

## 대학생의 식생활태도와 스트레스에 관한 조사

민성희\* · 오혜숙 · 김지향\*\*

세명대학교 한방식품영양학과\*, 상지대학교 식품영양학과, 한국과학문화재단\*\*  
(2001년 1월 2일 접수)

### Dietary Behaviors and Perceived Stress of University Students

Sung Hee Min\*, Hae Sook Oh, and Ji Hyang Kim\*\*

*Department of Oriental Medical Food & Nutrition, Semyung University\*,  
Department of Food & Nutrition, Sangji University, Korea Science Foundation\*\**

(Received January 2, 2001)

#### Abstract

This study was performed in order to investigate to dietary behavior, perceived stress level and their correlations for University students.

Dietry behavior of 72% subjects was poor and only 1.8% was good. The dietary behavior of subjects was correlated with their residence type. The everage stress point was  $1.76 \pm 0.53$  and female students was more stressed than male. Stress elevate the food uptakes and digestion disorder in female students. 12 Factors of stress was analyzed in University students, identification, study, friends and off-school activity related factors were more influenced in female students and health related factor was dominant in male. The subjects who more stressed in factor of religion and around people were preferred salty taste. Study, friends, health related stress factor effect to digestion and food uptake level. Religion, boy or girl friends and sex related stress factor effect to alcohol uptake

Key Words : university students, dietary behavior, stress

#### I. 서론

현대사회에서 중요한 문제로 대두되고 있는 스트레스는 신체적, 정신적 질환에 중요한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌으며, 생활 습관은 신체적 건강에 영향을 미칠 수 있을 뿐만 아니라 정신적인 스트레스와도 관련이 있다. 현대인의 질병의 50~70%가 스트레스와 관련이 있으며, 심장병 유발요인의 75%가 스트레스에 의한 것이라고 한다<sup>1)·2)</sup>. 스트레스는 외부로부터의 위협이 반응 능력의 수준을 넘거나

혹은 각 개인들이 지니고 있는 일정 수준의 자원에 위협을 가함으로써 발생하게 되므로 인간의 갈등 상태를 표현해주는 개념으로 정의될 수 있다. 따라서 스트레스의 수준을 측정하는 것은 사회 심리학적 건강수준을 예측하는 것과 같다<sup>3)·4)</sup>. 생활 스트레스(life stress)는 생활 환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협하고 이러한 위협에 충분히 대처하지 못할 때 경험하는 상태이다. 현대사회의 급격한 변화는 대학생들의 학업생활, 가치판단, 불투명한 장래에 대한 불안감, 학점, 새로운 대인관계

등에 따른 스트레스를 유발하여 개인적으로 적응하는데 문제를 안겨주고 있다<sup>5)</sup>. 이 시기는 대학 입학 전의 지시와 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활방식에서 독립적이고 능동적인 생활방식으로 전환해야 하며, 이러한 환경 변화가 대학생들의 행동 양식, 습관, 성격 등에 변화를 초래하고 스트레스를 유발한다<sup>6-7)</sup>. 1991년에 실시된 연구에서 우리 나라 대학생들에게 스트레스가 되는 주요 영역은 8개 영역으로서 대인관계 차원에서는 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계이며, 대학생들이 경험하는 당면과제 차원에서는 가치관 및 종교, 장래 및 진로, 학업, 경제 영역 등으로 나타났다<sup>8)</sup>. 1998년의 조사결과에서는 우리 나라 대학생의 스트레스 수준은 중상정도이며, 영역별로는 자신의 문제, 대인관계 문제, 환경문제, 가정경제 문제, 학교생활 문제 순으로 나타났다<sup>9)</sup>.

스트레스를 과도하게 느끼게 되면 행동적인 측면에서도 말씨가 거칠어지고 공격적인 행동을 취하게 되며 과식이나 소식, 불면증, 흡연량과 음주량의 증가, 약물남용 등의 결과가 나타났다고 보고하고 있다. 또한 스트레스와 영양소 섭취와의 밀접한 연관성이 보고되었다<sup>10)</sup>.

스트레스에 대한 대처능력은 평소의 식품 섭취를 통해 축적된 영양상태를 바탕으로 하여 이루어지며 따라서 효과적인 영양섭취는 사회 심리적인 스트레스 상황에 유효하게 대처할 수 있는 능력을 부여해 준다. 스트레스와 섭식의 관계에 있어서 사람에 따라 스트레스를 받을 때 더 먹기도 하고 덜 먹기도 한다는 개인차 모델(individual difference model)이 제시되고 있다. 이 모델은 스트레스 시 모두 섭식이 증가하는 것이 아니라 어릴 때 섭식에 대한 학습경험이나 섭식 태도 및 행동, 생물학적인 측면 등의 차이가 섭식 반응을 결정짓는다는 것이다. 김<sup>10)</sup>은 성인남녀를 대상으로 스트레스와 영양소 섭취와의 관계를 조사한 결과 스트레스에 따라 음식 섭취량이 증가하는 양의 상관관계를 나타냈다고 보고하였다. 대학생의 식습관 중 가장 큰 문제점은 영양 부족과 식품에 대한 편견이다. 특히 여대생들은 가임 연령층으로 영양적으로 균형잡힌 음식의 섭취가 요구되는 시기임에도 불구하고 일부는 체중조절을 위한 식사제한으로 인한 체력저하, 빈혈, 생리불순을 호소하는 사람도 많았다고 하였다.

본 연구에서는 대학생들을 대상으로 하여 식생활 태도 양상과 그들이 경험하는 주관적인 스트레스 수준을 파악하고 상호 관련성을 조사하여 스트레스를 줄일 수 있는 생활지침을 제시하고자 실시되었다.

## II. 연구내용 및 방법

### 1. 조사 대상 및 기간

서울, 경기, 충북, 충남, 전북 지역의 대학생을 대상으로 하여 560명에게 설문지를 배부한 후 부정확한 응답지를 제외한 549부를 분석에 사용하였다. 조사기간은 2002년 10월 22일부터 11월 8일까지 3주동안 실시하였다.

