

靑少年期 食事의 質에 영향을 미치는 要因에 관한 研究

임 국 이 · 김 선 호

대전실업전문대학 식품영양과

A Study on the Factors Affecting the Dietary Quality of Adolescence

Kook Yi Yim and Sun Hyo Kim

Dept. of Food & Nutrition, Deajeon Junior College

= ABSTRACT =

The purpose of this study is to find out the factors affecting the dietary quality of adolescence through a random sampling of 798 girls, from 13 to 19 years of age in Chung-Nam province area. This survey was conducted from Febril 6 to 16, 1985.

The results can be summarized as follows:

- 1) The mean dietary score of nutrient adequacy of subjects was 11.93 out of possible 17, which showed that all nutrients intake might be lower than the R.D.A.
- 2) The mean age of subjects was higher in the poorer dietary groups ($P < 0.01$).
- 3) In the better dietary groups, the subjects were more satisfied with their present body shape, and the ratio of over weight was lower ($P < 0.01$).
- 4) In the better dietary groups, the ratio of meals missed and meals performed irregularly was lower ($P < 0.01$).
- 5) The preference of protein-food group was higher in the better dietary groups ($P < 0.01$).
- 6) In the better dietary groups, the frequency of snacks and instant foods was higher ($P < 0.01$).

緒 論

靑少年期는 兒童期에서 成人期로의 移行期로서 胎兒期에 이어 第二의 急成長時期이며 二次性徵의 出現과 함께 母性機能을 갖추고 自我概念이 확립되는 시기이다¹⁻³⁾.

접수일자 : 1985년 7월 5일

따라서 영양소 요구량이 상당히 增加함은 물론 이 시기의 영양상태는 一生을 통해 개인의 성장 및 건강에 至大한 영향을 미치므로 靑少年期 營養은 매우 重要하다 하겠다¹⁾²⁾⁴⁾. 그러나 先行 研究에서 靑少年期 食事의 質이 生涯 어느 時期보다도 不良하다고 지적하고 이에 대한 많은 우려와 관심을 表明한 바 있다³⁾⁵⁻¹⁰⁾. 食事의 質은 가정의 사회 경제적 수준, 주부의 식생활

Table 1. Distribution of age of subjects

Age	13	14	15	16	17	18	19	Total
N	18	84	121	135	153	141	146	798
%	2.26	10.53	15.16	16.92	19.17	17.67	18.29	100

관리 능력, 영양지식, 가치관 등의 諸要因에 依해 영향을 받는다고 한다⁹⁾¹¹⁻¹⁵⁾. 또한 靑少年期에는 外貌 (특히 體型)에 대한 관심이 고조되는 시기로, 외모에 대한 관심과 이 시기의 食事의 質 低下와는 一連의 관계가 있다고 보고된바⁹⁾¹³⁾¹⁶⁻¹⁹⁾, 外貌에 대한 관심도 그 요인이 되리라 본다.

靑少年期 營養에 관한 이제까지의 연구는 이들이 質의 不良한 食事を 하고 있고 特히 靑少年期 前期보다는 後期가, 少年보다는 少女가 더욱 그러하다는 현상을 지적하고 있을뿐 食事의 質에 영향을 미치는 요인에 관한 연구는 거의 이루어지지 못한 실정이다.

이에 본 연구는 靑少年期 食事의 質에 영향을 미치는 요인으로 개인의 연령, 출생순위, 체형에 대한 관심도, 식사행동 등을 설정하고 이들 요인과 食事의 質과의 관계를 調査 分析함으로써 이 시기의 營養狀態를 增進시키는데 도움이 되고자 실시하였다.

研究方法

1) 調査對象 및 期間

1985년 2월 6일부터 16일 사이에 忠南地域에 거주하는 13~19歲의 女子 中, 高等學生 1,260명을 임의 추출하여 실시하였고 그중 완전 기록된 798명을 주대상으로 하였다.

2) 調査方法 및 內容

설문지법에 의해 대상자의 일반환경, 식사의 질, 체형에 대한 관심도, 식사행동을 調査하였다.

