

서울시내 고등학생의 식행동과 패스트푸드 소비실태

A Survey of Dietary Behavior and Fast Food Consumption by High School Students in Seoul

국민대학교 교육대학원 가정교육전공

학생 정진희

교수 김선희

Dept. of Home Economics Education, Graduate School of Education, Kookmin University

student : Jin-Hee Jeong

prof. : Sun-Hee Kim

◀ 목 차 ▶

I. 서론

II. 연구방법

III. 연구결과 및 고찰

IV. 요약 및 결론

참고문헌

<Abstract>

The relation between dietary behavior and fast food consumption was investigated among 117 male and 164 female students at a high school in Seoul. The main reason for eating fast foods was convenience. In addition, they used fast food chain stores as a get together place with friends. They enjoyed taste of fast foods as well as the atmosphere of stores but they regarded fast foods somewhat expensive for high school students. Among them, 30.1% of the female students had irregular meals and they ate more irregularly than males. More students took too much or too little amount(45.3% of male, 52.5% of female students) than those who took adequate amount. They skipped breakfast the most frequently because they are in a hurry. Most students took snacks once a day and they considered taste of snacks was more important than nutrition or price. They consumed less calorie, calcium, iron, and riboflavin than RDA. Mean caloric intakes of males and females were 79.0% and 97.1% of RDA, respectively. Mean calcium and iron intakes were less than 70% of RDA. Among many factors that may influence nutrient intake, anthropometric indices turned out to be the most influential. Body weight showed significantly positive correlation with caloric, protein, thiamin, and ascorbic acid intakes in male students where both height and weight showed positive relation with calorie, protein, and iron intakes in females. Therefore, this study suggested that fast food stores should make efforts to provide more foods and beverages which are supplemented with calcium and iron. Also, better

nutrition education programs should be established to improve high school students dietary habit to complement these nutrients.

주제어(Key Words): 패스트푸드(fast foods), 식행동(dietary behavior), 고등학생(high school students)

I. 서론

현대사회에서 고도의 경제성장과 산업화에 따라 사회환경과 생활양식이 크게 변화되어왔으며 식생활 양식도 급속도로 변화되고 있다. 특히 외식은 국민소득의 증대, 핵가족화, 청소년들의 의식구조 변화, 여성들의 교육수준 향상 및 사회진출의 증가로 인한 가사노동 시간의 단축, 소비의식의 변화 등에 따라 점차 증가하여 식생활에서 큰 비중을 차지하고 있다. 외식산업의 형태 중에서 패스트푸드점은 최근 빠른 속도로 성장 보급되고 있는 실정이다(모수미, 1986).

패스트푸드점은 음식을 짧은 시간에 제공하여 즉석에서 비교적 저렴한 가격으로 사먹을 수 있으며 일반적으로 자율급식의 형태로 운영된다. 즉, 음식 가격이 싸고 서비스가 신속하여 빠른 시간 내 먹을 수 있다는 장점이 소비자의 간편함에 대한 요구와 부응하여 점차 패스트푸드에 대한 선호도가 높아지고 있다(모수미 외, 1986; Shannon & Parks, 1980). 패스트푸드점은 대부분 음식의 제조와 판매가 분리된 프랜차이징 시스템으로 운영되므로, 같은 체인점이면 어디서나 동일한 맛과 서비스를 똑같은 실내 분위기에서 즐길 수 있다.

우리나라에서 패스트푸드점은 1973년 서울시가 햄버거를 실비로 보급하는 간이 식당을 103개소 개설한 것이 시초가 되었으며 서구스타일의 즉석식품이 본격적으로 선보인 것은 1979년 일본 롯데리아와 합작한 국내 롯데리아가 서울 소공동에 햄버거 스넥코너를 개점하면서였다(김현희, 1984). 그 후 경제 성장과 생활 수준의 향상으로 패스트푸드점은 빠르게 성장했으며 1980년대에 들어서면서 많은 국제 행사와 빈번한 국제 교류에 의해 패스트푸드 산업이 급속하게 발전하였다. 그러나 이러한 빠른 성장세에도 불구하고 제공되는 패스트푸드의 영양 면에서의

불완전성은 소비자의 건강에 위협이 되고 있다(Meyer & Conklin, 1998; Pan et al, 1999). 특히 소비자들의 상당한 비율이 청소년이며, 이 시기에 패스트푸드를 이용하는 식행동이 식습관에 큰 영향을 준다는 점에서 성장기 청소년들의 영양적 불균형을 초래할 가능성이 있다.

청소년기는 제2의 급성장기로서 영양 요구량이 증가되고, 독립심이 발달되고, 자아실현을 추구하며, 활동성이 강해지는 시기이다(김숙희 외, 1995). 또한 외모에도 관심을 갖게되어 식사를 거르기도 하고, 외식을 자주하며, 유행식사(fad diet)에 빠지거나, 간식을 많이 하는 등 좋지 않은 식습관이 형성되어 영양섭취가 불균형하게 된다(Truswell & Danton-Hill, 1981). 청소년의 간식실태조사 결과에서 보면 간식으로부터 하루 섭취열량의 1/4 정도와 지방 섭취량의 30% 이상을 제공받는 것으로 나타났으며 이들의 영양상태에 간식의 영향이 상당한 것을 알 수 있다(유영순과 김선희, 1994; 임국기와 김선희, 1985). 따라서 청소년들이 올바른 간식선택을 할 수 있도록 해야하며 균형 잡힌 좋은 식습관을 갖도록 해야 할 것이다.

일반적으로 중 고교에 재학중인 청소년들은 바쁜 일과에 쫓겨 결식 현상이 보편화되면서 간식과 매식에 의존도가 높으며, 영양에 대한 지식부족으로 무조건 맛에 편중된 식품 선택과 제한된 용돈 때문에 식품선택에 있어서 자연히 경제적이면서도 편이성과 기호성에 치우쳐 있는 패스트푸드 식품 이용률이 나날이 높아지고 있다. 패스트푸드 외식 행동에 관한 실태조사(심경희, 1991; 양성희, 1990)에 의하면 근래 우리나라는 핵가족화 현상으로 가족 단위의 외식이 늘어나는 것을 볼 수 있다. 청소년기에 접하게 되는 식품에 대한 인식과 식품의 다양성은 식습관 형성에 영향을 미치므로 청소년기의 올바른 식생활 태도는 매우 중요하고 패스트푸드의 균형

잡힌 영양공급이 필요하다(오은숙, 1989, 이영미, 1986). 그런데 패스트푸드의 이용실태에 관한 조사는 최근까지 많이 이루어졌고 식습관이나 영양소 섭취실태에 관한 연구는 많이 행하여졌으나, 패스트푸드의 이용실태와 식품과 영양소의 섭취 및 식사태도 등의 식행동과의 관련성을 살펴본 연구는 거의 없다.

이에 본 연구는 청소년기의 남녀 고등학생을 대상으로 패스트푸드의 이용실태를 조사하고 식사태도 및 식품과 영양소 섭취를 조사하고 이들의 관련성을 살펴봄으로서, 청소년들이 패스트푸드를 적절하게 선택 이용하여 건전한 식습관을 형성하고자 함에 그 목적을 두고자 한다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 서울특별시 송파구에 있는 고등학교에 재학중인 고등학교 1학년과 2학년 학생 중 임의로 선정한 남학생 117명, 여학생 164명을 대상으로 1998년 10월부터 11월에 걸쳐 조사되었다.

2. 조사내용 및 방법

본 조사는 설문지를 사용하여 조사 대상자가 직접 기록하도록 하였다. 설문지의 문항은 조사 대상자의 ① 일반적 특성 ② 패스트푸드 이용실태 ③ 식생활태도 및 식품과 영양소 섭취를 묻는 문항들로 구성하였다.

