

서울시내 남·녀 고등학생들의 식습관과 건강상태에 관한 연구

박 성 호·정 낙 원·이 효 지

한양대학교 가정대학

The Study on the State of Health and dietary Habits of boy's and Girls High School Students in Seoul

Sung-Hyo Park, Rak-Won Jung, and Hyo-Gee Lee

College of Home Economics, Han Yang University

Abstract

This study researched the dietary habit of boy's and girl's high school students, and into low it was connected with the state of health between the group of having the right dietary habit and the group of having the wrong habit.

Results were as follows:

1. The age about the object person of research was the most numerous in 79% at 16~17 years old, the average weight was 55.67 ± 9.08 kg, the average height was 165.47 ± 7.56 cm.
2. In the parent's school career of the object person of research, persons who graduated high school were many. The mother's educational level was lower than the father's school career. The parent's school career in the district south of a river was higher than the parent's school career in the district north of a river. And the parent's school career of cultural students was high.
3. The frequency of food intake in the district north of a river and in the district south of a river was a meaningful difference in the vegetables blended in green and yellow things ($p < .01$), fruit ($p < .05$), rice, flour, potatoes ($p < .05$), and so the district north of a river took less than the district south of a river.
4. The most regular diet in a day was lunch. The appetite of the students was generally good.
5. The general environment and state of health were a meaningful difference about melancholia ($p < .05$) in the district of north and south of river, and so melancholia in students of the north of a river was high.
6. The state of health according to regular diet was a meaningful difference, so regular

student was better than irregular student in state of health, and was the same in study.

7. Eating habit correlated much to each state of health, Especially in physical health, the muscular frame correlated to fruit ($p < .001$), seaweeds ($p < .05$), fried food, jun, panbroiled food ($p < .05$), salty taste ($p < .05$), sour taste ($p < .001$).

I. 서 론

식생활은 인간의 기본생활에 가장 큰 비중을 차지하고 있으며 식생활의 내용은 건강상태와 직결되어 일생을 통해 신체적·정신적 행복유지에 중요한 역할을 하는 것으로 인간의 생명과 건강유지는 식품을 올바르게 섭취할 때 이루어 진다. 제2의 성장기인 청소년기는 신체적·정신적·생리적으로 급속한 성장변화를 보여주는 시기이므로 이 시기의 영양은 일생동안의 건강과 밀접한 관련을 갖게 된다.

급속한 경제성장 및 급변하는 사회변동 속에서 가공식품·즉석식품 등의 범람과 대중매체를 통한 선전은 완전한 식습관이 형성되기 이전의 이들에게 혼돈과 판단의 오류를 범하게 하며 쉽게 택할 수 있는 가공식품·즉석식품의 선택으로 불규칙한 식사·부적당한 간식 등으로 영양불균형을 초래 할 수 있다¹⁾.

이와 같은 환경이 청소년의 식습관과 식사형태에 많은 영향을 주며 일단 형성된 식습관이 사춘기 이후에는 쉽게 변화되지 않고 나쁜 식습관의 장기화는 영양실조와 질병을 유발하여 인간생활의 불행과 빈곤을 초래한다고 보고하였다²⁾.

따라서 본 연구에서는 과중한 공부와 심리적인 부담을 갖고 있는 남·녀 고등학생들의 식습관을 조사하여 식습관이 좋은 그룹의 학생과 좋지 못한 그룹의 학생들이 건강상태와 어떠한 관계가 있는가를 연관지어 봄으로써 문제점을 파악하고 건강지도 및 영양교육을 위한 참고자료를 마련하고자 하는데 그 목적이 있다.

II. 연구 방법

1. 조사 대상

서울시내에 소재하고 있는 인문계, 실업계 남, 녀 고등학생을 대상으로 강북에 4개교(명지고, 명지여고 신진공고, 서울여상), 강남에 4개교(청담고, 창덕여고, 단국공고, 일신여상), 총 8개교를 임의 선정하였다.

2. 조사방법 및 시기

(1) 조사 방법

설문지법을 도입하여 이행하였으며 연구에 사용된 설문지는 선행연구에 사용한 설문문항과 연구문헌을 참고로 하여 본 연구 목적에 적합하도록 재구성하여 작성하였으며 예비 조사를 거쳐 신뢰도 검사를 실시한 후 재작성 하였다.

(2) 조사시기 및 자료의 수집

예비조사는 1990년 7월 10일 부터 20일 사이에 실시하였으며 본 설문지는 1990년 8월 25일 부터 9월 10일까지 남·녀 고등학교 8개교에 총 800부를 배부하였으나 회수된 설문지는 779부(회수율 97.4%)였으며 이 중 분석에 사용된 자료는 기재 미비한 설문지를 제외한 766부(98.3%)였다.

3. 조사 내용

(1) 일반적 사항

조사 대상자의 연령, 성별, 신장과 체중, 가족수, 부모의 연령, 부모의 학력, 부모의 직업, 가정의 경제상태, 성적 등을 조사하였다.

(2) 식습관 조사

조사 대상자의 식습관을 파악하기 위한 문항으로 식품 섭취빈도, 식사의 규칙성, 식사의 양, 식사의 형태, 간식 및 음료 등 29개 문항으로 조사하였다.

(3) 기호품에 관한 조사

음주와 흡연의 여부와 양에 대한 4문항을 조사하였다.

(4) 신체적, 정신적 건강상태 조사

신체적인 건강상태 조사는 많은 사람에게 대하여 신속하게 건강상태를 조사할 수 있도록 고안된 남호창의 C.M.I와 일본인의 건강조사를 목적으로 개발된 T.H.I를 참고로 하여 병원에서 의사가 환자에게 자각증상을 묻는 방법을 이용하여 눈·귀·입에 대하여 8문항, 호흡기 6문항, 순환기 2문항, 소화기 5문항, 근육골격 2문항, 피부 5문항, 피로감 2문항 등 30문항을 조사하였으며 정신적 건강상태 조사는 간이 정신 진단 검사(Symptom Che-

cklist-90-Revision)을 이용하였다.

본 연구에서는 SCL-90-R의 9개 증상 차원 중 6개 증상 차원만을 택하여 실시하였으며 각 증상차원과 특성은 다음과 같다.

① **신체화(Somatization, SOM)** : 신체적 기능이상에 대해 주관적인 피로움을 호소하는 것으로 심장호흡, 소화기능의 장애 및 두통 등 자율신경계통의 영향하에 있는 기관의 장애를 나타내며 12개 문항으로 되어 있다.

② **강박증(Obsessive-Compulsive, O-C)** : 자신이 원하지 않는대도 어쩔 수 없이 되풀이 하게 되는 사고, 행동 등의 상태를 측정하도록 되어 있으며 문항 수는 10개이다.

③ **대인 예민성(Interpersonal Sensitivity, I-S)** : 대인관계에서 자각지심과 열등의식, 부적절감 등을 나타내는 것으로 9개 문항으로 구성되어 있다.

④ **우울(Depression, DEP)** : 기분이나 감정이 저조되어 있고 매사에 흥미를 잃어버리고 의욕이 없어지고, 희망을 잃은 상태를 나타내는 것으로 12개 문항을 이용하였다.

