다	71 (20.2)	183 (52.1)	77 (21.9)	15 (4.3)	5 (1.4)

표 5. 조사대상자의 사회적지지도 점수 분포

사회적지지도 측정 항목	전체 (N=351)
주위 사람들은 내가 하는 일들에 대해 고맙게 생각했다	3.27±0.69
주위 사람들이 나를 존중해 주었다	3.45±0.72
주위 사람들이 나를 염려해 주었다	3.59±0.73
주위 사람들이 나에게 필요한 정보와 충고를 주었다	3.79±0.74
내가 너무도 많은 일을 한꺼번에 해야 했을 때 주위 사람들이 도와주었다	3.45±0.81
중요한 고민이나 감정 등을 털어놓고 싶었을 때 주위 사람들이 내 이야기를 들어 주었다	3.90±0.86
주위 사람들과 다투었다	2.49±0.90
주위 사람들이 나의 신경을 건드렸다	2.91±0.92
주위 사람들이 나의 생각이나 느낌을 잘못 이해했다	2.82±0.89
내가 옳다고 생각하는 것과는 달리 못마땅한 방식으로 주위 사람들이 일을 처치했다	2.58±0.82
주위 사람들이 나를 불쾌하거나 화난 태도로 대했다	2.15±0.83
사회적지지도 합계	34.39±3.88

¹⁾평균±표준편차

4. 심리 불안정도 분포

조사대상자들의 심리 불안정도의 분포를 표 6과 표 7에 제시하였다. 심리 불안정도를 측정하는 문항은 총 21개로 구성되어 있으며, “가끔씩 몸이 저리고 쭈시며 감각이 마비된 느낌을 받는다” 1.59±0.69, 전혀없다 50.4%로 나타났다. “홍분된 느낌을 받는다” 1.34±0.59, 전혀없다 71.8%로, “가끔씩 다리가 떨리곤 한다” 1.61±0.79, 전혀 없다 54.7%로 각각 나타났다. “편안하게 쉴 수가 없다” 1.53±.72, 전혀없다 58.7%로 나타났다. “매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다”는 1.68±0.82, 전혀없다 51.9%로, “어지러움(현기증)을 느낀다” 2.05±0.85, 조금 느낀다 44.7%로 응답하였다. “가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다”는 평균 1.64±0.78, 전혀없다가 52.1%였다. “침착하지 못하다”는 1.68±0.73, 전혀없다, 조금느낀다(46.7%, 40.5%)의 순서로 나타났다. “자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다”는 1.59±0.84, 전혀없다가 60.1%로 나타났다. “신경이 과민되어 있다”는 1.62±0.80으로 나타났고 전혀없다 55.3%, “가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다” 1.23±0.53, 전혀없다 81.2%였다. “자주 손이 떨린다” 1.36±0.69, 전혀없다 73.8%, “안절부절 못해한다” 1.37±0.67, 전혀없다 71.8%, “미칠 것 같은 두려움을 느낀다 1.26±0.61, 전혀없다 81.8%로 각각 나타났다. ”가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다“ 0.26±0.55, 전혀없다 79.2%로, ”죽을 것 같은 두려움을 느낀다“ 1.16±0.47, 전혀없다 88.3%였다. ”불안한 상태에 있다“ 1.40±0.66, 전혀없다 68.1%, ”자주 소화가 잘 안되고 뱃속이 불편하다“ 1.94±0.99, 전혀없다 43.0%로 나타났다. ”가끔씩 기절할 것 같다 1.16±0.45, 전혀없다 87.2%, “자주 얼굴이 붉어지곤 한다 1.48±0.76, 전혀없다 65.2%, ”땀을 많이 흘린다(더위로 인한 경우는 제외) 1.23±0.56, 전혀없다 82.6%로 각 나타났다.

심리 불안정도의 총합은 최저 점수 0점, 최고 점수 84로 조사대상자의 총점 평균은 31.17±8.35로 나타났다. 거의 모든 문항이 ‘전혀없다’라고 하는 응답의 50%를 넘어 조사대상자의 불안정도는 높지 않은 것으로 보여진다. 심리 불안정도의 총합이 높으면 높을수록 대상자가 느끼는 불안정도의 수준이 높은 것을 나타낸다.

표 6. 조사대상자의 심리 불안정도 분포

심리 불안정도 측정 항목	N(%)			
	전혀 없다	조금 느낀다	상당히 느낀다	매우심하게 느낀다
가끔씩 몸이 저리고 쭈시며 감각 이 마비된 느낌을 받는다	177(50.4)	147(41.9)	22(6.3)	5(1.4)
홍분된 느낌을 받는다	252(71.8)	80(22.8)	17(4.8)	2(0.6)
가끔씩 다리가 떨리곤 한다	192(54.7)	115(32.8)	32(9.1)	12(3.4)
편안하게 쉴 수가 없다	206(58.7)	111(31.6)	27(7.7)	7(2.0)
매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다	182(51.9)	114(32.5)	42(12.0)	13(3.7)
어지러움(현기증)을 느낀다	99(28.2)	157(44.7)	75(21.4)	20(5.7)
가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다	183(52.1)	121(34.5)	37(10.5)	10(2.8)
침착하지 못하다	164(46.7)	142(40.5)	39(11.1)	6(1.7)
자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다	211(60.1)	90(25.6)	34(9.7)	16(4.6)
신경이 과민 되어 있다	194(55.3)	105(29.9)	42(12.0)	10(2.8)
가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다	285(81.2)	52(14.8)	12(3.4)	2(0.6)
자주 손이 떨린다	259(73.8)	69(19.7)	13(3.7)	10(2.8)
안절부절못해 한다	252(71.8)	73(20.8)	20(5.7)	6(1.7)
미칠 것 같은 두려움을 느낀다	287(81.8)	45(12.8)	12(3.4)	7(2.0)
가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다	278(79.2)	57(16.2)	14(4.0)	2(0.6)
죽을 것 같은 두려움을 느낀다	310(88.3)	30(8.5)	8(2.3)	3(0.9)
불안한 상태에 있다	239(68.1)	90(25.6)	15(4.3)	7(2.0)
자주 소화가 잘 안되고 뱃속이 불편하다	151(43.0)	100(28.5)	69(19.7)	31(8.8)
가끔씩 기절할 것 같다	306(87.2)	38(10.8)	4(1.1)	3(0.9)
자주 얼굴이 붉어지곤 한다	229(65.2)	84(23.9)	28(8.0)	10(2.8)
땀을 많이 흘린다 (더위로 인한 경우는 제외)	290(82.6)	47(13.4)	9(2.6)	5(1.4)

표 7. 조사대상자의 심리 불안정도 점수 분포

심리 불안정도 측정 항목	전체 (N=351)
가끔씩 몸이 저리고 쓰시며 감각이 마비된 느낌을 받는다	1.59±0.67
홍분된 느낌을 받는다	1.34±0.59
가끔씩 다리가 떨리곤 한다	1.61±0.79
편안하게 쉴 수가 없다	1.53±0.72
매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다	1.68±0.82
어지러움(현기증)을 느낀다	2.05±0.85
가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다	1.64±0.78
침착하지 못하다	1.68±0.73
자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다	1.59±0.84
신경이 과민 되어 있다	1.62±0.80
가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다	1.23±0.53
자주 손이 떨린다	1.36±0.69
안절부절못해 한다	1.37±0.67
미칠 것 같은 두려움을 느낀다	1.26±0.61
가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다	1.26±0.55
죽을 것 같은 두려움을 느낀다	1.16±0.47
불안한 상태에 있다	1.40±0.66
자주 소화가 잘 안되고 배속이 불편하다	1.94±0.99
가끔씩 기절할 것 같다	1.16±0.45
자주 얼굴이 붉어지곤 한다	1.48±0.76
땀을 많이 흘린다 (더위로 인한 경우는 제외)	1.23±0.56
심리 불안정도 합계	31.17±8.35

¹⁾평균±표준편차

5. 식습관 요인 특성

대상자들의 식습관 요인의 특성에 대한 조사 결과는 표 8과 같다. 대상자들의 평소 식사 시의 식습관요인(식사량, 식사속도, 식사태도, 식태도 문제점)을 살펴보면 평소 식사량의 경우 ‘많이 먹는 편이다’ 43.0%, ‘적당하게 먹는다’ 45.9%, ‘적게 먹는 편이다’ 11.1%로 각각 나타났다. 평소 식사속도는 ‘빨리 먹는 편이다’ 37.0%, ‘보통이다’ 44.2%, ‘천천히 먹는 편이다’ 18.8%로 나타났고, 평소 식사태도는 ‘배고프면 수시로 먹는다’ 21.7%, ‘먹을 때는 많이 먹고 먹지 않을 때는 거의 먹지 않는다’ 38.5%, ‘맛이 있으면 배가 불러도 많이 먹는다’ 17.7%, ‘식사시간 외에는 거의 먹지 않는다’ 22.2%로 나타났다. 평소 대상자들이 식사 태도록 느끼는 문제점은 편식 23.9%, 아침결식 21.4%, 과식 16.8%, 인스턴트식품 및 패스트푸드 선호 16.8%, 불규칙한 식사시간 19.7%, 기타 1.4%로 비슷한 수준으로 나타났고, 불규칙한 식사습관과 편식, 아침결식이 가장 큰 문제점으로 보여 진다. 아침식사 결식은 2009 국민건강·영양조사에 따르면 13-18의 여자의 경우 2001년 35.6%에서 2009년 26.3%로 점차 감소되는 추세로 나타났다(26).

식사 외적인 식습관요인(간식 섭취 빈도, 간식 섭취 장소, 간식 1회 평균지출 비용, 외식 빈도, 커피 섭취 빈도) 의 분포를 살펴보면, 간식 섭취 빈도의 경우 ‘잘 안 먹는다’ 14.0%, ‘주 1-3회’ 31.9%, ‘주 4-6회’ 12.8%, ‘1일 1회 이상’ 30.2%로 나타났다. 간식 섭취장소의 경우 집 56.0%, 학교 38.1%, 기타 5.2%로 대부분의 대상자들이 집과 학교에서 간식을 주로 섭취하는 것으로 나타났으며, 이는 하루의 대부분을 집과 학교에서 보내기 때문인 결과로 보여 진다. 외식 빈도의 경우 ‘잘 안 먹는다’ 58.1%, ‘주 1회이상’ 41.9%로 나타났다. 커피 섭취 빈도의 경우 ‘전혀 마시지 않는다’ 73.5%, ‘일 1잔이상’ 26.5%로 나타났다. 서울 소재의 인문계 고교 학생은 커피에 관한 응답에서 전혀 마시지 않는다 33%(27)로 커피를 마시지 않는 학생보다 마시는 학생이 더 많은 것으로 나타났다.

표 8. 조사대상자의 식습관 요인 특성

		N(%)
구분		전체 (N=351)
평소 식사량	많이 먹는 편이다	151 (43.0)
	적당하게 먹는다	161 (45.9)
	적게 먹는 편이다	39 (11.1)
평소 식사속도	빨리 먹는 편이다	130 (37.0)
	보통이다	155 (44.2)
	천천히 먹는 편이다	66 (18.8)
평소 식사태도	배고프면 수시로 먹는다	76 (21.7)
	먹을 때는 많이 먹고 먹지 않을 때는 거의 먹지 않는다	135 (38.5)
	맛이 있으면 배가 불러도 많이 먹는다	62 (17.7)
	식사시간 외에는 거의 먹지 않는다	78 (22.2)
간식 섭취 빈도	잘 안 먹는다	49 (14)
	주 1-3회	112 (31.9)
	주 4-6회	45 (12.8)
	1일 1회	106 (30.2)
간식 섭취 장소	집	282 (56.0)
	학교	192 (38.1)
	기타	26 (5.2)
간식 지출 비용 (원/회)		1,632±2,163 ¹⁾

¹⁾ : 평균±표준편차

표 8. 계속

		N(%)
구분		전체 (N=351)
외식 빈도	잘 안 먹는다	204 (58.1)
	주 1회 이상	147 (41.9)
커피 섭취 빈도	전혀 마시지 않는다	258 (73.5)
	일 1잔 이상	93 (26.5)
평소 식태도 문제점	편식	84 (23.9)
	아침결식	75 (21.4)
	과식	59 (16.8)
	인스턴트식품 및 패스트푸드 선호	59 (16.8)
	불규칙한 식사시간	69 (19.7)
	기타	5 (1.4)

6. 식생활지침 이행도 분포

식생활지침의 이행도 분포는 표 9와 표 10과 같다. 식생활지침의 이행도를 측정하는 항목은 모두 18문항으로 이루어져 있다. “밥과 다양한 채소/생선/육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹는다 2.19±0.73, 보통이다 43.3%,” “간식으로 신선한 과일을 주로 먹는다“ 2.32±0.77, 그렇다 50.7%로 나타났고, “우유를 매일 2컵 이상마신다“ 1.39±0.67, 그렇지 않다 71.5%로 이정은 외2(28)에서 또한 우유의 섭취 비율이 낮아, 청소년기의 칼슘 섭취에 문제가 있을 것으로 우려된다. 그러므로 학교 급식을 통해 칼슘 섭취의 해결방안을 모색할 필요성이 있음을 사료된다. ” 짬음식/짬국물은 적게 먹는다“ 1.75±0.73, 그렇지 않다 42.2%로 응답하였다. 또한 경기도의 여중고생의 경우에는 혈압과 나트륨의 관계에 대해 잘 알지 못하였고, 식생활지침 평가 항목 중 본 항목이 가장 실천율이 낮았다(29). ”인스턴트 음식을 적게 먹는다“, ”튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹는다“는 각각 1.89±0.75, 2.03±0.75로 보통이다 (42.7%, 43.0%)로 나타났다. ”내 키에 맞는 건강체중을 안다“ 2.25±0.85로 그렇다 52.1%로 였고, 서울 시내 남녀중학생의 체중인식정도에서도 모든 체위의 학생이 체중조절에 관심이 있는 것으로 나타났으며(5) ”매일 한시간 이상 적극적인 신체활동을 한다“ 1.45±0.69, 그렇지 않다 66.1%로 나타났으며, 이는 학생들의 이른 등교와 늦은 하교와 연관되어 시간적 여유가 없는 것으로 생각된다. “무리한 다이어트를 하지 않는다”는 2.66±0.56, 그렇다 70.7%, “TV시청과 컴퓨터게임은 하루에 두시간 이내로 한다”는 평균 2.19±0.85로 그렇다 48.1%였다. “물을 충분히 마신다”는 2.05±0.74, 보통이다 44.4%, “탄산음료/가당음료를 적게 마신다 2.26±0.75, 그렇다 44.7%로 나타났다. ”술은 절대로 마시지 않는다 2.79±0.53, 그렇다가 85.5%였다. “아침식사를 거르지 않는다”는 2.18±0.90으로 그렇다가 51.3%로 응답하였다. 이는 아침식사를 꼭 한다는 비율이 높게 나타난 권영경(30)과 유사한 결과로 청소년들의 식행동에서 매우 바람직한 결과로 보여진다. “식사는 제시간에 천천히 먹는다 1.84±0.75로 보통이다가 41.0%, ”배가 고프더라도 한 번에 많이 먹지 않는다“ 1.72±0.73, 그렇지 않다 45.0%, ”불량식품을 먹지 않는다 2.01±0.83, ”식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택한다 2.26±0.80으로 나타났다.

