



아침밥 클럽 참여 고등학생이 경험한 개인적 · 환경적 변화에 대한 질적 연구

오수현¹ · 김기랑^{2,*} · 황지윤^{3,*}

¹상명대학교 교육대학원 영양교육전공, ²단국대학교 식품영양학과, ³상명대학교 식품영양학과

Qualitative Exploration of the Changes at the Individual and Environmental Levels among High School Participants of the Breakfast Club

Suhyun OH¹, Kirang Kim^{2,*}, Ji-Yun Hwang^{3,*}

¹Nutrition Education Major, Graduate School of Education, Sangmyung University

²Department of Food Science and Nutrition, Dankook University

³Department of Foodservice Management and Nutrition, Sangmyung University

Abstract

The Breakfast Club of the Seoul Metropolitan Government aims to provide breakfast and nutrition education to students who require need breakfast. This study was conducted to explore the experience of changes at the individual and environmental levels among high-school participants of the Breakfast Club. The qualitative data were collected from 20 high school students (10 boys and 10 girls) via a focus group interview at each school. Experienced improvement and suggested future tasks from the experience of the Breakfast Club were categorized at three levels (themes): personal factors, school environmental factors, and home environmental factors. The health belief, knowledge, awareness, and perception of effects of the participants showed improvement but the personal barriers need to be improved. At the school level, peer influence and school food policies were improved but some aspects of availability and accessibility for breakfast, and social norms need to be improved. The factors related to the home environment, such as family influence, and availability and accessibility for breakfast were better after the program. The Breakfast Club changed not only personal behaviors but also the family and school environments.

Key Words: Breakfast Club, breakfast skipping, personal factors, school environment, home environment

1. 서 론

최근 우리나라는 한 부모 및 맞벌이 가정 등의 증가로 인해 매 끼니마다 아침식사 준비 시간이 부족한 사회로 변화하면서 아침 결식과 영양이 불균형한 식품 섭취가 증가하는 등 청소년들의 식습관에도 영향을 미치고 있다(Statistics Korea 2010; Chen & Escarce 2010). 또한 청소년 중에서 학습량이 많은 고등학생의 경우 아침 일찍 여유 없는 등교 시간과 밤늦은 귀가로 인한 수면부족으로 아침식사를 거르는 경우도 있다(Shin 2015). 청소년 건강행태 온라인조사 통계 결과에 의하면 우리나라 청소년들의 주 5일 이상 아침식사 결식률은 2006년부터 2016년까지 증가와 감소를 반복하다가 2017년에는 31.5%로 가장 높은 수치가 나왔다

(Ministry of Health and Welfare et al. 2010). 청소년 시기는 신체적 성장과 정서적 성숙이 활발하게 발달하는 시기이며 식사가 건강에 영향을 줄 수 있어 충분하고 적절한 영양 관리가 매우 중요하다(Weaver 2002; Lake et al. 2006). 또한 이 시기의 식습관은 성인기까지 이어지므로 올바른 식습관 형성 역시 필요하다(Weaver 2002; Lake et al. 2006). 청소년기의 아침 결식은 과식을 하거나 밤늦게 식사를 하는 불규칙한 식사습관과 관련되어 있고 고지방 및 고열량 식품 섭취를 높여 지속적인 영양 불균형으로 이어져 과체중 및 비만 위험이나 이후 다양한 만성질환의 위험과 연결될 수 있다(Azadbakht 2013; Reeves 2013). 아침식사 섭취율이 높을수록 곡류, 과일 및 채소류와 유제품류의 섭취 횟수는 증가하고 고지방 및 당류가 높은 식품의 섭취 횟수가 감소하는

*These two authors contributed to this work equally.

*Co-corresponding authors: Ji-Yun Hwang, Department of Food Science and Nutrition, Sangmyung University 20 Hongjimun-2-gil, Jongno-gu, Seoul, 03016, South Korea Tel: 82-2-781-7521 Fax: 82-2-2287-0104 E-mail: jiyunhk@smu.ac.kr
Kirang Kim Department of Food Science and Nutrition, Dankook University, 119 Dandae-ro, Dongnam-gu, Cheonan-si, Chungnam, 31116, South Korea Tel: 82-41-550-3472 Fax: 82-41-559-7955 E-mail: kirangkim@dankook.ac.kr

균형 잡힌 영양섭취로 비만과 만성질환에 대한 위험이 감소된다는 점에서(Timlin & Pereira 2007), 청소년들의 올바른 식습관 형성 및 식사섭취 상태 개선을 위해 학교에서 원활한 영양교육과 함께 아침식사를 지원 프로그램이 필요하다(Seoul Metropolitan Government 2013).

