

여고생의 체중 조절 관심도에 따른 섭식 태도 및 식품의 가치평가에 관한 연구

The Study on Eating Behavior and Value Evaluation of Food with Concern for Weight Control in High School Girls

영락 고등학교

교 사 김 용 주

연세대학교 식생활학과

교 수 손 경 희

Young Nak High School

Teacher; **Yong Zou Kim**

Dept. of Food & Nutrition Yonsei University

Professor; **Kyung Hee Sohn**

< 목 차 >

I. 서 론

II. 연구방법

III. 결과 및 고찰

IV. 결 론

참고문헌

< Abstract >

The purpose of the present study was to test the behavior of dietary life, the preception of body image and the attitude of body weight control of the subjects, and to imagine difference of value evaluation about thirteen foods. The subjects were 570 high school students who were living in Seoul.

The results can be summarized as follows:

1. In selecting actual and ideal body sizes from a series of five outline drawings of female figures that ranged from 20% underweight to 20% overweight, 64% of the subjects selected overweight drawings as their actual sizes, and 85.1% of the subjects selected underweight ones as the ideal sizes. 59.3% of the subjects had a desire to lose weight, 20.8% to gain weight.

Those who think they are thinner than standard body weight were more satisfied with

their body sizes than those who think they are fatter than that.

Most subjects (79.8%) were concerned about their weight control, and the majority of them (36.1%) began to take concerns about it in their high school days, through the conversation with their friends about their body sizes.

2. In this study, thirteen foods were chosen as samples: rice, bread, salad, milk, cola, cider, juice, duck-bok-ki, chocolate, batterfried foods, chinese noodles, cookies, fruits.

Most of them evaluated foods on the basis of the taste. They valued fruits over any other foods as least fattened food, while they thought of such foods as rice, cola, cider, ice-cream, chocolate, batter-fried food, chinese noodles as fattened foods.

I. 서 론

청소년기는 아동기에서 성인기로의 이행기로서 태아기에 이어 제2의 급성장 시기이며, 이차 성징의 출현과 함께 모성 기능을 갖추고 자아 개념이 확립되는 시기라 할 수 있다.¹⁾ 또한 청소년기에는 외모 특히 체형에 대한 관심이 고조되는 시기로서 외모에 대한 관심과 이 시기의 식사의 질 저하와는 일련의 관계가 있다고 보고되고 있다.²⁻⁵⁾ 날씬해지려고 하는 지나친 욕구는 빈혈, 성장 저하는 물론 신경성 소화 불량(Anorexia Nervosa), 심리적 장애, 먹는 것에 대한 혐오감등을 수반한다고 보고된 바 있다.⁶⁾

14세에서 18세 소녀들을 대상으로 한 Macdonald⁹⁾의 연구는 체형과 식품 섭취의 질과 중요한 관계가 있음을 보고하였다. 즉, 자신의 체형에 만족하지 못할 때 이상적 체형을 얻기 위한 수단으로 식이 섭취량을 감소시키고 그 결과 식사의 질이 저하된다고 하였다. 입시공부를 하는 여고생들은 하루 중 활동 수준이 낮기 때문에 체중 증가 현상이 나타난다고 하며 청소년기의 체중 조절은 무모한 식이 제한보다는 적당량의 운동이 바람직하다고 한다.^{2,6)}

인간은 한가지 식품을 접할 때마다 그 식품에 특별한 정신적 의미를 부여하며, 한번 부여된 의미는 좀처럼 변화하지 않는다.⁷⁾

청소년기는 확고한 가치관 형성에 주요한 영향을 주는 시기로서 이 시기에 형성된 식품에 대한 태도는 성인이 되어서도 생활 태도에 큰 영향을 준다고 보고되고 있다.⁸⁾ 개인이 특정 식품에 대해 가지는 가

치 구조의 파악 분석은 식품 섭취 문제 해결에 있어서 주요 요소가 되며, 식생활에 있어서 영양학적 가치를 뒷받침하는 직접적인 도구가 된다.⁵⁾ Nonabe의 연구⁹⁾에서는 식품에 대한 가치 부여의 비중이 기능적인 측면에서 관능적인 측면으로, 그 다음은 사회 심리적인 측면으로 옮겨지고 있음이 지적되었다. 즉 식품 섭취에 있어서 초기에는 열량이나 영양소를 중시하고, 그 다음은 흥미를 즐기고, 마지막에는 즐거움의 단계로 변화되어 간다고 하였다. 즐거움의 욕구는 맛의 충족, 다음에 시각적 만족, 그 다음은 촉각적 만족, 청각적인 만족을 추구하는 단계로 변화하여, 결국 식품에 대한 전체적인 가치 구조의 변화가 초래된다고 하였다. Lee의 연구¹⁰⁾에서는 청소년들의 생활 행동이 주관적 가치판단에 의해 크게 좌우된다고 하였다. 특히 맛이 가장 큰 역할을 하고 그 다음이 냄새, 모양, 색, 영양가, 위생성의 순이라 보고되었다.