패스트푸드의 이용실태를 알아보기 위한 사항으로는 패스트푸드 이용여부와 빈도, 이용시 지불하는 액수, 이용목적, 위치, 이용시에 만족하는 사항 등을 구분하여 조사하였다. 패스트푸드에 대한 기호도 조사는 조사대상자들이 어떤 패스트푸드 식품에 대해서 선호도를 나타내는지 알아보기 위해 이용시 주로 먹는 음식, 먹는 양, 패스트푸드 영양소에 대한 자가평가, 맛에 대한 견해, 가장 즐기는 맛 등으로

구분하여 조사하였다. 조사대상자의 식생활 태도를 파악하고자 식사의 규칙성과 매끼니 식사의 섭취사항, 식사량, 간식과 편식에 관한 사항, 등을 조사하였다. 그리고 식품섭취 및 영양소 섭취는 24시간 회상법을 이용하여 조사전날 24시간 동안 섭취한 모든 음식의 재료명과 분량을 아침, 점심, 저녁, 간식으로 나누어 기입하게 하여 조사하였다.

3. 자료처리 및 분석

식품 및 영양소 섭취량은 영양평가량 프로그램인 CAN - Pro (한국영양학회 부설 영양정보센터)를 이용하여 분석하였고 모든 자료의 통계적 분석은 SPSS - package를 이용하였다. 조사대상자의 일반사항과 식생활 태도 및 패스트푸드에 관한 사항들은 남녀별 빈도와 %를 구하였으며, 영양소 섭취량과 체위와의 상관관계는 Pearson's correlation을 이용하여 분석하였고, 패스트푸드의 이용 및 식생활태도에 관한 내용들은 응답문항별 영양소 섭취량을 계산하여 문항별 비교는 ANOVA를 이용하여 Duncan's multiple range test를 하거나 또는 student t-test로 검증하였다.

III. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>에서와 같이 가족의 월수입은 여학생의 과반수가 200만원 이하이었다. 가족 수는 대부분 4-5명이었다. 조사대상자의 월평균 용돈액수는 5만원 이하가 남학생 72.4%, 여학생 67.9%로 가장 높았다. 부모의 교육정도를 보면 조사대상자의 아버지 학력은 과반수 이상이 대학교 졸업 이상이었으며 어머니의 학력은 대학교 졸업이상은 남학생의 29.8%와 여학생의 32.7%가 대학 졸업이상으로 나타나 대체로 아버지의 학력이 어머니의 학력보다 높았다.

〈표 1〉 조사대상자의 일반사항 단위 : 명(%)

| 변 인 | 남학생 | 여학생 |
|--------------------|-----------|------------|
| 월수입(만원) | | |
| 100 이하 | 2 (1.9) | 5 (3.3) |
| 101 - 150 | 21 (20.2) | 30 (19.9) |
| 151 - 200 | 27 (26.0) | 47 (30.9) |
| 201 - 250 | 15 (14.4) | 26 (17.1) |
| 250 이상 | 39 (37.5) | 44 (28.9) |
| 가족수(명) | | |
| 2 | 4 (3.4) | 1 (0.6) |
| 3 | 17 (14.5) | 15 (9.1) |
| 4 | 63 (53.8) | 91 (55.5) |
| 5 | 24 (20.5) | 44 (26.8) |
| 6 | 9 (7.7) | 8 (4.9) |
| 7 | - | 3 (1.8) |
| 8 | - | 2 (1.2) |
| 용돈 | | |
| 5만원이하 | 84 (72.4) | 110 (67.9) |
| 5 - 10만원 | 23 (19.8) | 44 (27.2) |
| 10 - 20만원 | 5 (4.3) | 7 (4.3) |
| 20 - 30만원 | 4 (3.4) | 1 (0.6) |
| 30만원이상 | - | - |
| 부모의 교육정도 | | |
| <아버지> | | |
| 초등학교 | 1 (0.9) | 2 (1.2) |
| 중학교 | 7 (6.1) | 6 (3.7) |
| 고등학교 | 47 (41.2) | 58 (35.6) |
| 대학교 | 48 (42.1) | 72 (44.2) |
| 대학원이상 | 11 (9.6) | 25 (15.3) |
| <어머니> | | |
| 초등학교 | 2 (1.8) | 2 (1.2) |
| 중학교 | 25 (21.9) | 15 (9.3) |
| 고등학교 | 53 (46.5) | 92 (56.8) |
| 대학교 | 30 (26.3) | 49 (30.2) |
| 대학원이상 | 4 (3.5) | 4 (2.5) |

2. 체위

조사대상자의 평균 신장은 각각 남학생 172.5±4.9 cm, 여학생 161.3±4.7cm 였으며 평균 체중은 남학생 64.5±10.4kg, 여학생 53.1±11.1kg 이었다. 신장과 체중으로 환산한 평균 신체질량 지수(Body Mass Index: BMI)는 남학생이 21.6±3.3, 여학생 20.4±4.0 으로 정상범위로 나타났다.

3. 패스트푸드 이용실태

조사대상자의 패스트푸드점 이용실태는 〈표 2〉와 같다. 패스트푸드 체인점의 이용 이유는 남학생의 경우 대상자의 40.7%가 '음식 먹기가 편리해서'로 가장 많았고, 그 다음으로 친구와 어울릴 수 있는 교제의 장소로 이용한다는 응답이 많았는데, 여학생의 경우 대상자의 58.0%가 '친구와 어울릴 수 있는 교제의 장소로' 이용한다고 하였으며, 그 다음으로 대상자의 23.5%가 음식 먹기가 편리해서 이용한다고 응답하였다. 즉 남학생은 편리함을 위주로 패스트푸드점을 이용하는 반면 여학생은 친구와 어울릴 수 있는 교제의 장소로 패스트푸드점을 이용하는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 광주지역 중 고등학생을 대상으로 한 연구(조수향, 1994)에서 패스트푸드점을 이용하는 가장 큰 이유로 28.8%의 대상이 친구들과 어울릴 수 있는 교제의 장소로 패스트푸드점을 이용한다는 결과와 부합하였다.

패스트푸드점 이용시에 함께 가는 동행인은 친구인 경우가 남학생의 88.5%, 여학생의 95.1%로 나타났다. 이는 김응철(1996)의 조사연구에서 친구가 71.7%로 나타난 결과에서와 같이 대부분이 친구와 함께 패스트푸드점을 찾은 것을 알 수 있었다. 패스트푸드의 이용목적은, 남학생의 57.9%, 여학생의 68.3%는 식사용이었고 간식용이라고 응답한 경우는 남녀 각각 38.6%와 30.5%로 보다 많은 학생들이 간식용보다는 한끼 식사용으로 패스트푸드를 선택하는 것을 알 수 있다. 그러나 청소년을 대상으로 한 김초영(1989)의 조사에서는 패스트푸드의 이용목적이 간식용이라는 응답이 가장 높게 나타났으며, 양성희(1990)의 조사에서도 간식용으로 이용한다가 가장 높게 나타나 본 조사와는 다른 양상을 보였으며, 박모라 등(1999)의 조사에서도 조사대상의 25%가 한끼 식사로서의 가능성에 대해 불충분하다고 하였으므로 본 조사와는 다른 결과를 보였다.

