

원주지역 중학생의 패스트푸드 섭취정도에 따른 패스트푸드 이용태도 및 식습관 비교

김복란*
강원대학교 가정교육과*

Fast Food Consumption Pattern and Food Habit by Fast Food Intake Frequency of Middle School Students in Wonju Area

Kim, Bok-ran*
*Dept. of Home Economics Education, Kangwon National University**

Abstract

The purpose of this study was to investigate fast food consumption, awareness of fast food and food habit of middle school students in Wonju area according to their intake frequency of fast foods. Subjects were categorized into 3 groups according to intake frequency of fast foods : frequent users(≥ 1 time/week, 29.5%), users(2~3 times/month, 50.7%), non-users(≤ 1 time/month, 19.8%). As for the purpose of eating fast food, many ate fast food between meals. The most favorite fast food was chicken regardless of intake frequency, followed by pizza, hamburger, the reason being that it tasted good. Regarding if there was any room for improvement, the largest number of the students asked for inexpensive price, irrespective of fast food intake frequency. Compared to users, non-users intake more diverse foods, vegetables, dairy products, fruits, protein foods and seaweed. Users or frequent users of fast food more felt drowsy, cold in the hand and foot, rough skin symptoms than non-users. In conclusion, frequent consumption of fast foods can lead unbalanced diet intakes for middle school students, and those who consumed fast foods frequently showed undesirable food habits in their daily meal.

Key Words: 패스트푸드(fast food), 패스트푸드 이용태도(fast food consumption pattern), 식습관(food habit), 중학생(middle school students)

I. 서론

패스트푸드는 주문하면 곧바로 음식이 나오는 서비스의 신속성이 특징이며 비교적 저렴하고 간편하게 먹을 수 있기 때문에 바쁘게 생활하는 현대인들의 욕구를 충족시켜 줄 수 있다는 장점을 지니고 있다. 오늘날 우리의 식생활은 서구 문화가 급속히 유입되고, 여성의 사회 진출로 인해 외식 문화와 식품가공 산업이 발달되어 식생활이 간편식 위주의 서구화 경향으로 변화되었다. 외식시장에서 패스트푸드는 간편성과 경제성이 뛰어나 청소년들에게 폭발적인 인기를 끌면서 패스트푸드의 청소년 이용율이 급격히 증가하였다. 이들에게 있어 대중매체와 무분별한 서구식 식습관의 수용은 밥보다는 피자나 햄버거 류의 패스트푸드를 더 선호하게 되었고, 불규칙한 식습관에도 영향을 주었다(최도숙, 2005).

김기남과 박은주(2005)의 연구에서 중학생들의 패스트푸드 이용 횟수는 주 1회 이상이 31.5%, 한 달에 2회 정도는 42.3%로 나타났으며, 송숙미(2005)는 중·고등학생들의 33.1%는 패스트푸드를 일주일에 1회 이상 섭취하였으며, 대상자의 50% 이상이 패스트푸드가 맛이 좋고, 먹기가 간편하기 때문에 섭취하는 것으로 나타나 청소년들이 기호성과 간편성 위주의 패스트푸드에 상당히 길들여져 있음을 알 수 있었다. 또한 청소년의 식습관 조사(송숙미, 2005)에서 대부분의 학생들은 하루에 1-2회의 간식을 하는 것으로 나타났는데, 류은순 등(2006)은 부산지역 청소년의 패스트푸드 1회 섭취량 조사에서 중학생은 '간식이 될 정도로 먹는다'가 55.6%이고, 고등학생은 '식사로 많이 먹는다'가 46.5%로 나타났음을 보고하였다. 이러한 연구결과들을 살펴 볼 때 청소년의 대다수가 패스트푸드를 섭취하고 있음을 알 수 있는데 패스트푸드 이용자의 특성으로 연령이 낮을수록, 남학생보다는 여학생이 패스트푸드점을 더 이용한다고 하였다(신애숙·노승배, 2000).

패스트푸드는 고열량, 고지방, 고염식이 대부분이고 무기질이나 비타민, 식이섬유가 낮아서 영양 불균형을 초래하고 건강에 좋지 않은 영향을 주게 되며(김기남·박은주, 2005; Meyer 등, 1998; Pan 등, 1999), 패스트푸드의

잘못된 섭취는 입맛의 서구화, 외식 선호, 짠 음식을 더 좋아하게 되는 등 식습관에 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 조사되었다(김경희, 2003; 김경원 등, 2004). 적절한 영양섭취를 통해 신체적, 정신적 발달이 왕성하게 이루어져야 하는 청소년기에 영양 및 품질 면에서 많은 문제점을 지니고 있는 패스트푸드를 지나치게 섭취하는 경우 영양 불균형이 문제시 된다. 따라서 청소년들에게 바람직한 패스트푸드의 이용과 올바른 식생활에 대한 교육은 매우 중요할 것으로 생각된다.

그동안 중학생을 대상으로 패스트푸드에 관한 선행연구들을 살펴보면, 1990년대 초반과 중반의 일부자료가 있으며(심경희·김성애, 1993; 조정미, 1996; 양성희, 1990) 2000년 이후에 보고된 자료로는 청주지역을 대상으로 패스트푸드 섭취량에 대한 영양소 밀도를 평가한 연구(김기남·박은주, 2005)와 류은순 등(2006)과 송숙미(2005)가 부산지역 중고등학생을 대상으로 패스트푸드 이용실태를 조사하였고, 최도숙(2005)이 패스트푸드 섭취행동과 심리적 특성에 관한 조사 자료가 있을 뿐이다.

청소년기인 중학교 교육과정에서의 효과적인 식생활 교육은 주로 가정교과를 통하여 이루어지고 있다. 따라서 본 연구는 중학생들이 영양소의 섭취 불균형 현상이 문제가 되고 있는 패스트푸드를 얼마나 자주 섭취하고 있는지, 그리고 패스트푸드 섭취정도에 따라 이용태도와 패스트푸드에 대한 인식, 식습관 등에 얼마나 차이가 나는지를 알아봄으로써, 청소년들에게 식생활 교육을 직접 지도하는 가정교과 수업에서 바람직한 영양교육을 수행하는데 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

II. 이론적 배경

청소년기는 신체적, 정신적으로 성장발달이 왕성하게 이루어지는 시기로서, 균형잡힌 각종 영양소의 필요량이 많이 요구된다. 따라서 청소년기의 영양은 매우 중요하며 올바른 영양실천을 위해서는 바람직한 식습관이 그 무엇보다도 중

요하다. 식습관은 인간이 후천적으로 형성해 온 생활양식으로 개인이 섭취하는 음식의 질이나 양을 좌우하기 때문에 개인의 건강상태에도 영향을 미치게 된다(박경애, 2003).

그러나 우리나라의 청소년들은 조기 등교, 야간의 과도한 학습 분량으로 인한 부실한 식사, 불규칙한 식사시간, 부적절한 내용의 간식, 매스미디어를 통한 식품의 과대광고 등의 영향으로 영양섭취 상태가 양호하지 못한 실정에 있다(정진희·김선희, 2001; 김기남·박은주, 2005). 송숙미(2005)는 청소년들의 경우 불규칙한 식사, 편식, 과식, 결식, 가공식품과 패스트푸드 식품의 과다섭취가 식생활의 문제점인 것으로 보고하였고, 허은실 등(2007)은 청소년을 대상으로 한 식습관 조사에서 탄산음료와 단 음식의 섭취는 많은 반면, 과일, 해조류, 녹황색 채소의 섭취는 낮게 나타났으며, 패스트푸드 섭취로 인해 건강과 식행동에 문제가 있음을 밝혔다.

