

## 전남지역 고등학생의 스트레스 수준에 따른 간식 섭취 행태 연구

박혜숙\* · 정난희\*\*1)

옥곡초등학교 교사\* · 전남대학교 가정교육과 교수, 전남대학교 생활과학연구소\*\*

---

### A Study on Snack Intake Behavior by the Stress Level of High School Students in Jeonnam Area

Park, Hye Sook\* · Jung, Lan Hee\*\*1)

*Teacher, Okgok elementary school\**

*Professor, Dept. of home economics education, Research Institute for Human Ecology, Chonnam National University\*\**

#### Abstract

The purpose of this study was to investigate the stress perception, dietary habits, lifestyle and snack intake behaviors of students to help dietary education of high school students in Jeonnam area. The data were collected from high school students in Jeonnam area and 503 questionnaires were used for analysis. The main results of this study are as follows. First, the mean scores of high school students' perception of stress were 2.92 points for male students and 3.07 points for female students, and female students were statistically significantly higher than male students( $p < .01$ ). Stress perceptions showed significant differences in school stress( $p < .001$ ) and family stress( $p < .05$ ) according to gender, and female students gained more stressed than male students. Second, the dietary habits and lifestyle characteristics of high school students by gender showed significant difference between male students and female students at the one meal time( $p < .001$ ), the amount of meal( $p < .05$ ), the tendency of eating habits( $p < .001$ ), the salty taste of food( $p < .05$ ), the exercise frequency per week( $p < .001$ ) and the exercise time per day( $p < .001$ ), respectively. One meal time was shorter for male students than for female students, and the amount of meals was more suitable amount for female students than male students. Also, male students ate more regularly than female students and female students preferred more stimulating foods than male students. Male students ate slightly bland salty taste, and female students ate standard salty taste. The exercise frequency per week and the exercise time per day were more in male students than in female students. Third, the snack intake characteristics of high school students by gender showed significantly different between male students and female students at the cost of snack per day( $p < .01$ ), the time to eat snacks( $p < .01$ ) and the favorite snacks( $p < .001$ ), respectively. The cost of snack per day was higher for female students than for male students

---

1) 교신저자: Jung, Lan Hee, 77 Yongbong-ro, Gwangju, Chonnam National University, Republic of Korea  
Tel: 062-530-2522, Fax: 062-530-2529, E-mail: lhjung@jnu.ac.kr

in case of less than 4,000 won. The time for eating snack showed that 'Irregularly' was high for male students and 'In the evening after lunch' was high for female students. The favorite snacks were cookies, candies and chocolates for male and female students. Forth, the dietary habits and lifestyle characteristics of high school students by stress level showed significantly different at the frequency of daily meals( $p < .05$ ), the tendency of eating habits( $p < .01$ ) and the salty taste of food( $p < .05$ ), respectively. The frequency of daily meals was more than four times in case of the 'High stress' and 'Low stress' groups. The tendency of eating habit was low in regular meal rate in 'High stress' group. Fifth, the snack intake characteristics of high school students by stress level showed significantly different in the frequency of snacks per day( $p < .05$ ) and the favorite taste of snacks( $p < .05$ ). In case of the frequency of daily snack intake, 'More than 4 times' was highest in 'High stress' group and 'Low stress' group. The favorite taste of snacks showed that the spicy taste was highest in the 'High stress' group and the 'Low stress' group.

**Key words:** 스트레스 수준(stress level), 간식 섭취 행태(snack intake behavior), 고등학생(high school students), 전남지역(Jeonnam area)

## I. 서론

청소년기는 '질풍노도의 시기'라는 말처럼 감정의 변화가 심하며 정서적으로 불안정한 시기이다. 또한 신체적, 심리적, 사회적인 변화가 급격하게 일어나는 발달 단계로서, 많은 정서적 갈등과 혼란, 좌절을 경험하면서 크고 작은 여러 스트레스에 직면하게 되어 성장과 관련된 스트레스뿐 아니라 가정, 학교, 친구, 성적, 외모 등 다양한 수준의 일상적 스트레스에 노출되어 있다(Kim, 2015).

우리나라 13~24세 청소년의 스트레스는 생활 스트레스가 61.4%, 학교 스트레스가 54.4%, 가정 스트레스가 34.4%로 생활 스트레스가 가장 많았고, 공부는 35.3%, 직업은 25.6%, 외모 및 건강은 16.9%의 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다(Statistics Korea & Ministry of Gender Equality and Family, 2015).

한국 사회의 고등학생은 입시 교육과 더불어 사교육에 대한 열의가 강하여 학교 정규수업 외에도 개인 과외, 학원, 인터넷 강의, 보충 학습 등의 과도한 학습 활동에 시달리고 있다. 또한, 우리나라 학생들은 학업 성취에 대한 경쟁 정도가 심하여 학생들의 스트레스가 매우 큰 실정이다(Kim & Lee, 2008). 그리고 스트레스를 받은 후 식사를 정상적으로 하지 못하거나 폭식을 하는 경우가 많았고, 식습관이나 식행동 점수도 낮았으며, 비타

민과 무기질의 섭취 상태도 좋지 않은 것으로 나타났다(Lee, 2007).

청소년의 스트레스 인지율은 고등학생이 40.8%로 중학생의 33.8%에 비해 높았고, 아침 식사 결식률은 남학생은 27.3%, 여학생은 29.3%로 여학생이 높았으며, 아침 식사 결식률이 2011년 이후 증가하는 경향이였다. 또한, 패스트푸드 섭취율은 남학생은 17.9%, 여학생은 15.4%이며, 고등학생이 17.5%, 중학생이 15.8%로 고등학생이 높았고, 남녀 학생 모두 2009년 이후 증가하는 경향이였다(Korea Centers for Disease Control and Prevention, 2016).

학교는 고등학생들이 하루 중에 가장 많은 시간을 보내는 곳으로 학업뿐만 아니라 친구들을 통해 일상생활에 필요한 기술을 습득하는 곳이다. 따라서 시간이나 접촉하는 환경으로 볼 때, 고등학생들이 경험하게 되는 대부분의 스트레스는 학교생활에서 나타난다고 할 수 있다. 또한 청소년기는 아동에서 성인으로 이행하는, 자아정체감을 확립하는 불안정한 시기로서 자신의 위치가 불확실하기 때문에 스트레스를 느끼게 된다(Seo, 2007). 그리고 급속한 경제성장과 급변하는 사회 변동 속에서 식품에 대한 과대광고와 가공식품, 패스트푸드 등의 범람은 이들에게 식품 선택에 대한 그릇된 판단이 되기 쉽고, 쉽게 선택할 수 있는 가공식품, 패스트푸드는 불규칙한 식사와 부적당한 간식의 섭취로 이어져 잘못된 식행동이 형성될 우려가 높다. 즉, 고등학생 시기는 영양불량이 초래되기 쉬운 시기로 일관된 영양 지

도를 통한 올바른 식행동 정착이 요구된다고 하였다(Park, 2007). 또한, 고등학생들은 급속한 신체적, 정신적 성숙으로 인한 심리적 갈등과 적응상의 문제점을 안고 있는 시기이기 때문에 성인들보다도 예민하게 일상생활에서 스트레스를 경험하며, 스트레스의 상태가 오래되어 부적응 상태가 계속되면 개인의 건강을 위협하고 질병을 유발하기도 한다(Yeom, 2001).

우리나라 고등학생들을 대상으로 한 스트레스 연구를 살펴보면, 고등학생들은 스트레스의 강도가 높을수록 불규칙한 식습관의 증가, 패스트푸드의 섭취 증가, 간식 섭취 빈도 증가 등 부정적인 식행동으로의 변화를 유도하는 결과를 보였고(Hong, 2013), 남학생의 경우 스트레스가 증가할수록 간식을 통한 지방 섭취량이 높은 경향을 보인 반면 여학생의 경우 생활 스트레스가 증가할수록 간식을 통한 지방 섭취량이 낮은 경향을 보였다(Doo, 2015). 스트레스가 높은 청소년은 과일, 채소 반찬, 우유 섭취 실천 가능성이 낮았고, 탄산음료, 패스트푸드, 과자 섭취는 증가하였으며(Lee, Choi, Chung, Son, & Chang, 2013), 고등학생들이 받고 있는 스트레스가 우울증, 흡연, 이탈 행동으로 나타나며 식습관, 식행동에도 영향을 미친다고 하였다(An, 1989). 이와 같이 스트레스가 불량한 식습관과 영양불균형을 초래하며 식행동 및 식사 태도가 바람직하지 못한 것으로 나타났으나(Kim & Cho, 2014), 전남지역 고등학생을 대상으로 한 스트레스와 간식 섭취에 관련한 조사는 이루어지고 있지 않은 형편이다.

따라서 본 연구에서는 전남지역의 고등학생을 대상으로 스트레스 인식, 식습관 및 생활습관 특성, 간식 섭취 행태를 조사하고, 스트레스 수준에 따른 식습관 및 생활습관 특성, 간식 섭취 행태의 특성을 분석하여 청소년의 식생활 교육에 도움을 주고자 하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 청소년기 스트레스의 특성

오늘날 스트레스의 증가는 개인뿐만 아니라 사회 전체의 건

강과 삶의 질 향상에 가장 위협적인 요소 중 하나로 청소년의 스트레스는 학교생활이나 일상생활에까지 영향을 주게 된다. 청소년들은 정서적으로 기분의 변화가 생기고 심리적으로도 많은 불안을 느끼며 사소한 자극에도 과격한 행동을 하기 쉽고, 극단적인 사고방식을 갖기 때문에 스트레스가 심하면 정신건강에 문제가 생길 수도 있다(Lee & Kim, 2005). 청소년기에는 신체적 성숙이 정신적 성숙보다 급속하여 외모에 대한 근거 없는 오해와 그릇된 인식으로 주변 사람들의 사소한 말에도 민감한 반응을 보인다고 한다. 이러한 신체적 변화 또한 청소년에게 스트레스를 일으키는 원인이 된다(Kim, 2009). 또한, 청소년들은 자신이 또래 집단과 유사한 속도로 성장하고 있는지를 근심하며, 특히 얼굴 모습에 과도한 관심을 둔다(Song, 2004). 청소년들은 급격한 심리 및 신체 발달과 더불어 가족 간의 갈등, 친구와의 다툼, 학업 문제 등으로도 많은 스트레스를 받는다(Kim, Kim, & Yoo, 2011; Thoits, 2010). 스트레스와 관련이 큰 심리적 증상은 인지적 기능의 감소, 좌절에 대한 참을성 감소, 공격적, 무력감, 타인에 대한 감수성 감소, 위축 등이 포함된다. 생리적 증상으로는 호흡, 심장박동 및 혈액순환 활동이 빨라지고 혈압이 상승하며 근육이 긴장되는 등의 반응이 일어난다. 이런 과정이 누적되면 심장병, 심장마비, 위궤양, 관상동맥 질환, 편두통, 긴장성 두통 등의 질병이 유발되기도 한다. 행동적 증상으로는 식욕 상실, 체중 변화, 음주와 흡연, 약물남용, 폭력, 언어장애, 불면증, 회피행동, 경련, 자살시도 등이 있다(Cohen & Wills, 1985). 영양이 충분한 사람은 일반적인 스트레스를 느끼지 않으며, 정신적 또는 심리적 상태는 영양 상태에 의해 크게 영향을 받으므로 영양학적인 견지에서 중요하다. 청소년의 스트레스는 강한 심리, 신체적 부담으로 작용하며 장기간 심한 스트레스 상황에 노출될 경우 비행, 공격성, 심리, 행동적 적응 등을 포함하여 우울, 정서로 이어질 가능성이 크다(Lim & Chung, 2009).

스트레스(stress)는 그 어원이 라틴어의 'stringer'에서 기원했으며, 17세기에는 어려움, 곤란, 역경 또는 고생을 의미하는 용어로 사용되었고, 18세~19세기에는 힘, 압력, 물리적 압박이나 강한 힘을 갖는 존재로 알려져 왔다(Hwang, 1999). 스트레스란 한 개체가 직면하는 문제들을 해결할 수 없을 때 일종의 불안이나 불쾌한 신체 감정 반응으로 정의할 수 있으며 그 주체만 다를 뿐 일생을 통해 나타나게 된다(Sung & Chang, 2006). 개인

이 경험하는 문제 상황과 그 문제의 해결에 필요한 개인의 자원 사이의 불균형으로 인해 스트레스가 생기기도 하며 개인이 환경에서 요구하는 능력이 부족하다고 느낄 때에도 발생한다. 이와 같은 문제 상황에서 개인이 스트레스를 경험하게 되면 그 상황을 벗어나기 위해 대처 행동을 취하게 된다(Hwang, 2005).

