

## 전북 군산지역 중학생의 식생활 태도에 관한 연구

장 해 순<sup>†</sup> · 함 인 옥\*

군산대학교 식품영양학과  
군산남중학교\*

### A Study on Dietary Attitude of Middle School Students in Kunsan City, Jeonbuk Province

Hye-Soon Chang<sup>†</sup> · In-Og Ham\*

Dept. of Food and Nutrition, Kunsan National University<sup>†</sup>  
Kunsan Nam Middle School\*

#### Abstract

The purpose of this study was to explore dietary attitude among middle school students by sex. The subjects were collected from 211 boy students and 198 girl students in the city of Kunsan, Jeonbuk province. The mean age of the subjects was 13.7 years old. The average score of food habit was  $4.61 \pm 1.92$ . The average score of food habit of boy students was higher than the score of girl students.

The correlations between the score of food habit and father's education level, family income, and nutritional supplements were positive. The correlation between the scores of the nutrition knowledge and father's education level was also positive. On the other hand the mother's occupation did not have any influence on the scores of food habits and the scores of the nutrition knowledge. As a staple food, cooked rice was preferred on boy and girl students at breakfast(82.7%) and supper(94.3%). The preference of snacks was fruit and fruit juice. The reason of skipping breakfast was the lack of time and no appetite, and skipping lunch was due to no appetite. Lastly the main reason of skipping supper was playing computer on boys, on the other hand no appetite and weight control on girls.

In order to improve the nutritional status of the middle school students, they must establish good food habits by eating three regular meals per day and balancing their diet. Also they should be notified that severe weight control is very harmful for health. This study indicate that nutrition education and correct information for body image, balanced diet, regularity of meals and food selection are required for middle school students at both school and home.

**Key Words** : dietary attitude, middle school students

---

<sup>†</sup> Corresponding author : Hye-Soon Chang, Dept. of Food and Nutrition, Kunsan National University  
San 68 Miryong-dong, Kunsan, Jeollabuk-do, 573-701, Korea  
Tel: 063-469-4633, Fax: 063-466-2085.  
E-mail: hschang@kunsan.ac.kr

## I. 서론

식습관이란 음식의 기호, 음식에 대한 태도 등을 의미하는데, Yperman & Vermeerch (1979)에 의하면 식습관은 학교, 가정, 사회의 세 요소와 밀접한 관계를 가지고 있으며, 식습관이 생물학적·환경적·문화적 요인과 관련하여 고려되어야 한다고 하였다. 최근 우리 경제의 발달에 따른 식품업계의 발달은 다양한 식품개발과 공급으로 식습관의 변화를 가져오게 하고 새로운 제품에 호기심이 많은 청소년의 식사양상을 성인과는 다르게 변화시키고 있다. 청소년기는 신체의 급성장 및 2차 성징의 발달 등의 생리적인 변화로 일생 중 어느 시기보다 영양소의 필요량을 더 많이 요구하게 되므로 충분한 영양을 공급해 주어서 완전한 성장 여건을 제공해 주어야 할 것이다. 그러나 이들 청소년의 대부분은 수험생으로서 수면부족, 과다한 공부, 성적 경쟁 등으로 인한 신체적, 심리적 stress 때문에 발생하는 결식, 불규칙한 식사, 빈약한 아침식사, 간식과 야식의 증가 및 부적당함, 빈번한 패스트 푸드의 이용, 단순한 식사내용 등 바람직하지 못한 식행동을 하고 있다(김기남·이경신 1996 : 이미숙 등 1994 : 이윤나 등 1996). 특히 이들 청소년을 양육하고 있는 부모들이 영양에 대해 무관심할 경우에는 균형된 영양을 섭취하지 못함으로써, 건강한 청소년으로 육성하지 못하는 문제점이 있다(김혜영 등 1995 : 하점순·이효지 1995). 이와 같이 청소년기의 영양 섭취는 건강 및 신체의 성장 측면에서 결정적인 요소로 작용하고, 이들의 가정 환경 요인과 심리 상태 및 기타 환경 요인에 의해 식생활 태도와 영양 섭취 상태가 영향을 받으므로 이에 관한 관계를 규명하기 위한 연구가 더욱 요구된다.

이에 본 연구에서는 전북 군산 지역 청소년을 대상으로 여학생과 남학생 간의 식습관이 차이가 있을 것을 예상하여 그들의 식습관 점수, 주·부·간식 간의 기호도, 결식을 등을 살펴봄으로써 이들 청소년에게 바람직한 식습관을 형성시키기 위한

영양교육자료를 제공하고자 하였다. 또한 중학생의 식행동 특성을 알아보기 위하여 식(食)에 대한 가치관과 식사 실태를 파악하고 전반적인 식행동을 평가하였으며, 이에 영향을 미칠 수 있는 변인들로 생활환경과 생활습성에 대한 조사를 수행하여 상호 관련성은 물론 식행동에 미치는 영향력에 대해 규명하고자 하였다.

## II. 조사대상 및 방법

### 1. 조사대상 및 시기

본 연구는 전라북도 군산시에 위치한 일부 중학교에 재학중인 남·여학생 428명을 대상으로 2000년 12월 10일부터 12월 15일까지 실시되었으며 연구 대상자의 평균 연령은 13.7세였다.

본 연구에서 행한 자료 수집 방법은 선정된 학교의 가정과 교사의 협조를 얻어 조사 대상 학생들에게 사전에 기입 요령을 알려주고 실시하였으며, 설문지는 조사 대상자들이 직접 응답토록 하였다. 수집된 설문지 중 최종적으로 분석할 수 없는 부적절한 응답의 설문지 19부를 제외한 총 409부(남학생 : 211명, 여학생 : 198명)를 분석 자료에 이용하였다.

### 2. 조사내용 및 방법

#### 1) 조사대상의 일반적 특성

조사 대상자의 나이, 신장, 체중, 아버지의 교육정도, 어머니의 직업유무, 생활정도, 영양제 복용여부를 조사하였다.

#### 2) 식습관의 평가

식습관은 이기열 등(1980)이 사용한 식습관 조사 방법을 이용하여 대상학생에게 균형식사에 관한 설문지를 주어 내용 10개의 문항에 대한 일주일

간의 횟수가 0~2회이면 0점, 3~5회이면 0.5점, 6~7회이면 1점으로 계산하여 총점이 8.5~10점은 우수, 6.5~8점이면 양호, 4.5~6점은 보통, 4.5미만은 열등으로 식습관을 점수로 평가하여 조사대상자의 일반 특성과 상관관계를 알아보았다.

### 3) 주식, 부식, 간식에 대한 식습관

주식 3종, 부식 11종, 간식 3종에 대한 기호도와 끼니별 섭취음식의 실태, 끼니별 결식율과 결식 원인, 그리고 간식의 기호도와 간식을 하는 이유 및 빈도를 백분율로 조사하였다.