⑤ **불안(Anxiety, ANX)** : 신경과민, 긴장, 초조, 두려움 및 불안과 관련된 신체적 증상을 나타내는 것으로 10개 문항으로 구성되어 있다.

⑥ **적대감(Hostility, HOS)** : 분노, 공격성, 자극과 민성, 격분, 울분 등 부정적인 정서상태를 내포하는 사고, 감정 및 행동을 반영하는 것으로 6개 문항으로 구성되어 있다.

4. 자료 처리 및 분석 방법

자료의 분석은 SPSS Package system을 이용하여 다음과 같이 통계처리 하였다.

(1) 조사 대상자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 단순 빈도와 백분율을 구하였다.

(2) 일반 환경요인 상호간에 차이를 알아보기 위해 분산 분석으로 평균과 표준편차를 구하였고 일반 환경요인과 식습관, 식습관과 건강상태 등 각 항목간의 변인관계는 t-test, χ^2 -test로 유의성을 검증하였다.

(3) 변인들간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 적용하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

조사 대상자의 평균 체중과 신장은 <표 2>와 같다.

2. 조사 대상자의 사회경제적 수준

조사 대상자의 사회경제적 수준으로 부모의 교육수준, 경제상태, 가장의 직업, 부모의 연령 등을 조사 하였다. 조사대상자 부모의 학력은 고졸이 가장 많았고(부 45.7%, 모 53.0%)중졸이하 학력의 아버지는 15.9%, 어머니는 31.0%였으며 대졸이상의 학력인 아버지는 38.4%인데 비하여 어머니는 16.0%로 어머니의 학력이 아버지의 학력보다 낮았다.

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

명 () = %

조사대상	강북 392(51.2)				강남 374(48.8)				전 체 766 (100%)	
	인문 193(25.2)		실업 199(26)		인문 180(23.5)		실업 194(25.3)			
	남 95 (12.4)	여 98 (12.8)	남 99 (12.9)	여 100 (13.1)	남 100 (13.1)	여 80 (10.4)	남 99 (12.9)	여 95 (12.4)		
연령	15세이하			1(0.8)	48(40.7)		26(22.0)	43(36.4)	118(15.4)	
	16세	32(10.3)	38(12.2)	28(9.0)	49(15.7)	50(16.0)	36(11.5)	32(10.3)	47(15.1)	312(40.7)
	17세	52(17.7)	55(18.8)	68(23.2)	49(16.7)	2(0.7)	40(13.7)	22(7.5)	5(1.7)	293(38.3)
	18세이상	11(25.6)	5(11.6)	3(7.0)	1(2.3)		4(9.3)	19(44.2)		43(5.6)
가족수	4이하 296(38.6)		5~6 419(54.7)		7~8 45(5.9)		9이상 6(0.8)			

〈표 2〉 평균 체중과 신장

		남·여 MEAN±S.D		인문·실업 MEAN ±SD	지역 MEAN±SD
		강 인문	남 63.93±8.73 여 53.04±6.74	58.40 ±9.49	56.35±8.98
강 실업	남 59.42±7.56 여 49.35±4.50	54.36 ±8.00			
중 남	강 인문	남 61.22±9.91 여 51.14±5.46	56.74 ±9.63	54.95±9.14	
	강 실업	남 57.69±8.15 여 48.72±5.68	53.29 ±8.35		
전 체	남	60.53±8.90	55.29 ±9.08		
	여	50.54±5.89			
신 북	강 인문	남 171.95±4.76 여 160.53±4.09	166.15 ±7.23	165.46±7.59	
	강 실업	남 170.46±5.21 여 159.16±5.76	164.78 ±7.88		
장 남	강 인문	남 170.31±5.40 여 159.89±5.32	165.68 ±7.46	165.48±7.54	
	강 실업	남 170.69±6.12 여 159.68±4.24	165.30 ±7.63		
전 체	남	170.84±5.42	165.47 ±7.56		
	여	159.81±4.90			

강북의 아버지 학력은 대졸이상이 16.4%(123명), 강남은 22.0%(165명)로 강남의 아버지 학력이 강북보다 높았으며, 어머니의 학력도 대졸이상이 강북 5.0%(38명) 강남 11.0%(84명)로 강남의 어머니 학력이 높았다. 인문고가 실업고보다 부모의 교육 수준이 높은 것으로 나타났는데 이는 김³⁾의 연구와 일치되고 있다.

조사 대상자 자신의 판단에 의한 가정의 경제 수준을 상·중·하의 군으로 분류하였다. 전체적으로 자신의 경제수준을 “중”이라고 생각하는 학생이 88.2%로 가장 많았으며 강북이 50.2%, 강남이 49.8%로 강북과 강남의 경제수준은 유의적인 차이가 없었다.

가장의 직업은 조사 대상자의 43.9%가 사업, 상업을 하고 있었으며, 회사원, 은행원이 22.5%, 자유기술직(운전기사, 양복점, 건축업)이 18.0%였다.

아버지의 평균 연령은 48.7±4.3세 였으며 강북의 경우 49.2±4.3세이고 강남의 경우 48.3±4.2세였다.

어머니의 평균연령은 44.8±4.3세였으며 강북의 경우 45.4±4.2세이고 강남의 경우 44.2±4.2로 나타났다. 대체로 어머니의 연령이 아버지의 연령보다 낮고 강남 지역이 강북지역보다 부모의 연령이 낮았다.

〈표 3〉 지역에 따른 식품섭취빈도

명 () = %

구 분	지 역	사 례 수	MEAN±S.D	t-VALUE	df	P-V	관 정
녹황색채소	강 북	392(51.2)	1.79±0.72	-3.06	764	0.002	P<.01
	강 남	374(48.8)	1.95±0.71				
담색채소			2.23±0.79 2.31±0.78	-1.43	764	0.154	N.S
과 일			1.98±0.77 2.10±0.73	-2.26	764	0.024	P<.05
달 갈			1.68±0.70 1.63±0.72	0.83	764	0.409	N.S
두부, 콩류			1.72±0.73 1.66±0.69	1.09	764	0.274	N.S
생선·육류			1.83±0.69 1.88±0.69	-0.97	764	0.333	N.S
우 유			2.29±0.83 2.35±0.80	-0.96	764	0.336	N.S

해 조 류			1.66±0.71 1.65±0.66	0.22	764	0.822	N.S
튀김, 볶음, 전			1.72±0.73 1.77±0.73	-1.06	764	0.289	N.S
쌀, 밀가루, 감자			2.51±0.77 2.64±0.69	-2.42	761.37	0.016	P<.05

