

## 대입수험생의 식사행동이 그들의 건강상태에 미치는 영향

조진숙\* · 김기남\*\*

충북대학교 대학원\* · 충북대학교 생활과학대학 식품영양학과\*\*

---

### Influence of Entrance Examinees' Eating Behavior on their Health Condition.

Cho, Jin Suk\* · Kim, Ki Nam\*\*

The Graduate School, Chungbuk National Univ.\*

Dept. of Foods and Nutrition Chungbuk National Univ.\*\*

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the influence of Entrance Examinees' Eating Behavior on their health condition.

The examinees for Chungbuk National university in 1992 were asked to fill out the questionnaire(The total number was 1054 : 537 males, 517 females).

The statistics used for data analysis were frequency, percentage, Crosstabs, Chi-square, t-test, one-way Anova, and Multiple Regression using SPSS/PC+ Program.

The results are as follows.

#### 1. Health condition due to an eating attitude:

1) As to health condition due to the food intake frequency, those who intaked fish or meat 3-5 days a week had the best health condition, but those who hardly intaked fish and meat or intaked them almost everyday had rather poor health condition.

Those who intaked fried foods 1-2 days a week had the best health condition. The higher the frequency intaking such food or instant food was, the worse health condition was.

2) In view of health condition according to an eating attitude, it led to very good health condition to have breakfast & supper, to eat regularly, to select the nutritious foods, and to have a balanced diet.

Overeating before sleeping and no meal or overeating before exam made their health very bad.

Alcohol drinking & cigarette smoking as favorite foods appeared significantly high in the boys. The more frequently they drank alcohol and smoked cigarette the worse their health condition was.

Those who enjoyed milk, soya milk, and korean tea as favorite beverages had the better health condition than those who enjoyed coffee and soft drinks.

#### 2. Influence of Eating Behavior on Health Condition.

1) The food intake frequency and the eating attitude influenced each other. The higher the score of food intake frequency was, the better the eating attitude appeared.

2) As a result of this study for eating behavior influencing on their health condition, the eating attitude influenced health condition, and the higher the eating attitude score was, the better health condition could be.

## I. 서론

청소년기는 만 13-19세로, 급격한 성장을 이루는 제2의 성장기이므로 열량 및 영양소 필요량이 다른 어느 시기 보다도 증가되며 따라서 이 시기의 식생활태도가 성장발육에 미치는 영향이 대단히 크다는 것은 잘 알려진 사실이다.<sup>1)2)3)</sup> 그러므로 이 시기의 균형된 영양 섭취와 올바른 식습관 형성 및 영양교육은 참으로 중요하다고 할 수 있으며 장래의 체격발달과 건강에 큰 영향을 미치게 된다.<sup>4)</sup>

그러나 실제 청소년기에 해당되는 중고등학교 시기는 조기등교 및 야간학습등으로 인한 식사상태의 부실, 식사 시간의 불규칙, 라면등 간편한 인스턴트식품의 빈번한 섭취로 이들에게 좋지 않은 식사태도를 형성하게 하고 있다. 특히 대입수험생은 과중한 수업, 시험과 성적에 대한 불안감등으로 스트레스를 많이 받고 생활하고 있으며 이러한 환경요인은 불규칙한 식사행동 및 좋지않은 건강상태를 유발하게 된다.<sup>5)6)</sup> 이러한 현실에 비추어 볼 때 청소년들의 식생활면에서의 문제점을 발견하여 이들을 대상으로 한 올바른 영양교육 및 실천 지도가 계속적으로 필요하다고 생각된다.

지금까지 중, 고등학생을 대상으로 식습관조사,<sup>7)8)</sup> 9)10) 기호도조사, 11)12)13) 영양섭취실태조사와, 14)15) 식습관과 신체발육과의 관계연구, 16)17)18) 식습관과 성격과의 관계연구<sup>19)20)21)</sup> 등은 많이 이루어졌다. 그러나 대입수험생(고등학교 3학년과 재수생)을 대상으로한 식사행동과 건강상태에 대한 연구는 아직 보고되어 있지 않은 형편이다.

