

중학생의 성격유형과 사회심리적 요인 및 식습관과의 관계연구

김혜성¹⁾ · 김혜영(A)[†]

¹⁾용인대학교 교육대학원 영양교육전공, 용인대학교 식품영양학과

Relationships among Personality Preferences, Psychosocial Factors and Dietary Habits of Middle School Students

Hye-Sung Kim¹⁾, Hye-Young P. Kim[†]

¹⁾Graduate School of Education, Nutrition Education Major, Yongin University, Yongin, Korea
Department of Foods & Nutrition, Yongin University, Yongin, Korea

ABSTRACT

The purpose of this study was to obtain an understanding of the association of personality preferences and food behavior factors in middle school students. The subjects were 319 boys and girls in a middle school located in Kyunggi province. A self-administered questionnaire was used to assess demographic factors, dietary habits and psychosocial factors including self-efficacy, perceived benefits and barriers. The MMTIC (Murphy-Meisgeier Type Inventory for Children) test was used to assess the personality preferences of the students. Sixty-seven percent of the subjects were extrovert, 53.9% were the sensing type, 76.8% were the feeling type and 81.8% were the perceiving type in personality preferences. The extrovert had higher self-efficacy than the introvert. The feeling type perceived more benefits and fewer barriers than the thinking type. The education levels of the parents, especially mothers, were positively related with self-efficacy and dietary habit scores of the students. The self-efficacy and perceived benefits and barriers were significantly associated with dietary habits of the students (explained variance: 17.9%). Results of this study presented the relationship of character types and parents' education levels on psychosocial food behavior factors and a need for the development of tailored nutrition education program considering these factors. (*Korean J Community Nutrition* 12(5) : 511~518, 2007)

KEY WORDS: personality preferences · self-efficacy · perceived benefit · perceived barrier · dietary habit · parent's education · middle school students

서론

사람의 식습관은 유아기와 아동기에 형성되기 시작해서 청소년기에 거의 결정되어 그 이후의 식생활에 많은 영향을 준다(Brown 2005). 청소년기의 식생활은 신체 발육, 학업성취도 및 정서적 발달에 큰 영향을 미치는데, 건강한 식생활의 실천에 가장 중요한 것은 개개인의 올바른 식습관과 식사행동이다(Lim 2004). 청소년기의 식습관은 다양한 요인의 영향을 받는데, 성별, 성격, 자아효능감, 건강 신념 같은 내적

요인과 가족 구성, 부모의 식습관, 사회문화적 규범과 같은 외적 요인의 영향을 받는다(Glanz 등 2002).

성격은 사람의 반응과 행동양식을 결정하는 주된 요인으로 성격을 알면 그 사람의 습관이나 행동을 쉽게 예상할 수 있다. 성격의 형성과 발달은 유전적, 환경적, 사회적 요인들의 상호작용을 통해서 이루어진다. MMTIC(Murphy-Meisgeier Type Inventory for Children)는 용의 심리유형론을 근거로 청소년을 위해 고안된 성격유형지표로 우리나라에서도 심리치료, 교육, 인간관계 훈련 등에서 널리 사용되고 있다(Myers & McCaulley 1985; Kim 등 1995).

성격유형에는 4가지의 선호 경향이 있는데, 에너지가 흐르는 주의 초점에 따라 외향형(Extroversion, E)과 내향형(Introversion, I), 인식 기능에 따라 감각형(Sensing, S)과 직관형(iNtuition, N), 판단 기능에 따라 사고형(Thinking, T)과 감정형(Feeling, F), 선택하는 생활 양식

접수일: 2007년 8월 25일 접수

채택일: 2007년 10월 11일 채택

[†]Corresponding author: Hye-Young P. Kim, Department of Foods and Nutrition, Yongin University, 470 Samga-Dong, Yongin 449-714 Korea

Tel: (031)-8020-2755, Fax: (031)-8020-2886

E-mail: hypkim@yongin.ac.kr

에 따라 판단형 (Judging, J)과 인식형 (Perceiving, P)으로 구분한다. 대학생과 일반 성인의 경우 성격특성과 식행동 사이에 관련성이 있는 것으로 보고되고 있는데 (Horacek & Betts 1998; Kim & Lee 2002; Kim & Chun 2003; Back 2005), 청소년의 경우 아직 이에 관한 연구가 많지 않은 실정이다 (Lim 2004; Lee 2005). 따라서 자라나는 청소년들의 성격 유형을 파악하여 이를 영양교육 상담 시에 활용하면 훨씬 효과적인 영양교육을 할 수 있을 것으로 기대된다.

영양에 관한 지식을 제공하면 태도가 변하고 태도가 변화함에 따라 식생활 행동이 변화할 것이라는 영양교육의 골격이 오랫동안 적용되어 왔으나 (Ha & Lee 2003; Lee 등 2000; Seo 2000), 건강을 유지하기 위한 식행동은 동기부여를 제공하는 사회심리적 요인들의 영향도 많이 받는다는 개념이 대두되고 있다 (Kim 등, 1997; Kim 2000; Oh 등 2000; Kwon & Oh 2003). 사회인지론 (Social cognitive theory)에서는 사람의 행동이 개인의 인지적 요인, 환경적 요인, 행동적 요인의 상호작용에 의해 결정된다고 보고 있고, 건강신념 (health belief) 모델에서는 한 개인이 건강에 바람직한 행동을 받아들일 가능성이 인지된 질병 위협, 인지된 이득 및 인지된 장애요인 등의 사회심리적 요인에 의해 결정된다고 보고 있다 (Glanz 등 2002). 식이 자아 효능감 (dietary self-efficacy)은 사회인지론과 건강신념모델에 모두 나타나는 개념으로 개인이 식생활 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 구체적인 확인이나 기대를 말한다 (Bandura 1982; Bandura 1993). 건강을 위해 필요한 여러 가지 올바른 식행동을 자신이 잘 해낼 수 있다는 자신감이 높을수록 보다 많은 노력을 지속적으로 수행한다고 본다.