식사의 質은 24-hour dietary recall 법에 의해 이틀간 섭취한 음식의 종류와 재료를 기입하도록 한 후 Guthrie 등²¹⁾의 방법에 의해 평가하였다. 이 방법이 식사의 질을 정확하게 평가하는 기준으로 고안된 것은 아니지만 식사의 질에 따라 대상자를 간단하면서도 타당성있게 분류하는 수단으로 유용하다고 생각되어 사용하였다.

체형에 대한 관심도는 이²⁰⁾의 標準體型을 기준으로 연구자가 5단계로 변형시켜 작성한 실루엣을 제시하여 조사하였다. 신장과 체중은 조사대상자가 직접 기록하도록 하였다.

Table 2. Distribution of residential area of subjects

Area	Daejeon City			Kongju Eup			Cheongyang Kun			Total
	Daejeon G.M. ¹⁾	Dongbang G.H. ²⁾	Subtotal	Puk M. ³⁾	Attached H. ⁴⁾ to Teachers' college G.H.	Kongju G.H.	Cheonshin G.M.	Cheongyang commercial G.H.	Subtotal	
N	208	162	370	90	103	79	48	108	156	798
%	26.07	20.30	46.37	11.28	12.91	9.90	6.01	13.53	19.54	100

1) Girls' middle school 2) Girls' high school 3) Middle school 4) High school

3) 資料處理方法

① 식품섭취균형도 점수에 의해 대상자를 정규분포시킨 후 $b=1.5$ 수준에서 5 군으로 분류해서 점수가 높은 군부터 A, B, C, D, E 군으로 정했다. 각 군에 소속되는 대상자의 수와 비율은 A 군 53 명 (6.68%), B 군 193 명 (24.17%), C 군 306 명 (38.30%), D 군 193 명 (24.17%), E 군 53 명 (6.68%) 이었다.

② 식품기호도는 다섯가지 기초식품군이 골고루 포함된 상용되는 35 種의 식품에 대해 <아주 싫어한다> ~ <아주 좋아한다> 의 5 단계로 응답하게 한 후 <아주 싫어한다> 에 1 점 ~ <아주 좋아한다> 에 5 점을 부과하여 각 식품군 별로 평균기호도를 구하였다.

③ 식사의 질과 각 요인과의 관계는 X^2 -검증에 의해, 제요인과의 관계는 Pearson 상관계수에 의해 분석하였다²³⁾.

結果 및 考察

1) 一般環境

조사대상자의 연령 및 거주지는 Table 1, 2 와 같으며 평균 출생순위는 2.1 위 이었고 父母의 교육수준은 父의 경우 53.9%가 고졸이상, 母의 경우 49.4%가 중졸 이상이었다.

2) 食事의 質

각 군의 평균 식품섭취균형도 점수는 17 점 만점에서 A 군 16.40, B 군 14.33, C 군 12.15, D 군 9.76, E 군

7.03 점 이었고 전체대상자의 평균 점수는 11.93 점 이었다 (Table 3).

Guthrie 등²¹⁾은 유지류를 제외한 네가지 식품군의 최대 점수인 16 점을 얻었을 때 대부분의 영양소가 권장량을 충족시키나 10~11 점으로 떨어지면 Vit. A, B₁ folic acid 와 Mg 이 권장량 미만으로 떨어진다고 했던 바 본 조사대상자의 경우 대부분의 영양소가 권장량에 미달될 가능성이 큼을 시사해 주었다.

이등⁵⁾, 이등⁶⁾, 이등⁷⁾, Sidwell 등⁸⁾, Edward 등¹⁰⁾의 연구에서도 靑少年들은 질적으로 불량한 식사를 하고 있으며 특히 열량, 단백질, Ca, Fe, Vit. B₂ 의 섭취가 부족하다고 보고한 바 있다.