청소년기의 스트레스는 가정에서의 요인, 학교에서의 요인 그리고 개인적인 요인으로부터 받을 수 있다(Seo, 2007). 가정은 가장 기본적인 공간이며 인간의 일차적 사회화를 담당하는 기관으로 가정에서 부모가 자녀에게 미치는 영향은 대단히 크다고 하였다. 즉, 인간은 가장 가역성이 풍부한 시기를 부모와 함께 생활하며, 그들로부터 영향을 받으며 독립된 성인으로 성장하므로 가정환경은 개인의 정신건강에 큰 영향을 미친다. 청소년에게 지각되는 여러 스트레스 요인 중 학업 스트레스가 큰 스트레스로 작용하고 있다. 학업 스트레스란 ‘학교 공부나 성적으로 인해 학업이 힘들고 부담스럽다고 생각되어 겪게 되는 정신적인 부담이나 긴장, 우울, 공포 등과 같은 불편한 심리상태’로 정의된다(Oh & Cheon, 1994). 학업 스트레스는 부모의 기대 심리가 높을수록 높게 나타났고, 학업성취 및 성적에 대한 부담으로 인해 생리적, 심리적 증상뿐 아니라 정신건강에도 영향을 주어 우울, 불안, 자살 충동을 높일 수 있으며, 흡연이나 일탈 등의 여러 가지 문제행동을 초래하고, 더 나아가 학교생활 적응에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Kim & Shin, 2011; Moon & Jwa, 2008; Yim & Moon, 2011). 특히, 고등학생들은 학교수업, 시험, 과제 등으로 인한 학업 스트레스가 가장 크고(Kim, 2014), 핵심적인 스트레스 요인 중 하나로 하루 중 많은 시간을 학교와 학원에서 보내고 입시위주의 교육 환경에서 비롯되는 과도한 경쟁의식, 학업실패에 대한 두려움, 학업성취와 부모의 기대로 인한 부담과 불안감을 느끼며 매우 높은 스트레스를 경험한다(Kim, Kim, Hwang, & Chung, 2012). 따라서 학생들에게 가장 큰 스트레스 요인 중의 하나가 학업 스트레스로 볼 수 있다(Choi, 2012). 전국의 중·고등학교에 재학 중인 청소년 5,560명을 대상으로 한국청소년정책연구원이 조사한 결과에 따르면, 중학생은 64.7%, 고등학생은 74.3%가 학업 스트레스를 받고 있었고(Choi, 2012), 청소년들이 겪는 학업 스트레스는 여러 가지 스트레스 중에서도 가장 영향력이 크며(Kim, 2012; Lee & Larson, 2000; Woo, 2008), 학년이 올라갈수록 증가하였다(Gim, 2013; Yoon, 2007). 그러므

로 청소년 시기에 스트레스에 대하여 건강한 대처 방식을 발달시킬 수 있도록 돕는 것이 매우 중요함을 강조하였다(Hyun & Nam, 2009).

청소년기의 스트레스와 관련된 선행연구로 청소년의 인터넷 중독과 스트레스가 자살 생각에 미치는 영향 분석에 의하면 스트레스는 자살 생각에 유의한 영향을 주었고, 인터넷 중독은 스트레스를 매개하여 자살 생각에 영향을 주었으며, 스트레스가 한 단계 상승할 경우 인터넷 중독의 가능성이 1.5배 상승하였다(Lee, 2012). 청소년의 학교생활 적응과 스트레스가 게임 중독에 미치는 영향에 의하면 남학생이 여학생보다, 3학년이 1학년보다, 학업성적이 하인 집단의 청소년이 상인 집단의 청소년보다, 경제적 수준에서 하인 집단의 청소년이 상인 집단의 청소년보다, 스트레스를 많이 받을수록 게임중독 수준이 높았고, 학교생활 적응의 하위변인 중에서 학교수업은 청소년의 게임중독에 가장 큰 영향력을 가지는 것으로 나타났고, 스트레스 또한 게임중독에 영향을 가지는 것으로 나타났다(Keum, 2015). 청소년의 학업 스트레스가 인터넷 게임중독에 미치는 영향과 부모-자녀 긍정적 의사소통의 조절효과에 의하면 남자 게임중독 청소년의 게임중독은 높은 수준이었으며, 성과와 학업을 강조하는 한국의 사회 환경으로부터 경험하는 학업 스트레스는 남자 게임중독 집단 청소년들의 게임중독 수준을 악화시키는 것으로 나타났으나, 부모-자녀간의 긍정적 의사소통은 학업 스트레스와 게임중독의 관계에서 조절 효과를 지니는 것으로 나타났다(Kim, Lee, & Kim, 2015). 청소년 스트레스 완화 요인으로서 여가 만족의 영향에서는 청소년들의 주요한 스트레스 유발 요인인 부모, 학업, 친구, 물질적 요인은 삶의 만족에 모두 부의 영향을 미쳤지만, 청소년들이 받는 스트레스는 청소년들이 여가에 만족할 경우 스트레스가 완화되어 삶의 만족에 미치는 부정적 영향도 감소하는 것으로 나타났다(Song & Lee, 2011). 청소년기 스트레스의 영향 요인에서는 남학생보다 여학생이, 학대 경험이 많을수록, 친구 애착이 낮을수록, 선생님 애착이 낮을수록 스트레스 수준이 높아졌고, 긍정적 자아개념이 높고, 자기 신뢰감이 높을수록 스트레스 수준은 낮아졌다(Kim et al., 2011). 청소년의 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아존중감의 중단 매개효과 검증에 관한 연구에서는 5년 동안 청소년의 학업 스트레스, 자아존중감, 우울은 지속적으로 유의하게 증가하였고, 1차 년도에 측정된 학업 스트레스가 높을수록 동일한 시기

의 자아존중감은 더 낮은 반면, 우울은 더 높았으며, 자아존중감이 낮을수록 우울은 더 높은 것으로 나타났다. 1차 년도부터 5차 년도까지 5년간 학업 스트레스가 급격하게 증가할수록 자아존중감은 더 빠르게 감소하고 우울은 더 빠르게 증가하였으며, 자아존중감이 급격하게 감소할수록 우울은 더 빠르게 증가하는 것으로 나타났다. 또한 자아존중감의 매개효과는 통계적으로 유의하여 청소년의 학업 스트레스 변화율은 우울 변화율에 직접 영향을 미치기도 하고, 자아존중감 변화율을 매개로 하여 우울 변화율에 영향을 미치기도 하여 청소년의 학업 스트레스가 우울에 영향을 미치는 과정에서 자아존중감의 중단적 매개효과를 확인할 수 있었다(Kim, 2014). 고등학교 학생들의 스트레스와 대처 방식에 관한 연구에 의하면 고등학생들이 가장 심감하게 경험하는 스트레스는 친구로부터 배신을 당했을 때로 나타났으며, 전체적으로는 성별의 경우 여학생이, 학년의 경우 2학년이, 계열의 경우 인문계열 학생의 스트레스 지각 정도가 높게 나타났고, 스트레스 요인과 대처 방식간의 관계에 있어서는 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처에 모두 정적상관을 나타냈다(Kim, Hong, & Yang, 2002). Lee(2006)의 일부 고등학생들의 학업 스트레스와 이에 대한 대처 방식 및 스트레스 증상에 관한 연구에서는 남학생이 여학생에 비해 부모로부터 받는 학업 스트레스가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 학년에 따른 학업 스트레스는 2학년에서 학업 스트레스를 가장 많이 받았으며, 학업 스트레스 대처방식은 남자 고등학생의 경우 음악 듣기, 잠을 잘, 오락실 이용의 순으로 나타났고, 여자 고등학생은 음악 듣기, 혼자 생각하기의 순으로 나타났다. Kim(2001)의 중·고등학생의 학교 스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구에서는 청소년들은 학교 안에서 다양한 스트레스를 경험하고 있으며, 이로 인해 많은 문제행동이 나타나고 있다. 남학생보다는 여학생이, 중학생보다는 고등학생이 문제행동을 더 많이 나타내고 있으며, 가족관계가 부정적이고 용돈을 많이 받을수록 문제행동이 더 높게 나타났다. 특히, 청소년들은 문제행동 중에서도 혼자 있기를 좋아하고 타인과 잘 어울리지 못하는 등의 위축행동과 의학적인 증거가 없이 나타나는 신체증상과 같은 내재화된 문제가 많이 나타났다.

Park(2015)의 경남지역 남·여 고등학생의 스트레스 정도에 따른 식습관과 식생활 태도 비교 연구에서는 남학생보다 여학생이 스트레스 정도가 높을수록 과식하는 비율이 높았다. 남학

생, 여학생 모두 스트레스 정도가 높을수록 편식과 간식 횟수가 증가하였고, 남학생은 인스턴트, 패스트푸드 및 레토르트 식품을 간식으로 주로 섭취하였고, 스트레스 정도가 높아질수록 청량음료, 주스 및 빙과류의 섭취가 높게 나타났다. 반면에 여학생은 과자 및 빵류를 선호하였으며 스트레스 정도가 높아질수록 우유, 유제품 및 청량음료, 주스 및 빙과류의 섭취가 높게 나타났다. 식사 횟수와 식사량의 변화에 있어서는 스트레스 정도가 높아짐에 따라 남학생은 감소하는 것으로 나타났으나 여학생은 감소하거나 증가하는 것으로 나타났다. 특히 여학생의 경우 스트레스 정도가 높을수록 과식 횟수가 유의적으로 증가하였다. 스트레스가 ‘상’ 집단이 ‘중’, ‘하’ 집단에 비해 간식, 야식 횟수 및 식욕의 변화는 증가하였고, 식사 속도도 빨라지는 것으로 나타났다.

선행연구의 결과를 정리하면, 우리나라 중·고등학생들은 학교수업, 교사관계, 친구관계, 학교생활, 신체/건강문제, 부모관계, 자신관계 등 스트레스를 크게 받고 있다. 청소년들이 받고 있는 스트레스가 인터넷 게임중독, 자살, 자아존중감 감소, 우울 증가 등의 행동으로 나타나며, 편식, 간식섭취 증가 등의 식행동에도 영향을 미쳤다.

## 2. 청소년기 식생활의 특성

청소년기에는 급속한 성장과 발육이 이루어지며 신체적, 정신적, 사회적으로 다양한 변화를 겪게 된다. 신체적으로는 키가 급성장하고 이차 성징이 발현하여 남녀 차이가 두드러지면서 여성에 대한 관심이 급증하는 시기이고 심리학적으로는 성인로의 이행기이며 신체적 성숙에 책임감을 도모하는 시기이기도 하고 인지적으로는 더욱 더 논리적이며 추상적인 사고를 하게 된다(Kwon, 2007). 특히 신체의 급속한 변화는 신체 내부에서 성호르몬을 자극하면 분비 성호르몬이 신진대사를 향진시켜 사춘기의 성장·발달이 시작되므로(Lee, Lim, Ahn, & Jang, 2010) 청소년은 성장·발달과 성숙을 위한 적절한 신체 상태를 만들기 위해서 영양 공급이 중요하게 작용하게 된다. 또한, 청소년기의 영양 상태는 자아의식이 형성되고 가치관이 정립되는 청소년기의 정서발달 및 지적 능력의 향상에도 매우 중요하고 필수적이다(Lee, 2001). 이외에도 활동량의 증가에 따른 영양

소모량이 증가하므로 에너지 및 각종 영양소의 절대적 요구량이 일생 중 가장 큰 시기이기도 하다(Kang & Lee, 2006). 청소년기는 성장이 가속화되는 시기로 충분한 영양소의 공급이 요구되며 이때의 식생활은 성인기가 되어 이루어 질 건강한 신체 발달 및 체력 형성을 위한 중요한 요인이 된다. 이러한 청소년 시기에 올바른 영양을 공급해 주지 않으면 신체적인 성장과 성숙 뿐 아니라 정서적인 발달도 지연되어 건강한 성인으로 성장하지 못하게 된다. 식생활 습관이 고정되기 전에 신체적·지적 발달에 알맞게 지도해야 하며, 습관으로 형성될 때까지 지속적으로 되풀이하여 지도하는 것이 필요하다(Bang, 2016).

영양소 필요량이 높은 청소년은 간식 섭취를 통해 영양 부족과 불균형을 완화할 수 있다. 간식이란 사전적 의미로 정해진 식사와 식사 사이 즉, 아침, 점심, 저녁 식사 이외에 먹는 음식을 말한다. 정규 식사에서 부족한 영양소를 충분히 섭취하기 위한 것으로서 위에 머무르는 시간이 짧고, 포만도가 높지 않으며, 영양소를 골고루 섭취할 수 있는 음식이어야 한다(Park, 1995). 적절한 간식 섭취는 성장 발육에 도움이 되지만, 섭취하는 간식의 종류와 그 양에 따라 간식 섭취가 가져오는 결과는 다를 수 있다(Choi et al, 2008). 과거보다 현재에 식품 가공 기술의 발달과 함께 접할 수 있는 식품의 종류가 다양해졌고, 특히 패스트푸드의 종류가 증가함에 따라 우리의 식생활에 많이 이용되고 있으며, 많은 청소년이 이를 선호하고 있다(Park, 2009). 오늘날 우리나라 청소년들은 과중한 학업과 입시에 대한 부담으로 인하여 신체 활동량은 줄어들고 자신이 스스로 선택하여 먹는 기호식품의 양이 늘어남에 따라 청량음료, 가공식품, 패스트푸드에 지나치게 의존하는 등 영양 섭취의 불균형을 초래하는 경우가 많은데(Joung, 2010; Lee, 2012), 청소년의 에너지 주요 급원 식품은 밥, 아이스크림, 우유, 라면, 스낵, 빵으로 식사 외의 간식을 통한 에너지 섭취 의존도가 매우 높아져(Kim, 2002), 하루 33% 이상을 간식으로 섭취하고 있다(Cho, 2002). 청소년들은 체중 감소의 한 방법으로 정규 식사를 소량의 간식으로 대신하거나 당질 위주의 간식만 섭취하여 결국 영양결핍이나 저체중을 초래하는 결과를 낳고, 저체중은 빈혈, 골다공증 등의 질병을 유발하며 면역력이 감소하고 추위에 민감하며 성장 장애를 초래할 수도 있다(Kwon & Park, 2007). 또한, 운동량이나 활동량은 부족하지만 바쁜 일과에 쫓겨 간식과 군것질 등 길거리 음식 섭취의 의존도가 높아지는 결과로 나타났다(Lee &

Han, 1996). 특히 고등학교에 재학 중인 청소년들은 야간 자율 학습 등으로 밤늦은 시간까지 학교라는 제약된 환경 내에 많은 시간이 노출됨으로 식품 선택에 한계성이 있다는 사실도 큰 문제점으로 지적되고 있다.