조사대상자의 패스트푸드 이용 빈도는, '한 달에 1-2번 정도' 이용한다는 응답이 남학생의 57.8%, 여학생의 60.1%로 가장 많았는데, 이는 일주일에 1-2번 이용한다가 남학생 41.5%, 여학생 45.9%로 가장

〈표 2〉 패스트푸드 이용실태 단위 : 명(%)

| 변 인 | 남학생 | 여학생 |
|-------------------------|------------|------------|
| 패스트푸드를 이용하는 이유 | | |
| 친구들과 어울릴 수 있는 교제의 장소로 | 38(33.6) | 94(58.0) |
| 음식먹기가 편리해서 | 46(40.7) | 38(23.5) |
| 용기가 위생적이므로 | 2(1.8) | . |
| 음식을 기다리는 시간이 짧아서 | 4(3.5) | 1(0.6) |
| 음식의 맛이 좋아서 | 16(14.2) | 23(14.2) |
| 한끼식사로서 영양적으로 적당하다고 생각해서 | 3(2.7) | 1(0.6) |
| 가격이 적당해서 | 2(1.8) | 3(1.9) |
| 무응답 | 2(1.8) | 2(1.2) |
| 동행인 | | |
| 혼 자 서 | 2 (1.8) | - |
| 친 구 | 100 (88.5) | 155 (95.1) |
| 형제·자매 | 4 (3.5) | 7 (4.3) |
| 부 모 님 | 4 (3.5) | 1 (0.6) |
| 기 타 | 3 (2.7) | - |
| 이용목적 | | |
| 간 식 용 | 44 (38.6) | 50 (30.5) |
| 한끼 식사용 | 66 (57.9) | 112 (68.3) |
| 기 타 | 4 (3.5) | 2 (1.2) |
| 지불액수 | | |
| 1,000원 미만 | 5 (4.4) | 4 (2.4) |
| 1,000 - 2,000원 미만 | 4 (3.5) | 2 (1.2) |
| 2,000 - 3,000원 미만 | 25 (21.9) | 27 (16.5) |
| 3,000 - 4,000원 미만 | 54 (47.4) | 85 (51.8) |
| 4,000 - 5,000원 미만 | 22 (19.3) | 36 (22.0) |
| 5,000원 이상 | 4 (3.5) | 10 (6.1) |
| 패스트푸드점 이용 정도 | | |
| 거의 이용하지 않는다 | 24 (20.7) | 12 (7.4) |
| 한 달에 1-2번 정도 | 67 (57.8) | 98 (60.1) |
| 1주일에 1번 정도 | 22 (19.0) | 44 (27.0) |
| 1주일에 2-3번 정도 | 2 (1.7) | 8 (4.9) |
| 1주일에 4-5번 정도 | - | - |
| 거의 매일 이용 | 1 (0.9) | 1 (0.6) |
| 위 치 | | |
| 학교근처 | 5 (4.4) | 4 (8.5) |
| 집 근처 | 36 (31.6) | 37 (22.6) |
| 시내 중심가 | 56 (49.1) | 95 (57.9) |
| 기타 | 17 (14.9) | 18 (11.0) |
| 음 식 | | |
| 쇠고기 버거 | 52 (45.6) | 58 (35.4) |
| 치즈버거 | 15 (13.2) | 22 (13.4) |
| 피시버거 | 5 (4.4) | 8 (4.9) |
| 치킨버거 | 37 (32.5) | 57 (34.8) |
| 후라이드치킨 | 4 (3.5) | 16 (9.8) |
| 피자 | 1 (0.9) | 3 (1.8) |

높게 나타난 서영선(1992)의 조사와 비교해볼 때 이용빈도가 낮은 편이었다. 거의 이용하지 않는다는 응답도 남학생의 20.7%, 여학생의 7.4%로 나타나서 남학생보다는 여학생의 이용 빈도가 더 높은 것을 알 수 있었다. 서울시내 대학생을 대상으로 한 조사(김희선과 정진은, 2001)에서와 부산지역(신애숙과 노승배, 2000) 및 울산지역(김혜경, 1996) 대학생을 대상으로 한 조사에서도 남학생보다는 여학생의 패스트푸드점 이용이 잦은 것으로 나타난 점으로 볼 때, 일반적으로 여학생의 패스트푸드 이용빈도가 남학생보다는 많음을 알 수 있다.

이용하는 패스트푸드점의 위치는 시내 중심가가 남학생의 49.1%, 여학생의 57.9%였으며, 집근처가 남학생의 31.6%, 여학생의 22.6%로 대부분이 시내 중심가와 집 근처 패스트푸드점을 이용하는 것으로 나타났다. 패스트푸드점에서 지불하는 돈은 3,000 - 4,000원 미만이 남학생 47.4%, 여학생 51.8%로 가장 높았으며 주로 쇠고기 버거와 치킨 버거를 선호하여 먹는 것으로 나타났다.

패스트푸드점에 대하여 만족하는 사항과 개선되어야 할 사항을 〈표 3〉에서 보면, 대부분의 학생이 맛에 대한 만족도가 높았고 분위기 및 실내 디자인에 대한 만족도도 높은 것으로 나타났으며, 개선되어야 할 사항으로는 음식의 가격을 낮추었으면 좋

〈표 3〉 패스트푸드 이용시 만족 사항과 개선되어야 할 사항 단위 : 명(%)

| 변 인 | 남학생 | 여학생 |
|----------------------|-----------|------------|
| 만족하는 사항 | | |
| 음식의 가격 | 10 (8.8) | 14 (8.5) |
| 음식의 맛 | 81 (71.1) | 106 (64.6) |
| 분위기 및 실내디자인 | 15 (13.2) | 29 (17.7) |
| 음식 메뉴의 다양성 | 8 (7.0) | 14 (8.5) |
| 음식의 영양 | - | 1 (0.6) |
| 개선되어야 할 사항 | | |
| 음식의 가격을 낮추었으면 | 54 (48.2) | 72 (43.9) |
| 음식의 맛 (짠맛, 단맛 등의 개선) | 4 (3.6) | 2 (1.2) |
| 위생상태가 청결해졌으면 | 31 (27.7) | 62 (37.8) |
| 음식메뉴가 다양해졌으면 | 2 (1.8) | 10 (6.1) |
| 음식의 영양을 고려했으면 | 21 (18.8) | 18 (11.0) |

겠다는 응답이 가장 많았다. 이러한 결과는 광주지역 중 고등학생을 대상으로 한 조사(조수향, 1994)와 청주지역 중 고등학생을 중심으로 연구한 조사에서(김응철, 1996) 개선사항으로 가격인하를 제시한 것과 동일하다.

패스트푸드 이용시에 섭취하는 음식의 양을 대상의 과반수 정도가 식사로 적당하다고 생각하였으며, 남학생의 26.5%가 약간 적다고 느꼈고 22.1%는 간식 정도로 먹는다고 답하였는데 반하여 여학생은 22.0%가 배가 부르다고 응답한 것으로 보아 제공되는 패스트푸드 음식 양에 대한 포만도가 남학생과 여학생에서 차이를 알 수 있었다.

4. 식생활 태도

1) 식사의 규칙성과 식사량

식사의 규칙성과 식사량에 대한 조사결과를 <표 4>에서 보면, 남학생의 30.8%, 여학생의 31.3%가 '항상 규칙적이다' 라고 답하였으나 남학생의 19.7%, 여학생의 30.1%는 '규칙적이지 않다'고 응답하였으므로 남학생에 비해 여학생이 더 불규칙한 식사를 하고 있음을 알 수 있었다. 세 끼의 식사량은 때에 따라 많이 또는 적게라는 응답이 남학생 45.3%, 여학생 52.5%로 남학생과 여학생 모두 식사량이 불규칙한 것으로 나타났다.

