

강원도 지역 여자고등학생들의 식생활 행동과 체중 조절 태도에 관한 연구

김 경 희* · 임 양 순**

강원도 사내고등학교* · 강원대학교 사범대학 가정교육과**

A Study on the Eating Behavior and the Attitude about Weight's Control of the High School Girls in Kangwondo

Kim, Gyoung-Hee* · Im, Yang-Soon**

*Kangwondo Sanae High School**

*Dept. of Home Economics Education, Kangwon National University***

Abstract

The purpose of this study was to investigate eating behavior and the attitude about weight control of the High School Girls.

The questionnaires were completed by 519 girls' high school students.(lived in city ; 269, in mine region ; 250)

The results were as follows:

1. The average stature of them was 159.01 ± 5.09 cm, the average weight was 51.64 ± 6.76 kg.
2. In the present body structure of them, the underweight structure was 26.2%, the normal weight structure was 58.4%, the overweight structure was 15.4%. The present body structure was very different from the recognition of their own body structure.
3. The average point of the eating behavior was 52.07 and that of city(53.62 point) was higher than mine region(50.01 point).

They had a significant difference($p < 0.01$) between two regions.

4. The rate of going without breakfast($P < 0.05$), the frequency of snack($p < 0.001$), the eating rate of stimulus foods($p < 0.05$), the interest healthy food life($p < 0.05$) in two regions showed the significant difference.

5. The point of eating behavior in two regions showed the positive correlation in the economic level, the contentment degree of the present body structure, the conscious healthy condition. But it

showed the negative correlation in the rate of going without of breakfast. On observing the difference of the two regions, it showed the positive correlation to mother's education career on the negative relation to the experience of the weight control in the city.

In the other hand, it showed the negative correlation to the recognition on degree of the present body structure in the mine region.

6. The contentment degree of the present body structure showed the negative correlation to the experience of the weight control. Also, it showed the negative correlation to the rate of going without breakfast in the city.

I. 서 론

식생활은 인간의 기본 생활에 가장 큰 비중을 차지하고 있으며, 식생활의 내용은 건강 상태와 직결되어 일생을 통해 신체적·정신적 행복 유지에 중요한 역할을 하는 것으로 인간의 생명과 건강 유지는 식품을 올바르게 섭취할때 이루어진다. 제2의 성장기인 청소년기는 신체적·정신적·생리적으로 급속한 성장의 변화를 보여주는 시기이므로 이 시기의 영양은 일생동안의 건강과 밀접한 관련을 갖게된다.¹⁾

모든 사람의 영양 상태는 그들이 먹고 있는 음식의 질과 양에 따라서 좌우되며, 음식의 양이 많든지 적든지간에 자기들이 자주 먹는 음식의 패턴이 있으며,²⁾ 식생활 행동은 식품을 취급하는 여러 가지 행동, 먹는 행위와 이들 행동을 추구하는 능력 등의 형성이나 전승에 관련된 여러 행동을 포함하는 것이다.³⁾

식생활 행동은 여러 요인에 의해 영향을 받는데 특히 개인의 가치관과 사회 물리적 환경 등은 식생활 태도와 영양 섭취 상태를 결정짓는 요인으로 작용할 수 있다.⁴⁾

급속한 경제 성장 및 급변하는 사회 변동 속에서 가공 식품, 즉석 식품 등의 범람과 대중 매체를 통한 선전은 완전한 식습관이 형성되기 이전의 이들에게 혼돈과 판단의 오류를 범하게 하며 쉽게 선택할 수 있는 가공 식품, 즉석 식품의 선택으로 불규칙한 식사, 부적당한 간식 등으로 영양 불균형을 초래할 수 있다.⁵⁾

고등학교 학생들은 하루의 일과 중 학교에서 보내는 시간이 1/3 이상을 차지하여 대부분 점심과 저

녁 식사를 학교에서 취하나, 도시락을 이용하는 데는 한계가 있으므로 영양의 불균형을 초래하기도 한다.

요즘 청소년들의 신체 유형의 변화를 볼 때, 비만인 청소년이 증가하는가 하면 비만하지 않은데도 살을 빼려는 청소년들이 증가하고 있다. 이러한 두 가지 유형 모두 문제가 된다고 볼 수 있다.

특히 여학생의 경우 고학년이 되면서 미용 등의 의식과 영양에 대한 인식 부족에 의한 무모한 결식, 간식 습관으로 영양 부족 또는 빈혈의 증세가 흔히 일어난다.⁶⁾

가임 연령층의 여대생에 관한 연구에서는 맹목적인 아름다움과 외모에 대한 관심으로 지나친 체중 조절과 불규칙적인 식사 습관으로 빈혈과 다른 건강 장애를 낳기도 한다고 지적했다.⁷⁾

10대 여학생들은 가임 여성으로서 임신전 모체의 영양 상태와 건강이 태아에게 직접적으로 영향을 주기 때문에 제2세의 건강 및 국민의 체위 향상을 생각할 때 여중고생들의 영양 문제는 매우 심각하다.⁸⁾

지역별로 신체적 건강 문제가 다르게 나타난다고 한다. 농촌이나 산간 지역, 도시 영세 지역 등의 낙후된 지역에서는 만성적 영양 불량 상태와 체중 부족, 발육 부진이라는 문제가 있는 반면 대도시와 일부 고소득층에서는 영양 과다에서 오는 비만 및 그에 따른 질병의 발생이라는 서로 상반된 상태의 영양 문제가 제기되고 있다.⁹⁾

따라서 본 조사 연구에서는 도시 지역의 여고생과 광산 지역의 여고생들의 체중 조절에 대한 관심도와 식생활 행동을 각각 비교 연구하여 지역간의 차이를 알아보고, 여고생들에게 적합한 영양 교육 및 식생활 행동에 도움이 될 수 있는 자료를 얻고자 하였다.

II. 연구방법

1. 조사 대상자 선정

본 연구의 조사 대상자로 도시 지역으로서는 춘천시(Y여자고등학교), 광산 지역으로서는 정선군(K여자고등학교, S고등학교, H여상)에 거주하는 고등학교 여학생을 대상으로 하였다.

2. 조사 방법

조사 방법은 설문지를 이용하였으며, 조사는 1993년 11월 15일부터 12월 18일에 걸쳐 실시하였다.

배부된 설문지는 총 530부(도시 지역 275부, 광산지역 255부)였으며, 불완전한 응답의 설문지를 제외한 519부(도시 지역 269부, 광산 지역 250부)가 통계 처리에 이용되었다.

연구에 사용된 설문지는 타 연구자에 의해 사용된 설문 문항과 연구 문헌을 참고로 하여 본 연구자에 의해 작성되었다.

설문지의 구성은 다음과 같다.

1) 일반적 상황

대상자의 신장과 체중, 부모의 학력, 가정 경제 수준, 거주 지역 등을 문항에 포함 시켰다.

2) 자신의 체형과 체중 조절에 대한 태도

Dwyer¹⁰⁾ 등에 의하여 개발되어 김용주¹¹⁾의 조사 연구에 사용된 5가지 체형의 그림과 설문 문항을 참고로 본 연구자가 제작하여 이용하였다.

3) 식생활 행동 조사

足立¹²⁾에 의해 개발되어 이영미¹³⁾, 안인숙¹⁴⁾, 오은숙¹⁵⁾의 조사 연구에 사용된 설문 문항을 이용하였다. 식생활 행동은 전반적인 식사 태도, 반찬과의 조화, 생활과의 조화 등의 3측면으로 구성하였으며, 총 20문항으로 하였다.

각 문항의 응답 내용에 따라 각 5점, 3점, 0점을 주었으며, 식생활 구성의 3측면 모두가 100점 혹은 80점 이상일때는 10점 또는 8점의 가산점을 준 후 응답자의 식생활 행동 점수로 계산하였다.

식생활 행동 점수 범위는 0점-110점이 되도록 하였다.

식생활 행동은 총 합계 점수가 80점 이상이면 우수군, 60-79점이면 양호군, 59점 이하이면 불량군 등 3군으로 판정하였다.

4) 기타사항

본 연구자가 위의 내용외에 식생활 행동과 밀접한 관련이 있는 내용을 6문항 작성하여 포함시켰다.