식생활지침 이행도의 총합은 최저 0점, 최고 54으로 조사대상자의 총합 평균은

37.24±5.80으로 나타났다. 경기도 지역의 여중고생을 대상으로 한 연구에서는 5점 척도를 사용하여 식생활 지침을 평가하였을 때 최저 0점 최고 105점에서 67~68의 평균을 나타내었다(29). 식생활지침 이행도의 총합이 높을수록 식생활지침을 잘 이행하고 있는 것을 나타낸다.

표 9. 조사대상자의 식생활지침 이행도 분포

청소년 식생활지침 평가 항목	N(%)		
	그렇지 않다	보통 이다	그렇다
밥과 다양한 채소/생선/육류를 포함하 는 반찬을 골고루 매일 먹는다	67(19.1)	152(43.3)	132(37.6)
간식으로 신선한 과일을 주로 먹는다	66(18.8)	107(30.5)	178(50.7)
우유를 매일 2컵 이상 마신다	251(71.5)	63(17.9)	37(10.5)
짬뽕/짬뽕물은 적게 먹는다	148(42.2)	142(40.5)	61(17.4)
인스턴트 음식을 적게 먹는다	120(34.2)	150(42.7)	81(23.1)
튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹는다	95(27.1)	151(43.0)	105(29.9)
내 키에 맞는 건강체중을 안다	96(27.4)	72(20.5)	183(52.1)
매일 한시간 이상 적극적인 신체활동을 한다	232(66.1)	79(22.5)	40(11.4)
무리한 다이어트를 하지 않는다	17(4.8)	86(24.5)	248(70.7)
TV시청과 컴퓨터게임은 하루에 두시간 이내로 한다	101(28.8)	81(23.1)	169(48.1)
물을 충분히 마신다	89(25.4)	156(44.4)	106(30.2)
탄산음료/가당음료를 적게 마신다	67(19.1)	127(36.2)	157(44.7)
술은 절대로 마시지 않는다	21(6.0)	30(8.5)	300(85.5)
아침식사를 거르지 않는다	116(33.0)	55(15.7)	180(51.3)
식사는 제시간에 천천히 먹는다	131(37.3)	144(41.0)	76(21.7)
배가 고프더라도 한번에 많이 먹지 않 는다	158(45.0)	133(37.9)	60(17.1)
불량식품을 먹지 않는다	120(34.2)	107(30.5)	124(35.3)
식품의 영양표시와 유통기한을 확인하 고 선택한다	78(22.2)	102(29.1)	171(48.7)

표 10. 조상대상자의 식생활지침 이행도 점수 분포

청소년 식생활지침 평가 항목	전체 (N=351)
밥과 다양한 채소/생선/육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹는다	2.19±0.73
간식으로 신선한 과일을 주로 먹는다	2.32±0.77
우유를 매일 2컵 이상 마신다	1.39±0.67
짬뽕/짜장국은 적게 먹는다	1.75±0.73
인스턴트 음식을 적게 먹는다	1.89±0.75
튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹는다	2.03±0.75
내 키에 맞는 건강체중을 안다	2.25±0.85
매일 한시간 이상 적극적인 신체활동을 한다	1.45±0.69
무리한 다이어트를 하지 않는다	2.66±0.56
TV시청과 컴퓨터게임은 하루에 두시간 이내로 한다	2.19±0.85
물을 충분히 마신다	2.05±0.74
탄산음료/가당음료를 적게 마신다	2.26±0.75
술은 절대로 마시지 않는다	2.79±0.53
아침식사를 거르지 않는다	2.18±0.90
식사는 제시간에 천천히 먹는다	1.84±0.75
배가 고프더라도 한번에 많이 먹지 않는다	1.72±0.73
불량식품을 먹지 않는다	2.01±0.83
식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택한다	2.26±0.80
식생활지침 이행도 합계	37.24±5.80

¹⁾평균±표준편차

7. 영양소 섭취수준

가. 영양소 섭취수준과 영양섭취기준 대비 비율

대상자들의 1일 영양소 섭취수준과 권장기준에 대한 섭취비율은 표 11에 제시하였다. 에너지의 경우 평균 에너지 섭취량은 $1,456.69 \pm 599.2 \text{kcal}$ 이며 한국인 영양섭취기준의 에너지 필요추정량에 대비하여 72.83%로 나타났다. 이는 2009년 국민건강·영양조사(26)에 나타난 10~18세 여자의 1일 에너지 섭취량 $1,725 \text{kcal}$ 에도 못 미치는 낮은 수준으로 나타났다. 단백질의 경우 섭취량은 $54.33 \pm 26.86 \text{g}$ 으로 나타났고 권장 섭취량의 120.74% 나타났다. 국민건강·영양조사(26)와 10~18세 여자의 1일 섭취량 59.5g 과 크게 차이를 보이지 않았다. 지질의 섭취량은 $44.24 \pm 25.55 \text{g}$ 로 나타났다. 탄수화물의 섭취량은 $211.73 \pm 86.54 \text{g}$ 로 나타났다. 국민건강·영양조사(26)에서 10~18세 여자의 지질과 탄수화물 1일 섭취량은 42.5g , 277.8g 으로 조사대상자들은 지질은 조금 높은 섭취율을, 탄수화물은 조금 낮은 섭취율을 나타냈다.

섭유소는 $12.42 \pm 6.85 \text{g}$ 로 나타났고, 충분섭취량의 62.12%로 나타났다. 회분은 $12.35 \pm 6.33 \text{g}$ 으로 나타났다. 칼슘은 $358.75 \pm 253.61 \text{mg}$ 으로, 권장섭취량의 44.84%의 섭취율을 보이며, 칼슘 섭취 수준이 낮은 것으로 나타났으며, 서울 지역 여자고등학생을 대상으로 한 선행연구에서 역시 청소년의 칼슘부족이 나타났다(31). 이는 칼슘섭취의 결핍의 심각성이 나타나는데, 칼슘은 정상적인 골격발달과 뼈 형성에 영향을 주기 때문에 칼슘의 섭취를 증가시키기 위한 대안이 필요하다. 인은 $741.05 \pm 375.19 \text{mg}$ 로 권장섭취량의 92.63%의 섭취율을 보여, 권장섭취량의 기준을 초과하지 않았지만, 청소년기에 잘못된 간식 섭취로 인의 과잉을 야기할 수 있으므로 주의를 요한다. 철분은 $9.06 \pm 5.60 \text{mg}$ 의 섭취량으로 권장 섭취량 대비 53.20%를 나타내 결핍의 위험성이 나타난다. 특히 철분 결핍으로 발생한 빈혈은 식품섭취의 불균형 및 흡수방해로 철분섭취의 중요성이 강조될 필요가 있겠다. 따라서 철분의 급원식품의 지속적인 공급과 흡수를 위해 그에 대한 영양교육이 필요할 것으로 사료된다. 나트륨은 $2,638.95 \pm 1,423.96 \text{mg}$ 이고 충분섭취량의 175.93%를 섭취하는 것으로 나트륨을 과잉섭취 하는 것으로 나타났다. 이는 밥을 주식으로 하고 짜고 매운 반찬을 섭취하는 우리나라의 식생활 때문인 것으로 생각이 되며, 나트륨의 섭취를

줄이기 위한 올바른 식품섭취의 방법 및 중요성이 사료된다. 국민건강·영양조사(26)의 10~18세 여자의 경우 나트륨을 3,398.3g을 섭취하는 것으로 나타났고, 이와 비교해 보았을 경우는 대상자들의 나트륨 섭취율이 낮은 것으로 나타났다.

칼륨은 $1,614.88 \pm 366.65\text{mg}$ 으로 충분섭취량의 46.13%의 섭취량을 보였다. 아연은 $6.50 \pm 3.17\text{mg}$ 의 평균섭취량을 보였고, 권장섭취량의 72.23%를 섭취한다고 나타났다. 비타민 A는 $479.07 \pm 366.65\mu\text{g RE}$ 의 섭취량을, 충분섭취량의 79.84%의 섭취율을 보였다. 레티놀은 $167.05 \pm 232.48\mu\text{g}$ 을, 베타카로틴은 $1,722.49 \pm 1,523.63\mu\text{g}$ 의 섭취율을 각각 보였다.

티아민은 $1.05 \pm 0.7\text{mg}$ 을 섭취하는 것으로 나타났고, 권장섭취량과 대비하여 105.29%로 양호한 섭취율을 보였다. 리보플라빈의 경우 $0.94 \pm 0.66\text{mg}$ 으로 권장섭취량과 대비하여 78.3%의 섭취율을 나타냈다. 비타민 B₆는 $1.35 \pm 0.80\text{mg}$ 으로 권장섭취량의 96.44%을 섭취하는 것으로 나타났다. 니아신은 $12.22 \pm 8.57\text{mg}$ 의 섭취율로 권장섭취량의 87.31%를, 비타민C는 $54.65 \pm 47.15\text{mg}$ 으로 권장섭취량의 54.65%를 섭취하는 것으로 각각 나타났다. 엽산은 $160.62 \pm 104.22\mu\text{g}$ 을 섭취하고 권장섭취량의 40.15%를 섭취하였고, 비타민E는 $12.37 \pm 9.81\text{mg}$ 으로 충분섭취량의 123.71%의 섭취율을 보였다. 콜레스테롤은 $286.17 \pm 237.82\text{mg}$ 의 섭취율을 보였다. 최근 높아진 대사증후군과 만성 퇴행성질환 예방을 위해 콜레스테롤 섭취가 대두되고 있는 실정이다. 그러므로 청소년기부터 콜레스테롤의 올바른 섭취를 권장하는 교육이 필요할 것으로 사료된다.

국민건강·영양조사(26)의 10~18세 여자의 경우 한국인 영양섭취기준(14)에 낮은 섭취량을 보이는 영양소는 에너지, 칼슘, 칼륨, 철분, 비타민C로 나타났고, 높은 섭취량을 보이는 영양소는 단백질, 인, 나트륨, 티아민, 리보플라빈, 니아신으로 나타났다. 본 조사의 경우 낮은 섭취량을 보이는 영양소는 에너지, 섬유소, 칼슘, 철분, 칼륨, 리보플라빈, 비타민 B₆, 니아신, 비타민 C, 엽산으로 나타났고, 높은 섭취량을 보이는 영양소는 단백질, 나트륨, 티아민, 비타민 E로 나타났다. 전체적으로 낮은 섭취량을 보이는 영양소는 에너지, 칼슘, 철분이고, 높은 섭취량을 보이는 영양소는 단백질, 나트륨, 티아민으로 영양소 섭취의 불균형이 오지 않도록 식생활의 개선이 필요한 것으로 사료된다.

표 11. 조사대상자의 영양소 섭취수준 및 권장기준에 대한 비율

구분	전체 (N=351)
에너지(kcal)	1456.69±599.24 ¹⁾ (72.83) ²⁾
단백질(g)	54.33±26.86 (120.74)
지질(g)	44.24±25.55
탄수화물(g)	211.73±86.54
섬유소(g)	12.42±6.85 (62.12) ⁴⁾
회분(g)	12.35±6.33
칼슘(mg)	358.75±253.61 (44.84) ³⁾
인(mg)	741.05±375.19 (92.63) ³⁾
철분(mg)	9.06±5.60 (53.20) ³⁾
나트륨(mg)	2638.95±1423.96 (175.93) ⁴⁾
칼륨(mg)	1614.88±366.65 (46.13) ⁴⁾

1) : 평균±표준편차

2) : % 평균필요량, EER (Estimated Energy Requirement)

3) : % 권장섭취량, RI (Recommended Intake)

4) : % 충분섭취량, AI (Adequate Intake)

표 11. 계속

구분	전체 (N=351)
아연(mg)	6.50±3.17 ¹⁾ (72.23) ³⁾
비타민A(μg RE)	479.07±366.65 (79.84) ³⁾
레티놀(μg)	167.05±232.48
베타카로틴(μg)	1722.49±1523.63
티아민(mg)	1.05±0.71 (105.29) ³⁾
리보플라빈(mg)	0.94±0.66 (78.3) ³⁾
비타민B ₆ (mg)	1.35±0.80 (96.44) ³⁾
니아신(mg)	12.22±8.57 (87.31) ³⁾
비타민C(mg)	54.65±47.15 (54.65) ³⁾
엽산(μg)	160.62±104.22 (40.15) ³⁾
비타민E(mg)	12.37±9.81 (123.71) ⁴⁾
콜레스테롤(mg)	286.17±237.82

1) : 평균±표준편차

2) : % 평균필요량, EER (Estimated Energy Requirement)

3) : % 권장섭취량, RI (Recommended Intake)

4) : % 충분섭취량, AI (Adequate Intake)

나. 열량 영양소 섭취 비율

대상자들의 열량 영양소 섭취 비율은 표 11과 같다. 탄수화물 : 단백질 : 지방의 한국인 영양섭취기준(14) 13~18세 에너지 적정비율인 55-70 : 7-20 : 15-30에 비해 조사대상자들의 열량 영양소 섭취비율은 58.8 : 42.7 : 26.3으로 큰 차이가 있는 것으로 나타났고, 조사대상자들은 탄수화물과 지방은 적정수준의 상태로 섭취하는 것으로 보여졌으나, 단백질의 경우 적정수준 보다 많은 양을 섭취하는 것으로 나타났다. 국민건강·영양조사(26) 10~18세 여자의 에너지 섭취분율 64.6 : 13.9 : 21.5와 비교 하였을 경우에는 탄수화물은 낮은 수준을, 단백질은 매우 높은 수준을, 지방은 조금 높은 수준을 섭취하는 것으로 보여 진다.

표 12. 조사대상자의 열량 영양소 섭취 비율

	전체 (N=351)
탄수화물	58.89±10.06 ¹⁾
단백질	42.78±10.52
지방	26.38±8.52

¹⁾평균±표준편차

제 2 절 스트레스 정도 구분에 따른 제요인 특성 비교

조사대상자들의 스트레스 정도의 총합으로 부터 4가지 군으로 구분하여 제요인의 특성을 비교하고자 하였다.

총 351명의 대상자 중 스트레스 총합을 기준으로 가장 높은 총점에서 낮은 총점의 순으로 분류한 결과 스트레스를 가장 많이 받는 'A군' 26.8%, 스트레스를 많이 받는 편인 'B군' 25.9%, 스트레스를 적게 받는 편인 'C군' 22.5%, 스트레스를 가장 적게 받는 'D군' 24.8%로 각각 분류 하였다.

