

부산 지역 중·고등학생의 패스트푸드 이용 실태와 영양지식, 식생활 태도와의 관련성에 관한 연구

최민경¹

영산대학교 동양조리학과

A Study on the Relationship between Fast Food Consumption Patterns and Nutrition Knowledge, Dietary Attitude of Middle and High School Students in Busan

Min-Kyung Choi¹

Dept. of Oriental Cuisine & Culinary Arts, Youngsan University, Busan 612-743

Abstract

This study was carried out to investigate fast food consumption patterns, nutrition knowledge, dietary attitude of middle and high school students in Busan. A questionnaire survey was conducted among 562 students from April 8 to April 22 in 2006. The results are summarized as follows. Convenience to eat is the best motive for visiting fast food restaurants. Nutrition knowledge scores of middle school male students were lower than those of the other groups. The more nutrition knowledge female students have, the lower fast food consumption became. There was no significant difference in nutrition knowledge and fast food consumption in male students.

There was a significantly positive correlation between education levels of their parents and dietary attitude of the subjects($p<0.01$). Pocket money showed a significantly negative correlation with dietary attitude and with fast food use frequency($p<0.05$). There was a significantly positive correlation between nutrition knowledge and dietary attitude of the subjects. The use frequency of fast food showed a negative correlation with dietary attitude($p<0.01$) and nutrition knowledge($p<0.05$) of the subjects. Therefore, proper nutrition education is required to improve their nutritional status and dietary attitude.

Key words : fast food, middle and high school students, dietary attitude, nutrition knowledge, obesity.

I. 서 론

인간이 식품을 섭취하는 것은 생존에 필수적이며 어떤 식품을 어떻게 섭취하느냐에 따라 건강이 좌우된다. 정상적인 성장발육과 건강증진을 위해서는 건전하고 합리적인 식생활을 통한 균형된 식사가 이루어져야 하는데, 균형된 식사는 식

욕과 기호에 의해서 이루어지는 것이 아니라 올바른 영양지식을 바탕으로 한 식생활의 실천, 즉 올바른 식습관과 식품선택에 의해서 이루어질 수 있다(이정숙·윤정원 2003).

청소년기는 신체적 정신적으로 성장이 활발하고 성적으로 성숙해가는 과정으로 각종 영양소의 요구량이 급증하는 시기이고, 충분한 영양이 공

급되어야만 완전한 성장 여건이 제공될 수 있으므로, 이 시기의 영양 상태는 성인기의 건강에 매우 중요한 변인으로 작용한다. 이 시기에는 자아 의식이 보다 발달하게 되어 타인의 의지보다 자신의 판단에 의해 행동하려는 경향이 보이게되고, 자신의 사고나 행위에 대한 주변의 관심과의 차이로 인하여 정신적인 갈등을 겪게 된다(곽준식 1979). 바쁜 학교생활과 부모의 관리 하에서 벗어나고자 하는 이들의 심리적인 갈등은 그들 나름의 독특한 행위를 나타내게 되며, 군집 행동 및 즉흥적 행동을 잘하는 것으로 알려지고 있다. 그 예로써 특히 기호식품 선택에 있어서 동료의 영향을 많이 받으며 선택의 기준은 그때그때 욕구를 채워줄 수 있는 맛 위주이므로 심한 영양적인 불균형을 초래할 수 있다(한명주 1992).

식습관이나 기호는 가정의 사회경제적 수준, 전통적인 관습, 종교, 지역적 특성, 부모의 교육수준, 대중매체 등의 영향을 받아 형성되며, 장기간에 걸친 가정, 학교 및 사회에서의 교육 등을 통해서 이루어진다. 청소년기의 식습관은 성인기에도 계속적으로 이어져 평생의 건강에 영향을 미치게 되므로 바람직한 식생활 태도의 형성과 영양지식의 습득이 중요하다(이영미·한명숙 1996).

경제성장과 서구화로 인한 생활 양식의 변화로 외식 소비가 급증하고 있으며, 해외 유명 외식 업체의 국내 진출 및 패스트푸드 업계의 급속한 팽창은 청소년들의 음식 소비 양상 변화에 지대한 영향을 끼쳤다. 이와 더불어, 바쁜 생활 스케줄과 마땅히 대화를 나눌 수 있는 공간의 부족도 청소년들의 패스트푸드 소비를 증가시켜 왔고, 장년층에 비해 10대와 20대의 패스트푸드 이용 빈도는 월등히 높은 것으로 조사된 바 있다(김현아·김은경 1996; 박모라 등 1999; 한명주 1992). 일반적으로 청소년들은 동물성 식품과 기포성 음료를 겸비한 패스트푸드를 선호하여 동물성 지방과 단백질이 편중되는 식이를 주로 하기 때문에 청소년 비만 및 성인병 발병의 원인을 제공하게 된다(보건복지부 2005).

최근 청소년과 패스트푸드에 관련된 연구들이 시행된 바 있으나 주로 패스트푸드 이용 실태에 관한 연구들이며 영양 상태나 식생활 태도, 영양 지식과의 관련성을 조사한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 부산 지역 일부 중·고등학생을 대상으로 패스트푸드 이용 실태와 식생활 태도 및 영양지식 등을 조사하여 이를 간의 상호 관계를 알아봄으로써, 패스트푸드를 절제하고 균형된 식생활을 영위하기 위한 영양교육의 기초자료를 제시하고자 계획되었다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 조사대상 및 조사 기간

부산 시내에 소재하는 중학교와 고등학교를 3개교씩 선정하여 1학년과 2학년 남녀 학생을 대상으로 설문지법을 이용하여 2006년 4월 8일부터 4월 22일까지 실시하였다. 조사대상자가 직접 설문지에 기입하게 하였으며 총 620부 가운데 모든 문항을 완전히 응답한 562부(회수율 90.6%)를 통계처리 하였다.

2 조사 내용 및 방법

설문지의 내용은 영양학 전공자 3인으로부터 내용타당도를 검증받아 문항을 선정하였고, 전체 문항의 신뢰도 계수는 $\alpha=.79$ 로 나타났다. 조사 내용은 일반적 사항, 신장과 체중, 패스트푸드 이용 실태, 패스트푸드에 대한 인식, 식생활 태도, 영양지식 등에 관한 항목으로 구성되었다.

