

속초시 고등학생의 체중조절에 대한 태도와 식생활 행동에 관한 연구

박영덕* · 김복란**

속초여자고등학교* · 강원대학교 가정교육과**

A Study on Weight Control Attitude and Food Behavior of High School Students in Sokcho

Park, Young-Deok* · Kim, Bok-Ran**

*Sokcho Girls' High School**

*Dept. of Home Economics Education, Kangwon National University***

Abstract

The purpose of this study was to examine co-ed high school students' concern for appearance, weight control attitude and food behavior. The subjects were 405 students(boys 197, girls 208) in Sokcho area. Most of the students had much interest in appearance, and their perception of body type was significant differences between boys and girls($p < .001$). 22.8% of boys expressed satisfaction at their own body type, while just 9.6% of the girls were contented with their body type. In interest toward weight control, 43.7% of the boys and 79.8% of the girls had a regard for weight control. In relationship between weight control interest and the body type perception, there were significant differences among group of caring about weight control, moderate group and indifferent group($p < .001$), regardless of gender. As a whole, 41.3% of group that cared about weight control found themselves a little fat. Most of the boys who considered themselves thin(24.4%) were much concerned about weight control, where as girls who thought of themselves as thin were little interested in. Body type satisfaction was significant differences among interested group, moderate group and indifferent group($p < .001$). It appeared that they had breakfast very irregularly. But 86.9% of the total students had dinner, which indicated dinner was taken relatively on a regular basis. Among three meals, dinner was skipped the least, 23.5%(17.8% of the boys and 28.9% of the girls) went without breakfast everyday. For the reason, 65.1% of the overall students didn't eat breakfast due to time constraints, and lunch(39.8%) and dinner(31.3%) were skipped largely because eating them was troublesome. Less students went without meals to lose weight, and lunch(7.0%) was skipped more than breakfast(1.3%), and dinner(13.8%) was skipped more

than lunch. This study suggested that nutrition education for high school students should be planned to provide nutrition information regarding desirable weight control as well as modifying diets and food behaviors.

주제어(Key Words) : 체중조절태도(weight control attitude), 체중조절 관심도(interest toward weight control), 체형 만족도(body type satisfaction), 식행동(food behavior), 고등학생(high school student).

I. 서 론

청소년기는 신체적, 정신적으로 성장이 활발하며 성장 변화를 통해 성인기로 이행되어 가는 시기로서 이에 따라 영양소 필요량이 일생 중 어느 시기보다도 가장 많이 요구된다. 균형잡힌 영양소를 섭취하지 못할 경우 신체적, 정신적 발달에 영향을 줄 수 있으므로 올바른 식생활은 이 시기의 성장과 발육에 매우 중요하다(안윤 등, 2006; 승정자, 2005). 그러나 최근 일부 청소년들의 식생활 조사 결과에서 청소년들은 과도한 학업과 불규칙한 생활 등으로 아침결식, 불규칙한 식사, 인스턴트 식품의 과잉섭취 등 문제점이 제기되면서 균형잡힌 영양소를 섭취하지 못하고 있는 것으로 나타났다(안윤 등, 2006; 김경원·신은미, 2002; 이선웅 등, 2000). 또한 우리나라 청소년들은 체형과 외모에 관심이 많으면서 날씬한 체형을 선호하는 개인의 욕구와 사회풍조 및 대중매체의 영향으로 무분별한 체중조절을 하고 있는 것으로 나타났는데, 안윤 등(2005)의 연구결과에서 서울지역 여고생의 65.1%가 체중조절을 시도하였으며, 유원송·김영남(2004)의 인천지역 여고생은 54.4%가 체중조절의 경험이 있다고 하여 체중조절에 대한 관심이 매우 높음을 알 수 있었다. 잘못된 체중조절 방법을 적용하면 여러 가지 부작용을 초래할 수 있는데 무리한 체중조절은 성장장애, 집중력 저하, 수면장애, 생리불순, 성적 성숙의 지연 등 문제가 있음이 보고되었다(Rosen & Gross, 1987; Serdula 등, 1994; Seymour 등, 1997; 안윤 등, 2005).

김경원·신은미(2002)는 여중생의 체중조절 시도 여부에 따른 영양소 섭취 실태조사에서 체중조절 시도군은 비시도군에 비해서 식행동, 영양섭취 상태가 불량하였는데 특히 철분, 비타민 A, 비타민 C, 티아민, 리보플라빈, 나이아신, 인의 섭취량이 권장량에 상당히 미달하였다고 하여 문제점을 제기한 바 있고, 박혜순 등(1997)은 일부 도시지역 여대

생들이 체중감소를 위해 필요이상의 식품섭취량을 줄이고 불규칙한 식사, 편식 등의 바람직하지 않은 식생활의 문제점이 나타났다고 하였다. 이와 같이 체중조절은 여대생을 비롯한 젊은 성인여성 뿐 아니라 청소년기 여성들도 다른 체형을 이상적 체형으로 선호하고 있고, 자기 자신의 체형에 대한 불만족으로 인해 바람직하지 않은 체중조절을 하는 경우 영양문제가 더 심각하다고 하겠다.

지금까지 우리나라에서 청소년의 체중조절 실태와 식행동에 관련된 연구는 주로 여학생만을 대상으로 이루어져 왔다(안윤 등, 2006; 안윤 등, 2005; 김경원·신은미, 2002; 유원송·김영남, 2004; 김경원 등, 1998; 류호경·윤진숙, 2000; 김정애·김용숙, 2002). 그러나 허은실 등(2003)의 연구에서 남학생의 41.2%가 체중조절의 경험이 있었고 이중 41.9%는 체중을 줄이기 위해서라고 답한 것으로 나타나 이제 외모나 체중조절에 관한 관심이 여학생들에게만 해당되는 사항은 아니라고 여겨진다. 또한 현재까지 고등학생들의 식행동에 관한 연구가 많이 이루어지긴 했으나 지역에 따라서 고등학생들의 식습관이나 식행동은 달라질 수 있으며 식생활 교육이 모든 고등학생들에게 동일하게 적용할 수는 없다고 본다. 따라서 본 연구는 아직까지 연구가 이루어지지 않은 해안지역에 위치한 속초시에 거주하는 남녀 고등학생들을 대상으로 체중조절태도와 식생활 행동을 조사하여 지역 고등학생들에게 효과적인 체중조절에 대한 태도와 올바른 식생활을 영위하고 바람직한 식습관을 형성할 수 있는 다각적인 방안마련과 아울러 성별에 따른 차이를 살펴봄으로써 남학생과 여학생 각각을 위한 실질적인 방안마련을 위한 기초자료 제공에 도움이 되고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 청소년기의 외모와 체중조절에 대한 관심도

청소년기는 사회적 활동이나 대인관계에 적극적으로 참여하는 시기이기 때문에 청소년기의 신체만족은 청소년들의 정서에 영향을 미치게 되고, 이상적인 신체상과 인지된 신체상 사이의 차이가 적을수록 자신에게 만족하게 된다(허은실 등, 2003). 또한 청소년들은 심리적, 사회적 요인으로 건강에 대한 관심보다 외모에 대한 관심이 높고, 날씬한 체형을 선호하게 됨에 따라 체중을 무리하게 줄이고자 하는 추세에 있다(이정숙·윤정원, 2003; 이영미·윤상원, 1998). 서울지역 여고생을 대상으로 한 연구에서 안운 등(2006)은 65.1%가 체중조절을 시도한 경험이 있었고, 대상자의 67.6%는 자신의 체형에 만족하지 못하였으며 45.5%는 체중조절에 매우 관심이 있다고 응답하였다. 또한 박선주·박양자(2001)는 대상자의 49%가 체중조절을 시도했는데 체중조절을 시도한 여고생의 66.7%, 비시도군의 38.1%가 자신을 약간 또는 아주 비만이라고 인식했고, 약 95%의 여고생은 날씬해지길 원한다고 하였다.

김연희(1992)가 여고생 680명을 대상으로 객관적 체형과 주관적 인식도와의 관계에 대해 연구한 결과를 보면 객관적 체형으로 마른 경향의 집단이 객관적 체형으로 뚱뚱한 경향의 집단보다 신체에 대한 만족도가 높은 것으로 나타났는데, 객관적으로 마른 경향으로 판정된 집단에서도 60.2%의 학생이 더 날씬해져야 한다고 응답해 전체의 83.3%가 마른 체형을 지향하는 것으로 조사되어 대부분의 여학생들이 마른 체형이 이상적인 체형이고 아름다운 체형이라고 여기고 있는 것으로 나타났다. 이는 우리사회에 만연되어 있는 '지나치게 마른 체형'이 곧 '아름다운 체형'이라는 잘못된 인식이 청소년들의 이미지 형성에 영향을 미친 부정적인 결과라고 볼 수 있다. 신체 이미지란 한 개인이 자신의 신체에 대하여 가지고 있는 생각을 말한다. 이러한 한 개인의 신체이미지는 체중조절의 동기에 영향을 미칠 수 있으며, 왜곡된 신체이미지는 잘못된 체중조절 행태를 보여서 식습관에 나쁜 영향을 미칠 수 있다(허은실 등, 2003).

신체적 자아의 자각을 나타내는 신체 이미지가 왜곡되었을 때 우리의 식생활 중에서 가장 쉽게 많은 영향을 받게

되는 것은 섭식장애이다. 류호경(1997)은 고등학생들을 대상으로 체형에 대한 관심과 인식에 대해서 조사한 결과 이상적인 체형과 매력적인 체형으로 더 마른 형을 선호할수록 체형에 대한 관심과 섭식장애에 관련 증상이 많은 것으로 나타났다. 섭식 행동과 자아 존중감 사이의 관련성에 관한 연구를 보면(Petrie, 1993) 섭식 행동의 혼란 수준이 높을수록 자아 존중감은 낮은 것으로 나타났고, 이상선(1993)의 우리나라 여대생을 대상으로 폭식 집단과 정상집단을 비교한 연구에서도 폭식자들의 자아 존중감이 유의하게 더 낮았다. 또한 Moses 등(1989)은 이상적인 체형에 대한 왜곡된 인식은 부적절한 식태도와 식행동에 영향을 미치는 중요한 요인이 되며, 부적절한 식행동과 섭식장애 증상은 날씬함에 대한 사회적·문화적 이상이나 영양지식의 부족 혹은 영양에 대한 잘못된 정보가 한 요인일 수 있다고 하였다.

