

충청일부지역 중학생의 음주실태, 음주행동과 식습관

정은희
서원대학교 교양학부

Drinking Status and Dietary habits of Middle School Students in Chungcheong Area

Jung, Eun Hee
School of General Education, Seowon University, Cheongju Korea

ABSTRACT

There are many concerns about the use and abuse of both licit and illicit substances among adolescents. This study was performed to understand the drinking status and drinking behavior of middle school students. Self reports on drinking behavior, dietary habits and one-day dietary records were obtained from 213 boys and 202 girls using anonymous questionnaires. One hundred and forty five of 415 students(34.9%) have experienced drinking and 48.3% of them initiated it at primary school. The motivation for first drinking was different between boys and girls; 'after sacrificial rite' for boys, 'curiosity' for girls. The most plausible reasons for drinking were 'boredom' and 'stress reduction', and they felt the strongest desire to drink when they felt 'anger or frustration'. Drinking behavior was not significantly different between male and female student except in the motivation for first drinking. But interestingly, the girls drank with friends mostly, while the boys drank with their parents. Drinking-experienced students showed significantly high rates of skipping meals and in particular skipping breakfast. DVS was found as 14.71 ± 4.51 and 13.95 ± 4.69 in non-drinking and drinking, respectively. This study showed that the drinking experience of middle school students were initiated earlier in primary school, and that drinking behavior of female students was not different with that of male student.

Key words: drinking, dietary habit, middle school students

I. 서론

개인의 건강상태는 올바른 식습관에 의해서 좌우되는 것으로, 식습관이 불량할 경우 신체적

발육이 저해될 뿐 아니라, 개인의 심리상태 및 정서발달에도 영향을 크게 미친다(Robert 1979). 식습관은 생활습관의 변화와 더불어 만성질환의 발병과도 밀접한 관련을 나타내고 있으며, 대체

로 연령이 많아질수록 식습관의 변화가 쉽지 않으므로 일찍부터 균형된 식생활에 대한 필요성을 인식하는 것이 중요하다. 특히 청소년기의 식습관은 미래의 건강한 사회 일꾼으로서 건강을 유지하고, 학업이나 사회적, 문화적 측면에서 의욕적으로 생활하기 위해서는 매우 중요한 요소이다. 청소년기의 바른 식생활은 만성질환의 예방에도 중요한 역할을 하고 있으며(USDA 2000), 부적절한 식사와 식습관은 청소년들에게 있어서 우울증을 초래할 수 있고 심지어 자살시도가 높아진다는 보고(Alaimo et al. 2002)도 있어서 청소년기의 식생활관리의 중요성이 강조되고 있다. 청소년기의 식습관에 영향을 주는 요인에는 가족의 특성, 부모의 식습관, 이상적 인물, 사회적·문화적 규범과 같은 외인성 요인과 생리적 특성 및 이들의 영양요구량, 이상적인 체형에 대한 인식, 개인적 가치관과 믿음, 자아개념 등 내적 요인이 포함된다(Jung · Choi 2003).

우리나라는 음주에 대해 비교적 관대한 정서적 문화를 가지고 있으며, 대다수의 사람들은 음주행위가 그다지 위험하지 않다고 생각하고 있다. 여기에는 미디어의 규제없는 광고나 음주행위를 미화시킨 드라마장면들도 역할을 하고 있다고 보여지며, 청소년 음주도 흡연이나 약물 등 다른 비행에 비교해 본다면 상대적으로 경미하다고 판단하는 경향이 있다. 그러나 과도한 음주는 신체적으로는 지방간 및 간질환, 간암, 위염, 췌장염, 구강·후두·식도암, 영양결핍, 비만, 당뇨, 심근병증, 혈압상승, 심장마비, 뇌손상, 신경변증, 성기능이상, 불임, 태아손상, 타 약물과의 반응, 유방암, 직장암 등을 일으키며, 심리적으로는 불면, 우울, 자살기도, 성격변화, 기억상실, 건망증, 환각, 치매, 광란, 도박, 약물남용, 사회적으로는 가정문제, 이혼, 근무장애, 실업, 재정상 어려움, 사기, 채무, 방랑, 음주로 인한 상습적 범죄 등으로 심각한 문제를 야기시켜(WHO 1990) 개인적인 삶에 치명적인 영향을 줄 수 있다. 특히 청소년기는 신체적, 정신적으로 아직 성숙되지 못하고 성인에 비해 자기통제력이 약한 상태이므로 음주행위로 인한 폐해는 더욱 심각하다고 할 수 있다.