3. 자료처리

1) 조사 대상자의 일반적인 상황과 식생활 행동, 자신의 체형 및 체중 조절에 대한 태도, 기타사항 등의 각 문항에 대하여 단순 빈도와 백분율을 구하였다.

2) 식생활 행동 점수는 평균과 표준편차로 계산하였다.

3) 두 집단간의 식생활 태도와 체형 및 체중 조절에 대한 태도의 차이를 알아보기 위해 X^2 -test(chi-square)를 이용하였고, 식생활 행동 점수 분포 차이는 T-test를 이용하였다.

4) 항목간의 상관관계를 보기 위한 변수들에 대해서는 Pearson의 상관계수를 이용하였다.

III. 연구 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 상황

1) 조사 대상 인원수

본 연구에 응답자는 총 519명으로 그 중 도시 지역 269명(51.8%), 광산 지역 250명(48.2%)이었다.

2) 부모의 학력

부모의 학력을 살펴보면 아버지는 고졸이 41.2%, 중졸이 27.2%이며, 어머니는 고졸이 35.3%, 중졸이 33.9%였다. 두 지역을 비교해 보면 아버지의 학력($p < 0.001$), 어머니의 학력($p < 0.001$)에서 유의적인 차이가 나타났으며, 전반적으로 도시 지역의 부모 학력이 광산 지역보다 높게 나타났다.

3) 경제적 수준

경제적 수준은 조사 대상자 자신들의 판단에 의한 것으로 상류가 0.8%, 중상류가 12.1%, 중류가 69.7%, 중하류가 15.4%, 하류가 1.9%의 분포를 보여 전반적으로 중류 정도의 수준을 나타내었다. 지역적인 차이를 살펴보면 $p < 0.001$ 수준에서 유의적인 차이를 나타내었고, 전반적으로 광산 지역보다는 도시 지역의 경제 수준이 높은 것으로 나타났다.

4) 신장과 체중

전체 학생의 평균 신장은 159.01 ± 5.09 cm이었다.

〈표 1-1〉 아버지의 학력

N(%)

	분 류	도 시	광 산	계	$X^2=112.00$ $df=4$ $p<0.001$
아버지의 학 력	국 졸	18(6.7)	77(30.8)	95(18.3)	
	중 졸	49(18.2)	92(36.8)	141(27.2)	
	고 졸	137(50.9)	77(30.8)	214(41.2)	
	대 졸	63(23.4)	4(1.6)	67(12.9)	
	부 없음	2(0.7)	0(0.0)	2(0.4)	
	합 계	269	250	519	

〈표 1-2〉 어머니의 학력

N(%)

	분 류	도 시	광 산	계	$X^2=97.83$ $df=3$ $p<0.001$
어머니의 학 력	국 졸	36(13.4)	115(46.0)	151(29.1)	
	중 졸	85(31.6)	91(36.4)	176(33.9)	
	고 졸	140(52.0)	43(17.2)	183(35.3)	
	대 졸	8(3.0)	1(0.4)	9(1.7)	
	모 없음	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	
	합 계	269	250	519	

〈표 1-3〉 경제적 수준

N(%)

	분 류	도 시	광 산	합 계	$X^2=23.52$ $df=4$ $p<0.001$
경제적 수 준	상 류	3(1.1)	1(0.4)	4(0.8)	
	중 상 류	36(13.4)	27(10.8)	63(12.1)	
	중 류	204(75.8)	158(63.2)	362(69.7)	
	중 하 류	23(8.6)	57(22.8)	80(15.4)	
	하 류	3(1.1)	7(2.8)	10(1.9)	
	합 계	269	250	519	

〈표 1-4〉 신장과 체중

M±SD

지역 \ 분류	신 장	체 중
도 시	159.27±5.21	51.38±6.91
광 산	158.75±4.96	51.90±6.60
t 값	1.16	0.31

지역별로 살펴보면 도시 지역의 평균 신장은 159.27±5.21cm, 광산 지역은 158.75±4.96cm이었다.

전체 학생의 평균 체중은 51.64±6.76kg이었다. 지역별로 살펴보면 도시 지역의 평균 체중은 51.38±6.91kg, 광산 지역의 평균 체중은 51.93±6.60kg

이었다. 두 지역간의 평균 신장과 체중에서는 의미 있는 차이가 나타나지 않았다.

2. 체형 및 체중 조절에 대한 태도

1) 현재의 체형

현재의 체형은 신장과 체중을 기준으로 [(키-100)X 0.9]로 계산하여 크게 5가지 유형으로 나누어 본 결과는 〈표 2-1〉과 같다. 대상자 중 26.2%가 체중 미달 체형, 58.4%가 정상 체중 체형, 15.4%가 초과 체중 체형을 나타냈다.

제일제당 산하의 식생활 프로그램에서 조사한 자료에 의하면 20대 이하의 경우 28.8%가 저체중을 나타낸다고 보고하고 있다.¹⁶⁾

〈표 2-1〉 현재의 체형

		분 류	도 시	광 산	계	N(%)
현재의 체 형		20 % 미달 체중	16(5.9)	9(3.6)	136(26.2)	X ² =2.76 df=4 N.S
		10 % 미달 체중	56(20.8)	55(22.0)		
		정 상 체 중	158(58.7)	145(58.0)	303(58.4)	
		10 % 초과 체중	29(10.8)	34(13.6)	80(15.4)	
		20 % 초과 체중	10(3.7)	7(2.8)		
	계	269	250	519		

〈표 2-2〉 현재 체형에 대한 인식도

분 류	도 시	광 산	합 계	N(%)
20 % 미달 체중의 체형	48(17.8)	49(19.6)	97(18.7)	X ² =8.99 df=4 N.S
10 % 미달 체중의 체형	53(19.7)	38(15.2)	91(17.5)	
정 상 체 중의 체형	114(42.4)	88(35.2)	202(38.9)	
10 % 초과 체중의 체형	45(16.7)	59(23.6)	104(20.0)	
20 % 초과 체중의 체형	9(3.3)	16(6.4)	25(4.8)	
합 계	269	250	519	

〈표 2-3〉 현재의 체형과 현재 체형에 대한 인식도의 차이

현재체형 \ 인식도		가	나	다	라	마
		가	나	다	라	마
가	도시	12(4.5)	4(1.5)	.	.	.
	광산	7(2.8)	1(0.4)	1(0.4)	.	.
나	도시	22(8.2)	20(7.4)	13(4.8)	1(0.4)	.
	광산	23(9.2)	20(8.0)	8(3.2)	3(1.2)	1(0.4)
다	도시	14(5.2)	29(10.8)	89(33.1)	24(8.9)	2(0.7)
	광산	19(7.6)	16(6.4)	69(27.6)	36(14.4)	5(2.0)
라	도시	.	.	12(4.5)	15(5.6)	2(0.7)
	광산	.	1(0.4)	8(3.2)	19(7.6)	6(2.4)
마	도시	.	.	.	5(1.9)	5(1.9)
	광산	.	.	2(0.8)	1(0.4)	4(1.6)

#가 : 20%미달 체중의 체형 나 : 10%미달 체중의 체형
 다 : 표준 체중의 체형 라 : 10%초과 체중의 체형
 마 : 20%초과 체중의 체형

2) 현재 체형에 대한 인식도

조사 대상자의 현재 자신의 체형과 바람직하게 여기는 체형에 대한 인식도를 조사하기 위하여 표준 체중의 체형을 기준으로하여 20% 미달 체중의 체형, 10% 미달 체중의 체형, 10% 초과 체중의 체

형, 20% 초과 체중의 체형 등을 그림으로 나타낸 것을 이용하였다. 그 중 현재의 자기 체형과 같고 인식되는 체형을 선택하게 하였다.

그림을 통한 현재 체형에 대한 인식도를 살펴보면 〈표 2-2〉와 같이 나타난다. 현재 체형을 36.2%

는 체중 미달 체형, 38.9%는 정상 체중 체형, 24.8%는 체중 초과 체형으로 인식하고 있었다.