### 4) 식행동의 특성

#### (1) 식(食)에 대한 가치관

식생활에 대한 가치관을 조사하기 위해 인간의 욕구 변화에 있어 생리적 욕구, 안전의 욕구, 즐거움의 욕구로 변화하는 Maslow(1970)의 가치 부여 이론을 적용하여 이미 선행 연구(김정현 1990)에서 수행된 바 있는 도구를 사용하였다. 즉 평소 식사 시 특히 어느 점에 유의하고 있는가를 질문하여 공복을 채우는 것(생리적 욕구), 좋아하는 것을 먹는 것(즐거움의 욕구), 영양을 취하는 것(건강 향상의 욕구), 그리고 식사를 간단히 끝낼 수 있는 것(안전의 욕구)으로 분류하여 조사하였다.

#### (2) 식행동

가족과 함께 하는 식사의 빈도, 가족과 함께 하는 외식 빈도, 식습관 상의 문제점, 식사할 때 하는 다른 행동 등에 대해 질문하여 식사가 청소년들에게 주는 의미에 대해 조사하였다. 본 연구는 이건설·유영상(1997)의 연구를 기초로 한 것이다.

### 5) 영양지식의 평가

영양지식은 선행 연구(김경미·이심열 2000 : 이애량 등 2000)에서 사용한 영양지식 조사표를 근

거로 하여 중학생 수준의 영양지식을 묻는 문항으로 구성하였다. 영양지식 점수 상, 중, 하의 기준은 전체 15점 배점에 대한 전체 평균을 구하여 급간을 정했으며 조사대상자의 일반 특성과 상관관계를 알아보았다.

## 3. 통계 분석

본 연구의 모든 자료는 SPSS-Package를 이용하여 통계 분석 처리하였다. 모든 연속형 변수의 평균값과 표준편차를 산출하였고 범주형 변수는 단순 빈도와 백분율을 구하였다. 또한 모든 항목에 대한 남·여학생간의 차이를 Pearson의  $\chi^2$ -test 및 t-test를 통해 분석하였으며, 각 변수간의 상관관계는 Pearson correlation 및 Duncan's multiple range test로 분석하였다.

## III. 조사 결과 및 고찰

### 1. 조사대상의 일반적 특성

본 연구 조사대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다. 평균 신장과 체중은 한국인 영양권장량 제 7차 개정의 13~15세 남녀 한국인 체위 기준치(남자-162cm, 54kg, 여자-158cm, 51kg)와 비교시 남·여학생 모두 신장은 비슷하였으나 체중은 남학생이 약 4.1kg, 여학생이 약 3.4kg이 적었다. 아버지의 교육 수준은 고등학교 졸업이 49.7%로 반수를 차지하였으며, 어머니의 경우 취업 주부가 46.7%이고, 가정의 한달 총수입이 100~200만원이라고 응답한 비율이 51.2%로 가장 많았다. 지난 1년간 영양제(비타민제, 종합영양제, 철분제)를 1개월 이상 복용한 경우는 평균 32.4%였으며 한지혜 등(2000)의 연구에서도 복용률이 31.3%로 나타나 본 연구와 비슷한 결과를 보였다.

**Table 1. General characteristics of subjects**

Characteristics	Boys (n=211)	Girls (n=198)	Average (n=409)
Age(years)	13.63±0.93 <sup>1)</sup>	13.77±0.85	13.70±0.89
Height(cm)	162.61±9.63	158.59±5.98	160.68±8.08
Weight(kg)	49.87±9.39	47.59±7.42	48.77±8.50
Father's education level N(%)			
middle school	33(16.8)	33(17.4)	66(17.1)
high school	90(45.9)	102(53.7)	192(49.7)
university	73(37.3)	55(28.9)	128(33.2)
Mother's occupation N(%)			
Have	108(52.9)	78(40.2)	186(46.7)
None	96(47.1)	116(59.8)	212(53.3)
Family income (104 won)			
<100	53(27.0)	32(18.3)	85(22.9)
- <200	94(48.0)	96(54.9)	190(51.2)
≥200	49(25.0)	47(26.8)	96(25.9)
Nutritional supplements N(%)			
Yes	58(29.6)	68(35.2)	126(32.4)
No	138(70.4)	125(64.8)	263(67.6)

1) Mean±SD

## 2. 식습관의 평가

### 1) 식습관 점수

조사대상자의 식습관은 Table 2와 같이 불량인 42.8%로 가장 많았고, 우수가 3.1%로 가장 적었다. 식습관 점수는 남학생이 4.66±2.07점으로 여학생의 4.56±1.77점보다 약간 높았다. 장혜순 등(1999)의 연구에 의한 여학생 식습관 점수 4.11±1.63 보

다 본 연구의 식습관 점수가 약간 높게 나타났다. 경제적 여건이 좋아지고 식품산업이 발달되어 식품이 풍부해지고 식생활이 풍요로워졌으므로 당연히 식습관 점수도 높으리라고 예상하였으나 그 결과는 의외로 낮았다. 또한 여학생들의 식습관 점수가 남학생보다 낮은 원인은 최근 미의 기준을 지나치게 따른 형에 두어 소식과 결식을 자주 하는 불규칙한 식생활을 하기 때문인 것으로 생각된다.

**Table 2. Status of comprehensive evaluation and mean scores of food habits**

	Boys (n=199)	Girls (n=189)	Total (n=388)
Excellent	7( 3.5) <sup>1)</sup>	5( 2.6)	12( 3.1)
Good	36(18.1)	26(13.8)	62(16.0)
Fair	74(37.2)	74(39.2)	148(38.1)
Poor	82(41.2)	84(44.4)	166(42.8)
Mean score	4.66±2.07 <sup>2)</sup>	4.56±1.77	4.61±1.93

1) N(%)

2) Mean±SD

2) 식습관 점수와 일반 특성과의 관계

교육수준은  $p < 0.01$  수준에서, 가정의 월수입과 영양제 복용 여부는  $p < 0.05$  수준에서 유의성이 있었다 (Table 3).

식습관 점수와 일반 특성간의 관계는 아버지의

**Table 3. The correlation on the scores of food habits according to the general characteristics of subjects**

General characteristics	Frequency N (%)	Scores of the food habit	p-value <sup>1)</sup>
Father's education level			
Middle school	6 (1.9)	4.13 ± 2.17 <sup>b2)</sup>	F = 4.674 p = .003**
High school	185 (58.7)	4.53 ± 1.84	
University	124 (39.4)	5.15 ± 1.81 <sup>a</sup>	
Mother's occupation			
Have	176 (46.4)	4.67 ± 1.90	NS
None	203 (53.6)	4.66 ± 1.91	
Family income (10 <sup>4</sup> won)			
<100	77 (21.8)	4.17 ± 2.04 <sup>b</sup>	F = 3.057 p = .028*
100-200	181 (51.3)	4.81 ± 1.96 <sup>a</sup>	
≥200	95 (26.9)	4.62 ± 1.66 <sup>a</sup>	
Nutritional supplements			
Yes	123 (33.2)	4.93 ± 2.01	T = 2.204 p = .028*
No	248 (66.8)	4.45 ± 1.91	

