

남녀고등학생의 음주실태와 음주에 따른 식습관 비교*

정 은 희†

서원대학교 교양학부

Juvenile Drinking and Dietary Habit in High School Students

Eun-Hee Jung[†]

School of General Education, Seowon University, Chongju, Korea

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the drinking status, drinking habit and dietary habit of high school students using anonymous questionnaires. DVS and skipped meal status were obtained by 24 hour recall method. Two hundreds ninety seven of 380 students (78.2%) have experienced the drinking even though 73.7% of them was not addictive. One hundred sixty one students (54.2%) initiated drinking in the middle school, mostly because of 'peer pressure' and 'curiosity'. The most plausible reasons for drinking were 'for mingling' and 'for stress reduction', and they used to have desire for drinking mostly when felt 'anger or frustration' and 'feel good'. Drinking behavior was significantly different in age of first smoking, drinking history, amount, reason for drinking and desire for drinking between male and female student. There was no significant difference in dietary habits between drinking students and non-drinking students. DVS, skipped meal status, snack preferences and food intake frequency also did not show the significant differences. However, considering that the drinking experience of high school students increased, and drinking experience of female students approached to that of male student, more attention needs to be given to juvenile drinking and its' prevention. (Korean J Community Nutrition 9(1) : 29~37, 2004)

KEY WORDS : juvenile drinking · dietary habit · DVS · high school students

서론

청소년기는 신체적 성장뿐 아니라, 정서적, 지적 발달도 활발한 시기이고, 성적인 성숙과 함께(Foley & Hertzler 1979; 김숙희 등 1995), 생리적, 심리적 변화가 일어나며, 사회생활을 하는데 있어서도 자기 주관이 확립되고 소속 집단 속에서 책임감 있는 어른으로서의 역할을 배워 나가는 기초적인 시기이다(Kretchmer & Zimmermann 1997; Williams & Worthington 1992). 이 시기는 성인기의 식습관과 생활양식의 기초를 마련하는 중요한 시기이므로 청

소년들이 충분히 성장하고 또 건강을 유지하기 위해서는 올바른 식습관을 형성하여 균형있게 영양소를 섭취해야 하며, 이 때의 식습관은 성인이 되었을 때 질병발생의 원인이 될 수 있을 뿐만 아니라 심리적 자아의 확립과 정서적 안정을 통한 바람직한 사회성 발달에도 영향을 줄 수 있다. 그러나 우리나라의 청소년들은 성적이나 입시에 대한 압박감등으로 심리적으로 불안정하고 또 과열된 학습 분위기로 인한 빠른 등교시간과 빠듯한 학교생활로 시간에 쫓기게 되어 불규칙한 식사, 아침결식, 부적절한 간식 등으로 인한 영양불량과 빈번한 패스트푸드의 섭취, 운동부족으로 인한 영양과잉 등으로 양극화된 영양문제를 보여주고 있으며, 최근까지의 선행연구에서도 우리나라 청소년 식생활의 문제점으로 불규칙한 식사, 결식, 편식, 과식, 가공 및 인스턴트식품의 섭취과다, 편의주의적 식사형태로의 변화, 부적절한 간식 등이 지적되어왔다(김정희 등 1998; 안계수·신동순 2001; 이정숙 2003; 이영미 1985; 장혜순·김미라 1999). 또한 청소년기에는 급격한 신체적 변화 뿐 아니

채택일 : 2004년 1월 29일

*본 연구는 서원대학교 응용과학연구소의 지원으로 수행되었음.

†Corresponding author: Eun-Hee Jung, School of General Education, Seowon University, 231 Mochung-dong, Chongju 361-742, Korea

Tel: (043) 299-8303, Fax: (043) 299-8303

E-mail: ehjung@seowon.ac.kr

라 정서적으로 안정되지 못하고 변화하는 주변 환경에 대한 적응이 어렵고 심리적 갈등이 유발되기 쉬운 시기이며 (노희경 2000; 임우경·김선효 2000), 입시준비 위주의 단조로운 생활, 호기심, 어른 세계에의 막연한 동경과 모방 심리 등으로 음주 및 흡연 등에 대한 유혹을 받아들이기 쉽다. 청소년기는 신체적 발육이 완성되지 않은 상태이므로 흡연이나 음주로 인한 피해는 더욱 심각하다고 할 수 있다.

최근 복잡한 현대생활에서 오는 정신적 긴장과 생활수준의 향상으로 알코올의 소비가 늘어나고 있으며, 특히 젊은 층의 음주인구가 증가하는 추세로 성인남자의 10명중 1명(11.4%)은 거의 매일 술을 마시는 상습음주자로 나타났다(통계청 1995). 2001년도 국민건강·영양조사에 의하면 20세 이상 성인의 전체 음주율은 69.8%(남 82.7%, 여 59.5%)로 1998년 68.4%, 1995년 63.1%보다 증가하였다. 특히 여성의 음주율이 1995년 44.6%에서 1998년 54.87%, 2001년 59.5%로 높아졌으며 20대의 음주율도 1995년 74.3%에서 1998년 83%, 2001년 86%로 증가되었다. 20세 이상 남자의 35.6%, 남자음주자의 약 절반(48.6%)이 고위험 음주자(1회음주량이 소주 1병 이상)로 파악되고 있다(보건복지부 1999, 2002). 알코올은 적당량 섭취하면 신체의 피로감과 정신적인 스트레스를 해소하는데 도움을 주고 소화액의 분비를 자극하여 식욕을 증대시킬 수 있으며 최근에는 적당량의 알코올 섭취가 HDL-cholesterol 농도 상승과 관련하여 동맥경화와 같은 심장혈관계 질환을 예방할 수 있다는 가설이 제기되기도 했지만, 개인의 영양상태와 체질, 환경 등 여러 요인에 의해 적당량을 정하기 어렵다. 영양학적인 측면에서 보면 알코올은 비교적 높은 열량을 공급하나 알코올 섭취로 인한 식사량 감소로 영양불균형 증세를 수반할 수도 있으며(Shaw & Lieber 1993), 정서적으로 사람을 흥분시키는 효과가 있어 거친 행동을 하게 하거나 불안, 공포, 공황 등 심리적 불안을 유발할 수 있다. 특히 정서적으로 불안정한 청소년에 있어서 이러한 효과는 더욱 크게 나타날 수 있으며, 성폭력, 폭행 등 각종 청소년비행의 원인이 될 수 있으므로 더욱 주의가 요구된다(문화체육부 1996). 최근 청소년의 음주 실태를 보면 음주율이 증가 추세에 있다는 점과, 여성 청소년의 음주율이 남성 청소년의 음주율 수준에 접근하고 있는 것으로 보고되고 있으므로, 청소년 흡연 못지않게 음주로 인한 폐해도 심각하게 우려되는 수준이며, 그 예방대책의 수립이 절실하게 필요한 시점이지만, 현재 우리나라에서 청소년을 대상으로 한 식습관 관련 연구는 음주실태 및 그와 관련된 연구 결과는 거의 미미한 수준에 불과하다. 그러므로 본 연구에서는 남녀고등학생을 대상으로 음주실태와 식