본 연구는 생의 주기에 있어서 결정적 시기인 청소년, 특히 여고생들을 대상으로 식품에 대한 가치 평가를 조사하고 이에 영향을 줄 수 있는 요인으로 체형에 대한 인식도, 만족도 및 체중 조절에 관한 관심도를 변인으로 하여 이들간의 관계를 규명하는 한편 청소년기 생활 행동의 문제 해결에 도움을 줄 수 있는 방안을 모색하고 그 실천을 위한 영양 교육 자료에 보탬이 되고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

조사 대상은 서울 시내에 위치한 여자 고등학교 5

교과에서 학년을 기준으로 층화 추출법에 의하여 600 명을 선정하였다.

2. 변수의 측정

본 연구에서 설정한 변수의 측정은 대상자의 자기 기입에 의한 설문지 작성으로 진행되었다. 설문지는 총 50문항으로 구성되었고 조사 내용은 일반 사항과 현재 자신의 체형과 바람직하게 여기는 체형에 대한 인식도, 현 자신의 체형에 따른 만족도, 체중 조절 관심도에 의한 각 음식에 대해 가지는 가치평가의 차이 등을 조사하였다.

3. 자료수집

본 연구에서 행한 자료의 수집 방법은 선정된 학교에 조사원이 방문하여 설문지를 배부하고 조사 대상자가 자기 기입 방법으로 설문지에 완전 응답하게 한 후, 설문지 회수를 수업 시간에 행하였으므로 98.7%의 회수율을 보였다.

조사 기간은 1987년 6월 26일부터 7월 3일까지 8일간에 걸쳐 행하였다.

회수된 설문지 592부 중 불완전 응답의 설문지를 제외하고 총 570부(96.3%)를 자료 처리에 이용하였다.

4. 자료의 분석 및 처리방법

자료의 처리와 분석은 spss 프로그램을 이용하여 전자 계산 조직으로 하였다. 일반 사항 및 체중 조절에 대한 전반적인 태도는 각 문항의 응답자 수와 전체 응답자 수에 의한 백분율로 계산하였고, 현재 자신의 체형과 바람직하게 여기는 체형에 대한 인식도, 현재

자신의 체형에 대한 만족도, 각 식품에 대한 가치 평가, 체중조절 관심도에 따른 각 음식에 대해 가지는 가치 평가의 차이는 이원 교차표를 작성하여, 각각 도수와 전체에 대한 백분율을 계산하고 이들간의 유의성은 χ^2 -test와 분산분석법에 의하여 검증되었다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상의 일반 사항

총 응답자 수는 570명이며, 학년 및 연령별 분포는 <표 1>과 같다. 또한 조사 대상자의 평균 신장은 158.8 cm이며, 평균 체중은 51.8 kg이었다<표 2>.

<표 2> 조사 대상자의 신장 및 체중 평균 분포

신장 · 체중	15세	16세	17세	18세	19세	평균
신장 (cm)	158.6	158.4	159.7	158.2	159.0	158.8
체중 (kg)	50.8	51.1	53.1	51.6	51.2	51.8

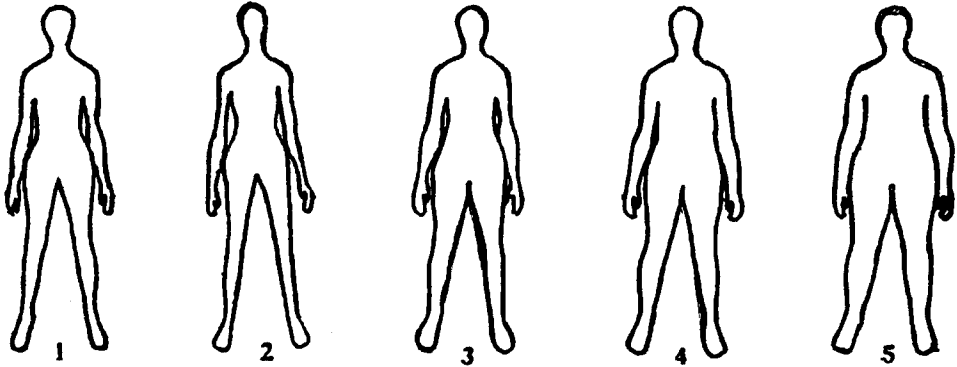
2. 체형 및 체중 조절에 대한 태도

1) 체중에 대한 인식도

조사 대상자의 현재 자신의 체형과 바람직하게 여기는 체형에 대한 인식도를 조사하기 위해 Dwyer 등¹¹⁾에 의하여 고안된 5종류의 그림을 이용하였다. 이 그림은 표준 체중의 체형을 기준으로 20% 미달 체중의 체형, 10% 미달 체중의 체형, 10% 초과 체중의 체형, 20% 초과 체중의 체형등으로 나타낸 것이다 (그림 1 참조). 조사 대상자로 하여금 이 그림들 중에서 자신의 현재 체형과 같다고 인식되는 것을 하나,

