

# 간호학과 대학생들의 생활 스트레스 정도에 따른 식습관, 건강관련습관, 우울, 섭식장애 및 영양소섭취량의 차이 조사

박명숙<sup>1</sup>, 박경애<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>건국대학교 간호학과, <sup>2</sup>가야대학교 호텔조리영양학과

## The differences of dietary and health-related habits, depression, eating disorder and nutrient intake according to the life stress in nursing college students

Myung-Sook Park<sup>1</sup> and Kyung-Ae Park<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Konkuk University

<sup>2</sup>Department of Culinary Arts and Nutrition, Kaya University

**요 약** 본 연구의 목적은 간호학과 대학생들의 생활 스트레스 정도에 따른 식습관, 건강관련습관, 우울, 섭식장애, 및 영양소섭취량의 차이를 비교, 조사하는 것이다. 전체 대상자 282명의 생활 스트레스 총점 평균은 61점이었고, 평균을 기준으로 스트레스가 높은 군과 낮은 군으로 나누어 식습관, 생활습관, 우울, 섭식장애 및 영양소섭취량의 차이를 SPSS 통계 package를 이용하여 분석하였다. 스트레스가 높은 군이 낮은 군에 비해 결식 또는 과식 빈도, 섭식장애, 우울 점수가 유의하게 높았으며 운동을 하지 않는 경우가 많았다. 영양소 섭취량은 두 군 사이에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나 두 군 모두 비타민 B<sub>2</sub>, C와 엽산, 칼슘과 철, 칼륨 및 식이섬유소 섭취량이 권장섭취량 또는 충분섭취량보다 매우 부족했다. 이러한 결과를 통해 생활 스트레스는 바람직하지 못한 식습관과 섭식장애, 우울을 일으켜 영양소 섭취량과 건강에 영향을 미칠 수 있으므로 간호학과 대학생들을 위한 스트레스 상담 및 건강프로그램 개발 및 증재가 필요하다는 것을 알 수 있었다.

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the stress level and dietary and health-related habits, depression, eating disorder and nutrient intake according to the life stress level among nursing college students. The mean score for life stress was 61. A total of 282 subjects participated in the study and were divided into two group: high stress group(HS) and low stress group(LS). The data were analyzed with t- and  $\chi^2$ -test using the SPSS statistical package program. The scores for depression and eating disorder of HS were significantly higher than those of LS. HS were more frequent in skipping, overeating meals and having no exercise than LS. There was no difference in intake of nutrient, but in both group, intakes of vitamin B<sub>2</sub> and C, folate, calcium, iron and potassium were very deficient. Therefore, development of counseling and education program to decrease stress and to maintain health of nursing student is recommended.

**Key Words** : Depression, Dietary habits, Eating disorder, Life stress

### 1. 서론

대학생은 청소년기에서 성인기로 전환하는 과도기에

있어, 독립적이고 능동적인 생활 방식을 위한 학업, 취업 준비 및 대인관계 특히 이성관계 등으로 많은 생활 스트레스를 받게 된다[1]. 생활 스트레스는 여러 신체적, 정신

본 논문은 2013년 가야대학교 교내학술연구비에 의해 일부 수행되었음.(가야대학교)

\*Corresponding Author : Kyung-Ae Park(Kaya Univ.)

Tel: +82-55-330-1114 email: kapark@kaya.ac.kr

Received November 25, 2013

Revised (1st December 20, 2013, 2nd January 3, 2014)

Accepted January 9, 2014

적 증상에 영향을 주어 만성질환의 원인으로 작용하며 [2], 불안, 집중력 감소, 수면장애의 심리적 요인을 초래할 수 있다[3]. 이러한 스트레스를 잘 관리하지 못할 경우 좋지 않은 식생활과 건강관련 생활습관을 형성할 수 있으므로 성인초기인 대학생 시기에 스트레스 관리와 함께 올바른 식습관과 생활습관을 형성하는 것은 평생의 건강에 중요하다[4].

생활 스트레스는 인간이 경험하는 생활환경에서의 혼란이 개인의 항상성 유지를 위협할 때, 이러한 위협에 대해 개인적 또는 대리적 대처를 충분히 이용하지 못하는 경우에 경험하는 상태이다[5]. 우리나라 대학생들의 80% 이상이 높은 생활 스트레스를 경험하고 있으며[6] 주요 영역은 8개로, 대인관계 차원에서는 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계이며, 당면 과제 차원에서는 가치관 및 종교, 장래 및 진로, 학업, 경제 등이었다[5].

식습관과 건강관련 생활습관은 개인의 영양상태와 건강상태를 결정하는 주요한 요인이며, 생활 스트레스가 신체적, 정신적 증상에 영향을 주어 식습관과 건강관련 생활습관 및 영양상태에 영향을 줄 수 있다. 대학생 시기는 스트레스에 따른 건강을 위협하는 뚜렷한 증상이 나타나지 않아 건강관리에 소홀할 수 있으므로 평생의 건강의 밑거름이 되는 시기인 대학생의 생활 스트레스 관련 연구는 중요하다고 할 수 있다. 여대생의 생활 스트레스는 규칙적인 식생활 및 식생활태도와 음의 상관관계를 보였고[7-9] 음식 섭취량과 양의 상관관계를 보였고[10]. 남대생의 경우도 스트레스를 많이 받을수록 불규칙한 식사를 하였고[8] 대체로 동물성 식품으로부터 얻을 수 있는 영양소인 칼슘, 철분 등의 섭취량과 양의 상관관계를 보였고[10]. 생활 스트레스는 보건 계열 여대생의 운동행위변화단계에 따라 유의한 차이가 있어 운동이 생활 스트레스를 유의하게 낮출 수 있었고[11], 남, 녀 대학생의 생활 스트레스와 수면의 질과는 유의한 음의 관련성을 보였으나 수면시간과는 차이를 보이지 않았다[1]고 보고하였다. 또한 생활 스트레스는 우울[12-15], 섭식장애[16, 17]와 양의 상관관계가 있음이 보고되어 스트레스를 잘 대처하는 것이 필요하다고 하겠다. 이처럼 선행연구에서 생활 스트레스가 일반적으로 대학생들의 식습관, 건강관련 생활습관, 식품섭취량 및 신체적, 정신적 건강에 영향을 미치고 있음이 보고되었다.

