

춘천시 고등학교의 식습관과 건강관련 행동에 관한 연구

성 명 진* · 김 복 란**

강원대학교 사범대학 부속고등학교* · 강원대학교 가정교육과**

A Study on the Food Habits and Health-related Behaviors of High School Students in Chunchon

Seong, Myeong-Jin* · Kim, Bok-Ran**

*Kangwon National University's Attached High School**
*Dept. of Home Economics Education, Kangwon National University***

Abstract

The purpose of this study is to investigate the eating habits and health-related behaviors of adolescent students. 700 students are randomly selected in 6 high schools in Chunchon area. The most students take three meals a day, but most of girl students take less than two meals a day or often go without a meal.

There is a tendency that boy-students are more satisfied with their meal habits, but they have the health problems caused by irregular meals. There are more boy-students who have the regularity of meal habits than girl students, and the former have the more tendency of going without a meal than the latter, which shows that girl-students have to give more attention to their health management.

Their sleeping hours are not enough to recover the tiredness. The higher grade they are in, the less time they have to take a rest. The tenth grade students are shown to feel the most serious stress, but have few opportunities to take a medical examination, which means that we have insufficiency of health education as a precautionary measure.

Accordingly, it is important that teachers have to provide students with education of good meal habit which is fit to their real life. In modern times, as there is the tendency that more women participate in the social activity, we will reinforce the education that the boy-students may take active part in the health management without distinction of the roles between boy and girl-students.

I. 서 론

우리 나라 청소년들의 영양상태 및 식생활은 급속한 사회변화로 생활양상은 많이 변화하였으며 식품 산업의 발달로 여러 가지 가공식품이 범람하고 있어 많은 문제를 야기하고 있다. 또한 단체 급식과 외식의 증가로 섭취하는 음식이 다양해졌으나 영양지식의 부족과 잘못된 영양지식 등으로 식행동에 문제점이 나타나고 있는데 식생활의 문제점으로는 잦은 결식, 특히 아침결식(이영미와 한명숙, 1996), 불규칙한 식생활(안효순, 1992), 무절제한 식이요법과 편의주의적 식행동(한성숙, 1988) 등이 보고되었다. 또한 고등학교 시절은 심리적으로 불안정하고 학습량의 과다와 수면부족 및 빠른 등교시간으로 정신적 스트레스는 물론이고 결식으로 인한 영양부족이나 빈혈 그리고 불규칙한 식사를 초래하기 쉬우며, 지나친 간식으로 에너지 함량이 높은 음식 섭취와 운동 부족으로 인한 비만 등을 초래하기 쉽다(이기열, 1993). 청소년기의 영양 상태는 일생을 통해 개인의 성장과 건강에 지대한 영향을 미치게 된다. 그러나 이 시기에 외모에 대한 관심의 고조로 마른 형을 선호하는 경향이 있어 성장을 위해 많은 영양소를 섭취해야 함에도 불구하고 오히려 식사 섭취를 거부하는 행동을 하기 쉽다. 요즘 청소년들 사이에 패스트푸드는 서비스가 빠르고 맛 위주의 식품을 쉽게 선택할 수 있다는 이유로 인기가 높는데 이러한 식품은 열량의 비율이 높고 포화지방산과 나트륨 함량이 높으며 과일과 채소 등의 섭취부족으로 비타민이 부족할 수 있다. 또한 간식으로 과잉열량이 되지만 한끼 식사로는 필요한 영양이 부족한 전반적인 영양섭취의 불균형을 가져오게 된다(유미선, 1990). 따라서 지나친 패스트푸드의 섭취로 인한 영양문제는 다소 건강을 해칠 수 있다.

현대사회에서 나타나고 있는 만성퇴행성 질병들은 어려서부터의 식생활 습관이 좋지 않아서 생길 수도 있는데, 청소년기의 식생활 습관은 부모의 책임이 크므로 어려서부터 가족과 함께 식사를 하면서 좋은 습관을 가질 수 있도록 지도하여야 하며 이것이 가정생활 뿐 아니라 학교생활, 사회생활에도 커다란 영향을 미칠 수 있다는 것을 염두에 두어야 할 것이다. 그러므로 청소년들에게 올바른 영양교육을 통하여 정상적인 식습관을 가질수 있도록 지도해야 하며 영양소의 신체적 기능과 열량 평형 등에 대한 지식을 이해하도

록 도와주는 것은 중요하다(장영애 등, 2000). 또한 청소년들에게 올바른 식습관을 가질수 있도록 바람직한 식습관 교육과 자신의 건강에 대한 관심을 높여 스스로 관리를 잘 할 수 있도록 하는 교육은 매우 중요하다고 본다. 춘천시 학생들의 식습관 및 건강관심도에 관한 연구는 지금까지 강원지역 대학생을 대상으로 한 연구(송희연, 1992)는 있었으나 고등학생을 대상으로 한 연구는 이루어지지 않았다. 이에 본 연구는 춘천시내 남녀 고등학생들의 식습관 및 건강과 관련한 생활상태를 조사하여 실상을 파악하고 이에 따라 춘천시내 청소년들의 올바른 식행동을 유도하며 건강교육 및 식생활 개선방향의 기초자료를 얻고자 하였다.

II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상자 및 기간

춘천시에 소재하는 남녀 공학 2개교와 남자고등학교 2개교, 여자고등학교 2개교를 선정하여 1999년 5월 20일부터 6월 10일까지 1, 2, 3학년 750명을 대상으로 설문지를 통해 조사하였으며 회수된 설문지는 724부(회수율 96.5%)이고 이 중 불완전하게 응답된 설문지를 제외한 700부(남자 335명, 여자 365명)를 가지고 분석하였다.

2. 조사내용 및 방법

조사내용은 일반적인 배경, 식습관, 건강관련 생활습관으로 구성하였다. 일반적 배경으로 성별, 학년(연령), 주거형태, 성적, 가족수, 부모의 교육정도, 부모의 직업 등 10문항을 조사하였다. 식습관 조사내용은 여러 선행연구에 사용된 설문(박성효, 1991; 오금향, 1992; 김순자, 1997)을 참고하여 본 연구의 목적에 맞게 재구성하여 식사 관련 8문항, 간식형태 4문항, 식사 규칙성 7문항, 식생활 만족도 2문항 등 총 21문항으로 구성하였다. 건강관련 생활습관 조사는 보건복지부에서 시행하는 국민건강조사(1998)에서 10 - 19세 청소년 조사표를 참고하여 본 연구목적에 맞게 수정 보완하여 건강인식과 관련한 생활 6문항, 운동 생활 2문항, 수면 형태 2문항 등 총 10문항의 설문지를 작성하여 조사하였다.