식사의 질이 불량한 군일수록 다섯가지 기초식품군중 특히 단백질식품군과 칼슘급원 식품군의 섭취 점수가 낮은 것으로 보아 靑少年期 식사의 질은 단백질과 칼슘의 섭취량에 좌우된다고 생각되며 이는 우유섭취량이 청소년기 식사의 질을 평가할 수 있는 믿음만한 지표가 된다는 Sidwell 등⁸⁾, Hinton 등⁹⁾, Spindler 등¹⁹⁾의 보고를 뒷받침한다 하겠다.

3) 年齡 및 出生順位와 食事의 質과의 關係

식사의 질이 불량한 군일수록 평균 연령이 높아지는 경향으로 ($P < 0.01$) Sidwell 등⁸⁾, Spindler¹⁷⁾의 보고와 일치했다. 그러나 출생순위와 식사의 질과는 유의적인 관계가 없었던 바 각 가정에서 자녀들에 대한 공평한 배려가 이루어지고 있기 때문으로 생각된다.

Table 3 Dietary score of nutrient adequacy of each food group

Food group	Maximum score by Guthrie ¹⁾	Dietary score of each group					Mean score
		A	B	C	D	E	
I	4	3.87±0.13 ²⁾	3.41±0.17	2.81±0.98	1.57±0.20	0.68±0.70	2.47±0.44
II	4	3.57±0.50	2.21±0.91	0.89±1.04	0.30±0.13	0.26±0.59	1.45±0.63
III	4	4.00±0.00	3.96±0.38	3.91±0.41	3.79±0.61	3.10±0.87	3.75±0.45
IV	4	3.92±0.30	3.77±0.77	3.58±0.51	3.23±0.88	2.41±0.56	3.38±0.60
V	1	1.00±0.00	0.98±0.02	0.96±0.01	0.90±0.03	0.56±0.42	0.88±0.10
Total	17	16.40±0.25	14.33±0.67	12.15±1.00	9.76±1.04	7.03±0.96	11.93±0.82

1) Reference from 21
 2) Mean±S.D.
 I: Meat, Eggs & Legumes
 II: Milk & its Products
 III: Vegetables & Fruits
 IV: Cereals & Potatoes
 V: Fat & Oils

4) 體型에 對한 關心度와 食事의 質과의 관계

(1) 現在體型과 食事의 質과의 관계

Table 4와 같이 食事의 질이 불량한 군일수록 자신의 현재체형을 뚱뚱한 형으로 평가하는 경향이었다 ($P < 0.01$).

Hinton 등⁹⁾, Spindler¹⁷⁾, Kaufman 등¹⁸⁾, Spindler 등¹⁹⁾, Macdonald 등²²⁾도 과제중의 소녀가 정상체중의 소녀보다 食事의 질이 불량하다고 보고했다. 날씬해지

고자 하는 지나친 욕구는 빈혈과 성장저하¹⁾⁴⁾, 는 물론 신경성 소화불량 (anorexia nervosa)¹⁾, 심리적 장애⁹⁾²⁷⁾ 먹는 것에 대한 혐오감⁹⁾¹⁸⁾²²⁾²⁵⁾ 등을 수반한다고 보고된 바 있다.

(2) 理想的 體型과 食事의 質과의 관계

이상적인 체형으로 본조사대상자중 60.65%가 보통형을, 37.72%가 마른형을 선택했고 각 군간에 유의차가 없었던 바 이는 정¹⁶⁾, Kaufman 등¹⁸⁾, Macdonald 등²²⁾의 보고와 일치한다 하겠다.

Table 4. Distribution of present body shape of each group

Body shape Group	Extreme ectomorph	Ectomorph	Mesomorph	Endomesomorph	Endomorph	Total	X ²
A	0 ¹⁾ (0.00) ²⁾	10 (18.87)	38 (71.70)	5 (9.43)	0 (0.00)	53 (100)	36.86 ** (df= 16)
B	1 (0.52)	35 (18.13)	124 (64.25)	33 (17.10)	0 (0.00)	193 (100)	
C	6 (1.96)	47 (15.36)	166 (54.25)	83 (27.12)	4 (1.31)	306 (100)	
D	2 (1.04)	37 (19.17)	110 (56.99)	44 (22.80)	0 (0.00)	193 (100)	
E	0 (0.00)	7 (13.12)	30 (56.60)	13 (24.53)	3 (5.66)	53 (100)	
Total	9 (1.13)	136 (17.04)	468 (58.65)	178 (22.31)	7 (0.87)	798 (100)	