앞의 현재 체형과 비교해 보면 현재의 체형과 현재 체형에 대한 인식도와는 차이가 있는 것으로 보여지고 있다.〈표 2-3〉

그림에 의한 평가이기에 약간의 차이가 있다고 생각이 되지만 도시 지역은 52.42%가 현재의 체형에 대해 올바르게 인식하고 있었으며, 30.48%는 현재의 체형보다 낫게 인식하고 있었으며, 17.10%는 현재보다 뚱뚱하게 인식하고 있는 것으로 나타났다. 또한 광산 지역은 47.6%가 현재의 체형에 대해 올바르게 생각하고 있었으며, 28.0%는 현재보다 낫게, 24.4%는 현재보다 뚱뚱하게 생각하고 있었다. 두 지역 모두 자신의 체형을 현재의 체형보다 뚱뚱하게 인식하기 보다는 자신의 체형을 낫게 인식하는 경향이 높게 나타났다.

이병순¹⁷⁾의 연구에 의하면 실제 체형에 따른 자가 평가 인식은 비만형일수록 정확하게 본인의 체형을 인식하고 있었으며, 체형에 따른 체중 조절 여부에 대한 응답도 유의적인 차이를 나타내었다. 또한 인식에 따른 체중 조절 여부에는 차이가 없었으나 같은 체형에서도 인식에 따라 체중 조절의 원하는 방향은 다르게 나타났다고 한다.

3) 이상적인 체형의 인식도

한편, 바람직하게 여기는 체형에 대한 조사 대상자의 인식에 대해 조사한 결과는 〈표 2-4〉와 같이 나타났다.

조사 대상자의 51.4%가 20% 미달 체중의 체형, 27.6%가 10% 미달 체중의 체형, 21.0%가 표준 체중 체형을 바람직한 체형으로 인식하고 있는 것으로 나타났다. 그러므로 조사 대상자의 대부분이 표준이하의 체형을 바람직한 체형으로 인식하고 있는

〈표 2-4〉 이상적인 체형

체형분류	지 역			N(%)
	도 시	광 산	합 계	
20% 미달 체중의 체형	145(53.9)	122(48.8)	267(51.4)	X ² =1.524 df=2 N.S
10% 미달 체중의 체형	72(26.8)	71(28.4)	143(27.6)	
표준 체중의 체형	52(19.3)	57(22.8)	109(21.0)	
합 계	269	250	519	

〈표 2-5〉 자신의 체형에 대한 만족도

분류	만족도						N(%)
	만족한다		약간 불만족		불만족		
	도 시	광 산	도 시	광 산	도 시	광 산	
가	3 (1.1)	.	12 (4.5)	6 (2.4)	1 (0.4)	3 (1.2)	X ² =14.64 df=2 p<0.01
나	11 (4.1)	9 (3.6)	38 (14.1)	29 (11.6)	7 (2.6)	17 (6.8)	
다	6 (2.2)	8 (3.2)	102 (37.9)	72 (28.8)	50 (18.6)	65 (26.0)	
라	.	.	12 (4.5)	9 (3.6)	17 (6.3)	25 (10.0)	
마	1 (0.4)	.	2 (0.7)	3 (1.2)	7 (2.6)	4 (1.6)	
계	38(8.32)		285(54.91)		196(37.76)		

가 : 20%미달 체중 체형 나 : 10%미달 체중 체형 다 : 표준 체중 체형
 라 : 10%초과 체중 체형 마 : 20%초과 체중 체형

것으로 보여진다.

조사 대상자의 현재 체형과 바람직하게 여기는 체형과의 인식 정도 차이를 살펴보면 소수의 학생은 체중 증가를 원하고 있는 것으로 보여지므로 현재의 체형에 대해 만족하지 못하는 학생들이 모두 체중 감소를 원하고 있다고 할 수는 없지만 앞의 이상적인 체형에서 나타난 결과와 같이 점점 더 날씬해지기를 희망하고 있는 것으로 보여진다.

3) 현재 자신의 체형에 대한 만족도

현재의 체형에 대한 만족도를 살펴보면 92.67%가 만족하지 못하고 있었으며, 8.32%만이 실지로 만족하고 있다고 응답을 했다. 그 중 60.52%가 10% 이상 미달 체중의 체형에 속하는 것으로 나타났다.

체형에 대한 만족도에서는 도시 지역과 광산 지역에서는 차이가(p<0.01) 있는 것으로 보여진다. 즉 도시 지역이 광산 지역보다 체형에 대한 만족도

가 높게 나타났다.

4) 체중 조절에 대한 태도

체중 조절에 대한 일반적인 태도는 (표 2-6)와 같이 나타났다. 체중 조절에 대한 관심도를 살펴보면 96.3%가 관심이 있다고 응답하였으며, 3.7%만이 전혀 관심이 없다고 응답을 하여 대부분의 학생들이 관심을 갖고 있는 것으로 나타났다.

체중 조절에 관심을 갖기 시작한 때를 살펴보면 43.0%가 중학교 시절, 57.0%가 고등학교 시절이라고 응답했다. 도시 지역에서는 중학교 재학중이 40.8%로 가장 높은 반면에 광산 지역에서는 고등학교 재학중이 34.2%로 가장 높게 나타났으나, 두 지역 간에 유의적인 차이는 없는 것으로 보인다.

체중 조절에 대한 경험의 유무를 살펴본 바 45.9%가 이미 진행중이거나 경험을 가지고 있었으며, 시도할 계획을 가진 학생들이 43.9%나 되었다. 두

(표 2-6) 체중 조절에 대한 일반적인 태도

					N(%)
항 목		도 시	광 산	합 계	
관심도	크게 관심이 있다	94(34.9)	110(44.0)	204(39.3)	X ² =5.822 df=3 N.S
	약간 관심이 있다	145(53.9)	113(45.2)	258(49.7)	
	관심 없는 편이다	21(7.8)	17(6.8)	38(7.3)	
	전혀 관심이 없다	9(3.3)	10(4.0)	19(3.7)	
관심시기	중학교 입학직후	19(7.3)	13(5.4)	32(6.4)	X ² =6.400 df=4 N.S
	중학교 재학중	106(40.8)	77(32.1)	183(36.6)	
	고등학교 입학직후	67(25.8)	68(28.3)	135(27.0)	
	고등학교 재학중	68(26.2)	82(34.2)	150(30.0)	
관심동기	매스컴의 영향	61(23.5)	56(23.3)	117(23.4)	X ² =2.442 df=4 N.S
	학교 수업시간	13(5.0)	6(2.5)	19(3.8)	
	친구들과의 대화	152(58.5)	143(57.6)	295(59.8)	
	가족들의 영향	34(13.1)	35(14.6)	69(13.8)	
경험	과거에 경험 있다	76(28.3)	90(36.0)	166(32.0)	X ² =8.484 df=3 p<0.05
	현재까지 진행중	31(11.5)	41(16.4)	72(13.9)	
	시도할 계획이다	131(48.7)	97(38.8)	228(43.9)	
	시도할 생각없다	31(11.5)	22(8.8)	53(10.2)	
효과적인 체중 조절 방법	음식물의 섭취량 조절	98(36.4)	95(38.0)	193(37.2)	X ² =6.476 df=5 N.S
	단음식, 기름진 음식을 피한다	32(11.9)	52(20.8)	84(16.1)	
	굵는다	22(8.2)	16(6.4)	38(7.3)	
	음식량보다는 운동을 많이 한다	90(33.5)	98(39.2)	188(36.2)	
	유전적인 것으로 방법이 없다	6(2.2)	4(1.6)	10(1.9)	
	살 때는 약을 먹는다	2(0.7)	4(1.6)	6(1.2)	
도시 : 총269명		광산 : 총250명			

지역간에 의미있는 차이를 보였다($p < 0.05$).

또한 체중 조절에 대한 관심을 갖게된 동기를 살펴보면 친구들과의 대화를 통해서가 59.0%, 매스컴의 영향이 23.4%, 가족들의 영향이 13.8%, 3.8%가 수업 시간을 통해서라고 답하였다. 이러한 결과는 동료 집단의 가치 기준을 중시하며 자신의 집단내에서 심리적인 보상을 받으려고 동료들과 대화를 통해 많은 정보를 얻기 때문인 것으로 보여진다.

