

고등학생의 부정적 식습관과 관련요인

신 선 미

중부대학교 간호학과

The Association of Unhealthy Eating Habit with Students of High Schools in Seoul

Sun Mi Shin

Department of Nursing, Joongbu University

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study is to investigate the relation of the unhealthy eating habit of high school students in Seoul with their school types. **Methods:** In cross-sectional study, secondary data was used, representative sample of 7,284 subjects, high school students in Seoul. Consumption rates of Ramyun, Fast-food, and a breakfast-skipping rate were compared by the gender, grade, and school type. Descriptive statistics, χ^2 analysis, correlation, and multiple logistic regression were used for data analysis. **Results:** The odds ratios (OR) of associated factors on the breakfast-skipping were 1.25 times higher in the 11th grade, 1.26 times in the 12th grade (reference: 10th grade), 1.21 times in school for both gender (reference: only male gender), 2.63 times in the general high school, 4.82 times in the vocational (reference: the autonomous private). The odds ratios (OR) of associated factors on frequent Ramyun intake were 2.10 times in male, 1.79 times in both gender (reference: only male gender), 2.01 times in the general high school, vocational 5.26 times (reference: the autonomous private). The odds ratios (OR) of associated factors on frequent Fast-food intake were 1.89 times in school for both gender (reference: only male gender), 3.93 times in the vocational high school (reference: the autonomous private). **Conclusion:** Students of the vocational high school than those of the autonomous private had more and more the breakfast-skipping rate, and had more consumption rates of Ramyun and Fast-food. Therefore, in order to improve these problems, intervention for students, diversified school health policy as well as health education to right food intake consumption are needed.

Key Words: High school, Students, Breakfast-skipping, Eating habit

서 론

1. 연구의 필요성

고등학생들의 건강행위는 넓은 영역에서 관심이 필요하다. 특히 아직도 꾸준하게 성장하는 고등학생 시기의 식습관은 활발한 신체활동에 필요한 영양소 섭취와 관련이 있을 뿐 아니라 성인기 전반의 식습관에도 큰 영향을 미치기에 중요하다.

그러나 핵가족과 맞벌이 부부증가로 인해 가사를 전담으로 하는 가구원의 부족현상과 함께 아침식사를 성찬으로 하던 우리의 전통적인 식습관은 어느새 변화되어 아침식사를 간소화하거나 거르게 되었으며, 아침식사와 점심식사를 한 끼로 줄이는 아·점 문화가 도입되기도 하였다. 또한 고등학생은 과중한 학습량과 여유 없는 등교 시간 등으로 인해 아침 결식이 많고, 이를 보충하기 위한 라면과 패스트푸드 등의 정크 푸드에 대한 섭취도 증가할 것으로 추측해 볼 수 있다.

Corresponding author: Sun Mi Shin

Department of Nursing, Joongbu University, 201 Daehak-ro, Chubu-myeon, Geumsan 312-702, Korea.
Tel: +82-41-750-6255, Fax: +82-41-750-6416, E-mail: healthteam@joongbu.ac.kr

Received: Mar 31, 2015 / Revised: Apr 23, 2015 / Accepted: Apr 24, 2015

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

다양한 형태의 고등학교 입학 제도는 다양한 미래 직업과 진로희망을 가진 학생들이 자신의 관심과 학업 수준에 따라 고등학교 종류를 선택함으로써 미래 사회를 위한 맞춤 준비가 가능하다는 장점이 있다. 우리나라는 고등학교 입시의 완전 평준화 정책에서 고교 유형의 다양화 정책으로 전환함으로써 고등학교 종류도 외고, 국제고, 과학고, 예술고, 체육고, 영재학교, 자율고, 대안학교, 일반고, 기숙형 공립고 등 다양한 고교 교육체계를 가지고 있다. 그러나 일반적으로 외국어와 과학 영재 양성을 위해 설립된 특목고, 인문사회과정과 자연과정을 이수하는 자율고와 일반고, 공업·농업·수산·해양, 정보산업 계열에서 중견 기술 직업 인력 육성을 목표로 하는 전문고로 분류할 수 있다.