1) Number
2) Percent
** P < 0.01

Table 5. Distribution of satisfactory degree to their body shape of each group

Degree Group	Unsatisfactory	Fair	Satisfactory	Total	X ²
A	14 ¹⁾ (26.41) ²⁾	22 (41.51)	17 (32.08)	53 (100)	20.63 ** (df= 8)
B	63 (32.64)	94 (48.71)	36 (18.65)	193 (100)	
C	125 (40.85)	122 (39.87)	59 (19.28)	306 (100)	
D	91 (47.15)	70 (36.27)	32 (16.58)	193 (100)	
E	21 (39.62)	27 (50.95)	5 (9.43)	53 (100)	
Total	314 (39.35)	335 (41.98)	149 (18.67)	798 (100)	

1) Number
2) Percent
** P < 0.01

Table 6. Distribution of body weight of each group

Body weight Group	Under weight ¹⁾	Normal weight ²⁾	Over weight ³⁾	Total	X ²
A	22 ⁴⁾ (41.51) ⁵⁾	29 (54.72)	2 (3.77)	53 (100)	22.19** (df= 8)
B	81 (41.97)	104 (53.89)	8 (4.14)	193 (100)	
C	106 (34.64)	174 (56.86)	26 (8.50)	306 (100)	
D	64 (33.16)	124 (64.25)	5 (2.59)	193 (100)	
E	9 (16.98)	39 (73.59)	5 (9.43)	53 (100)	
Total	282 (35.34)	470 (58.90)	46 (5.76)	798 (100)	

Ideal body weight(kg) = (height-100) × 0.9³¹⁾

- 1) Less than 90% of ideal body weight
- 2) Between 90% and 110% of ideal body weight
- 3) More than 110% of ideal body weight
- 4) Number
- 5) Percent

** P < 0.01.

(3) 體型에 對한 滿足度와 食事의 質과의 關係
 食事의 質이 불량한 軍일수록 自己의 體型에 對해 불
 만족하는 傾向이었다 (P < 0.01).

이는 Wilson³⁾, 김⁴⁾, Spindler¹⁷⁾, Spindler¹⁹⁾
 Macdonald²¹⁾의 報告에서 처럼 自己의 體型에 불만족
 할 때 이상적 體型을 얻기 위한 수단으로 食이섭취량
 을 감소시키고 그 결과 食事의 質을 저하시킨다고 생
 각된다.

전체대상자의 體型에 對한 滿足도는 18.67
 %, 그저 그렇다가 41.98%, 불만족한다가 39.35%로 나
 타났다.

(4) 體重과 食事의 質과의 關係

Table 6과 같이 食事의 質이 불량한 軍일수록 體
 증율이 높아서(P < 0.01) Spindler¹⁷⁾, Spindler¹⁹⁾ 등,
 Eppright²⁶⁾의 研究에서와 같이 體重과 食事의 質과
 는 一連의 關係가 있는 것으로 생각된다.

또한 비만은 人性형성에도 나쁜 影響을 미친다고 한
 다⁹⁾²⁵⁾²⁷⁾.

청소년기 비만은 과식보다는 운동량의 부족에 기인
 하는 것으로 보고된 바¹⁷⁻¹⁹⁾²⁵⁾²⁹⁾ 성장이 왕성한 청소년
 기에 무모한 식이제한보다는 적당량의 운동으로 體
 중을 조절하는 것이 바람직하다 하겠다.

