

## 고등학생들의 섭식행동 통제가 심리적 성취변화에 미치는 영향

†오 성 천

대원대학 식품영양과

### The Effects of Eating Behavior Control on Psychological Achievement Change in High School Students

†Sung-Cheon Oh

Dept. of Food and Nutrition, Daewon University College, Jecheon 390-702, Korea

#### Abstract

In this study, a survey was carried out on 300 students in Korea Culinary Arts Science High School located in Gyeonggi-do from August 1 to August 30, 2011 to figure out how the control of high school students' eating behavior affects the change of their psychological achievement. Analysis showed that attitude toward eating behavior, and perceived behavior that recognize this and act, as eating habits for control of their eating behavior, are the most control factors of eating behavior. It says that the right perception of customary attitude and the correction of habits according to the exposure and performance of repetitive eating behaviors are important. Consequently, an ordinarily regular norm as a social norm, or a rule around it won't act as big positive factors.

Key words: eating behavior control, psychological achievement, subjective standards, attitude toward eating habits, perceived behavior

#### 서 론

전 생애 건강 습관은 대부분 아동기와 청소년기에 형성된다. 그러나 최근 연구들(Won HR 2006; Oh 등 2007)에 의하면 우리나라 청소년들은 마른 체형을 바람직한 것으로 인식하고 자신의 체형이 실제로는 표준임에도 불구하고 살찐 것으로 잘못 인식하여 무리한 다이어트에 치중하고 있는 경향이 많은 것으로 보고되고 있다. 이는 우리나라 청소년들이 자신의 신체에 대해 부정적인 생각에 따라 섭식행동 또한 잘못된 행태를 보이고 있음을 의미한다.

이 같은 잘못된 식습관은 오래 누적되어 나타난 결과로 청소년들 사이에 보편화된 모습까지 보인다.

이와 같이 청소년기에 잘못된 식습관과 왜곡된 인식이 형성되면 대다수 청소년들이 자신의 체형에 대해 불만족하게

되고, 그 결과 무분별한 다이어트나 식이제한을 하게 된다. 청소년 시기에 무리한 체중조절을 시도할 경우 영양섭취 부족으로 성장·발달이 지연되고, 질병에 걸릴 위험도 높아질 뿐만 아니라 섭식장애로까지 이어져 심리적 성취 불안으로 나타나기도 한다(Hill & Bhatti 1995; Oh 등 2007; Ha 등 2009).

즉, 사회심리학자들은 행동의 변화는 지식의 변화에 의해 서라기 보다는 신념과 태도의 합리적 행동과 통합적 행동이론에 따른 변화에 따라 나타난다고 하였으며(Contento & Murphy 1990; Park HO 2000), 일반적으로 지식의 증가와 태도 변화는 일치하지 않고 오히려 건강한 식사를 선택하는 합리적 행동 변화에 맞추어야 한다고 주장하였다(Lee SH 2007; Rheanna 등 2007).

그러나 지금까지의 청소년의 식습관과 관련된 연구는 영양 지식 및 영양정보의 획득에 중점을 둔 교육 관련 연구가 주

† Corresponding author: Sung-Cheon Oh, Dept. of Food and Nutrition, Daewon University College, Jecheon 390-702, Korea. Tel: +82-43-649-3470, Fax: +82-43-649-3470, E-mail: osc5000@mail.daewon.ac.kr

류를 이루어 왔다(Kang 등 1992; Yang HN 2000).

또한 청소년기의 잘못된 섭식행동과 관련된 연구에서도 신체불만족에 따른 부정적인 신체상(Nam & Kim 2005; Leslie & Janice 2006)과 또한 잘못된 식습관(McCabe & Ricciardelli 2003), 낮은 자존감(Chaung & Park 1997; Polivy & Herman 2002), 가족, 또래 및 대중매체의 역할(Lee SH 2007; Rheanna 등 2007)이 중요함을 지적하고 있다.

이 같은 학생들의 잘못된 식습관이 갈수록 증가함에 따라 불균형된 영양섭취(Kim 등 2001; Kwon 등 2001), 식행동(Gu & Lee 2000; Jin YH 2002), 비만(Kim 등 2001) 등과 관련된 성별, 연령별 연구를 통해 그 폐해가 지속적으로 보고되고 있음에 따라 그 심각성을 짐작할 수 있다.