표 13. 스트레스 정도 구분에 따른 조사대상자의 분류

구분	진체 (N=351)
A군(스트레스를 가장 많이 받음)	94 (26.8)
B군(스트레스를 많이 받음)	91 (25.9)
C군(스트레스를 적게 받음)	79 (22.5)
D군(스트레스를 가장 적게 받음)	87 (24.8)

1. 스트레스 정도 구분에 따른 사회적지도 특성 비교

조사대상자들의 스트레스 정도 구분에 따른 사회적지도 특성 비교 분포는 표 14와 표 15에 제시 하였다. “주위 사람들은 내가 하는 일들에 대해 고맙게 생각한다”는 D군 평균 3.4 ± 0.6 , A군은 평균 3.1 ± 0.8 로 나타났다.($p < 0.01$) “주위사람들이 나를 존중해 주었다”는 A군에서 3.2 ± 0.7 , D군에서 3.7 ± 0.7 로 나타났다.($p < 0.001$) “주위 사람들이 나를 염려해 주었다”는 A군에서 평균 3.3 ± 0.7 로 D군 평균 3.8 ± 0.7 로 나타났다.($p < 0.001$) “주위 사람들이 나에게 필요한 정보와 충고를 주었다”는 A군 평균 3.6 ± 0.8 , D군 평균 4.1 ± 0.7 이었다.($p < 0.001$) “내가 너무도 많은 일을 한꺼번에 해야 했을 때 주위 사람들이 도와주었다”는 A군 평균 3.2 ± 0.9 , D군 평균 3.7 ± 0.8 로 나타났다.($p < 0.001$) “중요한 고민이나 감정 등을 털어 놓고 싶었을 때 주위 사람들이 내 이야기를 들어 주었다”는 A군 평균 3.2 ± 0.9 , D군 평균 4.1 ± 0.9 였다.($p < 0.01$) “주위 사람들과 다투었다”는 A군 평균 2.8 ± 0.9 , D군 평균 2.1 ± 0.9 로 나타났다.($p < 0.001$) “주위 사람들이 나의 신경을 건드렸다”는 A군 평균 3.3 ± 0.9 , D군 평균 2.5 ± 0.8 로 나타났다.($p < 0.001$). “주위 사람들이 나의 생각이나 느낌을 잘 못 이해했다”는 A군 평균 3.1 ± 0.9 로 D군 평균 2.3 ± 0.8 로 나타났다.($p < 0.001$) “내가 옳다고 생각하는 것과는 달리 못마땅한 방식으로 주위 사람들이 일을 처리했다”는 A군 평균 2.9 ± 0.8 , D군 평균 2.2 ± 0.8 로 나타났다.($p < 0.001$) “주위 사람들이 나를 불쾌하거나 화난 태도로 대했다는 A군 평균 2.5 ± 0.9 로 D군 평균 1.8 ± 0.7 로 나타났다.($p < 0.001$)

사회적지도 역시 총합을 기준으로 4분위로 구분해 보았다. 사회적지도가 가장 높은 분위를 “가”군, 사회적지도가 높은 분위를 “나”군, 낮은 분위를 “다”군, 사회적지도가 가장 낮은 분위를 “라”군으로 하여 스트레스의 4분위와 비교 분석해 보았을 때 A군(스트레스를 가장 많이 받음)과 가군에서 9.1%, D군(스트레스를 가장 적게 받음)과 라군에서 7.1%로 스트레스 수준이 높을수록 사회적지도 정도는 낮아지고, 스트레스 정도의 수준이 낮을수록 사회적지도 정도가 높아지는 것을 알 수 있었으나, 통계적으로 유의적 차이는 나타나지 않았다. 서울 남녀 고교생을 대상으로 한 연구에서도 사회적지도 점수가 높을수록 스트레스는 감소한다고 하였고 (27) 여대생을 대상으로 한 연구 역시 사회적지도가 높을수록 스트레스가 낮아지며, 자아 존중감을 증진시키고 스트레스 상황에서 긍정적 영향을 미친다고 하였다

(32). 또한 신애현, 윤미숙, 윤희정, 이경주, 장윤정(33, 34, 35, 36, 37)의 연구결과와 일치하며 청소년들은 자신이 사랑받고 존중되며 필요한 도움을 언제든지 받을 수 있다고 지각할수록 일상생활을 더 긍정적으로 지각하여, 결과적으로 스트레스 수준이 감소한다는 스트레스 완충효과 모델을 지지하는 것으로 나타났다.

표 14. 스트레스 정도 구분에 따른 사회적지도 특성 분포

		N(%)					X ²
		전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	
주위 사람들은 내가 하는 일들에 대해 고맙게 생각했다.	전혀	5	5	0	0	0	36.124 ***
	그렇지않다	(1.4)	(1.4)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	
	그렇지않다	20	4	7	6	3	
	보통이다	(5.7)	(1.1)	(2.0)	(1.7)	(0.9)	
	대체로	218	64	66	41	47	
	그렇다	(62.1)	(18.2)	(18.8)	(11.7)	(13.4)	
주위 사람들이 나를 존중해주었다.	매우그렇다	16	6	1	5	4	34.149 **
	그렇다	(4.6)	(1.7)	(0.3)	(1.4)	(1.1)	
	전혀	3	2	1	0	0	
	그렇지않다	(0.9)	(0.6)	(0.3)	(0.0)	(0.0)	
	그렇지않다	18	6	6	4	2	
	보통이다	(5.1)	(1.7)	(1.7)	(1.1)	(0.6)	
주위 사람들이 나를 염려해주었다.	대체로	170	59	49	34	28	47.550 ***
	그렇다	(48.4)	(16.8)	(14.0)	(9.7)	(8.0)	
	대체로	139	25	33	34	47	
	그렇다	(39.6)	(7.1)	(9.4)	(9.7)	(13.4)	
	매우그렇다	21	2	2	7	10	
	그렇다	(6.0)	(0.6)	(0.6)	(2.0)	(2.8)	
주위 사람들이 나를 염려해주었다.	전혀	2	2	0	0	0	47.550 ***
	그렇지않다	(0.6)	(0.6)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	
	그렇지않다	12	2	6	1	3	
	보통이다	(3.4)	(0.6)	(1.7)	(0.3)	(0.9)	
	대체로	148	56	45	26	21	
	그렇다	(42.2)	(16.0)	(12.8)	(7.4)	(6.0)	
주위 사람들이 나를 염려해주었다.	대체로	155	30	37	38	50	47.550 ***
	그렇다	(44.2)	(8.5)	(10.5)	(10.8)	(14.2)	
	매우그렇다	34	4	3	14	13	
		(9.7)	(1.1)	(0.9)	(4.0)	(3.7)	

** p<0.01 , *** p<0.001

표 14. 계속

		전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	χ^2	
주위 사람들이 나에게 필요한 정보 와 충고를 주었다.	전혀그렇 지않다	2 (0.6)	2 (0.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	33.021 **	
	그렇지 않다	9 (2.6)	4 (1.1)	2 (0.6)	2 (0.6)	1 (0.3)		
	보통이다	102 (29.1)	37 (10.5)	30 (8.5)	21 (6.0)	14 (4.0)		
	대체로	185 (52.7)	39 (0.1)	54 (15.4)	43 (12.3)	49 (14.0)		
	매우 그렇다	53 (15.1)	12 (3.4)	5 (1.4)	13 (3.7)	23 (6.6)		
	전혀그렇 지않다	6 (1.7)	6 (1.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)		37.544 ***
	그렇지 않다	27 (7.7)	9 (2.6)	8 (2.3)	6 (1.7)	4 (1.1)		
	보통이다	149 (42.5)	43 (12.3)	47 (13.4)	29 (8.3)	30 (8.5)		
대체로그 렇다	142 (40.5)	32 (9.1)	34 (9.7)	37 (10.5)	39 (11.1)			
매우그렇 다	27 (7.7)	4 (1.1)	2 (0.6)	7 (2.0)	14 (4.0)			
중요한 고민 이나 감정 등을 털어놓 고 싶었을 때 주위 사 람들이 내 이야기를 들 어 주었다.	전혀그렇 지않다	4 (1.1)	1 (0.3)	1 (0.3)	1 (0.3)	1 (0.3)	30.016 **	
그렇지않 다	16 (4.6)	6 (1.7)	2 (0.6)	5 (1.4)	3 (0.9)			
보통이다	80 (22.8)	26 (7.4)	32 (9.1)	11 (3.1)	11 (3.1)			
대체로그 렇다	163 (46.4)	43 (12.3)	44 (12.5)	37 (10.5)	39 (11.1)			
매우그렇 다	88 (25.1)	18 (5.1)	12 (3.4)	25 (7.1)	33 (9.4)			

** p<0.01 , *** p<0.001

표 14. 계속

		N(%)					X ²
		전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	
주위 사람들과 다투었다.	전혀	44	8	11	3	22	46.946 ***
	그렇지않다	(12.5)	(2.3)	(3.1)	(0.9)	(6.3)	
	그렇지않다	139	25	31	43	40	
		(39.6)	(7.1)	(8.8)	(12.3)	(11.4)	
	보통이다	128	43	39	27	19	
		(36.5)	(12.3)	(11.1)	(7.7)	(5.4)	
	대체로 그렇다	32	15	6	6	5	
		(9.1)	(4.3)	(1.7)	(1.7)	(1.4)	
	매우그렇다	8	3	4	0	1	
		(2.3)	(0.9)	(1.1)	(0.0)	(0.3)	
주위 사람들이 나의 신경을 건드렸다.	전혀	15	0	5	2	8	52.002 ***
	그렇지않다	(4.3)	(0.0)	(1.4)	(0.6)	(2.3)	
	그렇지않다	97	18	15	27	37	
		(27.6)	(5.1)	(4.3)	(7.7)	(10.5)	
	보통이다	167	40	52	39	36	
		(47.6)	(11.4)	(14.8)	(11.1)	(10.3)	
	대체로 그렇다	48	23	13	8	4	
		(13.7)	(6.6)	(3.7)	(2.3)	(1.1)	
	매우그렇다	24	13	6	3	2	
		(6.8)	(3.7)	(1.7)	(0.9)	(0.6)	
주위 사람들이 나의 생각이나 느낌을 잘못 이해했다.	전혀	12	2	0	1	9	55.634 ***
	그렇지않다	(3.4)	(0.6)	(0.0)	(0.3)	(2.6)	
	그렇지않다	127	19	28	32	48	
		(36.2)	(5.4)	(8.0)	(9.1)	(13.7)	
	보통이다	136	43	37	33	23	
		(38.7)	(12.3)	(10.5)	(9.4)	(6.6)	
	대체로 그렇다	63	23	21	12	7	
		(17.9)	(6.6)	(6.0)	(3.4)	(2.0)	
	매우그렇다	13	7	5	1	0	
		(3.7)	(2.0)	(1.4)	(0.3)	(0.0)	

*** p<0.001

표 14. 계속

		N(%)					X ²
		전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	
내가 옳다고 생각하는 것과는 달리 못마땅한 방식으로 주위사람 들이 일을 처리했다.	전혀	26	3	2	7	14	47.383 ***
	그렇지않다	(7.4)	(0.9)	(0.6)	(2.0)	(4.0)	
	그렇지않다	141	21	37	37	46	
		(40.2)	(6.0)	(10.5)	(10.5)	(13.1)	
	보통이다	144	52	42	30	20	
	(41.0)	(14.8)	(12.0)	(8.5)	(5.7)		
	대체로	35	15	9	5	6	
	그렇다	(10.0)	(4.3)	(2.6)	(1.4)	(1.7)	
	매우그렇다	5	3	1	0	1	
		(1.4)	(0.9)	(0.3)	(0.0)	(0.3)	
주위 사람들이 나를 불쾌하거 나 화난 태도로 대했다.	전혀	71	9	8	22	32	47.255 ***
	그렇지않다	(20.2)	(2.6)	(2.3)	(6.3)	(9.1)	
	그렇지않다	183	45	53	42	43	
		(52.1)	(12.8)	(15.1)	(12.0)	(12.3)	
	보통이다	77	30	24	13	10	
	(21.9)	(8.5)	(6.8)	(3.7)	(2.8)		
	대체로	15	8	3	2	2	
	그렇다	(4.3)	(2.3)	(0.9)	(0.6)	(0.6)	
	매우그렇다	5	2	3	0	0	
		(1.4)	(0.6)	(0.9)	(0.0)	(0.0)	

*** p<0.001

표 15. 스트레스 정도 구분에 따른 사회적지지도 특성 점수 분포

	전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	t
주위 사람들은 내가 하는 일들에 대해 고맙게 생각했다.	3.3±0.7 ¹⁾	3.1±0.8	3.1±0.5	3.4±0.7	3.4±0.6	4.919 **
주위 사람들이 나를 존중해 주었다.	3.4±0.7	3.2±0.7	3.3±0.7	3.6±0.7	3.7±0.7	1.041 ***
주위 사람들이 나를 염려해 주었다.	3.6±0.7	3.3±0.7	3.4±0.7	3.8±0.7	3.8±0.7	12.627 ***
주위 사람들이 나에게 필요한 정보와 충고를 주었다.	3.8±0.7	3.6±0.8	3.7±0.6	3.8±0.7	4.1±0.7	8.060 ***
내가 너무도 많은 일을 한꺼번에 해야 했을 때 주위 사람들이 도와주었다.	3.4±0.8	3.2±0.9	3.3±0.7	3.6±0.8	3.7±0.8	7.903 ***
중요한 고민이나 감정 등을 털어놓고 싶었을 때 주위 사람들이 내 이야기를 들어 주었다.	3.9±0.9	3.8±0.9	3.7±0.8	4.0±0.9	4.1±0.9	5.454 **
주위 사람들과 다투었다.	2.5±0.9	2.8±0.9	2.6±0.9	2.5±0.7	2.1±0.9	9.219 ***
주위 사람들이 나의 신경을 건드렸다.	2.9±0.9	3.3±0.9	3.0±0.9	2.8±0.8	2.5±0.8	15.089 ***
주위 사람들이 나의 생각이나 느낌을 잘못 이해했다.	2.8±0.9	3.1±0.9	3.0±0.9	2.7±0.8	2.3±0.8	17.300 ***

¹⁾평균±표준편차

** p<0.01 , *** p<0.001

표 15. 계속

	전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	t
내가 옳다고 생각하는 것과는 달리 못마땅한 방식으로 주위사람들이 일을 처리했다.	2.6±0.8	2.9±0.8	2.7±0.7	2.4±0.7	2.2±0.8	13.433 ***
주위 사람들이 나를 불쾌하거나 화난 태도로 대했다.	2.1±0.8	2.5±0.9	2.3±0.8	1.9±0.7	1.8±0.7	14.204 ***
사회적지지 총합	34.4±3.9	34.9±3.7	34.2±4.1	34.5±4.0	33.9±3.8	1.034

¹⁾평균±표준편차

*** p<0.001

표 16. 스트레스 정도 구분과 사회적지지도 구분 간의 특성 분포

	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	N(%) χ ²
가군	32 (9.1)	21 (6.0)	23 (6.6)	21 (6.0)	11.046 (0.273)
나군	23 (6.6)	19 (5.4)	14 (4.0)	22 (6.3)	
다군	21 (6.0)	28 (8.0)	28 (8.0)	19 (5.4)	
라군	18 (5.1)	23 (6.6)	14 (4.0)	25 (7.1)	

