

## 여고생의 체형에 따른 식습관 및 식품기호에 관한 연구

— 인천지역 중심으로 —

이현정 · 홍성아

인하대학교 교육대학원, 인하대학교 식품영양학과

### A Study on the High School Girls' Food Habit and Food Preference Relating to their Body Weight

— in Incheon area —

Hyun Jeong Lee and Soung Ya Hong

Education graduate school, Inha University

Department of Food Science and Nutrition, Inha University

#### Abstract

This study examines the high school girls in Incheon area dividing them into three groups according to their weight, the low-weight group, the normal weight group and the overweight group to find out their food habit and food preference. The result reveals that more students from the low-weight group have breakfast regularly than those from the other two groups, and more students from the low-weight and normal weight groups always have lunch. However, none of the students from those three groups skip their suppers. This study also shows that there are more students from the overweight group having snacks, and more students from the low-weight have the unbalanced diet problem than those from the other two groups. Next, this study examines their attitude toward breakfast. It seems that all the students from three different groups similarly regard breakfast as a very important meal. Additionally in deciding what to eat, the taste of food is considered as the most important factor for them all. In their preference of food taste, there seems to be a slight difference. The students from the low-weight and normal weight groups prefer hot food to sweet food, but those from the overweight group prefer sweet food to hot food. Also in food preference the difference among the groups is that the students from the low-weight and normal groups prefer favorite food and snacks. While those from the overweight groups prefer cereals and noodles.

## I. 서 론

여고생들은 식사시간이 불규칙하고 식품선택태도에 있어서도 맛을 위주로 선택하는 경향이 있으며 편식하는 학생이 많다<sup>1)</sup>고 하였을 뿐만 아니라 자신의 체형을 표준체중의 체형보다 높은 것으로 인식하는 학생의 수가 전체의 64%였으며, 85.1%의 학생이 표준체중의 체형보다 낮은 것을 바람직한 체형으로 여기고 있다<sup>2)</sup>. 또한 자신의 몸매에 대하여서 남학생보다 여학생이 더 높은 관심을 나타내는 것으로 보고<sup>3)</sup>되고 있음을 볼때 여고생들이 체중조절을 위해서 무리하게 불균형적인 식사행동을 유발할 가능성이 크다고 생각된다. 더욱이 이 시기에 형성된 식습관은 일생에 가장 큰 영향을 미치게 되므로 본 연구에서는(인천에 거주하는 여고생들을 중심으로) 체형에 따른 식습관 및 식품기호를 조사하여 교육의 현장에서 영양교육의 자료로 삼고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상자 및 조사 기간

인천 직할시에 위치한 3개 여자고등학교의 1학년과 2학년 학생 각 1개반씩을 조사 대상으로 하였고, 1990년 9월 10일~9월 12일 각 학교 해당 학급 담임에게 의뢰하여 조사 실시하였다. 320부를 배부하고 315부를 회수하였으며, 그 중에서 응답이 불충분한 것은 제하고 308부를 선정하여 본 조사에 사용하였다.

회수된 설문지는 문교부에서 분류한 신체 충실지수<sup>4)</sup>에 따라서 저체중군(가, 나), 정상체중군(다), 과체중군(라, 마)로 나누었다.

### 2. 조사내용

#### (1) 일반 환경

체중, 신장, 체격지수, 모의 연령 및 교육수준, 월평균

총 수입, 모의 체형 및 형제의 체형 등을 10문항으로 작성하고, 체중과 신장, 체격지수 등은 건강 기록부의 기록을 조사자가 기록하였다.

(2) 식사행동 및 식습관 조사

식습관 및 식사실태를 파악하기 위하여 21문항으로 설문문을 구성하였다.

(3) 식품 기호도 조사

5가지 기초 식품군별로 좋아함과 싫어함으로 고르도록 하고 섭취 빈도를 조사하였다.

3. 자료 처리

모든 자료는 Computer 프로그램인 SPSS에 의해 분석 처리하였다.

(1) 조사대상자의 일반적 배경

빈도 분포로써 빈도수와 백분율을 이용하여 나타내었다.

