한국가정과교육학회지
Journal of Home Economics Education Research
2022. Vol. 34, No. 2, pp.21-40

eISSN 2713-7147 pISSN 1225-1488
https://doi.org/10.19031/jkheea.2022.6.34.2.21

경상남도 특성화고등학교 학생의 식습관 및 영양지식에 관한 연구

이지혜* · 정난희** · 이인옥***†
*경진고등학교 교사 · **전남대학교 교수 · ***동신대학교 조교수

A Study on Dietary Habits and Nutritional Knowledge of Specialized High School Students in Gyeonsangnam-do

Lee, Ji Hye* · Jung, Lan-Hee** · Lee, In Ok***†
Teacher, Gyeongjin High School
**Professor, Chonnam National University*
***Assistant professor, Dongshin University*

Abstract

This study was conducted to survey students' current eating behavior and nutritional knowledge to provide researchers with basic data that can help students with positive, practical, and healthy eating habits. For this purpose, a self-administered questionnaire was distributed to students of a vocational high school located in Gyeongsangnam-do. A total of 270 questionnaires were collected from a convenience sample and the data were analyzed using SPSS Version 25.0. The results are as follows. First, 57.40% of students lived with “parents,” and 55.56% of students' household monthly income levels were “Low.” Second, as for the eating behavior of the subjects, the students who ate ‘two meals’ a day showed the highest at 64.81%, ‘one meal’ occupied 17.41%, and those who ate one meal a day, ‘School cafeteria’ was the eating place most frequently mentioned (65.96%). Third, when students were classified based on their nutritional knowledge levels, “High” group comprised 37.78%, “Moderate” group 37.41%, and “Low” group 24.81% of the total students. Regarding the experience of nutrition education, 64.44% answered ‘no experience of nutrition education’ in the last 12 months, and among the 35.56% of students who had received nutrition education, 72.92% received the education from school teachers. Based on these results, to prevent problems with the eating habits that can occur to vocational high school students, organic cooperation between families, schools, and local communities is required. Furthermore, full support from the government is needed. In addition, more efforts are needed for practice-oriented dietary education so that nutritional knowledge can be converted into correct eating behavior.

Key words: 경남지역(Gyeongnam area), 식습관(eating behavior), 영양교육(nutrition education), 영양지식(nutrition knowledge), 특성화고등학생(vocational high school students)

† 교신저자: Lee, In Ok, Dongshin University, Naju-si, Republic of Korea
E-mail: pepper95@dsu.ac.kr
본 논문은 석사학위 청구논문의 일부임.

I. 서론

청소년기는 제 2의 급성장기로 신장과 체중의 급속한 증가와 성적 성숙이 이루어지는 시기이므로 균형 있는 영양섭취가 요구된다. 청소년기의 올바른 영양 섭취와 식습관은 현재는 물론이고 성인기와 노인기의 건강에도 영향을 주기 때문에 매우 중요하다(Han & Jung, 2020; Kim & Kim, 2015). 청소년의 음주 및 흡연 역시 심각한 사회문제로 대두되고 있다. Korea Disease Control and Prevention Agency ([KDCA], 2020)의 제16차 청소년건강행태조사에 의하면 음주와 흡연을 처음 경험한 나이는 평균 13~14세이며, 음주와 흡연 경험이 빠른 청소년들은 성인기까지도 지속적으로 음주와 흡연을 한다는 연구 보고도 있다(J. Lee, 2016). 신체적 발육이 완성되지 않은 상태의 청소년 흡연은 질병 발생에 더욱 큰 영향을 끼칠 수 있고, 성인기에 시작한 경우보다 니코틴 중독에 더 쉽게 빠질 수 있으므로 성인 흡연보다 더 큰 문제로 인식되어야 한다(Kim, Lim, & Kim, 1998). 또한 가향담배, 전자담배 등 다양한 신종 담배의 출현과 유튜브, SNS를 이용한 모바일 광고는 청소년 흡연율 증가에 영향을 끼치고 있다. 음주를 통한 알코올 섭취 역시 청소년의 신체적, 정신적 발달에 부정적 영향을 끼치며 일탈 및 문제행동의 가능성 또한 증가시킨다(Kim, 2010; Kim & Kim, 2013).

청소년기에 올바르지 못한 식습관, 음주, 흡연 등의 건강행태는 암, 뇌혈관 질환, 심장질환 등 성인기의 주요 사망원인인 만성질환의 원인이 될 수 있으므로 청소년기에 영양에 대한 기본 지식을 습득하고 이를 실생활에 적용하는 식습관과 식생활 태도를 갖는 것은 매우 중요하다(Kang, 2007).

청소년의 식습관에 관한 선행연구에서 가정환경, 성별, 학업유형 등 다양한 요인에 의해 식습관 문제는 나타나고 있었다. 부모의 연령 및 학력, 월 가구소득에 따라 식사횟수에 차이가 나타났으며 부모의 연령과 교육 정도가 높고 월 가구 소득이 많을수록 하루 식사가 비교적 규칙적으로 나타났다(Kim & Kim, 2011). 여고생은 외모와 체형에 대한 관심으로 잘못된 식사조절을 시도하고 있으며 이러한 장기간의 불량한 식생활은 영양불균형을 심화시킬 수 있다(Yang, 2011). 고등학교 학생들은 입시 위주의 교육으로 인한 과도한 스트레스와 과잉의 학업량, 방과 후 자율학습 및 학원 수강 등으로 인한 늦은 귀가로 야식을 자주 섭취하는 식습관을 유도하여 청소년기의 건강유지에 부정적인 영향을 주고 있다(Kim & Kim, 2019).

이와 같이 청소년 식습관에 관한 연구가 활발하지만, 일반고등학교 학생과 여고생에 관한 연구로 편중되어 있고 체험・실습위주의 직업교육을 전문적으로 받는 특성화고등학교 학생에 관한 연구는 미비한 실정이다. 특성화고등학교 학생을 대상으로 하는 식습관 및 영양지식 연구는 조사 대상 학교의 계열 특성, 학생의 생활환경, 학업유형이 상이한 일반고등학교와의 비교 등을 위해 연구가 확대되어야 할 것으로 본다.

따라서 본 연구는 특성화고등학교 학생의 생활환경, 식습관, 영양지식, 영양교육에 관한 인식을 조사하고, 생활환경과 영양지식에 따른 식습관의 차이가 있는지 알아봄으로써 특성화고등학교에 필요한 긍정적이고 실천적인 식생활교육의 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 조사 대상자의 생활환경은 어떠한가?

둘째, 조사 대상자의 식습관, 영양지식과 영양교육에 관한 인식은 어떠한가?

셋째, 조사 대상자의 생활환경과 영양지식에 따른 식습관의 차이는 어떠한가

II. 이론적 배경

1. 청소년기의 식생활 특성

식습관이란 개인의 음식 기호, 식사 태도, 식행동 등 모든 습관을 포함하며, 평소 영양 섭취를 결정한다(Kim, Sung, & Yeon, 2014). 식습관은 이유기 직후부터 형성되기 시작하여 사춘기 동안에 접하게 되는 식품에 대한 인식과 식품의 다양성에 따라 완성된다(Kim, 2011). 청소년의 식습관에는 가족의 특성, 부모의 식습관, 우상의 인물, 사회적・문화적 규범과 같은 외적 요인과 생리적 특성, 영양요구량, 이상적인 체형에 대한 인식, 개인적 가치관과 믿음, 자아 개념, 기호, 심리발달 상태 및

건강 등의 여러 요인이 관여하고 있다(Kim & Kim, 2015). 또한 식습관이나 기호는 가정의 경제수준, 관습, 종교, 지역적 특성, 부모의 교육 수준 등의 영향을 받아 형성되며 장기간에 걸친 학교 및 사회에서의 교육 등을 통해서 이루어진다(Kim, 2011).

KDCA(2020)의 청소년건강행태조사를 바탕으로 청소년의 식습관을 살펴보면 일주일에 5일 이상 아침을 먹지 않는 비율은 여학생이 남학생보다, 고등학생이 중학생보다 높은 편으로 나타났다. 하지만, 2012년 이후로 남녀 학생 모두 아침식사 횟수가 증가하는 경향으로 나타났다. 최근 일주일에 한번 이상 과일을 먹는 비율은 고등학생이 중학생보다 높았다. 피자, 햄버거, 치킨 등 패스트푸드를 최근 7일 동안 3회 이상 섭취한 학생은 남학생이 여학생에 비해 높았고, 고등학생이 중학생에 비해 높았다. 탄산음료와 단맛음료를 최근 일주일 동안 3회 이상 마신 학생은 남학생이 여학생에 비해 높았는데, 2019년 대비 섭취율이 감소하였다. 1일 수분 섭취량은 최근 7일 동안 남・여학생 모두 5컵 이상이 가장 많았고, 매일 5컵 이상 물을 마시는 빈도는 남학생이 여학생에 비해 높았으며 2019년보다 증가하였다.

영양지식이란 건강한 생활을 유지하기 위하여 영양소를 섭취하는 모든 지식으로, 합리적인 식사계획과 관리를 할 수 있고 스스로 좋은 음식을 선택할 수 있는 능력을 키워주는 것을 의미한다(Han & Jung, 2020; Lee et al., 2009). 영양지식은 식생활 태도와 높은 상관성을 가지고 있으며 식생활 태도는 식사 행동에 많은 영향을 미치므로 바람직한 식생활을 영위하는데 있어서 영양지식은 직접적이고도 간접적으로 영향을 미치는 중요한 요인이다(Kim, 2011). 특히 청소년기에 교육에 의한 영양지식의 습득은 올바른 식품을 선택할 수 있도록 도와주고 식행동과도 유의미한 상관관계를 나타낸다(Park, 2009). 중・고등학생을 대상으로 한 건강에 대한 관심도와 영양지식과의 상관성을 조사한 결과, 건강 및 체중조절에 관심이 많은 학생이 적은 학생에 비해 영양지식 점수가 높았고(Yoo & Jung, 2008), 청소년을 대상으로 한 영양지식과 식이섭취와의 상관성을 연구한 결과, 영양지식 점수가 높은 군이 낮은 군에 비해 총 탄수화물 및 총 지방의 섭취는 낮고 단백질의 섭취는 높았다고 하였다(Kim & Kim, 2019). 반면, Jin(2001)의 소도시지역 중학생의 식습관, 식생활 행동 및 영양지식에 관한 연구에서는 영양지식과 식생활 태도 간에 여학생은 유의적인 상관관계가 있었으나 남학생은 상관관계가 없는 것으로 나타났으며, 영양지식과 태도 그리고 식행동 간의 상관관계를 조사한 연구에서 일반적으로 식생활 태도와 식행동과의 관계, 영양지식과 식행동 사이에는 유의적인 상관관계가 있다고 하였다. 따라서 영양지식이 올바른 식행동으로 이어질 수 있는 실천 향상을 위한 식생활교육이 꼭 필요하다 할 수 있다.

