



ISSN 1229-8565 (print) ISSN 2287-5190 (on-line)
한국지역사회생활과학회지 34(4): 629~642, 2023
Korean J Community Living Sci 34(4): 629~642, 2023
<http://doi.org/10.7856/kjcls.2023.34.4.629>

광주 지역 일부 대학생들의 스트레스 수준에 따른 식 행동 연구

문 소 영 · 정 복 미^{1)†}

전남대학교 교육대학원 영양교육전공 석사 · 전남대학교 식품영양과학부 교수¹⁾

Study on Eating Behaviors according to the Stress Levels of University Students in Gwangju Area

So-Yeong Moon · Bok-Mi Jung^{1)†}

Master Student, Major in Nutrition Education, Graduate School of Education, Chonnam National University, Gwangju, Korea
Professor, Division of Food and Nutrition, Chonnam National University, Gwangju, Korea¹⁾

ABSTRACT

This study examined the eating behaviors according to the stress level of some university students in the Gwangju area. The questionnaires surveyed the general characteristics, physical characteristics, frequency of sugar intake per week, types of stress, dietary fidelity, and eating behavior. The life stress, physical health, and experiences of depression were higher among female students than male students. In the case of female students, relation stress was higher in those overweight than those with a normal weight. The psychological aspect was higher in those obese than in those underweight, and depressive experiences were higher in the obese than non-obese. Female students had poorer eating habits than male students. Students with higher stress levels showed higher levels of negative physical health and depression experience compared to students with low levels of stress. In addition, in the case of high-stress students, the meal fidelity was lower, and their eating habits were also poorer than low-stress students. Therefore, students with high stress showed poor eating behaviors. Overall, educational tools are needed to improve the incorrect eating behaviors of university students under considerable stress.

Key words: university students, stress level, physical health, depression experience, eating behavior

Received: 27 October, 2023 Revised: 15 November, 2023 Accepted: 28 November, 2023

[†]**Corresponding Author:** Bok-Mi Jung Tel: 82-62-530-1353 E-mail: jbm@jnu.ac.kr

This is an Open-Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서론

생애주기 중 대학생은 성인기로 전환하는 과도기 연령이며, 급변하는 환경으로 인해 대학생들은 과도한 스트레스를 받게 된다(Kim & Kim 2018). 식습관이 규칙적이었던 중, 고등학교 시절과는 달리 대학생의 거주 형태 중 부모의 지도 관리를 떠나 혼자 독립적인 식행동을 하는 기숙사와 자취 대학생의 식습관의 연구 결과를 보면 집에서 거주하는 대학생에 비해 불규칙한 식사, 아침식사 결식, 부적당한 간식, 과다한 음주 등으로 불규칙하고 불합리한 식생활을 할 가능성이 커진다(Kang 2001). 이렇게 대학생은 발달 단계적으로 후기 청소년기에 속하는 시기로 고등학교 때까지의 타율에 의한 수동적이고 의존적인 생활방식에서 자율적이고 독립적인 생활방식으로 전환해야 하며 자아정체성 확립과 부모로부터의 심리적 독립과 같은 기본적인 발달 과업을 성취해야 한다. 이러한 심리, 사회적 생활환경의 변화에 대한 적응 및 진로 선택과 장애에 대한 불안 등으로 인하여 대학생들은 심리적 부담감을 갖고 많은 스트레스를 경험하게 된다(Seo & Lee 2018). 대학생활의 성공적 적응은 미래의 사회적 역할 수행 뿐 아니라 행복한 결혼생활을 예측하는 중요한 요인이 되는데, 이와 밀접한 관련성을 갖는 것 중 하나가 정신건강이다. 최근의 각종 조사와 대중매체의 보고는 우리나라 대학생들의 정신건강 상태에 깊은 관심을 가져야 함을 보여준다(Lee & Kim 2014). 또한 여대생은 사회진출의 준비생으로 어느 시기보다 자신의 체형과 외모에 관심이 많으며 가임여성으로서 다음 세대에는 부모가 되어 가정과 사회에 중요한 일원으로 역할을 해야 할 사람들이므로 이 시기의 건전한 신체상 확립 및 적절한 체중 관리를 통한 신체적 발달과 건강관리가 매우 중요하다. 또한 스트레스 측면에서도 Sung & Chang(2007)

의 연구에 따르면 대학생 중 남학생보다 여학생이 유의하게 생활 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났다. 그 동안 스트레스에 대한 많은 연구가 이루어져 왔는데, 그 중에서 가장 핵심적인 연구주제는 생활 스트레스에 대한 것이다(Jin & Shin 2010). Park & Park(2014)의 연구를 보면 생활 스트레스가 높은 군에서 섭식장애의 점수가 유의미하게 높게 나타났으며, 스트레스가 낮은 군에 비해 과식을 자주 하는 경향을 보였다. Lee(2001)의 연구에서도 과잉부담 스트레스는 식사실천진단지수, 식행동 진단점수, 총 식생활 진단점수 모두 유의적으로 음의 상관관계를 보였다. 이와 같이 스트레스에 따라 식행동에 대한 조사는 많이 이루어졌으나 지역 대학생을 대상으로 생활 스트레스 수준에 따른 신체적·심리적 건강, 우울경험, 식사에 대한 충실도, 식행동 등을 조사한 연구는 미비한 상태이다.

이에 따라 본 연구에서는 광주 지역을 중심으로 한 일부 대학 및 대학원생 368명을 대상으로 하여 스트레스 수준에 따라 신체적·심리적 건강, 우울경험, 식사충실도, 식행동 등을 조사하였고, 이들 결과를 바탕으로 대학생들이 스트레스 시 바람직한 식행동을 실천하기 위한 영양교육의 기초자료를 제시하고자 하였다.

II. 연구 방법

1. 조사대상 및 기간

본 조사대상자는 광주광역시에 재학 중인 남녀 대학(원)생으로 구성되었으며, 본 연구를 수행하기 위한 설문지는 문항을 작성한 후 G지역 대학(원)생 30명을 대상으로 2020년 11월 10일~31일까지 예비 조사를 실시하였고, 예비 조사를 통하여 설문내용을 수정·보완하여 최종 완성하였다. 본 조사는 2020년 12월 1일~12월 15일까지 15일간 진행하였으며, 조사방식은 코로나 19로 인해 비대

면 조사인 온라인조사를 실시하였다. 온라인 조사의 경우 네이버의 설문조사 사이트를 이용하여 연구자의 지인들과 후배들에게 배포한 후 다시 지인들을 소개받는 눈덩이표집법을 이용하였다. 광주 지역에 거주하는 대학(원)생들을 대상으로 구글 설문지에 연구대상자들의 동의를 받은 후 자기기입식으로 작성하였다. 최종 회수된 368부를 수집하여 통계처리에 이용하였다. 본 연구는 00대학교 생명윤리위원회의 심의를 거쳐 승인을 받아 수행하였다(IRB-1040198-200923-HR-105-03).