5) 食事行動과 食事의 質과의 關係

(1) 食事의 規則性과 食事의 質과의 關係

Table 7. Distribution of meals' regularity of each group

Type Group	Irregular	Regular	Total	X ²
A	19 ¹⁾ (35.85) ²⁾	34 (64.15)	53 (100)	14.47** (df= 4)
B	92 (47.67)	101 (52.33)	193 (100)	
C	148 (48.37)	158 (51.63)	306 (100)	
D	108 (55.96)	85 (44.04)	193 (100)	
E	36 (67.92)	17 (32.08)	53 (100)	
Total	403 (50.50)	395 (49.50)	798 (100)	

- 1) Number
- 2) Percent

** P < 0.01

Table 7과 같이 食事의 質이 불량한 軍일수록 세끼
 食사가 불규칙적으로 이루어 졌다(P < 0.01).

전체대상자의 50.50%가 食사가 불규칙적으로 이루어
 졌던 바 서울시내 남녀 고등학생을 대상으로 한 이⁵⁾
 의 調査결과와 비슷한 傾向을 보여 주었다.

가장 불규칙적인 食사는 A군을 제외하고 아침이었으
 며 食사가 불규칙적인 이유로 시간부족(51.86%), 식욕

부진 (29.28%), 기타 (7.94%), 간식 (5.71%), 소화불량 (5.21%)을 들었다.

Edward등¹⁰⁾, 이³⁰⁾, 임³¹⁾의 연구에서 식사시간이 규칙적일 때 아동의 영양섭취량이 높았고 성장발육이 정상적으로 이루어 졌다고 했던 바 성장이 왕성한 청소년기에 식사가 규칙적으로 이루어 질 수 있도록 가정과 학교의 배려가 있어야 하겠다.

(2) 缺食과 食事의 質과의 관계

식사의 질이 불량한 군일수록 결식율이 높았고 (P <

0.01) 전체대상자중 약 60%가 1주에 1회이상 결식을 했으며 결식율이 가장 높은 식사는 아침이었다 (Table 8).

Sidwell등⁸⁾, Hinton등⁹⁾은 아침 식사의 질은 그 날의 식사의 질을 좌우하며 또한 개인의 지적, 신체적 발달에 영향을 미치므로 아침 식사의 질이 상당히 중요하다고 보고하였다.

결식 이유로 등교시간에 쫓겨 (52.59%), 습관적으로 (16.46%), 기타 (16.46%), 소화불량 (8.54%), 간식 (6.25

Table 8. Distribution of meals missed of each group

Frequency Group	None	Scarcely	1/week	1/3 days	1/day	More than	Total	X ²
A	6 ¹⁾ (11.32) ²⁾	22 (41.51)	2 (3.77)	15 (28.30)	8 (15.10)	0 (0.00)	53 (100)	46.62** (df= 20)
B	15 (7.77)	64 (33.16)	25 (12.95)	34 (17.62)	51 (26.43)	4 (2.07)	193 (100)	
C	32 (10.46)	98 (32.03)	39 (12.75)	52 (16.99)	80 (26.14)	5 (1.63)	306 (100)	
D	15 (7.77)	54 (27.98)	21 (10.88)	44 (22.80)	53 (27.46)	6 (3.11)	193 (100)	
E	3 (5.66)	9 (16.98)	1 (1.89)	7 (13.21)	31 (58.49)	2 (3.77)	53 (100)	
	71 (8.90)	247 (30.95)	88 (11.03)	152 (19.05)	223 (27.94)	17 (2.13)	798 (100)	

1) Number

2) Percent

** P < 0.01.

Table 9. Distribution of snacks of each group

Frequency Group	None	Scarcely	1/week	1/3days	1/day	More than	Total	X ²
A	0 ¹⁾ (0.00) ²⁾	1 (1.89)	2 (3.77)	13 (24.53)	24 (45.28)	13 (24.53)	53 (100)	94.97** (df= 20)
B	1 (0.52)	13 (6.74)	10 (5.18)	36 (18.65)	98 (50.78)	35 (18.13)	193 (100)	
C	4 (1.31)	44 (14.38)	33 (10.78)	81 (26.47)	112 (36.60)	32 (10.46)	306 (100)	
D	6 (3.11)	46 (23.83)	32 (16.58)	44 (22.80)	56 (29.02)	9 (4.66)	193 (100)	
E	3 (5.66)	14 (26.42)	5 (9.43)	10 (8.87)	15 (28.30)	6 (11.32)	53 (100)	
Total	14 (1.75)	118 (14.79)	82 (10.28)	184 (23.06)	305 (38.22)	95 (11.90)	798 (100)	