술을 마시면 빠른 속도로 뇌신경세포에 알코

올이 확산되어 뇌에 마비현상이 일어나고, 감각과 운동능력이 약해지며 판단력이 흐려지고 기억력도 떨어지게 되어 학습능력에 영향을 미치게 된다. 또한 다른 문제행동, 즉 사고, 폭력으로 인한 상해, 자살, 흡연, 약물사용, 성위험행동과 인지적 발달에 영향을 줄 수 있다는 점(Richardson · Budd 2003)에서 더 중요시되어야 하는 것이다. 최근 우리나라에서도 청소년들의 음주량이나 횟수가 증가할 뿐 아니라, 처음 술을 마시기 시작하는 연령도 낮아지고 있는 추세로 보고되고 있다(Ministry of Health and Welfare 1999, 2002). 또한 고등학생을 대상으로 한 연구(Jung 2004)에서 조사대상자의 78.2%가 술을 마셔본 적이 있다고 답하였으며, 남녀별로는 남학생의 79.0%, 여학생의 77.3%가 술을 마신 적이 있는 것으로 조사되어, 청소년의 음주경험율은 점점 증가하고, 남녀별 차이도 줄어들고 있는 것으로 나타났다.

청소년 음주행위는 건강에 해로운 또 다른 약물과 물질의 오·남용을 불러오는 길잡이 노릇을 하며, 이 시기에 잘못 길들여진 음주 습관은 일생동안 계속되고, 후에 술로 인한 질병에 걸리거나 알코올의존자가 되어 일생을 그르칠 가능성이 높으므로(Kim · Chon 2004; Anderson 2003), 점점 증가하는 청소년음주에 대해 심각하게 논의하고 그 대책마련을 시급하게 검토해야 할 시점이라고 사료되지만, 지금까지 청소년음주와 관련된 연구는 극히 미미한 수준에 불과하다. 청소년기 중에서도 특히 중학생 시기는 심신의 발달이 가속적으로 이루어지는 시기이므로 바른 식사행동과 균형된 영양섭취의 중요성이 강조되고 있다. 본 연구는 중학생들을 대상으로 음주실태와 음주에 따른 식행동 및 식생활태도의 차이를 비교 분석하여 그 문제점을 파악함으로써 음주 예방 및 바람직한 식습관 형성을 위한 기초 교육자료를 제공하고자 한다.

II. 조사대상 및 방법

1. 조사대상자

본 연구는 충청지역에 위치하고 있는 중학교 2·3학년 학생을 대상으로 실시하였다. 설문조사

는 무기명으로 조사대상자가 직접 설문지에 기입하도록 하였으며, 그 중 불성실하게 답한 경우를 제외한 415명(남 213명, 여 202명)을 선정하여 분석에 이용하였다.

2 조사내용 및 방법

설문지의 내용은 연구자가 조사에 필요한 내용을 중심으로 임의로 작성하여, 예비조사를 실시한 후 수정 보완하였으며, 조사내용은 대상자의 일반 환경, 식습관, 식품섭취빈도, 음주실태를 포함하였다. 일반사항으로는 성별, 신장, 체중, 가족형태, 부모의 학력과 경제상태, 어머니의 직업 유무를 포함하고 있으며, 식습관 관련항목으로 식욕상태, 식사의 규칙성, 식사량, 간식 및 결식 상태 등을 포함하였다. 또한 24시간 회상법으로 하루 동안 섭취한 식품의 가짓수를 조사하여 식품의 다양성(DVS; Dietary Variety Score)을 구하였으며, 다른 음식, 다른 조리법에 중복 사용된 식품은 1가지 식품으로 계산하였다. 음주실태와 행동을 파악하기 위해 음주여부, 음주 개시 시기

와 동기, 음주력, 음주 이유, 음주량 및 금주 시도여부 등에 대해 조사하였다.

3. 자료분석 및 통계처리

조사된 자료는 S-plus 2000(MathSoft)을 이용하여 분석하였으며, 음주여부에 따라 음주그룹과 비음주그룹으로 나누어 각 조사항목별로 백분율, 평균과 표준편차, 빈도 점수로 표시하였다. 음주 그룹과 비음주그룹 간의 항목에 대한 차이가 있는지에 대한 가설은 χ^2 -test로 유의성을 검정하였다.

III. 결과 및 고찰

Table 1은 조사대상 중학생의 음주경험율과 일반 환경에 대한 조사결과이다. 전체적으로 조사대상자의 34.9%가 음주 경험이 있다고 하였으며, 남학생의 음주경험율이 여학생보다 약간 높게 나타났다. 남학생의 38.5%, 여학생의 31.2%가 술을 마신 적이 있는 것으로 조사되었고 그 차이는