2. 조사방법 및 내용

1) 일반적 특성

조사대상자들의 일반적 특성은 성별, 학년, 세대구성원, 월 평균 식생활비를 조사하였다. 설문지 배부 시 세대구성원의 경우 자취 또는 기숙사생의 경우 1~2인으로 기입하도록 설문지 상단에 안내하였다.

2) 생활 스트레스 유형

조사대상자들의 생활 스트레스 유형을 학업 스트레스, 취업 스트레스, 인간관계 스트레스, 경제 스트레스로 나누었으며, 각 스트레스 종류 당 4~5 문항으로 구성하였다. 각 문항에 대하여 5점 척도로 응답하게 하였으며, '전혀 아니다'를 1점, '아니다'를 2점, '보통이다'를 3점, '그렇다'를 4점, '매우 그렇다'를 5점으로 점수화하여 점수가 높을수록 스트레스를 많이 받는 것으로 평가하였다.

3) 생활 스트레스에 따른 신체적 증상 및 우울 경험

스트레스를 받을 때 신체적 증상 및 우울 경험을 파악하기 위해 신체적 측면 관련 '스트레스 받

을 때 잠을 잘 이루지 못한다', '스트레스 받을 때 심장의 두근거림을 느낀다', '스트레스 받을 때 얼굴이나 신체 일부의 경련을 느낀다', '스트레스 받을 때 현기증을 느낀다', '스트레스 받을 때 두통을 느낀다'의 5문항, 우울감 경험 관련 '스트레스 받을 때 울고 싶다', '스트레스 받을 때 나는 무능한 사람이라고 느낀다', '스트레스 받을 때 삶의 의미가 낮아진다', '스트레스 받을 때 말하기 싫다'의 5문항으로 구성하였다. 각 문항에 대하여 5점 척도로 응답하게 하였으며, '전혀 아니다'를 1점, '매우 그렇다'를 5점으로 점수가 높을수록 스트레스를 받을 때 심리적·신체적 증상이 높게 나타나고 우울을 많이 경험하는 것으로 평가하였다.

4) 식사충실도 및 식습관

조사대상자들의 식사충실도 및 식습관을 조사하기 위하여 식사충실도 관련 '주식과 간식의 구분을 확실히 하지 않는다', '집 밥을 먹기보다 외식을 많이 한다', '식사를 한 뒤 바로 간식을 챙겨 먹는다', '식사와 식사 사이에 간식을 먹는다', '아침 식사를 주 3회 이상 거른다', '야식을 주 3회 이상 먹는다'의 6문항, 식습관 관련 '때로는 이미 배가 부르는데도 밥, 빵, 과자 등을 계속 먹는다', '스트레스를 받으면 자꾸 무언가 먹고 싶어진다', '스트레스를 받았을 때 단 음식을 먹으면 기분이 좋아진다', '달콤한 과일을 좋아해서 자주 또는 많이 먹는다', '탄산음료나 주스를 하루 한잔 이상 마신다', '현미밥보다 흰쌀밥을 더 좋아한다', '커피에 설탕이나 시럽을 꼭 넣어먹는다', '단 음식은 상상만 해도 먹고 싶어진다', '주위에 항상 초콜릿이나 과자 같은 간식이 있다', '오후 3~4시쯤이면 집중력이 떨어지고 배고픔을 느낀다'의 11문항으로 구성하여 점수가 높을수록 식사충실도, 식습관 점수가 낮은 것으로 평가하였다. 당류섭취빈도는 스내

류, 사탕류, 병과류 등 ‘전혀 먹지 않는다’ 1점에서 ‘매일 먹는다’ 5점으로 표시하였다.

5) 체질량 지수

조사대상자의 신장과 체중을 이용하여 체질량 지수를 계산하였고, 전체 평균과 표준편차를 구하였다. 체질량지수는 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 값이며, 그 결과는 대한 비만학회에서 제시한 체질량지수 기준에 따라 그 값이 18.5 미만은 ‘저체중’, 18.5이상에서 22.9미만이면 ‘정상’, 23이상에서 24.9미만이면 ‘과체중’, 25이상이면 ‘비만’으로 분류하였다.

6) 스트레스 수준 분류

스트레스 수준은 Kim & Do(2004)에서 분류한 근거에 따라 학업 스트레스, 취업 스트레스, 인간관계 스트레스, 경제 스트레스 4가지 요소의 스트레스 평균 점수를 전체 조사대상자 중 하위 30%를 저 스트레스군, 상위 30%를 고 스트레스군으로 분류하였다.

3. 통계처리

조사된 자료는 IBM SPSS Statistics 23.0 Program(IBM SPSS Cengage, Boston, MA, USA)을 이용하여 처리하였다. 조사대상자의 일반적 특성, 식품기호도 문항은 빈도와 백분율로 표시하였다. 조사대상자들의 집단 간의 차이를 비교하기 위해서 범주형 변수는 카이제곱 검정(Chi-square test)을 사용하여 비교 분석하였고, 연속형인 독립된 두 군의 크기를 비교하기 위해 독립표본 t-검정(Independent sample t-test)을 실시하였으며, 독립된 세 집단의 크기를 비교하기 위해서 일원배치 분산분석(One-way ANOVA)을 사용하였다. 또한 각 변수들의 상관성을 파악하기

위해 Pearson의 상관분석(Correlation analysis)을 실시하였다. 모든 분석 값들은 $p < 0.05$ 의 수준에서 유의성을 검증하였다. 스트레스 측정 도구의 신뢰성과 유효성을 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 통해 고유값(Eigen value)을 도출하였다.

III. 결과

1. 일반적 특성

연구대상자들의 일반적 특성에 대한 결과는 Table 1과 같다. 성별은 남학생 155명(42.1%), 여학생 213명(57.9%)으로 나타났고, 학년은 368명중 1, 2학년 117명(31.8%), 3, 4학년 162명(44.0%), 대학원생 51명(13.9%), 기타(휴학생, 수료생 등) 38명(10.3%)으로 나타났다. 세대구성원은 1-2인 125명(34.0%), 3인 이상 243명(66.0%)으로 나타났고, 월 평균 식생활비는 30만원 미만 119명(32.3%), 30만원 이상-40만원 미만 139명(37.8%), 40만원 이상 110명(29.9%)으로 나타났다.