2 스트레스 정도 구분에 따른 심리 불안정도 특성 비교

조사대상자의 스트레스 정도 구분에 따른 심리 불안정도의 특성을 표 17과 표 18에 제시하였다. “가끔씩 몸이 저리고 쓰시며 감각이 마비 된 느낌을 받는다” 평균 A군 평균 1.8 ± 0.7 , D군의 경우 1.4 ± 0.6 으로 나타났다. ($p < 0.05$) “홍분된 느낌을 받는다”는 A군에서 1.5 ± 0.7 , D군에서 1.3 ± 0.6 으로 나타났다. ($p < 0.05$) “가끔씩 다리가 떨리곤 한다”는 A군 평균 1.8 ± 0.8 , D군 평균 1.4 ± 0.7 로 나타났다. ($p < 0.01$) “편안하게 쉴 수가 없다”는 A군 평균 1.9 ± 0.9 로, D군 평균 1.3 ± 0.5 로 나타났다. ($p < 0.001$) “매우 나쁜 일이 일어 날 것 같은 두려움을 느낀다”는 A군 평균 2.1 ± 0.9 , D군 평균 1.3 ± 0.6 이었다. ($p < 0.001$) “어지러움(현기증)을 느낀다”는 A군 평균 2.3 ± 0.9 , D군 평균 1.7 ± 0.8 로 나타났다. ($p < 0.001$) “가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다”는 A군 평균 1.8 ± 0.8 , D군 평균 1.5 ± 0.7 로 나타났다. ($p < 0.05$). “침착하지 못하다”는 A군 평균 2.0 ± 0.9 , D군 평균 1.5 ± 0.6 으로 나타났다. ($p < 0.001$). “자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다”는 A군 평균 1.9 ± 1.0 , D군 평균 1.3 ± 0.7 로 나타났다. ($p < 0.001$). “신경이 과민되어 있다”는 A군 평균 2.0 ± 0.9 , D군 평균 1.4 ± 0.7 로 나타났다. ($p < 0.001$) “자주 손이 떨린다”는 A군 평균 1.5 ± 0.9 , D군 평균 1.2 ± 0.5 로 나타났다. ($p < 0.01$) “안절부절 못해 한다”는 A군 평균 1.7 ± 0.9 , D군 평균 1.2 ± 0.5 로 나타났다. ($p < 0.001$), “미칠 것 같은 두려움을 느낀다”는 A군 평균 1.5 ± 0.7 , D군 평균 1.2 ± 0.5 로 나타났다. ($p < 0.01$) “죽을 것 같은 두려움을 느낀다”는 A군 평균 1.3 ± 0.6 , D군 평균 1.1 ± 0.4 로 나타났다. ($p < 0.05$). “불안한 상태에 있다”는 A군 평균 1.7 ± 0.8 , D군 평균 1.2 ± 0.5 로 나타났다. ($p < 0.001$). “자주 소화가 잘 안되고 배속이 불편하다”는 A군 평균 2.3 ± 1.1 , D군 평균 1.6 ± 0.9 로 나타났다. ($p < 0.001$). “가끔씩 기절할 것 같다”는 A군 평균 1.3 ± 0.5 , D군 평균 1.1 ± 0.4 로 나타났다. ($p < 0.05$). “땀을 많이 흘린다(더위로 인한 경우는 제외)”는 A군 평균 1.4 ± 0.7 , D군 평균 1.1 ± 0.3 로 나타났다. ($p < 0.05$). 불안정도를 총합을 살펴보면 A군 평균 35.7 ± 9.7 , D군 평균 27.3 ± 7.4 로 나타났다. ($p < 0.001$).

심리 불안정도 총합을 기준으로 하여 심리 불안정도가 가장 높은 분위를 “가”군, 심리 불안정도가 높은 분위를 “나”군, 불안정도가 낮은 분위를 “다”군, 불안정도가 가장 낮은 분위를 “라”군으로 4분위로 나눈 후, 스트레스의 정도 4분위와 구분해

보았을 때, A군(스트레스를 가장 많이 받음)과 가군에서 11.1%, D군(스트레스를 가장 적게 받음)과 가군은 2.3%로 나타났고, A군과 라군은 2.0%, D군과 라군은 11.4%로 나타났다. 조사대상자들은 스트레스 정도가 높을수록 심리 불안정도가 높아지는 것으로 나타났다. 다른 선행 연구(38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45)에서 스트레스가 높을수록 자살생각이 증가됨이 나타났다. 이것은 그만큼 스트레스가 청소년기의 특성인 정체감 위기와 그에 따른 갈등과 좌절, 혼란의 경험 및 긍정적인 자기상을 형성하는데 청소년들이 크게 어려움을 겪고 있음을 알 수 있다(45). 반면에, 스트레스 정도가 낮을수록 심리 불안정도가 낮아지는 것으로 나타났다($p < 0.001$).

표 17. 스트레스 정도 구분에 따른 심리 불안정도 특성 분포

		N(%)					X ²
		전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	
가끔씩 몸이 저리고 쭈시며 감각이 마비 된 느낌을 받는다.	전혀없다	177 (50.4)	36 (10.3)	46 (13.1)	41 (11.7)	54 (15.4)	14.128
	조금느낀다	147 (41.9)	46 (13.1)	39 (11.1)	33 (9.4)	29 (8.3)	
	상당히느낀다	22 (6.3)	10 (2.8)	4 (1.1)	5 (1.4)	3 (0.9)	
	매우심하게 느낀다	5 (1.4)	2 (0.6)	2 (0.6)	0 (0)	1 (0.3)	
홍분된 느낌을 받는다.	전혀없다	252 (71.8)	58 (16.5)	71 (20.2)	52 (14.8)	71 (20.2)	21.673 *
	조금느낀다	80 (22.8)	28 (8)	17 (4.8)	25 (7.1)	10 (2.8)	
	상당히느낀다	17 (4.8)	6 (1.7)	3 (0.9)	2 (0.6)	6 (1.7)	
	매우심하게 느낀다	2 (0.6)	2 (0.6)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
가끔씩 다리가 떨리 곤 한다.	전혀없다	192 (54.7)	39 (11.1)	52 (14.8)	41 (11.7)	60 (17.1)	26.835 **
	조금느낀다	115 (32.8)	37 (10.5)	26 (7.4)	30 (8.5)	22 (6.3)	
	상당히느낀다	32 (9.1)	15 (4.3)	6 (1.7)	8 (2.3)	3 (0.9)	
	심하게느낀다	12 (3.4)	3 (0.9)	7 (2)	0 (0)	2 (0.6)	

* p<0.05, **p<0.01 , *** p<0.001

표 17. 계속

		N(%)					
		전체	A군	B군	C군	D군	χ ²
		(N=351)	(N=94)	(N=91)	(N=79)	(N=87)	
편 안 하 게 설 수가 없다.	전혀없다	206 (58.7)	35 (10)	57 (16.2)	51 (14.5)	63 (17.9)	34.731 ***
	조금느낀다	11 (31.6)	40 (11.4)	27 (7.7)	22 (6.3)	22 (6.3)	
	상당히느낀 다	27 (7.7)	14 (4)	5 (1.4)	6 (1.7)	2 (0.6)	
	매우심하게 느낀다	7 (2)	5 (1.4)	2 (0.6)	0 (0)	0 (0)	
	매우 나쁜 일이 일어 날 것 같은 두려 움을 느낀 다.	182 (51.9)	26 (7.4)	48 (13.7)	44 (12.5)	64 (18.2)	
조금느낀다	114 (32.5)	44 (12.5)	27 (7.7)	26 (7.4)	17 (4.8)		
상당히느낀 다	42 (12)	16 (4.6)	12 (3.4)	9 (2.6)	5 (1.4)		
매우심하게 느낀다	13 (3.7)	8 (2.3)	4 (1.1)	0 (0)	1 (0.3)		
어지러움 (현기증) 을 느낀 다.	전혀없다	99 (28.2)	17 (4.8)	23 (6.6)	19 (5.4)	40 (11.4)	25.750 **
	조금느낀다	157 (44.7)	43 (12.3)	45 (12.8)	36 (10.3)	33 (9.4)	
	상당히느낀 다	75 (21.4)	24 (6.8)	19 (5.4)	21 (6)	11 (3.1)	
	매우심하게 느낀다	20 (5.7)	10 (2.8)	4 (1.1)	3 (0.9)	3 (0.9)	

** p<0.01 , *** p<0.001

표 17. 계속

		N(%)					
		전체	A군	B군	C군	D군	χ^2
		(N=351)	(N=94)	(N=91)	(N=79)	(N=87)	
가끔씩 심 장이 두근 거리고 빨 리 뛰는 다.	전혀없다	183 (52.1)	40 (11.4)	49 (14)	39 (11.1)	55 (15.7)	11.138
	조금느낀다	121 (34.5)	39 (11.1)	30 (8.5)	27 (7.7)	25 (7.1)	
	상당히느낀 다	37 (10.5)	10 (2.8)	10 (2.8)	11 (3.1)	6 (1.7)	
	매우심하게 느낀다	10 (2.8)	5 (1.4)	2 (0.6)	2 (0.6)	1 (0.3)	
	전혀없다	164 (46.7)	31 (8.8)	44 (12.5)	37 (10.5)	52 (14.8)	
조금느낀다	142 (40.5)	40 (11.4)	38 (10.8)	36 (10.3)	28 (8)		
상당히느낀 다	39 (11.1)	17 (4.8)	9 (2.6)	6 (1.7)	7 (2)		
매우심하게 느낀다	6 (1.7)	6 (1.7)	0 (0)	0 (0)	0 (0)		
자주 겁을 먹고 무서 움을 느낀 다.	전혀없다	211 (60.1)	42 (12)	51 (14.5)	51 (14.5)	67 (19.1)	25.560 **
	조금느낀다	90 (25.6)	30 (8.5)	27 (7.7)	18 (5.1)	15 (4.3)	
	상당히느낀 다	34 (9.7)	13 (3.7)	10 (2.8)	8 (2.3)	3 (0.9)	
	매우심하게 느낀다	16 (4.6)	9 (2.6)	3 (0.9)	2 (0.6)	2 (0.6)	

** p<0.01 , *** p<0.001

표 17. 계속

							N(%)
		전체	A군	B군	C군	D군	X ²
		(N=351)	(N=94)	(N=91)	(N=79)	(N=87)	
신경이 과민되어 있다.	전혀없다	194 (55.3)	32 (9.1)	52 (14.8)	44 (12.5)	66 (18.8)	44.623 ***
	조금느낀다	105 (29.9)	34 (9.7)	30 (8.5)	27 (7.7)	14 (4)	
	상당히느낀다	42 (12)	22 (6.3)	8 (2.3)	8 (2.3)	4 (1.1)	
	매우심하게느낀다	10 (2.8)	6 (1.7)	1 (0.3)	0 (0)	3 (0.9)	
	전혀없다	285 (81.2)	71 (20.2)	74 (21.1)	64 (18.2)	76 (21.7)	
가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다.	조금느낀다	52 (14.8)	18 (5.1)	14 (4)	12 (3.4)	8 (2.3)	6.285
	상당히느낀다	12 (3.4)	4 (1.1)	3 (0.9)	3 (0.9)	2 (0.6)	
	매우심하게느낀다	2 (0.6)	1 (0.3)	0 (0)	0 (0)	1 (0.3)	
	전혀없다	259 (73.8)	65 (18.5)	71 (20.2)	49 (14)	74 (21.1)	
	조금느낀다	69 (19.7)	18 (5.1)	16 (4.6)	24 (6.8)	11 (3.1)	
자주 손이 떨린다.	상당히느낀다	13 (3.7)	5 (1.4)	3 (0.9)	4 (1.1)	1 (0.3)	19.122 *
	매우심하게느낀다	10 (2.8)	6 (1.7)	1 (0.3)	2 (0.6)	1 (0.3)	

* p<0.05 , *** p<0.001

표 17. 계속

		N(%)					
		전체	A군	B군	C군	D군	X ²
		(N=351)	(N=94)	(N=91)	(N=79)	(N=87)	
안절부절 못해한다.	전혀없다	252 (71.8)	52 (14.8)	66 (18.8)	59 (16.8)	75 (21.4)	32.922 ***
	조금느낀다	73 (20.8)	26 (7.4)	19 (5.4)	19 (5.4)	9 (2.6)	
	상당히느낀 다	20 (5.7)	11 (3.1)	5 (1.4)	1 (0.3)	3 (0.9)	
	매우심하게 느낀다	6 (1.7)	5 (1.4)	1 (0.3)	0 (0)	0 (0)	
	미칠 것 같은 두려 움을 느낀 다.	287 (81.8)	63 (17.9)	74 (21.1)	72 (20.5)	78 (22.2)	
조금느낀다	45 (12.8)	21 (6)	12 (3.4)	6 (1.7)	6 (1.7)		
상당히느낀 다	12 (3.4)	8 (2.3)	2 (0.6)	1 (0.3)	1 (0.3)		
매우심하게 느낀다	7 (2)	2 (0.6)	3 (0.9)	0 (0)	2 (0.6)		
가끔씩 숨 쉬기 곤란 할 때가 있다.	전혀없다	278 (79.2)	69 (19.7)	65 (18.5)	69 (19.7)	75 (21.4)	16.108
	조금느낀다	57 (16.2)	19 (5.4)	23 (6.6)	8 (2.3)	7 (2)	
	상당히느낀 다	14 (4)	5 (1.4)	3 (0.9)	2 (0.6)	4 (1.1)	
	매우심하게 느낀다	2 (0.6)	1 (0.3)	0 (0)	0 (0)	1 (0.3)	

** p<0.01 , *** p<0.001

표 17. 계속

		N(%)					
		전체	A군	B군	C군	D군	X ²
		(N=351)	(N=94)	(N=91)	(N=79)	(N=87)	
죽을 것 같은 두려움을 느낀다.	전혀없다	310 (88.3)	75 (21.4)	79 (22.5)	74 (21.1)	82 (23.4)	20.027 **
	조금느낀다	30 (8.5)	15 (4.3)	7 (2)	4 (1.1)	4 (1.1)	
	상당히느낀다	8 (2.3)	2 (0.6)	5 (1.4)	1 (0.3)	0 (0)	
	매우심하게느낀다	3 (0.9)	2 (0.6)	0 (0)	0 (0)	1 (0.3)	
	전혀없다	239 (68.1)	45 (12.8)	62 (17.7)	56 (16)	76 (21.7)	
불안한 상태에 있다.	조금느낀다	90 (25.6)	36 (10.3)	24 (6.8)	22 (6.3)	8 (2.3)	41.326 ***
	상당히느낀다	15 (4.3)	10 (2.8)	2 (0.6)	1 (0.3)	2 (0.6)	
	매우심하게느낀다	7 (2)	3 (0.9)	3 (0.9)	0 (0)	1 (0.3)	
	전혀없다	151 (43)	30 (8.5)	31 (8.8)	36 (10.3)	54 (15.4)	
	조금느낀다	100 (28.5)	21 (6)	34 (9.7)	25 (7.1)	20 (5.7)	
자주 소화가 잘 안 되고 배속이 불편하다.	상당히느낀다	69 (19.7)	24 (6.8)	21 (6)	15 (4.3)	9 (2.6)	41.825 ***
	매우심하게느낀다	31 (8.8)	19 (5.4)	5 (1.4)	3 (0.9)	4 (1.1)	

** p<0.01 , *** p<0.001

표 17. 계속

							N(%)
		전체	A군	B군	C군	D군	X ²
		(N=351)	(N=94)	(N=91)	(N=79)	(N=87)	
가끔씩 기절할 것 같다.	전혀없다	306 (87.2)	70 (19.9)	85 (24.2)	69 (19.7)	82 (23.4)	27.738 ***
	조금느낀다	38 (10.8)	23 (6.6)	4 (1.1)	8 (2.3)	3 (0.9)	
	상당히느낀 다	4 (1.1)	0 (0)	2 (0.6)	1 (0.3)	1 (0.3)	
	매우심하게 느낀다	3 (0.9)	1 (0.3)	0 (0)	1 (0.3)	1 (0.3)	
자주 얼굴 이 붉어지 곤 한다.	전혀없다	229 (65.2)	56 (16)	56 (16)	50 (14.2)	67 (19.1)	13.377
	조금느낀다	84 (23.9)	24 (6.8)	23 (6.6)	24 (6.8)	13 (3.7)	
	상당히느낀 다	28 (8)	11 (3.1)	9 (2.6)	2 (0.6)	6 (1.7)	
	매우심하게 느낀다	10 (2.8)	3 (0.9)	3 (0.9)	3 (0.9)	1 (0.3)	
땀을 많이 흘린다. (더위로 인한 경우는 제외)	전혀없다	290 (82.6)	69 (19.7)	78 (22.2)	63 (17.9)	80 (22.8)	20.184 *
	조금느낀다	47 (13.4)	20 (5.7)	7 (2)	14 (4)	6 (1.7)	
	상당히느낀 다	9 (2.6)	2 (0.6)	5 (1.4)	1 (0.3)	1 (0.3)	
	매우심하게 느낀다	5 (1.4)	3 (0.9)	1 (0.3)	1 (0.3)	0 (0)	