청소년의 간식 섭취에 관련된 선행연구로 서울지역 중학생의 식생활 태도 및 간식 섭취에 영향을 미치는 요인에 의하면 용돈에 따른 간식 섭취 횟수가 하루에 1번이 가장 많았고, 한달 용돈이 1만원~5만원과 5만원 이상의 경우 하루 2~3번 섭취하는 경우가 많아 한달 용돈이 증가할수록 간식 섭취 빈도가 증가하였다(Kwon, 2004). 중학생의 영양표시 확인 여부에 따른 간식 섭취 실태 및 영양지식, 자아효능감, 식행동 비교 연구에 의하면 남학생들은 빵, 샌드위치, 떡, 라면, 김밥, 음료를 자주 섭취했고 여학생들은 남학생들보다 과일과 채소를 간식으로 더 자주 섭취하는 것으로 나타났다(Ko, 2010). 경남 일부 중학생의 가공식품 이용 및 식품영양표시 인지 현황에 의하면 78.9%의 학생들이 하루에 1~2회 정도 간식을 섭취하였고, 용돈이 많을수록 그 섭취 횟수가 유의적으로 증가하였다. 간식은 대개 학원 가기 전에 섭취하며, ‘배가 고파서’가 주된 이유인 반면, 간식을 먹지 않는 이유는 여학생의 경우 ‘체중조절 때문’, 남학생의 경우 ‘먹고 싶지 않아서’로 나타났다. 간식은 대부분 본인이 직접 구매하여(42.8%) 집에서 먹는 것으로 나타났다(Lee, 2011). 아침 결식과 비만 여부에 따른 학교급식 및 간식 섭취에 미치는 영향 연구에서는 아침 결식군이 간식 섭취량이 많았고, 우유와 빵 등 비교적 영양적인 균형이 높은 간식은 아침 비결식군에서 높게 나타났으며, 패스트푸드, 빙과류, 과자류 등의 empty calorie 섭취는 아침 결식군에서 높게 나타났다(Yoon, 2009). 서울시 중·고등학교의 간식 섭취 실태 연구에 의하면 과자, 우유, 빵, 아이스크림을 많이 먹는 것으로 나타났고, 저녁식사 전에 먹는 경우가 가장 많은 것으로 나타났다. 간식 섭취 종류는 저녁시간대에 과일을 많이 먹는 것으로 나타났고, 과일을 제외한 모든 간식은 점심식사 후에 먹는 경우가 많았으며, 과일을 제외한 모든 간식 종류는 구입하여 먹는 것으로 나타났다(Choi et al, 2008). 중·고등학교의 간식 섭취 실태에 관한 연구에서 남학생은 선호하는 간식 종류가 면, 빵, 과자, 패스트푸드, 아이스크림 순이었고, 여학생은 빵, 면, 아이스크림, 과자, 패스트푸드 순으로 나타났다(Cho, 2010). 서울지역 일부 중·고등학교의 아침식사 여부와 간식 섭취 실태 관련성 연구에서는 중학생과

고등학교 학생 모두 하루 1~2회의 간식을 섭취하고 있었고, 중학생은 ‘점심의 양이 차지 않아서’ 간식으로 배고픔을 달렸으며, 고등학생은 ‘아침을 먹지 않아서’ 간식을 섭취하는 것으로 나타났다(Park, 2009). 울산지역 중학생을 대상으로 한 연구에서는 대상자 대부분이 간식을 섭취하는 것으로 나타났고, 간식 섭취 이유는 배가 고파서 먹는 경우가 가장 많았으며, 간식 선택시 맛을 가장 고려하였다. 간식을 먹는 장소로는 집이 가장 많았고, 간식 구입시 영양표시를 확인하지 않는 것으로 나타났으며, 대부분이 간식 구입시 제품 광고에 영향을 받지 않았다. 간식 식품 종류는 과일류가 섭취 빈도가 가장 높았고, 햄버거, 피자 등은 낮은 것으로 나타났다(Jo & Kim, 2008). 경기도 고양시 중학생을 대상으로 한 연구에서는 간식 섭취 횟수가 하루 1회라고 응답한 학생이 가장 많았고, 간식 구입 장소는 슈퍼마켓에서 주로 구입하는 것으로 나타났으며, 간식 섭취 시간대는 점심과 저녁 사이가 가장 많은 것으로 나타났다(Seo, 2008).

Park(2015)의 인천지역 고등학교 학생의 아침식사 및 간식 섭취에 따른 식생활 실태 조사 연구에서는 아침 결식의 이유로 ‘시간이 없어서’가 38.8%로 가장 높았고, 아침 결식 후 배고플 때 남학생은 ‘점심까지 기다림’이 62.5%, 여학생은 ‘물이나 우유, 음료를 마신다’가 44.0%로 나타났다. 아침식사를 하지 않아 힘든 점에서는 ‘평소와 같다’가 33.4%로 많은 학생들이 아침 결식에 따른 힘든 점을 느끼지 않는 것으로 나타났다.

고등학교 학생을 대상으로 한 선행연구로 울산지역 고등학교 학생의 습관, 생활습관 및 간식 섭취 실태에 의하면 간식을 사는 장소는 교내 매점이 가장 많았고, 집, 교외(슈퍼마켓, 편의점, 패스트푸드), 노점상 순이었다. 남학생들은 간식 섭취가 집과 교내 매점이 비슷한 비율로 높았고 여학생은 교내 매점이 대부분을 차지하였다(Oh, 2010). 전북지역 고등학교 학생의 간식 섭취 실태와 식품영양표시에 대한 인식도에서 간식 구매 장소는 슈퍼마켓이 가장 많았으며 학교 매점, 길거리, 분식점, 패스트푸드점 순으로 나타났다(Yang, 2011). 광주지역 고등학교 학생의 수면 부족에 따른 간식 및 군것질 섭취에 대한 실태 조사 연구에 의하면 대상자의 절반 이상이 간식을 하루에 1회 먹는다고 하였고, 대부분 ‘배가 고파서’ 먹는다고 하였다. 또한 주로 ‘집에 도착한 직후’에 먹는다고 응답하였고, 간식 선택 시 ‘맛’을 가장 많이 고려하였다. 장기간 간식을 섭취시 신체 변화에 대한 항목에서 여학생은 ‘체중 증가 및 비만’이 가장 높았고, 야식 후 다음날 아침의 신체

상태에서 일부 학생은 속쓰림, 소화불량, 식욕감소가 있었다고 하였다(Park & Park, 2009). 경상남도 김해지역 고등학교 학생을 대상으로 식행동과 간식 섭취 실태를 조사한 연구에서는 남학생이 우유류와 핫도그, 햄버거, 탄산음료, 껌 등에서 여학생보다 섭취 빈도가 높은 것으로 나타났고, 여학생은 초콜릿, 과자, 과일, 요구르트, 아이스크림의 섭취 빈도가 높은 것으로 나타났다(Youn, Kwak, & Noh, 2008). 서울시 공업계 고등학교 남학생을 대상으로 한 연구에서는 하루 섭취하는 간식 횟수는 2회가 가장 많았고, 어머니가 대학원 졸업인 경우 직접 간식을 만들어 주는 것으로 나타났다. 간식 비용에 따른 간식 섭취 횟수에서는 간식 비용이 낮을 경우 1회 섭취 하였고, 집에서 섭취하는 학생이 많았으며, 배가 고파서 간식을 주로 먹는 것으로 나타났다. 간식 선택 기준에서 맛을 고려하는 학생이 많았으며, 소득이 높은 가정일수록 가족의 건강을 고려하여 간식을 제공하는 것으로 나타났다(Seo, 2009). 청주지역 고등학교 학생을 대상으로 한 연구에서는 남학생이 여학생보다 간식을 자주 섭취하였고, 정상 체중 학생이 과체중이나 저체중 학생보다 간식을 더 자주 섭취하는 것으로 나타났으며, 아침 결식군이 비결식군에 비해 간식을 자주 섭취하는 것으로 나타났다(Kim, 2010).

선행연구의 결과를 정리하면, 우리나라 중·고등학교 학생들은 간식을 섭취하는 이유는 배가 고파서, 시간이 없어서로 나타났고, 아침결식으로 인해 간식 섭취량이 증가하며, 용돈이 많을수록 간식 섭취 횟수가 증가하였다. 따라서, 청소년기의 무절제한 간식으로 인해 발생하는 청소년의 건강 문제를 해결하기 위해서는 간식 섭취 빈도에 영향을 주는 요인들을 고려하여 균형 있는 영양소를 함유한 건강 지향적인 간식 개발과(Kwon, 2004), 간식 섭취 및 간식 소비 태도가 올바르게 습관으로 정착되어 청소년이 성인이 되어도 건강하고 자주적인 식생활이 가능하도록 청소년들의 다양한 특성을 고려하여 교육 및 지도의 방향과 내용을 결정하고 적용하여야 한다(Seo, 2008).

### III. 연구방법

#### 1. 조사 대상 및 자료 수집

본 조사는 전라남도 순천시, 광양시, 고흥군에 소재한 7개 고등학교 1, 2, 3학년 남·여학생을 대상으로 설문지법으로 실시하였다. 예비조사는 고등학교 1학년 남학생 10명과 여학생 10명 총 20명을 대상으로 실시하였고, 문항이나 용어 등을 수정·보완하여 2017년 3월 2일부터 3월 10일까지 본 조사를 실시하였다. 총 511부를 배부하여 수거된 508부(회수율 99.4%)의 자료 중 응답이 불충분한 자료를 제외하고 총 503부를 최종 분석에 이용하였다.

## 2. 조사 도구 및 방법

본 연구에 사용된 설문지는 선행 연구들 중 스트레스 특성에 관한 설문지(Doo, 2015; Kwon, 2013; Lee, 2010; Park, 2014; Park, 2015)와 간식 특성에 관한 설문지(Cho, 2010; Doo, 2015; Kang, 2011; Kim, 2010; Kwon, 2013; Lee, 2010; Seo, 2009; Song, 2013)에서 제작된 설문지를 토대로 본 조사의 목적에 맞게 재구성 하여 사용하였다.

설문지는 전남 순천, 광양, 고흥지역 남·여 고등학생의 일반적 특성에 관한 12문항, 고등학생의 스트레스 특성에 관한 5개 영역 25문항, 고등학생의 식습관 및 생활습관 특성 10문항, 고등학생의 간식 섭취 형태 특성 11문항, 총 58문항으로 구성하였다.

조사 대상자의 일반 사항으로 성별, 학년, 부 연령, 모 연령, 부 학력, 모 학력, 부 직업, 모 직업, 월평균 소득, 월평균 용돈, 평균 수면시간, 부모님과 대화시간의 12문항으로 구성하였다.

스트레스 특성에 관한 설문지는 선행연구인 Park(2015)의 학교생활 14문항, 가정생활 12문항, 대인관계 12문항, 자기자신 14문항으로 분류하여 측정된 스트레스 항목을 연구자가 본 연구에 맞게 수정·보완하여 하위 변인으로 학교 스트레스, 가족 스트레스, 친구 스트레스, 생활환경 스트레스, 자신 스트레스로 분류하여 각 5문항씩 총 25문항으로 구성하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘대체로 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘대체로 그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점으로 표시하는 Likert 5점 척도를 이용하여 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 스트레스 집단 구분은 평균  $\pm$  1/2 표준편차 값을 기준으로 나누어, 스트레스가 많은 집단, 중간 집단, 낮은 집단으로 분류하였다. 스트레스 전체 평균이 3.00, 표준편차가

0.62로, 스트레스가 많은 집단(상 $\geq M+\frac{1}{2}SD$ )은 3.31 보다 크거나 같은 경우이고, 스트레스가 중간 집단은( $M-\frac{1}{2}SD < \text{중} < M+\frac{1}{2}SD$ )은 2.69 보다 크고 3.31 보다 작은 경우이며, 스트레스가 낮은 집단(하 $\leq M-\frac{1}{2}SD$ )은 2.69보다 작거나 같은 경우로 나누어 분석하였다. 스트레스가 많은 집단의 스트레스 점수 범위는 3.32~4.68이고, 중간 집단의 스트레스 점수 범위는 2.72~3.28이며, 스트레스가 낮은 집단의 스트레스 점수 범위는 1.14~2.68이었다. 하위 영역의 신뢰도 계수 Cronbach  $\alpha$ 값은 학교 스트레스 .70, 가족 스트레스 .70, 친구 스트레스 .75, 생활환경 스트레스 .70, 자신 스트레스 .76, 전체는 .88로 나타났다.