개인의 식생활 행동에 동기를 부여하는 여러 가지 사회심리적 요인, 사회인구학적 변인과 식행동 사이에는 연관이 있는 것으로 보고되고 있는데 (Kim & Mo 1976; Moon 등 1992; Oh 등 2000; Kwon & Oh 2003), 개개인의 성격 유형과 이들 요인들과의 관련성을 살펴본 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 좋은 영양 공급이 절실히 요구되는 급격한 성장기의 청소년들을 대상으로 이들의 성격 유형 실태를 파악하고, 이들의 성격유형과 사회인구학적 변인이 식행동 요인에 어떠한 영향을 미치는 지를 살펴보고자 하였다. 본 연구의 개념 흐름도는 Fig. 1에 제시하였다.

조사대상 및 방법

1. 조사 대상자

경기도의 중학교에 재학하고 있는 350명의 남녀 중학생

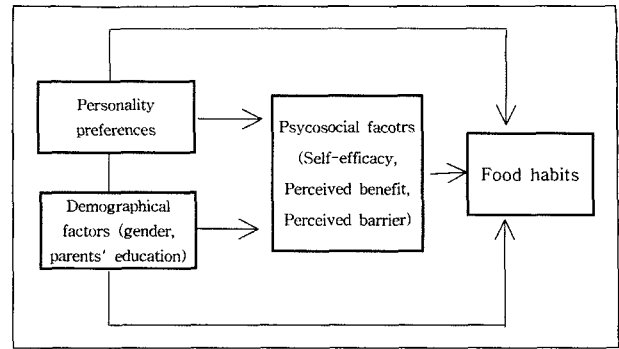


Fig. 1. Proposed conceptual framework.

을 대상으로 2006년 12월에 청소년의 성격 유형을 측정하기 위해 MMTIC (Murphy-Meisgeier Type Inventory for Children) 성격유형검사를 실시하고, 조사대상자가 자기입하는 방식으로 설문 조사를 수행하였다. 회수된 설문지 중 응답이 불충분하거나 적합하지 않은 것을 제외한 319부, 남학생 159명 (49.8%)과 여학생 160명 (50.2%)의 자료를 분석하고 통계처리하였다.

2. 조사내용

1) MMTIC 성격유형검사

조사대상자의 성격 선호도를 조사하기 위하여 70문항으로 구성된 어린이 및 청소년 성격유형검사인 MMTIC 설문 조사를 실시하였다. 그 결과로 나온 MMTIC 유형의 비교는 4가지의 대조되는 성격 선호 경향 (외향성과 내향성, 감각형과 직관형, 사고형과 감정형, 판단형과 인식형)으로 나누어 분석하였다.

2) 식이 자아 효능감

식이 자아 효능감 문항은 Kim (2000)의 자아효능감 문항을 수정하여 사용하였다. 총문항수는 6문항으로 어떤 상황에서 얼마나 올바른 식생활을 할 수 있는지에 대한 자신감으로 측정하였다. 간식으로 과자대신 과일을 선택할 수 있는지, 청량음료보다 과일주스를 택할 수 있는지, 맛있는 음식이 있을 때 먹지 않고 참을 수 있는지, 친구들과 있을 때 음식을 적당량 먹을 수 있는지, 화가 날 때 음식을 적당량 먹을 수 있는지, 우울할 때 음식을 적당량 먹을 수 있는지를 '매우 어렵다', '조금 어렵다', '보통이다', '별로 어렵지 않다, 전혀 어렵지 않다'의 5점 척도 (1~5점)로 측정하였고, 점수가 높을수록 자아 효능감이 높음을 나타내었다. 자아효능감 측정 문항의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's alpha 계수를 이용하였으며, 신뢰도 계수는 0.74로 신뢰성이 높은 것으로 나타났다.

3) 인지된 이득과 인지된 장애

인지된 이득과 인지된 장애의 측정 문항은 Kwon과 Oh(2003)가 개발한 문항을 변형하여 이용하였다. 인지된 이득 (perceived benefit)은 ‘음식을 골고루 섭취하면 성인병 예방에 도움이 될 것이다’, ‘음식을 제 시간에 먹지 않으면 기분이 안 좋아질 것이다’, ‘가공식품(라면, 과자 등)을 많이 먹으면 똥똥해질 것이다’, ‘우유를 매일 마시면 골다공증에 걸리지 않을 것이다’, ‘밖에서 군것질을 덜 하는 것이 건강에 좋을 것이다’의 5문항으로 측정하였고, 인지된 장애(perceived barriers)는 ‘음식 먹는 양을 줄이려면 끼니를 거를 수 밖에 없다’, ‘매끼 식사에 반찬이 한 두 가지 밖에 없다’, ‘시간이 없어서 아침 식사를 거를 수 밖에 없다’, ‘내 친구들은 주로 식사를 제 시간에 하지 않는다’, ‘밤에 간식을 꼭 한다’의 5문항으로 측정하였다. 각 문항은 ‘매우 그렇지 않다’, ‘별로 그렇지 않다’, ‘보통이다’, ‘조금 그렇다’, ‘매우 그렇다’의 5점 척도로 측정하였는데, 인지된 이득 점수는 ‘매우 그렇지 않다’를 1점으로 하고 ‘매우 그렇다’를 5점으로 평가해 점수가 높을수록 인지된 이득이 많음을 나타내었다. 인지된 장애 점수는 반대로 ‘매우 그렇다’를 1점으로 하고, ‘매우 그렇지 않다’를 5점으로 하여 점수가 높을수록 인지된 장애가 적음을 나타내었다. 인지된 이득과 인지된 장애 점수가 높을수록 바람직한 식행동 태도를 의미한다. 인지된 이득과 인지된 장애 설문 문항의 신뢰도 계수는 각각 0.67, 0.56로 대체적으로 신뢰성이 있는 것으로 나타났다.

