

청소년의 식생활 행태가 주관적 행복감에 미치는 영향

이진화¹ · 권민²

울산대학교 간호학과¹, 수원대학교 간호학과²

The Effect of Eating Behaviors on Subjective Happiness in Adolescents

Jinhwa Lee¹ · Min Kwon²

¹Department of Nursing, University of Ulsan, ²Department of Nursing, The University of Suwon

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to investigate the effect of eating behaviors on subjective happiness of adolescents in South Korea. **Methods:** This study is a cross-sectional study. Using the statistics of the 13th (2017) Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey, multiple logistic regression was conducted. The study sample comprised 62,276 middle and high school students aged primarily 12 to 17. **Results:** The rate of skipping breakfast more than five days per week was 31.5%, the rate of eating fast food more than three times per week was 20.5%, the rate of eating ramen more than three times per week was 25.9%, and the rate of eating at a convenience store more than three times per week was 26.0%. The eating behaviors affecting the subjective happiness of Korean adolescents were skipping breakfast and eating at a convenience store. **Conclusion:** In order to improve the negative eating behaviors that affect the subjective happiness of adolescents, various efforts will be needed at various levels such as home, school, community, and country.

Key Words: Adolescent, Eating behavior, Subjective happiness

서론

1. 연구의 필요성

청소년기는 신체적, 정신적, 영적 측면에서 급격한 변화를 경험하게 되는 시기로, 특히 이 시기의 성장과 발달은 성인기에도 영향을 미치게 되며, 궁극적으로 청소년기는 한 인간의 삶의 질을 결정하게 되는 중요한 단계로 여겨지고 있다. 특히 이 시기의 식생활 행태는 식습관과 관련되는 요인으로, 한번 형성된 식습관은 변화가 어렵고 이는 신체적 발육뿐만 아니라 심리 및 정서 발달에도 큰 영향을 미친다[1]. 그러나 최근 청소년기 식생활 관련 보고에 따르면 이 시기 학업과 자기 계발에

대한 과도한 요구와 관련하여 아침 결식, 고열량 인스턴트식품 섭취, 패스트푸드 및 편의점 이용 등 불규칙한 식사 시간과 적절치 못한 음식 선택으로 인한 영양 불균형이 심각한 것으로 확인되고 있다[2].

2017년도 제 13차 청소년건강행태온라인조사 통계자료에 따르면 최근 7일 동안 아침식사를 5일 이상 하지 않은 아침식사 결식률이 31.5%로 2011년 이후 지속적으로 증가하는 추세이며, 피자, 햄버거, 치킨 등의 패스트푸드 섭취율은 20.5%로 역시 증가하는 경향이 확인되었다. 또한 40%의 학생은 주 1~2회 편의점, 슈퍼마켓, 매점 등에서 면류, 김밥, 음료수 등으로 식사를 대신한다고 보고되어 국내 청소년 건강 행태에서 식생활의 문제가 매우 심각하다는 것을 알 수 있다[3].

Corresponding author: Min Kwon

Department of Nursing, University of Suwon, 17 Wauan-gil, Bongdam-eup, Hwaseong 18323, Korea.
Tel: +82-31-229-8435, Fax: +82-31-229-8316, E-mail: 200032003@hanmail.net

Received: Mar 18, 2018 / Revised: Apr 2, 2018 / Accepted: Apr 2, 2018

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

기존의 선행연구에서 확인된 결과에 따르면, 이러한 아침 결식 및 대체 식품 선택으로 인한 청소년의 식생활 행태는 과도한 열량 섭취와 비만[4], 저체중[5], 추후 성인기에 발생할 수 있는 유방암[6], 관상동맥질환[7] 등 주로 신체 건강상의 문제를 야기하는 것으로 보고되고 있다. 그리고 이 시기의 식습관 행태는 책임감, 안정성, 활동성, 사회성과 우울경향 및 불안경향과 상관관계를 갖고 있으며, 정신 건강상의 문제와도 연관성이 있다[8]. 또한 비행청소년과 일반청소년의 식생활을 비교한 연구에 따르면, 이온음료, 탄산음료, 라면, 햄버거 섭취와 같은 인스턴트식품 및 육가공식품, 설탕이 많이 함유된 음식을 즐기는 식습관은 비행행동과 관련이 있고 이러한 위험을 매우 증가시키는 것으로 보고하고 있다[9].