이에 본 연구는 대입수험생의 식사행동이 건강상태에 미치는 영향을 조사하여 대입수험생의 바람직한 식사행동과 건강을 유도하는 참고 자료를 얻고자 한다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상 및 기간

조사 대상자는 1992년도 충북대학교를 지망하여 학력고사를 치른 각 시, 도별 고등학교 3학년 및 재수생으로 하였다.

기간은 1991년 12월 18일-20일 (면접 및 적성검사, 실기검사일)에 실시하였으며 분석에 사용된 자료는 응답이 불충분한 48부를 제외한 1054부 (남학생 537부, 여학생 517부)였다.

### 2. 조사내용 및 방법

조사내용은 일반환경, 식사행동(식품섭취빈도, 식사태도), 건강상태등의 4영역으로 나누었다.

식사행동은 식품섭취빈도와 식사태도로 나누어 조사하였으며 설문내용은 김은숙<sup>8)</sup>, 한순자<sup>22)</sup>, 박성호<sup>5)</sup>의 식습관조사 문항을 본 연구의 목적에 맞도록 수정, 보완하여 사용하였다.

건강상태 문항은 일본인의 건강조사를 목적으로 작성된 T.H.I<sup>23)</sup> (The Today Health Index) 질문지와 C.M.I<sup>24)</sup> (The Cornell Medical Index) 질문지, Parloff가 고안하고 한양대 신경정신과학교실에서 한국판 표준화한 SCL-90-R<sup>5)</sup> (Symptom Checklist - 90 - Revision)을 참고로 하여 전체 42문항으로 작성 하였다.

### 3. 자료분석

모든 자료는 SPSS/PC+ 를 이용하여 분석 처리 하였다. 모든 문항의 무응답자는 제외하여 처리 하였다.

#### 1) 일반환경

조사대상자의 일반환경은 빈도와 백분율로 처리하였다.

#### 2) 식사행동

##### (1) 식품섭취빈도

식품섭취빈도는 총 11문항으로서 인스턴트식품을 제외한 10문항의 식품섭취빈도 점수는 일주일중 『거의 매일 섭취한다』 『3-5일 섭취한다』 『1-2일 섭취한다』 『거의 먹지 않는다』에 각각 3점, 2점, 1점, 0점을 주었으며 인스턴트식품은 각각의 응답에 0점, 1점, 2점, 3점을 주어 총 33점 만점으로 득점화하였다. 득점이 높을수록 식품섭취빈도가 높은것으로 해석하였다.

##### (2) 식사태도

점수화 할 수 있는 9문항 (32, 34, 37, 40, 43, 44, 45, 46, 47) 중 『꼭 먹는다』 『거의 먹는다』 『거의 먹지 않는다』로 응답하는 항목은 각각 2점, 1점, 0점을 주고 『예』 『아니오』로 응답하는 항목은 각각 1점, 0점을 주어 총 15점 만점으로 득점화하였다. 득점이 높을수록 식사태도가 좋은것으로 해석하였다.

##### (3) 건강상태

건강상태는 전체 42문항으로 『자주 그렇다』 『가끔 그렇다』 『전혀 그렇지않다』에 각각 2점, 1점, 0점을 주어 84점 만점으로 득점화 하였으며 득점이 높을수록 건강 호소율이 높은 것으로, 즉 건강양호도가 좋지않은 것으로 해석하였다.

(4) 식사행동에 따른 건강상태는  $\chi^2$ 검증, t-test,

one-way ANOVA (일원변량분석), Duncan test를 이용하여 유의성을 검증하였으며 식사행동이 건강상태에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 Enter 방식에 의한 중회귀분석(Multiple Regression)을 실시하였다.

### III. 결과 및 고찰

#### 1. 조사대상자의 일반환경

조사대상자의 일반환경은 <표 1>과 같다.

조사대상자의 성별은 남학생 537명(51%), 여학생 517명(49%)으로 비슷한 비율이었고 나이는 17세, 18세가 76.3%였다. 또한 조사대상자의 77.1%가 고등학교 3학년의 재학생이며 22.9%가 재수생이었다.