한편 청소년기의 외모, 체중조절에 대한 관심과 방법은 많은 연구(김용주·손경희, 1988; 류호경, 1997; 노희경, 2000)에서 정보매체, 광고, 또래집단 등의 영향을 많이 받는다고 보고 되었는데, 허은실 등(2003)의 청소년을 대상으로 한 연구에서 체형의 기준으로 TV가 40.3%로 가장 높아 매스미디어의 영향이 청소년의 정서뿐만 아니라 신체에도 큰 영향을 미치고 있었으며 친구의 영향도 36.9%로 높게 나타났다. 이와 같은 결과를 살펴볼 때 청소년기에 갖게 되는 외모에 대한 관심이 체중조절에 대한 관심으로 표출되는 것은 일면 자연스러운 현상이라고도 할 수 있다. 문제는 체중조절을 해야 하는 근본적인 이유가 지나치게 왜곡되지 않아야 하고 체중조절 방법에 대해 합리적인 선택이 이루어져야 할 것이다. 따라서 비만 청소년에게는 효과적인 체중조절을 위한 상담 및 적절한 체중조절 행동 교육 프로그램도 개발 보급하여야 하며, 청소년들이 자신의 신체 이미지를 현실적으로 지각하고 긍정적으로 수용할 수 있도록 심리교육 프로그램 방안 마련과 청소년들이 스스로를 존중하고 소중하게 여길 수 있도록 자아 존중감을 증가시킬 수 있는 방안도 마련되어야 할 것이다.

2. 청소년기의 식생활 행동

개인의 신체적, 심리적 건강상태는 올바른 식습관에 의해 좌우되는 것으로서 식습관이 불량할 경우 신체적 발육이 저

해될 뿐만 아니라 개인의 심리상태 및 정서발달에도 영향을 미치게 된다(Robert, 1979; 정복미·최일수, 2003). 그러나 오늘날 청소년들은 바람직한 체형에 대한 적절한 기준이 명확하게 세워져 있지 않기 때문에 자신의 체형을 객관적 기준이 아닌 주관적 기준에 따라 비교하게 됨으로써 자신의 체형에 대해 불만족하게 되고, 이에 바람직하지 않은 방법으로 체중감소를 시도함으로써 좋지 않은 식습관을 갖게 된다(류호경·윤진숙, 1999). 또한 현대 산업사회에서 소득의 증가와 여성의 사회진출 증가 등은 생활양식의 변화와 함께 식생활에도 큰 변화를 보여주고 있다. 이러한 식생활의 변화는 청소년의 식품기호에도 영향을 주어 인스턴트 식품이나 패스트푸드의 섭취가 증가하게 되는데 이러한 식품에는 성장에 필요한 영양소인 칼슘, 철분, 비타민 B2 등이 부족하고 열량은 많아 비만을 비롯한 각종 영양 불균형을 초래하는 것으로 지적되고 있다(곽동경 등, 1991). 또한 여러 연구(이선용 등, 2000; 김미현·송정자, 2000; 한성숙 등, 1999)에서 우리나라 청소년 특히 여중생의 경우 정신적 발달과 신체적 발달에 충분한 영양섭취를 하지 못하는 것으로 보고 되었는데 이는 청소년기 특히 여학생의 경우 심리적, 사회적 요인 뿐 아니라 정보매체, 광고, 또래집단의 영향으로 체중조절에 대한 지나친 관심 및 바람직하지 못한 식습관과 식생활 태도를 형성하여 영양부족을 초래하는 것으로 생각되어진다.

청소년기의 좋은 영양상태는 올바른 식습관 및 식태도에 의해 결정되며, 이는 신체발육을 양호하게 할 뿐 아니라 정신적·정서적 안정유지에 중요한 역할을 한다(엄효순 등, 2005). 청소년기에 있어 규칙적인 식사습관은 매우 중요하지만 청소년기 식생활 행동의 가장 큰 특징은 다른 어떤 연령층보다 아침식사를 소홀히 하거나 거르는 경우가 많은 것으로 나타났다. 여러 연구(이명숙 등, 2000; 이건순, 1995; 김향숙·이일하, 1993)에서 고등학생의 경우 빠른 등교시간과 과도한 학업 등으로 인하여 특히 아침식사를 거르는 비율이 높은 것으로 나타났는데, 정복미·최일수(2003)의 여수시내 중·고등학생들은 50.8%가 아침식사를 불규칙하게 하고 있었으며 아침결식률은 중학생과 고등학생간에 큰 차이가 없었다. 또한 아침식사를 하지 않는 이유는 고등학생의 경우 시간이 없어서가 가장 높았고 중학생은 입맛이 없어서라고 답한 학생이 많았다. 장혜순·김미라(1999)의 전

북 일부 지역의 여자 중·고·대학생을 대상으로 한 식습관 조사에서도 아침결식 이유는 전반적으로 시간부족이나 식욕이 없어서가 주된 원인이었고, 저녁결식 이유는 체중조절을 위해서였다. 이러한 여러 연구결과들을 살펴볼 때 요즘 청소년들은 학교에서 야간자율수업과 학원수강 등으로 취침시간이 늦어지고 이로 인한 수면부족으로 아침에 늦게 기상하면 입맛이 없으므로 아침식사를 제대로 할 수 없을 것으로 생각된다.

또한 청소년의 간식섭취 실태 조사에서 홍양자(1999)는 고등학생들의 경우 남학생은 음료수가 가장 높았고, 여학생은 과자류가 높게 나타났으며, 정복미·최일수(2003)의 연구에서 중·고등학생들이 즐겨먹는 간식의 종류는 과자류가 36.5%로 가장 많았고, 다음은 빵류(20.7%), 분식류(15.1%), 과일류(11.6%), 아이스크림(6.7%) 등의 순이었는데, 과자류는 일반적으로 고등학생에 비해 중학생들이 더 즐겨먹는 경향이었고, 빵류는 고등학생들이 더 즐겨 먹는 것으로 나타났다. 지금까지 살펴본 여러 선행 연구들을 통해서 청소년기는 사회적 상호작용이 증가하고 외모가 이에 중요한 위치를 차지하게 됨에 따라 신체적 매력이나 체형에 관심을 나타내는 태도를 갖게 된다는 것과 특히 청소년 초기의 갑작스런 성장은 자신의 신체에 대한 부정적인 평가를 하도록 하고 이는 자아 존중감을 낮게 하는 한 가지 요인이 될 수 있다는 사실을 알 수 있다. 또한 청소년기는 어느 때보다 균형 잡힌 영양이 공급되어야 할 시기인데도 불구하고 자칫 외모에 대한 지나친 관심 때문에 올바르지 못한 식생활 행동을 유발할 수 있다는 것도 간과할 수 없는 부분이다. 청소년기는 식습관이 형성되고 고정되어 가는 시기이며 이 시기의 영양은 장래의 체격 발달 및 성장기 이후의 건강과 밀접한 관련이 있으므로 청소년들에게 올바른 신체 이미지를 갖도록 지도함과 동시에 올바른 식생활 행동을 할 수 있도록 가정, 학교, 사회에서의 교육이 적절히 이루어져야 하겠다.

III. 연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 강원도 속초시에 소재한 남녀공학 고등학교 1

학년 430명을 대상으로 2005년 6월 20일부터 6월 24일까지 조사하였으며, 총 430부의 자료 중 기재가 불완전한 자료를 제외한 405부를 통계분석에 이용하였다.

2. 조사내용 및 방법

조사는 설문지를 이용하였으며, 설문내용은 일반사항, 체형에 대한 인식도와 만족도, 외모에 대한 관심도, 체중조절에 대한 태도, 식사습관, 간식섭취 실태에 관한 것으로 구성되었는데, 대상자의 일반사항으로는 성별, 신장, 체중, 거주상태, 가족수, 부모직업, 경제상태, 한달 용돈 등을 질문하는 내용으로 구성하였다.

외모에 대한 관심도는 선행연구(김연희, 1992)에서 사용한 내용을 이용하여 8문항으로 재구성하여 5점 척도(매우 그렇다 5점, 전혀 그렇지 않다 1점)로 측정하였다. 또한 체중조절에 대한 태도는 유경숙(1994)의 질문내용을 이용하여 7문항으로 구성하였으며, 식사습관과 간식섭취 실태는 안혜경(1994)의 연구에서 사용한 내용을 기초로 14문항을 재구

성하여 조사하였다.

3. 자료분석

모든 자료의 처리는 SPSS 통계 프로그램을 사용하여 분석하였고, 각 항목에 따라 빈도와 백분율을 구하였으며 남녀간의 유의성을 검증하기 위하여 t-test와 χ^2 -test를 실시하였다.