생활 태도, 섭취빈도 조사를 통한 식품 섭취 실태를 파악하고, 음주 청소년의 식행동 및 식생활태도를 비교 분석하므로써 음주 예방 및 바람직한 식습관 형성을 위한 교육자료를 제공하고자 한다.

연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 시기

설문조사는 남녀고등학생을 대상으로 예비조사를 거친 후, 수정 보완된 설문지를 이용하여 경기일부지역에 재학하고 있는 고등학교 1, 2학년 학생을 대상으로 2002년 5월에서 6월에 걸쳐 무기명으로 실시하였으며, 그 중 불성실하게 답한 경우를 제외한 380명(남학생 186명, 여학생 194명)을 선정하여 분석에 이용하였다.

2. 조사내용

조사내용은 대상자의 일반 환경, 식습관, 식품섭취빈도, 흡연실태를 포함하였다. 일반사항으로는 성별, 신장, 체중, 가족형태, 부모의 학력과 경제상태, 어머니의 직업유무를 포함하고 있으며, 식습관과 관련 항목으로 식욕상태, 식사의 규칙성, 식사량, 간식 및 결식상태 등을 포함하였다. 평소의 식이섭취양상을 파악하기 위하여 행한 식품섭취빈도 조사는 식품을 18군으로 분류하여 각 식품군을 매 끼니마다 먹는 경우 5점, 하루에 한번 먹는 경우 4점, 일주일에 2~3회 먹는 경우 3점, 일주일에 한번 먹는 경우 2점, 그리고 거의 먹지 않는 경우를 1점으로 점수화하여 평균을 내어 제시하였으며, 식품섭취빈도 점수가 높을수록 해당식품을 자주 섭취하는 것으로 평가하였다(한경희 등 2000). 또한 24시간 회상법으로 설문조사 전일 하루 동안 섭취한 식품의 가짓수를 조사하여 식품의 다양성(DVS; Dietary Variety Score)을 구하였으며, 다른 음식, 다른 조리법에 중복사용된 식품은 1가지 식품으로 계산하였고 조미료는 포함하지 않았다. 음주실태와 행동을 파악하기 위해 음주여부, 음주 개시 시기와 동기, 음주력, 음주 이유, 음주량, 가족의 음주 및 금주 시도여부 등에 대해 조사하였다.

3. 통계처리

조사된 자료는 S-plus 2000 (MathSoft)을 이용하여 분석하였으며, 음주유무에 따라 음주그룹과 비음주그룹으로 나누어 각 조사항목별로 백분율, 평균과 표준편차, 빈도 점수로 표시하였다. 음주여부가 각 변수와 관련이 있는지에 대한 가설과 음주행위에 대해 남녀별로 차이가 있는지에 대한 가설은 t-test 또는 χ^2 -test를 이용하여 유의성을 검정하였다.

결과 및 고찰

1. 일반환경과 음주실태

조사대상자의 일반환경과 그에 따른 음주실태조사 결과를 Table 1에 제시하였다. 전체적으로 조사대상자의 78.2%가 술을 마셔본 적이 있다고 답하였으며, 남녀별로는 남학생의 79.0%, 여학생의 77.3%가 술을 마신 적이 있다고 하였다. 이는 전체 청소년의 평생 음주 경험율이 71.8% (남 74.0%, 여 69.5%)라고 보고한 문화체육부(1996)의 자료에서보다 높은 것으로, 청소년의 음주경험율이 점점 증가하는 추세를 나타내고 있다. 조사대상자의 가족형태는

핵가족 형태의 비율이 전체의 77.4%를 차지하고 있었으며, 가족형태에 따른 음주경험율은 핵가족형태에서 다소 높게 나타났으나, 유의적인 차이를 보이지는 않았다. 조사대상자가 인식하고 있는 경제적 수준을 상, 중, 하로 분류하여 조사해 본 결과, 상류 1.1%, 중류 86.5%, 하류 12.4%로 대상자의 대부분이 중류정도라고 답하였으며, 상류라고 답한 수가 적어 경제 수준에 따른 음주율의 차이가 검정에서 확연하게 나타나지는 않았다. 그 외 부모의 학력 또는 어머니의 취업여부에 따른 유의적 차이는 보이지 않았다.