조사된 체중과 신장을 이용하여 비만도(percent ideal body weight; PIBW)를 구하였다. PIBW는 (실제 체중/이상 체중) $\times 100$ 으로 계산하였고, 이상 체중은 (실제 신장 100) $\times 0.9$ 로 계산하였다. PIBW가 90 미만이면 ‘체중부족군’으로, 90 이상 110 미만이면 ‘정상군’, 110 이상 120 미만은 ‘체중과다군’, 120 이상은 ‘비만군’으로 나누었다.

패스트푸드 이용에 관한 문항은 선행 연구(김초영 1989; 김혜경 1996; 서영선 1992; 김경원 외

2004; 이성숙 2004)의 내용들을 기초로 하여 중·고등학생에 맞게 보완하여 설문을 만들었다. 문항의 내용은 패스트푸드의 이용 빈도, 패스트푸드의 식사 대용 여부, 패스트푸드 이용 이유, 패스트푸드 1회 이용시 사용금액, 선호하는 패스트푸드의 선정기준 등에 관한 5문항으로 구성하였다.

식생활 태도에 관한 조사를 위해 선행연구(양성희 1990; 이정숙 등 1996; 이경혜 등 2001; 진영희 2001; 정진희·김선희 2001)에서 사용한 방법을 응용하여 설문을 만들었다. 문항의 내용은 기초식품군의 조화, 식사의 규칙성, 식사와 일상생활의 균형, 식습관 개선에 관한 의지 등에 관한 20문항으로 구성되었다. 각 문항마다 바람직한 태도는 3점, 보통은 2점, 바람직하지 못한 태도는 1점을 주어 총점을 구하였다. 총점이 28점 미만은 나쁨, 28점 이상 39점 미만은 보통, 39점 이상 51점 미만은 좋음, 51점 이상은 우수로 나누었다.

영양지식에 관한 조사는 선행연구(진영희 2001; 이정숙 2003; 김경원 외 2004)의 내용을 기초로 하여 영양학 전공자 3인으로부터 내용타당도를 검증받아 선정한 총 10문항으로 구성하였다(표 1). 조사 문항은 일반적인 기초 식품군별 영양소의 역할과 합유식품, 결핍증, 영양에 관한 잘못된

지식 여부 등을 서술형 문항으로 제시하여 문항의 내용이 맞으면 O, 문항의 내용이 틀리면 X로 표시하는 형식으로 측정하였다. 영양지식의 평가는 정답이 맞으면 2점, 틀리면 1점을 주어 총 20점 만점으로 평가하였으며 총 합계 점수가 14점 미만은 나쁨, 14점 이상 17점 미만은 보통, 17점 이상은 좋음으로 나누었다.

3. 조사자료의 처리

수집된 자료는 SPSS 12.0(Statistical Package for Social Science) program을 이용하여 전산처리하였다. 항목에 따라 빈도, 백분율, 평균과 표준편차를 구하여 전반적인 경향을 파악하고, 변인간의 유의성 및 상관성을 t-test, χ^2 -test, 상관관계 분석 (Pearson 적률상관계수), 분산분석 후 Duncan's multiple range test를 실시하여 파악하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 일반적 특성

조사 대상자의 일반적 특성은 <표 2>와 같다. 설문조사 결과 모든 문항에 완전히 응답한 학생은 남학생이 272명(48.4%), 여학생이 290명(51.6%)으로 총 562명이었으며, 남학생 중에서 중학생

<표 1> 영양지식 조사문항

다음 문항에 대해 귀하가 맞다고 생각하면 O, 틀리다고 생각하면 X 표시를 해 주십시오	
1. 달걀 찜과 달걀 후라이는 열량이 비슷하다.	()
2. 아침을 걸러도 점심, 저녁을 많이 먹으면 괜찮다.	()
3. 두부 단백질과 소고기 단백질은 질이 비슷하다.	()
4. 비타민은 많이 섭취할수록 좋다.	()
5. 같은 양의 음식이라도 한 끼에 먹는 것보다 세 끼에 나누어 먹는 것이 체중 조절에 효과적이다.	()
6. 파일은 많이 먹어도 살이 끼지 않는다.	()
7. 벤비에는 야채보다 식이섬유 음료를 마시는 것이 더 효과적이다.	()
8. 같은 양을 먹어도 고기보다 밥이 더 많은 에너지를 낸다.	()
9. 부모님 중 비만인 사람이 있으면 자녀가 비만일 확률이 높다.	()
10. 운동을 강화하는 것이 운동시간을 연장하는 것보다 체중조절에 효과적이다.	()

〈표 2〉 일반적 사항

일반적 사항	구분	빈도(%)
남자	중학생	140(24.9)
	고등학생	132(23.5)
여자	중학생	141(25.1)
	고등학생	149(26.5)
연령	12세	20(3.6)
	13세	88(15.7)
	14세	66(11.7)
	15세	125(22.2)
	16세	137(24.4)
	17세	109(19.4)
	18세	17(3.0)
아버지 나이	40세 이하	25(4.4)
	41~50세	498(88.6)
	51~60세	38(6.8)
	61세 이상	1(0.2)
어머니 나이	40세 이하	119(21.2)
	41~50세	441(78.5)
	51~60세	1(0.2)
	61세 이상	1(0.2)
아버지 교육 정도	초등학교 졸업	8(1.4)
	중학교 졸업	26(4.6)
	고등학교 졸업	278(49.5)
	대학교 졸업 이상	250(44.5)
어머니 교육 정도	초등학교 졸업	8(1.4)
	중학교 졸업	28(5.0)
	고등학교 졸업	369(65.7)
	대학교 졸업 이상	157(27.9)
한 달 용돈	5만원 이하	375(66.7)
	5~10만원	148(26.3)
	10~15만원	22(3.9)
	15~20만원	7(1.2)
	20만원 이상	10(1.8)
전체		562(100.0)

이 140명(24.9%), 고등학생이 132명(23.5%), 여학생 중에서 중학생은 141명(25.1%), 고등학생이 149명(26.5%)이었다. 부모의 연령은 40대가 가장 많은 것으로 나타났고, 학력은 고졸이 가장 많았다. 한 달용돈은 5만원 이하가 375명(66.7%)으로 가장 많았고, 5~10만원이 148명(26.3%), 10~15만원이 22명(3.9%), 20만원 이상이 10명(1.8%), 15~20만원이 7명(1.2%) 순이었다.