이렇듯 청소년기는 바람직하지 못한 식행동이 고착되기 전에 개선시킬 수 있는 최적의 시기이며, 감수성이 예민하고 지식 습득력이 매우 빠른 시기로서 바람직한 지식태도와 행동을 습득함에 있어 타 연령층에 비해 빠르고 효과적이므로 이들 행동이 합리적이거나 통합적 행동이론에 따른 올바른 섭식행동을 갖게 해야 한다. 이를 위해서는 우선 섭식행동에 대한 통제요소가 무엇인지 실태파악이 선행되어야 한다.

따라서 본 연구에서는 고등학생의 섭식행동 통제가 심리적 성취 변화에 어느 정도 영향을 미치는지 이를 밝히는데 목적을 갖는다.

## 연구 내용 및 방법

### 1. 연구모형

건강에 필요한 섭식행동이 영양지식과 정보를 제공하는 단순한 지식전달만으로는 필요한 행동을 통제하는데 한계가 있기 때문에, 보다 체계적인 행동통제 방법이 요구된다(Brush 등 1986; Lee 등 2000). 즉, 행동단계별로 행동수정 방법과 전략 등을 다르게 사용하면 보다 효율적인 영양실천이 가능하다(Di Noia 등 2008). 따라서 영양교육 대상의 행동변화단계와 식생활 요인을 파악하는 것이 필요하다. 이에 본 연구에서는 섭식 행동 통제가 심리적 성취 변화에 어느 정도 영향을 미치는지 이들 관계를 도식화하여 인과관계를 검정하고자 한다.

즉, 고등학생들의 식습관과 영양지식에 관련된 연구를 통해 입증된 바 있는 선행 연구를 바탕으로 본 연구에서도 같은 결과를 보일지 다음과 같은 변인을 선정하여 도식화하였다(Fig. 1).

여기서, 식습관에 대한 태도 규제는 자신의 식행동에 대해 스스로 관리하기 위한 기준을 암묵적으로 설정하여 억제 또는 실천하는 것을 말하며, 주관적 규범이란 행위를 수행하거나 수행하지 말라는 사회적 압력에 대한 개인의 지각을 말한

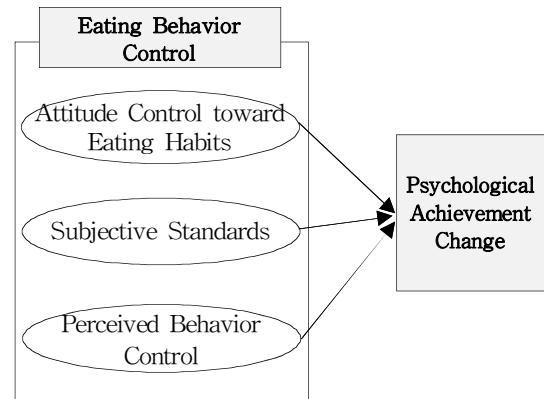


Fig. 5 Research model.

다. 그리고 지각된 행동통제는 자신의 섭식행동에 대해 알고 있는 지식에 따른 실천행동을 스스로 억제하거나 이행하는 것을 말하며, 심리적 성취 변화는 위의 세 가지 섭식행동에 대한 통제 관리가 이행될 때 본인의 내면적, 건강관리에 대한 변화도를 의미한다.

### 2. 가설설정

섭식행동을 통제하려면 섭식행동에 영향을 미칠 수 있는 여러 요인에 대한 실태를 먼저 파악해야 한다(Satia 등 2002). 이러한 요인 중 하나는 행동과 관련된 인식이며, 이는 계획적 행동이론(theory of planned behavior)이나 사회인지론(social cognitive theory) 등 행동설명 이론에서 제시되는 개념으로서, 특정행동을 수행할 때 유발되는 결과에 대한 개인의 신념을 말한다(Contento IR 2007).

섭식행동에 대한 통제는 기존 식습관에 따른 태도와 일반적인 규범, 자신이 인지하고 있는 지각된 행동으로 집약된다. 이들 요인의 바른 인식과 행동통제가 올바르게 이행될 때 심리적 성취 또한 높아진다(Kim & Lee 2000; Lee & Ha 2003; Lee & Yun 2003).

따라서 청소년의 식습관 태도, 일상적 규범, 지각된 행동 인식에 따라 느끼는 심리적 성취 변화가 다를 것이므로, 다음과 같은 가설을 설정하여 검정하고자 한다.