이러한 청소년 시기의 식사 습관은 가족식사의 중요성과 함께 식생활 행태를 사회화 과정으로 연결하여, 밥상머리 교육 효과와 가족의 문화 및 가치관 전달에 대한 ‘관계 맺기’의 일환으로 해석하기도 하며[10], 가족식사의 빈도와 식생활 태도는 학업성취도, 삶의 질에 모두 영향을 미친다고 하였다[11]. 그리고 이러한 식사 시간은 가족 간의 공감적 의사소통, 자아정체성 및 정신건강에 긍정적인 영향을 주는 것으로 보고되었고[12], 삶에 대한 만족도와 심리적 안정감, 정신 및 신체건강에 대한 긍정적 자각을 높여주고, 우울감, 자살생각, 약물사용 및 비행행동과 같은 문제행동은 줄여주는 것으로 확인되었다[13].

이와 같이 청소년기에 나타나는 식습관 행태와 관련하여 부정적 식생활은 부적응적인 결과와 연관되는 것과 대조적으로 긍정적 식생활은 정서적 안정과 스트레스 해소에도 영향을 미친다. 그리고 이러한 영향 요인들로 확인된 바에 따르면 청소년 시기의 식생활 행태는 궁극적으로 청소년 개개인이 인지하는 주관적 행복감에 큰 영향을 미칠 것으로 생각된다.

그러나 ‘2016 제8차 어린이·청소년 행복지수 국제비교 연구’ 보고서에서 발표한 우리나라 청소년의 주관적 행복지수는 82점으로 조사 대상인 OECD 22개국 가운데 가장 낮았다. 그리고 이러한 결과는 청소년 시기 스트레스 인지 및 우울감, 자살생각에 대해 심각성을 보고하고 있는 여러 자료에서 확인하는 것과 같이 한국 청소년이 지각하는 행복감과 삶의 만족도가 다른 나라와 비교하여 현저히 낮다는 것을 설명하는 것이라 할 수 있다[14]. 주관적 행복감은 주관적 웰빙의 총체적인 인지평가 방법으로, 이것은 자신이 직접 어느 정도로 행복감을 느끼는지 주관적으로 평가하는 것이다[15]. 청소년 시기의 행복감은 성인이 된 이후 삶의 질에도 많은 영향을 미치며 이는 국가적 차원에서 정신건강 영역의 주요한 평가 요인이 될 것이다. 그러나 기존의 연구에서 청소년의 식생활 행태와 관련하여 각

각을 독립적인 요인으로 분석하고자 하였으며 이와 관련하여 주관적 행복감을 체계적으로 확인한 연구는 매우 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 청소년을 대상으로 식생활 행태를 인구사회학적 특성을 기반으로 확인하고 영향을 미칠 수 있는 변수를 통제하여 식생활 행태에 따른 주관적 행복감의 연관성을 살펴보고자 한다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 우리나라 청소년의 식생활 행태가 주관적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위함이다. 본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 청소년의 인구사회학적 특성과 식생활 행태를 파악한다.
- 청소년의 인구사회학적 특성과 식생활 행태에 따른 주관적 행복감을 비교한다.
- 청소년의 식생활 행태가 주관적 행복감에 미치는 영향을 파악한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 청소년의 식생활 행태가 주관적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 제 13차(2017년) 청소년건강행태온라인조사 원시자료를 이용한 이차분석연구이다.

2. 연구대상

제13차(2017년) 청소년건강행태온라인조사는 우리나라 청소년의 건강행태를 파악하기 위해 중1~고3 학생을 대상으로 실시하는 익명성 자기기입식 온라인조사이다. 본 연구를 위해 질병관리본부로부터 사용승인을 받은 후 원시자료를 이용하였다.

제13차(2017년) 조사의 목표모집단은 2017년 4월 기준의 전국 중·고등학교 재학생이었다. 표본설계를 위한 추출틀은 2016년 4월 기준의 전국 중·고등학교 자료를 사용하였다.