2. 음주여부에 따른 남녀별 신장, 체중 및 체질량지수

Table 2는 음주여부에 따른 남녀학생별 신장, 체중 및

Variables		Non-drinking	Drinking	Total	N (%)	χ^2 -test
Gender	Male	39 (21.0)	147 (79.0)	186 (100.0)	NS ¹⁾	
	Female	44 (22.7)	150 (77.3)	194 (100.0)		
	Total	83 (21.8)	297 (78.2)	380 (100.0)		
Family type	Nuclear family	62 (21.1)	232 (78.9)	294 (100.0)	NS	
	Extended family	21 (24.4)	65 (75.6)	86 (100.0)		
	Total	83 (21.8)	297 (78.2)	380 (100.0)		
Family economic status	High	0 (0.0)	4 (100.0)	4 (100.0)	NS	
	Middle	76 (23.8)	244 (76.3)	320 (100.0)		
	Low	7 (15.2)	39 (84.8)	46 (100.0)		
	Total	83 (22.4)	287 (77.6)	370 (100.0)		
Father's education	Elementary school	8 (17.4)	38 (82.6)	46 (100.0)	NS	
	Middle school	16 (21.1)	60 (78.9)	76 (100.0)		
	High school	49 (23.9)	156 (76.1)	205 (100.0)		
	Over university	8 (19.0)	34 (81.0)	42 (100.0)		
	Total	81 (22.0)	288 (78.0)	369 (100.0)		
Mother's education	Elementary school	10 (16.1)	52 (83.9)	62 (100.0)	NS	
	Middle school	21 (17.2)	101 (82.8)	122 (100.0)		
	High school	49 (27.2)	131 (72.8)	180 (100.0)		
	Over university	2 (25.0)	6 (75.0)	8 (100.0)		
	Total	82 (22.0)	290 (78.0)	372 (100.0)		
Mother's job	Yes	47 (22.2)	165 (77.8)	212 (100.0)	NS	
	No	30 (19.7)	122 (80.3)	152 (100.0)		
	Total	77 (21.2)	287 (78.8)	364 (100.0)		

1) NS: Not significant at $p < 0.05$

Table 2. Height, weight and BMI of subjects

		Non-drinking (n = 83)	Drinking (n = 297)	Total (n = 380)	t-test
Male	Height (cm)	174.2 ± 6.0 ¹⁾	173.5 ± 5.6	173.6 ± 5.6	NS ²⁾
	Weight (kg)	62.1 ± 8.5	61.8 ± 7.4	61.8 ± 7.7	NS
	BMI	20.5 ± 2.2	20.6 ± 2.4	20.5 ± 2.3	NS
Female	Height (cm)	161.1 ± 5.5	160.9 ± 5.0	160.9 ± 5.1	NS
	Weight (kg)	52.3 ± 7.1	53.4 ± 7.4	53.2 ± 7.3	NS
	BMI	20.2 ± 2.9	20.6 ± 2.5	20.5 ± 2.6	NS

1) Mean ± SD, 2) NS: Not significant at $p < 0.05$

Table 3. The difference of drinking behavior between male and female high school students

Variables		Male (n = 147)	Female (n = 150)	Total (n = 297)	N (%)
Age of first drinking	Primary school	35 (23.8)	19 (12.7)	54 (18.2)	p < 0.05
	Middle school	73 (49.7)	88 (58.7)	161 (54.2)	
	High school	39 (26.5)	42 (28.0)	81 (27.3)	
	N/A ¹⁾	0 (0.0)	1 (0.7)	1 (0.3)	
Motivation for first drinking	Peer pressure	56 (38.1)	62 (41.3)	118 (39.7)	NS
	Curiosity	39 (26.5)	44 (29.3)	83 (27.9)	
	After sacrificial rite	28 (19.0)	20 (13.3)	48 (16.2)	
	Stress reduction	20 (13.6)	22 (14.7)	42 (14.1)	
	N/A	4 (2.7)	2 (1.3)	6 (2.0)	
Drinking history	Not addictive	93 (63.3)	126 (84.0)	219 (73.7)	p < 0.05
	1 - 5months	7 (4.8)	2 (1.3)	9 (3.0)	
	6 - 12months	9 (6.1)	3 (2.0)	12 (4.0)	
	Over 12 months	32 (21.8)	19 (12.7)	51 (17.2)	
	N/A	6 (4.1)	0 (0.0)	6 (2.0)	
Frequency of drinking	1 - 2/month	96 (65.3)	73 (48.7)	169 (56.9)	NS
	1 - 2/week	16 (10.9)	7 (4.7)	23 (7.7)	
	3 - 4/week	8 (5.4)	4 (2.7)	12 (4.0)	
	Everyday	3 (2.0)	0 (0.0)	3 (1.0)	
	N/A	24 (16.3)	66 (44.0)	90 (30.3)	
Amount	1 - 2glass	37 (25.2)	66 (44.0)	103 (34.7)	p < 0.001
	Half bottle	31 (21.1)	33 (22.0)	64 (21.5)	
	One bottle (320 ml)	23 (15.6)	17 (11.3)	40 (13.5)	
	More than	35 (23.8)	14 (9.3)	49 (16.5)	
	N/A	21 (14.3)	20 (13.3)	41 (13.8)	
Company	Friends	108 (73.5)	120 (80.0)	228 (76.8)	NS
	Parents	20 (13.6)	17 (11.3)	37 (12.5)	
	Brothers/sisters	4 (2.7)	4 (2.7)	8 (2.7)	
	Alone	4 (2.7)	2 (1.3)	6 (2.0)	
	N/A	11 (7.5)	7 (4.7)	18 (6.1)	
Reason for drinking	Mingling	44 (29.9)	40 (26.7)	84 (28.3)	p < 0.01
	Stress reduction	32 (21.8)	38 (25.3)	70 (23.6)	
	Bored	22 (15.0)	14 (9.3)	36 (12.1)	
	Looking chic	8 (5.5)	0 (0.0)	8 (2.7)	
	Others	24 (16.3)	38 (25.3)	62 (20.9)	
	N/A	17 (11.6)	20 (13.3)	37 (12.5)	
Desire for drinking	Good mood	48 (32.7)	30 (20.0)	78 (26.3)	p < 0.01
	Anger, frustration	42 (28.6)	67 (44.7)	109 (36.7)	
	Bored	17 (11.6)	10 (6.7)	27 (9.1)	
	Others	17 (11.6)	17 (11.4)	34 (11.5)	
	N/A	23 (15.6)	26 (17.3)	49 (16.5)	
Try to quit drinking	Yes	34 (23.1)	27 (18.0)	61 (20.5)	NS
	No	97 (66.0)	85 (56.7)	182 (61.3)	
	N/A	16 (10.9)	38 (25.3)	54 (18.2)	
Recognition of alcoholic hazard	Don't know	32 (21.8)	27 (18.0)	59 (19.9)	NS
	Know but can't quit	20 (13.6)	15 (10.0)	35 (11.8)	
	Know but don't care	77 (52.4)	71 (47.3)	148 (49.8)	
	N/A	18 (12.2)	37 (24.7)	55 (18.5)	