식습관 및 생활습관 특성은 선행연구인 Doo(2015)와 Park(2015)의 조사 항목을 연구자가 본 연구에 맞게 수정하여 식사 시간의 규칙성, 하루 식사 횟수, 아침을 안 먹는 이유, 한 끼 식사 시간, 식사량, 식습관 경향, 음식의 간, 스트레스를 받을 때 선호 음식, 일주일 운동 횟수, 1일 운동 시간의 10문항으로 구성하였다.

간식 섭취 형태 특성은 선행연구인 Doo(2015)의 조사 항목을 연구자가 본 연구에 맞게 수정하여 간식의 필요성, 하루 간식비, 간식을 함께 먹는 사람, 하루 간식 섭취 횟수, 간식 먹는 시간, 간식 섭취가 식생활에 미치는 영향, 간식 선택시 건강과 체중 고려, 간식 구입 장소, 간식의 조건, 좋아하는 간식의 맛, 즐기는 간식의 11문항으로 구성하였다.

## 3. 자료 분석 방법

자료의 분석은 SPSS(Statistics Package for the Social Science, Ver. 20.0 for Window) 프로그램을 이용하여 통계 처리를 하였다. 고등학생의 일반적 특성은 빈도, 백분율을 구하였고, 스트레스 인식은 평균과 표준편차를 구하였으며, 변인에 따른 차이를 알아보기 위하여 t-test와  $\chi^2$ -test를 실시하였다. 고등학생의 식습관 및 생활 습관 특성, 간식 섭취 형태 특성, 스트레스 수준에 따른 식습관 및 생활습관 특성, 간식 섭취 형태 특성은 빈도, 백분율을 구하였고, 변인에 따른 차이를 알아보기 위하여 t-test,  $\chi^2$ -test를 실시하였다.

## IV. 결과 및 고찰

### 1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다. 남학생은 227명(45.1%), 여학생은 276명(54.9%)이었고, 1학년은 133명(26.4%), 2학년은 155명(31.0%), 3학년은 214명(42.6%)이었다. 부의 연령은 40~49세가 249명(49.9%)으로 가장 많았고, 모의 연령도 40~49세가 390명(78.7%)으로 가장 많았다. 부의 학력은 대학교 졸업이 254명(50.5%)으로 가장 많았고, 모의 학력은 고등학교 졸업이 251명(50.8%), 대학교 졸업은 213명(43.1%) 순

이었다. 부의 직업은 사무직이 156명(31.8%)으로 가장 많았고, 생산관리직은 118명(24.0%), 서비스직은 68명(13.8%), 판매직은 53명(10.8%) 순으로 나타났고, 모의 직업은 기타(주부/학생/무직)가 170명(35.2%)으로 가장 많았고, 사무직은 91명(18.8%), 판매직은 81명(16.8%), 서비스직은 65명(13.4%) 순으로 나타났다. 가족의 월평균 소득은 400만원 이상이 262명(52.9%)으로 가장 많았고, 300~400만원 미만은 120명(24.2%), 200~300만원 미만은 80명(16.2%) 순으로 나타났다.

조사 대상자의 한달 용돈은 5~10만원 미만이 205명(40.7%), 5만원 미만은 173명(34.4%), 10~15만원 미만은 73명(14.5%) 순이었고, 평균 수면 시간은 5~6시간 미만이 220명(43.8%)으로 가장 많았고, 6~7시간 미만은 190명(37.8%), 5

Table 1. General characteristics of subjects

Variables	Category	N(%)	Variables	Category	N(%)
Gender (n=503)	Male	227(45.1)	Grade (n=502)	First	133(26.4)
	Female	276(54.9)		Second	155(31.0)
Age of father (n=499)	30~39	5( 1.0)		Age of mother (n=496)	Third
	40~49	249(49.9)	30~39		14( 2.8)
	50~59	234(46.9)	40~49		390(78.7)
	60≤	11( 2.2)	50~59		88(17.8)
Education of father (n=492)	Elementary school	5( 1.0)	Education of mother (n=494)	60≤	4( 0.8)
	Middle school	7( 1.4)		Elementary school	0( 0.0)
	High school	194(38.7)		Middle school	4( 0.8)
	University	254(50.5)		High school	251(50.8)
	Postgraduate	32( 6.4)		University	213(43.1)
Occupation of father (n=491)	Production management	118(24.0)	Occupation of mother (n=484)	Postgraduate	26(5.3)
	Sales	53(10.8)		Production management	11( 2.3)
	Service worker	68(13.8)		Sales	81(16.8)
	Office worker	156(31.8)		Service worker	65(13.4)
	Specialized technical	48( 9.8)		Office worker	91(18.8)
	Professional	13( 2.6)		Specialized technical	44( 9.1)
	Management Directorate worker	17( 3.5)		Professional	18( 3.7)
	housewife	18( 3.7)		Management Directorate worker	4( 0.8)
Monthly income (n=495)	less than 1million won	8( 1.6)	Monthly pocket money (n=503)	housewife	170(35.2)
	1million~2million won	25( 5.1)		less than 50,000 won	173(34.4)
	2million~3million won	80(16.2)		50,000~100,000 won	205(40.7)
	3million~4million won	120(24.2)		100,000~150,000 won	73(14.5)
	more than 4million won	262(52.9)		150,000~200,000 won	28( 5.5)
Average sleep time (n=502)	less than 5 hours	58(11.6)	more than 200,000 won	24( 4.8)	
	5~6 hours	220(43.8)	Talk time with parents (n=501)	Never	24( 4.8)
	6~7 hours	190(37.8)		less than 10 minutes	111(22.1)
	7~8 hours	27( 5.4)		10~30 minutes	172(34.2)
	more than 8 hours	7( 1.4)		0.5~1 hours	101(20.2)
				more than 1 hours	93(18.6)

시간 미만은 58명(11.6%), 7~8시간 미만은 27명(5.4%), 8시간 이상은 7명(1.4%) 순으로 나타났다. 부모님과 대화 시간은 10~30분 미만이 172명(34.3%)으로 가장 많았고, 10분 미만은 111명(22.2%), 30~1시간 미만은 101명(20.2%), 1시간 이상은 93명(18.6%), 대화를 전혀 하지 않는 학생은 24명(4.8%) 순으로 나타났다.

Doo(2015)의 경기지역 고등학생의 간식을 통한 지방 섭취와 생활 스트레스와의 상관성 연구에서는 부의 직업의 경우 사무직이 50.7%로 가장 많았고, 모의 직업은 전업주부가 32.1%로 가장 많았다. 가족의 월평균 소득은 300~400만원 미만이 32.7%로 가장 높게 나타났고, 한달 용돈은 3~10만원 미만이 남학생 24.6%, 여학생 31.4%로 가장 높게 나타났다. 부모님과 대화 시간은 남학생이 10~30분 미만이 38.3%, 여학생이 30~60분 미만이 33.4%로 가장 높게 나타났다.

## 2. 고등학생의 스트레스 인식 정도

고등학생의 스트레스 인식 정도는 <Table 2>와 같다. 고등학생의 스트레스 인식 정도에 대한 점수 평균은 남학생이 2.92점, 여학생이 3.07점으로 여학생이 남학생보다 유의적으로 높게 나타났다( $p<.01$ ). 요인별 스트레스 인식 정도는 학교 스트레스( $p<.001$ ), 가족 스트레스( $p<.05$ )에서 성별에 따라 유의한 차이가 나타났고, 친구 스트레스, 생활환경 스트레스, 자신 스트레스는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 학교 스트레스는 남학생이 3.37점, 여학생이 3.64점으로 나타났고( $p<.001$ ), 가족 스트레스

는 남학생이 3.00점, 여학생은 3.17점으로 여학생이 남학생보다 스트레스가 많았다( $p<.05$ ). 고등학생의 스트레스 인식 중 여학생의 학교 스트레스가 가장 높아 여학생들에게 스트레스를 효과적으로 극복해 나가도록 지속적인 지도가 필요하다 하겠다. Hong(2013)의 고등학생의 스트레스 강도가 식행동에 미치는 영향에 관한 연구에서는 스트레스가 2.36점 이었고, Seo(2007)의 고등학생의 스트레스 유형에 따른 식생활 비교 연구에서는 남학생이 2.58점, 여학생이 2.80점으로 본 연구와 유사한 결과로 나타났다. Han(2004)의 연구에서도 여학생이 남학생보다 스트레스가 더 높게 나타났으며, 교사·학교 관련, 주변 환경 관련 요인에서 여학생이 남학생보다 스트레스가 더 높게 나타나, 본 연구와 유사한 결과를 나타냈다. 본 연구에서 고등학생의 친구 스트레스는 남학생은 2.45점, 여학생은 2.57점, 생활환경 스트레스는 남학생이 2.90점, 여학생이 2.87점, 자신 스트레스는 남학생이 2.89점, 여학생이 3.07점으로 성별에 따라 유의한 차이가 나타나지 않았다. Park(1998)의 고등학생의 스트레스 원인과 그 대처 방식에 관한 연구에서는 스트레스가 가장 높은 영역은 자기 자신이고, 다음으로 학교생활, 대인관계, 가정생활 순으로 나타났다. 이것은 고등학생 시기가 신체적, 정신적인 변화가 심한 시기이므로 자신의 문제에 관심이 많이 생기게 되어 스트레스가 높게 나타나는 것이라고 하였다. Lee(2016)의 친구관계별 중학교 여학생의 스트레스 토착심리에서는 친구 스트레스가 중학교 여학생의 경우는 이성친구와의 관계보다는 대부분이 또래의 동성친구와의 관계에서 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 이는 친구관계에서 소외되거나 갈등이 생겨 어려움을 느낄 때 스트레스를 많이 받게 된다는 것을 의미한다. 따라서 청소년기 친구는 그 누구보다 절대적인 존재이기에 친구관계 스트레스를

Table 2. The degree of perception of stress of high school students

Category	M±SD		
	Male students (n=227)	Female students (n=276)	t
School stress	3.37±.81	3.64±.67	-4.06***
Family stress	3.00±.79	3.17±.76	-2.51*
Friends stress	2.45±.86	2.57±.90	.74
Stress in living environment	2.90±.86	2.87±.79	.13
Self stress	2.89±.97	3.07±.84	.01
Total	2.92±.64	3.07±.60	-2.61**

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

예방하기 위해서는 친구관계를 개선할 수 있도록 대인관계 기술에 대한 교육이 이루어져야 할 것이다.

### 3. 고등학교 학생의 식습관 및 생활습관 특성

고등학교 학생의 식습관 및 생활습관 특성은 <Table 3>과 같다. 고

등학교 학생의 식습관 및 생활습관 특성은 한끼 식사 시간( $p<.001$ ), 식사량( $p<.05$ ), 식습관 경향( $p<.001$ ), 음식의 간( $p<.05$ ), 일주일 운동 횟수( $p<.001$ ), 1일 운동 시간( $p<.001$ )에서 남학생과 여학생 간의 유의한 차이를 나타냈고, 식사 시간의 규칙성, 하루 식사 횟수, 아침을 안 먹는 이유, 스트레스 받을 때 선호 음식에서는 남학생과 여학생 간의 유의한 차이가 나타나지 않았다. 한끼 식사 시간은 10~20분이 남학생 128명(56.7%), 여학생 181명

Table 3. The dietary habits and lifestyle characteristics of high school students

				N(%)
Variables	Category	Male students	Female students	$\chi^2$
Regularity of meal times	Regular	195(86.3)	231(83.7)	.65
	Not regular	31(13.7)	45(16.3)	
Frequency of daily meals	Not eat	0( 0.0)	2( 0.7)	5.65
	1 times	4( 1.8)	2( 0.7)	
	Twice	35(15.6)	55(20.1)	
	3 times	177(79.0)	210(76.7)	
	More than 4 times	8( 3.6)	5( 1.8)	
Reasons not to have breakfast	Have no appetite	81(37.7)	80(31.9)	9.30
	Have no time	96(44.7)	135(53.7)	
	Have a habit	11( 5.1)	20( 8.0)	
	To lose weight	8( 3.7)	5( 2.0)	
	Others	19( 8.8)	11( 4.4)	
One meal time	Less than ten minutes	56(24.8)	21( 7.6)	33.47***
	10~20 minutes	128(56.7)	181(65.6)	
	20~30 minutes	36(15.9)	71(25.7)	
	30~40 minutes	4( 1.8)	2( 0.7)	
	40~50 minutes	1( 0.4)	1( 0.4)	
	More than 50 minutes	1( 0.4)	0( 0.0)	
The amount of meal	A very small amount	3( 1.3)	1( 0.4)	10.04*
	A small quantity	15( 6.6)	32(11.6)	
	Suitable amount	154(68.2)	198(71.7)	
	A large quantity	48(21.2)	43(15.6)	
	A great deal of weight	6( 2.7)	2( 0.7)	
The tendency of eating habits	Frequent overeating	17( 7.5)	13( 4.7)	22.66***
	Preference of stimulating food	63(27.8)	99(36.1)	
	Regular intake	104(45.8)	78(28.5)	
	Frequent snacks	37(16.3)	78(28.5)	
	Others	6( 2.7)	6( 2.2)	
The salty taste of food	Not salty enough	6( 3.5)	12( 4.3)	11.45*
	Slightly bland salty	112(49.4)	100(36.2)	
	Normal	87(38.3)	135(48.9)	
	A little salty	14( 6.2)	23( 8.4)	
	Very salty	8( 3.5)	6( 2.2)	