IV. 결과 및 고찰

1. 일반 사항

조사대상자의 일반적인 사항은 <표 1>과 같다. 고등학교 1학년을 대상으로 한 조사대상자는 총 405명으로 이 중 남학생이 197명(48.6%), 여학생은 208명(51.4%)이었다. 거주형태는 자택이 92.3%로 가장 많았고 가족 수는 3-4명이 63.2%로 가장 많았다. 아버지의 직업은 농, 어, 축산, 임업

<표 1> 조사대상자의 일반적인 사항

(N=405)

항 목	구 분	N(%)	항 목	구 분	N(%)
성 별	남	197(48.6)	경제 상태	상 류	1(0.2)
	여	208(51.4)		중상류	24(5.9)
거주 상태	자 택	374(92.3)	중 류	244(60.2)	
	하숙집	2(0.5)	중하류	108(26.6)	
	친척집	14(4.2)	하 류	28(6.9)	
	자 취	4(1.0)			
	기타	8(2.0)			
가족수	1 - 2명	12(3.0)	한달 용돈	1 - 3만원미만	143(35.3)
	3 - 4명	256(63.2)		3 - 5만원미만	135(33.3)
	5 - 6명	120(29.6)		5 - 7만원미만	57(14.1)
	7명 이상	17(4.2)		7 - 9만원미만	38(9.4)
				10만원 이상	32(7.9)
아버지 직업	전문직	10(2.5)	어머니 직업	전문직	6(1.5)
	공무원 및 회사원	76(18.8)		공무원 및 회사원	19(4.7)
	자영업	87(21.5)		자 영 업	74(18.3)
	농·어·축산·임업	94(23.2)		농·어·축산·임업	31(7.7)
	판매 및 서비스업	66(16.3)		판매 및 서비스업	77(19.0)
	생산직, 단순노무직	28(6.9)		생산직, 단순노무직	30(7.4)
	없음	15(3.7)		없음	147(36.3)
기타	29(7.2)	기타	21(5.2)		

〈표 2〉 조사대상자의 신장과 체중

구 분	남	여	전체
신 장	170.6±6.4 ¹⁾	159.9±5.6	165.2±7.9
체 중	59.8±10.9	51.6±7.7	55.7±10.3

1) M±SD

이 전체의 23.2%로 가장 많았고, 어머니의 직업은 36.3%가 없는 것으로 나타나 가장 많은 비율을 보였다. 생활수준은 본인이 느끼는 판단에 따라 응답한 것으로 중류가 60.2%, 중하류는 26.6%로서 전체적으로 중류 이하인 경우가 93.7%를 차지했다. 조사대상자의 한달 용돈은 1-3만원이 35.3%로 가장 많았으며 월 10만원 이상을 받는다는 경우도 7.9%를 차지했다.

조사대상자의 평균 신장과 체중은 〈표 2〉에서 보는 바와 같이 남학생은 170.6±6.4cm, 59.8±10.9kg이고, 여학생은 159.9±5.6cm, 51.6±7.7kg으로 나타났다. 이는 한국인 영양섭취기준 설정을 위한 체위 기준(한국영양학회, 2005)에서 제시된 고등학생에 해당하는 15-19세의 체위기준치인 남자 172cm, 63.8kg와 여자 기준치인 160cm, 53.0kg과 비교하였을 때 남학생은 신장이 1.4cm, 체중은 4kg이나 적었으며, 여학생은 신장 0.1cm, 체중은 1.4kg이 적은 것으로 나타났다.

2. 외모에 대한 관심도

1) 체형에 대한 인식도와 만족도

조사대상자의 체형에 대한 인식도와 만족도는 〈표 3〉과 같다. 체형에 대한 인식도는 남녀간에 유의한 차이가 ($p<.001$) 있었는데, 남학생의 경우는 자신이 마른편이라고 생각하는 학생이 35.2%로 가장 많은 반면 여학생은 약간 살찐 편이라고 생각하는 경우가 40.6%로 가장 높게 나타났다. 이는 중학생을 대상으로 한 백현순(1988)의 연구에서 자신의 체형이 알맞은 편이라고 인식한 비율이 41.0%로 나타난 것과 다소 차이를 나타내고 있으며 오현주(1998)의 연구에서도 남학생의 경우 약간 뚱뚱한 편이다가 31.3%로 가장 높게 나타났던 결과와 다소 차이를 보이고 있었다. 그러나 여학생의 경우는 과반수 이상이 자신이 살찐다고 인식하고 있어 김연희(1992), 류호경(1997), 조이경 (1998), 이익자(2000)의 연구결과와 같은 양상을 보였다. 자신이 표준체형이라고 인식하는 비율은 남학생이 31.5%로 여학생의

〈표 3〉 체형에 대한 인식도와 만족도

N(%)

항 목	구 분	남자 (N=197)	여자 (N=208)	전체 (N=405)	χ^2
체형에 대한 인식도	매우 마른 편이다	16(8.2)	3(1.4)	19(4.7)	47.731***
	마른 편이다	69(35.2)	36(17.4)	105(26.1)	
	표준 체형이다	62(31.5)	51(24.5)	113(27.9)	
	약간 살찐 편이다	37(18.9)	84(40.6)	121(30.0)	
	매우 살찐 편이다	13(6.6)	34(16.4)	47(11.1)	
체형에 대한 만족도	만족한다.	45(22.8)	20(9.6)	65(16.0)	115.330***
	약간 낯선해져야 한다.	53(26.9)	93(44.7)	146(36.1)	
	많이 낯선해져야 한다.	18(9.1)	84(40.4)	102(25.2)	
	약간 살찌야 한다.	68(34.5)	11(5.3)	79(19.5)	
	많이 살찌야한다.	13(6.7)	0(0.0)	13(3.2)	

*** $p<.001$

24.5%보다 높게 나타났다.

현재 자신의 체형에 대한 만족도는 남학생의 22.8%가 만족한다고 답한 반면 여학생은 9.6%만이 만족하는 것으로 조사되었다. 이는 여학생들이 남학생들에 비해 자신의 현재 체형에 훨씬 불만족하는 것으로 조사된 선행연구(류호경, 1997; 이요원, 1998)결과와 일치하였다. 특히 85.1%의 여학생들이 자신의 체형이 더 날씬해져야 한다고 조사된 것은 이와 관련된 선행연구(김연희, 1992; 조이경, 1998)들의 결과와 거의 같은 결과를 나타내고 있어 사회 전반적으로 인식되고 있는 마른 체형이 미인이라는 왜곡된 미의 기준이 학생들 사이에서도 보편화되어 있음을 보여주는 것이라 하겠다. 남학생들의 경우는 체격이 큰 남자가 멋진 남자라는 사회의 통념 때문인지 34.5%의 남학생이 약간 살찌야 한다고 답해 가장 많은 비율을 보였다.

2) 외모에 대한 관심도

조사대상자의 외모에 대한 관심도를 조사한 결과는 <표 4>와 같다. 남학생의 경우는 '몸매를 가꾸기 위해 노력해 본 경험이 있다'(2.7)와 '무엇보다 외모가 중요하다고 생각한다'(2.6)는 두 항목을 제외한 나머지 모든 항목에서 보통 이상의 관심을 가진 것으로 나타나 이제까지 일반적으로 남학생은 외모에는 별로 관심을 갖지 않을 것이라는 인식이 전반적인 사회 변화와 함께 달라져야 함을 보여주는 것이라 하겠다. 특히 남학생들은 '머리모양에 관심이 많다'(3.7)에

가장 높은 점수를 나타냈으며 '다른 사람에게 멋지게 보이는 것이 중요하다'(3.4)와 'TV나 잡지에 나오는 텔런트나 모델, 가수처럼 멋있었으면 좋겠다'(3.4)는 항목에서도 비교적 높은 관심을 보였다. 이에 비해 여학생들은 모든 항목에서 보통 이상의 관심을 나타냄으로써 여고생들이 외모에 대한 관심이 높다는 김연희(1992)의 연구 결과와 일치하였다. 특히 남녀를 비교해 볼 때 여학생들이 남학생들에 비해 높은 관심을 나타낸 항목이 '외모로 고민해 본 적이 있다'(3.8)와 '무엇보다 외모가 중요하다고 생각한다'(3.1)는 항목인 것은 대체적으로 여성이 남성보다 외모에 대한 관심이 높아서이기도 하지만 현실적으로 취업 등에서 당락을 결정하는 여러 가지 요인들 중 외모에 대한 평가가 다른 요인들보다 더 큰 영향력을 미치는 우리 사회의 전반적인 분위기 때문이라고도 할 수 있겠다. 실제로 고려대에서 재학생들을 상대로 조사한 결과 80%의 여대생들이 외모가 능력으로 통하며 기회가 있으면 외모를 고치고 싶다(한겨레신문, 2001년 10월 8일자 사설)고 한 것은 시사하는 바가 크다 하겠다. 여성을 후천적인 노력에 의한 능력이나 실력으로서가 아닌 선천적으로 타고난 외모로 더 많이 평가하는 우리 사회의 잘못된 현실은 자라나는 여학생들로 하여금 정신과 육체 모두 건강하지 못하게 하는 요인이 된다고 생각한다.

<표 4> 외모에 대한 관심도

항 목	남 자		여 자		t-value
	평균	표준편차	평균	표준편차	
거울을 자주 본다.	3.0	1.00	3.6	0.95	5.464***
머리모양에 관심이 많다.	3.7	1.00	4.0	0.88	2.456*
TV나 잡지에 나오는 텔런트나 모델, 가수처럼 멋있었으면 좋겠다.	3.4	1.17	4.0	0.96	5.404***
예쁘고(멋지게) 날씬한 친구가 부럽다.	3.2	1.25	3.8	0.99	6.074***
다른 사람에게 예쁘게(멋지게) 보이는 것은 중요하다.	3.4	0.95	3.6	0.83	2.254*
몸매를 가꾸기 위해 노력해 본 경험이 있다.	2.7	1.34	3.1	1.17	3.355**
외모로 고민해 본 적이 있다.	3.2	1.15	3.8	0.96	5.875***
무엇보다 외모가 중요하다고 생각한다.	2.6	1.01	3.1	0.91	4.661***

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

3. 체중조절에 대한 태도

1) 체중조절에 대한 태도

조사 대상자의 체중조절에 대한 전반적인 태도는 <표 5>와 같다. 체중조절에 대한 관심도는 전체적으로 관심 있다는 경우가 62.3%로서 이 중 남학생은 43.7%, 여학생은 79.8%로 비교적 높게 나타났는데 이는 백현순(1988)의 남학생 49.7%, 여학생 73.3%로 나타난 연구결과와 비슷하였다. 체중조절에 관심이 없다고 응답한 학생은 남학생 29.9%, 여학생은 6.3%로 이는 오현주(1998)의 남학생 30.9%, 여학생의 12.2%가 체중조절에 관심이 없다고 한 것에 비해 여학생은 다소 차이가 나지만 남학생은 비슷한 경향을 보여 본 조사대상자의 여학생들이 체중조절에 대한 관심이 더 많았음을 알 수 있었다.