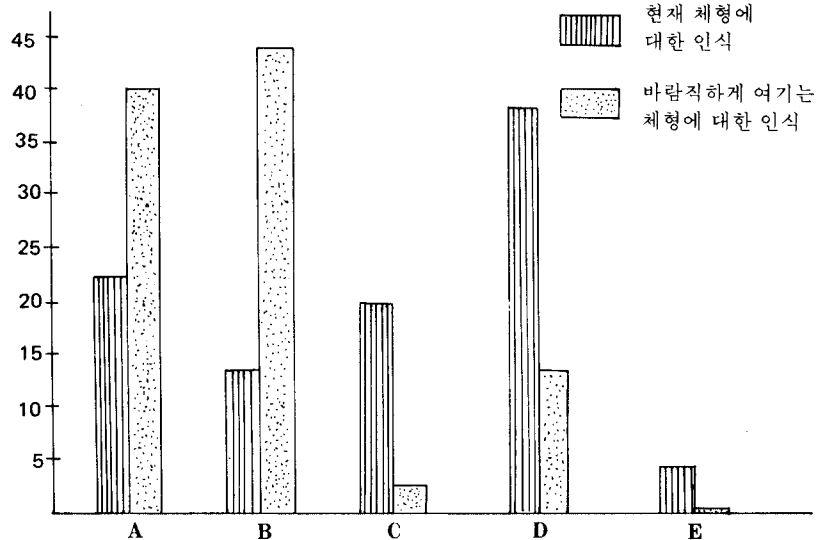
<표 1> 조사 대상자의 연령 학년별 분포

나이	15세		16세		17세		18세		19세		합 계	
	조사수 (명)	비율 (%)	조사수 (명)	비율 (%)	조사수 (명)	비율 (%)	조사수 (명)	비율 (%)	조사수 (명)	비율 (%)	조사수 (명)	비율 (%)
1 학년	90	40.4	107	48.2	25	11.2	1	0.4	0	0	223	39.1
2 학년	2	0.9	79	34.1	104	44.8	45	19.4	2	0.9	232	40.7
3 학년	0	0	0	0	71	61.7	44	38.3	0	0	115	20.2
합 계	92	16.2	186	32.6	200	35.1	90	15.8	2	0.4	570	100.0



[그림 1]

1. 10% 미달 체중의 체형
2. 20% 미달 체중의 체형
3. 표준 체중의 체형
4. 10% 초과 체중의 체형
5. 20% 초과 체중의 체형



- (A) : 20% 미달 체중의 체형
 (B) : 10% 미달 체중의 체형
 (C) : 표준체중의 체형
 (D) : 10% 초과 체중의 체형
 (E) : 20% 초과 체중의 체형

[그림 2] 조사대상자의 현재체형과 바람직하게 여기는 체형의 인식도

그리고 바람직하게 여겨지는 체형으로 인식되는 것을 하나씩 각각 선택케 하였다.

연구 결과 [그림 2]에 나타난 바와 같이 조사 대상자의 21.9%가 현재 자신의 체형이 20% 미달 체중의 체형이라 하였고 14.0%가 10% 미달 체중의 체형,

22.1%가 표준 체중의 체형이라 하였다.

또한 10% 초과 체중의 체형은 37.0%, 20% 초과 체중의 체형은 4.9%로 나타났다. 한편, 바람직하게 여기는 체형에 대한 조사 대상자의 인식에 대해 조사한 결과 조사 대상자의 40.5%가 20% 미달 체중의 체

형을, 44.2%는 10% 미달 체중의 체형을 바람직한 체형으로 인식하고 있는 것으로 나타나, 조사 대상자의 대부분이 표준 체중 이하의 체형을 바람직한 체형으로 인식하고 있었다.

조사 대상자의 현재 체형과 바람직하게 여기는 체형과의 인식정도의 차이를 점수화하여 살펴보았다. 20% 미달체중의 체형을 점수 1로, 10% 미달체중의 체형을 점수 2로, 표준체중의 체형을 점수 3으로, 10% 초과체중의 체형을 점수 4로 하고, 20% 초과체중의 체형을 점수 5로 한 후 바람직하게 여기는 체형의 점수에서 현재 체형의 점수를 뺀 차이가 -쪽으로 계산되면, 체중 감소를 바라고 있는 것이며, +쪽으로 계산되면 체중 증가를 바라고 있는 것으로 해석하였다. 연구 결과는 <표 3>과 같이 59.3%의 응답자가 현재 자기 체형에서 체중 감소를 원하고 있으며, 19.8%

는 만족하고 있고, 20.8%는 체중 증가를 원하고 있는 것으로 나타났다. 이는 체중 감소를 원하는 정도가 체중 증가를 원하는 정도보다 훨씬 크다는 것을 보여 준다.