4) 식습관 조사

조사대상자의 식습관 조사는 Kim과 Chun(2003)이 사용한 식습관 조사표를 변형해서 이용하였다. 식습관 점수는 해당 식품의 섭취일이 일주일에서 0~2일이면 0점, 3~5일이면 1점, 6~7일이면 2점을 주어서 총 10항목에 20점을 만점으로 하였으며, 점수가 높을수록 영양 섭취의 충족도가 높은 것으로 해석하였다. 식습관 설문지의 신뢰도 계수는 0.70으로 대체적으로 신뢰성이 있는 것으로 나타났다.

3. 자료처리 및 분석

조사·수집된 모든 자료는 통계프로그램 SPSSWIN(Ver 11.0)을 이용하여 측정치의 빈도와 백분율 또는 평균과 표준편차를 산출하고, 성별 또는 성격 선호도의 두 대조되는 그룹간의 차이는 χ^2 -test 또는 independent t-test로 검증하였다. 부모의 교육정도에 따른 식습관의 차이는 one-way ANOVA와 Duncan’s multiple test를 실시하였다. 사회심

리적 요인이 식습관점수에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 multiple linear regression을 이용하였다. 통계 수치의 유의성 검정은 $p < 0.05$ 수준에서 실시하였다.

결 과

1. 일반적 특성과 성격유형분포

조사대상 중학생들의 평균 나이는 14.35 ± 0.63 세이었고, 남자가 159명(49.8%)과 여자가 160명(50.2%)이었다. 조사대상자 부모의 교육수준은 어머니의 경우 중졸 이하가 4%, 고졸이 72.8%, 대졸이 23.2%이고, 아버지의 경우 중졸 이하가 3%, 고졸이 56.8%, 대졸 이상이 40.2%로 아버지의 학력이 어머니보다 약간 높았다.

남녀별 성격유형 분포를 살펴본 결과는 Table 1에 있다. 내향형과 외향형에서는 외향형(E, 67.1%)이 내향형(I, 32.9%)보다 높은 비율로 나타났고, 감각형(S, 53.9%)과 직관형(N, 46.1%)의 경우 비슷한 분포를 보였다. 사고형과 감정형의 경우 감정형(F, 76.8%)이 사고형(T, 23.2%)보다 많은 비율을 차지했고, 판단형과 인식형의 경우 인식형(P, 81.8%)이 판단형(J, 18.2%)보다 현저히 많았다. 남녀별로 비교해 보았을 때 대부분의 성격 선호는 남녀간에 차이가 없었으나, 사고형과 감정형의 분포에서 여학생은 남학생보다 상대적으로 감정형의 분포가 더 많았다($p < 0.01$).

MBTI의 16가지 성격유형 중 조사대상자에게 많은 유형은 표로 제시하지는 않았으나, ESFP(23.0%), ENFP(21.8%), INFP(12.9%), ISFP(10.4%)의 순이었고, 최다 빈도 성격유형은 남녀학생 간에 차이가 없었다.

2. 식이자아효능감, 인지된 이득 및 인지된 장애 점수

식생활에 영향을 미치는 사회심리적 요인으로 식이자아효능감과 인지된 이득 및 인지된 장애 점수는 Table 2와 3에

Table 1. Distribution of the eight MBTI preferences

	Boys (n = 159)	Girls (n = 160)	Total (n = 319)	χ^2 value
Extraversion	106 (66.7)	108 (67.5)	214 (67.1)	0.025
Introversion	53 (33.3)	52 (32.5)	105 (32.9)	
Sensing	91 (57.2)	81 (50.6)	172 (53.9)	1.401
Intuition	68 (42.8)	79 (49.4)	147 (46.1)	
Thinking	48 (30.2)	26 (16.3)	74 (23.2)	8.697**
Feeling	111 (69.8)	134 (83.8)	245 (76.8)	
Judgement	33 (20.8)	25 (15.6)	58 (18.2)	1.411
Perception	126 (79.2)	135 (84.4)	261 (81.8)	

Number (column %)

** : Significantly different between boys and girls at $p < 0.01$

Table 2. Dietary self-efficacy score of boys and girls

Variable ¹⁾	Boys (n = 159)	Girls (n = 160)	Total (n = 319)
Choose fruit instead of snack	4.46 ± 0.86 ²⁾	4.57 ± 0.74	4.51 ± 0.80
Choose fruit juice instead of soft drink	4.50 ± 0.81	4.52 ± 0.83	4.51 ± 0.82
Control oneself from eating delicious food	3.48 ± 1.22	3.18 ± 1.11*	3.33 ± 1.17
Control eating with presence of friends	4.12 ± 1.02	3.92 ± 0.98	4.03 ± 1.01
Control eating with anger	4.17 ± 1.02	3.99 ± 1.12	4.08 ± 1.08
Control eating when depressed	4.21 ± 1.03	4.03 ± 1.08	4.12 ± 1.06
Average	4.16 ± 0.68	4.03 ± 0.63	4.10 ± 0.66

1) 5-point likert type scale (1 = very difficult, 5 = very easy)
 2) Mean ± SD
 *: significantly different between boys and girls by t-test (p < 0.05)

나타내었다. 식이자아효능감의 평균 점수는 5점 만점에 4.10 점으로 조사대상자들의 식이자아효능감은 높은 편이었다 (Table 2). 식이 자아효능감의 평균 점수는 남학생(4.16 점)과 여학생(4.03점)간에 유의적인 차이는 없었으나, 개별 항목에서 ‘맛있는 음식이 있을 때 먹지 않고 참을 수 있는가?’에서는 남학생이 여학생보다 유의적으로 높은 자아효능감을 보였다.

