



대학생의 혼밥정도, 혼밥자발성이 우울감에 미치는 영향

The effect of college student's Honbab degree, spontaneity on depression

강다운 · 김신혜 · 김영신 · 김정숙 · 송예지 · 유조현 · 은수연 · 정혜정 · 조재민

지도교수:김지은

서론

연구의 필요성

- 성인 4,006명 중 2,194명(54.8%)이 하루 한번 이상 혼자 식사를 하는 것으로 나타났다(국민건강영양조사, 2015).
- 기존 혼밥과 관련된 선행연구는 '혼밥 만족도(조미란, 2017)', '외로움(이영미, 2015)', '성인 우울감(송은경, 2017)'이 있었으며, 모두 양적 상관관계로 나타났다.
- 우울은 식욕감퇴, 체중저하, 불면증과 같은 신체증상과 더불어 무력감에 빠져 자살의도를 보이는 정신변화까지 나타날 수 있다(김민경, 2011).
- 대학시기는 성인으로 넘어가는 과도기로 많은 변화와 스트레스를 경험하게 된다.
- 따라서 본 연구는 대학생의 혼밥 특성과 우울감 사이의 관계를 확인해보고자 한다.

연구의 목적

대학생의 혼밥정도, 혼밥자발성과 우울감 사이의 관계를 알아보고자 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 혼밥을 하는 대학생들의 인구사회학적 특성을 파악한다.
2. 혼밥을 하는 대학생들의 인구사회학적 특성에 따른 혼밥정도, 혼밥자발성 차이를 파악한다.
3. 혼밥을 하는 대학생들의 혼밥정도, 혼밥자발성에 따른 우울감 차이를 파악한다.
4. 혼밥을 하는 대학생들의 혼밥정도, 혼밥자발성, 우울감과의 상관관계를 파악한다.

연구 방법

연구 대상자

청주지역 소재 8개 대학교에 재학 중인 1~4학년 학생 중 혼밥 경험이 있는 대상자 136명

연구 도구

- 혼밥 정도 - 최근 2주 간 혼밥 횟수, 유지 기간을 물어보는 2문항의 설문이다.
- 혼밥자발성 - 혼밥 주체가 지각하는 자발성을 의미하며, 본 연구에서는 조미란(2018) '혼밥자발성' 도구를 사용하였다. 점수가 높을수록 혼밥의 자발성이 높음을 의미한다.
- 우울감 - DSM-IV에서 개발한 PHQ-9 우울 척도를 사용하였다. 점수가 높을수록 우울감이 높다는 것을 의미하며, 0~4점은 우울없음, 5~9점은 약한우울, 10~14점은 중간우울, 15~19점은 중증우울, 20~27점은 극심한우울을 나타낸다.

자료수집 방법

본 연구를 수행하기 위해 2018년 8월 16일부터 9월 6일까지 편의표집하여 온라인 설문을 통해 조사하였다.

자료분석 방법

- 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 기술통계분석을 하였다.
- 인구통계학적 특성과 혼밥정도, 혼밥자발성과의 차이를 알아보기 위해 T-test와 ANOVA를 하였고, 사후검정은 Scheffé 검증을 하였다.
- 혼밥정도, 혼밥자발성과 우울감의 상관관계분석은 Pearson's correlation coefficient를 하였다.

연구 결과

Table 1. 본 연구 대상자의 특성

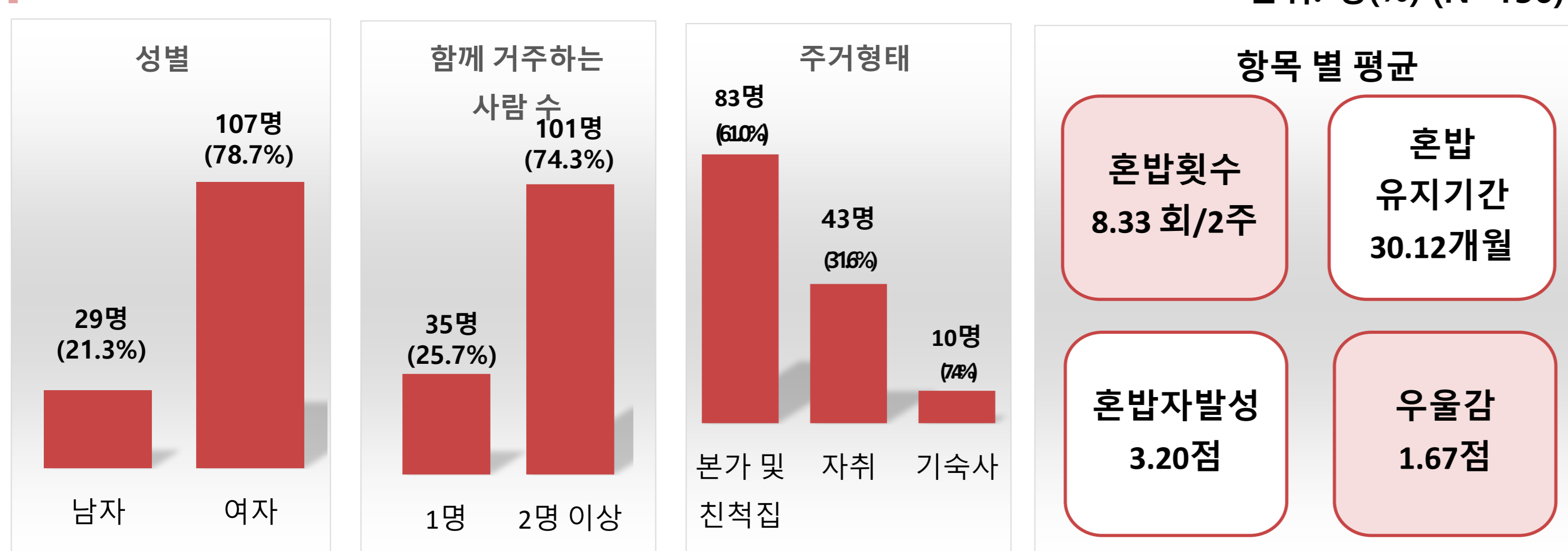


Table 2. 혼밥을 하는 대학생들의 인구사회학적 특성에 따른 혼밥정도, 혼밥자발성 차이 (N=136)

