Korean J. Food & Nutr. Vol. 25. No. 3, 483～489 (2012)

THE KOREAN JOURNAL OF
한국식품영양학회지
FOOD AND NUTRITION

중학생의 식생활 태도가 심리적 성취 및 자아관리에 미치는 영향

†오 성 천
대원대학교 제약식품계열

The Effects of Eating Attitudes on Psychological Achievement and Self Control in Middle School Students

†Sung-Cheon Oh
Dept. of Food & Pharmacy, Daewon University College, Jecheon 390-702, Korea

Abstract

In this study, a survey was carried out on 208 students at middle schools in Gyeonggi-do through May 1 to July 20, 2011, with the purpose of figuring out how eating attitudes of middle school students affect their psychological achievement and self control. The results were as follows. First, the effect of eating attitudes on the psychological achievement of middle school students demonstrated that regular dietary life, dietary life and health had a statistically significant positive effect on psychological achievement. Second, the effect of eating attitudes on self control in middle school students showed that balanced dietary life, dietary life and health had a statistically significant positive effect on self control. The above findings confirmed that regular and healthy dietary life connected directly with health, which was a factor that makes them think positively about psychological achievement. Besides, for eating self control, as balanced dietary life in eating attitudes was important. And as this had a positive effect on their self control, could improve their eating attitudes. Consequently, the regular eating attitudes and balanced dietary life in eating attitudes of middle school students can make their psychological achievement and eating self control for the nutrition and health care.

Key words: eating attitudes, psychological achievement, self control, health care

서 론

중학생은 신체적, 정신적 성장이 활발하고 성적으로 성숙해 가는 과정으로 각종 영양소의 요구량이 급증하고, 충분한 영양이 공급되어야만 완전한 성장여건이 제공될 수 있는 시기이다. 이 시기의 영양 상태는 성인기의 건강에 매우 중요한 요인으로 작용한다(Spear B 1996).

이 시기에 영양부족이나 심리적 불안정 요인이 발생하면 성장과 성숙이 지연될 뿐만 아니라, 건강한 사회인으로서 성장하는데 지장을 받게 된다(Choi & Park 2002). 이로 인해 왜곡된 식자아 개념을 가질 수 있다. 특히, 이 시기는 심리적으로 외모에 대한 관심이 높아지면서 편식, 인스턴트식품의 선호와 같은 바람직하지 못한 불규칙적인 식행동이 나타나기 쉽다(Jung & Choi 2003). 이로 인해 영양불균형을 초래하는 동시에 빈번한 패스트푸드나 고열량식품 섭취 및 운동부족으로 영양과잉을 초래하는 등의 양극화된 영양문제가 사회적 문제로 비화되기도 한다(Lee 등 1990; Kwon 등 2002).

청소년기에 잘못된 식습관과 왜곡된 행동은 무분별한 다이어트나 식이제한 및 무리한 체중조절로 이어지는 경향이 많고, 이로 인해 영양부족으로 성장·발달이 지연되며, 질병에 걸릴 위험이 높아질 뿐만 아니라, 섭식장애로 까지 이어져 심리적 성취 불안에 따른 바르지 못한 식자아를 가지게 된다(Hill & Bhatti 1995; Oh 등 2007; Ha 등 2009). 특히, 왜곡된 식자아는 식생활 태도와 심리적 성취에 영향을 받을 뿐만 아

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

니라, 미래의 행동에도 영향을 미친다는 점에서 더욱 중요시된다(Gu 등 1994).

따라서 청소년기의 잘못된 식생활 태도와 영양 상태를 수정하고 이를 바르게 교정시키기 위해서는 청소년들의 바른 식생활 태도를 갖고, 이에 따른 심리적 성취도와 자아관리가 될 수 있도록 교정해 주는 것이 필요한데, 이를 위해 자아관리 교정을 위한 섭식에 대한 자기 조절행위(Parcel 등 1995)와 올바른 건강습관을 갖기 위한 주도적인 노력을 통해 가능하다(Kang MJ 2005). 이러한 현실적 문제에도 불구하고 중학생들의 왜곡된 식생활 태도에 따른 심리적 성취도와 자아관리에 어느 정도 영향을 미치는지 관련 연구 또한 부족한 현실이다.