### 2. 설문조사 내용 및 방법

설문지는 이미 개발된 설문도구와 여러 선행 연구<sup>11)-13)</sup>를 바탕으로 고안하였고, 자기기입법에 의해 응답하도록 하였다. 설문조사 내용은 크게 4부분으로 구성되었으며, 조사대상자의 사회인구학적 자료 10문항, 스트레스 시 행동양상 관련 4문항, 생활스트레스 수준 측정을 위한 65문항 및 식생활 태도 관련 20문항 등 총 99문항이었다. 생활스트레스 수준은 원<sup>5)</sup>등이 사용한 도구였으며, 13개 영역으로 구분하고 각 영역마다 5개 항목으로 구성되었다. 스트레스 수준은 5점 척도(심하게 받는다 5점~거의 안받는다 1점)를 사용하여 측정하였다. 식생활 태도는 문 등<sup>14)</sup>이 개발한 20개의 식생활 태도 조사 도구를 사용하였으며, 매우 긍정적인 경우 3점, 보통이다 2점, 부정적 응답은 1점으로 평가하였다. 식생활태도 점수는 개발자가 제시한 방법에 의해 산출한 후 60점 미만인 경우 문제가 많은 군, 60~79점 개선 필요군 및 80점 이상 건전한 군으로 구분하여 분석에 사용하였다.

### 3. 자료의 분석방법

자료의 통계처리는 SPSS 통계프로그램을 이용하였다. 변수 내용에 따라 빈도 및 백분율을 구하였으며 t-test,  $\chi^2$ -test, 분산분석 및 요인분석을 실시하였

고, 분산분석 후 검정은 Duncan법을 이용하였다.

### III. 결과 및 고찰

#### 1. 조사대상자의 일반 사항

조사대상자의 성별 분포는 남학생과 여학생이 36.1%와 63.9%였고, 학년별로 보면 1, 2, 3, 4학년이 각각 25.6%, 24.7%, 31.3%와 18.4%였다. 조사대상자의 통학형태는 자택 통학이 62.8%이며, 자취생활자가 30.2%, 기숙사 혹은 하숙생활을 하는 학생이 7.0%였다. 조사 대상자들이 부모와 함께 거주하는 지역은 농어촌 12.4%와 대도시 49.6%과 중소도시 38.0%로서 87.6%가 도시지역 생활자였다. 한달 평균 용돈은 10만원 이하가 2.7%, 10만원~20만원이 49.3%, 21~30만원 32.1%, 31~40만원 8.6%, 40만원 이상 7.3%이었다. 가족의 월평균 소득수준은 100만원 이하로 낮은 경우는 6.3%였고, 100~200만원, 200~300만원, 300만원 이상이라고 응답한 사람이 각각 28.5%, 33.2%, 32.0%였다.(Table 1)

#### 2 식생활 태도

##### 1) 남녀 대학생의 식생활 태도

식습관은 생활방식이나 행동양식과 관련된다고 볼 때 대학생들은 불규칙한 식습관을 갖기 쉬운 위치에 있다. 즉, 청소년기와는 다른 자유로운 생활형태로 인해 생활습관이 흐트러지기 쉬울 뿐 아니라, 부실한 아침식사, 잦은 외식, 과다한 음주 및 흡연 등으로 식생활의 조화를 잃게 되기 때문이다. 더욱 원거리 통학이나 기숙사 및 자취생활이 보편화됨에 따라 많은 학생들이 부모의 통제에서 벗어나면서 외식을 하는 경우가 많고, 과중한 학업과 과외활동으로 인해 식품섭취에 신경을 쓸 시간이 없어 결국 간편한 식품을 자주 선택하게 된다고 한다. 특히 여대생들은 외모에 대한 그릇된 관심으로 지나친 체중조절과 식사를 거르는 경우가 많으며, 스낵식품 선호 등 좋지 못한 식습관, 잘못된 영양지식, 경제력의 한계 때문에 부적당한 식사를 한다는 보고들이 있다<sup>7),15)</sup>.

본 연구에서 남녀 대학생의 식생활 태도는 문<sup>14)</sup>

<Table 1> Demographics of respondents

Variables	Frequency	%	
Gender	Male	198	36.1
	Female	351	63.9
	Total	549	100.0
Grade	Freshman	139	25.6
	sophomore	134	24.7
	Junior	170	31.3
	Senior	100	18.4
	Total	543	100.0
Type of residence	Home	340	62.8
	Self-boarding	163	30.2
	Dormitory	38	7.0
	Total	541	100.0
Home area	Big city	271	49.6
	Small city	208	38.0
	Country	68	12.4
	Total	547	100.0
Spending money per month per month (10,000won)	<10	14	2.7
	10-20	252	49.3
	21-30	164	32.1
	31-40	44	8.6
	>40	37	7.3
	Total	511	100.0
Family income level (10,000won)	<100	32	6.3
	100-200	144	28.5
	201-300	168	33.2
	>300	162	32.0
Total	506	100.0	

의 방법으로 식사태도, 반찬의 조화, 생활과의 조화의 세 부분으로 나누어 조사하였다. 각 문항에 대해 응답한 점수를 기준으로 조사한 점수가 80 이상인 경우 식생활 태도를 양호한 것으로 판단하였으며 60-79점 사이를 보통, 60점 미만을 식생활 태도가 불량한 것으로 판단하였다. 그 결과 조사 대상자의 72.5%가 불량하다고 조사되었으며 25.7%가 보통이었다. 양호하다는 비율은 1.8%로 나타나 현재 뿐 아니라 미래 중,장년기의 건강에 많은 문제점이 있을 것으로 판단되었다(Table 2).

성별과 건강상태는 식생활태도와 유의적인 관련성이 없었고, 통학형태와 식생활태도에는 차이가 있었다( $p<0.01$ ). 자취생활자의 식생활태도가 가장 문제가 많았는데 불규칙적인 식사시간, 가공 및 편의식의 이용, 지나친 음주등이 직접적인 원인으로 작용할 것으로 여겨지며 과체중 혹은 비만의 원인이 될

<Table 2> Dietary attitude of respondents

Variables	Frequency	(%)
Good	369	(72.49)
Moderate	131	(25.74)
Bad	9	(1.77)
Total	509	(100.0)

것으로 사료된다. 그리고 식사가 제공되는 기숙사 생활자의 식생활태도가 가장 양호한 편이었다.(Table 3)

2) 선호하는 맛과 식생활 태도

본 조사에서 대학생이 가장 좋아하는 맛은 매운 맛, 단맛, 고소한 맛, 신맛, 짠맛의 순이었으며, 짠맛은 남학생이, 나머지 맛은 여학생이 더 선호하는 것으로 나타났다(p<0.05)(Table 4). 미각 선호도가 식

생활 태도에 미치는 영향을 살펴보면 유의적 차이는 없었으나, 단맛과 맵고 자극적인 맛 선호군의 식생활태도에 문제점이 많았다(Table 5). 이러한 결과는 단맛을 좋아하는 경우 스낵류나 청량음료와 같은 간식 섭취가 많기 쉬우며, 매운맛은 밥과 같은