변수	구분	혼밥정도				혼밥자발성	
		M±SD	F(p)	M±SD	F(p)	M±SD	F(p)
성별	남성	1.28±0.65	1.46 (.229)	2.21±1.05	0.00 (.995)	2.35±0.86	1.16 (.283)
	여성	1.15±0.45		2.21±1.07		2.16±0.81	
함께 거주 하는 사람 수	1명	1.41±0.75	17.45(<.001**)	2.20±0.93	0.01 (.936)	2.28±0.86	0.72 (.397)
	2명 이상	1.06±0.23		2.21±1.13		2.16±0.81	
주거 형태	본가 및 친척	1.10±0.34	3.08 (.049*)	2.26±1.13	1.27 (.285)	2.16±0.83	0.28 (.753)
	자취	1.33±0.69		2.21±0.94		2.26±0.13	
	기숙사	1.20±0.63		1.70±0.95		2.30±0.82	

*p<.05, **p<.001

Table 3. 혼밥을 하는 대학생들의 혼밥정도, 혼밥자발성에 따른 우울감 (N=136)

변수	구분	N (%)	우울감	
			M±SD	F(p)
혼밥횟수	적음(1~14회/2주)a	118 (87.41)	1.61±0.91	7.45 (.001*) †b>a,c
	보통(15~28회/2주)b	10 (7.41)	2.70±1.42	
	많음(29~42회/2주)c	7 (5.19)	1.14±0.38	
혼밥유지기간	1~6개월	52 (38.23)	1.71±0.96	1.56 (.202)
	7~12개월	17 (12.50)	1.24±0.56	
	13개월~5년	54 (39.70)	1.80±1.09	
	6년 이상	13 (9.55)	1.54±0.88	
혼밥자발성	비자발적 (1~2점)	35 (25.73)	1.60±0.97	0.14 (.872)
	보통 (3점)	39 (28.67)	1.72±1.00	
	자발적 (4~5점)	62 (45.58)	1.68±0.97	

† 사후검증 *p<.05, **p<.001

Table 4. 혼밥을 하는 대학생들의 혼밥정도, 혼밥자발성, 우울감과의 상관관계 (N=136)

변수	우울감
r(p-value)	
혼밥정도	
혼밥횟수	0.05 (.605)
혼밥유지기간	0.01 (.917)
혼밥자발성	0.03 (.754)

*p<.05, **p<.001

논의 및 제언

결론 & 논의

1. 연구대상자의 혼밥정도(횟수, 유지기간)가 높을수록 우울감이 높아질 것이라 가설을 세웠으나 본 연구결과 유의미한 차이가 없었다.
2. 연구대상자가 비자발적으로 혼밥을 할수록 우울감이 높아질 것이라 가설을 세웠으나 본 연구결과 유의미한 차이가 없었다.

본 연구결과는 기존 혼밥과 삶의 질, 우울감의 상관관계를 확인한 선행연구와 일치하지 않았다(송은경, 2017; 이영미, 2015). 선행연구와의 결과 차이에 대한 논의를 다음과 같이 나타낼 수 있다.

첫째, 선행연구의 대상자는 만 18세 이상 성인, 직장인이었던 반면, 본 연구의 대상자는 만 18~24세 117명(86.03%), 25~29세 10명(7.35%), 30세 이상 9명(6.62%)로 상대적으로 낮은 연령층으로 구성되어 있었다. 선행연구의 조사를 살펴보면 20대, 30대와 같이 비교적 젊은 층은 '여유롭게 먹음', '시간을 절약' 등의 긍정적인 항목에 답변을 한 반면, 40대, 50대는 '같이 먹을 사람을 찾기 어려워'의 항목에 답변한 사람이 많았다(조미란, 2017). 젊은 층은 혼밥을 남을 의식하지 않고 개인생활을 즐기는 문화이며(남승윤, 2016), 낭만적으로 여기는(권예슬, 2016) 인식의 차이가 연구결과에 영향을 미친 것으로 사료된다. 둘째, 본 연구의 설문조사(2018년 8월 16일~9월 6일)는 방학에 실시하여 '최근 2주 동안'의 설문 질문으로는 대학생의 학기 중 식이습관과 방학 중 식이습관의 차이를 고려하지 못한 것으로 사료된다.

제언

1. 본 연구는 혼밥하는 만 19세 이상의 성인 우울감(송은경, 2017)의 연구결과와 일치하지 않았다. 본 연구는 청주 일부지역의 대학교를 대상으로 편의 표집하여 대학생의 연구결과로 일반화하기 어려우므로 다른 지역의 대학생을 대상으로 반복연구를 제안한다.
2. 혼밥의 결과와 관련된 선행연구들은 대부분 영양학, 복지학으로 접근되어 있었다. 추후 연구로는 우울감 뿐 아니라 다양한 건강관련 문제를 간호학적으로 접근하여 혼밥을 하는 대학생의 정신적, 신체적 건강과 관련된 중재를 개발하는 데, 기초가 될 수 있는 연구를 제안한다.