Table 1. General characteristics and drinking status of subjects

Variables		Non-drinking	Drinking	Total	χ^2 -test
Gender	male	131(61.5)	82(38.5)	213(100)	NS ¹⁾
	female	139(68.8)	63(31.2)	202(100)	
	Total	270(65.1)	145(34.9)	415(100)	
Family type	Nuclear family	218(64.7)	119(35.3)	337(100)	NS
	Extended family	51(66.2)	26(33.8)	77(100)	
	Total	269(65.0)	145(35.0)	414(100)	
Family economic status	High	4(50.0)	4(50.0)	8(100)	NS
	Middle	240(65.0)	129(35.0)	369(100)	
	Low	16(57.1)	12(42.9)	28(100)	
	Total	260(64.2)	145(35.8)	405(100)	
Father's education	Elementary school	26(72.2)	10(27.8)	36(100)	NS
	Middle school	49(69.0)	22(31.0)	71(100)	
	High school	129(60.3)	85(39.7)	214(100)	
	Over university	60(75.0)	20(25.0)	80(100)	
	Total	264(65.8)	137(34.2)	401(100)	
Mother's education	Elementary school	27(71.1)	11(28.9)	38(100)	NS
	Middle school	67(65.7)	35(34.3)	102(100)	
	High school	135(61.4)	85(38.6)	220(100)	
	Over university	25(73.5)	9(26.5)	34(100)	
	Total	254(64.5)	140(35.5)	394(100)	
Mother's job	Yes	128(58.7)	90(41.3)	218(100)	p<0.01
	No	128(71.9)	50(28.1)	178(100)	
	Total	256(64.6)	140(35.4)	396(100)	

¹⁾ NS; Not significant at p<0.05

크지 않아, 여성의 음주율이 증가하고 있다는 최근의 연구결과와 유사한 경향을 보이고 있다(Lee · Woo 2003). 이전의 연구에서 중학생의 영양섭취는 가정환경에 의해 영향을 받으며, 가정의 사회경제적 수준, 가족관계, 가족간의 식사공유도, 어머니의 식생활관리 능력 등이 낮을 때 식사행동과 영양섭취가 양호하지 못한 것으로 보고된 바 있다. 본 연구 결과, 가족의 형태, 경제상태, 부모의 학력에 따른 유의적 차이는 보이지 않았으나, 어머니의 취업여부에 따라서는 차이를 보여, 어머니가 취업을 한 경우 41.3%의 학생이 음주경험이 있었으며, 이는 어머니가 직업을 따로 가지 않은 경우(28.0%)보다 유의적($p=0.0062$)으로 높은 것으로 나타났다. 고등학생을 대상으로 음주실태를 조사한 이전의 연구(Jung 2004)에서는 어머니의 취업여부에 따른 음주율의 유의적인 차이를 볼 수 없었으나, 본 연구에서 좀 더 연령이 낮은 중학생의 경우에는 어머니의 취업이 음주경험에 많은 영향을 주고 있는 것으로 나타났다.

조사대상자의 남녀학생별 신장, 체중 및 체질량지수를 음주여부에 따라 비교하여 Table 2에 제시하였다. 평균신장은 남학생 164.0cm, 여학생 158.6cm로, 각각 한국인 체위 기준치인 162.7-167.8cm, 157.8-159.5cm(Korean Nutrition Society 2000)의 범위에 있는 것으로 나타났으며, 평균체중은 남학생 53.4kg, 여학생 48.2kg으로 남학생은 한국인 체위 기준치(53.9-58.8kg, Korean Nutrition Society 2000)보다 약간 낮은 수준이었으나, 여학생의 경우는 한국인 체위 기준치(51.2-52.7kg)에 비해 현저하게 낮은 것으로 나타났다. 체질량지

수도 한국인 체위 기준치(20.4-20.8)에 비해 낮은 것으로 조사되었으며, 신장, 체중, 체질량지수 모두 음주여부에 따른 유의적 차이는 볼 수 없었다.

Table 1에서 조사대상자의 34.9%가 술을 마셔본 적이 있다고 답하였으나, 이는 한번이라도 경험이 있는 경우는 모두 포함시킨 것이므로 대상 집단의 음주율로 단정하기는 어렵다. 그러므로 음주실태를 좀 더 구체적으로 파악하기 위해, 술을 마셔본 적이 있다고 답한 학생들을 대상으로 남녀별로 음주 행동에 대해 조사하여 Table 3에 제시하였다. 처음 술을 마셔본 시기에 대한 조사에서 전체 음주경험자의 48.3%가 이미 초등학교 때에 술을 마셔보았다고 답하였으며, 중학교 1년 때에 21.4%, 2년 때에 19.3%, 3년 때에 11.0%로 나타났다. 특히 남학생의 경우는 여학생에 비해 초등학교 때의 음주경험이 유의적으로 높게 나타나 더 일찍부터 음주에 노출되고 있으며, 여학생의 경우는 과반수이상인 57.7%가 중학교 때에 술을 처음 마셔본 것으로 나타나, 중학교 이전에 음주에 대한 지도 및 교육이 이루어져야 할 필요가 있다고 생각된다. 처음 술을 마시게 된 동기는 '호기심', '제사 후', '친구 권유'로, '스트레스 해소를 위해' 순으로 나타났으나, 남녀별로 큰 차이를 보여 남학생의 경우는 '제사 후' 35.4%, '호기심' 25.6%, 여학생의 경우는 '호기심' 36.5%, '친구 권유'로 27.0%, '스트레스 해소' 20.6%로 나타났다. 남학생의 경우, 제사 후에 처음 마시게 되었다고 답한 경우가 가장 많은 것은 남아에 대한 사회적인 역할기대가 여아와는 차이가 있음을 보여주고 있다. 본격적으로 술을 마시게 된