우리나라에서는 최근에 공교육의 정상화나, 일반고 살리기 등의 구호를 통해 교육혜택 균등을 중시하는 교육의제가 사회에서 관심을 받는 적이 있다 (Chung, 2014; Zang, 2015). 이는 외고와 특목고, 자율고에는 학업성적이 우수한 학생들로 정원이 우선 채워지고 있고, 성적을 중시하는 우리나라 교육문화에서 교육수준의 양극화 현상이 더욱 심화될 것이라는 우려와 함께 시작되었다.

한편, 학생들의 학습 환경이나 성적 뿐 아니라 건강행위도 자율고의 학생이 일반고의 학생보다 더 좋거나 더 좋지 않다는 가설이 가능할 수 있다. 이는 특정한 근로자 집단에서의 건강 및 질병수준이 일반인보다 더 좋거나 나쁘다는 건강근로자 효과처럼(Picciotto, Brown, Chevrier, & Eisen, 2013) 자율고 학생들은 일반고나 전문고 학생들 보다 올바른 건강정보의 취득과 활용 역량, 그리고 이를 실천하는 건강행위에서 상대적으로 더 모범적인 학생들이 많을 수 있기 때문이다. 실제 해외의 선행연구에서도 정규고등학교보다 대안고등학교에서 싸움, 흡연, 음주, 마약 사용 등의 부정적인 건강 행위가 더 많았다(Grunbaum & Basen-Engquist, 1993).

학생시절의 건강행위는 평생의 건강수준에 영향을 미치는 주요 건강 관련 변인이다. 그러므로 학교종류별 학생들의 건강행위 차이를 다양한 각도에서 확인할 필요가 있고, 만약 차이가 있다면 그 격차를 극복하기 위한 다양한 전략이 모색될 필요가 있을 것이다. 왜냐하면 서로 다른 종류의 고등학교를 다닌다는 이유로 성적 뿐 아니라 건강행위에서도 부정적인 결과를 갖게 된다면, 다양한 고교 입학 유형 제도를 통해 개성을 중시하고 적성별로 특성화된 교육을 강화하려는 긍정적 의도보다는 부정적 이미지에 의한 피해자가 발생할 수 있기 때문이다.

우리나라 학생을 대상으로 학교종류별 건강행위의 차이를

확인한 연구는 매우 드물다. 그러므로 여고, 남고, 남녀공학, 그리고 인문고와 전문고 등의 고등학교 입학유형의 특성에 따라 건강행위 특성에 대한 다양한 연구가 시도될 필요가 있다. 특히 우리나라뿐 아니라 해외에서도 청소년을 대상으로 한 아침 결식과 라면과 패스트푸드 등의 부정적인 식이 섭취에 관한 연구는 드물다. 이러한 배경아래 본 연구는 고등학생의 아침 결식, 라면, 패스트푸드 섭취정도를 파악하고, 특히 성별, 학년별, 입학유형 종류별로 부정적 식이습관의 차이를 확인하고자 한다.

2. 연구목적

고등학생들의 아침 결식과 부정적 식이습관인 라면, 패스트푸드 섭취 실태 파악과 함께 고등학교 입학유형별 식이습관의 차이를 확인하는 것으로 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 고등학생들의 아침 결식, 그리고 라면, 패스트푸드 섭취 정도를 파악한다.
- 아침 결식 그리고 라면과 패스트푸드 섭취간의 상호 상관성을 파악한다.
- 아침 결식, 라면, 패스트푸드 섭취와 관련된 요인을 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

고등학생의 아침 결식과 라면, 패스트푸드 섭취 특성을 파악하고, 성별, 연령별, 학교 종류별 식이습관 차이를 탐색하기 위한 단면적 서술연구이다.

2. 연구대상 및 연구도구

본 연구는 2010년에 학교보건법 및 학교건강검사 규칙에 따라 서울시 표본학교에서 조사된 학생건강조사의 2차 자료를 이용한 것이다. 연구의 대상은 고등학교에 재학 중인 남·여 학생 7,284명이다. 연구자료를 이용함에 있어 개인 식별이 가능한 모든 변수(이름, 생년월일, 학교이름 등)는 삭제 후 분석에 사용하지 않았으며, 조사 도구 지면에서 비실명 통계처리 항목명이 고지된 변수만을 연구자료 이용하였다. 또 분석 단위를 개인이 아닌 집단으로 분석함으로써 개인정보를 보호하고자 노력하였다.