표본 추출은 모집단 층화, 표본배분, 표본추출 3단계로 이루어졌다. 모집단 층화 단계에서는 지역군과 학교급을 층화변수로 사용하여 모집단을 117개 층으로 나누었다. 표본배분 단계에서는 층화변수별 모집단 구성비와 표본 구성비가 일치하도록 비례배분법을 적용하여 배분하였다. 표본추출은 층화집락

추출법이 사용되었으며, 1차 추출단위는 학교, 2차 추출단위는 학급으로 하였다. 본 연구를 위해 사용된 제13차(2017년) 조사의 모집단 학교 수는 5,632개교, 학생 수 3,027,488명이었고, 표본 학교 수는 799개교, 학생 수 62,276명이었다.

3. 연구도구

본 연구를 위해 사용한 제 13차(2017년) 청소년건강행태온라인조사의 설문문항 및 지표는 국내외 자료 및 영역별 전문가 자문위원회를 통해 개발되었다. 분석에 포함된 설문문항은 식생활, 행복감, 인구사회학적 요인과 관련된 문항이다.

식생활은 주 5일 이상 아침식사 결식, 주 3회 이상 패스트푸드 섭취, 주 3회 이상 라면 섭취, 주 3회 이상 편의점 식사 경험을 묻는 설문문항을 이용하였다. 주 5일 이상 아침식사 결식은 최근 7일 동안 우유나 주스만 먹은 것은 제외한 아침식사를 한 날이 2일 이하인 경우로 재분류하였고, 주 3회 이상 패스트푸드 섭취는 최근 7일 동안 피자, 햄버거, 치킨 같은 패스트푸드를 주 3회 이상 먹은 경우로 재분류하여 분석에 이용하였다. 주 3회 이상 라면 섭취는 최근 7일 동안 라면이나 컵라면을 주 3회 이상 먹은 경우로 재분류하였고, 주 3회 이상 편의점 식사 경험은 최근 7일 동안 편의점, 슈퍼마켓, 매점에서 판매하는 식품으로 식사를 대신하는 일이 주 3회 이상 있는 경우로 재분류하여 분석에 이용하였다.

행복감은 평상시 얼마나 행복한지를 묻는 설문문항을 이용하여, 매우 또는 약간 행복한 편인 경우 행복함으로 구분하였다.

인구사회학적 요인은 성별, 학교, 학업성취도, 경제상태, 거주형태, 체질량지수, 영양교육여부를 묻는 설문문항을 이용하였다. 학업성취도, 경제상태는 '상', '중상', '중', '중하', '하'로 응답하였는데, 본 연구에서는 '상'(상 또는 중상), '중', '하'(중하 또는 하)로 재분류하여 분석에 이용하였다. 체질량지수는 2007년 소아 및 청소년 표준 성장도표를 기준으로 5 백분위수 미만이면 '저체중', 5 백분위수 이상, 85 백분위수 미만이면 '정상', 85백분위수 이상 95 백분위수 미만이면 '과체중', 95 백분위수 이상이거나 25 kg/m² 이상이면 '비만'으로 구분하였다. 영양교육 여부는 최근 12개월 동안 학교에서 영양 및 식사 습관에 대한 교육을 묻는 질문을 이용하였다.

4. 자료수집

청소년건강행태온라인조사는 익명성 자기기입식 온라인

조사방법으로, 인터넷이 가능한 학교 컴퓨터실에서 표본학급 학생들에게 1인 1대 컴퓨터를 배정하고, 무작위로 자리를 배치하여 조사를 수행하였다. 조사지원 담당교사는 학생 1명당 1장의 학생용 안내문을 배부한 후 조사 필요성 및 참여방법을 동영상 상영 또는 파워포인트 자료로 설명하였으며, 표본학급 학생은 안내문에 인쇄되어 있는 참여번호로 홈페이지에 접속하여 설문에 참여하였다.