이에 본 연구에서는 중학생들의 식생활 태도를 교육하기 위해서는 우선 식생활 태도에 대한 핵심요소가 무엇인지, 그리고 심리적 성취와 식자아관리에 어느 정도 영향을 미치며, 이들 간의 상호연관성을 갖는지, 실증조사를 통해 이들 인과관계를 밝히는데 목적을 갖는다.

연구 내용 및 방법

1. 연구모형 및 가설

건강에 필요한 섭식행동은 영양지식과 정보를 제공하는 단순한 지식전달만으로 필요한 행동을 통제하는데 한계가 있다(Brush 등 1986; Lee 등 2000). 이는 반대로 식생활 태도에 따른 심리적 성취와 식자아관리 방법과 전략을 바르게 교육하면 보다 효율적인 영양실천이 가능하다(Di Noia 등 2008).

이에 본 연구에서는 Youn 등(2003)의 선행항목을 채택하여 식생활 태도의 고유속성으로 규칙적인 식생활 여부, 균형잡힌 섭식을 통한 바른 식생활과 올바른 식생활 인식 및 건강에 대한 중요성이 심리적 성취와 자아관리에 어느 정도 영향을 미치는지 이들 관계를 도식화하여 인과관계를 검정하고자 한다. 즉, 중학생들의 식생활 태도와 심리적 성취, 자아관리에 관련된 연구를 통해 입증된 바 있는 선행연구를 바탕으로 본 연구에서 도식화 하면 Fig. 1과 같다.

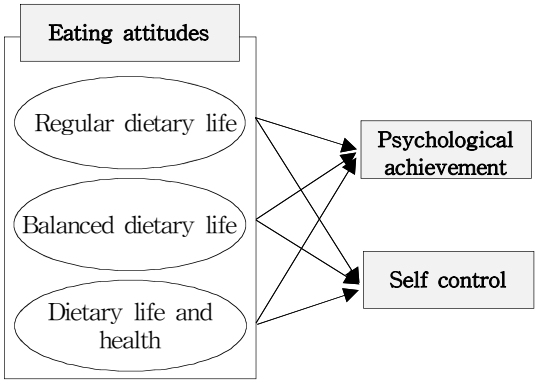

Fig. 1. Research model.

H_1 : 식생활 태도는 심리적 성취에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H_{1-1} : 규칙적인 식생활은 심리적 성취에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H_{1-2} : 균형 잡힌 식생활은 심리적 성취에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H_{1-3} : 식생활과 건강은 심리적 성취에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H_2 : 식생활 태도는 자아관리에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H_{2-1} : 규칙적인 식생활은 자아관리에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H_{2-2} : 균형 잡힌 식생활은 자아관리에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H_{2-3} : 식생활과 건강은 자아관리에 유의미한 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

2. 연구대상 및 방법

본 연구는 경기도 소재 중학교 학생 220명에 대하여 설문지 조사방법을 사용하였다. 설문조사 기간은 2011년 5월 1일부터 7월 20일까지 총 80일간 실시하였으며, 총 220명의 학생 중 212명(96.3%)의 설문지가 회수되었고, 그 중 불성실한 응답자의 설문지를 제외한 208명(98.1%)을 최종 분석에 사용하였다.

3. 측정도구 및 설문지 구성

설문지의 각 항목들은 선행연구에서 사용된 설문과 이론을

Table 1. Details of questionnaire

Factor	Item	Number of question	Scale
Eating attitudes	Regular dietary life	4	Likert 5 points
	Balanced dietary life	7	
	Dietary life and health	9	
Psychological achievement		4	”
Self control		4	”
Demographic factors	Sex, grade, size of family, economic conditions, school record	5	Nominal scale
Total		33	

근거로 식생활 태도, 심리적 성취, 자아관리, 인구통계학적 특성 등 총 4개 영역으로 구성하였다.

