

용인지역 일부 실업계 고등학생의 아르바이트 여부에 따른 영양지식, 식습관, 식생활 지침 실천도 비교

배성주 · 이승민 · 안홍석*
성신여자대학교 식품영양학과

Comparison of Nutritional Knowledge, Dietary Habits, and Practice Level of Eating Behavior Guidelines Between Part-Time Working and Non-Working Adolescents Attending a Vocational High School in Yongin, Gyeonggi-Do

Sung-Joo Bae, Seung-Min Lee, Hong-Seok Ahn*

Department of Food & Nutrition, Sungshin Women's University

Abstract

The purpose of this study was to investigate nutritional knowledge, practice of eating behavior guidelines, and problematic dietary habits in working high school students in comparison with non-working high school students. A survey questionnaire was formulated to obtain information on demographic variables, body size, part-time jobs, nutritional knowledge, practice of eating behavior guidelines, and dietary habits. The developed questionnaire was given out to 515 students attending a vocational high school in Yongin, Gyeonggi-Do. Those who had been working 5 hours or more per day for at least a month at the time of survey administration were defined as working students for this study. Proportions of working students were similar between male and female students (i.e. 49.5% for male, 50.5% for female). No significant difference was found in scores of nutritional knowledge between working (8.43 ± 2.29) and non-working students (8.60 ± 2.19). However, some dietary habits were found to be dependent on working status. While approximately 43% of non-working students reported skipping a meal, about 57% of working students did so ($p < 0.01$). The proportion of students with any drinking experience was significantly higher among working students (92%) compared to non-working students (80%) ($p < 0.001$). Working students were found to drink alcoholic beverages more often than non-working students ($p < 0.001$). The mean score of practice of eating behavior guidelines was lower in working students than non-working students. The magnitude of this difference was modest (51.33 ± 0.63 in working students, 53.40 ± 0.51 in non-working students), but reached statistical significance ($p < 0.01$). Based on the findings from this study, it is suggested that specific behavior-oriented messages to improve certain problematic dietary habits need to be directed toward working high school students.

Key Words: working, high school students, practice of eating behavior guidelines, dietary habits

1. 서 론

전 세계적으로 노동시장의 유연화가 이루어지고 학생들의 소비주의도 확대되어 1990년대 이후부터 최근까지 학교와 지역에 따라 차이는 있지만 10대 청소년들의 아르바이트가 높은 수준을 유지하고 있다. 2000년 한국청소년개발원이 전국 중고등학생을 대상으로 한 아르바이트 조사에서 중학생의 23.5%, 인문계 고등학생의 29.7%, 실업계 고등학생 46.1%가 아르바이트 경험이 있는 것으로 보고된 바 있다(이 등 2000). 또한 최근의 통계청 자료에 의하면 15-24세 청

소년의 경제활동 참가율이 2008년 26.3%로 나타났다(통계청 2009). 아르바이트를 하는 이유도 변화하는 추세인데, 과거에는 주로 가사에 보탬을 주기 위해 청소년들이 일을 했다면 현대 사회의 소비주체로 성장한 현재의 청소년들은 개인적인 금전적 필요성에 의해 일을 하고 있는 경우가 증가하고 있다(Lee & Lee 2002).

청소년의 발달 과정에 있어서 일은 성취, 안정, 책임, 내적 즐거움 등을 주고, 사회적 교제와 정체성 및 자부심 발달의 기회를 제공해 주는(Erickson 1963) 등의 긍정적인 효과를 기대할 수 있지만, 학업시간, 가족과의 시간, 개인의

*Corresponding author: Hong-Seok Ahn, 249-1, Dongseon-dong 3-ga, Seongbuk-gu, Seoul, 136-742, Korea
Tel: 82-2-920-7204 Fax: 82-2-920-2076 E-mail: hsahn@sungshin.ac.kr

흥미나 정체감을 탐색하기 위한 시간, 휴식시간, 운동시간 등을 감소시킴으로서 청소년의 성장 발달에 부정적인 영향을 미친다는 주장도 있다(Greenberger & Steinberg 1986).

청소년기는 신체의 성장 및 발달이 활발한 시기이고 한국인 영양섭취기준(The Korean Nutrition Society 2005)에 의한 에너지 및 각종 영양소의 절대적 요구량이 일생 중 가장 큰 시기이다(Kang & Lee 2006). 따라서 청소년기의 불규칙한 식사는 성장장애를 유발하여 정상적인 신체적, 정신적, 지적 기능을 수행하는데 어려움을 주게 될 수 있고, 영양섭취 불량으로 인한 발육 억제는 성장기가 끝난 후 충분한 영양보급을 한다 해도 성장 회복이 불가능하므로 청소년기의 영양에 더욱 신경을 써야 한다. 또한, 이 시기에 형성된 바람직하지 못한 식행동은 쉽게 교정되기 어려워 장년, 노년기에 다양한 생활습관질환을 유발할 수 있으므로 가정과 학교에서 단계적이고 지속적인 영양교육을 통하여 올바른 식습관을 가지고 영양적으로 균형 잡힌 식생활을 할 수 있도록 해야 한다(Mortimer 등 1994). 특히 아르바이트를 하는 청소년은 아르바이트에 대한 부담과 식사시간의 부족 등으로 결식, 폭식, 가공식품 및 인스턴트식품의 섭취, 편의적 식사 등의 빈도가 높을 우려가 있어, 영양섭취상태가 불량할 수 있을 것으로 우려된다.