효과적인 체중 조절의 방법에 대해서는 37.2%가 음식물의 섭취량 조절이라고 답했고, 36.2%가 운동을 많이 하는 것이라고 답하여 대부분 건전한 다이어트 방법을 선택하고 있는 것으로 보여진다. 그러나 7.3%는 굶는 방법, 1.2%가 살빼는 약을 복용하는 방법을 택했다. 그 중 굶는 방법이나 살빼는 약의 복용은 부작용을 초래하여 건강이나 생명에 직접적인 영향을 줄 것으로 우려된다.

요즈음 서구식 미의 기준의 도입과 대중 매체를 통한 인기 스타들과의 동일시하려는 청소년들의 심리로 인해 체중 조절에 대해 주부나 여학생들의 관심이 더욱 증가하는 추세에 있다. 그리고 이것을 악이용하여 다이어트 상품을 수입하거나 제조하여 허위 광고, 과대 광고를 통해 사람들을 현혹시켜 많은 사람들에게 피해를 입히고 있다고 한다. 사회 문제로 대두되고 있는 이 문제를 해결하기 위해서는 교육을 통해 진정한 미에 대한 개념을 확립시켜야 된다고 본다.

또한 우리는 여고생들이 무모한 체중 감량을 하거나 체중 방법에 대해 정확한 지식이 없이 잘못된 방법을 선택하는 일이 없도록 매스컴이나 학교 교육을 통한 교육이 절실하다는 것을 인식하고 실행에 옮겨야 된다고 본다.

3. 식생활 행동 조사

1) 식생활 행동 점수

식생활 행동 조사에서 전체적인 식생활 행동 점수의 평균은 52.07점이었다. 도시 지역 학생이 53.62점을, 광산 지역 학생은 50.51점을 나타내었고, 두 집단 간에는 유의적인 차이를 보였다($p < 0.01$).

식생활 행동 점수가 80점 이상이면 우수군, 60~79점이면 양호군, 59점 이하면 불량군으로 분류하여 볼 때 <표 3-2>와 같다. 우수군이 1.0%, 양호군이 27.7%, 불량군이 71.3%를 차지한 것으로 보아 식생활 행동에 문제가 있는 것으로 나타났다.

(표 3-1) 식생활 행동 점수

	지역별	도 시	광 산
	식생활 행동점수	M	53.62
SD		12.92	13.40
t값		2.71**	

**p<0.01

(표 3-2) 식생활 행동 점수 분류

분류 지역	N(%)			
	우수군	양호군	불량군	합 계
도 시	2(0.7)	90(33.5)	177(65.8)	269
광 산	3(1.2)	52(20.8)	195(78.0)	250
합 계	5(1.0)	144(27.7)	370(71.3)	519

2) 식생활 행동의 각 항목 분석

전반적인 식사의 태도를 살펴보면 <표 3-3>과 같다.

“가족 친구와 함께한 즐거운 식사였는가?”의 문항에 대하여 37.4%가 「1일 2식 이상이였다」, 54.7%가 「1일 1식이였다」, 7.9%가 「전혀 그렇지 않다」라고 대답을 하였다.

“시간을 충분히 잡은 식사였는가?”의 문항에 대하여 7.9%만이 「3식 전부 그렇다」, 35.1%가 「2식이 그렇다」, 57.0%가 「1식 이하가 그렇다」라고 대답을 했다.

그리고 길영숙¹⁸⁾의 연구에 의하면 식사 소요 시간이 아침 14.1분, 점심 16.6분, 저녁 24분으로 등교 시간에 쫓겨 아침 식사 시간이 짧고 저녁 식사 시간이 길다고 했다. 이와 같이 등교 및 학업 시간의 촉박 때문에 형성된 빨리 먹는 식습관은 영양소의 소화면에서 볼 때 위의 부담을 가중시킬 수 있으며, 식사 시간을 통하여 가족간에 유쾌한 시간을 가짐으로써 가족간의 일체감을 형성할 수 있는 가치를 상실함을 의미한다.¹⁹⁾

“아침을 거르거나 가벼운 식사였는가?”의 문항에 대하여 16.4%가 「전혀 아니다」, 40.7%가 「가끔 그렇다」, 43.0%가 「항상 그렇다」라고 대답을 하여 아침의 결식률이 높게 나타났으며, 도시 지역보다 광산 지역이 더 심각하게 나타났다($p < 0.05$).

고영자등²⁰⁾의 연구에서는 중학교 3학년의 아침

식사 결식률이 15.2%를 나타냈으며, 여학생이 남학생보다 결식률이 높았다고 한다. 고교생에 가까워 질수록 아침을 거르는 예가 있다고 보고되었는데, 여학생의 경우 결식으로 빈혈을 일으키거나 오히려 피하 지방의 발달을 촉진시켜서 비만을 일으킬 우려가 있으므로 1일 3식의 식습관을 갖도록 교육 지도해야 할 것이다.²¹⁾

또한 이기숙²²⁾의 연구에 의하면 서울시내 중학교 1학년을 대상으로 한 조사에서 남학생의 31.7%, 여학생의 22.1%가 매일 아침 식사를 거르고 있었으며, 그 중 남학생의 3.4%, 여학생의 0.5%가 날씬해지고 싶어서 라고 답하여 이제는 체중 조절에 대한 관심이 여학생에만 한정된 것이 아니므로 남녀 모두에게 영양 교육이 필요하다.

또한 수면이 부족한 고등학생들이 식욕이 없거나 이른 등교 시간에 쫓겨서 식사 시간을 충분히 갖지 못하며 가족들과 함께 아침 식사를 할 수 없는 형편이기에 식사에서 즐거움을 대체로 느끼지 못하는 것으로 보인다. 따라서 가정내에서 아이들이 하루를 시작하는 에너지원이 되는 매우 중요한 아침 식사를 충분히 할 수 있도록 식사 내용에 변화를 주거나 학생 자신들에게 아침 식사의 중요성을 인식시켜 식사를 거르지 않도록 지도하는 등 많은 관심이 요구된다.

도시락 반찬의 종류와 맛에 대한 만족도를 살펴보면 27.0%가 「항상 모든면에 만족한다」, 66.9%가 「가끔 만족한다」, 6.2%가 「전혀 마음에 들지 않는다」라고 답하여 대부분 만족하고 있는 것으로 나타났다.

도시락 지참도를 살펴보면 <표 3-4>와 같이 89.6%가 「거의 매일 지참한다」, 8.9%가 「가끔 가지고 다닌다」, 1.5%가 「전혀 지참하지 않는다」라고 답하여 거의 모든 학생들이 가지고 다니는 것으로 나타났다. 도시락을 가끔 가지고 다니거나 전혀 지참하지 않는 이유로는 가지고 올 시간이 없어서, 먹기 싫어서, 도시락을 싸주지 않아서, 간식을 사먹기 때문에, 체중 조절을 위해 굶기 위해서, 반찬이 좋지 않아서 순으로 나타났다. 도시 지역과 광산 지역을 비교해 보면 도시 지역은 시간이 없기 때문이라는 대답이 가장 많았으나, 광산 지역은 싸주지 않았기 때문이라는 대답이 가장 많았다.

하루 식사의 1/3을 차지하는 점심에 도시락 한 개로는 균형적인 영양이나 충분한 열량을 보강할

수 없기 때문에 문제가 되고 있었으나, 요즘은 어머니들이 자녀의 영양에 관심을 가지는 것으로 나타났다.

오은향²³⁾의 연구에 의하면 점심으로 도시락과 간식을 함께 지참하는 학생이 86.0%를 차지하였다. 이것은 도시락 한 개 가지고는 영양이 부족하기에 간식으로 영양을 보충해주려는 의도로 생각되어지며 바람직하다고 여겨진다.

「식사전 간식을 하거나 저녁에 과식하는 경우가 있는가?」라는 문항에 대하여 3.3%가 「전혀 아니다」, 75.3%가 「가끔 그렇다」, 21.4%가 「항상 그렇다」라고 대답을 했다. 학생들이 아침 식사를 거르거나 가볍게 먹기 때문에 배고픔으로 인해 다음 식사 시간 까지 기다리지 못하고 간식을 하거나 배고픔을 참았다가 여유있는 저녁에 과식하는 것으로 보인다.

여고생들의 간식 횟수를 살펴보면 34.8%가 「하루 2회 이상」, 43.4%가 「하루에 1회」라고 대답을 했다. 두 지역을 비교해 보면 도시 지역 여고생의 간식 횟수가 더 많았다($p < 0.001$).