5. 자료분석

자료는 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 청소년의 식생활 행태와 주관적 행복감, 인구사회학적 특성은 빈도와 퍼센트로 제시하였다. 청소년의 식생활 행태와 인구사회학적 특성에 따른 주관적 행복감의 차이를 비교하기 위해 χ^2 test를 실시하였다. 인구사회학적 특성을 보정한 상태에서 청소년의 식생활 행태가 주관적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중로지스틱회귀분석을 실시하였다. 다중로지스틱회귀분석 시 종속변수인 주관적 행복감은 '행복감'을 참고변수로 처리하여 분석하였다.

본 연구를 위해서 이용한 청소년건강행태조사는 복합표본설계를 이용하여 표본을 추출하였기 때문에 가중치를 적용한 복합표본분석을 실시하였다.

연구결과

1. 대상자의 인구사회학적 특성

대상자 중 남학생은 52.1%, 여학생은 47.9%였고, 중학생은 45.3%, 고등학생은 54.7%였다. 학업성취도는 '상' 39.2%, '중' 28.7%, '하' 32.1%였고, 경제상태는 '상' 40.4%, '중' 45.6%, '하' 14.1%였다. 거주형태가 가족과 함께 거주 95.4%로 가장 많았고, 하숙, 자취 및 기숙사 거주 3.4%, 친척과 함께 거주 0.8%, 보육시설에 거주 0.5% 순이었다. 체질량지수는 정상 76.1%, 비만 13.9%, 저체중 5.4%, 과체중 4.5% 순이었다. 영양교육을 이수한 경우가 45.2%, 하지 않은 경우가 53.8%였다(Table 1).

2. 대상자의 식생활 행태

대상자의 식생활 행태를 살펴보면, 주 5일 이상 아침식사를 결식한 경우는 31.5%, 주 5일 미만 아침식사를 결식한 경우는 68.5%였고, 주 3회 이상 패스트푸드를 섭취한 경우는 20.5%,

Table 1. Sociodemographic Characteristics of Subjects (N=62,276)

Characteristics	Categories	n (%)
Gender	Male	31,624 (52.1)
	Female	30,652 (47.9)
School	Middle	30,885 (45.3)
	High	31,391 (54.7)
School achievement	High	24,524 (39.2)
	Middle	17,810 (28.7)
	Low	19,942 (32.1)
Economic status	High	24,802 (40.4)
	Middle	28,582 (45.6)
	Low	8,892 (14.1)
Living type	Living with family	59,162 (95.4)
	Living with relatives	496 (0.8)
	Living in boarding facility	2,301 (3.4)
	Living in care facility	317 (0.5)
BMI (n=60,392)	Underweight	3,234 (5.4)
	Normal	45,903 (76.1)
	Overweight	2,903 (4.5)
	Obese	8,352 (13.9)
Nutritional education	Yes	29,684 (46.2)
	No	32,592 (53.8)

n: unweighted, %: weighted; BMI=Body Mass Index.

주 3회 미만 패스트푸드를 섭취한 경우는 79.5%였다. 주 3회 이상 라면을 섭취한 경우는 25.9%, 주 3회 미만 라면을 섭취한 경우는 74.1%였고, 주 3회 이상 편의점 식사 경험을 한 경우는 26.0%, 주 3회 미만 편의점 식사 경험을 한 경우는 74.0%였다 (Table 2).

3. 대상자의 인구사회학적 특성에 따른 주관적 행복감 비교

대상자의 인구사회학적 특성에 따른 주관적 행복감 비교한 표는 Table 3과 같다. 성별에 따른 행복감은 남학생 70.6%, 여학생 63.4%로 남학생이 여학생에 비하여 통계적으로 유의하게 높았고($p < .001$), 학교에 따른 행복감은 중학생 72.3%, 고등학생 62.9%로 중학생이 고등학생에 비하여 통계적으로 유의하게 높았다($p < .001$). 학업성취도에 따른 행복감은 '상' 74.3%, '중' 67.6%, '하' 57.9%로 학업성취도가 '상'인 그룹의 행복감이 통계적으로 유의하게 높았고($p < .001$), 경제상태에 따른 행복감은 '상' 75.8%, '중' 64.4%, '하' 51.0%로 경제상태가 '상'인 그룹의 행복감이 통계적으로 유의하게 높았다($p < .001$). 거주형태에 따른 행복감은 가족과 함께 거주하는 경우 67.3%, 친