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 특성

(N=700)

변인	항목	빈도	%	변인	항목	빈도	%	
성별	남	335	47.9	어머니 교육정도	국졸이하 중졸 고졸 대졸 대학원 이상	80	11.4	
	여	365	52.1			154	22.0	
학년	1	223	31.9			365	52.1	
	2	222	31.7			90	12.9	
	3	255	36.4			6	0.9	
나이 (세)	15	101	14.4		아버지 교육정도	국졸이하 중졸 고졸 대졸 대학원 이상	38	5.4
	16	193	27.6				90	12.9
	17	238	34.0				323	46.1
	18	162	23.1				180	25.7
	19	6	0.9				55	7.9
신장 (cm)	147~154.6	27	3.9	어머니 직업	유 무	295	42.4	
	154.6~162.2	214	30.6			400	57.6	
	162.2~169.8	197	28.1	아버지 직업	전문직 회사원 교사 상업 농축임업 공무원 생산직 무직 기타	29	4.1	
	169.8~177.4	204	29.1			88	12.6	
	177.4~185	58	8.3			48	6.9	
체중 (kg)	38~50.2	158	22.6			158	22.6	
	50.2~62.4	380	54.3			81	11.6	
	62.4~74.6	141	20.1	175	25.0			
	74.6~86.8	17	2.4	68	9.7			
	86.8~99	4	0.6	39	5.6			
주거형태	자택	593	84.7	학업성적	상 중상 중 중하 하	73	10.4	
	하숙	20	2.9			186	26.6	
	친척집	16	2.3			237	33.9	
	자취	31	4.4			133	19.0	
	기숙사	40	5.7			71	10.1	
함께 살고 있는 가족수	1~4명	477	68.1					
	5~6명	205	29.3					
	7명 이상	18	2.6					

3. 통계처리

모든 자료의 처리는 SPSS 통계 프로그램을 사용하여 분석하였고, 각 항목에 따라 빈도와 백분율을 구하였으며 남녀간, 학년간의 유의도를 검증하기 위하여 χ^2 - test를 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 〈표 1〉과 같다. 총 700명의 조사대상자 중 남학생이 335명, 여학생은 365명으로 여학생이 30명 더 많았다. 연령은 15세에서 19세 사이로 분포되었으며 이 중 17세가 34.0%

로 가장 많았고 16세가 27.6%, 18세가 23.1%이었다. 학년별로는 3학년이 36.4%로 가장 많았고 1학년이 31.9%, 2학년이 31.7%이었다. 주거형태는 자택이 84.7%로 가장 많았으며, 함께 살고 있는 가족수는 1~4명이 68.1%로 가장 많았다. 부모의 교육정도는 아버지의 경우 고졸이 46.1%, 대졸이 25.7%로 가장 많았으며 어머니는 고졸이 52.1%, 중졸이 22.0% 순이었다. 아버지의 직업은 공무원이 가장 많았으며(25.0%), 그 다음으로 상업, 회사원, 농축임업 순이었고 어머니는 전업주부가 57.6%였다. 조사대상자의 학업성적은 79.5% 정도가 중에 속하며 상, 하의 비율이 각각 10.4%와 10.1%로 비슷하게 분포되어 있었다.

〈표 2〉 식사횟수, 식사 소요시간 및 식사량

N(%)

항 목	성 별		학 년 별			전 체
	남학생	여학생	1	2	3	
식사횟수						
4번이상	28(8.4)	13(3.6)	14(6.3)	9(4.1)	18(7.1)	41(5.9)
3번	263(78.5)	243(66.6)	162(72.6)	162(74.3)	179(70.2)	506(72.3)
2번이하	44(13.1)	109(29.9)	47(21.1)	48(21.6)	58(22.7)	153(21.9)
χ^2	32.667***		2.374			
식사소요시간						
10분이내	174(51.9)	165(45.2)	85(38.1)	112(50.5)	142(55.7)	339(48.4)
20분	153(45.7)	172(47.1)	120(53.8)	102(45.9)	103(40.4)	325(46.4)
30분이상	8(2.4)	28(7.7)	18(8.1)	8(3.6)	10(3.9)	36(5.1)
χ^2	11.196**		17.970**			
식사량						
배가 고프듯	18(5.4)	12(3.3)	4(1.8)	14(6.3)	12(4.7)	30(4.3)
적당하게	215(64.2)	196(53.7)	136(61.0)	127(57.2)	148(58.0)	411(58.7)
배가 부르듯	102(30.4)	157(43.0)	83(37.2)	81(36.5)	95(37.3)	259(37.0)
χ^2	12.495**		5.776			

** p<0.01 *** p<0.001

2. 식습관

(1) 식사횟수, 식사시간 및 식사량

〈표 2〉에서 보는 바와 같이 하루의 식사횟수는 3회가 72.3%로 가장 많았으며 2회 이하가 21.9%, 4회 이상이 5.9%로 많은 학생들이 불규칙적인 식사를 하고 있었다. 하루 식사횟수가 3회인 경우는 남학생이 78.5%이고 여학생은 66.6%로 나타났는데, 2회 이하로 식사하는 경우에서는 여학생의 비율(29.9%)이 남학생(13.1%)에 비하여 높게 나타나 남녀간에 유의한 차이가 있었으나(p<0.001), 학년간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 오금향(1992), 안효순(1992), 송희연(1992), 한성숙(1998)의 연구에서도 하루 4회 식사는 남학생의 비율이 더 높게, 2회 식사는 여학생이 더 높게 나타나 본 연구 결과와 유사하

었다. 따라서 이들을 대상으로 한 올바른 식생활 교육이 필요하다고 생각된다. 한끼 식사당 소요되는 시간은 남학생의 51.9%, 여학생의 45.2%가 주로 10분 이내에 식사를 하고 있었으며, 학년별로 보면 1학년의 53.8%가 20분 정도로 나타났으나 2학년은 50.5%가 10분 이내이며 3학년도 55.7%가 10분 이내로 학년이 올라갈수록 식사시간이 빨라져 남녀간, 학년간에 유의한 차이를 보이고 있었다(p<0.01). 식사량은 남학생의 64.2%, 여학생의 53.7%가 적당하게 먹는다고 하였으며, 여학생의 경우 배가 부르듯 먹는다는 사람이 43.0%로서 남학생(30.4%)보다 높게 나타났다(p<0.01).