(2) 식사 행동 및 식습관 조사

식사 행동 및 식습관 조사의 항목별 응답 내용은 빈도 분포로써 백분율을 구하였고, 체격지수별 유의차검정은 분산분석으로 처리하였다.

(3) 식품 기호도 조사

식품에 대한 기호도는 각각의 식품마다 '자주 먹음'은 3점, '보통 먹음'은 2점, '거의 안 먹음'은 1점의 점수를 부가하여 3점에 가까울수록 식품 기호도가 높은 것으로 하였다. 각 식품에 대한 기호도 점수, 식품군별 기호도 점수, 총 식품 기호도 점수는 평균값과 표준 편차를 구하였고, 식품군별 기호도에서 체격별 유의차는 분산분석으로 처리하였다.

며 신장은 160.98 cm, 158.32 cm, 157.32 cm로 이 결과는 체중은 과체중군으로 갈수록 증가하는 경향을 보이는 반면 신장은 과체중군으로 갈수록 감소하는 경향을 보이고 있으므로 저체중군은 마르고 키가 크며 과체중군은 뚱뚱하며 키가 작음을 알 수 있다.

박<sup>5)</sup> 등의 연구에서는 어머니의 학력이 자녀의 비만도와 밀접한 관계가 있다고 하였으나 본 연구에서 유의성은 나타나지 않았으나, 형제의 체형에서는 P≤0.002로 유의성을 나타내 과체중군의 형제가 저체중군의 형제보다 뚱뚱함을 알 수 있었다. 본인의 체형에 대하여 조사 대상자들은 저체중군에서 44.6%, 정상체중군에서 64.1%, 과체중군에서 20.5%가 자신을 알맞은 편이라고 했으며, 정상체중군에서 약 28%, 과체중군에서 76.9%가 자신을 뚱뚱한 편이라고 답하였다.

2. 식사 행동

(1) 섭식상태와 식사시간

1) 아침식사

아침식사의 섭식상태와 식사시간에 대한 조사결과는 표 1과 같으며 P≤0.05수준에서 유의적이었다. 저체중군에서 항상 일정한 시간에 아침식사를 항상 먹는 학생이 많으며 항상 먹지않는 학생이 적은 것으로 나타났다. 정상체중군과 과체중군은 50% 이상이 아침식사를 먹지 않거나 또는 가끔 먹거나 하며 또한 식사시간도 일정치 않은 것으로 나타났다. 이는 59.6%의 여고생이 아침식사가 불량하게 나타났다는 정의 연구<sup>6)</sup>와 같은 경향을 보이고 있다. 아침식사를 안하는 가장 큰 이유(표 2)는 유의적이지는 않았으나 체중군에 상관없이 시간부족이기 때문이라고 한 학생이 가장 많게 나타났고 다음으로는 식욕부진을 들고 있다.

2) 점심식사

점심식사의 섭식상태는 표 3과 같으며 통계적으로 유의적이지는 않으나 저체중군과 정상체중군 학생들의 90% 이상이 점심을 항상 먹고 있음을 알 수 있으며

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 배경

조사 대상자의 체격 지수별 평균 체중은 저체중군이 47.04 kg, 정상체중군이 51.51 kg, 과체중군이 52.99 kg이

표 1. 아침식사 섭식상태와 식사시간

단위 : 명(%)

| 내용\체격별            |         | 저체중군      | 정상체중군     | 과체중군      | 계          |
|-------------------|---------|-----------|-----------|-----------|------------|
| 섭<br>식<br>상<br>태  | 항상 먹음   | 42 (56.8) | 58 (37.2) | 36 (46.2) | 136 (44.2) |
|                   | 일정하지 않음 | 26 (35.1) | 73 (46.8) | 28 (45.9) | 127 (41.2) |
|                   | 항상 먹지않음 | 6 ( 8.1)  | 25 (16.0) | 14 (17.9) | 45 (14.6)  |
|                   | 계       | 74 (100)  | 156 (100) | 78 (100)  | 308        |
| Chi-square : 9.77 |         | D.F : 4   | P : 0.04* |           |            |
| 식<br>사<br>시<br>간  | 항상 일정   | 40 (55.6) | 54 (36.7) | 35 (46.7) | 129 (43.9) |
|                   | 거의 일정   | 23 (31.9) | 52 (35.4) | 22 (29.3) | 97 (33.0)  |
|                   | 일정하지 않음 | 9 (12.5)  | 41 (27.9) | 18 (24.0) | 68 (23.1)  |
|                   | 계       | 72 (100)  | 147 (100) | 75 (100)  | 294        |
| Chi-square : 9.64 |         | D.F : 4   | P : 0.04* |           |            |