1) p-value for ANOVA of significant difference among group means p-value for t-test (two sample) value

\*p < 0.05 \*\*p < 0.01, NS : Not Significant

2) Mean ± SD

Means with different letters are significantly different at  $\alpha = 0.01$  by Duncan's multiple range test

아버지의 교육수준과 가정의 월수입은 Duncan test를 통하여 변인간의 상관관계를 살펴본 결과 아버지의 교육수준이 중졸과 대졸간에는 식습관 점수의 평균에 차이가 있었다. 오금향 등(1994)의 연구에서도 아버지의 교육정도가 높을수록 학생의 신체적·정신적인 건강상태도 양호하다고 보고함으로써 본 연구와 유사한 결과를 보여주었다. 가정의 월수입과 식습관 점수의 관계는 총수입이 100만원 이하와 100-200만원, 200만원 이상간에 식습관 점수의 차가 나타났다. 현재까지 국내에서 보고된 청소년기의 식행동에 영향을 주는 환경 요인으로는 가정의 사회적·경제적 수준, 어머니의 학력, 형제 수와 출생 순위, 가족 수 및 가족과의 식사 공유도 등이 보고되었으며, 사회적인 요인과 심리적인 요인 등으로 인하여 식행동에 커다란 변화가 일어

나고 그 결과 불균형한 식사가 되기 쉽다고 보고된 바 있다(문수재 등 1989 : 우미경 등 1986 : 이일하·이미애 1983). 본 연구에서도 월수입이 100만원 이하로 가장 낮은 집단에서 가장 낮은 식습관 점수가 나타났다. 그러나 월수입이 100-200만원인 그룹의 경우 200만원 이상의 그룹보다 식습관 점수가 높게 나타남으로써 꼭 가정의 수입이 높아진다고 식습관 점수가 높아지는 것은 아니었다.

영양제를 복용하는 경우는 복용하지 않는 경우보다 식습관 점수가 높았다. Schutz 등(1982)에 의하면 식습관이나 영양지식 정도는 보충제 복용과는 관계가 없으나 비타민·무기질 보충제의 복용 효과에 대하여 긍정적으로 생각할수록 보충제에 대한 의존율이 높은 경향이었다고 하였다.

### 3. 주식, 부식, 간식에 대한 식습관

#### 1) 주식, 부식, 간식의 기호도

주식의 기호도는 Table 4와 같이 조사대상자의 92.8%(남학생 : 90.0%, 여학생 : 95.9%)가 밥을 좋아했으며 여학생이 남학생보다 더 높은 비율이었다.

11종의 조리방법에 따른 부식의 기호도는 찌개가 34.7%로 1위이고 그 다음 국, 김치, 볶음, 튀김

순이었다. 이 중 찌개의 기호도는 남녀가 비슷하나 국에 대한 기호도는 여학생이 남학생보다 훨씬 국을 좋아하는 것으로 나타났다. 또한 구운 음식은 남학생이 여학생보다 훨씬 좋아하였다.

3종의 간식에 대한 기호도는 남학생은 여학생에 비하여 과자와 떡을 좋아하고, 여학생은 남학생보다 과일과 과일주스를 훨씬 더 좋아하였다. 이는 이흥미(1998)의 포천지역 연구 결과와 흡사하다. 일반적으로 열량이 많이 요구되는 성장기 남학생의 경우 열량이 많은 식품을 좋아하는 것으로 생각된다.

**Table 4. Preference of staple foods, side-dishes and snacks** N(%)

	Boys (n=211)	Girls (n=198)	Total (n=409)
<b>Staple foods</b>			
Cooked rice	189(90.0)	187(95.8)	376(92.8)
Noodles	12( 5.7)	4( 2.1)	16( 4.0)
Bread	9( 4.3)	4( 2.1)	13( 3.2)
<b>Side dishes</b>			
Stew	66(34.2)	66(35.3)	132(34.7)
Soup	45(23.4)	59(31.5)	104(27.3)
Kimchi	44(22.8)	36(19.3)	80(21.0)
Bockeum	9( 4.7)	13( 7.0)	22( 5.8)
Fried food	11( 5.7)	4( 2.1)	15( 3.9)
Broiled food	7( 3.6)	1( 0.5)	8( 2.1)
Jeon	3( 1.6)	1( 0.5)	4( 1.1)
Chorim	2( 1.0)	2( 1.1)	4( 1.1)
Slided rawfish	2( 1.0)	2( 1.1)	4( 1.1)
Namul	2( 1.0)	2( 1.1)	4( 1.1)
Jeongol	2( 1.0)	1( 0.5)	3( 0.8)
<b>Snacks</b>			
Fruits & fruit juice	78(40.0)	105(54.4)	183(47.2)
Cake & rice cake	95(48.7)	74(38.3)	169(43.5)
Tea & beverage	22(11.3)	14( 7.3)	36( 9.3)

#### 2) 끼니별 섭취 음식의 실태

Table 5에서 보는 바와 같이, 주식으로 밥을 먹는 비율은 아침이 82.7%로 저녁의 94.3%보다 낮았다. 빵을 먹는 비율은 아침이 6.2%로 저녁의 1.7%보다 높아 아침에 빵을 섭취하는 경향이 높고 있다고 볼 수 있다. 이처럼 아침식사로 밥대신 빵의 섭취가 증가됨에 따라 최근 우리나라의 쌀 소비량 감

소의 원인이 되고 있다. 김정현 등(1998)의 서울 지역 중학생의 아침 식사 내용 조사에 의하면 전체 학생 가운데 69.9%가 전통적인 아침 식사 즉 밥, 국, 반찬 등의 식사를 했고, 빵식은 5.8%, 달걀, 우유, 주스, 과일 등은 9.2%, 기타 대용식(미수가루, 시리얼)은 4.9%이었으며, 아침 식사로 아무 것도 먹지 않고 등교한 학생은 전체의 10.2% 정도로 나타났다. 중소도시인 군산지역이 서울지역에 비하여 전통적인 아침

식사의 비율이 훨씬 높음을 알 수 있었다.