Table 2. Height, weight and BMI of subjects

		Non-drinking (n=270)	Drinking (n=145)	Total (n=415)	t-test
Male	height(cm)	163.7± 8.7 ¹⁾	53.4±11.7	19.8±3.30	NS ²⁾
	weight(kg)	164.6± 9.3	53.3±10.6	19.6±2.62	NS
	BMI	164.0± 8.9	53.4±11.3	19.7±3.04	NS
Female	height(cm)	158.1± 6.2	159.6± 5.2	158.6± 5.9	NS
	weight(kg)	47.9± 6.5	49.0± 5.9	48.2± 6.3	NS
	BMI	19.2±2.62	19.2±1.90	19.2±2.13	NS

¹⁾ Mean±SD

²⁾ NS; Not significant at $p<0.05$

Table 3. Drinking behavior of middle school students

Variables		Male (n=82)	Female (n=63)	Total (n=145)	N(%) χ^2 -test
Age of first drinking	primary school	43(52.4)	27(42.9)	70(48.3)	NS ²⁾
	1st grade of middle school	16(19.5)	15(23.8)	31(21.4)	
	2nd grade of middle school	15(18.3)	13(20.6)	28(19.3)	
	3rd grade of middle school	8(9.8)	8(12.7)	16(11.0)	
Motivation for first drinking	curiosity	21(25.6)	23(36.5)	44(30.3)	p<0.005
	after sacrificial rite	29(35.4)	8(12.7)	37(25.5)	
	peer pressure	7(8.5)	17(27.0)	24(16.6)	
	stress reduction	9(11.0)	13(20.6)	22(15.2)	
	N/A ¹⁾	16(19.5)	2(3.2)	18(12.4)	
Drinking history	not addictive	65(79.3)	48(76.2)	113(77.9)	NS
	1-5months	6(7.3)	7(11.1)	13(9.0)	
	6-12months	1(1.2)	3(4.8)	4(2.8)	
	over 12 months	6(7.3)	4(6.3)	10(6.9)	
	N/A	4(4.9)	1(1.6)	5(3.4)	
Frequency of drinking	1-2/month	39(47.6)	43(68.3)	82(56.6)	NS
	1-2/week	3(3.7)	2(3.2)	5(3.4)	
	3-4/week	0(0.0)	1(1.6)	1(0.7)	
	N/A	40(48.8)	17(27.0)	57(39.3)	
	Amount	1-2glass	33(40.2)	23(36.5)	
half bottle	8(9.8)	7(11.1)	12(8.3)		
one bottle(320ml)	4(4.9)	9(14.3)	13(9.0)		
more than	6(7.3)	6(9.5)	15(10.3)		
N/A	31(37.8)	18(28.6)	56(38.6)		
Company	friends	27(32.9)	39(61.9)	66(45.5)	NS
	parents	29(35.4)	13(20.6)	42(29.0)	
	alone	7(8.5)	5(7.9)	12(8.3)	
	brothers/sisters	2(2.4)	1(1.6)	3(2.1)	
	N/A	17(20.7)	5(7.9)	22(15.2)	
Reason for drinking	boredom	15(18.3)	13(20.6)	28(19.3)	NS
	stress reduction	10(12.2)	16(25.4)	26(17.9)	
	mingling	4(4.9)	6(9.5)	10(6.9)	
	looking chic	3(3.7)	2(3.2)	5(3.4)	
	others	27(32.9)	19(30.2)	46(31.7)	
	N/A	23(28.0)	7(11.1)	30(20.7)	
Desire for drinking	anger, frustration	18(22.0)	21(33.3)	39(26.9)	NS
	bored	10(12.2)	8(12.7)	18(12.4)	
	good mood	8(9.8)	9(14.3)	17(11.7)	
	others	16(19.5)	10(15.9)	26(17.9)	
	N/A	30(36.6)	15(23.8)	45(31.0)	
Try to quit drinking	yes	38(46.3)	36(57.1)	74(51.0)	NS
	no	16(19.5)	14(22.2)	30(20.7)	
	N/A	28(34.1)	13(20.6)	41(28.3)	
Recognition of alcoholic hazard	don't know	21(25.6)	21(33.3)	42(29.0)	NS
	know but can't quit	7(8.5)	6(9.5)	13(9.0)	
	know but don't care	24(29.3)	23(36.5)	47(32.4)	
	N/A	30(36.6)	13(20.6)	43(29.7)	

¹⁾ N/A: not answered

²⁾ NS; Not significant at p<0.05

기간에 대한 조사에서는 77.9%가 만성적으로 마시지는 않는다고 답하였으나, 6개월 이상 만성적으로 마시고 있다고 답한 경우가 9.7%나 되는 것으로 조사되었다. 특히 여학생의 경우는 76.2%가

습관적으로 마시지는 않는다고 답하여, 남학생보다는 양호한 상태를 보이고 있으나, 11.1%정도가 1년 이상 만성적으로 술을 마셔온 것으로 나타나 특별한 지도와 관심이 필요한 것으로 사료된다.