<표 계속>

Variables	Category	Male students	Female students	$\chi^2$
Preferred food to eat when stressed	No change in tastes	35(15.4)	30(10.9)	8.35
	Sweet food	116(51.1)	140(50.8)	
	Fatty food	26(11.5)	20( 7.2)	
	Spicy food	44(19.4)	74(26.9)	
	Others	6( 2.6)	12( 4.3)	
The exercise frequency (week)	Never	38(16.9)	82(29.8)	48.04***
	Once or twice	100(44.4)	153(55.7)	
	3~4 times	57(25.4)	16( 5.8)	
	5~6 times	11( 4.9)	13( 4.7)	
	Daily	19( 8.4)	11( 4.0)	
The exercise time (day)	Never	40(17.9)	90(32.6)	31.54***
	Less than 30 minutes	108(48.5)	147(53.3)	
	0.5 to 2 hours	67(30.0)	36(13.0)	
	More than two hours	8( 3.6)	3( 1.1)	

\*p&lt;0.05, \*\*\*p&lt;0.001

(65.6%)으로 가장 많았고, 다음으로 남학생은 10분 미만이 56명(24.8%)이었으나, 여학생은 20~30분이 71명(25.7%)으로 많아 대체적으로 남학생이 여학생보다 식사시간이 더 짧은 것으로 나타나 남학생과 여학생 간의 유의한 차이(p<.001)를 나타냈다. Doo(2015)의 경기지역 고등학생의 간식을 통한 지방 섭취와 생활 스트레스와의 상관성 연구에서 한끼 식사에 소요되는 시간은 '10분 이상 20분 미만'이 남학생 58.3%, 여학생 54.6%, '20분 이상 30분 미만'은 남학생 11.7%, 여학생 31.7%로 나타나 남학생이 여학생보다 식사 시간이 더 짧은 것으로 나타나 본 연구 결과와 유사한 결과를 나타냈다. 식사는 여유를 갖고 천천히 하는 것이 좋는데, 음식을 빨리 먹으면 1회 섭취량이 증가하는 결과를 초래하므로 빠른 식사속도를 가진 청소년의 식습관 교정이 필요하다고 생각된다. 식사량은 '적당하다'가 남학생 154명(68.2%), 여학생 198명(71.7%)으로 대부분이었고, 식사량이 '많다'는 남학생은 48명(21.2%), 여학생은 43명(15.6%), '매우 많다'는 남학생은 6명(2.7%), 여학생은 2명(0.7%)으로 남학생과 여학생이 유의한 차이(p<.05)를 나타냈다. 식습관 경향은 남학생은 '규칙적인 섭취'가 104명(45.8%)으로 가장 높게 나타났고, 여학생은 '자극적인 음식 선호'가 99명(36.1%)으로 가장 높게 나타나 남학생과 여학생 간의 유의한 차이(p<.001)를 나타냈다. 음식의 간은 남학생은 '약간 싱겁게'가 112명(49.4%)으로 가장 높게 나타났고, 여학생은 '보통'이 135명(48.9%)으로 가장 높게 나타나 남학생과 여학생 간의 유의한 차이(p<.05)를 나타냈고,

남학생이 여학생보다 싱겁게 먹는 것을 알 수 있었다. 일주일 운동 횟수는 남학생은 1~2회가 100명(44.4%), 3~4회가 57명(25.4%) 순이었으나, 여학생은 1~2회가 153명(55.7%), 전혀 하지 않음이 82명(29.8%)으로 남학생과 여학생 간의 유의한 차이(p<.001)를 나타냈다. 즉, 일주일 운동 횟수는 남학생이 여학생보다 많았고, 여학생이 남학생보다 더 운동을 하지 않음을 알 수 있었다. Doo(2015)의 경기지역 고등학생의 간식을 통한 지방 섭취와 생활 스트레스와의 상관성 연구에서 주 운동 횟수는 남학생의 경우 1~2회가 32.0%으로 가장 많았으며, 여학생의 경우 전혀 하지 않는다가 37.2%로 가장 많아 본 연구와 유사한 결과를 나타냈다. 1일 운동 시간은 남학생은 30분 미만이 108명(48.5%), 30분~2시간이 67명(30.0%) 순이었으나, 여학생은 30분 미만이 147명(53.3%), 전혀 하지 않음이 90명(32.6%)으로 남학생과 여학생 간의 유의한 차이(p<.001)를 나타냈다. 1일 운동 시간은 여학생이 남학생보다 더 운동을 하지 않음을 알 수 있었다.

#### 4. 고등학생의 간식 섭취 행태 특성

고등학생의 간식 섭취 행태 특성은 <Table 4>와 같다. 고등학생의 간식 섭취 행태 특성은 하루 간식비(p<.01), 간식 먹는 시간(p<.01), 즐기는 간식(p<.001)이 남학생과 여학생 간의 유

Table 4. The snack intake characteristics of high school students

N(%)

Variables	Category	Male students	Female students	$\chi^2$	Variables	Category	Male students	Female students	$\chi^2$
The need for snacks	Not necessary at all	11( 4.9)	9( 3.3)	3.93	Consider health and weight when choosing a snack	Not consider at all	79(35.1)	94(34.2)	4.34
	Not usually necessary	11( 4.9)	21( 7.7)			Not consider	72(32.0)	100(36.4)	
	Moderate	40(17.8)	53(19.3)			Moderate	44(19.6)	40(14.5)	
	Usually necessary	75(33.2)	99(36.1)			Consider generally	22( 9.7)	35(12.7)	
	Very necessary	89(39.4)	92(33.6)			Consider very much	8( 3.6)	6( 2.2)	
The cost of snack per day	Less than 2,000 won	87(38.3)	142(51.4)	15.76**	Where to buy snacks	Snack bar	3( 1.3)	14( 5.1)	8.06
	2,000~4,000 won	81(35.7)	89(32.2)			Street vendor	7( 3.1)	15( 5.4)	
	4,000~6,000 won	30(13.2)	30(10.9)			Fast food restaurant	10( 4.5)	11( 4.0)	
	6,000~8,000 won	19( 8.4)	6( 2.2)			Convenience store	191(85.3)	215(77.9)	
	More than 8,000 won	10( 4.4)	9( 3.3)			Others	13( 5.8)	21( 7.6)	
People who eat snacks together	Alone	44(19.7)	45(16.4)	3.45	Condition of snack	Easy to eat	44(19.8)	73(26.5)	6.50
	Friend	168(75.0)	212(77.4)			Good taste	147(66.2)	172(62.6)	
	Family	8( 3.6)	15( 5.5)			Nutritious	2( 0.9)	6( 2.2)	
	Teacher	1( 0.4)	0( 0.0)			Cheap price	25(11.3)	19( 6.9)	
	Others	3( 1.3)	2( 0.7)			Others	4( 1.8)	5( 1.8)	
Frequency of daily snack intake	Not eating	26(11.8)	27(10.0)	4.60	The taste of your favorite snack	Sweet taste	135(60.7)	151(54.7)	4.16
	1 times	101(45.7)	146(54.1)			Salty taste	41(18.5)	46(16.7)	
	Twice	75(33.9)	81(30.0)			Sour taste	6( 2.7)	10( 3.6)	
	3 times	13( 5.9)	13( 4.8)			Spicy taste	31(14.0)	55(19.9)	
	More than 4 times	6( 2.7)	3( 1.1)			Others	9( 4.1)	14( 5.1)	
The time to eat snacks	Before breakfast	1( 0.4)	4( 1.5)	14.14**	The favorite snacks	Bread	31(13.7)	24( 8.7)	27.33***
	Breakfast~lunch	15( 6.7)	41(15.0)			Cookies, candies, chocolates	88(38.9)	139(50.3)	
	Lunch~dinner	47(20.9)	60(21.8)			Fruits	7( 3.1)	13( 4.7)	
	Dinner~sleep	102(45.3)	122(44.5)			Noodles	56(24.8)	29(10.5)	
	Irregularly	60(26.7)	47(17.2)			Flour based foods	6( 2.7)	17( 6.2)	
Effect of snack intake	Contributing to the balance of nutrition	23(10.3)	20( 7.3)	2.84	Fast food	18( 8.0)	21( 7.6)		
	Psychological satisfaction	113(50.4)	129(46.9)		Fried food	4( 1.8)	4( 1.4)		
	Improve friendships	13( 5.8)	19( 6.9)		Frozen desserts	10( 4.4)	19( 6.9)		
	Makes you feel energized	70(31.3)	100(36.4)		Sweet potato	1( 0.4)	2( 0.7)		
	Others	5( 2.2)	7( 2.5)		Others	5( 2.2)	8( 2.9)		

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

의한 차이가 나타났고, 간식의 필요성, 간식을 함께 먹는 사람, 하루 간식 섭취 횟수, 간식 섭취가 식생활에 미치는 영향, 간식 선택시 건강과 체중 고려, 간식 구입 장소, 간식의 조건, 좋아하는 간식의 맛은 유의한 차이가 나타나지 않았다. 하루 간식비는 2,000원 미만이 남학생 87명(38.3%), 여학생 142명(51.4%)으로 가장 높게 나타났다. 다음으로 2,000원~4,000원 미만이 남학생 81명(35.7%), 여학생 89명(32.2%), 4,000원~6,000원 미

만이 남학생 30명(13.2%), 여학생 30명(10.9%)으로 나타나 남학생과 여학생 간의 유의한 차이(p<.01)를 나타냈다. Yu(2015)의 울산시 일부 중학생의 식습관과 간식 섭취 실태에 관한 연구에서 간식 구입 비용은 1,000원~2,000원 미만이 30.1%로 가장 많았으며, 500원~1,000원 18.1%, 3,000원 이상 금액을 지출한다는 학생이 15.1%로 상당히 큰 금액을 간식비용으로 지출하는 것으로 나타났다. 간식 먹는 시간은 남학생은 저녁 후 잠

자기 전이 102명(45.3%), 불규칙적으로가 60명(26.7%), 점심 후 저녁 전이 47명(20.9%) 순으로 높게 나타났고, 여학생은 저녁 후 잠자기 전이 122명(44.5%), 점심 후 저녁 전이 60명(21.8%), 불규칙적으로가 47명(17.2%) 순으로 높게 나타나 남학생은 여학생보다 불규칙적으로 섭취하는 비율이 높아 남학생과 여학생 간에 유의한 차이(p<.01)를 나타냈다. Kang(2011)의 울주군 고등학생의 식습관 및 간식, 외식섭취 실태연구에서는 하루 중 간식 먹는 시간이 저녁식사 후 잠자기 전이 55.6%로 가장 높게 나타나 본 연구와 같은 결과를 보여주었다. 간식을 적정한 시간에 적당한 양 섭취할 수 있도록 식생활 교육이 필요할 것으로 사료된다. 즐기는 간식은 남학생은 과자류, 사탕류, 초콜릿류가 88명(38.9%), 면류 56명(24.8%), 빵류 31명(13.7%) 순으로 높게 나타났고, 여학생은 과자류, 사탕류, 초콜릿류가 139명(50.3%), 면류 29명(10.5%) 순으로 높게 나타나 남학생과 여학생 간의 유의한 차이(p<.001)를 나타냈다. 고등학생은 배고픔을 해소하기 위하여 과자류, 사탕류, 초콜릿류 등의 식사대용이 될 수 있는 간식을 즐겨 섭취하는 것으로 사료된다. 올바르게 못한 간식 선택에서 오는 위험성을 인지하고 건강한

간식을 섭취할 수 있도록 학생들을 위한 영양교육이 필요할 것으로 사료된다.