조사대상자들의 인지된 이득의 평균 점수는 5점 만점에 3.48점, 인지된 장애 점수는 5점 만점에 3.74점으로 어느 정도 바람직하게 나타났다(Table 3). 올바른 식생활이 가져다주는 이득에 대한 인지점수는 여학생(3.70점)이 남학생(3.27점)보다 유의적으로 점수가 높았고, 거의 대부분의 개별 항목에서도 인지된 이득 점수가 남학생보다 유의적으로 높았다. 한편, 인지된 장애 점수는 남녀 간에 차이가 없었다.

3. 조사대상자의 식습관 점수

조사대상자의 식습관 점수는 Table 4에 나타내었다. 전체 대상자의 총식습관 점수는 12.51점(62.7점/100점 만점) 이었고, 식습관 점수는 남학생이 12.84점(64.2점/100점 만점), 여학생이 12.17점(60.9점/100점 만점)으로 유의적인 차이는 없지만 남학생이 조금 높았다. 식습관 조사의 세부 항목 중 ‘두부나 콩, 된장을 매일 먹습니까?’와 ‘매일 우유를 마십니까?’의 항목에서는 남학생이 여학생보다 유의적으로 점수가 높았다.

Table 3. Perceived benefit and barrier scores of boys and girls

Variable	Boys (n = 159)	Girls (n = 160)	Total (n = 319)
Perceived Benefits ¹⁾			
Eating variety of foods will prevent chronic disease.	3.79 ± 1.26 ³⁾	4.01 ± 1.00	3.90 ± 1.14
If I don't have regular meals, I'll be in a bad mood.	2.39 ± 1.16	2.72 ± 1.20*	2.55 ± 1.19
If I have processed foods a lot, I will be fat.	3.23 ± 1.37	3.96 ± 1.13***	3.59 ± 1.31
If I drink milk everyday, I will not have osteoporosis later.	3.40 ± 1.22	3.66 ± 1.12*	3.53 ± 1.18
Eating less snack outside will be good for my health.	3.58 ± 1.48	4.13 ± 1.19***	3.85 ± 1.37
Average	3.27 ± 0.87	3.70 ± 0.70***	3.48 ± 0.82
Perceived Barriers ²⁾			
Skipping meals is necessary to reduce the amount of food intake.	3.93 ± 1.11	4.01 ± 1.07	3.97 ± 1.09
I only have one or two side dishes at each meal.	3.93 ± 1.15	4.04 ± 1.10	3.99 ± 1.13
I skip breakfast because I don't have time.	3.88 ± 1.33	3.66 ± 1.44	3.77 ± 1.39
My friends do not have meals regularly.	3.29 ± 0.98	3.15 ± 0.89	3.22 ± 0.94
I always eat snacks at night.	3.64 ± 1.23	3.65 ± 1.13	3.64 ± 1.18
Average	3.78 ± 0.82	3.70 ± 0.68	3.74 ± 0.75

1) 5-point likert type scale (1 = none, 5 = very often)
 2) 5-point likert type scale (1 = very often, 5 = none)
 3) Mean ± SD
 Significantly different between boys and girls by t-test (*: p < 0.05, ***: p < 0.001)

4. 성격 유형에 따른 사회심리적 요인과 식습관 점수

성격유형에 따른 사회심리적 요인과 식습관 점수는 Table 5~8에 나타내었다. 자아효능감의 경우에는 외향형(E, 4.14 점)이 내향형(I, 4.00점)보다 식이자아효능감 점수가 높은 경향이었고, 외향적인 여학생(4.11점)의 경우 내향적인 여학생(3.86점)보다 유의적으로 자아효능감이 높았다(Table 5). 인지된 이득의 경우에는 사고형과 감정형 사이에 유의적인 차이가 있어서, 감정형(F, 3.53점)의 학생들이 사고형(T, 3.31점)의 학생들보다 유의적으로 점수가 높았다(Table

Table 4. Dietary habit score of boys and girls

Dietary Habit Score ¹⁾	Boys (n = 159)	Girls (n = 160)	Total (n = 319)
Eat breakfast daily?	1.52 ± 0.76 ²⁾	1.48 ± 0.76	1.50 ± 0.76
Eat proper meal size?	1.64 ± 0.57	1.57 ± 0.66	1.61 ± 0.62
Eat balanced meal?	1.30 ± 0.69	1.23 ± 0.73	1.27 ± 0.71
Eat greenish yellow veg. daily?	1.08 ± 0.75	1.19 ± 0.74	1.13 ± 0.74
Eat light colored veg. daily?	1.31 ± 0.69	1.35 ± 0.75	1.33 ± 0.72
Eat fruit daily?	1.40 ± 0.63	1.45 ± 0.63	1.43 ± 0.63
Eat egg daily?	0.93 ± 0.69	0.85 ± 0.61	0.89 ± 0.65
Eat fish or meat daily?	1.12 ± 0.59	0.98 ± 0.70	1.05 ± 0.65
Eat soy food daily?	1.28 ± 0.63	1.12 ± 0.65 ³⁾	1.20 ± 0.64
Drinking milk daily?	1.22 ± 0.76	0.93 ± 0.76 ³⁾	1.08 ± 0.77
Total dietary habit score ²⁾ (%)	12.84 ± 3.59 (64.2)	12.17 ± 3.72 (60.9)	12.51 ± 3.66 (62.7)