1) N/A: not answered, 2) NS: Not significant at p < 0.05

체질량지수를 비교한 것이다. 조사대상자의 평균 신장은 남학생 173.6 cm, 여학생 160.9 cm로, 각각 한국인 체위 기준치인 171.1~172.5 cm, 160~160.5 cm(한국영양학회 2000)보다 약간 높게 나타났으며, 평균체중은 남학생 61.8 kg, 여학생 53.2 kg으로 각각 한국인 체위 기준치인 61.8~63.8 cm, 54~54.4 cm(한국영양학회 2000)보다 약간 낮은 경향을 보였다. 체질량지수도 한국인 체위 기준치(남 21.1~21.4, 여 21.2)에 비해 약간 낮은 것으로 조사되었으며 신장, 체중, 체질량지수 모두 음주에 따른 유의적 차이는 볼 수 없었다.

3. 음주행동

Table 1에서 조사대상자의 78.2%가 술을 마셔본 적이 있다고 답하였으나, 이는 한번이라도 경험이 있는 경우는 모두 포함시킨 것으로 대상 집단의 음주율로 단정짓기는 어렵다. Table 3은 술을 마셔본 적이 있다고 답한 학생들을 대상으로 음주 행동에 대한 구체적인 내용을 조사하여 제시한 것이다.

처음 술을 마셔본 시기에 대한 조사에서 전체 음주경험자의 18.2%가 이미 초등학교 때에 술을 마셔보았다고 답하였으며, 중학교 때에 54.2%, 고등학교 때에 27.3%로 나타났다. 특히 남학생의 경우는 여학생에 비해 초등학교 때의 음주경험이 유의적으로 높게 나타나 더 일찍부터 음주에 노출되고 있으며, 여학생의 경우는 과반수이상인 58.7%가 중학교 때에 술을 처음 마셔본 것으로 나타나, 중학교이전에 음주에 대한 지도 및 교육이 이루어져야 할 필요가 있다고 생각된다. 처음 술을 마시게 된 동기에 대해서는 '친구의 권유 때문에' 라고 답한 경우가 39.7%로 가장 높았으며, 다음이 '호기심에서' (27.9%)로 나타났다. 특히 남학생의 경우는 제사 후에 처음 마셔보게 되었다고 답한 경우가 19%로 비교적 높게 나타났다.

본격적으로 술을 마시게 된 기간에 대한 조사에서는 73.7%가 만성적으로 마시지는 않는다고 답하였으나, 6개월 이상 만성적으로 마시고 있다고 답한 경우가 21.2%나 되는 것으로 조사되었다. 특히 여학생의 경우는 84%가 습관적으로 마시지는 않는다고 답하여, 남학생보다는 양호한 상태를 보이고 있으나, 12.7%정도가 1년 이상 만성적으로 술을 마셔온 것으로 나타나 특별한 지도와 관심이 필요한 것으로 사료된다. 얼마나 자주 술을 마시는가에 대해서는 57%가 한 달에 1~2회 마신다고 답하였으며, 전체적으로 남학생들이 여학생에 비해 더 자주 술을 마시는 것으로 나타났다. 18.3%가 일주일에 적어도 1회 이상 술을 마신다고 답하였으며, 거의 매일 마신다고 답한 경우도 있었다.

여학생의 경우 무응답자를 제외한 나머지의 87%정도가 한 달에 1~2회 정도의 빈도로 술을 마신다고 하였으며, 응답자의 13%정도가 적어도 1주일에 1회 이상 술을 마신다고 답하여 더 이상 음주가 남학생만의 문제가 아님을 보여주고 있다. 무응답의 비율이 전체적으로 30.3%로 높게 나타난 것은 만성적으로 마시지 않거나 아주 드물게 마시는 경우를 포함하기 때문이라고 여겨지며, 나머지 207명은 만성적으로 또는 기회만 있으면 술을 마실 잠재적 가능성이 있는 것으로 추측할 수 있다. 또한 한번에 마시는 술의 양에 대한 조사에서 전체적으로 소주 한 병 또는 그 이상을 마신다고 답한 경우가 30%로 나타났으며, 특히 남학생의 경우는 39.4%로 비교적 높게 나타났다. 남, 여학생 모두 1~2잔 정도가 가장 많았으나, 남학생의 경우 한 병 이상 마신다고 답한 비율이 39.4%로, 여학생의 경우(20.6%)보다 훨씬 높은 것으로 나타나 전체적으로 남학생이 여학생보다 한번에 마시는 음주량이 유의적으로 많았다. 술을 누구와 함께 마시는가에 대해서는 대다수의 학생들이(76.8%) '친구와 함께 마신다'고 답하였으며, 그 다음이 '부모 또는 형제와 함께 마신다'로 나타났다. 특히 여학생의 경우 친구와 마신다는 비율이 높게 나타났다. 술을 마시는 이유로는 '친구들과 어울리기 위해서', 또는 '스트레스 해소를 위해서'라고 답한 경우가 가장 많았으며, '심심해서'라고 답한 경우가 그 다음으로 나타났다. 여학생의 경우 스트레스 해소를 위해서 술을 마신다고 답한 경우가 남학생보다 높게 나타났다. 언제 가장 술을 마시고 싶다고 느끼는가에 대한 조사 결과, 남학생은 '기분 좋을 때' 가장 술이 마시고 싶다고 답한 것에 비해 여학생은 '화가 날 때나 불안할 때'라고 답하여 차이를 보이고 있다. 전체적으로는 화가 나거나 불안할 때 술을 마시고 싶다고 답한 경우가 36.7%로 가장 많아, 정서적으로 안정되지 못하고 심리적 갈등이 유발되기 쉬운 청소년기에 흥분이나 거친 행동 등 각종 비행의 원인이 될 수 있다는 점에서 좀더 세심한 관심을 가져야 할 것이다. 그 다음은 기분 좋을 때(26.3%), 기타(10.8%), 심심할 때(9.1%) 등의 순으로 나타났다. 술을 끊으려고 노력해 본적이 있는가에 대한 질문에서 시도한 적이 있다고 답한 경우는 전체적으로는 20.5%로 조사되었으나, 61.3%는 금주시도를 한 적이 없다고 답하였다. 이는 금주시도를 해야 할 만큼 본격적으로는 술을 마시고 있지 않다는 의미로 해석될 수도 있겠으나, 한편으로는 음주에 대해 표현만큼 부정적이지는 않으며 어느 정도 허용적인 분위기를 나타낸다고 할 수도 있겠다. 술로 인한 건강상의 위해에 대한 인지상태를 조사한 결과, '알지만 상관없다'라고 답한 경우가 49.8%로 가장 많았으며, '알지만 끊기 어렵다(19.9%)',