〈표 4〉 어머니의 학력과 식품섭취빈도

명 () = %

		중졸이하	고졸	대졸이상	Total	CHI SQUARE
녹황색채소	0~2일	89(34.8)	135(52.7)	32(12.5)	256(33.6)	$X^2=5.59$ df=4 N.S
	3~4일	98(27.8)	191(54.3)	63(17.9)	52(46.2)	
	5~6일	49(31.8)	78(50.6)	27(17.5)	154(20.2)	
담색채소		51(32.1)	88(55.3)	20(12.6)	159(20.9)	$X^2=4.53$ df=4 N.S
		67(28.0)	125(52.3)	47(19.7)	239(31.4)	
		118(32.4)	191(52.5)	55(15.1)	364(47.8)	
과 일		82(41.2)	94(47.2)	23(11.6)	199(26.1)	$X^2=41.65$ df=4 P<.001
		106(31.7)	191(57.2)	37(11.1)	334(43.8)	
		48(21.0)	119(52.0)	62(27.1)	229(30.1)	
달 갈		115(31.1)	192(51.9)	63(17.0)	370(48.6)	$X^2=1.11$ df=4 N.S
		86(30.0)	158(55.1)	43(15.0)	287(37.7)	
		35(33.3)	54(51.4)	16(15.2)	105(13.8)	
두부·콩류		120(43.6)	181(52.2)	46(13.3)	347(45.5)	$X^2=6.50$ df=4 N.S
		85(28.0)	166(54.6)	53(17.4)	304(39.9)	
		31(27.9)	57(51.4)	23(20.7)	111(14.6)	
생선·육류		96(40.0)	119(49.6)	25(10.4)	240(31.5)	$X^2=41.67$ df=4 P<.001
		118(30.4)	215(55.4)	55(14.2)	388(50.9)	
		22(16.4)	70(52.2)	42(31.3)	134(17.6)	
우유 유제품		52(30.4)	94(55.0)	25(14.6)	171(22.4)	$X^2=10.72$ df=4 P<.05
		71(40.1)	84(47.5)	22(12.4)	177(23.2)	
		113(27.3)	226(54.6)	75(18.1)	414(54.3)	
해 조 류		126(35.4)	186(52.2)	44(12.4)	356(46.7)	$X^2=12.04$ df=4 P<.05
		87(27.7)	163(1.9)	64(20.4)	314(41.2)	
		23(25.0)	55(59.8)	14(15.2)	92(12.1)	
기름을 넣어 조리한 음식		110(34.0)	158(48.8)	56(17.3)	324(42.5)	$X^2=4.72$ df=4 N.S
		91(29.4)	174(56.3)	44(14.2)	309(40.6)	
		35(27.1)	72(55.8)	22(17.1)	129(16.9)	
쌀 밀 가 루 감 자		32(27.8)	71(61.7)	12(9.8)	115(15.1)	$X^2=8.43$ df=4 N.S
		28(28.3)	48(48.5)	23(18.9)	99(13.0)	
		176(32.1)	285(52.0)	87(71.3)	548(71.9)	

N.S=No Significance

3. 식습관 조사

(1) 식품 섭취 빈도

일주일을 기준으로 한 강남과 강북의 식품섭취빈도는 <표 3>과 같다.

강북과 강남의 식품 섭취빈도의 차이를 조사한 결과 녹황색 채소(p<.01), 과일(p<.05), 쌀, 밀가루, 감자(p<.05)에서 유의적인 차이가 있어 강남이 강북보다 섭취횟수가 조금 더 많게 나타났다.

성별에 따른 식품섭취빈도는 녹황색 채소(p<.01), 담색채소(p<.01), 계란(p<.01), 생선 육류(p<.01), 쌀, 밀가루 감자(p<.001)에서 유의적인 차이가 있어서 황색 채소, 담색 채소, 쌀, 밀가루, 감자는 여학생의 섭취빈도가 높았고 달걀, 생선, 육류는 남학생의 섭취빈도가 높았다.

어머니의 학력과 식품섭취빈도는 <표 4>와 같다.

어머니의 학력에 따른 식품 섭취 빈도는 과일(p<.001), 생선 육류(p<.001), 우유·유제품(p<.05), 해조류(p<.05)에서 유의적인 차이가 있어 어머니의 학력이 높은 학생이 식품 섭취 빈도가 높았다. 김⁴⁾, 김⁵⁾, 원¹⁾등의 연구에서 부모의 학력이 높은 집단에서 자녀의 식사에 대한 관심도가 높고 편식경향이 적으며 부의 학력보다 모의 학력에 더 영향을 받는다고 한 보고와 일치하였다.

Chassey⁷⁾는 어머니의 학력이 높을수록 식품의 수가 많으며 Caliendo⁸⁾는 어머니의 학력이 높을수록 섭취하는 식품의 질도 좋은 것으로 나타났으며 오⁹⁾는 어머니의 교육수준이 높을수록 영양에 대한 지식이 많아지고 식품의 질을 개선하려는 경향이 커서 주부의 영양지식이 가족의 영양섭취와 자녀의 성장발육에 큰 영향을 미친다고

하였다. 조¹⁰⁾는 경제수준과 관계없이 주부의 교육수준이 높을수록 식단을 계획하여 영양관리를 하는율이 높다고 하였다. 정¹¹⁾은 교육수준과 영양지식은 상관관계가 있다고 하였다. 이 모든 결과를 종합해보면 부모의 교육수준과 식품섭취와는 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다.

경제상태에 따른 식품섭취빈도는 과일(p<.001), 생선·육류(p<.001), 해조류(p<.01), 기름을 넣어 조리한 음식(p<.01), 쌀·밀가루·감자(p<.05)에서 차이가 있어 경제상태가 '중'이상인 학생이 많이 섭취하고 있었다.

(2) 식사의 규칙성

인문계학생과 실업계학생의 식사의 규칙성에 대한 결과는 <표 5>와 같다.

인문계와 실업계의 식사 규칙성은 아침식사는 유의적인 차가 없으나 점심, 저녁 식사는 유의적인 차가 있어 인문계 학생이 실업계 학생보다 규칙적이었다.

남학생과 여학생의 식사의 규칙성에 대한 결과는 아침, 점심, 저녁 식사 모두에서 남학생보다 여학생이 불규칙적이었다. 임¹²⁾, 한¹³⁾의 연구에서도 여고생들의 식사시간은 매우 불규칙하며 충분히 여유있는 식사를 하지 못하고 있다는 것이 지적된 바 있다.

본 조사에서 아침 식사가 가장 불규칙적이었는데 이¹⁴⁾, 임¹²⁾은 고등학생의 50.5%가 불규칙한 식사를 하고 있으며 세끼식사에서 아침식사를 가장 불규칙적으로 한다고 한 것과 일치하였다. 식사에 관한 조사는 <표 6>과 같다.