3. 자료수집

원 자료 중 본 연구에서 사용한 변수는 첫째, 일반적 특성을 알기위해 성별, 학년, 학교종류(남고, 여고, 남·여 공학), 입학 유형별로 본 학교종류(자율고, 일반고, 전문고)이었다. 둘째, 건강 관련특성을 알기위한 변수로 아침 결식과 부정적 식이습관의 2개 변수(라면, 패스트푸드 섭취)이었다. 아침 결식을 알기위한 변수는 원 조사 도구의 ‘아침식사는 어떻게 합니까?’라는 질문에 연구대상자는 ‘거의 꼭 먹음’, ‘대체로 먹음’, ‘대체로 먹지 않음’, ‘거의 먹지 않음’이라고 응답하였다. 본 연구에서는 ‘대체로 먹지 않음’, ‘거의 먹지 않음’을 ‘빈번한 아침 결식’으로 보았다. 또 부정적 식이습관은 원 조사 도구에서 ‘일주일 동안 라면은 대체로 몇 번이나 먹습니까?’, ‘일주일 동안 패스트푸드는 대체로 몇 번이나 먹습니까?’라는 각각의 질문에 연구대상자는 ‘먹지 않음’, ‘1~2번 먹음’, ‘3~5번 먹음’, 또는 ‘매일 먹음’으로 응답하였다. 본 연구에서는 ‘3~5번 먹음’, 또는 ‘매일 먹음’일 경우 빈번한 라면, 패스트푸드 섭취로 파악하였다.

4. 자료분석

고등학생의 아침 결식, 라면, 패스트푸드 섭취자의 분포를 실수와 백분율, χ^2 test를 통해 파악하였다. 아침 결식과 라면, 패스트푸드 섭취의 상호 관계를 Spearman correlation을 통해 파악하였다. 또 빈번한 아침 결식, 라면, 패스트푸드 섭취에 영향 미치는 요인들을 파악하기 위해 혼란변수일 수 있는 모든 가능변수(성별, 학년, 학교종류, 학교 입학 유형)를 모형에 투입한 multiple logistic regression을 통해 각 요인들의 영향력을 odds ratio로 구체화 하였다. 모든 분석시 SAS 9.13(SAS Inc., Cary, NC, USA)을 이용하였고, 각 변수의 결측치는 해당 변수분석에서 제외 후 결과 값을 제시하였다. 유의수준은 .05 미만일 때 통계학적으로 유의하다고 보았다.

연구결과

1. 연구대상자의 특성

연구대상자 7,284명 중 남학생은 53.8%, 여학생은 46.2%였다. 학년별로 볼 때 1학년은 34.7%, 2학년 31.4%, 3학년은 33.9%였고 남자고등학교 재학생은 29.5%, 여자고등학교 재학생은 31.8%, 남·여 공학 재학생은 38.7%였다. 학교종류별

로 볼 때 자율고는 전체 학생 중 3.0%였고, 일반고는 80.3%, 전문고는 16.7%였다(Table 1).

Table 1. Sociodemographic Characteristics of Subjects (N=7,284)

Characteristics	Categories	n (%)
Gender	Male	3,917 (53.8)
	Female	3,367 (46.2)
Grade	10th	2,525 (34.7)
	11th	2,289 (31.4)
	12th	2,470 (33.9)
Gender type of education	Only male	2,148 (29.5)
	Only female	2,318 (31.8)
	Both	2,818 (38.7)
High school type	Autonomous private	218 (3.0)
	General	5,847 (80.3)
	Vocational	1,219 (16.7)