* p<0.05 , *** p<0.001

표 18. 생활 스트레스 구분에 따른 심리 불안정도 특성 점수 분포

	전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	t
가끔씩 몸이 저리고 쭈 시며 감각이 마비된 느 낌을 받는다.	1.6±0.7 ¹⁾	1.8±0.7	1.6±0.7	1.5±0.6	1.4±0.6	3.846 *
홍분된 느낌을 받는다.	1.3±0.6	1.5±0.7	1.3±0.5	1.4±0.5	1.3±0.6	3.339 *
가끔씩 다리가 떨리곤 한다.	1.6±0.8	1.8±0.8	1.6±0.9	1.6±0.7	1.4±0.7	4.423 **
편안하게 쉴 수가 없다.	1.5±0.7	1.9±0.9	1.5±0.7	1.4±0.6	1.3±0.5	12.156 ***
매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀 다.	1.7±0.8	2.1±0.9	1.7±0.9	1.6±0.7	1.3±0.6	13.408 ***
어지러움(현기증)을 느낀 다.	2.0±0.9	2.3±0.9	2.0±0.8	2.1±0.8	1.7±0.8	6.815 ***
가끔씩 심장이 두근거리 고 빨리 뛰다.	1.6±0.8	1.8±0.8	1.6±0.8	1.7±0.8	1.5±0.7	2.852 *
침착하지 못하다.	1.7±0.7	2.0±0.9	1.6±0.7	1.6±0.6	1.5±0.6	8.163 ***
자주 겁을 먹고 무서움 을 느낀다.	1.6±0.8	1.9±1.0	1.6±0.8	1.5±0.8	1.3±0.7	7.665 ***
신경이 과민되어 있다.	1.6±0.8	2.0±0.9	1.5±0.7	1.5±0.7	1.4±0.7	12.601 ***
가끔씩 숨이 막히고 질 식할 것 같다.	1.2±0.5	1.3±0.6	1.2±0.5	1.2±0.5	1.2±0.5	1.031
자주 손이 떨린다.	1.4±0.7	1.5±0.9	1.3±0.6	1.5±0.7	1.2±0.5	4.387 **
안절부절못해 한다.	1.4±0.7	1.7±0.9	1.4±0.6	1.3±0.5	1.2±0.5	10.148 ***
미칠 것 같은 두려움을 느낀다.	1.3±0.6	1.5±0.7	1.3±0.7	1.1±0.3	1.2±0.5	5.970 **

¹⁾평균±표준편차

* p<0.05 , ** p<0.01 , *** p<0.001

표 18. 계속

	전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	t
가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다.	1.3±0.6 ¹⁾	1.3±0.6	1.3±0.5	1.2±0.4	1.2±0.6	2.295
죽을 것 같은 두려움을 느낀다.	1.2±0.5	1.3±0.6	1.2±0.5	1.1±0.3	1.1±0.4	3.294 *
불안한 상태에 있다.	1.4±0.7	1.7±0.8	1.4±0.7	1.3±0.5	1.2±0.5	10.689 ***
자주 소화가 잘 안되고 뱃속이 불편하다.	1.9±1.0	2.3±1.1	2.0±0.9	1.8±0.9	1.6±0.9	10.421 ***
가끔씩 기절할 것 같다.	1.2±0.5	1.3±0.5	1.1±0.4	1.2±0.5	1.1±0.4	3.543 *
자주 얼굴이 붉어지곤 한다.	1.5±0.8	1.6±0.8	1.5±0.8	1.5±0.7	1.3±0.7	2.115
땀을 많이 흘린다. (더위로 인한 경우는 제외)	1.2±0.6	1.4±0.7	1.2±0.6	1.2±0.5	1.1±0.3	3.308 *
심리 불안정도 총합	31.2±8.4	35.7±9.7	31.0±6.8	30.2±6.7	27.3±7.4	18.342 ***

¹⁾평균±표준편차

* p<0.05 , *** p<0.001

표 19. 스트레스 정도 구분과 불안정도 구분간의 특성 분포

					N(%)
	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	χ^2
가군	39 (11.1)	22 (6.3)	19 (5.4)	8 (2.3)	
나군	29 (8.3)	26 (7.4)	21 (6.0)	19 (5.4)	70.853
다군	19 (5.4)	36 (10.3)	2 (6.3)	20 (5.7)	***
라군	7 (2.0)	7 (2.0)	17 (4.8)	40 (11.4)	

*** p<0.001

3. 스트레스 정도 구분에 따른 식습관 특성 비교

조사대상자의 스트레스 정도 구분에 따른 식습관의 분포는 표 20과 같다. 대상자들의 평소 식사량은 ‘많이 먹는다’라는 응답에서 A군에서 13.7%, D군에서 9.7%로 유의한 차이를 나타내지는 않지만 스트레스를 많이 받는 군에서 식사량이 높은 것으로 보여 지고, 평소 식사하는 속도에서는 ‘천천히 먹는다’라는 응답에서 A군 3.4%, D군 5.7%로 나타났다. 평소 식사하는 태도는 ‘배가 불러도 많이 먹음’ 응답에서 A군 5.1%, D군 3.4%로 나타났다. 간식의 섭취 빈도에서는 ‘1일 1회 이상’이라는 응답에서 A군 12.0%, D군 10.8%로 나타났다. 1일 커피 섭취 빈도에서는 ‘안마심’이라는 응답이 A군에서 20.8%, D군에서 16.5%로 D군에서 커피의 섭취 빈도가 더 많은 것으로 나타났다. 대상자들이 생각하는 평소 식생활 태도의 주요 문제점에서 ‘아침결식’이라는 응답에서 A군 8.5%, D군 3.1%로 A군의 아침 결식 빈도가 약간 더 높은 것으로 나타났다. 대구지역 고등학생을 대상으로 한 연구에서는 여고생의 자신의 식사량을 과식(50.5%), 적당히 먹는 편(48.4%)로 하였고, 식사 시 섭취 시간은 10-20정도가 소요되는 것으로 나타났으며 아침식사는 67.4%가 매일 먹는다 고 조사되어 졌다(8).

표 20. 스트레스 정도 구분에 따른 조사대상자의 식습관 특성 분포

		전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	N(%)
평소 식사량은 어떻습니까?	많이먹음	151 (43.0)	48 (13.7)	35 (10.0)	34 (9.7)	34 (9.7)	8.221
	적당하게	161 (45.9)	36 (10.3)	41 (11.7)	40 (11.4)	44 (12.5)	
	적게먹음	39 (11.1)	10 (2.8)	15 (4.3)	5 (1.4)	9 (2.6)	
평소 식사하는 속도는 어떻습니까?	빨리먹는편	130 (37.0)	37 (10.5)	28 (8.0)	35 (10.0)	30 (8.5)	6.779
	보통	155 (44.2)	45 (12.8)	43 (12.3)	30 (8.5)	37 (10.5)	
	천천히먹는 편	66 (18.8)	12 (3.4)	20 (5.7)	14 (4.0)	20 (5.7)	
평소 식사하는 태도는 어떻습니까?	배고프면수 시로먹음	76 (21.7)	14 (4.0)	23 (6.6)	19 (5.4)	20 (5.7)	7.110
	먹을때많이 먹고먹지않 을때안먹음	135 (38.5)	43 (12.3)	32 (9.1)	29 (8.3)	31 (8.8)	
	배가불러도 많이먹음	62 (17.7)	18 (5.1)	17 (4.8)	15 (4.3)	12 (3.4)	
	식사외에먹 지않음	78 (22.2)	19 (5.4)	19 (5.4)	16 (4.6)	24 (6.8)	
	잘안먹음	49 (14.0)	10 (2.8)	16 (4.6)	10 (2.8)	13 (3.7)	
	간식을 얼마나 자주 먹습니까?	주1-3회	112 (31.9)	29 (8.3)	33 (9.4)	21 (6.0)	
주4-6회	45 (12.8)	13 (3.7)	9 (2.6)	16 (4.6)	7 (2.0)		
1일1회이상	145 (41.3)	42 (12.0)	33 (9.4)	32 (9.1)	38 (10.8)		

표 20. 계속

							N(%)
		전체	A군	B군	C군	D군	t
		(N=351)	(N=94)	(N=91)	(N=79)	(N=87)	
간식 지출 비용 (원/회)		1632.5± 2163.2 ¹⁾	1729.8 ±2257. 3	1513.2 ±1102. 3	1565.8 ±2313. 6	1712.6 ±2715. 0	0.219
외식 횟수 는 어떻습니 까?	잘 안먹음	204 (58.1)	55 (15.7)	53 (15.1)	44 (12.5)	52 (14.8)	0.294
	주1회이상	147 (41.9)	39 (11.1)	38 (10.8)	35 (10.0)	35 (10.0)	
커피는 1일 기준으로 얼 마나 자주 드십니까?	안마심	258 (73.5)	73 (20.8)	67 (19.1)	60 (17.1)	58 (16.5)	3.165
	일1잔이상	93 (26.5)	21 (6.0)	24 (6.8)	19 (5.4)	29 (8.3)	
평소 식생활 태도의 주요 문제점이 무 엇이라고 생 각합니까?	편식	84 (23.9)	22 (6.3)	21 (6.0)	19 (5.4)	22 (6.3)	18.241
	아침결식	75 (21.4)	30 (8.5)	20 (5.7)	14 (4.0)	11 (3.1)	
	과식	59 (16.8)	12 (3.4)	19 (5.4)	15 (4.3)	13 (3.7)	
	인스턴트, 패스트푸 드 선호	59 (16.8)	13 (3.7)	13 (3.7)	13 (3.7)	20 (5.7)	
	불규칙한 식사시간	69 (19.7)	16 (4.6)	17 (4.8)	18 (5.1)	18 (5.1)	
	기타	5 (1.4)	1 (0.3)	1 (0.3)	0 (0.0)	3 (0.9)	

¹⁾평균±표준편차

4. 스트레스 정도구분에 따른 식생활지침 이행도 특성 비교

조사대상자의 스트레스 정도 구분에 따른 식생활지침 이행도의 특성을 표 21과 표 22에 제시하였다. “밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹는다”는 A군 평균 2.0 ± 0.7 , D군 평균 2.3 ± 0.7 로 나타났다($p < 0.01$). “간식으로 신선한 과일을 주로 먹는다”는 A군 평균 2.1 ± 0.8 , D군 평균 2.5 ± 0.7 로 나타났다($p < 0.001$). “짠음식, 짠국물은 적게 먹는다”는 A군 평균 1.6 ± 0.6 , D군 평균 1.9 ± 0.8 이 었다($p < 0.05$). “인스턴트 음식을 적게 먹는다” A군 평균 1.7 ± 0.7 , D군 평균 2.0 ± 0.7 로 나타났다($p < 0.01$). “튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹는다”는 A군 평균 1.8 ± 0.7 , D군 평균 2.2 ± 0.8 로 나타났다($p < 0.01$). “TV시청과 컴퓨터게임은 하루에 두 시간 이내로 한다”는 A군 평균 2.0 ± 0.8 , D군 평균 2.4 ± 0.8 로 나타났다($p < 0.05$). “아침식사를 거르지 않는다”는 A군 평균 1.9 ± 0.9 , D군 평균 2.4 ± 0.8 로 나타났다($p < 0.001$) “식사는 제시간에 천천히 먹는다”는 A군 평균 1.7 ± 0.7 , D군 평균 2.0 ± 0.8 로 나타났다($p < 0.05$). “배가 고프더라도 한 번에 많이 먹지 않는다”는 A군에서 1.6 ± 0.7 , D군에서 1.9 ± 0.8 이 나타났으며($p < 0.05$), “불량식품을 먹지 않는다”는 A군에서 1.8 ± 0.8 , D군에서 2.2 ± 0.8 이 나타났다($p < 0.01$). “식품의 영양표시와 유통기한을 확인하고 선택한다”는 A군 평균 2.0 ± 0.8 , D군 평균 2.4 ± 0.8 이었다($p < 0.01$), 식생활 지침 총합에 대해서 A군은 평균 34.1 ± 5.3 , D군에서 평균 39.4 ± 5.5 로 스트레스를 적게 받는 분위의 대상자들이 식생활지침을 잘 이행하는 것으로 보여 졌다($p < 0.001$).

식생활지침의 이행도 총합을 기준으로 식생활지침을 가장 잘 이행하는 분위기를 “가”군, 식생활지침을 잘 이행하는 분위기를 “나”군, 식생활지침을 잘 이행하지 못하는 분위기를 “다”군, 식생활지침을 가장 잘 이행하지 못하는 분위기를 “라”군으로 4분위로 구분 후 생활 스트레스 정도 4분위와 비교 분석해 보았을 때, A군(스트레스를 가장 많이 받음)과 가군은 2.8%, D군과 가군은 10.3%로 나타났고, A군과 라군은 11.1%, D군과 라군은 3.1%로 스트레스를 많이 받을수록 식생활지침을 이행하는 정도가 낮아지고, 스트레스를 적게 받을수록 식생활지침을 이행하는 정도가 높아지는 것으로 나타났다($p < 0.001$).

