

女高生의 食品섭취 實態와 體形에 관한 認識 調査

조이경 · 안명수

성신여자대학교 식품영양학과
(1998년 5월 접수)

A Survey on the Food Intake Pattern and the Recognition About Body Style of High School Girls

Cho Lee Kyung and Ahn Myung Soo

Dept. of food and nutrition, Sungshin women's University

(Received May, 1998)

Abstract

A survey was carried out to investigate into high school girls' food intake pattern and their behavior for weight control.

The average height and weight of the subjects were 161cm and 52.9kg, while 53.3% of them usually had breakfast which 83.7% of them had steamed rice and dishes, 64.7% of residue (46.7%) them often skipped breakfast because they didn't have to eat.

Most of them had lunch which prepared from home at lunch time (75.7%), they choosed foods at first by taste(71.9%), but they almost didn't consider the nutritional aspects, also they had very small amount of fruits and vegetables.

They had snack more than once a day(93.4%), As snack, they used mainly cookies(39%), Ramyun and Ddulkbocki(31.5%),and breads(17.6%). Meal time was shown to be short such as 10 or 20 minutes(40.7%), dinner was thought to be the most important meal(66.9%)

In spite of their weight was standard(56.68%), they thought their style as fatty(48.1%) and they wanted to reduce weight(90.4%).

90.3% of all subjects were interested in weight control and students with standard sizes(52.7%) and/or/($p<0.05$) lean weights(27.1%) had concerning about weight control significantly. The motive of attempt to weight control was shown to be effected by mass communication(49.1%) mainly, When they tried to lose their weight, 66.7% of them depended on their own judgement, while only 1.1% asked for the advice of a doctor. The most effective way to control weight was thought to increase the amount of exercise(52.7%) and to control the amount of food (32.2%).

I. 서 론

인간의 기본 생활중 식생활은 건강과 직결되며 일 생을 통해서 신체적 성장과 정신적 욕구 충족및 행복을 지켜 주는 역할을 하는 중요한 생활이다¹⁾. 특히 고등학생의 시기는 학령기 이후 신체적, 정신적, 생리적으로 급속한 성장 변화를 통해 성인기로 이행되어 가

는 중요한 시기로 이 때의 영양은 평생의 건강과 직결 되어진다. 따라서 균형된 영양 섭취가 매우 중요하고 잘 조화된 영양 섭취를 위한 합리적 식생활은 일상의 매 끼니 식사로부터 이루어져야 한다. 청소년기란 발달 심리학적 측면에서 만 12세에서 18세 혹은 20세로 규정하고 있으며²⁾, 우리 나라의 경우 중·고등학생이 이 시기에 속한다. 연령이 많아질수록 식습관이 변화

되기는 어려우므로 청소년기에 올바른 식습관이 형성되도록 해야 한다³⁾.

청소년기는 일생을 통해서 유아기 다음으로 급속한 성장을 하며, 감정의 변화가 예민하고 가치관이 변화되고 식습관이 고정되어 가는 시기이기도 하다⁴⁾. 청소년기의 식사 행동은 영양지식, 가치관, 가족관계, 심리적 안정 및 성격형성에 관련된다는 보고들이 있다⁵⁾. 특히 이⁶⁾는 청소년기의 좋은 식습관이 균형 잡힌 식사로 일생의 건강의 기초를 튼튼히 하므로 국민보건의 차원에서의 청소년기 영양의 중요성을 강조하였다.

박등⁷⁾은 나쁜 식습관의 장기화는 영양실조나 질병을 유발하여 인간의 불행과 빈곤을 초래한다고 하였으며 Jakobovits⁸⁾ 등은 청소년들 사이에서 나쁜 식습관을 형성하는 요인으로 식사를 거르고 잦은 간식을 이용하는 것, 웃지 못한 영양 지식으로 식품을 선택하는 것 등을 지적하였다. 김⁹⁾은 여고생들은 식사시간이 불규칙하고 맛을 위주로 식품을 선택하는 경향이 있으며, 편식하는 학생들이 많다고 하였다.