Table 1. General characteristics of the subjects

Variables	N(%)
Gender	
Male	155(42.1)
Female	213(57.9)
Grade	
1 - 2	117(31.8)
3 - 4	162(44.0)
Graduate student	51(13.9)
Others	38(10.3)
Household members	
1-2	125(34.0)
≥ 3	243(66.0)
Monthly dietary expenses (won)	
< 300,000	119(32.3)
300,000~400,000	139(37.8)
> 400,000	110(29.9)
Total	368(100.0)

2. 당류섭취빈도에 따른 스트레스와 우울 경험
 성별, 세대구성원, 체질량지수, 당류섭취빈도에 따른 생활 스트레스와 신체적 증상, 우울 경험의 결과는 Table 2와 같다. 성별에 따른 생활 스트레스와 신체적 증상, 우울 경험에서 학업 스트레스($p<0.001$), 취업 스트레스($p<0.001$), 인간관계 스트레스($p<0.001$), 경제 스트레스($p<0.05$) 모두 남학생보다 여학생이 유의하게 높았으며, 신체적 증

상($p<0.001$), 우울 경험($p<0.001$) 또한 남학생보다 여학생이 높게 나타났다. 세대 구성원에 따른 생활 스트레스와 신체적 증상, 우울 경험의 경우 세대 구성원에 따른 스트레스 차이에서 세대 구성원이 1-2인인 경우보다 3인 이상인 경우 학업 스트레스가 상대적으로 높은 것으로 나타났다($p<0.01$). 체질량지수에 따른 생활 스트레스와 신체적 증상, 우울 경험의 경우 남학생은 모든 스트레

Table 2. Physical aspect and depression experience according to the general characteristics

Variables	Stress				Physical aspect	Experience of depression
	Academic	Employment	Relationship	Economic		
Gender						
Male (n=155)	3.13 ± 0.75 ¹⁾	2.73 ± 0.87	2.38 ± 0.82	1.90 ± 0.79	2.34 ± 0.80	2.48 ± 0.82
Female (n=213)	3.57 ± 0.72	3.11 ± 0.89	2.84 ± 0.78	2.12 ± 0.86	2.81 ± 0.78	3.31 ± 0.81
t-value	-5.72***	-4.11***	-5.48***	-2.55*	-5.61***	-9.65***
Household members						
1,2 (n=125)	3.22 ± 0.80	2.98 ± 0.91	2.59 ± 0.87	2.09 ± 0.80	2.62 ± 0.86	2.98 ± 0.92
≥ 3 (n=243)	3.47 ± 0.73	2.93 ± 0.89	2.67 ± 0.80	1.99 ± 0.86	2.61 ± 0.80	2.95 ± 0.91
t-value	-3.03**	0.49	-0.88	1.05	0.07	0.33
Body Mass Index						
Male						
Underweight	3.13 ± 0.53	3.00 ± 1.06	2.20 ± 0.57	1.80 ± 0.85	1.50 ± 0.71	2.70 ± 0.71
Normal	3.17 ± 0.70	2.73 ± 0.90	2.44 ± 0.85	1.84 ± 0.81	2.38 ± 0.83	2.42 ± 0.86
Overweight	2.98 ± 0.77	2.68 ± 0.75	2.53 ± 0.74	1.97 ± 0.63	2.43 ± 0.69	2.50 ± 0.80
Obesity	3.21 ± 0.84	2.79 ± 0.93	2.13 ± 0.81	1.93 ± 0.91	2.21 ± 0.85	2.55 ± 0.79
F-value	0.72	0.17	1.84	0.27	1.28	0.27
Female						
Underweight	3.56 ± 0.70	3.22 ± 0.95	2.84 ± 0.67 ^{ab}	1.89 ± 0.74	2.72 ± 0.64	3.24 ± 0.72 ^b
Normal	3.55 ± 0.71	3.03 ± 0.85	2.74 ± 0.81 ^b	2.14 ± 0.87	2.81 ± 0.78	3.25 ± 0.80 ^b
Overweight	3.51 ± 0.84	3.09 ± 1.05	3.28 ± 0.62 ^a	2.32 ± 0.88	3.12 ± 0.85	3.21 ± 0.92 ^b
Obesity	3.86 ± 0.71	3.53 ± 0.77	3.11 ± 0.72 ^{ab}	2.30 ± 0.99	2.68 ± 0.93	4.00 ± 0.73 ^a
F-value	1.06	1.99	3.66*	1.56	1.32	5.02**
Frequency of sugar intake per week						
Not eaten at all(n=12)	3.38 ± 0.90	2.98 ± 1.04	2.27 ± 0.94	1.95 ± 0.70	2.45 ± 0.75	2.60 ± 0.83 ^b
1-2(n=144)	3.33 ± 0.76	2.85 ± 0.84	2.59 ± 0.84	1.97 ± 0.85	2.55 ± 0.79	2.84 ± 0.87 ^{ab}
3-4(n=121)	3.39 ± 0.75	2.96 ± 0.87	2.66 ± 0.79	1.97 ± 0.77	2.61 ± 0.80	2.93 ± 0.93 ^{ab}
> 5(n=91)	3.48 ± 0.77	3.10 ± 0.99	2.76 ± 0.81	2.20 ± 0.93	2.73 ± 0.89	3.24 ± 0.92 ^a
F-value	0.74	1.47	1.72	1.84	1.08	4.35**

¹⁾Mean ± S.D.

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

스 영역에서 차이를 보이지 않았으나 여학생의 인간관계 스트레스($p<0.05$), 우울 경험($p<0.01$)에서 유의한 차이를 보였다. 체질량지수와와의 관계에서 여학생의 인간관계 스트레스는 정상체중인 경우보다 과체중인 경우가 높았고, 우울 경험은 비만인 경우가 비만이 아닌 경우보다 높게 나타났다. 당류 섭취빈도에 따른 생활 스트레스와 신체적 증상, 우울 경험에 대한 결과에서 생활 스트레스에서는 유의한 차이가 없었고, 우울 경험 또한 당류 식품을 안 먹는 학생보다 당류 식품을 주 5회 이상 먹는 학생에서 높게 나타났다($p<0.01$).