1) 식생활 태도

식생활 태도는 식품을 섭취하는 여러 가지 다양한 행동, 이들 행동을 추진하는 능력의 형성 그리고 이의 전승에 관련된 모든 행동을 의미한다(Moon & Lee 1998). 본 연구에서는 Youn 등(2003)의 연구를 일부 수정하여 규칙적인 식생활, 균형 잡힌 식생활, 식생활과 건강의 3가지 영역으로 구성하였으며, 긍정적인 식생활 태도 12문항과 부정적인 식생활 태도 8문항 등 총 20문항으로 제시하였다. 긍정적인 식생활 태도에 대해서는 "예", "3회", "거의 매일"에 5점, "가끔", "2회"에 3점, "아니오", "1회 이하", "거의 먹지 않음"에 1점을 주고 부정적인 식생활 태도에서는 역으로 점수를 부여하였으며, 평균 점수가 높을수록 각 식생활 태도에 대해 긍정적인 것으로 평가하였다.

2) 심리적 성취

심리적 성취는 Park YS(1997)이 제작한 '한국 청소년 문화측정' 질문지와 Cha & Kim(1997)이 재구성한 연구들을 바탕으로 총 4문항으로 구성되었다. 심리적 성취의 측정은 Likert 5점 척도를 사용하였는데, '매우 그렇다' 5점~'전혀 그렇지 않다' 1점으로 측정하여 점수가 높을수록 심리적 성취수준이 높은 것으로 볼 수 있다.

3) 자아관리

자아관리는 Park JE(1997)이 제작한 '한국 청소년 문화측정지'와 Cha & Kim(1997)이 사용한 연구들을 바탕으로 재구성하여 총 4문항으로 구성되었다. 자아관리의 측정은 Likert 5점 척도를 사용하였는데, '매우 그렇다' 5점~'전혀 그렇지 않다' 1점으로 측정하여 점수가 높을수록 자아관리 수준이 높은 것으로 볼 수 있다.

4. 자료 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS WIN 17.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

첫째, 조사대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 중학생들의 식생활 태도, 심리적 성취 및 자아관리를 알아보고, 인구통계학적 변인에 따른 차이를 검정하기 위하여 독립표본 *t*-test와 일원배치분산분석(one way analysis of variance)을 시행하고, 사후검정으로 Duncan's multiple range test를 실시하였다. 셋째, 각 변인간의 관련성을 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시, 인과관계를 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

연구결과

1. 조사대상자의 인구통계학적 특성

Table 2는 조사대상자의 인구통계학적 특성에 대해 알아보기 위하여 빈도분석을 실시한 결과이다. 분석결과 성별은 남자 108명(51.9%), 여자 100명(48.1%)으로 나타났고, 학년은 1학년 63명(30.3%), 2학년 53명(25.5%), 3학년 92명(44.2%)으로 나타났다. 가족 수는 3명 이하 17명(8.2%), 4명 146명(70.2%), 5명 이상 45명(21.6%)으로 나타났고, 경제상태는 상 13명(6.3%), 중 177명(85.1%), 하 18명(8.7%)으로 나타났다. 학교성적은 상 48명(23.1%), 중 109명(52.4%), 하 51명(24.5%)으로 나타났다.

2. 중학생의 식생활 태도

Table 3은 중학생의 식생활 태도를 알아보고, 조사대상자의 인구통계학적 특성에 따른 차이를 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, '규칙적인 식생활'(M=3.58)이 가장 높게 나타났고, '식생활과 건강'(M=3.30), '균형 잡힌 식생활'(M=3.13) 순으로 나타났으며, 전반적인 식생활 태도는 평균 3.34점으로 나타났다.