박성호²⁴⁾의 연구에 의하면 서울 시내 여고생들의 간식 횟수는 하루에 4회 이상이 19.8%, 하루에 2-3회가 51.0%, 하루에 1회가 25.7%를 차지하는 것으로 나타났다. 본 연구에서 나타난 도시 지역의 간식 횟수보다 많은 것으로 나타나 대도시 지역일수록 간식 횟수가 많은 것으로 보인다.

간식을 하는 이유로는 심심해서(34.3%), 습관적으로(29.4%), 식사후에도 배가 고파서(17.9%), 식사를 충분히 안해서(9.3%), 어머니께서 준비해 주셔서(5.8%), 영양 보충을 위해서(3.4%) 등의 순서로 나타났다.

간식에 대한 관심과 간식을 하는 학생들이 증가하면서 간식에 대한 인식이 전환되어야 한다고 생각한다. 간식에 대한 인식을 긍정적으로 갖도록 지도하여 정상식을 먹고 정상식에서 모자라는 면을 보충하는 식사가 되도록 해야 할 것이며, 간식의 횟수도 일정하게 하고 내용적으로 균형잡힌 식사가 되도록 아침, 점심, 저녁을 충분히 섭취한 후에 간식이 되도록 해야한다. 과중한 학습에서 오는 육체적 정신적 피로감을 간식 섭취로 조금이나마 해소 되도록 도와주어야 하며 나아가 성장 발육에 도움이 되도록 해야 한다.²⁵⁾

반찬의 조화에 관한 항목들을 살펴보면 <표 3-

〈표 3-3〉 전반적인 식사의 태도

항 목	구 분	N(%)			
		도 시	광 산	합 계	
가족 친구와 함께 한 즐거움 식사	1일 2식 이상	99(36.8)	95(38.0)	194(37.4)	$X^2=0.114$ df=2 N.S
	1일 1식	148(55.0)	136(54.4)	284(54.7)	
	전혀 그렇지 않다	22(8.2)	19(7.6)	41(7.9)	
시간을 충분히 잡은 식 사	3식 전부 그렇다	18(6.7)	23(9.2)	41(7.9)	$X^2=2.654$ df=2 N.S
	2식이 그렇다	89(33.1)	93(37.2)	182(35.1)	
	1식 이하다	162(60.2)	134(53.6)	296(57.0)	
아침을 거르거나 가벼 운 식사	전혀 아니다	46(17.1)	39(15.6)	85(16.4)	$X^2=6.062$ df=2 p<0.05
	가끔 그렇다	121(45.0)	90(36)	211(40.7)	
	항상 그렇다	102(37.9)	121(48.4)	223(43.0)	
식사전 간식을 하거나 저녁에 과식하는 경우	전혀 아니다	6(2.2)	11(4.4)	17(3.3)	$X^2=3.155$ df=2 N.S
	가끔 그렇다	210(78.1)	181(72.4)	391(75.3)	
	항상 그렇다	53(19.7)	58(23.2)	111(21.4)	
도시락 반찬의 종류와 맛에 대한 만족정도	항상 모든것 만족	80(29.7)	60(24.0)	140(27.0)	$X^2=2.293$ df=2 N.S
	가끔 만족한다	174(64.7)	173(69.2)	347(66.9)	
	전혀 만족 못함	15(5.6)	17(6.8)	32(6.3)	

〈표 3-4〉 도시락의 지참도와 간식

항 목	구 분	N(%)			
		도 시	광 산	합 계	
도시락 지참여부	거의 매일지참	247(91.8)	218(87.2)	465(89.6)	$X^2=3.008$ df=2 N.S
	가끔 가지고 다님	19(7.1)	27(10.8)	46(8.9)	
	전혀 지참하지 않음	3(1.1)	5(2.0)	8(1.5)	
간식횟수	하루 2회이상	111(41.2)	70(28.0)	181(34.8)	$X^2=10.444$ df=2 p<0.05
	하루 1회정도	106(39.4)	119(47.6)	225(43.4)	
	일주일에 3-4회	44(16.4)	54(21.6)	98(18.9)	
	전혀 안한다	8(3.0)	7(2.8)	15(2.9)	
간식하는 이유	배고파서	46(17.6)	44(18.1)	90(17.9)	$X^2=4.614$ df=5 N.S
	어머니가 준비해 줌	17(6.5)	12(4.9)	29(5.8)	
	습관적으로	80(30.7)	68(28.0)	148(29.4)	
	식사가 불충분해서	24(9.2)	23(9.5)	47(9.3)	
	영양 보충을 위해	12(4.6)	5(2.1)	17(3.4)	
심심해서	82(31.4)	91(37.4)	173(34.3)		

5)와 같다.

“채소나 감자, 고구마 등으로 만든 반찬을 먹었 습니까?”의 문항에 대해 25.4%가 3식 「전부 먹었다」, 35.1%가 「2식만 먹었다」, 39.5%가 「1식 이하 먹었다」고 답했다.

채소류에서는 주로 비타민A, 비타민C, 그리고 섬유소를 공급 받는데, 채소와 과일 자체가 지니고 있

는 색깔, 맛, 질감 등이 식단을 보다 다양하게 구성 할 수 있으며, 장을 자극하여 장운동을 활발하게 하는 등 생리적 작용을 원활하게 해주므로, 빠르게 생활하는 고등학생들은 많이 섭취하는 것이 필요하다.

“생선, 육류, 계란, 콩, 두부 등으로 만든 반찬을 먹었습니까?”의 문항에 대하여 10.6%가 「3식 전부 먹었다」, 38.9%가 「2식만 먹었다」, 50.5%가 「1식

〈표 3-5〉 반찬의 조화

항 목	구 분	N(%)			
		도 시	광 산	합 계	
비타민류를 함유한 반찬	3식 전부	75(27.9)	57(22.8)	132(25.4)	$X^2=1.893$
	2식 만	93(34.6)	89(35.6)	182(35.1)	df=2
	1식 이하	101(37.5)	104(41.6)	205(39.5)	N.S
단백질을 함유한 반찬 섭취	3식 전부	33(12.3)	22(8.8)	55(10.6)	$X^2=2.281$
	2식 만	107(39.8)	95(38.0)	202(38.9)	df=2
	1식 이하	129(48.0)	133(53.2)	262(50.5)	N.S
주식·야채반찬 고기 반찬의 조화	3식 전부	41(15.2)	23(9.2)	64(12.3)	$X^2=4.810$
	2식 만	81(30.1)	74(29.6)	155(29.9)	df=2
	1식 이하	147(54.6)	153(61.2)	300(57.8)	N.S
지방을 많이 사용한 음식 섭취	자주 섭취	47(17.5)	44(17.6)	91(17.5)	$X^2=1.016$
	가끔 섭취	194(72.1)	173(69.2)	367(70.7)	df=2
	거의 섭취 않함	28(10.4)	33(13.2)	61(11.8)	N.S
3종류 이상의 반찬 섭취	3식 전부	106(39.4)	101(40.4)	207(39.9)	$X^2=0.054$
	2식 만	119(44.2)	109(43.6)	228(43.9)	df=2
	1식 이하	44(16.4)	40(16.0)	84(16.2)	N.S
편음식, 단음식 화학조미료 섭취를 피한 정도	3식 전부	76(28.2)	50(20.0)	126(24.3)	$X^2=6.665$
	2식 만	47(17.5)	61(24.4)	108(20.8)	df=2
	1식 이하	146(54.3)	139(55.6)	285(54.9)	p<0.05
가정에서 만든 음식을 주로 섭취	3식 전부	108(40.1)	95(38.0)	203(39.1)	$X^2=0.660$
	2식 만	93(34.6)	84(33.6)	177(34.1)	df=2
	1식 이하	68(25.3)	71(28.4)	139(26.8)	N.S
계절 감각을 살린 음식으로 구성	3식 전부	28(10.4)	34(13.6)	62(11.9)	$X^2=1.827$
	2식 만	80(29.7)	79(31.6)	159(30.6)	df=2
	1식 이하	161(59.9)	137(54.8)	298(57.4)	N.S

이하 먹었다」고 답했다.