홍¹⁰⁾, 윤¹¹⁾, 이¹²⁾들은 영양이 불균형된 섭취와 이를 등교로 인한 아침 결식의 경향, 영양 불균형의 간식, 과다한 저녁 섭취 등의 식습관에 대해 이미 지적하였다. 장¹³⁾은 인스턴트 식품 섭취가 많을수록 눈과 피부, 소화기, 구강과 항문, 피로감 등 신체적 증상의 호소가 많았다고 했고, 윤¹¹⁾은 식습관이 나쁘고 불규칙할수록 위장 질환이 많았고 시력이 좋지 않았으며 성적도 저조하였다고 하였다.

김¹⁴⁾은 우리 나라 여고생의 체중 조절 관심도가 미국, 일본의 청소년에 비해 낮다고 하였으며, 청소년기부터 점점 마른형의 체형을 선호하였고, 특히 여대생의 경우 체형에 대한 관심도가 극히 높아서 식품의 섭취 및 유형이 타연령층에 비하여 전반적으로 불량하다는 것이 지적되고 있다^{15), 16), 17)}. 청소년기의 체형에 대해 날씬해지려는 지나친 욕구는 빙혈, 신경 저하는 물론 신경성 식욕부진(Anorexia Nervosa), 심리적 장애, 먹는 것에 대한 혐오감 등을 수반한다고 보고된 바 있다¹⁸⁾. Storz¹⁹⁾는 사춘기 여학생(14~18세)을 대상으로 체중, 체형 및 유행성 식이(Fad diet)에 관한 인식을 조사하였는데, 조사 대상자의 83%가 체중감소를 원하며 44%는 현재 체중의 10%이상의 감소를 원한다고 하였다. 유행성 식이의 내용으로는 저 칼로리 식이, 최저열량 식이, 식욕 억제용 약제 복용, 물과 쥬스만 섭취하는 것 등으로 나타났으며, 이들의 체중에 대한 불만족도와 유행성 식이 시도 경향은 일반적인 추세이므로 이들에 대한 영양 교육이 시급하다고 하였다.

본 연구에서는 청소년기에 있는 고2학년의 여고생을 대상으로 식품섭취 실태와 체중 조절에 대한 관심

도와 민족도 및 태도 등을 조사하여 전반적인 식생활 행동에 대한 문제점 등을 파악하여 청소년기의 건강과 좋은 식습관 형성에 도움이 되고 여고생들의 바람직한 영양 교육에 필요한 기본 자료를 제시하고자 하는데 그 목적을 두고 있다.

II. 연구 방법

1. 조사 대상 및 기간

서울 시내에 위치한 4개 여자 고등학교 (동대문구, 중랑구, 강동구, 강서구)의 2학년 재학생을 대상으로 설문지를 배부하였다. 조사 기간은 1997년 6월 30일부터 7월 8일까지 8일간에 걸쳐 본 조사를 실시하였다. 배부된 설문지 420부 중에서 394부(94.0%)를 회수하여 자료 처리에 이용하였다.

2. 조사 내용 및 분석 방법

1) 조사 내용

① 일반 사항 조사

조사 대상자의 신장, 체중 및 가족 수와 경제적 수준 등에 대해 조사하였다.

② 식생활 행동의 조사

아침 식사, 점심 식사, 간식, 식사 목적, 식사시간, 1일 중 중점을 두는 식사 및 전반적인 섭식태도 등을 조사하였다.

③ 체형 및 체중 조절에 대한 태도와 인식조사

실제 체형과 인식 체형과의 관계, 체형에 대한 만족도, 실제 체형과 체형에 대한 만족도와의 관계를 조사하였다.

④ 체중 조절에 대한 관심도와 전반적인 태도

체중 조절에 대한 관심도, 실제 체형과 체중 조절에 대한 관심도와의 관계, 체중 조절에 대한 전반적인 태도 등을 조사하였다.

2) 분석 방법

본 연구를 위해 수집된 자료는 SAS(Statistical Analysis System) Computer Program을 이용하여 전산 처리하였으며, 일반 사항 및 식습관 실태, 체중 조절의 전반적 태도는 빈도수 (Frequency)와 백분율을 사용하였다.

실제 체형과 인식 체형과의 관계, 실제 체형과 체형

에 대한 만족도, 실제 체형과 체형에 대한 관심도는 빈도수와 백분율 및 Chi-square를 이용하여 유의성을 검증하였다.