1) 0 = '0-2 days / week', 1 = '3-5 days / week', 2 = '6-7 days / week'
 Total dietary habit score is between 0-20 points.
 2) Mean ± SD
 3) Significantly different between boys and girls by t-test
 (*: p < 0.05, ***: p < 0.001)

Table 5. Self-efficacy score by personality preferences

	Boys	Girls	Total
Extraversion	4.18 ± 0.68 ¹⁾	4.11 ± 0.58	4.14 ± 0.63
Introversion	4.14 ± 0.66	3.86 ± 0.67*	4.00 ± 0.68
Sensing	4.12 ± 0.64	4.06 ± 0.61	4.09 ± 0.63
Intuition	4.23 ± 0.72	4.00 ± 0.63	4.11 ± 0.68
Thinking	4.24 ± 0.68	4.08 ± 0.57	4.18 ± 0.65
Feeling	4.13 ± 0.67	4.02 ± 0.63	4.07 ± 0.65
Judgement	4.27 ± 0.65	4.02 ± 0.66	4.16 ± 0.66
Perception	4.14 ± 0.68	4.03 ± 0.61	4.08 ± 0.65

1) Mean ± SD
 Self-efficacy score range is between 1-5 points.
 *: significantly different between contrasting personality preferences (p < 0.05)

Table 6. Perceived benefits by personality preferences

	Boys	Girls	Total
Extraversion	3.22 ± 0.83 ¹⁾	3.70 ± 0.68	3.46 ± 0.79
Introversion	3.35 ± 0.96	3.69 ± 0.75	3.52 ± 0.88
Sensing	3.26 ± 0.92	3.66 ± 0.74	3.45 ± 0.86
Intuition	3.27 ± 0.83	3.73 ± 0.67	3.52 ± 0.78
Thinking	3.17 ± 0.94	3.57 ± 0.73	3.31 ± 0.89
Feeling	3.31 ± 0.85	3.72 ± 0.69	3.53 ± 0.79*
Judgement	3.29 ± 0.89	3.78 ± 0.53	3.49 ± 0.79
Perception	3.26 ± 0.88	3.68 ± 0.73	3.48 ± 0.83

1) Mean ± SD
 Perceived benefit score range is between 1-5 points.
 *: significantly different between contrasting personality preferences (p < 0.05)

6). 인지된 장애 점수는 남학생의 경우에는 성격에 따른 유의차가 없었으나, 여학생에서는 인지된 이득과 마찬가지로 감정형(F, 3.75점)이 사고형(T, 3.41점)보다 인지된 장애를 극복하는 점수가 높았다(Table 7).

학생들의 식습관 점수는 서로 대조되는 4가지의 성격 유형에 따라 유의적인 차이가 나지 않았으나, 식습관 점수가 직관형(N) > 감각형(S), 사고형(T) > 감정형(F) 그리고 인식형(P) > 판단형(J)의 경향으로 식습관 점수가 높았다(Table 8).

5. 부모의 학력에 따른 자녀의 사회심리적 요인과 식습관 점수

사회인구학적 변인으로 부모의 학력이 자녀의 식행동 요인에 미치는 영향을 살펴보았다. 어머니의 학력에 따른 중학생 자녀의 식이자아효능감, 인지된 이득과 인지된 장애 점수는 각 군 간에 유의차가 없었으나, 어머니의 학력이 높을수록 식이자아효능감이 더 높은 경향이었고, 인지된 이

Table 7. Perceived barriers by personality preferences

	Boys	Girls	Total
Extraversion	3.74 ± 0.86 ¹⁾	3.75 ± 0.69	3.74 ± 0.77
Introversion	3.82 ± 0.76	3.57 ± 0.65	3.70 ± 0.71
Sensing	3.84 ± 0.84	3.60 ± 0.69	3.73 ± 0.78
Intuition	3.66 ± 0.81	3.79 ± 0.66	3.73 ± 0.73
Thinking	3.79 ± 1.05	3.41 ± 0.58	3.65 ± 0.92
Feeling	3.75 ± 0.72	3.75 ± 0.68*	3.75 ± 0.70
Judgement	3.76 ± 0.71	3.74 ± 0.72	3.75 ± 0.71
Perception	3.77 ± 0.86	3.68 ± 0.67	3.72 ± 0.76

1) Mean ± SD
 Perceived barrier score range is between 1-5 points.
 *: significantly different between contrasting personality preferences (p < 0.05)

Table 8. Total dietary habit score by personality preferences

	Boys	Girls	Total
Extraversion	12.81 ± 3.28 ¹⁾	12.29 ± 3.68	12.54 ± 3.49
Introversion	13.21 ± 3.74	11.78 ± 3.72	12.51 ± 3.78
Sensing	12.70 ± 3.46	11.77 ± 3.60	12.26 ± 3.55
Intuition	13.25 ± 3.41	12.49 ± 3.76	12.84 ± 3.61
Thinking	12.93 ± 3.73	12.32 ± 3.86	12.72 ± 3.76
Feeling	12.95 ± 3.33	12.09 ± 3.67	12.48 ± 3.54
Judgement	12.61 ± 3.61	12.04 ± 3.52	12.36 ± 3.55
Perception	13.02 ± 3.40	12.14 ± 3.73	12.57 ± 3.60

1) Mean ± SD
 Total dietary habit score is between 0-20 points.