육류, 계란 등은 단백질 급원 식품으로서 생물이 높고, 철, 인, 비타민A, 리보플라빈 등 여러 영양소를 풍부하게 함유하고 있으며, 두류는 육류를 대신하여 우리나라의 식생활에 양질의 단백질을 제공할 뿐만 아니라, 철, niacin 등을 염가로 제공해준다.

지방을 사용한 음식 섭취 문항에 대해서는 17.5%가 「자주 섭취한다」, 70.7%가 「가끔 섭취한다」, 11.8%가 「거의 섭취하지 않는다」라고 했다.

유지류는 열량의 급원이 되고 비타민A, 비타민E, 그리고 필수 지방산을 공급하며 지용성 비타민의 흡수를 돕고, 방향성 물질이 있어 조리시에 음식의 맛을 향상시켜주므로 충분한 지방 섭취가 이루어져야 한다.

“주식, 야채 반찬, 고기 반찬을 골고루 먹는 식사였습니까?”의 문항에 대해 12.3%가 「3식 전부 골고루 먹었다」, 29.9%가 「2식만 골고루 먹었다」, 57.8%가 「1식만 먹었다」라고 답하였다. 열량이나 단백질 섭취량이 많은 사람은 성장 발육이 좋은 결과를 나타내었으며, 열량이나 단백질 섭취량이 성장 발육에 영향을 미치는 것을 볼 때 충분한 열량과 양질의 단백질을 섭취하도록 유의해야 한다.²⁶⁾ 그러나 이 연구 결과를 살펴보면 단백질과 열량, 비타민류의 충분한 섭취와 조화가 이루어지지 않고 있음이 문제이다.

“계절 감각을 살린 음식으로 구성된 식사였습니까?”라는 문항에 대해 11.9%가 「3식 전부 그렇게 했다」, 30.6%가 「2식만 그렇게 했다」, 57.4%가 「1식 이하 그렇게 했다」라고 대답했다.

“가정에서 만든 음식을 주로 섭취하는가?”라는 문항에 대하여 39.1%가 「3식 전부 그렇게 했다」, 34.1%가 「2식만 그렇게 했다」, 26.8%가 「1식 이하 그렇게 했다」라고 답했다.

계절 감각을 살린 음식이나 가정에서 만든 음식을 가족이 먹기 위해서는 주부의 시간과 노력이 필요하다. 제 계절에 나는 식품과 직접 신선한 재료를 이용하여 만든 음식이 맛이나 영양가가 더 높기 때문에 바람직하다고 보여진다. 그러나 요즈음은 주부의 활동이 많아지고 편함을 추구하다 보니 인스턴트 식품에 대한 인식이 긍정적이고 소비 빈도도 증가하고 있다. 따라서 인스턴트 식품을 바르게 선택, 취급하는 요령 등의 교육도 필요하다고 생각된다.

자극성이 강한 음식이나, 화학 조미료의 섭취를 피한 정도를 알아본 결과 24.3%가 3식 「그렇게 했다」, 20.8%가 「2식만 그렇게 했다」, 54.9%가 「1식 이하 그렇게 했다」라고 답했다. 도시와 광산 지역을 비교해 보면 광산지역의 식생활이 자극성이 강한 음식이나, 화학 조미료를 많이 사용한 음식을 섭취하고 있었다($p < 0.05$).

우리나라는 전통적으로 장류, 젓갈, 김치 등 잔 음식을 많이 섭취하여 나트륨을 과잉 섭취하는 경향이 있다. 또한 식품의 가공 과정에는 소금 뿐만 아니라 화학조미료 등 다른 나트륨의 첨가가 많아 인스턴트 식품의 섭취가 증가하고 있는 요즈음 더욱더 문제가 되고있다. 장기간에 걸친 그릇된 식습관의 결과로 만성 질병이 발생하므로 어려서부터 소금이나 화학 조미료 등을 과잉 섭취하지 않는 좋은 식습관을 일생 동안 유지하는 것이 중요하다.

생활과의 조화를 살펴보면 <표 3-6>와 같다.

공부, 운동, 휴식, 식사에 대한 균형을 살펴보면 2.7%가 「항상 그렇다」, 38.5%가 「가끔 그렇다」, 58.8%가 「문제가 있다」라고 대답하여 자신의 생활 균형에 문제가 있다고 인식하고 있었다. 입시 공부를 하는 여고생들은 활동 수준이 낮아 운동 시간이 크게 부족하므로 각 학교에서는 체육, 교련 등의 교과 수업을 잘 활용하여 운동 시간과 양을 증가시키고, 수험생의 1일 생활 시간의 분배가 균형있게 이루어지도록 교육 과정의 정상 운영을 위한 노력이 뒤따라야 할 것으로 보인다.²⁷⁾

비타민제, 영양제 섭취에 대해 살펴보면 73.2%가 「전혀 먹지 않는다」, 23.5%가 「가끔 먹는다」, 3.3%

가 「항상 먹는다」로 26.8%가 음식을 통한 영양 섭취가 부족하여 약제에 의존하고 있음이 나타났다.

“영양, 건강 식생활에 대해 관심이 있습니까?”라는 문항에 대하여 23.1%가 「매우 관심이 많다」, 69.6%가 「그저 그렇다」, 7.9%가 「관심이 없다」라고 대답하여 대체로 관심이 없는 것으로 나타났다. 두 지역을 비교해보면 도시 지역이 광산 지역에 비해 관심도가 높은 것으로 나타났다($p < 0.05$).

조여원²⁸⁾의 연구에 의하면 식생활에 대한 생각은 다른 것에 비해 매우 보수적이기 때문에 많은 노력이 필요하나 중고등학생들이 영양에 대해 무관심하기 때문에 식생활이 개선되지 못하고 있다고 지적하였다. 따라서 영양에 대해 많은 관심을 가지도록 지도해야겠다.

“식사가 건강에 대해 기여한다고 생각하십니까?”라는 문항에 대해 15.2%가 「그렇다」, 66.1%가 「약간 고쳐야 된다」, 18.7%가 「문제점이 많다」라고 대답했다. 현재 자신의 식사가 건강에 대해 기여하는 정도를 묻는 문항에서 84.8%가 고쳐야 된다고 의식하고 있었다.

“식사 시간의 간격이 적당하다고 생각하십니까?”라는 문항에 대해 26.2%가 「항상 적당하다」, 51.6%가 「가끔 그렇다」, 22.2%가 「전혀 그렇지 않다」라고 답하였다.

이현옥²⁹⁾의 연구에 의하면 성장 발육과 식사 시간의 규칙성 여부의 관계에서 유의적인 결과를 보여주었다. 즉 식사 시간이 규칙적이냐 혹은 불규칙 하느냐에 따라 성장 발육에 영향을 미친다. 따라서 규칙적인 식사 태도를 지녀 균형있는 영양 섭취를 하도록 지도해야 한다.

“매식에 대한 용돈 지출 정도는 적당하십니까?”라는 문항에 대해 57.6%가 「적당하다」, 35.1%가 「약간 무리가 있다」, 7.3%가 「지나치다」라고 답하였다.

자각적인 건강 상태를 묻는 문항에 대해 27.7%가 「건강하다」, 54.8%가 「그저 그렇다」, 17.5%가 「건강 장애가 있다」라고 답했다. 많은 학생 스스로가 자신의 건강 상태가 좋지못하다고 인식하고 있었다. 두 지역간에 차이가 있는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 즉 광산 지역 보다 도시 지역의 여학생들이 자신의 건강 상태를 양호하게 인식하고 있었다.