III. 연구 결과 및 분석

1. 조사 대상자의 일반적 사항

조사 대상자의 일반적 사항은 <표 1>에서 보는 바

<표 1> 조사 대상자의 일반적 사항

조사 내용		인원(명)	비율(%)
신장(cm)	152.5 이하	15	3.8
	152.5~154.9	18	4.6
	155.0~157.4	62	15.7
	157.5~159.5	38	9.6
	160.0~162.5	99	25.1
	162.6~164.9	70	17.7
	165.0~167.5	61	15.4
	167.5 이상	32	8.1
체중(kg)	42.4 이하	28	7.1
	42.5~44.9	21	5.3
	45.0~47.4	52	13.2
	47.5~49.9	37	9.4
	50.0~52.4	68	17.2
	52.5~54.9	56	14.2
	55.0~57.4	58	14.7
	57.5~59.9	23	5.8
	60.0~62.4	23	5.8
	62.5~64.9	12	3.0
	65.0~69.9	9	2.3
거주상태	70kg 이상	8	2.0
	자택	390	99.0
	친척집	1	0.3
	자취	2	0.5
가족 수	기타	1	0.3
	1명	2	0.5
	1~3명	102	25.9
	4~5명	256	65.0
	6명 이상	34	8.6
경제적 수준	상류층(월수입 301만원이상)	1	0.3
	중상류층(월수입 201~300만원)	36	9.2
	중류층(월수입 101~200만원)	292	74.5
	중하류층(50~100만원)	56	14.8
	하류층(50만원미만)	5	1.3

와 같이 평균 신장은 161.0cm, 평균 체중은 52.9kg이었으며, 99.0%가 자택에서 통학하고 있었으며 가족 수는 4~5명이 65.0%로 가장 많았다.

경제적 수준은 74.5%가 중류층이라고 했고 상류층은 0.3%에 불과하여 대부분이 중류층 또는 그 이하의 생활 수준이었다.

2. 식습관 실태 조사

1) 아침과 점심 식사 섭취 실태

아침 식사 섭취 실태는 <표 2>에서 보는 바와 같이 53.3%가 규칙적으로 먹는다고 하여, 안²⁰⁾의 연구 결과와 거의 비슷하였으며, 아침 식사의 형태는 83.7%가 밥과 반찬을 먹는 전통적 식사를 하고 있는 것으로 나타났다. 아침을 거르는(46.7%) 주된 이유는 등교시간에 쫓겨 시간이 없어서(64.7%) 아침 식사를 거르는 경우가 많았으며 이러한 결과는 안²⁰⁾의 결과와 같은 경향이었다.

점심은 75.7%가 점심시간에 먹고 있어 윤²¹⁾의 결과(64.3%)와 거의 비슷하였다. 점심을 사 먹는 경우 맛을 위주로 택하는 경우가 71.9%로 가장 많았고, 그 다음은 가격(17.7%), 양(6.5%), 영양가(2.6%)이었으며, 이는 윤²¹⁾의 연구에서 맛이 63.6%이고 영양가가 5.6%와 비슷하나 영양가를 위주로 생각하는 학생의 수가 감소된 비율로 나타나 올바른 영양 교육의 필요성이 인식된다.

<표 2> 아침과 점심식사의 섭취 실태

조사 내용		인원(명)	비율(%)
아침	식사여부 아침식사를 한다. 결식한다	210 184	53.3 46.7
	계	394	100
	식사의 종류 빵, 우유	18	4.9
	밥, 반찬	307	83.6
	콘프레이크	7	1.9
	우유 1잔	16	4.4
	기타	19	5.2
	계	367	100
	결식이유 시간이 없어서	145	64.6
	습관적으로	38	17.0
	소화불량으로	12	5.4
	식욕이 없어서	25	11.2
	체중조절을 위해서	4	1.8
	계	224	100