따라서 무분별한 영양 정보로 잘못된 식습관이 형성되지 않도록 올바른 영양 지식 습득을 위한 교육이 필요하다(Kim, Park, & Choi, 2020).

2. 특성화고등학교의 특성

특성화고등학교는 소질과 적성 및 능력이 유사한 학생을 대상으로 특정 분야의 인재 양성을 목적으로 하며, 교육 또는 자연현장실습 등 체험위주의 교육을 전문적으로 실시하는 고등학교로 정의된다. 현재 특성화고등학교는 실업계 고등학교가 2007년 전문계 고등학교로, 2011년에 특성화고로 명칭이 변경되었다(Nam, 2021). 이후 초・중등교육법 시행령 일부 개정에 따라 2011년 이전에 실업계・전문계 등으로 불렸던 고등학교가 특성화고등학교로 변경되었다(Shin & Park, 2019).

현재 우리나라의 전체 고등학교는 2,375개교로 그 중 특성화고등학교가 차지하는 비율은 20.55%로 나타났다(Statistical Yearbook of Education, 2021). 특성화고등학교는 공업, 농생명, 상업・정보, 수산・해운, 가사・실업으로 총 5개 계열, 크게 56개 기준 학과로 분류되어, 산업화의 과정에서 산업인력 양성의 기능을 담당하였다. 최근 개정된 특성화고등학교 2015 교육과정의 가장 큰 특징은 산업계의 교육훈련 요구를 반영한 국가직무능력표준(National Competency Standards, NCS) 기반 고등학교 직업교육과정을 편성・운영하는 것이다. NCS 분류체계에 따라 17개 교과(군)로 구분하였으며, 시대가 변화함에 따라 기존의 단순 기능 교육이 아닌 해당 분야의 전문가를 양성하고자 하는 목적으로 개정되었다(Kim, 2019). 2022년에는 고교학점제를 도입하여 급변하는 직업세계 및 고용구조에 민첩하게 대응하는 유연한 학교 교육과정을 운영하고, 학생의 소질과 적성을 반영한 개인별 맞춤형 직업교육을 제공하여 특성화고등학교의 발전 방안을 마련하고 있다(HIFIVE, 2021).

3. 특성화고등학교 학생의 특성에 관한 선행연구

Jeon과 Kim(2018)의 특성화고 출신 전문대생의 고교교육 경험에 대한 이해에 관한 연구에 따르면 특성화고등학교 학생들의 교육과정은 인문계고와 달리 전공・실무가 중심이어서 학업 스트레스가 없고 자격증을 취득하며 성취감을 느끼는 학생이 많았으며 입시에 대한 부담이 없어서 특성화고등학교 학생들의 행복지수가 높은 것으로 나타났다. 반면, K. Lee(2017)의 특성화고 학생들의 자기효능감과 학교생활적응간의 관계에 관한 연구에 따르면 특성화고등학교 학생들은 학업, 대인관계, 학교 규칙 등에 대한 부적응으로 학업중단 비율(1.14%)이 일반고 학생들의 학업중단 비율(0.33%)보다 3배 이상 높고, 낮은 학교 성적, 어려운 가정형편 등 열악한 조건의 학생들이 많은 것으로 나타났다(Moon, 2004). Oh와 Sohn(2010)의 게임 특성화 고등학교 학생의 비만도에 따른 영양상태, 생활습관 및 골밀도 비교 연구에 따르면 게임 특성화 고등학교는 컴퓨터를 사용한 실습 위주의 과목으로 교육 내용이 주로 구성되어 있어, 오랜 컴퓨터 사용 시간으로 인하여 학생들의 활동량이 저하되고 식습관이 불규칙할 가능성이 크다고 하였고, 전체 학생 중 20.2%가 비만인 것으로 나타났다.

Yun과 Chung(2011)의 인문계 고등학생과 실업계 고등학생의 영양지식 비교에 관한 연구에 따르면 인문계 고등학생은 실업계 고등학생에 비해 영양지식 점수가 높았으며 아침식사 횟수, 가족과의 식사 횟수에서도 더 높은 비율을 보였다. 반면, Kim과 Kim(2015)의 경남지역 일부 인문계 및 전문계 고등학교 남학생들의 식습관, 영양지식 및 건강관련행동에 관한 비교 연구에 따르면 인문계 고등학생이 아침식사 횟수는 높으나 영양지식은 전문계 고등학생이 약간 높은 것으로 나타났다. Hwang(2013)의 인천지역 특성화 고등학교 음료섭취와 학교급식 후식 메뉴의 기호도 및 만족도 실태조사에 따르면 음료가 건강에 영향을 미친다고는 생각하지만 음료 선택 시, 식품성분표시를 확인하지 않는 학생이 많은 것으로 나타났다.

Hong(2013)의 서울시내 일부 여고생의 채소류에 대한 기호도 및 관련 인자의 영향에 관한 연구에 따르면 일반고 여학생들은 특성화고 여학생들보다 가정에서 채소 및 김치류를 더 많이 섭취하고 있는 것으로 나타났고, 특성화고 여학생들은 가정에서보다 학교에서 더 많은 채소와 김치를 섭취하는 것으로 나타났다. K. Lee(2017)의 영양교육 기반 인성교육프로그램이 특성화고등학교 학생들의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과에 따르면 영양교육 기반 인성교육프로그램이 자아존중감 형성에는 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 교사 관계, 교우 관계 및 학교규칙과 관련된 학교생활 적응에는 유의미한 차이가 나타났다.

따라서 특성화고등학교 학생을 대상으로 하는 식습관 및 영양지식 연구는 다양한 학습형태 및 학생의 생활환경이 상이한 고등학교와의 비교 등을 통해 다양한 연구가 확대되어야 할 것으로 보인다.

III. 연구 방법

1. 조사 대상자 및 자료 수집

본 연구는 경상남도에 소재한 특성화고등학교 학생을 대상으로 편의 표본추출법을 사용하여 자료를 수집하였다. 2021년 8월 23일~2021년 8월 27일까지 학생 287명을 대상으로 설문지법을 실시하였고, 이 중 미회수 된 설문지와 불충분하게 응답한 설문지 17부를 제외하고 270부(회수율 94%)를 연구에 이용하였다.

2. 조사 도구 및 방법

본 연구는 KDCA(2020)의 제16차 청소년건강행태조사에서 사용한 문항과 Park, Lee와 Song(2020)의 경기지역 일부 고등학생의 식습관, 생활스트레스 및 영양지식과의 관계에 관한 연구에서 사용한 문항을 참고하여 설문지를 수정・사용하였다.

2021년 7월 19일 60명(학년별 20명)의 학생을 대상으로 예비조사를 실시하였으며, 지도교수와 동료 교사 3인의 전문가 자문을 거쳐 내용 타당도를 검증받은 후 최종 설문 문항을 완성하였다.

설문지는 생활환경, 식습관, 영양지식 수준 및 영양교육에

관한 인식을 측정하기 위한 문항으로 구성되었다. 소득수준은 2021년 기준 중위소득 월 4인 487만 6290원을 중심으로 하였고(Ministry of Health and Welfare, 2022), 영양지식 수준은 총점 20점을 기준으로 영양지식 점수가 15점 이상은 '상', 10~14점은 '중', 9점 이하는 '하' 집단으로 분류하였다. 설문지를 배부하기 전 연구의 목적에 대해 충분한 설명을 하고 설문지 작성에 대한 보호자와 본인 동의서를 받은 후 진행하였다. 설문지 배부는 연구의 신뢰성을 높이기 위해 조사 대상자와의 개별 면담을 통해 연구자가 직접 배부하였으며 조사 대상자가 직접 설문지에 기입하도록 하였다.

가. 생활환경

조사 대상자의 생활환경은 보호자 형태, 소득 수준, 지각・조퇴・결석 횟수, 방과 후 활동, 평일 잠자리에 드는 시간, 평일 스마트폰 평균 사용 시간, 음주 경험, 음주율, 흡연 경험, 흡연율에 관한 것으로 총 10문항이었다.

나. 식습관

조사 대상자의 식습관은 1일 식사 횟수, 1일 1식의 경우 식사 장소, 결식 이유, 식사의 양, 편식 유무, 가족과의 식사에서 주로 하는 행동으로 6문항이었으며, KDCA(2020) 의 제16차 청소년건강행태조사 설문지를 참고하여 최근 7일 동안의 아침식사 횟수, 과일 섭취 횟수, 간식 섭취 횟수, 1일 수분 섭취량, 탄산음료 섭취량에 관한 5문항을 조사하였다.

다. 영양지식

조사 대상자의 영양지식은 Park 외(2020)의 경기지역 일부 고등학생의 식습관, 생활스트레스 및 영양지식과의 관계에 관한 연구에서 사용한 문항을 참고하여 수정사용하였다. 일반사항, 영양소, 식품구성성분, 질병으로 영역을 분류하고 영역별 5문항을 제출하여 총 20문항으로 구성하였다.

라. 영양교육에 관한 인식

조사 대상자의 영양교육에 관한 인식은 KDCA(2020)의 제16차 청소년건강행태조사 설문지를 참고하여 영양교육을 받은 경험, 영양교육 경로, 영양교육의 필요성으로 3문항이었다.

3. 자료 분석 방법

본 조사를 통해 얻어진 모든 자료는 SPSS(Statistics Package for the Social Science, Ver. 25.0 for Window) 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 조사 대상자의 식습관, 영양과 관련된 일반사항, 영양소, 식품구성성분, 질병과 관련하여 총 20문항으로 구성된 영양지식은 빈도와 백분율로 산출하였다. 영양지식 점수에 따라 구분한 영양지식 수준은 $M+SD$를 이용하여 산출하였고, 영양지식 문항간의 신뢰성 검증은 크론바하의 알파(Cronbach's α)계수를 산출하여 알아보았다. 생활환경 중 보호자 형태와 소득 수준에 따른 식습관과 영양지식에 따른 식습관은 교차분석을 통해 χ^2값을 산출하였다.

IV. 연구 결과

1. 조사 대상자의 생활환경

조사 대상자의 일반사항은 <Table 1>과 같이 '남학생' 142명(52.59%), '여학생' 128명(47.41%) 이었으며, 학년은 '1학년' 71명(26.30%), '2학년' 100명(37.03%), '3학년' 99명(36.67%) 이었다. 조사 대상자의 생활환경은 <Table 2>와 같다. 생활환경은 보호자 형태, 소득 수준, 지각・조퇴・결석 횟수, 방과 후 활동, 평일 잠자리에 드는 시간, 평일 스마트폰 평균 사용 시간, 음주 경험, 음주율, 흡연 경험, 흡연율에 대해 조사하였다.