부학력은 고졸이 40.3%로 가장 많았고 대졸이상은 23.5%였으며, 모학력은 중졸이 37.0%로 가장 많고 고졸 31.6%, 대졸이상 6.7%였다. 어머니의 식사 및 건강에 대한 관심도는 보통보다 많음이 60.4%, 보통은 37.9%로 자녀가 느끼는 어머니의 식사 및 건강 관심도가 높음을 볼 수 있었다.

가정의 한달 월수입은 51-100만원이 38.7%, 101-150만원이 24.3%, 50만원 이하 21.8%, 151만원 이상이 15.2%였으며, 조사대상자의 하루 수면시간은 5-6시간이 39.9%, 6-7시간이 37.2%로 대부분 이었고 5시간 미만 12.3%, 7시간 이상도 10.6%로 응답한 것으로 나타났다.

#### 2. 식사행동에 따른 건강상태

##### 1) 식품섭취빈도에 따른 건강상태

<표 1> 조사대상자의 일반환경

		N (%)			N (%)	
성별	남	537 (51.0)	모학력	국졸이하	258 (24.7)	
	여	517 (49.0)		중졸	389 (37.0)	
나이	17세이하	185 (17.6)	출생 순위	고졸	331 (31.6)	
	18세	617 (58.7)		대졸이상	70 (6.7)	
	19세	167 (15.9)		월수입	첫째	342 (32.5)
	20세이상	85 (7.8)			중간	288 (27.3)
재수 여부	없음	241 (22.9)	마나		403 (38.2)	
	있음	813 (77.1)	외동		21 (2.0)	
부학력	국졸이하	140 (13.6)	수면 시간	5시간미만	130 (12.3)	
	중졸	233 (22.6)		5-6시간	418 (39.9)	
	고졸	416 (40.3)		6-7시간	360 (34.2)	
	대졸이상	243 (23.5)		7시간이상	112 (10.6)	
모의 식사 및 건강 관심도	아주 많다	209 (19.9)				
	많다	426 (40.5)				
	보통	368 (35.2)				
	적거나 없다	18 (1.7)				

N : 조사자 1054명 중 무응답자를 제외한 수

식품섭취빈도에 따른 건강상태 점수는 생선·육류(P<.01), 기름조리음식(P<.001), 인스턴트식품(P<.001)에서 유의한 차이를 나타냈다. 생선·육류는 일주일 중 3-5일 섭취하는 학생에게서 건강양호도가 가장 높게 나타난 반면, 거의 매일 섭취하거나 거의 섭취하지 않는 학생은 건강불량도가 높게 나타났다.

기름조리음식은 일주일중 1-2일 섭취 하는 학생의 건강이 가장 양호했으며 거의 매일 섭취한다고 응답한 학생의 호소율이 가장 높게 나타나 기름조리 음식의 잦은 섭취는 건강에 좋지 않은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

인스턴트식품도 자주 섭취하는 학생일수록 건강불량도가 현저히 높게 나타났다. 장유경<sup>25)</sup>, 임현숙<sup>26)</sup>의 연구결과에서도 인스턴트 식품의 섭취가 많을수록 건강상태 호소율이 높았다는 보고가 있다. 이는 인스턴트식품의 고른 영양소 함량의 저하, 기타 첨가물등의 영향으로 사료된다. 김이식<sup>27)</sup>도 라면이 심장병에 미치는 영향과 콜레스테롤양의 증가를 문제시 한 바 있다. 라면은 매점이나 자동판매기등을 통해 구하기 쉬울 뿐 아니라 간편함과 경제성, 포만감등의 이유로 자주 섭취하게 되므로 불충분한 식사를 인스턴트식품으로만 자주 대신하지 않도록 수험생의 영양교육이 필요하다 하겠다.<표 2>