2) 현재 자신의 체형에 대한 만족도

만족·불만족도는 앞서 살펴본 현재 체형과 바람직하게 여기는 체형간의 인식 차이를 나타낸 점수에 의해 판정하였다. 점수 차이가 0일때는 만족하는 것으로 판정했으며, 점수 차가 ±1일때는 약간 불만족, 점수 차가 ±2~±4일때는 불만족하는 것으로 판정하여, 연구 결과를 표 4에 제시하였다. 10% 미달체중의 체형군은 현재 자신의 체형에 대해 55.0%가 만족하고 있으며, 20% 미달체중의 체형군은 36.8%가 만족하고 있었다. 10% 초과체중의 체형군은 10.4%가 만족하고 있으나 20% 초과체중의 체형군에서는 단 한명도 만족하지 않고 있는 것으로 나타났다.

현재 자신의 체형에 대해 만족하고 있는 학생들 중에 79.6%가 표준 체중의 체형 이하로 인식된 학생들이었고, 19.5%만이 표준체중의 체형 이상으로 인식된 학생들이었다. 즉, 현재 체형이 표준보다 낫다고 인식하고 있는 학생일수록 현 체형에 대한 만족도가 높았고, 현재 체형이 표준보다 뚱뚱하다고 인식하는 학생일수록 현 체형에 대한 불만도가 높은 것으로 나타났는데, 이는 Storz⁴⁾의 연구 결과와도 일치하고 있다.

<표 3> 조사 대상자의 현재 체형과 바람직하게 여기는 체형과의 인식차이

인식차이	-4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
조사자수(명)	8	106	146	76	113	96	12	11
비율(%)	1.4	18.6	26.0	13.3	19.8	16.8	2.1	1.9
합 계	59.3%				19.8%	20.8%		

-4~-1: 체중감소도
 0: 현상유지
 +1~+3: 증가도

<표 4> 조사 대상자의 현재 자신의 체형에 따른 만족도

현재 체형	만족하다.		약간 불만이다.		불만이다.		합 계	
	수(명)	비율(%)	수(명)	비율(%)	수(명)	비율(%)	수(명)	비율(%)
<1> 20% 미달 체중의 체형	46	36.8	67	53.6	12	9.6	125	21.9
<2> 10% 미달 체중의 체형	44	55.0	25	31.3	11	13.7	80	14.0
<3> 표준체중의 체형	1	0.8	69	54.8	56	44.4	126	22.1
<4> 10% 초과 체중의 체형	22	10.4	2	0.9	187	88.6	211	37.0
<5> 20% 초과 체중의 체형	0	0	9	32.1	19	67.9	28	4.9

$X^2 = 341.193$ $df = 8$ $Prob. = .0001$

〈표 5〉 조사대상자의 체중 조절에 대한 전반적인 태도

항 목	조사수 (명)	비 율 (%)
① 체중조절에 대한 관심도		
크게 관심이 있다.	158	27.7
약간 관심이 있다.	297	52.1
관심이 없는 편이다.	104	18.2
전혀 관심이 없다.	11	1.9
② 체중 조절에 대해 관심을 가진 시기		
중학교 입학 직후부터	25	4.4
중학교 재학 중	158	27.7
고등학교 입학 직후부터	109	19.1
고등학교 재학 중	206	36.1
관심을 가져본 적이 없다.	63	11.1
③ 체중 조절에 대해 관심을 갖게 된 동기		
매스컴의 영향으로	107	18.8
학교 수업 시간을 통해	3	0.5
친구들과의 대화를 통해	299	52.5
가족들에 의하여	89	15.6
④ 체중 조절을 위한 시도 경험		
과거에 몇 차례 해본 적이 있다.	122	21.4
현재까지 하고 있다.	41	7.2
앞으로 해 볼 생각이 있다.	313	54.9
시도하지 않을 것이다.	92	16.1
시도 방법		
줄이는 방향으로 했다.	220	38.6
늘이는 방향으로 했다.	19	3.3
⑤ 체중을 감소시키기 위한 구체적인 방법		
아침 식사를 굶는다.	8	1.4
식사의 양을 조절한다.	207	36.3
간식 섭취량을 조절한다.	52	9.1
운동량을 늘린다.	160	28.1
살이 찌지 않는 식품을 선택하여 먹는다.	27	4.7
살 빼는 약을 먹는다.	0	0
기 타	11	1.9
⑥ 체중 조절을 위한 가장 효과적인 방법		
음식물의 섭취량을 조절한다.	265	46.5
단음식, 기름진 음식을 피한다.	69	12.1
음식량의 조절보다는 운동을 많이 한다.	229	40.2
유전적인 것으로 특별한 조절 방법이 없다.	6	1.1

3) 체중 조절에 대한 전반적인 태도

〈표 5〉에 나타난 바와 같이, 여고생들의 79.8%가 체중조절에 관심이 있다고 응답하였고, 18.2%는 관심이 없으며, 1.9%는 전혀 관심이 없다고 하였다. 관심이 있다고 응답한 학생 중에 관심을 갖게 된 시기는 고교 재학중이 36.1%로 가장 많았고, 중학교 시절부터 관심을 갖고 있었다는 학생 수도 32.1%나 되었다.