끼니를 거르는 빈도를 보면, 하루 세 끼니 중 아침식사를 가장 많이 거르는 것으로 나타났다. 아침식사를 한 번도 거르지 않는다는 응답은 남학생의 38.0%, 여학생의 25.3%로 이는 인천지역 고등학생을 대상으로 한 조사(홍성야와 김은숙, 1989)에서 나타난 37.8%와 비슷하였으며, 일주일에 1-2회 거른다는 응답은 남학생의 25.0%, 여학생의 28.4%였다. 반면에 점심식사의 경우 한번도 거르지 않는다는 응답은 남학생의 71.7%, 여학생의 78.8%로 세끼니 중 거르는 빈도가 가장 적은 것으로 나타났다. 식사를 거르는 이유는 시간이 없어서가 남학생의 51.5%, 여학생의 50.7%로 가장 많았고 그 외 귀찮아서, 식욕이 없어서 순으로 나타났다. 먹지 않는 습관이 되어서라고 응답한 남학생 8.1%, 여학생

<표 4> 식생활 태도 단위 : 명(%)

| 변 인 | 남학생 | 여학생 |
|-----------------|-----------|------------|
| 식사의 규칙성 | | |
| 항상 규칙적이다 | 36 (30.8) | 51 (31.3) |
| 가끔 그렇다 | 58 (49.6) | 63 (38.6) |
| 규칙적이지 않다 | 23 (19.6) | 49 (30.1) |
| 식사량 | | |
| 부족한 듯이 소량으로 | 1 (0.9) | 1 (0.6) |
| 보통으로 적당하게 | 40 (34.2) | 54 (33.3) |
| 배부르게 많이 | 22 (18.8) | 21 (13.0) |
| 때에 따라서 많이 또는 적게 | 53 (45.3) | 85 (52.5) |
| 기 타 | 1 (0.9) | 1 (0.6) |
| 끼니를 거르는 빈도/주 | | |
| 아 침 | | |
| 0 | 41 (38.0) | 41 (25.3) |
| 1 - 2회 | 27 (25.0) | 46 (28.4) |
| 3 - 4 | 18 (16.7) | 22 (13.6) |
| 5 - 6 | 8 (7.4) | 22 (13.6) |
| 매 일 | 14 (13.0) | 30 (18.5) |
| 점 심 | | |
| 0 | 71 (71.7) | 123 (78.8) |
| 1 - 2회 | 23 (23.2) | 28 (17.9) |
| 3 - 4 | 2 (2.0) | 3 (1.9) |
| 5 - 6 | 2 (2.0) | 1 (0.6) |
| 매 일 | 1 (1.0) | 1 (0.6) |
| 저 녁 | | |
| 0 | 58 (57.4) | 70 (44.3) |
| 1 - 2회 | 36 (35.6) | 64 (40.5) |
| 3 - 4 | 3 (3.0) | 20 (12.7) |
| 5 - 6 | 3 (3.0) | 3 (1.9) |
| 매 일 | 1 (1.0) | 1 (0.6) |
| 식사를 거르는 이유 | | |
| 시간이 없어서 | 51 (51.5) | 74 (50.7) |
| 식욕이 없어서 | 11 (11.1) | 18 (12.3) |
| 귀찮아서 | 19 (19.2) | 20 (13.7) |
| 소화가 되지 않아서 | 2 (2.0) | 8 (5.5) |
| 체중을 줄이기 위해서 | 2 (2.0) | 10 (6.8) |
| 먹지 않는 습관이 되어서 | 8 (8.1) | 10 (6.8) |
| 식사준비가 되어 있지 않아서 | 6 (6.1) | 6 (4.1) |

6.8%로 습관적으로 결식을 하는 청소년도 있는 것으로 나타났다. 아침결식은 우리나라뿐 아니라 미국에서도 보편화된 현상이며 결식의 가장 많은 이유는 시간이 없어서라고 하므로(이성운, 1985; Pan 등, 1999) 청소년의 성장발달을 위해서는 일정 시간에 규칙적으로 적당량을 섭취하도록 하기 위한 교육이 필요하다고 본다.

2) 간식섭취실태

간식섭취에 관한 사항을 <표 5>에서 보면 남학생의 20.5%와 여학생의 42.9%가 '수시로' 간식을 먹는다고 응답하였으며, 남학생의 52.1%와 여학생의 39.9%가 '하루에 한번' 간식을 하며 거의 안한다는 경우도 남학생의 11.1%, 여학생 6.7%로 나타나서 대부분의 조사대상자가 간식을 섭취하고 남학생보다 여학생의 간식 섭취횟수가 더 많은 것으로 나타났다. 이는 조정미(1995)의 조사에서 대부분의 조사대상자(93.9%)가 간식을 하고 있었으며, 김초영(1989)의 연구에서도 90.4%의 조사대상자가 간식을 하는 것으로 나타나 본 연구결과와 일치했다. 간식을 하는 이유는 '배가 고파서'가 가장 많았으며, 간식 선택시 남학생의 89.5%와 여학생의 90.9%가 맛이 좋은 것을 기준으로 한다고 응답하여 대부분의 학생이 영양이나 가격보다는 맛 위주로 간식을 선택함을 알 수 있었다. 이는 서울시내 여고생을 대상으로 한 연구(유영순과 김선희, 1994)에서 대상의 75.8%가 맛을 첫 번째로 꼽은 것과 비슷한 결과로 나타났다. 식사 전에 간식 섭취는 이후의 정규식사에 영

향을 주어 보다 영양적으로 균형된 식품의 섭취 기회를 감소시키는 원인으로 작용하기도 하며 또한 간식을 통해서 영양소의 공급효과도 기대할 수 있으므로, 간식의 빈도와 간식 식품의 선택에 많은 관심을 기울여야 하겠다.

3) 편식실태

조사대상자의 편식여부를 <표 6>에서 보면, 편식을 한다는 응답이 남학생의 57.3%, 여학생의 56.7%로 과반수 이상이었으며 남학생과 여학생 모두 비슷하였다. 편식을 하는 학생들에게 편식의 정도를 물었더니 '조금'하는 편이라고 답한 학생이 가장 많았다.

5. 식품 및 영양소섭취 실태

1) 식품 섭취

조사대상자 남녀별 식품군별 섭취량은 <표 7>에 서와 같다.

2) 영양소 섭취

조사대상자의 영양소 섭취와 권장량비율을 <표 8>과 <표 9>에서 보면, 열량의 경우 남학생이 평균 2053 Cal, 여학생이 2016 Cal를 섭취하였는데, 남학생의 경우에 권장량의 79%를 평균적으로 섭취하고 있어 열량섭취가 부족한 것으로 나타났으며 여학생

<표 5> 간식섭취실태 단위 : 명(%)

| 변 인 | 남학생 | 여학생 |
|---------------|------------|------------|
| 간식의 빈도 | | |
| 수시로 | 24 (20.5) | 70 (42.9) |
| 하루에 한번 | 61 (52.1) | 65 (39.9) |
| 이틀에 한번 | 19 (16.2) | 17 (10.4) |
| 거의 안한다 | 13 (11.1) | 11 (6.7) |
| 간식을 섭취하는 이유 | | |
| 배고파서 | 57 (49.1) | 76 (46.9) |
| 심심해서 | 30 (25.9) | 50 (30.9) |
| 눈에 보이니까 | 23 (19.8) | 29 (17.9) |
| 균형있는 영양섭취를 위해 | 3 (2.6) | 1 (0.6) |
| 친구가 먹으니까 | 3 (2.6) | 6 (3.7) |
| 간식의 선택기준 | | |
| 맛이 좋은 것 | 102 (89.5) | 149 (90.9) |
| 영양이 좋은 것 | 5 (4.4) | 7 (4.3) |
| 가격이 싸 것 | 4 (3.5) | 2 (1.2) |
| 유명회사 제품 | - | - |
| 살이 안찌는 것 | 1 (0.9) | 3 (1.8) |
| 모양·냄새가 좋은 것 | 2 (1.8) | 3 (1.8) |