조사 내용	인원(명)	비율(%)	
점심	식사시간 아침일찍(1교시전) 11시 이전 점심시간 2시 이후	19 69 296 8	4.6 17.6 75.7 2.0
	계	391	100
	선택시 종점사항		
	맛 영양가 가격 양 분위기	276 10 68 25 5	71.9 2.6 17.7 6.5 1.3
	계	384	100
	도시락 반찬(2~37가지)		
	김치 달걀부침 멸치볶음 쇠고기(장조림등) 김 생선 콩자반 소세지, 햄	76 68 20 18 18 8 6 56	28.2 25.2 7.5 6.6 6.6 2.9 2.2 20.8
	계	270	100(복수문항)

다. 또한, 집에서 싸는 점심 도시락 반찬으로는 김치가 28.2%로 가장 많았고, 달걀부침은 25.2%였고, 다음이 소세지, 햄이 20.8%로 채소류의 섭취가 부족하여 영양이 불균형되게 섭취하고 있는 것을 볼 수 있었다.

2) 간식과 가공식품 및 패스트푸드의 섭취실태

여고생의 간식 섭취 실태는 <표 3>에서 보는 바와 같이 48.1%가 하루에 한번 이상의 간식을 하고 있었으며, 간식을 하는 시기는 하교하여 집에 갈 때가 46.9%, 수시로 하는 경우가 26%로 나타났고 주로 먹는 음식의 종류는 과자류가 39%, 라면·떡볶이 등이 31.5%, 빵류가 17.6%인 것으로 나타났다.

또한, 48.3%가 일주일에 1~2회 정도 밤참을 먹고 있었으며 가공식품 및 냉동식품도 일주일에 1~2회 (55.9%) 섭취하고 있었다. 그리고, 패스트푸드도 약 67.0%가 일주일에 한번이상 먹는 것으로 나타났다.

따라서 식사이외에 이들이 섭취하는 식품은 주로 에너지 공급 식품들로 구성되어 있어 청소년들에게 알맞은 영양의 균형을 갖춘 식품의 개발과 보급이 이루어져야 한다고 생각한다.

<표 3> 간식과 가공 식품 및 패스트푸드의 섭취 실태

조사 내용	인원(명)	비율(%)
간식 횟수(회/1일)		
0번	26	6.6
1~2회	189	48.1
3~5회	80	20.4
6~7회	98	24.9
계	393	100
간식 시기		
오전	35	9.5
오후	67	18.2
집에갈 때	171	46.3
수시로	96	26.0
계	369	100
간식의 종류		
빵류	68	17.6
우유류	46	11.9
과자류	151	39.0
기타(라면, 떡볶이등)	122	31.5
계	387	100
밤참(회/1주일)		
0번	89	22.6
1~2회	190	48.3
3~4회	76	19.3
5번 이상	38	9.7
계	393	100
기공 및 냉동식품 섭취 (회/1주일)		
0회	23	5.9
1~2회	219	56.9
3~5회	132	33.7
6~7회	18	4.6
계	392	100
패스트푸드(회/1주일)		
0회	127	32.4
1~2회	251	64.0
3~4회	13	3.3
5번 이상	1	0.3
계	392	100

3) 일반적 식생활 행동 실태

일반적인 식생활 행동은 <표 4>에서 보는 바와 같이 한끼의 식사시간은 10~20분 사이가 40.7%로 많았고 10분 이내가 33.8%로 대부분의 학생들이 시간에 쫓기는 식사를 하고 있었으며, 하루 세 끼니중 저녁 식사에 가장 중점(66.9%)을 두고 있었다. 또한, 식사의 목

〈표 4〉 일반적 식생활 행동

조사 내용		인원(명)	비율(%)
한끼의 식사시간	10분이내	133	33.8
	10~20분	160	40.7
	20~30분	89	22.6
	30분 이상	11	2.8
	계	393	100
중점을 두는 식사	아침	41	10.5
	점심	92	23.6
	저녁	257	66.9
	계	390	100
식사의 목적	영양의 섭취	115	29.5
	배고픔 해결	117	30.0
	식사가 즐거운 행위	123	31.5
	습관	35	9.0
	계	390	100
건강상태	매우 건강하다	71	18.2
	비교적 건강하다	252	64.6
	건강하지 않다	43	11.0
	모르겠다	24	6.2
	계	390	100
식생활에 대한 만족도	매우 만족한다	19	4.9
	대체로 만족한다	189	48.3
	그저 그렇다	112	28.6
	별로 만족하지 않는다	58	14.8
	전혀 만족하지 않는다	13	3.3
	계	391	100
스스로 자각하는 식생활 태도의 문제점	있다	217	55.6
	없다	90	23.1
	모르겠다	83	21.3
	계	390	100
식습관의 개선점	많은 식사량	81	21.1
	잦은 결식	32	8.3
	불규칙한 식사시간	113	29.4
	질적으로 낮은 식사	7	1.8
	식품에 대한 편견과 편식	67	17.4
	불균형한 영양소 섭취	58	15.1
	기타	26	6.8
	계	384	100