<Table 5> Favorite taste by dietary attitude

Favorite taste	Dietary attitude			Total
	Bad	Moderate	Good	
Salty	17(58.6%)	10(34.5%)	2(6.9%)	29(100.0%)
Sweet	98(73.7%)	34(25.6%)	1(0.8%)	133(100.0%)
Sour	35(70.0%)	13(26.0%)	2(4.0%)	50(100.0%)
Spicy	132(70.6%)	54(28.9%)	1(0.5%)	187(100.0%)
Sesame oil taste	59(65.6%)	29(32.2%)	2(2.2%)	90(100.0%)
$\chi^2$ -value	11.19 <sup>NS</sup>			

NS : not significant

<Table 3> Dietary attitude by gender, type of residence, self-reported health status

Variables	Dietary attitude			Total
	Bad	Moderate	Good	
<b>Gender</b>				
Male	134(72.4%)	48(25.9%)	3(1.6%)	185(100.0%)
Female	217(67.0%)	101(31.2%)	6(1.9%)	324(100.0%)
$\chi^2$ -value	1.64 <sup>NS</sup>			
<b>Type of residence</b>				
Home	205(65.3%)	102(32.5%)	7(2.2%)	118(100.0%)
Dormitory	10(38.5%)	12(46.2%)	4(15.4%)	314(100.0%)
Self-boarding	122(83.6%)	23(15.8%)	1(0.7%)	146(100.0%)
$\chi^2$ -value	22.17 <sup>**</sup>			
<b>Self-reported health status</b>				
Very good	49(58.3%)	33(39.3%)	2(2.4%)	84(100.0%)
Good	158(68.1%)	71(30.6%)	3(1.3%)	232(100.0%)
Fair	119(74.8%)	37(23.3%)	3(1.9%)	159(100.0%)
Bad	25(73.5%)	8(23.5%)	1(2.9%)	34(100.0%)
$\chi^2$ -value	8.41 <sup>NS</sup>			

\*\*p<0.01 NS : not significant

<Table 4> Favorite taste of respondents by gender

	Salty	sweet	sour	spicy	sesame oil taste
Male	16(51.6%)	41(28.5%)	15(28.8%)	72(35.3%)	46(47.9%)
Female	15(48.4%)	103(71.5%)	37(71.2%)	132(64.7%)	50(52.1%)
Total	31(100.0%)	144(100.0%)	52(100.0%)	204(100.0%)	96(100.0%)
$\chi^2$ -value	13.93*				

\*p<0.05

탄수화물 류를 과잉 섭취하게 되는 경향이 있는데, 이러한 경향이 결식이나 폭식의 원인이 된다고 해석할 수 있다. 이<sup>16)</sup>는 4가지 기본맛에 대한 선호도가 아동의 체위 및 영양소 섭취에 미치는 영향을 조사하였는데, 신맛 선호군은 비만관련 지수들이 낮았고, 짠맛 선호군은 신장이 작았으며, 매운맛 선호군은 허리둘레가 크게 나타났고 하였으며 영양소 섭취량은 신맛 선호군은 섬유소 섭취량이 높은 반면 매운맛 선호군은 에너지 섭취량이 높았다. 이러한 결과는 신맛을 지닌 식품이 섬유질이 풍부한 과일과 채소이므로 신맛 선호도가 낮은 경우 비만으로 이어질 가능성이 있다고 하였다.

### 3. 남녀 대학생의 스트레스 실태

#### 1) 스트레스 점수

스트레스 수준은 5점 척도(심하게 받는다 5점 ~ 거의 안받는다 1점)를 사용하여 측정하였다. 조사 대상자에 대한 스트레스 점수는 각 문항 평균 1.76 점±0.53 였으며 조사 대상자들은 비교적 스트레스를 적게 받고 있는 것으로 보인다. 남녀별 스트레스 총점을 보면 남학생이 106.08±33.37, 여학생이 119.32±33.86으로 유의적 차이를 보였다. 통학 형태별 스트레스 정도는 기숙사 생활을 하는 학생의 경우 자택 통학이나 자취하는 학생들 보다 스트레스가 높은 것으로 나타났지만 유의적인 차이는 아니었다. 거주 지역도 스트레스 정도에 유의적 차이를 주지는 않는 것으로 나타났다. 한달 사용하는 용돈의 양에 따른 스트레스 정도는 용돈의 양에 따라 스트레스를 받는 정도가 유의적으로 다르게 나타났는데 용돈을 40만원 이상 쓰는 경우 스트레스 정도가 낮은 것으로 나타났다. 본 조사에서 가족의 월평균 수입과 학생들이 받는 스트레스와는 유의적 차이가 없는 것으로 나타났다(Table 6).

김<sup>17)</sup>은 한국 성인의 주관적 스트레스에 대한 연구에서 성별에는 차이가 없고, 연령별로 50대에서 스트레스 정도가 높다고 하였다. 오<sup>18)</sup> 등의 연구에서는 여성이 남성보다 스트레스를 많이 받고 있다고 보고한 바 있다. 그러나 조사방법의 차이에 의하여 기존의 연구 결과와 본 연구결과와 직접 비교한다는 것은 문제점이 있을 것으로 여겨진다.

<Table 6> Stress level by demographics of respondents

Valuables	Stress level	value
Gender	Male	106.18±33.37
	Female	119.32±33.86
Type of residence	Home	114.37±33.29
	Self-boarding	113.83±36.14
	Dormitory	117.61±34.00
Home area	Big city	112.28±32.52
	Small city	117.65±33.91
	Country	114.85±42.36
Spending money per month (10,000won)	<10	109.25±41.75
	10-20	118.71±38.35
	21-30	116.64±30.48
	31-40	103.74±27.26
	>40	99.52±21.32
Family income level per month (10,000won)	<100	116.59±51.78
	100-200	119.09±37.13
	201-300	114.26±31.95
	>300	108.10±28.26

\*\*\*p<0.01, \*\*p<0.001 NS : not significant

#### 2) 스트레스와 식생활 관련 변인과의 관계

스트레스 환경에서의 반응은 남녀 대학생이 유의적으로 다르게 나타났다. 남학생의 경우 스트레스를 받을 때 식품의 섭취에 변화 없다는 응답이 많았으며 여학생의 경우에는 섭취가 증가한다는 응답이 많았다. 소화 상태에 대하여도 여학생이 남학생보다 스트레스에 의해 소화불량이 된다는 비율이 높았으며 남학생은 스트레스를 받을 때 60% 이상이 술을 먹는다고 하였고 여학생은 이보다 낮은 비율을 보였다.