<표 2> 식품섭취빈도에 따른 건강상태점수

식품섭취빈도	N	M ± SD	F - Value	Duncan
생선·육류 (1)	102	29.48 ± 11.76	3.37 *	A
	411	26.35 ± 10.96		B
	433	27.13 ± 10.52		AB
	89	29.29 ± 11.71		A
기름조리음식 (1)	282	29.55 ± 10.44	7.44 ***	A
	364	27.20 ± 11.01		AB
	339	25.41 ± 10.82		B
	49	26.95 ± 12.44		AB
인스턴트식품 (1)	148	30.60 ± 11.42	7.09 ***	A
	366	26.89 ± 10.64		B
	448	26.89 ± 11.01		B
	68	23.92 ± 9.80		C
계		27.24 ± 10.97		

\* P < .05 \*\* P < .01 \*\*\* P < .001  
 N : 조사자 1054명 중 무응답자를 제외한 수  
 ABC : 서로 다른 문자간에는 유의한 차이가 있음  
 (1) 일주일중 거의 매일 섭취한다  
 (2) 일주일중 3-5일 섭취한다  
 (3) 일주일중 1-2일 섭취한다  
 (4) 거의 섭취하지 않는다

##### 2) 식사태도에 따른 건강상태

식사태도에 따른 건강상태점수는 <표 3>과 같다. 아침결식은 건강상태점수에 유의한 영향을 끼쳐 (P <

.001) 아침을 결식 할 때 건강불량도가 매우 높게 나타났다. 저녁식사 역시 결식 할 때 건강 불량도가 매우 높게 (P<.001) 나타나 식사의 결식이 건강상태에 매우 좋지 않은 영향을 끼침을 알 수 있었다.

식사결식이 건강상태에 미치는 영향에 대하여 임현숙<sup>26)</sup>은 영양량을 가장 많이 필요로 하는 고고기의 아침 결식 습관은 영양부족 또는 빈혈증세를 일으키기 쉽고 또 사고력과 집중력이 떨어질수 있으며 또한 아침 결식으로 인하여 간식의 섭취가 증가하고 점심시간 이전에 도시락을 먹게 되어 불규칙한 식사를 유도하는 원인이 된다는 보고가 있다. 그러므로 아침결식은 반드시 고쳐야 할 습관이며 이에 대한 영양교육과 가정의 협조가 많이 필요하다 하겠다.

또한 식사를 규칙적으로 할수록, 영양가 있는 음식을 선택할수록, 천천히 식사할수록, 편식하지 않을수록, 5군을 고루 섭취할수록 건강 양호도가 현저히 좋게 나타남으로 올바른 식습관이 건강상태에 영향을 줌을 시사하였다. 김은숙<sup>6)</sup>, 박성호<sup>5)</sup>, 방순자<sup>28)</sup>의 연구에서도 규칙적인 식사를 하는 학생일수록 건강상태가 양호함을 나타냈으며 편식하지 않는 학생의 건강상태가 양호함을 보고 하였다.

과식은 학생이 과식하지 않는 학생 보다 건강 불량도가 월등히 높았는데 특히 취침전 과식은 가장 호소율이 높았다. 수험생은 늦은 하교로 취침전 과식을 하기 쉬우므로, 과식의 절제와 더불어 소화가 용이하며 영양이 풍부한 수험식의 연구가 필요하다 하겠다.

학생들의 시험시 식사, 간식량의 변화에 따라서는 평상시와 같이 먹는 학생의 건강상태가 우수하였고 전혀 먹지 않는 학생의 건강양호도는 월등히 떨어졌다.

술과 담배는 남학생에게서만 유의하게 나타났는데 음주와 흡연을 자주 하는 학생의 건강불량도가 월등히 높았다. 음주와 흡연이 건강상태에 미치는 부적절한 영향은 보고된 바 있으므로 정신적 스트레스를 이유로 한 수험생의 무분별한 술과 담배의 섭취는 절제되어야 하겠다.

음료에 따라서는 우유, 두유류, 국산차, 스포츠음료를 즐겨 마시는 학생의 건강양호도가 좋았고 커피, 탄산음료를 기호하는 학생의 건강상태는 불량하게 나타났다. 요즈음은 급격히 확산된 자동판매기를 이용하여 커피나 탄산음료를 자주 섭취하게 되므로 우유, 국산차, 과일주스등의 건강음료 확산이 시급하다 하겠다.