1) Number

2) Percent

** P < 0.01.

Table 10. Correlation among factors

Factors	Ideal body shape	Degree of satisfaction with their body shape	Body weight	Meals' regularity	Frequency of meals missed	Preference of taste	Preference of basic 5 food groups	Frequency of snacks	Preference of snacks	Frequency Selection of instant food intake adequate diet
Frequency of instant food intake										-0.025
Preference of snacks									0.135**	0.027
Frequency of snacks								**	0.031	0.316**
Preference of basic 5 food groups								0.031	-0.146**	0.008
Preference of taste							0.144**	0.000	-0.145**	-0.048
Frequency of meals missed						-0.082*	0.160**	0.182**	0.087*	0.207**
Meals' regularity					-0.640**	0.032	-0.083*	-0.078*	-0.102**	-0.219**
Body weight				0.003	0.063	-0.069	0.085*	-0.085*	-0.005	-0.106**
Degree of satisfaction with their body shape			-0.212**	0.052	-0.146**	0.034	-0.067	0.044	-0.020	-0.233**
Ideal body shape		-0.106**	-0.047	-0.134**	0.110**	-0.026	-0.006	0.014	0.035	-0.254**
Present body shape	0.106**	0.310**	-0.503**	-0.016	-0.102**	0.087*	-0.029	0.078*	0.061	0.004

* $|r| > 0.069$, $P < 0.05$

** $|r| > 0.091$, $P < 0.01$

%을 들었다.

(3) 맛 및 다섯가지 기초식품군에 對한 기호도와 食事의 質과의 관계

맛에 대한 기호도와 食사의 결과는 유의적인 관계가 없었고 단맛은 전체대상자중 78%, 신맛과 짠맛은 72%, 쓴맛은 7%가 5 단계 기호 척도중 보통 이상으로 좋아하였다.

다섯 가지 기초식품군에 대한 기호도와 食사의 결과는 단백질 식품군만이 食사의 질이 불량한 군일수록 그 기호도가 낮았고 ($P < 0.05$) 타식품군과는 유의적인 관계가 없었다.

식품의 기호도는 그 식품의 섭취량과 직결되는 바⁹⁾ Table 3에서 食사의 질이 불량한 군일수록 단백질 식품군의 섭취 점수가 낮았던 점은 그 식품군에 대한 기호도가 낮았기 때문으로 思料된다.

(4) 間食과 食事의 質과의 관계

Table 9와 같이 食사의 질이 양호한 군일수록 간식 섭취 횟수가 높았고 ($P < 0.01$) 전체대상자중 50%가 하루 한번 이상 간식을 섭취하였다. 10대의 대부분은 하루 영양섭취량의 약 1/4을 간식에서 얻고 있는 반면 간식의 종류가 제한되어 있고 대부분의 간식이 empty calorie snack이기 때문에 질적으로 문제가 된다고 한다.¹⁰⁾¹⁷⁾¹⁹⁾

전체대상자중 70%가 간식을 좋아했으며 간식에 대한 기호도와 食사의 결과는 유의적인 관계가 없었다.

(5) 인스턴트 食品 利用도와 食事의 質과의 관계

食사의 질이 양호한 군일수록 인스턴트 식품의 이용도가 높았고 ($P < 0.01$) 전체대상자중 50%가 3일에 한번 이상 인스턴트 식품을 이용하였다. 이는 성인 남녀를 대상으로 한 임³²⁾의 연구와는 상반되나 청소년기에는 학업의 부담이 크고 食욕이 왕성한 시기로 인스턴트 식품이 食사의 대용으로서 보다 간식의 형태로 이용되었기 때문으로 생각된다.