2 신장, 체중 및 비만도

조사대상자의 신장, 체중 및 비만도는 〈표 3〉에 나타내었다. 중학교 남학생의 평균 신장이 162.6 cm, 평균 체중이 54.2kg으로 우리나라 중학교 남학생의 평균 신장이 167.8cm, 평균 체중 60.2kg(교육인적자원부, 2005)과 비교했을 때 신장은 5.2 cm나 작았고 체중은 6kg 적었다. 중학교 여학생의 평균 신장이 161.6cm, 평균 체중이 47.9 kg으로 우리나라 중학교 여학생의 평균 신장 159.4cm, 평균 체중 53.4kg(교육인적자원부 2005)와 비교했을 때 신장은 2.2cm가 커었으나, 체중은 오히려 5.5kg이나 적었다. 고등학교 남학생은 평균 신장이 174.1cm, 평균 체중이 64.1kg으로 우리나라 고등학교 남학생의 평균 신장 173.6cm, 평균 체중 68.1kg(교육인적자원부 2005)과 비교했을 때 신장은 0.5cm 커졌고 평균 체중은 4kg이 적은 것으로 조사되었다. 고등학교 여학생의 평균 신장이 165.1cm, 평균 체중이 50.6kg으로 우리나라 고등학교 여학생의 평균 신장 161.1cm, 평균 체중 55.8kg(교육인적자원부 2005)와 비교했을 때 신장은 4cm가 커졌고, 체중은 5.2kg이나 적은 것으로 조사되었다. 조사 대상자의 신체적 특징은 중학교 남학생을 제외하고는 전반적으로 신장은 크고, 체중은 적은 것으로 나타났다. 비만도는 남학생은 모두 정상으로 나타났으나, 여학생은 체중 부족으로 나타나 남녀 간 유의적인 차이를 보였다.

3 패스트푸드 이용 실태

조사대상자의 패스트푸드 이용 실태는 〈표 4〉

〈표 3〉 신장, 체중 및 비만도

	남중(N=140)	여중(N=141)	<i>t</i>	남고(N=132)	여고(N=149)	<i>t</i>
신장(cm)	162.6±0.9 ¹⁾	161.6±2.5	0.411	174.1±0.6	165.1±2.4	4.122***
체중(kg)	54.2±1.5	47.9±0.6	4.570***	64.1±1.0	50.6±0.7	13.007***
PIBW ²⁾	96.2±0.2	86.4±0.1	3.010**	96.1±0.1	86.4±0.1	4.546***

1) 평균±표준편차.

2) PIBW(Percent Ideal Body Weight) = (실제 체중/이상 체중) × 100

이상 체중 = (신장 - 100) × 0.9

** *p*<0.05, *** *p*<0.001.

와 같았다. 조사대상자의 패스트푸드 이용 빈도는 ‘한 달에 1~2번 정도’ 이용한다는 응답이 남자 중학생이 47명(33.6%), 남자 고등학생이 65명(49.2%), 여자중학생이 63명(44.7%), 여자 고등학생 65명(43.6%)으로 가장 높게 나타났다. 이는 서울시내 고등학생을 대상으로 한 조사(정진희·김선희 2001)에서 ‘한 달에 1~2번 정도’ 이용한다가 가장 빈도가 높은 것은 동일한 결과이지만, 서영선(1992)은 ‘월주일에 1~2번 정도’ 이용한다가 가장 높게 나타났다는 발표를 한 바 있다. 전체 남학생 중의 26.1%, 여학생의 22.8%는 패스트푸드를 거의 이용하지 않은 것으로 나타났으며, 남학생보다 여학생의 패스트푸드 이용 빈도가 조금 높은 것으로 나타났다. 서울시내 고등학생을 대상으로 한 조사(정진희·김선희 2001)에서와 부산 지역(신애숙·노승배 2,000) 및 울산지역(김혜경 1996) 대학생을 대상으로 한 조사에서도 남학생보다 여학생의 패스트푸드 이용 빈도가 더 높은 것으로 조사된 바 있다.

패스트푸드를 이용하는 이유로는 남자 중학생이 ‘음식의 맛이 좋으므로’와 ‘음식을 먹기 간편하므로’가 각각 29명(20.7%), ‘친구들과 어울릴 수 있는 장소임’이 26명(18.6%)로 나타났고, 남자 고등학생이 ‘음식의 맛이 좋으므로’가 35명(26.5%), ‘음식을 먹기가 간편하므로’가 31명(23.5%), ‘친구들과 어울릴 수 있는 장소임’이 24명(18.2%)로 나타났다. 이에 반해 여학생의 경우는 중·고등학생이 동일한 양상을 나타내었는데, ‘음식을

먹기가 간편하므로’가 여자 중학생 35명(24.8%), 여자 고등학생 42명(28.2%)로 가장 많았고, 두 번째는 ‘친구들과 어울릴 수 있는 장소임’이 중학생 33명(23.4%), 고등학생 35명(23.5%), 세 번째는 ‘음식의 맛이 좋으므로’가 중학생 32명(22.7%), 고등학생 32명(21.5%)로 나타났다. 서울시내 고등학생을 대상으로 한 연구(정진희·김선희 2001)에서도 이용 이유가 ‘친구들과 어울릴 수 있는 교제의 장소’, ‘음식 먹기가 편리해서’, ‘음식의 맛이 좋아서’로 나타난 바 있으나, 한국인의 외식행동에 관한 연구(박주원·안숙자 2001)에서는 10대들이 패스트푸드점을 방문하는 이유로 ‘먹기 간편해서’, ‘입맛에 맞아서’, ‘가격이 적당해서’로 응답하였다.