현대 사회에서 나타나고 있는 만성퇴행성 질병들은 어려서부터 식생활 습관이 좋지 않기 때문에 생기는 질병들이며 또한 청소년기의 식생활 습관은 부모의 책임이 크므로 어려서부터 가족과 함께 식사를 하면서 좋은 습관을 가질 수 있도록 지도하여야 하며 이것은 가정생활 뿐 아니라 학교생활, 사회생활에도 커다란 영향을 미칠 수 있다. 오늘날 우리나라에서는 여성의 사회참여와 핵가족화로 의 변화로 식생활에 많은 변화를 가져와 식생활을 가정식에서 외식으로 일상생활 속에 보편화시켰는데, 패스트푸드는 음식을 주문하면 먹기 간편하고 신속하게 제공되는 장점이 있어서 바쁘게 생활하는 현대인들의 욕구를 충족시켜 줄 수 있으므로 이에 따라 패스트푸드는 점차 우리의 식생활에 깊숙이 침투하고 있다.

유지은과 박금순(2003)의 연구에서 청소년들은 기호성 위주로 간단히 음료수와 함께 먹을 수 있는 식품이나 패스트푸드에 의존하게 되는 경향이 많고, 패스트푸드 선택 시에는 맛, 가격, 편리성을 추구하는 경향이 큰 것으로 나타났는데, 오늘날 패스트푸드의 이용율이 계속 증가함에 따라 청소년들의 패스트푸드 섭취율이 계속 증가하고 있으므로 청소년들에게 패스트푸드 식품을 선택하는데 필요한 지식, 예를 들면 식품재료의 종류, 신선도, 인공첨가물, 유통기한 등의 다각적인 측면에서의 영양교육이 필요함을

강조하였다.

패스트푸드를 이용하는 사람은 주로 청소년이나 대학생 등 젊은 연령층으로 나타났는데, 김경원 등(2004)은 대전 지역 대학생들의 패스트푸드점 이용횟수가 주 2회 이상이 16.4%, 주 2회 미만인 52.2%라고 보고하였고, 류은순 등(2006)은 부산지역 청소년의 대부분이 패스트푸드를 선호하는 것으로 나타났다. 또한 송숙미(2005)의 연구에서 패스트푸드의 선호하는 음식은 햄버거, 치킨, 피자 순으로 나타났으며 이용 횟수는 '한 달에 1~2회'가 가장 많았고 패스트푸드를 이용하는 주된 3가지 이유는 '음식 먹기가 간편하므로', '음식의 맛이 좋으므로', '친구들과 어울릴 수 있는 장소이므로'라고 하였다. 패스트푸드 선호도별 식습관 조사에서는 패스트푸드를 선호하지 않는 군이 선호군에 비해 식사량이 적당하고, 식품배합을 고려하여 섭취하고 있었으며, 녹색채소, 야채류, 단백질 및 해조류의 섭취가 더 높은 것으로 나타났다(이성숙, 2004). 또한 중학생들은 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 실제 식생활에서 짠 음식, 단 음식, 햄류, 가공식품, 냉동식품, 레토르트 식품, 카페인 함유식품, 라면, 과자 등을 좋아하는 경향을 보여 이러한 식습관이 장기간 계속될 경우 건강에 좋지 않은 영향을 줄 것이라고 하였다(김기남·박은주, 2005).

여러 선행연구에서도 청소년들이 패스트푸드를 자주 섭취할 경우, 영양상 많은 문제점을 발생시킬 수 있음이 밝혀졌다. Meyer & ConKlin(1998)과 Pan 등(1999)은 패스트푸드점은 빠른 성장에도 불구하고 영양 및 품질 면에서 소비자의 건강에 위협이 되고 있음을 보고했고, Bowman 등(2004)은 패스트푸드는 섬유소와 비타민 C가 부족하고 열량을 지나치게 섭취하게 되어 비만의 큰 요인이 된다고 하였다.

또한 김기남과 박은주(2005)의 연구에 의하면 중학생의 패스트푸드 섭취에서 영양소 밀도가 가장 낮은 것은 섬유소로서 권장 기준의 17% 정도(남 17.7%, 여 17.8%)였고, 그 다음은 비타민 C가 20% 정도(남 22.8%, 여 20.7%), 철분의 밀도는 여학생이 67.1%, 남학생이 71.8%이며, 칼슘은 여학생이 70.8%, 남학생이 88.9% 정도였는데, 권장되는 기준인 100% 이상 나타난 영양성분은 단백질과 비타민 B1, B2로 나타났다.

이와 같이 청소년들 사이에 인기가 높은 패스트푸드의 섭취는 열량이 높고 포화지방산과 나트륨의 함량이 높으며 과일, 채소 등의 섭취 부족으로 인해 비타민이 부족하게 되어 한 끼 식사로는 영양이 부족하고 간식으로는 과잉 열량이 되므로 영양의 불균형을 가져올 수 있다(박미희, 2008). 따라서 패스트푸드를 한 끼의 식사로 선택할 경우 영양 불균형의 소지가 많으며 나아가 영양성 질병이 예측되어 국민 건강이 우려된다(박은주, 2001).

이처럼 패스트푸드의 범람 속에 청소년들이 무방비 상태로 방치된다면 우리나라의 미래를 책임지고 나갈 그들의 건강이 심히 우려되는 바이다. 올바른 식생활로 균형 있는 영양공급이 이루어져야 하는 중학생들이 패스트푸드를 지나치게 섭취하는 경우 영양 불균형과 아울러 입맛의 서구화로 식습관에 좋지 않은 영향을 미치게 될 것이다. 따라서 청소년들이 패스트푸드를 과잉 섭취하지 않도록 학교에서도 적절한 영양교육이 필요할 것으로 본다.

III. 연구 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 강원도 원주지역의 3개 중학교에 재학하는 1, 2학년생 460명을 대상으로 2009년 5월 11일부터 5월 22일까지 자기 기입식의 설문조사를 실시하였으며 이 중 응답 내용이 불충분한 자료를 제외하고 최종 454명의 자료를 통계 분석에 이용하였다. 본 조사에 사용된 설문지는 4월 초 62명의 중학생을 대상으로 예비조사를 거쳐 작성하였다.

2. 조사내용 및 방법

설문지는 패스트푸드 섭취 빈도에 따른 일반사항, 패스

트푸드의 이용 태도, 패스트푸드에 대한 인식, 식습관, 건강관련 사항 등을 파악하기 위한 내용으로 구성하였다.

예비조사에서 서구식 패스트푸드의 종류와 섭취빈도를 기입하게 한 결과 치킨, 피자, 햄버거, 감자튀김, 도우넛의 섭취빈도가 많은 것으로 나타났으므로 이러한 결과를 바탕으로 본 조사에서는 5종류의 패스트푸드(치킨, 피자, 햄버거, 감자튀김, 도우넛)에 대하여 최도숙(2005)이 사용한 섭취빈도 조사 방법을 이용하였다. 조사 대상자의 패스트푸드 섭취군 분류는 '자주 섭취군', '보통 섭취군', '비섭취군'으로 분류하였는데, '자주 섭취군'은 패스트푸드를 일주일에 1회 이상 섭취하는 대상자이며, '보통 섭취군'은 한 달에 2~3회 정도 섭취하는 대상자이고, '비섭취군'은 한 달에 1회 이하로 섭취하거나 패스트푸드를 전혀 또는 거의 섭취하지 않은 대상자가 포함되었다. 또한 대상자의 일반사항으로 성별, 학년, 신장, 체중, 아버지의 나이, 어머니의 나이, 어머니 직업 유무, 가족 수, 형제 수 등을 조사하였다.

패스트푸드 이용태도는 선행연구(이성숙, 2004)를 토대로 패스트푸드의 섭취목적, 선호하는 패스트푸드 종류, 패스트푸드 선택 시 고려사항, 패스트푸드 섭취 시 개선점 등을 조사하였는데, 패스트푸드의 개선점에 대해서는 복수 응답이 가능하도록 하였다. 즉 예비조사 결과 얻은 응답 내용을 기초로 보기를 제시하였고, 각각의 보기에 대하여 '그렇다'와 '그렇지 않다'에 응답하도록 하였다.

패스트푸드에 대한 인식은 김경원 등(2004)과 이성숙(2004)의 연구를 참고하여 영양, 건강, 안전한 식품, 맛, 경제성, 배고픔 해소, 간편성, 메뉴의 다양성, 짜게 먹게 됨, 채소를 적게 먹음, 과도한 지방섭취, 체중 증가, 탄산음료의 섭취 등 13개의 설문 항목을 구성하였으며, 각 항목별 점수는 5점 척도로 1점(매우 그렇지 않다)~5점(매우 그렇다)을 부여하여 각 항목의 평균을 구하였다.