특히 건강관리를 담당할 예비의료인인 간호학과 대학생들은 타 학과 대학생들에 비해 과중한 학습량, 임상실습, 이론과 실무와의 차이, 간호사 국가시험에 합격해야 한다는 심리적 중압감 등으로 인해 많은 스트레스를 경험하고 있다[18-20]. 이러한 간호학과 대학생들을 대상으로 한 선행 연구는 주관적 스트레스가 높을수록 위장관

계질환을 호소하는 빈도가 높다는 연구[21]와 스트레스에 대한 대처방식에 대한 연구[18]는 있었으나 생활 스트레스와 섭식장애 및 영양소 섭취와의 관련성을 고찰한 연구는 찾아보기 힘들었다. 따라서 본 연구는 간호학과 대학생들을 대상으로 생활 스트레스 수준을 조사하고 생활 스트레스에 따른 식습관, 건강관련 생활습관, 우울, 섭식장애 및 영양소섭취량의 차이를 비교, 분석하여, 생활 스트레스와의 관련요인을 연구하고자 하였다. 이러한 연구를 바탕으로 예비의료인이나 건강관리자인 간호학과 대학생의 생활 스트레스 관리, 영양 및 건강 유지에 기여하고 건강한 식생활을 할 수 있는 간호중재제공을 위한 기초자료를 제공하는데 도움이 되고자 한다.

## 2. 연구 내용 및 방법

### 2.1 연구 설계

본 연구는 간호학과 대학생들의 생활 스트레스 정도와 스트레스 심각도에 따른 식습관, 건강관련습관, 우울 정도, 섭식장애 및 영양소 섭취의 차이를 비교하고자 시도된 조사연구이다.

### 2.2 연구대상

연구 대상자 수는 G\* power 3.1.3프로그램의 회귀분석에서 중간정도의 효과 크기 0.2, 유의수준 .05, 검정력.80일 때 표본수 262명이상이 적절하나 탈락 가능성(약 20%)을 고려하여 315명으로 자료수집 대상자수를 결정하였다. 본 연구의 대상자는 경남, 전남 및 충남의 세 개 소재 4년제 대학교 간호학과 1~4학년 학생들이었다. 배포한 설문지 315부 중 식이섭취기록이 누락되는 등 자료가 불충분한 설문지 33부(약 10.5%)를 제외한 총 282부를 분석대상으로 하였다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 인구학적 특성 및 건강관련습관

인구학적 특성으로 대상자의 성별, 학년, 연령, 거주형태, 건강관련 특성으로 흡연, 음주, 규칙적 운동여부, 수면시간 등을 자가 기입방식으로 설문지에 응답하도록 하였다.

#### 2.3.2 식습관 조사

식사횟수, 과식빈도 및 끼니, 간식 빈도, 용돈대비 식비의 비율 등을 조사하였다.

### 2.3.3 생활 스트레스 측정

생활 스트레스 측정도구는 Kim과 Chon[5]이 대학생 생활 스트레스 정도를 측정하기 위해 개발한 설문지를 이용하였다. 도구는 총 8개 영역의 46개 문항으로, 대인 관계에서 교수, 이성, 친구, 가족관계 그리고 당면과제에서 학업, 장애진로, 경제, 가치관 문제의 8개 영역으로 구성되어 있다. 대상자에게 지난 1년 동안 8개의 영역에 대해 경험 빈도와 중요도를 전혀없음 0에서 자주있음의 3까지의 4점 Likert 척도로 평가하도록 하였다. 생활 스트레스 총점은 경험 빈도와 중요도 값의 곱으로 계산하였다. 점수가 높을수록 생활 스트레스를 많이 받았음을 의미한다. 본 연구에서는 전체 대상자의 생활 스트레스 총점 평균을 기준으로 평균보다 높은 경우 스트레스가 높은 군, 평균미만인 경우 스트레스가 낮은 군으로 정의하여 두 간의 특성을 비교하는 기준으로 하였다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Chronbach  $\alpha$ 는 .928이었다.

### 2.3.4 우울정도 평가도구

조사대상자의 우울 성향을 측정은 Beck, Ward, Mendelson, Mock와 Erbaugh[22]이 개발한 우울척도(Beck Depression Inventory, BDI)를 Kim[23]이 번역한 우울검사지를 이용하여 평가하였다. BDI는 우울의 증상 및 태도에 관한 21개 범주로 구성되어 있으며 각 문항은 4점 Likert 척도로 각 항목은 0점에서 3점으로 구성되어 있다. 총 점수를 기준으로 0-9점은 우울하지 않은 상태, 10-15점은 가벼운 우울 상태, 16-23점은 중한 우울 상태(전문의의 치료 요구), 24-63점은 심한 우울 상태로 판단한다. 도구개발당시 우울집단선별을 위한 절단점(cut-off)으로 16점을 제시하여 본 연구에서도 16점을 기준으로 구분하였다. 본 연구에서 도구의 신뢰도는 Chronbach  $\alpha$ 는 .881이었다.

### 2.3.5 섭식장애 평가도구

섭식장애 여부는 Garner와 Garfinkel(1979)이 개발한 Eating Attitude Test-40(EAT-40)을 Garner, Olmsted, Bohr과 Garfinkel[24]이 26문항의 단축형으로 재구성한 Eating Attitude Test-26(EAT-26)을 우리나라에서 표준화한 섭식태도 검사(Eating Attitude Test-26, EAT-26)[25]를 이용하여 평가하였다. 각 문항은 ‘전혀 아니다’, ‘거의 아니다’, ‘가끔 그렇다’, ‘자주 그렇다’, ‘항상 그렇다’의 5개 범주 중 하나에 응답하도록 하였고, ‘전혀 아니다’와 ‘가끔 아니다’는 0점, ‘보통이다’는 1점, ‘자주 그렇다’와 ‘항상 그렇다’는 2점을 부여하여 EAT-26 점수가 20 이상이면 섭식장애군, 20 미만이면 정상군으로 구분한다. 도구의 신뢰도는 개발당시 Chronbach  $\alpha$ 는 .83이었으며 본 연구에

서 .760이었다.

### 2.3.6 영양소 섭취량 조사

조사대상자의 식이섭취량은 24시간 회상법에 의해 1일간의 식이섭취량을 조사하였고, 부족한 부분은 대상자들에게 직접 질문하여 보충 기록하였다. 조사된 음식 섭취량은 영양분석프로그램인 CAN PRO 3.0(Computer Aided Nutritional Analysis Program 3.0, The Korean Nutrition Society)을 이용하여 1일 평균 영양소 섭취량을 구했다. 또한 한국 일일섭취권장량(Daily Reference Intakes for Korean Society; DRI, The Korean Nutrition Society, 2005)에 섭취비율도 구하였다.

### 2.4 자료수집 방법

조사대상자의 연령과 주거 등 인구학적 특성, 건강관련습관, 식습관, 생활 스트레스, 섭식장애, 우울 및 영양소 섭취량을 설문지에 응답하도록 하였다. 연구 시작 전에 대상자의 윤리적 측면을 고려하기 위해 대상자에게 연구의 목적, 익명성 및 자료에 대한 비밀보장과 학문적 목적 외에는 사용하지 않을 것이며 연구철회 가능성에 대한 설명을 읽고 서명한 후에 설문을 작성하도록 하였다.