3. 일반적 특성에 따른 식사충실도와 식습관

1) 성별에 따른 차이

성별에 따른 식사충실도 및 식습관에 대한 결과는 Table 3에 제시되었다. 식사충실도에서 여학생이 남학생보다 높게 나온 항목은 '주식과 간식의 구분을 확실히 하지 않는다'($p<0.05$), '식사를 한 뒤 바로 간식을 챙겨 먹는다' ($p<0.001$),

'식사와 식사 사이에 간식을 먹는다'($p<0.001$)로 나타났다. 반면 '야식을 주 3회 이상 먹는다'는 남학생이 여학생보다 높았다($p<0.001$). 식습관에서 여학생이 남학생보다 높게 나온 항목은 '때로는 이미 배가 부르는데도 밥, 빵, 과자 등을 계속 먹는다'($p<0.001$), '스트레스를 받으면 자꾸 무언가 먹

Table 3. Dietary fidelity and eating habits according to gender

Variables	Male (n=155)	Female (n=213)	t-value
Dietary fidelity			
Don't make a distinction between staple food and snacks.	2.32 ± 1.21 ¹⁾	2.60 ± 1.20	-2.15*
I tend to eat out more than to eat at home.	3.18 ± 1.22	3.14 ± 1.27	0.34
After eating, eat a snack right away.	2.14 ± 1.03	2.90 ± 1.16	-6.64***
Eat snacks between meals.	2.68 ± 1.12	3.23 ± 1.13	-4.61***
Skip breakfast at least three times a week.	3.87 ± 1.39	4.04 ± 1.32	-1.20
Eat at least three nights a week.	2.79 ± 1.33	2.27 ± 1.23	3.92***
Eating habits			
Sometimes, even though I'm already full, I keep eating rice, bread, and cookies.	2.72 ± 1.25	3.22 ± 1.21	-3.90***
When I'm under stress, I keep wanting to eat something.	2.85 ± 1.33	3.65 ± 1.18	-5.98***
When you're stressed out, eating sweet foods makes you feel better.	3.10 ± 1.19	3.72 ± 1.06	-5.17***
I like sweet fruits, so I eat them often or a lot.	2.71 ± 1.15	3.27 ± 1.20	-4.53***
Drink at least one glass of soda or juice a day.	2.66 ± 1.26	2.55 ± 1.28	0.81
Drink more than one cup of coffee mix or cafe drink a day.	3.36 ± 1.43	3.03 ± 1.51	2.11*
I like white rice more than brown rice.	3.34 ± 1.21	3.07 ± 1.31	1.98*
Be sure to add sugar or syrup to your coffee.	1.81 ± 1.07	2.00 ± 1.24	-1.53
I want to eat sweet food just by imagining it.	2.21 ± 1.14	2.76 ± 1.17	-4.50***
There are always snacks like chocolate or sweets around.	2.07 ± 1.13	2.80 ± 1.24	-5.88***
Around 3-4 pm, I lose my concentration and feel hungry.	2.46 ± 1.15	3.26 ± 1.15	-6.60***

¹⁾Mean ± S.D.

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

고 싶어진다'(p<0.001), '스트레스를 받았을 때 단 음식을 먹으면 기분이 좋아진다'(p<0.001), '달콤한 과일을 좋아해서 자주 또는 많이 먹는다'(p<0.001), '단 음식은 상상만 해도 먹고 싶어진다'(p<0.001), '주위에 항상 초콜릿이나 과자 같은 간식이 있다'(p<0.001), '오후 3~4시쯤이면 집중력이 떨어지고 배고픔을 느낀다'(p<0.001)로 나타났다. 반면 '커피믹스나 카페음료를 하루에 한잔 이상 마신다'와 '현미밥보다 흰쌀밥을 더 좋아한다'는 남학생이 여학생보다 높았다(p<0.05).

2) 세대 구성원에 따른 차이

세대 구성원에 따른 식사충실도 및 식습관에 대한 결과는 Table 4에 제시되었다. 식사충실도에서 1~2인인 경우가 3인 이상의 경우보다 높은 항목은 '집 밥을 먹기보다 외식을 많이 하는 편이다', '아침 식사를 주 3회 이상 거른다'(p<0.05)였다. 식습관에서 '스트레스를 받으면 자꾸 무언가 먹고 싶어진다', '커피믹스나 카페 음료를 하루에 한잔 이상 마신다', '오후 3~4시쯤이면 집중력이 떨어지고 배고픔을 느낀다' 모두 1~2인의 경우가 3인 이상의 경우보다 높았다(p<0.05).

Table 4. Dietary fidelity and eating habits according to the number of household members

Variables	1~2 (n=125)	≥ 3 (n=243)	t-value
Dietary fidelity			
Don't make a distinction between staple food and snacks.	2.42 ± 1.23	2.51 ± 1.20	-0.65
I tend to eat out more than to eat at home.	3.35 ± 1.28	3.05 ± 1.22	2.18*
After eating, eat a snack right away.	2.52 ± 1.21	2.61 ± 1.14	-0.73
Eat snacks between meals.	3.03 ± 1.17	2.98 ± 1.15	0.45
Skip breakfast at least three times a week.	4.21 ± 1.22	3.85 ± 1.40	2.55*
Eat at least three nights a week.	2.65 ± 1.30	2.41 ± 1.29	1.69
Eating habits			
Sometimes, even though I'm already full, I keep eating rice, bread, and cookies.	3.04 ± 1.27	2.99 ± 1.24	0.35
When I'm under stress, I keep wanting to eat something.	3.50 ± 1.27	3.21 ± 1.31	2.05*
When you're stressed out, eating sweet foods makes you feel better.	3.54 ± 1.08	3.42 ± 1.19	0.88
I like sweet fruits, so I eat them often or a lot.	2.94 ± 1.18	3.09 ± 1.22	-1.13
Drink at least one glass of soda or juice a day.	2.66 ± 1.27	2.56 ± 1.27	0.75
Drink more than one cup of coffee mix or cafe drink a day.	3.42 ± 1.40	3.04 ± 1.51	2.36*
I like white rice more than brown rice.	3.17 ± 1.22	3.19 ± 1.30	-0.15
Be sure to add sugar or syrup to your coffee.	1.98 ± 1.20	1.88 ± 1.16	0.80
I want to eat sweet food just by imagining it.	2.45 ± 1.20	2.56 ± 1.18	-0.89
There are always snacks like chocolate or sweets around.	2.62 ± 1.30	2.43 ± 1.22	1.43
Around 3-4 pm, I lose my concentration and feel hungry.	3.14 ± 1.22	2.81 ± 1.20	2.45*

¹⁾Mean ± S.D.