식습관은 김혜경(1995)의 설문 문항을 참고하여 규칙적인 식사, 식사량, 다양한 식품의 섭취, 식품군별 식품 섭취 등의 10개의 항목으로 구성하였으며 각 항목별로 일주일 중 '0~2일' 1점, '3~5일' 2점, '6~7일' 3점으로 계산하였으며, 점수가 높을수록 식습관이 좋은 것으로 진단한다.

건강관련 사항으로 건강에 대한 관심과 건강상태에 대

한 인식 정도를 알아보았고, 패스트푸드 섭취에 따른 건강 상태는 홍순명과 김순자(1998)의 문항을 참고로 하여 14개 증상에 대하여 각 항목별로 4점 척도를 이용하였는데 본인이 느끼는 정도를 '전혀 느끼지 않는다' 4점, '가끔 느낀다' 3점, '자주 느낀다' 2점, '항상 느낀다' 1점을 부여하여 각 항목의 평균을 구하였으며, 점수가 높을수록 건강 양호도가 좋은 것으로 평가하였다.

3. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS WIN (V 14.0)을 이용하여 분석하였다. 패스트푸드 섭취군 별로 일반적 특성, 패스트푸드 이용태도, 패스트푸드의 인식, 식습관, 건강관련 사항 등을 알아보기 위해 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 구하였으며, 패스트푸드 섭취군에 따라 요인들에 차이가 있는지를 알아보기 위해서 분산분석(ANOVA), χ^2 -test를 실시하였으며, 분산분석의 경우 사후검증은 Duncan's multiple range test를 실시하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성에 대한 결과는 <표 1>에서 보는 바와 같다. 전체 454명(남 230명, 여 224명) 중에서 패스트푸드를 일주일에 1회 이상 섭취군(자주 섭취군)은 134명(29.5%), 한 달에 2~3회 정도 섭취군(보통 섭취군)은 230명(50.7%), 한 달에 1회 이하 섭취군(비섭취군)은 90명(19.8%)이었다. 패스트푸드 섭취군 별로 조사대상자의 일반적 특성에 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 조사대상자 중 남학생의 비율은 50.7%이고, 여학생은 49.3%였으며, 신장과 체중은 남학생이 165.8±7.2cm, 54.7±10.3kg이

고 여학생은 159.0±5.4cm, 49.5±7.2kg이었다. 이는 한국인 12~14세의 평균치(한국영양학회, 2005)인 남자 159cm, 49.6kg, 여자는 155cm, 46.5kg와 비교했을 때 남학생은 신장이 6.8cm가 크고 체중은 5.1kg이 많았으며, 여학생은 신장이 4cm, 체중은 3kg이 많았다. 조사대상자를 학년별로 살펴볼 때 1학년은 49.8%, 2학년이 50.2%이었고, 아버지의 나이는 41~49세가 83.2%, 어머니의 나이는 40~49세가 69.5%로 가장 많았다. 어머니의 60.4%는 직업이 있었으며, 가족수는 4~5인 경우가 88.8%, 형제수는 2인이 63.9%로 가장 많았다.

패스트푸드 섭취군에 따라 성별 분포를 살펴보면, 자주 섭취군의 경우 남학생의 비율은 47.8%, 여학생은 52.0%였고, 비섭취군에서는 남학생이 60.0%, 여학생은 40.0%로 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

박은주(2001)의 청주지역 중학생을 대상으로 한 연구에서 주 1회 이상 패스트푸드를 섭취하는 학생은 남학생이 34.2%, 여학생은 29.5%로 나타나 본 연구결과와 다소 차이가 있었으나, 김경원 등(2004)이 남자 대학생의 46.9%, 여대생 53.1%가 주 2회 이상 패스트푸드를 섭취하는 것으로 보고한 결과와는 유사하였다.

2. 패스트푸드 섭취정도에 따른 패스트푸드 이용태도

조사대상자들의 패스트푸드 섭취정도는 일주일에 1회 이상 섭취하는 학생이 29.5%, 한 달에 2~3회 정도가 50.7%, 한 달에 1회 이하로 섭취하는 경우는 19.8%이었다 <표 1>. 선행연구에서 김기남과 박은주(2005)의 청주지역 중학생들의 패스트푸드 이용 횟수는 주 1회 이상이 31.5%, 한 달에 2회 정도가 42.3%로 나타나 본 조사 결과와 유사했으나, 허은실 등(2007)의 연구에서는 청소년들이 패스트푸드를 주 1회 이상 섭취하는 비율이 17.9%이었고, 한 달에 2~3회 정도는 18.2%로 나타났다. 또한 김경원 등(2004)은 대전지역 대학생들의 패스트푸드점 이용횟수가 주 2회 이상이 16.4%, 주 2회 미만인 52.2%라고 보고하였다. 이러한 결과들을 살펴볼 때 패스트푸드 섭취정도는 연령이나 지역적인 차이가 있는 것으로 사료된다.

〈표 1〉 패스트푸드 섭취정도에 따른 일반적 특성

구분		자주섭취군 (n=134)	보통섭취군 (n=230)	비섭취군 (n=90)	전체 (n=454)	N(%) χ^2 or F
성별	남	64(47.8)	112(48.7)	54(60.0)	230(50.7)	5.627
	여	70(52.2)	118(51.3)	36(40.0)	224(49.3)	
학년	1	72(53.7)	121(52.6)	33(36.7)	226(49.8)	5.235
	2	62(46.3)	109(47.4)	57(63.3)	228(50.2)	
신장 (cm)	남	166.2±5.3 ¹⁾	166.0±6.2	165.3±6.7	165.8±7.2	1.125
	여	159.3±4.2	159.2±5.3	158.5±4.7	159.0±5.4	0.787
체중 (kg)	남	55.8±9.4	55.0±8.7	53.3±7.1	54.7±10.3	0.982
	여	50.6±6.3	49.8±5.7	48.2±7.6	49.5±7.2	1.362
아버지의 나이	40세이하	4(3.0)	8(3.6)	2(2.2)	14(3.1)	6.427
	41~49세	112(83.6)	176(76.5)	83(92.2)	371(83.2)	
	50세이상	18(13.4)	38(16.1)	5(5.6)	61(13.7)	
어머니의 나이	40세이하	36(26.9)	47(20.4)	28(32.9)	111(24.7)	5.418
	40~49세	92(68.7)	171(74.3)	49(57.7)	312(69.5)	
	50세이상	6(4.5)	12(5.2)	8(9.4)	26(5.8)	
어머니 직업 유무	유	92(68.7)	132(57.4)	47(55.3)	271(60.4)	5.781
	무	42(31.3)	98(42.6)	38(44.7)	178(39.6)	
가족수	2~3인	9(6.7)	10(4.4)	5(5.6)	24(5.3)	4.213
	4~5인	117(87.3)	204(88.7)	82(91.1)	403(88.8)	
	6~7인	8(6.0)	13(5.7)	2(2.2)	23(5.1)	
	8인 이상	0(0.0)	3(1.3)	1(1.1)	4(0.9)	
형제수	1인	9(6.7)	20(8.7)	3(3.3)	32(7.0)	6.825
	2인	79(59.0)	172(74.8)	39(43.3)	290(63.9)	
	3인	42(31.3)	31(13.5)	45(50.0)	118(26.0)	
	4인 이상	4(3.0)	7(3.0)	3(3.3)	14(3.1)	

1) 평균±표준편차

패스트푸드 섭취정도에 따른 패스트푸드의 이용 태도를 알아보았는데 <표 2>, 패스트푸드의 섭취 목적은 간식용으로 먹는 경우가 전체 조사대상자의 63.0%이고 식사로 충분히 먹는다는 비율은 31.3%이었다. 한끼 식사로 먹기보다는 간식용으로 패스트푸드를 섭취한다는 비율이 자주