Table 1. General characteristics of participants

N=270

성별 \ 학년	1학년	2학년	3학년	합계
남	30(11.11)	52(19.26)	60(22.22)	142(52.59)
여	41(15.19)	48(17.77)	39(14.45)	128(47.41)
합계	71(26.30)	100(37.03)	99(36.67)	270(100.00)

Table 2. Living environment of the participants

변 인	구 분	*N*(%)
보호자 형태	부모	155(57.40)
	편부모	86(31.85)
	조부모	16(5.93)
	기타 보호자	13(4.82)
	합계	270(100.00)
소득 수준 (2021년 기준 중위소득 월 4인 기준 487만8290원)	상	36(13.33)
	중	84(31.11)
	하	150(55.56)
	합계	270(100.00)
지각・조퇴・결석 횟수 (최근 30일 기준)	최근 30일 동안 없다	122(45.18)
	월 1회 이상~10회 미만	97(35.93)
	월 10회 이상~20회 미만	30(11.11)
	20회 이상	21(7.78)
	합계	270(100.00)
방과 후 활동	집에 간다	125(46.30)
	학원에 간다	56(20.74)
	친구와 어울린다	54(20.00)
	아르바이트를 간다	35(12.96)
	합계	270(100.00)
평일 잠자리에 드는 시간 (최근 7일 기준)	22시 이전	22(8.15)
	22~00시	71(26.30)
	00~02시	109(40.37)
	02시 이후	68(25.18)
	합계	270(100.00)
평일 스마트폰 평균 사용 시간 (최근 7일 기준)	사용하지 않았다	3(1.11)
	1시간 미만	2(0.74)
	1시간 이상~2시간 미만	13(4.81)
	2시간 이상~4시간 미만	44(16.30)
	4시간 이상~6시간 미만	73(27.04)
	6시간 이상	135(50.00)
	합계	270(100.00)
음주 경험	없다	136(50.37)
	있다	134(49.63)
	합계	270(100.00)
음주율 (최근 30일 기준)	최근 30일 동안 없다	35(26.12)
	월 1~2일	43(32.09)
	월 3~5일	23(17.16)
	월 6~9일	24(17.91)
	월 10~19일	8(5.97)
	매일	1(0.75)
	합계	134(100.00)

Table 2. Continued

변 인	구 분	*N*(%)
흡연 경험	없다	169(62.59)
	있다	101(37.41)
	합계	270(100.00)
흡연율 (최근 30일 기준)	최근 30일 동안 없다	4(3.96)
	1개비 미만/1일	10(9.90)
	1개비/1일	4(3.96)
	2~5개비/1일	15(14.85)
	6~9개비/1일	11(10.89)
	10~19개비/1일	22(21.78)
	20개비 이상/1일	35(34.66)
	합계	101(100.00)

함께 거주하고 있는 보호자 형태는 '부모' 155명(57.40%), '편부모' 86명(31.85%), '조부모' 16명(5.93%), '기타 보호자' 13명(4.82%) 순으로 나타났다. 기타 보호자에는 형제・자매, 친척, 보호자 없이 혼자 사는 학생으로 조사되었다. Jang(2014)의 특성화 고등학생의 가정환경에 대한 인식과 진로 성숙도가 학교생활 적응에 미치는 영향에 관한 연구에서 '부모와 동거하는 일반적인 가정환경에서 생활하는 학생'이 73.2%, '결손가정에서 생활하는 학생'이 28.2%로 나타난 것에 비해, 본 연구에서는 결손가정서 생활하는 학생이 일반적인 가정환경에서 생활하는 학생보다 약 1.5배 많았다.

소득 수준은 '하' 150명(55.56%), '중' 84명(31.11%), '상' 36명(13.33%) 순으로 나타났다.

Jeon(2021)의 중학생의 가정배경과 직업정체성이 특성화고등학교 선택에 미치는 영향에 관한연구에서는 가정 소득을 포함한 사회경제적 지위가 낮을수록 특성화고등학교에 진학할 가능성이 크다고 제시한 연구가 있는 반면, 가구 소득은 특성화고등학교 진학에 영향을 미치지 않는다는 연구 결과도 있다고 하였다. 따라서 가정 배경과 특성화고등학교 진학과의 관계가 일관되지 않지만, 본 연구의 특성화고등학교 학생은 소득 수준이 낮은 환경의 학생이 많은 것으로 나타났다.

최근 30일 동안 지각・조퇴・결석 횟수는 '최근 30일 동안 없다'가 122명(45.18%), '월 1회 이상~10회 미만'이 97명(35.93%), '월 10회 이상~20회 미만'이 30명(11.11%), '월 20회 이상'이 21명(7.78%) 순으로 나타나 지각・조퇴・결석을 한 번도 하지 않은 학생보다 지각・조퇴・결석을 1회 이상 한 적이 있는 학생이 더 많은 것으로 나타났다. H. Lee(2016)의 고등학생 무단결석 발생과 빈도에 영향을 미치는 변인 비교에 관한 연구에서 무단결석은 학교 중도 탈락의 원인이 될 수 있으며 학습결손 초래와 외부에서 시간을 보내면서 다른 비행과 연결될 수 있다고 하였다. Lee(2019)의 특성화고등학교 학생의 학업 중단에 대한 현상학적 연구에서 특성화고에 대한 정확한 정보를 얻지 못한 채 타인의 권유나 특별한 목적의식 없이 입학한 학생은 학교생활에 어려움을 겪을 수 있고, 이는 학업 중단의 원인이 될 수 있으므로 일반고 학생과는 다른 특성화고 적응 프로그램 개발이 필요하다고 하였다.

방과 후 활동은 '집에 간다'가 125명(46.30%), '학원에 간다'가 56명(20.74%), '친구와 어울린다'가 54명(20.00%), '아르바이트를 간다'가 35명(12.96%) 순으로 나타났으며 '집에 간다'가 가장 높게 나타난 이유는 코로나19로 인한 사회적 거리두기, 생활 속 거리두기 등의 영향이 반영된 것으로 보인다. Moon(2017)의 특성화 고등학생의 학교생활적응에 미치는 영향 분석 연구에서 학교에서 운영하는 방과 후 활동 만족도가 높을수록 친구 적응, 교사 적응, 수업 적응, 규칙 적응, 전공 적응 등 학교생활 적응도가 높은 것으로 나타나 특성화고 학생을 위한 다양한 방과 후 프로그램 개발이 필요하다고 하였다.

평일 잠자리에 드는 시간은 '00~02시'가 109명(40.37%), '22~00시'가 71명(26.30%), '02시 이후'가 68명(25.18%), '22시 이전'이 22명(8.15%) 순으로 나타났으며 65.55%의 학생이 자정 이후에 잠자리에 드는 것으로 보아 수면시간이 충분하지 않은 것으로 나타났다. 청소년기의 적절한 수면시간은 스트레스와

불안을 경감시키며 올바른 영양섭취와도 밀접한 관련이 있으므로 청소년들의 정신적, 신체적 건강 유지를 위해서는 충분하고 건강한 수면이 필요하다 할 수 있다(Gu, Park, & Ryu, 2018).

평일 스마트폰 평균 사용 시간은 '6시간 이상'이 135명(50.00%), '4시간 이상~6시간 미만'이 73명(27.04%), '2시간 이상~4시간 미만'이 44명(16.30%), '1시간 이상~2시간 미만'이 13명(4.81%), '사용하지 않았다'가 3명(1.11%), '1시간 미만'이 2명(0.74%) 순으로 나타났다. Park과 Kang(2019)의 고등학교 학생들의 스마트폰 중독 정도와 사용현황에 관한 연구에서 하루 평균 스마트폰 사용 시간은 '3~4'시간(41.7%)이 가장 높게 나타난 것에 비해, 본 연구에서는 '6시간 이상'이 가장 높게 나타나 다른 경향을 나타내었다. 고등학생들의 성별에 따른 스마트폰 중독 정도가 식행동에 미치는 영향 관계를 파악한 선행연구 따르면 스마트폰 사용 시간이 증가할수록 식행동 점수가 낮고 올바르지 못한 식습관을 가진 것으로 나타나(Cho, Kim, Park, & Shin, 2018), 지나친 스마트폰 사용에 대한 교육이 필요하다 할 수 있다(Kim, Park, & Choi, 2020).

고등학교 진학 후 음주 경험은 '없다'가 136명(50.37%), '있다'가 134명(49.63%)으로 나타났다. 최근 30일 동안, 1잔 이상 술을 마신 날은 '월 1~2일' 이 43명(32.09%), '최근 30일 동안 없다'가 35명(26.12%), '월 6~9일'이 24명(17.91%), '월 3~5일'이 23명(17.16%), '월 10~19일'이 8명(5.97%), '매일'이 1명(0.75%) 순으로 나타났다.

고등학교 진학 후 흡연 경험은 '없다'가 169명(62.59%), '있다'가 101명(37.41%)으로 나타났다. 최근 30일 동안, 1일 평균 흡연량은 '20개비 이상'이 35명(34.66%), '10~19개비'가 22명(21.78%), '2~5개비'가 15명(14.85%), '6~9개비'가 11명(10.89%), '1개비 미만'이 10명(9.90%), '최근 30일 동안 없다'가 4명(3.96%), '1개비'가 4명(3.96%) 순으로 나타났다.

Kim과 Kim(2015)의 경남지역 일부 인문계 및 전문계 고등학교 남학생들의 식습관, 영양지식 및 건강 관련 행동에 관한 비교 연구에서 음주율은 인문계 고등학생(84.0%)과 전문계 고등학생(84.2%)이 비슷하게 나타났고, 흡연율은 군 간의 유의한 차이는 없었으나 전문계 학생(32.2%)이 인문계 학생(26.9%)에 비해 약간 높은 것으로 나타났다. J. Lee(2016)의 고등학교 남학생들의 흡연 정도가 식습관, 음주습관 및 생활만족도에 미치는 영향에 관한 연구에서 청소년기의 흡연은 미각을 저하시켜 불규칙한 식습관을 유발하고 카페인, 알코올, 단맛이 강한 음식을 선호하게 하여 각종 영양소 섭취에 제한을 가져오는 것으로 나타났다.

2. 조사 대상자의 식습관, 영양지식, 영양지식 수준에 따른 식습관

가. 식습관

조사 대상자의 식습관은 <Table 3>과 같다. 1일 식사 횟수는 '2식'이 175명(64.81%), '3식'이 48명(17.78%), '1식'이 47명(17.41%) 순으로 나타났으며, 1일 1식의 경우 식사 장소는 '학교 급식소'가 31명(65.96%), '집'이 11명(23.40%), '외식'이 5명(10.64%) 순으로 나타났다. Lee, Kim과 Lee(2020)의 가족동반 식사에 따른 고등학생의 영양지식과 식행동에 관한 연구에서 식사를 거르지 않는다는 응답자가 19.3%로 나타나 본 연구와 유사한 경향을 나타내었다.