얼마나 자주 술을 마시는가에 대해서는 56.6%가 한 달에 1-2회 마신다고 답하였으며, 무응답자를 제외한 경우, 여학생의 93.5%, 남학생의 92.9%정도가 한 달에 1-2회 정도의 빈도로 술을 마신다고 하여 아직 심각하게 우려할 만한 정도는 아니지만 1주일에 1회 이상 술을 마신다고 답한 경우도 남, 여 각각 3.7%, 4.8%나 되었다. 무응답의 비율이 전체적으로 39.3%로 높게 나타난 것은 만성적으로 마시지 않거나 아주 드물게 마시는 경우를 포함하기 때문이라고 추측되어진다. 또한 한번에 마시는 술의 양에 대한 조사에서 남, 여 학생 모두 1-2잔 정도가 가장 많았는데 전체적으로 소주 한 병 또는 그 이상을 마신다고 답한 경우도 17.3%나 되었으며, 여학생의 경우 소주1병 이상을 마신다고 답한 경우가 23.8%로 남학생(12.2%)보다 높게 나타나, 더 이상 음주가 남학생만의 문제가 아님을 보여주고 있다. 술을 누구와 함께 마시는가에 대해서는 45.5%가 '친구와 함께 마신다'고 답하였으며, 그 다음이 '부모와 함께

마신다'로 나타났는데, 혼자서 마신다는 경우도 8.3%나 되었다. 특히 여학생의 경우 친구와 마신다는 비율이 61.9%로 남학생(32.9%)보다 높게 나타났다으며, 남학생의 경우는 친구들과 함께보다는 부모들과 함께 마신다는 경우가 더 높게 나타나 남녀별로 차이를 보이고 있다. 술을 마시는 이유로는 '심심해서', 또는 '스트레스 해소를 위해서'라고 답한 경우가 많았으며, 여학생의 경우 스트레스 해소를 위해서 술을 마신다고 답한 경우가 남학생보다 높게 나타났다. 최근 미국에서 음주로 인한 청소년 범죄가 점점 증가하고, 의도하지 않은 상해, 자동차 사고, 살인, 자살 등의 심각한 문제를 일으키는 것으로 보고된 바가 있는데 (Richardson · Budd 2003), 본 조사에서 언제 가장 술을 마시고 싶다고 느끼는가에 대한 설문에 대해, 화가 나거나 불안할 때 술을 마시고 싶다고 답한 경우가 26.9%로 가장 많았으며, 이런 상태에서 술을 마시게 될 경우, 쉽게 자제력을 잃고 흥분이나 거친 행동 등 각종 청소년 비행의 원인

Table 4. Dietary habit of middle school students

N(%)

Variables		Non-drinking	Drinking	Total	χ^2 -test
Appetite	always good	80(29.7)	45(31.0)	125(30.2)	NS ¹⁾
	moderate	174(64.7)	92(63.4)	266(64.3)	
	not good	15(5.6)	8(5.5)	23(5.6)	
	total	269(100.0)	145(100.0)	414(100.0)	
Consideration of food balance	much	18(6.7)	10(6.9)	28(6.7)	NS
	sometimes	152(56.3)	74(51.0)	226(54.5)	
	never	100(37.0)	61(42.1)	161(38.8)	
	total	270(100.0)	145(100.0)	415(100.0)	
Regularity of meal	regular	95(35.3)	58(40.0)	153(37.0)	NS
	sometimes irregular	128(47.6)	56(38.6)	184(44.4)	
	irregular	46(17.1)	31(21.3)	77(18.6)	
	total	269(100.0)	145(100.0)	414(100.0)	
Amount of meal	light	17(6.3)	6(4.1)	23(5.5)	NS
	proper	210(77.8)	107(73.8)	317(76.4)	
	too much	43(15.9)	32(22.1)	75(18.1)	
	total	270(100.0)	145(100.0)	415(100.0)	
Frequency of snack	almost none	48(18.2)	30(21.4)	78(19.1)	NS
	1/day	148(56.1)	73(50.3)	221(54.0)	
	2/day	53(20.1)	33(22.8)	86(21.0)	
	over 3/day	15(5.7)	9(6.2)	24(5.9)	
	total	264(100.0)	145(100.0)	409(100.0)	

¹⁾ NS; Not significant at p<0.05

이 될 수 있으므로 좀 더 세심한 관심이 필요하다. 특히 여학생의 경우가 남학생보다 더 높은 응답률을 보인 것이 주목할 만하다. 술을 끊으려고 노력해 본적이 있는가에 대한 질문에서 시도한 적이 있다고 답한 경우는 전체적으로는 51.0%로 조사되었으며, 여학생의 비율이 좀 더 높게 나타났다. 이는 고등학생을 대상으로 한 조사(Jung 2004)에서 금주시도율이 20.5%에 불과한 것으로 나타난 것과 비교해 볼 때, 연령이 낮을수록 음주행위에 대한 부정적인 이미지가 좀 더 큰 것으로 해석될 수 있겠다. 술로 인한 건강상의 위해에 대한 인식상태를 조사한 결과, '알지만 상관없다'라고 답한 경우가 32.4%로 가장 많았으며, '모른다(29.0%)', '알지만 끊기 어렵다(9.0%)'의 순으로 나타났다. 특히 무응답자를 제외한 경우, 87.3%가 술의 위해에 대해 '모른다', 또는 '알아도 상관없다'고 답한 것으로 나타나 알코올로 인한 건강상 위해에 대한 청소년 교육을 보다 강화할 필요가 있다고 사료된다.