서울시의 아침밥 클럽은 아침식사가 필요한 학생들을 대상으로 우유, 과일, 시리얼 및 빵 등의 곡류군으로 구성된 건강한 아침식사와 영양교육을 제공하여 청소년들의 건강과 올바른 식습관 확립을 위한 목적으로 시도되었다(Seoul Metropolitan Government 2013). 본 연구에서는 포커스 그룹 인터뷰를 통해 아침밥 클럽 목적에 맞게 프로그램 참여 후 아침을 결식했던 학생들의 올바른 식습관에 대한 인식 및 행동, 경험을 통한 개인적환경적 변화와 향후 이와 같은 변화를 돕기 위한 아침밥 클럽의 개선점을 진단하고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 조사 대상자

본 연구의 대상자는 2년 연속 아침밥 클럽을 진행하는 학교(2개교)와 신규 학교(2개교)에 재학 중인 고등학생을 남녀 성비에 맞춰(20명) 남자 10명, 여자 10명으로 평균 연령은 만16.2세(만15-18세)이었으며 맞벌이 부모 가정 학생이 60%(12명)이었다.<Table 1>

2. 연구방법 및 내용

본 연구에 대한 모든 진행은 상명대학교 연구심의위원회(Institutional Review Board: IRB)의 사전 승인(BE 2013-3)을 받았으며 조사 전 연구의 취지를 설명 후 대상자가 참여에 동의한다는 서면 동의서를 받았다. 각 학교별로 진행된 포커스 그룹 인터뷰는 학교에서 미리 준비한 교실이나 회의실에서 편안한 분위기 속에 그룹 당 약 50~70분 정도 소요되었다. 인터뷰 시작 전 연구책임자는 인터뷰의 주요 목적들을 설명하고 모든 인터뷰 내용이 녹음된다는 동의를 구했다. 각 조사 대상자들의 이해도와 수준을 고려하여 사전에 작성된 양식에 따라 구성된 질문내용은 과일 및 채소섭취에 대한 인식 및 태도, 아침밥 클럽에 대한 인식 및 태도, 아침밥 클럽에 대한 만족도, 아침밥 클럽 참여 전과 후의 변화 양상 등이었으며 질문 후 일부는 확장해서 심도 있는 자료들로 도출하고자 하였다.

3. 자료분석

조사 대상자의 동의를 받은 이후 인터뷰 내용들을 녹음하여 자료 수집을 마치는 대로 녹음 내용들을 기록한 후 녹음 자료들은 즉시 파기하였다. 필사 자료들은 Strass & Corbin이 제시한 개방코딩 과정을 통해서 반향적, 직설적, 해설적 판독 방식을 통한 의미를 추출하여 속성과 차원에 고려해 부호화 및 범주화했다(Shin 2001). 여러 차례 정독하여 연구 주제와 관련되고 의미 있는 키워드를 선정해 주제(theme), 부주제(sub-theme)로 내용을 분류하였으며 각 주제별로 조사 대상자들이 인터뷰했던 내용 중에서 의미 있는 내용들을 인용문 형식으로 추출해 제시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 연구결과

아침밥 클럽 참여 후 대상자가 경험한 개인적, 학교 환경적, 가정 환경적 변화와 향후 이와 같은 변화를 돕기 위한 아침밥 클럽의 개선점이 <Table 2>와 같이 도출되었다.

1) 아침밥 클럽 참여 후 변화된 요인

(1) 개인적 요인

① 건강에 대한 믿음

현 시범사업을 참여하고 있는 대상자들은 해당 사업을 통해, 체중이 개선되고 규칙적 식사와 함께 과식이 감소되었으며 영양 불균형 해소로 건강이 증진되고 있음을 인식하였다.