조사대상자의 인구통계학적 특성에 따라서는 학교성적에 따라 전반적인 식생활 태도와 하위요인 중 규칙적인 식생활, 균형 잡힌 식생활, 식생활과 건강에 대해 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며($p<0.05$), 상, 중위권의 경우 하위권에 비해 상대적으로 높은 것으로 나타났다.

Table 2. Demographic characteristics of those surveyed

	Classification	N	%
Sex	Male	108	51.9
	Female	100	48.1
Grade	First grade	63	30.3
	Second grade	53	25.5
	Third grade	92	44.2
Size of family	Less than 3 persons	17	8.2
	4 persons	146	70.2
	More than 5 persons	45	21.6
Economic conditions	Good	13	6.3
	Average	177	85.1
	Poor	18	8.7
School record	Good	48	23.1
	Average	109	52.4
	Poor	51	24.5
Total		208	100.0

Table 3. The difference in eating attitudes by demographic characteristics

Classification		Eating attitudes						Total	
		Regular dietary life		Balanced dietary life		Dietary life and health			
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Sex	Male	3.55	0.738	2.90	0.797	3.34	0.781	3.26	0.644
	Female	3.61	0.631	2.83	0.706	3.25	0.562	3.23	0.515
	t-value(*p*)	−0.580(0.563)		−0.625(0.533)		0.977(0.330)		0.421(0.674)	
Grade	First grade	3.72	0.644	2.82	0.635	3.42	0.607	3.32	0.520
	Second grade	3.57	0.626	2.85	0.789	3.26	0.519	3.23	0.549
	Third grade	3.48	0.739	2.91	0.810	3.23	0.802	3.21	0.645
	F-value(*p*)	2.331(0.100)		0.200(0.819)		1.591(0.206)		0.741(0.478)	
Size of family	Less than 3 persons	3.50	0.691	2.72	0.715	3.17	0.611	3.13	0.564
	4 Persons	3.59	0.715	2.89	0.773	3.32	0.710	3.27	0.592
	More than 5 persons	3.55	0.602	2.83	0.709	3.25	0.628	3.21	0.572
	F-value(*p*)	0.189(0.828)		0.457(0.634)		0.514(0.599)		0.546(0.580)	
Economic conditions	Good	3.73	0.948	3.18	0.827	3.49	0.517	3.47	0.643
	Average	3.57	0.622	2.85	0.728	3.26	0.648	3.23	0.544
	Poor	3.53	1.047	2.76	0.926	3.50	1.041	3.26	0.879
	F-value(*p*)	0.346(0.708)		1.301(0.275)		1.603(0.204)		1.008(0.367)	
School record	Good	3.60^{b}	0.701	3.05^{b}	0.693	3.46^{b}	0.695	3.37^{b}	0.535
	Average	3.71^{b}	0.666	2.92^{ab}	0.800	3.37^{b}	0.650	3.33^{b}	0.578
	Poor	3.27^{a}	0.639	2.58^{a}	0.742	2.99^{a}	0.662	2.95^{a}	0.550
	F-value(*p*)	7.322**(0.001)		5.577**(0.004)		7.655**(0.001)		9.660***(0.000)	
Total		3.58	0.688	2.87	0.753	3.30	0.684	3.34	0.355

**p<0.01, ***p<0.001. Duncan : a<b

3. 중학생의 심리적 성취 및 자아관리

Table 4는 중학생의 심리적 성취 및 자아관리를 알아보고, 조사대상자의 인구통계학적 특성에 따른 차이를 분석한 결과이다. 분석결과 전체적으로 볼 때, 심리적 성취는 평균 3.36점으로 나타났고, 자아관리는 평균 3.13점으로 나타났다.

조사대상자의 인구통계학적 특성에 따라서는 경제 상태에 따라 자아관리에 대해 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며(p<0.001), 비교적 경제상태가 양호할수록 자아관리 수준이 높은 것으로 나타났다. 또한 학교성적에 따라서도 자아관리에 대해 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며(p<0.001), 상, 중위권의 경우 하위권에 비해 상대적으로 자아관리 수준이 높은 것으로 나타났다.