체중조절에 관심을 갖게 된 시기를 살펴보면 남녀 학생 모두 중학교 3학년 때가 가장 많은 것으로 나타나 선행 연구들(이요원, 1998; 이익자, 2000)의 결과와 일치하였으며, 체중조절에 관심을 갖게 된 동기는 남학생의 57.0%, 여학생의 45.8%가 본인이 표준체형이 아니기 때문이라고 답해 이요원(1998)의 남학생 54.3%, 여학생 51.9%가 친구와의 대화를 통해서 체중조절에 관심을 갖게 되었다는 연구 결과와는 다소 차이가 있었다. 또한 이익자(2000)의 중학생을 대상으로 한 연구에서 체중조절에 관심을 갖게 된 동기는 '매스컴의 영향으로'가 29.4%, '친구들과의 대화를 통해서'가 27.2%로 나타나고 남녀간에 유의적인 차이($p < .01$)를 보였다는 결과와도 차이가 있었다. 이는 현재 우리 사회의 전반적인 분위기가 마른 체형을 선호하기 때문에 '말라야 한다'는 의식이 이제는 꼭 매스컴이나 친구와의 대화를 통해서가 아니더라도 남녀 학생 모두에게 생활 속에서 내면화되어 있는 결과라고 생각된다. 체중조절을 시도하려는 방향은 체중 감량을 원하는 학생은 여학생이 85.1%, 남학생은 39.1%로 나타난 반면 체중증가를 원하는 경우는 남학생은 38.6%인데 비하여 여학생은 4.8%로 나타나 남녀간에 유의적인 차이($p < .001$)를 보였고, 이는 이익자(2000)의 연구에서도 같은 양상을 보였다. 체중을 줄이려는 이유는 남학생의 경우 '건강상의 이유'와 '남들의 시선 때문에'가 29.9%로 가장 높게 나타났으며 여학생의 경우는 '남들의 시선 때문

에'가 28.2%로 가장 많았고 다음으로 '옷을 살 때 곤란하므로'가 26.5%로 나타났다. 체중을 줄이려는 기타의 이유로는 여학생은 '자기만족'과 '균형 잡힌 몸매를 위해서' '똥똥하면 둔해 보이니까' 등의 대답이 있었다.

체중을 줄이려는 이유에서 주목해 볼 것은 여학생의 경우는 '건강상의 이유'가 5.1%로 가장 적은 비율을 나타냈다는 것이다. 이는 여성과 남성이 몸에 대해 갖는 근본적인 생각의 차이에서 비롯된다고 본다. 체중조절은 무엇보다 건강하기 위해서 필요한 것인데 여학생들의 경우는 체중조절을 하고자 하는 이유가 남들의 시선이나 옷을 살 때 곤란하다는 이유와 사회적인 분위기 등 모두 외부적인 요인에서 비롯되고 있다. 이로 미루어볼 때 근래에 체중조절 때문에 건강에 치명적인 손상을 입는 여학생들이 많이 생겨나는 것은 어쩌면 당연한 결과인지도 모르겠다. 앞으로 여학생들에게 실시되어지는 체중조절에 대한 교육은 무엇보다도 신체적 자아 존중감을 높일 수 있도록 하는 것이 가장 중요하고 시급한 일이라고 생각된다. 체중조절 시도 경험에 대해서는 남학생은 해 본적도 없고 앞으로도 관심을 갖지 않을 것이라는 응답이 38.6%로 가장 많았지만 여학생은 앞으로 할 예정이라고 37.5%로 나타나 남녀간에 유의한 차이($p < .001$)를 보였다. 그러나 남학생의 경우도 '과거에 해 본적이 있다' 19.3%, '현재하고 있다' 14.2%, '앞으로 할 예정이다' 21.2%로 남학생의 54.7%가 체중조절 시도에 대한 관심을 갖고 있는 것으로 나타났으며 이는 백현순(1988)의 45.9%보다 높은 것으로 남학생들의 체중조절에 대한 시도가 과거에 비해 좀더 많아졌음을 알 수 있었다.

체중조절을 위한 가장 효과적인 방법으로는 남학생의 65.0%, 여학생의 51.0%가 '운동량을 늘린다'를 가장 많이 선택했고 그 다음으로 '기름진 음식, 단 음식, 인스턴트 음식을 피한다'였다. '먹는 음식의 양을 줄인다'는 남녀 각각 7.1, 9.1%로 나타났는데 이는 남녀 중학생을 대상으로 한 오현주(1998)의 연구에서 남학생은 '운동을 한다' 34.9%, 여학생은 '식사의 양을 조절한다'가 30.6%로 가장 높게 나왔고 그 다음으로 남학생은 '식사 양을 조절 한다' 15.3%, 여학생은 '운동을 한다'가 29.0%로 나타난 결과와는 다른 양상을 보였다. 체중조절의 가장 효과적인 방법으로 운동량을 늘린다는 응답이 가장 많은 것은 남녀학생 모두 인식적인 측면에서 체중조절 방법에 대해 건전한 생각을 가진 것

<표 5> 체중조절에 대한 태도

N(%)

항목	구분	남자	여자	전체	χ^2
관심도	크게 관심 있다	20(10.2)	71(34.1)	91(22.5)	71.330***
	약간 관심 있다	66(33.5)	95(45.7)	161(39.8)	
	보통이다	52(26.4)	29(13.9)	81(20.0)	
	관심이 없는 편이다	24(12.2)	9(4.4)	33(8.1)	
	전혀 관심이 없다	35(17.7)	4(1.9)	39(9.6)	
관심 갖게 된 시기	초등학교 재학 중	9(10.5)	4(2.4)	13(5.3)	9.735*
	중학교 1학년 때	11(12.8)	16(9.6)	26(10.6)	
	중학교 2학년 때	18(20.9)	45(27.1)	60(24.5)	
	중학교 3학년 때	35(40.7)	79(47.6)	112(45.7)	
	고등학교 1학년 때	13(15.1)	22(13.3)	34(13.9)	
관심 갖게 된 동기	스스로 표준체형이 아니라고 생각해서	49(57.0)	76(45.8)	125(49.6)	8.121
	이성친구를 의식해서	10(11.6)	17(10.2)	27(10.7)	
	가족에 의해서	9(10.5)	14(8.4)	23(9.1)	
	친구들과의 대화를 통해	9(10.5)	33(19.9)	42(16.7)	
	매스컴의 영향으로	9(10.5)	26(15.7)	35(13.9)	
체중조절 방향	줄이는 방향으로	77(39.1)	177(85.1)	254(62.7)	102.064***
	늘리는 방향으로	76(38.6)	10(4.8)	86(21.2)	
	현재에 만족한다	44(22.3)	21(10.1)	65(16.1)	
줄이려는 이유	옷살 때 곤란하므로	10(12.9)	47(26.5)	57(22.4)	30.444***
	건강상의 이유로	23(29.9)	9(5.1)	32(12.6)	
	사회 분위기 때문에	7(9.1)	24(13.6)	31(12.2)	
	남들의 시선 때문에	23(29.9)	50(28.2)	73(28.7)	
	이성친구를 의식해서	6(7.8)	15(8.5)	21(8.3)	
	기타	8(10.4)	32(18.1)	40(15.8)	
시도경험	과거에 해본적 있다	38(19.3)	58(27.8)	96(23.7)	45.700***
	현재하고 있다	28(14.2)	37(17.8)	65(16.0)	
	앞으로 할 예정이다	42(21.2)	78(37.5)	120(29.6)	
	관심갖지 않을 것이다	76(38.6)	22(10.6)	98(24.3)	
	기타	13(6.7)	13(6.3)	26(6.4)	
체중조절을 위한 가장 효과적인 방법	음식의 양을 줄인다	14(7.1)	19(9.1)	33(8.1)	25.611**
	기름지고 단음식, 인스턴트 음식을 피한다	21(10.6)	49(23.5)	70(17.3)	
	간식을 피한다	11(5.6)	15(7.2)	26(6.4)	
	무조건 굶는다	5(2.5)	11(5.3)	16(3.9)	
	운동량을 늘린다	128(65.0)	106(51.0)	234(57.8)	
	살빼는 약을 먹는다	1(0.5)	1(0.5)	2(0.5)	
	의사에게 도움 받는다	6(3.1)	6(2.9)	12(3.0)	
	기타	11(5.6)	1(0.5)	12(3.0)	

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

으로 볼 수 있다. 이는 여고생을 대상으로 연구한 조이경 (1988), 김들련(1995)과 남녀 중학생을 대상으로 연구한 이요원(1998)의 연구와도 일치하는 결과이다.

2) 체중조절 관심도에 따른 체형에 대한 인식도

체중조절 관심도에 따른 체형에 대한 인식도를 알아본 결과는 <표 6>에서 보는 바와 같다. 설문조사에서 체중조절

〈표 6〉 체중조절 관심도에 따른 체형에 대한 인식도

N(%)

		체형에 대한 인식도					X ²
		매우 마른 편이다	마른편이다	표준체형이다	약간 살찐 편이다	매우 살찐 편이다	
남자	관심있는 집단	12(14.0)	21(24.4)	13(15.1)	27(31.4)	13(15.1)	49.643***
	보통 집단	1(1.9)	20(38.5)	23(44.2)	7(13.5)	1(1.9)	
	관심없는 집단	3(5.1)	28(47.5)	24(40.7)	4(6.8)	0(0.0)	
여자	관심있는 집단	0(0.0)	21(12.7)	37(22.3)	77(46.4)	31(18.6)	48.257***
	보통 집단	2(6.9)	6(20.7)	12(41.4)	5(17.2)	4(13.8)	
	관심없는 집단	1(7.7)	9(69.2)	0(0.0)	3(23.1)	0(0.0)	
전체	관심있는 집단	12(4.8)	42(16.7)	50(19.8)	104(41.3)	44(17.5)	82.593***
	보통 집단	3(3.7)	26(32.1)	35(43.2)	12(14.8)	5(6.2)	
	관심없는 집단	4(5.6)	37(51.4)	24(33.3)	7(9.7)	0(0.0)	

*** p<0.001

에 ‘크게 관심 있다’와 ‘약간 관심이 있다’는 「관심 있는 집단」으로 ‘보통이다’는 「보통 집단」, ‘관심이 없는 편이다’와 ‘전혀 관심이 없다’는 「관심 없는 집단」으로 분류하여 처리하였다. 체형에 대한 인식도는 남녀 모두 체중조절에 관심 있는 집단과 보통 집단, 관심 없는 집단간에 유의한 차이(p<.001)를 보였다. 체중조절에 관심 있는 집단으로서 자신의 체형이 약간 살찐 편으로 인식하고 있는 비율은 전체적으로 41.3%(남31.4, 여46.4%)으로 나타나 대체적으로 자신의 체형이 살찐다고 여기는 학생들이 체중조절에 관심을 가지는 것으로 나타났다. 그러나 체중조절에 관심 있는 집단 중 남학생은 여학생과 달리 자신이 마른 편이라고 생각하는 학생들(24.4%)도 체중조절에 관심이 많은 것을 알 수 있었다. 이는 말랐다고 생각하는 여학생들이 체중조절에 관심을 보이는 비율(12.7%)의 약 2배에 해당하는 것이다. 체중조절의 관심이 보통인 집단에서는 남학생(44.2%), 여학생(41.4%) 모두 자신이 표준체형이라고 인식하고 있었다. 체중조절에 관심이 없는 집단에서는 자신이 말랐다고 응답한 경우가 51.4%로 높게 나타났는데 이중 남학생은 47.5%였으나 여학생은 69.2%로 자신이 말랐다고 생각하는 여학생들은 대체적으로 체중조절에 관심이 없는 것으로 나타났다.