<표 6> 편식실태 단위 : 명(%)

| 변 인 | 남학생 | 여학생 |
|--------------|------------|------------|
| 편식여부 | | |
| 한다 | 67 (57.3) | 93 (56.7) |
| 안 한다 | 50 (42.7) | 71 (43.3) |
| 합 계 | 117(100.0) | 164(100.0) |
| 편식정도 | | |
| 거의 하지 않는 편이다 | 7 (10.4) | 19(20.4) |
| 조금하는 편이다 | 33(49.3) | 45(48.4) |
| 보통이다 | 17(25.4) | 13(14.0) |
| 심하게 한다 | 10(14.9) | 14(15.1) |
| 아주 심하게 한다 | - | 2(2.2) |
| 합 계 | 67(100.0) | 93(100.0) |

〈표 7〉 식품군별 섭취량 단위 : g

| 식 품 | 남학생 | 여학생 |
|---------|----------------------------|---------------|
| 곡류 | 348.8 ± 95.8 ¹⁾ | 379.4 ± 114.9 |
| 감자 | 64.1 ± 48.9 | 43.6 ± 56.5 |
| 당류 | 7.0 ± 8.1 | 10.3 ± 9.7 |
| 두류 | 40.2 ± 48.7 | 44.9 ± 48.2 |
| 종실류 | 2.8 ± 14.8 | 4.5 ± 27.2 |
| 채소류 | 305.4 ± 122.1 | 273.5 ± 134.9 |
| 버섯류 | 1.4 ± 6.6 | 2.4 ± 10.6 |
| 과실류 | 70.7 ± 92.7 | 125.1 ± 116.9 |
| 육류 | 123.2 ± 73.5 | 95.9 ± 63.4 |
| 난류 | 42.7 ± 40.1 | 46.2 ± 36.9 |
| 어패류 | 64.8 ± 68.0 | 69.8 ± 63.1 |
| 해조류 | 3.1 ± 10.4 | 3.7 ± 13.5 |
| 우유류 | 185.9 ± 171.7 | 140.7 ± 139.3 |
| 유지류 | 10.2 ± 6.4 | 10.8 ± 6.7 |
| 음료류 | 40.5 ± 70.4 | 44.7 ± 74.9 |
| 조미료 | 33.2 ± 22.7 | 35.5 ± 22.5 |
| 조리가공식품류 | 2.9 ± 27.8 | 3.7 ± 33.0 |

1) 평균 ± 표준편차

의 경우에는 권장량의 97%로 거의 권장량 수준을 섭취하고 있었다. 단백질 섭취는 남학생이 85g, 여학생이 79g으로 권장량 이상을 섭취하였다. 칼슘의 섭취는 남학생에서 582mg, 여학생에서 541mg으로 권장량인 남학생 900mg과 여학생 800mg에 비하여 볼 때 권장량에 매우 미달하는 수준을 보였다. 이는 본 연구에서 조사대상에게 식품섭취빈도를 물었을 때

〈표 8〉 영양소 섭취량 단위 : g

| 영 양 소 | 남학생 | 여학생 |
|-------------------------|--------------------------|-------------|
| 열량(Cal) | 2053 ± 439 ¹⁾ | 2016 ± 466 |
| 단백질(g) | 85 ± 22 | 79 ± 23 |
| 지질(g) | 56 ± 18 | 57 ± 18 |
| 당질(g) | 301 ± 60 | 297 ± 71 |
| 섬유질(g) | 5.9 ± 2.0 | 5.7 ± 2.3 |
| 회분(g) | 21.5 ± 6.2 | 20.6 ± 7.8 |
| 칼슘(mg) | 582 ± 251 | 541 ± 224 |
| 인 (mg) | 1295 ± 372 | 1173 ± 355 |
| 철분(mg) | 12.0 ± 4.1 | 11.7 ± 4.0 |
| 나트륨(mg) | 5073 ± 1598 | 4691 ± 1744 |
| 칼륨(mg) | 2702 ± 774 | 2570 ± 893 |
| 비타민 A(μgRE) | 739 ± 387 | 763 ± 417 |
| 레티놀(ug) | 152 ± 95 | 165 ± 131 |
| 카로틴(ug) | 3168 ± 1820 | 3335 ± 2039 |
| 비타민 B ₁ (mg) | 1.3 ± 0.4 | 1.4 ± 0.5 |
| 비타민 B ₂ (mg) | 1.2 ± 0.4 | 1.2 ± 0.5 |
| 나이아신(mgNE) | 17.7 ± 5.5 | 16.7 ± 6.7 |
| 비타민 C(mg) | 83 ± 39 | 93 ± 50 |
| 콜레스테롤(mg) | 336 ± 201 | 340 ± 189 |
| 동물성 단백질(g) | 47 ± 17 | 41 ± 17 |
| 식물성 단백질(g) | 37 ± 10 | 37 ± 11 |
| 동물성 지질(g) | 30 ± 13 | 27 ± 12 |
| 식물성 지질(g) | 25 ± 10 | 29 ± 10 |
| 동물성 칼슘(mg) | 332 ± 225 | 285 ± 183 |
| 식물성 칼슘(mg) | 249 ± 91 | 256 ± 115 |
| 동물성 철분(mg) | 4.2 ± 1.7 | 3.9 ± 1.8 |
| 식물성 철분(mg) | 7.8 ± 3.3 | 7.8 ± 3.3 |

1) 평균 ± 표준편차

〈표 9〉 섭취 영양소의 권장량에 대한 비율 (%)

| 영 양 소 | 남학생 | 여학생 |
|--------------------|--|-----------------------------|
| 열량 | 79.0 ± 16.9 ¹⁾ (32.6 ~ 119.5) ²⁾ | 97.1 ± 22.5 (44.8 ~ 168.5) |
| 단백질 | 106.2 ± 28.5 (48.9 ~ 181.7) | 122.4 ± 36.3 (44.0 ~ 226.1) |
| 칼슘 | 64.7 ± 28.0 (20.3 ~ 151.0) | 67.7 ± 28.0 (13.9 ~ 162.5) |
| 인 | 144.0 ± 41.4 (67.1 ~ 243.5) | 146.7 ± 44.5 (39.8 ~ 285.7) |
| 철분 | 67.1 ± 23.2 (29.2 ~ 133.8) | 65.4 ± 22.4 (21.3 ~ 129.2) |
| 비타민 A | 105.7 ± 55.4 (8.2 ~ 406.7) | 109.1 ± 59.7 (13.5 ~ 424.1) |
| 비타민 B ₁ | 99.7 ± 28.6 (39.0 ~ 166.1) | 134.6 ± 52.0 (33.9 ~ 368.2) |
| 비타민 B ₂ | 77.0 ± 25.1 (16.6 ~ 147.2) | 97.0 ± 40.4 (31.0 ~ 259.5) |
| 나이아신 | 98.7 ± 30.4 (39.0 ~ 171.5) | 129.3 ± 51.4 (24.5 ~ 370.2) |
| 비타민 C | 151.4 ± 72.0 (45.0 ~ 456.8) | 173.4 ± 94.8 (30.7 ~ 486.7) |

1) 평균 ± 표준편차

2) 최소값 ~ 최대값

우유를 매일 섭취한다는 응답은 남학생의 30.2%, 여학생의 28.4%였고, 일주일에 3-4번 섭취한다는 응답은 남학생의 29.1%, 여학생의 30.2%로 남학생과 여학생 모두 칼슘의 급원 식품인 우유를 적게 섭취하고 있는 것으로 나타난 결과에서도 예측된다. 또한 치즈와 요구르트의 섭취빈도도 낮았으므로 칼슘섭취 수준이 낮음을 짐작할 수 있다. 철분의 경우에는 칼슘과 마찬가지로 권장량에 매우 미달되게 섭취하므로 급성장기에 칼슘과 철분의 필요성과 중요성을 교육하는 방안이 마련되어야만 할 것이다. 비타민의 경우에는 비타민 A와 C는 남녀학생 모두 평균적으로 권장량 이상을 섭취하였으며 비타민 B₂는 남학

생이 평균 권장량의 77%, 여학생이 97%를 섭취하는 것으로 나타나 섭취가 부족함을 알 수 있었다.