적은 즐거움(31.5%), 배고픔의 해결(30.0%), 영양섭취(29.5%)의 3가지가 비슷한 비율로 나타났으며, 현재의 식생활에 대하여 53.2%가 만족한다고 했고, 식생활 태도는 55.6%가 문제가 있다고 했으며, 식습관증 고쳐야 할 점은 불규칙한 식사시간(29.4%)과 많은 식사량(21.1%), 식품에 대한 편견과 편식(17.4%) 그리고, 불균형한 영양 섭취(15.1%)를 스스로 지적하고 있었으며

자신들의 건강 상태는 약 82% 이상이 비교적 건강하다고 생각하고 있었다.

3. 체중 조절에 관한 관심도

여고생들의 실제 체형은 〈표 5〉에서 보는 것과 같이 표준 체중이 약57%이고 표준 체중 미달은 약 32%에 달하며 과체중인 경우는 11%에 불과한 실정이었다.

실제 체형과 인식하고 있는 체형과의 관계를 보기 위해서 표준체중(kg) = (신장-100) × 0.9의 공식을 이용한 Broca법²²⁾으로 표준 체중(Ideal Body weight)을 구하고 비만도는 $\{(현재 체중-표준 체중) \div 표준 체중\} \times 100$ 으로 해서 -20% 체중군, -10%의 체중군, 표준 체중군, +10%의 체중군, +20%의 체중군으로 나눈 결과를 보면 〈표 5〉과 같았다.

실제 체형과 인식하고 있는 체형과의 관계는 〈표 6〉에서 보는바와 같이 42.6%정도가 실제는 표준 체형임에도 불구하고 살찐 편인 것으로 생각하고 있었고, 실제 체중이 10%~20%가 미달된 체형인 경우에도 9.1%가 살쪘다고 생각하고 있는 것으로 나타나 실제 체형과 인식 체형 사이의 관계에는 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$).

현재 자신의 체형에 대하여 7.4%의 만족도를 보였으며, 90.4%가 더 날씬해져야 한다고 하여 대부분이 체중 감소를 원하고 있었으며, 실제 체형과 체형에 대한 만족도와의 상관관계는 〈표 7〉에서 보는바와 같이 유의적인 차이를 보였다($P<0.05$). 실제 체형이 -10%와 -20%체중군의 경우에도 57.5%가 더욱 날씬해지기를 원하였으며, +10%와 +20% 체중군의 경우에는 단 한 명도 자신의 체형에 만족하지 않는 것으로 나타났다.

체중 조절에 대한 관심도는 90.7%가 관심이 있다고 응답하여 박²³⁾이 발표한 76.6%보다 더 높게 나타났다. 체형과 체중조절에 대한 관심도와의 관계는 〈표 8〉에서 보는바와 같이 표준체중군인 경우에 52.7%가 관심이 있다고 했으며, -10%군과 -20%체중군의 경우에도

〈표 5〉 조사 대상자의 실제 체형

조사 내용	인원(명)	비율(%)
-20% 체중군	12	3.27
-10% 체중군	105	28.61
표준 체중군	208	56.68
+10% 체중군	20	5.45
+20% 체중군	22	5.99
계	367	100