결식 이유는 '귀찮아서'가 115명(51.80%), '챙겨주는 사람이 없어서'가 33명(14.87%), '시간이 없어서'가 25명(11.26%), '입맛이 없어서'가 24명(10.81%), '체중감소를 위해서'가 17명(7.66%), '간식으로 대신해서'가 8명(3.60%) 순으로 나타났다. Lee와 Ryu(2021)의 연구에서 대규모 조사자료를 통한 우리나라 청소년의 식생활실태 분석에 관한 연구에서 결식의 이유는 '충분한 시간이 없어서'가 78.3%로 가장 높게 나타나 본 연구와 다른 경향을 나타내었다.

본 연구는 조기 등교와 야간 자율학습이 없어 시간적인 여유가 있는 특성화고등학교 학생을 대상으로 한 것에 비해 Lee, Kim과 Choi(2021)의 연구는 입시 위주의 인문계 고등학교 학생을 포함하여 조사하였기 때문에 다른 경향이 나타난 것이라 생각된다. Cho와 Nho(2014)의 결식 경험이 신체 건강, 문제 행동 및 학교적응에 미치는 영향에 관한 연구에서는 결식 정도가 높을수록 학교적응 수준이 낮고 문제 행동 수준이 높으며, 영양지식 점수가 전반적으로 낮은 것으로 나타나 청소년기 결식 예방과 규칙적인 식습관 형성을 위한 교육이 필요하다고 하였다.

한 끼에 먹는 식사의 양은 '보통이다'가 153명(56.66%), '많이 먹는다'가 72명(26.67%), '적게 먹는다'가 23명(8.52%), '매

Table 3. Eating behavior of the participants

변 인	구 분	*N*(%)	변 인	구 분	*N*(%)
1일 식사 횟수	1식	47(17.41)	아침식사 횟수 (최근 7일 기준)	먹지 않았다	109(40.37)
	2식	175(64.81)		주 1일	26(9.63)
	3식	48(17.78)		주 2일	34(12.59)
	합계	270(100.00)		주 3일	31(11.48)
1일 1식의 경우 식사 장소	집	11(23.40)		주 4일	13(4.82)
	학교 급식소	31(65.96)		주 5일	22(8.15)
	외식	5(10.64)		주 6일	5(1.85)
	합계	47(100.00)		매일	30(11.11)
				합계	270(100.00)
결식 이유	귀찮아서	115(51.80)	과일 섭취 횟수 (최근 7일 기준)	먹지 않았다	80(29.63)
	시간이 없어서	25(11.26)		주 1~2회	113(41.85)
	입맛이 없어서	24(10.81)		주 3~4회	47(17.41)
	챙겨주는 사람이 없어서	33(14.87)		주 5~6회	14(5.19)
	간식으로 대신해서	8(3.60)		매일 1회	11(4.07)
	체중감소를 위해서	17(7.66)		매일 2회	4(1.48)
	합계	222(100.00)		매일 3회 이상	1(0.37)
				합계	270(100.00)
식사의 양	매우 적게 먹는다	4(1.48)	간식 섭취 횟수 (최근 7일 기준)	먹지 않았다	26(9.63)
	적게 먹는다	23(8.52)		주 1~2회	68(25.19)
	보통이다	153(56.66)		주 3~4회	73(27.04)
	많이 먹는다	72(26.67)		주 5~6회	31(11.48)
	매우 많이 먹는다	18(6.67)		매일 1회	40(14.81)
	합계	270(100.00)		매일 2회	24(8.89)
				매일 3회 이상	8(2.96)
				합계	270(100.00)
편식 유무	편식을 하지 않는다	83(30.74)	1일 수분 섭취량 (최근 7일 기준)	매일 1컵 미만	14(5.19)
	보통이다	111(41.11)		매일 1~2컵	74(27.41)
	편식을 한다	76(28.15)		매일 3컵	60(22.22)
	합계	270(100.00)		매일 4컵	38(14.07)
				매일 5컵 이상	84(31.11)
				합계	270(100.00)
가족과의 식사에서 주로 하는 행동	가족과 이야기를 나눈다	66(24.44)	탄산음료 섭취 횟수 (최근 7일 기준)	마시지 않았다	17(6.30)
	TV를 본다	36(13.33)		주 1~2번	71(26.29)
	스마트폰을 본다	72(26.67)		주 3~4번	62(22.96)
	먹는 것에만 집중한다	48(17.78)		주 5~6번	32(11.85)
	기타	48(17.78)		매일 1번	46(17.04)
	합계	270(100.00)		매일 2번	28(10.37)
				매일 3번 이상	14(5.19)
				합계	270(100.00)

우 많이 먹는다'가 18명(6.67%), '매우 적게 먹는다'가 4명(1.48%) 순으로 나타났다.

편식 유무는 '보통이다'가 111명(41.11%), '편식을 하지 않는다'가 83명(30.74%), '편식을 한다'가 76명(28.15%) 순으로 나타났다. Kim과 Kim(2015)의 경남지역 일부 인문계 및 전문계 고등학교 남학생들의 식습관, 영양지식 및 건강관련 행동에 관한 비교 연구에서 인문계 학생(56.8%)과 전문계 학생(55.4%) 모두 '편식을 한다'가 가장 높게 나타나 본 연구와 다른 경향을 나타내었다.

가족과의 식사에서 주로 하는 행동은 '스마트폰을 본다'가 72명(26.67%), '가족과 이야기를 나눈다'가 66명(24.44%), '먹는 것에만 집중한다'와 '기타'는 각각 48명(17.78%), 'TV를 본다'가 36명(13.33%) 순으로 나타났다. '기타'는 '가족과 함께 식사하지 않는다', '혼자 먹는다'로 조사되었다. Yun과 Chung(2011)의 인문계 고등학생과 실업계 고등학생의 영양지식 비교에 관한 연구에서 가족식사 환경은 인문계 고등학생의 경우 '식사 도중 가족과 이야기를 많이 나눈다'(3.75±1.04)가 높게 나타났고, 실업계 고등학생의 경우 'TV와 신문을 보며 먹는다'(3.56±1.29)가 높게 나타났다. Lee(2014)의 가족식사가 자녀의 학교적응에 미치는 영향에 관한 연구에서 가족 간 의사소통을 통한 정서적 지원이 건강한 가족식사의 필수요소이며 가족식사 횟수가 많을수록 자녀의 학교생활 적응 정도가 높은 것으로 나타났다.

식습관 중 아침식사 횟수는 최근 7일 동안 '먹지 않았다'가 109명(40.37%), '2일'이 34명(12.59%), '3일'이 31명(11.48%), '7일'이 30명(11.11%), '1일'이 26명(9.63%), '5일'이 22명(8.15%), '4일'이 13명(4.82%), '6일'이 5명(1.85%) 순으로 나타났다. Park(2011)의 아침식사와 청소년 건강에 관한 연구에서 청소년의 아침식사는 늦은 식사와 취침 등의 전일의 저녁생활, 가족의 사회경제적 위치와 상황에 따라 영향을 많이 받는 것으로 나타났다. 청소년은 가족의 사회경제적 영향으로부터 독립적이지 않으므로 본인의 의지와는 무관하게 사회경제적 취약성에 노출될 수 있음을 이해하고 규칙적인 아침식사 수행에 더 관심을 기울여야 한다고 하였다. Yang, Kim과 Hwang(2015)의 서울지역 고등학생 대상 '아침밥 클럽'의 식생활 및 학교생활 개선 효과에 관한 연구에서 중 · 고등학교 일부 학생을 대상으로 실시한 아침밥 제공 및 영양교육 프로그램은 청소년의 식습관과 식이섭취 상태를 개선할 뿐만이 아니라 학교생활에서도 개선을 보였으므로 지속적인 프로그램의 확산이 필요하다고 하였다(Cho et al., 2018; Kang & Kim, 2021).

과일 섭취 횟수는 최근 7일 동안 '주 1~2번'이 113명(41.85%), '먹지 않았다'가 80명(29.63%), '주 3~4번'이 47명(17.41%), '주 5~6번'이 14명(5.19%), '매일 1번'이 11명(4.07%), '매일 2번'이 4명(1.48%), '매일 3번 이상'이 1명(0.37%) 순으로 나타났다. Oh와 Chung(2020)의 한국 청소년 과일, 채소 섭취빈도와 정신건강에 관한 연구에서 과일과 채소 섭취빈도는 성별, 나이, 가정경제 수준, 주거 형태, 주관적 학업 성취도, 비만도, 흡연 여부 및 음주 여부에 따라 유의적인 차이가 있었으며, 가당음료, 우유, 패스트푸드 섭취 및 아침 결식 여부와 같은 다른 식습관 요인에 의해서도 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 과일과 채소 섭취빈도 증가가 청소년의 긍정적인 정신건강과 관련성이 있는 주요 요인임으로 청소년의 과일과 채소 섭취를 증가시킬 수 있는 효과적인 정책과 교육방안 개발이 필요하다고 하였다.

간식 섭취 횟수는 최근 7일 동안 '주 3~4번'이 73명(27.04%), '주 1~2번'이 68명(25.19%), '매일 1번'이 40명(14.81%), '주 5~6번'이 31명(11.48%), '먹지 않았다'가 26명(9.63%), '매일 2번'이 24명(8.89%), '매일 3번 이상'이 8명(2.96%) 순으로 나타났다. Lee 외(2021)의 인천 일부 고등학생의 영양표시에 대한 인식과 가공식품 및 간식 이용실태에 관한 연구에서도 간식 섭취 빈도 중 '먹지 않았다'는 2.9%로 나타났으며, '간식 섭취 시간'은 학원 가기 전이 21.0%, 방과 후가 19.4%, 학원 끝난 후가 15.0% 순으로 나타나 입시 위주의 교육이 간식 섭취에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구의 간식 섭취 횟수에서 '먹지 않았다'가 위의 선행연구에 비해 높게 나타난 이유는 응답자의 식생활 태도, 부모의 교육 수준, 가구 소득, 용돈 수준, 학교 일과 시간, 학원 수강 등의 방과 후 활동, 교내 매점 유무 등 다양한 이유를 고려해 보아야 할 것으로 생각되며, 간식 선택 시 영양을 고려한 올바른 간식을 선택할 수 있도록 교육이 필요하다 할 수 있다.

1일 수분 섭취량은 최근 7일 동안 '매일 5컵 이상'이 84명(31.11%), '매일 1~2컵'이 74명(27.41%), '매일 3컵'이 60명(22.22%) '매일 4컵'이 38명(14.07%), '매일 1컵 미만'이 14명(5.19%) 순으로 나타났다. 수분 섭취량은 비만도가 증가할수

록 감소하고, 운동빈도와 수분섭취량은 증가할수록 유의미한 상관관계를 나타낸다(Kim, 2015; Kim, 2018).