- H1 : 식습관에 대한 태도규제는 심리적 성취 변화에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- H2 : 주관적 규범은 심리적 성취 변화에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
- H3 : 지각된 행동통제는 심리적 성취 변화에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

### 3. 조사대상 및 측정도구

### 1) 조사대상

본 연구는 경기도 소재 조리과학 고등학교 학생 300명을 대상으로 하여 2011년 8월 1일부터 8월 30일까지 설문조사를 실시하였다(Table 1). 설문지는 배부하여 총 300명의 조사 대상자로 하여금 자기 기입식으로 설문지에 응답하게 하여 이중 응답 내용이 불충분한 설문지를 제외한 292명의 설문지를 통계분석에 사용하였다.

### 2) 측정도구

본 연구에서 사용된 설문지는 섭식행동 통제 21문항, 심리적 성취 변화 4문항, 일반사항 5문항으로 구성되었다.

#### (1) 섭식행동

섭식행동 조사는 Song YS(1986)이 사용한 식습관 조사표를 변형한 Kim & Chun(2003)의 조사도구를 사용하여 섭식행동을 조사하였다. 총 21문항을 5점 척도로 측정하였다.

#### (2) 심리적 성취

심리적 성취 문항은 박영신(1997)이 제작한 ‘한국 청소년 관련 측정 질문지와 Cha JE(1997), 김아영(1997)의 선행연구들을 사용해 재구성하여 총 4문항의 심리적 성취 문항으로 구성되었다.

이상의 측정도구의 설문지 구성내역은 Table 2와 같다.

### 4. 분석방법

본 연구에서는 연구문제의 해결과 가설 검증을 위해 수집된 자료를 SPSS package for Windows(version 17.0)을 이용하

여 분석하였다.

첫째, 고등학생의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 타당성을 검증하기 위하여 요인분석을 실시하며, 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다.

셋째, 주요 변인간의 관련성을 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시하며, 인과관계를 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

## 결 과

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성을 분석한 결과는 Table 3과 같이 나타났다.

성별은 남성 159명(54.5%), 여성 133명(45.5%)으로 나타났고, 학년은 1학년 132명(45.2%), 2학년 103명(35.3%), 3학년

**Table 3. Demographic characteristics of those surveyed**

	Classification	N	%
Sex	Male	159	54.5
	Female	133	45.5
Grade	1 grade	132	45.2
	2 grade	103	35.3
	3 grade	57	19.5
Size of family	Under 3 persons	45	15.4
	4 persons	187	64.0
	Over 5 persons	60	20.5
Economic conditions	High	12	4.1
	Medium	249	85.3
	Low	31	10.6
Mark	High	46	15.8
	Medium	161	55.1
	Low	85	29.1
	Total	292	100.0

**Table 1. Sample design**

Object	Contents
Object	300 students in Korea Culinary Arts Science High School located in Gyeonggi-do
Survey period	From Aug. 1 to Aug. 30, 2011
Survey method	Self-administering method
Final samples	292 persons(97.3%) of 300 persons

**Table 2. Details of questionnaire**

Factor	Item	Number of question	Scale
Eating behavior control	Attitude control toward eating habits	21	Likert 5 points
	Subjective standards		
	Perceived behavior control		
Psychological achievement change	Psychological achievement change	4	Likert 5 points
Demographic factors	Sex, grade, size of family, economic conditions, mark	5	Nominal scale
	Total	30	

57명(19.5%)으로 나타났다. 가족 수는 3명 이하 45명(15.4%), 4명 187명(64.0%), 5명 이상 60명(20.5%)으로 나타났고, 경제 상태는 상 12명(4.1%), 중 249명(85.3%), 하 31명(10.6%)으로 나타났다. 학교성적은 상 46명(15.8%), 중 161명(55.1%), 하 85명(29.1%)으로 나타났다.

## 2. 측정도구의 신뢰도 및 타당도 검증

### 1) 합리적 섭식행동

Table 4는 합리적 섭식행동에 대한 21개의 문항에 대하여 요인분석을 실시한 결과이다. 그 결과, 총 3개의 요인이 도출되었고 각 요인을 구성하는 문항들의 중심개념을 바탕으로 요인명을 부여하였다. 요인 1(21.275%)은 ‘섭취행동 태도’로

명명하였고, 요인 2(19.879%)는 ‘지각된 행동통제’로 명명하였으며, 요인 3(17.576%)은 ‘주관적 규범’으로 명명하였다. 이 3개의 요인 적재 값이  $\pm 0.4$  이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며, 신뢰도 또한 모두 0.6 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

### 2) 심리적 성취

Table 5는 심리적 성취에 대한 4개의 문항에 대하여 요인 분석은 실시한 결과이다. 그 결과, 총 1개의 요인이 도출되었고, 요인 1(67.122%)은 ‘심리적 성취’로 명명하였다. 이 1개의 요인 적재 값이  $\pm 0.4$  이상으로 나타나 추출된 요인은 타당성이 확보된 것으로 분석되었으며, 신뢰도 또한 모두 0.6 이상으로 나타나 신뢰할 수 있는 수준인 것으로 볼 수 있다.