(2) 식사형태

조사대상자들의 식사형태를 알아본 결과 〈표 3〉에

〈표 3〉 식사형태

N(%)

항 목	성 별		학 년 별			전 체
	남학생	여학생	1	2	3	
아침식사 형태						
밥과 국	265(79.1)	287(78.6)	175(78.5)	177(79.7)	200(78.4)	552(78.9)
빵,우유,계란,수프	55(16.4)	48(13.2)	34(15.2)	30(13.5)	39(15.3)	103(14.7)
안먹는다	15(4.5)	30(8.2)	14(6.3)	15(6.8)	16(6.3)	45(6.4)
χ^2	5.076		0.405			

점심식사 형태						
도시락	97(29.0)	201(55.1)	43(19.3)	103(46.4)	152(59.6)	298(42.6)
매식	36(10.7)	33(9.0)	36(16.1)	16(7.2)	17(6.7)	69(9.9)
급식	192(57.3)	100(30.1)	132(59.2)	88(39.6)	82(32.2)	302(43.1)
안먹는다	10(3.0)	21(5.8)	12(5.4)	15(6.8)	4(1.6)	31(4.4)
χ^2	61.421***		88.678***			
도시락을 먹는시간						
점심시간 전	20(14.6)	45(18.4)	5(6.7)	24(18.3)	36(20.1)	65(17.0)
점심시간	117(85.4)	200(81.6)	67(93.1)	107(81.7)	143(79.9)	317(83.0)
계	137(100)	245(100)	72(100)	131(100)	179(100)	382(100)
χ^2	0.887		6.545			

*** p<0.001

서 보는 바와 같이 아침식사 형태는 78.9%가 밥과 국으로 하고 있었다. 점심식사는 남학생의 경우 급식을 하는 학생이 57.3%, 도시락 29.0%, 매식 10.7%이며 여학생은 도시락이 55.1%이고 급식은 30.1%, 매식은 9.0%로 여학생이 도시락을 먹는 비율이 더 많았다(p<0.001). 학년별로 급식 비율을 보면 1학년이 59.2%, 2학년은 39.6%, 3학년이 32.2%로 학년이 올라갈수록 급식을 하는 학생이 줄었으며, 도시락 지참율은 학년이 올라갈수록 늘어 학년간에 유의한 차이를 보였다(p<0.001). 또한 점심을 안 먹는 경우는 여학생(5.8%)이 남학생(3.0%)에

비해 더 많았으며 도시락을 먹는 시간은 대부분이 점심식사 시간이었는데 이는 간식의 기회가 많고 학교 매점운영, 식사의 질이 향상되어 배고픔을 덜 느끼기 때문에 점심시간 전에 먹는 경우가 적은 것으로 생각된다.

(3) 간식

<표 4>에서 보는 바와 같이 식사 이외의 간식을 하는 경우는 학년이 올라갈수록 적게 나타나 학년간에 유의한 차이를 나타내었다(p<0.05). 이는 김은숙(1989)의 인천지역 인문계 고교생의 식사형태에 관

<표 4> 간식형태 및 간식비

N(%)

항 목	성 별		학 년			전체
	남학생	여학생	1	2	3	
간식여부						
잘하지 않는다	66(19.7)	54(14.8)	26(11.7)	42(18.9)	52(20.4)	120(17.1)
가끔 한다	152(45.4)	170(46.6)	96(43.0)	102(45.9)	124(48.6)	322(46.0)
자주 한다	89(26.6)	114(31.2)	76(34.1)	64(28.8)	63(24.7)	203(29.0)
매일 습관적으로	28(8.4)	27(7.4)	25(11.2)	14(6.3)	16(6.3)	55(7.9)
계	335(100)	365(100)	223(100)	222(100)	255(100)	700(100)
χ^2	4.025		14.989*			
간식횟수						
안한다	51(15.2)	44(12.1)	17(7.6)	40(18.0)	38(14.9)	95(13.6)
1 - 2회	252(75.2)	266(72.9)	173(77.6)	154(69.4)	191(74.9)	518(74.0)
3회이상	32(9.6)	55(15.1)	33(14.8)	28(12.6)	26(10.2)	87(12.4)
계	335(100)	365(100)	223(100)	222(100)	255(100)	700(100)
χ^2	5.699		12.474*			
간식이유						
배가 고파서	125(44.0)	109(34.0)	75(36.4)	75(41.2)	84(38.7)	234(38.7)
습관적으로	29(10.2)	40(12.5)	23(11.2)	17(9.3)	29(13.4)	69(11.4)
영양보충을 위해	16(5.6)	5(1.6)	5(2.4)	7(3.8)	9(4.1)	21(3.5)
친한 친구를 따라서	26(9.2)	25(7.8)	15(7.3)	14(7.7)	22(10.1)	51(8.4)
그저 먹고 싶어서	88(31.0)	142(44.2)	88(42.7)	69(37.9)	73(33.6)	230(38.0)
계	284(100)	321(100)	206(100)	182(100)	217(100)	605(100)

χ^2	19.116**		6.486			
하루 간식비						
500원미만	49(17.3)	72(22.4)	42(20.4)	32(17.6)	47(21.7)	121(20.0)
500-1000	155(54.6)	176(54.8)	100(48.5)	108(59.3)	123(56.7)	331(54.7)
1000-1500	46(16.2)	38(11.8)	36(17.5)	26(14.3)	22(10.1)	84(13.9)
1500-2000	28(9.9)	24(7.5)	19(9.2)	14(7.7)	19(8.8)	52(8.6)
2000원 이상	6(2.1)	11(3.4)	9(4.4)	2(1.1)	6(2.8)	17(2.8)
계	284(100)	321(100)	206(100)	182(100)	217(100)	605(100)
χ^2	6.004		11.227			

* p<0.05 ** p<0.01

한 연구에서 남녀간에 유의한 차이는 있었으나 학년 간에 유의한 차이가 없었다는 결과와는 다르게 나타났다. 간식 횟수는 전체적으로 1~2회가 74%로 가장 많았는데 남녀간에 유의한 차이는 없었으나 학년 간에는 유의한 차이를 나타내었는데(p<0.05). 이러한 결과는 박성효(1990)의 연구결과와도 일치하였다. 또한 고등학생을 대상으로 한 한명숙(1996)의 연구에서 81.5%, 안효순(1992)의 연구에서 91.6%, 이현정(1991)의 경우 99%가 간식을 섭취한다고 하여 본 연구 결과와 일치하였다. 김미경(1988)의 연구에서도 여학생이 간식횟수가 더 많아 예전이나 지금이나 커다란 변화가 없음을 알 수 있었는데, 안성자(1995)의 자취생들의 식사실태 연구에서는 남자 고등학생들의 간식율이 더 높은 것으로 나타나 일반 학생들과의 차이를 보이고 있었다.

간식을 먹는 이유에서는 남학생인 경우 배가 고파서 44.0%, 그저 먹고 싶어서는 31.0%, 습관적으로가 10.2% 순으로 나타났으나 이와 달리 여학생인 경우는 그저 먹고 싶어서가 44.2%로 가장 많았으며 배가 고파서는 34.0%, 습관적으로가 12.5% 순으로 나타나 남녀간에 유의한 차이를 보였다(p<0.01).