2. 아침 결식과 부정적인 식이습관

‘아침식사’를 대체로 또는 거의 먹지 않는다는 학생을 빈번한 아침 결식, 일주일에 ‘라면’, ‘패스트푸드’를 ‘3회~5회’ 또는 ‘매일 먹는다’는 학생을 빈번한 섭취로 구분한 후 일반적 특성에 따라 차이를 보았다. 그 결과 아침식사를 대체로 안하는 학생의 분포는 남학생에서 26.1%, 여학생에서 24.9%였으나 통계학적인 성별차이는 없었다. 그러나 일주일에 3회 이상의 라면 섭취는 남학생과 여학생 각각에서 16.7%와 7.1%, 일주일에 3회 이상의 패스트푸드 섭취는 남학생과 여학생 각각에서 7.9%와 5.5%로 남학생이 여학생보다 부정적인 식습관을 가지고 있음을 알 수 있었다. 학년별로 볼 때 대체로 아침을 결식하는 학생은 1학년 22.7%, 2학년 27.0%, 3학년 27.2%로 1학년에 비해 2학년과 3학년에서 더 높았다. 그러나 라면, 패스트푸드 섭취 등은 학년에 따라 증감추이는 없었다. 학교 종류별로 볼 때 남·여 공학의 학교에서 아침 결식이 28.5%, 라면 섭취는 18.5%, 패스트푸드 섭취 10.2%로 남고나 여고보다 높았다.

입학유형별 고등학교 종류로 볼 때 아침 결식은 자율고 12.0%, 일반고 23.7%, 전문고 37.2%로 전문고 학생이 가장 높았고, 3회 이상의 라면 섭취는 자율고 7.3%, 일반고 9.9%, 전문고 14.2%로 전문고에서 가장 높았다. 패스트푸드 섭취도 자율고 5.1%, 일반고 5.3%, 전문고 14.2%로 전문고에서 가장 높았다. 그러므로 학교종류별로 볼 때 자율고보다는 일반고,

또 자울고나 일반고보다 전문고가 훨씬 더 부정적인 식습관을 가졌다고 평가할 수 있다(Table 2).

3. 빈번한 아침 결식, 라면, 패스트푸드 섭취간의 상관관계

빈번한 아침 결식, 라면, 패스트푸드의 상관관계를 Spearman 상관분석을 통해 알아보았다. 그 결과 빈번한 아침 결식과 라면의 상관계수는 .09, 아침 결식과 패스트푸드의 상관계수는 .08이었다. 또 라면과 패스트푸드의 상관계수는 .26이었다(Table 3).

4. 아침 결식과 부정적인 식이습관의 관련 요인

빈번한 아침 결식, 라면 섭취, 패스트푸드 섭취에 영향 미치는 요인을 알기 위해 성별, 연령, 학교종류, 입학 유형별 고등학교 종류를 모형에 투입한 다중 로지스틱 회귀분석을 통해 통계학적으로 유의한 교차비를 파악하였다. 그 결과 아침 결식은 1학년에 비해 2학년은 1.25배, 3학년은 1.26배로 높았

고, 남고에 비해 남·여 공학은 1.21배 높았다. 또 자울고에 비해 일반고는 2.63배, 전문고는 4.82배 높았다. 1주일에 3회 이상의 라면 섭취는 여자에 비해 남학생은 2.10배 높았다. 학년별로 볼 때 1학년에 비해 3학년은 0.80배로 낮았다. 남고에 비해 남·여 공학은 1.79배, 자울고에 비해 일반고는 2.01배, 전문고는 5.26배로 높았다. 패스트푸드섭취는 남고보다는 남·여 공학에서 1.89배, 자울고에 비해 전문고는 3.93배 높았다(Table 4).

논 의

본 연구에서는 고등학생의 아침 결식, 라면, 패스트푸드 등의 부정적인 식이습관을 파악하였다. 또 성별, 학년별, 학교종류별, 입학유형별로 부정적인 식이습관의 차이를 확인하였다.

선행연구에서 볼 때 아침식사는 우울증상, 스트레스, 감기, 만성질환, 높은 BMI와 유의하게 관련이 있고, 수학 및 영어 성적, 단기기억력 저하, 문제해결 기술, 성적 순위와 관련이 있었다(Chen & Liao, 2002; Kim et al., 2003; Rampersaud,

Table 2. Breakfast-skip Rate, Unhealthy Eating Habits by Sociodemographic Characteristics