“몸의 밸런스가 좋아진 것 같아요. 고1때는 살이 조금 통통했는데 지금은 아침밥을 먹으며 식습관도 조절하고 있기에 몸무게가 점점 빠지면서 키도 큰 것 같아요.”

“제가 먹어도 살이 안찌는 체질인데 스트레스 때문에 살이 찰쎄요. 그런데 아침밥 클럽을 하고 아침밥을 먹고 식습관을 조절하다 보니 체중도 저절로 떨어지는 것 같아요.”

“제가 어렸을 때부터 식습관이 안 좋았어요. 좀 과식하는 편이고 있었는데 체계적인 식습관을 아침도 먹고 하니깐 점심량도 줄어들게 되고 저녁도 많이 먹기가 싫어서.. 과식이 없어졌어요.”

“아침을 안 먹고 와서 점심을 매우 많이 먹고 빨리 먹었거든요. 그런데 아침밥을 먹고 나서부터 많이 먹는 건 사라졌잖아요. 그리고 저녁에도 많이 먹게 되지도 않고 군것질도 안 하게 되구요.”

“아침밥을 안 먹어서 원래 점심시간 전에 군것질을 많이 해서

<Table 1> General characteristics of students who participated in the Breakfast Club

Subjects	Number of participants	Mean age (years)	% of dual earners	The existing participants	New participants
Girl	10	15.6	30	5	5
Boy	10	16.8	90	5	5
Total	20	16.2	60	10	10

<Table 2> Experienced improvement and suggested future tasks after participation in the Breakfast Club.

Theme	Sub-theme	Constructed meaning	
		Experienced improvement (I) and suggested future tasks (F)	
Personal factors	Health belief	Health promotion	I
	Knowledge	Acquisition from nutrition education	I
	Awareness	Motivation for voluntary participation	I
	Perception of effects	Increased class participation	I
		Reduction in long-term hunger	I
	Personal barriers	Reflection of taste preference	F
Duplicated menu		F	
Factors related to the school environment	Availability and accessibility	Provision of breakfast to students who need breakfast	I
		Physically limited place and time slot	F
		Limited coverage of the program	F
	Peer influences	Interactive motivation between friends	I
	Social norms	Activation of school activities	I
		Morning person	I
		Consideration of eco-friendly environment	F
		Continuity of menu management	F
School food policies	Inducement of teachers for active participation in the Breakfast club	I	
Factors related to the home environment	Family influences	Monitoring of parents for participation in the breakfast club	I
	Availability and accessibility	Reduction in physical and time burden of caregivers	I
		Reduction in monetary burden of participants	I

급식시간에도 급식을 많이 안 먹거든요. 그럼 또 군것질을 하니까 저녁 먹는 시간도 늦어지고 그랬는데 아침을 먹으면서 규칙적으로 식습관이 변한 것 같아요.”
“우유를 원래 잘 안 먹었는데 많이 먹게 되었어요.”

② 지식

아침밥 클럽을 통해 참여자들은 매주 영양교육을 받으며 영양 관련 지식을 습득하고 교육에 대해서는 충분히 만족하고 있었다.

“(영양교육)매주 수요일마다 받아요.”

“몰랐던 지식을 알게 되요.”

“좀 오래 교육하세요.”

“충분해요.”

③ 인식

일부 참여자들은 아침밥 클럽 시범사업을 실시한다는 소식을 듣고, 아침 결식에 대한 문제를 인지하고 자발적으로 참여했다고 대답하였다.

“아침을 많이 걸려서요. 아침밥 클럽을 한다는 얘기를 듣고 신청하게 됐어요.”

“저도 요즘 같은 경우에 아침을 먹는데 예전에는 아침을 아예 안 먹어서요. 아침은 먹어야겠다는 생각이 들고 하니까... 신청하게 됐어요.”

④ 효과에 대한 인지

아침밥 섭취 후 참여자들은 점심시간 전까지 오랜 시간 동안 배고픔이 감소하고 졸음이 사라져 수업 참여도가 증가했다고 하였다.