### 5. 고등학생의 스트레스 수준에 따른 식습관 및 생활습관 특성

고등학생의 스트레스 수준에 따른 식습관 및 생활습관 특성은 <Table 5>와 같다. 고등학생의 스트레스 점수는 스트레스가 높은 그룹이 평균 3.67점으로 156명(31.0%)이었고, 스트레스가 중간 그룹이 평균 3.02점으로 208명(41.4%), 스트레스가 낮은 그룹이 평균 2.22점으로 139명(27.6%) 이었다. 고등학생의 스트레스 수준에 따른 식습관 및 생활습관 특성은 하루 식사 횟수(p<.05), 식습관 경향(p<.01), 음식의 간(p<.05) 항목에서 스트레스 수준에 따라 유의한 차이를 나타냈고, 식사 시간의 규칙성, 아침을 안 먹는 이유, 한끼 식사 시간, 식사량, 스트레스 받을 때 선호 음식, 일주일 운동 횟수, 1일 운동 시간에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 하루 식사 횟수는 스트레스 수준에 관

Table 5. The dietary habits and lifestyle characteristics of high school students by the stress level

Variables	Category	N(%)			χ <sup>2</sup>
		High Stress (n=156)	Medium Stress (n=208)	Low Stress (n=139)	
Regularity of meal times	Regular	130(83.3)	170(82.1)	126(90.6)	5.11
	Not regular	26(16.7)	37(17.9)	13( 9.4)	
Frequency of daily meals	Not eating	2( 1.3)	0( .0)	0( .0)	18.67*
	1 times	1( .6)	5( 2.4)	0( .0)	
	Twice	32(20.6)	40(19.5)	18(13.0)	
	3 times	114(73.5)	159(77.6)	114(82.6)	
Reasons not to have breakfast	More than 4 times	6( 3.9)	1( .5)	6( 4.3)	9.07
	Have no appetite	47(32.0)	73(38.8)	41(31.3)	
	Have no time	76(51.7)	85(45.2)	70(53.4)	
	Have a habit	9( 6.1)	15( 8.0)	7( 5.3)	
	To lose weight	6( 4.1)	6( 3.2)	1( .8)	
One meal time	Others	9( 6.1)	9( 4.8)	12( 9.2)	7.22
	Less than 10 minutes	21(13.5)	29(13.9)	27(19.4)	
	10~20 minutes	94(60.6)	135(64.9)	80(57.6)	
	20~30 minutes	37(23.9)	41(19.7)	29(20.9)	
	30~40 minutes	2( 1.3)	2( 1.0)	2( 1.4)	
	40~50 minutes	1( .6)	1( .5)	0( .0)	
More than 50 minutes	0( .0)	0( .0)	1( .7)		

<표 계속>

Variables	Category	High Stress (n=156)	Medium Stress (n=208)	Low Stress (n=139)	$\chi^2$
The amount of meal	A very small amount	2( 1.3)	2( 1.0)	0( .0)	11.60
	A small quantity	20(12.9)	17( 8.2)	10( 7.2)	
	Suitable amount	99(63.9)	147(70.7)	106(76.3)	
	A large quantity	29(18.7)	41(19.7)	21(15.1)	
	A great deal of weight	5( 3.2)	1( .5)	2( 1.4)	
The tendency of eating habits	Frequent overeating	8( 5.2)	17( 8.2)	5( 3.6)	24.35**
	Preference of stimulating food	61(39.4)	72(34.8)	29(20.9)	
	Regular intake	43(27.7)	70(33.8)	69(49.6)	
	Frequent snacks	37(23.9)	45(21.7)	33(23.7)	
	Others	6( 3.9)	3( 1.4)	3( 2.2)	
The salty taste of food	Very salty	11( 7.1)	3( 1.4)	4( 2.9)	19.48*
	A little salty	68(43.6)	94(45.4)	50(36.0)	
	Normal	56(35.9)	91(44.0)	75(54.0)	
	Slightly bland salty	16(10.3)	15( 7.2)	6( 4.3)	
	Not salty enough	5( 3.2)	4( 1.9)	4( 2.9)	
Preferred food to eat when stressed	No change in tastes	15( 9.6)	29(13.9)	21(15.1)	11.40
	Sweet food	74(47.4)	112(53.8)	70(50.4)	
	Fatty food	20(12.8)	20( 9.6)	6( 4.3)	
	Spicy food	41(26.3)	40(19.2)	37(26.6)	
	Others	6( 3.8)	7( 3.4)	5( 3.6)	
The exercise frequency (week)	Never	44(28.2)	49(23.7)	27(19.7)	4.29
	Once or twice	74(47.4)	109(52.7)	70(51.1)	
	3~4 times	21(13.5)	28(13.5)	24(17.5)	
	5~6 times	7( 4.5)	9( 4.3)	8( 5.8)	
	Daily	10( 6.4)	12( 5.8)	8( 5.8)	
The exercise time (day)	Never	46(29.5)	52(25.2)	32(23.4)	10.49
	Less than 30 minutes	72(46.2)	108(52.4)	75(54.7)	
	0.5 to 2 hours	38(24.4)	41(19.9)	24(17.5)	
	More than 2 hours	0( .0)	5( 2.4)	6( 4.4)	

\*p<.05, \*\*p<.01, High≥M+½SD, M-½SD<Medium≤M+½SD, Low≤M-½SD

계없이 1일 3회가 가장 높게 나타났고, 다음이 2회 이었다. 그러나 스트레스가 많을 때와 스트레스가 적을 때 각각 하루 4회 이상 섭취 비율이 스트레스가 중간일 때보다 높게 나타나 유의한 차이(p<.05)를 나타냈다. 식습관 경향은 스트레스가 많을 때 ‘자극적인 음식 선호’가 61명(39.4%)으로 가장 높게 나타났고, 스트레스 적을 때 ‘규칙적인 섭취’가 69명(49.6%)으로 높게 나타나 유의한 차이(p<.01)를 나타냈다. 음식의 간은 스트레스 많을 때 ‘약간 짜게’가 16명(10.3%), ‘매우 짜게’가 5명(3.2%)으로 나타났고, 스트레스 적을 때 ‘보통’이 75명(54.0%)으로 나타나 스트레스 수준에 따라 유의한 차이(p<.05)를 나타냈다. 고등

학생의 스트레스 수준에 따른 하루 식사 횟수는 스트레스가 높은 그룹과 스트레스가 낮은 그룹에서 4회 이상 식사하는 비율이 높게 나타났고, 식습관 경향은 스트레스가 높은 그룹에서 ‘규칙적인 섭취’의 비율이 낮게 나타났다. 음식의 간 선호도는 스트레스가 높은 그룹에서 ‘매우 짜게’ 먹는 비율이 높게 나타났다. Doo(2015)의 경기지역 고등학생의 간식을 통한 지방 섭취와 생활 스트레스와의 상관성 연구에서는 스트레스를 받을 때 여학생이 남학생보다 한끼 식사에 소요되는 시간이 더 많이 걸리는 것으로 나타났고, 식사 섭취량도 여학생의 변화가 높았으나 선호하는 맛은 유의한 차이가 나타나지 않아 본 연구 결과

와는 다른 경향이였다. Park(2015)의 경남지역 남·여 고등학생의 스트레스 정도에 따른 식습관과 식생활 태도 비교 연구에서는 스트레스 정도가 높을수록 식사량의 변화에 있어 남학생은 감소하는 것으로 나타났고 여학생은 감소하거나 증가하는 비율이 높게 나타났고, 남학생은 과식 횟수가 감소하였고, 여학생은 유의적으로 증가하였다. 또한 스트레스 강도가 높은 집단에서 남학생은 매운 맛의 증가율이 높게 나타나 본 연구 결과와는 다른 경향이였다.

**6. 고등학생의 스트레스 수준에 따른 간식 섭취 행태 특성**

고등학생의 스트레스 수준에 따른 간식 섭취 행태 특성은 <Table 6>과 같다. 고등학생의 스트레스 수준에 따른 간식 섭취 행태 특성은 하루 간식 섭취 횟수(p<.05), 좋아하는 간식의 맛(p<.05)이 유의한 차이를 나타냈고, 간식의 필요성, 하루 간식

비, 간식을 함께 먹는 사람, 간식 먹는 시간, 간식 섭취가 식생활에 미치는 영향, 간식 선택시 건강과 체중 고려, 간식 구입 장소, 간식의 조건, 즐기는 간식에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 하루 간식 섭취 횟수는 스트레스에 관계없이 하루 1회가 가장 높게 나타났고, 다음이 2회 이었다. 그러나 스트레스가 많을 때와 스트레스가 적을 때 각각 하루 4회 이상 섭취 비율이 스트레스가 중간일 때보다 높게 나타나 스트레스 수준에 따라 유의한 차이(p<.05)를 나타냈다. 좋아하는 간식의 맛은 단맛이 스트레스가 많을 때 51.5%, 스트레스가 중간일 때 63.0%, 스트레스가 적을 때 55.5%로 스트레스 수준에 관계없이 단맛이 가장 높게 나타났다. 그러나 스트레스가 많을 때 짠맛과 매운 맛이 각각 19.0%, 기타가 7.2%, 스트레스가 중간일 때 짠맛이 17.3%, 매운 맛이 11.1%, 기타가 4.3%, 스트레스 적을 때 매운 맛이 24.7%, 짠맛이 16.1%, 기타가 2.2%로 스트레스 수준에 따라 유의한 차이(p<.05)를 나타냈다. 고등학생의 스트레스 수준에 따른 하루 간식 섭취 횟수는 스트레스가 높은 그룹과 스트

Table 6. The snack intake characteristics of high school students by the stress level

Variables	Category	High Stress (n=156)	Medium Stress (n=208)	Low Stress (n=139)	$\chi^2$
The need for snacks	Not necessary at all	7( 4.5)	6( 2.9)	7( 5.1)	8.87
	Not usually necessary	5( 3.2)	17( 8.2)	10( 7.2)	
	Generally	25(16.2)	37(17.8)	31(22.5)	
	Usually necessary	53(34.4)	73(35.1)	48(34.8)	
	Very necessary	64(41.6)	75(36.1)	42(30.4)	
The cost of snack per day	Less than 2,000 won	67(42.9)	89(42.8)	73(52.5)	26.96
	2,000~4,000 won	50(32.1)	86(41.3)	34(24.5)	
	4,000~6,000 won	24(15.4)	18( 8.7)	18(12.9)	
	6,000~8,000 won	4( 2.6)	14( 6.7)	7( 5.0)	
	More than 8,000 won	11( 7.1)	1( .5)	7( 5.0)	
People who eat snacks together	Alone	36(23.4)	34(16.5)	19(13.8)	11.89
	Friend	113(73.4)	161(78.2)	106(76.8)	
	Family	4( 2.6)	9( 4.4)	10( 7.2)	
	Teacher	0( .0)	1( .5)	0( .0)	
	Others	1( .6)	1( .5)	3( 2.2)	
Frequency of daily snack intake	Not eating	17(11.2)	17( 8.4)	19(14.0)	19.84*
	1 times	74(48.7)	105(51.7)	68(50.0)	
	Twice	41(27.0)	75(36.9)	40(29.4)	
	3 times	14( 9.2)	6( 3.0)	6( 4.4)	
	More than 4 times	6( 3.9)	0( .0)	3( 2.2)	

<표 계속>

Variables	Category	High Stress (n=156)	Medium Stress (n=208)	Low Stress (n=139)	$\chi^2$
The time to eat snacks	Before breakfast	4( 2.6)	0( .0)	1( .7)	9.81
	Breakfast~lunch	16(10.4)	23(11.1)	17(12.4)	
	Lunch~dinner	27(17.5)	52(25.0)	28(20.4)	
	Dinner~sleep	72(46.8)	93(44.7)	59(43.1)	
	Irregularly	35(22.7)	40(19.2)	32(23.4)	
Effect of snack intake	Contributing to the balance of nutrition	15( 9.7)	17( 8.2)	11( 8.0)	5.27
	Psychological satisfaction	83(53.5)	96(46.4)	63(46.0)	
	Improve friendships	8( 5.2)	16( 7.7)	8( 5.8)	
	Makes you feel energized	45(29.0)	72(34.8)	53(38.7)	
	Others	4( 2.6)	6( 2.9)	2( 1.5)	
Consider health and weight when choosing a snack	Not consider at all	53(34.2)	75(36.2)	45(32.6)	11.99
	Not consider	59(38.1)	67(32.4)	46(33.3)	
	Generally	17(11.0)	39(18.8)	28(20.3)	
	Consider generally	23(14.8)	22(10.6)	12( 8.7)	
	Consider very much	3( 1.9)	4( 1.9)	7( 5.1)	
Where to buy snacks	Snack bar	9( 5.8)	6( 2.9)	2( 1.4)	9.53
	Street vendor	7( 4.5)	10( 4.8)	5( 3.6)	
	Fast food restaurant	7( 4.5)	11( 5.3)	3( 2.2)	
	Convenience store	117(76.0)	170(81.7)	119(86.2)	
	Others	14( 9.1)	11( 5.3)	9( 6.5)	
Condition of snack	Easy to eat	31(20.3)	47(22.6)	39(28.7)	8.96
	Good taste	98(64.1)	134(64.4)	87(64.0)	
	Nutritious	3( 2.0)	4( 1.9)	1( .7)	
	Cheap price	17(11.1)	21(10.1)	6( 4.4)	
	Others	4( 2.6)	2( 1.0)	3( 2.2)	
The taste of your favorite snack	Sweet taste	79(51.6)	131(63.0)	76(55.5)	17.97*
	Salty taste	29(19.0)	36(17.3)	22(16.1)	
	Sour taste	5( 3.3)	9( 4.3)	2( 1.5)	
	Spicy taste	29(19.0)	23(11.1)	34(24.8)	
	Others	11( 7.2)	9( 4.3)	3( 2.2)	
The favorite snacks	Bread	17(10.9)	25(12.0)	13( 9.4)	25.81
	Cookies, candies, chocolates	72(46.2)	94(45.2)	61(44.2)	
	Fruits	5( 3.2)	10( 4.8)	5( 3.6)	
	Noodles	23(14.7)	31(14.9)	31(22.5)	
	Flour based foods	9( 5.8)	7( 3.4)	7( 5.1)	
	Fast food	20(12.8)	13( 6.3)	6( 4.3)	
	Fried food	2( 1.3)	6( 2.9)	0( .0)	
	Frozen desserts	5( 3.2)	13( 6.3)	11( 8.0)	
	Sweet potato	0( .0)	3( 1.4)	0( .0)	
	Others	3( 1.9)	6( 2.9)	4( 2.9)	

\*p&lt;.05, High≥M+½SD, M-½SD&lt;Medium≤M+½SD, Low≤M-½SD

레스가 낮은 그룹에서 4회 이상 비율이 높게 나타났고, 좋아하는 간식의 맛은 스트레스가 높은 그룹과 스트레스가 낮은 그룹

에서 매운맛이 높게 나타났다. 즉, 스트레스를 받을수록 자극적인 간식을 선호하는 것으로 나타나 건강에 나쁜 영향을 미칠 것

으로 우려된다. Park(2015)의 경남지역 남·여 고등학생의 스트레스 정도에 따른 식습관과 식생활 태도 비교 연구에서도 청소년들의 건강을 유지할 수 있도록 국가 차원에서 입시 위주의 교육 정책 문제점을 인식하고 바뀌어나가야 할 것이며, 스트레스를 해소시킬 수 있는 각종 교육 프로그램으로 스트레스를 적절히 대처할 수 있도록 관심을 가져야 한다고 하였다. 청소년의 달콤한 간식을 선호하는 경향은 에너지와 영양소 섭취량에 영향을 주고 청소년 비만의 발생 등에도 영향을 미칠 것이다. 스트레스로 인해 감정의 변화가 간식을 먹는 행동에 영향을 미치는 것으로 사료되며, 스트레스를 받았을 때 자극성 있는 음식을 너무 섭취하지 않도록 학교에서의 식생활 교육이 요구된다고 할 수 있다.