섭취군(64.2%)과 보통 섭취군(69.6%)은 비섭취군(44.4%)보다 높아서 유의한 차이(p<0.05)를 보였는데, 패스트푸드의 섭취 빈도가 많을수록 식사용으로 보다는 간식용으로 생각하고 있음을 알 수 있었다. 류은순 등(2006)의 연구에서도 중학생이 고등학생에 비해서 패스트푸드를 간식이

〈표 2〉 패스트푸드 섭취정도에 따른 패스트푸드 이용 태도

N(%)

구 분		자주섭취군 (n=134)	보통섭취군 (n=230)	비섭취군 (n=90)	전체 (n=454)	χ^2
섭취 목적	간식용	86(64.2)	160(69.6)	40(44.4)	286(63.0)	28.179*
	식사용	46(34.3)	60(26.1)	36(40.0)	142(31.3)	
	기타	2(1.5)	10(4.3)	14(15.6)	26(5.7)	
선호하는 패스트 푸드	햄버거	28(20.9)	37(16.1)	15(16.7)	80(17.6)	14.624
	피자	48(35.8)	69(30.0)	24(26.7)	141(31.1)	
	치킨	51(38.1)	93(40.4)	39(43.3)	183(40.3)	
	감자튀김	6(4.5)	28(12.2)	10(11.1)	44(9.7)	
	기타	1(0.8)	3(1.3)	2(2.2)	6(1.3)	
선택시 고려사항	가격	17(12.7)	41(17.8)	12(13.3)	70(15.4)	26.482*
	영양가	1(0.8)	2(0.9)	7(7.7)	10(2.2)	
	맛	97(72.4)	148(64.3)	49(54.4)	294(64.8)	
	위생	2(1.5)	15(6.5)	9(10.0)	26(5.7)	
	먹기 편한 것	12(9.0)	35(15.2)	7(7.8)	54(11.9)	
	즉시 먹을 수 있는 것	5(3.7)	6(2.6)	6(6.7)	17(3.7)	
개선점	저렴한 가격	84(62.7)	125(54.3)	35(38.9)	244(53.8)	28.472*
	다양한 메뉴	16(11.9)	24(10.4)	22(24.4)	62(13.7)	
	기름기 줄이기	58(43.3)	102(44.4)	40(44.4)	200(44.1)	
	김치제공	6(4.5)	8(3.5)	12(13.3)	26(5.7)	
	짬뽕 줄이기	16(11.9)	24(10.4)	13(14.4)	53(11.7)	
	분량 늘이기	48(35.8)	45(19.6)	7(7.8)	100(22.0)	
	야채와 과일 분량 늘이기	25(18.7)	68(29.6)	27(30.0)	120(26.4)	

* p<0.05

될 정도로 먹는다는 비율이 높게 나타나 본 조사결과와 유사한 경향을 보였다. 따라서 식사 외에 간식의 형태로 패스트푸드를 자주 섭취하게 된다면 지방과 에너지 과잉 섭취로 인한 영양 불균형으로 건강상에 문제가 발생할 수 있으며, 간식의 섭취량이 많을 경우 식사에 영향을 주어 비타민과 무기질 등의 섭취 부족 등 영양소 섭취의 불균형이 발생할 수도 있으므로 이에 따른 적절한 영양교육이 필요할 것으로 생각된다.

선호하는 패스트푸드는 치킨(40.3%), 피자(31.1%), 햄버거(17.6%), 감자튀김(9.7%) 순으로 나타났는데 이러한 결과는 자주 섭취군, 보통 섭취군, 비섭취군 모두 같은 경향을 보였다. 신은경 등(2008)의 서울 시내 초등학교생들의 패스트푸드 선호도 조사에서도 치킨이 가장 높았고, 다음이 피자, 햄버거, 감자튀김 순으로 나타나 본 조사 대상자의 패스트푸드 선호도 결과와 같은 경향을 보였다. 그러나 광주지역 초등학교생들(이성숙, 2004)은 햄버거, 치킨, 피자,

감자튀김의 순으로 보고되었고, 부산지역 중·고등학생들(류은순 등, 2006)이 선호하는 패스트푸드는 햄버거, 치킨, 피자의 순으로 나타났으며, 김경원 등(2004)의 대학생들은 햄버거, 감자튀김, 치킨, 피자 순으로 나타나 패스트푸드 선호도는 연구지역과 대상자들에 따라 차이가 있음을 알 수 있었다.

패스트푸드를 선택할 때 고려사항은 세 군 모두 '맛'이 좋아서라고 답한 비율이 가장 높았으며 군 간에 유의한 차이가 있었다($p < 0.05$). 이는 김기남과 박은주(2005)의 청주지역 중학생들의 경우에서도 패스트푸드 선택 시 우선적으로 고려하는 것은 '맛'이 65.9%로 가장 높았으며, 다른 연구(이성숙, 2004)의 결과에서도 유사한 경향을 보였다. 자주 섭취군의 패스트푸드 선택 시 '맛'을 고려하는 비율은 72.4%로 보통 섭취군(64.3%), 비섭취군(54.4%)에 비해 높았으며, 보통 섭취군은 '가격'(17.8%)이나 '먹기 편하다'(15.2%)에서 자주 섭취군, 비섭취군에 비해 높게 나타났다. 따라서 청소년들이 패스트푸드를 선택할 때는 영양보다는 맛에 편중된 기호성 위주로 선택하는 경향이 높다는 것을 알 수 있었으며 이로 인한 영양소 섭취의 불균형으로 건강상 문제가 초래할 수 있을 것으로 사료된다.

패스트푸드 이용 시 개선되어야 할 사항을 복수 응답하게 한 결과, 자주 섭취군에서는 '저렴한 가격'(62.7%), '기름기 줄이기'(43.3%), '음식분량 늘이기'(35.8%) 순으로 나타났고 보통 섭취군에서는 '저렴한 가격'(54.3%), '기름기 줄이기'(44.4%), '야채와 과일 분량 늘이기'(29.6%) 순이었으며, 반면 비섭취군에서는 '기름기 줄이기'(44.4%), '저렴한 가격'(38.9%), '야채와 과일 분량 늘이기'(30.0%) 순으로 나타나 세 군 간에 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$). 이와 같이 세 군 모두에서 패스트푸드의 개선점으로 '저렴한 가격'과 '기름기 줄이기'에 대한 요구가 가장 많았고 '분량 늘이기' 항목에서는 자주 섭취군과 보통 섭취군이 비섭취군에 비해서 높았으며 '다양한 메뉴'와 '김치제공'에 대한 요구는 비섭취군이 자주섭취군, 보통 섭취군에 비해 비율이 높게 나타났다. 따라서 패스트푸드 섭취빈도가 많을수록 패스트푸드의 1인분 분량에 대해 불만이 높은 것으로 나타났는데, 이들에게 패스트푸드 섭취 시 부족한 포만감은 식이섬유소, 비타민, 무기질 등이 많이 함유되어

있는 식품들, 예를 들면 채소와 과일류 등을 부가적으로 더 준다면 더 하면 균형 잡힌 영양소 섭취와 아울러 음식의 분량에 대한 만족도를 높이면서 기름기가 비교적 적은 패스트푸드를 제공할 수 있으리라 사료된다.

또한 중학생들의 입맛에 길들여진 서구화된 패스트푸드 맛에서 벗어나 청소년의 기호에 맞는 김치를 이용한 즉석 볶음밥, 덮밥, 김밥, 샌드위치 등의 다양한 메뉴를 개발하여 제공한다면 비섭취군에서 패스트푸드의 더 '다양한 메뉴'와 '김치제공'의 요구를 만족시켜주면서 영양적으로 우수한 패스트푸드를 섭취할 수 있을 것으로 기대된다. 패스트푸드의 개선점에 대한 연구에서 부산지역 중·고등학생(류은순 등, 2006)과 청주지역 중학생(김기남·박은주, 2005)의 경우 '가격을 낮추었으면'(74.7%), '기름기가 적었으면'(58.7%) 순으로 나타나 본 연구결과와 유사하였다.