<표 3>

<표 3> 식사태도에 따른 건강상태결수

식사태도	N	M ± SD	t, F-Value	Duncan	
아침 식사	꼭먹는다	453	25.82 ± 11.08	6.17 ***	B
	거먹는편	305	27.08 ± 10.55		B
	거먹안먹는다	279	30.87 ± 10.88		A
도시락 대용	밥	217	24.19 ± 11.17	4.21 **	B
	국수, 라면류	655	28.29 ± 10.63		A
	빵, 음료류	106	27.12 ± 10.87		A
	기타	47	27.80 ± 10.91		A
저녁 식사	꼭먹는다	874	26.59 ± 11.07	6.99 ***	C
	거먹는편	150	30.40 ± 9.64		B
	거먹안먹는다	14	38.00 ± 8.97		A
저녁 식사 내용	도시락	168	28.36 ± 10.97	2.37 *	AB
	밥(집)	733	28.87 ± 10.95		AB
	밥(식당)	106	28.76 ± 11.17		AB
	면류	18	30.44 ± 7.17		AB
	기타	5	36.04 ± 12.26		A
규칙적 식사	예	686	26.25 ± 10.84	4.15 ***	
	아니오	351	29.20 ± 10.90		
과식	안함	236	24.75 ± 12.12	10.00 ***	C
	점심	92	28.70 ± 9.93		B
	저녁	558	27.36 ± 10.01		AB
	취침전	150	30.90 ± 12.00		A
시험시 식사, 간식량 변화	평소보다 많이	159	29.92 ± 12.89	12.62 ***	A
	평소와 같이	247	24.45 ± 10.85		C
	평소보다 적게	503	26.94 ± 9.82		B
	안먹음	129	30.40 ± 11.58		A
영양가 높은 음식 선택	예	273	24.06 ± 10.91	5.65 ***	
	아니오	764	28.37 ± 10.76		
천천히 식사	예	361	25.53 ± 9.98	3.67 ***	
	아니오	676	28.14 ± 11.35		
편식	예	479	30.10 ± 10.71	8.07 ***	
	아니오	558	24.75 ± 10.56		
5군고루 섭취	예	313	25.84 ± 10.56	2.65 **	
	아니오	721	27.79 ± 11.01		
술 (남)	아니오	204	23.34 ± 11.14	5.85 **	B
	가끔	279	25.80 ± 10.83		B
	자주	44	29.02 ± 9.31		A
담배 (남)	아니오	355	24.13 ± 10.95	4.87 **	B
	가끔	79	25.10 ± 9.87		B
	자주	94	28.06 ± 11.23		A
즐기는 음료	우유, 두유류	236	24.10 ± 9.74	8.25 ***	B
	커피	310	30.14 ± 10.84		A
	주스류	207	26.88 ± 10.74		AB
	콜라, 사이다류	183	27.93 ± 11.42		AB
	스포츠음료	34	24.67 ± 10.90		B
	국산차	43	24.34 ± 11.68		B
	기타	24	25.91 ± 10.18		AB
	계		27.23 ± 10.95		

\* P < .05    \*\* P < .01    \*\*\* P < .001  
 N : 조사자 1054명 중 무응답자를 제외한 수  
 ABC : 서로 다른 문자간에는 유의한 차이가 있음

3. 식사행동이 건강상태에 미치는 영향

1) 식사행동, 건강상태간의 회귀분석

먼저 건강상태에 영향을 주리라 생각되는 매개변수인 식품섭취빈도, 식사태도간의 회귀분석 결과 식품섭취빈도와 식사태도는 서로간에 영향을 주는것으로 나타났다. 설명력은 2.8%였으며 회귀분석표는 <표 4>와 같다.