3) 체중조절 관심도에 따른 체형에 대한 만족도

체중조절 관심도에 따른 자신의 체형에 대한 만족도는 <표 7>에서 보는 바와 같이 남녀 모두 체중조절에 관심 있는 집단, 보통 집단 및 관심 없는 집단간에 유의한 차이(p<.001)를 나타냈다. 본인의 체형에 대하여 만족한다는 응답 비율이 가장 높게 나온 집단은 남녀 모두 체중조절에 관심이 없는 집단이었다. 체중조절에 관심이 있는 학생들은 전체적으로 약간 날씬해져야 한다가 44.8%로 가장 높았고 다음으로는 많이 날씬해져야 한다 36.1%, 약간 살찌야 한다 9.5%, 만족한다 6.4%, 많이 살찌야한다 3.2% 순으로 응답하였다. 남녀를 비교해보면 체중조절에 관심 있는 남학생은 약간 날씬해져야 한다가 38.4%로 가장 많았고, 다음으로 약간 살찌야 한다가 24.4%였는데 비해 여학생은 약간 날씬해져야 한다가 48.2%로 가장 많았고 다음으로는 많이 날씬해져야 한다가 45.2%였다.

<표 7> 체중조절 관심도에 따른 체형에 대한 만족도

N(%)

		체형에 대한 만족도					X ²
		만족한다	약간 낯선해 져야 한다	많이 낯선해 져야 한다	약간 살찌야 한다	많이 살찌야 한다	
남자	관심있는 집단	8(9.3)	33(38.4)	16(18.6)	21(24.4)	8(9.3)	61.866***
	보통 집단	13(25.0)	16(30.8)	4(7.7)	17(32.7)	2(3.8)	
	관심없는 집단	23(39)	3(5.1)	0(0.0)	30(50.8)	3(5.1)	
여자	관심있는 집단	8(4.8)	80(48.2)	75(45.2)	3(1.8)	1(0.6)	50.490***
	보통 집단	7(24.1)	11(37.9)	8(27.6)	3(10.3)	0(0.0)	
	관심없는 집단	5(38.5)	2(15.4)	1(7.7)	5(38.5)	1(7.7)	
전체	관심있는 집단	16(6.4)	113(44.8)	91(36.1)	24(9.5)	8(3.2)	141.703***
	보통 집단	20(24.7)	27(33.3)	12(14.8)	20(24.7)	2(2.5)	
	관심없는 집단	28(38.9)	5(6.9)	1(1.4)	35(48.6)	5(6.6)	

*** p<0.001

4. 식생활 행동

1) 식사습관

조사 대상자의 식사 습관은 <표 8>과 같다. 식사의 형태를 보면 아침에 밥을 먹는다는 학생이 전체의 50.1%(남 54.8, 여 45.7%)로 가장 많았다. 그러나 아침식사를 하지 않는 경우가 남녀 각각 29.4, 44.7%로 두 번째로 높게 나타나 대상은 다르지만 아침식사의 불규칙성에 대한 문제를 제기했던 선행연구들(김수형, 1989; 박성효, 1990; 안혜경, 1994; 오현주, 1998; 이요원, 1998; 조이경, 1998)의 결과와 거의 유사하였다.

점심식사 형태는 남학생은 학교 급식이 28.9%로 가장 많았고 다음으로는 매식(빵)이 28.4%, 도시락(샌드위치, 빵) 24.4% 순이었으며, 여학생은 학교급식이 31.3%, 도시락(샌드위치, 빵) 25.9%, 매식(빵) 23.1%로 나타났으나 남녀간에 유의한 차이는 없었다. 점심식사는 거의 먹지 않는다는 대답이 남녀 각각 12.2, 11.1%로 아침식사에 비해서는 훨씬 적게 나타났다. 또한 저녁식사는 밥을 먹는다는 학생이 전체의 86.9%(남 90.4, 여 83.7%)로 나타나 조사대상자들이 비교적 정상적으로 식사를 하고 있음을 알 수 있었다. 매

끼리의 결식률을 알아본 결과 한 번도 거르지 않고 식사한다는 경우는 저녁이 전체 46.4%로 가장 높았고, 아침식사는 매일 거른다는 비율이 높아서 남학생 17.8%, 여학생 28.9%로 전체 23.5%의 학생이 항상 아침식사를 하지 않는 것으로 나타났다. 아침식사의 불규칙성은 남학생 72.7%, 여학생 84.1%로 이는 중학생을 대상으로 한 이요원(1998)의 연구에서 아침식사가 부실한 학생이 80%정도에 이른다는 결과와도 유사하였다. 또한 아침식사를 제대로 하지 않는 비율이 남학생에 비해 여학생에게서 더 높은 결과도 선행연구(박성효, 1990; 안혜경, 1994; 오현주, 1998)결과와 일치하였다. 영양소의 양적인 면에서나 질적인 면에서 세끼의 균형 잡힌 영양을 필요로 하는 청소년 시기에 아침 결식율이 이렇게 높은 것은 가정에서나 학교에서 특별한 관심을 갖고 지속적인 지도가 필요한 부분이라고 생각된다. 아침식사를 하지 않으면 혈당 양이 떨어지게 되고 혈당 양이 정상 이하로 감소하게 되면 뇌의 기능이 불균형 상태로 되어 집중력이 감소하고 성적이 저조하다고 보고된 바 있다(윤미현, 1981). 또한 김경아(1983)는 아침 식사를 소홀히 하면 아침 식사를 꾸준히 잘 한 학생보다 체력이 떨어져 운동 기능에 열세를 보였다고 보고하였다.

식사를 거르는 이유는 아침식사보다는 저녁식사에서 남

〈표 8〉 조사대상자의 식사습관

N(%)

항목	식사	구분	남자	여자	전체	χ^2
식사형태	아침	밥류	108(54.8)	95(45.7)	203(50.1)	14.068**
		빵, 우유, 달걀류	18(9.1)	14(6.7)	32(7.9)	
		라면류	0(0.0)	1(0.5)	1(0.2)	
점심	점심	콘후레이크와 우유	13(6.7)	5(2.4)	18(4.5)	6.112
		거의 먹지 않는다	58(29.4)	93(44.7)	151(37.3)	
		도시락(밥)	5(2.5)	14(6.7)	19(4.7)	
저녁	저녁	도시락(샌드위치, 빵)	48(24.4)	54(25.9)	102(25.2)	8.077
		학교급식	57(28.9)	65(31.3)	122(30.1)	
		매식(빵)	56(28.4)	48(23.1)	104(25.7)	
거르는 정도	아침	도시락(밥)을 먹고 매식(빵)한다	7(3.6)	4(1.9)	11(2.7)	12.357*
		거의 먹지 않는다	24(12.2)	23(11.1)	47(11.6)	
		밥류	178(90.4)	174(83.7)	352(86.9)	
점심	점심	빵, 우유, 달걀류	3(1.5)	3(1.4)	6(1.5)	1.204
		국수류(라면 등)	10(5.1)	11(5.3)	21(5.2)	
		분식류(떡볶이, 오뎅, 튀김 등)	1(0.5)	10(4.8)	11(2.7)	
저녁	저녁	기타	5(2.5)	10(4.8)	15(3.7)	20.350***
		한번도 거르지 않는다	54(27.4)	33(15.9)	87(21.5)	
		1 - 2회 거른다	54(27.4)	61(29.3)	115(28.4)	
거르는 이유	아침	3 - 4회 거른다	33(16.8)	34(16.3)	66(16.3)	14.645*
		5 - 6회 거른다	21(10.7)	20(9.6)	41(10.1)	
		매일 거른다	35(17.8)	60(28.9)	95(23.5)	
점심	점심	한번도 거르지 않는다	66(33.5)	68(32.6)	134(33.1)	4.471
		1 - 2회 거른다	81(41.1)	83(39.9)	164(40.5)	
		3 - 4회 거른다	33(16.8)	33(15.9)	66(16.3)	
저녁	저녁	5 - 6회 거른다	9(4.6)	11(5.3)	20(4.9)	17.702**
		매일 거른다	8(4.1)	13(6.3)	21(5.2)	
		한번도 거르지 않는다	113(57.4)	75(36.1)	188(46.4)	
아침	아침	1 - 2회 거른다	67(34.0)	108(51.9)	175(43.2)	14.645*
		3 - 4회 거른다	12(6.1)	20(9.6)	32(7.9)	
		5 - 6회 거른다	4(2.0)	5(2.4)	9(2.2)	
점심	점심	매일 거른다	1(0.5)	0(0.0)	1(0.3)	4.471
		식욕이 없어서	17(11.9)	14(8.0)	31(9.8)	
		시간이 없어서	92(64.3)	115(65.7)	207(65.1)	
저녁	저녁	체중을 줄이기 위해	1(0.7)	3(1.7)	4(1.3)	14.645*
		먹지않는 것이 습관이 되어서	12(8.4)	30(17.1)	42(13.2)	
		귀찮아서	17(11.9)	7(4.0)	24(7.5)	
아침	아침	식사준비가 되지 않아서	3(2.1)	4(2.4)	7(2.2)	17.702**
		소화가 되지 않아서	1(0.7)	2(1.1)	3(0.9)	
		식욕이 없어서	27(20.6)	21(15.0)	48(17.7)	
점심	점심	용돈이 없어서	30(22.9)	29(20.7)	59(21.8)	4.471
		체중을 줄이기 위해	6(4.5)	13(9.3)	19(7.0)	
		먹지않는 것이 습관이 되어서	12(9.2)	14(10.0)	26(9.6)	
저녁	저녁	귀찮아서	50(38.2)	58(41.4)	108(39.8)	17.702**
		소화가 되지 않아서	6(4.6)	5(3.6)	11(4.1)	
		간식을 먹어 배가 불러서	26(31.0)	35(26.3)	61(28.1)	
아침	아침	소화가 되지 않아서	6(7.1)	6(4.5)	12(5.5)	17.702**
		체중을 줄이기 위해서	5(6.0)	25(18.9)	30(13.8)	
		먹지않는 것이 습관이 되어서	6(7.1)	12(9.0)	18(8.4)	
점심	점심	귀찮아서	31(36.9)	37(27.8)	68(31.3)	17.702**
		식사준비가 되지 않아서	10(11.9)	18(13.5)	28(12.9)	