지금까지의 청소년 아르바이트에 관한 연구는 주로 실태, 원인, 법률적 및 제도적 개선 요구, 지원정책에 초점을 두어 진행되어 왔다. 그러나 특수한 환경인 아르바이트를 하는 학생의 영양 및 건강 상태에 관한 연구는 비교적 미흡한 실정이다. 이에 본 연구에서는 아르바이트를 하는 고등학생과 아르바이트를 하지 않는 고등학생을 대상으로 영양지식, 식습관, 식생활지침 실천도 등을 비교하여 아르바이트를 하는 학생들의 건강한 식생활 지도를 위한 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 조사대상 및 방법

1. 조사 대상자

실업고 재학생들의 경우 다수의 학생이 아르바이트를 하고자 하는 의사를 가지고 있고, 중학생보다는 고등학생이 아르바이트 경험율이 더 높았다는 기존의 연구 결과(이 등 2000; 도 2001)를 토대로, 본 연구는 아르바이트를 하는 학생의 비율이 높을 것으로 예상되는 경기도 용인시의 한 실업계 고등학교에서 대상자를 모집하였다. 본 연구의 취지와 목적을 설명하고 이에 동의한 남학생 284명과 여학생 231명에 대해 조사를 실시하였다.

2. 설문지 작성

본 연구에 사용된 설문항목들 중 일반적인 사항과 식사습관에 대한 질문은 Lee 등(2000)의 연구를 참고로 작성되었고, 아르바이트와 관련된 질문들은 도(2001)의 연구를 기초

로 하여 본 연구의 목적에 부합되도록 수정 및 보완하여 작성하였다. 영양지식과 식생활지침 실천도를 묻는 질문은 보건복지부와 보건산업진흥원이 2003년 발표한 청소년 식생활지침 내용에 기초하여 작성하였다(Korea Ministry of Health and Welfare & Korea Health Industry Development Institute 2003). 1차적으로 작성된 설문지는 35명의 고등학생을 대상으로 2006년 6월21일-6월23일에 예비조사를 실시하여 부적합한 질문(가정 형편 또는 월수입을 묻는 질문 등) 및 혼동되는 어휘 등을 수정하여 최종본으로 완성되었다. 본 조사는 2006년 7월10일-7월14일 동안의 체육수업에 체육교사가 학생들에게 설문지 작성법을 충분히 설명한 후 실시하였다.

3. 조사내용

1) 일반사항

일반사항으로는 생년월일, 성별, 최근에 측정한 키와 몸무게, 거주상황, 부모님의 직업, 한 달 용돈, 수면 시간, 운동 횟수, 아르바이트 여부 등을 조사하였고, 아르바이트 경험과 관련하여 아르바이트 시작 시기와 시작 동기, 종류, 아르바이트 시간과 지속성 등을 응답하도록 하였다.

2) 영양지식

영양지식의 문항은 규칙적인 식생활, 체중관리, 올바른 간식 습관, 식품의 선택, 영양표시 확인 등에 관한 총 14문항을 제시하였다. 영양지식의 각 항목에 관해 '맞다', '틀리다', '모른다'의 응답 중 선택하게 하였다. 정답인 경우 1점, 그렇지 않은 경우 0점을 부여하여, 총 14점 만점이 되며 점수가 높을수록 영양지식이 양호한 것을 나타낸다.

3) 식습관

문제성 식습관의 실태를 알아보기 위해 결식여부, 결식횟수, 음주여부, 음주횟수를 묻는 내용으로 구성하였다.

4) 식생활 실천 지침의 실천도

식생활지침 실천도 평가를 위해 만성질환의 원인이 되는 부적절한 식생활 습관을 개선하고 올바른 식습관 실천을 유도하기 위해 발표한 '국민의 연령층 별 식생활지침' 중의 '청소년을 위한 식생활지침'을 토대로 총 16문항을 만들었다(Korea Ministry of Health and Welfare & Korea Health Industry Development Institute 2003). 각 항목별로 '항상 그렇다', '대부분 그렇다', '보통이다', '대부분 그렇지 않다', '전혀 그렇지 않다'의 총 5개의 대답 항목 중 자신의 평소 식생활에 가장 부합하는 것을 선택하게 하였다. 개인의 식생활 실천 점수는 이들 5개의 대답항목에 각각 1-5점씩을 부여하여 총 80점 만점으로 구성하였고, 점수가 높을수록 식생활지침의 실천도가 양호한 것을 나타내도록 하였다.