체중 조절에 대해 관심을 갖게 된 동기에 대해서는 친구들과의 대화를 통해서가 52.5%, 매스컴의 영향이 18.8%, 가족들에 의해서가 15.6%였으며, 학교 수업 시간을 통해서 0.5%에 불과하였다. 체중 조절을 시도한 경험이 실제로 있다고 응답한 비율은 28.7%였으며, 앞으로 해 볼 계획이 있다고 응답한 비율은 54.9%였다. 체중 조절 시도 방법에 있어서 92.1%의 학생들이 체중을 줄이는 방향으로 시도하였으며, 7.9%의 학생들만이 체중을 늘리는 방향으로 시도했다고 하였다. 또한 체중 감소를 위한 구체적인 시도 방법으로 36.3%가 식사의 양을 조절하는 것을 택하였고, 28.1%는 운동량을 늘린다고 했으며, 그 다음이 간식 섭취량을 조절한다(9.1%), 살이 찌지 않는 식품을 선택해서 먹는다(4.7%)의 순서였다.

체중 조절을 위한 가장 효과적인 방법에 대해 46.5%의 응답자가 음식물의 섭취량 조절이라 했고 40.2%는 운동을 많이 하는 것이라 하였다.

3. 식품에 대한 가치 평가

1) 각 식품에 대한 가치 평가

식품에 대한 가치 평가는 그 식품이 함유한 영양가에 비례되는 것이 아니라, 관능적인 요소인 맛, 색, 모양, 영양가, 위생성과 사회 관념적 요소 및 그 식품을 섭취하는 인간이 처해 있는 상황에 따라 영향을 받게 된다.¹⁰⁾ 청소년기는 확고한 가치관이 형성되어 가는 시기이므로 또한 식습관이 결정되는 시기이므로, 이들의 식품에 대한 가치 구조를 파악하여 바람직한 식행동을 할 수 있도록 심리적 측면의 동기 부여에 관심을 가져야 한다.

본 연구에서는 청소년이 소유하고 있는 각종 식품에 대한 의식 구조가 식생활 행동에 영향을 준다는 가정하에 선정된 13종류의 음식에 대한 의식 구조를 평

〈표 6〉 조사 대상자의 각 식품에 대한 가치 평가도(%)

음식명	연상느낌 영양가	맛	질감 (입속에 서감촉)	색 갈	배부름	체 중 문 제	냄 새	분위기 (무-드)	간편성
밥	10.9	14.1	15.8	5.2	30.4	18.4	3.9	0.5	0.8
빵	7.8	28.4	10.4	4.0	11.4	8.0	8.1	1.2	20.7
라면	2.9	24.2	5.2	1.7	24.4	9.0	9.4	0.5	22.6
서양식 사라다	17.6	29.1	14.1	21.7	0.8	3.4	4.0	5.3	4.1
과 일	21.9	30.9	16.2	18.6	1.1	1.6	6.4	1.4	2.0
우 유	30.6	21.6	10.8	10.9	2.4	2.2	3.9	1.2	16.4
콜라, 사이다	1.1	29.1	13.7	19.3	2.3	9.6	4.7	5.3	14.9
주 스	8.6	31.2	7.3	25.6	0.8	4.7	5.0	10.9	5.9
아이스크림	5.0	30.0	24.6	12.6	0.8	14.2	1.8	7.9	3.0
떡볶이	1.6	30.9	8.7	15.6	21.5	6.6	9.0	1.4	4.8
초콜렛	5.1	29.4	19.9	13.4	0.5	18.5	2.9	1.3	3.0
튀김류	8.8	26.4	14.4	6.7	9.4	15.2	14.6	0.8	3.7
과자	3.7	31.9	21.5	7.9	3.3	9.3	5.2	4.3	12.9

가하였다. 선정된 13종류의 음식들은 조사 대상자들에게 있어 섭취 경험이 풍부한 음식들 중에서 선정된 것이다. 각 음식별로 9개의 연상 느낌(영양가, 맛, 질감, 색깔, 배부름, 체중, 냄새, 분위기, 간편성) 중에서 3개씩을 1, 2, 3 순위대로 선택하여 기입토록 하였다. 여기서 선택케 한 연상 느낌들은 竹本良子¹²⁾가 상품으로써 상품의 평가에 형성되는 요인 분석 연구에서 밝힌 바 있는 관능적 요인들을 중심으로 구성하였다. 연구 결과는 <표 6>에서와 같이 각 음식에 있어서 맛의 평가 차원이 가장 중요한 요인으로 작용함을 알 수 있다. 이는 李의 연구^{10,13)}들과도 일치한다. 맛 다음으로는 색깔과 간편성이 선택되었고 그 다음은 배부름, 체중문제, 영양가, 질감의 순서였다.