이와 같은 연구결과로 미루어보아 본 조사대상자인 원주지역 중학생들은 패스트푸드를 식사보다는 간식으로 섭취하는 비율이 높았고, 선호하는 패스트푸드 종류는 치킨과 피자를 좋아했으며, 패스트푸드 선택 시에는 영양보다는 맛을 우선적으로 고려하였다. 또한 패스트푸드의 개선점으로 '저렴한 가격'을 가장 희망하였는데 패스트푸드를 섭취하고자 할 때 패스트푸드 가격을 상당히 부담스러워하는 것으로 생각되며, 대상자의 44.1%가 패스트푸드의 기름기가 적어지기를 바라는 것으로 나타나 패스트푸드의 기름기 섭취는 지방섭취의 증가와 함께 열량섭취가 많아지게 되므로 외모에 관심이 많은 청소년들이 패스트푸드의 기름기를 선호하지 않는 것으로 짐작해 볼 수 있다.

박인영과 이심열(2006)은 학교에서 습득된 영양지식에 의해 식태도의 변화를 가져오고 나아가 식습관으로 정착이 되려면 지속적이고도 반복적인 영양교육이 필요하다고 하였다. 따라서 맛 위주의 패스트푸드를 자주 섭취하였을 경우 발생할 수 있는 영양 불균형과 건강상 문제점에 대한 올바른 영양교육을 수업을 통해서 지속적으로 실시하여야 할 것이다. 또한 유지은과 박금순(2003)은 청소년들의 식생활 태도에 가장 크게 영향을 주는 요인이 부모님으로 나타났으므로, 학교에서의 영양교육은 학생들이 본인 스스로의 식생활을 점검하는 교육과 아울러, 학부모 대상의 실제 식생활에서 실천 가능한 교육이 필요할 것으로 사료된다.

〈표 3〉 패스트푸드 섭취정도에 따른 패스트푸드에 대한 인식¹⁾

구분	자주섭취군 (n=134)	보통섭취군 (n=230)	비섭취군 (n=90)	전체 (n=454)	F
영양가가 높다	2.44 ± 0.82 ^{2a}	2.21 ± 0.83 ^b	2.02 ± 0.76 ^b	2.22 ± 0.74	5.762*
건강에 도움을 준다	2.01 ± 0.72 ^a	1.82 ± 0.79 ^b	1.79 ± 0.68 ^b	1.87 ± 0.70	6.263**
안전한 식품이다	2.87 ± 0.78 ^a	2.43 ± 0.76 ^b	2.32 ± 0.94 ^b	2.54 ± 0.79	6.877**
맛있다	4.89 ± 0.68 ^a	4.24 ± 0.67 ^b	3.87 ± 0.82 ^c	4.33 ± 0.72	47.329***
경제적이다	2.74 ± 0.87	2.72 ± 0.74	2.67 ± 0.94	2.71 ± 0.81	0.942
배고픔 해소에 도움을 준다	4.02 ± 0.79 ^a	3.98 ± 0.83 ^a	3.42 ± 0.92 ^b	3.81 ± 0.82	13.464***
쉽게 구입할 수 있어 편리하다	3.87 ± 0.86 ^a	3.57 ± 0.87 ^b	3.12 ± 1.02 ^c	3.52 ± 0.89	16.472***
메뉴가 다양해 질리지 않는다	3.56 ± 0.92 ^a	3.16 ± 0.92 ^b	2.64 ± 0.96 ^c	3.12 ± 0.92	32.162***
음식을 짜게 먹게 된다	3.51 ± 0.54	3.42 ± 0.62	3.60 ± 0.63	3.51 ± 0.58	2.385
채소를 적게 먹게 된다	3.43 ± 0.62	3.48 ± 0.58	3.49 ± 0.73	3.47 ± 0.63	1.579
지방섭취가 많다	4.12 ± 0.43	4.08 ± 0.51	4.15 ± 0.53	4.12 ± 0.48	1.082
살이 찐다	4.24 ± 0.54	4.18 ± 0.53	4.11 ± 0.65	4.18 ± 0.54	2.473
탄산음료를 많이 섭취하게 된다	3.98 ± 0.63	4.02 ± 0.58	4.04 ± 0.71	4.01 ± 0.61	2.418

1) 매우 그렇다: 5점, 그렇다: 4점, 보통이다: 3점, 그렇지 않다: 2점, 매우 그렇지 않다: 1점

2) 평균±표준편차

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

3. 패스트푸드 섭취정도에 따른 패스트푸드의 인식

패스트푸드 섭취정도에 따른 패스트푸드의 인식에 차이가 있는지 알아보았다<표 3>. 전체 13항목 중에서 자주 섭취군, 보통 섭취군, 비섭취군 간에 유의한 차이를 보인 항목은 7개 항목으로서 ‘영양가가 높다’(p<0.05), ‘건강에 도움을 준다’(p<0.01), ‘안전한 식품이다’(p<0.01), ‘맛있다’(p<0.001), ‘배고픔 해소에 도움을 준다’(p<0.001), ‘쉽게 구입할 수 있어 편리하다’(p<0.001), ‘메뉴가 다양해 질리지 않는다’(p<0.001)의 항목에서 세 군 간 차이를 보였다. 자주 섭취군은 보통 섭취군, 비섭취군에 비하여 패스트푸드가 영양가가 좋고, 건강에 도움을 주며 안전한 식품으로 인식하고 있는 것으로 나타났으며, 패스트푸드의 섭취 빈도가 많을수록 패스트푸드의 맛이 좋다고 느끼고 있었다.

전반적으로 전체 조사대상자들은 패스트푸드의 인식에

서 패스트푸드는 맛이 좋고, 지방 함량이 많으며 체중 증가와 더불어 탄산음료를 많이 섭취하게 되는 식품으로 인식하는 경향을 보였으며, 패스트푸드가 건강에는 도움이 되지 않음을 잘 인식하고 있었다. 김기남과 박은주(2005)의 연구에서도 패스트푸드를 섭취할 때 영양보다는 맛이 나 기호도에 따라 선택하는 경향을 보였는데, 이처럼 패스트푸드의 맛은 패스트푸드를 선택하는데 중요한 요인이라고 볼 수 있겠다.

또한 자주 섭취군, 보통 섭취군은 비섭취군에 비해 패스트푸드가 배고픔 해소에 도움을 준다고 인식하고 있었는데(p<0.001), 패스트푸드를 먹으면 포만감을 크게 느끼는 것으로 나타났다. 패스트푸드에 대한 인식 조사에서 ‘쉽게 구입할 수 있어 편리하다’, ‘메뉴가 다양해 질리지 않는다’는 항목에서 패스트푸드의 섭취빈도가 많을수록 그렇다고 응답하여 세 군 간에 유의한 차이(p<0.001)를 보였는데 이는 패스트푸드의 섭취빈도가 많을수록 다양한

〈표 4〉 패스트푸드 섭취정도에 따른 식습관¹⁾

구분	자주섭취군 (n=134)	보통섭취군 (n=230)	비섭취군 (n=90)	전체 (n=454)	F
세 끼 식사는 규칙적으로 먹는다	2.34 ± 0.81 ²⁾	2.37 ± 0.79	2.49 ± 0.78	2.40 ± 0.76	2.427
식사는 적당한 양을 먹는다	2.21 ± 0.63 ^a	2.38 ± 0.62 ^{ab}	2.57 ± 0.60 ^b	2.39 ± 0.61	3.358*
여러 가지 다양한 식품을 먹는다	1.92 ± 0.72 ^a	2.17 ± 0.71 ^b	2.38 ± 0.68 ^c	2.16 ± 0.71	4.962**
하루 두 끼 이상 밥을 먹는다	2.32 ± 0.68 ^a	2.46 ± 0.62 ^a	2.76 ± 0.64 ^b	2.51 ± 0.63	4.648**
하루 두 끼 이상 채소류를 먹는다	2.24 ± 0.72 ^a	2.36 ± 0.71 ^a	2.78 ± 0.73 ^b	2.46 ± 0.71	9.347***
과일을 먹는다	1.93 ± 0.74 ^a	2.09 ± 0.73 ^a	2.30 ± 0.72 ^b	2.11 ± 0.73	4.446**
고기, 생선, 달걀 등을 먹는다	2.14 ± 0.68 ^a	2.16 ± 0.67 ^a	2.46 ± 0.64 ^b	2.25 ± 0.65	5.742**
우유나 유제품을 먹는다	2.16 ± 0.78 ^a	2.29 ± 0.82 ^{ab}	2.48 ± 0.80 ^b	2.31 ± 0.79	3.678*
김과 미역 등 해조류를 먹는다	1.78 ± 0.68 ^a	1.99 ± 0.72 ^b	2.02 ± 0.73 ^b	1.93 ± 0.70	3.326*
식물성 기름을 사용한 음식을 먹는다	1.77 ± 0.67	1.68 ± 0.59	1.78 ± 0.72	1.74 ± 0.68	0.342
총 계	20.81 ± 4.21 ^a	21.95 ± 4.32 ^a	24.02 ± 4.76 ^b	22.26 ± 4.23	8.718***