4. 자료의 통계처리

본 연구를 위한 모든 자료의 통계처리는 SAS(version 9.12, Cary, NC, USA)를 이용하여 실행하였다. 범주형 변수는 빈도와 비율로, 연속형 변수는 평균과 표준편차로 기술하였다. 남녀 간 또는 아르바이트 여부 간 범주형 변수의 분포의 차이에 대한 검정은 카이제곱 검정을 실시하여 살펴 보았다. 아르바이트 여부 간 신장, 체중, 체질량 지수, 영양 지식 총점, 식생활 지침 점수의 평균값들에 대한 비교는 t-test로 검정하였다. 모든 통계적 가설검정은 유의수준 0.05에서 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 아르바이트 실태

연구에 참여한 학생들의 아르바이트 실태 결과는 <Table 1>과 같다. 노동 경험 유무에 있어 유경험자는 전체 학생 515명 중 373명(72.4%)으로 나타났으며, 과반수 이상의 대상자가 (53.9%) 중학생 때 아르바이트를 시작하였다고 응답하였다. 아르바이트의 시작 동기는 ‘중요한 무언가를 사고 싶어서’라고 응답한 학생이 60.9%로 가장 많은 부분을 차지했고, ‘평소 용돈이 부족해서’가 26.0%, ‘집안에 보탬

<Table 1> Part-time working characteristics by gender

Item	Total (N=373)	Boy (N=200)	Girl (N=173)	
	N(%)			
Experience of part-time working	Yes	373(72.4)	200(70.4)	173(74.9)
	No	142(27.6)	85(29.6)	58(25.1)
First part-time working experience	<7th grade	17(4.6)	10(5.0)	7(4.1)
	7th grade	40(10.7)	30(14.9)	10(5.8)
	8th grade	63(16.9)	32(15.9)	31(18.0)
	9th grade	98(26.3)	47(23.4)	51(29.7)
	10th grade	97(26.0)	54(26.9)	43(25.0)
	11th grade	47(12.6)	22(11.0)	25(14.5)
	12th grade	10(2.7)	6(3.0)	4(2.3)
Reason for part-time working	To purchase something	227(60.9)	117(58.5)	110(63.6)
	To make up short of wage	97(26.0)	61(30.5)	36(20.8)
	To provide family economic help	49(13.1)	22(11.0)	27(15.6)
Type of part-time working***	Handbill distribution	127(34.2)	79(39.5)	48(28.1)
	Constructing labor	54(14.6)	34(17.0)	20(11.7)
	Delivery	12(3.2)	11(5.5)	1(0.6)
	PC room	11(3.0)	9(4.5)	2(1.2)
	Restaurant	37(10.0)	17(8.5)	20(11.7)
	Coffee shop/Beer bar	1(0.3)	0(0.0)	1(0.6)
	Fast food restaurant	20(5.4)	6(3.0)	14(8.2)
	Amusement park	11(3.0)	3(1.5)	8(4.7)
	Others	98(26.4)	41(20.5)	57(33.3)
Daily working hour (hours)*	<3	71(19.0)	45(22.5)	26(15.0)
	≥3 or <5	76(20.4)	39(19.5)	37(21.4)
	≥5 or <7	86(23.1)	49(24.5)	37(21.4)
	≥7 or <9	108(29.0)	46(23.0)	62(35.8)
	Others	32(8.6)	21(10.5)	11(6.4)
Duration of part-time working (months)	≥1 or <3	225(60.7)	114(57.3)	111(64.5)
	≥3 or <5	50(13.5)	24(12.1)	26(15.1)
	≥5 or <7	18(4.9)	7(3.5)	11(6.4)
	≥7 or <9	8(2.2)	4(2.0)	4(2.3)
	≥9 or <12	4(1.1)	3(1.5)	1(0.6)
	≥12	32(8.6)	22(11.1)	10(5.8)
Others	34(9.2)	25(12.6)	9(5.2)	

*p<0.05, ***p<0.001

<Table 2> Demographic and anthropometric characteristics by part-time working status

Variables		Non-working (N=305)	Working (N=210)
		N(%)	
Gender*	Boy	180(59.0)	104(49.5)
	Girl	125(41.0)	106(50.5)
Mean±SD			
Age(years)***		16.17±0.86	16.7±0.85
Height(cm)	Boy	172.34±6.08	173.14±6.15
	Girl	160.78±5.11	161.02±4.97
Weight(kg)	Boy	65.95±14.31	63.94±11.96
	Girl	52.60±7.43	52.26±7.05
BMI(kg/m ²)	Boy	22.15±4.28	21.28±3.54
	Girl	20.37±2.75	20.20±2.37

*p<0.05, ***p<0.001

이 되기 위해서'가 13.1%로 뒤를 이었다. 아르바이트 경험자의 비율, 시작 시기 및 아르바이트의 동기에 대한 답변은 남학생과 여학생 간 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