“저는 아침에 일찍 일어나기 때문에 주스를 마시고 학교를 오는데 6시~6시 10분이라 그때 먹고 나오면 1교시가 끝나서 애매하게 배가 고파요. 아침밥을 먹고 교실에 들어가면 3교시까지는 배가 고프지도 않아...”

“매일 졸았거든요. 1,2교시는 자고 시작했는데 요즘은 잠이 잘 안와요.”

(2) 학교 환경 관련 요인

① 유용성과 접근성

일부 참여자들은 각자가 처한 환경으로 아침식사의 어려움이 있었는데, 아침밥 클럽을 통해 매일 아침마다 학교에서 아침밥을 제공받아 섭취 할 수 있다고 하였다.

“저는 중학생 때까지 아침을 먹고 다녔는데 고등학교 오니까 등교시간이 빨라지고 못 먹으니까 걱정되고 해서 신청했어요.”

② 친구 간 영향

아침밥 클럽 시범사업 이후 참여자들은 참여하지 않은 주변 친구들에게 아침밥 클럽에 대한 긍정적 피드백을 했다고 하였으며 참여하지 못한 학생들이 참여하고 싶어 한다는 의

견을 받았다고 했다.

“가끔씩 저희 반에는 후회하는 친구들이 많아요. 저희 반에서 저랑 4명이 먹어요. 보통 3명에서 같이 먹는데 맛도 괜찮고 애 기하면 신청할까 갈등했던 친구들은 후회를 해요.”

③ 사회적 규범

참여자들은 아침밥 클럽 참여로 아침밥 섭취와 함께 규칙을 준수하고 수업 전 아침 시간을 활용하여 교내활동을 하였다. 이를 통해 교내 활동이 활성화 되고, 사회성을 길러주며 아침형 인간으로 가까워지고 있음을 기대 하였다.

“저는 원래 일찍 일어나요. 그런데 오면 할 것이 없어서 핸드폰 하거나 잠을 자거나 하는데 여기 와서 밥 먹고 도우미를 하다 보니가 상점도 받고, 시간도 허비되지 않아서 좋은 것 같아요.”

“학교를 더 빨리 오게 하고, 지각을 안 하게 되고요.”

④ 학교 식품 정책

일부 참여자들은 아침밥 클럽 시범사업에 대하여 참여 전에는 잘 모르고 있었으나, 교사가 학교의 해당 사업에 대해 알려주고 적극적으로 유도하여 참여에 이끌어 주었다.

“따로 신청하지 않고, 선생님이 하라고 해서요”

(3) 가족 환경 관련 요소

① 가족 간 영향

가정에서 참여자의 아침밥 섭취 여부를 모르던 보호자들이, 아침밥 클럽 시범사업 이후 참여자가 학교에서 매일 아침밥을 섭취하고 있다는 것을 알고 긍정적인 반응을 보였음을 보고하였다.

“제 어머니는 개인적으로 마음에 들어 하셨어요. 집이 멀어 제가 밥을 못 먹었는데 학교에서라도 이렇게 먹여주니까 좋아하셔요.”

② 유용성과 접근성

보호자는 사회적 환경 요인으로 인해 참여자의 아침밥에 대한 물리적시간적 부담이 있었으며 일부 참여자들은 금전 지출을 통해 아침밥을 해결하였다. 이후 학교에서 아침밥을 제공하면서 보호자는 참여자의 아침밥에 대한 부담감이 감소하고 참여자는 금전 지출이 감소되었다.

“부모님이 안심하시고 평소에 뭐라도 손에 들려 보내시려고 했는데 안심하시는 것 같아요.”

“어머니가 밤늦게 오셔서 잘 못 챙겨 주시는데 아침밥 클럽을 하니가 엄마 대신에 챙겨주시는 것 같아서 좋아하셔요.”

“저는 아침밥 먹기 전에는 항상 2교시 끝나고 매점을 가서 빵을 먹었어요. 배가 너무 고파요. 그때쯤에... 그래서 항상 빵을 사먹었는데 그 돈이 아껴지잖아요. 그래서 저는 (아침밥 클럽이)괜찮다고 생각해요.”

“저는 가장 중요한게 돈을 아끼게 됐어요. 매점에 안가도 되니까요...”