하루 중 가장 맛있게 먹는 식사는 저녁(57.0%) 식사라고 했는데 이것은 한¹⁵⁾, 조¹⁶⁾의 보고와 일치하였다. 이는 가족 모두가 함께 모여서 식사하는 때가 저녁이라 주부가 중점적으로, 식사를 준비하게되고 가족들도 시간

<표 5> 인문계와 실업계의 식사 규칙성

명 () = %

구 분	아 침		점 심		저 녀		Total
	규 칙	불 규 칙	규 칙	불 규 칙	규 칙	불 규 칙	
인 문	160(42.9)	213(57.1)	283(75.9)	90(24.1)	212(56.8)	161(43.2)	373(48.7)
실 업	178(45.3)	215(54.7)	260(66.2)	133(33.8)	194(49.4)	199(50.6)	393(51.3)
Total	338(44.1)	428(55.9)	543(70.9)	223(29.1)	406(53.0)	360(47.0)	766(100.0)
CHI SQUARE	$x^2=0.54$ df=1 N.S		$x^2=8.75$ df=1 P<.01		$x^2=4.02$ df=1 P<.05		

〈표 6〉 식사에 관한 조사

구분	인원수	%	
아침식사가 불규칙적인 이유	식욕이 없어서	81	18.9
	시간이 없어서	249	58.2
	체중을 줄이기 위해	3	0.7
	먹지않는 것이 습관이 되어서	75	17.5
	식사준비가 되어있지 않아서	6	1.4
	소화가 안되어서	14	3.3
	계	428	55.9
점심식사가 불규칙적인 이유	수업때문에	37	16.6
	간식으로 인해서	16	7.2
	식욕이 없어서	14	6.3
	아침겸 점심식사로 해서	156	70.0
계	223	29.1	
저녁식사가 불규칙적인 이유	식욕이 없어서	49	13.6
	시간이 없어서	87	24.2
	번거로워서	82	22.8
	안먹는 것이 습관이 되어서	23	6.4
	가족과 시간을 맞추다 보니까	119	33.1
	계	360	47.0
일주일 동안에 식사를 거르는 횟수	한번도 거르지 않는다	126	16.3
	1~2회	226	29.5
	3~4회	195	25.5
	5~6회	100	13.1
	7~8회	94	12.3
	9회 이상	25	3.3
	계	766	100.0
하루중 가장 맛있게 먹는 식사	아침	19	2.5
	점심	227	29.6
	저녁	437	57.0
	모두	19	2.5
	특별히 없다.	64	8.4

계	766	100.0		
아침식사 형태	밥과 국	575	79.9	
	빵, 우유, 계란	132	18.3	
	스프, 채소, 주스	13	1.8	
계	720	100.0		
점심식사 형태	도시락	706	92.2	
	매식	43	5.6	
	안먹는다	17	2.2	
계	766	100.0		
식사로 밥 이외의 대용식	인스턴트식품(라면, 국수)	554	72.3	
	빵, 우유	175	22.8	
	감자, 고구마	3	0.4	
	햄버거, 핫도그	30	3.9	
	떡류	4	0.5	
	계	766	100.0	

에 쫓기지 않고 식사를 하기 때문에 저녁을 가장 맛있게 식사하는 것으로 생각된다.

조¹⁰⁾의 조사연구에 의한 아침식사로 빵과 우유를 이상적으로 생각하는 경우가 33%를 나타낸 것과는 대조적으로 아직까지 우리나라의 아침식사는 밥과 국을 중심으로 한 식사형태임을 알수 있다.

(3) 식욕과 식성

조사대상자의 식욕 상태는 〈표 7〉와 같다.

강북과 강남, 남학생과 여학생의 식성은 〈표 8〉과 같다.

강북과 강남은 식성에 유의적인 차가 없으나 남학생과 여학생간에는 매우 유의적인 차가 있어 남학생은 육식인 학생이 많고 여학생은 채식인 학생이 많았다.

식성에 따른 신장과 체중은 〈표 9〉와 같다.

〈표 7〉 인문계와 실업계, 남학생과 여학생의 식욕

명 () = %

	나쁘다	보통이다	좋다	Total	CHI SQUARE
인문계	16(4.3)	220(59.0)	137(36.7)	373(48.7)	X ² =5.85 df=2 N.S
실업계	33(8.4)	213(54.2)	147(37.4)	393(51.3)	
남	29(7.4)	206(52.4)	158(40.2)	393(51.3)	X ² =5.76 df=2 N.S
여	20(5.4)	227(60.9)	126(33.8)	373(48.7)	
Total	49(6.4)	433(56.5)	284(37.1)	766(100.0)	

N.S=No Significance

〈표 8〉 감복과 감남, 남학생과 여학생의 식성

명 () = %

	채 식	육 식	채식, 육식중간	Total	CHI SQUARE
인 문 계	80(20.4)	57(14.5)	255(65.1)	392(51.2)	$X^2=5.85$ df=2 N.S
실 업 계	89(23.8)	52(13.9)	233(48.8)	374(48.8)	
남	60(15.3)	79(20.1)	254(64.6)	393(51.3)	$X^2=36.56$ df=2 p<.001
여	109(29.2)	30(14.2)	234(62.7)	373(48.7)	
Total	169(22.1)	109(14.2)	488(63.7)	766(100.0)	

〈표 9〉 식성에 따른 신장과 체중

명 () = %

구 분	식 성	사 례 수	MEAN±S.D	t-V	P-V	관 정
신 장 체 식 육 식 채식, 육식중간	169(22.1)	163.66± 6.90	10.66	765	0.000	P<.001
	109(14.2)	167.87± 7.83				
	488(63.7)	165.56± 7.57				
체 중 체 식 육 식 채식, 육식중간	169(22.1)	52.92± 7.93	22.19	765	0.000	P<.001
	109(14.2)	60.15±10.43				
	488(63.7)	55.62± 8.75				

〈표 10〉 남녀의 특정식품에 대한 편식

명 () = %

	하지 않는다	특정 채소 과일	기름진 음식	콩류 및 곡류	육류, 생선류 유제품	Total	x^2 -Value
남	163(41.5)	48(12.2)	49(12.5)	41(10.4)	92(23.4)	393(51.3)	$x^2=6.40$ df=4 N.S
여	142(38.1)	36(9.7)	66(17.7)	32(8.6)	97(26.0)	373(48.7)	
Total	305(39.8)	84(11.0)	115(15.0)	73(9.5)	189(24.7)	766(100.0)	

N.S=No Significance

채식인 학생의 체중과 신장이 작고 육식인 학생의 체중과 신장이 컸다. 이것은 김¹⁷⁾의 채식하는 학생의 신장, 체중 등이 같은 나이의 한국인 학생 평균치보다 낮게 나타난 연구결과와 일치하였다.

(4) 편식과 식생활의 문제점

특정식품에 대한 남학생과 여학생의 편식실태는 <표 10>과 같다.

편식에 대한 남학생과 여학생의 집단 간에는 유의적인 차이가 없었다. 모¹⁸⁾는 편식은 유아시절부터 생기며 이유시기가 늦은 경우 생기기 쉽다고 하였다. 따라서 편식을

예방하기 위해서는 어렸을 때부터 다양한 식품과 조리법을 접하도록 하여 어린시절부터 특정 식품에 대한 혐기성을 갖지 않고 또 기호성이 편중되지 않도록 지도하는 것이 중요하다고 하겠다.

남학생과 여학생의 식생활에 대한 문제점은 <표 11>과 같다.

식생활에 대한 문제점은 남학생과 여학생 간에 유의적인 차이가 있었으며, 남녀 모두 불규칙한 식사를 식생활에 가장 큰 문제점으로 생각하고 있었다.