패스트푸드가 식사대용으로 가능한가에 대한 조사 결과는 남자 중학생이 100명(71.4%), 남자 고등학생 93명(70.4%), 여자중학생이 105명(74.4%), 여자 고등학생이 122명(81.8%)이 ‘보통이다’ 내지는 ‘가능하다’로 대답하였고, 남학생보다는 여학생이 패스트푸드가 식사로 가능하다는 인식이 높은 것으로 나타났다(*p*<0.05). 김초영(1989)과 양성희(1990)의 조사에서는 패스트푸드의 이용목적이 ‘간식용’이라는 응답이 가장 높았는데, 이는 본 연구와는 시기적 차이가 있으므로 나타난 결과로 보인다. 패스트푸드가 식사대용이 되도록 하려면 높은 열량, 포화지방산 및 Na 함량과 개인차를 고려하지 않은 1인분 양의 표준화 등으로 인한 문제점(김초영 등 1990)을 고려하여 식사

〈표 4〉 패스트푸드 이용 실태

구분	빈도(%)							
	남			여				
	총	고	전체	총	고	전체		
이용 빈도	거의 이용하지 않는다	39(27.9)	32(24.2)	71(26.1)	31(22.0)	35(23.5)	66(22.8)	
	한 달에 1~2번 정도	47(33.6)	65(49.2)	112(41.2)	63(44.7)	65(43.6)	128(44.1)	
	일주일에 한번 정도	27(19.3)	20(15.2)	47(17.3)	30(21.3)	23(15.4)	53(18.3)	
	일주일에 2~3번 정도	16(11.4)	9(6.8)	25(9.2)	10(7.1)	16(10.7)	26(9.0)	
	일주일에 4~5번 정도	9(6.4)	5(3.8)	14(5.2)	6(4.3)	7(4.7)	13(4.5)	
이용 이유	거의 매일 이용	2(1.4)	1(0.8)	3(1.1)	1(0.7)	3(2.0)	4(1.4)	
	전체	140(100.0)	132(100.0)	272(100.0)	141(100.0)	149(100.0)	290(100.0)	
	친구들과 어울릴 수 있는 장소임	26(18.6)	24(18.2)	50(18.4)	33(23.4)	35(23.5)	68(23.4)	
	음식을 먹기가 간편하므로	29(20.7)	31(23.5)	60(22.1)	35(24.8)	42(28.2)	77(26.6)	
	장소 및 용기가 쾌적하고 위생적	5(3.6)	2(1.5)	7(2.6)	0(0.0)	2(1.3)	2(0.7)	
식사 내용 여부	시간에 구애받지 않으므로	14(10.0)	7(5.3)	21(7.7)	11(7.8)	8(5.4)	19(6.6)	
	배가 고파서	16(11.4)	21(15.9)	37(13.6)	11(7.8)	10(6.7)	21(7.2)	
	음식이 빨리 준비되므로	9(6.4)	3(2.3)	12(4.4)	5(3.5)	7(4.7)	12(4.1)	
	음식의 맛이 좋으므로	29(20.7)	35(26.5)	64(23.5)	32(22.7)	32(21.5)	64(22.1)	
	음식을 서비스하는 방법이 좋음	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.7)	1(0.3)	
메뉴 기준	가격이 적당해서	4(2.9)	1(0.8)	5(1.8)	1(0.7)	2(1.3)	3(1.0)	
	영양이 풍부하다고 생각하므로	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.7)	1(0.3)	
	집에서 간식제공이 없으므로	0(0.0)	2(1.5)	2(0.7)	3(2.1)	3(2.0)	6(2.1)	
	기타	8(5.7)	6(4.5)	14(5.1)	10(7.1)	6(4.0)	16(5.5)	
	전체	140(100.0)	132(100.0)	272(100.0)	141(100.0)	149(100.0)	290(100.0)	
1회 이용 금액	절대 가능하다	7(5.0)	11(8.3)	18(6.6)	1(0.7)	9(6.0)	10(3.4)	
	기능하다	48(34.3)	51(38.6)	99(36.4)	59(41.8)	75(50.3)	134(46.2)	
	보통이다	45(32.1)	31(23.5)	76(28.0)	45(31.9)	38(25.5)	83(28.6)	
	약간 불가능하다	29(20.7)	30(22.7)	59(21.7)	30(21.3)	19(12.8)	49(16.9)	
	절대 불가능하다	11(7.9)	9(6.8)	20(7.4)	6(4.3)	8(5.4)	14(4.8)	
	전체	140(100.0)	132(100.0)	272(100.0)	141(100.0)	149(100.0)	290(100.0)	
	기호에 따라 선택한다	42(30.0)	50(37.9)	92(33.8)	61(43.3)	89(59.7)	150(51.7)	
	가격에 따라 선택한다	49(35.0)	47(35.6)	96(35.3)	47(33.3)	36(24.2)	83(28.6)	
	동행인과 같은 것을 선택한다	22(15.7)	16(12.1)	38(14.0)	14(9.9)	11(7.4)	25(8.6)	
	영양을 고려해서 선택한다	10(7.1)	2(1.5)	12(4.4)	5(3.5)	2(1.3)	7(2.4)	
	기준	위생을 고려해서 선택한다	3(2.1)	5(3.8)	8(3.0)	5(3.5)	7(4.7)	12(4.1)
	기타	14(10.0)	12(9.1)	26(9.6)	9(6.4)	4(2.7)	13(4.5)	
	전체	140(100.0)	132(100.0)	272(100.0)	141(100.0)	149(100.0)	290(100.0)	
	1,000원 이하	19(13.6)	12(9.1)	31(11.4)	5(3.5)	3(2.0)	8(2.8)	
	1,000~2,000원	20(14.3)	14(10.6)	34(12.5)	19(13.5)	21(14.1)	40(13.8)	
	2,000~3,000원	39(27.9)	30(22.7)	69(25.4)	39(27.7)	30(20.1)	69(23.8)	
	3,000~4,000원	42(30.0)	33(25.0)	75(27.6)	62(44.0)	75(50.3)	137(47.2)	
	4,000~5,000원	12(8.6)	25(18.9)	37(13.6)	10(7.1)	14(9.4)	24(8.3)	
	5,000원 이상	8(5.7)	18(13.6)	26(9.6)	6(4.3)	6(4.0)	12(4.1)	
	전체	140(100.0)	132(100.0)	272(100.0)	141(100.0)	149(100.0)	290(100.0)	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

식사로서의 역할을 할 수 있는 영양적인 면이 보충된 메뉴개발을 위한 연구가 필요하겠다.