표 2. 아침식사를 안하는 가장 큰 이유

단위 : 명(%)

| 체격별\구분 | 식욕부진      | 소화불량      | 시간부족       | 체중조절    | 계         |
|--------|-----------|-----------|------------|---------|-----------|
| 저체중군   | 8 (10.8)  | 5 ( 6.8)  | 61 (82.4)  | 0       | 74 (100)  |
| 정상체중군  | 29 (18.6) | 6 ( 3.8)  | 120 (76.9) | 1 (0.6) | 156 (100) |
| 과체중군   | 16 (20.5) | 8 (10.3)  | 54 (69.2)  | 0       | 78 (100)  |
| 계      | 53 (17.2) | 19 ( 6.2) | 235 (76.3) | 1 (0.3) | 308       |

Chi-square: 7.8, D.F: 6, P: 0.25

표 3. 점심식사 섭취 상태

단위 : 명(%)

| 내용\체격별           |         | 저체중군      | 정상체중군      | 과체중군      | 계          |
|------------------|---------|-----------|------------|-----------|------------|
| 섭<br>식<br>상<br>태 | 항상 먹음   | 67 (90.5) | 141 (90.4) | 65 (83.3) | 273 (88.6) |
|                  | 일정하지 않음 | 7 ( 9.5)  | 14 ( 9.0)  | 12 (15.4) | 33 (10.7)  |
|                  | 항상 먹지않음 | 0         | 1 ( 0.6)   | 1 ( 1.3)  | 2 ( 0.6)   |
|                  | 계       | 74 (100)  | 156 (100)  | 78 (100)  | 308        |

Chi-square: 6.39 D.F: 4 P: 0.38

표 4. 도시락을 먹는 시간

단위 : 명(%)

| 체격별\구분 | 1교시 전후    | 2교시 후     | 3교시 후     | 점심시간       | 계         |
|--------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|
| 저체중군   | 2 ( 2.7)  | 9 (12.2)  | 4 ( 5.4)  | 59 (79.9)  | 74 (100)  |
| 정상체중군  | 10 ( 6.4) | 16 (10.3) | 24 (15.4) | 106 (67.9) | 156 (100) |
| 과체중군   | 4 ( 5.1)  | 15 (19.2) | 13 (16.7) | 46 (59.0)  | 78 (100)  |
| 계      | 16 ( 5.2) | 40 (13.1) | 41 (13.3) | 211(68.5)  | 308       |

Chi-square: 11.64, D.F: 6, P: 0.07

표 5. 점심식사 섭취 상태

단위 : 명(%)

| 내용\체격별           |         | 저체중군      | 정상체중군     | 과체중군      | 계         |
|------------------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 섭<br>식<br>상<br>태 | 항상 먹음   | 61 (82.4) | 99 (63.2) | 48 (61.5) | 208(67.5) |
|                  | 일정하지 않음 | 13 (17.6) | 57 (36.8) | 30 (38.5) | 100(32.5) |
|                  | 항상 먹지않음 | 0         | 0         | 0         | 0         |
|                  | 계       | 74 (100)  | 156 (100) | 78 (100)  | 308       |

Chi-square: 12.75 D.F: 4 P:0.04\*

대부분의 학생들이 도시락에 의존하고 있음을 알 수 있었다. 2, 3교시 후에 도시락을 먹는 학생은 다른 군에 비하여 과체중군이 많았으며 점심시간에 도시락을 먹는 학생은 저체중군에 많았다. 도시락을 점심시간 이전에 먹는 경우 점심시간에 주로 섭취하고있는 식품에 대하여 조사해본 결과 음료수 16.6%, 과자 57.8%, 라면 10.7%, 빵 14.9%로 나타났다.