4. 가설의 검증

본 연구에서는 상관관계분석을 실시하여 앞서 제시한 각 항목변수의 관계를 검증하였고, 상관관계분석을 통하여 검증된 중학생의 식생활 태도와 심리적 성취 및 자아관리의 관계를 알아보기 위해 다중회귀분석을 실시함으로써 각 변수들의 인과관계를 검증하였다.

1) 각 변수 간 상관관계 검증

각 변수 간 상관관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석을 실시한 결과는 Table 5와 같다. 분석결과, 먼저 식생활 태도의 하위요인 중 규칙적인 식생활, 균형 잡힌 식생활, 식생활과 건강은 심리적 성취와 통계적으로 유의미한 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났고(p<0.001), 식생활 태도의 하위요인 중 규칙적인 식생활, 식생활과 건강은 자아관리와 통계적으로 유의미한 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(p<0.001).

2) 가설 1의 검증

Table 6은 중학생의 식생활 태도가 심리적 성취에 미치는 영향을 검증한 결과이다. 분석결과, 회귀모형의 설명력은 28.2%이고, 회귀식은 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다(F=28.091, p<0.001). 독립변수별로는 규칙적인 식생활, 식생활과 건강이 심리적 성취에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<0.05). 즉, 규칙적인 식생활이

Table 4. The difference in psychological achievement and self control by demographic characteristics

Classification		Psychological achievement		Self control	
		M	SD	M	SD
Sex	Male	3.43	0.761	3.18	0.714
	Female	3.27	0.699	3.08	0.699
	t-value(*p*)	1.579(0.116)		1.023(0.307)	
Grade	First grade	3.39	0.721	3.24	0.649
	Second grade	3.28	0.729	3.08	0.594
	Third grade	3.37	0.752	3.10	0.798
	F-value(*p*)	0.361(0.697)		1.057(0.349)	
Size of family	Less than 3 persons	3.25	0.848	3.03	0.649
	4 Persons	3.35	0.737	3.17	0.700
	More than 5 persons	3.41	0.693	3.07	0.755
	F-value(*p*)	0.279(0.757)		.554(0.575)	
Economic conditions	Good	3.56	0.570	3.37^{a}	0.583
	Average	3.33	0.699	3.04^{a}	0.625
	Poor	3.44	1.113	3.92^{b}	1.011
	F-value(*p*)	0.714(0.491)		15.180***(0.000)	
School record	Good	3.55	0.699	3.34^{b}	0.683
	Average	3.35	0.779	3.22^{b}	0.690
	Poor	3.19	0.634	2.75^{a}	0.626
	F-value(*p*)	2.966(0.054)		11.557***(0.000)	
	Total	3.36	0.734	3.13	0.707

***p<0.001. Duncan : a<b

Table 5. Verification of relationship between each variables

Classification		Eating attitudes			Psychological achievement	Self control
		Regular dietary life	Balanced dietary life	Dietary life and health		
Eating attitudes	Regular dietary life	1				
	Balanced dietary life	0.527***	1			
	Dietary life and health	0.633***	0.413***	1		
Psychological achievement		0.516***	0.357***	0.434***	1	
Self control		0.285***	0.037	0.466***	0.420***	1

***p<0.001.

Table 6. The effects of eating attitudes on psychological achievement in middle school students

Classification	Nonstandardized coefficient		Standardized coefficient	*t*	*p*	*F*	R^2
	B	S.E.	β				
(Constant)	1.122	0.248		4.519	0.000	28.091***	0.282
Regular dietary life	0.383	0.088	0.359	4.367***	0.000		
Balanced dietary life	0.097	0.068	0.100	1.426	0.155		
Dietary life and health	0.177	0.082	0.165	2.156*	0.032		
Dependent variables: Psychological achievement							

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

높아지면 심리적 성취는 0.359의 상승이 있는 것으로 나타났고, 식생활과 건강이 높아지면 심리적 성취는 0.165의 상승이 있는 것으로 나타났다. 따라서 중학생의 심리적 성취를 높이기 위해서는 식생활 태도의 하위요인 중 규칙적인 식생활, 식생활과 건강이 중요한 요인임을 알 수 있다.