탄산음료 섭취량은 최근 7일 동안 '주 1~2번'이 71명(26.29%), '주 3~4번'이 62명(22.96%), '매일 1번'이 46명(17.04%), '주 5~6번'이 32명(11.85%), '매일 2번'이 28명(10.37%), '마시지 않았다'가 17명(6.30%), '매일 3번 이상'이 14명(5.19%) 순으로 나타났다. Hwang(2013)의 인천지역 특성화 고등학교 음료 섭취와 학교급식 후식 메뉴의 기호도 및 만족도 실태조사에서 갈증이 날 때 생각나는 음료는 '물'이 60.9%, '탄산음료'가 13.5%, '기능성음료'가 12.8%, '과일 · 채소쥬스'가 8.8%, '우유 혹은 요구르트'가 2.3%, '전통차'가 1.7% 순으로 나타났으며 음료 선택 시 식품성분표시를 확인하는 학생은 23.6%로 나타나 청소년의 올바른 음료 섭취 방안이 필요하다고 하였다. Gu 외(2018)의 한국 청소년 가당음료 섭취 관련 건강 행동 요인 분석에 관한 연구에서는 현재 흡연을 하는 청소년이 흡연을 하지 않는 청소년에 비해 가당음료를 2.4배 더 섭취하고, 현재 음주를 하는 청소년이 음주를 하지 않는 청소년에 비해 가당음료를 2.13배 더 섭취하는 것으로 나타났다. 또한 수면시간이 짧을수록, 앉아서 보내는 시간이 증가할수록, 인터넷 사용 시간이 증가할수록 가당음료를 더 섭취하는 것으로 나타나 올바른 음료섭취를 할 수 있도록 교육이 필요하다고 하였다.

나. 영양지식

조사 대상자의 영양지식은 <Table 4>와 같다. 설문 문항이

Table 4. Nutrition knowledge of the participants

변 인	구 분	정답 빈도 *N*(%)	영양지식 점수 (*M*±*SD*)
일반사항 (5점 만점)	좋은 식습관은 어린 나이에 형성된다.	222(82.22)	3.26±1.37
	짠맛을 내는 것은 건강에 좋다.	231(85.56)	
	성별, 연령에 관계없이 영양소 요구량은 모두 같다.	165(61.11)	
	영양가가 높은 식품은 열량이 높은 식품이다.	189(70.00)	
	영양부족으로 잘 자라지 못했다면 나중에 부족한 음식을 먹음으로써 보충할 수 있다.	74(27.41)	
	합계(%)	65.26	
영양소 (5점 만점)	같은 양의 탄수화물과 지방의 열량은 같다.	143(52.96)	2.59±1.53
	칼슘은 뼈와 치아를 구성하는 물질이다.	230(85.19)	
	탄수화물은 근육과 혈액을 만드는 성분이다.	113(41.85)	
	고섬유질 음식은 비만 예방에 좋다.	114(42.22)	
	설탕에는 비타민과 무기질이 포함되어 있다.	99(36.67)	
	합계(%)	51.78	
식품 구성성분 (5점 만점)	콜라 또는 사이다는 열량이 없다.	188(69.63)	3.15±1.48
	달걀은 콜레스테롤 함량이 높다.	84(31.11)	
	두부는 단백질의 좋은 공급원이다.	211(78.15)	
	과일과 채소는 비타민이 풍부하다.	251(92.96)	
	탄수화물 식품은 우리에게 열과 에너지를 주는 영양소이다.	116(42.96)	
	합계(%)	62.96	
질병 (5점 만점)	고혈압 환자는 소금 섭취를 제한해야 한다.	171(63.33)	3.31±1.66
	당뇨병은 음식 제한 없이 잘 먹어야 한다.	169(62.59)	
	비만인 사람은 고혈압 및 심혈관 질환이 있을 가능성이 더 높다.	204(75.56)	
	철분 섭취가 부족하면 빈혈이 발생한다.	217(80.37)	
	콜레스테롤이 동맥경화 및 고혈압을 유발한다.	134(49.63)	
	합계(%)	66.30	
총합(%)		61.57	12.31±5.02

맞으면 1점, 틀리거나 모르면 0점으로 20점 만점으로 점수가 높을수록 영양지식이 높은 것으로 평가하였다. 20문항의 총 정답률은 61.57%, 평균 점수는 12.31±5.02로 나타났으며, 영역별 정답률과 평균 점수는 '질병' 관련 문항 정답률이 66.30%, 평균 점수는 3.31±1.66, '일반사항' 관련 문항 정답률이 65.26%, 평균 점수는 3.26±1.37, '식품구성성분' 관련 문항 정답률이 62.96%, 평균 점수는 3.15±1.48, '영양소' 관련 문항 정답률이 51.78%, 평균 점수는 2.59±1.53 순으로 나타났다.

20문항 중 정답률이 가장 낮은 문항은 '영양부족으로 잘 자라지 못했다면 나중에 부족한 음식을 먹음으로써 보충할 수 있다'가 74명(27.41%), '달걀은 콜레스테롤 함량이 높다'가 84명(31.11%), '설탕에는 비타민과 무기질이 포함되어 있다'가 99명(36.67%), '탄수화물은 근육과 혈액을 만드는 성분이다'가 113명(41.85%), '고섬유질 음식은 비만 예방에 좋다'가 114명(42.22%), '탄수화물 식품은 우리에게 열과 에너지를 주는 영양소다'가 116명(42.96%), '콜레스테롤이 동맥경화 및 고혈압을 유발한다'가 134명(49.63%) 순으로 나타났으며, 정답률이 가장 높은 문항은 '과일과 채소는 비타민이 풍부하다'가 251명(92.96%)으로 나타났다. Park 외(2020)의 경기지역 일부 고등학생의 식습관, 생활 스트레스 및 영양지식과의 관계에 관한 연구에 서 본 연구와 동일한 문항으로 조사 대상자의 영양지식을 조사한 결과 정답률이 가장 높은 문항은 여학생의 경우 '과일과 채소는 비타민이 풍부하다'(0.97±0.16), 남학생의 경우 '비만인 사람은 고혈압 및 심혈관 질환이 있을 가능성이 더 높다'(0.95±0.21)로 나타났다. 반면, 정답률이 낮은 문항으로는 여학생은 '달걀은 콜레스테롤 함량이 높다'(0.59±0.49), 남학생은 '탄수화물은 근육과 혈액을 만드는 성분이다'(0.69±0.46)로 나타났으며 영역별로는 남학생(3.90±1.15)과 여학생(4.04±0.97) 모두 영양소 영역이 가장 낮은 것으로 나타나 본 연구와 유사한 경향을 나타내었다.

조사 대상자의 영양지식 수준에 관한 결과는 <Table 5>와 같다. 총점 20점을 기준으로 영양지식 점수가 15점 이상은 '상', 10~14점은 '중', 9점 이하는 '하' 집단으로 분류하였으며, '상' 집단은 102명(37.78%), 10~14점, '중' 집단은 101명(37.41%), '하' 집단은 67명(24.81%)으로 나타났다. 성별에 따른 영양지식의 차이를 분석한 여러 연구에서 여학생의 영양지식 점수가 남학생보다 유의미하게 높다는 결과가 많았으나(Kim, 2010; Lee & Lee, 2015; Moon, 2016), 영양지식에 따른 식습관과 식이태도가 각 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다(Yoo & Jung, 2008).

Table 5. Level of nutritional knowledge of the participants

영양지식 수준	*N*(%)
상(15점 이상)	102(37.78)
중(10~14점)	101(37.41)
하(9점 이하)	67(24.81)
합계	270(100.00)

다. 영양지식 수준에 따른 식습관

조사 대상자의 영양지식 수준에 따른 식습관은 <Table 6>과 같다. 영양지식 수준에 따라 가족과의 식사에서 주로 하는 행동(p<0.05), 탄산음료 섭취량(p<0.05)에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났고, 다른 항목에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. Park 외(2020)의 경기지역 일부 고등학생의 식습관, 생활스트레스 및 영양지식과의 관계에 관한 연구에서 조사 대상자의 식습관 평균 점수와 영양지식 총점 간에 유의한 차이가 나타나지 않아 본 연구 결과와 유사한 경향을 나타내었다. 영양지식 점수가 높을수록 식생활 태도가 좋고 식생활태도가 좋음으로써 건강한 식행동을 실천할 수 있을 것으로 생각되는데, 영양지식과 식태도가 유의한 관련성을 보이지 않았으므로 건강한 식습관과 식행동을 실천할 수 있는 영양프로그램의 개발과 적용이 고등학생들에게 매우 시급하다고 하였다.

가족과의 식사에서 주로 하는 행동은 '상'은 '스마트폰을 본다'가 32명(31.37%)으로 가장 높게 나타났고, '중은' '가족과 이야기를 나눈다'가 26명(25.74%)으로 가장 높게 나타났다. '하'는 '기타'가 21명(31.34%)으로 가장 높게 나타나 영양지식 수준에 따른 가족과의 식사에서 주로 하는 행동은 유의미한 차이(p<0.05)가 있는 것으로 나타났다. Yun과 Chung(2011)의 인문계 고등학생과 실업계 고등학생의 영양지식 비교에 관한 연구에서 영양지식 수준에 따른 가족식사에 대해 가지고 있는 태도, 환경 및 참여도에 대한 동의 정도는 영양지식 수준이 '상'인 집단에서 높은 것으로 나타났다.