## 3) 저녁식사

저녁식사 섭취상태와 식사시간의 조사결과는 표 5와 같으며  $P \leq 0.05$  수준에서 유의적이다. 저체중군에서는 저녁식사를 항상 먹는 학생의 비율이 일정하지 않은 학생에 비하여 유의적으로 높았다. 다른 두 군에서는 항상 먹는 학생이 일정하지 않은 학생에 비하여 유의적이나 그 차는 크지 않았다. 저녁식사를 항상 먹지 않음이라고 답한 경우는 한명도 없게 나타나, 저녁식사는

아침식사에 비하여 많은 학생이 항상 먹고 있었다. 이는 비교적 시간적으로 여유가 있어서 식사가 가능하기 때문이라고 생각한다. 저녁식사는 유의적이지 않으나 저체중군에서는 도시락은 먹고 귀가후 식사하는 비율이 높았으며 다른 두 체중군에서는 학교에서 도시락으로 먹는 학생의 비율이 높았다.

## (2) 식습관 조사

## 1) 1일중 가장 중요시 여기는 식사

하루중 가장 중요시 여기는 식사를 조사한 결과 표 6과 같으며, 체격 지수간의 유의차는 없었다. 저체중군에서는 아침과 저녁은 중요시 여기는 비율이 비슷했으며 점심보다 높았다. 다른 두 체중군에서는 비슷한 비율로 (40.1%, 41.7%) 가장 중요시 여기는 끼니는 아침식사로 나타났다.

과체중군에서 저녁식사를 중요시 여기는 비율이 낮게

표 6. 저녁식사 형태

단위 : 명(%)

| 체격별\구분 | 아 침        | 점 심       | 저 녁       | 기 타       | 계         |
|--------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 저체중군   | 27 (36.5)  | 13 (17.6) | 26 (35.1) | 8 (10.8)  | 74 (100)  |
| 정상체중군  | 65 (41.7)  | 42 (26.9) | 34 (21.8) | 15 ( 9.6) | 156 (100) |
| 과체중군   | 32 (41 )   | 21 (26.9) | 16 (20.5) | 9 (11.5)  | 78 (100)  |
| 계      | 124 (40.3) | 76 (24.7) | 76 (24.7) | 32(10.4)  | 308       |

Chi-square: 6.89, D.F: 6, P: 0.33

표 7. 간식의 정도

단위 : 명(%)

| 체격별\구분 | 항상 먹음     | 규칙적임      | 가끔하는 편     | 전혀안함     | 계         |
|--------|-----------|-----------|------------|----------|-----------|
| 저체중군   | 7 ( 9.5)  | 15 (20.3) | 52 (70.3)  | 0        | 74 (100)  |
| 정상체중군  | 16 (10.3) | 18 (11.5) | 120 (76.9) | 2 ( 1.3) | 156 (100) |
| 과체중군   | 9 (11.5)  | 8 (10.3)  | 60 (76.9)  | 1 ( 1.3) | 78 (100)  |
| 계      | 32 (10.4) | 41 (13.3) | 232 (75.3) | 3 ( 1.0) | 308       |

Chi-square: 5.04, D.F: 6, P: 0.53

표 8. 식품 선택시 기준

단위 : 명(%)

| 체격별\구분 | 맛 위주       | 포만감위주     | 건강위주      | 아무생각없이    | 계         |
|--------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 저체중군   | 61 (82.4)  | 2 ( 2.7)  | 3 ( 4.1)  | 8 (10.8)  | 75 (100)  |
| 정상체중군  | 118 (75.6) | 6 ( 3.8)  | 19 (12.2) | 13 ( 8.3) | 156 (100) |
| 과체중군   | 59 (75.6)  | 4 ( 5.1)  | 8 (10.3)  | 7 ( 9.0)  | 78 (100)  |
| 계      | 238 (77.3) | 12 ( 3.9) | 30 ( 9.7) | 28 ( 9.1) | 308       |