Table 2. Eating Behavior of Subjects (N=62,276)

Variables	Categories	n (%)
Breakfast skipping (more than 5 days/week)	Yes	19,658 (31.5)
	No	42,618 (68.5)
Eating fastfood (more than 3 times/week)	Yes	12,405 (20.5)
	No	49,871 (79.5)
Eating ramen (more than 3 times/week)	Yes	16,301 (25.9)
	No	45,975 (74.1)
Eating convenience store food (more than 3 times/week)	Yes	16,114 (26.0)
	No	48,162 (74.0)

n: unweighted, %: weighted.

척과 함께 거주 54.8%, 하숙, 자취 및 기숙사 거주 65.5%, 보육 시설에 거주 61.7%로 가족과 함께 거주하는 경우 행복감이 통계적으로 유의하게 높았다($p < .001$). 영양교육 이수에 따른 행복감은 이수한 경우 71.8%, 하지 않은 경우 63.1%로 이수한 경우 행복감이 통계적으로 유의하게 높았다($p < .001$).

4. 대상자의 식생활 행태에 따른 주관적 행복감 비교

대상자의 식생활 행태에 따른 주관적 행복감을 비교한 표는 Table 4와 같다. 주 5일 이상 아침식사를 결식한 경우 행복감은 62.1%, 하지 않은 경우 69.4%로 주 5일 이상 아침식사를 결식한 경우 행복감이 통계적으로 유의하게 낮았고($p < .001$), 주 3회 이상 패스트푸드를 섭취한 경우 행복감은 63.6%, 하지 않은 경우는 68.0%로 주 3회 이상 패스트푸드를 섭취한 경우 행복감이 통계적으로 유의하게 낮았다($p < .001$). 주 3회 이상 라면을 섭취한 경우 행복감은 64.5%, 하지 않은 경우는 68.0%로 주 3회 이상 라면을 섭취한 경우 행복감이 통계적으로 유의하게 낮았고($p < .001$), 주 3회 이상 편의점 식사 경험을 한 경우 59.6%, 하지 않은 경우 69.8%로 주 3회 이상 편의점 식사 경험을 한 경우 행복감이 통계적으로 유의하게 낮았다($p < .001$).

5. 대상자의 식생활 행태가 주관적 행복감에 미치는 영향

대상자의 인구사회학적 특성을 보정한 상태에서 식생활 행태가 주관적 행복감에 미치는 영향을 살펴본 표는 Table 5와 같다. 주관적 행복감에 통계적으로 유의하게 영향을 미치는 식생활 행태는 주 5일 이상 아침식사 결식, 주 3회 이상 패스트푸드 섭취이었다($p < .001$). 주 5일 이상 아침식사 결식을 하지 않은 경우에 비해 한 경우는 행복하지 않음을 느낄 교차비가

Table 3. Happiness according to Sociodemographic Characteristics of Subjects

(N=62,276)

Characteristics	Categories	Happy	Unhappy	χ^2 (p)
		n (%)	n (%)	
Gender	Male	22,561 (70.6)	9,063 (29.4)	366.03 (< .001)
	Female	19,576 (63.4)	11,076 (36.6)	
School	Middle	22,333 (72.3)	8,552 (27.7)	616.19 (< .001)
	High	19,804 (62.9)	11,587 (37.1)	
School achievement	High	18,289 (74.3)	6,235 (25.7)	1,345.20 (< .001)
	Middle	12,180 (67.6)	5,630 (32.4)	
	Low	11,668 (57.9)	8,274 (42.1)	
Economic status	High	18,917 (75.8)	5,885 (24.2)	1,972.91 (< .001)
	Middle	18,607 (64.4)	9,975 (35.6)	
	Low	4,613 (51.0)	4,279 (49.0)	
Living type	Living with family	40,160 (67.3)	19,002 (32.7)	39.76 (< .001)
	Living with relatives	275 (54.8)	221 (45.2)	
	Living in boarding facility	1,515 (65.5)	786 (34.5)	
	Living in care facility	187 (61.7)	130 (38.3)	
BMI	Underweight	2,197 (67.9)	1,037 (32.1)	8.35 (.079)
	Normal	31,330 (67.6)	14,573 (32.4)	
	Overweight	1,902 (65.6)	1,001 (34.4)	
	Obese	5,586 (66.5)	2,766 (33.5)	
Nutritional education	Yes	21,421 (71.8)	8,263 (28.2)	5,41.57 (< .001)
	No	20,716 (63.1)	11,876 (36.9)	

n: unweighted, %: weighted; BMI=Body Mass Index.