표 21. 스트레스 정도 구분에 따른 식생활지침 이행도 분포

		전체	A군	B군	C군	D군	N(%)
		(N=351)	(N=94)	(N=91)	(N=79)	(N=87)	X ²
밥과 다양한 채소, 생선, 육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹는다.	아니다	67 (19.1)	25 (7.1)	22 (6.3)	8 (2.3)	12 (3.4)	15.753 *
	보통이다	152 (43.3)	44 (12.5)	38 (10.8)	36 (10.3)	34 (9.7)	
	그렇다	132 (37.6)	25 (7.1)	31 (8.8)	35 (10)	41 (11.7)	
간식으로 신선한 과일을 주로 먹는다.	아니다	66 (18.8)	23 (6.6)	22 (6.3)	11 (3.1)	10 (2.8)	30.135 ***
	보통이다	107 (30.5)	39 (11.1)	30 (8.5)	12 (3.4)	26 (7.4)	
	그렇다	178 (50.7)	32 (9.1)	39 (11.1)	56 (16)	51 (14.5)	
우유를 매일 2컵 이상 마신다.	아니다	251 (71.5)	78 (22.2)	65 (18.5)	48 (13.7)	60 (17.1)	14.734 *
	보통이다	63 (17.9)	7 (2)	20 (5.7)	20 (5.7)	16 (4.6)	
	그렇다	37 (10.5)	9 (2.6)	6 (1.7)	11 (3.1)	11 (3.1)	
짬음식, 짬국물은 적게 먹는다.	아니다	148 (42.2)	49 (14)	39 (11.1)	28 (8)	32 (9.1)	15.098 *
	보통이다	142 (40.5)	38 (10.8)	34 (9.7)	38 (10.8)	32 (9.1)	
	그렇다	61 (17.4)	7 (2)	18 (5.1)	13 (3.7)	23 (6.6)	

* p<0.05 , *** p<0.001

표 21. 계속

		N(%)					
		전체	A군	B군	C군	D군	X ²
		(N=351)	(N=94)	(N=91)	(N=79)	(N=87)	
인스턴트 음식 을 적게 먹는다.	아니다	120 (34.2)	40 (11.4)	36 (10.3)	22 (6.3)	22 (6.3)	15.223 *
	보통이다	150 (42.7)	43 (12.3)	35 (10)	33 (9.4)	39 (11.1)	
	그렇다	81 (23.1)	11 (3.1)	20 (5.7)	24 (6.8)	26 (7.4)	
튀긴 음식과 패스트푸드 를 적게 먹 는다.	아니다	95 (27.1)	32 (9.1)	26 (7.4)	19 (5.4)	18 (5.1)	15.476 *
	보통이다	151 (43)	48 (13.7)	34 (9.7)	33 (9.4)	36 (10.3)	
	그렇다	105 (29.9)	14 (4)	31 (8.8)	27 (7.7)	33 (9.4)	
내 키에 맞 는 건강체중 을 안다.	아니다	96 (27.4)	35 (10)	23 (6.6)	19 (5.4)	19 (5.4)	8.913
	보통이다	72 (20.5)	18 (5.1)	23 (6.6)	15 (4.3)	16 (4.6)	
	그렇다	183 (52.1)	41 (11.7)	45 (12.8)	45 (12.8)	52 (14.8)	
매일 한시간 이상 적극적 인 신체활동 을 한다.	아니다	232 (66.1)	65 (18.5)	59 (16.8)	44 (12.5)	64 (18.2)	7.824
	보통이다	79 (22.5)	20 (5.7)	21 (6)	25 (7.1)	13 (3.7)	
	그렇다	40 (11.4)	9 (2.6)	11 (3.1)	10 (2.8)	10 (2.8)	
무리한 다이 어트를 하지 않는다.	아니다	17 (4.8)	5 (1.4)	3 (0.9)	2 (0.6)	7 (2)	8.732
	보통이다	86 (24.5)	31 (8.8)	21 (6)	17 (4.8)	17 (4.8)	
	그렇다	248 (70.7)	58 (16.5)	67 (19.1)	60 (17.1)	63 (17.9)	

* p<0.05

표 21. 계속

							N(%)
		전체	A군	B군	C군	D군	X ²
		(N=351)	(N=94)	(N=91)	(N=79)	(N=87)	
TV 시청과 컴퓨터 게임 은 하루에 두시간 이내 로 한다.	아니다	101 (28.8)	34 (9.7)	27 (7.7)	20 (5.7)	20 (5.7)	14.376 *
	보통이다	81 (23.1)	29 (8.3)	20 (5.7)	17 (4.8)	15 (4.3)	
	그렇다	169 (48.1)	31 (8.8)	44 (12.5)	42 (12)	52 (14.8)	
물을 충분히 마신다.	아니다	89 (25.4)	25 (7.1)	24 (6.8)	19 (5.4)	21 (6)	8.409
	보통이다	156 (44.4)	50 (14.2)	41 (11.7)	31 (8.8)	34 (9.7)	
	그렇다	106 (30.2)	19 (5.4)	26 (7.4)	29 (8.3)	32 (9.1)	
탄산음료, 가당음료를 적게마신다.	아니다	67 (19.1)	21 (6)	16 (4.6)	14 (4)	16 (4.6)	7.257
	보통이다	127 (36.2)	41 (11.7)	30 (8.5)	30 (8.5)	26 (7.4)	
	그렇다	157 (44.7)	32 (9.1)	45 (12.8)	35 (10)	45 (12.8)	
술은 절대로 마시지 않는 다.	아니다	21 (6)	6 (1.7)	5 (1.4)	5 (1.4)	5 (1.4)	7.442
	보통이다	30 (8.5)	12 (3.4)	10 (2.8)	6 (1.7)	2 (0.6)	
	그렇다	300 (85.5)	76 (21.7)	76 (21.7)	68 (19.4)	80 (22.8)	
아침 식사를 거르지 않는 다.	아니다	116 (33)	46 (13.1)	29 (8.3)	21 (6)	20 (5.7)	23.891 **
	보통이다	55 (15.7)	15 (4.3)	19 (5.4)	12 (3.4)	9 (2.6)	
	그렇다	180 (51.3)	33 (9.4)	43 (12.3)	46 (13.1)	58 (16.5)	

* p<0.05 , ** p<0.01

표 21. 계속

		N(%)					
		전체	A군	B군	C군	D군	χ ²
		(N=351)	(N=94)	(N=91)	(N=79)	(N=87)	
식사는 제시 간에 천천히 먹는다.	아니다	131 (37.3)	44 (12.5)	30 (8.5)	31 (8.8)	26 (7.4)	10.688
	보통이다	144 (41)	38 (10.8)	39 (11.1)	32 (9.1)	35 (10)	
	그렇다	76 (21.7)	12 (3.4)	22 (6.3)	16 (4.6)	26 (7.4)	
배가 고프더 라도 한번에 많이 먹지 않는다.	아니다	158 (45)	51 (14.5)	40 (11.4)	37 (10.5)	30 (8.5)	9.186
	보통이다	133 (37.9)	32 (9.1)	33 (9.4)	31 (8.8)	37 (10.5)	
	그렇다	60 (17.1)	11 (3.1)	18 (5.1)	11 (3.1)	20 (5.7)	
불량식품을 먹지않는다.	아니다	120 (34.2)	44 (12.5)	28 (8)	25 (7.1)	23 (6.6)	15.146 *
	보통이다	107 (30.5)	26 (7.4)	32 (9.1)	27 (7.7)	22 (6.3)	
	그렇다	124 (35.3)	24 (6.8)	31 (8.8)	27 (7.7)	42 (12)	
식품의 영양 표시와 유통 기한을 확인 하고 선택한 다.	아니다	78 (22.2)	29 (8.3)	22 (6.3)	10 (2.8)	17 (4.8)	18.572 **
	보통이다	102 (29.1)	33 (9.4)	29 (8.3)	20 (5.7)	20 (5.7)	
	그렇다	171 (48.7)	32 (9.1)	40 (11.4)	49 (14)	50 (14.2)	

* p<0.05 , ** p<0.01

표 22. 스트레스 구분에 따른 식생활지침 이행도 점수 분포

	전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	t
밥과 다양한 채소,생선,육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹는다.	2.2±0.7 ¹	2.0±0.7	2.1±0.8	2.3±0.7	2.3±0.7	5.000**
간식으로 신선한 과일을 주로 먹는다.	2.3±0.8	2.1±0.8	2.2±0.8	2.6±0.7	2.5±0.7	7.862***
우유를 매일 2컵 이상 마신다.	1.4±0.7	1.3±0.6	1.4±0.6	1.5±0.7	1.4±0.7	2.518
짬뽕식, 짬국물은 적게 먹는다.	1.8±0.7	1.6±0.6	1.8±0.8	1.8±0.7	1.9±0.8	3.711*
인스턴트 음식을 적게 먹는다.	1.9±0.7	1.7±0.7	1.8±0.8	2.0±0.8	2.0±0.7	4.688**
튀긴 음식과 패스트푸드를 적게 먹는다.	2.0±0.8	1.8±0.7	2.1±0.8	2.1±0.8	2.2±0.8	4.098**
내 키에 맞는 건강채증을 안다. 매일 한시간 이상 적극적인 신체활동을 한다.	2.2±0.9	2.1±0.9	2.2±0.8	2.3±0.8	2.4±0.8	2.390
무리한 다이어트를 하지 않는다.	1.5±0.7	1.4±0.7	1.5±0.7	1.6±0.7	1.4±0.7	1.264
TV시청과 컴퓨터게임은 하루에 두시간 이내로 한다.	2.7±0.6	2.6±0.6	2.7±0.5	2.7±0.5	2.6±0.6	1.553
물을 충분히 마신다. 탄산음료,가당음료를 적게 마신다.	2.0±0.7	1.9±0.7	2.0±0.7	2.1±0.8	2.1±0.8	1.362
	2.3±0.8	2.1±0.7	2.3±0.8	2.3±0.7	2.3±0.8	1.576

¹⁾평균±표준편차

* p<0.05 , ** p<0.01 , *** p<0.001

표 22. 계속

	전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	t
술은절대로마시지않는다.	2.8±0.5	2.7±0.6	2.8±0.5	2.8±0.5	2.9±0.5	0.762
아침식사를거르지않는다.	2.2±0.9	1.9±0.9	2.2±0.9	2.3±0.9	2.4±0.8	7.259***
식사는제시간에천천히먹는다.	1.8±0.9	1.7±0.7	1.9±0.8	1.8±0.8	2.0±0.8	3.500***
배가고프더라도한번에많이먹지않는다.	1.7±0.7	1.6±0.7 ±	1.8±0.8	1.7±0.7	1.9±0.8	2.914*
불량식품을먹지않는다.	2.0±0.8	1.8±0.8	2.0±0.8	2.0±0.8	2.2±0.8	4.180**
식품의영양표시와유통기한을확인하고선택한다.	2.3±0.8	2.0±0.8	2.2±0.8	2.5±0.7	2.4±0.8	5.841**
식생활지침이행도 총합	37.2±5. 8	34.1±5. 3	37.1±5. 6	38.8±5. 4	39.4±5. 5	16.833 ***

¹⁾평균±표준편차

* p<0.05 , ** p<0.01 , *** p<0.001

표 23. 스트레스 정도 구분과 식생활지침 이행도 구분 간의 특성 분포

	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	N(%) χ^2
가군	10 (2.8)	20 (5.7)	26 (7.4)	36 (10.3)	
나군	16 (4.6)	30 (8.5)	25 (7.1)	26 (7.4)	50.855
다군	29 (8.3)	19 (5.4)	19 (5.4)	14 (4.0)	***
라군	39 (11.1)	22 (6.3)	9 (2.6)	11 (3.1)	

*** p<0.001

5. 스트레스 정도 구분에 따른 영양소 섭취수준 특성 비교

조사대상자의 스트레스 정도 구분에 따른 영양소 섭취 수준을 표 24에 제시하였다. 스트레스 구분에 따라서 영양소 간에 큰 차이를 보이지 않았으나, 칼륨에서 유의도를 보였다. 비교적 스트레스를 적게 받는 C군이 평균 1823.7 ± 900.3 , 스트레스를 가장 많이 받는 A군 평균 1512.6 ± 832.2 로 나타났다($p < 0.05$). 스트레스를 많이 받을수록 칼륨의 섭취량이 낮아지는 것으로 보여진다. 스트레스 정도 구분에 따라서 나트륨의 섭취 유의도는 나타나지 않았지만, 조사대상자 전체에서 높은 섭취율을 나타냈고, 서울 중학생을 대상으로 한 조사에서 스트레스 수준이 높을수록 짠맛의 기호도가 높은 것으로 나타났다(46). 칼륨은 나트륨과 더불어 체액의 삼투압과 수분유지에 관여하므로, 스트레스를 받는 집단의 칼륨과 나트륨의 영양관리가 필요한 것으로 사료된다. 대구·경북지역 중학생의 연구에서는 스트레스가 낮을수록 에너지, 단백질, 지질, 칼슘, 인, 칼륨, 나트륨, 아연, 비타민 B군에서 섭취량이 많았다(47)

표 24. 스트레스 구분에 따른 영양소 섭취 수준

	전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	t
에너지(kcal)	1456.7±59 9.2 ¹⁾	1445.5±61 5.0	1384.8±62 1.1	1513.8±59 9.7	1492.2±55 9.2	0.787
단백질(g)	54.3±26.9	52.5±26.5	52.0±29.8	56.7±26.7	56.7±24.1	0.799
지질(g)	44.2±25.6	45.6±26.3	40.7±27.2	45.2±25.2	45.6±23.3	0.786
탄수화물(g)	211.7±86. 5	207.5±94. 6	204.1±87. 2	221.2±83. 9	215.7±79. 3	0.688
식이섬유(g)	12.4±6.9	12.1±7.5	11.6±6.7	13.6±7.8	12.5±5.0	1.369
회분(g)	12.4±6.3	11.8±6.3	12.1±6.8	13.2±7.0	12.5±5.2	0.775
칼슘(mg)	358.8±253 .6	313.6±192 .7	339.1±264 .4	407.6±268 .4	383.8±278 .7	2.464
인(mg)	741.1±375 .2	687.1±323 .3	717.9±416 .7	795.9±410 .8	773.7±342 .8	1.554
철분(mg)	9.1±5.6	8.5±5.2	8.6±4.7	10.3±7.9	9.1±4.1	1.905
나트륨(mg)	2639.0±14 24.0	2540.8±14 52.6	2535.3±14 84.9	2808.0±15 06.6	2700.0±12 45.9	0.733
칼륨(mg)	1614.9±80 3.0	1512.6±83 2.2	1460.9±73 3.0	1823.7±90 0.3	1696.8±70 3.3	3.794 *
아연(mg)	6.5±3.2	6.2±2.8	6.0±3.5	7.0±3.2	6.8±3.2	1.859
비타민A (μ g RE)	479.1±366 .7	441.7±314 .7	470.8±409 .5	467.2±371 .6	538.9±366 .1	1.140
레티놀(μ g)	167.1±232 .5	145.3±153 .2	197.9±340 .4	138.5±181 .8	184.2±201 .9	1.364
β 0 카로틴 (μ g)	1722.5±15 23.6	1596.4±14 59.7	1580.8±14 73.0	1741.4±15 57.7	1989.7±16 00.4	1.378

¹⁾평균±표준편차

표 24. 계속

	전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	t
티아민(mg)	1.1±0.7 ¹⁾	1.0±0.6	1.0±0.8	1.1±0.8	1.1±0.7	1.213
리보플라빈 (mg)	0.9±0.7	0.9±0.5	0.9±0.8	1.0±0.7	1.0±0.6	1.372
비타민 B ₆ (mg)	1.4±0.8	1.2±0.7	1.3±0.9	1.5±0.8	1.5±0.8	2.144
니아신(mg)	12.2±8.6	11.1±6.8	11.8±10.3	12.9±8.8	13.3±8.0	1.234
비타민C (mg)	54.7±47.2	50.1±51.5	50.9±45.7	65.3±53.2	53.9±35.7	1.849
엽산(μg)	160.6±104 .2	157.2±114 .2	150.7±102 .8	170.4±109 .2	165.9±89. 5	0.615
비타민E (mg)	12.4±9.8	11.9±9.1	11.5±9.9	13.2±9.9	13.1±10.4	0.690
콜레스테롤 (mg)	286.2±237 .8	267.7±211 .4	311.1±310 .8	268.5±202 .0	296.2±205 .7	0.718

¹⁾평균±표준편차

표 25. 스트레스 정도 구분에 따른 열량 영양소 섭취 비율

	전체 (N=351)	A군 (N=94)	B군 (N=91)	C군 (N=79)	D군 (N=87)	t
탄수화물	58.89±10.06 ₁₎	57.68±11.33	60.64±10.44	59.29±8.90	58.02±9.04	1.631
단백질	42.78±10.52	41.59±11.56	44.49±10.54	42.58±9.23	42.45±10.38	1.237
지질	26.38±8.52	27.82±9.35	24.59±8.87	26.07±7.53	26.96±7.81	2.425

¹⁾평균±표준편차

6. 스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활지침 이행도, 영양소 섭취 수준 간의 상관관계

가. 스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활 이행도 간의 상관관계

스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활 이행도 간의 상관관계를 표 26에 제시하였다. 스트레스 정도와 사회적지지도는 양의 상관관계를 나타내었고 ($p < 0.05$), 스트레스 정도와 심리 불안정도 역시 양의 상관관계를 보였다($p < 0.01$). 스트레스 수준이 높을수록 심리 불안정도가 높아진다고 나타났다. 생활 스트레스 정도와 식생활지침 이행도에서는 음의 상관관계를 나타내었고($p < 0.01$), 스트레스 정도 높을수록 식생활지침 이행도가 낮아지는 것을 알 수 있다. 경기도와 전라북도 여고생을 대상으로 한 연구에서 역시 스트레스와 식습관과 건강에서 음의 상관관계를 보이는 것으로 나타났다(48).