Chi-square: 4.68, D.F: 6, P: 0.58

표 9. 편식의 정도

단위 : 명(%)

| 체격별\구분 | 매우 심하다    | 조금심하다     | 보통이다       | 안한다       | 계         |
|--------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|
| 저체중군   | 5 ( 6.8)  | 23 (31.1) | 37 (50.0)  | 9 (12.2)  | 74 (100)  |
| 정상체중군  | 8 ( 5.1)  | 28 (24.4) | 35 (41.7)  | 45 (28.8) | 156 (100) |
| 과체중군   | 6 ( 7.7)  | 16 (20.5) | 39 (50.0)  | 17 (23.1) | 78 (100)  |
| 계      | 19 ( 6.2) | 77 (25.0) | 141 (45.8) | 71 (23.1) | 308       |

Chi-square: 9.65, D.F: 6, P: 0.13

나타남은 본인의 체형을 의식해서 과중한 저녁식사를 부담스럽게 여기는 결과가 아닌가 생각한다.

2) 간식의 정도

1일간식 횟수를 조사한 결과는 표 7과 같으며 유의적 차는 나타나지 않았다.

체중군에 상관없이 전체중군에서 간식을 가끔 하는 편이 70% 이상으로 가장 높은 비율을 나타냈으며 간식을 항상 하는 학생의 비율은 과체중군에서 높게 나타났다.

3) 식품에 대한 가치평가

음식을 먹을 때 가장 우선적인 선택 조건에 대해 조사한 결과는 표 8과 같으며 체격 지수간의 유의적 차는 없었다.

체중군에 상관없이 전 체중군에서 맛을 위주로 선택 하는 비율이 82.4%, 75.6%, 75.6%의 비율로 가장 높아 여학생들의 대부분이 음식을 먹을때 맛 위주의 선택을 하고 있음을 알 수 있다. 이는 주관적 가치평가의 요인에

있어 식품의 질적요인은 맛이 가장 큰 역할을 하고 있음을 알 수 있으며, 의복이나 생활기기의 경우 시각적인 만족에 대한 비중이 크고 식품의 경우 미각적인 만족이 가장 중요하다는 통념적인 사고와 일치하고 있다.

4) 편식의 정도

편식의 정도를 조사한 결과는 표 9와 같으며 유의적 차는 나타나지 않았다.

편식을 하고 있는 학생의 비율은 저체중군이 37.9%로 다른 체중군에 비하여 높으며, 과체중군이 다른 체중군에 비하여 낮다. 편식을 안하는 비율은 정상체중군이 다른 체중군에 비하여 높게 나타났다. 즉 저체중군에서는 편식을 하는 학생이 다른 군에 비하여 많으며, 정상체중군에서는 편식을 안하는 학생의 비율이 다른 군에 비하여 많다고 하겠다.

5) 한끼 식사 소요시간

한끼에 소요되는 식사의 시간에 대한 조사결과는 표

표 10. 한끼 식사 소요시간

단위: 명(%)

| 체격별\구분 | 10분 이내    | 20분        | 30분       | 40분이상    | 계         |
|--------|-----------|------------|-----------|----------|-----------|
| 저체중군   | 15 (20.4) | 51 (68.9)  | 8 (10.8)  | 0        | 74 (100)  |
| 정상체중군  | 37 (23.7) | 99 (63.5)  | 18 (11.5) | 2 ( 1.3) | 156 (100) |
| 과체중군   | 22 (28.2) | 43 (55.1)  | 13 (16.7) | 0        | 78 (100)  |
| 계      | 74 (24.0) | 193 (62.7) | 39 (12.7) | 2 ( 0.6) | 308       |

Chi-square: 5.48, D.F: 6, P: 0.48

표 11. 식사량

단위: 명(%)

| 체격별\구분 | 다른 친구보다 적게 | 다른친구와 비슷   | 다른친구보다많이  | 계         |
|--------|------------|------------|-----------|-----------|
| 저체중군   | 12 (16.2)  | 46 (62.2)  | 16 (21.6) | 74 (100)  |
| 정상체중군  | 16 (10.3)  | 121 (77.6) | 19 (12.2) | 156 (100) |
| 과체중군   | 14 (17.6)  | 59 (75.6)  | 5 ( 6.4)  | 78 (100)  |
| 계      | 42 (13.6)  | 226 (73.4) | 40 (13.0) | 308       |