스트레스 환경시의 섭취 행동 변화, 소화상태, 음주습관은 식생활 태도에 따라 유의적인 차이를 보이지 않았다.(Table 7), (Table 8)

### 4. 스트레스 양상

#### 1) 스트레스 요인분석

본 조사에서 스트레스 요인을 파악하기 위해 65개 문항으로 이루어진 조사도구를 사용하였는데, 각 항목에 대하여 조사 대상자들은 스트레스를 약간 받거나 거의 받지 않는다고 응답하였다. 문항의 수를 줄이기 위하여 65개 문항 각각의 반응간의

<Table 7> Effect of stress on amount of eating by gender

	Male	Female	$\chi^2$ - value
<b>Eating amount</b>			
Increased	44(22.56%)	205(58.40%)	65.46***
Decreased	56(28.72%)	60(17.09%)	
Unchanged	95(48.72%)	86(24.50%)	
<b>Digestion status</b>			
not changed	85(43.59%)	100(28.65%)	14.20**
hard to digest	110(56.41%)	249(71.35%)	
<b>Drinking</b>			
Usually	44(22.92%)	38(11.08%)	21.41***
Occasionally	75(39.06%)	116(33.82%)	
Not related	73(38.02%)	189(55.10%)	

\*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001 NS : not significant

pearson 상관계수행렬에 의한 주성분 요인분석을 실시하였고, 추출된 요인들중 Eigen값이 1.0이상 되는 15개의 요인을 선정하였다(Table 9). 15개 요인이 설명하는 변량은 <Table 9>에 나타난 바와 같이 63.15%였다. 추출된 15개 영역을 가지고 Varimax회전 요인분석을 한 결과 요인부하량이 0.3 이상이 되는 문항이 한 개 이하인 요인을 제외하여 12개 영역을 선택하였다.

12개 요인의 특성을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 요인 1은 15개의 문항으로 구성되었으며, “내가 무엇을 할지 몰라서”, “의지가 약해서”, “내 가치

<Table 9> Factor analysis of stress

Factor	Eigen value	% of variance	Cumulative%
1	18.63	28.67	28.67
2	3.08	4.74	33.41
3	2.61	4.02	37.43
4	2.03	3.13	40.56
5	1.80	2.77	43.33
6	1.79	2.76	46.08
7	1.65	2.54	48.62
8	1.39	2.14	50.76
9	1.34	2.06	52.82
10	1.20	1.85	54.67
11	1.19	1.82	56.49
12	1.12	1.73	58.22
13	1.09	1.68	59.90
14	1.07	1.64	61.55
15	1.04	1.60	63.15

관이 변하고 있어서” 등과 같이 이 영역에는 외로움, 기분 변화, 경쟁심 등 감정적인 부분이 포함되었으며, 설문지 항목상 주로 주체성 관련 요인으로 이루어진 영역이다. 요인 2는 10개의 문항의 포함되었으며, “학과 성적에 얽매여서”, “시험에 대한 불안이 심해서” 등으로 이는 학업성적과 관련된 문항들로서 설문지 구성상 학과문제 및 학과적응 영역에 속하는 것들로 이루어졌다. 세 번째 요인은 친구와

<Table 8> Effect of stress on eating pattern by dietary attitude

	Dietary attitude			Total
	Bad	Moderate	Fair	
<b>Eating Amount</b>				
Increased	170(72.0%)	63(26.7%)	3( 1.3%)	236(100.0%)
Decreased	67(63.8%)	36(34.3%)	2( 1.9%)	105(100.0%)
Not changed	111(67.3%)	50(30.3%)	4( 2.4%)	165(100.0%)
$\chi^2$ -value	3.02 <sup>NS</sup>			
<b>Digestion status</b>				
Not changed	117(67.6%)	50(28.9%)	6( 3.5%)	173(100.0%)
Hard to digest	230(69.3%)	99(29.8%)	3( 0.9%)	332(100.0%)
$\chi^2$ -value	4.74 <sup>NS</sup>			
<b>Drinking</b>				
Usually	59(76.6%)	17(22.1%)	1( 1.3%)	77(100.0%)
Occasionally	126(69.6%)	52(28.7%)	3( 1.7%)	181(100.0%)
Not related	156(65.0%)	79(32.9%)	5( 2.1%)	240(100.0%)
$\chi^2$ -value	4.95 <sup>NS</sup>			

NS : not significant

환경 적응에 관련된 것으로, “학과 친구들과 어울리지 못해서”, 다른 사람과 친해질 수 없어서, 성격이 너무 소심해서, 친구들에게 인기가 없어서 등의 문항으로 구성되었다. 네번째 요인은 경제력과 가정 관련 요인으로 결과는 원<sup>5)</sup> 등의 연구가 실시된 지 거의 20년 후의 상황을 반영하는 것으로, 경제력 관련 부분은 근래의 대학생들이 아르바이트 등을 통해 비교적 쉽게 용돈을 조달하는데도 소비성이 높은 생활 때문에 경제적인 요인들이 상당한 스트레스를 준다는 것을 알 수 있었다. 경제력 관련 요인과 가정 관련요인이 같은 범주로 분류된 것을 보면 부모와의 갈등에도 경제적인 요소들이 포함되어 있을 것으로 생각된다. 다섯번째 요인은 종교적 가치관, 신앙과 실생활의 부조화로 인한 갈등, 종교에 대한 회의와 인식하지 못하던 사회문제의 대두 등으로, 종교에 대한 갈등 및 부담이 스트레스 요인으로 작용하였다. 여섯 번째 요인은 이성친구관련 등으로 구성되었으며 동아리나 선후배 모임 등 학과 이외의 활동에 관련된 내용들이 일곱 번째 요인으로 구성되었다. 구성 문항 중 동아리 활동의 적극적 참여에 대한 부담이 큰 것으로 나타났다. 여덟 번째 요인은 사회생활 관련 요인으로 분류되었고 아홉 번째 요인으로 환경적응 관련 요인은 설문지상의 구성과는 달리 다양한 영역에 속하는 문항들이 모여서 이루어졌으나, 신체적 결함의 물리적 조건과 함께 학습에 대한 불편 등 사회활동을 할 때 경험할 수 있는 어려움들로 특징지을 수 있다. 열번째는 건강 관련 요인으로 분류하였다. 열한번째는 성에 대한 관념에 관한 요인으로, 열두번째는 주변사람에 관한 요인으로 이루어졌다.