패스트푸드 이용시 메뉴를 선택하는 기준은 남자 중학생은 '가격에 따라 선택한다' 49명(35.0%), '기호에 따라 선택한다' 42명(30.0%), '동행인과 같은 것을 선택한다' 22명(15.7%)의 순서로 나타났고, 남자 고등학생과 여자중·고등학생의 경우는 '기호에 따라 선택한다', '가격에 따라 선택한다', '동행인과 같은 것을 선택한다'의 순으로 나타나 메뉴선택 기준이 남자 중학생과 차이가 있었다. 특히 여학생은 메뉴 선택시 '기호에 따라 선택한다'가 전체의 51.7%로 남학생(33.8%) 보다 월등히 높았다($p<0.001$).

패스트푸드 이용시 1회 사용금액은 '3,000~4,000원'이 가장 많은 것으로 나타났는데, 이는 서울시내 고등학생을 대상으로 한 연구(정진희·김선희, 2001)와 비슷한 경향이었다.

4. 식습관조사

조사대상자의 식습관 조사 결과는 <표 5>와 같다. 전체 562명 중 본인이 생각하는 자신의 건강 상태에 대해서는 '건강'이 225명(40.0%), '보통'이 188명(33.5%), '매우 건강'이 100명(17.8%)으로 나타나, 전체의 57.8%가 본인 스스로 건강하다고 인식하고 있음을 알 수 있었다.

1일 간식 횟수는 '2회'가 222명(39.5%), '1회'가 182명(32.4%)으로, 전체의 71.6%가 하루에 1~2회의 간식을 섭취하는 것으로 나타났다. 이는 성남의 남녀 중·고등학생을 대상으로 한 연구(이영미·한명숙 1996)와 부합되는 결과로, 간식으로 인한 전체 영양소의 균형이나 식사에 미치는 영향을 고려하여 간식에 대한 영양교육이 필요한 것으로 생각된다.

매일 아침 식사를 하는 학생은 351명(62.5%), 매일 아침 식사를 결식하는 학생이 47명(8.4%)이며, 51명(9.0%)도 거의 먹지 않는 것으로 나타났다. 이는 초·중·고등학생의 식생활 실태 연구(이보숙 2004)에서 60.9%가 매일 아침 식사를 하

<표 5> 조사 대상자의 건강 상태 및 식습관

구분	빈도(%)
건강 상태 (본인)	매우 건강 100(17.8)
	건강 225(40.0)
	보통 188(33.5)
	안 좋음 41(7.3)
	매우 안 좋음 8(1.4)
간식 횟수 (1일)	1회 182(32.4)
	2회 222(39.5)
	3회 69(12.3)
	기타 89(15.8)
아침 식사	매일 먹는다 351(62.5)
	거의 매일 먹는다 113(20.1)
	거의 먹지 않는다 51(9.0)
	먹지 않는다 47(8.4)
결식 이유	시간이 없어서 168(29.9)
	식욕이 없어서 89(15.8)
	귀찮아서 145(25.8)
	소화가 되지 않아서 20(3.6)
	체중을 줄이기 위해서 26(4.6)
편식 정도	먹지 않는 습관이 되어서 24(4.3)
	식사가 준비되지 않아서 13(2.3)
	기타 77(13.7)
	거의 안 한다 152(27.0)
	조금 하는 편이다 237(42.2)
편식 이유	보통이다 115(20.5)
	싫하다 46(8.2)
	아주 싫하다 12(2.1)
	맛이 없어서 383(68.1)
전체	체질과 맞지 않아서 59(10.5)
	외관상 보기 좋지 않아서 23(4.1)
	먹어 본 적이 없어서 41(7.3)
	기타 56(10.0)
562(100.0)	

는 것으로, 18.7%가 거의 아침 식사를 하지 않는 것으로 나타난 것과 비슷한 결과이다. 아침 식사의 규칙성이 학습 능력과 밀접한 관계가 있으며(장남수 1997; 김숙희 1999), 아침 식사를 규칙적으로 하는 학생이 신체적, 정신적으로 더 건강하며(김은경 2001), 비만도가 높을수록 결식율이 높은 경향을 보일 뿐(이경혜 등 2001)만 아니라, 아침결식은 불안과 같은 정서적인 문제, 공격성, 비만 등과 관계가 있는 것이라고(김숙희 1999) 보고되고 있으므로 청소년에게 아침 식사의 중요성을 인식시키고, 규칙적인 아침 식사습관을 형성시키기 위한 체계적인 교육이 필요하다고 생각된다.

결식에 대한 이유는 '시간이 없어서'가 168명(29.9%), '귀찮아서'가 145명(25.8%), '식욕이 없어서'는 89명(15.8%)로, 초·중·고 학생의 식생활 실태 연구(이보숙 2004), 아침 식사의 규칙성에 대한 연구(김숙희 1999), 익산지역 여학생의 식행동에 대한 연구(김인숙 2002), 한국인의 아침 식사 실태 연구(장남수 1997)에서와 비슷한 결과를 나타내었다. 결식이 하루에 1~2회의 간식 섭취로 연결된다고 생각해 본다면, 영양적인 고려가 없는 맛과 기호에 치중한 간식 섭취는 지양할 수 있도록 식품의 선택과 건강에 관련된 영양교육이 절실하다고 본다.

편식의 정도에 대해서는 '조금 하는 편이다'가 237명(42.2%), '보통이다'가 115명(20.5%), '심하다'가 46명(8.2%), '아주 심하다'가 12명(2.1%)으로, 전체의 73%가 정도의 차이는 있지만 편식을 하는 것으로 나타났다. 서울시내 고등학생의 식

행동에 대한 연구(정진희·김선희 2001)에서도 비슷한 결과를 보고한 바 있다.