탄산음료 섭취량은 '상'은 '주 3~4번'이 30명(29.41%)으로 가장 높게 나타났고, '중'은 '주 1~2번'이 36명(35.64%)으로

Table 6. Eating behavior depending on the level of nutritional knowledge N=270, M(%)

변수		영양지식 수준			χ^2 값
		상(102)	중(101)	하(67)	
1일 식사 횟수	1식	11(10.78)	18(17.82)	18(26.87)	8.42
	2식	73(71.57)	62(61.39)	40(59.70)	
	3식	18(17.65)	21(20.79)	9(13.43)	
식사의 양	매우 적게 먹는다	1(0.98)	0(0.00)	3(4.48)	11.79
	적게 먹는다	14(13.73)	6(5.94)	3(4.48)	
	보통이다	54(52.94)	61(60.40)	38(56.72)	
	많이 먹는다	26(25.49)	28(27.72)	18(26.87)	
	매우 많이 먹는다	7(6.86)	6(5.94)	5(7.46)	
편식 유무	편식을 하지 않는다	38(37.25)	26(25.74)	19(28.36)	4.20
	보통이다	40(39.22)	45(44.55)	26(38.81)	
	편식을 한다	24(23.53)	30(29.70)	22(32.84)	
가족과의 식사에서 주로 하는 행동	가족과 이야기를 나눈다	25(24.51)	31(30.69)	10(14.93)	19.43*
	TV를 본다	10(9.80)	14(13.86)	12(17.91)	
	스마트폰을 본다	32(31.37)	26(25.74)	14(20.90)	
	먹는 것에만 집중한다	23(22.55)	15(14.85)	10(14.93)	
	기타	12(11.76)	15(14.85)	21(31.34)	
아침식사 횟수 (최근 7일 기준)	먹지 않았다.	39(38.24)	41(40.59)	29(43.28)	14.46
	주 1일	13(12.75)	6(5.94)	7(10.44)	
	주 2일	14(13.73)	10(9.90)	10(14.93)	
	주 3일	12(11.76)	11(10.89)	8(11.94)	
	주 4일	4(3.92)	6(5.94)	3(4.48)	
	주 5일	11(10.78)	7(6.93)	4(5.97)	
	주 6일	3(2.94)	2(1.98)	0(0.00)	
	매일	6(5.88)	18(17.82)	6(8.96)	
과일 섭취 횟수 (최근 7일 기준)	먹지 않았다	28(27.45)	25(24.75)	27(40.30)	15.35
	주 1~2회	43(42.16)	44(43.56)	26(38.81)	
	주 3~4회	18(17.65)	24(23.76)	5(7.46)	
	주 5~6회	6(5.88)	4(3.96)	4(5.97)	
	매일 1회	6(5.88)	2(1.98)	3(4.48)	
	매일 2회	1(0.98)	1(0.99)	2(2.99)	
	매일 3회 이상	0(0.00)	1(0.99)	0(0.00)	
간식 섭취 횟수 (최근 7일 기준)	먹지 않았다	8(7.84)	10(9.90)	8(11.94)	13.08
	주 1~2회	26(25.49)	25(24.75)	17(25.37)	
	주 3~4회	27(26.47)	30(29.70)	16(23.88)	
	주 5~6회	17(16.67)	8(7.92)	6(8.96)	
	매일 1회	17(16.67)	13(12.87)	10(14.93)	
	매일 2회	6(5.88)	9(8.91)	9(13.43)	
	매일 3회 이상	1(0.98)	6(5.94)	1(1.49)	

Table 6. Continued

변수		영양지식 수준			χ^2 값
		상(102)	중(101)	하(67)	
1일 수분 섭취량 (최근 7일 기준)	매일 1컵 미만	6(5.88)	2(1.98)	6(8.96)	12.94
	매일 1~2컵	30(29.41)	21(20.79)	23(34.33)	
	매일 3컵	23(22.55)	23(22.77)	14(20.90)	
	매일 4컵	12(11.76)	15(14.85)	11(16.42)	
	매일 5컵 이상	31(30.39)	40(39.60)	13(19.40)	
탄산음료 섭취 횟수 (최근 7일 기준)	먹지 않았다	5(4.90)	5(4.95)	7(10.45)	25.64*
	주 1~2번	20(19.61)	36(35.64)	15(22.39)	
	주 3~4번	30(29.41)	23(22.77)	9(13.43)	
	주 5~6번	19(18.63)	8(7.92)	5(7.46)	
	매일 1번	14(13.73)	16(15.84)	16(23.88)	
	매일 2번	11(10.78)	7(6.93)	10(14.93)	
	매일 3번 이상	3(2.94)	6(5.94)	5(7.46)	
합계		102(100.00)	101(100.00)	67(100.00)	

가장 높게 나타났다. '하'는 '매일 1번'이 16명(23.88%)으로 가장 높게 나타나 영양지식 수준에 따른 탄산음료 섭취량에서 유의미한 차이(p<0.05)가 있는 것으로 나타났다. Yeon(2015)의 부천지역 초, 중, 고등학생의 음료 섭취 실태 및 영양지식 조사에 관한 연구에서 영양지식 점수가 높은 학생들은 탄산음료나 과채음료 등 당이 높은 음료의 섭취가 적어 본 연구와 유사한 경향을 나타내었다.

3. 조사 대상자의 영양교육에 관한 인식

가. 영양교육에 관한 인식

조사 대상자의 영양교육에 관한 인식은 <Table 7>과 같다. 최근 12개월 동안 영양교육은 받은 적이 '없다'는 174명(64.44%), '있다'는 96명(35.56%)으로 나타났다.

영양교육 경로는 '학교(교사)'가 70명(25.93%), '유튜브 · SNS'가 12명(4.45%), '가정(가족구성원)'이 11명(4.07%), 'TV'가 3명(1.11%) 순으로 나타나 학생 대다수가 학교를 통해 영양교육을 받는 것으로 나타났다.

영양교육의 필요성은 '보통이다'가 106명(39.26%), '필요하다'가 97명(35.93%), '매우 필요하다'가 32명(11.85%), '필요하지 않다'가 29명(10.74%), '전혀 필요하지 않다'가 6명(2.22%) 순으로 나타났다.

Table 7. Perception of nutrition education of the participants

변 인	구 분	N(%)
영양교육을 받은 경험 (최근 12개월 기준)	없다	174(64.44)
	있다	96(35.56)
	합계	270(100.00)
영양교육 경로	가정(가족구성원)	11(4.07)
	학교(교사)	70(25.93)
	TV	3(1.11)
	유튜브, SNS	12(4.45)
	미응답	174(64.44)
	합계	270(100.00)
영양교육의 필요성	매우 필요하다	32(11.85)
	필요하다	97(35.93)
	보통이다	106(39.26)
	필요하지 않다	29(10.74)
	전혀 필요하지 않다	6(2.22)
	합계	270(100.00)

KDCA(2020)의 제16차 청소년건강행태조사에서 고등학생의 연간 영양 및 식사습관 교육 경험률을 살펴보면 37.7%의 학생이 학교에서 영양교육을 받은 것으로 나타났다. 반면, 본

연구에서는 ‘영양교육을 받은 경험이 있는 학생’(35.56%)의 경우 학교 교육 이외의 다양한 경로에서 영양교육을 받은 학생을 모두 포함한 결과임으로, 본 연구 대상자의 영양교육 경험률이 더 낮은 것으로 나타났다. Park 외(2020)의 경기지역 일부 고등학생의 식습관, 생활스트레스 및 영양지식과의 관계에 관한 연구에서 고등학생의 식생활 및 영양교육에 대한 자료나 정보는 대중매체가(TV, 인터넷) 89.6%로 조사되어 영양교육 프로그램 개발 시 과학적으로 신뢰성 있는 대중매체의 정보를 선별하는 방법 및 인터넷과 컴퓨터를 활용한 영양교육 프로그램 개발이 필요하다 하였다(Oh et al., 2016). 또한 학생들이 올바른 식습관을 형성을 위한 학교뿐 아니라 가정과 지역사회의 노력과 협력이 필요하다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 특성화고등학교 학생의 식사횟수, 결식, 편식 유무 등의 식습관과 영양일반사항, 영양소, 식품구성성분, 질병 등의 영양지식을 조사하여 특성화고등학교 학생의 건강한 식습관 형성을 위한 식생활교육의 기초자료를 제공하기 위해 실시하였다.

본 연구의 목적을 위해 경상남도에 소재한 특성화고등학교 1개교에 재학 중인 학생 270명의 자료를 활용하여 생활환경, 식습관, 영양지식, 영양교육에 관한 인식에 대해 빈도와 백분율을 산출하였고, 영양지식 점수에 따라 영양지식 수준을 상・중・하 세 개의 집단으로 나누어 조사하였다. 조사 도구의 신뢰도 Cronbach’s α값은 0.91이었다. 생활환경과 영양지식에 따른 식습관은 교차분석을 통해 χ^2값을 산출하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사 대상자의 생활환경에서 보호자의 형태는 ‘부모’(57.40%), ‘편부모’(31.85%), ‘조부모’(5.93%), ‘기타 보호자’(4.82%) 순으로 나타났고, 기타 보호자는 형제・자매, 친척, 보호자 없이 혼자 사는 학생으로 조사되었다. 소득 수준은 ‘하’(55.56%), ‘중’(31.11%), ‘상’(13.33%) 순으로 나타났다. 최근 30일 동안 지각・조퇴・결석을 한 번도 하지 않은 학생(45.18%)보다 지각・조퇴・결석을 1회 이상 한 적이 있는 학생(54.82%)이 더 많은 것으로 나타났으며 방과 후 활동은 ‘집에 간다’(46.30%), ‘학원에 간다’(20.74%), ‘친구와 어울린다’(20.00%), ‘아르바이트를 간다’(12.96%) 순으로 나타났다. 평일 잠자리에 드는 시간은 ‘00~02시’(40.37%), ‘22~00시’(26.30%), ‘02시 이후’(25.18%), ‘22시 이전’(8.15%) 순으로 나타났으며 절반 이상(65.55%)의 학생이 자정 이후에 잠자리에 드는 것으로 보아 수면시간이 충분하지 않은 것으로 나타났다. 평일 스마트폰 평균 사용 시간은 ‘6시간 이상’(50.00%), ‘4시간 이상~6시간 미만’(27.04%), ‘2시간 이상~4시간 미만’(16.30%), ‘1시간 이상~2시간 미만’(4.81%), ‘사용하지 않았다’(1.11%), ‘1시간 미만’(0.74%) 순으로 나타났다. 음주・흡연 실태는 고등학교 진학 후 ‘음주 경험이 있는 학생’은 49.63%로 나타났고 음주율은 최근 30일 동안 ‘월 1~2일’(32.09%), ‘최근 30일 동안 없다’(26.12%), ‘월 6~9일’(17.91%), ‘월 3~5일’(17.16%), ‘월 10~19일’(5.97%), ‘매일’(0.75%) 순으로 나타났다. 고등학교 진학 후 ‘흡연 경험이 있는 학생’은 37.41%로 나타났고 흡연량은 1일 ‘20개비 이상’(34.66%), ‘10~19개비’(21.78%), ‘2~5개비’(14.85%), ‘6~9개비’(10.89%), ‘1개비 미만’(9.90%), ‘최근 30일 동안 없다’(3.96%), ‘1개비’(3.96%) 순으로 나타났다.