김수형(1989), 김은숙(1989), 박성효(1990)의 연구에서 간식을 먹는 이유를 보면 심심해서 먹는 경우가 가장 많았고 박현영(1995)의 중학생의 간식섭

취 이유에서는 배가 고파서가 37.8%, 심심해서 28.2%, 습관적으로 21.1%, 영양보충을 위해서는 12.8%로 본 연구와 비슷한 결과로 나타났다. 안효순(1992)의 연구에서 고등학생들은 영양과 건강보다는 기호, 수분흡수, 갈증 해소 등에 비중을 두고 간식을 선택하고 있다고 하여 간식 선택에 따른 영양적인 측면도 고려해야 할 것으로 생각된다. 간식비의 경우도 남녀간, 학년간에 유의한 차이는 없었으며 하루 간식비는 500원 - 1000원이 54.7%로 가장 많았다.

이와같은 결과로 살펴볼 때 대부분의 학생들은 심심하거나 배가 고파서 간식을 섭취하는 경우가 많으므로 학생들에게 간식을 섭취할 수 있는 시간을 따로 마련해주는 것이 필요하고 주로 학교 매점을 이용하여 간식을 섭취하게 되므로 학교의 급식시설을 포함하여 학교 매점에서 간식 식품의 다양한 개발과 질적 향상, 공급 문제 등을 고려하여 하루 세끼의 식사에 영향을 주지 않는 바람직한 간식이 될 수 있는 방안을 마련해야 할 것이다. 또한 TV 식품광고도 영향력이 크므로 식품의 존재만 알릴 것이 아니라 식품의 질을 평가하여 학생들이 올바르게 선택할 수 있는 정확한 정보가 되도록 노력해야 할 것이다.

(4) 식사의 규칙성

하루 식사의 규칙성을 보면 <표 5>에서 보는 바와

<표 5> 식사의 규칙성

N(%)

항 목	성 별		학 년			전체	
	남	여	1학년	2학년	3학년		
세끼모두	불규칙적	169(50.4)	228(62.5)	135(60.5)	122(55.0)	140(54.9)	397(56.7)
	규칙적	166(49.6)	137(37.5)	88(39.5)	100(45.0)	115(45.1)	303(43.3)
χ^2	24.772***		15.327*				

아침식사	불규칙적	125(37.3)	149(40.8)	80(35.9)	80(36.0)	114(44.7)	274(39.1)
	규칙적	210(62.7)	216(59.2)	143(64.1)	142(64.0)	141(55.3)	426(60.9)
χ^2		0.903		5.212			
점심식사	불규칙적	30(9.0)	54(14.8)	25(11.2)	30(13.5)	29(11.4)	84(12.0)
	규칙적	305(91.0)	311(85.2)	198(88.8)	192(86.5)	226(88.6)	616(88.0)
χ^2		5.640 *		0.708			
저녁식사	불규칙적	74(22.1)	142(38.9)	78(35.0)	74(33.3)	64(25.1)	216(30.9)
	규칙적	261(77.9)	223(61.1)	145(65.0)	148(66.7)	191(74.9)	484(69.1)
χ^2		23.148 ***		6.377 *			

* p<0.05 *** p<0.001

같이 세끼 모두 규칙적으로 식사를 하는 경우에는 남학생이 49.6%, 여학생이 37.5%로 남학생이 더 규칙적인 식습관을 보였으며(p<0.001), 학년별로 살펴보면 1학년이 39.5%이고 2학년은 45.0%, 3학년은 45.1%로 학년간에 유의한 차이를 나타내었다(p<0.05). 이는 한성숙(1998)의 고등학생을 대상으로 한 연구결과에서 남학생이 여학생에 비하여 규칙적인 식사를 더 많이 한다는 결과와 같게 나타났으나 김미경(1989), 안효순(1992)의 연구에서는 여학생이 더 규칙적인 식사를 한다고 하여 본 조사결과와 다르게 나타났다. 아침식사를 규칙적으로 하는 경우는 남학생이 62.7%이고 여학생은 59.2%로 나타나 남녀간에 유의차가 없었으나 점심식사를 규칙적으로 하는 경우는 남학생이 91.0%, 여학생은 85.2%로 남녀간에 유의차를 보였다(p<0.05). 또한 저녁식사를 규칙적으로 하는 경우는 남학생이 77.9%, 여학생은 61.1%로 남녀간(p<0.001), 학년간(p<0.05)에 유의차가 있었다. 이러한 결과는 김순자(1997)의 울산시 여고생의 식습관 조사에서 나타난 아침 48.5%, 점심 86.6%, 저녁 50.6%, 박성호(1990)의 연구에서 아침 44.1%, 점심 70.9%, 저녁 53.0% 보다도 높게 나타났으며 안효순(1992)의 남학생 51.2%, 여학생 60.3% 보다도 높게 나타났음을 보여 주었다.

한성숙(1998)의 연구에서도 아침식사가 규칙적인 남학생은 48.8%, 여학생은 32.0%이며 점심식사인 경우 남학생이 60%, 여학생은 58%이며 저녁식사는 남학생이 51%, 여학생은 37%로 나타나 본 연구에서 규칙적으로 식사하는 비율이 더 높게 나타났는데 이는 학생들이 규칙적인 식사에 대한 인식이 달라진 것으로 여겨지나 한편 지역적인 차이와 식습관 문화, 학교 환경 등에 영향도 있으리라 생각된다.

아침식사가 불규칙적인 이유로는 시간이 없어서가 68.4%(남 : 65.3%, 여 : 68.4%)로 가장 많았고 그 다음으로는 식욕이 없어서가 17.3%(남 : 25.0%, 여: 10.8%), 먹지 않는 것이 습관이 되어서는 14.3%(남 : 9.7%, 여: 18.2%)로 남녀간에 유의한 차이를 보였다(p<0.01). 한성숙(1998), 김보나(1996), 안효순(1992), 오금향(1992), 이현정(1991), 유미선(1990), 김수형(1989), 김은숙(1989)의 연구에서도 시간이 부족해서 아침을 결식한다는 경우와 일치함을 보였다. 이러한 결과로 미루어 볼 때 고등학생들의 건강유지를 위해서는 아침식사를 하는 것이 중요하므로 학교의 상황에 맞게 아침식사를 할 수 있는 시간을 배려하거나 대체식을 할 수 있는 학교측의 관심이 필요할 것으로 본다.