### 2.5 자료분석 방법

조사자료는 SPSS 19.0 통계 package를 이용하여 분석하였다. 조사대상자의 연령, EAT-26 점수, 우울, 영양소 섭취량 및 생활스트레스 점수는 평균과 표준편차로 나타내었고, 인구학적 특성과 식이습관 및 건강습관은 빈도와 %로 나타내었다. 또한 생활스트레스가 높은 군과 낮은 군간의 차이는  $\chi^2$ -test와 t-test를 사용하여 분석하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 인구학적 특성 및 건강관련습관

전체 대상자의 생활 스트레스 총점 평균을 기준으로 스트레스가 높은 군( $\geq 61$ 점)과 스트레스가 낮은 군( $< 61$ 점)으로 나누었다. 생활 스트레스 정도에 따른 조사대상자의 인구학적 특성 및 건강관련습관은 Table 1과 Table 2에 나타냈다. 스트레스가 낮은 군과 높은 군 사이에 음주빈도( $p=.024$ )와 수면시간( $p=.015$ ) 및 규칙적 운동여부( $p=.035$ )에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 특히 스트레스가 높은 군에서 주 2~3회 음주하는 비율, 수면시간이 5시간미만이거나 8시간이상인 경우의 비율이 높았고 규칙적인 운동을 하는 비율도 낮았다.

[Table 1] The Differences of Democratic Characteristics according to the Stress Level of Subjects (N=282)

Characteristics	Categories	Low stress group	High stress group	$\chi^2$ or <i>t</i>	<i>p</i> -value
		n(%)			
Gender	Total	169(59.9)	113(40.1)	1.299	.284
	M	17(70.8)	7(29.2)		
	F	152(58.9)	106(41.1)		
Grade of school	Freshman	42(73.7)	15(26.3)	5.821	.121
	Sophomore	75(55.6)	60(44.4)		
	Junior	19(55.9)	15(44.4)		
	Senior	33(58.9)	23(41.1)		
Age(yr) (Mean $\pm$ SD)		20.65 $\pm$ 2.81	20.49 $\pm$ 1.53	0.535	.593
Types of residence	Home	70(63.6)	40(36.4)	2.213	.529
	Dormitory	72(59.5)	49(40.5)		
	Self	19(50.0)	19(50.0)		
	Others	8(61.5)	5(38.5)		
Monthly pocket money (won)	Below 100,000	7(46.7)	8(53.3)	5.220	.265
	100,000-200,000	33(52.4)	30(47.6)		
	200,000-300,000	80(65.6)	42(34.4)		
	300,000-400,000	33(55.9)	26(44.1)		
	Above 400,000	15(68.2)	7(31.8)		
Ratio of meal fee compared to pocket money	<20%	9(60.0)	6(40.0)	0.202	.995
	20-40%	52(59.1)	36(40.9)		
	40-60%	65(59.1)	45(40.9)		
	60-80%	34(61.8)	21(38.2)		
	80-100%	7(63.6)	4(36.4)		

[Table 2] The Differences of Health-Related Habits according to the Stress Level of Subjects (N=282)

Characteristics	Categories	Low stress group	High stress group	$\chi^2$ or <i>t</i>	<i>p</i> -value
		n(%)			
Smoking	Yes	6(66.7)	3(33.3)	0.176	.745
	No	163(59.7)	110(40.3)		
Alcohol drinking	Yes	121(59.0)	84(41.0)	2.081	.353
	No	48(64.0)	28(36.0)		
Frequency of alcohol drinking	None	37(66.1)	19(33.9)	9.429	.024
	1/month	28(49.1)	29(50.9)		
	2-3/month	85(65.4)	45(34.6)		
	$\geq$ 2-3/week	15(42.9)	20(57.1)		
Time of sleep	Before midnight	28(58.3)	20(41.7)	1.469	.480
	After midnight	135(59.5)	92(40.5)		
Duration of sleep	<5 hour	27(52.9)	24(47.1)	8.457	.015
	6-7 hour	121(65.4)	64(34.6)		
	$\geq$ 8hour	19(43.2)	25(56.8)		
Regular exercise	Yes	80(66.1)	41(33.9)	5.220	.035
	No	87(54.7)	72(45.3)		

### 3.2 식습관

생활 스트레스 정도에 따른 조사대상자의 식습관은 Table 3에 나타났다. 스트레스가 낮은 군과 높은 군 사이에 결식빈도( $p=.004$ )와 과식빈도( $p=.005$ )에 통계적으로 유의한 차이가 있어 스트레스가 높은 군에서 결식빈도와 과식빈도가 유의하게 높았다.

### 3.3 생활 스트레스와 섭식장애 및 우울

생활 스트레스 정도에 따른 조사대상자의 생활 스트레스 총점과 하위 영역별 스트레스 점수, 우울 및 섭식장애 점수는 Table 4에 나타났다. 전체 대상자의 생활 스트레스 총점 평균은 61점( $\pm 45.33$ )이었고, 스트레스가 높은 군

은 194.30점이었으며 스트레스가 낮은 군은 32.01점이었 다. 생활 스트레스의 원인을 장애문제, 이성문제, 경제문 제, 가족관계, 친구관계, 교수관계, 가치관 및 학업의 8개 로 나타냈을 때, 모든 영역에서 스트레스가 높은 군에서 낮은 군에 비해 통계적으로 하위영역점수가 유의하게 높 았다( $p<.001$ ). 또한 두 군 모두에서 각 원인별 생활 스트 레스 점수는 학업, 장애문제, 경제문제, 가치관, 이성문제, 가족관계, 교수관계, 친구관계의 순으로 점수가 높았다. 섭식장애점수는 스트레스가 높은 군에서 낮은 군에 비해 통계적으로 유의하게 높았다( $p<.001$ ). 또한 섭식장애 발 생기준이 되는 20점 이상의 점수를 보인 대상자의 비율 역시 스트레스가 높은 군에서 유의하게 높았다( $p<.001$ ).