‘모른다(11.8%)’의 순으로 나타났다. 특히 술의 위해에 대해 ‘모른다’, 또는 ‘알아도 상관없다’고 답한 경우가 남학생 74.2%, 여학생 65.3%로 높게 나타나 알코올로 인한 건강상 위해에 대한 청소년 교육을 강화할 필요가 있다고 사료된다.

4. 음주여부에 따른 식습관

조사대상자들의 식습관을 조사하여 Table 4에 제시하였다. 전반적으로 식욕상태는 양호하고 식사량은 적절한 편으로 나타났으나, 식품의 배합을 전혀 고려하지 않는다고 답한 경우가 50.9%로 식품의 균형된 섭취에는 무관심한 것으로 나타났다.

식사시간의 규칙성에 대한 조사에서 거의 매일 일정하다

고 답한 경우는 전체의 36.3%에 불과하였으며, 거의 매일 아무 때나 먹는 편이라고 답한 경우는 음주그룹이 23.2%로, 비음주그룹(16.9%)보다 높게 나타나, 음주경험이 있는 학생들의 식사시간이 다소 불규칙한 것을 알 수 있었다. 아침식사를 꼭 하는가에 대한 조사에서 대상자의 58.9%가 가끔 또는 자주 거른다고 답하여 아침 결식문제가 여전히 심각함을 알 수 있으며, 중학생을 대상으로 55%의 아침결식을 보인 이전의 연구결과(정은희 2002)와 유사한 경향을 보이고 있다. 음주여부에 따라서는 아침식사를 꼭 한다고 답한 경우가 비음주그룹에서 45.8%, 음주그룹에서 39.7%로 차이를 보였으며, 일상적으로 거른다고 답한 경우는 음주여부에 따라 차이를 보이지 않았다.

끼니를 거를 때가 있다면 하루 중 언제인가에 대한 조사

Table 4. The Comparison of dietary habit between male and female high school students N (%)

Variables		Non-drinking	Drinking	Total	χ^2 -test
Appetite	Always good	22 (26.5)	98 (33.0)	120 (31.6)	NS ¹⁾
	Moderate	59 (71.1)	188 (63.3)	247 (65.0)	
	Not good	2 (2.4)	11 (3.7)	13 (3.4)	
	Total	83 (100.0)	297 (100.0)	380 (100.0)	
Consideration of food balance	Much	4 (4.8)	15 (5.1)	19 (5.0)	NS
	Sometimes	38 (45.8)	129 (43.6)	167 (44.1)	
	Never	41 (49.4)	152 (51.4)	193 (50.9)	
	Total	83 (100.0)	296 (100.0)	379 (100.0)	
Amount of meal	Light	6 (7.2)	10 (3.4)	16 (4.2)	NS
	Proper	60 (72.3)	206 (69.4)	266 (70.0)	
	Too much	17 (20.5)	81 (27.3)	98 (25.8)	
	Total	83 (100.0)	297 (100.0)	380 (100.0)	
Regularity of meal	Regular	28 (33.7)	110 (37.0)	138 (36.3)	NS
	Sometimes irregular	41 (49.4)	118 (39.7)	159 (41.8)	
	Irregular	14 (16.9)	69 (23.2)	83 (21.8)	
	Total	83 (100.0)	297 (100.0)	380 (100.0)	
Skipping breakfast	Never	38 (45.8)	118 (39.7)	156 (41.0)	NS
	Sometimes	20 (24.1)	90 (30.3)	110 (28.9)	
	Usually	25 (30.1)	89 (30.3)	114 (30.0)	
	Total	83 (100.0)	297 (100.0)	380 (100.0)	
Skipped meal	None	18 (22.0)	58 (19.5)	76 (20.1)	NS
	Breakfast	43 (52.4)	154 (51.9)	197 (52.0)	
	Lunch	11 (13.4)	47 (15.8)	58 (15.3)	
	Dinner	10 (12.2)	38 (12.8)	48 (12.7)	
	Total	82 (100.0)	297 (100.0)	379 (100.0)	
Frequency of snack	Almost none	20 (24.1)	54 (18.2)	74 (19.5)	NS
	1/day	44 (53.0)	174 (58.8)	218 (57.5)	
	2/day	14 (16.9)	42 (14.2)	56 (14.8)	
	Over 3/day	5 (6.2)	26 (8.8)	31 (8.2)	
	Total	83 (100.0)	296 (100.0)	379 (100.0)	