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

녀간에 유의한 차이($p<.01$)가 있었다. 아침식사를 거르는 가장 큰 이유는 남학생(64.3%)이나 여학생(65.7%) 모두 시간이 없어서라는 대답이 가장 많았는데, 이는 김은숙(1989)의 44.4%보다는 훨씬 높은 비율이고, 여중고생을 대상으로 한 김수형(1989)의 78.7%보다는 낮았으나, 여고생을 대상으로 한 조이경(1998)의 연구에서는 64.7%가 시간이 없어서 아침식사를 거른다고 해 본 연구결과와 유사하였다. 또한 아침식사를 거르는 이유에서 남학생은 식욕이 없어서와 귀찮아서가 똑같이 11.9%로 나타나 시간이 없어서(64.3%)라는 이유 다음으로 많은 학생이 응답했다. 여학생의 경우는 시간이 없어서가 65.7%로 가장 높았고, 먹지 않는 것이 습관이 되어서라는 이유는 17.1%로 두 번째로 나타났다.

점심식사에서는 대상자의 39.8%가 단지 귀찮아서 식사를 하지 않았으며, 저녁식사에서는 31.3%(남 36.9, 여 27.8%)의 학생이 귀찮다는 이유로 식사를 하지 않는 것으로 나타났다. 건강을 유지하기 위해서는 매끼 식사를 통한 고른 영양섭취가 가장 기본적이고 필수적인데 매끼 식사의 중요성에 대한 인식부족으로 인해 나타나는 이런 불규칙한 식사 습관은 청소년들의 생활 자체를 정상적이지 못하게 만드는 가장 근본적인 원인이 된다고 본다. 체중을 줄이기 위해 식사를 거른다는 응답비율은 다른 요인들보다는 낮았다. 식사 시간대별로는 아침(1.3%)보다 점심(7.0%)이, 점심보다는 저녁(13.8%)이 높게 나타났고 성별로는 남학생보다는 여학생이 높게 나타났다. 식사를 한번도 거르지 않고 규칙적으로 하는 끼니는 아침(21.5%)보다는 점심(33.1%)이, 점심보다는 저녁(46.4%)이 높았으며 여학생보다는 남학생들이 더 규칙적으로 식사를 하고 있음을 알 수 있었다. 특히 저녁식사의 규칙성은 남녀간에 유의한 차이($p<.001$)가 있었는데, 저녁식사를 거르는 이유로 간식을 먹어 배가 부르기 때문인가 남학생이 31.0%, 여학생은 26.3%로 높게 나타남으로써 간식이 규칙적인 식사에 영향을 끼친다는 것과 간식이 청소년들의 식생활에 중요한 부분을 차지하고 있음을 알 수 있었다.

2) 간식

조사 대상자의 간식섭취에 대한 실태를 알아본 결과는 <표 9>와 같다. 간식을 먹는 횟수는 수시로 먹는다는 비율

이 남녀 각각 32.0, 32.7%로 가장 많았고, 다음으로는 남학생은 하루에 3-4회가 22.8%, 하루에 한번이 21.8%였으며 전혀 먹지 않는다는 경우도 2.0%였다. 반면 여학생은 하루에 한번이 25.9%, 3-4회가 24.5%였으며 전혀 먹지 않는다는 경우는 없었다. 간식을 먹는 이유는 남학생의 43.0%, 여학생의 34.6%가 배가 고파서라고 답해 안혜경(1994)의 중학생을 대상으로 한 연구에서 남학생 41.5%, 여학생 46.3%가 배가 고파서라고 응답한 결과와 유사하게 나타났다. 또한 남학생의 경우 심심해서 먹는다가 30.1%, 눈에 보이니까 먹는 경우는 19.6%였는데 균형 있는 영양섭취를 위해서는 2.1%에 불과했다. 여학생은 눈에 보이니까가 27.9%, 심심해서가 23.6%, 주위사람들이 먹으니까 13.0%이었고, 균형 있는 영양섭취를 위해서 먹는다는 경우는 단지 0.9%로 남학생들과 비교해서 순위가 다소 차이가 있었다. 이와 같은 결과들을 살펴보았을 때 여학생들은 남학생들에 비해 간식을 먹을 때 영양적인 면을 적게 생각하는 것으로 나타났는데 이는 대학생을 대상으로 음식을 선택하는 기준에 대해 조사한 김복란 등(1997)의 연구에서 영양적인 면을 생각하는 남학생은 8.8%인데 비해 여학생은 1.3%로 그 비율이 훨씬 낮았다는 조사결과와 유사하였다.

간식을 주로 먹는 때는 남학생과 여학생 사이에 유의한 차이($p<.01$)를 보였는데 남학생의 경우는 주로 점심식사와 저녁식사 사이에 그리고 수시로 먹는다는 응답이 똑같이 32.6%로 가장 많았고 저녁식사와 잠들기 전 사이에 먹는다는 경우는 그 다음으로 23.9%를 차지했다. 이에 반해 여학생은 점심식사와 저녁식사 사이에 간식을 먹는 경우가 29.3%로 가장 많았고 다음으로 수시로 먹는다 25.5%, 아침식사와 점심식사 사이에 먹는다 24.5%, 저녁식사와 잠들기 전 사이에 먹는다가 20.7% 순이었다. 본 연구에서 남학생들은 아침식사와 점심식사 사이에 간식을 먹는다는 비율이 10.9%인데 비해 여학생들은 24.5%로 남학생에 비해 거의 2배 이상으로 나타나 아침 식사가 비교적 불규칙한 여학생들이 간식으로 허기짐을 보충하는 것으로 보인다.

간식을 선택하는 기준은 맛이 좋은 것을 선택한다는 것이 대상자의 88.5%를 차지했는데 이는 여고생을 대상으로 한 김수형(1989)의 67.3%, 남녀 중학생을 대상으로 한 안혜경(1994)의 74.0%보다 높은 비율이었다. 영양가가 좋은 것을 선택하는 경우는 남학생이 3.7%, 여학생이 2.4%로 나

〈표 9〉 조사대상자의 간식섭취 실태

N(%)

항목	구분	남	여	전체	χ^2
횟수	수시로	63(32.0)	68(32.7)	131(32.3)	6.883
	하루에 한번	43(21.8)	54(25.9)	97(24.0)	
	하루에 3-4회	45(22.8)	51(24.5)	96(23.7)	
	일주일에 1-2회	16(8.1)	17(8.2)	33(8.2)	
	일주일에 3-4회	26(13.3)	18(8.7)	44(10.8)	
	전혀 먹지 않는다	4(2.0)	0(0.0)	4(1.0)	
먹는 이유	배가 고파서	83(43.0)	72(34.6)	155(38.7)	13.362*
	심심해서	58(30.1)	49(23.6)	107(26.7)	
	눈에 보이니까	38(19.6)	58(27.9)	96(23.9)	
	균형있는 영양섭취를 위해	4(2.1)	2(0.9)	6(1.5)	
	주위사람들(가족, 친구 등)이 먹으니까	10(5.2)	27(13.0)	37(9.2)	
주로 먹는 때	아침과 점심식사 사이	21(10.9)	51(24.5)	72(18.0)	13.927**
	점심과 저녁식사 사이	63(32.6)	61(29.3)	124(30.9)	
	저녁식사와 잠들기전 사이	46(23.9)	43(20.7)	89(22.2)	
	수시로 아무때나	63(32.6)	53(25.5)	116(28.9)	
선택 기준	맛이 좋은 것	171(88.6)	184(88.5)	355(88.5)	4.025
	영양가가 좋은 것	7(3.7)	5(2.4)	12(3.0)	
	가격이 싼 것	9(4.7)	11(5.3)	20(5.0)	
	유명회사 제품	2(1.0)	0(0.0)	2(0.5)	
	살이 안찌는 것	2(1.0)	3(1.4)	5(1.3)	
모양, 냄새가 좋은 것	2(1.0)	5(2.4)	7(1.7)		
좋아 하는 간식	가공면류(라면 등)	51(25.9)	48(23.1)	99(24.4)	16.191
	감자, 고구마, 옥수수	4(2.0)	6(2.9)	10(2.5)	
	과자, 빵, 케익류	39(19.8)	35(16.8)	74(18.3)	
	탄산음료(사이다, 콜라)	30(15.2)	13(6.3)	43(10.6)	
	분식류(튀김, 떡볶이 등)	23(11.7)	31(14.9)	54(13.3)	
	견과류(땅콩, 호두 등)	2(1.0)	2(0.9)	4(1.0)	
	과일류	16(8.1)	28(13.5)	44(10.9)	
	우유 및 유제품	22(11.2)	30(14.4)	52(12.8)	
	사탕, 초콜릿류	10(5.1)	15(7.2)	25(6.2)	

* p<0.05, ** p<0.01

타났다. 좋아하는 간식을 선택하는 항목에서는 남학생이나 여학생 모두 가공 면류(라면 등)를 1순위로 꼽아 전체의 24.4%를 차지했다. 다음으로는 남녀 모두 과자, 빵, 케익류로서 남학생이 19.8%, 여학생은 16.8%였고, 남학생은 탄산음료를 선호하는 비율이 15.2%이고, 반면 여학생은 분식류가 14.9%로 나타났다. 본 조사대상자들이 좋아하는 간식 종류는 선행연구(김순애, 1993; 조이경, 1998)의 결과와 순위에서 차이가 있는데 이는 요즘은 즉석에서 먹을 수 있는 라면 등이 시중에 많이 나오고 학교 매점이나 자판기 등이어서나 손쉽게 구할 수 있기 때문인 것으로 사료된다.