2) 아침밥 클럽의 향후 개선 과제

(1) 개인적 요인

① 개인적 방해요인

참여자들은 학교에서 제공되는 아침밥 일부 중 맛이 없는 경우도 있어 맛에 대한 기호 반영이 필요하고, 중복되는 메뉴에 대해서도 개선이 필요하다고 제안하였다.

“메뉴가 한정적이라서 오늘은 뭐가 나오겠다는 것이 대충 보여요. 조금 다양해 졌으면 좋겠어요. 맨날 시리얼, 빵, 요거트, 우유, 과일, 떡 이런 것만 나오니까요. 떡은 맛이 없어요.”

“너무 똑같은 메뉴만 반복 되는 것 같아요. 우유도 그렇고 가끔씩은 초코우유, 딸기우유 이런 것 좀 나왔으면 좋겠어요. 매일 흰우유, 과일, 빵, 떡 이렇게만 나오니까요.”

“떡이 아무 맛이 안 나요”

“두유요... 별로 안 좋아해서 자주 안 나왔으면 좋겠어요.”

(2) 학교 환경 관련 요인

① 유용성과 접근성

일부 참여자들은 학교에서 아침밥 섭취에 이용되는 장소와 짧은 식사시간에 불편함을 제기하였다.

“먹는 시간이 너무 짧아요.”

“장소가 협소해요.”

“시간 내에 먹어야 해서 촉박해요. 그리고 일찍 와야 하잖아요...”

“시간을 조금 늘려줬으면 좋겠어요.”

“저희 학교 올라오는 게 힘든데 셔틀버스에서 늦게 나오는 친구들 때문에 늦어 질 때가 있어서 5분 남기고 뛰어오는 게 너무 힘들어요.”

“시간이요. 저희는 그냥 입에 쑤셔 넣고 올라가야 해서 힘들어요.”

그리고 아침밥을 제공하는 인원이 제한되어 있어 아침밥 클럽 참여를 원하는 지원자가 있어도 참여를 못하는 경우도 있었다.

“신청자가 너무 많아서 친구는 안 되고 제가 됐어요.”

“친구랑 같이 신청했는데 저만 됐어요.”

② 사회적 규범

아침밥을 제공하면서 생기게 되는 일회용품 쓰레기에 대해 참여자들은 친환경에 대한 문제를 제기하였다.

“우유가 너무 많이 남아요.”

“포장 쓰레기가 많이 나와요.”

또한 약속된 아침밥 메뉴와 다르게 나왔을 때 실망감이 생긴다고 하였다.

“치즈케익이 나온다고 했는데 빵이 나와서 실망했어요.”

2. 고찰

본 연구는 아침 식사가 필요한 청소년들이 아침밥 클럽에 참여한 이후 올바른 식습관에 대한 인식 및 행동 변화와 이러한 변화를 돕기 위한 아침밥 클럽 운영의 향후 개선 과제를 알아보고자 하였다. 아침밥 클럽을 참여하고 있는 중고등 학생 20명을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 진행한 결과, 아침밥 클럽 참여 이후 변화된 요인과 향후 개선 과제는 개인적 요인, 학교환경 관련요인, 가족환경 관련요소로 도출되었다. 인식 및 행동의 변화 요인에서 개인적 요인으로는 건강에 대한 믿음, 지식, 인식, 효과에 대한 인지, 향후 과제로는 개인적 방해요인이 도출되었다. 학교환경 수준에서의 변화요인은 친구 간 영향과 학교 식품 정책으로 도출되었으며 유용성과 접근성, 사회적 규범은 변화요인과 개선요인이 도출되었다. 가족환경과 관련된 가족 간 영향, 유용성과 접근성은 모두 변화를 돕는 요인으로 도출되었다.