*p<0.05

3) 체질량지수에 따른 차이

Table 5는 남학생과 여학생의 체질량지수와 식사충실도, 식습관의 상관관계를 나타낸 결과이다. 식습관에서 '때로는 이미 배가 부르데도 밥, 빵, 과자 등을 계속 먹는다' 항목은 남학생($r=0.192$, $p<0.05$)과 여학생($r=0.199$, $p<0.01$) 모두 체질량지수와 유의한 정(+)의 상관관계를 보여 남학생과 여학생 모두 체질량지수가 높은 경우 배가 불러도 밥, 빵, 과자 등을 계속 먹는 것으로 나타났다. 그러나 '커피에 설탕이나 시럽을 꼭 넣어먹는다'($r=-0.221$, $p<0.01$)는 남학생에서만 유의한 부(-)의 상관을 보여 남학생은 체질량지수가 높은 경우 커피에 설탕이나 시럽을 덜 넣어 먹는 것으로 나타났다. 여학생은 식습관에서 '스트레스를 받으면 자꾸 무언가 먹고 싶어진다'($r=0.147$, $p<0.05$)가 유

의한 정(+)의 상관관계를 보여 체질량지수가 높은 경우 스트레스를 받으면 음식을 섭취하는 경향이 높은 것으로 나타났다.

4. 스트레스 수준에 따른 신체적 증상 및 우울 경험

스트레스 측정 도구의 신뢰성과 유효성을 검증한 결과 고유값은 모두 1.0이상으로 구성 문항으로 요인을 구성하는데 타당한 것으로 판단되었고, Cronbach's α 계수는 모두 0.6 이상으로 나타나 측정도구의 유효성 및 신뢰성이 검증되었다. 스트레스 수준에 따른 신체적 증상 및 우울 경험에 대한 결과는 Table 6과 같다. 스트레스가 낮은 학생은 105명, 스트레스가 낮은 학생은 109명이었다. 스트레스수준이 낮은 학생보다 높은 학생에서 스트레스 받을 때 잠을 잘 잘 수 없다 등의 신체적

Table 5. Dietary fidelity and eating habits according to the body mass index of males and females

Variables	Male	Female
	r-value	r-value
Dietary fidelity		
Don't make a distinction between staple food and snacks.	0.125	-0.081
I tend to eat out more than to eat at home.	0.034	0.067
After eating, eat a snack right away.	0.033	0.011
Eat snacks between meals.	-0.057	0.059
Skip breakfast at least three times a week.	0.019	0.010
Eat at least three nights a week.	0.046	-0.100
Eating habits		
Sometimes, even though I'm already full, I keep eating rice, bread, and cookies.	0.192*	0.199**
When I'm under stress, I keep wanting to eat something.	0.083	0.147*
When you're stressed out, eating sweet foods makes you feel better.	0.074	0.113
I like sweet fruits, so I eat them often or a lot.	-0.079	-0.028
Drink at least one glass of soda or juice a day.	-0.050	-0.011
Drink more than one cup of coffee mix or cafe drink a day.	0.114	0.041
I like white rice more than brown rice.	0.015	0.033
Be sure to add sugar or syrup to your coffee.	-0.221**	-0.115
I want to eat sweet food just by imagining it.	-0.008	0.002
There are always snacks like chocolate or sweets around.	-0.127	-0.085
Around 3-4 pm, I lose my concentration and feel hungry.	0.008	0.113

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

Table 6. Physical aspect and experience of depression according to the stress level

Variables	Low (n=105)	High (n=109)	t-value
Physical aspect			
I can't sleep well when I'm under stress.	2.78 ± 1.32	3.43 ± 1.21	-3.75***
I tend to feel my heart pounding when I'm under stress.	2.84 ± 1.29	3.23 ± 1.27	-2.23*
When I'm under stress, I tend to feel cramps in my face or body parts.	1.64 ± 0.87	2.28 ± 1.16	-4.56***
I tend to feel dizzy when I'm under stress.	1.65 ± 0.95	2.43 ± 1.13	-5.49***
I tend to have a headache when I'm under stress.	2.44 ± 1.35	3.44 ± 1.15	-5.83***
Experience of depression			
I want to cry when I'm under stress.	2.40 ± 1.33	3.72 ± 1.14	-7.80***
When I'm under stress, I tend to feel like an incompetent person.	2.19 ± 1.17	3.54 ± 1.16	-8.49***
I tend to lose the meaning of life when I'm under stress.	1.70 ± 0.97	3.16 ± 1.29	-9.31***
I don't like talking when I'm under stress.	2.92 ± 1.39	3.42 ± 1.20	-2.80**
I tend to lose confidence when I'm under stress.	2.52 ± 1.21	3.64 ± 1.13	-7.00***

¹⁾Mean ± S.D.

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

인 면, 스트레스 받을 때 울고 싶다 등의 우울 경험 모든 항목에서 높게 나타났다(p<0.05).

5. 스트레스 수준에 따른 식사충실도 및 식습관

스트레스 수준에 따른 식사충실도와 식습관의 결과는 Table 7과 같다. 식사충실도의 경우 '주식과 간식의 구분을 확실히 하지 않는다' 등 모든 항목에서 고 스트레스군이 저 스트레스군에 비해 점수가 높게 나타났으나 유의성은 없었다. 식습관에서 '스트레스를 받으면 자꾸 무언가 먹고 싶어진다'(t=-4.05, p<0.001), '스트레스를 받았을 때 단 음식을 먹으면 기분이 좋아진다'(t=-3.51, p<0.01), '달콤한 과일을 좋아해서 자주 또는 많이 먹는다'(t=-2.40, p<0.05), '단 음식은 상상만 해도 먹고 싶어진다'(t=-4.66, p<0.001), '주위에 항상 초콜릿이나 과자 같은 간식이 있다'(t=-1.99, p<0.05), '오후 3~4시쯤이면 집중력이 떨어지고 배고픔을 느낀다'(t=-4.90, p<0.001) 항목 모두 고 스트레스군에서 높은 평균을 보여, 스트레스를 많이 받는 경우 단 음식에 대한 식욕이나 식간 배고픔을 더 느끼는 것으로 나타났다.