<표 6>에서 보는 바와 같이 저녁식사가 불규칙한

<표 6> 식사가 불규칙한 이유

N(%)

항 목	성 별		학 년			전체
	남	여	1	2	3	
아침식사						
식욕이 없어서	31(25.0)	16(10.8)	17(21.8)	12(15.0)	18(15.8)	47(17.3)
시간이 없어서	81(65.3)	105(70.9)	47(60.3)	57(71.3)	82(71.9)	186(68.4)
먹지 않는 것이 습관	12(9.7)	27(18.2)	14(17.9)	11(13.8)	14(12.3)	39(14.3)
계	124(100)	148(100)	78(100)	80(100)	114(100)	272(100)
χ^2	11.626**		3.434			

점심식사						
수업 때문에	7(23.3)	13(24.1)	6(24.0)	9(30.0)	5(17.2)	20(23.8)
간식으로 인해서	3(10.0)	18(33.3)	11(44.0)	4(13.3)	6(20.7)	21(25.0)
식욕이 없어서	11(36.7)	12(22.2)	6(24.0)	9(30.0)	8(27.6)	23(27.4)
아침식사겸 점심식사	9(30.0)	11(20.4)	2(8.0)	8(26.7)	10(34.5)	20(23.8)
계	30(100)	54(100)	25(100)	30(100)	29(100)	84(100)
χ^2	6.425		10.762			
저녁식사						
식욕이 없어서	13(17.6)	19(13.4)	11(14.1)	7(9.5)	14(21.9)	32(14.8)
시간이 없어서	32(43.2)	44(31.0)	37(47.4)	23(31.1)	16(25.0)	76(35.2)
안먹는 것이 습관이 되어	10(13.5)	29(20.4)	8(10.3)	14(18.9)	17(26.6)	39(18.1)
가족과 식사시간을 맞추기 위해	15(20.3)	10(7.0)	19(24.4)	6(8.1)	0(0.0)	25(11.6)
체중을 줄이기 위해	4(5.4)	40(28.2)	3(3.8)	24(32.4)	17(26.6)	44(20.4)
계	74(100)	142(100)	78(100)	74(100)	64(100)	216(100)
χ^2	23.669***		50.541***			

** p<0.01 *** p<0.001

이유로는 아침식사와 마찬가지로 시간이 없어서가 35.2%(남 : 43.2%, 여: 31.0%)로 가장 많았으며 체중을 줄이기 위해서는 20.4%이고 먹지 않는 것이 습관이 되어서는 18.1% 순으로 나타나 남녀간에 유의한 차이를 보였다(p<0.001). 특히 체중을 줄이기 위해서 먹지 않는다는 경우 남학생은 5.4%이나 여학생은 28.2%로서 여학생들이 체중을 줄이려는 경향이 현저히 높게 나타났다. 따라서 여학생들을 대상으로 한 올바른 체중감량 방법과 균형있는 식생활 지도가 반드시 필요하다고 생각된다. 또한 저녁식사가 불규칙한 이유는 학년간에도 유의한 차이를 보였는데 1학년의 경우 시간이 없어서가 47.4%로 가장 많았으며 2학년은 체중을 줄이기 위해서가 32.4%, 3학년은 먹지 않는 것이 습관이 되어서와 체중을 줄이기 위해서가 같은 비율인 26.6%로 나타났다.

특히 여학생의 경우 저녁을 먹지 않는 것이 습관이

라고 한 경우가 20.4%로 나타났는데 이는 한성숙(1998)의 연구결과에서 여학생의 저녁식사 결식률이 10%인 것과 비교하면 본 조사에서 훨씬 높게 나타났으므로 본 조사대상자들의 여학생이 식생활에 문제가 많음을 알 수 있었다.

(5) 식습관에 대한 만족도 및 문제점

식습관에 대한 만족도는 <표 7>에서 보는 바와 같이 남학생의 63.6%가 만족하는 것으로 나타난 반면 12.2%는 만족하지 않는 것으로 나타났고 여학생의 경우는 54.2%가 만족하고 있지만, 만족하지 않는 경우는 12.6%로 나타나 남학생이 식습관에 더 만족하고 있음을 알았으며 남녀간에 유의한 차이를 나타내고 있었다(p<0.05). 그러나 학년간에는 유의한 차이가 없었다.

현재 식생활의 문제점을 살펴보면 1학년의 경우

<표 7> 식생활의 만족도 및 문제점

N(%)

항 목	성 별		학 년 별			전체
	남학생	여학생	1	2	3	
식생활 만족도						
매우 만족한다	47(14.0)	30(8.2)	29(13.0)	25(11.3)	23(9.0)	77(11.0)
대체로 만족한다	166(49.6)	168(46.0)	115(51.6)	92(41.4)	127(49.8)	334(47.7)
그저 그렇다	81(24.2)	121(33.2)	56(25.1)	69(31.1)	77(30.2)	202(28.9)
별로 만족하지 않는다	34(10.1)	37(10.1)	20(9.0)	28(12.6)	23(9.0)	71(10.1)
전혀 만족하지 않는다	7(2.1)	9(2.5)	3(1.3)	8(3.6)	5(2.0)	16(2.3)
χ^2	10.797*		10.742			

현재 식생활의 문제점						
편식	65(19.4)	78(21.4)	52(23.3)	45(20.3)	46(18.0)	143(20.4)
결식	21(6.3)	22(6.0)	10(4.5)	14(6.3)	19 (7.5)	43(6.1)
과식	60(17.9)	86(23.6)	38(17.0)	40(18.0)	68(26.7)	146(20.9)
불규칙한 식사시간	88(26.3)	89(24.4)	68(30.5)	63(28.4)	46(18.0)	177(25.3)
질적으로 떨어지는 식사	33(9.9)	21(5.8)	8(3.6)	28(12.6)	18(7.1)	54(7.7)
너무 짜게 먹는 습관	25(7.5)	29(7.9)	20(9.0)	9(4.1)	25(9.8)	54(7.7)
가공식품, 인스턴트식품등을 많이 먹는 습관	26(7.8)	25(6.8)	16(7.2)	14(6.3)	21(8.2)	51(7.3)
기타	17(5.1)	15(4.1)	11(4.9)	9(4.1)	12(4.7)	32(4.6)
χ^2	7.677		36.954**			

* p<0.05 ** p<0.01

불규칙한 식사시간이 30.5%, 편식 23.3%, 과식 17.0% 순으로 나타났으며 2학년의 경우도 불규칙한 식사시간이 28.4%로서 가장 높았고 그 다음이 편식 20.3%, 과식 18.0% 순으로 1학년과 같은 경향을 보였으나 3학년의 경우는 과식이 26.7%로 가장 많았으며 편식과 불규칙한 식사시간이 18.0%로 나타나 학년간에 유의한 차이를 보였다(p<0.01). 그러나 남녀간에는 유의한 차이를 보이지 않았다. 박성효(1990), 오금향(1992), 김순자(1997), 한성숙(1998)의 고등학생을 대상으로 한 식습관 조사 연구에서도 식생활의 문제점으로 모두 불규칙한 식사의

비율이 높았으나 안효순(1992)의 연구에서는 식품에 대한 편견, 편식을 가장 높은 문제점으로 들고 있어 본 연구 조사와 다른 결과를 나타내었다.