청소년의 아침 결식률은 보호자의 경제활동으로 아침식사를 준비하는 시간이 부족해지면서 점점 증가하고 있다(Statistics Korea 2010; Chen & Escarce 2010). 청소년들이라면, 햄버거, 피자 같은 높은 열량의 식품 섭취와 아침식사 결식으로 저녁시간에 과다섭취와 같은 영양 불균형과 불규칙한 식습관을 지속함에 따라 정서적 성숙 및 신체적 성장이 활발하게 발달하는 시기에 학습수행능력 저하와 성장발달 저해, 비만 등에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Choi et al. 2008; Na et al. 2010; Nicklas et al. 2000; Tin et al. 2011). 또한 건강보다 학업을 우선시하는 경우가 높아 청소년들은 불균형한 영양과 불규칙한 식사 환경에 노출되고 있으며(Lee et al. 2012), 아침 일찍 학교에 등교하고 늦은 시간 집으로 귀가하기 때문에 아침식사 시간 조금이라도 수면 보충을 위해 결식하는 경우가 빈번하므로 학교에서는 청소년들의 영양관리와 올바른 식습관을 위한 아침식사와 영양 교육 환경이 필요할 것이다(Shin 2015; Seoul Metropolitan Government 2013; Bae 2013). 이와 같은 맥락으로 뉴질랜드에서는 1년간 아침식사 프로그램 진행을 통해 아침식사를 지원받는 곳과 지원받지 않는 곳을 실험하여 분석한 결과 아침식사를 지원받는 학생들이 정서적 안정, 학업 성취, 영양적 측면에서 긍정적 효과가 나타나고 있음을 통계적으로 밝혔다(Mhurchu et al. 2010).

아침밥 클럽 프로그램은 청소년들의 아침식사 결식률을 감소시켜 건강 증진과 올바른 식습관을 확립할 수 있도록 학교에서 영양교육과 아침식사를 제공함으로써 청소년들이 제약되어 있는 환경에 벗어나 정서적 및 신체적인 면에서도 원활하게 활동 할 수 있도록 하였다(Seoul Metropolitan Government 2013). 아침밥 클럽 프로그램 운영 이후 변화된 요인에 있어 향후 개선 과제로는 지원받는 아침식사의 맛과 중복적인 메뉴로 인한 개인적 방해, 학교환경 수준에서 아침밥 섭취에 대한 시간 및 장소의 불편함과 아침밥 클럽 프로그램의 참여인원 제한, 빈번한 아침밥 메뉴 변경으로 생긴

낮은 신뢰성과 일회용품 사용으로 인한 환경파괴 문제가 있었다. 하지만 아침식사를 결식하던 청소년들이 아침밥 프로그램에 참여한 이후 체중이 개선되고 규칙적인 식사와 과식 감소, 영양 불균형 해소로 건강이 증진하면서 아침식사를 통한 건강에 대한 믿음이 형성되었으며, 수업 참여가 높아지고 오랜 시간 배고픔이 낮아져 아침식사에 대한 효과도 인지하였다는 점, 프로그램을 통해 교내 및 아침시간 활동의 활성화, 가정환경 제약으로 아침식사에 대한 보호자의 부담 감소와 같이 긍정적인 변화가 다양하게 나타나고 있음을 본 연구를 통해 확인 할 수 있었다.

국의 사례에서도 국내 아침밥 클럽과 같이 식습관 개선 및 건강 증진을 위한 목적으로 아침식사를 지원하는 프로그램을 진행하였으며 이를 통해 영양상태 개선과 교내 생활 및 학업 성취 향상 등 본 연구와 같은 긍정적 효과를 나타냈다(Cliona et al. 2010; Meyers et al. 1989; Powell et al. 1998). 미국에서는 장거리를 통학하는 학생들과 저소득층 학생들을 대상으로 학교서 아침식사를 지원하는 프로그램을 처음 도입해 시작하였으며, 이후에는 아침식사 지원 프로그램이 확립되고 참여하는 학생들이 점차 증가하여 최근에는 전체 학생들을 무료로 아침식사를 지원하는 프로그램을 시범 사업으로 운영하고 있다(United States Department of Agriculture). 해당 사례는 학교에서 아침식사를 저소득층 및 장거리 통학 학생들에게 지원함으로써 프로그램 참여 대상 보호자가 아침식사에 대한 물리적 부담과 시간적 부담이 낮아지고 금전 지출 또한 감소해 본 연구의 가족환경에 대한 유용성과 접근성이 공용됨을 볼 수 있었으며 이후 모든 학생들에게 아침식사를 지원하는 사업으로 넓혀간 부분에서 차이를 두었다. 반면 캐나다는 정부에서 아침식사 지원 프로그램을 운영하지 않아 자선단체인 Breakfast Club of Canada를 결성하여 1500개 학교에 있는 20만명 이상의 학생들에게 아침식사를 지원하고 있지만 전역의 수요를 따라잡기는 어려워 500여개의 학교는 대기 중이다(Breakfast Club of Canada 2016). 즉, 국외사례에서도 아침을 결식하는 학생들이 계속 나타나면서 아침식사 지원 프로그램에 대한 필요성이 지속적으로 증가하고 있으며, 이에 대한 관리 보완과 아침식사 지원에 필요한 재원이 요구되고 있음을 사료한다.