(6) 食品配給 考慮 與否와 食事의 質과의 관계

食사의 질이 양호한 군일수록 食사시 식품배합을 고려하는 율이 높았으나 ($P < 0.05$) 전체대상자중 약 70%가 食사시 식품배합을 고려하지 않고 있어 영양지식이 食생활에 활용되지 못하고 있음을 보여 주었다.

Hinton⁹⁾의 연구에서 식품 선택시 건강을 귀중하게 생각할수록 균형잡힌 食사를 한다고 보고했던바 가치관이 형성되는 시기인 청소년기에 영양과 건강과의 관계를 충분히 인식시켜야 하겠다.

(7) 諸要因과의 關係

조사대상자의 현재체형이 마른형 일수록 이상적 체

형으로도 마른형을 선택했고 자신의 체형에 만족했다 ($P < 0.01$). 또한 맛에 대한 기호도와 간식 섭취 횟수가 높았고 ($P < 0.05$) 결식율이 낮았다 ($P < 0.01$). 食사가 규칙적으로 이루어 질수록 결식율 ($P < 0.01$) 및 인스턴트 식품 이용도 ($P < 0.01$)와 간식 섭취 횟수 ($P < 0.05$)가 낮았고 간식에 대한 기호도 ($P < 0.01$)와 食사시 식품배합을 고려하는 율 ($P < 0.01$)이 높았다.

맛에 대한 기호도가 높을때 다섯가지 기초식품군에 대한 기호도는 높았으나 간식에 대한 기호도는 낮았다 ($P < 0.01$).

要 約

본조사 결과를 요약하면 다음과 같다.

- 1) 조사대상자의 식품섭취균형도 점수는 17점 만점에 평균 11.93점으로 대부분의 영양소가 권장량에 미달된 가능성이 큼을 시사해 주었다.
- 2) 食사의 질이 불량한 군일수록 대상자의 평균 연령이 높았다 ($P < 0.01$).
- 3) 食사의 질이 불량한 군일수록 자신의 체형을 동등한 형으로 평가했으며 과체중율이 높았고 자신의 체형에 대해 불만족을 표했다 ($P < 0.01$).
- 4) 食사의 질이 불량한 군일수록 결식율이 높았고 食사가 불규칙적으로 이루어 졌다 ($P < 0.01$).
- 5) 食사의 질이 양호한 군일수록 단백질 식품군에 대한 기호도가 높았다 ($P < 0.05$).
- 6) 食사의 질이 양호한 군일수록 간식 섭취 횟수 ($P < 0.01$)와 인스턴트 식품 이용도 ($P < 0.01$)가 높았고 食사시 식품배합을 고려하는 율이 높았다 ($P < 0.05$).

REFERENCES

- 1) 구재옥 · 모수미 · 이정원 · 최혜미 : 특수영양학, pp. 237-265, 한국방송통신대학 출판부, 서울, 1983.
- 2) 원재희 · 유영희 : 특수영양학, pp. 166-169, 수화사, 서울, 1985.
- 3) Wilson, E.D., Fisher, K.H. & Garcia, P.A.: Principles of Nutrition, pp. 446-450, Wiley, New York, ____.
- 4) 김천호 : 특수영양학, p. 192, 수화사, 서울, 1983.
- 5) 이현옥 · 김숙희 : 고등학생의 영양섭취 실태와 성장 발육에 관한 연구. 한국영양학회지, 6(3):27-36, 1978.
- 6) 이해수 · 임공희 : 고등학생의 도시락에 의한 영양