① 밥, 빵과 라면

한국인 식생활에 있어 전통적인 음식인 밥과 서구에서 수입된 비전통적인 음식인 빵을 비교해 보면, 밥의 경우 실용적 가치 측면에서 맛을 즐기는 음식으로 평가(조사수의 14.1%)하기 보다는 배고픔을 해결하기 위한 음식(조사수의 30.4%)으로 더 큰 의미를 두고 있음이 나타났다. 또 밥은 체중문제에 영향을 주어 살찌게 하는 음식(18.4%)이라고 평가되었는데 비하여, 빵의 경우는 체중 문제(8.0%)나 포만감(11.4%) 보다는 맛을 즐기는 음식(28.4%)으로 평가하는

경향이 있었다. 이는 서구적인 맛에 대한 청소년들의 순응도가 높다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 李의 연구¹⁴⁾에 의하면, 연령이 낮을 수록 한 끼 식사로 밥 대신 빵을 대용할 수 있는 가능성이 높은 것으로 나타났다. 라면은 배부름을 주는 음식으로 가장 높이 평가되었고(24.4%), 그 다음은 맛(24.2%), 간편성(22.6%)의 순이었다.

② 서양식 사라다와 과일

서양식 사라다와 과일은 영양가, 맛, 색깔면에 평가도가 높았다. 선정된 13종류의 음식들 중에서 서양식 사라다, 과일, 우유만이 영양가면에서 높이 평가되었다.

③ 음료(우유·콜라·사이다·주스)

음료에 대한 조사 결과를 보면, 맛의 평가는 주스(31.2%)가 가장 높았고, 다음이 콜라·사이다(29.1%), 마지막으로 우유(21.6%)였다. 그러나 영양가 측면에서는 우유(30.6%)가 콜라·사이다(1.1%)나 주스(8.6%)의 경우보다 월등히 높게 평가되었다. 반면 주스는 색깔면(25.6%)과 분위기(10.9%)의 창조면에서 다른 음료들 보다 높이 평가되었다.

④ 간식용 음식(아이스크림, 초콜렛, 과자, 떡볶기, 튀김)

본 연구에서 아이스크림, 초콜렛, 튀김등은 공통적

〈표 7〉 조사 대상자의 체중 조절 관심도에 의한 각 음식에 대해 가지는 가치 평가의 차이(%)

음식명	*체중조절 관심도	영양가	맛	질감	색깔	배부름	체중	냄새	분위기	간편성
밥	1	35.4	29.1	41.8	13.3	89.2	70.9	11.4	1.3	3.8
	2	30.1	45.9	49.0	14.5	90.5	54.9	9.8	0.7	1.4
	3	31.1	50.5	50.5	21.4	91.3	28.9	16.5	3.9	2.9
	4	63.6	36.4	27.3	9.1	90.9	45.5	18.2	9.1	0
빵	1	27.2	82.9	26.6	10.1	32.3	32.9	25.3	1.9	60.1
	2	18.5	83.2	31.0	10.8	36.0	23.9	22.6	5.4	65.3
	3	29.8	89.4	37.5	18.3	29.8	12.5	26.9	1.9	53.8
	4	27.3	100.0	36.4	9.1	45.5	0	27.3	0	54.5
라 면	1	8.2	67.1	12.7	3.2	77.2	42.4	20.3	2.5	63.9
	2	8.8	72.3	15.9	5.1	67.2	23.2	31.3	1.4	68.9
	3	8.7	76.7	18.4	7.8	76.7	14.4	31.3	1.0	63.1
	4	9.1	72.7	18.2	0	90.9	9.1	18.2	0	81.8
서양식 사라다	1	50.0	88.6	44.3	57.6	3.8	17.1	9.5	17.1	12.0
	2	54.3	85.3	40.3	68.6	1.7	9.4	12.6	14.7	11.3
	3	51.0	88.5	39.4	69.2	1.0	1.0	15.4	16.3	16.3
	4	54.5	90.9	81.8	27.3	9.0	10.0	0	18.2	9.1
과 일	1	62.4	94.3	49.7	52.2	3.2	8.3	20.4	1.3	7.0
	2	67.3	89.9	48.5	56.2	2.7	3.7	19.9	5.1	4.4
	3	62.5	95.2	47.1	66.7	3.8	2.9	16.3	5.8	9.6
	4	81.8	100.0	36.4	63.6	9.1	0	9.1	0	0
우 유	1	85.3	65.4	30.1	32.7	5.8	11.4	9.6	3.8	54.5
	2	93.2	62.4	31.2	31.5	7.1	4.7	12.5	3.4	47.5
	3	90.4	65.4	35.6	33.7	8.7	3.9	11.5	2.9	44.2
	4	90.9	63.6	45.5	27.3	9.1	9.1	9.1	9.1	36.4
콜 라 사이다	1	3.8	80.9	35.7	50.3	8.3	43.7	16.6	19.7	42.7
	2	3.4	86.5	39.9	58.8	6.1	25.9	15.2	14.9	41.6
	3	1.9	88.5	48.1	59.6	6.7	12.5	12.5	13.5	51.9
	4	0	100.0	36.4	72.7	9.1	9.1	9.1	0	45.5
쥬 스	1	26.8	94.9	12.1	73.9	4.5	22.2	16.6	31.8	15.9
	2	24.3	88.5	23.6	74.7	1.4	21.5	16.2	34.8	16.9
	3	25.0	96.2	28.8	80.8	1.9	5.8	7.7	26.9	19.2
	4	27.3	100	27.3	63.6	9.1	0	9.1	9.1	36.4
아이스 크림	1	12.7	83.5	70.9	35.4	2.5	58.9	5.1	23.4	7.6
	2	14.5	89.2	72.7	36.0	2.7	38.7	5.1	25.3	9.8
	3	20.2	95.2	76.0	45.2	1.0	26.0	6.7	18.3	8.7
	4	9.1	90.9	72.7	27.3	9.1	36.4	9.1	18.2	9.1
떡볶이	1	3.9	89.7	22.6	41.3	68.4	29.1	25.2	4.5	13.5
	2	5.4	90.9	26.6	47.8	61.6	15.5	27.6	4.7	14.5
	3	2.9	95.1	27.2	49.5	62.1	17.3	26.2	1.9	16.5