## 2) 식생활관련 변인에 따른 요인별 스트레스

추출된 요인별 스트레스 수준을 대상자의 식생활 관련 변인에 따라 분석하였다. 성별에 따른 스트레스 정도는 요인1(주체성 관련), 요인2(학업관련), 요인3(친구 환경 관련), 요인7(과외활동 관련) 항목에서 남학생 보다 여학생이 스트레스를 더 받았으며 요인10(건강 관련 요인)들은 남학생이 더 많은 스트레스를 받았다. 식생활 관련 요인으로는 식생활태도와 미각 선호도를 분석하였는데, 식생활 태도와는 유의적 차이를 보이지 않았다. 미각 선호도는 일부 영역에서만 유의적 차이를 보였는데 짠맛을 선호하

는 군이 종교 사회 문제에 관한 영역과 가치관에 관한 영역의 일부 영역에서 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났다. 정상적인 생활을 하고 있는 대학생의 경우 영양소 섭취량과 식품섭취 빈도는 일상 스트레스 정도와 상관이 있다고 하는데, 여학생의 경우 열량 영양소의 섭취량과 스트레스 정도는 정비례하는 경향을 보인 반면, 남학생의 경우는 단백질 섭취가 낮을 때 스트레스 점수가 높았다고 한다. 피곤, 스트레스, 우울한 상황 혹은 생일 등의 심리적 요인은 식품섭취량에 변화를 유발하는데, 이들 요인에 의해 식품 섭취량이 증가하게 되면 남학생들은 정신적으로 안정감을 느끼는데 비해 여학생들은 체중증가에 대한 두려움을 자주 경험한다고 한다. 스트레스는 심리적, 신체적으로 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며 불안, 적대감, 집중력감소, 수면장애 등의 심리적 요인과 초조, 좌절, 분노 등의 감정적 부적응 현상을 초래할 수 있고 결과적으로 만성적인 성인 질환의 원인이 된다고 한다. 또한 과민성 대장증후군, 만성피로, 불안, 우울, 음주, 흡연 등도 스트레스와 관련이 있다는 연구결과가 있다<sup>19)-20)</sup>. 배<sup>21)</sup> 등의 연구에서도 질병의 80%가 정신적, 사회적 스트레스가 원인이라고 하여 대학생들의 스트레스는 건강상태에도 영향을 미치는 것으로 생각된다.(Table 10)

## 3) 요인별 스트레스와 소화상태, 식품섭취량의 증감, 음주현황과의 관계

조사 대상자들이 스트레스를 받는 환경에 처했을 때의 행동양상 역시 12개 스트레스 요인에 크게 영향을 주지 않았으나, 일부 영역에서 스트레스 수준이 높아지면 술이나 과식을 하는 경향을 확인할 수 있었다. 요인 2(학업관련), 요인 3(친구, 환경관련), 요인10(건강 관련) 스트레스는 소화불량과 관계있으며, 섭취량의 관계를 살펴보면, 주체성 관련(요인 1), 친구환경 관련(요인3), 경제력관련(요인4), 환경적응 관련(요인9), 건강관련(요인10), 성의식 관련(요인11) 등에서 스트레스를 많이 받으면 식사량이 증가하는 것으로 나타났다. 요인5(종교 사회관련), 요인6(이성친구 관련), 요인9(환경적응 관련), 요인 11(성의식 관련) 영역에서 스트레스를 받는 경우 음주하는 경우가 많은 것으로 나타났다.(Table 11)

스트레스에 관한 생리학적, 약리학적, 면역학적

<Table 10> Stress level by gender, dietary attitude, preferent taste

Factor	Gender			Dietary attitude			Preferent taste		
		Mean ± SD	t-value		Mean ± SD	F-value		Mean ± SD	F-value
Factor 1	Male Female	26.3 ± 9.9 30.4 ± 10.5	4.34**	Bad	29.2 ± 9.9	1.50 <sup>NS</sup>	Salty	27.9 ± 11.9	1.39 <sup>NS</sup>
				Moderate	27.5 ± 10.8		Sweet	27.6 ± 9.6	
				Good	26.7 ± 10.6		Sour	30.4 ± 10.5	
							Spicy	29.9 ± 11.2	
							Sesame oil taste	28.2 ± 9.2	
Factor 2	Male Female	19.8 ± 7.7 22.4 ± 8.11	2.35*	Bad	21.4 ± 7.6	2.00 <sup>NS</sup>	Salty	20.0 ± 8.7	0.63 <sup>NS</sup>
				Moderate	20.4 ± 7.4		Sweet	21.5 ± 7.9	
				Good	19.4 ± 7.2		Sour	22.4 ± 7.3	
							Spicy	21.5 ± 8.9	
							Sesame oil taste	20.7 ± 6.8	
Factor 3	Male Female	12.9 ± 5.4 14.8 ± 5.5	3.62***	Bad	14.3 ± 5.3	1.03 <sup>NS</sup>	Salty	13.8 ± 7.5	1.52 <sup>NS</sup>
				Moderate	13.6 ± 5.7		Sweet	13.9 ± 4.5	
				Good	12.8 ± 7.7		Sour	15.0 ± 6.0	
							Spicy	14.6 ± 5.9	
							Sesame oil taste	13.2 ± 4.3	
Factor 4	Male Female	11.6 ± 5.0 11.9 ± 4.5	0.82 <sup>NS</sup>	Bad	12.1 ± 4.6	1.63 <sup>NS</sup>	Salty	11.4 ± 6.2	1.39 <sup>NS</sup>
				Moderate	10.8 ± 4.2		Sweet	11.6 ± 4.4	
				Good	10.6 ± 5.4		Sour	11.9 ± 4.2	
							Spicy	12.3 ± 4.9	
							Sesame oil taste	11.2 ± 3.6	
Factor 5	Male Female	4.9 ± 2.4 5.1 ± 2.0	0.97 <sup>NS</sup>	Bad	4.9 ± 2.1	0.09 <sup>NS</sup>	Salty	6.0 ± 3.5	2.09*
				Moderate	5.1 ± 2.3		Sweet	5.2 ± 2.0	
				Good	5.0 ± 1.9		Sour	4.9 ± 1.8	
							Spicy	5.0 ± 2.3	
							Sesame oil taste	4.8 ± 1.5	
Factor 6	Male Female	3.7 ± 2.2 3.5 ± 2.1	0.78 <sup>NS</sup>	Bad	3.6 ± 2.2	1.63 <sup>NS</sup>	Salty	4.1 ± 2.5	1.37 <sup>NS</sup>
				Moderate	3.3 ± 1.9		Sweet	3.4 ± 1.8	
				Good	3.7 ± 2.3		Sour	3.5 ± 2.1	
							Spicy	3.8 ± 2.3	
							Sesame oil taste	3.3 ± 1.9	
Factor 7	Male Female	4.8 ± 2.3 5.3 ± 2.3	2.0*	Bad	5.1 ± 2.3	0.12 <sup>NS</sup>	Salty	5.1 ± 3.1	1.36 <sup>NS</sup>
				Moderate	5.0 ± 2.3		Sweet	4.9 ± 2.1	
				Good	5.3 ± 3.1		Sour	5.3 ± 2.4	
							Spicy	5.3 ± 2.3	
							Sesame oil taste	4.37 ± 2.2	
Factor 8	Male Female	3.3 ± 1.4 3.5 ± 5.4	0.05 <sup>NS</sup>	Bad	3.2 ± 1.4	2.15 <sup>NS</sup>	Salty	3.2 ± 1.8	0.33 <sup>NS</sup>
				Moderate	3.7 ± 8.1		Sweet	3.1 ± 1.2	
				Good	3.4 ± 2.6		Sour	3.3 ± 1.6	
							Spicy	3.8 ± 6.9	
							Sesame oil taste	3.2 ± 1.3	
Factor 9	Male Female	4.7 ± 2.2 5.6 ± 2.2	1.37 <sup>NS</sup>	Bad	5.3 ± 2.1	1.03 <sup>NS</sup>	Salty	5.0 ± 2.6	0.82 <sup>NS</sup>
				Moderate	5.1 ± 2.3		Sweet	5.1 ± 1.9	
				Good	6.0 ± 2.5		Sour	5.4 ± 2.0	
							Spicy	5.4 ± 2.3	
							Sesame oil taste	5.1 ± 2.0	