본 연구에서 나타난 아르바이트 경험을 가진 고등학생의 비율은 Kim(2004)이 실업고 학생의 절반 이상이 아르바이트 경험이 있다고 보고한 결과와 실업계 고등학생 46.1%가 아르바이트 경험이 있다고 한 이 등(2000)의 선행 연구 결과와 비교하여 눈에 띄게 높은 것으로 나타나, 최근 들어 더욱 포화화된 고등학생의 아르바이트 현황을 시사하였다. 한편, 서울지역(이 등 2000)과 광주광역시(이 2002) 청소년을 대상으로 아르바이트 실태에 관해 조사한 연구가 '용돈이 부족해서'를 아르바이트를 시작한 주된 이유로 보고한 것 역시 '중요한 무언가를 사고 싶어서'가 주요한 아르바이트의 동기로 나타난 본 연구의 결과와 상이하였다. 이는 청소년들의 소비욕구가 좀 더 구체화되고 있으며 이에 따른 추가적인 소비욕구 충족을 위해 아르바이트를 하는 추세를 반영하는 것으로 보인다.

아르바이트 종류를 살펴보면 전체 학생 중 127명(34.2%)이 '전단지 배포' 아르바이트를 하였고, '건설현장 육체노동'(14.6%), '분식 및 식당 관련'(10.0%), '패스트푸드점'(5.4%), '놀이시설'(3.0%) 등의 순으로 나타났다. 남녀 간 아르바이트 종류에 있어서 '전단지 돌리기' 외에 남학생은 '건설현장 육체노동'이 17.0%, '분식 및 식당 관련'이 8.5%, '배달'이 5.5%로 높은 비율을 차지한 반면, 여학생은 '분식 및 식당 관련'과 '건설현장 육체노동'이 각각 11.7%를 차지하였으며, '패스트푸드점'이 8.2%, '놀이시설'이 4.7%에서 높은 비율을 차지해 남녀 간 유의한 차이가 관찰되었다(p<0.01).

아르바이트 시간의 남녀 비교 결과를 보면 '하루 7-9시간'이라고 응답한 비율은 남학생보다(23.0%) 여학생이(35.8%) 더 높았으며, '하루 3시간 미만'은 남학생이

(22.5%) 여학생보다(15.0%) 더 많은 것으로 나타나는 등 전체적으로 여학생이 좀 더 많은 시간을 아르바이트에 할애하는 것으로 나타났다(p<0.05). 이는 아마도 남학생의 경우 육체적인 강도가 상대적으로 높은 업종에서 일하는 비율이 다소 높은 특성과 유관할 수 있겠다. 아르바이트 지속성을 묻는 질문에서는 전체 학생 중 '1-3개월'이라고 응답한 학생이 60.7%로 가장 많았다. 이는 고등학생들이 여름 및 겨울방학 기간을 이용하여 아르바이트를 하기 때문이라고 유추된다. 아르바이트 지속성에 있어서 남녀 간 유의한 차이는 없었다.

2. 아르바이트 여부에 따른 일반사항 비교

본 연구는 아르바이트 학생을 '아르바이트 경험이 있다고 응답한 학생 중 최소 한 달 이상, 그리고 최소 하루에 5시간 이상 현재 아르바이트를 하고 있는 경우'로 정의하여 일반 학생과 아르바이트 학생의 두 집단으로 분류하였다. 이 정의에 따라 전체 대상자의 약 41%인 210명이 아르바이트 학생으로 분류되었다. <Table 2>에 일반 학생과 아르바이트 학생 간의 성별 분포, 나이, 신장, 체중, 체질량지수를 비교한 결과를 제시하였다. 아르바이트 여부에 따른 남녀 성별 분포를 보면 아르바이트 집단에 비하여 일반학생 집단의 남학생 비율이 유의하게 높은 것으로 나타났다(p<0.05). 평균 연령은 두 집단 간 유의한 차이가 있었으나 (p<0.001), 절대적 크기의 차이는 0.53세로 미미하였다. 그 외 신장, 체중, 체질량 지수 등의 신체지수는 두 집단 간 유의한 차이가 보이지 않았으며, 대체적으로 한국인 체위 기준치와 비슷하였다 (The Korean Nutrition Society 2005).