<표 4> 식품섭취빈도, 식사태도간의 회귀분석표

종속변수	독립변수	비표준화 회귀계수 (B)	표준화 회귀계수 (Beta)	r
식품섭취빈도	식사태도	.344	.168	5.494***
F=30.079(signif F=.000)		회귀상수=16.132	R square=.029	
식사태도	식품섭취빈도	.344	.168	5.494***
F=30.079(signif F=.000)		회귀상수=16.132	R square=.029	

\* P < .05    \*\* P < .01    \*\*\* P < .001

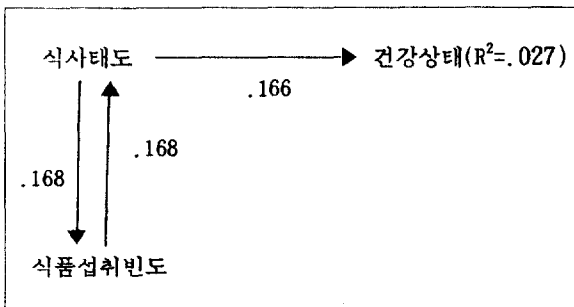
또한 식품섭취빈도, 식사태도가 건강상태에 미치는 영향력을 알아본 결과 식사태도만이 건강상태에 유의한 영향을 주는것으로 나타났으며 설명력은 2.7% 이었다. <표 5>

<표 5> 식사행동, 건강상태간의 회귀분석표

종속변수	독립변수	비표준화회귀계수 (B)	표준화 회귀계수(Beta)	r
건강상태	식사태도	.858	.188	5.294***
F=14.285(signif F=.000)		회귀상수 = 33.703	R <sup>2</sup> = .027	

\* P < .05    \*\* P < .01    \*\*\* P < .001

이상의 결과로 식사태도는 건강상태에 직접적인 영향을 주며 식품섭취빈도는 간접적인 영향을 줄을 알 수 있다. 그림은 다음과 같다. <그림 1>



<그림 1> 건강상태에 영향을 주는 식사행동

2) 식사행동 그룹별 점수

식품섭취빈도점수 그룹별 식사태도점수는 식품섭취 빈도가 상위그룹, 중위그룹에서 식사태도가 좋았으며 하위그룹에서는 현저히 식사태도가 좋지않게 나타났다.

즉, 식품을 고루 섭취하는 학생일수록 식사태도가 좋았다.<표 6>

식사태도점수 그룹별 식품섭취빈도점수는 식사태도가 상위그룹일수록 식품섭취빈도가 높게 나타나 식사태도가 좋은 학생이 식품도 고루 섭취하는 것으로 나타났다.<표 6>

식사태도와 건강상태점수간의 그룹별 점수는 식사태도 점수가 상위그룹으로 갈수록 건강양호도가 좋았고 하위그룹으로 갈수록 건강호소율이 현저히 높아졌는데, 식사태도가 좋을수록 건강상태가 양호한것은 오은숙<sup>7)</sup>, 박영복<sup>29)</sup>, 윤순자<sup>30)</sup>, 임현숙<sup>20)</sup> 등의 선행연구와 일치한다.

<표 6> 식사행동 그룹별 점수

	N		M ± SD	F - Value	Duncan
식품섭취빈도	상위그룹	식사태도 점수	10.89 ± 1.98	12.20***	A
	중위그룹		10.31 ± 2.11		A
	하위그룹		9.99 ± 2.16		B
계	1034		10.39 ± 2.11		
식사태도	상위그룹	식품섭취 빈도 점수	20.80 ± 4.53	9.38***	A
	중위그룹		19.81 ± 4.27		B
	하위그룹		18.88 ± 4.19		C
계	1034		19.71 ± 4.33		
건강상태	상위그룹	건강상태 점수	25.61 ± 10.49	9.53***	B
	중위그룹		26.74 ± 10.91		B
	하위그룹		30.12 ± 10.82		A
계	1029		27.21 ± 10.82		

\* P < .05    \*\* P < .01    \*\*\* P < .001  
 N : 조사자 1054명 중 무응답자를 제외한 수  
 ABC : 서로 다른 문자간에는 유의한 차이가 있음

IV. 요약 및 결론

본 연구는 1992년도 충북대학교를 지망한 고등학교 3학년 재학생 및 재수생1054명(남학생537명, 여학생 517명)을 대상으로 하여 대입수험생의 식사행동과 건강상태를 조사하였다.