둘째, 조사 대상자의 식습관은 1일 ‘2식’(64.81%), ‘3식’(17.78%), ‘1식’(17.41%) 순으로 나타났고, 1일 1식의 경우 식사 장소는 ‘학교 급식소’(65.96%), ‘집’(23.40%), ‘외식’(10.64%) 순으로 나타났다. 결식 이유는 ‘귀찮아서’(51.80%), ‘챙겨주는 사람이 없어서’(14.87%), ‘시간이 없어서’(11.26%), ‘입맛이 없어서’(10.81%), ‘체중감소를 위해서’(7.66%), ‘간식으로 대신해서’(3.60%) 순으로 나타났다. 한 끼에 먹는 식사의 양은 ‘보통이다’(56.66%), ‘많이 먹는다’(26.67%), ‘적게 먹는다’(8.52%), ‘매우 많이 먹는다’(6.67%), ‘매우 적게 먹는다’(1.48%) 순으로 나타났고, 편식 유무는 ‘보통이다’(41.11%), ‘편식을 하지 않는다’(30.74%), ‘편식을 한다’(28.15%) 순으로 나타났다. 가족과의 식사에서 주로 하는 행동은 ‘스마트폰을 본다’(26.67%), ‘가족과 이야기를 나눈다’(24.44%), ‘먹는 것에만 집중한다’(17.78%), ‘기타’(17.78%), ‘TV를 본다’(13.33%) 순으로 나타났다. 기타에는 ‘가족과 함께 식사 하지 않는다’, ‘혼자 먹는다’로 조사되었다. 아침식사 횟수는 최근 7일 동안 ‘먹지 않았다’(40.37%), ‘2일’(12.59%), ‘3일’(11.48%), ‘7일’(11.11%), ‘1일’(9.63%), ‘5

일’(8.15%), ‘4일’(4.82%), ‘6일’(1.85%) 순으로 나타났다. 과일 섭취 횟수는 최근 7일 동안 ‘주 1~2번’(41.85%), ‘먹지 않았다’(29.63%), ‘주 3~4번’(17.41%), ‘주 5~6번’(5.19%), ‘매일 1번’(4.07%), ‘매일 2번’(1.48%), ‘매일 3번 이상’(0.37%) 순으로 나타났다. 간식 섭취 횟수는 최근 7일 동안 ‘주 3~4번’(27.04%), ‘주 1~2번’(25.19%), ‘매일 1번’(14.81%), ‘주 5~6번’(11.48%), ‘먹지 않았다’(9.63%), ‘매일 2번’(8.89%), ‘매일 3번 이상’(2.96%) 순으로 나타났다. 1일 수분 섭취량은 최근 7일 동안 ‘매일 5컵 이상’(31.11%), ‘매일 1~2컵’(27.41%), ‘매일 3컵’ 60명(22.22%) ‘매일 4컵’ 38명(14.07%), ‘매일 1컵 미만’ 14명(5.19%) 순으로 나타났다. 탄산음료 섭취량은 최근 7일 동안 ‘주 1~2번’(26.29%), ‘주 3~4번’(22.96%), ‘매일 1번’(17.04%), ‘주 5~6번’(11.85%), ‘매일 2번’(10.37%), ‘마시지 않았다’(6.30%), 매일 3번 이상’(5.19%) 순으로 나타났다.

셋째, 영양지식은 20점 만점으로 정답률은 61.57%로 나타났으며, 영역별 정답률은 질병(66.30%), 일반사항(65.26%), 식품구성성분(62.96%), 영양소(51.78%) 순으로 나타났다. 20문항 중 정답률이 가장 낮은 문항은 ‘영양부족으로 잘 자라지 못했다면 나중에 부족한 음식을 먹음으로써 보충할 수 있다’(27.41%), ‘달걀은 콜레스테롤 함량이 높다’(31.11%), ‘설탕에는 비타민과 무기질이 포함되어 있다’(36.67%), ‘탄수화물은 근육과 혈액을 만드는 성분이다’(41.85%), ‘고섬유질 음식은 비만 예방에 좋다’(42.22%), ‘탄수화물 식품은 우리에게 열과 에너지를 주는 영양소다’(42.96%), ‘콜레스테롤이 동맥경화 및 고혈압을 유발한다’(49.63%) 순으로 나타났으며, 정답률이 가장 높은 문항은 ‘과일과 채소는 비타민이 풍부하다’(92.96%)로 나타났다. 영양지식 수준은 ‘상’이 37.78%, ‘중’이 37.41%, ‘하’가 24.81%로 나타났다.

넷째, 영양교육에 관한 인식은 최근 12개월 동안 영양교육을 받아 본 경험이 ‘없다’(64.44%)가 높게 나타났으며 ‘영양교육을 받은 경험이 있는 학생’(35.56%)의 경우 경로는 ‘학교(교사)’(72.92%)가 가장 높게 나타났다. 영양교육의 필요성은 ‘보통이다’(39.26%)가 가장 높게 나타났다.

이와 같은 결과를 바탕으로 특성화고등학교 학생에게 건강한 식습관 형성을 위한 식생활교육의 기초자료를 제공하기 위한 결론을 내리고자 한다.

첫째, 조사 대상자는 지각・조퇴・결석을 1회 이상 한 적이 있는 학생이 많고, 방과 후에는 집에 가는 학생이 많았으며 평일 잠자리에 드는 시간은 자정 이후, 스마트폰 평균 사용 시간은 6시간 이상이 가장 높게 나타났다. 음주 경험이 있는 학생의 음주율은 월 1~2일, 흡연 경험이 있는 학생의 흡연량은 1일 20개비 이상이 가장 높게 나타났다. 따라서 바람직한 생활습관을 기르기 위한 생활교육과 다양한 방과 후 프로그램의 활성화, 음주・흡연을 감소할 수 있는 청소년 맞춤 금주・금연 프로그램이 필요하다.

둘째, 조사 대상자는 결식의 비율이 높고, 아침식사는 먹지 않는 학생이 많은 것으로 나타났다. 과일 역시 낮은 섭취율을 보였으며, 가족과 식사할 때 주로 하는 행동은 스마트폰을 본다가 가장 높게 나타났다. 영양지식은 질병 관련 문항의 정답률이 가장 높았으며, 영양소 관련 문항의 정답률이 가장 낮은 것으로 나타났다. 영양교육은 받은 경험이 없는 학생이 많았고, 영양교육의 경로는 학교(교사)가 가장 높게 나타났다. 따라서 아침식사의 중요성과 아침식사를 대신할 수 있는 간편식에 대한 교육이 필요하며, 어린이 건강 과일 공급 사업을 청소년기 학생들에게도 확대할 필요가 있다. 또한 가정과 학교에서의 밥상머리 교육과 영양지식의 영역 세분화 및 수준별 학습이 이루어질 수 있도록 체계적인 식생활교육이 필요하다.

셋째, 영양지식 수준에 따른 식습관은 가족과의 식사에서 주로 하는 행동과 탄산음료 섭취량을 제외하고는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 청소년기의 식습관은 보호자의 유무, 소득 수준 등 가정환경이 영향을 미치므로 열악한 가정환경으로 발생할 수 있는 청소년 식습관 문제를 예방하기 위해 가정, 학교, 지역사회가 유기적인 협조체계를 이루어야 하고, 더 나아가 정부의 아낌없는 지원이 필요하다. 또한 학생들이 알고 있는 영양지식이 올바른 식행동으로 연결될 수 있도록 실천 중심의 식생활교육이 필요하다.

본 연구에서 나타난 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 경상남도 소재의 특성화고등학교 중에서 1개교에 재학 중인 학생을 대상으로 조사 연구를 실시하였으므로 일반화하는 데에는 한계가 있다. 따라서 앞으로는 보다 다양한 특성화고등학교 학생을 대상으로 한 후속 연구를 실시한다면 교육의 효과를 증명할 수 있는 좋은 자료가 될 것이다.

둘째, 본 연구에서 조사 대상자와 개별 상담을 진행하였으

나 조사방법이 자기 평가 기입법으로 응답하여 응답의 성실성 여부와 주관적 편협성을 통제하는 것에 한계가 있어 다양한 조사방법을 통한 연구로 확장된다면 의미있는 자료가 될 것이다.

셋째, 식생활교육 전과 후에 식습관과 영양지식에 대한 설문을 실시하여 전후를 비교하고, 영양지식의 습득 경로, 영양교육 프로그램의 관심도 등 여러 변인을 확장한다면 영양교육의 효과를 증명할 수 있는 좋은 자료가 될 것이다.

참고문헌

Cho, S. M., & Nho, C. R. (2014). Effects of food insecurity on perceived physical health, problem behaviors, and school adjustment. *Journal of Adolescent Welfare, 16*(2), 229-254.

Cho, S.-J., Kim, J.-N., Park, S.-J., & Shin, W.-S. (2018). Smartphone uage influences the eating habits of middle school students. *Journal of the Korean Dietetic Association, 24*(3), 199-211. doi:10.14373/JKDA.2018.24.3.199

Cho, S.-S., Bae, S.-J., Lee, Y.-J., Lee, S.-H., & Park, H. (2018). Application and ealuation of ntrition eucation & cunseling pogram for aolescent ice skating players. *Journal of Coaching Development, 20*(4), 68-77.

Gu, H. M., Park, J., & Ryu, S. Y. (2018). Health behavior factors associated with sugar-sweetened beverage intake among adolescents. *Korean Journal of Community Nutrition, 23*(3), 193-201. doi:10.5720/kjcn.2018.23.3.193

Han, D.-I., & Jung, L.-H. (2021). Nutrition knowledge and eating behavior of middle school students in Gwangju area. *Journal of Home Economics Education Research, 33*(3), 41-63. doi:10.19031/jkheea.2021.9.33.3.41

HIFIVE. (2021). *특성화고・마이스터고 포털 [Specialized high school・Meister high school portal]*. Retrieved from https://www.hifive.go.kr/

Hong, S. H. (2013). *Acceptance of vegetable by high school girls in Seoul and its association with dietary behavioral factors*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul, Korea.

Hwang, M.-A. (2013). *A survey of beverage consumption status & preference and satisfaction on school-meal dessert among students in a specialized high school in Incheon*. Unpublished master's thesis, Inha University, Incheon, Korea.

Jang, E. J. (2014). The effects of family environment perception and career maturity on school life adjustment of technical high school students. *The Korean Journal of Applied Developmental Psychology, 3*(2), 141-158.

Jeon, Y.-U. (2021). The effect of middle school students' family background and vocational identity on the choice of specialized high school. *Journal of Education & Culture, 27*(1), 227-244. doi:10.24159/joec.2021.27.1.227

Jin, Y. H. (2001). The study on dietary habits, dietary behaviors and nutrition knowledge of middle school students in the small city. *Journal of the Korean Dietetic Association, 7*(4), 320-330.

Kang, H. (2007). *Middle school's nutritional education of technology-home economics and students' dietary behavior*. Unpublished master's thesis, Hanyang University, Seoul, Korea.

Kang, W.-C., & Kim, J.-H. (2021). Dietary behavior and awareness of nutritional education for adolescent baseball athletes based on nutritional information search experience. *Asian Journal of Physical Education and Sport Science, 9*(2), 3-14.

Kim, E. Y. (2015). *Association between drinking water intake, dietary habits and mental health in high school adolescents*. Unpublished master's thesis, Kyung Hee University, Seoul, Korea.