일반 학생과 아르바이트 학생의 가족환경과 생활습관에 대한 비교를 <Table 4>에 제시하였다. 부모와의 거주 여부, 부모의 직업 유무, 한 달 용돈, 수면시간, 여가 신체활동의 빈도 등을 살펴본 결과 한 달 용돈의 규모를 제외한 모든 항목에서 일반학생과 아르바이트 학생 집단 간의 유의한 차이가 관찰되지 않았다. 아르바이트 학생들이 상대적으로 불안정한 가족구조를 가지며 시간의 제약으로 인하여 수면시간과 신체활동의 빈도가 적을 것이라는 연구 전의 가설과 달리 이러한 우려는 실제 본 연구의 대상자들에게서 나타나지 않았다. 이는 아르바이트를 하는 주요 동기가 학생들의 개인적인 소비욕구로 나타난 본 연구의 결과와 상통한다고 볼 수 있으며, 아르바이트를 하는 것이 휴식 또는 여가시간의 축소가 아닌 학업시간의 축소로 이어지지 않았나 하는 간접적인 유추를 가능케 한다. 또한 한 학교 내의 학생들을 대상으로 하였기 때문에 집단 간 생활환경의 차이가 두드러지지 않았을 수도 있으리라 예상된다. 고등학생의 아르바이트가 생활환경 및 생활습관과 어떠한 연관성을 가지는가에 대하여 보다 확고한 결론을 도출하기 위하여 보다 다양한 대상자들을 포함하는 연구가 필요할 것으로 사료된다.

일반 학생과 아르바이트 학생의 한 달 용돈을 비교해 본

<Table 3> General characteristics by part-time working status

Variables	Non-working (n=305)	Working (n=210)	
	N(%)		
Parent living together	Living with father & mother	236(77.4)	148(70.8)
	Living with father & stepmother	12(3.9)	9(4.3)
	Living with mother & stepfather	3(1.0)	3(1.4)
	Living with father	21(6.9)	19(9.1)
	Living with mother	25(8.2)	20(9.6)
	Not living with any parents	8(2.6)	10(4.8)
Working parent	Only father	78(25.6)	56(26.7)
	Only mother	29(9.5)	27(12.9)
	Both parents	192(63.0)	121(57.6)
	None	6(2.0)	6(2.9)
Monthly wage (won)*	<5,000	21(6.9)	12(5.7)
	≥5,000 or <10,000	21(6.9)	10(4.8)
	≥10,000 or <30,000	85(27.9)	40(19.1)
	≥30,000 or <50,000	93(30.5)	59(28.1)
	≥50,000 or <100,000	64(21.0)	66(31.4)
	≥100,000	21(6.9)	23(11.0)
Daily sleeping hour (hours)	≤5	7(2.3)	6(2.9)
	≥5 or <7	133(43.6)	80(38.1)
	≥7 or <8	146(47.9)	100(47.6)
	≥9 or <10	14(4.6)	16(7.6)
	≥10	5(1.6)	8(3.8)
Frequency of leisure time physical activity	Everyday	35(11.5)	30(14.3)
	1-2 times/week	108(35.4)	66(31.4)
	3-4 times/week	53(17.4)	35(16.7)
	5-6 times/week	11(3.6)	17(8.1)
	1-2 times/month	69(22.6)	43(20.5)
	Never	29(9.5)	19(9.1)

*p<0.05

결과는 일반학생의 경우 '3만원-5만원 미만' 93명(30.5%)이 가장 많고 다음으로 '1만원-3만원 미만' 27.9%인 반면에, 아르바이트 학생은 '5만원-10만원 미만' 31.4%가 가장 많은 부분을 차지하였고, 다음으로 '3만원-5만원 미만' 28.1%로 나타나 아르바이트 학생이 일반 학생보다 한 달 용돈이 유의하게 높은 것으로 나타났다(p<0.05). 이는 가정환경의 차이가 두드러지지 않음으로 인하여 아르바이트를 통해 직접 용돈을 버는 효과가 그대로 반영된 결과로 보인다.

3. 아르바이트 여부 간 영양지식 비교

일반 학생과 아르바이트 학생 간 총 14개의 영양지식 문항에 대한 정답률과 총점의 평균을 <Table 5>에 기재하였다. 대부분의 문항에서 두 집단의 정답률이 유의하게 다르지 않았으며, 이에 따라 일반학생의 평균 총점은 8.60±2.19점, 아르바이트 학생은 8.43±2.29점으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 오히려 아침식사의 중요성과 물 섭취의 중요성 등의 두 항목은 일반 학생 집단에 비하여 아르바이트 학생 집단의 정답률이 다소 높은 것으로 관찰되었다(p<0.05).

4. 아르바이트 여부에 따른 식생활 실천 비교

일반 학생과 아르바이트 학생의 식생활지침 실천도를 비교한 결과는 <Table 6>과 같다. 두 군 간의 유의한 차이를 나타낸 항목은 '술을 마시지 않습니다'(p<0.001), '저녁을 제 시간에 먹습니다'(p<0.001), '아침을 거르지 않습니다'(p<0.01), '한꺼번에 많이 먹지 않습니다'(p<0.01), '하루에 적어도 두 끼는 밥을 먹습니다'(p<0.05) 등으로, 음주행동, 규칙적인 식습관, 결식, 폭식, 전통적인 식습관 의 실천에 있어서 일반 학생이 아르바이트 학생에 비하여 양호한 것으로 나타났다. 이에 따라 식생활지침 실천도에 대한 총점도 일반 학생에 비하여(53.40±0.51점) 아르바이트 학생의 점수가(51.33±0.63점) 유의하게 낮게 관찰되었다(p<0.01).