Table 4. Happiness according to Eating Behavior of Subjects

(N=62,276)

Variables	Categories	Happy	Unhappy	χ^2 (p)
		n (%)	n (%)	
Breakfast skipping (more than 5 days/week)	Yes	12,324 (62.1)	7,334 (37.9)	326.04 (< .001)
	No	29,813 (69.4)	12,805 (30.6)	
Eating fastfood (more than 3 times/week)	Yes	7,943 (63.6)	4,462 (36.4)	90.10 (< .001)
	No	34,194 (68.0)	15,677 (32.0)	
Eating ramen (more than 3 times/week)	Yes	10,566 (64.5)	5,735 (35.5)	59.98 (< .001)
	No	31,571 (68.0)	14,404 (32.0)	
Eating convenience store food (more than 3 times/week)	Yes	9,653 (59.6)	6,461 (40.4)	399.36 (< .001)
	No	32,484 (69.8)	13,678 (30.2)	

n: unweighted, %: weighted.

1.22, 주 3회 이상 패스트푸드 섭취를 하지 않은 경우에 비해 한 경우는 교차비가 1.39였다.

주관적 행복감에 통계적으로 유의하게 영향을 미치는 인구사회학적 특성은 성별, 학교, 학업성취도, 경제상태이었다 ($p < .001$). 남학생에 비해 여학생이 행복감을 느끼지 않을 교차비가 1.33, 중학생에 비해 고등학생이 행복감을 느끼지 않을 교차비가 1.31이었다. 학업성취도가 '상'일 경우에 비해 '중'인 경우가 행복감을 느끼지 않을 교차비가 1.19, '하'인 경우가 행

복감을 느끼지 않을 교차비가 1.60이었다. 경제상태가 '상'일 경우에 비해 '중'인 경우가 행복감을 느끼지 않을 교차비가 1.51, '하'인 경우가 행복감을 느끼지 않을 교차비가 2.35였다.

논 의

본 연구는 2017년 청소년건강행태온라인조사 원시자료를 활용하여 우리나라 청소년들의 식생활 행태를 확인하고 이러

Table 5. Multiple Logistic Regression Analysis between Eating Behavior and Subjective Happiness (N=62,276)

Characteristics	Categories	Unhappy	p
		OR (95% CI)	
Gender	Male	ref.	< .001
	Female	1.33 (1.27~1.39)	
School	Middle	ref.	< .001
	High	1.31 (1.25~1.37)	
School achievement	High	ref.	< .001
	Middle	1.19 (1.14~1.25)	
	Low	1.60 (1.53~1.68)	
Economic status	High	ref.	< .001
	Middle	1.51 (1.44~1.58)	
	Low	2.35 (2.22~2.49)	
Living type	Living with family	ref.	.015
	Living with relatives	1.44 (1.15~1.79)	
	Living in boarding facility	0.98 (0.86~1.12)	
	Living in care facility	0.94 (0.67~1.31)	
Body Mass Index (BMI)	Underweight	ref.	.187
	Normal	1.09 (1.00~1.18)	
	Overweight	1.13 (1.01~1.28)	
	Obese	1.09 (0.99~1.21)	
Nutritional education	Yes	ref.	< .001
	No	1.31 (1.26~1.36)	
Breakfast skipping (more than 5 days/week)	No	ref.	< .001
	Yes	1.22 (1.17~1.27)	
Eating fastfood (more than 3 times/week)	No	ref.	.013
	Yes	1.07 (1.01~1.12)	
Eating ramen (more than 3 times/week)	No	ref.	.013
	Yes	1.06 (1.01~1.11)	
Eating convenience store food (more than 3 times/week)	No	ref.	< .001
	Yes	1.39 (1.32~1.45)	

OR=Odds ratio, CI=Confidential intervals BMI=Body Mass Index.