6. 관련변인별 영양소섭취실태

체위와 영양소섭취의 상관관계를 <표 10>에서 보면, 남학생의 경우 신장과 영양소섭취와는 유의성이 없었으나 체중은 열량, 단백질, 비타민 B₁, 비타민 C와 유의적(p<0.05) 관계가 있어서 체중이 많을수록 이들 영양소의 섭취가 많은 것으로 나타났으며, 따라서 신체질량지수와 이들 영양소 섭취도 유의적 관계를 보였다. 여학생의 경우 체중보다는 신장이

<표 10> 체위와 영양소 섭취의 상관계수 (Correlation Coefficient)

| 영양소 | 남 학생 | | | 여 학생 | | |
|--------------------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | 신장 | 체중 | BMI | 신장 | 체중 | BMI |
| 열량 | 0.00 | 0.23* | 0.24* | 0.21** | 0.22** | 0.13 |
| 단백질 | -0.04 | 0.21* | 0.23* | 0.23** | 0.15* | 0.05 |
| 칼슘 | -0.02 | 0.05 | 0.05 | 0.14 | 0.08 | 0.02 |
| 철분 | -0.08 | 0.15 | 0.20* | 0.21** | 0.11 | 0.00 |
| 비타민 B ₁ | -0.03 | 0.24* | 0.27** | 0.07 | 0.02 | -0.01 |
| 비타민 C | -0.08 | 0.26* | 0.36** | 0.12 | 0.05 | 0.00 |

* p<0.05

** p<0.01

<표 11> 패스트푸드점 이용빈도에 따른 영양소 섭취

| 이용빈도 | 열량(Cal) | 단백질(g) | 칼슘(mg) | 철분(mg) |
|--------------------|--------------------------|-----------|---------|----------|
| 남학생 | | | | |
| 거의 이용하지 않는다(n=24) | 1893±480 ^{1)ns} | 83.7±24.4 | 569±230 | 11.8±4.1 |
| 한 달에 1-2번 정도(n=67) | 2120±417 | 86.7±22.7 | 597±274 | 12.1±4.0 |
| 1주일에 1번 정도(n=22) | 2106±426 | 86.0±21.3 | 594±194 | 12.5±4.4 |
| 1주일에 2-3번 정도(n=2) | 1489±110 | 57.8±5.0 | 222±56 | 6.8±1.9 |
| 거의 매일 이용한다(n=1) | 1762 | 58.4 | 265 | 6.6 |
| 여학생 | | | | |
| 거의 이용하지 않는다(n=12) | 1985±360 | 74.9±17.0 | 430±126 | 12.1±3.4 |
| 한 달에 1-2번 정도(n=97) | 2003±505 | 80.0±25.4 | 556±237 | 11.7±4.3 |
| 1주일에 1번 정도(n=43) | 1931±396 | 77.8±20.9 | 538±219 | 11.1±4.0 |
| 1주일에 2-3번 정도(n=7) | 1943±476 | 78.7±28.8 | 527±233 | 11.4±3.1 |
| 거의 매일 이용한다(n=1) | 3370 | 97.0 | 844 | 18.9 |

1) 평균± 표준편차

n.s. : not significant

영양소 섭취와 높은 유의적 관계를 보였으며, 신체 질량지수와는 상관이 없었다. 즉 체위와 영양소 섭취와의 상관관계는 남녀별 차이가 있음을 알 수 있었다.

패스트푸드점의 이용빈도에 따른 영양소 섭취를 <표 11>에서 보면, 남녀학생 모두 패스트푸드점의 이용빈도와 영양소 섭취와는 유의적 관계가 나타나지 않았다.

패스트푸드점 이용목적과 영양소 섭취를 <표 12>에서 보면, 남학생의 경우 열량섭취는 차이가 없었

고 단백질과 칼슘, 철분 섭취는 패스트푸드를 기타의 목적으로 이용한다는 남학생이 간식용, 한끼 식사용으로 이용한다는 남학생보다 유의적으로 많았다. 여학생의 경우에는 간식용으로 섭취한다는 학생이 한끼 식사용으로 섭취한다는 학생에 비해 열량 섭취가 유의적으로 많았다. 한번에 선택하는 음식의 가지 수에 따라 열량, 칼슘, 철분 섭취량에는 차이가 없었으나 5가지 이상을 먹는 남학생이 2가지와 4가지 음식을 먹는다는 남학생에 비해 단백질 섭취량이 유의적으로 많았다(<표 13>).

<표 12> 패스트푸드점 이용목적과 영양소 섭취

| 이용목적 | 열량(Cal) | 단백질(g) | 칼슘(mg) | 철분(mg) |
|---------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 남학생 | | | | |
| 간식용(n=44) | 2031 ± 436 ^{1)ns} | 82.8 ± 22.2 ^{b2)} | 554 ± 234 ^b | 123 ± 4.8 ^b |
| 한끼 식사용(n=66) | 2040 ± 439 | 84.7 ± 22.7 ^b | 573 ± 253 ^b | 11.5 ± 3.4 ^b |
| 기타(n=4) | 2456 ± 465 | 109.4 ± 23.5 ^a | 850 ± 362 ^a | 16.9 ± 5.4 ^a |
| 여학생 | | | | |
| 간식용(n=50) | 2115 ± 473 ^a | 83.5 ± 22.7 ^{ns} | 538 ± 206 ^{ns} | 12.1 ± 3.6 ^{ns} |
| 한끼 식사용(n=109) | 1932 ± 470 ^b | 77.5 ± 24.0 | 543 ± 237 | 11.3 ± 4.3 |
| 음료용(n=1) | 1897 | 51.2 | 436 | 13.2 |
| 기타(n=1) | 1940 | 76.0 | 682 | 14.8 |

1) 평균 ± 표준편차

2) 서로 다른 알파벳간에는 $\alpha=0.05$ 수준에서 Duncan's multiple range test에 의해 유의적 차이가 있다.

ns. : not significant

<표 13> 섭취음식의 가지 수와 영양소 섭취

| 섭취음식 수 | 열량(Cal) | 단백질(g) | 칼슘(mg) | 철분(mg) |
|------------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 남학생 | | | | |
| 1가지 (n=9) | 2183 ± 414 ^{1)ns} | 91.9 ± 21.1 ^{ab2)} | 682 ± 361 ^{ns} | 11.9 ± 2.6 ^{ns} |
| 2가지 (n=44) | 2064 ± 400 | 82.8 ± 21.1 ^b | 566 ± 243 | 12.2 ± 4.5 |
| 3가지 (n=51) | 2025 ± 488 | 85.6 ± 24.6 ^{ab} | 576 ± 244 | 12.1 ± 4.1 |
| 4가지 (n=8) | 1928 ± 406 | 77.8 ± 18.9 ^b | 526 ± 246 | 9.5 ± 3.2 |
| 5가지 (n=1) | 2666 | 132.4 ^a | 835 | 17.8 |
| 여학생 | | | | |
| 1가지 (n=16) | 2103 ± 349 ^{ns} | 83.1 ± 20.0 ^{ns} | 578 ± 194 ^{ns} | 13.0 ± 3.7 ^{ns} |
| 2가지 (n=58) | 1969 ± 490 | 76.7 ± 23.1 | 542 ± 253 | 11.5 ± 3.9 |
| 3가지 (n=71) | 1972 ± 471 | 80.3 ± 24.6 | 541 ± 212 | 11.4 ± 4.3 |
| 4가지 (n=16) | 2019 ± 557 | 79.4 ± 26.0 | 511 ± 229 | 11.7 ± 4.5 |