<Table 10> continued

Factor	Gender			Dietary attitude			Preferent taste		
		Mean±SD	t-value		Mean±SD	F-value		Mean±SD	F-value
Factor 10	Male	4.6±2.1	3.77***	Bad	5.1±2.1	2.37 <sup>NS</sup>	Salty	5.2±2.7	0.24 <sup>NS</sup>
	Female	5.3±2.2		Moderate	4.7±2.1		Sweet	4.8±1.9	
		Good		6.0±2.4	Sour		4.9±2.1		
				Spicy	5.0±2.1				
				Sesame oil taste	4.9±2.1				
Factor 11	Male	5.2±2.2	1.46 <sup>NS</sup>	Bad	5.1±1.9	0.92 <sup>NS</sup>	Salty	5.0±2.7	1.34 <sup>NS</sup>
	Female	4.9±1.8		Moderate	4.9±1.9		Sweet	4.9±1.8	
		Good		4.4±1.0	Sour		4.9±1.8		
				Spicy	5.2±2.0				
				Sesame oil taste	4.7±1.4				
Factor 12	Male	2.9±4.1	1.17 <sup>NS</sup>	Bad	2.8±3.1	0.45 <sup>NS</sup>	Salty	4.6±9.6	2.61*
	Female	2.7±1.2		Moderate	2.7±1.4		Sweet	2.6±1.0	
		Good		2.9±1.6	Sour		2.9±1.3		
				Spicy	2.7±1.3				
				Sesame oil taste	2.6±1.0				

\*p<0.05, \*\*\*p<0.001 NS : not significant

효과에 대한 연구가 진행되면서 스트레스가 질병의 발생, 진행 및 치료에 영향을 미친다는 사실이 밝혀지고 있다<sup>22)</sup>. 여대생을 대상으로 스트레스 지각 평가와 건강상태를 측정하고 커피 및 음료 섭취와의 상관성을 연구한 결과, 커피와 같은 음료는 스트레스 반응의 자극요인이 된다고 하였다. 카페인, 설탕, 소금, 니코틴이 과다한 경우 스트레스 반응을 증가시킨다고 하며<sup>23)~25)</sup>, 또한 개인의 식습관이 우울, 공격성, 인내심 등과 같은 성격 형성에도 영향을 미친다는 연구 보고들도 있다<sup>26)</sup>. 그러므로 스트레스로 인하여 우울, 불안 등 정서적 반응과 호르몬 분비, 혈압 상승, 기초대사 상승 등의 신체적 반응이 나타나며 이로 인하여 식사행동 변화, 영양 섭취량 변화, 에너지 소모량의 변화를 가져오며 결국 영양대사의 이상을 초래하므로 이에 대한 대책이 중요하다

#### IV. 요약 및 결론

한국보건사회연구원의 국민건강조사 결과에 따르면, 우리나라 성인의 83.3%가 일상생활에서 스트레스를 느끼고 있으며 24.9%가 지난 1년간 자살을 생각한 경험이 있는 것으로 나타나 국민들의 정신건강 상태가 위험수위에 이르고 있음을 알 수 있다.

특히 국제통화기금(IMF) 시대 이후 상대적 빈곤감이나 상실감은 정신건강을 위협해 정신적 공황상태마저 일어나고 있다. 이로 인한 스트레스, 우울증, 음주 및 흡연의 증가는 신체적 질병을 일으키는 요인으로 작용한다. 온전한 정신건강은 육체적 건강을 위한 필수조건일 뿐만 아니라 활기찬 생활의 바탕이 된다.

본 연구는 대학생들의 식생활태도 및 그들이 받는 스트레스 수준을 파악하고, 건전한 대학생활을 할 수 있도록 하기 위해서 제시할 수 있는 생활 지침 등을 마련하고자 실시되었다. 549명으로부터 얻어진 조사결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자들의 식생활태도는 개선해야 할 부분이 매우 큰 것으로 나타났다. 조사대상자의 72.5%의 식생활 태도가 불량한 것으로 나타났으며 25.7%가 보통, 1.8% 만이 양호한 것으로 나타났다. 자취 생활자의 식생활태도는 가장 문제가 많았고, 식사가 제공되는 생활을 하고 있는 기숙사에서 생활하거나 하숙을 하는 경우 식생활태도가 가장 양호한 편이었다.

2. 미각 선호도에 따라 식생활태도가 약간의 차이를 보였는데, 남학생은 짠맛을 선호하였고 여학생은 단맛을 선호하였다. 미각 선호도와 식생활 태도와는 유의적인 관계를 보이지 않았다.