1) 1-2일/주: 1점, 3-5일/주: 2점, 6-7일/주: 3점

2) 평균±표준편차

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

메뉴의 패스트푸드를 섭취해 본 결과로 해석된다. 한편 패스트푸드를 섭취했을 때의 문제점으로 지적할 수 있는 ‘음식을 짜게 먹게 된다’, ‘채소를 적게 먹게 된다’, ‘지방 섭취가 많다’, ‘살이 쪼다’, ‘탄산음료를 많이 섭취하게 된다’ 등의 항목에서는 세 군 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 또한 세 군 모두에서 패스트푸드가 경제적이지 않다고 인식하고 있었는데 그럼에도 불구하고 이용횟수가 많은 것으로 나타난 것은 조사 대상자들의 패스트푸드 이용에 가격은 크게 영향을 주지 않는 것으로 여겨진다. 중학생들에게 패스트푸드 음식은 가격도 비싸지만 칼로리 함량이 높고 영양소가 균형있게 함유되어 있지 않아 영양 불균형을 초래할 수 있으므로 패스트푸드를 섭취할 때 맛 위주의 선택에서 영양을 고려한 음식을 선택할 수 있도록 하는 올바른 영양교육이 필요할 것으로 사료된다.

김경원 등(2004)의 대학생을 대상으로 한 연구에서는 패스트푸드를 이용하는 경우 이용군은 비이용군에 비해 ‘음식을 짜게 먹게 된다’에는 더 동의하였고, ‘채소를 적게 먹게 된다’는 인식에는 적게 동의한 것으로 나타났다.

유두련 등(2000)은 여대생들이 패스트푸드를 섭취할 때 지방의 섭취증가와 더불어 체중이 증가하는 문제점을 인식한 것으로 보고하였다. 대부분의 청소년들은 패스트푸드 섭취 빈도가 높으면 지방섭취가 많아지면서 살이 쪼고, 탄산음료의 과잉섭취 등 패스트푸드의 부정적인 영향을 잘 인식하고 있었지만, 이러한 인식이 실질적인 식생활에 별 영향을 미치지 못함을 알 수 있었다.

4. 패스트푸드 섭취정도에 따른 식습관

패스트푸드 섭취정도에 따른 식습관 점수<표 4>는 총점 30점 만점에 자주 섭취군 20.81점, 보통 섭취군 21.95점, 비섭취군 24.02점으로 세 군 간에 유의적인 차이(p<0.001)가 나타났다. 총 10항목 중에서 세 군 간 유의한 차이를 보인 것은 8항목으로 ‘식사는 적당한 양을 먹는다’(p<0.05), ‘여러 가지 다양한 식품을 먹는다’(p<0.01), ‘하루 두 끼 이상 밥을 먹는다’(p<0.01), ‘하루 두 끼 이상 채소류를 먹

〈표 5〉 패스트푸드 섭취정도에 따른 건강에 대한 관심과 건강상태 인식 정도

N(%)

구분		자주섭취군 (n=134)	보통섭취군 (n=230)	비섭취군 (n=90)	전체 (n=454)	χ^2
건강에 대한 관심	매우 많다	10(7.5)	22(9.6)	8(8.9)	40(8.8)	2.314
	많다	31(23.1)	64(27.8)	27(30.0)	122(26.9)	
	보통이다	78(58.2)	127(55.2)	47(52.2)	252(55.5)	
	적다	11(8.2)	15(6.5)	6(6.7)	32(7.1)	
	매우 적다	4(3.0)	2(0.9)	2(2.2)	8(1.8)	
건강상태에 대한 인식	매우건강하다	13(9.7)	19(8.3)	8(8.9)	40(8.8)	2.837
	건강하다	51(38.1)	97(42.2)	41(45.6)	189(41.6)	
	보통이다	59(44.0)	100(43.5)	37(41.1)	196(43.2)	
	건강하지않다	9(6.7)	11(4.8)	3(3.3)	23(5.1)	
	매우건강하지 않다	2(1.5)	2(0.9)	1(1.1)	5(1.1)	

는다'(p<0.001), '과일을 먹는다'(p<0.01), '고기, 생선, 달걀 등을 먹는다'(p<0.01), '우유나 유제품을 먹는다'(p<0.05), '김과 미역 등 해조류를 먹는다'(p<0.05)의 항목이었다. 또한 각 군 간에 나타난 항목별 차이를 살펴보면 '여러 가지 다양한 식품을 먹는다'에서는 세 군이 모두 차이가 나타나 패스트푸드 섭취빈도가 적을수록 여러 가지 식품을 다양하게 섭취하고 있었으며, '하루 두 끼 이상 밥을 먹는다', '하루 두 끼 이상 채소류를 먹는다', '과일을 먹는다', '고기, 생선, 달걀 등을 먹는다'의 항목에서는 자주 섭취군, 보통 섭취군에 비해서 비섭취군의 점수가 유의하게 높았다. 즉 패스트푸드 비섭취군은 자주 섭취군, 보통 섭취군에 비해 식사량이 적당하고, 여러 가지 다양한 식품을 섭취하여 균형된 영양 섭취를 하고 있었으며 밥, 채소류, 과일류, 단백질, 우유 및 유제품, 해조류의 섭취가 더 많은 것을 알 수 있었다.

조사대상자는 전반적으로 하루 두 끼 이상 밥과 채소류를 섭취하고 세 끼 식사를 규칙적으로 적당하게 먹고 있는 것으로 나타났으나, 동물성 기름보다 식물성 기름을 사용한 음식과 해조류의 섭취가 다소 낮음을 알 수 있었다. 본 연구에서 패스트푸드 섭취빈도가 많을수록 식습관 점수가 낮게 나타난 결과는 문수재 등(1998)의 연구에서

도 식행동이 나쁠수록 냉동식품, 즉석식품, 편의식품을 많이 이용하는 것으로 나타난 결과와 유사하였다.

또한 심경희·김성애(1993)는 패스트푸드 섭취로 인해 입맛의 서구화나 짠맛을 더 좋아하게 되는 등 식습관에 영향을 미치는 것으로 보고하였는데, 청소년들이 패스트푸드를 많이 섭취하면서 나타나는 부적절한 식습관은 건강에 악영향을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

5. 패스트푸드 섭취정도에 따른 건강관련 사항

패스트푸드 섭취군 별로 건강에 대한 관심과 건강상태에 대한 인식정도에 대해 알아본 결과는 <표 5>와 같다. 전반적으로 대다수(55.5%)의 학생들은 건강에 대한 관심이 '보통'이었으며 조사대상자의 26.9%는 건강에 대한 관심이 '많다'라고 응답하였다. 자주 섭취군, 보통 섭취군, 비섭취군 간에 유의한 차이는 나타나지 않았으나 자주 섭취군은 보통 섭취군, 비섭취군에 비해 건강에 대한 관심이 '매우 많다'와 '많다'에 응답한 경우가 다소 많았다. 또한 본인이 스스로 인식하는 건강상태는 자주 섭취군, 보통 섭취군, 비섭취군 각각 '건강하다'는 비율이 38.1%,