**Table 5. Composition of staple food items on breakfast and supper** N(%)

	Boys	Girls	Total
Cooked rice			
Breakfast	170(84.6)	150(80.6)	320(82.7)
Supper	196(94.7)	184(93.9)	380(94.3)
Bread			
Breakfast	14( 6.9)	10( 5.4)	24( 6.2)
Supper	4( 1.9)	3( 1.5)	7( 1.7)
Noodles			
Breakfast	2( 1.0)	3( 1.6)	5( 1.3)
Supper	7( 3.4)	9( 4.6)	16( 4.0)
Cereal			
Breakfast	6( 3.0)	15( 8.1)	21( 5.4)
Supper	-	-	-
Others			
Breakfast	9( 4.5)	8( 4.3)	17( 4.4)
Supper	-	-	-

### 3) 끼니별 결식율과 원인

#### (1) 결식율

끼니별 결식율을 살펴보면 Table 6과 같다. 아침 식사를 '결식하지 않는다'는 응답은 남학생이 42.0%로 여학생의 33.7%보다 높아 남학생보다 여학생이 아침 식사를 더 많이 거르고 있는 것을 알 수 있었다. 이는 김주혜등(1993), 김정현 등(1998), 진영희(2001)의 연구결과와 일치한다. 다른 연령층을 대상으로 아침 결식율에 대해 조사한 다른 연구의 결과에서 여고 1학년의 경우 55.1%(김향숙·이일하 1993), 초등학교의 경우 36.6% (이흥미 1998)로 보고된 바 있었다. 아침 식사를 제대로 하는 것은 하루를 능률적이고 건강하며 쾌적하게 보낼 수 있는 원동력이 된다. 아침을 먹지 않거나 아침 식사의 내용이 부실한 경우는 점심 식사 전에 공복감이 오기 때문에 간식을 먹거나 점심을 과식하게 되

어 비만과 위장병을 초래하는 원인이 될 수도 있으며, 동시에 아침 결식은 변비를 일으키게 되기 쉽다고 하였다(우미경 등 1986). Horwitz(1983)은 아침 결식이 아동들의 학업 집중력과 산수 능력, 독해력 및 운동 능력 저하에 큰 영향을 미친다고 보고하였으며, 오금향 등(1994)은 아침을 먹는 학생의 경우에 신체·정신적으로 건강하다고 하였다. 그러므로 특히 아침 결식학생에 대한 영양교육의 필요성이 크다고 생각된다. 교육당국에서 청소년기의 아침 식사의 중요성을 인식하여 정책적으로 아침 학교 급식을 할 수 있는 기회를 준다면 아침 결식율이 줄어들 수 있으리라 여겨진다.

점심은 세 끼 중 결식율이 가장 낮았는데 이는 아침 결식 증가로 점심을 거를 수 없는 것과 학교 급식 증가 때문으로 여겨진다. 점심 결식율은 여학생이 남학생보다 낮았다. 이는 여학생이 남학생보다 아침, 저녁 결식율이 높아 점심을 먹어야만 열

량을 보충하기 때문이며, 이를 모두 체중을 감소시키기 위한 것과 관련지어 생각할 수 있다.

저녁은 결식하지 않는다가 여학생이 64.1%로 남학생의 78.6%보다 낮는데 이는 이진순·유영상(1997)의 중·고등학생의 68.8%가 저녁결식을 하지 않는다는 연구결과와 비슷하다. 그러나 장혜순(1985)의 연구에서 결식하지 않는다가 79.2%와는

시대적 차이로 저녁 결식율이 많이 증가하였다. 이는 체중 감소를 위한 결식이 늘어나고 있는 것도 한 요인으로 생각된다. 현시대 식생활의 가장 큰 문제점이 바로 여학생들의 마른 체형을 위한 무분별한 식사 감량 및 결식이며, 이로 인한 장차 이들의 건강은 물론 2세에 끼칠 악영향이 크게 걱정이 된다.

Table 6. Frequency of skipping meal

	N(%)				
	None	1-2times/week	3-4times/week	5-6times/week	Always
<b>Breakfast</b>					
Boys(n=207)	87(42.0)	63(30.4)	23(11.1)	8( 3.9)	26(12.6)
Girls(n=196)	66(33.7)	57(29.1)	28(14.3)	12( 6.1)	33(16.8)
Total(n=403)	153(38.0)	120(29.8)	51(12.6)	20( 5.0)	59(14.6)
<b>Lunch</b>					
Boys(n=207)	156(75.4)	38(18.3)	8( 3.9)	4( 1.9)	1( 0.5)
Girls(n=195)	162(83.1)	22(11.3)	2( 1.0)	4( 2.0)	5( 2.6)
Total(n=402)	318(79.1)	60(14.9)	10( 2.5)	8( 2.0)	6( 1.5)
<b>Supper</b>					
Boys(n=195)	162(78.6)	33(16.0)	8( 3.9)	2( 1.0)	1( 0.5)
Girls(n=206)	125(64.1)	48(24.6)	12( 6.2)	7( 3.6)	3( 1.5)
Total(n=401)	287(71.6)	81(20.2)	20( 5.0)	9( 2.2)	4( 1.0)

## (2) 결식 원인

끼니별 결식 원인을 살펴보면 Table 7과 같다. 아침결식의 원인은 '시간이 부족해서'가 56.2%로 남·여학생 모두 시간적인 문제를 가장 많이 지적하였으며, '식욕이 없어서'가 그 다음 순위로 김정현 등(1998)의 중학생에 대한 연구결과의 순위와 같았다.

점심 결식 원인으로는 '식욕이 없어서'가 23.1%로 가장 높았으며, '식사시간을 놓쳐서'와 '습관적'이 각각 15.9%로 그 다음 순이었다. 1985년의 장혜순(1985)의 연구결과 점심 결식원인은 도시락 준비가 귀찮아서가 1위였는데 학교 급식을 시행함으로써 결식 원인이 변화되었고 결식율도 줄어들었다.

저녁 결식원인은 남학생의 경우 '컴퓨터를 하느

라고'가 23.7%로 1위를 차지하였다. 이는 여학생의 7.6%보다 훨씬 높은 비율을 나타내었으며, 다음으로 '식욕이 없어서', '식사시간을 놓쳐서' 순이었다. 여학생의 경우 '식욕이 없어서'가 31.8%로 가장 높았고, '체중 조절을 위해서'와 '식사시간을 놓쳐서'가 각각 18.2%로 그 다음 순이었다. 컴퓨터 사용이 급증하고 있는 현시대에 남학생의 저녁 결식원인 1위로 컴퓨터를 이용한 여러 종류의 게임에 빠져들어 저녁식사를 등한시하고 있는 실정을 잘 반영하고 있다. 또한 체중 조절을 위하여 저녁결식을 하고 있는 경우는 여학생이 남학생보다 훨씬 높은 비율로 나타났고 이로 인한 여학생의 성장 부진, 성숙 지연이 일어날 수도 있다. 윤훈경(1995)의 연구와 한제덕(1990)의 연구에서도 체중 조절에 관한

관심은 여자가 남자보다 더 컸으며 유의적인 차이가 나타났다. 청소년기는 심리적, 사회적 요인으로 외모에 대한 관심이 높고 정보매체, 광고, 또래 집단의 영향을 많이 받는다. 더 나아가 날씬해지도록 유도하는 사회적 풍조로 말미암아 주관적 기준에 따라 형성된 건강과 체형에 대한 왜곡된 인식을 가지고 체중 조절을 하기 위하여 무분별한 비현실

적인 접근을 시도한다(Kretchmer & Zimmermann 1997). 이러한 날씬함에 대한 지나친 욕구는 영양소 필요량이 급증하는 시기인데도 불구하고 바람직하지 못한 식행동 특성과 식사 형태로 인하여 영양 부족을 가져올 수 있다. 그러므로 성장기에 있는 중학생들에게는 보다 적극적인 영양교육을 통하여 결식하지 않도록 지도하여야겠다.