IV. 고찰

본 연구는 광주 지역을 중심으로 대학(원)생들의 식행동이 스트레스 수준에 따라 어떻게 차이가 있는지를 알아보고자 수행되었다. 성별로 볼 때, 남학생보다는 여학생이 스트레스나 우울 경험 모두에서 높게 나타났는데 이는 국민건강영양조사(2018)의 만 19세 이상의 성인남녀 우울 증상 경험비율이 남자 2.5%, 여자 6.1%로 여자의 우울 증상 경험이 남성에 비해 2배 이상 높았다는 연구결과와 유사한 경향을 보였다. 또한 국민건강영양조사(2020) 자료에 따르면 19세 이상 전체 스트레스 인지율은 30.8%, 이중 여성의 스트레스 인지율이 2018년 32%에서 2019년 32.3%로 증가하였으며, 특히 가장 낮았던 2013년 26%에 비해 무려 6%이상 증가하였다. 선행 연구에서도 대학생 중 남학생보다 여학생이 유의하게 생활스트레스 수준이 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다(Sung & Chang 2007). 또한 식행동에서 여학생이 남학생보다 달콤한 음료, 과일, 간식에 대한 선호도가 전반적으로 높게 나타났다(Table 3).

Table 7. Dietary fidelity and eating habits according to the stress level

Variables	Low (n=105)	High (n=109)	t-value
Dietary fidelity			
Don't make a distinction between staple food and snacks.	2.40 ± 1.33 ¹⁾	2.62 ± 1.18	-1.30
I tend to eat out more than to eat at home.	3.34 ± 1.29	3.16 ± 1.22	1.09
After eating, eat a snack right away.	2.37 ± 1.17	2.63 ± 1.20	-1.61
Eat snacks between meals.	2.87 ± 1.17	3.05 ± 1.20	-1.10
Skip breakfast at least three times a week.	3.95 ± 1.46	4.15 ± 1.20	-1.06
Eat at least three nights a week.	2.36 ± 1.31	2.48 ± 1.26	-0.66
Eating habits			
Sometimes, even though I'm already full, I keep eating rice, bread, and cookies.	2.82 ± 1.28	3.11 ± 1.31	-1.65
When I'm under stress, I keep wanting to eat something.	2.90 ± 1.40	3.62 ± 1.18	-4.05 ^{***}
When you're stressed out, eating sweet foods makes you feel better.	3.13 ± 1.29	3.71 ± 1.08	-3.51 ^{**}
I like sweet fruits, so I eat them often or a lot.	2.77 ± 1.27	3.17 ± 1.19	-2.40 [*]
Drink at least one glass of soda or juice a day.	2.56 ± 1.34	2.79 ± 1.32	-1.25
Drink more than one cup of coffee mix or cafe drink a day.	3.33 ± 1.54	3.18 ± 1.47	0.73
I like white rice more than brown rice.	3.10 ± 1.32	3.22 ± 1.35	-0.63
Be sure to add sugar or syrup to your coffee.	1.76 ± 1.16	2.06 ± 1.27	-1.81
I want to eat sweet food just by imagining it.	2.14 ± 1.18	2.90 ± 1.19	-4.66 ^{***}
There are always snacks like chocolate or sweets around.	2.40 ± 1.28	2.75 ± 1.31	-1.99 [*]
Around 3-4 pm, I lose my concentration and feel hungry.	2.48 ± 1.26	3.28 ± 1.15	-4.90 ^{***}

¹⁾Mean ± S.D.

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

이는 Jeong & Shin(2010)의 연구에서 전체 여대생 중 매일 간식을 1~2회 섭취한다는 여대생이 76.9%로 나타나 대체로 여학생들이 간식 섭취 경향이 높았음을 보고하여 본 연구와 일치하는 경향을 나타내었다. 그러나 야식의 경우에는 남학생이 여학생보다 더 자주 섭취하는 것으로 나타났다. 이는 남녀대학생을 대상으로 한 Kim & Jeong (2012)의 연구에서 야식섭취횟수가 주 3~4회인 경우 남학생이 25.6%, 여학생이 14.8%로 남녀 간 유의한 차이를 보였고 20세 이상의 성인 남자 1,622명, 여자 2,281명을 연구대상으로 한 Seo (2013)의 연구에서도 500 kcal 미만 야식군은 여자가 남자보다 많은 반면, 500 kcal 이상 야식군은 남자가 여자 보다 약 3.9배 정도 많았고 젊은

연령대가 많았다고 보고한 결과와 동일한 경향을 보였다. 식습관 점수에서는 남학생이 매일 하루 한 컵 이상 커피를 마시거나 잠곡밥대신 쌀밥을 먹는다는 점수가 여학생보다 높았으며 다른 요인들은 모두 여학생에서 높게 나타나 전반적으로 남학생에 비해 여학생의 식습관이 좋지 않는 것을 알 수 있었다. 이와 같은 결과에서 대학(원)생을 대상으로 식습관 교정 모델을 제시할 때, 남학생의 경우 특히 야식의 위험성을 강조하고, 여학생의 경우 건강한 간식 섭취의 중요성 등 성별에 따른 측면을 고려하여야 할 것으로 사료된다.

세대 구성원 1-2인과 3인 이상을 비교한 결과 1-2인의 세대구성원인 자취 또는 기숙사 거주 대학(원)생보다 3인 이상의 가족과 함께 거주하는 대

학(원)생이 학업 스트레스가 상대적으로 높았다. 또한 1-2인의 세대구성원인 자취나 기숙사 생활을 하는 경우 스트레스를 받으면 식욕이 증가하고, 커피믹스나 카페 음료를 주기적으로 마시거나 오후 3~4시쯤이면 배고픔을 느끼는 정도가 높게 나타났다. 이는 Chang & Oh(1988)의 대학생의 식습관과 건강 상태에 관한 연구에서 자택 이외에 거주하는 학생들이 집에서 통학하는 학생보다 유의미하게 식습관 점수가 낮았다고 보고하였는데 본 연구에서 외식과 아침 결식율이 높게 나타난 것과 유사한 결과이다. 본 연구의 식품을 선택하는 이유는 1-2인의 세대 구성원의 경우 3인 이상의 세대 구성원보다 값이 저렴하거나 영양이 좋아서 식품을 선택하는 경향이 더 높게 나타났다. Han & Cho(1988)의 연구에서 자택 거주자의 식습관이 자취 및 기숙사 거주자의 식습관 점수보다 높다고 하였는데 자택에서 통학하는 학생들은 부모의 보호 아래 균형 잡힌 식사를 할 수 있는 반면, 자택 이외의 경우는 충분한 양과 질을 섭취하는 것이 다소 제한적이고 불규칙적이기 때문이라고 보고하여 대학생의 거주 형태에 따라 자취생이나 기숙사생의 식사 행동이 자택 통학생보다 식습관에서 더 많은 문제점을 갖고 있음을 알 수 있었다. 자취생 및 기숙사생의 올바른 식생활과 영양 상태의 향상을 위해서는 영양 교육의 실시와 함께 독립적으로 생활하는 대학생의 경우 단체급식으로 맛, 영양, 다양성을 갖춘 대학 구내식당을 이용하도록 홍보함으로써 영양 상태 향상은 물론 올바른 식생활을 유도할 필요가 있을 것으로 사료된다.