따라서, 학교에서 아침식사를 지원하는 프로그램은 아침을 결식했던 참여 대상자들에게 학교와 가정환경에서의 생활 및 관계 향상과 건강 증진에 대한 개인적 요인이 변화되고 있으며 이를 위해서는 학교서 학생들의 식생활을 중재할 수 있는 지속적인 지원과 교육 환경 조성이 필요할 것이다.

IV. 결론 및 요약

본 연구는 청소년의 건강 증진을 위한 아침밥 클럽 시범 사업을 통해 변화된 요인과 향후 개선 과제를 질적 연구 방법으로 탐색해 보았다. 2년 연속 아침밥 클럽을 진행하는 학

교(2개교)와 신규 학교(2개교)에 재학 중인 고등학생을 남녀 성비에 맞춰(20명) 각 학교별로 참여자 대상 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다.

참여자는 평균 만 16.2세였고 남자 10명, 여자 10명 아침밥 클럽에 대한 인식 및 태도와 만족도, 아침밥 클럽 이용 전후 변화 양상 등에 대해 응답하였다. 자료를 분석한 결과, 아침밥 클럽 참여를 통해 변화된 부분과 향후 개선 과제의 3가지 요인 및 요소는 개인적 요인, 학교 환경 관련 요인 그리고 가족 환경 관련 요인으로 도출되었다. 해당 사업을 통하여 첫째, 개인적 요인으로 건강에 대한 믿음, 지식, 인식, 효과에 대한 인지가 변화된 부분으로 나타나며 과제로는 메뉴와 맛에 관련하여 개인적 방해 요인이 제시되었다. 둘째, 학교 환경 관련 요인으로 변화된 부분에서 또래간의 영향, 학교 식품정책이 있으며 사회적 규범, 학생들에게 아침밥 제공을 통한 유용성은 변화된 부분과 함께 향후 개선 과제로 제시되었다. 셋째, 가족 환경 관련 요소로 가족 간의 영향, 금전 지출과 물리적시간적 관련한 기용성과 접근성이 변화된 부분으로 나타났다. 청소년들의 비만 발생과 관련된 건강 행위 중의 하나인 아침편식 개선으로 인한 환경이 아침밥 클럽에 참여함으로써, 개선된 아침식사 및 건강 증진을 나타냄과 동시에 학교 환경과 가족 환경의 집단적 효과가 다각적으로 도출되고 있음을 유추할 수 있다. 뒤이어 향후 개선 과제에는 시간과 장소의 물리적 제약, 제한된 참여인원, 친환경에 대한 고려와 메뉴 관리의 지속성으로 학교 환경 관련 요인에 많은 비중을 두고 있으며, 학생들은 아침밥에 대해 중복된 메뉴 개선과 맛에 대한 기호 반영이 필요하다고 제안하였다.

본 연구를 토대로 긍정적 변화가 나타난 청소년들이 참여하는 아침밥 클럽을 지속적으로 이어가며, 이에 발생하는 향후 개선 과제들을 개선하게 되면 보다 더 건강증진 확립에 기여될 것으로 사료된다.