**Table 7. The reasons for skipping meal** N(%)

	Bad appetite	Lack of time	Miss a time to eat	Habitually	For weight control	Unsuitability of places to eat	To exercise	To play computer	Others	Total
<b>Breakfast</b>										
Boys	35(30.2)	59(50.8)	6( 5.2)	14(12.0)	-	-	-	1( 0.9)	1( 0.9)	116(100.0)
Girls	28(21.9)	78(60.9)	4( 3.1)	14(10.9)	1( 0.8)	-	-	-	3( 2.4)	128(100.0)
Total	83(25.8)	137(56.2)	10( 4.1)	28(11.5)	1( 0.4)	-	-	1( 0.4)	4( 1.6)	244(100.0)
<b>Lunch</b>										
Boys	8(18.2)	6(13.7)	7(15.9)	8(18.2)	1( 2.3)	2( 4.5)	2( 4.5)	3( 6.8)	7(15.9)	44(100.0)
Girls	8(32.0)	2( 8.0)	4(16.0)	3(12.0)	1( 4.0)	1( 4.0)	-	-	6(24.0)	25(100.0)
Total	16(23.1)	8(11.5)	11(15.9)	11(15.9)	3( 4.3)	3( 4.3)	2( 2.9)	3( 4.3)	13(18.8)	69(100.0)
<b>Supper</b>										
Boys	8(21.0)	2( 5.3)	6(15.8)	4(10.5)	2( 5.3)	-	1( 2.6)	9(23.7)	6(15.8)	38(100.0)
Girls	21(31.8)	6( 9.1)	12(18.2)	3( 4.5)	12(18.2)	-	-	5( 7.6)	7(10.6)	66(100.0)
Total	29(27.9)	8( 7.7)	18(17.3)	7( 6.7)	14(13.5)	-	1( 0.9)	14(13.5)	13(12.5)	104(100.0)

4) 간식의 기호도와 간식을 하는 이유 및 빈도

Table 8에서 보는 바와 같이 간식의 기호도는 남학생은 치킨류, 피자, 떡볶이, 과일, 과자류 순으로 여학생은 피자와 과일이 1위, 다음으로 떡볶이, 치킨류 순으로 여학생이 남학생보다 과일을 선호하는 것으로 나타났다. 또한 남학생은 치킨류가 1위인데 비하여 여학생은 4위를 차지하여 남학생과 여학생의 식품 선택에 차이가 났다. 이는 이흥미(1998)의 연구결과에서 남학생은 여학생보다 치킨류에 대한 기호도가 높았고, 과일에 대한 기호도가 낮았던 것과 일치한다. 또한 간식의 기호도에 관한 여러 연구(김향숙·이일하 1993 : 심경희·김성에 1993 : 이정원·나효숙 1996)에 의하면 서구식의

패스트 푸드 선호도가 높은 것으로 나타났다. 일반적으로 패스트푸드는 동물성 식품이나 기포성 음료가가 많아 동물성 지방과 단백질에 편중되어 있고, 각종 비타민과 무기질 등 성장에 필요한 영양소 공급의 불균형 초래 및 비만과 성인병의 발병 원인을 제공할 수 있다(Truswell & Ian 1981). 본 연구 결과에서 패스트푸드의 기호도가 높게 나타난 것은 영양과 식품 선택에 관한 지식 부족으로 편리성과 기호성에만 치우친 결과인 것으로 생각되며 따라서 올바른 식품 선택에 대한 영양교육 및 청소년을 위한 바람직한 식생활 환경의 조성이 요구된다. 또한 청소년의 식사습관이 상대적으로 영양밀도가 높은 식품을 선택하기보다는 소위 서구화된 식사 형태로 변화하는 경향이 있음을 알 수 있었다.

간식을 하는 이유는 '배가 고파서', '심심해서', '습관적으로'의 순이었다. 이는 안계수·신동순(2001)의 남학생은 배가 고파서 여학생은 습관적으로가 1위로 나타난 연구결과와는 다소 차이가 있었다. 특히 습관적으로 간식을 하는 경우는 여학생이 25.0%로 남학생의 13.9%보다 높았다. 간식을

하는 빈도는 하루에 한번 이상 한다는 비율이 가장 높게 나타났으며 여학생(46.7%)이 남학생(37.4%)보다 간식을 자주 하였다. 여러 연구보고(백현순 1988 : 이원희 등 1988)에 의하면 대부분의 학생이 1일 1~2회 이상 간식을 섭취하였으며 이는 본 연구결과와 비슷하였다.

**Table 8. The preference reason, and frequency for eating snacks** N(%)

	Boys (n=211)	Girls (n=198)	Total (n=409)
<b>Items</b>			
Chicken	35(17.1)	25(12.6)	60(14.9)
Pizza	30(14.6)	29(14.6)	59(14.6)
Ddukbokki	26(12.7)	27(13.6)	53(13.2)
Fruit	21(10.2)	29(14.6)	50(12.4)
Cookie	19( 9.3)	22(11.1)	41(10.2)
Ice cream	11( 5.4)	19( 9.6)	30( 7.5)
Hamburger	16( 7.8)	11( 5.6)	27( 6.7)
Bread	13( 6.3)	10( 5.1)	23( 5.7)
Milk & Juice	10( 4.9)	9( 4.6)	19( 4.7)
Candy(chocolate)	7( 3.4)	10( 5.1)	17( 4.2)
Fried food	9( 4.4)	6( 3.0)	15( 3.7)
Rice cake	8( 3.9)	1( 0.5)	9( 2.2)
<b>Reason</b>			
Hungry	87(41.8)	70(35.7)	157(38.9)
Bored	64(30.8)	59(30.1)	123(30.5)
Habitual	29(13.9)	49(25.0)	78(19.3)
Addition of nutrition	16( 7.7)	6( 3.1)	22( 5.4)
Substitution of a meal	5( 2.4)	4( 2.0)	9( 2.2)
Relieve stress	2( 1.0)	6( 3.1)	8( 2.0)
Addition of physical strength	5( 2.4)	2( 1.0)	7( 1.7)
<b>Frequency</b>			
over 1 time/day	77(37.4)	92(46.7)	169(41.9)
1 time/day	65(31.5)	65(33.0)	130(32.3)
1 time/2-3days	64(31.1)	40(20.3)	104(25.8)

#### 4. 식행동의 특성

김정현 등(1992)은 '식행동'은 각 개인의 행동 양식과 연관되어져 내재하고 있는 모든 요인에 의해 표출되는 식생활과 관련된 행동이라고 정의하였다. 인간은 식생활과 연결된 생활 양식에 관한 정보의 영향을 받기에 충분한 나이가 되면서부터 사회적,

문화적, 경제적 그리고 환경적 요인들에 의해 식행동이 결정되며, 이러한 식행동에 의하여 음식물의 섭취가 좌우되고, 섭취된 음식물의 양상에 따라 성장 발달 및 건강 상태가 궁극적으로 결정된다(김정현 등 1998). 본 연구에서는 중학생들의 식행동 특성을 규명해 보기 위하여 식(食)에 대한 가치관, 가족과 함께 하는 식사 빈도 및 외식 빈도, 식습관

상의 문제점, 식사할 때 하는 다른 행동에 대해 조사하였다.