[Table 3] The Differences of Dietary Habits according to the Stress Level of Subjects (N=282)

Characteristics	Categories	Low stress group n(%)	High stress group n(%)	$\chi^2$ or <i>t</i>	<i>p</i> -value
Meal frequency/day (Mean $\pm$ SD)		2.56 $\pm$ 0.57	2.43 $\pm$ 0.60	1.864	.063
Frequency of skipping meals	Daily	6(30.0)	14(70.0)	13.170	.004
	Sometimes	103(64.0)	58(36.0)		
	Frequently	35(51.5)	33(48.5)		
	None	23(74.2)	8(25.8)		
Skipping meals	Breakfast	100(59.9)	67(40.1)	1.934	.586
	Lunch	37(64.9)	20(35.1)		
	Dinner	10(47.6)	11(52.4)		
	None	22(61.1)	14(38.9)		
Frequency of overeating meal	Daily	4(40.0)	6(60.0)	12.761	.005
	Frequently	30(44.1)	38(55.9)		
	Sometimes	126(67.0)	62(33.0)		
	None	9(56.2)	7(43.8)		
Overeating meals	Breakfast	1(100)	0	3.105	.540
	Lunch	16(72.7)	6(27.3)		
	Dinner	119(60.1)	79(39.9)		
	Late-night dining	25(53.2)	22(46.8)		
Frequency of snacks	None	8(57.1)	6(42.9)	2.576	.462
	None	9(69.2)	4(30.8)		
	<1/day	67(54.9)	55(45.1)		
	1-2/day	83(63.8)	47(36.2)		
	$\geq 3/day$	9(60.0)	6(40.0)		

[Table 4] The Differences of Scores for Life Stress, Eating disorders, Depression according to the Stress Level of Subjects (N=282)

Item	Categories	Low stress group	High stress group	$\chi^2$ or <i>t</i>	<i>p</i> -value
		Mean $\pm$ SD or n(%)			
Stress score of all subjects		61.00 $\pm$ 45.33			
Total life stress		32.01 $\pm$ 15.42	194.30 $\pm$ 40.48	-21.056	<.001
	Future career	5.22 $\pm$ 4.00	17.39 $\pm$ 9.87	-14.365	<.001
	Lover	2.11 $\pm$ 4.89	7.31 $\pm$ 10.33	-5.661	<.001
	Economy	3.32 $\pm$ 4.03	14.87 $\pm$ 14.31	-9.926	<.001
	Family	1.50 $\pm$ 2.19	6.84 $\pm$ 9.01	-7.393	<.001
	Friend	0.84 $\pm$ 1.75	4.84 $\pm$ 8.33	-6.046	<.001
	Faculty	1.24 $\pm$ 2.50	5.19 $\pm$ 6.59	-7.074	<.001
	Value	4.06 $\pm$ 4.03	13.93 $\pm$ 10.16	-11.372	<.001
	Study	13.72 $\pm$ 8.95	33.92 $\pm$ 13.69	-14.999	<.001
Scores of eating disorders		14.25 $\pm$ 6.65	18.31 $\pm$ 6.87	-4.952	<.001
	Eating disorders (n(%))				
	(Above 20%)	37(43.0)	49(57.0)	14.726	<.001
	Normal (n(%))				
	(Below 20%)	132(67.3)	64(32.7)		
Depression (BDI)		7.95 $\pm$ 5.62	13.92 $\pm$ 8.53	13.75	<.001
	Low depression (BDI<16)	155(67.7)	74(32.3)	30.526	<.001
	High depression (BDI $\geq$ 16)	14(26.4)	39(73.6)		

우울점수 역시 스트레스가 높은 군에서 낮은 군에 비해 통계적으로 유의하게 높았다( $p<.001$ ). 또한 섭식장애 발생기준이 되는 20점 이상의 점수를 보인 대상자의 비율 역시 스트레스가 높은 군에서 유의하게 높았다( $p<.001$ ). 우울집단선별을 위한 절단점인 16점을 기준으로 우울의 심각도가 높은 대상자(BDI $\geq$ 16)가 낮은 대상자 (BDI<16)의 비율 역시 스트레스가 높은 군에서 통계적으로 유의하게 높았다( $p<0.001$ ).

### 3.4 영양소 섭취량

생활 스트레스 정도에 따른 조사대상자의 영양소 섭취

량과 권장섭취량에 대한 섭취비율은 Table 5에 나타났다. 영양소 섭취량과 권장섭취량에는 두 군 사이에 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 단백질, 인, 나트륨, 피리독신, 비타민 E를 제외한 대부분의 영양소 섭취량은 권장섭취량 또는 충분섭취량보다 낮았다. 나트륨 섭취량은 충분섭취량보다 높았으며, 1.85배 이상 높았다. 권장섭취량보다 크게 부족했던 비타민은 비타민 B<sub>2</sub>, 비타민 C와 엽산이었으며, 권장섭취량보다 부족했던 무기질은 칼슘과 철이었고, 충분섭취량보다 부족했던 영양소는 식이섬유소와 칼륨이었다.

[Table 5] The Differences of Nutritional Intake according to the Stress Level of Subjects (N=282)

Nutrient	Mean±SD				* DRI(%)			
	Low stress group	High stress group	<i>t</i>	<i>p</i> -value	Low stress group	High stress group	<i>t</i>	<i>p</i> -value
Calorie (kcal)	1373.31±536.73	1294.05±577.85	1.178	.240	64.12±25.46	60.69±26.79	1.084	.279
Protein (g)	54.33±23.26	51.16±24.42	1.097	.274	107.60±45.98	101.58±48.09	1.058	.291
Lipid (g)	41.93±22.76	42.51±26.99	-0.195	.846		NA		
Carbohydrate (g)	194.51±76.61	177.05±77.83	1.864	.063		NA		
Fiber (g)	12.67±6.96	12.05±6.94	0.739	.460	62.10±34.42	59.46±34.53	0.629	.530
Calcium (mg)	353.65±253.15	344.86±225.85	0.298	.766	53.72±38.70	52.64±34.69	0.239	.811
Phosphorus (mg)	734.15±348.61	701.91±351.47	0.759	.449	104.88±49.80	100.27±50.21	0.759	.449
Fe (mg)	8.92±4.28	8.86±4.78	0.107	.915	66.04±32.36	65.05±35.92	0.240	.811
Sodium (mg)	2824.31±1380.51	2708.64±1455.65	0.675	.501	188.29±92.03	180.58±97.04	0.675	.501
Potassium (mg)	1710.28±905.54	1691.78±965.09	0.614	.870	48.87±25.87	48.34±27.57	0.164	.870
Zinc (mg)	6.35±2.68	5.88±8.59	1.373	.171	77.75±33.18	72.37±36.12	1.286	.199
Vitamin A (RE)	557.50±426.84	558.12±448.60	-0.012	.991	84.73±65.18	85.20±68.81	-0.058	.954
Vitamin B <sub>1</sub> (mg)	0.91±0.44	0.94±0.62	-0.495	.621	81.53±39.34	84.48±54.27	-0.529	.597
Vitamin B <sub>2</sub> (mg)	0.86±0.55	0.86±0.61	-0.036	.971	69.96±43.61	70.82±50.41	-0.153	.878
Vitamin B <sub>6</sub> (mg)	1.45±0.83	1.41±0.80	0.465	.643	103.13±58.67	100.05±56.79	0.437	.663
Niacin (mg)	11.92±6.14	12.65±7.78	-0.869	.386	84.09±43.26	89.54±55.15	-0.928	.354
Vitamin C (mg)	49.07±42.26	49.61±40.00	-0.107	.915	49.07±42.26	49.61±40.00	-0.107	.915
Folate (mg)	161.48±114.64	169.41±134.65	-0.531	.596	40.37±28.66	42.35±33.66	-0.531	.596
Vitamin E (mg)	11.03±6.73	10.38±7.35	0.760	.760	108.49±66.29	102.58±72.62	0.706	.481
Cholesterol (mg)	275.94±171.31	261.28±222.40	0.624	.533	91.98±57.10	87.09±74.13	0.624	.533

\* DRI= Daily Reference Intakes for Koreans (The Korean Nutrition Society, 2005)

- Values are expressed as % DRI (EAR, RI, or AI) of each nutrient intake.