이상적인 체중을 얻기 위한 무리한 체중 감소, 그리고 너무 적은 양의 식사를 계속하면 자기 자신

〈표 3-6〉 생활과의 조화

N(%)					
항 목	구 분	도 시	광 산	합 계	
공부, 운동, 휴식, 식사의 균형 정도	항상 그렇다	4(1.5)	10(4.0)	14(2.7)	$X^2=3.661$
	가끔 그렇다	109(40.5)	91(36.4)	200(38.5)	df=2
	문제가 있다	156(58.0)	149(59.6)	305(58.8)	N.S
비타민제, 영양제 섭취	전혀 먹지 않는다	198(73.6)	182(72.8)	380(73.2)	$X^2=5.931$
	가끔 먹는다	67(24.9)	55(22.0)	122(23.5)	df=2
	항상 먹는다	4(1.5)	13(5.2)	17(3.3)	N.S
영양, 건강식생활에 대한 관심	매우 관심있다	69(25.7)	51(20.4)	120(23.1)	$X^2=9.972$
	그저 그렇다	188(69.9)	170(68.0)	358(69.0)	df=2
	관심이 없다	12(4.5)	29(11.6)	41(7.9)	p<0.05
식사의 건강에 대한 기여도	그렇다	35(13.0)	44(17.6)	79(15.2)	$X^2=2.796$
	약간 고쳐야한다	186(69.1)	157(62.8)	343(66.1)	df=2
	문제점 많다	48(17.8)	49(19.6)	97(18.7)	N.S
적당한 시간의 간격 정도	항상 적당하다	76(28.3)	60(24.0)	136(26.2)	$X^2=4.358$
	가끔 그렇다	143(53.2)	125(50.0)	268(51.6)	df=2
	전혀 아니다	50(18.6)	65(26.0)	115(22.2)	N.S
매식에 대한 용돈 지출 정도	적당하다	158(58.7)	141(56.0)	299(57.6)	$X^2=0.377$
	약간 무리하다	91(33.8)	91(36.4)	182(35.1)	df=2
	지나치다	20(7.4)	18(7.2)	38(7.3)	N.S
건강 상태 정도	건강하다	82(30.5)	62(24.8)	144(27.7)	$X^2=12.490$
	그저 그렇다	155(57.6)	129(51.6)	284(54.8)	df=2
	건강 장애가 있다	32(11.9)	59(23.6)	91(17.5)	p<0.01

은 완전히 건강하다고 생각해도 영양 상태가 완전히 좋았을 때 보다 육체적 정신적으로 쉽게 피로를 느끼며, 빈혈 및 영양의 불균형 상태를 유발한다고 한다.³⁰⁾

여학생이 남학생 보다 식사 행동이 양호하나 여학생이 남학생보다 건강 양호도가 좋지 않은 이유 중 하나는 여학생의 체중 조절과 편식 등의 식습관 때문인 것으로 보고 있다.³¹⁾

김기은³²⁾의 연구에 의하면 학교 교육을 통한 영양 지식이 음식을 선택할 때에 영향을 미치고 지도자의 교육 목표 의식이 많이 반영되므로 체계적이고 실용적인 교육을 강화해야 한다고 했다. 또한 여고생은 미래의 주부들로서 미래의 영양을 책임져야 하는 사람들이므로 학교 교육을 통한 영양 교육이 강화되어야 한다. 식습관은 자신 뿐만 아니라 가정, 국가에 큰 영향을 주므로 건전한 식습관, 균형잡힌 식생활에의 노력은 국가 발전과 개인의 행복을 위해 절대적으로 필요하다.

4. 각 요인의 상관관계

1) 일반적인 상황과 식생활 행동의 상관관계

일반적인 상황과 식생활 행동의 상관관계를 지역 별로 살펴보면 두 지역 모두 경제 수준이 높을수록 식생활 행동이 좋았다.

또한 도시 지역에서는 어머니의 학력이 높을수록 식생활 행동이 좋은 것으로 나타났으나, 광산 지역에서는 의미있는 상관관계가 나타나지 않았다.

2) 식생활 행동과 각 변인과의 상관관계

두 지역 모두 현재 체형에 만족할수록 식생활 행동이 좋았다.

또한 도시 지역에서는 체중 조절 경험이 없는 사람일수록 식생활 행동이 좋은 것으로 나타났으며, 광산 지역에서는 현재의 체형이 날씬하다고 인식할수록 식생활 행동이 좋은 것으로 나타나 두 지역간에 차이를 보였다.

또한 두 지역 모두 결식률이 낮을수록 식생활 행

〈표 4-1〉 일반적인 상황과 식생활 행동 점수와의 상관계수

지 역		일반적인 사항	
		어머니 학력	경제 수준
식 생활 행동점수	도 시	0.1308*	0.1651**
	광 산	-0.0140	0.1305*

*p<0.05 **p<0.01

〈표 4-2〉 식생활 행동과 체형, 체중 조절 경험의 상관계수

지 역		분 류	현재 체형의 인식도	현재 체형에 대한 만족도	체중 조절 경험
			식 생활 행동점수	도 시	0.0069
	광 산	-0.1410*	0.1817**	-0.095	

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

〈표 4-3〉 식생활 행동과 결식률, 자각적인 건강 상태의 상관계수

지 역		분 류	결 식 률	자각적인 건강 상태
			식 생활 행동점수	도 시
	광 산	-0.4387***	0.3543***	

***p<0.001

〈표 4-4〉 현재 체형의 인식도와 만족도, 체중 조절 경험의 상관계수

지 역		분 류	현재 체형에 대한 만족도	체중 조절 경험
			현재 체형에 대한 인식도	도 시
	광 산	-0.4418***	0.1756**	

p<0.01 *p<0.001

〈표 4-5〉 현재 체형에 대한 만족도와 체중 조절 경험, 아침 식사 결식률의 상관계수

지 역		분 류	체중 조절 경험	아침 식사 결식률
			현재 체형에 대한 인식도	도 시
	광 산	0.2377***	-0.0626	

p<0.01 *p<0.001

동이 좋았고 자각적인 건강 상태가 양호하다고 느끼수록 식생활 행동이 좋게 나타났다.

3) 현재 체형에 대한 인식도와 만족도, 체중 조절 경험의 상관관계

두 지역 모두 자신의 현재 체형을 낯선하게 인식

할수록 현재 체형에 대해 만족하고 있었으며, 자신의 현재 체형을 뚱뚱하게 인식할수록 체중 조절 경험이 있는 것으로 나타났다.

4) 현재 체형의 만족도와 체중 조절 경험, 아침 식사 결식률의 상관관계

두 지역 모두 현재 자신의 체형에 만족할수록 체중 조절 경험이 없는 것으로 나타났다.

또한 도시 지역에서는 자신의 현재 체형에 만족할수록 아침 식사의 결식률이 낮은 것으로 나타났으나, 광산 지역에서는 의미있는 상관관계를 보이지 않았다.

IV. 결론 및 제언

본 연구에서는 강원도 지역 여고생을 도시 지역과 광산 지역으로 나누어 식생활 행동과 체형 및 체중 조절에 대한 태도를 조사하여 비교한 후 이들의 관계를 규명하여 여고생들에게 적합한 영양 교육 및 식생활 행동에 도움을 줄 수 있는 자료를 얻고자 하였다.

본 연구 결과를 토대로 얻어진 결론은 다음과 같다.

1. 체형 및 체중 조절에 대한 태도

1) 조사 대상자의 현재의 체형은 26.2%가 체중 미달 체형, 58.4%가 정상 체중 체형, 15.4%가 체중 초과 체형으로 나타났으나, 본인들은 38.9%가 정상 체중 체형, 36.2%가 체중 미달 체형, 24.8%가 초과 체중 체형으로 인식하고 있어서 현재 체형과 현재 체형에 대한 인식도에서는 차이가 있는 것으로 나타났다.

2) 바람직하게 여기는 체형으로는 79.0%가 체중 미달 체형을 선택해 대부분의 여고생들이 표준 이하의 체형을 이상적인 체형으로 인식하고 있는 것으로 나타났다.

3) 현재 자신의 체형에 대한 만족도를 살펴보면 8.32%만이 실지로 만족하고 있었으며, 그 중 60.52%가 체중 미달 체형에 속하는 것으로 나타났다. 그리고 광산 지역보다 도시 지역 학생들의 만족도가 높은 것으로 나타났다.

4) 체중 조절에 대한 관심도를 살펴보면 96.3%로 거의 모든 학생이 관심을 가지고 있었으며, 체중 조절에 대한 경험은 45.9% 경험이 있거나 진행중이라고 답했다. 관심을 갖게된 동기는 59.0%가 친구들과의 대화를 통해서라고 응답했으며, 관심을 갖게된 시기를 살펴보면 도시 지역은 중학교 재학중이 40.8%, 광산 지역은 고등학교 재학중이 34.2%로 가장 높았다. 두 지역간에 의미있는 차이는

보이지 않았다.