Table 4. Validity & reliability test of rational eating behavior

Classification	Constituent		
	Attitude toward eating behavior	Perceived behavior control	Subjective standards
1-1. My breakfast gives me psychological satisfaction.	0.669	0.165	0.058
1-2. I like to have a breakfast.	0.760	0.246	-0.101
1-3. My breakfast is an important part of my daily nutrition.	0.795	0.325	-0.110
1-4. My breakfast gives me psychological satisfaction.	0.734	0.352	0.029
1-5. My parents want me to eat a breakfast.	0.580	0.354	0.003
1-6. I am generally having a balanced breakfast.	0.626	0.135	-0.338
1-7. Breakfast is important and helpful in my health and lifestyle.	0.657	0.423	-0.141
3-1. Breakfast helps me keep track of planned time.	0.324	0.672	-0.117
3-2. I can control my feelings well.	0.108	0.506	-0.188
3-3. Breakfast has a lot to do with my academic achievement.	0.203	0.839	0.033
3-4. I will pay attention to my breakfast and health for the future.	0.388	0.721	-0.066
3-5. I have a plan to continue to eat a breakfast even during the next couple of weeks.	0.440	0.671	-0.172
3-6. I can get up early before school for breakfast.	0.354	0.607	-0.279
3-7. I think breakfast helps me concentrate on my class.	0.417	0.715	-0.084
2-1. I don't eat a breakfast because I am worried about getting fat.	0.098	-0.168	0.744
2-2. When I don't eat a breakfast, my body is light and I feel OK.	0.078	-0.278	0.514
2-3. I don't eat a breakfast habitually.	-0.314	-0.108	0.714
2-4. I don't eat a breakfast because my parents don't prepare it for me.	-0.038	0.064	0.677
2-5. I don't have time to eat a breakfast.	-0.002	-0.052	0.852
2-6. Breakfast does not make much difference to me.	-0.384	-0.380	0.503
2-7. It is difficult for me to eat a breakfast.	-0.219	-0.071	0.773
Eigenvalue	4.468	4.175	3.691
Dispersion explanation %	21.275	19.879	17.576
Accumulation explanation %	21.275	41.153	58.729
Cronbach's $\alpha$	.872	.881	.838

**Table 5. Validity & reliability test of psychological achievement**

Classification	Constituent
	Psychological achievement
1. I have a positive attitude to myself.	0.824
2. I am generally satisfied with myself.	0.917
3. I wish I could respect more myself.	0.697
4. I am afraid sometime that I make a slip of the tongue or I do something very well(R).	0.825
Eigenvalue	2.685
Dispersion explanation %	67.122
Accumulation explanation %	67.122
Cronbach's $\alpha$	0.835

### 3. 각 변수간 상관관계

각 변수간 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과 Table 6과 같다. 분석결과 먼저 합리적 섭식행동의 하위요인별 섭취행동 태도와 지각된 행동통제는 심리적 성취와 통계적으로 유의미한 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났으나( $p < 0.001$ ), 하위요인별 주관적 규범은 심리적 성취와 통계적으로 유의미한 부(-)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $p < 0.001$ ).

**Table 6. Verification of relationship between each variables**

Classification	Rational eating behavior			Psychological achievement
	Attitude toward eating behavior	Subjective standards	Perceived behavior control	
Rational eating behavior	1			
Attitude toward eating behavior				
Subjective standards	-0.325***	1		
Perceived behavior control	0.723***	-0.384***	1	
Psychological achievement	0.378***	-0.197***	0.443***	1

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

**Table 7. The effects of rational eating behavior on psychological achievement in high school students**

Classification	Nonstandardized coefficient		Standardized coefficient	$t$	$p$	$F$	$R^2$
	B	S.E.	$\beta$				
(Constant)	1.584	0.279		5.674	0.000		
Attitude toward eating behavior	0.177	0.074	0.180	2.397*	0.017	28.836***	0.223
Subjective standards	-0.007	0.052	-0.008	-0.143	0.887		
Perceived behavior control	0.334	0.077	0.331	4.315**	0.000		

Dependent variables: Psychological achievement

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

### 4. 가설의 검증

Table 7은 고등학생의 합리적 섭식행동이 심리적 성취에 미치는 영향을 검증하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 분석결과, 회귀모형의 설명력은 22.3%이고, 회귀식은 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다( $F=28.836$ ,  $p < 0.001$ ). 독립변수별로는 섭취행동 태도, 지각된 행동통제가 심리적 성취에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 즉, 지각된 행동통제가 높아지면 심리적 성취는 0.331의 상승이 있는 것으로 나타났고, 섭취행동 태도가 높아지면 심리적 성취는 0.180의 상승이 있는 것으로 나타났다.