성별 체질량 지수 관련요인에서 우울 경험에서는 비만이 아닌 경우보다 비만인 경우 더 높게 나타났다. 남학생은 체질량지수에 따른 모든 스트레스 영역에서 차이가 없었으나 여학생의 경우 정상 체중인 경우보다 과체중인 경우 인간관계 스트레

스가 높게 나타났다. 이는 여대생을 대상으로 한 Jang(2015)의 연구에서 '다른 사람들과 만날 때 자신감이 없다', '이성 친구를 사귀고 싶은데 나를 싫어할 것 같아서 걱정된다'의 심리적 비만 스트레스를 조사했을 때, 과체중군 이상에서 심리적 비만 스트레스 점수가 높아진다는 연구결과와 같은 맥락이라는 것을 알 수 있었다. 남학생과 여학생 모두 체질량지수가 높은 경우 배가 불러도 밥, 빵, 과자 등을 계속 먹는 것으로 나타났고, 여학생은 체질량지수가 높은 경우 스트레스를 받으면 식욕이 증가하는 것으로 나타나 체질량지수를 낮추기 위한 식습관 교정 방안은 성별과 스트레스 등 다양한 요인들의 측면을 고려하여 교정 모델을 제시해야 할 것으로 사료된다.

당류섭취빈도에 따른 변수들의 차이를 조사한 결과, 당류섭취빈도가 높을수록 우울 경험의 점수가 높았고, 주식과 간식 구분이 명확하지 않고 식간에 간식을 먹고 야식을 더 먹는 것으로 나타났다. 이는 Shin & Doo(2016)의 대학생을 대상으로 한 연구에서 우울에 따른 가공식품을 통한 당류섭취량은 남녀학생 모두에서 우울 정도가 높은 경우 당류 섭취량이 유의하게 높았다고 보고한 결과와 일치하였다. 우울 정도가 높을수록 가공식품을 통한 당류섭취량이 증가하였는데, 우울은 개개인 탄수화물과 단순당을 더 많이 섭취하게 만들고(Larry 1996), 당을 섭취하면 도파민이 분비되어 기분이 좋아지는 것을 이미 알고 있는 사람들은 습관적으로 스트레스나 우울 증상을 겪게 되면 심리적 보상작용으로 단 것을 찾게 되는 것이다(Shin & Doo 2016). 또한 우울은 '심리적 독감'이라고 불릴 정도로 사람들이 흔하게 경험하는 정서적 불편으로 정신 병리의 한 측면으로써의 관심과 함께 정상인들의 스트레스 상황에 대한 반응으로 볼 수 있다(Jin & Shin 2010). 대학생들은

취업, 학업 등의 스트레스로 인해 우울 증상을 겪게 되는 경우가 많기 때문에 이를 관리하는 프로그램이 시행되어야 할 것이고, 평소 건강행태와 우울 등이 가공식품을 통한 당 섭취에 영향을 미치고 있으므로 대학생들의 건강관리를 위한 노력과 가공식품 중에서 당 함유량이 높은 품목에 대해 영양표시제에 대한 교육이 마련되어야 할 것으로 사료된다(Shin & Doo 2016). 또한 당류섭취빈도가 높은 경우 배가 불러도 음식을 먹고, 스트레스를 받으면 식욕이 올라가며, 단 음식을 먹으면 기분이 좋아지고, 달콤한 과일, 탄산음료, 주스를 많이 먹는 것으로 나타났다. 이러한 결과들은 Shin & Doo(2016)의 선행연구 결과인 대학생의 가공식품을 통한 당류섭취조사에서 평소 간식섭취를 하는 경우 당 섭취량이 유의하게 증가한다는 결과와 일치하는 경향을 보였고, 본 연구에서는 우울을 일상생활의 다양한 스트레스에 대한 보편적인 정서반응으로 보아 당류섭취빈도가 우울 즉, 스트레스를 해소하기 위한 요인, 당도가 높은 식품에 대한 욕구와 모두 정(+)적인 상관관계라는 것을 보여주었다. 그리고 주식과 간식 구분이 명확하지 않고 식간에 간식을 먹고 야식을 더 먹는다는 점에서 선행연구들과 유사한 경향을 보였다. 즉 Lee & Lee(2001)의 연구에서도 과잉부담 스트레스는 식사실천진단지수, 식행동 진단 점수, 총 식생활진단 점수 모두 유의적으로 음의 상관관계를 보였으며, Lee(2009)의 연구에서는 스트레스 정도가 높으면 간식으로부터 기대하는 효과가 커져서 간식 섭취를 더 하게 된다고 하였다.

스트레스 수준은 학업, 취업, 인간관계, 경제 4가지 요소의 스트레스 평균 점수를 전체 조사대상자 중 하위 30%를 저 스트레스군, 상위 30%를 고 스트레스군으로 분류하였다. 신체적 증상과 우울 경험에서 고 스트레스군이 저 스트레스군에 비해

먹는 것으로 스트레스를 해소하는 경향이 있었으며 주로 단 음식이나 간식을 먹는다는 문항에서 높게 나타나고 스트레스군의 식습관이 좋지 않게 나타났음을 알 수 있었다. 이러한 결과는 You & Park(2010)의 선행연구에서 생활 스트레스 점수는 식습관 점수와 유의한 부적 상관관계를 보여 생활 스트레스가 높을수록 식습관 점수가 낮아짐을 보였다는 결과와 일치하였으며 올바른 식습관을 위해서 스트레스를 낮출 수 있도록 스트레스 관리에 대한 중재가 필요하다고 판단된다.