- 섭취 상태에 관한연구. 한국영양학회지, 6(1):39-46, 1973.
- 7) 이일하·이미애: 서울시내 여자중학생들의 성장발육과 영양섭취 상태 및 환경요인과의 관계. 대한가정학회지, 21(1):37-48, 1983.
- 8) Sidwell, V.D. & Eppright, E.S.: *Food Habits of Iowa Children-Breakfast. J. Home Economics*, 45(6):401-405, 1953.
- 9) Hinton, M.A., Eppright, E.S., Chadderdon, H. & Wolins L.: *Eating Behavior and Dietary Intake of Girls 12 to 14 years old. J. Am. Dietet. Assn.*, 43(3):223-227, 1963.
- 10) Edward, C.H., Hogan, G., Spahr, S. & Guiford County Nutrition Committee: *Nutrition Survey of 6200 Teen-Age Youth. J. Am. Dietet. Assn.* 45(6):543-546, 1964.
- 11) 현화진·모수미: 일부 고소득 아파트 단지내 유치원 어린이의 성장 발육 및 영양에 관한 연구. 한국영양학회지, 13(1):27-36, 1980.
- 12) 이혜옥: 개인의 가치관과 식생활과의 관계 분석 이화여대 대학원 석사학위 논문, 1983.
- 13) 박일화·김숙희·모수미: 영양원리와 식이요법, pp. 155-161, 이화여대출판부, 서울, 1981.
- 14) 이청원: 어린이의 생활환경이 영양섭취 실태와 성장에 미치는 영향. 이화여대 대학원 석사학위 논문, 1982.
- 15) Sims, L.S. & Morris, P.M.: *Nutritional Status of Preschoolers. J. Am. Dietet. Assn.*, 64(5):492-499, 1974.
- 16) 정혜경: 대전시 사춘기 여학생의 식습관 조사. 가정학연구, 창간호. pp. 77-90, 충남대 가정교육과 1985.
- 17) Spindler, E.B.: *Motivating Teen-Agers to Improve Nutrition. J. Home Economics*, 55(1):28-32, 1963.
- 18) Kaufmann, N.A., Poznanski, R. & Guggenhei m. K.: *Eating Habits and Opinions of Teen-Agers on Nutrition and Obesity. J. Am. Dietet. Assn.* 66(3):264-268, 1975.
- 19) Spindler, E.B. & Acker, G.: *Teen-Agers Tell us about their Nutrition. J. Am. Dietet. Assn.* 43(3):228-231, 1963.
- 20) 이재은: *복식의장학*, p. 34, 한국방송통신대학 출판부, 서울, 1984.
- 21) Guthrie, H.A. & Scheer, J.C.: *Validity of a Dietary Score for Assessing Nutrient Adequacy. J. Am. Dietet. Assn.*, 78(2):240-245, 1981.
- 22) Macdonald, L.A., Wearing, G.A. & Moase, O.: *Factors Affecting the Dietary Quality of Adolescent Girls. J. Am. Dietet. Assn.*, 82(3):260-263, 1983.
- 23) 정영진: 수리통계학, 탐출판사, 서울, 1982.
- 24) 김성애: *A Nutrition Survey of Korean Adolescents Living in Los Angeles. California*, 한국영양학회지, 15(1):54-61, 1982.
- 25) Bullen, B.A., Monello, L.F., Cohen, H. & Mayer J.: *Attitudes towards Physical Activity, Food and Family in Obese and Nonobese Adolescent Girls. Am. J. Clin. Nutr.*, 12(1):1-11, 1963.
- 26) Eppright, E.S., Coon, I. & Jebe, E.: *Very Heavy and Obese School Children in Iowa. J. Home Economics*, 48(3):168-172, 1956.
- 27) Stunkard, A. & Mendelson, M.: *Disturbances in Body Image of Some Obese Persons. J. Am. Dietet. Assn.*, 38(4):328-331, 1961.
- 28) Mayer, J., Roy, P. & Mitra, K.P.: *Relation between Calorie Intake, Body Weight and Physical Work. Am. J. Clin. Nutr.*, 4(2):169-175 1956.
- 29) 이미숙·모수미: 어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구. 한국영양학회지, 9(1):7-15, 1976.
- 30) 이종미: 유치원 아동의 영양섭취 실태와 성장 발육에 관한 연구. 한국영양학회지, 9(1):51-59 1976.
- 31) 임현숙: 식습관과 건강상태와의 관계성에 관한 연구. 한국영양학회지, 14(1):9-15 1981.