〈표 6〉 패스트푸드 섭취정도에 따른 건강 상태¹⁾

구분	자주섭취군 (n=134)	보통섭취군 (n=230)	비섭취군 (n=90)	전체 (n=454)	F
졸음이 온다	2.82 ± 0.81 ^{2)a}	2.76 ± 0.83 ^a	3.19 ± 0.83 ^b	2.92 ± 0.81	4.862**
눈이 피로하다	2.83 ± 0.85	2.77 ± 0.77	2.80 ± 0.82	2.80 ± 0.79	0.302
쉽게 피로하다	2.93 ± 0.90	2.92 ± 0.88	2.96 ± 0.77	2.94 ± 0.82	0.283
감기에 잘 걸린다	3.13 ± 0.87	3.22 ± 0.86	3.18 ± 0.82	3.18 ± 0.83	0.774
자주 머리가 아프다	3.12 ± 0.92	3.14 ± 0.91	3.02 ± 0.99	3.09 ± 0.92	0.642
계단을 오를 때 숨이 차다	3.21 ± 0.87	3.42 ± 0.81	3.36 ± 0.84	3.33 ± 0.83	0.834
앉았다 일어나면 어지럽다	3.18 ± 0.98	3.12 ± 1.02	3.26 ± 0.93	3.19 ± 0.94	1.247
손발이 차다	3.06 ± 0.97 ^a	3.24 ± 0.92 ^a	3.59 ± 0.91 ^b	3.30 ± 0.92	5.428**
피부가 거칠다	3.16 ± 0.87 ^a	3.38 ± 0.81 ^a	3.68 ± 0.78 ^b	3.41 ± 0.82	9.242***
식욕이 없다	3.27 ± 0.73	3.37 ± 0.74	3.22 ± 0.71	3.29 ± 0.72	1.125
입안이 험다	3.48 ± 0.74	3.51 ± 0.81	3.46 ± 0.77	3.48 ± 0.75	0.412
피부에 멍이 잘 든다	3.48 ± 0.91	3.55 ± 0.81	3.42 ± 0.87	3.48 ± 0.88	0.976
잠이 잘 안 온다	3.02 ± 0.97	3.07 ± 1.02	3.10 ± 0.99	3.06 ± 0.97	0.384
잇몸에서 피가 난다	3.36 ± 0.76	3.34 ± 0.81	3.31 ± 0.73	3.34 ± 0.74	0.086
총 계	44.05 ± 5.87	44.82 ± 4.82	45.55 ± 5.82	44.81 ± 4.83	2.826

1) 전혀 느끼지 않는다: 4점, 가끔 느낀다: 3점, 자주 느낀다: 2점, 항상 느낀다: 1점

2) 평균±표준편차

** p<0.01, *** p<0.001

42.2%, 45.6%로 나타났고, 건강하지 않다고 인식하는 비율은 각각 8.2%, 5.7%, 4.4%로 나타났으며 패스트푸드 섭취군 간에 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

초등학생에 대한 연구(이성숙, 2004)에서 패스트푸드 선호도에 따른 건강상태 인식 정도는 선호군, 보통군, 비선호군이 각각 '건강하다'가 42.3%, 35.9%, 31.8%로 나타났고, 패스트푸드 선호군이 비선호군에 비해 자신이 건강하다고 인식하였으며, 대학생을 대상으로 한 연구(김경원 등, 2004)에서 대학생들이 스스로 자각하는 건강상태는 양호하거나 보통정도였고 건강에 대한 관심은 높은 편이었다.

또한 패스트푸드 섭취군 별로 14개 증상에 대해 본인이 느끼는 건강 상태를 알아본 결과는 <표 6>과 같으며, 점수가 높을수록 건강 양호도가 좋은 것으로 평가하였다. 자주 섭취군, 보통 섭취군은 비섭취군에 비해 '졸음이 온

다'(p<0.01), '손발이 차다'(p<0.01), '피부가 거칠다'(p<0.001)의 증상에서 유의하게 점수가 낮았으며 다른 항목에서는 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 따라서 본 조사대상자들의 경우 패스트푸드의 섭취 빈도가 많을수록 낮에 졸리고, 손발이 차고, 피부가 거칠은 증상을 더 느끼고 있음을 알 수 있었는데, 전반적으로 조사대상자들은 '입안이 험다', '피부에 멍이 잘 든다', '잇몸에서 피가 난다'의 증상은 잘 느끼지 않았는데 '졸음이 온다', '눈이 피로하다', '쉽게 피로하다'의 증상은 가끔 느끼는 경향을 보였다. 박미정 등(2003)의 연구에서 초등학생의 경우 식습관이 좋을수록 영양지식과 신체건강이 좋았고, 김기남과 박은주(2005)는 패스트푸드를 자주 섭취하는 청소년은 가공식품을 많이 섭취하였다고 보고한 바 있다. 한편 최도숙(2005)은 중학생들의 패스트푸드 섭취빈도에 따른 심리

적 특성 연구에서 탄산음료, 감자튀김을 자주 섭취할수록 불안감이 높아지고, 후라이드 치킨은 적대감, 햄버거는 적대감과 불안감, 피자는 적대감과 공격성 성향이 높은 경향이었다고 밝혔다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 강원도 원주지역의 3개 중학교에 재학하는 1, 2학년 학생 454명을 대상으로 패스트푸드 섭취정도에 따른 패스트푸드 이용 실태, 패스트푸드에 대한 인식, 식습관 및 건강관련 사항 등을 설문지를 통해 조사하였으며 그 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자는 남학생이 50.7%, 여학생은 49.3%이었고, 패스트푸드 자주 섭취군(주 1회 이상)은 29.5%, 보통 섭취군(한 달에 2~3회 정도) 50.7%, 비섭취군(한 달에 1회 이하)은 19.8%이었다. 패스트푸드 이용 실태에서 패스트푸드를 먹는 목적은 ‘간식용’이 전체 조사대상자의 63.0%로 가장 많았고 섭취군 별로는 자주 섭취군(64.2%)과 보통 섭취군(69.6%)이 비섭취군(44.4%)에 비해 유의하게 높았다($p<0.01$).

선호하는 패스트푸드는 세 군 모두 치킨>피자>햄버거>감자튀김 순으로 나타났으며, 패스트푸드 선택 시 가장 고려하는 것은 세 군 모두 ‘맛’이었다. 패스트푸드에 관한 개선점으로 세 군 모두 ‘가격 낮추기’와 ‘기름기 줄이기’를 가장 희망하였는데 조사 대상자들이 현재의 패스트푸드 가격을 부담스러워하고, 덜 기름진 패스트푸드를 원하고 있음을 알 수 있었다.

2. 패스트푸드에 대한 인식을 알아본 결과, 자주 섭취군은 보통 섭취군, 비섭취군에 비하여 패스트푸드가 영양가가 좋고, 건강에 도움을 주며 안전한 식품으로 인식하고 있었다. 또한 자주 섭취군, 보통 섭취군은 비섭취군에 비해 패스트푸드가 배고픔해소에 도움을 준다고 인식하였으며, 패스트푸드의 섭취빈도가 많을수록 패스트푸드를 쉽게 사 먹을 수 있고 메뉴가 다양해 질리지 않는 것으로 인식

하였다.

3. 패스트푸드 섭취정도에 따른 식습관 조사에서 패스트푸드 비섭취군은 자주 섭취군, 보통 섭취군에 비해 식사량이 적당하고, 여러 가지 다양한 식품을 섭취하고 있었으며 밥, 채소류, 과일류, 단백질, 우유 및 유제품, 해조류의 섭취가 더 많았다. 건강에 대한 관심은 세 군 모두 ‘보통’이거나 ‘많다’라고 응답하였고, 본인이 인식하는 건강상태는 세 군 모두 보통이거나 건강한 편으로 나타났으며 군 간에 유의한 차이는 없었다. 건강상태를 조사한 결과 자주 섭취군, 보통 섭취군은 비섭취군에 비해 ‘졸음이 온다’($p<0.01$), ‘손발이 차다’($p<0.01$), ‘피부가 거칠다’($p<0.001$)의 항목에서 점수가 유의하게 낮았다.

이와 같은 연구결과를 통해 얻은 결론은 다음과 같다.