<Table 11> Effect of stress level by digestion, food intake, drinking

Factor	Change of digestion status			Amount of food intake			Drinking		
			t-value			F-value			F-value
Factor 1	No	28.2±9.7	1.24 <sup>NS</sup>	increase	30.9±11.2	9.51 <sup>***</sup>	usually	31.1±12.2	2.43 <sup>NS</sup>
	Yes	29.3±10.7		decrease	28.5±10.1		occasionally	27.9±9.4	
				unchanged	26.5±9.0		not ± related	29.2±10.6	
Factor 2	No	20.7±8.3	1.98 <sup>*</sup>	increase	22.5±8.6	2.24 <sup>NS</sup>	usually	21.5±8.6	0.35 <sup>NS</sup>
	Yes	21.8±7.9		decrease	21.1±7.7		occasionally	20.9±7.1	
				unchanged	20.0±7.2		not ± related	21.6±7.7	
Factor 3	No	13.4±4.3	2.03 <sup>*</sup>	increase	14.8±5.6	5.04 <sup>**</sup>	usually	14.9±6.7	1.60 <sup>NS</sup>
	Yes	14.5±6.0		decrease	14.1±5.8		occasionally	13.6±5.2	
				unchanged	13.1±5.0		not ± related	14.3±5.4	
Factor 4	No	11.5±4.1	0.98 <sup>NS</sup>	increase	12.3±4.8	3.19 <sup>*</sup>	usually	12.5±5.5	1.11 <sup>NS</sup>
	Yes	11.9±4.9		decrease	11.7±5.1		occasionally	11.5±4.7	
				unchanged	11.1±3.9		not ± related	11.7±4.4	
Factor 5	No	4.9±1.7	0.98 <sup>NS</sup>	increase	5.3±2.2	1.15 <sup>NS</sup>	usually	5.6±3.1	3.19 <sup>*</sup>
	Yes	5.1±2.3		decrease	4.8±2.3		occasionally	5.0±2.1	
				unchanged	4.8±1.9		not ± related	4.9±1.8	
Factor 6	No	3.6±2.2	0.49 <sup>NS</sup>	increase	3.6±2.2	0.64 <sup>NS</sup>	usually	4.1±2.6	3.47 <sup>*</sup>
	Yes	3.5±2.0		decrease	3.4±1.9		occasionally	3.4±1.9	
				unchanged	3.5±2.1		not ± related	3.5±2.1	
Factor 7	No	5.1±2.2	0.25 <sup>NS</sup>	increase	5.2±2.4	0.39 <sup>NS</sup>	usually	5.4±2.8	0.82 <sup>NS</sup>
	Yes	5.0±2.3		decrease	5.1±2.2		occasionally	5.0±2.1	
				unchanged	4.9±2.3		not ± related	5.1±2.3	
Factor 8	No	3.2±1.3	0.72 <sup>NS</sup>	increase	3.6±6.3	0.17 <sup>NS</sup>	usually	3.4±1.6	0.38 <sup>NS</sup>
	Yes	3.5±5.3		decrease	3.2±1.5		occasionally	3.2±1.3	
				unchanged	3.2±1.4		not ± related	3.5±6.2	
Factor 9	No	4.7±1.9	0.09 <sup>NS</sup>	increase	5.7±2.1	4.64 <sup>*</sup>	usually	5.7±2.6	1.64
	Yes	5.5±2.2		decrease	5.3±2.4		occasionally	5.2±2.2	
				unchanged	4.6±2.0		not ± related	5.2±2.1	
Factor10	No	4.4±1.8	4.14 <sup>***</sup>	increase	5.4±2.3	10.49 <sup>***</sup>	usually	5.6±2.6	2.92 <sup>NS</sup>
	Yes	5.3±2.2		decrease	5.1±2.3		occasionally	5.0±2.2	
				unchanged	4.4±1.9		not ± related	4.9±2.0	
Factor11	No	5.0±1.74	0.22 <sup>NS</sup>	increase	5.2±1.9	3.64 <sup>*</sup>	usually	5.6±2.6	4.26 <sup>*</sup>
	Yes	5.0±2.1		decrease	5.0±2.2		occasionally	4.9±1.7	
				unchanged	4.7±1.7		not ± related	4.9±1.8	
Factor12	No	2.6±1.1	0.34 <sup>NS</sup>	increase	2.7±1.3	0.09 <sup>NS</sup>	usually	2.9±1.4	2.09 <sup>NS</sup>
	Yes	2.8±3.1		decrease	2.6±1.3		occasionally	2.7±1.3	
				unchanged	2.6±1.1		not ± related	2.6±1.1	

\*p<0.05, \*\*\*p<0.001, NS : not significant

3. 조사 대상자의 스트레스 점수 평균은 1.76±0.53으로 비교적 스트레스를 적게 받고 있었으며 여학생이 남학생보다 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타났다. 한달 용돈을 40만원 이상 쓰는 경우 스트레스 받는 정도가 낮은 것으로 나타났다.

4. 스트레스를 받는 경우 남학생보다 여학생이 식

품 섭취량이 증가한다고 하였으며 스트레스에 의하여 소화불량이 된다는 비율도 높았다.

5. 대학생이 받는 스트레스는 12개 요인으로 추출되었는데, 주체성 관련 요인, 학업과 관련된 요인, 친구와 환경 적응 관련에 관한 요인, 경제력 관련 요인, 종교와 사회문제에 대한 요인, 이성친구 관련

요인, 과외활동 관련 요인, 사회생활 관련요인, 환경 적응요인, 건강관련요인, 성에 대한 관념요인, 주변 사람들에 관한 요인 등으로 분류되었다. 주체성관련 요인과 학업 관련 요인, 친구, 환경 요인 등 주로 내적 스트레스 요인들은 여학생이 남학생보다 스트레스 받는 정도가 컸다.

6. 성별에 따른 스트레스 정도는 주체성관련, 학업관련, 친구환경관련, 과외활동관련 항목에서 여학생이 스트레스를 더 받았으며, 건강관련요인에 대하여는 남학생이 더 많은 스트레스를 받는 것으로 나타났다.

7. 종교 사회적인 요인과 주변사람들에 대한요인에서 스트레스를 많이 받는 학생들이 짠맛을 선호하는 것으로 나타났다.

8. 학업관련, 친구환경관련, 건강관련 스트레스는 소화불량과 관계있으며 많은 경우 스트레스에 의해 식사 섭취량이 증가하는 것으로 나타났다. 또한 종교, 사회관련, 이성친구 관련, 환경적응 관련, 성의식 관련 영역에서 스트레스를 받는 경우 음주하는 경우가 많은 것으로 나타났다.