3) 가설 2의 검증

Table 7은 중학생의 식생활 태도가 자아관리에 미치는 영향을 검증한 결과이다. 분석결과 회귀모형의 설명력은 23.8%이고, 회귀식은 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다(F=22.542, p<0.001). 독립변수별로는 균형 잡힌 식생활, 식생활과 건강이 자아관리에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<0.05). 즉, 식생활과 건강이 높아지면 자아관리는 0.504의 상승이 있는 것으로 나타났고, 균형 잡힌 식생활이 높아지면 자아관리는 0.212의 상승이 있는 것으로 나타났다. 따라서 중학생의 자아관리를 높이기 위해서는 식생활 태도의 하위요인 중 균형 잡힌 식생활, 식생활과 건강이 중요한 요인임을 알 수 있다.

고 찰

이상의 도출된 결과를 바탕으로 고찰해 보면 다음과 같다.

연구결과는 중학생의 식생활 태도가 심리적 성취와 자아관리에 긍정적인 영향을 미치는 요인임을 나타내주었다. 이는 규칙적인 식생활과 균형 잡힌 식생활이 심리적 성취와 자아관리를 지지해주는 기제임을 입증해 주었다. 즉, 학생들의 잘못된 식생활 태도가 갈수록 증가하는 상황에서 학생들의 불균형된 영양섭취(Kim 등 2001; Kwon 등 2001)가 갈수록 늘고, 바르지 못한 식생활 태도와 식행동(Gu & Lee 2000; Jin YH 2002), 비만(Kim 등 2001)으로 인해 왜곡된 식자아관리가 높아지고 있다는 선행연구를 지지해 준 결과라 할 수 있다. 이는 중학생들의 불규칙적인 식생활과 불균형적인 식생활이 계속되는 교육에도 불구하고, 증가하고 있는 점에서 실천행동에 대한 교육적 시사점을 제시해 준 것이라 볼 수 있다.

이는 기존 관련된 선행연구를 통해 볼 때 중학생의 바른 식생활 태도를 갖고, 이를 심리적 성취도를 높여 긍정적인 자아관리를 갖고 바르게 실천하는 것이 필요함을 나타내 준 것이라 볼 수 있다.

청소년기는 바람직하지 못한 식행동이 고착되기 쉬운 시기이기도 하지만, 이를 개선시킬 수 있는 최적의 시기이기도 하다. 즉, 감수성이 예민하고 지식 습득력이 매우 빠른 시기로서 바람직한 식생활 태도와 행동을 습득함에 있어 타 연령층에 비해 빠르고 교육적 효과도 큰 만큼 이들 행동이 합리적이거나 올바른 식생활 태도를 갖고 실천할 수 있게 지속적으로 교정시켜 줌으로써 심리적 성취와 바른 식자아관리를 갖게 될 것이다. 이 같은 가능성은 학생들이 그 만큼 규칙적인 식생활과 균형 잡힌 메뉴를 골고루 섭취하기 위한 필요성은 잘 알고 있지만, 실지 행동과 실천에서 왜곡된 행동을 보이는 점에서 그 가능성을 엿볼 수 있다.

결 론

본 연구는 중학생들의 식생활 태도가 심리적 성취 및 자아관리에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보는데 목적을 갖고 연구하였는데, 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 중학생의 식생활 태도가 심리적 성취에 미치는 영향을 검증한 결과, 규칙적인 식생활, 식생활과 건강이 심리적 성취에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<0.05).

둘째, 중학생의 식생활 태도가 자아관리에 미치는 영향을 검증한 결과, 균형 잡힌 식생활, 식생활과 건강이 자아관리에 통계적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다(p<0.05).