Chi-square: 11.3, D.F: 4, P: 0.02\*

10과 같으며 유의적 차는 나타나지 않았다. 한끼에 소요되는 시간을 20분 이내라고 답한 학생의 비율이 저체중군에서 89.2% 정상체중군에서 87.2% 과체중군에서 83.3%로 나타나, 전 체중군에서 비교적 빠른 시간에 식사하는 것으로 나타났다. 이는 고교생들의 심리적 불안, 긴장, 초조 등이 원인인 것으로 생각된다. 또한 등교 및 학업시간의 촉박감 때문에 형성된 빨리 먹는 식습관은 영양소의 소화면에서 불배 위의 부담을 가중시킬 수 있으며 식사시간을 통해서 얻을 수 있는 가족간의 일체감 형성에도 문제가 있다고 생각된다.

## 6) 식사량 및 태도

식사량을 주관적인 판단에 의해 비교해 보았을 때 그 결과는 표 11과 같으며  $P \leq 0.05$ 수준에서 유의적이었다. 저체중군이 다른 친구보다 많이 먹는 학생이 많은 것으로 나타났고 과체중군은 다른 친구보다 적게 먹는 학생이 많으며 다른 친구보다 많이 먹는 학생이 적은 것으로 나타났다. 이는 과체중군에서 비만 방지를 위하여 감식에 매우 집착하므로써 식사량을 줄이려하기 때문인 것으로 생각된다.

한편 본인의 평상시 식사는 균형잡힌 체형유지에 적당하기에 대하여 조사한 결과  $P \leq 0.01$ 수준에서 저체중군은 64.9% 다른 두 체중군은 똑같이 80.8%가 고칠 필요가 있다고 답하여, 정상체중군과 과체중군이 저체중군에 비하여 체형에 대한 만족도가 낮다는 것을 짐작할 수 있다.

## 7) 바람직한 체형유지를 위한 방법

바람직한 체형유지를 위한 방법에 대해 조사한 결과는 표 12와 같으며  $P \leq 0.01$  수준에서 유의적이다. 체중군에 상관없이 전체중군에서 바람직한 체형 유지를 위한 방법으로 운동을 많이하는 것과 음식조절이라고 대답한

학생의 비율이 다른 항목에 비하여 높게 나타났다. 한편 과체중군에서는 유전적이라고 한 학생은 한 명도 없는 반면 저체중군에서는 10.8%가 유전적이라고 대답하고 있어 유의적 차가 크게 나타났다.

## 8) 좋아하는 맛과 조리법

좋아하는 맛과 조리법에 대한 결과는 표 13과 같으며 유의적 차는 나타나지 않았다. 저체중군과 정상체중군은 매운맛과 단맛의 순으로 좋아하고 있는 비율이 높는데 반하여 과체중군은 단맛과 매운맛의 순으로 좋아하는 비율이 높다. 즉 과체중군이 다른 체중군에 비하여 단맛을 좋아하는 학생이 많음을 알 수 있다.

그리고 좋아하는 조리법은 전 체중군이 볶음과 국, 튀김, 나물 순으로 나타났다.

## 3. 식품의 기호도 조사

식품군별 기호도 점수는 표 14와 같다.

저체중군의 기호도는 기호품 및 간식, 곡류 및 면류, 육류, 채소 및 과일, 생선류의 순이었으며 정상체중군은 기호품 및 간식, 곡류 및 면류, 채소 및 과일류, 육류, 생선류의 순이었으며 과체중군은 곡류 및 면류, 기호품 및 간식, 채소 및 과일류, 육류, 생선류의 순이었다. 저체중군과 정상체중군이 가장 높은 기호도를 나타내는 것이 기호품 및 간식류인데 반해 과체중군은 곡류 및 면류를 가장 선호하고 있다. 가장 기호도가 낮은 것은 생선류로서 모든 체중군에서 동일하게 나타나고 있다.