## V. 요약 및 결론

본 연구는 전남지역에 재학 중인 고등학생을 대상으로 스트레스 인식, 식습관 및 생활습관 특성, 간식 섭취 행태를 조사하고, 스트레스 수준에 따른 식습관 및 생활습관 특성, 간식 섭취 행태의 특성을 분석하여 청소년의 식생활 교육에 도움을 주고자 하였다.

본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 고등학생의 스트레스 인식은 남학생이 2.92점, 여학생이 3.07점으로 여학생이 남학생보다 유의적으로 높게 나타났다( $p<.01$ ). 요인별 스트레스 인식은 학교 스트레스( $p<.001$ ), 가족 스트레스( $p<.05$ )에서 성별에 따라 유의한 차이가 나타났는데, 여학생이 남학생보다 스트레스가 높았다. 따라서 여학생들에게 스트레스를 효과적으로 극복해 나가도록 지속적인 지도가 필요하다 하겠다.

둘째, 고등학생의 식습관 및 생활습관 특성은 한끼 식사 시간( $p<.001$ ), 식사량( $p<.05$ ), 식습관 경향( $p<.001$ ), 음식의 간( $p<.05$ ), 일주일 운동 횟수( $p<.001$ ), 1일 운동 시간( $p<.001$ )에서 남학생과 여학생이 유의한 차이를 나타냈다. 한끼 식사 시간은 남학생이 여학생보다 더 짧았고, 식사량은 여학생이 남학생

보다 적당하였다. 식습관 경향은 남학생은 규칙적으로 섭취하였고, 여학생은 자극적인 음식을 선호하는 것으로 나타났다. 음식의 간은 남학생이 약간 싱겁게 먹고 여학생은 보통으로 나타났다. 일주일 운동 횟수는 남학생이 여학생보다 많았고, 여학생이 남학생보다 운동을 하지 않는 것으로 나타났으며, 1일 운동 시간은 남학생이 여학생보다 많았다.

셋째, 고등학생의 간식 섭취 행태 특성은 하루 간식비( $p<.01$ ), 간식 먹는 시간( $p<.01$ ), 즐기는 간식( $p<.001$ )에서 남학생과 여학생 간에 유의한 차이가 나타났다. 하루 간식비는 4,000원 미만이 남학생보다 여학생이 높게 나타났고, 간식 먹는 시간은 남학생은 불규칙적으로가 높게 나타났으며, 여학생은 점심 후 저녁 전이 높게 나타났다. 즐기는 간식은 남학생과 여학생 모두 과자류, 사탕류, 초콜릿류가 가장 높게 나타났다. 고등학생들이 간식을 선택할 때 올바르게 못한 간식 선택에서 오는 위험성을 인지하고, 건강한 간식을 섭취할 수 있도록 학생들을 위한 식생활 교육이 필요할 것으로 사료된다.

넷째, 고등학생의 스트레스 수준에 따른 식습관 및 생활습관 특성은 하루 식사 횟수( $p<.05$ ), 식습관 경향( $p<.01$ ), 음식의 간( $p<.05$ )이 스트레스 수준에 따라 유의한 차이를 나타냈다. 하루 식사 횟수는 스트레스가 높은 그룹과 스트레스가 낮은 그룹에서 4회 이상 식사하는 비율이 높게 나타났고, 식습관 경향은 스트레스가 높은 그룹에서 규칙적인 섭취의 비율이 낮게 나타났다. 음식의 간 선호도는 스트레스가 상인 그룹에서 매우 짜게 먹는 비율이 높게 나타났다. 스트레스 수준과 식습관 및 생활습관 특성은 관련성이 높으므로 고등학생의 스트레스를 해소시킬 수 있는 각종 교육 프로그램으로 스트레스를 적절히 대처할 수 있도록 해야 하겠고, 스트레스 상황에서도 균형잡힌 식생활을 할 수 있도록 식생활 교육이 필요할 것으로 사료된다.

다섯째, 고등학생의 스트레스 수준에 따른 간식 섭취 행태 특성은 하루 간식 섭취 횟수( $p<.05$ ), 좋아하는 간식의 맛( $p<.05$ )에서 스트레스 수준에 따라 유의한 차이를 나타냈다. 하루 간식 섭취 횟수는 스트레스가 높은 그룹과 스트레스가 낮은 그룹에서 4회 이상 비율이 높게 나타났고, 좋아하는 간식의 맛은 스트레스가 높은 그룹과 스트레스가 낮은 그룹에서 매운맛이 높게 나타났다.

이상의 결과를 종합해 볼 때, 스트레스 수준이 자극적인 음식 선호, 짜게 먹는 습관, 단맛을 선호하는 등의 간식 섭취 행태에

영향을 미침을 알 수 있었다. 청소년 시기에 이러한 스트레스 상황이 장기간 지속될 경우에는 식생활에 많은 영향을 미칠 것으로 생각된다. 스트레스 수준과 간식 섭취 행태 특성은 관련성이 높으므로 고등학생의 스트레스에 따른 기호를 충족시킬 수 있는 간식에 대한 개발도 필요할 것으로 사료된다. 따라서 스트레스를 겪는 환경에서 바람직하고 균형잡힌 식생활을 할 수 있도록 고등학생의 건전한 식생활 문화 정착을 유도하는 지도가 필요하겠다.

### 참고문헌

- An, Y. M. (1989). *A study on the comparison of nutrient intakes and the mental health of girl students between day and evening session of commercial high school and academic high school in Masan*. Unpublished master's thesis, Kyungnam University, Masan, Korea.
- Bang, J. Y. (2016). *The research about women high school students's weight control experience and obesity stress*. Unpublished master's thesis, Yongin University, Yongin, Korea.
- Cho, E. A. (2010). *A study on the snack consumption of middle and high school students: Focused on Siheung-si, Gyeonggi-do*. Unpublished master's thesis, Suncheon National University, Suncheon, Korea.
- Cho, J. W. (2002). *Analysis of regional dietary intake of adolescents in Korea*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul, Korea.
- Choi, E. H. (2012). *The impact of academic stress of high school students on adaptation to school life: Mediating effect of a mental state and the effect of controlling parenting attitude*. Unpublished doctoral dissertation, Daegu Hanny University, Gyeongsan, Korea.
- Choi, I. J. (2012). A study on supporting measures for promoting mental health of children and adolescents II. Research Report. Seoul, National youth policy institute.
- Choi, S. K., Choi, H. J., Chang, N. S., Cho, S. H., Choi, Y. S., Park, H. K., Joung, H. J. (2008). Snacking behaviors of middle and high school students in Seoul. *Korean J Community Nutrition*, 13(2), 199-206.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Doo, S. R. (2015). *A study on relationships between fat intakes from snacks and life stress of high school students in Gyeonggi area*. Unpublished master's thesis, Myongji University, Seoul, Korea.
- Gim, G. J. (2013). *The effects of focusing manner on stress reactions and self-regulation abilities among adolescents*. Unpublished master's thesis, Duksung Women's University, Seoul, Korea.
- Han, S. A. (2004). *Worry contents and stress degree according to family environment of adolescence*. Unpublished master's thesis, Daejin University, Pocheon, Korea.
- Hong, J. H. (2013). *A study of the change of dietary behavior patterns by stress levels on high school student*. Unpublished master's thesis, Kyonggi University, Suwon, Korea.
- Hwang, E. J. (1999). *The survey on the relation between depressive trends, stress and food intake in women's university students*. Unpublished master's thesis, Duksung women's University, Seoul, Korea.
- Hwang, S. Y. (2005). *A validation study of the problem solving inventory in the career decision scale of Korean university student*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Hyun, M. S., & Nam, K. A. (2009). A study of self-esteem and stress coping skills in early adolescence. *The Journal of Korean academic society of nursing education*, 15(2), 293-301.
- Jo, J. I., & Kim, H. K. (2008). Food habits and eating snack behaviors of middle school students in Ulsan area. *Journal of Nutrition and Health*, 41(8), 797-808.
- Joung, Y. J. (2010). *A study on perception of nutrition labelling and dietary habit by obesity degree of middle school students in Seosan area*. Unpublished master's thesis,

- Dankook University, Yongin, Korea.
- Kang, H. W., & Lee, S. S. (2006). Obesity and weight control prevalence of middle school students in Seoul, Gyeonggi area. *Journal of Nutrition and Health*, 39(7), 674-683.
- Kang, Y. A. (2011). *A study on eating habits, snack and eating out intake of high school students in Ulju-gun*. Unpublished master's thesis, University of Ulsan, Ulsan, Korea.
- Keum, M. H. (2015). *A study on the effect of youth's school life adaptation and stress to game addiction*. Unpublished master's thesis, Daegu University, Gyeongsan, Korea.
- Kim, B. M. (2014). Relationships between academic stress and mathematics learning motivation among high school students : Focusing on the mediating effect of academic motivation types. *The Journal of Research Institute of Curriculum & Instruction*, 18(1), 243-270.
- Kim, E. J. (2015). A longitudinal study on the relationship of adolescent's parent attachment, self-esteem, anger and stress. *Studies on Korean Youth*, 26(4), 239-266.
- Kim, H. J. (2009). *A study on the relationship with eat habits, eating behavior and stress of the middle school students in Daegu: For the third middle school students*. Unpublished master's thesis, Catholic University of Daegu, Gyeongsan, Korea.
- Kim, H. S. (2014). The longitudinal mediation effects of self-esteem in the influence of academic stress to adolescents' depression. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(3), 409-437.
- Kim, H. Y. (2010). *A survey on breakfast and snack consumption of high school dormitory students in Cheongju area*. Unpublished master's thesis, University of Chungbuk, Cheongju, Korea.
- Kim, J. S., Kim, S. C., & Yoo, S. K. (2011). Factors influencing stress levels of adolescents: With a focus on the impact of positive self-concept and self-confidence. *Korean journal of Youth Studies*, 18(3), 103-126.
- Kim, J. Y., Lee, H., & Kim, J. M. (2015). The effect of academic stress on internet-game addiction and the moderating effect of parent-child positive communication: Focused on the male game addiction group among adolescents. *Family and Culture*, 27(3), 126~152.
- Kim, K. H., & Cho, H. S. (2014). Snacking behaviors and depression in middle school students in Jeonnam area. *Korean J Food Culture*, 29(5), 373-379.
- Kim, K. S., & Shin, S. S. (2011). The effect of stress which is recognized by adolescents on the adaptation to school life. *The Journal of Educational Research*, 9(3), 97-114.
- Kim, M. K., Kim, Y. H., Hwang, S. R., & Chung, I. J. (2012). The effect of school grades on academic stress in adolescence: Focusing on the moderating effect of gender. *Journal of Adolescent welfare*, 14(4), 165-187.
- Kim, M. R., Hong, K. J., & Yang, S. N. (2002). High school students' stress and their coping styles. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 10(1), 107-125.
- Kim, M. Y. (2002). *Analyses of nutritional status and dietary behavior of those from low-income neighbors in urban areas in terms of the national basic livelihood security system(NBLSS)*. Unpublished master's thesis, Kyunghee University, Seoul, Korea.
- Kim, S. A., & Lee, B. H. (2008). Relationships between the nutrient intake status, dietary habits, academic stress and academic achievement in the elementary school children in Bucheon-si. *Journal of Nutrition and Health*, 41(8), 786-796.
- Kim, S. J. (2001). *A study on the influences of the stressors from school on problem behavior in middle school and high school students: focusing on the stress coping strategies*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Kim, S. K. (2010). *The motivation and reliability of high school students' snack intake*. Unpublished master's thesis, Kyunghee University, Seoul, Korea.
- Kim, S. O. (2012). *A study on the influence of school adjustment over school stresses and self-regulatory ability of adolescents*. Unpublished master's thesis, Jeju National University, Jeju, Korea.
- Ko, S. Y. (2010). *Comparison of snack intakes, nutrition knowledge, self-efficacy and eating behavior by checking nutrition*