Ma 등(2000)은 흡연이나 음주를 하는 청소년이 건강에 좋지 않은 음식을 선택하고 영양소의 섭취량도 낮다고 보고한 바 있으나, 본 연구에서 조사대상자들의 식습관을 조사한 결과(Table 4), 음주여부에 의한 유의적 차이는 볼 수 없었다. 전반적으로 식욕상태는 양호하고 식사량은 적절한 편으로 나타났으나, 식품의 배합을 전혀 고려하지 않는다고 답한 경우가 38.8%로 식품의 균형된 섭취에는 비교적 주의를 기울이지 않고 있으며, 식사시간의 규칙성에 대한 조사에서 거의 매일 일정하다고 답한 경우는 전체의 37.0%에 불과하였고, 거의 매일 아무 때나 먹는 편이라고 답한 경우도 18.6%로 나타났다. 간식의 빈도에 대한 설문에서는 전체적으로 하루에 한번 간식을 먹는다고 답한 경우가 54.0%로 가장 높았으며, 거의 간식을 먹지 않는다고 답한 경우도 19.1%로 조사되었다.

아침식사는 전날 저녁 식사 후, 긴 공복시간을 거쳐 아침에 음식을 공급하여 정상적인 혈당을 유지하도록 하여 하루의 일과 시작을 순조롭게 한다. 아침식사의 여부에 따라 학업의 순위에서 우수한 성적을 기록한 연구결과(Kim 1999)뿐 아

니라, 젊은 층에서 우울증상과 유의적인 관련성이 있다는 보고(Allgower et al. 2001) 등, 아침식사의 중요성은 자주 언급되고 있다. 아침식사를 꼭 하는가에 대한 조사(Fig. 1)에서 대상자의 54.9%가 가끔 또는 자주 거른다고 답하여 아침결식문제가 여전히 심각함을 알 수 있으며, 고등학생을 대상으로 58.9%의 아침결식율을 보인 연구결과(Jung 2002)와도 유사한 경향을 보이고 있다. 음주여부에 따라서는 아침식사를 꼭 한다고 답한 경우가 통계적인 유의성은 높지 않으나($p=0.073$) 음주그룹에서 38.6%로 비음주그룹(48.5%)보다 낮은 경향을 보였으며, 일상적으로

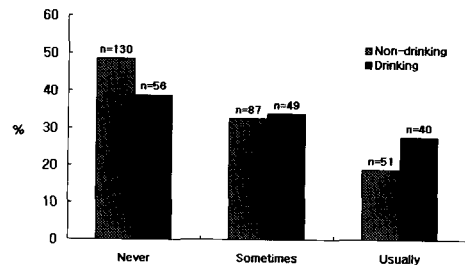


Figure 1. The status of skipping breakfast of middle school student($p=0.073$)

거른다고 답한 경우는 음주그룹에서 27.6%로 높게 나타나 음주그룹에서의 아침결식정도가 비교적 높은 경향으로 나타났다. 끼니를 거를 때가 있다면 하루 중 언제인가에 대한 조사에서 전체 학생의 26.7%만이 거의 끼니를 거르지 않는다고 답하였으며(Fig. 2), 아침을 거르는 경우는 46.4%, 점심을 거르는 경우는 11.2%, 저녁을 거르는 경

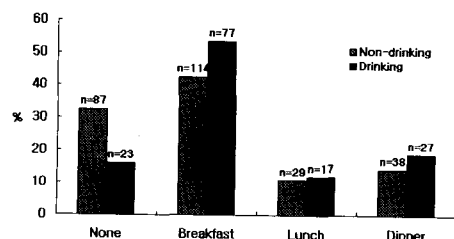


Figure 2. The kinds of skipped meal of middle school students($p=0.004$)

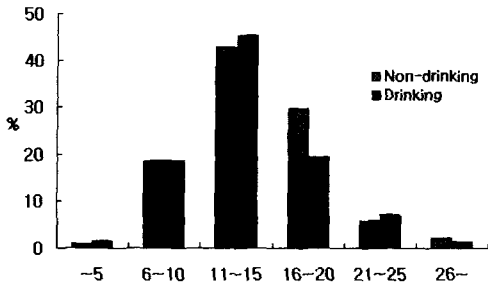


Figure 3. The number of intaked food(DVS) of middle school student

우는 15.8%로 조사되어 점심이나 저녁에 비해 아침 결식율이 높다고 보고한 이전의 결과들과 일치하고 있다(Lee et al. 2000; Jung 2002). 음주 여부에 따라서는 거의 끼니를 거르지 않는다고 답한 경우가 비음주그룹의 32.2%, 음주그룹의 16.0%로 유의적 차이(P=0.004)를 보였고, 아침을 거르는 경우도 각각 42.5%와 53.5%로 차이를 보여 음주그룹의 결식율이 좀더 높은 것으로 조사되었다.