편식을 하는 이유로는 '맛이 없어서'가 68.1%를 차지하고 있어, 조리법의 개선 및 메뉴의 개발이 모색되어져야 할 것으로 보이며, '먹어 본 적이 없어서'도 7.3%를 나타낸 것을 보면 성인이 되기 전에 다양한 식품을 접해볼 수 있는 기회를 가정이나 학교에서 제공할 필요가 있다고 하겠다.

5. 식생활 태도와 영양지식

조사대상자의 식생활 태도(표 6)는 각 군 간에 유의적인 차이는 나타나지 않았으나, 영양지식 점수는 남자 중학생이 다른 군에 비해 유의적으로 낮게 나타났으며(표 6), 영양지식 점수와 식생활 태도 점수는 유의적인 양의 상관관계를 보였디($p<0.05$). 이는 소도시지역 중학생에 대한 연구(진영희 2001)에서 영양지식과 식생활 태도 간에 여학생은 유의적인 상관관계가 있으나 남학생은 상관관계가 없는 것으로 나타난 결과와는 다소 다르지만, 타이기관 원아를 대상으로 한 연구(양 윌선 등 1993)에서는 영양지식과 식생활 태도 간에 유의적인 상관관계가 있다는 보고와는 유사한 결과이다.

6. 식생활 태도 및 영양지식 점수별 패스트푸드 이용 빈도

식생활 태도별 패스트푸드 이용 빈도는 <표 7>에 영양지식별 패스트푸드 이용 빈도는 <표 8>에

<표 6> 식생활 태도 및 영양지식 점수

구분	남(N=281, 50%)		여(N=281, 50%)		<i>F</i>
	중(N=140)	고(N=141)	중(N=132)	고(N=149)	
식생활 태도	41.9±4.4 ¹⁾	42.1±4.8	41.1±5.1	41.0±4.8	1.970
영양지식	15.7±1.9 ²⁾	16.4±1.9 ^b	16.4±1.9 ^b	16.8±1.8 ^b	9.084***

1) 평균±표준편차.

2) 서로 다른 알파벳간에는 $\alpha=0.05$ 수준에서 Duncan's multiple range test에 의해 유의적 차이가 있다.

*** $p<0.001$.

〈표 7〉 식생활 태도별 패스트푸드 이용 빈도

구분	나쁨	보통	좋음	우수	전체	χ^2
거의 이용 안함	2(66.7)	12(17.4)	53(27.3)	4(66.6)	71(26.1)	
1~2번 정도/월	0(0.0)	33(47.8)	78(40.2)	1(16.7)	112(41.2)	
1번 정도/주	0(0.0)	12(17.4)	34(17.5)	1(16.7)	47(17.3)	
남	2~3번 정도/주	1(33.3)	7(10.1)	17(8.8)	0(0.0)	25(9.2) 14.477
	4~5번 정도/주	0(0.0)	4(5.8)	10(5.2)	0(0.0)	14(5.1)
	거의 매일 이용	0(0.0)	1(1.5)	2(1.0)	0(0.0)	3(1.1)
	전체	3(100.0)	69(100.0)	194(100.0)	6(100.0)	272(100.0)
여	거의 이용 안함	0(0.0)	8(11.4)	53(25.5)	5(45.5)	66(22.8)
	1~2번 정도/월	0(0.0)	24(34.3)	98(47.1)	6(54.5)	128(44.1)
	1번 정도/주	0(0.0)	20(28.6)	33(15.9)	0(0.0)	53(18.3)
	2~3번 정도/주	0(0.0)	12(17.1)	14(6.7)	0(0.0)	26(9.0) 99.746***
	4~5번 정도/주	0(0.0)	6(8.6)	7(3.4)	0(0.0)	13(4.5)
	거의 매일 이용	1(100.0)	0(0.0)	3(1.4)	0(0.0)	4(1.4)
	전체	1(100.0)	70(100.0)	208(100.0)	11(100.0)	290(100.0)

*** $p<0.001$.

나타내었다. 남학생은 식생활 태도 점수와 패스트푸드 이용 빈도에 유의적인 차이를 보이지 않았으나, 여학생의 경우는 식생활 태도 점수가 ‘보통’, ‘좋음’, ‘우수’로 높아질수록 ‘거의 이용 안함’이 11.4%, 25.5%, 45.5%로 증가하는 것으로 나타났고, ‘월 1~2번 정도 이용’도 34.3%, 47.1%, 54.5%로 증가하여 식생활 태도가 좋을수록 패스트푸드 이용 빈도가 유의적으로 낮음을 알 수 있었다($p<0.001$).

영양지식 점수도 남학생의 경우는 패스트푸드 이용 빈도에 따른 유의적인 차이를 나타내지는 않았으나, 여학생은 영양지식 점수가 ‘나쁨’, ‘보통’, ‘좋음’으로 좋아질수록 ‘거의 이용 안함’이 5.3%, 16.5%, 28.6%로 증가하는 것으로 나타났고, ‘월 1~2번 정도 이용’이 42.1%, 42.7%, 45.2%로 증가하였으며, ‘주 1번 정도 이용’은 26.3%, 26.2%, 12.5%로 감소하는 것으로 나타나 영양지식 점수가 좋을수록 패스트푸드 이용 빈도가 유

의적으로 낮은 것으로 나타났다($p<0.001$).

7. 비만도, 부모 학력, 용돈, 식생활 태도, 영양지식 및 패스트푸드 이용 빈도의 상관관계

조사대상자의 비만도, 부모 학력, 용돈, 식생활 태도, 영양지식 및 패스트푸드 이용 빈도의 상관관계를 〈표 9〉에 나타내었다. 부모의 학력은 자녀의 식생활 태도와는 양의 상관을 보였으나($p<0.01$), 영양지식과는 유의적인 상관을 보이지 않았다. 이는 자녀의 식생활 태도가 부모의 영향을 많이 받음을 보여주는 것으로, 부모의 지식수준이 높아질 때 가족의 식생활관리 능력도 높아질 수 있으므로 균형있는 식사와 영양관리의 필요성을 인식할 수 있도록 부모 영양교육을 병행하는 것이 청소년의 식생활 지도에 효율적일 것으로 여겨진다.