득과 인지된 장애 점수도 대졸 이상의 고학력 어머니의 자녀가 다른 군들보다 높은 경향이였다(Table 9). 세부항목별(표로 제시되지 않음)로는 어머니의 교육수준이 대졸이상일 때 중졸이하에 비해서 ‘친구들과 있을 때 음식을 적당량 먹을 수 있는가’와 ‘우울할 때 음식을 적당량 먹을 수 있는가’ 라는 문항의 식이자아효능감이 유의적으로 높았다.

어머니의 학력에 따른 자녀의 식습관점수는 대졸이상에서 13.75점, 고졸이 12.15점, 중졸이하는 11.93점으로 어머니의 교육수준이 높을수록 자녀의 식습관 점수가 유의적으로 높았다(Table 9). 세부항목별(표로 제시되지 않음)로는 ‘매일 계란을 먹습니까?’와 ‘매일 한 토마의 생선이나 고기를 먹습니까?’에서 어머니의 학력이 높을수록 더 자주 먹는 것으로 나타나서 고학력 주부들이 학생들의 단백질 섭취에 더 신경을 쓰고 있음을 간접적으로 알 수 있었다.

아버지의 교육수준에 따라서는 유의차는 없었으나, 아버지의 학력이 대졸이상인 자녀들이 다른 군들보다 식이자아효능감과 식습관 점수가 높은 경향이였다(Table 10).

6. 사회심리적 변인들이 식습관에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석

본 연구에서 이용한 사회심리적 변인들이 식습관 점수에 영향을 미치는 정도를 파악하기 위하여 학생의 성격 유형, 성별, 부모의 교육정도를 통제하고 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 인지된 장애($\beta = 0.262, p < 0.001$), 인지된 이득($\beta = 0.182, p < 0.002$), 자아효능감($\beta = 0.178, p <$

0.003)의 순으로 식습관 점수에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 이 변인들이 학생들 식습관 점수의 17.9%를 설명하는 것으로 나타났다(Table 11).

Table 9. Self-efficacy, perceived benefits and barriers, and dietary habit by mother's education level

Variable ¹⁾	≥ 9 th Grade (n = 12)	10 - 12 Grade (n = 217)	> 12 Grade (n = 69)
Self-efficacy	3.84 ± 0.83 ²⁾	4.07 ± 0.65	4.24 ± 0.64
Perceived Benefits	3.53 ± 0.58	3.46 ± 0.79	3.58 ± 0.87
Perceived Barriers	3.75 ± 0.80	3.68 ± 0.66	3.81 ± 1.01
Total Dietary habit score	11.93 ± 2.22 ^{a)}	12.15 ± 3.83 ^{ab)}	13.75 ± 3.13 ^{b)}

1) Range of the score: self-efficacy = 1 - 5 points, perceived benefits = 1 - 5 points, perceived barriers = 1 - 5 points, total dietary habit score = 0 - 20 points

2) Mean ± SD

Table 10. Self-efficacy, perceived benefits and barriers, and dietary habit by father's education level

Variable ¹⁾	≤ 9 th Grade (n = 9)	10 - 12 Grade (n = 171)	> 12 Grade (n = 121)
Self-efficacy	3.98 ± 0.75 ²⁾	4.05 ± 0.67	4.17 ± 0.63
Perceived Benefits	3.58 ± 0.57	3.46 ± 0.80	3.48 ± 0.87
Perceived Barriers	3.75 ± 0.86	3.69 ± 0.66	3.76 ± 0.88
Total Dietary habit score	12.08 ± 2.61	11.86 ± 3.85	13.36 ± 3.32

1) Range of the score: self-efficacy = 1 - 5 points, perceived benefits = 1 - 5 points, perceived barriers = 1 - 5 points, total dietary habit score = 0 - 20 points

2) Mean±SD

Table 11. Multiple regression model for dietary habit score

Variable	B ¹⁾	Std. error	β ²⁾	t	p value	Adjusted R ²
Self-efficacy	0.161	0.053	0.178	3.036	0.003	0.179
Perceived benefit	0.162	0.053	0.182	3.073	0.002	
Perceived barrier	0.242	0.054	0.262	4.517	0.001	
Gender (girls)	-1.023	0.423	-0.143	-2.420	0.016	
Father edu. (> 12grade)	-0.519	1.563	-0.027	-0.332	0.740	
Father edu. (10 - 12grade)	-1.138	0.467	-0.158	-2.435	0.016	
Mother edu. (> 12grade)	-0.197	1.465	-0.011	-0.135	0.893	
Mother edu. (10 - 12grade)	-0.103	0.551	-0.013	-0.187	0.852	
EI character (introvert)	-0.163	0.427	-0.021	-0.381	0.704	
SN character (intuition)	0.815	0.403	0.114	2.024	0.044	
TF character (feeling)	-0.125	0.490	-0.015	-0.255	0.799	
JP character (perceiving)	0.284	0.526	0.031	0.539	0.590	

model F = 5.880, p = 0.0001

1) unstandardized coefficients, 2) standardized coefficients

고 찰

본 연구에서는 중학생을 대상으로 성격유형을 조사했는데, 중학생의 경우 대학생을 대상으로 한 연구(Kim & Chun 2003)와는 상당히 다른 성격 선호도를 보였다. 즉, 대학생의 경우 내향형(I), 사고형(T), 감각형(S)이 대조되는 유형보다 더 많고, 판단형(J)과 인식형(P)은 반반 정도인데 비해서, 본 연구 조사에 참여한 중학생들의 경우에는 이와 대조적으로 외향형(E)과 감정형(F) 및 인식형(P)이 많고, 감각형(S)과 직관형(N)의 경우에는 감각형이 약간 많은 것으로 나타났다. 중학교 학생들을 대상으로 조사한 Lee (2005)의 논문에서도 본 연구와 비슷하게 외향형(E)과 감정형(F), 인식형(P) 및 감각형(S)이 더 많은 것으로 보고되었다. 아동기의 성격은 선천적 경향성을 띠지만, 청년기에 자기능이 발달하면서 외향형(E)은 내향형(I)으로 인식형(P)은 판단형(J)으로 많이 바뀌고 연령층에 따라 주된 성격유형의 분포가 달라지는 것으로 알려져 있다(Korea MBTI Institute 2006).