〈표 6〉 실제 체형과 인식하고 있는 체형과의 관계

체형군	실체체형 인식도 인원	표준 체형	매우 날씬하다	날씬하다	약간 살찐편	매우 살찐편	χ^2 - test
		비율(인원)	비율(인원)	비율(인원)	비율(인원)	비율(인원)	
-20% 체중군	표준 체중군	0.55(2)	0.55(2)	1.64(6)	0.55(2)	0.00(0)	$\chi^2 = 222.715$ $df = 12$
-10% 체중군		13.66(50)	0.27(1)	5.46(20)	7.92(29)	1.09(4)	
표준 체중군		12.84(47)	0.27(1)	0.82(3)	35.52(130)	7.10(26)	
+10% 체중군		0.00(0)	0.00(0)	0.00(0)	2.73(10)	3.01(11)	
+20% 체중군		0.00(0)	0.00(0)	0.00(0)	1.37(5)	4.64(17)	
계		27.05(99)	1.09(4)	7.92(29)	48.09(176)	15.85(58)	

* $\chi^2 = 222.715$ df = 12 p < 0.05

〈표 7〉 실제 체형과 체형에 대한 만족도의 관계

체형군	만족도 인원	만족한다	약간 날씬해져야함	약간 살찌어야함	많이 날씬해져야함	많이 살찌야함	χ^2 - test
		비율(인원)	비율(인원)	비율(인원)	비율(인원)	비율(인원)	
-20% 체중군	표준 체중군	1.36(5)	1.09(4)	0.82(3)	0.00(0)	0.00(0)	$\chi^2 = 130.542$ $df = 16$
-10% 체중군		4.63(17)	18.26(67)	1.36(5)	38.10(14)	0.27(1)	
표준 체중군		1.36(5)	29.97(110)	0.27(1)	24.80(91)	0.27(1)	
+10% 체중군		0.00(0)	0.82(3)	0.00(0)	4.90(18)	0.00(0)	
+20% 체중군		0.00(0)	1.36(5)	0.00(0)	4.63(17)	0.00(0)	
계		7.36(27)	51.50(199)	2.45(9)	38.15(140)	0.54(2)	

* p < 0.05

〈표 8〉 체중 조절에 대한 관심도와 체형과의 관계

체중 조절 관심도 인원	체형군	크게 관심이 있다	약간 관심이 있다	관심이 없는 편	전혀 관심이 없다	χ^2 - test
		비율(인원)	비율(인원)	비율(인원)	비율(인원)	
-20% 체중군	표준 체중군	0.00(0)	2.46(9)	0.55(2)	0.27(1)	$\chi^2 = 36.038$ $df = 12$
-10% 체중군		7.65(28)	16.94(62)	3.83(14)	0.00(0)	
표준 체중군		26.23(96)	26.50(97)	3.55(13)	0.55(2)	
+10% 체중군		3.55(13)	1.91(7)	0.27(1)	0.00(0)	
+20% 체중군		3.28(12)	2.19(8)	0.27(1)	0.00(0)	
계		40.71(148)	50.00(183)	8.47(31)	0.82(3)	

* p < 0.05

27.1%가 관심이 있다고 답해서 실제 체형군과 체중조절에 대한 관심도는 유의적인 차이를 보였다.(p<0.05)

이러한 경향은 여고생들이 날씬한 몸매 갖기에 지나친 관심을 가지고 있음을 잘 보여주는 것이며 김¹⁴⁾의 연구 결과와도 일치하였다.

체중 조절에 관심을 갖게 된 동기는 〈표 9〉에서 보는 바와 같이 매스컴의 영향이 49.1%로 가장 높았고, 학교 강의를 통해서는 0.5%뿐이어서 학교에서의 체중조절에 대한 교육이 절실히 요구되고 있는 것으로 나타났다.

체중 조절의 경험에 대해서는 24.8%가 과거에 경험이 있다고 했고, 50.1%는 앞으로 해볼 생각이 있다고 응답하였다. 체중 조절의 방향은 95.0%가 줄인다로 답해서 대부분이 체중 감량을 원하는 것으로 나타났으며 이는 김¹⁴⁾의 연구 결과와도 일치하였다.

또한, 66.1%가 자신의 판단으로 체중 조절을 했으며, 1.1%만이 의사의 처방에 따랐다고 답해서 비과학적 태도로 체중 조절을 시도하고 있었음을 알 수 있었

고, 올바른 체중 조절 관리 프로그램이 학교와 가정, 사회에서 교육되어야 할 중요한 문제라고 생각된다. 체중 조절의 효과적 방법에 대해서는 52.7%가 운동이 효과적이라고 답했고, 32.2%가 음식물의 섭취를 줄여야 한다고 하여, 이와 같은 경향은 과열된 입시 경쟁으로 시간에 쫓겨 운동을 거의 할 수 없는 교육 현실이 그대로 반영된 결과라고 보인다.