표 26. 스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활 이행도 간의 상관관계

		사회적 지지도	심리 불안정도	식생활지침 이행도
생활	Pearson상관계수	.110*	.400**	-.405**
스트레스 정도	유의확률(양쪽)	.040	.000	.000
	N	351	351	351

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

나. 스트레스 정도 , 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활지침 이행도와 영양소 섭취 수준 간의 상관관계

스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활지침 이행도와 영양소섭취 수준 간의 상관관계는 표 27에 제시하였다. 생활 스트레스 정도와 영양소 섭취 수준 간에서는 모든 영양소에서 음의관계를 나타내었고, 칼슘, 칼륨, 티아민, 리보플라빈, 비타민 B₆, 니아신 에서 유의도를 나타내었다($p<0.05$). 사회적지지 역시 거의 모든 영양소와 음의관계를 나타내었고 아연($p<0.01$), 비타민A, 비타민B₆($p<0.05$)에서 유의도를 보였다. 식생활지침 이행도와 영양소 섭취 수준 간의 상관관계 분석에서는 칼륨이 양의 상관관계를 보였다($p<0.05$).

수도권 고등학생을 대상으로 한 연구에서는 스트레스와 비타민 A, 엽산의 섭취량에 양의 상관관계를, 우울정도와 식이섬유소, 칼슘, 인, 철분, 나트륨, 아연, 비타민 A, 리보플라빈, 비타민 C, 비타민 B₆, 엽산의 섭취량과 양의 상관관계를 보였다(49). 대구·경북지역 중학생의 연구에서는 우울정도가 낮을수록 영양소 섭취가 좋은 상태이며, 식생활 태도 점수가 높은 집단일수록 에너지, 탄수화물, 단백질, 칼슘, 인, 나트륨, 칼륨에서 유의 한 차이를 보였고, 전체적으로도 영양소 섭취량이 좋았다.(47)

표 27. 스트레스 정도, 사회적지지도, 심리 불안정도, 식생활지침 이행도와 영양소 섭취 수준 간의 상관관계

		스트레스 정도	사회적 지지도	심리 불안정도	식생활 지침 이행도
열량	Pearson상관계수	-.049	-.049	.017	-.014
	유의 확률(양쪽)	.359	.355	.746	.787
	N	351	351	351	351
단백질	Pearson상관계수	-.072	-.091	.032	.032
	유의 확률(양쪽)	.178	.089	.556	.547
	N	351	351	351	351
지질	Pearson상관계수	-.020	-.028	.052	-.080
	유의 확률(양쪽)	.712	.607	.332	.136
	N	351	351	351	351
당질	Pearson상관계수	-.051	-.038	-.015	.010
	유의 확률(양쪽)	.339	.482	.785	.857
	N	351	351	351	351
식이섭유	Pearson상관계수	-.057	-.064	-.018	.071
	유의 확률(양쪽)	.285	.230	.741	.187
	N	351	351	351	351
회분	Pearson상관계수	-.056	-.033	.049	.018
	유의 확률(양쪽)	.298	.535	.358	.733
	N	351	351	351	351
칼슘	Pearson상관계수	-.124*	-.103	-.008	.073
	유의 확률(양쪽)	.020	.055	.884	.172
	N	351	351	351	351
인	Pearson상관계수	-.100	-.093	-.008	.054
	유의 확률(양쪽)	.060	.081	.879	.317
	N	351	351	351	351

* p<0.05 , ** p<0.01

표 27. 계속

		스트레스 정도	사회적 지지도	심리 불안정도	식생활 지킴 이행도
철분	Pearson상관계수	-.071	-.088	.012	.015
	유의 확률(양쪽)	.185	.102	.821	.786
	N	351	351	351	351
나트륨	Pearson상관계수	-.047	-.016	.026	.022
	유의 확률(양쪽)	.382	.765	.634	.675
	N	351	351	351	351
칼륨	Pearson상관계수	-.132*	-.064	-.004	.130*
	유의 확률(양쪽)	.013	.233	.941	.015
	N	351	351	351	351
아연	Pearson상관계수	-.091	-.154**	.012	.041
	유의 확률(양쪽)	.088	.004	.826	.447
	N	351	351	351	351
비타민A	Pearson상관계수	-.092	-.126*	-.009	.046
	유의 확률(양쪽)	.086	.018	.873	.394
	N	351	351	351	351
레티놀	Pearson상관계수	-.044	-.087	.019	-.024
	유의 확률(양쪽)	.406	.104	.719	.649
	N	351	351	351	351
β0카로틴	Pearson상관계수	-.095	-.098	-.039	.123*
	유의 확률(양쪽)	.075	.068	.468	.021
	N	351	351	351	351
티아민	Pearson상관계수	-.109*	.011	-.014	-.013
	유의 확률(양쪽)	.042	.839	.800	.808
	N	351	351	351	351

* p<0.05 , ** p<0.01

표 27. 계속

		스트레스 정도	사회적 지지도	심리 불안정도	식생활 지킴 이행도
리보 플라빈	Pearson상관계수	-.105*	-.037	-.022	.020
	유의 확률(양쪽)	.049	.493	.676	.710
	N	351	351	351	351
비타민B ₆	Pearson상관계수	-.136*	-.127*	.020	.061
	유의 확률(양쪽)	.011	.017	.705	.256
	N	351	351	351	351
니아신	Pearson상관계수	-.109*	-.064	.042	.019
	유의 확률(양쪽)	.042	.230	.438	.717
	N	351	351	351	351
비타민C	Pearson상관계수	-.065	-.052	.016	.037
	유의 확률(양쪽)	.227	.333	.759	.487
	N	351	351	351	351
엽산	Pearson상관계수	-.078	-.133*	-.005	.036
	유의 확률(양쪽)	.144	.013	.924	.506
	N	351	351	351	351
비타민E	Pearson상관계수	-.056	.007	.045	-.014
	유의 확률(양쪽)	.294	.889	.399	.795
	N	351	351	351	351
콜레 스테롤	Pearson상관계수	-.036	-.047	-.015	-.010
	유의 확률(양쪽)	.506	.384	.778	.859
	N	351	351	351	351

* p<0.05 , ** p<0.01

제 4 장 결론 및 제언

본 연구는 광주 시내에 소재하고 있는 인문계 여자 고등학생 351명을 대상으로 일반 환경 요인, 사회적지지도, 생활 스트레스 정도, 심리 불안정도, 식생활지침 이행도, 식습관, 영양소 섭취 수준에 대해서 조사하였다. 이 결과를 토대로 하여 생활 스트레스를 총점을 기준으로 4분위로 구분하여 각각의 요소들과의 관계를 비교 분석 하였다.

1. 조사대상자의 평균 신장은 161.04 ± 5.74 cm, 평균 체중은 51.65 ± 7.53 kg으로 나타났으며 평균 BMI 는 19.92 ± 2.77 kg/m²이었다. BMI를 구분해 보았을 때, 저체중은 32.2%, 정상 54.4%, 과체중 13.4%로 과체중에 비해 정상과 저체중의 대상자가 더 많았다. 대상자의 13.1%가 확대가족, 86.9%가 핵가족으로 핵가족이 확대가족에 비해 더 많은 구성을 나타냈고, 한달 용돈은 0-2만원 27.4%, 3-5만원 48.7%, 5만원 이상이 23.9%로 나타났다.
2. 사회적지지도에서는 총점이 55점중 조사대상자는 평균 34.39 ± 3.88 로 나타났고, 대상자들의 사회적지지도의 보통이다 항목의 빈도가 가장 높았다. 생활 스트레스 정도는 총점 115점중 조사대상자가 평균 62.16 ± 11.66 으로 낮고, 심리 불안정도는 총점 84점 중 31.17 ± 8.35 로 나타났다. 대상자들은 심리 불안정도를 묻는 질문에 조금 느낀다 또는 전혀없다로 응답하였다. 조사대상자들의 청소년 식생활지침의 이행도를 보면 총점 54점 중 37.24 ± 5.80 으로 나타났다.
3. 조사대상자들의 평소식사량은 많이 먹는 편이다 43%, 적당하게 먹는다 45.9%, 적게 먹는 편이다 11.1%로 나타났고, 평소 식사속도는 빨리 먹는 편이다 37.0%, 보통이다 44.2%, 천천히 먹는 편이다 18.8%로 나타났으며, 평소 식사태도는 배고프면 수시로 먹는다 21.7%, 먹을 때는 많이 먹고 먹지 않을 때는 거의 먹지 않는다 38.5%, 맛이 있으면 배가 불러도 많이 먹는다 17.7%, 식사시간 외에는 거의 먹지 않는다 22.2%로 나타났다. 평소 식태도 문제점으로는 편식이 23.9%, 아침결식 21.4%, 불규칙한 식사시간 19.7%의 순으로 나타났다.

4. 조사대상자들의 간식 먹는 빈도는 잘 안 먹는다 14.0%, 주 1-3회 31.9%, 주 4-6회 12.8%, 1일 1회 30.2%로 나타났으며, 주로 간식 먹는 장소는 집이 56.0%로 가장 높은 빈도를 나타냈다. 간식으로 지출되는 1회 평균 비용은 1,632±2,163원으로 나타났다. 외식 빈도는 잘 안 먹는다 58.1%, 주 1회 이상이 41.9%로 나타났다. 커피 1일 섭취 빈도 조사 결과 전혀 마시지 않는다 73.5%, 1잔 이상이 26.5%로 나타났다.

5. 조사대상자들의 평균 에너지 섭취량은 1456.69±599.24%였으며, 에너지 추정량과 비교하였을 때 72.83%정도의 섭취율을 보였고, 단백질의 섭취량은 54.33±26.86g으로 나타났고 권장섭취량과 비교 하였을 때 120.74%의 섭취율을 나타냈다. 권장섭취량과 비교하였을 때, 단백질, 티아민은 100% 이상으로 섭취하는 것으로 나타났고, 칼슘, 인, 철분, 아연, 리보플라빈, 비타민 B6, 니아신, 비타민C, 엽산은 100% 미만의 섭취율을 나타냈다. 충분섭취량과의 비교 시 나트륨, 비타민E는 100% 이상의 섭취율을 보였고, 칼륨, 비타민A는 100% 미만의 섭취율을 나타냈다.

6. 탄수화물 : 지질 : 단백질 섭취비율은 조사대상자 평균 58.89±10.06 : 42.78±10.52 : 26.38±8.52로 나왔으며, 영양섭취기준 에너지 적정비율인 55-70 : 7-20: 15-30에 비해 큰 차이가 있는 것으로 나타났으며, 단백질과 지질은 높은 섭취율과 낮은 탄수화물 섭취율이 문제점으로 나타났다.

7. 사회적지지도의 총합은 0-55점에 34.39±3.88이었고, 스트레스 정도는 0-115점에 62.16±11.66이었다. 스트레스의 총합을 기준으로 4분위로 구분해 사회적지지도와 교차분석 해 보았을 때 개별적인 모든 문항에 대하여 스트레스를 많이 적게 받을수록 사회적지지도는 높고, 스트레스를 많이 받을수록 사회적지지도는 낮은 것으로 나타났다(p<0.01, p<0.001). 스트레스를 4분위 한 것과 사회적지지도를 총합을 기준으로 4분위 한 것을 비교 분석 해 보았을 경우에는 유의도가 나타나지 않았다.

8. 심리 불안정도의 총합은 0-84점에 31.17±8.35로 나타났고, 스트레스 총합을 기준으로 4분위로 구분하고, 심리 불안정도 역시 총합을 기준으로 4분위 후 비교 분석해 보았을 때 스트레스를 가장 많이 받았을 경우 조사대상자들의 불안정도가 높고(11.1%), 스트레스를 가장 적게 받았을 경우 불안정도를 적게 (11.4) 느끼는 것으로 나타났다($p<0.001$).
9. 식생활지침 이행도에 따른 총합은 0-54점에 37.24±5.80으로 나타났다. 스트레스 총합을 기준으로 4분위, 불안정도 총합을 기준으로 4분위로 구분 후 비교 분석해 보았을 때 스트레스를 가장 적게 받을수록 식생활지침의 이행도는 높았고 (10.3%), 스트레스를 가장 받을수록 식생활지침의 이행도가 낮은 것(11.1%)으로 나타났다($p<0.001$).
10. 스트레스를 구분하여 영양소 섭취수준을 비교해 보았을 때 칼륨의 경우 스트레스를 가장 적게 받는 군이 평균 1696.8±703.3mg, 스트레스를 가장 많이 받는 군이 평균 1512.6±832.2mg으로 유의적인 차이를 나타냈다($p<0.05$) 다른 영양소에서는 유의도가 나타나지 않았다. 열량영양소의 섭취 비율을 스트레스 구분별로 비교 하였을 때, 탄수화물은 스트레스를 가장 많이 받는 군이 평균 57.68±11.33, 가장 적게 받는 군이 평균 58.02±9.04로 나타났고, 단백질은 스트레스를 가장 많이 받는 군이 평균 41.59±11.56, 스트레스를 가장 적게 받는 군이 평균 42.45±10.38, 지질은 스트레스를 가장 많이 받는 군이 평균 27.82±9.35, 스트레스를 가장 적게 받는 군이 평균 26.96±7.81로 나타났으며, 유의적인 차이는 보이지 않았다.