본 연구에서 인지된 장애의 감소, 자아효능감, 인지된 이득은 모두 중학생의 식습관에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 성인을 대상으로 채소와 과일을 충분히 섭취하거나 지방 섭취를 제한하는 등의 좋은 식행동을 유도하기 위해서는 자아효능감을 높이고, 인지된 장애를 감소시키는 것이 효과적이라는 것이 다른 연구들에서 보고된 바 있다(Campbell 등 1998; Oh 등 2000; Contento & Liou 2001; Kwon & Oh 2003).

조사대상자의 식습관 점수(62.7점)는 Kim & Chun (2003)이 대학생들을 대상으로 조사한 식습관 점수(42~49점/100점 만점)보다 점수가 상당히 양호하였다. 이에 여러 가지 원인이 있었지만, 본 연구의 조사대상자가 한창 성장기에 있는 중학생이기 때문에 생리적인 요구량이 더 크고, 가정에서 주로 본인이 아닌 부모님이 식생활을 챙겨주고, 점심식사는 학교 급식으로 해결이 되기 때문에 자기 스스로 더 많은 식생활을 해결해야 하는 대학생들보다 양호한 식습관을 가진 것으로 사료된다.

본 연구의 청소년들은 성격 유형에 따라 외향형(E)의 경우 식이자아효능감이 높고, 감정형(F)의 경우에는 인지된 이득과 인지된 장애 점수가 높아서 외향형과 감정형의 경우 식생활을 보다 풍부하게 하는 성향을 가진 것으로 사료되었다. 이는 대학생을 대상으로 한 성격유형과 식생활 실태에 관한 조사(Kim & Chun 2003)에서 외향형(E)과 감정형(F)이 그와 대조되는 성향의 사람들보다 영양섭취실태가 좋았다고 보고한 것과 연관이 있는 것으로 보인다. 한편, Back(2005)

의 연구에서는 외향형은 과체중과 비만의 비율이 높고, 내향형은 오히려 저체중 비율이 높다고 지적한 바 있다. 본 연구에서 성격 유형에 따라 사회심리적 요인은 영향을 받은 것으로 나타났지만, 성격 유형에 따른 식습관 점수는 유의차가 나타나지 않았는데, 이는 본 연구에서 조사한 요인 외의 여러 다른 인자들이 식습관에 영향을 주었기 때문일 것으로 사료된다.

부모의 학력은 중학생들의 식습관 점수에 영향을 미친 것으로 나타났으며, 특히 어머니의 학력이 학생들의 식습관과 더 밀접한 관련이 있었다. 이는 Kim과 Mo(1976)가 식습관 형성에 미치는 부모의 영향이 아버지보다 어머니의 영향을 더 많이 받고, 부모의 교육 정도에 따른 영향력 연구에서 어머니의 교육수준이 높은 집단에서 자녀의 식사에 대한 관심이 높다고 한 것과 맥락을 같이 한다. Moon 등(1992)은 한국인의 식행동에 영향을 많이 주는 요인으로 가치관(36.5%), 관심도(10.5%), 그리고 교육수준(9.8%)을 들어서 교육 정도가 식행동에 큰 영향을 준다는 것을 시사한 바 있다. 본 연구에서는 부모에 대한 설문 조사를 하지 않았기 때문에 부모의 학력이 학생들의 식습관에 좋은 영향을 미친 구체적인 이유를 논하기는 어렵지만, 학력이 높음에 따라 영양 지식이 풍부하고, 영양에 대한 정보도 더 빨리 받아들여서 가정의 식생활과 자녀들의 영양교육에 적극 활용하는 것과 관련이 있을 것으로 생각된다. 앞으로 학생들의 식생활 조사 시에 부모에 대한 설문 조사도 같이 실시하여 부모의 학력 뿐 아니라 부모의 양육 태도 등이 학생들의 식행동에 미치는 영향을 살펴보는 것도 좋은 연구의 방향이라고 생각된다.

요약 및 결론

본 연구는 중학생의 성격유형과 사회인구학적 변인이 식행동 요인에 어떤 영향을 미치는 가를 살펴보고자 수행되었다. 경기도의 중학교에 재학하고 있는 319명의 남녀 중학생에게 MMTIC 성격유형검사를 실시하고, 식생활에 영향을 미치는 사회심리적 요인과 식습관에 관한 설문 조사를 수행하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

1) 중학생의 4가지 성격선호도별 빈도는 외향형(E)이 67.1%로 내향형(32.9%)보다 많았고, 감각형(S, 53.9%)과 직관형(N, 46.1%)은 비슷한 수준이었다. 감정형(F)은 76.8%로 사고형(23.2%)보다 많았으며, 인식형(P)은 81.8%로 판단형(18.2%)보다 훨씬 높은 비율을 차지했다. 남녀에 따라 성격 선호도에는 큰 차이가 없었으나 여학생의 경우 사고형에 대한 감정형의 상대적인 비율이 남학생보다 높았다.