이¹⁹⁾에 의하면 조사대상자의 50%가 자신의 식생활에

<표 11> 남, 녀의 식생활에 대한 문제점

명 () = %

	편 식	결 식	과 식	불규칙한 식사	질적으로 떨어지는 식사	너무 짜게 먹는 식습관	가공식품 인스턴트	Total	CHI SQUARE
남	69(17.6)	20(5.1)	43(10.9)	120(30.5)	14(3.6)	21(5.1)	107(27.2)	393(51.3)	$X^2=26.21$ df=6 p<.001
여	62(16.6)	28(7.5)	39(10.5)	162(43.4)	9(2.4)	19(5.1)	54(14.5)	373(48.7)	
Total	131(17.1)	48(6.3)	82(10.7)	282(36.8)	23(3.0)	39(5.1)	161(21.0)	766(100.0)	

<표 12> 간식 및 음료

		인원수	%
시험일때 우울할때 식사 및 간식의 섭취량	평소보다 많다	138	18.0
	평소와 같다	249	32.5
	평소보다 작다	291	38.0
	전혀먹지 않을때가 많다	88	11.5
	계	766	100.0
간식회수	1번	197	25.7
	2~3번	391	51.0
	4번이상	152	19.8
	안 먹는다	26	3.4
	계	766	100.0
간식먹는 이유	불규칙한 식사로 배가 고파서	201	26.8
	심심해서	297	39.6
	먹을 것이 있어서	210	28.0
	영양보충을 위해서	42	5.6
	계	750	100.0
음 료	커피	30	3.9
	콜라, 사이다	290	37.9
	쥬스	106	13.8
	우유	216	28.2
	요크르트, 유산균 음료	56	7.3
	국산차(녹차, 인삼차, 보리차)	68	8.9
	계	766	100.0

문제가 있다고 했으며 그 중 식사의 규칙성을 중요한 문제라고 한 것과 일치하였다.

(5) 간식 및 음료

간식 및 음료에 대한 조사는 <표 12>와 같다.

간식에 대한 인식을 긍정적으로 갖도록 지도하여 정상식을 먹고 정상식에서 모자라는 면을 보충하는 식사가 되도록 해야 할 것이며 간식의 횟수도 일정하게 하고 내용적으로 균형잡힌 식사가 되도록하여 아침, 점심, 저녁

그리고 간식이 되도록해야 한다. 과중한 학습에서 오는 육체적 정신적 피로감을 간식섭취로 조금이나마 해소가 되도록 도와 주어야 하고 나아가 성장발육에 도움이 되도록 해야 된다.

조사대상자 음료섭취를 조사한 결과는 커피(3.9%)에 대한 선호는 매우 낮은 편이었다. 윤²⁹⁾의 하루에 마시는 커피의 양에 있어 56.2%가 한잔이상 마신다고 한것과 오⁹⁾의 커피를 마시는 습관에 대한 조사에서 거의 매일 마신다는 학생이 15.9%이고 때때로 마신다는 학생이 31.7%로 많은 학생이 커피를 마시고 있었다고 한것과는 상반됨을 보였다. 이것은 조사시기가 8월로 여름에 실시되어 계절적인 영향이 미친 것으로 생각된다. 콜라, 사이다 같은 탄산음료를 대신할 수 있는 영양 음료나 다양한 국산차의 개발이 요구됨과 아울러 손쉽게 구할 수 있어야겠다.

(6) 음주 및 흡연

음주와 흡연의 실태를 인문계와 실업계 남·녀, 강북·강남으로 조사한 결과는 남학생과 여학생간에 유의적인 차가 높아 남학생이 여학생보다 훨씬 음주와 흡연을 많이 하였다. 음주를 한다고 답한 강북 학생은 32.7%, 강남학생은 28.0%이고 흡연을 한다고 답한 강북 학생은 17.9%, 강남학생은 10.2%였다. 강북음주 학생 중에 인문계가 29.0%, 실업계가 36.2%, 강남음주 학생중에 인문계가 23.5% 실업계가 32.1%, 강북 흡연 학생 중에 인문계가 10.9%, 실업계가 24.6%, 강남 흡연 학생중에 인문계가 3.4%, 실업계가 16.7%로 강북 강남 모두 음주와 흡연 학생은 강북이 강남보다 많고 실업계 학생이 인문계 학생보다 많았으며, 음주와 흡연의 양은 유의적인 차가 없었다.

4. 일반환경 및 식습관 과 건강상태와의 관계

(1) 일반환경과 건강상태

남학생과 여학생의 건강상태와 강북 강남 학생들간의

정신건강 및 인문계와 실업계 학생들간의 정신 건강상태를 비교 조사한 결과는 <표 13><표 14>와 같다.

남학생과 여학생 간의 건강상태는 눈($p < .001$), 입($p < .01$), 순환기($p < .01$), 소화기($p < .001$), 근육골격($p < .001$), 피로감($p < .001$), 신체화($p < .001$), 강박증($p < .05$), 우울($p < .001$), 불안($p < .01$)에서 유의적인 차가 있어 위 증상 모두 남학생이 여학생보다 건강상태가 좋았다.

정신건강에서 강박과 강남은 우울증에($p < .05$)유의적인 차가 있어 강박 학생이 강남 학생보다 우울 증세가 있는 학생이 약간 많은 편이고 인문계와 실업계에서는 신체화 증상에서($p < .05$)유의적인 차가 있어 인문계 학생이 실업계 학생보다 신체화 증상이 높았다. 이는 인문계 학생들이 학업성적과 입시에 대한 부담으로 인한 것으로 생각된다.

성적의 우열에 따른 정신적인 건강상태는 강박증($p < .01$), 우울($p < .01$), 적대감($p < .01$)에서 유의적인 차가 있어 성적이 좋은 학생 일수록 정신 건강상태도 좋았다.

(2)식습관과 건강 상태

가. 식사의 규칙성에 따른 건강상태

아침, 점심, 저녁식사의 규칙성에 따른 건강상태와 식사의 규칙성에 따른 성적을 비교 조사한 결과는 <표 15>와 같다.

식사의 규칙성과 건강상태는 밀접한 관계가 있어 식사를 규칙적으로 하는 학생이 불규칙적인 식사를 하는 학생보다 아침식사는 입($p < .05$), 소화기($p < .05$), 근육골격($p < .05$), 피로감($p < .001$), 신체화($p < .01$), 강박증($p < .05$)에서 점심식사는 입($p < .05$), 순환기($p < .01$), 소화기($p < .001$), 근육골격제($p < .01$), 피

<표 13> 남·여학생의 건강상태

	성별	사례수	MEAN ±S.D	t-v	df	P-V	판정
눈	남	393	0.99 ±0.70	-3.74	764	0.000	P < .001
	여	373	1.18 ±0.71				
귀			0.68 ±0.69 0.68 ±0.61	0.05	764	0.961	N.S