연구의 결과는 다음과 같다.

1. 식사행동에 따른 건강상태

1) 식품섭취빈도에 따른 건강상태는 생선, 육류를 일주일중 3-5일 섭취하는 학생의 건강양호도가 가장 좋았고 일주일중 거의 매일 섭취하거나 거의 섭취하지 않을 때 건강상태의 불량도가 높았다. 기름조리음식은 일주

일중 1-2일 섭취하는 학생의 건강양호도가 가장 좋았고 섭취빈도가 많을수록 건강불량도가 높게 나타났으며, 인스턴트식품도 많이 섭취할수록 건강불량도가 현저히 높았다( $P < .001$ ).

2) 식사태도에 따른 건강상태는 아침식사와 저녁식사를 꼭 할수록, 규칙적으로 식사할수록, 영양가 높은 음식을 선택할수록, 천천히 식사할수록, 편식하지 않을수록 건강상태가 현저히 좋게 나타났다. 취침전의 과식과 시험시 식사를 결식하거나 너무 많이 섭취할때는 건강불량도가 현저히 높았다.

기호식품으로의 술, 담배는 남학생에게서 유의성 있게 나타났으며 음주 및 흡연을 자주 할수록 건강 불량도가 현저히 높았다. 기호 음료는 우유, 두유류, 국산차를 즐기는 학생이 커피, 탄산음료를 즐기는 학생 보다 높은 건강양호도를 보였다.

## 2. 식사행동이 건강상태에 미치는 영향

1) 식품섭취빈도, 식사태도간의 상대적 영향력을 알아본 결과, 식품섭취빈도와 식사태도는 상호 영향을 주고 있었는데 식품섭취빈도가 상위그룹일수록 식사태도가 좋았으며 식사태도점수가 상위그룹일수록 식품섭취빈도 점수가 높게 나타났다.

2) 건강상태와 식사행동과의 회귀분석 결과는 식사태도만이 건강상태에 영향을 주었으며 식사태도점수가 상위그룹일수록 건강양호도가 좋은 것으로 나타났다.

위의 연구 결과를 통하여 대입수험생의 건강상태에 직접적인 영향력을 주는 가장 큰 요인은 식사태도이고, 식품섭취빈도는 간접적인 영향을 끼침을 알 수 있었다. 결국, 식사행동은 건강상태에 직접, 간접 영향을 미치므로 수험생의 건강을 위하여 올바른 식사행동을 위한 영양교육이 필요하다고 하겠다.

또한 수험생의 식사태도의 문제점으로 지적된 높은 아침 결식을, 취침전 과식, 편식, 음주 및 흡연, 인스턴트식품 및 커피, 탄산음료의 잦은 섭취로 인한 건강문제의 해결을 위한 방법이 모색되어야 할 것이다. 이러한 문제점을 해결하기 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 학교와 가정에서 보다 적극적인 영양교육을 실시하여 수험생 스스로 올바른 식생활을 자발적으로 실시하려는 태도를 지니게 한다.

둘째, 아침결식을 줄이는 방안의 모색으로 수험생 뿐 아니라 가정의 식사관리자를 대상으로한 영양교육을

하여 수험생의 아침식욕 증진 및 시간 절약을 돕는, 간편하고, 소화가 용이하며, 영양의 균형과 변화를 주는 식단의 연구가 필요하다 하겠다. 이러한 수험생의 연구는 취침전 과식으로 인한 문제점을 해결하기 위한 하나의 방법도 될 것이다.

셋째, 음주 및 흡연이 건강상태에 미치는 영향에 대하여 학교 및 사회를 통한 영양교육등 적극적인 교육방법이 모색되어야겠다. 또한 손쉽게 청소년들이 접하기 쉬운 담배자동판매기 설치의 절제가 필요하겠다.

네째, 커피, 탄산음료등의 과잉섭취에 대한 방안 모색으로 각 학교에 자동판매기등을 통한 우유, 주스, 국산차 등 건강에 좋은 음료의 확산이 필요하겠다.