3. 조사대상자의 건강관련 행동

(1) 건강과 관련한 생활 상태

조사대상자들의 건강과 관련된 생활상태는 <표 8>과 같다. 건강에 대한 관심정도는 남학생의 53.1%가 많다고 하였으며 여학생은 56.2%가 보통정도라고 하여 남학생이 건강에 대한 관심이 더 많은 것으로 나

<표 8> 건강인식정도와 관련한 생활상태

N(%)

항 목	성 별		학 년			전체
	남	여	1	2	3	
건강 관심 정도						
많다	178(53.1)	125(34.2)	95(42.6)	102(45.9)	106(41.6)	303(43.3)
보통이다	134(40.0)	205(56.2)	109(48.9)	101(45.5)	129(50.6)	339(48.4)
적다	23(6.9)	35(9.6)	19(8.5)	19(8.6)	20(7.8)	58(8.3)
χ^2	25.385***		1.305			
건강상태						
건강한편	178(53.1)	175(47.9)	130(58.3)	104(46.8)	119(46.7)	353(50.4)
보통인편	105(31.3)	138(37.8)	71(31.8)	77(34.7)	95(37.3)	243(34.7)
건강하지 못한 편	52(15.5)	52(14.2)	22(9.9)	41(18.5)	41(16.1)	104(14.9)
χ^2	3.227		10.968 *			
병에 대한 두려움						
아주 많다	10(3.0)	15(4.1)	5(2.2)	8(3.6)	12(4.7)	25(3.6)
많다	50(14.9)	65(17.8)	31(13.9)	42(18.9)	42(16.5)	115(16.4)
보통이다	145(43.3)	179(49.0)	105(47.1)	97(43.7)	122(47.8)	324(46.3)
적다	84(25.1)	72(19.7)	53(23.8)	53(23.9)	50(19.6)	156(22.3)
아주적다	46(13.7)	34(9.3)	29(13.0)	22(9.9)	29(11.4)	80(11.4)
χ^2	7.976		6.439			

우울을 느낀 정도						
항상	19(5.7)	37(10.1)	10(4.5)	21(9.5)	25(9.8)	56(8.0)
가끔	183(54.6)	252(69.0)	132(59.2)	137(61.7)	166(65.1)	435(62.1)
거의	100(29.9)	68(18.6)	64(28.7)	51(23.0)	53(20.8)	168(24.0)
전혀	33(9.9)	8(2.2)	17(7.6)	13(5.9)	11(4.3)	41(5.9)
χ^2	36.852***		11.224			
평소의 피로도						
언제나	105(31.3)	125(34.2)	54(24.2)	75(33.8)	101(39.6)	230(32.9)
가끔	209(62.4)	208(57.0)	145(65.0)	128(57.7)	144(56.5)	417(59.6)
거의 느끼지 않음	21(6.3)	32(8.8)	24(10.8)	19(8.6)	10(3.9)	53(7.6)
χ^2	2.744		18.095**			
스트레스 정도						
대단히 많이 느낀다	41(12.2)	26(7.1)	10(4.5)	27(12.2)	30(11.8)	67(9.6)
많이 느낀다	114(34.0)	155(42.5)	83(37.2)	91(41.0)	95(37.3)	269(38.4)
조금 느낀다	157(46.9)	170(46.6)	116(52.0)	99(44.6)	112(43.9)	327(46.7)
거의 느끼지 않는다	23(6.9)	14(3.8)	14(6.3)	5(2.3)	18(7.1)	37(5.3)
χ^2	11.048		17.202**			

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

타났다(p<0.001). 이는 송희연(1992)의 대학생을 대상으로 한 연구조사에서 여학생이 건강에 대한 관심이 높았다고 한 결과와는 다르게 나타나 대학생과 고등학생의 차이를 보여주고 있었다. 또 다른 사람들과 자신의 건강을 비교해 보았을 때 자신의 건강상태가 건강한 편이라고 답한 경우에 1학년은 58.3%이고 2학년은 46.8%인데 3학년의 경우는 46.7%로 학년이 올라갈수록 건강하지 않다고 생각하는 것으로 나타나 학년간에 유의한 차이를 보였다(p<0.05). 이는 2, 3학년의 경우 야간 자율 학습 등 학습량의 과다로 피로와 스트레스를 많이 느끼기 때문이 아닌가 생각된다. 그러나 김순자(1997)의 연구에서는 본인이 건강하다고 생각하는 학생이 31.1%로 나타나 본 조사대상자들의 50.4%와 비교하여 볼 때 큰 차이를 보였다.

어떤 병에 걸릴까에 대한 두려움은 남학생보다 여학생에게서 더 많은 것으로 나타났으나 남녀간, 학년 간에는 유의한 차이를 보이지 않았는데 이는 송희연(1992)의 연구결과와 유사하였다. 지난 1년 동안 슬프거나 우울함을 느낀 경우를 보면 남녀학생 모두 가끔 느꼈다가 가장 많았으며 항상 느꼈다고 하는 경우는 남학생보다 여학생이 더 많아 남녀간에 유의한 차이를 나타내었다(p<0.001). 그러나 윤나미(1993)의 연구에서는 우울성이 남학생에게 더 높게 나타나 본 조사와는 다른 결과를 보여주었다. 평소에 피로를 느끼는 정도는 1학년의 경우 89.2%, 2학년은 91.4%,

3학년은 96.1%로 학년이 올라갈수록 피로를 많이 느끼는 것으로 나타나 학년간에 유의한 차이를 나타내고 있었다(p<0.01).

평상시 생활하면서 스트레스를 느끼는 정도는 1학년의 경우 93.7%가 스트레스를 받는 것으로 나타난 반면 2학년은 97.7%, 3학년은 92.9%로 나타나 학년간에 유의한 차이를 보였으며 2학년이 스트레스를 가장 많이 느끼는 것으로 나타났다(p<0.01). 김이순(1998)의 연구에서도 학교 유형에 관계없이 학업 및 학교생활에 스트레스를 많이 느끼는 것으로 보고 있었는데 남녀별로 보면 많이 느끼는 정도가 남학생보다 여학생이 더 많았으나 남녀간에 유의한 차이는 없었다. 따라서 남녀 고등학생들의 스트레스 대처방안이 중요한 과제로 남아 있음을 다시 한번 알 수 있었다. 스트레스를 극복하기 위해 전문가의 도움을 받아 본 적이 있는 경우는 95.1%가 거의 없다고 하였는데 이는 전문의의 상담에 대해 학생들이나 학부모들이 바르게 알지 못하고 좋지 않게 인식하고 있기 때문이라 생각되며 따라서 정확한 정보를 알려주어야 하며 올바른 방법으로 스트레스를 해소하지 못할 경우 많은 청소년 문제를 야기할 수도 있으므로 학교, 가정, 지역사회에서 상담에 대한 폭 넓은 기회를 제공해야 할 것으로 본다.