입			0.70 ±0.54 0.84 ±0.56	-3.41	764	0.001	P < .01
호흡기			0.93 ±0.59 0.94 ±0.60	-0.13	764	0.901	N.S
순환기			1.19 ±0.83 1.35 ±0.84	-2.66	764	0.008	P < .01
소화기			0.68 ±0.66 1.05 ±0.76	-7.13	764	0.000	P < .001
근육골격			0.59 ±0.65 0.90 ±0.76	-6.10	764	0.000	P < .001
피부			0.81 ±0.65 0.81 ±0.58	0.13	764	0.899	N.S
피로감			1.21 ±0.92 1.42 ±0.80	-3.50	764	0.000	P < .001
신체화			0.64 ±0.50 0.85 ±0.50	-5.62	764	0.000	P < .001
강박증			1.31 ±0.71 1.41 ±0.62	-2.05	764	0.040	P < .05
대인예민성			1.21 ±0.72 1.25 ±0.64	-0.86	764	0.391	N.S
우울			0.94 ±0.72 1.27 ±0.71	-6.41	764	0.000	P < .001
불안			0.75 ±0.68 0.89 ±0.66	-3.08	764	0.002	P < .01
적대감			1.07 ±0.90 1.05 ±0.71	0.25	764	0.800	N.S

N.S=No Significance

〈표 14〉 강북과 강남, 인문계와 실업계의 정신건강 상태

구분분		사례수	MEAN±S.D	t-v	P-V	판정		사례수	MEAN±S.D	t-v	P-V	판정
신체화	강북	392명	0.75±0.48	0.55	0.581	N.S	인문계	373명	0.79±0.56	2.57	0.010	P<.05
	강남	374명	0.73±0.54					393명	0.70±0.46			
강박증			1.39±0.65	1.13	0.260	N.S		1.40±0.70	1.57	0.116	N.S	
			1.33±0.69					1.32±0.64				
대인 예민성			1.23±0.67	0.17	0.861	N.S		1.28±0.72	1.85	0.065	N.S	
			1.23±0.70					1.19±0.65				
우울			1.16±0.71	2.09	0.037	P<.05		1.14±0.75	1.27	0.205	N.S	
			1.05±0.76					1.07±0.75				
불안			0.86±0.68	1.81	0.070	N.S		0.86±0.71	1.86	0.063	N.S	
			0.77±0.66					0.77±0.63				
적대감			1.05±0.78	-0.11	0.910	N.S		1.11±0.82	1.65	0.099	N.S	
			1.06±0.84					1.01±0.80				

로감(p<.001), 신체화(p<.01), 우울(p<.01)에서 저녁식사는 눈(p<.05), 귀(p<.05), 입(p<.01), 호흡기(p<.05), 소화기(p<.05), 근육골격계(p<.01), 피부(p<.05), 피로감(p<.01), 신체화(p<.05), 우울(p<.01), 불안(p<.05), 적대감(p<.01)에서 유의적인 차이가 있어 건강상태가 좋았다. 임¹²⁾의 연구에서 식습관이 좋지않은 집단일수록 자각적 건강상태가 불량한 경향을 보인 것과 일치한다.

식사의 규칙성 여부에 따른 성적과의 비교에서는 아침(p<.05), 점심(p<.001), 저녁(p<.01) 모두에서 유의적인 차이가 나타나 규칙적인 사람의 성적이 좋은 것으로 나타났다. 이외의 빈약한 아침식사는 학교성적을 저조하게 만든다고 한 연구결과와 일치하였다.

나. 식사를 거르는 횟수와 건강상태

일주일 동안에 식사를 거르는 횟수는 한번도 거르지 않는다 16.3%, 1-2회가 29.5%, 3-4회가 25.5%였다. 식사를 거르는 횟수와 건강상태는 밀접한 관계가 있어 식사를 거르지 않는 학생이 식사를 거르는 학생보다 눈(p<.05), 귀(p<.01), 입(p<.001), 순환기(p<.001), 소화기(p<.001), 근육골격(p<.001), 피로감(p<.001), 신체화(p<.001), 강박증(p<.001), 우울(p<.001), 불안(p<.01), 적대감(p<.001)에서 유의적인 차이가 있어서 건강상태가 좋았다.

다. 식사의 양과 건강상태

본인이 판단한 것으로 식사를 적당하게 먹는다가

80.2%, 과식이 10.4%, 먹지 않거나 적게 먹는다는 9.4%였다.

식사의 양과 건강상태에서는 적당하게 먹은 학생이나 과식을 한 학생보다 먹지 않거나 적게 먹는 학생이 눈(p<.01), 귀(p<.05), 소화기(p<.01), 근육골격(p<.05), 피로감(p<.001), 신체화(p<.01)에서 유의적인 차이가 있어서 건강상태가 좋지 않았다.

라. 식욕과 건강상태

식욕은 나쁘다 6.4%, 보통이다 56.5%, 좋다 37.1%였다. 식욕과 건강상태는 밀접한 관계가 있어서 식욕이 나쁜 학생이 식욕이 보통이거나 좋은 학생보다 귀(p<.05), 순환기(p<.01), 소화기(p<.001), 근육골격계(p<.01), 피로감(p<.001), 강박증(p<.01), 대인예민성(p<.05), 우울(p<.01), 불안(p<.05), 적대감(p<.05)에서 유의적인 차이가 있어 건강상태가 좋지 않았다.

마. 채식·육식과 건강 상태

채식·육식은 채식 22.1%, 육식 14.2%, 채식·육식 중간 63.7%였다. 채식·육식과 건강상태는 채식을 하는 학생이 육식이나 채식·육식 중간식성인 학생보다 피부(p<.05)와 적대감(p<.01)에서 유의적인 차이가 있어서 건강상태가 좋았다.