1) 식(食)에 대한 가치관

'식사할 때 특히 어떤 점에 유의하는가' 라는 질문에 대하여 36.8%가 '배고픔을 해결한다'에 응답하였다(Table 9). 이는 한국인 전체를 대상으로 식(食)

에 대한 가치관을 조사한 연구(김정현 등 1992)에서 20세 미만의 경우 50% 이상이 배고픔을 해결하기 위해 식사를 한다고 응답한 결과와 비교하면 식에 대한 가치관이 시대가 흐름에 따라 변화되고 있음을 알 수 있었다. 또한 남학생은 '배고픔을 해결한다'가 40.9%로 1위인데 비하여 여학생은 '좋아하는 것을 먹는다'가 40.7%로 나타나 성별간에 식에 대한 가치관에 차이가 있음을 알 수 있었다.

Table 9. Value on food and nutrition N(%)

	Boys	Girls	Total
Satiety	85( 40.9)	63( 32.5)	148( 36.8)
Pleasure	61( 29.3)	79( 40.7)	140( 34.8)
Nutrition	38( 18.3)	32( 16.5)	70( 17.4)
Others	24( 11.5)	20( 10.3)	44( 11.0)
Total	208(100.0)	194(100.0)	402(100.0)

2) 식행동

Table 10에서 보는 바와 같이 가족과 함께 하는 식사 빈도는 남학생은 아침과 저녁을 같이 한다는 여학생은 저녁 식사만 같이 한다는 비율이 가장 높게 나타났다. 이는 앞서 조사한 아침 결식율이 남학생보다 여학생이 높았었기에 가족과 같이 아침 식사를 하는 빈도 역시 낮게 나타났다. 한 끼도 같이 안 하는 비율도 7.9%로 나타났다. 청소년들이 가족과 함께 식사를 할 때는 음식을 골고루 먹을 수 있으나 혼자 식사를 할 때는 그렇지 못하므로 가능한 한 가족과 함께 식사를 하도록 권장을 하거나 만일 혼자 먹을 수밖에 없을 때라도 균형식을 갖추어서 먹도록 지도를 해야 할 것으로 생각된다.

가족과 함께 하는 외식 빈도는 한 달에 1~3회가 70.5%로 나타났다. 이진순(1995)의 연구에서는 '두 달에 1번'이 65%로 가장 높게 나타났던 결과와 비교하면 본 조사 대상자의 외식 빈도가 더 잦음을 알 수 있다. 즉 현대사회의 식생활 변화에서 외식 빈도의 증가를 반영한 결과이다. 식습관상의 문제

점은 남학생은 편식, 빨리 먹는다 순이었고 여학생은 편식과 불규칙한 식사가 모두 30.8%로 성별의 차이가 나타났다.

식사를 할 때 다른 행동을 하는가의 질문에 책이나 신문, TV를 보면서 식사를 한다는 비율이 53%로 나타났다. 이는 김경미 등(2000)의 연구결과인 초등학생의 경우 식사를 할 때 텔레비전이나 책을 읽으며 식사를 하는 경우가 24.5%라고 보고한 것보다 2배이상으로 높게 나타났다. 이러한 결과는 사회가 갈수록 복잡해지고 여성의 사회진출이 증가하는 추세에 비추어 볼 때, 가족이 모여서 식사를 하면서 가정에서의 식사예절을 배울 수 있는 기회가 점점 줄어들기 때문인 것으로 생각된다.

본 연구결과 전반적인 식행동이 남학생보다 여학생이 좋지 않게 나타났다. 이는 문수재 등(1989), 임국이·김선효(1985), McDonald & Wearing(1985)의 연구결과와 비슷한 결과로 청소년기 여학생의 식사의 질은 개인의 성격 특성과 신체 외모에 대한 개념에 의하여 결정되며 전반적으로 여학생들의 식사가 불량하다고 지적한 결과와 같다.

**Table 10. Dietary behaviors** N(%)

	Boys	Girls	Total
Frequency of meals with family			
Breakfast & supper	98(47.3)	63(31.8)	161(39.8)
Breakfast	14( 6.8)	20(10.1)	34( 8.4)
Supper	77(37.2)	101(51.0)	178(43.9)
No meal	18( 8.7)	14( 7.1)	32( 7.9)
Frequency of eating out with family			
None eaten out	47(22.9)	42(21.2)	89(22.1)
1-3/month	146(71.2)	138(69.7)	284(70.5)
over 1/week	12( 5.9)	18( 9.1)	30( 7.4)
Problem of eating behaviors			
Unbalanced diet	68(33.0)	60(30.8)	128(31.9)
Quick eating	67(32.5)	43(22.0)	110(27.4)
Skipping meal	36(17.5)	60(30.8)	96(24.0)
Unbalanced eating volume	35(17.0)	32(16.4)	67(16.7)
Other behaviors on eating			
Reading or watching TV	107(51.5)	107(54.6)	214(53.0)
Talking or listening to music	24(11.5)	35(17.9)	59(14.6)
Just eating	77(37.0)	54(27.5)	131(32.4)

## 5. 영양지식의 평가

### 1) 영양지식 점수

영양지식은 중학교 가정과 교과서를 근거로 영양소의 기능, 식품의 성분, 식품과 영양과의 관계 등을 포함한 15문항으로서 15점 만점으로 평가하여 8점 이하는 '하', 9~13점은 '중', 14~15점은 '상'

으로 분류하였다(Table 11). 평균점은  $10.94 \pm 2.13$  이고, 여학생이  $10.98 \pm 2.22$ 로 남학생의  $10.89 \pm 2.03$  보다 약간 높은 점수이지만 성별에 따른 유의적인 차이는 없었다. 이와 같은 연구결과는 중학생을 대상으로 한 조혜숙(1993)의 연구 결과와 고등학생을 대상으로 한 안효순(1991)의 연구 결과와 일치하였다. 영양지식 정도가 '상'인 그룹은 여학생이 13.4%로 남학생의 6.5%보다 많았다.

**Table 11. Status of comprehensive evaluation and mean scores of nutrition knowledge**

	Upper	Medium	Low	Total	Mean score
Boys	13( 6.5) <sup>1)</sup>	159(79.1)	29(14.4)	201(100.0)	$10.89 \pm 2.03^{2)}$
Girls	25(13.4)	136(73.2)	25(13.4)	186(100.0)	$10.98 \pm 2.22$
Total	38( 9.8)	295(76.2)	54(14.0)	387(100.0)	$10.94 \pm 2.13$

1) N(%)

2) Mean $\pm$ SD

2) 영양지식 점수와 일반 특성과의 관계  
 영양지식 점수와 일반 특성간의 관계를 살펴본

결과 Table 12 에서와 같이 부의 교육정도, 가정의 월수입은 유의성이 있어(p < 0.01), Duncan test를 통하여 변인간의 상관 관계를 살펴보았다.