감사의 글

이 연구는 서울특별시의 지원을 받아 수행되었습니다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

References

- Azadbakht L, Haghghatdoost F, Feizi A, Esmailzadeh A. 2013. Breakfast eating pattern and its association with dietary quality indices and anthropometric measurements in young women in Isfahan. *Nutr.*, 29(2):420-425
- Bae YJ. 2013. Evaluation of nutrient intake and meal variety with breakfast eating in Korean adolescents: Analysis of data from the 2008~2009 National Health and Nutrition Survey. *Korean J. Community Nutr.*, 18(3):257-268
- Chen AY, Escarce JJ. 2010. Family structure and childhood obesity, early childhood longitudinal study-Kindergarten cohort. *Prev. Chronic Dis.*, 7(3):A50
- Choi SK, Choi HJ, Chang NS, Cho SH, Choi YS, Park HK, Joung HJ. 2008. Snacking behaviors of middle and high school students in Seoul. *Korean J. Community Nutr.*, 13(2):199-206
- Lake AA, Mathers JC, Rugg-Gunn AJ, Adamson AJ. 2006. Longitudinal change in food habits between adolescence (11-12 years) and adulthood (32-33 years): the ASH 30 Study. *J. Public Health (Oxf)*, 28(1):10-16
- Lee YJ, Lee SJ, Kim CG. 2012. Korean adolescents' weight control behaviors by BMI (Body Mass Index) and body shape perception-Korea Youth Risk Behavior web-based Survey from 2010. *J. of Digital Convergence*, 10(3):227-232
- Meyers AF, Sampson AE, Weitzman M, Rogers BL, Kayne H. 1989. School breakfast program and school performance. *American Journal of Diseases of Children*, 143(10):1234-1239
- Mhurchu CN, Turley M, Gorton D, Jiang Y, Michie J, Maddison R, Hattie J. 2010. Effects of a free school breakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: a stepped wedge cluster randomised trial. *J. Epidemiol Community Health*, 67(3):257-64
- Na SY, Ko SY, Eom SH, Kim KW. 2010. Intakes and beliefs of vegetables and fruits, self-efficacy, nutrition knowledge, eating behavior of elementary school students in Kyunggi area. *Korean J. Community Nutr.*, 15(3):329-341
- Nicklas TA, Reger C, Myers L, O'Neil C. 2000. Breakfast consumption with and without vitamin-mineral supplement use favorably impacts daily nutrient intake of ninth-grade students. *J. Adolesc Health*, 27(5):314-321
- Powell CA, Walker SP, Chang SM, Grantham-McGregor SM. 1998. Nutrition and education: a randomized trial of the effects of breakfast in rural primary school children. *The American J. of Clinical Nutr.*, 68(4):873-879
- Reeves S, Halsey LG, McMeel Y, Huber JW. 2013. Breakfast habits, beliefs and measures of health and wellbeing in a nationally representative UK sample. *Appetite*, 60(1):51-57
- Shin SM. 2015. The association of unhealthy eating habit with students of high schools in Seoul. *J. Korean Soc. Sch. Health*, 28(1):31-37
- Shin GR. 2001. Basics of qualitative research: Techniques and

- procedures for developing grounded theory (translated version), 1st ed., original written by Strauss A, Corbin JM. Hyunmoonsa. Seoul, Korea. pp 91-110
- Timlin MT, Pereira MA. 2007. Breakfast frequency and quality in the etiology of adult obesity and chronic diseases. *Nutr. Rev.*, 65(6 Pt 1):268-281
- Tin SP, Ho SY, Mak KH, Wan KL, Lam TH. 2011. Lifestyle and socioeconomic correlates of breakfast skipping in Hong Kong primary 4 schoolchildren. *Prev. Med.*, 52(3-4):250-253
- Weaver CM. 2002. Adolescence: The period of dramatic bone growth. *Endocrine*, 17(1):43-48
- Ministry of Health and Welfare, Korea Centers for Disease Control and Prevention, Ministry of Education. 2017. Youth Health Behavior Online Survey
- Seoul Metropolitan Government. 2013. 2013 The Health Cafeteria Union Operated and Breakfast Club Program. Seoul, Korea
- Statistics Korea. 2010. Results of the 2010 Population and Housing Census
- Breakfast Club of Canada 2016. Available from: <http://www.breakfastclubcanada.org/>, [accessed 2014.2.4]
- United States Department of Agriculture (USDA). Food and Nutrition Service. School breakfast program fact sheet. Available from: <http://www.fns.usda.gov/cnd/breakfast/>, [accessed 2012.4.13]

Received June 25, 2018; revised June 25, 2018; accepted June 26, 2018