바. 아침식사 형태와 건강상태

아침식사 형태는 밥과 국이 79.9%, 빵과 우유 18.3%, 스프나 채소주스가 1.8%였다. 아침식사 형태

〈표 15〉 식사의 규칙성과 건강상태

	아						중						남						
	구분	사례수	MEAN±SD	T.V	DF	P.V	판정	사례수	MEAN±SD	T.V	DF	P.V	판정	사례수	MEAN±SD	T.V	DF	P.V	판정
신	규칙적 불규칙적	341(44.6)	1.03±0.70	-1.77	762	0.078	N.S	541(70.81)	1.05±0.70	-1.62	762	0.106	N.S	400(52.63)	1.02±0.66	-2.51	758	0.012	P<.05
		323(55.4)	1.12±0.71					223(29.19)	1.15±0.72					360(47.37)	1.15±0.75				
입			0.67±0.66	-0.40	762	0.668	N.S		0.66±0.63	-1.25	762	0.212	N.S		0.63±0.61	-2.14	758	0.033	P<.05
			0.69±0.65						0.73±0.69						0.73±0.69				
체	호흡기		0.72±0.54	-2.35	762	0.019	P<.05		0.74±0.55	-2.10	762	0.036	P<.0		0.71±0.53	-3.34	758	0.001	P<.01
			0.81±0.56						0.83±0.57						0.84±0.57				
순	환기		0.93±0.56	-0.23	762	0.815	N.S		0.93±0.57	-0.56	762	0.576	N.S		0.89±0.59	-2.44	758	0.015	P<.05
			0.94±0.62						0.96±0.66						0.99±0.60				
건	소화기		1.23±0.83	-1.35	762	0.176	N.S		1.22±0.83	-2.70	762	0.007	P<.01		1.23±0.78	-1.25	758	0.213	N.S
			1.31±0.84						1.40±0.86						1.31±0.90				
건	피부		0.79±0.66	-2.25	762	0.011	P<.05		0.78±0.69	-4.80	762	0.000	P<.001		0.79±0.72	-2.58	758	0.010	P<.05
			0.92±0.78						1.06±0.79						0.93±0.74				
근	육		0.67±0.67	-2.29	762	0.022	P<.05		0.69±0.68	-2.83	762	0.005	P<.01		0.67±0.66	-2.98	758	0.003	P<.01
			0.73±0.76						0.85±0.81						0.82±0.78				
정	강		0.78±0.61	-1.03	762	0.282	N.S		0.79±0.61	-1.63	762	0.103	N.S		0.77±0.61	-2.08	758	0.037	P<.05
			0.83±0.62						0.87±0.63						0.86±0.62				
신	체		1.18±0.82	-3.90	762	0.000	P<.001		1.24±0.85	-3.50	762	0.000	P<.001		1.21±0.86	-3.44	758	0.001	P<.01
			1.42±0.90						1.48±0.91						1.43±0.87				
정	강		0.68±0.51	-3.03	762	0.003	P<.01		0.71±0.51	-2.98	762	0.003	P<.01		0.70±0.51	-2.47	758	0.014	P<.05
			0.79±0.51						0.83±0.52						0.79±0.51				
신	대		1.29±0.67	-2.51	762	0.012	P<.05		1.34±0.68	-1.17	762	0.241	N.S		1.32±0.68	-1.78	758	0.076	N.S
			1.14±0.74						1.40±0.63						1.41±0.65				
신	대		0.77±0.67	-0.94	762	0.348	N.S		1.24±0.69	0.34	762	0.733	N.S		1.19±0.69	-1.59	758	0.112	N.S
			0.85±0.67						1.22±0.67						1.27±0.68				
신	대		1.05±0.73	-1.67	762	0.095	N.S		1.06±0.73	-2.73	762	0.006	P<.01		1.03±0.73	-2.96	758	0.003	P<.01
			1.14±0.74						1.22±0.74						1.19±0.74				
신	대		0.77±0.67	-1.68	762	0.094	N.S		0.79±0.66	-1.70	762	0.090	N.S		0.77±0.68	-1.98	758	0.048	P<.05
			0.85±0.67						0.88±0.68						0.87±0.66				
신	대		0.99±0.81	-1.87	762	0.061	N.S		1.02±0.81	-1.91	762	0.057	N.S		0.96±0.80	-3.46	758	0.001	P<.01
			1.11±0.81						1.15±0.81						1.17±0.82				
신	대		3.24±1.15	2.31	762	0.021	P<.05		3.24±1.09	3.85	762	0.000	P<.001		3.25±1.09	3.15	758	0.002	P<.01
			3.05±1.10						2.89±1.16						3.00±1.14				

반상환 · 선두환 · 이환지

관내
신민정
관내
신민정
관내
신민정
관내
신민정

와 건강상태는 아침식사를 밥과 국으로 하는 학생이 빵과 우유나, 스프·채소주스로 하는 학생보다 입($p < .05$), 소화기($p < .05$), 피로감($p < .01$), 우울($p < .05$), 불안($p < .05$), 적대감($p < .05$)에서 유의적인 차이가 있어 건강상태가 좋았으며 피부($p < .01$) 건강은 스프·채소주스로 하는 학생이 밥과 국이나 빵과 우유로 하는 학생보다 좋았다.

사. 점심식사 형태와 건강상태

점심식사 형태는 도시락 92.2%, 매식 5.6%, 안먹는 다 2.2%였다. 건강상태는 매식이나 안먹는 학생보다 도시락을 먹는 학생이 귀($p < .05$), 피부($p < .05$), 적대감($p < .01$)에서 유의적인 차이가 있어 건강상태가 좋았다.

아. 편식과 건강상태

편식을 하지 않는다 39.8%, 특정 채소나 과일 편식이 11.0%, 기름진 음식 편식이 15.0%, 콩·곡류·감자류 편식이 9.5%, 육류·생선류·유제품 편식이 24.7%였다. 편식과 건강상태는 편식을 하지 않는 학생이 편식을 하는 학생보다 소화기($p < .01$), 근육골격계($p < .05$), 피로감($p < .05$), 대인예민성($p < .05$), 우울($p < .01$), 불안($p < .05$)에서 유의적인 차이가 있어 건강상태가 좋았다.

자. 시험일때, 우울할때 식사의 양과 정신건강

시험일때나 우울할때 식사의 양이 평소보다 많다가 18.0%, 평소와 같다는 32.5%, 평소보다 적다가 38.0%, 전혀 먹지 않는다는 11.5%였다. 시험일때나 우울할때 식사의 양과 정신건강상태는 평소와 같이 먹는 학생이 평소보다 많거나 적게 또는 전혀 먹지 않는 학생보다 신체화($p < .001$), 강박증($p < .01$), 대인예민성($p < .05$), 우울($p < .001$), 불안($p < .01$), 적대감($p < .05$)에서 유의적인 차이가 있어 정신건강이 좋았다.

차. 음주와 건강상태

음주를 하는 사람은 30.4%이고 음주를 하지 않는 사람은 69.6%였다. 음주와 건강상태는 음주를 하는 학생보다 음주를 하지 않는 학생이 귀($p < .01$), 호흡기($p < .05$), 순환기($p < .05$), 근육골격계($p < .05$), 신체화($p < .05$), 적대감($p < .001$)에서 유의적인 차이가 있어 건강상태가 좋았다.

카. 흡연과 건강상태

흡연을 한다고 답한 사람은 14.2%이고 하지 않는다고 답한 사람은 85.8%였다. 흡연과 건강상태는 흡연을 하는 학생보다 흡연을 하지 않는 학생이 귀($p < .01$), 호

흡기($p < .05$), 적대감($p < .001$)에서 유의적인 차이가 있어 건강상태가 좋았다.

5. 식습관 요인과 각 건강상태와의 상관관계

(1) 신체적 건강상태

신체적 건강에서 눈은 과일($p < .01$), 우유($p < .05$), 해조류($p < .01$) 식사의 양($p < .05$)과 관계가 있고 귀는 단맛($p < .05$)과 입은 해조류($p < .05$), 튀김, 전, 볶음($p < .05$), 식사의 양($p < .001$)과 관계가 있으며 호흡기는 단맛($p < .05$), 식사의 양($p < .05$) 순환기는 매운맛($p < .05$), 단맛($p < .05$) 식사의 양($p < .05$)에서 소화기는 녹색채소($p < .01$), 계란($p < .05$), 매운맛($p < .05$), 식사의 양($p < .001$)과 근육골격계는 과일($p < .001$), 해조류($p < .05$), 튀김, 전, 볶음($p < .05$), 짠맛($p < .05$), 신맛($p < .001$) 식사의 영($p < .001$)과 피부와 계란($p < .05$)생선육류($p < .05$), 매운맛($p < .05$), 식사의 양($p < .05$)과 피로감은 생선, 육류($p < .05$), 매운맛($p < .01$), 식사의 양($p < .001$)과 상관관계가 있어 좋은 건강을 유지하기 위해서는 모든 음식을 골고루 섭취하고 자극성 음식은 피하며 적당량의 식사를 규칙적으로 해야 하겠다.