## IV. 결 론

인천지역 여고생들을 저체중군, 정상체중군, 과체중군으로 나누어 식습관과 식품기호에 대한 조사를 한 결과

1) 식사행동에 있어서 아침식사는 저체중군에서 항상 일정하게 항상 먹고 있는 학생이 많았으며, 아침식사를 안하는 가장 큰 이유는 유의적이지는 않았으나 체중군에 상관없이 전체중군에서 시간이 부족하기 때문이라고 한 비율이 가장 높았다. 점심식사는 저체중군과 정상체중군의 90% 이상의 학생이 점심을 항상 먹고 있으며 점심시간 이전에 도시락을 먹는 학생은 다른 군에 비하여 과체중군에 많았다.

저녁식사는 항상 먹지 않음이라고 대답한 학생은 전 체중군에서 한명도 없었으며, 저체중군은 도시락을 먹고

표 12. 바람직한 체형유지를 위한 방법

단위 : 명(%)

| 체격별\구분 | 1          | 2          | 3         | 4         | 계         |
|--------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| 저체중군   | 32 (43.2)  | 29 (39.2)  | 5 ( 6.8)  | 8 (10.8)  | 74 (100)  |
| 정상체중군  | 89 (57.1)  | 56 (35.9)  | 5 ( 3.2)  | 6 ( 3.8)  | 156 (100) |
| 과체중군   | 49 (62.8)  | 27 (34.6)  | 2 ( 2.6)  | 0         | 78 (100)  |
| 계      | 170 (55.2) | 112 (36.4) | 12 ( 3.9) | 14 ( 4.5) | 308       |

Chi-square: 15.27, D.F: 6, P: 0.01\*\*

1-운동을 많이 함, 2-음식물로 조절  
3-단음식 기름진 음식을 피함, 4-유전적임

표 13. 좋아하는 맛과 조리법

단위 : 명(%)

| 내용\체격별                         |    | 저체중군      | 정상체중군     | 과체중군      | 계          |
|--------------------------------|----|-----------|-----------|-----------|------------|
| 좋아하는 맛                         | 단  | 17 (23 )  | 35 (22.4) | 22 (28.2) | 74 (24.0)  |
|                                | 짠  | 6 ( 8.1)  | 10 ( 6.4) | 4 ( 5.1)  | 20 ( 6.5)  |
|                                | 신  | 7 ( 9.5)  | 23 (14.7) | 14 (17.9) | 44 (14.3)  |
|                                | 매운 | 44 (59.5) | 87 (55.8) | 44 (14.3) | 167 (55.2) |
| Chi-square: 1.08 D.F: 6 P: 0.9 |    |           |           |           |            |
| 맛과                             | 볶음 | 30 (40.5) | 61 (39.1) | 33 (42.3) | 124 (40.3) |
|                                | 국  | 20 (27.0) | 42 (26.9) | 20 (25.6) | 82 (26.6)  |
| 조리법                            | 튀김 | 16 (21.6) | 35 (22.4) | 14 (17.9) | 65 (21.1)  |
|                                | 나물 | 8 (10.8)  | 18 (11.5) | 11 (14.1) | 37 (12.0)  |
| Chi-square: 4.12 D.F: 6 P: 0.6 |    |           |           |           |            |

표 14. 식품군별 기호도 검수

| 식품군    | 접수 | 저체중군      | 정상체중군     | 과체중군      |
|--------|----|-----------|-----------|-----------|
|        |    | M±S.D     | M±S.D     | M±S.D     |
| 육류     |    | 2.09±0.31 | 2.05±0.38 | 2.05±0.35 |
| 생선류    |    | 1.98±0.39 | 1.86±0.37 | 1.87±0.37 |
| 채소·과일류 |    | 2.07±0.27 | 2.09±0.30 | 2.11±0.30 |
| 곡류·면류  |    | 2.18±0.30 | 2.11±0.33 | 2.19±0.42 |
| 기호품·간식 |    | 2.26±0.33 | 2.19±0.38 | 2.13±0.43 |

귀가후 식사하는 비율이 높았고 다른 두 체중군에서는 학교에서 도시락을 먹는 것으로 끝나는 학생의 비율이 높았다.