1) 평균 ± 표준편차

2) 서로 다른 알파벳간에는 $\alpha=0.05$ 수준에서 Duncan's multiple range test에 의해 유의적 차이가 있다.

ns. : not significant

식사의 규칙성과 영양소 섭취를 <표 14>에서 보면, 식사를 항상 규칙적으로 한다는 남학생의 경우

열량섭취가 하루 평균 2195Cal이고 가끔 그렇다는 학생은 1996Cal, 규칙적이지 않다는 학생은 1977Cal

<표 14> 식사의 규칙성과 영양소 섭취

| 식사의 규칙성 | 열량(Cal) | 단백질(g) | 칼슘(mg) | 철분(mg) |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------|
| 남학생 | | | | |
| 항상규칙적이다 (n=36) | 2195±442 ^{1)a2)} | 95.3±23.2 ^a | 677±255 ^a | 13.7±3.9 ^a |
| 가끔 그렇다 (n=58) | 1996±437 ^b | 79.8±20.7 ^b | 523±218 ^b | 10.9±3.8 ^b |
| 규칙적이지 않다 (n=23) | 1977±410 ^b | 81.9±22.8 ^b | 584±289 ^b | 11.9±4.6 ^{ab} |
| 여학생 | | | | |
| 항상규칙적이다 (n=51) | 2021±508 ^{1)a} | 84.3±27.6 ^{1)a} | 575±249 | 12.7±4.4 ^a |
| 가끔 그렇다 (n=63) | 1981±433 | 77.9±21.3 | 529±201 | 11.3±3.8 ^{ab} |
| 규칙적이지 않다 (n=49) | 1967±500 | 75.6±21.7 | 526±235 | 10.8±3.9 ^b |

1) 평균± 표준편차

2) 서로 다른 알파벳간에는 α=0,05 수준에서 Duncan's multiple range test에 의해 유의적 차이가 있다.

n.s. : not significant

<표 15> 간식빈도와 영양소 섭취

| 간식 빈도 | 열량(Cal) | 단백질(g) | 칼슘(mg) | 철분(mg) |
|----------------|----------------------------|-----------|---------|----------|
| 남학생 | | | | |
| 수시로(n=24) | 2127±426 ^{1)n.s.} | 84.4±22.7 | 574±238 | 12.5±5.3 |
| 하루에 한번(n=61) | 2106±412 | 88.2±22.5 | 600±247 | 12.3±3.9 |
| 이틀에 한번정도(n=19) | 1916±467 | 81.0±23.1 | 566±242 | 11.4±4.2 |
| 거의 안한다(n=13) | 1876±467 | 76.6±23.7 | 540±326 | 10.3±2.6 |
| 여학생 | | | | |
| 수시로(n=68) | 2019±523 | 79.6±22.4 | 556±229 | 11.7±3.7 |
| 하루에 한번(n=64) | 1945±442 | 78.6±25.3 | 521±232 | 11.4±4.5 |
| 이틀에 한번정도(n=17) | 1975±459 | 78.3±25.3 | 576±218 | 11.5±4.3 |
| 거의 안한다(n=11) | 2036±397 | 78.7±21.7 | 518±212 | 11.9±3.9 |

1) 평균 ± 표준편차

n.s. : not significant

<표 16> 편식여부와 영양소 섭취

| 편식여부 | 열량(Cal) | 단백질(g) | 칼슘(mg) | 철분(mg) | 비타민 B1(mg) | 비타민 C(mg) |
|------------|------------------------|------------|---------|------------|------------|-----------|
| 남학생 | | | | | | |
| 한다(n=67) | 2047±390 ¹⁾ | 83.8±21.8 | 569±247 | 11.5±3.7 | 1.4±0.4 | 84±44 |
| 안한다(n=49) | 2043±489 | 85.4±22.9 | 590±250 | 12.5±4.7 | 1.4±0.4 | 82±33 |
| 여학생 | | | | | | |
| 한다(n=93) | 1911±436 | 75.5±22.1 | 526±216 | 10.8±3.6 | 1.4±0.5 | 87±46 |
| 안한다(n=71) | 2095±506* | 84.2±25.1* | 564±239 | 12.7±4.4** | 1.5±0.7 | 103±56 |

1) 평균 ± 표준편차

* p<0,05, ** p<0,01

〈표 17〉 초경연령과 영양소 섭취

| 초경연령 | 열량(Cal) | 단백질(g) | 칼슘(mg) | 철분(mg) |
|------------|----------------------------|--------|---------|----------|
| 10세 (n=2) | 1825±591 ^{1)n.s.} | 74±49 | 467±278 | 13.7±8.1 |
| 11세 (n=11) | 1977±433 | 77±24 | 530±252 | 10.3±4.3 |
| 12세 (n=43) | 2003±522 | 76±23 | 522±217 | 11.3±3.6 |
| 13세 (n=59) | 1903±415 | 78±23 | 540±229 | 11.0±3.8 |
| 14세 (n=36) | 2098±512 | 84±23 | 585±236 | 12.7±4.4 |
| 15세 (n=8) | 2072±545 | 85±36 | 505±230 | 13.6±4.5 |

1) 평균 ± 표준편차

n.s. : not significant

로 규칙적으로 하는 학생의 열량섭취가 불규칙한 학생들의 열량섭취보다는 유의적으로 많았다. 단백질과 칼슘, 철분섭취는 식사가 규칙적이라는 남학생이 불규칙적이라는 남학생에 비해 유의적으로 높았다. 여학생의 경우 식사의 규칙성과 열량, 단백질, 칼슘섭취간에는 유의적 관계가 없었으나 철분 섭취량은 항상 규칙적으로 식사를 한다는 여학생이 불규칙적인 식사를 한다는 여학생에 비해 유의적으로 높았다.

남녀학생에서 간식빈도와 영양소 섭취간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다(표 15).

편식여부와 영양소 섭취를 (표 16)에서 보면 남학생의 경우 편식을 하는 대상과 편식을 하지 않는 대상간에 영양소 섭취는 유의한 차이가 없었으며, 여학생의 경우에는 편식을 하는 학생이 편식을 하지 않는 학생에 비해 열량($p<0.05$)과 단백질($p<0.05$), 철분($p<0.01$) 섭취량이 유의적으로 적었다.

여학생의 초경연령과 열량 및 단백질, 칼슘, 철분 섭취량과는 유의적 관계가 나타나지 않았다(표 17).