(2) 정신적 건강상태

신체화 증상은 녹색채소($p < .05$), 과일($p < .05$), 매운맛($p < .05$), 식사를 먹지 않거나 적게 먹는 경우($p < .001$)와 강박증은 우유($p < .05$), 쌀, 밀가루 감자($p < .05$), 짠맛($p < .05$), 단맛($p < .05$), 식사의 양이 과식인 경우($p < .01$)에, 대인예민성은 두부, 콩류($p < .05$), 우유($p < .05$), 해조류($p < .05$), 짠맛($p < .05$), 과식($p < .001$)에서, 우울증은 식사를 먹지 않거나 적게 먹는 경우($p < .01$)와 불안은 두부, 콩류($p < .05$), 생선육류($p < .05$), 짠맛($p < .05$), 식사를 먹지 않거나 적게 먹는 경우($p < .01$), 과식인 경우($p < .05$)에 적대감은 생선육류($p < .05$), 우유($p < .01$), 짠맛($p < .05$), 식사를 먹지 않거나 적게 먹는 경우($p < .05$), 과식($p < .05$)일때 상관관계가 있어 식습관이 정신건강과 많은 관계가 있음을 알 수 있다.

신체적 건강에서 근육골격계와 정신적 건강인 강박증은 식습관 요인과 가장 관계가 깊었다.

IV. 요약

남녀 고등학생들의 식습관을 조사하여 식습관이 좋은 군의 학생과 좋지 못한군의 학생들의 건강상태와 어떠한 관계가 있는가를 조사한 결과는 다음과 같다.

1. 조사대상자의 연령은 16~17세가 79%로 가장 많았고, 평균체중은 55.3 ± 9.1 kg, 평균신장은 165.6 ± 7.6 cm였다.

2. 조사대상자의 부모의 학력은 고졸이 많았고 어머니의 학력이 아버지의 학력보다 낮았으며 강남의 부모학력이 강북의 부모학력보다 높았고, 인문계학생 부모의 학력이 높았다.

3. 강북과 강남의 식품섭취빈도는 녹황색 채소 ($p < .0.1$), 과일($p < .05$), 쌀, 밀가루, 감자($p < .05$)에서 유의적인 차가 있어 강북이 강남보다 적게 섭취하였다.

4. 하루 중 가장 규칙적인 식사는 점심이었고 불규칙적인 식사는 아침식사였다.

5. 일반환경과 건강상태에서 강북과 강남은 우울증 ($p < .0.5$)에서 유의적인 차가 있어서 강북학생들의 우울증이 높았고 인문계와 실업계 간에는 신체화 증상 ($p < .0.5$)이 유의적인 차가 있어서 인문계 학생의 신체화 증상이 높았다.

6. 식사의 규칙성에 따른 건강상태는 유의적인 차가 있어 규칙적인 식사를 하는 학생이 불규칙적인 식사를 하는 학생보다 건강상태가 좋았고 하루의 식사가 규칙적인 학생이 성적도 좋았다.

7. 식습관과 각 건강상태와는 많은 상관관계가 있었다. 특히 신체적 건강에서 근육골격계는 과일 ($p < .001$), 해조류($p < 0.5$) 튀김, 전, 볶음($p < .0.5$), 짠맛($p < .0.5$), 신맛($p < .0.01$)과 상관관계가 있고 정신적 건강에서 강박증은 우유($p < .0.5$), 쌀·밀가루·감자($p < .0.5$), 짠맛($p < .0.5$), 단맛($p < .0.5$), 식사를 먹지 않거나 적게먹는 경우($p < .0.5$), 과식인 경우($p < .0.1$)에 상관관계가 있어 식습관 요인과 관계가 가장 깊었다.

참 고 문 헌

1) 홍순정, "남, 녀 중고등 학생들의 식습관 및 기호도

- 조사" 연세대학교 대학원 석사논문, 1984.
- 2) 박일화, 김숙희, 모수미, "영양원리와 식이요법" 서울 이대출판부, 1981, pp. 115-161.
 - 3) 김경아, 서울시내 고등학교 학생의 식사실태에 관한 조사연구, 이화여자대학교 대학원 석사논문, 1983.
 - 4) 김진희, "여고생의 영양섭취 실태와 이에 영향을 미치는 사회적인 용인", 이대 교육대학원 석사학위논문, 1979.
 - 5) 김기남, 모수미, "자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한조사연구", 한국영양학회지, 9(1), 1976.
 - 6) 원재희, 일부 중고등학생의 편식실태 상황에 관한 조사연구, 한국영양학회지 7(3), 1974, p. 16.
 - 7) Chassy, J.P.van veen, A.G and young, F.W, The application of social science research method to the study of food habits and food consumption in an Industrializing area, Amer. J. Clin Nutr. Vol. 20, No. 1, pp. 56-63.
 - 8) Caliendo M.G, sanjur. D.Wright, J, and Cummings, G (1977). Nutritional status of preschool children, *J. Am. Dietet. A*, Vol. 71, pp. 20-26.
 - 9) 오은숙, "서울시내 여자고등학생들의 식생활 행동에 관한 연구", 숙명여자대학교 교육대학원, 석사학위논문, 1989.
 - 10) 조순옥, 주부의 자녀영양관리에 관한 조사연구, 서울대학교 대학원, 석사논문, p. 43, 1981.
 - 11) 정혜영, 김숙희, 한국도시 빈곤지역과 농촌의 영양섭취 실태조사, 한국영양학회지 15(4), pp. 292-300.
 - 12) 임현숙, "식습관과 건강상태와의 관계성에 관한 연구", 한국영양학회지 14, 11, 9, 1981.
 - 13) 한희정, "영양상태의 인지 및 인성기능과의 상관성에 관한 연구", 연세대학교 대학원, 석사논문, 1984.
 - 14) 이현옥, "고등학생의 영양섭취실태와 성장발육에 관한 연구", 이대대학원 석사논문, 1984.
 - 15) 한인규, 이성유, 유정렬, "식습관 변화", 동명사, 1979, pp. 60-65.
 - 16) 조여원, "도시 남녀 중·고등학생의 식생활에 관한연구", 경희대학교 대학원 석사논문, 1986.
 - 17) 김진희, 채식하는 남자고등학생들의 영양상태에 관한 연구, 경희대학교 대학원 석사논문, 1985.
 - 18) 모수미, 식습관과 식생활 개선, 식품과 영양지 제 4권 제 1호, p. 23, 1983.
 - 19) 이영미, "지역, 연령, 성별에 따른 한국인의 섭취태도 및 기호도에 관한 실태조사", 연세대학교 대학원 석사학위논문, 1981.
 - 20) 이기열, 특수영양학, 신광출판사, 1983, pp. 156-158.