- EAR: Estimate Average Requirements (calorie), RI: Recommended Intake (protein, calcium phosphorus, iron, zinc, vitamin A, thiamin, riboflavin, Vitamin B<sub>6</sub>, Niacin, Vitamin C, Folate)

- AI: Adequate Intake (fiber, sodium, potassium, vitamin E)

#### 4. 논의

본 연구는 간호학과 대학생들을 대상으로 생활 스트레스에 따라 두 군으로 나누어 식습관, 건강관련습관, 섭식장애, 우울 및 영양소섭취량을 조사하여 이에 대해 논의하고자 한다. 스트레스가 높은 군의 생활 스트레스 총점은 194.30이었고, 낮은 군의 생활 스트레스 총점은 32.01점이었으며, 모든 연구대상자의 평균 스트레스 총점은 61점이었다. 모든 대상자의 평균 생활 스트레스 총점은 Sung과 Chang[10]의 대학생의 생활 스트레스 총점에 비해 낮았으나, Kang, Kim, Kim과 Jung[26]의 여대생의 생활 스트레스 총점에 비해 높았으며, 선행연구[6,27]와 같이 대부분의 간호학과 대학생이 생활 스트레스를 경험하고 있는 것으로 조사되었다.

생활 스트레스의 원인을 장래문제, 이성경험문제, 경제문제, 가족관계, 친구관계, 교수관계, 가치관 및 학업의 8개의 영역으로 나타냈을 때, 스트레스가 높은 군과 낮은 군 모두 가장 스트레스를 많이 받고 있는 영역은 ‘학업문제’로, 이는 대학생활에서 현실적으로 취업 성공으로 연결되는 학업에 대한 부담감이 스트레스로 작용한다고 할 수 있다. 이러한 결과는 선행연구와 일치하며[7,8,26], 간호학과 대학생들은 타 학과 대학생들에 비해 과중한 학습량, 임상실습, 이론과 실무와의 차이, 간호사 국가시험에 합격해야 한다는 심리적 중압감[18] 등 간호학과의 가지는 특수성으로 인해 더욱 많은 스트레스를 경험하게 된다[28]. 이러한 간호학과 대학생들을 대상으로 학업과 관련된 스트레스를 완화할 수 있는 방법에 대한 연구가 필요하다고 하겠다. 스트레스가 높은 군에서 스트레스를 많이 받고 있는 영역은 학업문제에 이어 장래문제, 경제문제, 가치관 문제, 이성문제, 가족관계, 교수관계, 친구관계 순으로 나타났고, 스트레스가 낮은 군에서는 경제문제와 가치관 문제의 순서만 바뀌었을 뿐 스트레스를 받는 영역은 비슷하게 나타났다. 대학생들은 학업문제, 장래 문제, 경제문제 등 현실적인 문제에 대해 더 스트레스를 받으며, 가치관의 문제에 대한 스트레스도 받게 되므로 청소년기에서 성인으로 넘어가는 과도기에 있어서 어려움을 느껴 스트레스를 받는 대학생에게 관심과 상담이 필요함을 알 수 있다.

생활 스트레스에 따라 식습관과 건강관련습관은 유의한 차이를 보였다. 우선 생활 스트레스에 따른 간호학과 대학생의 평상시 식사횟수는 스트레스가 높은 군이 스트레스가 낮은 군보다 적었으나 통계적으로 유의한 차이는 없었다. 이 결과는 스트레스에 따라 대학생의 식사횟수의 유의한 차이가 없었다는 결과[29]와 유사했지만 스트레스에 따라 세끼 식사를 규칙적으로 하지 않았다는 여대

생의 보고[7], 남녀 대학생 모두 스트레스를 많이 받으면 식사가 불규칙하였다는 보고[8]와는 상반된다.

결식빈도는 생활 스트레스에 따라 유의한 차이를 보였는데, 스트레스가 높은 군이 결식을 매일, 자주 하는 경우가 많아, 생활 스트레스가 많을수록 여대생이 아침식사를 거르는 경우가 많았다는 결과[29]와 일치했다. 거르는 끼니는 아침이 가장 많았으며, 이 결과는 아침을 결식하는 경우가 가장 많았다는 대학생 대상 연구 결과들[27, 30]과 일치하였다. 간호학과 대학생들에게 아침 식사의 중요성 인식과 결식을 감소시킬 수 있는 영양교육이 절실함을 알 수 있었다.

과식을 하는 경우도 생활 스트레스에 따라 유의한 차이를 보여, 스트레스가 높은 군이 스트레스가 낮은 군에 비해 과식을 자주하는 경우가 높았으며, 이 결과는 스트레스를 많이 받을수록 남, 녀 대학생 모두 과식과 폭식을 자주 하였다는 보고[8]와 일치한다. 과식하는 끼니는 저녁으로, 이 결과는 과식하는 끼니가 저녁이라는 보고[27]와 하루 중 가장 비중을 두는 식사가 저녁이라고 보고한 여대생의 결과[30]와 같은 경향으로 결식을 하면 다음 식사 때 과식할 수 있으므로 결식과 과식이 없도록 하는 식습관에 대한 영양교육이 절실히 필요할 것으로 생각된다.

음주여부는 생활 스트레스에 따라 유의한 차이가 없었고 이 결과는 간호대학 학생들의 지각된 스트레스에 따라 음주여부에 차이가 없었다는 연구[21]와 일치한다. 하지만 음주빈도에는 유의한 차이가 있어서 스트레스가 낮은 군은 한 달에 2~3회 음주하는 경우가 가장 많았고 스트레스가 높은 군은 월 1회 마시는 경우와 주 2~3회 이상 마시는 경우가 많았으며, 스트레스가 낮은 군은 스트레스가 높은 군보다 월 2~3회 음주하는 경우가 많았다. 이는 대전 지역 대학생의 음주빈도에 따른 스트레스 점수가 차이가 없었다는 보고[31]와는 상반되어 스트레스와 음주와의 관련성에 대한 연구는 좀 더 필요하다고 생각된다.