Characteristics	Categories	Breakfast-skip [†] (%) in general	Frequent intake [‡] (%)	
			Ramyun	Fast food
Total		25.6	12.3	6.8
Gender	Male	26.1	16.7	7.9
	Female	24.9	7.1	5.5
	χ^2 (p)	1.33 (.247)	156.10 (< .001)	17.00 (< .001)
Grade	10th	22.7	13.3	7.2
	11th	27.0	11.9	6.6
	12th	27.2	11.5	6.6
	χ^2 (p)	16.60 (< .001)	3.80 (.149)	0.80 (.656)
Gender type of education	Only male	22.8	10.8	4.6
	Only female	24.6	5.9	4.6
	Both	28.5	18.5	10.2
	χ^2 (p)	22.40 (< .001)	193.20 (< .001)	84.00 (< .001)
High School type	Autonomous private	12.0	7.3	5.1
	General	23.7	9.9	5.3
	Vocational	37.2	24.4	14.2
	χ^2 (p)	118.60 (< .001)	204.10 (< .001)	125.00 (< .001)

[†] Generally or mostly; [‡] ≥ 3 times per week.

Table 3. Correlations between Breakfast-skip, Unhealthy Eating Habits, and Type of High School

Classification	Breakfast-skip [†] in general	Frequent intake of Ramyun [‡]
Frequent intake of Ramyun [‡]	.09****	.00
Frequent intake of Fast food [‡]	.08****	.26****

[†] Generally or mostly; [‡] ≥ 3 times per week; **** $p < .0001$.

Table 4. Adjusted Odds Ratios of Breakfast-skip, Unhealthy Eating Habits with Sociodemographic Characteristics[†]

Variables	Categories	Breakfast-skip [‡] (%) in general	Frequent intake [§] (%)	
			Ramyun	Fast food
Gender	Male	1.01 (0.84~1.21)	2.10 (1.66~2.66)	1.23 (0.92~1.63)
	Female	R	R	R
Grade	10th	R	R	R
	11th	1.25 (1.09~1.43)	0.84 (0.70~1.01)	0.89 (0.70~1.12)
	12th	1.26 (1.11~1.44)	0.80 (0.68~0.96)	0.89 (0.71~1.11)
Gender type of education	Only male gender	R	R	R
	Only female gender	0.94 (0.74~1.19)	0.79 (0.56~1.10)	0.92 (0.60~1.40)
	School for both gender	1.21 (1.03~1.41)	1.79 (1.46~2.18)	1.89 (1.43~2.50)
High School type	Autonomous private	R	R	R
	General	2.63 (1.73~4.01)	2.01 (1.18~3.40)	1.56 (0.83~2.93)
	Vocational	4.82 (3.12~7.42)	5.26 (3.08~8.98)	3.93 (2.07~7.43)

[†] Multiple logistic regression include gender, grade, gender type of education, and school type; [‡] generally or mostly; [§] ≥ 3 times per week; R=Reference.

Pereira, Girard, Adams, & Metz, 2005; Vermorel, Bitar, Vernet, Verdier, & Coudert, 2003).

본 연구결과에서 남학생의 26.1%, 여학생의 24.9%가 빈번하게 아침을 결식하고 있었다. 또 1학년에 비해 2학년은 1.25배, 3학년은 1.26배로 빈번한 아침결식이 많았고, 남고에 비해 남·여 공학은 1.21배 많았다. 특히 학습을 중시하는 우리나라에서 고등학생의 경우 과중한 학습량과 여유 없는 등교 시간, 아침식사를 중시하지 않은 문화 등으로 인해 아침 결식이 많을 것으로 생각해 볼 수 있다. 그러므로 등교시간을 늦추거나 학교에서 아침급식을 제공하는 등의 다양한 방안들에 대해서 논의가 필요할 것이다.

성장기 학생에서 규칙적인 아침식사 습관은 다른 중요한 생활습관 형성에도 관련이 있다. 본 연구결과 빈번한 아침 결식은 라면, 패스트푸드 섭취와 정방향의 상관관계가 있었고, 또 라면과, 패스트푸드 섭취의 관계에서도 서로 정방향의 상관관계가 있었다. 즉 아침 결식이 있는 학생은 라면, 패스트푸드를 많이 먹고 있었고, 또 라면과 패스트푸드의 부정적인 식이습관끼리도 서로 정방향의 상관관계임을 알 수 있었다. 선행연구에서도 불규칙적인 아침식사와 흡연, 음주, 운동부족과 상관관계가 높았다(Affenito et al., 2005; Barton et al., 2005; Berkey, Rockett, Gillman, Field, & Colditz, 2003; Cartwright et al., 2004; Cohen, Evers, Manske, Bercovitz, & Edward, 2003; Godin, Anderson, Lambert, & Desharnais, 2005; Keski-Rahkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen, & Rose, 2003; Kumar, Holmboe-Ottesen, Lien, & Wandel, 2004; Ma et al., 2003). 그러므로 아침식사를 중시하는 교육문화의 정착이