간식은 정상식을 먹고 과중한 학습에서 오는 육체적, 정신적 피로감을 조금이나마 해소할 수 있도록 도와주는 내용적으로 균형 잡힌 식사가 되도록 하는 보조적인 역할을 해야 하는데(박성효, 1990) 영양적인 측면에서 가치가 있다고 여겨지는 과일이나 우유 및 유제품의 선호도는 각각 10.9%, 12.8%로 나타나 주로 당류로만 이루어진 과자류(18.3%)보다 선호비율이 낮았다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 속초시에 소재한 남녀공학 고등학교 1학년 405명(남학생 197명, 여학생 208명)을 대상으로 외모에 대한 관심과 체중조절에 대한 태도, 식생활 행동에 대한 조사를 실시한 것으로 다음과 같은 결과를 얻었다.

1. 조사대상자의 거주형태는 자택이 92.3%로 가장 많았고, 가족 수는 3-4명이 63.2%로 가장 많았다. 아버지의 직업은 농업, 어업, 축산, 임업이 전체의 23.2%로 가장 많았고 어머니의 경우 36.3%는 직업을 갖고 있지 않았다. 또한 남학생의 평균 신장은 170.6±6.4cm, 여학생은 159.9±5.6cm 이었고, 평균체중은 남학생이 59.8±10.9kg이고 여학생은 51.6±7.7kg으로 나타났다.

2. 조사대상자의 체형에 대한 인식은 남학생은 마른편이라고 생각하는 비율이 35.2%로 가장 많은 반면 여학생의 경우는 약간 살찐 편이다가 40.6%로 가장 많아서 남녀간에 유의한 차이가(p<.001) 있었다. 여학생의 경우는 과반수이상(60.0%)이 자신이 살찐다고 인식하고 있었고 자신이 표준 체형이라고 인식하는 비율은 남학생이 31.5%로 여학생의 24.5%보다 높게 나타났다. 현재 자신의 체형에 대한 만족도는 남학생의 22.8%가 만족한다고 답한 반면 여학생은 9.6%만이 만족하는 것으로 조사되었다. 외모에 대한 관심은 남녀 모두 높은 것으로 나타났다.

3. 체중조절에 대한 관심도는 남학생의 43.7%, 여학생은 79.8%가 관심을 갖고 있는 것으로 나타났다. 관심을 갖게 된 시기는 중학교 3학년 때라고 답한 학생이 가장 많았고(남학생 40.7, 여학생 47.6%), 관심을 갖게 된 동기는 스스로 표준체형이 아니라고 여기기 때문이었다(남학생 57.0, 여학생 45.8%). 체중조절을 시도하려는 방향은 여학생의 85.1%, 남학생의 39.1%는 체중감량을 원해서이고, 체중증가를 원하는 비율은 남학생이 38.6%인데 반해 여학생은 4.8%로 나타나 남녀간에 유의적인 차이(p<.001)가 있었다.

4. 체중조절 관심도에 따른 체형에 대한 인식도와와의 관련성을 조사한 결과 남녀 모두 체중조절에 관심 있는 집단, 보통 집단, 관심 없는 집단간에 유의한 차이(p<.001)를 보였다. 전체적으로는 체중조절에 관심 있는 집단의 학생들 41.3%가 자신의 체형이 약간 살찐 편이라고 인식하고 있었으며, 남학생의 경우 자신이 마른 편이라고 생각하는 학생

들(24.4%)도 체중조절에 관심이 많은 것으로 나타난 반면 자신이 말랐다고 생각하는 대부분의 여학생들은 대체적으로 체중조절에 관심이 없는 것으로 나타났다. 체형에 대한 만족도는 남녀 모두 체중조절에 관심 있는 집단, 보통 집단, 관심 없는 집단간에 유의한 차이(p<.001)를 나타냈다. 자신의 체형에 가장 만족하는 것으로 조사된 집단은 체중조절에 관심이 없는 집단이었다.

5. 조사 대상자의 식사 형태는 전체의 50.1%가 아침식사로 밥을 먹었으나, 거의 아무것도 먹지 않는다는 경우도 남녀 각각 29.4, 44.7%로 두 번째로 많은 경향을 보여 아침식사가 매우 불규칙한 것으로 나타났다. 식사를 매일 거르는 경우가 가장 많은 식사는 아침으로 남학생 17.8%, 여학생 28.9%로 전체 23.5%의 학생이 항상 아침식사를 하지 않는 것으로 나타났다. 결식 이유는 아침 식사의 경우 시간이 없어서라는 대답이 65.1%로 가장 많았고, 귀찮아서 식사를 거른다는 대답은 점심식사(39.8%)와 저녁식사(31.3%)에서 큰 비중을 차지했다. 체중을 줄이기 위해 식사를 거른다는 응답은 다른 요인들보다 낮았으며 아침(1.3%)보다는 점심(7.0%)이, 점심보다는 저녁(13.8%)이 높았고, 남학생보다는 여학생에게서 높게 나타났다. 식사를 한번도 거르지 않고 규칙적으로 하는 것은 아침(21.5%)보다는 점심(33.1%)이, 점심보다는 저녁(46.4%)이 높게 나왔고 여학생보다는 남학생들이 식사를 더 규칙적으로 하는 것으로 조사됐다. 특히 저녁 식사의 규칙성은 남녀간에 유의한 차이(p<.001)가 있었다.

6. 조사대상자의 간식을 먹는 횟수는 '수시로 먹는다'는 비율이 남녀 각각 32.0, 32.7%로 가장 많았고, 간식을 먹는 이유는 '배가 고파서'(38.7%), '심심해서'(26.7%), '눈에 보이기까'(23.9%) 순으로 나타났고 남녀간에 유의한 차이(p<.5)가 있었다. 또한 간식은 점심과 저녁사이에 가장 많이 먹었으며 선택기준은 대상자의 88.5%가 단지 맛이 좋은 것을 선택하였으며, 좋아하는 간식으로는 라면과 같은 가공면류가 가장 많았고, 다음으로 과자·빵·케익류, 분식류, 우유 및 유제품 순으로 나타났다.

이상의 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 조사대상자의 남녀 학생들은 모두 외모에 대한 관심이 높았다. 특히 이제까지 일반적으로 외모에 대한 관심

이나 체중조절에 대한 연구의 조사대상에서 제외되어 왔던 고등학교 남학생들이, 우리 사회의 통념과는 달리 외모에 대한 관심은 물론 체중조절에 대한 관심도 높다는 결과는 시사하는 바가 크다 하겠다. 체중조절이나 외모에 대한 관심과 관련된 지도가 남학생들에게도 적절히 이루어지도록 좀더 많은 기초 자료가 연구되어지고 그에 따른 적절한 프로그램이 마련되어야 한다고 본다.

둘째, '마른 체형이 아름답다'는 왜곡된 미의 기준을 여학생들이 아무런 비판 없이 받아들이고 있고 그에 따라 자신의 체형에 만족하지 못하는 경향이 높게 나타났다. 획일적인 그리고 건강하지 못한 미의 기준을 자신에게 무리하게 적용시켜 자신의 본래의 모습을 부정하거나 왜곡되게 인식 하면서 신체적·정신적 성장을 그르치는 일이 없도록 체중 조절에 대한 교육 이전에 자아 존중감을 높일 수 있도록 하는 교육과 진정한 아름다움에 대한 식별을 할 수 있는 능력을 키울 수 있도록 하는 인성교육이 먼저 선행되어야 하겠다.

셋째, 하루 세끼 균형 잡힌 식사를 하는 것에 대한 중요성이 좀 더 강조되는 영양교육이 이루어져야 하며 그러기 위해선 규칙적인 생활 습관을 기를 수 있도록 하는 지도가 어려서부터 가정과 학교에서 함께 이루어져야 한다고 본다.