**Table 12. The correlation and the scores of nutrition knowledge according to the general characteristics of subjects**

General characteristics	Frequency N(%)	Scores of the nutrition knowledge	p-value <sup>1)</sup>
<b>Father's education level</b>			
Middle school	63(17.0)	10.1 ± 2.18 <sup>b2)</sup>	F = 4.481 p = .004**
High school	182(49.2)	11.0 ± 2.08 <sup>a</sup>	
University	125(33.8)	11.3 ± 2.09 <sup>a</sup>	
<b>Mother's occupation</b>			
Have	177(46.8)	11.0 ± 2.10	NS
None	201(53.2)	10.9 ± 2.14	
<b>Family income(104 won)</b>			
<100	82(23.2)	10.3 ± 2.18 <sup>b</sup>	F = 5.502 p = .001**
100-<200	180(51.0)	10.9 ± 2.10	
≥200	91(25.8)	11.5 ± 2.03 <sup>a</sup>	
<b>Nutritional supplements</b>			
Yes	118(31.8)	11.0 ± 2.05	NS
No	253(68.2)	10.9 ± 2.13	

1) p-value for ANOVA of significant difference among group means.

p-value for t-test(two sample test) value

\*\*p<0.01, NS : Not Significant

2) Mean ± SD

Means with difference letters are significantly different at α = 0.01 by Duncan's multiple range test.

(1) 영양지식과 아버지의 교육정도  
 Duncan test 결과 아버지의 학력이 중졸인 경우와 그 외의 경우 사이에 영양지식 점수의 차이가 있었다. 이는 이윤나 등(1993)과 문현경 등(1988)의 연구에서도 부모의 학력이 높을수록 영양지식 점수가 높다고 보고된 바 있어, 본 연구에서도 비슷한 결과가 나타났다. 이러한 결과로 보아 학생의

영양지식 및 식행동을 변화시키기 위해서는 학생 뿐만 아니라 학부모를 대상으로 한 영양 교육도 적극적으로 실시하여야 할 것으로 생각된다.

(2) 영양지식과 가정의 월수입

Duncan test 결과 100만원 이하와 200만원 이상 간에 영양지식 점수의 차이가 있었다. 즉 200만원

이상인 집단이 100만원 이하인 집단에 비하여 영양 지식 점수가 높았다.

## IV. 요약 및 결론

### 1. 식습관의 평가

식습관 평균 점수는  $4.61 \pm 1.92$ (남학생 :  $4.66 \pm 2.07$ , 여학생 :  $4.56 \pm 1.77$ )이고 등급으로는 불량인 42.8%(남학생 : 41.2%, 여학생 : 44.4%)로 가장 많았다. 식습관 점수는 아버지의 교육수준( $p < 0.01$ ), 가정의 월수입( $p < 0.05$ )이 높아질수록 그리고 영양제를 복용하는 경우( $p < 0.05$ ) 높아지는 경향을 보여주었다.

### 2. 주식, 부식, 간식에 대한 식습관

주식은 밥에 대한 기호도가 가장 높았고, 부식은 찌개, 국, 김치, 볶음, 튀김 순이었다. 3종의 간식에 대한 기호도는 과일 및 과일 주스를 가장 좋아하였다. 끼니별 섭취음식의 실태는 주식은 밥 섭취율이 아침은 낮았고, 저녁이 높았으며, 빵 섭취율은 아침이 높았고 저녁이 낮았다. 주로 결식하는 끼니는 아침이었고, 결식 원인은 아침은 시간부족, 식욕이 없어서이고 점심은 식욕이 없어서, 식사시간을 놓쳐서이며 저녁은 식욕이 없어서, 식사시간을 놓쳐서, 컴퓨터를 하느라고, 체중 조절을 위하여 순으로 끼니별 차이가 있었다. 간식의 기호도는 치킨류, 피자, 떡볶이, 과일, 과자류 순이었고, 간식을 하는 이유는 배가 고파서, 심심해서, 습관적으로 순으로 나타났다.

### 3. 식행동의 특성

식(食)에 대한 가치관으로 남학생은 '배고픔을 해결한다', '좋아하는 것을 먹는다' 순으로 여학생은 '좋아하는 것을 먹는다', '배고픔을 해결한다' 순으로 나타났다. 가족과 함께 하는 식사 빈도에서 남

학생은 아침과 저녁을 같이 한다가, 여학생은 저녁 식사만 같이 한다는 비율이 가장 높게 나타났다. 가족과 함께 하는 외식 빈도는 한 달에 1~3회 외식한다는 비율이 가장 높았고, 식습관 상의 문제점은 남학생은 편식과 빨리 먹는다이었고, 여학생은 편식과 불규칙한 식사이었다. 식사를 할 때 하는 다른 행동은 책이나 신문, TV를 보면서 식사를 한다는 비율이 53%나 되었다.

### 4. 영양지식의 평가

영양지식은 남학생이  $10.89 \pm 2.03$ 점, 여학생은  $10.98 \pm 2.22$ 점으로 유의적인 차이는 없었으나 영양 지식의 정도가 '상'인 그룹은 여학생이 남학생보다 많았다. 조사대상자의 영양지식 점수와 부모의 학력, 가정의 월수입과의 관계에서는 아버지의 학력이 높을수록, 가정의 월수입이 높을수록 영양지식 점수가 높게 나타났다. 중학생의 영양지식은 영양소 섭취에 영향을 줄 수 있으나, 여학생의 경우 지식 수준이 높아져도 체형이나 식이요법에 대한 잘못된 편견으로 인하여 영양소 섭취에 바람직하지 못한 영향을 줄 수 있기 때문에 영양교육시 올바른 신체상과 균형된 식사의 중요성을 강화시킬 필요가 있을 것으로 생각된다. 다음 세대의 주인이 될 청소년의 건강을 위해서는 규칙적인 식생활, 균형식 섭취, 올바른 식품 선택, 그리고, 바람직한 식생활 행동을 할 수 있는 능력을 갖도록 영양교육이 필수적으로 요구된다. 아울러 학부모와 교사들을 통한 영양실천 교육과 함께 학교 급식 같은 영양 program 실시의 중요성을 강조해야 하며, 전국적으로 중학교 급식을 시급히 확대하여 균형식이 이루어지도록 해야겠다.