용돈은 식생활 태도와 음의 상관을 보이고 ($p<0.05$), 패스트푸드 이용 빈도와는 양의 상관을

〈표 8〉 영양지식별 패스트푸드 이용 빈도

구분	나쁨	보통	좋음	전체	χ^2	
거의 이용 안함	8(32.0)	29(23.4)	34(27.6)	71(26.1)		
1~2번 정도/월	10(40.0)	54(43.5)	48(39.0)	112(41.2)		
1번 정도/주	4(16.0)	23(18.5)	20(16.3)	47(17.3)		
남	2~3번 정도/주	2(8.0)	12(9.7)	11(8.9)	25(9.2)	4.144
	4~5번 정도/주	1(4.0)	4(3.2)	9(7.3)	14(5.1)	
	거의 매일 이용	0(0.0)	2(1.6)	1(0.8)	3(1.1)	
	전체	25(100.0)	124(100.0)	123(100.0)	272(100.0)	
거의 이용 안함	1(5.3)	17(16.5)	48(28.6)	66(22.8)		
1~2번 정도/월	8(42.1)	44(42.7)	76(45.2)	128(44.1)		
1번 정도/주	5(26.3)	27(26.2)	21(12.5)	53(18.3)		
여	2~3번 정도/주	1(5.3)	11(10.7)	14(8.3)	26(9.0)	24.917**
	4~5번 정도/주	3(15.8)	2(1.9)	8(4.8)	13(4.5)	
	거의 매일 이용	1(5.3)	2(1.9)	1(0.6)	4(1.4)	
	전체	19(100.0)	103(100.0)	168(100.0)	290(100.0)	

** $p<0.01$.

〈표 9〉 비만도, 부모 학력, 용돈, 식생활 태도, 영양지식 및 패스트푸드 이용 빈도와 상관관계

구분	비만도	부교육 정도	모교육 정도	용돈	식생활 태도	영양 지식	이용 빈도
비만도	-						
부교육 정도	.057	-					
모교육 정도	.056	.624**	-				
용돈	.113**	.061	.058	-			
식생활 태도	.022	.126**	.129**	.097*	-		
영양지식	.063	.048	.033	.028	.100*	-	
이용 빈도	.059	.001	.042	.100*	.207**	.159*	-

* $p<0.05$, ** $p<0.01$.

보였다 ($p<0.05$). 이는 용돈을 많이 지출할수록 식생활 태도가 나빠짐을 보여주는 것으로, 청소년들이 편의성과 기호면에 치우쳐 있는 패스트푸드의 선택을 선호하므로(진영희 2001), 사먹는 간

식의 경우 영양적으로 균형이 맞지 않는 경우가 많을 수 있음을 시사한다고 생각된다. 비만도는 유의적이지는 않지만 패스트푸드 이용 빈도와는 음의 상관은 보였으며, 용돈과는 음의 상관을 보

였다($p<0.01$).

조사대상자의 식생활 태도는 영양지식과는 양의 상관을 보였고($p<0.05$), 패스트푸드 이용 빈도는 식생활 태도 및 영양지식과 음의 상관을 보였다. 이는 식생활 태도와 영양지식 점수가 높을수록 패스트푸드 이용 빈도가 낮게 나온 것(표 7, 8)과 상통하는 것으로 식생활 태도나 영양지식을 향상시킬 수 있는 영양교육이 학생들의 환경에 맞게 개발되어 시행된다면, 무분별한 패스트푸드의 이용을 줄일 수 있는 긍정적인 효과를 가져올 수 있음을 시사한다고 하겠다.

IV. 요약 및 결론

중·고등학생을 대상으로 패스트푸드 이용 실태와 식생활 태도, 영양지식 및 비만도 등을 조사하여 이를 간의 상호관계를 알아보기 위하여, 부산 시내에 소재하는 중학교와 고등학교를 3개교 씩 선정하여 1학년과 2학년 남녀 학생을 대상으로 설문지법을 이용하여 2006년 4월 8일부터 22일까지 조사를 실시한 결과는 다음과 같다. 조사 대상자의 패스트푸드 이용 빈도는 '한 달에 1~2 번 정도' 이용한다는 응답이 남자 중학생이 47명 (33.6%), 남자 고등학생이 65명(49.2%), 여자중학생이 63명(44.7%), 여자 고등학생 65명(43.6%)으로 가장 높게 나타났다. 전체 남학생 중의 26.1%, 여학생의 22.8%는 패스트푸드를 거의 이용하지 않은 것으로 나타났으며, 남학생보다 여학생의 패스트푸드 이용 빈도가 조금 높은 것을 나타났다. 패스트푸드를 이용하는 이유로는 남학생은 '음식의 맛이 좋으므로' - '음식을 먹기 간편하므로'-, '친구들과 어울릴 수 있는 장소임'의 순으로 나타났고, 여학생의 경우 '음식을 먹기가 간편하므로' - '친구들과 어울릴 수 있는 장소임' - '음식의 맛이 좋으므로'의 순이었다. 남자 중학생의 71.4%, 남자 고등학생의 70.4%, 여자중학생의 74.4%, 여자 고등학생의 81.8%가 패스트푸드가 식사대용으로 가능하다고 대답하였다.

조사대상자의 식생활 태도는 각 군 간에 유의적인 차이는 나타나지 않았으나, 영양지식 점수는 남자 중학생이 다른 군에 비해 유의적으로 낮게 나타났으며, 영양지식 점수와 식생활 태도 점수는 유의적인 양의 상관관계를 보였다($p<0.05$). 남학생은 식생활 태도나 영양지식에 따라 패스트푸드 이용 빈도에 유의적인 차이를 보이지 않았으나, 여학생의 경우는 식생활 태도와 영양지식 점수가 높아질수록 패스트푸드 이용 빈도가 유의적으로 낮음을 알 수 있었다($p<0.001$). 부모의 학력은 자녀의 식생활 태도와는 양의 상관을 보였으나($p<0.01$), 영양지식과는 유의적인 상관을 보이지 않았다. 용돈은 식생활 태도와 음의 상관을 보이고, 패스트푸드 이용 빈도와는 양의 상관을 보였다. 조사대상자의 식생활 태도는 영양지식과는 양의 상관을 보였고($p<0.05$), 패스트푸드 이용 빈도는 식생활 태도 및 영양지식과 음의 상관을 보였다.