2) 전체 대상자의 식이자아효능감의 평균 점수는 5점 만점에 4.10점이고, 식습관 점수는 12.51점(62.7점/100점 만점)으로 조사대상자들의 식이자아효능감과 식습관은 양호한 편이었다. 조사대상자의 인지된 이득의 평균 점수는 5점 만점에 3.48점, 인지된 장애 극복 점수는 5점 만점에 3.74점이었다. 식이 자아효능감과 식습관 점수는 남학생이 여학생보다 높은 경향이었다. 인지된 이득의 경우에는 여학생이 남학생보다 점수가 유의적으로 높았고, 인지된 장애 점수는 남녀 간에 차이가 없었다.

3) 중학생의 성격 유형에 따라 외향형(E)은 내향형(I)보다 식이 자아효능감 점수가 높은 경향이었으며, 감정형(F)은 인지된 이득과 인지된 장애를 극복하는 점수가 사고형(T)보다 높았다. 사회인구학적 변인으로 어머니의 학력이 높을수록 학생들의 식습관이 유의적으로 높게 나타났다.

4) 인지된 장애, 인지된 이득 및 식이자아효능감은 학생들의 식습관 점수에 긍정적인 효과를 보였으며, 이들 변인이 학생들 식습관의 17.9%를 설명하였다.

이상의 결과에서 중학생의 성격유형과 부모의 학력 같은 사회인구학적 변인은 학생들의 식행동에 영향을 주는 사회심리적 요인인 자아효능감, 인지된 이득과 인지된 장애 및 학생들의 식습관에 영향을 미치므로, 학생들의 성격유형에 따라 취약한 사회심리적 요인을 강화시키는 영양교육 프로그램을 마련하여 활용하면 영양교육의 효율성을 높이는데 유용할 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

- Back YA (2005): The influences of personality type and stress on dietary behaviors among university students. Master's thesis. Chungbuk National University
- Bandura A (1993): Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Edu Psych* 28(2): 117-148
- Bandura A (1982): Self efficacy mechanism in human agency. *Am Psych* 37: 122-147
- Brown JE (2005): Nutrition through the life cycle, pp.325-352, Thomson Wadsworth, Belmont
- Campbell MK, Symons M, Demark WW, Polhamus B, Bernhardt JM, McDonell JW (1998): Stage of change and psychosocial correlates of fruit and vegetable consumption among rural African-American church members. *Am J Health Prom* 12(3): 185-191
- Contento IR, Liou D (2001): Usefulness of psychosocial theory in explaining fat-related dietary behavior in chinese americans: association with degree of acculturation. *J Nutr Educ* 33: 322-331
- Glanz K, Rimer BK, Lewis RM (2002): Health behavior and health education: Theory, research and practice, 3rd ed., Jossey-Bass, San Francisco
- Ha BJ, Lee JS (2003): A study of the dietary attitude, dietary self efficacy and nutrient intake among middle school students with different obesity indices in Gyeongnam. *Korean J Comm Nutr* 8(2): 171-180
- Horacek TM, Betts NM (1998): College students' dietary intake and quality according to their Myers Briggs Type Indicator personality preferences. *J Nutr Educ* 30: 387-395
- Janz NK, Champion VL, Strecher VJ (2002): The health belief model. In: Glanz K, Rimer BK, Lewis RM, eds. Health behavior and health education: Theory, research and practice, 3rd ed., pp.45-66, Jossey-Bass, San Francisco
- Kim BS, Lee YE (2002): College student's dietary and health behaviors related to their Myers-Briggs Type Indicator personality preferences. *Korean J Comm Nutr* 7(1): 32-44
- Kim HA (2000): Influences of the parent's food habits and health beliefs on child obesity. Master's thesis, Dept. of Nursing, Seoul National University
- Kim HYP, Chun DW (2003): Relationships among personality preferences, dietary habit and nutrient intake of university students. *Korean J Diet Culture* 18(5): 418-427
- Kim KW, Kim YA, Kim JH (1997): A study of the obesity index and psychosocial factors influencing obesity among adolescent girls. *Korean J Comm Nutr* 2(4): 496-504
- Kim JT, Shim HS, Je SB (1995): Development and use of MBTI, Korean Psychological Test Institute
- Kim KN, Mo SM (1976): A study of children's dietary habits, focusing on parental influences. *Korean J Nutr* 9(1): 25-42
- Korea MBTI Institute (2006): MMTIC workshop proceedings, pp.2-3, Korea MBTI Institute, Seoul
- Kwon SO, Oh SY (2003): Analyses on the factors related to stages of dietary behavioral changes among child bearing aged women. *Korean J Nutr* 36(7): 759-768
- Lee MH (2005): A study on the relationships between personality type, dietary habits and food preference in middle school students. Master's thesis, Korea University
- Lee SW, Sung CJ, Kim AJ, Kim MH (2000): A study on nutritional attitude, food behavior and nutritional status according to nutrition knowledge of Korean middle school students. *Korean J Comm Nutr* 5(3): 419-431
- Lim JM (2004): The relations among eating habits, character types, learning attitude, and academic achievement in middle school students. Master's thesis, Counseling Psychology, Kyungnam University
- Moon SJ, Lee MJ, Yang IS, Kim JH (1992): Analysis of factors affecting Korean eating behavior. *Korean J Diet Culture* 7(1): 1-8
- Myers IB, McCaulley MH (1985): Manual: a guide to the development and use of the Myers-Briggs Type Indicator, Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA
- Oh SY, Cho MR, Kim JOR (2000): Analysis on the stages of change in fat reducing behavior and social psychological correlates in adult female. *Korean J Comm Nutr* 5(4): 615-623
- Seo JH (2000): The relationship between adolescent's nutrition knowledge, food attitude and food practice in Taejeon. Master's thesis, Chungnam National University