그리고, 체중 조절을 위한 약물 복용에 대해서는 90.1%가 유익하지 않았다고 답하여 약물 의존에 대한 불신도가 큰 것으로 나타났다.

〈표 9〉 체중 조절의 관심도와 태도

조사 내용	인원(명)	비율(%)
체중 조절에 관심을 갖게 된 동기		
매스컴	182	49.1
학교 강의	2	0.5
친구들과의 대화	89	24.0
가족들	37	10.0
사회적 관습	61	16.4
계	391	100
체중 조절 시도 경험		
과거에 경험이 있다	97	24.8
현재까지 하고 있다	67	17.1
앞으로 해볼 생각이 있다	196	50.1
시도하지 않을 것이다	31	7.9
계	391	100
체중 조절 방법 결정		
친구의 경험	33	11.8
자신의 판단	185	66.1
의사의 처방	3	1.1
매스컴에서 제시한 자료	59	21.1
계	280	100
체중 조절의 부작용		
있었다	54	20.8
없었다	205	79.2
계	259	100
체중 조절의 효과적 방법		
음식물의 섭취량 조절	126	32.2
단음식 기름진 음식 줄임	56	14.1
운동을 많이 함	206	52.7
약물 복용	2	0.5
유전적이라 방법이 없다	2	0.5
계	391	100
약물 복용에 의한 체중조절		
유익하다	3	0.8
유익하지 않다	363	90.1
모르겠다	36	9.2
계	392	100

IV. 요약 및 결론

여고생 2학년을 대상으로 식습관의 실태조사 및 체중조절에 대한 관심도와 실제 체형과 인식체형의 관계를 조사한 결과는 다음과 같았다.

1. 조사 대상자의 평균 신장은 161.0cm, 평균 체중은 52.9kg이었고, 아침식사는 대부분 밥과 반찬 위주의 식사 (83.7%)였고, 아침을 절식하는 경우, 이유는 시간에 쫓기기 때문(64.7%)인 것으로 나타났다. 점심식사는 대부분이 점심시간에 도시락을 먹고 있었으며(75.7%) 점심을 매식하는 경우는 맛을 위주로 선택하는 경우가 가장 많았다(71.9%). 집에서 점심도시락을 싸오는 경우 반찬으로는 김치(28.2%), 달걀부침(25.2%), 햄·소세지(20.8%)로 과일과 채소류가 부족되는 경향이었다.

2. 대부분 1일 1회이상(93.4%) 간식을 하면서 섭취하고(46.9%) 있으며, 간식의 종류는 과자류가 가장 많았으며(39%), 다음이 라면, 떡볶이류(31.5%), 빵류(17.6%)로 나타났고 밤참, 페스트푸드, 가공 및 냉동식품도 일주일에 1~2회 정도 섭취하고 있었다.

한끼의 식사시간은 10~20분(40.7%)이고 저녁식사에 중점을 두는 경향이 있었으며, 식습관중 고쳐야 할 점으로는 많은 학생이 불규칙한 식사시간(29.4%)과 많은 식사량(21.1%) 및 식품에 대한 편견과 편식(17.4%)으로 지적하고 있었다.

3. 조사대상자의 실제 체형은 표준 체중이 가장 많았고(56.68%), 실제 체형이 표준 체중임에도 불구하고 살쪘다고 인식하는 비율이 높았고(42.6%), 실제 체형이 표준 체중인데도 더욱 날씬해져야 한다(54.8%)고 하였으며, 대부분의 학생들이 체중 조절에 관심이 높고(90.3%) 특히 표준 체형군에서 관심도가 높은(52.7%) 것으로 나타났다.

체중 조절에 관심을 갖게 된 동기는 매스컴의 영향이 가장 높았으며(49.1%), 체중조절의 시도는 자신의 판단에 의하였으며(66.1%), 약물복용에 의한 체중 조절은 대부분 유익하지 않았다고 응답했다(90.1%). 효

과적인 체중조절 방법으로 운동량을 늘이거나(52.7%) 식사량을 조절하는 것(32.2%)으로 인식하고 있었다.