IV. 요약 및 결론

본 연구는 서울지역 고등학교 1, 2학년에 재학중인 남학생 117명, 여학생 164명을 대상으로 패스트푸드의 이용실태를 파악하고 식사행동을 조사하여 청소년기에 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 교육하는데 기초자료를 제시하고자 실시되었다. 본 연

구 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 가구당 월수입은 과반수가 200만원 이하였고, 한달 용돈은 5만원 이하가 대부분(남학생 72.4%, 여학생 67.9%)이었다. 가족 수는 4-5명이 많았으며, 부모의 교육정도를 보면 아버지가 대학교 졸업이상의 학력을 가진 경우가 조사대상의 56.3%이었으며, 어머니가 대학교 졸업이상의 학력을 가진 경우는 31.5%로 아버지의 학력이 어머니의 학력보다는 높았다.
2. 패스트푸드점을 이용하는 이유는 조사대상자 대부분이 친구들과 어울릴 수 있는 장소이면서 음식먹기가 편해서였고 주로 친구와 함께 가는 것으로 나타났다. 그리고 패스트푸드를 간식보다는 한 끼의 식사로 이용하였으며 쇠고기 버거와 콜라에 대한 기호도가 가장 높았다. 패스트푸드점은 한 달에 1-2번 정도 이용하고 남학생보다는 여학생의 이용빈도가 더 높은 것으로 나타났다. 또한 남·녀 학생 모두 맛에 대한 만족도가 높았고, 분위기 및 실내 디자인에 대해서도 만족하는 것으로 나타났다. 반면 고등학생이 이용하기에 가격 면에서 부담이 크다고 생각하는 학생이 많았다.
3. 패스트푸드의 영양가에 대해서는 남학생은 단백질이, 여학생은 지방함유량이 많다고 인식하고 있었으며 특히 여학생의 83.7%가 패스트푸드의 열량 함유량이 높다고 인식하고 있었다.
4. 조사대상자중 남학생 30.8%와 여학생 31.3%가 항상 규칙적인 식사를 하고 있다고 답하였으며, 특

히 때 끼니의 식사량이 적당하다는 응답(남학생 34.2%, 여학생 33.3%)보다는 때에 따라 많이 또는 적게 먹는다는 응답(남학생 45.3%, 여학생 52.5%)이 높게 나타났다. 식사를 거르는 가장 큰 이유는 시간이 없어서였고 아침식사의 결식률이 높았다. 그리고 편식을 한다는 학생(남학생 57.8%, 여학생 56.7%)도 많았다.

5. 열량과 칼슘, 철분의 섭취가 권장량에 미달하는 것으로 나타났다. 열량의 경우 남학생은 평균적으로 권장량의 79.0%, 여학생은 97.1%를 섭취하여 남학생이 권장량에 비해 부족하였고, 칼슘과 철분은 남녀 모두 70%에도 미달되는 수준이어서 매우 부족하게 섭취하는 것으로 나타났다.
6. 영양소 섭취와 체위, 패스트푸드 이용 등 여러 변인들과의 관계를 살펴본 결과, 남학생의 경우에 체중과 BMI가 열량, 단백질, 비타민 B₁, 비타민 C의 섭취와 유의적 상관관계를 나타내었고 여학생의 경우 신장과 체중이 열량과 단백질의 섭취와 유의적 상관관계를 보였다. 즉, 남학생은 체중이 많이 나갈수록 열량과 단백질 섭취가 많았으며 여학생은 키가 크고 체중도 많이 나갈수록 이 두 영양소의 섭취량이 많았다. 패스트푸드 이용과 영양소 섭취의 상관관계에서는 패스트푸드와 관련한 변인들과 영양소 섭취간에 통계적으로 유의한 관계가 나타나지 않았다.

이상의 연구결과를 볼 때 패스트푸드가 청소년의 영양섭취에 미치는 영향이 뚜렷하지는 않으나 본 조사에서 남녀고등학생에게 칼슘과 철분의 섭취가 매우 부족하므로 이를 보충할 수 있는 방안이 마련되어야 할 것이다. 패스트푸드점에서 이 두 무기질을 보완할 수 있는 내용의 음식이나 음료를 제공하거나 이들 부족한 영양소를 섭취하는 식사행동과 식습관을 형성할 수 있도록 교육방안이 마련되어야 할 필요가 있다.

■ 참고문헌

- 김숙희, 유춘희, 김선희, 이상선, 강명희, 장남수 (1995). 가족영양학. 신광출판사, 317-319.
- 김응철(1996). 패스트푸드점의 선호도에 관한 연구 - 청주지역 중 고등학생을 중심으로. 청주대학교 경영대학원 석사학위논문.
- 김초영(1989). Fast Food의 이용실태조사 및 영양적 균형 평가를 위한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현희(1984). 80년대의 의식산업. 식품산업. 월간식품사.
- 김혜경(1996). 울산 지역 대학생이 패스트푸드 이용 실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 11, 131-142.
- 김희선, 정진은(2001). 서울시내 대학生の 외식행동에 관한 조사연구. 한국식생활문화학회지, 16, 147-157.
- 노정미, 유영상(1984). 서울지역 대학생의 외식 실태 및 기호도 조사 연구. 대한가정학회지, 27, 65-74.
- 모수미(1986). 외식산업의 발달이 국민 영양 및 식생활에 미치는 영향. 한국영양학회지, 19, 120-128.
- 모수미, 김창임, 이심열, 윤은영, 이경신, 최경숙 (1986). 패스트푸드 외식 행동에 대한 실태조사 - 여의도 아파트를 중심으로. 한국식생활문화학회지, 1, 295-309.
- 박모라, 김순희, 위성언(1999). 소도시의 패스트푸드점 이용실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 14, 139-146.
- 서영선(1992). 청소년의 패스트푸드 식습관과 인성에 관한 연구. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신애숙, 노승배(2000). 부산 지역 대학생들의 패스트푸드점 이용실태에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 15, 287-293.
- 심경희(1992). 한국청소년의 패스트푸드에 대한 의식구조 및 영양섭취 상태에 관한 조사. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 양성희(1990). 서울지역 남·녀 중학생의 식습관과 인스턴트 식품의 섭취실태에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 오은숙(1989). 서울시내 여자고등학생들의 식생활에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사논문.
- 유듀련, 박금순, 김수영, 김향희, 이선주(2000). 대구·경북지역 대학생이 패스트푸드점 이용과 영향 요인에 관한 연구. *대한가정학회지*, 38, 27-40.
- 유영순, 김선희(1994). 인문계와 실업계 여고생의 비만실태와 관련요인에 관한 연구. *대한가정학회지*, 32, 185-196.
- 이성운(1985). 서울시내 남녀 중학생의 섭식 태도에 관한 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 이영미(1986). 도시청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치평가에 관한 연구. 연세대학교 박사논문
- 이인열, 이일하(1986). 서울시내 사춘기 여학생의 비만실태와 식이섭취양상 및 일반환경 요인과의 관계. *한국영양학회지*, 19, 41-51.
- 임국이, 김선희(1985). 청소년기 식사의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *한국영양학회지*, 18, 225-233.
- 조수향(1994). 패스트푸드점을 이용하는 광주지역 중 고등학생의 의식에 관한 조사. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문
- 조정미(1995). 남녀 중학생의 패스트푸드 이용실태와 식습관에 관한 조사연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문
- 홍성야, 김은숙(1989). 인천지역 인문계 고교생의 식사형태에 관한 연구. *대한가정학회지*, 27, 59-72.
- Han KH, Kim SH (1998). Prevalence of drug abuse and smoking and dietary behavior of male students at technical high school. *Kor. J. Nutr.* 31, 939-948.
- Meyer MK, Conklin MT (1998). Variables affecting high school student's perceptions of school food service. *J. Am. Diet. Assn.* 98, 1424-1429.
- Pan Y-L, Dixon Z, Himburg S (1999). Asian students change their eating patterns after living in the United States. *J. Am. Diet. Assn.* 99, 54-58
- Shannon BM, Parks SC (1980). Fast food: A perspective on their nutritional impact. *J. Am. Diet. Assn.* 76, 242-247
- Truswell AS, Danton-Hill I (1981). Food Habits of Adolescents. *Nutr. Rev.* 9, 2.