## 참 고 문 헌

- 김기남, 이경신(1996). 남녀 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동. *지역사회영양학회지* 1(1) : 89-99  
 김경미, 이심열(2000). 인천지역 초등학생의 영양

- 지식 및 식생활 행동에 관한 연구. **대한영양사회 학술지** 6(2) : 97-107.
- 김정현(1990). 한국인의 식생활 행동에 영향을 주는 요인 분석. 연세대학교 석사학위논문
- 김정현, 이민준, 양일선, 문수재(1992). 한국인의 식생활에 영향을 주는 요인 분석. **한국식문화학회지** 7(1) : 1-8.
- 김정현, 최주현, 이민준, 문수재(1998). 서울 일부 지역 중학생의 식생활 행동 특성에 관한 생태학적 연구. **지역사회영양학회지** 3(2) : 292-307.
- 김주혜, 김복희, 김희경, 손숙미, 모수미, 최혜미(1993). 서울시내 고소득층 아파트 단지 국민학교 어린이의 체격과 식생태에 관한 연구. **한국식문화학회지** 8(3) : 275-287.
- 김향숙, 이일하(1993). 대도시 여고생의 비만 실태와 식생활 양상에 관한 연구. **한국영양학회지** 26(2) : 182-188.
- 김혜영, 하태열, 김영진(1995). 전국 중학생 어머니의 영양태도와 식습관에 대한 조사. **한국영양학회지** 28(2) : 152-161
- 문수재, 윤진, 이영미(1989). 청소년의 식생활 행동, 성격 특성과 영양섭취상태에 관한 연구. 연세대학교 **생활과학논집** 3 : 47-61.
- 문현경, 정해량, 김영찬, 김숙희, 최혜미, 김화영(1988). 초교 5년생의 체격에 따른 인구학적, 생화학적 요인 및 인성과 기타 요인에 대한 연구. **한국영양학회지** 21(4) : 213-222.
- 백현순(1988). 체중 조절 관심도에 따른 남·녀 중학생의 섭식태도 및 기호도에 관한 조사. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문
- 심경희, 김성애(1993). 도시 청소년의 패스트푸드의 이용 실태 및 의식구조. **한국영양학회지** 26(6) : 804-811.
- 안계수, 신동순(2001). 경남지역 일부 도시와 어촌 중학생의 영양소 섭취 및 식습관 비교. **대한지역사회영양학회지** 6(3) : 271-281.
- 안효순(1991). 남녀 고등학생의 식습관 및 간식 섭취 실태 조사 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문
- 오금향, 정낙원, 이효지(1994). 여고생의 영양지식과 식습관 및 건강상태에 관한 연구. **한국생활과학연구** 12 : 93-113.
- 우미경, 현대선, 이심철, 모수미(1986). 일부 도시 직업인 및 학생의 아침식사를 중심으로 한 식생태에 관한 연구. **대한가정학회지** 24(3) : 103-118.
- 윤훈경(1995). 우리나라 초등학생의 식생활 양상이 체위에 미치는 영향에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문
- 이건순(1995). 농촌 청소년의 식품 기호, 식생활 행동 및 영양 섭취 실태에 관한 연구. 동국대학교 대학원 가정학과 석사학위논문
- 이건순, 유영상(1997). 중·고등학생의 식생활행동과 영양섭취 실태와의 관계 연구. **지역사회영양학회지** 2(3) : 294-304.
- 이기열, 이양자, 김숙영, 박계숙(1980). 대학생의 영양 실태조사. **한국영양학회지** 13(2) : 73-81.
- 이미숙, 최경숙, 백수경(1994). 충북 괴산군 송면 중학생의 영양실태조사. **한국영양학회지** 27(7) : 760-775
- 이에량, 문현경, 김은경(2000). 서울시 일부 비만아동의 영양교육 후 영양지식변화에 따른 식습관, 식생활 및 체형 인식도 차이에 관한 연구. **대한영양사회 학술지** 6(2) : 171-178.
- 이원희, 김미향, 한재숙(1988). 대구시내 중학생들의 식습관 및 기호에 관한 조사연구. **한국영양학회지** 17(4) : 290-304 .
- 이윤나, 김원경, 이수경, 정상진, 최경숙, 권순자, 이은화, 모수미, 윤덕인(1993). 농촌 고학년 아동의 영양지식 및 영양 실태. **한국영양학회지** 26(8) : 982-997.
- 이윤나, 이정선, 고유미, 우지성, 김복희, 최혜미(1996). 대학생의 거주형태에 따른 영양 섭취실태 및 식습관에 관한 연구. **지역사회영양학회지** 1(2) : 189-200
- 이일하, 이미애(1983). 서울시내 여자중학생들의 성장발육과 영양섭취실태 및 환경요인과의 관계. **대한가정학회지** 21(1) : 37-48.
- 이정원, 나효숙(1996). 대전지역 중학생의 혈압 분포와 비만지수 및 일부 환경인자와의 관계.

- 지역사회영양학회지 1(2) : 178-188.
- 이흥미(1998). 포천지역 초등학생의 식습관과 기호도 조사. **지역사회영양학회지** 3(6) : 818-829.
- 입국이, 김선호(1985). 청소년기 식사의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. **한국영양학회지** 18(2) : 225-233.
- 장혜순(1985). 전북 일부지역(군산,옥구)의 여자 중·고·대학생의 식습관 조사연구. **군산대학 새마을연구소 Vol 3** : 79-103.
- 장혜순, 김미라(1999). 전북 일부지역의 여자 중·고·대학생의 식습관 변화. **대한지역사회영양학회지** 4(3) : 366-374.
- 정순자, 김화영(1985). 주부의 영양지식과 태도에 관한 연구. **대한가정학회지** 23(4) : 101-108.
- 조혜숙(1993). 남녀 중학생의 식습관 및 기호도에 관한 조사연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문
- 진영희(2001). 소도시지역 중학생의 식습관, 식생활행동 및 영양지식. **대한영양사협회 학술지** 7(4) : 320-330.
- 하점순, 이효지(1995). 중학생의 식생활 행동이 건강상태와 학업성취도에 미치는 영향. **대한가정학회지** 33(3) : 225-242
- 한국영양학회(2000). 한국인 영양권장량 제7차 개정
- 한재덕(1990). 서울시내 학령기 아동의 간식실태 및 기호도에 대한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문
- 한지혜, 김선호(2000). 인문계 중·고등학교 재학생의 비타민·무기질 보충제 복용 행동 조사. **한국영양학회지** 33(3) : 332-342
- Horwitz, C.(1983). Breakfast eating habits of first and second grade west jerusalem children as correlated with learning achievement and task orientation. In : *Advances in Diet and Nutrition*. 177-179. John Libbey, London
- Kretchmer, N., Zimmermann, M.(1997). *Developmental Nutrition*, Allyn and Bacon, Boston
- Maslow, A.H.(1970). *Motivation and personality*. 2nd ed. Harper & Row, New York
- McDonald, L.A., Wearing, G.A.(1985). Factors affecting the dietary quality of adolescent girl. *J. Am. Diet Assoc.* 82(3) : 260-263
- Schutz H.G., Read M., Bendel R., Bhalla V.S., Harrill I., Monage J.E., Sheehan E.T., Standal B.R.(1982). Food supplement usage in seven Western states. *Am. J. Clin. Nutr.* 36 : 897-901
- Truswell, A.S., Ian Darton Hill.(1981). Food Habits of Adolescents. *Nutr. Rev.* 39(2) : 73-88
- Yperman, A.M., Vermeersch, J.A.(1979). Factors associated with childrens food habits. *J. Nutr. Educ.* 11(2) : 72