(2) 운동 여부와 수면시간

학생들의 운동실태를 알아본 결과<표 9>, 지난 한

〈표 9〉 운동 여부

N(%)

항 목	성 별		학 년			전 체
	남	여	1	2	3	
규칙적인 운동 예	116(34.6)	30(8.2)	49(22.0)	49(22.1)	48(18.8)	146(20.9)
아니오	219(65.4)	335(91.8)	174(78.0)	173(77.9)	207(81.2)	554(79.1)
계	335(100)	365(100)	223(100)	222(100)	255(100)	700(100)
χ^2	73.796***		1.006			
운동의 강도						
강하다	80(69.0)	15(50.0)	37(75.5)	33(67.3)	25(52.1)	95(65.1)
약하다	36(31.0)	15(50.0)	12(24.5)	16(32.7)	23(47.9)	51(34.9)
계	116(100)	30(100)	49(100)	49(100)	48(100)	146(100)
χ^2	3.772		6.023*			

* p<0.05 *** p<0.001

달 동안 남학생의 34.6%가 규칙적인 운동을 하고 있다고 한 반면 여학생은 8.2%만이 규칙적인 운동을 하는 것으로 나타나 남녀간에 유의한 차이를 보였다(p<0.001).

운동을 할 경우 어느 정도까지 운동을 하는지 알아보기 위해 조사한 결과 남녀간에는 유의한 차이를 보이지 않았으나 학년간에는 유의한 차이를 나타내고 있었다(p<0.05). 언제나 숨이 가쁘고 땀이 날 정도로 운동을 하고 있는 경우가 1학년은 75.5%, 2학년이 67.3%, 3학년이 52.1%로 학년이 올라갈수록 운

동의 강도가 약해지고 있었는데 이는 학년이 올라갈수록 보충수업, 야간자율학습 등으로 운동을 할 수 있는 시간이 없기 때문인 것으로 생각된다.

하루 평균 수면시간을 보면 〈표 10〉에서 보는 바와 같이 남학생의 46.0%가 6-7시간, 39.7%가 4-5시간 수면을 취하고 있었으며 여학생의 경우 54.0%가 6-7시간, 33.4%가 4-5시간 수면을 취하고 있어 여학생이 수면을 더 많이 취하고 있는 것으로 나타났으며 남녀간에 유의한 차이를 보였다(p<0.01). 학년 별로 살펴보면 1학년의 경우 69.1%가 6-7시간, 2학

〈표 10〉 수면시간과 수면의 충분도

N(%)

항 목	성 별		학 년			전 체
	남	여	1	2	3	
수면시간						
4시간 이하	25(7.5)	10(2.7)	3(1.3)	11(5.0)	21(8.2)	35(5.0)
4-5시간	133(39.7)	122(33.4)	29(13.0)	62(27.9)	164(64.3)	255(36.4)
6-7시간	154(46.0)	197(54.0)	154(69.1)	131(59.0)	66(25.9)	351(50.1)
8시간 이상	23(6.9)	36(9.9)	37(16.6)	18(8.1)	4(1.6)	59(8.4)
χ^2	13.775**		184.939**			
수면의 충분도						
매우 충분하다	16(4.8)	19(5.2)	15(6.7)	14(6.3)	6(2.4)	35(5.0)
충분한 편이다	64(19.1)	69(18.9)	64(28.7)	40(18.0)	29(11.4)	133(19.0)
보통이다	73(21.8)	97(26.6)	55(24.7)	54(24.3)	61(23.9)	170(24.3)
불충분하다	137(40.9)	152(41.6)	77(34.5)	95(42.8)	117(45.9)	289(41.3)
대단히 불충분하다	45(13.4)	28(7.7)	12(5.4)	19(8.6)	42(16.5)	73(10.4)
χ^2	7.298		43.662***			

** p<0.01 *** p<0.001

년의 경우 59.0%가 6-7시간, 3학년은 64.3%가 4-5시간으로 가장 많았으며 학년이 올라갈수록 수면시간이 짧아져 학년간에도 유의한 차이를 보이고 있었다($p<0.001$).

하루의 수면시간이 피로 회복에 충분한가의 질문에는 남녀간에 유의한 차이는 없었으나 학년간에는 유의한 차이가 있었는데($p<0.001$). 1학년의 경우 39.9%, 2학년의 51.4%, 3학년의 62.4%가 불충분하다고 답하여 학년이 올라갈수록 수면시간이 피로회복에 불충분하다고 생각하고 있었다($p<0.001$). 이는 2, 3학년의 경우 야간자율학습 등으로 늦게 귀가하기 때문이라고 생각된다. 황숙정(1994)의 연구에서도 수면시간이 불규칙하거나 적을 경우 불만도가 높아지며, 불만이 높을 경우 식욕이 떨어져 밥, 김치 같은 전통식품의 섭취를 피하는 경향을 보여 수면시간이 식습관에 영향을 미친다고 하였다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 춘천시에 있는 남녀 공학 2개교와 여자 고등학교 2개교, 남자고등학교 2개교에 재학중인 남녀학생 700명을 대상으로 식습관 및 건강과 관련한 행동을 알아본 것으로 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사 대상자들의 하루의 식사횟수는 3회가 72.3%로 가장 많았으나 여학생의 경우 2회 이하가 29.9%나 되어 여학생들의 식생활에 문제가 있음을 알 수 있었다. 식사소요 시간은 여학생보다 남학생이 빨랐으며 학년이 올라갈수록 식사소요 시간이 짧았다. 식사량은 남학생의 64.2%가 적당하게 먹고 있다고 하였으며 여학생의 43.0%가 배가 부르게 먹는다고 하였다. 아침식사형태의 경우 78.9%가 밥과 국과 반찬으로 하고 있어 아직까지 우리 나라는 밥을 중심으로 한 식사형태임을 알 수 있었으며 점심식사는 여학생보다 남학생이 급식을 더 많이 하고 있었으나, 학년이 올라갈수록 급식을 하는 학생이 적었다. 도시락은 대부분의 학생들이 점심시간에 먹고 있었고, 간식은 학년이 올라갈수록 적게 섭취하였으며 간식 횟수는 1학년이 가장 많았다. 간식을 먹는 이유는 남학생의 경우 배가 고파서, 여학생은 그저 먹고 싶어서 먹는 비율이 높았으며 식습관에 대한 만족률은 여학생보다 남학생이 더 높았으며, 현재 식생활의 문제점은 남녀간에 유의한 차이는 없었으나 1, 2학년의 경

우 불규칙한 식사시간, 3학년의 경우는 과식의 비율이 비교적 높아 학년간에 유의한 차이를 보였다($p<0.01$).