참고문헌

- 곽동경·류은순·남순란·이혜상·김성희·문혜경·주세영(1991). Fast foods의 영양에 관한 소비자 및 업체의 의식구조 조사와 영양적 균형평가에 관한 연구. **한국조리과학회지**, 7(3), 37-46.
- 김경아(1983). 서울시내 고등학교 학생의 식사실태에 관한 조사연구. **이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김경원·신은미(2002). 대전지역 여중생들의 체중조절 여부에 따른 영양지식, 식태도, 식행동 및 영양소 섭취 실태에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 7(1), 23-31.
- 김경원·이미정·김정희·심영현(1998). 여대생들의 체중조절 실태 및 관련 요인에 대한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 3(1), 21-31.
- 김들련(1995). 여고생들의 체형인식 차이에 따른 식생활 행동과 심리상태 비교 연구. **경남대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김미현·승정자(2000). 일부 사춘기 여중생의 혈청 Leptin 함량과 영양소 섭취상태 및 혈당, 혈청지질과의 상관관계 연구. **한국영양학회지**, 33(1), 49-58.
- 김복란·한용봉·장은재(1997). 대학생의 체중조절태도와 식이 행동양상 및 식습관에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 2(4), 530-538.
- 김수형(1989). 강릉시 여자 중·고등학생의 식습관에 관한 연구. **강원대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김순애(1993). 교양시 여고생들의 식생활 행동에 관한 조사. **연세대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김연희(1992). 여고생들의 체중조절 관심도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. **이화여자대학교 대학원 석사학위 논문**.
- 김용주·손경희(1988). 여고생의 체중조절 관심도에 따른 섭취태도 및 식품의 가치평가에 관한 연구. **대한가정학회지**, 26(4), 31-41.
- 김은숙(1989). 인천지역 인문계 고교생의 식사 형태에 관한 연구. **인하대학교 교육대학원 석사학위논문**.
- 김경애·김용숙(2002). 여고생의 신체만족도와 외모관리 행동에 관한 연구. **한국가정과학회지**, 14(1), 55-73.
- 김향숙·이일하(1993). 대도시 여고생의 비만실태와 식생활 양상에 관한 연구. **한국영양학회지**, 26(2), 182-188.
- 노희경(2000). 농촌 남녀 중학생의 영양소 섭취, 식행동과 체형인식에 관한 비교. **대한지역사회영양학회지**, 5(2S), 280-288.
- 류호경(1997). 청소년들의 체형에 대한 관심과 인식에 관한 조사 연구: 밀양시를 중심으로. **대한지역사회영양학회지**, 2(2), 197-205.
- 류호경·윤진숙(2000). 청년기 여성의 체형과 체중조절 경험에 따른 영양소 섭취량과 건강상태에 대한 비교 연구. **대한지역사회영양학회지**, 5(3), 444-451.
- 류호경·윤진숙(1999). 청년기 여성의 체형 인식에 대한 조사 연구: 대구지역을 중심으로. **대한지역사회영양학회지**, 4(4), 554-560.
- 박선주·박양자(2001). 서울 여고생의 체중조절 시도 여부에 따른 체중조절 관심도, 영양 지식, 식행동 및 영양소 섭취상태에 관한 연구. **동아시아식생활학회지**, 11(5), 356-367.
- 박성효(1990). 서울시내 남녀고등학생들의 식습관과 건강 상태에 관한 연구. **한양대학교 교육대학원 석사학위논문**.

- 박혜순·이현옥·승정자(1997). 일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식장애 및 영양섭취 양상. **대한지역사회영양학회지**, 2(4), 504-514.
- 백현순(1988). 체중조절 관심도에 따른 섭식태도 및 기호도에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 승정자(2005). 일부 남녀 중학생의 건강 관련 임상증세에 따른 식습관과 체형관심도에 관한 연구. **한국식품영양과학회지**, 34(2), 202-208.
- 안윤·김형미·김경원(2006). 여고생의 체중조절, 영양지식, 식태도, 식행동에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 11(2), 205-217.
- 안윤·김형미·김경원(2005). 서울 일부 지역 여고생의 체중조절 및 이와 관련된 요인. **대한지역사회영양학회지**, 10(6), 814-824.
- 안혜경(1994). 남·녀 중학생의 식사행동과 영양교육에 관한 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 엄효순·정미진·김숙배(2005). 전북 일부지역 남·여 중학생의 영양지식, 식생활 태도, 식습관 비교. **대한지역사회영양학회지**, 10(5), 574-581.
- 오현주(1998). 서울시내 남녀 중학생의 체중조절 관심과 체위별 식행동에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유경숙(1994). 여고생의 체중조절 관심도와 식생활 실태에 관한 연구. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유완송·김영남(2004). 여고생의 식이장애 및 관련 변인 연구. **대한지역사회영양학회지**, 9(3), 274-284.
- 윤미현(1981). 여자고등학생의 기호 및 영양섭취 실태가 성장발육에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 이건순(1995). 농촌 청소년의 식품기호, 식생활 행동 및 영양섭취 실태에 관한 연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이명숙·승정자·성미경·최미경·이윤신·조경옥(2000). 서울과 경기지역 고등학생의 비만도에 따른 식생활 요인과 영양섭취 상태에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 5(2), 141-151.
- 이상선(1993). 여대생들의 식사행동과 심리적 요인들의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이선웅·승정자·김애정·김미현(2000). 서울과 경기지역 남녀 중학생의 영양지식에 따른 영양태도, 식행동 및 영양섭취 상태에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 5(3), 419-431.
- 이영미·윤상원(1998). 일부 신도시 고등학생의 식생활태도, 체위와 체력 변화에 대한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 3(2), 190-201.
- 이요원(1998). 중학생들의 체중조절 태도와 식생활 행동에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이익자(2000). 중학생의 체중조절관심도와 영양지식 및 식생활 태도에 관한 연구. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정숙·윤정원(2003). 부산지역 일부 고등학생의 체형 인식도, 식생활 태도, 식이 자기 효능감 및 영양섭취 상태에 관한 연구. **한국식품영양과학회지**, 32(2), 295-301.
- 장혜순·김미리(1999). 전북 일부지역의 여자 중·고·대학생의 식습관 변화. **대한지역사회영양학회지**, 4(3), 366-374.
- 정복미·최일수(2003). 전남 여수지역 청소년들의 비만도와 식생활 습관에 관한 연구. **대한지역사회영양학회지**, 8(2), 129-137.
- 조이경(1998). 여고생의 식습관 및 체중조절에 관한 실태 조사. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한국영양학회(2005). 한국인 영양섭취기준. p. 12.
- 한성숙·김혜영·김우경·오세영·원혜숙·이현숙·장영애·김숙희(1999). 초·중·고 학 생들의 가정환경, 영양섭취 실태 및 학업 성취도와의 관계에 관한 연구. **한국영양학회지**, 691-704.
- 허은실·강현진·이경혜(2003). 일부 청소년의 체중조절과 관련된 요인에 관한 연구: 자아존중감, 신체만족도 및 중요도, 신체적 특성과 체형에 대한 인식을 중심으로. **대한지역사회영양학회지**, 8(5), 658-666.
- 홍양자(1999). 청소년의 식사행동 식품섭취와 체격에 관한 연구. **한국식생활문화학회지**, 14(5), 535-554.
- Moses, N., Mansour-Max, B., & Fima, L.(1989). Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics*, 83(3), 393-397.
- Petrie, T. A.(1993). Disordered eating in female collegiate gymnasts : Prevalence and personality/attitudinal correlates. *J Sport and Exercise Psychol*, 15, 424-436.
- Robert, B. S.(1979). The self concept as a factor in diet

selection and quality. *J Nutr Ed*, 11, 37-42.

Rosen, J. C., & Gross, J.(1987). Prevalence of weight reducing and weight gaining in adolescent girls and boys. *Health Psychol*, 6(2), 131-147.

Serdula, M. K., Williamson, D. F., Anda, R. E., Levy, A., Heaton, A., & Byers, T.(1994). Weight control practices in adults : results of a multistage telephone survey. *Am J Public Health*, 84, 1821-1824.

Seymour, M., Hoerr, S. L., & Huang, Y. L.(1997). Inappropriate dieting behaviors and related lifestyle factors in young adults : are college students different? *J Nutr Educ*, 29, 21-26.

〈국문요약〉

본 연구는 속초시에 소재한 남녀공학 고등학교 1학년 405명(남학생 197명, 여학생 208명)을 대상으로 외모에 대한 관심과 체중조절에 대한 태도, 생활행동에 대한 조사를 실시하였다. 대부분의 학생들은 외모에 관심이 많았으며, 체형에 대한 인식은 남녀간에 유의한 차이가 있었다($p < .001$). 자신의 체형에 대한 만족도는 남학생의 22.8%가 만족한다고 한 반면 여학생은 9.6%만이 만족하는 것으로 조사되었다.

체중조절에 대한 관심도는 남학생의 43.7%, 여학생은 79.8%가 관심을 갖고 있는 것으로 나타났으며, 체중조절 관심도와 체형에 대한 인식과의 관련성은 남녀 모두 체중조절에 관심 있는 집단, 보통집단, 관심 없는 집단간에 유의한 차이($p < .001$)를 보였다. 전체적으로는 체중조절에 관심 있는 집단의 학생들 41.3%가 자신의 체형이 약간 살찐 편이라고 인식하고 있었으며, 남학생의 경우 자신이 마른편이라고 생각하는 학생들도 체중조절에 관심이 많은 것으로 나타난 반면 자신이 말랐다고 생각하는 대부분의 여학생들은 대체적으로 체중조절에 관심이 없었다. 체형에 대한 만족도는 남녀 모두 체중조절에 관심이 있는 집단, 보통집단, 관심이 없는 집단간에 유의한 차이($p < .001$)를 나타냈다.

또한 조사대상자들의 아침식사는 매우 불규칙했으며, 저녁은 밥을 먹는다는 학생이 86.9%로 비교적 규칙적으로 식사를 하고 있음을 알 수 있었다. 매 끼니의 결식률도 저녁이 가장 낮아서 한번도 거르지 않는다는 학생은 46.4%였다. 식사를 매일 거르는 경우가 가장 많은 식사는 아침으로 남학생 17.8%, 여학생 28.9%로 전체 23.5%의 학생이 매일 아침식사를 하지 않는 것으로 나타났다. 결식이유는 아침식사의 경우 65.1%의 학생이 시간이 없어서이고, 귀찮아서 식사를 거른다는 경우는 점심식사(39.8%)와 저녁식사(31.3%)에서 큰 비중을 차지했다. 체중을 줄이기 위해 식사를 거른다는 경우는 아침(1.3%)보다는 점심(7.0%)이, 점심보다는 저녁(13.8%)이 높았다. 이와 같은 연구를 통해서 고등학생 대상의 체중조절 관련 영양교육에서는 우선 체형에 대한 올바른 인식을 심어주고, 체형 만족도를 높여주어야 하겠다. 또한 체중조절과 하루 세끼 균형잡힌 식사를 하는 것에 대한 중요성이 강조되는 영양교육과 구체적인 방안을 제시해야 할 것으로 사료된다.

■논문접수일자: 2006년 8월 12일, 논문심사일자: 2006년 8월 18일, 게재확정일자: 2006년 9월 11일