중학생들의 대부분은 패스트푸드 섭취 빈도가 많을수록 패스트푸드를 간식용으로 이용하였으며, 패스트푸드의 개선점으로는 패스트푸드의 저렴한 가격과 덜 기름진 패스트푸드를 희망하였으므로 학교 교육과정 중 가정교과 시간에 학생들의 관심과 흥미를 유발할 수 있는 교육 프로그램, 예를 들면 영양과 건강 면을 고려하면서 덜 기름진 건강 간식메뉴를 작성하여 요리교실을 개최해 보고, 이에 따른 건강요리 경연대회를 실시해 보는 영양교육 프로그램 등은 학생들에게 다양한 체험교육을 통해서 영양교육의 효과를 높일 수 있지 않을까 생각된다. 또한 패스트푸드 개선의 방향은 우리 음식의 장점을 살린 전통음식의 패스트푸드화로 영양이 우수하고 간편한 메뉴개발이 필요하다고 본다.

패스트푸드 섭취 빈도가 많을수록 식습관에 여러 가지 문제점이 많은 것으로 나타났는데, 중학교 1, 2학년생들의 올바르게 못한 식습관이 성인이 될 때까지 계속된다면 건강에 미치는 영향은 당연히 클 것으로 예상된다. 중학생들이 패스트푸드 음식을 선택할 때 영양적인 균형을 고려해서 올바른 선택을 할 수 있도록 교과 시간에 지속적이고 반복적인 영양교육이 필요하다. 구체적으로 패스트푸드 섭취 시 채소와 과일의 섭취 부족, 과잉열량 섭취, 지방과 다 섭취, 짜게 먹거나 탄산음료 과잉섭취 등 건강에 나쁜 영향을 줄 수 있는 영양문제에 대한 실질적인 영양교육이 이루어져야 할 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

김경원·안운·김형미(2004). 대전 일부지역 대학생의 패스트푸드 이용 및 이와 관련된 요인. **대한지역사회영양학회지**, 9(1), 47-57.

김경희(2003). 광주지역 대학생의 식습관, 영양지식 및 편의식품 섭취 실태에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 8(2), 181-191.

김기남·박은주(2005). 청주지역 중학생의 패스트푸드 섭취량에 대한 영양소 밀도 평가. **대한지역사회영양학회지**, 10(3), 271-280.

김혜경(1995). 산업체 근로자의 식습관과 영양상태에 관한 연구. **한국식생활문화학회지**, 10(2), 119-123.

류은순·이경아·윤지영(2006). 부산지역 중·고등학생의 패스트푸드 이용실태 조사. **한국식품영양과학회지**, 35(4), 448-455.

문수재·윤혜준·김정현·이양자(1998). 한국 대학생의 편의식품에 대한 인지도, 이용 정도 분석 및 식행동에 미치는 영향. **한국식생활문화학회지**, 13(3), 227-239.

박경애(2003). 경북 일부 지역 남, 녀 대학생들의 식품기호도와 식습관에 관한 연구. **동아시아식생활학회지**, 13(6), 527-541.

박미정·박금순·박운제(2003). 초등학생의 식습관과 영양지식 및 건강상태 조사. **동아시아식생활학회지**, 13(6), 568-576.

박미희(2008). 농촌지역 중학생들의 패스트푸드 선호도에 따른 식생활 행동에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.

박은주(2001). 청주지역 중학생의 패스트푸드 이용실태. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.

박인영·이심열(2006). 중학교 『기술·가정』 교과와 식생활단원 교육이 학생들의 영양 지식, 식행동에 미치는 영향. **한국가정과교육학회지**, 18(4), 25-38.

송숙미(2005). 부산지역 중고등학생의 패스트푸드 이용실태와 식생활태도, 영양지식 및 비만과의 관련성. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문.

신애숙·노승배(2000). 부산지역 대학생들의 패스트푸드점 이용실태에 관한 연구. **한국식생활문화학회지**, 15(4), 287-293.

신은경·김상연·이석화·배인영·이현규(2008). 서울 시내 3개 지역별 초등학교 6학년의 패스트푸드 섭취 실태와 식습관에 관한 연구. **동아시아식생활학회지**, 18(5), 662-674.

심경희·김성애(1993). 도시 청소년들의 패스트푸드의 이용실태 및 의식 구조. **한국영양학회지**, 26(6), 805-811.

양성희(1990). 서울지역 남녀 중학생의 식습관과 인스턴트식품의 섭취실태에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

유두련·박금순·김수영·김향희·이선주(2000). 대구·경북지역 대학생이 패스트푸드점 이용과 영향 요인에 관한 연구. **대한가정학회지**, 38(2), 27-40.

유지은·박금순(2003). 청소년의 성별에 따른 식생활 태도 및 식품기호도. **동아시아식생활학회지**, 13(1), 19-24.

이성숙(2004). 패스트푸드 선호도에 따른 식생활 행동에 관한 연구 - 광주지역초등학교 6학년을 중심으로-. **대한지역사회영양학회지**, 9(2), 204-213.

정진희·김선희(2001). 서울시내 고등학생의 식행동과 패스트푸드 소비실태. **대한가정학회지**, 39(10), 113-124.

조경미(1996). 남녀 중학생의 패스트푸드 이용실태와 식습관에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

최도숙(2005). 중학생의 패스트푸드 섭취행동과 심리적 특성. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.

한국영양학회(2005). **한국인 영양섭취기준**.

허은실·이경혜·배은영·류은순(2007). 패스트푸드 섭취가 청소년의 식행동 및 인성에 미치는 영향. **대한지역사회영양학회지**, 12(6), 714-723.

홍순명·김순자(1998). 울산시 여고생의 건강상태, 식행동 및 영양섭취상태에 관한 연구. **대한가정학회지**, 36(7), 25-38.

Bowman SA, Gortmaker SL, Ebbeling CB, Pereira MA, Ludwig DS(2004). Effects of fast food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics*, 113(1), 112-118.

Meyer MK., Conklin MT(1998). Variables Affecting High School Student's Perceptions of School Food Service. *J Am Diet Assn.*, 98, 1424-1429.

Pan YL., Dixon Z., Himburg S(1999). Asian Students Change their Eating Patterns after Living in the United States. *J Am Diet Assn.*, 99, 54-58.

<국문요약>

본 연구는 강원도 원주 지역에 소재한 3개 중학교에 재학하는 1, 2학년 454명을 대상으로 패스트푸드 섭취 빈도에 따른 패스트푸드의 이용 태도, 패스트푸드에 대한 인식, 식습관, 건강관련 사항 등을 파악하기 위해 설문지를 이용하여 조사하였다. 대상자 중 패스트푸드 자주 섭취군(주 1회 이상)은 29.5%, 보통 섭취군(한 달에 2~3회 정도)은 50.7%, 비섭취군(한 달에 1회 이하)은 19.8%로 분류되었다. 패스트푸드를 먹는 목적으로 ‘간식용’의 비율은 자주 섭취군과 보통섭취군이 비섭취군에 비해 유의하게 높았고, 패스트푸드에 관한 개선점으로 세 군 모두 저렴한 가격과 덜 기름진 음식을 희망하였다. 패스트푸드에 대한 인식에서 자주 섭취군, 보통 섭취군은 비섭취군에 비해 패스트푸드가 배고픔 해소에 도움을 준다고 인식하였으며, 패스트푸드의 섭취 빈도가 많을수록 패스트푸드를 쉽게 사 먹을 수 있고, 메뉴가 다양해 질리지 않는 것으로 인식하였다. 또한 패스트푸드 비섭취군은 자주 섭취군, 보통 섭취군에 비해 식사량이 적당하고, 여러 가지 다양한 식품을 섭취하고 있었으며, 밥, 채소류, 과일류, 단백질, 우유 및 유제품, 해조류의 섭취가 더 많았다. 건강이상 증상 조사에서 자주 섭취군과 보통 섭취군은 비섭취군에 비해 졸음이 오고, 손발이 차고, 피부가 거칠은 증상을 더 자주 느꼈다.

■ 논문접수일자: 2009년 7월 31일, 논문심사일자: 2009년 8월 5일, 게재확정일자: 2009년 12월 22일