라면이나 패스트푸드 섭취를 줄이기 위해서도 중요하므로 고등학생을 대상으로 하는 건강한 식이습관에 대한 홍보와 교육이 더욱 강조될 필요가 있을 것이다.

라면 섭취자에서는 복부비만이 많고, HDL 콜레스테롤은 낮음을 알 수 있었다(Gulia, Dhaka, & Khatkar, 2014; Park, Lee, Jang, Chung, & Kim, 2011; Shin et al., 2014). 또 햄버거, 치킨, 피자, 프라이드 포테이토 등이 포함된 패스트푸드 섭취는 고열량 음식으로 비만과 관련이 있으며 최근 소비가 점차 증가하는 것으로 알려져 있다(Zahedi et al., 2014). 그러나 아침을 결식할 경우 이를 보충하기 위한 라면과 패스트푸드 섭취가 많을 수밖에 없을 것이다. 그중 라면은 우리나라에서 ‘국민간식’이라고 할 만큼 대중적인 음식으로 생각할 수 있다. 1주일에 3회 이상의 라면 섭취는 남학생에서 12.3%, 여학생에서 7.1%로, 여학생에 비해 남학생에서 2.10배 높았고, 남고에 비해 남·여 공학은 1.79배 높았다. 또한 패스트푸드는 남고보다는 남·여 공학에서 1.89배 높았다.

최근 들어 고등학교 입학유형에 따라 학업성적의 차이는 물론 교육환경과 교육자원 배분 등의 교육환경 관련 변인들에서도 차이가 있고, 졸업시점에서의 학습 성과에서도 우·열의 차이가 있음을 우려하는 시선이 많아지고 있다. 이러한 추세 속에서 입학유형별 학교종류에 따라 재학생들의 건강 행위의 차이를 연구문제로 생각해 볼 수 있다. 외국의 선행연구에서도 정규고등학교보다 대안고등학교에서 싸움, 흡연, 음주, 마약, 빈번한 성교자 등의 건강위험 행위자가 더 많았다(Grunbaum & Basen-Engquist, 1993). 또 1997년부터 2010년까지의 출판된 43편의 논문에서 물질이용, 식이와 신

체적 활동, 성적 위협행위, 정신보건, 폭력 등이 검토되었는데 그 결과 대안학교 학생의 건강행위 위협도가 더 높음을 알 수 있었다(Johnson & Taliaferro, 2012). 그러나 우리나라에서는 입학유형별로 서로 다른 고등학생을 대상으로 건강 관련 변인에 대해 비교한 연구는 거의 없는 실정이다.

그러므로, 우리나라 학생들을 대상으로 고등학교 입학 유형별 건강위험행위를 비교하거나, 부정적인 식이습관 등을 파악하는 것은 학교보건측면에서 의미가 있을 것이다. 본 연구 결과 아침 결식은 자율고에 비해 일반고는 2.63배, 전문고는 4.82배 높았고, 라면은 자율고에 비해 일반고는 2.01배, 전문고는 5.26배로 높았다. 이런 결과는 혼란변수로 생각할 수 있는 성별, 학년, 그리고 성별 학교 종류 등의 인구학적 특성 변수를 통제된 후의 결과이므로 자율고 보다는 일반고나 전문고에서 아침결식과 라면섭취의 건강행위 문제가 더 심각함을 알 수 있었다. 또 패스트푸드 섭취 또한 아침결식이나 라면섭취에서와 동일하게 인구학적 특성변수를 통제된 후에도 자율고에 비해 전문고의 패스트푸드 섭취가 3.93배 높았다. 본 연구 결과를 외국의 선행연구와 비교하고자 할 때 아쉽게 외국에서 고등학교 입학유형별로 아침 결식이나 라면, 패스트푸드 섭취를 비교한 연구가 적어 비교가 가능하지 않았다. 이는 본연구가 우리나라만의 차별적 교육환경에서의 식이문화를 측정했기 때문에 외국 연구에서 필요로 하는 연구변수와는 사뭇 다르기 때문일 것으로 생각해 볼 수 있다.