이러한 결과는 아르바이트 여부와 영양지식은 서로 연관성을 가지지 않지만, 실제적인 식생활에 있어서는 아르바이트가 중요한 요인으로 작용할 수 있다는 것을 시사하는 것으로 해석할 수 있다. 본 연구의 대상자에게 있어 아르바이트에 할애하는 시간은 식사를 위한 시간적 여유를 방해하는 요인으로 사료되며, 이에 따라 아르바이트를 하는 청소년 대상의 영양교육은 현실적 장애요인 극복을 위한 구체적인 방안에 초점을 두어야 함을 보여주고 있다.

5. 아르바이트 여부에 따른 일부 식습관 비교

아르바이트 여부에 따른 결식과 음주행동에 대한 보다 구체적인 비교를 <Table 6>에 제시하였다. 일반 학생의 61.5%, 아르바이트 학생의 70.0%가 끼니를 거르는 경우가 있다고 응답하여(p<0.05), 우리나라 청소년 집단의 잘 알려진 식습관 문제인 결식이(Kim & Lee 1993; Jung 2004; Yang 등 2004) 아르바이트 학생 집단에서 더욱 만연되어 있음을 보여주고 있다. 결식을 한다고 대답한 학생에 한하여 질문한 평균적인 결식빈도도 아르바이트 학생 집단에서 유의하게 높은 것으로 나타났다. 매일 한 끼 이상 결식을 한다고 대답한 비율이 일반 학생에서는 43.3%였던 반면, 아르바이트 학생에서는 56.9%로 유의한 차이를 보였다(p<0.01). 이러한 아르바이트 학생의 빈번한 결식은 영양소 섭취상태에 악영향을 미칠 것으로 생각되는데, 이와 관련하여 Kim & Ju(2004)는 결식이 오랜 기간 지속되면 만성적인 영양불량을 초래하여 사회성, 정서적 기분 변화에도 영향을 미친다고 보고한 바 있다.

아르바이트 여부에 따른 음주관련 사항은 <Table 6>에서와 같이 일반 학생의 경우 '술을 마셔 본 적이 없다'고 대답한 사람이 20.3%인 반면, 아르바이트 학생의 경우는 8.1%로 두 군 간 유의한 차이가 있었다(p<0.001). 음주 경험자에 국한하여 질문한 최근 일 년 동안의 음주횟수 항목에서도 아르바이트 학생이 일주일에 1회 이상 음주하는 경우가 20.3%, 일반 학생은 11.6%로 아르바이트 학생의 음주행동이 유의하게 더욱 빈번하였다(p<0.001). Jung(2004)은 음주습관은 흡연, 약물 섭취에까지 영향을 주며 나아가 비행

<Table 4> Frequency of correct responses on nutritional knowledge items by part-time working status

Items	Non-working (N=305)	Working (N=210)
	N(%)	
It is okay to skip breakfast, if having lunch and dinner regularly.*	234(76.7)	145(69.1)
If you consume plenty of various fruits everyday, it is okay to eat vegetables occasionally.	145(47.5)	87(41.4)
Milk is the best food source of calcium.	223(73.1)	151(71.9)
An ideal weight loss amount is about 0.5-1kg a week.	100(32.8)	69(32.9)
An proper weight of a 173cm-high boy is about 63kg.	164(53.8)	106(50.5)
The food (a) has more calories than the food (b) in 100g.	49(16.1)	29(13.8)
Water is better for quenching thirst than carbonated drinks.*	230(75.4)	174(82.9)
When you are hungry, you need to eat more than usual to make up for lack of energy and nutrients.	204(66.9)	142(67.6)
Fried potato has more calories than steamed potato.	229(75.1)	156(74.3)
Fast foods and instant foods contain much sodium.	163(53.4)	125(59.5)
It is okay to have a drink or so before going to bed, because it helps sleep well.	115(37.7)	63(30.0)
When you go to bed late, you need to eat dinner also late.	239(78.4)	161(76.7)
It is okay to eat only a single kind of food, if it is nutritious.	265(86.9)	184(87.6)
It is a basis of weight control to balance energy intake and energy expenditure.	262(85.9)	179(85.2)
Nutritional knowledge score (Mean±SD) (range)	8.60±2.19 (0-14)	8.43±2.29 (2-14)

*p<0.05

<Table 5> Practice scores of dietary behavior guidelines by part-time working status