다양한 식품 섭취는 한 가지 영양소의 과잉이나 결핍의 기회를 감소시키고 영양소의 상호보완 효과로 식사의 질을 높일 수 있기 때문에 중요하게 고려되어야 하며(Korean Nutrition Society 2000), 그 평가 방법으로 DVS(Dietary Variety Score)가 이용되고 있다. 24시간 회상법을 이용하여 설문조사 전날 섭취한 식품의 가짓수에 대해 분석해 본 결과(Fig. 3), 조사대상자의 44.9%가 11-15가지의 식품을 섭취하였으며, 26.4%가 16-20가지를 섭취한 것으로 나타났다. 그룹별 DVS의 평균값은 비음주그룹 14.71±4.51, 음주그룹 13.95±4.69로, 음주그룹의 DVS가 약간 낮은 경향을 보였으나, 유의적 차는 보이지 않았다. 이는 대도시의 성인을 대상으로 한 연구에서 18-23가지가 가장 많은 비율을 차지하였고, 균형된 영양소섭취를 위해서는 24-32가지를 권장값으로 제시한 이정원 등(2000)의 결과와 차이를 보이고 있으므로 청소년들에게 있어서 다양한 식품섭취가 더욱 강조되어야 할 것이다.

IV. 요약 및 결론

우리나라는 음주에 대해 비교적 관대한 정서적 문화를 가지고 있으며, 청소년 음주도 흡연이나 약물 등 다른 비행에 비교해 본다면 상대적으로 경미하다고 판단하는 경향이 있다. 그러나 청소년 음주행위는 건강에 해로운 또 다른 약물과 물질의 오·남용을 불러오는 길잡이 노릇을 하며, 정서적으로 안정되지 못하고 심리적 갈등이 유발되기 쉬운 청소년기에 흥분이나 거친 행동 등 각종 비행의 원인이 될 수 있을 뿐 아니라, 이 시기에 잘못 길들여진 음주 습관은 일생동안 계속되고, 후에 술로 인한 질병에 걸리거나 알코올 의존자가 되어 일생을 그르칠 가능성이 높다. 본 연구는 청소년의 음주실태와 음주행동 및 식습관을 조사 비교하고자 충청지역에 위치하고 있는 중학교 2-3학년 학생 415명을 대상으로 무기명 설문조사를 실시하였다.

조사결과, 조사대상자의 34.9%, 남학생의 38.5%, 여학생의 31.2%가 술을 마신 적이 있다고 하였다. 처음 술을 마셔본 시기에 대한 설문에는 전체 음주경험자의 48.3%가 이미 초등학교 때에 술을 마셔보았다고 답하였으며, 중학교 1년 때에 21.4%, 2년 19.3%, 3년 때에 11.0%로 나타났다. 특히 남학생의 경우는 여학생에 비해 초등학교 때의 음주경험이 유의적으로 높게 나타나 더 일찍부터 음주에 노출되고 있으며, 여학생의 경우는 과반수이상인 57.7%가 중학교 때에 술을 처음 마셔본 것으로 나타났다. 처음 술을 마시게 된 동기에 대해서는 남녀별로 큰 차이를 보여 남학생은 '제사 후', '호기심', 여학생은 '호기심', '친구의 권유', '스트레스 해소'의 순으로 나타났다. 6개월 이상 만성적으로 마시고 있다고 답한 경우가 9.7%나 되었으며, 특히 여학생의 경우는 11.1%정도가 1년 이상 만성적으로 술을 마셔온 것으로 나타나 특별한 지도와 관심이 필요한 것으로 사료된다. 또한 한번에 마시는 술의 양에 대한 조사에서 남, 여학생 모두 1-2잔 정도가 가장 많았는데 전체적으로 소주 한 병 또는 그 이상을 마신다고 답한 경우도 17.3%나 되었으며, 여학생의 경우가 23.8%로, 남학생(12.2%)보다 높

게 나타났다. 술을 누구와 함께 마시는가에 대해서는 45.5%가 '친구와 함께 마신다'고 답하였으며, 그 다음이 '부모와 함께 마신다'로 나타났는데, 혼자서 마신다는 경우도 8.3%나 되었다. 여학생의 경우 친구와 마신다는 비율이 61.9%로 남학생(32.9%)보다 높게 나타났으며, 남학생의 경우는 친구들과 함께보다는 부모들과 함께 마신다는 경우가 더 높게 나타나 남녀별로 차이를 보이고 있다. 술을 마시는 이유로는 주로 '심심해서', 또는 '스트레스 해소를 위해서'이며, 특히 '화가 나거나 불안할 때' 술이 가장 마시고 싶어진다고 하여 정서적으로 안정되지 못하고 심리적 갈등이 유발되기 쉬운 청소년기에 흥분이나 거친 행동 등 각종 비행의 원인이 될 수 있다는 점에서 좀더 세심한 관심을 가져야 할 것이다. 술의 위해에 대해서는 '모른다', 또는 '알아도 상관없다'고 답한 경우가 87.3%로 높게 나타나 알코올로 인한 건강상 위해에 대한 청소년 교육을 강화할 필요가 있다고 사료된다. 음주여부에 따른 식습관 조사에서는 음주그룹에서 결식율이 유의적으로 높았으며, 아침결식정도도 비교적 높은 것으로 조사되었으나 그 외에는 뚜렷한 차이를 보이지 않았다.