본 연구 결과 광주 시내 일부 인문계 여학생의 경우 생활 스트레스 정도를 사회적지지도, 심리 불안정도, 청소년 식생활지침 이행도, 식습관, 영양소 섭취 수준과 비교 해 보았을 경우, 생활 스트레스 정도가 높을수록 각 요소에 영향을 주는 것으로 나타났다. 생활 스트레스 정도가 높을수록 사회적지지도는 낮아지고, 심리 불안정도는 높아지는 것을 알 수 있었다. 선행되어진 연구에서 또한 스트레스는 잘못된 식습관과 우울증, 비만 등을 유발할 수 있다는 결과가 나타났고, 하루의 대부분을 학교에서 보내는 만큼 학업이나 친구 간으로부터 오는 스트레스가 가장 큰 것으로

알 수 있었다. 때문에 학교를 중심으로 이를 해소 할 수 있을만한 대체 프로그램 개발과 실제 식생활과 연관되어 질 수 있는 영양 교육의 필요성이 있다고 보여 진다. 스트레스 수준에 따라서 영양소 섭취 수준과는 유의도를 보이지 않아 양적인 식습관과는 차이가 나지 않았지만, 식생활지침 이행도와 연관시켜 보았을 경우 스트레스를 적게 받을수록 질적으로는 높은 식생활을 하고 있는 것으로 보여 진다. 본 연구에서는 대상자가 광주의 일부 지역의 학생들만을 기준으로 하였으므로, 전국 모든 여고생의 평균으로 일반화하는 것에 무리가 있다. 또한 스트레스 수준과 식생활에서의 상관관계를 밝힐 수 있었으나, 스트레스 상황에서의 식생활을 개선하는 방안과, 스트레스를 완화시키는 방안에 대해서는 연구가 부족하므로, 좀 더 세밀한 연구가 필요하다. 조사대상자의 영양소 섭취수준과 스트레스 간의 유의도가 낮은 것으로 나타났다. 이는 영양소 섭취수준은 평일을 기준으로 하는 1일 영양소 섭취량을 조사하였으므로, 스트레스 작용의 변수로 작용하는 주말의 영양소 섭취량을 합산하여 평균을 도출해 내었다면, 스트레스와 영양소 섭취량 간의 유의도 높은 관계를 산출해 낼 수 있을 것으로 사료된다.

참고문헌

1. 김병성. 2002. 중학생의 성공·실패 지각에 따른 귀인유형과 스트레스 수준 및 대처양식과의 관계 연구. 한국교원대학교 교육대학원. 석사학위논문.
2. 여희경. 2007. 서울지역 고등학생의 식생활 태도, 식습관과 스트레스에 대한 연구. 경희대학교 교육대학원. 석사학위논문.
3. 이기영. 2005. 인문계 고등학생의 스트레스 인식도와 대처방안에 관한 연구. 아주대학교 교육대학원. 석사학위논문.
4. 김재욱. 2010. 고등학생의 스트레스와 신체증상지각에 미치는 정서명확성 및 신체귀인의 영향. 숙명여자대학교 교육대학원. 석사학위논문
5. 오현주. 1997. 서울시내 남녀 중학생의 체중조절 관심과 체위별 식행동에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.
6. 연재흠. 2005. 스트레스가 미치는 중학생의 문제행동 및 스트레스 대처 방식에 관한 연구. 세명대학교 교육대학원. 석사학위논문.
7. 배고운. 2009. 고등학생의 진로선택과 학업스트레스에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원. 석사학위논문.
8. 전미라. 2010. 고등학생의 간식을 통한 영양소 섭취. 계명대학교 교육대학원. 석사학위논문
9. 대한비만학회. 2000. 비만의 진단과 치료. 아시아-태평양 지역 지침. p.24-33
10. 이정순. 1988. 고등학생의 스트레스 요인과 그에 따른 대응행동에 관한 고찰. 영남대학교대학원. 석사학위논문

11. 변영주. 1995. 부모의 양육 태도와 청소년의 비합리적 신념 및 스트레스의 상호관계 연구. 연세대학교 대학원. 석사학위논문
12. 유성은. 1997. 완벽주의적 성향, 사회적지지, 스트레스에 대한 대처 방식이 중년여성의 우울에 미치는 영향. 고려대학교 대학원. 석사학위논문
13. 권석만. 1996. 우울과 불안의 관계 : 유발 생활사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. 심리과학학회지. 5(1):13-38
14. 한국영양학회. 2010. 한국인 영양섭취기준
15. 황혜정. 2006. 초등학생과 중학생의 스트레스와 이에 영향을 미치는 변인에 관한 연구. 초등교육연구. 19(1):193-216.
16. 장인열. 2004.. 중학생의 학교스트레스 요인과 대처방식. 한국교원대학교 대학원. 석사학위논문.
17. 문경숙. 2003. 중학생의 스트레스와 신체증상과의 관계. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
18. 신현균. 2002. 청소년의 학업 부담감, 부정적 정서, 감정 표현 불능증 및 지각된 부모양육 행동과 신체화 증상과의 관계. 한국심리학회지. 21(1): 171-187.
19. 윤해안. 2000. 중학생의 일상적 스트레스에 관한 연구. 조선대학교 대학원. 석사학위논문.
20. 이동호. 2000. 중학생들이 겪는 스트레스 유형과 그 대처방법에 대한 연구 - 지역, 종교, 성별간의 차이를 중심으로-. 서울신학대학교 대학원. 석사학위논문.

21. 전성자. 1999. 중학생의 스트레스 요인과 대응 행동에 관한 연구. 건국대학교 대학원. 석사학위논문.
22. 박중기. 1998. 중학생의 스트레스 요인과 대처방법에 관한 연구. 강원대학교 대학원. 석사학위논문.
23. Coben. S., Hoberman. H. M. 1983, **Positive events and social support as buffers of life change stress.** Journal of Applied Social Psychology. 13 : 99-125
24. 문승태, 김민배. 2005. 농업계 고등학생들의 사회적지지, 자기효능감 및 적응간의 구조 방정식 분석. 농업교육과 인적자원개발 37(2): 37-56
25. 유영미, 문승태. 2005. 고등학생의 사회적지지 및 자아정체감과 진로결정 수준과의 관계. 진로교육연구. 18(2):1-19
26. 질병관리본부. 2009 국민건강영양조사 : 영양조사.
27. 김영아. 2001. 청소년의 스트레스, 사회적지지, 건강행위와의 관계. 한양대학교 대학원. 석사학위논문.
28. 이정은, 나현주, 김영남. 2008. 대전지역 남자 중학생의 스트레스와 식행동의 관련성 연구. 한국가정과교육학회지. 20(1):1-19
29. 정은정, 전진순, 안홍석. 2010. 여자 중·고등학생의 식품영양표시제 이용과 영양표시 이해도 및 식행도 조사. 대한영양사협회 학술지. 16(3):239-254
30. 권영경. 2002. 초등학생의 스트레스 정도와 식행동에 관한 연구 -서울시내 강북지역 5,6학년울 대상으로-. 경희대학교대학원. 석사학위논문.

31. 박소현. 2009. 서울지역 여자고등학생의 주중과 주말의 식품 및 영양소 섭취에 관한 연구. 상명대학교 교육대학원. 석사학위논문.
32. 하주영. 2010. 자아존중감, 가족기능 및 사회적 지지가 대학생의 스트레스에 미치는 영향. 기본간호학회지. 17(2):259-266
33. 신애현. 1998. 청소년의 스트레스. 사회적지지 및 자아존중감의 관계. 연세대학교 대학원. 석사학위논문.
34. 윤미숙. 1999.. 고등학생이 지각한 사회적 지지와 자아존중감의 관계. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
35. 윤혜정. 1993. 청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망지지 지각. 서울대학교 대학원. 석사학위논문.
36. 이경주. 1997. 청소년의 스트레스와 사회적 지지 및 행동문제. 전남대학교 대학원. 박사학위논문.
37. 장윤정. 1997. 아동·청소년의 일상적 스트레스. 사회적지지 및 적응행동에 관한 연구. 서울여자대학교 대학원. 석사학위 논문.
38. 고재홍, 윤경란. 2007. 청소년의 스트레스와 자살생각 : 자아탄력성의 완충효과. 한국청소년연구, 18(1):185-212
39. 김현순. 2007. 스트레스, 절망, 우울과 자살생각간의 구조적 관계 -노인과 청소년의 차이 비교 연구-. 단국대학교 대학원. 박사학위논문.
40. 이지영. 2007. 대학생 자살생각에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구. 공주대학교 대학원. 석사학위논문.

41. 장은선. 2006. 청소년의 스트레스와 비합리적 신념이 자살생각에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
42. 조희식, 2006. 청소년의 자살생각에 영향을 미치는 가정환경과 심리적 변인에 관한 연구. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
43. 하연희. 2001. 중학생의 자살생각 실태에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
44. 홍나미. 1998. 청소년의 자살생각에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
45. 윤경란. 2006. 청소년의 스트레스와 자살생각. 한국청소년연구지.18(1):185-212
46. 이인경. 2009. 서울시내 일부 중학생들의 나트륨 식이 섭취 실태와 식습관 조사. 한양대학교 교육대학원. 석사학위논문.
47. 김영란. 2010. 대구·경북지역 중학생의 정서상태와 식생활태도 및 영양소섭취상태. 경북대학교 교육대학원. 석사학위논문.
48. 김정희. 2009. 지방도시 여고생의 식습관, 영양지식, 스트레스 비교 연구 -경기도와 전라북도 중심으로-. 원광대학교 교육대학원. 석사학위논문.
49. 박지은. 2009. 여고생의 식행동 및 영양소 섭취상태에 관한 연구 - 스트레스, 우울, 폭식, 비만 정도에 따라-. 경희대학교 동서의학대학원. 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.

2010 년 9 월

조선대학교 식품영양학과 임상영양학연구실

Ⅲ. 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					

IV. 불안정도

♠ 다음은 불안정도에 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 수시며 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)				

V. 식습관

1. 평소 식사량은 어떻습니까?

- ① 배부름때까지 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 배고프면 수시로 먹는다
② 먹을 때는 많이 먹고 먹지 않을 때는 거의 먹지 않는다
③ 맛이 있으면 배가 불러도 많이 먹는다
④ 식사시간 외에는 거의 먹지 않는다
⑤ 식욕이 없어 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 ③ 주 3-5일 ④ 거의 매일

9. 커피는 1일 기준으로 얼마나 자주 드십니까?

- 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 인스턴트 식품 및 패스트 푸드 선호 ⑥ 불규칙한 식사시간

번호	청소년 식생활지침 평가 항목	전혀 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	밥과 다양한 채소/생선/육류를 포함하는 반찬을 골고루 매일 먹는다					
2	간식으로 신선한 과일을 주로 먹는다					
3	우유를 매일 2컵 이상 마신다					
4	짬음식/짬국물은 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					

VI. 식품 섭취량조사

1일 식품섭취량 조사표 (예시)

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

* 작성 예시

식사 구분	식사 장소	음식명	음식섭취량 (눈대중)	보충 설명	비고
아침 식사	집	식빵	1개	저지방우유	
7시 30분		우유	1컵		
		딸기잼	1/2작은손가락		
점심 식사	학교 식당	친환경기장밥	1공기	더덕을 싫어해 먹지 않음	
1시 5분		조갯살아욱국	1/2대접		
		돈가스	1/3개		
		오이더덕생채	3젓가락		
		김치	2쪽		
저녁 식사	집	쌀밥	1/2공기		
7시 30분		고등어조림	1토막		
		계란프라이	1개		
		푼고추멸치조림	1큰손가락		
		배추김치	4쪽		
간식	편의점	치토스	1/2봉지		
8시 30분		핫도그	1개		
10시	집	오렌지주스	1컵	델몬트 오렌지주스	

식품 섭취량 조사표

(어제 하루 동안 먹은 음식/영양제/음료를 빠뜨리지 말고 기록해 주세요 ☺)

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

감사의 글

대학을 졸업하고 대학원에 진학한지가 엇그제 같은데 어느덧 시간이 지나 오늘이라는 시간까지 온 것 같습니다. 그 기간 동안 저에게 관심과 사랑을 베풀어 주신 분들께 감사함을 전하고 싶습니다.

오늘날의 저에게 가장 큰 영향을 주시고 항상 좋은 길로 인도해 주셨던 김복희 교수님께 감사의 인사를 드리고 싶습니다. 항상 인자하고 상냥하게 대해 주시고 모든 일을 하는데 있어서 늘 좋은 귀감이 되어 주셔서 감사합니다. 실험실생활을 하는 동안 교수님께 지혜와 겸손을 배웠습니다. 제 스스로도 한걸음 성장할 수 있게 되는 계기가 되지 않았나 생각해 봅니다. 바쁘신 와중에도 늘 관심을 가져 주시고, 보살피 주신 은혜를 잊지 않고 사회 어느 곳에 가서든지 그 배움을 실천하도록 하겠습니다.

부족한 저의 논문을 잘 심사해 주시고 세심한 부분도 살피주신 노희경 교수님과 이명렬 교수님께도 감사의 마음을 전합니다. 학부시절부터 좋은 가르침을 전해주신 김경수 교수님, 장해춘 교수님, 이재준 교수님께도 감사의 인사를 드리고 싶습니다.

논문이 완성되기까지 여러 가지로 도움 받았던 정은 선생님 정말 감사합니다. 언제나 바쁘신 와중에도 신경 써 주셔서 감사합니다.

실험실 생활, 학과 회장직 때문에 바빴지만 언제나 밝은 실험실 동생 인우, 씩씩하고 밝은 모습이 멋진 연자에게도 고맙다는 인사를 하고 싶습니다. 앞으로 같은 길을 걸어가야 할 동생들에게 저와의 시간이 좋은 추억이 되기를 바라며, 앞으로 늘 건강하고 밝은 모습을 잃지 않기를 바랍니다.

각자 실험실 생활을 하면서 논문을 쓰기까지 마음을 함께 나눴던 햇빛이와 상미에게 축하의 말을 전하고, 지금처럼 늘 변치 않고 각자의 위치에서 매사에

열심히 하는 모습의 우리가 되면 좋겠습니다. 또한 대학원 생활을 같이 했던 동생들 주희, 은혜, 해훈이에게도 수고와 감사의 박수를 보내고 싶습니다. 비슷한 환경에서 서로 최선을 다하는 모습이 보기 좋았던 것 같습니다.

살아가는 데 힘이 되고 용기가 되어 주는 설아, 은희, 원경이, 루다, 진하. 친구들이 있었기에 언제나 든든하고 웃음을 잃지 않을 수 있었습니다. 친구들에게도 제가 힘이 되고 용기가 될 수 있는 그런 존재가 되었으면 합니다.

마지막으로 죽는 그 날까지 제 편이 되 줄 우리 가족에게 사랑한다는 말을 하고 싶습니다. 언제나 자기 자신보다는 우리를 먼저 생각해 주시는 부모님 너무 사랑하고 감사합니다. 마음은 그렇지 않지만 따뜻한 말보다 늘 투정이 앞서서 언제나 미안한 마음이 앞섰습니다. 앞으로 좀 더 다정한 딸이 되도록 하겠습니다. 무뚝뚝하지만 집안의 장남으로 잘 챙겨주는 오빠 너무 고맙고 앞으로도 싸우지 말고 다정한 남매가 될 수 있도록 오빠한테 잘하는 동생이 되도록 하겠습니다. 우리 가족이 언제나 건강하고 좋은 일만 가득했으면 좋겠습니다.

논문이 나오기까지 저에게 관심을 가져주시고 애써 주신 모든 분들께 감사의 말씀을 드리며 더 발전된 제가 되도록 노력하겠습니다. 진심으로 감사합니다.

2011년 6월
송 영 수

저작물 이용 허락서

학 과	식품영양학과	학 번	20107044	과 정	석 사
성 명	한글: 송 영 수 한문 : 宋 英 秀 영문 : Song Young-soo				
주 소	고흥군 고흥읍 서문리 218-11번지				
연락처	E-MAIL : youngsoo-song@hanmail.net				
논문제목	한글 : 광주지역 일부 여고생의 스트레스 정도에 따른 식습관 및 식품 섭취량과의 관련성 연구 영어 : Dietary behaviors and intakes by stress level among high school students in Gwangju-city				

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 6 월

저 작 자 : 송 영 수 (인)

조선대학교 총장 귀하