- labels among middle school students. Unpublished master's thesis, Seoul Women's University, Seoul, Korea.
- Korea Centers for Disease Control and Prevention (2016). The Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey statistic.
- Kwon, J. H. (2013). *Snack intake depending on the stress level of high school students in Daegu*. Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu, Korea.
- Kwon, M. K. (2007). *A study on characteristics of nutrient intakes, food intakes and food habits of underweight adolescents*. Unpublished master's thesis, Soonchunhyang University, Asan, Korea.
- Kwon, M. K., & Park, Y. S. (2007). A study on nutritional status and eating behaviors of underweight adolescent boys using 2001 NHANS of Korea. *Korean J Community Nutrition*, 12(3), 235-246.
- Kwon, S. Y. (2004). *A study of dietary patterns and analysis of the factors that influence snack intake of middle school students in Seoul*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul, Korea.
- Lee, H. J. (2010). *The effect of stress on alcohol and snack consumption of undergraduate students*. Unpublished master's thesis, Sangji University, Wonju, Korea.
- Lee, H. J. (2016). *Indigenous psychological analysis of stress among female middle school students and type of relationship with friends*. Unpublished master's thesis, Inha University, Incheon, Korea.
- Lee, I. S. (2006). Academic stress, coping method, and stress symptoms of high school students. *The Journal of the Korean Society of School Health*, 19(2), 25-36.
- Lee, J. E. (2007). *The stress and the dietary behaviour of middle school boy student*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Cheongju, Korea.
- Lee, K. W. & Kim, S. G. (2005). The influence of leisure activity pattern on stress solution and academic achievement of juvenile. *Korea Sport Research*, 16(4), 775-783.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean 'examination hell': Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249-271.
- Lee, M. Y., Choi, E. M., Chung, W. G., Son, J. H., & Chang, S. J. (2013). The effects of perceived stress on dietary habits and oral health behaviors in Korean adolescents. *Journal of Dental Hygiene Science*, 13(4), 440-448.
- Lee, S. M. (2011). *The recognition of nutrition labelling for processed food of middle school students in Gyeongnam area: According to gender and pocket money*. Unpublished master's thesis, Kyungnam University, Changwon, Korea.
- Lee, S. Y. (2001). The research study on the eating habits and food preferences of the elementary school students in Gwangju. *Korean journal of human ecology*, 4(1), 46-61.
- Lee, S. Y. (2012). *Obesity stress and self-esteem by BMI and body type awareness of middle school students*. Unpublished master's thesis, Chonbuk University, Jeonju, Korea.
- Lee, Y. H. (2012). Effect of adolescents' perceived stress and internet addiction on suicidal ideation: Focusing on the mediating effects of internet addiction. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul, Korea.
- Lee, Y. M., & Han, M. S. (1996). Nutritional knowledge and eating behavior of high school students in Sunnam area. *Journal of the Korean Society of Dietary Culture*, 11(3), 305-316.
- Lee, Y. S., Lim, H. S., Ahn, H. S., & Jang, N. S. (2010). *Life Cycle Nutrition*. Seoul: Kyomunsa.
- Lim, E. M., & Chung, S. S. (2009). The changes of youths' stress and depression and the long-term effects of stress on the depression. *Korean journal of youth studies*, 16(3), 99-121.
- Moon, Y. J., & Jwa, H. S. (2008). The effect of academic stress on psychological health in adolescents: Moderating effect of emotional regulation. *Korean Journal of Social Welfare Studies*, 38, 353-379.
- Oh, H. J. (2010). *Food habits and life style, snack intake patterns of high school students in Ulsan*. Unpublished master's thesis, University of Ulsan, Ulsan, Korea.
- Oh, M. H., & Cheon, S. M. (1994). Analysis of academic stressors

- and symptoms of juveniles and effects of meditation training on academic stress reduction. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 15, 63-96.
- Park, H. Y. (1995). *The study of relationships among snacks, unbalanced diet, and eating behavior of middle school students*. Unpublished master's thesis, Chungbuk University, Chongju, Korea.
- Park, I. J., & Park, Y. W. (2009). Survey on intake of snacks and self-purchased snacks due to lack of sleep in high school students in Gwangju. *Journal of the Korean Society of Dietary Culture*, 24(3), 256-266.
- Park, J. M. (1998). A study of stress factor and coping behavior of high school student. Unpublished master's thesis, Kwandong University, Gangneung, Korea.
- Park, J. Y. (2015). *The comparative study of eating habits and dietary attitudes according to the stress level of male and female high school students in Gyeongnam area*. Unpublished master's thesis, Kyungnam University, Changwon, Korea.
- Park, K. M. (2009). *Studies on the relationship between adolescents eating behaviors for breakfast and snack in Seoul*. Unpublished master's thesis, Konkuk University, Seoul, Korea.
- Park, K. R. (2015). *Dietary survey in accordance with the breakfast and snack intakes of high school students in Incheon*. Unpublished master's thesis, Inha University, Incheon, Korea.
- Park, M. B. (2007). *The effect of nutrition knowledge and diet and eating habits on physical health and academic achievement among high school students*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul, Korea.
- Park, M. H. (2014). The effects of gifted students's stress on happiness. Unpublished master's thesis, Daejeon University, Daejeon, Korea.
- Seo, H. H. (2007). *The comparative study of eating habits by the stress Type of high school students in Gwangju area*. Unpublished master's thesis, Nambu University, Gwangju, Korea.
- Seo, J. Y. (2008). *A Study on adolescents' between meals consumption: Based on middle school students in Goyang-si, Gyeonggi-do*. Unpublished master's thesis, Ewha Woman University, Seoul, Korea.
- Seo, M. H. (2009). *The study on male technical high school students in Seoul: Eating habits and preferences for snacks*. Unpublished master's thesis, Konkuk University, Seoul, Korea.
- Song, M. H. (2004). *Relationship among high school students' appearance satisfaction, self-esteem and school-related adjustment*. Unpublished master's thesis, Konkuk University, Seoul, Korea.
- Song, M. S. (2013). *Research of snack intake attitude behavior and knowledge of processed food for students of general high school and vocational cookery high school in Seoul*. Unpublished master's thesis, Inha University, Incheon, Korea.
- Song, Y. M., & Lee, Y. J. (2011). A influence of leisure satisfaction as factors relaxing stress of adolescent. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(12), 609-634.
- Statistics Korea, & Ministry of Gender Equality and Family (2015). 2015 Youth statistics. April 28, 2015. Press Release.
- Sung, M. J., & Chang, K. J. (2006). Correlations among life stress, dietary behaviors and food choice of college students. *The East Asian Society of Dietary Life*, 16(6), 655-662.
- Thoits, P. A. (2010). Stress and health major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, 41-53.
- Woo, S. Y. (2008). *Self-control and sense of humor as moderating factors for negative effects of daily hassles on school adjustment for children*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Yang, S. W. (2011). *Snack consumptions of high school students and their recognitions on nutritional fact*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan, Korea.
- Yeom, H. J. (2001). *A relation of the stress status on the food ecology and health behavior in elementary school children*. Unpublished master's thesis, Ewha Woman University, Seoul, Korea.
- Yim, M. J., & Moon, H. J. (2011). Effects of child's perceived

- happiness and daily stress on their school life adjustment: Focusing on students in fifth and sixth grade of elementary school. *The Korean Journal of the Human Development*, 18(2), 255-275.
- Yoon, K. S. (2009). *Effect of skipping breakfast and obesity to school foodservice and snack food intakes: With the subjects of some middle school students in Suwon*. Unpublished master's thesis, Dankook University, Yongin, Korea.
- Yoon, Y. S. (2007). *A study on self-regulatory ability of adolescents and its relationship with personality, parenting, behavior problems, and life stress*. Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul, Korea.
- Youn, H. S., Kwak, H. J., & Noh, S. K. (2008). A study on dietary behaviors, snack habits and dental caries of high school students in Gimhae, Kyungnam province. *Journal of Nutrition and Health*, 41(8), 809-817.
- Yu, S. M. (2015). *A study on eating habits and snack intake of some middle school students in Ulsan area*. Unpublished master's thesis, Kyungnam University, Changwon, Korea.

### <국문요약>

본 연구는 전남지역 고등학생을 대상으로 스트레스 인식, 식습관 및 생활습관 특성, 간식 섭취 행태를 조사하고, 스트레스 수준에 따른 식습관 및 생활습관 특성, 간식 섭취 행태의 특성을 분석하여 청소년의 식생활 교육에 도움을 주고자 하였다. 순천시, 광양시, 고흥군에 거주하는 고등학교 1, 2, 3학년층을 대상으로 자료를 수집하였고, 자료 분석은 SPSS 통계 프로그램을 이용하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 고등학생의 스트레스 인식은 남학생이 2.92점, 여학생이 3.07점으로 여학생이 남학생보다 유의적으로 높게 나타났다( $p < .01$ ). 요인별 스트레스 인식은 학교 스트레스( $p < .001$ ), 가족 스트레스( $p < .05$ )에서 성별에 따라 유의한 차이가 나타났는데, 여학생이 남학생보다 스트레스가 높았다.

둘째, 고등학생의 식습관 및 생활습관 특성은 한끼 식사 시간 ( $p < .001$ ), 식사량( $p < .05$ ), 식습관 경향( $p < .001$ ), 음식의 간( $p < .05$ ), 일주일 운동 횟수( $p < .001$ ), 1일 운동 시간( $p < .001$ )에서 남학생과 여학생이 유의한 차이를 나타냈다. 한끼 식사 시간은 남학생이 여학생보다 더 짧았고, 식사의 양은 여학생이 남학생보다 적당하였다. 식습관 경향은 남학생은 규칙적으로 섭취하였고, 여학생은 자극적인 음식을 선호하는 것으로 나타났다. 음식의 간은 남학생이 약간 싱겁게 먹고 여학생은 보통으로 나타났다. 일주일 운동 횟수는 남학생이 여학생보다 많았고, 여학생이 남학생보다 운동을 하지 않는 것으로 나타났으며, 1일 운동 시간은 남학생이 여학생보다 많았다.

셋째, 고등학생의 간식 섭취 행태 특성은 하루 간식비( $p < .01$ ), 간식 먹는 시간( $p < .01$ ), 즐기는 간식( $p < .001$ )에서 남학생과 여학생 간에 유의한 차이가 나타났다. 하루 간식비는 4,000원 미만인 남학생보다 여학생이 높게 나타났고, 간식 먹는 시간은 남학생은 불규칙적으로 높게 나타났으며, 여학생은 점심 후 저녁 전이 높게 나타났다. 즐기는 간식은 남학생과 여학생 모두 과자류, 사탕류, 초콜릿류가 가장 높게 나타났다.

넷째, 고등학생의 스트레스 수준에 따른 식습관 및 생활습관 특성은 하루 식사 횟수 ( $p < .05$ ), 식습관 경향( $p < .01$ ), 음식의 간( $p < .05$ ) 이 스트레스 수준에 따라 유의한 차이를 나타냈다. 하루 식사 횟수는 ‘고 스트레스’ 그룹과 ‘저 스트레스’ 그룹에서 4회 이상 식사하는 비율이 높게 나타났고, 식습관 경향은 ‘고 스트레스’ 그룹에서 규칙적인 섭취의 비율이 낮게 나타났다. 음식의 간 선호도는 스트레스가 상인 그룹에서 매우 짜게 먹는 비율이 높게 나타났다.

다섯째, 고등학생의 스트레스 수준에 따른 간식 섭취 행태 특성은 하루 간식 섭취 횟수 ( $p < .05$ ), 좋아하는 간식의 맛( $p < .05$ )에서 스트레스 수준에 따라 유의한 차이를 나타냈다. 하루 간식 섭취 횟수는 스트레스가 높은 그룹과 스트레스가 낮은 그룹에서 4회 이상 비율이 높게 나타났고, 좋아하는 간식의 맛은 스트레스가 높은 그룹과 스트레스가 낮은 그룹에서 매운맛이 높게 나타났다.

이상의 결과를 종합해 볼 때, 스트레스 수준이 자극적인 음식 선호, 짜게 먹는 습관, 단맛을 선호하는 등의 간식 섭취에 영향을 미침을 알 수 있었다. 청소년 시기에 이러한 스트레스 상황이 장기간 지속될 경우에는 식생활에 많은 영향을 미칠 것으로 생각된다. 따라서 스트레스를 겪는 환경에서 바람직하고 균형잡힌 식생활을 할 수 있도록 고등학생의 건전한 식생활 문화 정착을 유도하는 지도가 필요하겠다.

■ 논문접수일자: 2017년 10월 31일, 논문심사일자: 2017년 11월 1일, 게재확정일자: 2018년 12월 28일