스트레스가 높은 군이 스트레스가 낮은 군에 비해 수면시간이 길거나 짧은 경우가 유의하게 많았고, 규칙적인 운동도 하지 않는 경우가 많았다. 생활스트레스 점수와 수면시간이 유의한 상관관계를 보이지 않았다는 연구결과[1]와 상반된다. 수면시간이 아닌 수면의 질[1]과 수면상태[31]가 스트레스와 유의한 관련성이 있다는 선행연구를 볼 때 본 연구에서는 수면의 질과 수면상태는 조사하지 않아서 알 수 없지만 조사대상자의 수면시간이 스트레스가 높을수록 긴 경우가 많았던 것은 수면의 질이 낮을 가능성을 고려할 수 있다. 그리고 스트레스가 낮은 군이 운동을 규칙적으로 실시하고 있는 경우가 많았으며 이러한 결과는 푸에르토리코 대학생의 지각된 학업스트레스와 신체활동이 음의 상관관계가 있다고 보고한 결과

[32]와 유사하여 스트레스가 많을수록 신체활동과 운동을 하지 않고 있음을 알 수 있었다. 스트레스가 높은 군에서 스트레스 해소를 위해서라도 규칙적인 운동을 권유하는 것이 좋을 것으로 생각된다.

생활 스트레스에 따라 우울에서도 유의한 차이가 있어, 우울 평균 점수는 스트레스가 높은 군이 13.92점, 스트레스가 낮은 군이 7.95점으로, 스트레스가 높은 군의 우울평균점수는 심한 우울 상태를 보인 부산지역 간호대학 학생의 우울 평균점수(28.1점)[12]보다 낮았고, 충청도 지역 대학생의 우울평균점수(10.40점)[33]보다는 높은 수준이었다. 이러한 결과는 우울과 스트레스가 매우 높은 양의 상관관계를 나타냈으며 우울에 영향을 미치는 가장 중요한 변인이 스트레스라고 보고한 여대생 대상연구[34]와 스트레스와 우울사이의 양의 관련성을 보고한 간호학과 대학생 대상 연구[12-14]와 보건계열대학생 대상 연구[15] 결과와도 맥을 같이 한다. 따라서 대학생들이 일상생활에서 겪는 여러 스트레스가 심리적인 장애인 우울을 일으킬 수 있으므로 스트레스와 우울 수준을 적절히 관리할 수 있는 지속적인 상담 프로그램을 통해 문제의 원인 및 해결을 위한 노력이 필요할 것으로 생각된다. 또한 스트레스를 많이 느낄수록 우울과 자살생각의 수준이 높은 것으로 조사되어[15], 스트레스와 우울을 줄이도록 노력해야 할 것이다. 말레이시아 대학생의 우울한 학생의 비율은 37.2%(심각 9.7%, 중간 27.5%)이었다[35]. 우리 결과와 비추어 스트레스가 높은 군의 우울한 비율은 이보다 높아 심각함을 알 수 있었다.

간호학과 대학생의 섭식장애 평균 점수는 11.6점이었고, 섭식장애 발생기준이 되는 20점 이상의 점수를 보인 대상자는 86명(30.5%)으로 우리나라에서 섭식장애를 보였던 여대생 비율인 11.3%[27]와 미국에 거주하는 한인 대학생의 8.7%[17]에 비해 높았다. 이 결과는 최근 우리나라 대학생 특히 여대생의 섭식장애문제가 급격히 증가하고 있으며 특히 본 연구대상자의 대부분인 간호학과 여대생의 경우 미국 여대생의 섭식장애비율(17%)[36]보다도 높았고 그리스 대학생의 39.7%[37]에 비해서는 낮았으나 심각한 수준이었다. 또한, 방소연 등[16]의 연구에서 의학 및 보건관련 학문을 전공한 대학생 집단이 다른 전공의 대학생 집단보다 섭식장애의 비율이 높았다고 보고하였으므로, 간호학과 대학생들의 섭식장애 비율이 높았음을 알 수 있으며 간호학과 대학생들의 섭식장애 비율을 감소시키기 위해 스트레스 해소와 함께 올바른 영양교육이 시급함을 알 수 있었다. 생활 스트레스 점수에 따라 섭식장애 점수는 유의한 차이를 보여 스트레스가 높은 군이 유의하게 높았으며 섭식장애 비율이 스트레스가 낮은 군에 비해 2배 이상이었다. 스트레스 수준이 높

을수록 섭식장애가 생길 수 있으므로 올바른 식생활과 섭식장애 방지를 위해 스트레스 관리가 필요하다고 생각된다.

생활 스트레스에 따라 영양소 섭취량의 유의한 차이는 없었고, 이 결과는 스트레스와 영양소 섭취량과 상관관계가 거의 없다는 Yoon[9]의 보고와 유사한 결과라고 할 수 있으나, 스트레스와 관련이 있는 영양소는 남대생에서 인이었다는 Sung과 Chang[10]의 보고와는 상반된다. 장래문제 스트레스 점수와 양의 관련성이 있는 영양소는 비타민 E였는데, 이 결과는 여대생에서 장래문제 스트레스는 칼슘과 양의 관련성이 있다는 결과[1]와는 차이를 보였다. 또한 생활 스트레스 수준에 따른 여대생의 영양소 섭취량과의 관련 연구에서 스트레스가 높은 군의 칼슘, 철분, 비타민 B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C의 섭취량이 유의하게 낮았다[39]. 따라서 스트레스와 관련성이 있는 영양소에 대한 연구가 일부 진행되고 있지만 연구마다 차이가 있어 좀 더 연구가 필요하다고 생각되어지고, 스트레스가 영양소 섭취에도 영향을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

영양소 섭취량 조사 결과, 단백질, 인, 나트륨, 피리독신, 비타민 E를 제외한 대부분의 영양소는 권장섭취량 또는 충분섭취량보다 낮았다. 나트륨 섭취량은 충분섭취량보다 높았으며, 1.85배 이상 높아 나트륨을 적게 섭취하는 저염식에 대한 영양교육이 시급할 것으로 생각된다. 권장섭취량의 2/3 미만으로 부족했던 영양소는 칼슘, 철, 비타민 B<sub>2</sub>, 비타민 C와 엽산이었으며, 충분섭취량이 2/3 미만으로 부족했던 영양소는 식이섬유소와 무기질은 칼륨이었다. 특히 칼슘과 엽산은 권장섭취량에 비해 섭취량이 가장 미달했던 무기질과 비타민으로, 칼슘 섭취량은 서울, 인천 지역 대학생[1]과 전국 6대 도시 대학생[40] 및 부산 지역 대학생[41]의 칼슘섭취량보다도 낮았고, 엽산 섭취량도 부산지역의 엽산섭취량[41]보다도 낮아 본 연구 대상자의 칼슘과 엽산 섭취에 대한 중요성을 강조해야겠다. 특히 가임기 여성의 가장 중요한 영양소인 칼슘과 엽산 및 철 뿐 만 아니라 본 연구의 대학생에서 특히 섭취량이 낮은 영양소인 비타민 B<sub>2</sub>와 비타민 C의 섭취의 중요성에 대한 영양교육을 평생의 건강의 밑거름이 되는 성인 초기 시기인 대학생 시기에 실시해야 할 것으로 생각된다.