본 연구의 제한점을 정리해보면 다음과 같다. 첫째, 조사 대상자들의 체질량지수는 기계를 통한 정확한 측정이 아닌 설문지를 통해 자기 기입식으로 작성된 자료를 기반으로 산출하여 오차가 발생할 가능성이 있다. 따라서 정확한 신체계측이 이루어진 후속 연구가 필요할 것으로 보인다. 둘째, 연구대상을 일부 지역 대학(원)생으로 하였으므로 전체 대학(원)생에 일반화할 수 없고 단면연구이므로 식습관, 생활 스트레스, 세대 구성원, 당류섭취빈도, 성별, 체질량지수 사이의 방향성은 알 수 없으므로 추후 대규모의 코호트 연구가 이루어져야 할 것으로 보인다. 이러한 제한점이 있음에도 불구하고 일부 대학(원)생을 대상으로 스트레스 정도에 따른 신체적 건강과 우울경험, 식행동의 상관성을 조사함으로써 기초 연구 자료로서의 의미가 있다고 생각된다. 이러한 연구결과를 바탕으로, 생활 스트레스 지수가 높고, 간식을 통한 당류섭취빈도가 높은 대학(원)생을 대상으로 한 구체적인 식사 지침 및 올바른 식생활 교육을 통해 식사의 질을 높이는 방안이 마련되어야 할 것이다. 이러한 연구결과를 통해 건강 행위 측면에서 취약성이 있는 대학(원)생을 대상으로 영양교육을 실시할 때 식생활 교정 모델연구의 기초자료를 제공함으로써 도움이 될 것으로 기대된다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 광주지역 대학(원)생을 대상으로 저 스트레스군과 고 스트레스군으로 나누어 식행동의 차이를 알아보고자 수행하였다. 생활 스트레스, 심리적, 신체적 증상, 우울 경험은 남학생보다 여학생이 높게 나타났다. 여학생의 경우 인간관계 스트레스는 정상체중인 경우보다 과체중인 경우 높았고, 심리적 측면은 저체중인 경우보다 비만인 경우 높았으며, 우울 경험은 비만인 경우가 비만이 아닌 경우보다 높게 나타났다. 식사충실도에서 주식보다 간식에 중점을 두는 비율이 여학생이 남학생보다 높았으며, 야식섭취빈도는 남학생이 여학생보다 높았다. 대부분 여학생이 남학생보다 좋지 않은 식행동의 내용에서 높은 점수를 나타냈다. 여학생의 경우 체질량지수가 높은 경우 좋지 않은 식습관과 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 당류섭취빈도가 높은 경우 식사충실도가 낮고 식행동이 좋지 않게 나타났다. 고 스트레스군이 저 스트레스군에 비해 신체적 증상 및 우울 경험 모든 항목에서 높게 나타났다. 또한 고 스트레스군의 경우 저 스트레스군에 비해 식사충실도가 낮았으며, 식습관도 좋지 않은 것을 보였다. 본 연구는 스트레스가 높고, 간식을 통한 당류섭취빈도가 높은 대학생은 신체적 증상뿐만 아니라 우울경험이 높고, 식사충실도와 식행동이 좋지 않은 것을 알 수 있었다. 본 연구를 통하여 스트레스가 높은 학생들의 식행동이 좋지 않은 결과가 나타났으므로 주로 스트레스를 많이 받는 대학(원)생을 대상으로 올바르게 못한 식행동을 개선하기 위한 식생활 및 영양교육이 필요한 것으로 보인다.

References

- Chang YK, Oh EJ(1988) A study on the food habit and the health responses of college students to the total health index. *J Korea Home Econ Assoc* 26(3), 43-51
- Han MJ, Cho HA(1988) Dietary habit and perceived stress of college students in seoul area. *Korean J Diet Cult* 13(4), 317-326
- Jang JH(2015) Study on body image perception, eating habits, obesity stress by BMI in female college students. *J Korea Soc Cosm* 21(1), 131-137
- Jeong GH, Shin KO(2010) Study on the dietary habit, nutrient intake, and health status according to their majors among college women in Sahmyook university. *J Korean Soc Food Sci Nutr* 39(6), 826-836
- Jin SH, Shin CS(2010) Moderating effects of hope on relationships between stress and depression: focusing on the two factor model of hope. *Korean J Counsel* 11(4), 1519-1535
- Kang KJ(2001) A study on food behavior to related health and daily food intakes of female dormitory students according to BMI. *Korean J Soc Food Sci* 17(1), 43-54
- Kim SH, Jeong KH(2012) A study on dietary habits and obesity of the culinary college students. *J Korea Academia-Industrial Cooperation Soc* 13(2), 741-746
- Kim YJ, Kim BR(2018) Structural relations of dietary lifestyle and sugar intake according to stress from daily activities: focusing on female university students in Seoul. *J East Asian Soc Diet Life* 28(2), 156-165
- Larry C(1996) Diet-behavior relationships: focus on depression. *Am Psy Asso* 89-108 doi: 10.1037/10192-000
- Lee HJ(2009) The effect of stress level of college students on drinking and snack intake. MS Thesis, Sangji University, Gangwon
- Lee SG, Lee YH(2001) Comparison of stress, dietary behaviors and nutritional intake status among college students-focused on students from one university in the metropolitan area. *Korean J Community Living Sci* 12(2), 33-45
- Ministry of Health and Welfare, Korea Disease

- Control and Prevention Agency(2020) Korea Health Statistics 2019: Korea National Health and Nutrition Examination Survey(KNHANESVI-3). Sejong: Ministry of Health and Welfare, Korea Disease Control and Prevention Agency
- Ministry of Health and Welfare, Korea Disease Control and Prevention Agency(2019) Korea Health Statistics 2018: Korea National Health and Nutrition Examination Survey(KNHANESVI-3). Sejong: Ministry of Health and Welfare, Korea Disease Control and Prevention Agency
- Park MS, Park KY(2014) The differences of dietary and health-related habits, depression, eating disorder and nutrient intake according to the life stress in nursing college students. Korea Academia-Industrial Cooper Soc 15(1), 344-355
- Seo HC(2013) The relationship between sugar intake and emotional function of adolescent. J Brain Educ 11, 75-97
- Seo EY, Lee SL(2018) Factors influencing dietary behaviors and stress in male and female college students. J Korean Soc Sch Health 31(3), 186-195 doi:10.15434/kssh.2018.31.3.186
- Shin EK, Doo YT(2016) The sugars intake through processed foods and its related factors in college students. Agric Med Community Health 41(2), 85-97
- Sung MJ, Chang KJ(2007) Correlation between life stress and sleep, physical measurements, and nutrient intake status of university students in certain areas. Korean J Food Sci Nutr 36(7), 840-848
- You JS, Park JY(2010) Correlation among dietary habits score, life stress score and health-related quality of life score for female college students with functional constipation. J Nutr Health 43(6), 620-627