균형된 영양의 섭취는 심신의 건강유지와 질병 예방 및 정상적 생활유지에 중요한 요건으로, 영양지식, 식태도, 식습관 등과 밀접한 관계를 가지고 있다. 본 조사 결과는 식생활 태도나 영양지식을 향상시킬 수 있는 영양교육이 학생들의 환경에 맞게 개발·시행됨으로써 무분별한 패스트푸드의 이용이 지양되어야 함을 시사한다. 청소년들의 패스트푸드 이용을 절제하기 위한 실제적 방안이 제시되어야 하며, 구체적으로 패스트푸드 섭취 시 과다 섭취되거나 부족하기 쉬운 영양소에 대한 정보를 제공하여야 할 것이다. 무엇보다 영양적인 단점이 보완되면서 우리 입맛에 맞고 간편하게 준비할 수 있는 메뉴 개발을 위한 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

참고문헌

1. 곽준식 (1979) : 고교생의 자아개념과 고민에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.

2. 교육인적자원부 (2005) : 2005년도 학생신체 검사결과.
3. 김경원·신은미·문은혜 (2004) : 대학생의 패스트푸드 이용, 영양지식, 식행동, 영양소 섭취 실태에 관한 연구. *대한영양사회학술지* 10(1):13-24.
4. 김숙희 (1999) : 아침 식사의 규칙성이 영양소 섭취와 학업성취도, 체력에 미치는 영향. *대한영양사회학술지* 5(2):215-224.
5. 김은경 (2001) : 한국아동의 식행동과 영양문 제. *대한지역사회영양학회지* 6(5):905-920.
6. 김인숙 (2002) : 익산지역 여중생과 여고생의 식행동과 영양 섭취에 관한 연구. *한국식생활 문화학회지* 17(5):560-568.
7. 김초영 (1989) : Fast Food의 이용 실태조사 및 영양적 균형 평가를 위한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
8. 김초영·남순란·곽동경 (1990) : 패스트푸드의 이용 실태조사 및 영양 밀도평가에 관한 연구- 서울시내 남여 중·고등학생을 중심으로-. *한국식생활문화학회지* 5(3):361-369.
9. 김현아·김은경 (1996) : 학령기 비만아동을 위한 체중조절 프로그램의 실시 및 효과 평가. *한국영양학회지* 29(3):307-320.
10. 김혜경 (1996) : 울산 지역 대학생이 패스트푸드 이용 실태에 관한 연구. *한국식생활문화학회지* 11(1):131-141.
11. 박모라·김순희·위성언 (1999) : 소도시의 패스트푸드점 이용 실태에 관한 연구-김천 상주지 역을 중심으로-. *한국식생활문화학회지* 14(2):139-146.
12. 박주원·안숙자 (2001) : 한국인의 연령·성별에 따른 외식행동 비교. *한국식생활문화학회지* 16(4):276-295.
13. 보건복지부 (2005) : 국민건강영양조사보고서
14. 서영선 (1992) : 청소년의 패스트푸드 식습관과 인성에 관한 연구. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
15. 신애숙·노승배 (2000) : 부산 지역 대학생들의 패스트푸드점 이용 실태에 관한 연구. *한국식생활문화학회지* 15(4):287-293.
16. 양성희 (1990) : 서울지역 남녀 중학생의 식습관과 인스턴트 식품의 섭취실태에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
17. 양일선·곽동경·한경우·김은경 (1993) : 탁아기관 원아를 위한 영양교육. 훈련 프로그램의 필요성 평가. *한국식생활문화학회지* 28(1):61-70.
18. 이경혜·황권중·허은실 (2001) : 창원시 일부 초등학교 고학년의 비만도에 따른 체형 인식도, 식습관, 식행동 및 영양섭취 상태에 대한 비교 연구. *대한지역사회영양학회지* 6(4): 577-591.
19. 이보숙 (2004) : 초·중·고 학생의 식생활 실태 및 인식 비교 연구. *대한영양사협회학술지* 10(3):364-374.
20. 이성숙 (2004) : 패스트푸드 선호도에 따른 식생활 행동에 관한연구-광주지역 초등학교 6학년을 중심으로-. *대한지역사회영양학회지* 9(2):204-213
21. 이영미·한명숙 (1996) : 남·여 중·고등학생의 식생활행동과 영양지식에 대한 실태연구 (성남지역을 중심으로). *한국식생활문화학회지* 11(3):305-316.
22. 이정숙 (2003) : 청소년의 성별, 비만도, 영양지식 및 식생활 태도가 식이자기효능감에 미치는 영향. *대한지역사회영양학회지* 8(5):652-657.
23. 이정숙·정은정·정희영 (1996) : 부산 지역 일부 저소득층의 영양 상태 연구. *한국식품영양과학회지* 25:1999-204.
24. 이정숙·윤정원 (2003) : 부산 지역 일부 고등학생의 체형인식도, 식생활 태도, 식이자기효능감 및 영양섭취 상태에 관한 연구. *한국식품영양과학회지* 32(2):295-301.
25. 장남수 (1997) : 한국인의 아침 식사 실태. 대

- 한영양사협회학술지 3(2):216-222.
26. 정진희·김선희 (2001) : 서울시내 고등학생
의 식행동과 패스트푸드 소비실태. 대한가정
학회지 39(10):113-124.
27. 진영희 (2001) : 소도시지역 중학생의 식습관,
식생활 행동 및 영양지식. 대한영양사협회 학
술지 7(4):320-330.
28. 한명주 (1992) : 서울지역대학생들의 패스트
푸드의 외식 행동에 관한 실태 조사. 한국식
문화학회지 7(2):91-96.

2007년 3월 16일 접수
2007년 6월 13일 게재 확정