## 5. 결론

본 연구는 간호학과 대학생들을 대상으로 생활 스트레스 수준에 따른 식습관, 건강관련습관, 우울, 섭식장애 및 영양소섭취량의 차이를 비교, 조사하여, 간호학과 대학생

들의 스트레스를 감소시키고 건강을 유지하는 건강프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

스트레스가 높은 군의 생활 스트레스 총점은 194.30점이었고, 낮은 군의 생활 스트레스 총점은 32.01점이었다.

생활 스트레스에 따라 결식빈도의 차이를 보였는데, 스트레스가 높은 군이 결식을 매일, 자주 하는 경우가 많았고, 과식을 하는 경우도 생활 스트레스에 따라 유의한 차이를 보여, 스트레스가 높은 군이 과식을 자주하는 경우가 스트레스가 낮은 군에 비해 높았다. 수면시간과 규칙적인 운동여부도 생활 스트레스에 따라 유의한 차이를 보였다. 스트레스가 높은 군은 스트레스가 낮은 군에 비해 수면시간이 짧거나 긴 경우가 유의하게 많았고, 규칙적인 운동도 하지 않는 경우가 많았다.

섭식장애 점수는 생활 스트레스 점수에 따라 유의한 차이를 보여 스트레스가 높은 군이 유의하게 높았고 섭식장애 비율이 스트레스가 낮은 군에 비해 2배 이상이었다. 우울도 생활 스트레스에 따라 유의한 차이를 보여, 스트레스가 높은 군의 우울 평균 점수는 13.92점이었고 스트레스가 낮은 군은 7.95점이었다.

영양소 섭취량 조사 결과, 단백질, 인, 나트륨, 피리독신, 비타민 E를 제외한 대부분의 영양소는 권장섭취량 또는 충분섭취량보다 낮았다. 특히 권장섭취량 또는 충분섭취량보다 크게 부족한 영양소는 비타민 B<sub>2</sub>, C와 엽산, 칼슘과 철, 칼륨 및 식이섬유소이었다. 그러나, 생활 스트레스 총점과 유의한 관련성이 있는 영양소는 없었다.

이러한 결과는 생활 스트레스에 잘 대응하지 못할 때 스트레스로 인해 신체적 문제와 우울과 같은 정신적인 문제를 야기할 수 있고 이러한 스트레스는 식습관과 건강관련습관 및 섭식장애에도 영향을 미쳐 영양소 섭취량과 건강에 해로운 영향을 미칠 수 있다는 것을 시사한다. 따라서 간호학과 대학생들은 스트레스 관리를 반드시 포함하여 상담 및 건강프로그램을 개발해야 할 것으로 생각되며 이러한 스트레스 관련 연구는 타 학과 대학생을 대상으로 지속적인 연구를 수행하여 대학생의 생활스트레스 수준 실태 파악과 스트레스 관리 건강교육 프로그램 개발을 위한 연구가 지속되어야 할 것이다.

## References

- [1] M. J. Sung, K. J. Chang, "Correlations among life stress, sleep, anthropometric measurement and nutrient intakes of college students", *Journal of Korean Society of Food Science and Nutrition*, 36(7), 840-848, 2007.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.3746/jkfn.2007.36.7.840>
- [2] J. B. Lee, "Serum lipid and antioxidant status in person with stress", *Korean Journal of Academy of Family Medicines*, 21(4), 514-521, 2000.
- [3] J. G. Kim, J. M. Kim, M. K. Choi, "A study on the stress and dietary life of office workers in Seoul", *Korean Journal of Society of Food Cookery Science*, 19(4), 413-422, 2003.
- [4] K. S. Han, "Self Efficacy, Health Promoting Behaviors, and Symptoms of Stress among University Students", *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(3), 585-592, 2005.
- [5] K. H. Kim, K. K. Chon, "Development of life stress scale for college students: A control theory approach", *Korean Journal of Clinical Psychology*, 10(1), 137-158, 1991.
- [6] J. Y. Cho, J. C. Song, "Dietary behavior, health status and perceived stress of university students", *Korean Journal of Food & Nutrition*, 20(4), 476-486, 2007.
- [7] M. Y. Kim, D. Y. Jung, H. J. Park, "A Study on Perceived Stress and Dietary Habits of Female College Students", *Journal of Korean Academy of Womens Health Nursing*, 14(3), 181-188, 2008.
- [8] H. K. Chung, M. H. Kim, N. R. Y. Woo, "The Effect of Life Stress on Eating habit of University students in Chungcheongnam-do Province", *Journal of the Korean Society of Dietary Culture*, 22(2), 176-184, 2007.
- [9] H. S. Yoon, "An Assessment on the Dietary Attitudes, Stress Level and Nutrient Intakes by Food Record of Food and Nutrition Major Female University Students", *The Korean journal nutrition*, 39(2), 145-159, 2006.
- [10] M. J. Sung, K. J. Chang, "Correlations among Life Stress, Dietary Behaviors and Food Choice of College Students", *Journal of the East Asian Society of Dietary Life*, 16(6), 655-662, 2006.
- [11] D. S. Ko, S. Y. Ryu, D. I. Jung, M. J. Kim, Y. N. Kim, J. Park, "Differences between depression and life stress in exercise behavior change stage of some female college students", *The Journal of Digital Policy & Management*, 11(5), 395-404, 2013.
- [12] H. S. Cho, "Relationship of Stress, Depression and Suicidal Tendencies in Nursing Students", *The Korean Parent-Child Health Journal*, 12(1), 3-14, 2009.
- [13] H. J. Park, I. S. Jang, "Original Articles : Stress, Depression, Coping Styles and Satisfaction of Clinical Practice in Nursing Students", *The Journal of Korean academic society of nursing education*, 16(1), 14-23, 2010.
- [14] Y. S. Song, "Depression, stress, anxiety and