Item	Non-working (n=305)	Working (n=210)
	Mean±SD	
Consuming various fruits and vegetables	3.31±0.06	3.30±0.07
Drinking milk at least twice a day	2.45±0.07	2.43±0.09
Limiting consumption of sweet snacks and fried foods	3.08±0.06	2.99±0.07
Limiting consumption of fast foods like hamburgers and pizza	3.40±0.06	3.29±0.08
Increasing physical activity and exercising everyday*	2.65±0.07	2.87±0.09
Not being on a diet nutritionally imbalanced or too often	3.79±0.07	3.86±0.09
Not drinking alcoholic beverages***	3.37±0.07	2.88±0.09
Limiting consumption of carbonated drinks	3.22±0.07	3.09±0.08
Drinking water frequently	3.69±0.06	3.78±0.08
Not skipping breakfast.**	3.22±0.09	2.76±0.11
Having dinner at proper time***	3.33±0.08	2.88±0.09
Not eating too much at a time**	3.10±0.06	2.80±0.07
Not eating substandard foods	3.14±0.07	2.96±0.08
Reading a food label of processed foods	3.78±0.07	3.71±0.09
Having a rice meal at least twice a day*	4.21±0.06	4.01±0.08
Having a meal with rice and various side dishes	3.68±0.07	3.73±0.08
Total score** (range)	53.40±0.51 (19-76)	51.33±0.63 (20-72)

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

청소년으로까지 발전할 수 있는 잠재력이 있다고 경고하였다. 또한 Mortimer 등(1994)은 아르바이트의 부정적 영향으로 흡연이나 음주 등 다양한 종류의 약물 복용이 일반적인 현상으로 나타나고 있다고 보고하고 있는데, 이러한 현상은 학생들이 일터에서 연장자와 어울리면서 성인의 여가 문화에 익숙해지고 술이나 담배 등으로 아르바이트로 인한 스트레스를 다루려하기 때문이라고 해석하였다. Moon(2003)과 Kim(2004)의 연구도 아르바이트 학생이 일반 학생에 비

해 음주율이 훨씬 높다고 보고하여 본 연구 결과와 유사하였다. 이와 같은 결과에 기초하여 청소년기의 아르바이트가 음주행동의 중요한 요인이라 결론지을 수 있으며, 이에 따라 아르바이트 청소년에게 있어 음주행동을 시정하기 위한 영양교육이 시급한 과제라 사료되며, 관련 행정부처의 청소년을 고용하는 일터에 대한 보다 적극적인 관리도 고려해 볼 가치가 있다.

<Table 6> Meal-skipping and drinking behaviors by part-time working status

Variables	Non-working (N=305)	Working (N=210)
	N(%)	
Skipping a meal regularly*	Yes	187(61.5)
	No	117(38.5)
Skipping meal	Breakfast	137(73.3)
	Lunch	13(7.0)
	Dinner	37(19.8)
Frequency of skipping a meal**	Everyday	81(43.3)
	3-4 times/week	47(25.1)
	1-2 times/week	39(20.9)
	1-2 times/month	20(10.7)
Drinking experience***	No	62(20.3)
	Yes	243(79.7)
Frequency of drinking***	≥3 times/week	2(0.8)
	≥1 or <3 times/week	26(10.8)
	≥1 or <3 times/month	92(38.0)
	1-2 times/year	122(50.4)

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

V. 요약 및 결론

본 연구는 아르바이트를 하는 청소년들의 식생활 실태를 알아보고자 아르바이트 비율이 비교적 높다고 생각되는 실업계 고등학교에 재학 중인 남녀 고교생 총 515명을 대상으로 아르바이트 관련 사항을 조사하였다. 아르바이트 기간과 아르바이트 지속성 자료를 토대로 아르바이트 경험이 있는 학생 중 최소 한 달 이상, 하루 5시간 이상 현재 아르바이트를 하고 있다고 응답한 남학생 180명(35.0%), 여학생 125명(24.3%)을 아르바이트 학생으로 분류하고, 그 외 학생들을 일반 학생으로 구분하여 두 군 간의 영양지식, 식습관 및 식생활지침 실천도를 비교하였다. 아래에 본 연구의 결과를 요약하였다.

영양지식을 비교해 본 결과 14점 만점에 일반 학생의 전체 평균은 8.60±2.19점이었고, 아르바이트 학생은 8.43±2.29점으로 유의한 차이가 없었다. 아르바이트 여부에 따른 식생활지침의 실천도 비교에서는 총점 80점 만점에 일반 학생의 식생활 실천 점수는 53.40±0.51점이었고, 아르바이트 학생은 51.33±0.63점으로 일반 학생이 아르바이트 학생보다 유의하게 높았다(p<0.05). 특히 ‘술을 마시지 않습니다’(p<0.001), ‘저녁을 제시간에 먹습니다’(p<0.001), ‘한꺼번에 많이 먹지 않습니다’(p<0.01) 항목에서는 일반 학생이 아르바이트 학생에 비하여 유의하게 높은 점수를 가졌다. 일부 문제성 식습관 설문항목을 통하여 결식과 음주행동에 대한 보다 구체적인 비교를 실시하였는데 두 군 간 유의한 차이가 관찰되었다. 일반 학생의 61.5%, 아르바이트 학생의 70.0%가 끼니를 거르는 경우가 있다고 응답하여 아르바이트