따라서 고등학생의 심리적 성취를 높이기 위해서는 아침 식사의 섭취행동 태도나 지각된 행동통제가 중요한 요인임을 알 수 있다.

### 요약 및 결론

본 연구는 고등학생의 섭식행동 통제가 심리적 성취변화에 어느 정도 영향을 미치는지 이를 밝히는데 목적을 갖고 연구하였는데, 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 변수간 상관관계를 분석한 결과, 합리적 섭식행동의 하위요인별 섭취행동 태도와 지각된 행동통제는 심리적 성취와 통계적으로 유의미한 정(+)적 상관관계가 있는 것으로

나타났으나( $p < 0.001$ ), 하위요인별 주관적 규범은 심리적 성취와 통계적으로 유의미한 부(-)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다( $p < 0.001$ ).

둘째, 고등학생의 합리적 섭식행동이 심리적 성취에 미치는 영향을 검증한 결과, 섭취행동 태도, 지각된 행동통제가 심리적 성취에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 즉, 지각된 행동통제가 높아지면 심리적 성취는 0.331의 상승이 있는 것으로 나타났고, 섭취행동 태도가 높아지면 심리적 성취는 0.180의 상승이 있는 것으로 나타났다.

이상의 결과를 볼 때 고등학생들의 섭식행동 통제를 위해 식습관으로서의 섭취행동에 대한 태도와 이를 인지하고, 행동하는 지각된 행동이 가장 섭식행동의 통제적 요인인 것으로 나타났으며, 이들 요인의 긍정적인 식사실천이 뒤따를 때 자신의 섭식행동으로 인한 심리적 성취 또한 높아지는 것으로 판단할 수 있다.

이는 반복적 섭취행동의 노출과 이행에 따른 관행적 태도의 바른 인식과 습관교정이 중요함을 시사한 것으로 사회적 규범으로 일상적 정례화된 규범이나 주위의 규율이 크게 긍정적 요소로 작용하지 못함을 의미하는 것으로 볼 수 있다.

따라서 왜곡된 식습관과 행동의 바른 인식과 실천을 위해서는 교육프로그램의 다양성과 심리적 자극이 구체화된 프로그램을 통해 반복적으로 제공되어야 할 것이다.