5) 효과적인 체중 조절 방법으로 음식물의 섭취량을 조절한다, 운동을 많이 한다, 단음식이나 기름진 음식 피한다, 굶는다, 유전으로 방법이 없다, 살 빼는 약을 먹는다 등의 순으로 대답을 했다.

2. 식생활 행동 조사

1) 식생활 행동 점수 평균은 52.07점 이었으며, 도시 지역은 53.62점, 광산지역은 50.51점으로 도시 지역이 높게 나타났다. 두 지역간에는 의미있는 차이를 보였다($p < 0.01$). 식생활 행동을 분류해 보면 우수군이 5%, 양호군이 27.7%, 불량군이 71.3%를 차지하여 식생활 행동에 문제가 있는 것으로 나타났다.

2) 식생활 행동에 관한 각 항목을 살펴보면 아침 식사의 결식률($p < 0.05$), 간식의 횟수($p < 0.001$), 자극성 식품이나 화학 조미료 섭취율($p < 0.05$), 영양이나 건강 식생활에 대한 관심도($p < 0.05$), 자각적인 건강 상태($p < 0.01$) 등이 도시 지역과 광산 지역에서 의미있는 차이를 보였다.

3) 식생활 행동 점수는 두 지역 모두 경제 수준(도시 지역 $p < 0.01$, 광산 지역 $p < 0.05$), 현재 체형에 대한 만족도(도시 지역 $p < 0.001$, 광산 지역 $p < 0.01$), 자각적인 건강 상태(도시 지역 $p < 0.001$, 광산 지역 $p < 0.001$)에서 의미있는 정적인 상관관계를 가졌으나, 아침 식사 결식률(도시 지역 $p < 0.001$, 광산 지역 $p < 0.001$)과는 부적 상관관계를 나타내었다.

또한 도시 지역에서는 식생활 행동 점수가 어머니의 학력($p < 0.05$)과는 정적 상관관계, 체중 조절 경험($p < 0.01$)과는 부적 상관관계를 나타내었으나, 광산 지역에서는 식생활 행동 점수가 현재 체형에 대한 인식도($p < 0.05$)와 부적 상관관계를 나타내는 차이를 보였다.

4) 현재 체형에 대한 인식도는 두 지역 모두 현재 체형에 대한 만족도와는 부적 상관관계(도시 지역 $p < 0.001$, 광산 지역 $p < 0.001$), 체중 조절 경험과는 정적 상관관계(도시 지역 $p < 0.01$, 광산 지역 $p < 0.01$)를 나타내었다.

5) 현재 체중에 대한 만족도는 두 지역 모두 체중 조절 경험과는 부적 상관관계(도시 지역 $p < 0.001$, 광산 지역 $p < 0.001$)를 나타냈다. 또한 도시 지역에서는 아침 식사의 결식률과도 부적 상관관계

($p < 0.01$)를 나타내어 광산 지역과는 차이를 보였다.

위의 결과를 기초로 다음과 같이 재언하고자 한다.

1. 학교 교육과 매스컴 등을 통하여 여고생들에게 영양의 중요성을 인식시키고 스스로가 영양 문제에 관심을 가지고 자신의 식생활 태도를 개선할 수 있도록 지도한다.

2. 여고생들이 아침 식사를 거르지 않도록 하고 점심 식사의 충분한 영양 섭취를 위해서 주부들을 위한 사회 교육이 필요하다고 생각된다.

3. 체중 조절과 식생활은 밀접한 관계가 있으므로 우선적으로 자신의 신체를 올바르게 인식시키고, 바람직한 체중 조절을 위한 프로그램의 개발, 전문적인 상담소의 설치 등이 요구된다.

4. 식생활에 영향을 주는 지역의 특수성에 대한 끊임 없는 연구가 이루어져 지역의 실정에 맞는 영양 교육이 실시되었으면 한다.

참 고 문 헌

- 1) 박성효·정낙원·이효지, 서울 시내 남녀고등학교 학생들의 식습관과 건강 상태에 관한 연구, 한국조리과학회지, 7(3); 68, 1991.
- 2) 이기열·문수재, 기초 영양학, 수학사, 30-36, 1990.
- 3) 전승규, 바람직한 식습관, 식품과영양지, 5(3); 1, 1984.
- 4) 대한가정학회, 가정학 연구의 최신정보 III - 영양학·식품학-, 교문사, 257, 1990.
- 5) 홍순정, 남녀중고등학생들의 식습관 및 기호도 조사, 연세대학교 대학원 석사학위논문, 1984.
- 6) 김천호, 특수 영양학, 수학사, 185, 1985.
- 7) 이방자, 일부 도시 지역 여자 대학생의 영양 섭취에 관한 조사 연구, 대한 가정학회지, 6(4); 51-58, 1978.
- 8) 김재은, 영양과 행동의 발달, 한국영양학회지, 10(2); 12-17, 1977.
- 9) 이미애·이일하, 서울 시내 여자중학생들의 성장 발육과 영양 섭취 실태 및 환경 요인과의 관계, 대한가정학회지, 21(1); 37-48, 1983.
- 10) J.T., Dwyer, J.J., Feldman, C.C., Seltzer and J. Mayer, Adolescent Attitudes toward weight and appearance, *Jr.Nutrition Education*, 1; 14-19, 1969.
- 11) 김용주, 여고생들의 체중조절 관심도에 따른 섭식 태도 및 식품의 가치평가에 관한 연구, 대한가정학회지, 26(4); 31-42, 1988.
- 12) 卍立巴幸, 식사의 전전함의 자기점점, 식의과학, 61; 105, 1983.
- 13) 이영미, 도시 청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치 평가에 관한 연구, 연세대학교 대학원 박사학위논문, 1986.
- 14) 안인숙, 중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사 연구, 연세대학교 대학원 석사학위논문, 1986.
- 15) 오은숙, 서울시내 여고생들의 식생활 행동에 관한 조사 연구, 숙명여자 교육대학원 석사학위논문, 1989.
- 16) 강원도민일보, 1994년 8월 15일자.
- 17) 이명순, 우리 나라 일부 여대생의 신체 지수, 영양 상태 및 식행동 비교 연구, 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문, 61-68, 1992.
- 18) 길영숙, 인천 지역 대학생의 식습관과 기호도에 관한 연구, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문, 6, 1988.
- 19) 이현정, 인천 지역 여자고등학생들의 체형과 식습관 및 식품 기호와의 관계, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문, 31-32, 1991.
- 20) 고영자·김영남·모수미, 중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 연구, 한국영양학회지, 24(5); 461, 1991.
- 21) 김천호, 전계서, 183, 1985.
- 22) 이기숙, 식생활, 한국 가정과교육학회 하계학술대회지, 41, 1994.
- 23) 오은향, 여고생의 영양 지식과 식습관 및 영양 상태에 관한 연구, 한양대학교 교육대학원 석사학위논문, 47, 1992.
- 24) 박성효·이효지·정낙원, 서울 시내 남녀고등학교 학생들의 식습관과 건강상태에 관한 연구, 한국영양학회지, 26(2), 1991.
- 25) 조진숙, 대입 수험생의 식사 행동, 건강 상태에 영향을 미치는 요인 및 이들의 상호 관계 연구, 충북대학교 대학원 석사학위논문, 25-26, 1993.
- 26) 김숙희 이현옥, 고등학생의 영양 섭취 실태와

- 성장 발육에 관한 연구, 한국영양학회지, 6 (3) ; 204, 1973.
- 27) 정경숙, 대입 수험생의 식생활 태도에 관한 조사 연구, 경북대학교 교육대학원 석사학위논문, 8-9, 1990.
- 28) 조여원, 도시 남녀중고등학생의 식생활에 관한 연구, 경희대학교 교육대학원 석사학위논문, 4-31, 1974.
- 29) 이현옥·김숙희, 고등학생의 영양 섭취 실태와 성장 발육에 관한 연구, 한국 영양학회지, 6 (3) ; 204, 1973.
- 30) 이일하, 한국의 영양 문제, 대한가정학회지, 24 (4), 101-110, 1983.
- 31) 조진숙, 전개논문, 14-18, 1993.
- 32) 김기은, 어머니의 영양 지식과 학교 교육을 통한 영양 지식이 여고생 식사행동에 미치는 영향, 강원대학교 교육대학원 석사학위논문, 33, 1985.