	4	18.2	100.0	36.4	45.5	72.7	0	27.3	0	0
초콜렛	1	11.4	87.3	56.3	27.8	1.3	72.2	8.2	24.7	8.2
	2	14.2	84.5	62.8	42.9	2.0	52.5	7.4	22.0	9.1
	3	23.1	94.2	52.9	50.0	0	37.5	13.5	16.3	9.6
	4	18.2	100.0	63.6	36.4	9.1	36.4	0	18.2	0
튀김류	1	28.5	74.1	39.2	12.0	31.0	59.5	40.5	1.9	10.1
	2	22.6	78.4	42.5	20.9	26.4	44.4	44.2	3.1	10.6
	3	32.4	84.3	47.1	29.4	24.5	22.1	40.2	1.0	14.7
	4	27.3	63.6	54.5	9.1	45.5	27.3	72.7	0	0
과 자	1	13.3	91.1	63.3	18.4	3.2	38.6	17.1	12.0	36.1
	2	7.8	95.6	61.0	24.7	11.5	26.3	15.9	14.2	37.3
	3	13.5	95.2	70.2	28.8	6.7	15.4	12.5	10.6	44.2
	4	36.4	100.0	72.7	9.1	18.2	9.1	0	0	36.4

*관심이 높은 순 ; 1>2>3>4

<표 8> 체중조절 관심도에 의한 각 음식의 가치평가도

음식명	체중 조절 관심도	가치평가도 ($\bar{x} \pm S. E.$)	F 값	Prob
밥	group 1	70.9 ± 3.6	16.198	.0001
	2	54.9 ± 2.9		
	3	28.9 ± 4.5		
	4	45.5 ± 15.8		
빵	1	32.9 ± 3.8	6.138	.0004
	2	23.9 ± 2.5		
	3	12.5 ± 3.3		
	4	0		
라면	1	42.4 ± 3.9	11.041	.0001
	2	23.2 ± 2.5		
	3	14.4 ± 3.5		
	4	9.1 ± 9.1		
서양식 사라다	1	17.1 ± 3.0	6.286	.0003
	2	9.4 ± 1.7		
	3	1.0 ± 1.0		
	4	10.0 ± 9.1		
과 일	1	8.2 ± 2.2	2.111	.0977
	2	3.7 ± 1.1		
	3	2.9 ± 1.7		
	4	0		
우 유	1	11.4 ± 2.5	3.068	.0275
	2	4.7 ± 1.2		
	3	3.9 ± 1.9		
	4	9.1 ± 9.1		
콜 라 사이다	1	43.7 ± 4.0	12.032	.0001
	2	25.9 ± 2.6		
	3	12.5 ± 3.3		
	4	9.1 ± 9.1		
쥬 스	1	22.2 ± 3.3	5.881	.0006
	2	12.5 ± 1.9		
	3	5.8 ± 2.3		
	4	0		
아이스 크 림	1	58.9 ± 3.9	10.810	.0001
	2	38.7 ± 2.8		
	3	26.0 ± 4.3		
	4	36.4 ± 15.2		
떡볶이	1	29.1 ± 3.6	5.252	.0014
	2	15.5 ± 2.1		
	3	17.3 ± 3.7		
	4	0		
초콜렛	1	72.2 ± 3.6	11.935	.0001
	2	52.5 ± 2.9		
	3	37.5 ± 4.8		
	4	36.4 ± 15.2		
튀김류	group 1	59.5 ± 3.9	13.034	.0001
	2	44.4 ± 2.9		
	3	22.1 ± 4.1		
	4	27.3 ± 14.1		
과 자	1	38.6 ± 3.9	6.713	.0002
	2	26.3 ± 2.6		
	3	15.4 ± 3.6		
	4	9.1 ± 9.1		

관심이 높은 수준 1 > 2 > 3 > 4

으로 체중문제에 영향을 끼치는 음식으로 평가되었다. 초코렛이 이 중에서 가장 높게(18.5%) 평가되었고, 그 다음이 튀김류(15.2%), 아이스크림(14.2%)의 순이었다. 또한 아이스크림, 초코렛, 과자등은 질감면에서 높이 평가되었다. 아이스크림이 가장 높은 24.6%였고, 그 다음은 과자(21.5%), 초코렛(19.9%) 순이었다.