1) NS: Not significant at p<0.05

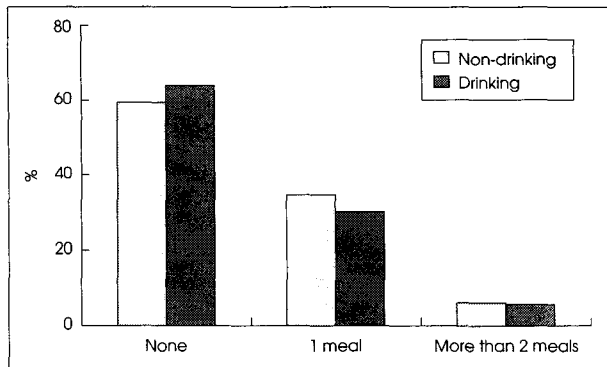


Fig. 1. The number of skipped meal obtained by 24 hr recall method.

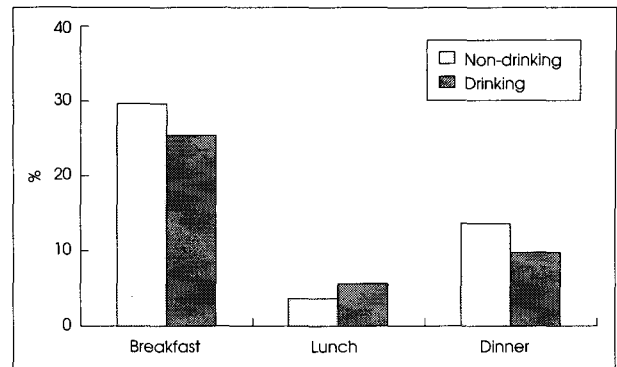


Fig. 2. Kinds of skipped meal obtained by 24 hr recall method.

에서 전체 학생의 20.1%만이 거의 끼니를 거르지 않는다고 답하였으며, 아침을 거르는 경우는 52.0%, 점심을 거르는 경우는 15.3%, 저녁을 거르는 경우는 12.7%로 조사되어 점심이나 저녁에 비해 아침 결식율이 높다고 보고한 이전의 결과들과 일치하고 있다(이선웅 등 2000; 정은희 2002). 음주여부에 따라서는 거의 끼니를 거르지 않는다고 답한 경우가 비음주그룹의 22.2%, 음주그룹의 19.5%로 조사되었으며, 아침을 거르는 경우는 각각 52.4%와 51.9%로 음주여부에 따른 유의적 차이는 보이지 않았다.

간식의 빈도에 대한 조사결과, 전체적으로 하루에 한번 간식을 먹는다고 답한 경우가 57.5%로 가장 높았으며, 거의 간식을 먹지 않는다고 답한 경우도 19.5%로 조사되었다. 음주여부에 따라서는 음주그룹에서 18.2%가 간식을 거의 먹지 않는다고 답하여 비음주그룹의 24.1%에 비해 약간 낮은 경향을 보였으나 통계적 유의성은 볼 수 없었다.

5. 조사 전일의 결식상태와 섭취한 식품의 가짓수

특정한 일일의 조사결과만으로 평소의 식이섭취에 대한 결론을 도출해내기는 어려우나 대략적인 경향은 파악할 수 있을 것으로 사료되므로, 24시간 회상법을 이용한 식이섭취실태 자료를 분석하여 설문조사 전일의 결식상태와 섭취한 식품의 가짓수에 대해 조사해 보았다. 전체적으로 37.2%가 1끼 이상 결식을 하였으며, 2끼 이상을 결식한 경우도 6.0%로 조사되었으나(Fig. 1), 음주여부에 따른 차이는 볼 수 없었다. 결식의 종류별로는 아침이 가장 많은 것으로 나타나(26.3%) Table 4에서 제시된 일상적인 아침결식율과 큰 차이를 보이지 않았고, 그 다음이 저녁, 점심의 순서로 나타났으며(Fig. 2), 음주여부에 따른 유의적 차이는 볼 수 없었다(Fig. 2).

다양한 식품 섭취는 한 가지 영양소의 과잉이나 결핍의 기회를 감소시키고 영양소의 상호보완효과로 식사의 질을

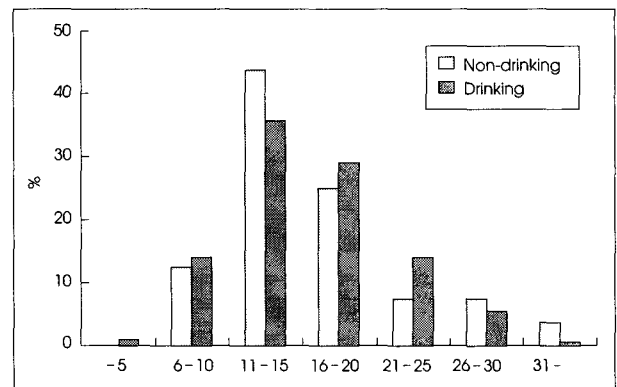


Fig. 3. The number of intake food (DVS) obtained by 24 hr recall method.

높일 수 있기 때문에 중요하게 고려되어야 하며(한국영양학회 2000), 그 평가 방법으로 DVS가 이용되고 있다. 24시간 회상법을 이용하여 전일 섭취한 식품의 가짓수를 조사한 결과(Fig. 3), 음주여부에 따른 유의적 차이는 보이지 않았으나, 조사대상자의 37.4%가 11~15가지의 식품을 섭취하였으며, 27.9%가 16~20가지를 섭취한 것으로 나타났다. 이는 대도시의 성인을 대상으로 한 연구에서 18~23가지가 가장 많은 비율을 차지하였고, 균형된 영양소섭취를 위해서는 24~32가지를 권장값으로 제시한 이정원 등(2000)의 결과와 차이를 보이고 있으며, 청소년들에게 있어서 다양한 식품섭취가 더욱 강조되어야 할 것이다.