Kim, G.-R., & Kim, M.-J. (2011). A survey on the dietary behavior of high school students- About regularity of meal and number of meal per day -. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 40*(2), 183-195. doi:10.3746/jkfn.2011.40.2.183

Kim, H. J., & Kim, S. Y. (2019). Recognition and nutrition knowledge in relation to night eating by gender among high school students in Gyeonggi area. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 48*(5), 589-596. doi:10.3746/jkfn.2019.48.5.589

Kim, J. H., Lim, J. Y., & Kim, K. (1998). Assessment of nutritional status and factors related to smoking in adolescent males-1. Dietary intakes and nutritional assessment of serum lipids and antioxidant vitamins in adolescent male smokers -.

Korean Journal of Community Nutrition, 3(3), 349-357.

Kim, J. K., & Kim, G. H. (2013). Factors affecting drinking and drinking frequency among Korean youth. *Korean Journal of Youth Studies, 20*(2), 317-346.

Kim, M.-H., Sung, J.-E., & Yeon, J.-Y. (2014). A study on the dietary habits and nutritional knowledge of high-grade students in elementary school. *The East Asian Society Of Dietary Life, 24*(5), 552-563. doi:10.17495/easdl.2014.10.24.5.552

Kim, M. K. (2019). *특성화 고등학교 정보 교육과정 운영현황 분석: 서울지역을 중심으로 [Analysis on the operation status of specialized high school information curriculum: Focusing on the Seoul area]*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul, Korea.

Kim, S.-R., & Kim, S.-H. (2015). Comparison of dietary habits, nutritional knowledge, and health-related behaviors between academic and specialized male high school students in Gyeongnam. *Journal of the East Asian Society Of Dietary Life, 25*(3), 405-416. doi:10.17495/easdl.2015.6.25.3.405

Kim, S.-Y., Park, O.-J., & Choi, J.-H. (2020). A study on the use of food and nutrition information, nutrition knowledge and dietary behavior according to SNS lifestyle. *FoodService Industry Journal, 16*(4), 135-151.

Kim, Y. A. (2018). *Water & beverage consumption of high school students in Daejeon by 24-hr recall and food frequency questionnaire*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Chung-Buk, Korea.

Kim, Y.-H. (2010). A study on the eating behaviour and nutrition knowledge of middle school students and satisfaction of dietary life instruction in technology · home economics subject. *Journal of Korean Home Economics Education Association, 22*(3), 117-128.

Kim, Y.-J. (2012). *A study on difference in nutrition knowledge and dietary habits according to recognition level of nutrition importance*. Unpublished master's thesis, The University of Suwon, Gyeong Gi, Korea.

Korea Disease Control and Prevention Agency (2020). *제16차 청소년 건강행태조사 통계집 [16th national statistical survey on youth health behaviors]*. Retrieved from http://www.kdca.go.kr/yhs

Lee, D. B., Kim, M.-H., & Choi, M.-K. (2021). Recognition of nutritional labeling and intake status of processed foods and snacks among high school students in Incheon. *Journal of the Korean Dietetic Association, 27*(1), 15-25.

Lee, E.-J., Kim, M.-S., & Lee, H.-M. (2020). Nutrition knowledge and dietary behavior of high school students depending on family meals. *FoodService Industry Journal, 16*(2), 55-65.

Lee, H. (2014). Influence of family mealtime on the childrens' school adaptation- Using the data collected by parents -. *Korea Family Resource Management Association, 18*(3), 103-116.

Lee, H. I. (2016). Comparing the factors affecting the occurrence and frequency of truancy amongst high school students. *Studies on Korean Youth, 27*(4), 201-229. doi:10.14816/sky.2016.27.4.201

Lee, J.-S. (2016). A study on relationship between smoking habits, eating habits and lifes satisfaction of the high school male students. *The Korean Journal of Food and Nutrition, 29*(6), 878-888. doi:10.9799/ksfan.2016.29.6.878

Lee, J.-S., Kim, S.-H., Lee, H.-J., Lee, C.-B., Song, B.-C., & Kim, E.-K. (2009). Investigation of weight control and nutritional knowledge of juvenile delinquents. *Journal of the Korean Society of Food Culture, 24*(1), 96-105.

Lee, K. W. (2017). *The effects of nutrition education-based personality education program on specialized high school students' self-esteem and school life adaptation*. Unpublished master's thesis, Chungbuk National University, Chung Buk, Korea.

Lee, M. H. (2017). Self-efficacy and school-related adjustment of specialized high school students. *The Korean Journal of Technology Education, 17*(3), 87-106.

Lee, M.-H. (2019). The phenomenological study on school dropout of specialized vocational high school students. *Journal of Korean Institute of Industrial Educators, 44*(1), 23-51.

Lee, S. L., & Lee, S. H. (2015). Survey on health-related factors, nutrition knowledge and food habits of college students in Wonju area. *Korean Journal of Community Nutrition, 20*(2), 96-108. doi:10.5720/kjcn.2015.20.2.96

Ministry of Health and Welfare (2022). *2022년도 기준 중위소득 5.02% 인상 [Median income as of 2022]*. Retrieved from http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&page=1&CONT_SEQ=366675

Moon, J.-H. (2017). *Study on analysis of effect given to adaption*

of characterization high school student to school life: Centered on 'A' characterization high school, Seoul metropolitan city. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea.

Moon, K.-H. (2016). *Effect of nutritional knowledge level and interest level for cooking on eating habits and school meal satisfaction- Focusing on middle school students in some Gyeonggi region* -. Unpublished master's thesis, Chung-Ang University, Seoul, Korea.

Moon, S.-T. (2004). How social & psychological factors depending on school types influencing the adaptation of high school students. *Journal of Agricultural Education and Human Resource Development, 36*(2), 65-82.

Nam, G.-S. (2021). *A study on a plan to introduce the school-based enterprise to revitalize specialized high schools- Focusing on agricultural specialized high schools in Gyeongbuk* -. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Chung-Buk, Korea.

Oh, J., & Chung, J. (2020). Fruit and vegetable consumption frequency and mental health in Korean adolescents: Based on the 2014-2017 Korea youth risk behavior survey. *Journal of Nutrition and Health, 53*(5), 518-531. doi: 10.4163/jnh.2020.53.5.518

Oh, N. G., Gwon, S. J., Kim, K. W., Sohn, C. M., Park, H. R., & Seo, J. S. (2016). Status and need assessment on nutrition & dietary life education among nutrition teachers in elementary, middle and high schools. *Korean Journal of Community Nutrition, 21*(2), 152-164. doi:10.5720/kjcn.2016.21.2.152

Oh, Y.-K., & Sohn, C. (2010). Comparative study on nutrients intake, physical activities and bone mineral density of specialized game high school students according to obesity level. *Korean Journal of Community Nutrition, 15*(3), 393-402.

Park, J., & Kang, M.-K. (2019). Smartphone addiction and uses of high school students. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, 9*(12), 179-189. doi:10.35873/ajmahs.2019.9.12.018

Park, K. A., Lee, H., & Song, K. (2020). Relationship between dietary habits, life stress and nutrition knowledge of high school students in Gyeonggi area. *Korean Journal of Community Nutrition, 25*(2), 126-136. doi:10.5720/kjcn.2020.25.2.126

Park, K. Y. (2011). Breakfast and health in adolescents. *Korean Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, 14*(4), 340-349. doi:10.5223/kjpgn.2011.14.4.340

Park, M. H. (2009). *Studies on the food habit and nutrition knowledge of high school students in Gumi city*. Unpublished master's thesis, Yeungnam University, Gyeong Buk, Korea.

Shin, I. S., & Park, S. Y. (2019). *A Study on the employment activation plan of graduates of specialized high school in Gyeongnam. Gyeongnam institute*. Retrieved from https://www.dbpia.co.kr/pdf/pdfView.do?nodeId=NODE09324771&mark=0&useDate=&ipRange=N&accessgl=Y&language=ko_KR&hasTopBanner=false

Statistical Yearbook of Education (2021). *교육통계서비스 [Educational statistics service*]. Retrieved from https://kess.kedi.re.kr/

Yang, E. H. (2011). *A study on the necessity nutrition education according to the dietary life habits and nutrition knowledge status of high school students*. Unpublished master's thesis, Konkuk University, Seoul, Korea.

Yang, S. J., Kim, K., & Hwang, J.-Y. (2015). Effect of 'breakfast club program' on dietary behaviors and school life in high school students residing in Seoul metropolitan areas. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 44*(7), 1000-1006. doi:10.3746/jkfn.2015.44.7.1000

Yeon, D.-J. (2015). *Survey on the drink intake and nutritional knowledge of elementary, middle and high school students in Bucheon*. Unpublished master's thesis, Inha University, Incheon, Korea.

Yoo, S.-J., & Jung, L.-H. (2008). A study on food involvement and dietary behavior of middle school students in Naju area. *Journal of Korean Home Economics Education Association, 20*(1), 63-83.

Yun, E. J., & Chung, H. Y. (2011). Comparison of the perception of meals and nutrition knowledge in general and vocational high schools. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition, 40*(9), 1244-1255. doi:10.3746/jkfn.2011.40.9.1244

<국문요약>

본 연구는 특성화고등학교 학생의 식습관 및 영양지식을 조사하여 특성화고등학교 학생의 건강한 식습관 형성을 위한 긍정적이고 실천적인 식생활교육의 기초자료를 제공하고자 하였다. 이를 위해 경상남도에 소재한 한 특성화고등학교의 학생들을 대상으로 편의표본추출법을 사용하여 설문조사를 실시하여 270부를 SPSS(Statistics Package for the Social Science, Ver. 25.0 for Window) 프로그램을 이용하여 분석하였다.

본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 조사 대상자의 생활환경은 '부모'와 동거하는 학생이 57.40%로 가장 많았고, 월 소득 수준은 '하'가 55.56%로 가장 많았다. 둘째, 조사 대상자의 식습관은 1일 '2식'을 섭취하는 학생이 64.81%로 가장 높게 나타났고, 1일 '1식'의 경우 식사 장소는 '학교 급식소'가 65.96%로 가장 높게 나타났다. 셋째, 영양지식 수준을 분류한 결과 '상'이 37.78%, '중'이 37.41%, '하'가 24.81%를 나타냈다. 영양교육에 관한 경험은 최근 12개월 동안 영양교육을 받아본 경험이 '없다'가 64.44%로 높게 나타났으며, '영양교육을 받은 경험이 있는 학생'은 35.56%로 교육 경로는 '학교(교사)'가 72.92%로 가장 높게 나타났다.

이상의 결과로 특성화고등학교 학생에게 발생할 수 있는 청소년 식습관 문제를 예방하기 위해 가정, 학교, 지역사회가 유기적인 협조체계를 이루어야 하고, 더 나아가 정부의 아낌없는 지원이 필요하다. 또한 학생들이 알고 있는 영양지식이 올바른 식행동으로 연결될 수 있도록 실천 중심의 식생활교육을 위해 노력해야 할 것이다.

■논문접수일자: 2022년 5월 30일, 논문심사일자: 2022년 6월 7일, 게재확정일자: 2022년 6월 21일