이상의 결과를 바탕으로 한 본 연구의 주요 시사점은 첫째, 아침 결식을 빈번하게 하는 학생은 라면, 패스트푸드 섭취를 더욱 빈번히 하고 있었다. 그러므로 아침 결식을 줄이기 위한 방안이 강구될 필요가 있다. 이를 위해 아침 식사 후 학교를 갈 수 있도록 등교시간을 지연하거나, 학교에서의 아침급식 제공, 교내에서 건강하지 못한 음식(라면, 패스트푸드)의 판매 금지, 그리고 건강한 음식의 판매 촉진 등을 고려해 볼 수 있을 것이다.

둘째, 최근 교육성과에서 차이가 있는 것으로 우려되는 자율고와 일반고, 그리고 전문고 학생의 식이습관을 볼 때 자율고보다 일반고, 또 일반고보다 전문고가 아침 결식, 그리고 라면 섭취, 패스트푸드 섭취를 많이 하고 있었다. 즉 고등학교 입학유형 특성에 따라 건강행위의 차이가 존재할 수 있다는 가설을 완전하게 부정하기는 어려운 결과이었다. 그러므로 보건 자원 분배 등의 학교보건정책을 논함에 있어 특히 전문고를 우선으로 고려할 필요가 있을 것이다.

셋째, 부정적인 식이습관은 여학생보다는 남학생, 여고보다는 남·여 공학에 많았다. 그러므로 식이습관에 관한 보건교

육이나 건강증진 프로그램은 남학생과 남·여 공학의 학생을 우선으로 강화할 필요가 있을 것이다.

본 연구는 부정적인 식이습관과 관련된 요인을 파악함에 있어 소수의 독립변인을 통제 후 제시하였기에 연구결과에 바리어스가 있을 가능성이 있다. 그러나 고등학생의 아침 결식, 라면, 패스트푸드의 섭취 정도를 정량적으로 확인하였고, 학교 종류에 따른 부정적인 식이습관의 차이를 상대적으로 확인함으로써 향후의 학교건강 형평성에 기초자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있을 것이다.

결론 및 제언

본 연구의 목적은 고등학교의 아침 결식과 라면, 패스트푸드 섭취 등의 부정적 식이습관 그리고 입학유형별 고등학생들의 식이습관 차이를 파악하는 것으로 서울시학생건강검사의 2차 자료 중 고등학생 7,284명의 자료를 이용하여 분석하였다. 그 결과 아침 결식은 라면, 패스트푸드의 빈번한 섭취와도 관련이 높음을 알 수 있었다. 또 부정적 식이습관은 성별과 학년뿐 아니라 입학유형별 학교종류에 따라 크게 차이가 남을 알 수 있었다. 그러므로 고등학생을 대상으로 하는 건강한 식이습관에 대한 홍보와 교육은 물론, 학교 입학유형별 부정적인 식이습관 차이를 극복하기 위한 다양한 학교보건정책이 고려되어야 할 것이다.

REFERENCES

- Affenito, S. G., Thompson, D. R., Barton, B. A., Franko, D. L., Daniels, S. R., Obarzanek, E., et al. (2005). Breakfast consumption by African-American and white adolescent girls correlates positively with calcium and fiber intake and negatively with body mass index. *Journal of the American Dietetic Association, 105*(6), 938-945.
- Barton, B. A., Eldridge, A. L., Thompson, D., Affenito, S. G., Striegel-Moore, R. H., Franko, D. L., et al. (2005). The relationship of breakfast and cereal consumption to nutrient intake and body mass index: the national heart, lung, and blood institute growth and health study. *Journal of the American Dietetic Association, 105*(9), 1383-1389.
- Berkey, C. S., Rockett, H. R., Gillman, M. W., Field, A. E., & Colditz, G. A. (2003). Longitudinal study of skipping breakfast and weight change in adolescents. *International Journal of Obesity, 27*(10), 1258-1266.
- Cartwright, M., Wardle, J., Steggle, N., Simon, A. E., Croker, H., & Jarvis, M. J. (2003). Stress and dietary practices in ado-