본 연구결과, 청소년의 음주경험이 비교적 일찍부터 시작되고, 또 여자 청소년의 음주빈도, 음주량 등 음주 행동이 남자 청소년과 차이를 보이지 않고 있는 것으로 조사되었다. 청소년기는 신체적, 정신적으로 아직 성숙되지 않은 상태이므로 음주행위로 인한 피해는 더욱 심각하다고 할 수 있으며, 흡연, 또는 더 나아가서 약물사용으로까지 진전될 수 있는 잠재적 가능성을 내포할 뿐만 아니라, 청소년 비행으로까지 발전할 수 있다는 점에서 좀 더 세심한 배려와 근본적인 예방대책이 요구된다. 또한 남학생의 음주는 흡연이나 약물사용처럼 친구들에 의해서 권유되는 것뿐만 아니라 집안에서 또는 어른들의 권유에 의해서도 경험하게 되는 경우가 많은 것으로 조사되었는데, 이는 특히 남성의 음주에 대한 너그러운 사회적 분위기를 나타내는 것으로, 반드시 변화가 요구되는 부분이라 사료된다. 청소년기의 불건강한 생활습관은 성인기로 연장되어 만성질환

유병율을 증가시킬 것으로 예측되므로, 이 시기에 건강한 생활습관을 가질 수 있도록 더욱 세심한 지도와 분위기 조성이 필요할 것이다.

참고문헌

- Alaimo K, Olson CM, Frongillo EA(2002). Family food insufficiency, but not low family income, is positively associated with Dysthymia and suicide symptoms in adolescents. *J Nutr* 132, 719-725.
- Allgower A, Wardle J, Steptoe A(2001). Depressive symptoms, social support, and personal health behaviors in young men and women. *Health Psychol* 20(3), 223-227.
- Anderson A, Due P, Holstein BE, Iversen L(2003). Tracking drinking behaviour from age 15-19 years. *Addiction* 98(11), 1505-1511.
- Jung BM, Choi IS(2003). A study on obesity and food habit of adolescents in Yeosu, Jeonnam area. *Kor J Comm Nutr* 8(2), 129-137.
- Jung EH(2002). Smoking status and dietary habit of high school students in Kyunggi area. *Kor J Comm Living Sci* 13(3), 39-51.
- Jung EH(2004). Juvenile drinking and dietary habit in high school students. *Kor J Comm Nutr* 9(1), 29-37.
- Kim JH, Chon YI(2004). Effects of smoking, drinking, exercise on body composition, nutrient intakes and serum lipids in male high school students. *Kor J Comm Nutr* 9(1), 19-28.
- Kim SH(1999). Children's growth and school performance in relation to breakfast. *J Korean Dietetic Assoc* 5(2), 215-224.
- Korean Nutrition Society(2000). Recommended dietary allowances for Koreans, 7th revision, Korean Nutrition Society, Seoul.
- Lee JW, Hyun WJ, Kwak CS, Kim CI, Lee HS (2000). Relationship between the number of different food consumed and nutrient intakes. *Kor J Comm Nutr* 5(2S), 297-306.
- Lee MS, Woo MK(2003). Differences in the dietary and health-related habits and quality of diet in university students living in Daejeon. *Kor J Comm Nutr* 8(1), 41-52.
- Lee SW, Sung CJ, Kim AJ, Kim MH(2000). A study on nutritional attitude, food behavior and nutritional status according to nutrition knowledge of Korean middle school students. *Kor J Comm Nutr* 5(3), 419-431.
- Ma J, Betts NM, Hampl JS(2000). Clustering of lifestyle behaviors; the relationship between cigarette smoking, alcohol consumption, and dietary intake. *Am J Health Promot* 15(2),

107-117.

Ministry of Health and Welfare(1999). 1998 National Health and Nutrition Survey.

Ministry of Health and Welfare(2002). 2001 National Health and Nutrition Survey.

Richardson A, Budd T(2003). Young adults, alcohol, crime and disorder. *Crim Behav Ment Health* 13(1), 5-16.

Robert BS(1979). The self concept as a factor in diet selection and quality. *J Nutr Ed* 11, 37-42.

USDA(2000). Health people 2010: Understanding and improving health.

WHO(1990). "Management of Drinking Problem", WHO Regional Publication, European Series, No. 32