6. 음주여부에 따른 간식 선호도

고등학생들이 즐겨 먹는 간식 종류는 과자류, 우유 및 요구르트, 과일과 과일쥬스, 빵, 탄산음료, 라면, 떡볶기 등이었으며(Table 5), 전반적으로 음주에 따른 간식의 종류별 선호도는 유의적 차이를 보이지 않았으나, 음주그룹에서 비음주그룹보다 탄산음료, 라면, 초코렛과 사탕에 대한 선호도가 약간 높게 나타났으며, 빵류, 과일 또는 과일쥬스에 대한 선호도는 상대적으로 낮은 경향을 보였다.

Table 5. The preferences for snack of high school students

	Non-drinking (n = 83)	Drinking (n = 297)	Total (n = 380)	N (100%)
Cookies	60 (72.3)	216 (72.7)	276 (72.6)	
Milk, yogurt	42 (50.6)	154 (51.9)	196 (51.6)	
Fruit, fruit juice	44 (53.0)	144 (48.5)	188 (49.5)	
Breads	44 (53.0)	135 (45.5)	179 (47.1)	
Carbonated beverage	34 (41.0)	137 (46.1)	171 (45.0)	NS ¹⁾
Instant ramyun	32 (38.6)	126 (42.4)	158 (41.6)	
Dduck-bokki	27 (32.5)	94 (31.6)	121 (31.8)	
Chocolate, candy	19 (22.9)	76 (25.6)	95 (25.0)	
Fast food	16 (19.3)	63 (21.1)	79 (20.8)	

1) NS: Not significant at p < 0.05

Table 6. Food intake frequency score of high school students

	Non-drinking	Drinking	t-test
Milk & milk products	3.42 ± 1.06 ¹⁾	3.30 ± 1.18	NS ²⁾
Anchovy, icefish	2.39 ± 0.87	2.16 ± 0.97	p < 0.05
Fruits	3.19 ± 1.09	3.10 ± 1.12	NS
Seaweeds	2.51 ± 1.04	2.35 ± 0.95	NS
Green-yellow vegetables	3.01 ± 1.19	3.09 ± 1.31	NS
Light-colored vegetables	3.67 ± 1.18	3.74 ± 1.13	NS
Meat, fish, egg	3.24 ± 0.95	3.30 ± 1.03	NS
Bean & bean products	2.99 ± 1.11	2.98 ± 1.06	NS
Fried foods	2.40 ± 0.95	2.51 ± 1.01	NS
Salted foods	2.27 ± 1.09	2.11 ± 1.15	NS
Sweet foods	2.96 ± 1.21	2.92 ± 1.29	NS
Smoked foods	2.63 ± 1.01	2.47 ± 0.98	NS
Frozen foods	1.98 ± 0.93	2.00 ± 0.96	NS
Retort foods	1.61 ± 0.89	1.44 ± 0.67	NS
Can products	1.82 ± 0.78	1.82 ± 0.84	NS
Fast food	1.82 ± 1.12	1.89 ± 0.76	NS
Caffeine contained	2.63 ± 1.12	2.86 ± 1.18	NS
Instant Ramyun	2.82 ± 0.80	2.81 ± 0.97	NS

1) Mean ± SD

Values are scaled as follows: every meal: 5 point, once/day: 4 point, 2 - 3times/week: 3 point, once/week: 2 point, once a month or less: 1 point.

2) NS: Not significant at p < 0.05

7. 식품섭취빈도조사

식품섭취빈도법은 장기간에 걸친 일상적 식품섭취패턴을 파악할 수 있으며, 절대적 섭취수준 평가보다는 조사대상자의 집단내 영양소 섭취 순위를 매기거나 위험집단을 분류해 내는 등 상대적 평가에 보다 적절하므로 군간 비교를 위해서는 적절한 방법으로 여겨지고 있으나(류호경·윤진숙 2000), 본 조사에서는 음주여부에 따른 유의적인 차이는 없었으며(Table 6), 단지 음주그룹에서 멀치 등 뼈째 먹는 생선류의 섭취빈도가 비음주그룹보다 저조한 것

으로 나타났다.

요약 및 결론

본 연구에서는 청소년들을 대상으로 음주실태를 파악하고 식생활 태도와 섭취빈도 조사를 통한 식품 섭취 실태를 조사하여 음주 청소년의 식행동 및 식생활태도를 비교 분석하고자 남녀 고등학생 380명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지는 무기명으로 기록하게 하였으며, 조사대상자의 일반 환경, 식습관, 식품섭취빈도, 음주실태를 포함하였다. 전체적으로 조사대상자의 78.2%가 음주경험이 있으며, 이중 73.7%가 만성적으로 마시는 것은 아니라고 답하였다. 음주 경험을 자체는 남학생 79.0%, 여학생 77.3%로 남녀 간 큰 차이를 보이지 않았으나, 음주행위는 문항에 따라 남녀간에 유의적인 차이를 보였다. 전체 음주자의 54.2%가 중학교 때에 처음 술을 마셨다고 답하였으며, 18.2%가 초등학교 때에 이미 술을 마셔 본 것으로 나타났다. 특히 남학생의 경우, 초등학교에서의 음주 경험이 24%로 여학생보다 1.9배나 높아 더 일찍부터 음주에 노출되는 것으로 나타났다. 처음 마시게 된 동기는 '친구의 권유로', '호기심에서', '체사 후에'의 순으로 나타났다. 음주빈도는 전체적으로는 월 1~2회가 57%로 가장 많았으나, 남학생의 경우, 주 1~2회 이상이라 답한 경우가 18.3%나 되는 것으로 나타났으며, 매 회의 음주량은 소주 1병 또는 그 이상 마신다고 답한 경우가 30%(남학생 39.4%, 여학생 20.6%)로 높게 나타났으나, 한두 잔이라 답한 경우가 가장 많았다. 술을 마시는 이유는 주로 '친구와 어울리기 위해서', 또는 '스트레스해소를 위해서'이며, 특히 '화가 나거나 불안할 때(37%)' 술이 가장 마시고 싶어진다고 하여 정서적으로 안정되지 못하고 심리적 갈등이 유발되기 쉬운 청소년기에 흥분이나 거친 행동 등 각종 비행의 원인이 될 수 있다는 점에서 좀더 세심한 관심을 가져야 할 것