끝으로 수험생들의 높은 아침결식, 인스턴트식품의 과잉섭취, 편식 등의 문제를 해결하기 위해 점심 및 저녁식사의 배식과 우유를 포함하는 간단한 학교급식을 실시하는 것이 바람직하리라 생각된다.

## 참 고 문 헌

- 1) Stare FJ, McWilliams M. Living Nutrition, 2nd Ed. Canada, John Willy & Sons, Inc : 352, 1977
- 2) 박일화, 김숙희, 모수미. 영양원리와 식이요법, 1976
- 3) 조여원. 도시 남녀 중고등학생의 식생활에 관한 연구. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문, 1974
- 4) 고영자, 김영남, 모수미. 중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 연구. 한국영양학회지 24(5), 1991
- 5) 박성호. 서울시내 남녀 고등학생들의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문, 1990
- 6) 김은숙. 인천지역 인문계 고교생의 식사형태에 관한 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문, 1989
- 7) 오은숙. 서울시내 여자 고등학생들의 식생활 행동에 관한 조사연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 1989
- 8) 이명희. 서울시내 인문계 고등학생들의 식생활 조사. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1985
- 9) 이원희. 대구시내 중학생들의 식습관 및 기호에 관한 조사연구. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문, 1986

10) 홍순경. 남녀 중고등학생들의 식습관 및 기호도 조사. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1984

11) 이영미. 지역, 연령, 성별에 따른 한국인의 섭취태도 및 기호도에 관한 실태조사. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1981

12) 장영미. 서울시내 중학생의 간식섭취실태 및 기호도 조사. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1987

13) 문수재, 윤진, 이영미. 청소년의 식생활 행동, 성격특성과 영양섭취 상태에 관한 연구. 생활과학 논문집 3권, 1989

14) 황호자. 여고생의 영양교육을 위한 영양섭취 실태와 이에 영향을 미치는 요인 연구. 원광대학교 대학원 석사학위논문, 1984

15) 이현옥. 고등학생의 영양섭취실태와 성장 발육에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1973

16) 윤여량. 중학생의 식사행동, 영양지식, 신체발육에 영향을 미치는 요인 및, 이들의 상호관련성에 대한 연구. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문, 1991

17) 이미애. 서울시내 여자 중학생들의 성장발육과 영양섭취실태 및 환경요인과의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1981

18) 이일하. 이미애. 서울시내 여자 중학생들의 성장발육과 영양섭취실태 및 환경요인과의 관계. 대한가정학회지 21(1) : 37, 1983

19) 김기남. 자녀의 식습관 육성에 미치는 부모의 영향에 관한 조사연구. 한국영양학회지 15(3), 1982

20) 한숙자. 여자중학생의 식습관 및 식품기호와 성격특성과의 관계 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문, 1990

21) 신금희. 식습관과 성격적 특성에 관한 조사 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문, 1990

22) 한숙자. 여자중학생의 식습관 및 식품기호와 성격특성과의 관계 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문, 1990

23) 오은주. 일부 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문, 1987

24) 유마노. 식습관이 건강양호도에 미치는 영향에 관한 조사 연구. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문, 1982

25) 장유경, 오은주, 선영실. 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 대한가정학회지 26(3) : 43.

1988

26) 임현숙. 식습관과 건강상태와의 상관성에 관한 연구. 한국영양학회지 14(1), 1981

27) 김이식. Instant 식품이 백서에 미치는 생화학적 연구. 한국영양학회지 5(4) : 189-192, 1972

28) 방순자. 충주시 여중생의 식사실태와 기호도 조사. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문, 1987

29) 박영복. 전북지역 중3년생의 섭취실태와 건강상태에 관한 연구. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 1989

30) 윤순자. 여고생의 식습관과 학습의욕 및 건강에 관한 조사 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1986

31) 제 5차 개정 한국인의 영양 권장량. 한국인구 보건 연구원편. 교문사, 1989

32) SPSS/PC+를 이용한 통계분석. 법문사, 1991