- mindfulness in nursing students", *Korean Journal of Adult Nursing*, 23(4), 397-402, 2011.
- [15] D. S. Park, "Effects of Life Stress and Depression of Health College Students on Their Suicidal Ideation : Control Effects of Social Support", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 14(2), 728-736, 2013.
- [16] S. Y. Bang, S. Y. Kim, K. M. Yang, "Original Articles : Influencing Factors on Eating Disorders in College Students", *The Journal of Korean academic society of nursing education*, 16(2), 265-271, 2010.
- [17] H. K. Ryu, Isobel R. Contento, "A Study on Body Image Perception and Eating Disorders by Birth-Place and the Length of Residence in USA in Korean American College Students", *Korean Journal of Community Nutrition*, 16(1), 113-125, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5720/kjcn.2011.16.1.113>
- [18] J. K. Goh, "The Differences of Stressors at Grade and Ways of Coping in Nursing Students", *Medical communication*, 5(2), 79-86, 2010.
- [19] J. Y. Park, "Stress, Stress reponse and influencing factors on Resilience among Nursing students", Unpublished master's thesis, Seonam University. 2011.
- [20] S. Shin, "A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta and Wales", *Nurse Education Today*, 28(2), 134-135, 2008.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2007.04.002>
- [21] E. Y. Lee, M. S. Mun, S. H. Lee, H. S. M. Cho, "Perceived stress and gastrointestinal symptoms in nursing students in Korea: A cross-sectional survey", *BMC Nursing*, 10, 22, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/1472-6955-10-22>
- [22] A. T. Beck, C. Ward, M. Mendelson, J. Mock, J. Erbaugh, "An Inventory for measuring depression", *Archives of General Psychiatry*, 4, 53-63, 1961.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1961.01710120031004>
- [23] M. K. Kim, "Cognitive correlates of stressful life-event and depression in college students", Unpublished doctoral dissertation, Korea university, Seoul, 1984.
- [24] D. M. Garner, M. P. Olmsted, Y. Bohr, P. E. Garfinkle, "The eating attitudes test: Psychometric features and clinical correlates", *Psychological Medicine*, 12, 871-878, 1982.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291700049163>
- [25] O. S. Han, H. J. Yoo, C. Y. Kim, C. Lee, B. K. Min, I. H. Park, "The epidemiology and personality characteristics of eating disorders in Korea", *Seoul Journal of Psychiatry*, 15(4), 270-287, 1990.
- [26] J. S. Kang, Y. Y. Kim, M. Y. Kim, D. Y. Jung, "A study on body attitude, body mass index, and perceived stress among women's college students", *Journal of Korea Academy of Public Health Nursing*, 23(2), 296-305, 2009.
- [27] K. A. Park, "Dietary habits, body weight satisfaction and eating disorders according to the body mass index of female university students in Kyungnam province", *Journal of East Asian Society of Dietary Life*, 19(6), 891-908, 2009.
- [28] M. H. Jung, M. A. Shin, "Correlations between self esteem and satisfaction in major in nursing college students", *Journal of Korean Society of Nursing Education*, 12(2), 170-177, 2006.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.7.3301>
- [29] S. K. Kye, "A Study on the Stress Levels and Dietary Patterns of University Students," *Journal of applied tourism food & beverage management and research*, 13(1), 111-118, 2002.
- [30] J. H. Chin, K. J. Chang, "College students' attitude toward body weight control, health-related lifestyle and dietary behavior by self-perception on body image and obesity index", *Journal of Korean Society of Food Science and Nutrition*, 34(10), 1559-1565, 2005.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.3746/jkfn.2005.34.10.1559>
- [31] K. H. Ha, "Stress and Dietary Life of College Students in Daejeon Area", *The Journal of the Korea Contents Association*, 11(11), 329-337, 2011.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2011.11.11.329>
- [32] S. Y. Cruz, C. Fabian, I. Pagan, J. L. Rios, A. M. Gonzalez, J. Betancourt, M. J. Gonzalez, W. T. Rivera-Soto, Palacios, C. "Physical activity and its associations with sociodemographic characteristics, dietary patterns, and perceived academic stress in students attending college in Puerto Rico", *Puerto Rico Health Sciences Journal*, 32(1), 44-50, 2013.
- [33] H. O. Jeon, "Comparison of Depression and Life-stress by Values in University students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 13(5), 2148-2155, 2012.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2012.13.5.2148>
- [34] H. N. Park, M. J. Kim, "Health promoting lifestyle, stress and depression of the college female students", *Journal of Korean Community Health Nursing Academic Society*, 14(2), 318-331, 2000.
- [35] K. Shamsuddin, E. Fadzil, W. S. Ismail, S. A. Shah, K. Omar, N. A. Muhammad, A. Jaffar, A. Ismail, and

R. Mahadevan, "Correlates of depression, anxiety and stress among Malaysian university students", *Asian Journal of Psychiatry*, 6(4), 318-323, 2013.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2013.01.014>

[36] Prouty, A. M., Protinsky, H. O., & Candy, D., "College women: eating behaviors and help-seeking preferences", *Adolescence*, 37(146), 353-363, 2002.

[37] K. C. Fragkos, and C. C. Frangos, "Assessing eating disorder risk: The pivotal role of achievement anxiety, depression and female gender in non-clinical samples", *Nutrients*, 5, 811-828, 2013.

DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/nu5030811>

[38] K. C. Fragkos, C. C. Frangos, "Assessing eating disorder risk: The pivotal role of achievement anxiety, depression and female gender in non-clinical samples", *Nutrients*, 5, 811-828, 2013.

DOI: <http://dx.doi.org/10.3390/nu5030811>

[39] K. H. Kim, "The Relation between Life Stress and Nutrient Intake Status in Female University Students", *Journal of the Korean Society of Food Culture*, 15(5), 387-397, 2000.

[40] S. H. Cheong, Y. J. Na, E. H. Lee, K. J. Chang, "Anthropometric Measurement, Dietary Behaviors, Health-related Behaviors and Nutrient Intake According to Lifestyles of College Students", *Journal of Food Science and Nutrition*, 36(2), 1560-1570, 2007.

[41] M. S. Koh, "The Comparison in Daily Intake of Nutrients and Dietary Habits of College Students in Busan", *Korean Journal of Community Nutrition*, 12(3), 259-271, 2007.

## 박 경 애(Kyung-Ae Park)

[정회원]



- 1992년 2월 : 서울대학교 식품영양학과 (가정학사)
- 1994년 2월 : 서울대학교 식품영양학과 (가정학석사)
- 1998년 8월 : 서울대학교 식품영양학과 (이학박사)
- 2000년 3월 ~ 현재 : 가야대학교 호텔조리영양학과 부교수

<관심분야>

비만, 노인, 식습관, 영양상태, 골밀도

## 박 명 숙(Myung-Sook Park)

[정회원]



- 1993년 2월 : 서울대학교 간호학과 (간호학학사)
- 2002년 2월 : 서울대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2010년 8월 : 서울대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2008년 2월 ~ 2010년 8월 : 호남대학교 간호학과 전임강사
- 2010년 9월 ~ 2013년 8월 : 선문대학교 간호학과 조교수
- 2013년 9월 ~ 현재 : 건국대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

노인, 영양상태, 구강간호