이다. 음주여부에 따른 식습관의 차이는 뚜렷하지 않았으나, 단지 아침 결식율이 음주군에서 약간 높은 경향으로 나타났다. 이렇듯이 음주여부가 청소년의 식습관에 미치는 영향은 뚜렷하게 나타나지 않았지만, 청소년의 음주경험율이 이전보다(71.8%, 문화체육부 1996년) 높은 것으로 나타났다으며, 또 여성 청소년의 음주율이 남성 청소년의 음주율 수준에 접근하고 있는 것을 알 수 있다. 청소년기는 신체적, 정신적으로 아직 성숙되지 않은 상태이므로 음주행위로 인한 피해는 더욱 심각하다고 할 수 있으며, 흡연, 또는 더 나아가서 약물사용으로까지 진전될 수 있는 잠재적 가능성을 내포할 뿐만 아니라, 청소년 비행으로까지 발전할 수 있다는 점에서 근본적인 예방대책이 필요하다. 또한 청소년음주는 흡연이나 약물사용처럼 친구들에 의해서 권유되는 것뿐만 아니라 집안에서 또는 어른들의 권유에 의해서도 경험하게 되는 경우가 많은 것으로 조사되었는데, 이는 술에 대해 너그러운 사회적 분위기를 나타내는 것으로, 반드시 변화가 요구되는 부분이라 사료된다. 무엇보다 효과적인 예방대책은 광고나 드라마에서의 음주장면 규제 등 절주나 금주를 위한 사회환경 조성과 더불어, 특히 청소년의 주류구매를 제한함으로써 청소년 음주를 절대 허용하지 않는 사회적 분위기를 조성하는 것이라 할 수 있겠다.

참 고 문 헌

김숙희 · 유춘희 · 김선희 · 이상선 · 강명희 · 장남수(1995) : 가족 영양학. 신광출판사
 김정희 · 임재연 · 김경원(1998) : 남자고등학생 흡연자의 영양상태 판정 및 흡연관련 요인분석. *대한지역사회영양학회지* 3(3) : 349-357
 노희경(2000) : 농촌남녀 중학생의 영양소 섭취, 식행동과 체형인식에 관한 비교. *대한지역사회영양학회지* 5(2S) : 280-288
 류호경 · 윤진숙(2000) : 청년기 여성의 체형과 체중조절 경험에 따른 영양소 섭취량과 건강상태에 대한 비교 연구. *대한지역*

사회영양학회지 5(3) : 444-451
 문화체육부(1996) : 청소년약물남용실태와 예방대책 연구
 보건복지부, 한국보건사회연구원(1999) : 1998년도 국민건강 · 영양조사-보건의식행태조사부문
 보건복지부, 한국보건사회연구원(2002) : 2001년도 국민건강 · 영양조사-보건의식행태조사부문
 안계수신동순(2001) : 경남지역 일부도시와 어촌 중학생의 영양소 섭취 및 식습관 비교. *대한지역사회영양학회지* 6(2) : 271-281
 이선웅 · 승정자 · 김애정 · 김미현(2000) : 서울과 경기지역 남녀 중학생의 영양지식에 따른 영양태도, 식행동 및 영양섭취 상태에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지* 5(3) : 419-431
 이영미(1985) : 도시청소년의 식생활행동 및 식품가치평가조사에 대한 연구. 연세대학교 박사 학위논문
 이정숙(2003) : 청소년의 성별, 비만도, 영양지식 및 식생활태도가 식이 자기효능감에 미치는 영향. *대한지역사회영양학회지* 8(5) : 652-657
 이정원 · 현화진 · 광충실 · 김초일 · 이행신(2000) : 섭취식품가짓수와 영양소섭취상태의 상관관계 분석. *대한지역사회영양학회지* 5(2S) : 297-306
 임우경 · 김선효(2000) : 일부 농촌지역 여고생의 흡연행동특성 조사. *한국영양학회지* 33(7) : 755-762
 장혜순 · 김미라(1999) : 전북일부지역의 여자 중 · 고 · 대학생의 식습관 변화. *대한지역사회영양학회지* 4(3) : 366-374
 정은희(2002) : 중학생의 흡연실태와 흡연에 따른 식습관 차이. *대한지역사회영양학회지* 7(1) : 14-22
 통계청(1995) : 한국의 사회지표, p.164
 한경희 · 김기남 · 김영남 · 정은희 · 현태선 · 최미숙(2000) : 충청지역 아동들의 영양상태 및 건강실태. 충청북도 연구과제 보고서
 한국영양학회(2000) : 한국인 영양권장량
 Foley C, Hertzler AA (1979): Attitude and food habits - a review. *J Am Diet Assoc* 75(1): 13-18
 Kretchmer N, Zimmermann M (1997): Developmental Nutrition. pp.458-459 Allyn and Bacon, Boston
 Shaw S, Lieber CS (1993): Nutrition and alcohol. A clinical perspective in. Weiningger J. Briggs GM, eds, Nutrition Update, John Wiley & Sons, New York, Vol. 1: 79-104
 Williams SR, Worthington BS (1992): Nutrition throughout the life cycle (2nd Ed.) Mosby Year Book