학생의 결식률이 유의하게 높은 것으로 나타났으며(p<0.05), 평균적인 결식빈도도 아르바이트 학생 집단에서 유의하게 높은 것으로 나타났다. 일반 학생에서는 하루 한 끼 이상 결식을 한다고 대답한 사람이 43.3%였던 반면, 아르바이트 학생에서는 56.9%로 유의한 차이를 보였다(p<0.01). 일반 학생의 경우 ‘술을 마셔 본 적이 없다’고 대답한 사람이 20.3%인 반면 아르바이트 학생의 경우는 8.1%로 두 군 간의 유의적인 차이가 있었다(p<0.001). 또한 아르바이트 학생이 일반 학생에 비해 음주 횟수가 많았다(p<0.001).

이상의 연구결과는 청소년의 아르바이트가 결식 및 음주 등의 문제성 식습관과 식생활지침의 실천도에 있어서 유의미한 인자라는 점을 시사한다. 개인적인 추가 소비욕구가 증가에 따른 청소년 아르바이트의 증가 추세를 감안할 때, 구체적인 식사와 금주를 강조하는 영양중재 노력이 아르바이트를 하는 청소년들에게 우선적으로 필요하다고 판단된다. 효율적인 식행동 변화를 위하여 현실적인 시간적 및 환경적 제약을 극복하는 것을 돕는 방안의 도출이 요구되며 또한 관련 행정부처의 청소년 일터 현장에 대한 보다 적극적인 중재 방안이 도움이 될 것으로 사료된다. 아울러 아르바이트 청소년의 문제성 식습관으로 인한 영양적 문제에 대하여 보다 심층적인 파악을 위한 식이조사연구가 추후 필요하다. 또한 고등학생의 아르바이트가 식생활환경 및 식습관과 어떠한 연관성을 가지는가에 대하여 보다 일반적인 결론을 도출하기 위하여 다양한 대상자들을 포함하는 연구가 필요할 것으로 사료된다.

감사의 글

본 논문은 2009년도 성신여자대학교 학술연구조성비 지원에 의하여 연구되었으며 이에 감사드립니다.

■ 참고문헌

- 도종수. 2001. 청소년 아르바이트의 실태와 대책. 사회복지정책, 13:103-125
- 이용교. 2002. 청소년 일(아르바이트) 어떻게 볼 것인가. 광주광역시 청소년자원봉사센터 토론회자료집. pp 21-25
- 이철위, 박창남, 정혜영. 2000. 청소년파트타임 고용실태와 제도적 지원방안 연구: 중·고등학생의 아르바이트를 중심으로. 한국청소년정책연구원. p 44
- 통계청. 2009. 2009 청소년 통계. p 8
- Erickson EH. 1963. Childhood and Society. W W Norton & Company. pp 275-326
- Greenberg E, Steinberg LD. 1986. When Teenage Work: the Psychological and Social Costs of Adolescent Employment. Basic Books
- Jung EH. 2004. Juvenile drinking and dietary habit in high school. Korean J. Community Nutrition, 9(1):29-37

- Kang HW, Lee SS. 2006. A study on weight control and dietary life among middle school students: nutrition knowledge, dietary behavior and food frequency. *Korean J. Nutr.*, 39(8):817-831
- Korea Ministry of Health and Welfare & Korea Health Industry Development Institute. 2003. Eating behavior guidelines for each age group
- Kim HS, Lee LH. 1993. The prevalence of obesity and it's related factors of high school girls in the large cities. *Korean J. Nutr.*, 26(2):182-188
- Kim YH, Ju HO. 2004. Elementary schoolers' skipping breakfast. *Korean J. Child Health. Nurs.*, 10(4):488-495
- Kim YS. 2004. Comparison of differences of adolescents' characteristics according to labor market participation and labor motivation. *Korean Journal of Youth Studies*, 11(1):219-244
- Lee HH, Lee YG. 2002. A study on the adolescents' part-time work in Korea: the state and some ideas for improvement. *Journal of Adolescent Welfare*, 4(1):89-100
- Moon SH. Relationship between labor market participation and juvenile delinquency. *Korean Journal of Youth Studies*, 10(3):83-103
- Mortimer JT, Finch MD, Denny K, Lee C, Beebe T. 1994. Work experience in adolescence. *Journal of Vocational Education Research*, 19(1):39-70
- The Korean Nutrition Society. 2005. Dietary Reference Intakes for Koreans
- Yang IS, Kim HY, Lee HY, Kang YH. 2004. Effectiveness of web-based nutritional education program for junior and senior high school students. *Korean J. Nutr.*, 37(7):576-584
-
- 2008년 9월 26일 신규논문접수, 2010년 1월 8일 수정논문접수, 1월 26일 수정논문접수, 1월 27일 채택