위의 결과에서 볼 때 여고생들에게 규칙적 식사와 영양균형을 위해 학교 급식이 반드시 필요하다고 생각된다. 또한 올바른 영양 교육과 균형 잡힌 식사를 유도하여 좋은 식습관이 형성되도록 하는 식생활 지도가 필요하다고 사료된다.

앞으로 실제 체중에 따른 식품의 섭취실태에 대하여 계속 조사해야 한다고 생각한다.

■ 참고문헌

- 손경희, 문수재, 이영미, 각 연령층에 따른 한국인의 섭식태도 및 영양 실태의 생태학적 연구, 연세논총 제 18집, 1981.
- Divas, Social and Cultural perspectives in nutrition, Prentice - Hall Inc, 1982.
- 한숙자, 여자 중학생의 식습관 및 식품 선호와 성격 특성과의 관계 연구, 인하대교육대학원, 석사학위 논문 P2, 1990.
- 이영미, 青少年의 食生活 행동과 식품에 대한 價值 評價에 관한 연구, 연세대학교 대학원, 박사학위논문 P22, P1, 1986.
- 김기남, 모수미, 자녀의 식습관 형성에 미치는 부모의 영향에 관한 연구, 한국영양학회지, 제 9권(1) PP.25~42, 1976.
- 이원희, 대구 시내 중학생들의 食習慣 및 선호에 관한 조사 연구, 영남대 교육대학원, 석사학위논문 PP.1~2, 1986.
- 박일화, 김숙희, 모수미, 영양 원리와 식이요법, 서울 이대출판부 PP.11 5~161, 1981.
- Jakobovits C, Halstead P, Kelley L, Roe DA, Young CM, Eating habits and nutrient intakes of college women over a thirty-year period. J.Am Diet Assoc, 71, 405, 1977.
- 김진희, 여고생의 영양 섭취 실태와 이에 영향을 미치는 사회 문화적 요인, 이대 교육대학원 석사학위논문, 1979.
- 홍순정, 남·녀 중·고등학생들의 식습관 및 기호도 조사, 연세대 교육대학원 석사학위논문, 1984.
- 윤순자, 여고생의 식습관과 학습 의욕 및 건강에 관한 조사 연구, 숙명여자대학교, 교육대학원 석사학위논문, 1986.
- 이명희, 서울 시내 인문계 고등학생들의 식생활 조사, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1986.
- 장유경, 오은주, 선명실, 대학생의 식습관과 건강 상태에 관한 연구, 대한가정학회지 26(3):43, 1988.
- 김용주, 서울 지역 여고생의 체중 조절 관심도에 따른 식생활 행동에 관한 연구, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1987.
- 임현숙, 일부 지역 여대생의 영양성 빈혈에 관한 연구, 한국영양학회지 11(4):25, 1978.
- 백준남, 이일하, 대도시 여고생의 빈혈 상태와 이에 영향을 미치는 요인 분석, 대한가정학회지 30(2): 73, 1992.
- 이명희, 문수재, 여대생의 섭식태도 및 생활 시간에 관한 조사 연구, 한국영양학회지 16(2), 1983.
- Hinton, M.A. Eppright, E.S. : Psycholosic and Physiologic factors eating beha vior and dietary intake of girls 12 to 14 years old, J.Am. Dietet. A. 43:223, 1963.
- Storz, N.S. Walter H. Greene : Body Weight Body Image and Perception of Fat Diets in Addelescent Girls J. of Nutr. education, 15(1), 1983
- 안효순, 남·녀 고등학생의 식습관 및 간식섭취 실태 조사 연구, 고려대학교 대학원 석사학위논문, 1991
- 윤혜란, 여고생의 식생활 조사의 5가지 기초식품군별 기호 조사, 숙명여대 교육대학원 석사학위논문, 1989.
- 대한임상연구소, 알기쉬운 건강진단 해설, 도서출판 의학문화사, 1994.
- 박유경, 여대생의 체중조절 관심도와 식품에 대한 가치 평가 및 기호도에 관한 연구, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1989.