본 조사 결과 대상자의 1.77%만이 바람직한 식생활을 하고 있다는 결과는 현시점보다 중 장년기의 건강에 큰 장애 요인이 될 것으로 예상되며, 건전한 식생활을 영위할 수 있도록 실천 가능한 방안이 제시되어야 한다. 현재 학교 구내 매점 등에서 판매되고 있는 음식은 단일메뉴르 영양 균형보다는 자극적인 맛이 특징인 것들이 대부분이다. 짠맛이나 매운맛은 밥과 같은 탄수화물 류를 과잉 섭취하게 하는 경향이 있는데 이들은 모두 폭식이나 결식의 원인이 될 수 있다. 그러므로 학교 구내 식당에서는 경제적이고 시간을 절약할 수 있으며 동시에 영양상 균형을 이루는 메뉴 제공이 필요하다고 본다.

대학생에게 스트레스를 느끼게 하는 요인들 중 비중이 큰 영역은 주체성 관련 요인, 학업관련 요인, 친구 및 경제력 관련 요인들의 순으로 사회적 것보다 자신과 직접적으로 관련이 있는 것들이었다. 특히 주체성 관련 요인과 친구 관련 요인들은 상담제도 등을 활성화함으로써 바람직한 방향으로 유도할 수 있을 것으로 기대되며, 스트레스 환경에서 나타날 수 있는 부적절한 식사행동과 건강관련 습관에 관해서는 영양과 건강에 관한 다양한 강좌를 통해 교육함으로써 올바른 식생활로 이끌어 주어 건

강을 유지할 수 있도록 하여야 겠다. 또한 상담제도 등에 스스로가 접근하지 못하는 학생들을 위해서는 다양한 행사들이 계획되어 간접적으로 도움을 줄 수 있다면 좋을 것이다.

#### ■ 참고문헌

- 1) Kim MK, Shin DS, Wang SK. Effect of the nutrient intakes on psychosocial stress. Korean J. Diet and Culture 10(5): 405-417, 1995.
- 2) Oh JJ, Choi SK, Kim TH, Kim ES, and Oh JK. The relationship between stress and life styles in businessman. J Korean Acad Fam Med 19(4): 394-403, 1998.
- 3) Kim YH, Park HS. Stressful life events and somatic symptoms of Urban women. J Korean Aca of Nursing 22(4), 1992.
- 4) Kim JH, Lee MJ, Moon SJ, Shin SC, Kim MK. Ecological analysis of food behavior and life style affecting the prevalence of depression in Korea. J.Korean Nutrition Society 26(9): 1129-1137, 1993.
- 5) Weon HT, Kim SH. A Study of university students's stress factor. Student Review 20(1): 43-50, Seoul National University Press, 1985.
- 6) Moon SJ, Kim JY. A study of value evaluation for foods among college students. Korean J Diet and Culture 7(1): 25-34, 1992.
- 7) Ryu ES. A study on food consumption status of college student residing in Pusan area. Korean J Diet and Culture 8(1): 43-54, 1993.
- 8) Jeon KK, Kim KH. Development of life stress scale for college students : A control theory approach. Korean J. Psychology 10(1): 137-159, 1991.
- 9) Kim KH. A survey on the relation between depressive trends, stress and attitudes of food intake in adults. Korean J Diet and Culture 13(4): 327-337, 1998.
- 10) Kim KH. A survey on the relation between stress and nutrition intake in adults. Korean J Diet and Culture 14(5): 507-515, 1999.
- 11) Kim SY, Shim JY, Won JW, Sun WS, Park HK, and Lee JK. The development of Korean health related

- quality of life scale. *J Korean Acad Fam Med* 21(3): 382-394, 2000.
- 12) Oh SS, Lee KS, Sohn SJ, Choi JS, and Lee JA. Community screening for stress by using general health questionnaire. *Korean J Preventive Medicine* 28(1): 123-138, 1995.
  - 13) Park EY, Park HC, Park KS, Sohn SJ. Relationship between stress and health behaviors practice. *J Korean Acad Fam Med* 21(11): 1436-1450, 2000.
  - 14) Moon SJ, Lee MH, Lee YM, Cho SS, Lee MJ, Lee SM. *Nutritional Education* Hyo Il Press. 184-186, 1994.
  - 15) Oh, HS, Min SH. A Study on dietary attitudes of college students in Wonju Areas. *Korean J Diet and Culture* 16(3): 215-224, 2001.
  - 16) Lee SS, Lee KH, Oh SH, Choi IS. A study on physical characteristics and food habit of third grade primary school student in Kwangju, Junnam National University *Life Science Study* 5(1): 47-56, 1995.
  - 17) Kim YO. Food and Nutrient consumption patterns of Korean adults based on their levels of self reported stress. *Korean J Community Nutr* 8(3): 340-348, 2003.
  - 18) Oh SS, Lee KS, Sohn SJ, Choi JS, Rhee JA. Community screening for stress by using general health questionnaire. *Korean J of Preventive Medicine* 28(1): 123-139, 1995.
  - 19) Kang BS, Park SH, Han KM, Bae CY, Shin DH. The relationship between life events and headache. *J Korean Acad Fam Med* 14(1): 33-39, 1993.
  - 20) Park JS, Oh JJ, Kim ES, Oh JK. The relationship between health habits and stress amount in life events, *J Korean Acad Fam Med* 19(2): 205-215, 1998.
  - 21) Bae JM, Jung EK, Yoo TW, Huh BY, Kim CH. A quick measurement of stress in outpatient clinic setting *J Korean Acad Fam Med* 13(10): 809-820, 1992.
  - 22) Park KS, Kim HJ, Han JS. The relationship of serum calcium and magnesium levels to depression and anxiety symptoms in homemakers. *Korean J. Nutr* 31(1): 102-107, 1998.
  - 23) Park Y, Lee Y, Choi K. Objectivity of self-evaluated obesity and attitude toward weight control among college students. *Korean J Diet and Culture* 10(5): 367-375, 1995.
  - 24) Lee YN, Choi H. A study on the relationship between body mass index and the food habits of college students. *Korean J Diet and Culture* 9(1): 1-10, 1994.
  - 25) Cho SJ. The effect of female students & apos : obese level and weight control behavior and attitudes on stress, Ehwa Womens University master degree thesis, 1997.
  - 26) Han MJ, Cho HA. Dietary habit and perceived stress of college students in Seoul Area *Korean J Diet and Culture* 13(4): 317-326.