2) 체중 조절 관심도에 의한 각 음식에 대해 가치는 가치 평가의 차이

앞의 조사에서 조사 대상자 중 체중조절에 크게 관심있는 학생수는 157명(27.8%), 약간 관심이 있는 수는 296명(52.1%), 관심이 없는 수는 103명(18.1%), 전혀 관심이 없는 수는 11명(1.9%)으로 나타났는데, 이를 순서대로 group 1~4로 나누어 연상 느낌 중 체중 문제와의 관련성을 평가하였다.

그 결과를 보면, 과일을 가장 살찌지 않는 음식으로 평가하였음이 나타났다. 그 다음이 우유, 떡볶이, 쥬스, 빵, 서양식 사라다, 과자의 순서였고, 한편 살찌게 하는 음식으로 평가된 음식은 밥, 콜라, 사이다, 아이스크림, 초코렛, 튀김류, 라면등으로 나타났다. 이를 <표 7>과 <표 8>에 정리하였다.

IV. 결 론

본 연구에서는 5종류의 체형 실루엣을 제시하고, 현재 자신의 체형이라고 인식되는 것과 바람직한 체형이라고 인식되는 것을 각각 선택케 한 결과, 현재 자신의 체형을 표준 체중의 체형 이상으로 인식하고 있는 조사자 수는 전체의 64%였으며, 조사 대상자중 85%가 바람직하게 여기는 체형으로 표준 체중의 체형 이하의 것을 선택하였다. 현재 자신의 체형에 대한 만족도는 날씬하다고 인식하는 체형일수록 만족도가 높고, 표준 체형보다 뚱뚱하다고 인식하는 체형일수록 불만도가 높게 나타났으며, 관심을 갖게 된 시기는 고교 재학중 친구들과의 대화를 통해서(52.5%)라고 답한 조사자 수가 가장 많았다. 또한 대부분의 학생들이 체중 조절 방향에 있어, 줄이는 방향으로 시도한 경험이 있는 것으로 나타났다.

조사 대상자들의 식품에 대한 가치 평가는 맛의 평

가 차원이 가장 높았으며 체중 조절 관심도에 의한 각 음식의 가치 평가는 과일을 가장 살찌지 않는 음식으로 평가하였고, 그 다음이 우유, 떡볶이, 쥬스, 빵, 서양식 사라다, 과자의 순이었고, 살찌는 음식으로 평가된 것은 밥, 콜라, 사이다, 아이스크림, 초코렛, 튀김류, 라면등의 순으로 나타났다.

참 고 문 헌

- 1) 구재욱, 모수미, 이정원, 최혜미, "특수 영양학," 한국 방송통신대학 출판부, 서울, 1983.
- 2) 임국이, 김선효, "청소년기 식사의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구," 한국 영양학회지, 18(3):225, 1985.
- 3) Macdonald, L.A., Wearing, G.A.: Factors affecting the dietary quality of adolescent girls, *J. Am. Dietet. A.* 82(3):260, 1983.
- 4) Storz, N.S., Walter H. Greene: Body Weight Body Image and Perception of Fat Diets in Adolescent Girls, *J. of Nutr. Education*, 15(1): 15~18, 1983.
- 5) Hinton, M.A. & Eppright, E.S.: Psychologic and Physiologic factors-eating behavior and dietary intake of girls 12 to 14 years old, *J. Am. Dietet. A.*, 43:223, 1963.
- 6) 모수미, 이미숙, "어린이 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구," 한국 영양학회지, 9(1):7~15, 1976.
- 7) Dickins, D.: Factors related to food preference, *J. Home Eco.*, 57:303, 1962.
- 8) Cospers, B.A.: Food choices Woman personal attitudinal and motivational factors, *J. Am. Dietet. Ass.*, 66:152, 1975.
- 9) 野邊收, "消費者 行動 調査 解説編," No. 6, 日經廣告研究所, 所報, 1971.
- 10) 이영미, "도시 청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치 평가에 관한 연구," 연세대학교 대학원 박사논문, 1986.
- 11) Dwyer, J.T., J.J. Feldman, C.C. Seltzer, and

- J. Mayer: Adolescent attitudes toward weight and appearance, *J. of Nutri. Edu.* 1:14 ~19, 1969.
- 12) 竹本良子: 商品評價の因子分析, 1969.
- 13) Crook, W.G.: Food and Chemical allergies: Relationship to behavior, *J. Appl. Nutr.*, 35(1):47, 1983.
- 14) 이영미, "지역 연령 성별에 따른 한국인의 섭식 태도 및 기호도에 관한 실태 조사," 연세대학교 대학원 석사논문, 1981.