이 같은 결과는 중학생의 식생활 태도에 있어 규칙적인 식생활과 바른 식생활이 건강과 직결됨으로 인해 심리적 성취에 긍정적인 생각을 갖게 하는 요인임을 확인시켜 주었다. 또

Table 7. The effects of eating attitudes on self control in middle school students

Classification	Nonstandardized coefficient		Standardized coefficient	t	p	F	R^2
	B	S.E.	β				
(Constant)	1.704	0.246		6.918	0.000	22.542***	0.238
Regular dietary life	0.080	0.087	0.077	0.915	0.361		
Balanced dietary life	0.199	0.067	0.212	2.951**	0.004		
Dietary life and health	0.521	0.082	0.504	6.384***	0.000		
Dependent variables: Self control							

**p<0.01, ***p<0.001.

한 식자아관리에서도 식생활 태도에 있어 균형 잡힌 식생활 실천이 중요하고, 이를 통해 학생들의 자아관리에 긍정적인 영향을 받고 개선해 나갈 수 있음을 시사한 것이라 할 수 있다. 이는 결국 중학생의 식생활 태도에 규칙적인 식생활 태도와 균형 잡힌 식생활이 영양과 건강관리를 위한 심리성취와 식자아관리를 이룰 수 있음을 의미한다.

마지막으로 본 연구는 특정지역의 제한된 중학생만을 대상으로 하였기 때문에 연구결과의 일반화에 한계를 갖고, 향후 연구에서는 전국 지역을 표본으로 한 폭 넓은 조사를 할 필요가 있음을 제언한다.

참고문헌

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

Choi HM, Park YS. 2002. 21C Diet. pp.50-53, Kyohaksa, Seoul

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

Gu MO, Yu JS, Kweon IK, Kim HW, Lee EO. 1994. A review of research on self-efficacy theory applied to health related behavior. *J Korean Acad Nurs* 24:278-302

Ha WH, 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

Jung BM, Choi IS. 2003. A study on obesity and food habit of adolescents in Yeosu, Jeonnam area. *Korean J Comm Nutr* 8:129-137

Kang MJ. 2005. Relation between self-efficacy and health promotion behavior of elementary school students in Busan. MS thesis. Dong-a Uni. Busan. Korea

Kim AY. 1997. Academic Self-efficacy. Hakjisa, Seoul

Kim KH, Kwun IS, Kwon CS. 2001. Petential relationship between children obesity and risk for coronary heart disease in Kyeongbuk area. *Korean J Nutr* 34:654-670

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

Kwon WJ, Chang KJ, Kim SK. 2002. Comparison of nutritrient intake, dietary behavior, perception of body image and iron nutritional status among female high students of urban and rural areas in Gyeonggi-do. *Korean J Nutr* 35:90-101

Lee KS, Choi KS, Mo SM. 1990. A study on obesity and food habit of adolescents in Yoesu, Jeonnam area. *Korean J Comm Nutr* 8:129-137

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 Gyeonggi-do. *Korean J Comm Nutr* 5:141-151

Moon SJ, Lee KY. 1998. Latest Dietetics. Soohaksa, Seoul

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 Wonju province. *Korean J Community Living Sci* 19:11-19

Parcel GS, Edumnson E, Perry LP, Henry AF. 1995. Measurement of self-efficacy for diet-rerated behaviors among elementary school children. *J Sch Health* 65:23-27

Park YS. 1997. The Determinants of Self-efficacy and Locus of Control in High School Students. The Academy of Korean Studies

Spear B. 1996. Adolescent Growth & Development, Adolescent Nutrition, Assessment & Management. pp.1-24. Rickert Publisher, New York

Youn HS, Choi YY, Lee KH. 2003. Evaluation of nutrition knowledge, dietary attitudes and nutrient intakes of nurses working in Gyeongnam area. *Korean J Nutr* 36:306-318

접 수 : 2012년 6월 5일
최종수정 : 2012년 7월 17일
채 택 : 2012년 7월 25일