- lescents. *Health Psychology*, 22(4), 362-369.
- Chen, M. Y., & Liao, J. C. (2002). Relationship between attendance at breakfast and school achievement among nursing students. *The Journal of Nursing Research*, 10(1), 5-21.
- Chung, H. C. (2014, November 9). *More elite schools may face shutdown*. The Korea Times, from http://www.koreatimes.co.kr/www/news/nation/2014/11/116_167809.html
- Cohen, B., Evers, S., Manske, S., Bercovitz, K., & Edward, H. G. (2003). Smoking, physical activity and breakfast consumption among secondary school students in a southwestern Ontario community. *Canadian Journal of Public Health*, 94(1), 41-44.
- Godin, G., Anderson, D., Lambert, L. D., & Desharnais, R. I. (2005). Identifying factors associated with regular physical activity in leisure time among Canadian adolescents. *American Journal of Health Promotion*, 20(1), 20-27.
- Grunbaum, J. A., & Basen-Engquist, K. (1993). Comparison of health risk behaviors between students in a regular high school and students in an alternative high school. *The Journal of School Health*, 63(10), 421-425.
- Gulia, N., Dhaka, V., & Khatkar, B. S. (2014). Instant noodles: Processing, quality, and nutritional aspects. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 54(10), 1386-1399.
- Johnson, K. E., & Taliaferro, L. A. (2012). Health behaviors and mental health of students attending alternative high schools: A review of the research literature. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 17(2), 79-97.
- Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, M., & Rose, R. J. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(7), 842-853.
- Kim, H. Y., Frongillo, E. A., Han, S. S., Oh, S. Y., Kim, W. K., Jang, Y. A., et al. (2003). Academic performance of Korean children is associated with dietary behaviors and physical status. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 12(2), 186-192.
- Kumar, B. N., Holmboe-Ottesen, G., Lien, N., & Wandel, M. (2004). Ethnic differences in body mass index and associated factors of adolescents from minorities in Oslo, Norway: A cross-sectional study. *Public Health Nutrition*, 7(8), 999-1008.
- Ma, Y., Bertone, E. R., Stanek, E. J. 3rd, Reed, G. W., Hebert, J. R., Cohen, N. L., et al. (2003). Association between eating patterns and obesity in a free-living US adult population. *American Journal of Epidemiology*, 158(1), 85-92.
- Park, J., Lee, J. S., Jang, Y. A., Chung, H. R., & Kim, J. (2011). A comparison of food and nutrient intake between instant noodle consumers and non-instant noodle consumers in Korean adults. *Nutrition Research and Practice*, 5(5), 443-449.
- Picciotto, S., Brown, D. M., Chevrier, J., & Eisen, E. A. (2013). Healthy worker survivor bias: Implications of truncating follow-up at employment termination. *Occupational and Environmental Medicine*, 70(10), 736-742.
- Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J., & Metz, J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 743-760.
- Shin, H. J., Cho, E., Lee, H. J., Fung, T. T., Rimm, E., Rosner, B., et al. (2014). Instant noodle intake and dietary patterns are associated with distinct cardiometabolic risk factors in Korea. *The Journal of Nutrition*, 144(12), 1247-1255.
- Vermorel, M., Bitar, A., Vernet, J., Verdier, E., & Coudert, J. (2003). The extent to which breakfast covers the morning energy expenditure of adolescents with varying levels of physical activity. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(2), 310-315.
- Zahedi, H., Kelishadi, R., Heshmat, R., Motlagh, M. E., Ranjbar, S. H., Ardalan, G., et al. (2014). Association between junk food consumption and mental health in a national sample of Iranian children and adolescents: *The CASPIAN-IV study*. *Nutrition*, 30(11-12), 1391-1397.
- Zang, H. W. (2015, April 16). *The number of student per class in autonomous private high school is more than that of general high school*. The Seoul Shinmun, from <http://seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20150416011001>