## 참고문헌

- Ajzen I. 1991. The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Dec* 50:179-221
- Backman D, Haddad EH, Lee JW, Johnston PK, Hodgkin GE. 2002. Psychosocial predictors of healthful dietary behavior in adolescents. *J Nutr Educ Behav* 34:184-193
- Berg C, Jonsson I, Conner M. 2000. Understanding choice of milk and bread for breakfast among Swedish children aged 11~15 years: An application of the theory of planned behaviour. *Appetite* 34:5-19
- Brush KH, Woolcot DM, Kawash GF. 1986. Evaluation of an effective-based adult nutrition education program. *J Nutr Educ* 18:258-264
- Cha JE. 1997. A study of for development of a general self-efficacy scale. *Psychol Sci* 34:19-31
- Chang SK, Park JS. 1997. Weight control practices, obesity and body image of adolescent girls. *J Korean Soc Health Educ Promot* 14:1-13
- Contento IR, Murphy BM. 1990. Psychosocial factors differentiating people who reported making desirable changes in their diets from those who did not. *J Nutr Educ* 22:6-14
- Contento IR. 2007. Nutrition Education-Linking Research, Theory, and Practice. Jones and Barlett Publishers, Sudbury, MA
- Di Noia J, Contento IR, Prochaska JO. 2008. Computer-mediated intervention tailored on transtheoretical model stages and processes of change increases fruit and vegetable consumption among urban African-American adolescents. *Am J Health Promot* 22:336-341
- Gu BJ, Lee KE. 2000. A survey on dietary habit and nutritional knowledge for elementary school children's nutritional education. *Korean J Dietary Culture* 15:201-213
- Ha AH, Yi SH, Kang NE. 2009. The patterns of purchasing Diet/low-calorie food and obesity related eating behavior in normal and obese female college students in Seoul area. *Korean J Food & Nutr* 22:650-661
- Hill AJ, Bhatti R. 1995. Body shape perception and dieting in preadolescent British Asian girls: Links with eating disorders. *Int J Eat Disorder* 17:175-183
- Jin YH. 2002. A comparative study on dietary habits and dietary attitudes, among middle school students with different obesity indexes. *Korean J Comm Nutr* 7:156-166
- Kang MH, Song EJ, Lee MS, Park OJ. 1992. Effect of nutrition education program on nutrition behavior of housewives in a low-income urban area. *Korean J Nutr* 25:162-178
- Kim HYP, Chun DW. 2003. Relationships among personality references, dietary habit and nutrient intake of university students. *Korean J Dietary Culture* 18:418-427
- Kim KH, Kwun IS, Kwon CS. 2001. Potential relationship between children obesity and risk for coronary heart disease in Kyungbuk area. *Korean J Nutr* 34:654-670
- Kim KM, Lee SY. 2000. The study on nutritional knowledge and eating behavior of elementary school senior student in Incheon area. *J Korean Diet Asso* 6:97-107
- Kwon WJ, Chang KJ, Kim SK. 2001. Nutrition survey of female middle school students in urban and rural areas of Incheon. *Korean J Comm Nutr* 6:495-506
- Lee JS, Ha BJ. 2003. A study of the dietary attitude, dietary self-efficacy and nutrient intake among middle school students with different obesity indices in Gyeong-nam. *Korean J Comm Nutr* 8:171-180
- Lee JS, Yun JW. 2003. A study on perception about body image, dietary attitude, dietary self-efficacy and nutrient intake of high school students in Busan. *J Korean Soc Food Sci Nutr*

32:295-301

- Lee MS, Sung CJ, Sung MK, Choi MK, Lee YS, Cho K. 2000. A comparative study on food habits and nutrient intake among high school students with different obesity index residing in Seoul and Kyunggi-do. *Korean J Comm Nutr* 5:141-151
- Lee SH. 2007. The effects of weight related external pressure, self-esteem, and body image on eating disorder behavior among female adolescents. MS. Dissertation, Chungbuk National University, Chungbuk
- Leslie S, Janice Z. 2006. The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *J Youth Adolescence* 35:219-228
- Martens MK, Assema PV, Brug J. 2005. Why do adolescents eat what they eat? Personal and social environment predictors of fruit, snack and breakfast consumption among 12~14 year-old Dutch students. *Public Health Nutr* 8:1258-1265
- McCabe MP, Ricciardelli LA. 2003. Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health Psychol* 22:39-46
- Nam HJ, Kim YS. 2005. Study on association between risk of eating disorder and self-esteem on body image. *Korean J Food & Nutr* 18:115-126.
- Oh HS, Won HR, Rhie SG. 2007. A study for the relationship between the BMI and the eating disorder, nutritional knowledge among female middle school girls in Won Ju province. *Korean J Community Living Sci* 19:11-19
- Park HO. 2000. Assessment of nutrition knowledge and food attitude of obese children in some elementary schools in Kyeonggi province. MS. Dissertation, Yonsei University. Seoul
- Polivy J, Herman CP. 2002. Causes of eating disorders. *Annu Rev Psychol* 53:187-213
- Rheanna NA, Alison BL, Megan ML. 2007. The effects of gender and family, friend and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *J Youth Adolescence* 36:1024-1037
- Satia JA, Kristal AR, Patterson RE, Neuhouser ML, Trudeau E. 2002. Psychosocial factors and dietary habits associated with vegetable consumption. *Nutrition* 18:247-254
- Song YS. 1986. The effect of nutrition course on the nutrition knowledge and food habits in college students. *Korean J Nutr* 19:420-426
- Won HR. 2006. The relationship between perceived body shape, eating disorder, and nutritional knowledge among female middle-school girls in Wonju province. *J Life Sci* 13:17-24
- Yang HN. 2000. Effect of nutrition education program on nutrition knowledge, dietary diversity of elementary school children. MS. Dissertation, Changwon National University
- 김아영. 1997. 학업적 자기효능감. 학지사
- 박영신. 1997. 청소년 자기효능감과 통제부위신념의 형성요인. 한국정신문화연구원

---

접 수 : 2011년 11월 16일  
 최종수정 : 2011년 11월 30일  
 채 택 : 2011년 12월 6일