2) 식습관 조사에 있어서 1일중 가장 중요시 여기는 끼니는 전 체중군에서 아침식사를 중요시 하는 비율이 높았으며 과체중군은 저녁식사를 중요시 여기는 비율이 다른 체중군의 비율에 비하여 낮게 나타났다. 간식의 정도는 전 체중군에서 가끔하는 비율이 높게 나타났고 항상 간식을 하고 있는 비율은 과체중군에서 높게 나타났다. 음식을 먹을 때의 선택조건에 대하여는 전체중군에서 맛을 위주로 선택하는 비율이 높았고, 편식을 하는 비율은 저체중군에서 높게 나타났고 한끼의 식사 소요시간은 전 체중군에서 20분 이내인 경우가 높게 나타났다. 식사량을 주관적 판단에 의해 비교해 보았을 때 저체중군이 다른 친구보다 많이 먹는 학생이 많으며 과체중군은 다른 친구에 비해 적게 먹는다는 학생이 많은

것으로 나타났다. 그리고 좋아하는 맛은 저체중군과 정상체중군은 매운맛과 단맛의 순으로 좋아하고 있는 비율이 높는데 과체중군은 단맛, 매운맛의 순으로 좋아하는 비율이 높게 나타난다.

3) 식품의 기호도는 저체중군과 정상체중군에서 가장 높은 기호도를 나타낸 것은 기호품 및 간식류인데 반해 과체중군은 곡류및 면류로 나타났으며 기호도가 가장 낮은 식품은 생선류로서 전체중군에서 동일하게 나타났다.

참고문헌

1. 김진희, 여고생의 영양 섭취 실태와 이에 영향을 미치는 사회 문화적 요인, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원 (1979).
2. 김용주, 서울지역 여고생의 체중조절 관심도에 따른 식생활 행동에 관한 연구, 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원 (1979).
3. 광준식, 고교생의 자아개념과 고민에 관한 연구, 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원 (1979).
4. 서울대학교 사범대학 체육연구소, 신체측정지수표, 삼우문화사 (1983).
5. 박명윤, 장영자, 서정숙, 모수미, 농촌 보건사업지역의 아동영양 실태조사, 한국영양학회지, 13(1): 15(1980).
6. 정혜경, 대전시 사춘기 여고생의 식습관 조사, 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원 (1983).
7. 임국이, 김선효, 청소년기의 식사의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구, 한국영양학회지, 18(3): 225(1985).
8. Macdonald, L.A. and Wearing, G.A., Factor affecting

- the dietary quality of adolescent girls, *J. Am. Dietet. A.*, 82(3): 260(1983).
9. Huse, D.M., Branes, L.A., Colligan, R.C., Nelson, R.A. and Palumbo, P.J., The challenge of obesity in childhood, *Mayo. Clin. Proc.*, 279-284(1982).
  10. 홍순정, 남녀 중고등 학생들의 식습관 및 기호도 조사, 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원 (1984).
  11. 장명숙, 서울시내 중학생의 도시락 영양 실태조사, 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원 (1972).
  12. 이영미, 지역 연령 성별에 따른 한국인의 섭식태도 및 기호도에 관한 실태조사, 석사학위논문, 연세대학교 대학원 (1981).
  13. 김영숙, 인천지역 대학생의 식습관과 기호도에 관한 연구, 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원 (1988).
  14. 김명희, 고등학생의 식품기호와 인성에 관한 연구, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원 (1983).
  15. 이미숙, 모수미, 어린이의 식습관이 체위에 미치는 영향에 관한 연구, *한국영양학회지*, 9: 7(1976).
  16. 김기남, 모수미, 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 조사 연구, *한국영양학회지*, 9(1): 29(1976).
  17. 구현옥, 김숙희, 고등학생의 영양섭취 실태와 성장발육에 관한 연구, *한국영양학회지*, 6(3): 27(1973).