식사의 규칙성에서는 여학생에 비해 남학생이 더 규칙적인 식사를 하였으며, 학년별로는 2, 3학년이 1학년에 비해 더 규칙적인 식사를 하는 것으로 조사되었다. 아침식사가 불규칙적인 이유는 시간이 없어서라고 한 경우가 많았고, 하루 식사중 거르기 쉬운 끼니는 대부분의 학생들이 아침식사라고 하였다.

2. 본인의 건강에 대한 관심은 남학생이 더 많았으며, 학년이 올라갈수록 건강하지 않다고 생각하였으며, 우울함을 항상 느꼈다고 한 경우는 남학생에 비해 여학생이 더 많았다. 또한 여학생보다 남학생이 규칙적인 운동을 더 많이 하고 있었고, 학년이 올라갈수록 운동의 강도가 약해지고 있었으며 주당 운동횟수도 더 적은 것으로 나타났다. 하루 평균 수면시간은 6~7시간이 가장 많았으며 여학생이 수면을 더 많이 취하고 있었고, 학년이 올라갈수록 수면시간이 짧은 것으로 나타났다. 또한 학년이 올라갈수록 하루 수면시간이 피로회복에 불충분하다고 하였으며 항상 피로를 많이 느끼고 있는 것으로 조사되었다.

스트레스를 느끼는 정도에서는 2학년이 스트레스를 가장 많이 느끼고 있었으며, 스트레스를 극복하기 위해 전문가의 도움을 받아 본적이 없다고 응답한 학생은 95.1%로 나타났다. 이는 아직까지 우리 나라는 정신신경과적인 상담에 대해 학생들이나 학부모들의 이해가 부족하다고 생각되며 따라서 스트레스를 올바르게 해소할 수 있도록 상담에 대한 폭넓은 기회와 정보를 제공해야 할 것이다.

이와같은 결과를 살펴볼 때 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 대부분의 많은 학생들에게서 불규칙한 식사, 결식 및 편식 등의 문제점이 나타났으므로 남녀 학생 모두에게 올바른 영양관리의 중요성을 인식시키기 위한 실질적인 지도가 필요하다고 보며, 올바른 식습관을 기르기 위해서는 학교, 가정, 사회에서 적절한 음식을 선택할 수 있도록 올바른 정보와, 자기가 먹고 있는 음식에 대해 영양가를 평가할 수 능력, 자신에게 필요한 열량을 계산 할 수 있는 능력을 길러줘야 할 것으로 생각된다. 급식의 확대로 강원도내 초, 중, 고 학생들이 질 높은 점심식사를 할 수 있게 된 것은 좋은 현상이라 할 수 있다. 그러나 아직도 일부 학부모들의 급식에 대한 인식 부족과 특히 고등학생

들의 경우 도시락을 더 많이 지참하고 있어 학생들에게 편식의 우려를 더해 주고 있다.

둘째, 대부분의 학생들이 우울함과 스트레스를 많이 받고 있었는데 이러한 학생들의 스트레스 해소를 위한 각종 프로그램 및 스트레스 대처 방안의 개발 및 지도가 필요할 것으로 생각된다.

사회 변화에 따른 가족구조의 변화로 핵가족화된 생활 위주의 가정이 많아지고 여성의 사회 참여율이 높아짐에 따라 가정에서 자녀의 식생활 관리를 여성 뿐만 아니라 남성들도 해야 하는 경우가 많아지고 있으므로 전반적인 식생활 관리에 남녀의 역할구분이 없이 남학생들에게도 올바른 식습관 교육과 질병 예방 교육이 강화되어야 할 것으로 판단된다. 또한 2002년도부터 시행되는 7차 교육과정에서는 남자 고등학생들도 가정과목을 이수할 수 있는 기회가 주어지므로 가정과 교사들은 교과시간을 통하여 올바른 식습관 및 영양관리의 중요성을 깨우쳐 줌으로써 학생들의 건강증진에 이바지하여야 할 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

김미경(1988). 대구시내 고등학교 3학년 학생들이 식습관과 영양섭취 상태. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문
 김보나(1996). 강릉지역 고등학교 학생의 일상식 구조에 관한 조사연구. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문
 김수형(1989). 강릉시 여자 중고등학생의 식습관에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문
 김순자(1997). 울산시 여고생의 건강상태, 식행동 및 영양 섭취 상태에 관한 연구. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문
 김은숙(1989). 인천지역 인문계 고교생의 식사형태에 관한 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문
 김이순(1998). 부산시내 공업고등학교 학생의 스트레스 생활사건과 대처방법에 관한 연구. 한국학교보건학회지, 11(1), 75-89.
 보건복지부(1998). 국민건강 영양조사.

박성효(1991). 서울시내 남녀고등학생들의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문
 박현영(1995). 중학생의 간식섭취, 편식, 식사태도간의 상호관계 연구. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문
 송희연(1992). 강원지역 남.녀대학생의 영양 지식과 건강에 대한 관심도. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문
 안성자(1995). 자취하는 남녀 고등학생들의 영양 지식과 식생활관리 및 식사실태. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문
 안효순(1992). 남녀 고등학생의 식습관 및 간식 섭취 실태 조사연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문
 오금향(1992). 여고생의 영양지식과 식습관 및 건강상태에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문
 유미선(1990). 광주지역 고등학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문
 윤나미(1993). 고등학교 학생들의 건강상태에 대한 연구. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문
 이기열(1993). 특수영양학. 신평출판사. 193-196.
 이영미, 한명숙(1996). 남녀 중. 고등학생의 식생활 행동과 영양지식에 대한 실태 연구(성남지역을 중심으로). 한국식생활문화학회지, 11(3), 305-316.
 이현정(1991). 인천지역 여자고등학생의 체형과 식습관 및 식품기호와의 관계 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문
 장영애, 김혜영, 오세영, 한성숙, 이현숙, 원혜숙, 김숙희, 김우경, 조성수(2000). 우리나라 일부 초·중·고등학생들의 식생활 태도 및 식행동에 관한 연구. 대한가정학회지, 38(8), 85-97.
 한명숙(1996). 남녀고등학생의 간식 섭취 및 식습관에 대한 조사 연구. 경원대학교 교육대학원 석사학위논문
 한성숙(1998). 초·중·고 학생들의 식생활과 영양섭취 실태가 학업성취와 체력에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문
 홍순정(1984). 남녀 중고등학생들의 식습관 및 기호도 조사. 연세대학교 대학원 석사학위논문
 황숙정(1994). 여고생의 식이 섭취와 피로에 관한 조사 연구. 수원대학교 교육대학원석사학위논문