한 행태가 주관적 행복감에 미치는 영향을 확인하기 위하여 시도되었다. 연구결과를 바탕으로 다음의 4가지 논점을 확인할 수 있었다.

첫째, 본 연구결과 우리나라 청소년 중 주 5일 이상 아침식사를 결식하는 청소년은 31.5%였다. 이는 2014년 청소년건강행태온라인조사 원시자료를 이용한 Park과 Yim의 연구에서 [16] 보고한 26.4%에 비해 증가한 수치이다. 또한 네덜란드 13~16세 청소년의 아침식사 결식률 13.8%에 비해서도 2배 이상 높은 수치이다. 미국 청소년을 대상으로 시행한 연구에서 아침식사 결식은 간식섭취나 패스트푸드 섭취를 증가시켜 결국에 비만의 발생을 증가시킬 수 있는 위험인자로 작용할 수 있는 것으로 보고하였다[17]. 노르웨이 청소년을 대상으로 시

행한 연구에서도 아침식사를 결식한 학생은 그렇지 않은 학생들에 비해 스트레스가 발생할 위험도와 학업수행능력이 떨어질 위험이 많은 것으로 보고하였다[18]. 국내에서도 아침식사의 중요성에 대하여 비만, 생식계 발달, 배변, 학업수행, 만성 피로 등과 관련하여 그 중요성을 강조한 연구가 있다[19]. 또한 청소년의 아침식사 여부에 따른 영양소 섭취 상태를 파악한 연구에 따르면 아침 식사를 하지 않은 경우, 라면, 탄산음료 등 섭취가 상대적으로 많고, 우유의 섭취는 낮은 것으로 확인되었으며, 혈액 성분 지표에서도 공복혈당이 아침 식사를 한 경우보다 유의하게 높은 것으로 나타나 아침 식사가 성장기 적절한 성장과 발달을 위해 반드시 필요하다는 점을 강조하고 있으며 아침 결식과 관련하여 그 이유에 대해서 ‘늦잠을 자서’, ‘시간

이 없어서', '습관이 돼서' 등의 응답이 가장 높은 것으로 확인되어[20] 학교에서의 보건학적 지원 및 체계적인 영양 교육 등이 필요할 것으로 생각된다.

둘째, 본 연구결과 청소년의 식생활 중 상당 부분 가정식이 아닌 간편식으로 식사를 대체 하는 경우를 확인할 수 있었다. 주 3회 이상 패스트푸드를 섭취한 경우는 20.5%, 주 3회 이상 라면을 섭취한 경우는 25.9%, 주 3회 이상 편의점 식사를 한 경우는 26.0%로 이는 청소년의 식생활 패턴 변화와 함께 여러 가지 부정적인 영향을 미칠 수 있는 요인으로 판단된다. 기존의 청소년 패스트푸드 섭취 관련 연구[21]에 따르면 이는 청소년의 식행동 및 인성에 부정적인 영향을 끼치고 있음을 보고하고 있고, 특히 분노표출이 증가하고 분노통제가 감소하는 부분에 있어서 정서적인 부분의 심리적 적응에 있어서의 악영향에 대해서 보고하고 있다. 청소년들이 패스트푸드나 인스턴트식품을 섭취하면서 식사 속도가 빨라지고 이는 청소년의 충동성과 자기조절 능력을 떨어뜨린다고 하였으며[22] 이는 무분별한 패스트푸드 섭취는 영양학적 부분에서 뿐만 아니라 건강과 인성에도 영향을 줄 수 있다는 해석이다.

셋째, 본 연구결과 청소년의 식생활 중 아침식사 결식이 청소년을 불행하게 하는 가능성을 높이는 요인으로 파악되었다. 이는 청소년의 주관적 행복과 건강 관련행위 요인의 관계를 보고한 Kye 등[23]의 연구에서 주 3회 이상 아침식사 섭취가 매우 행복할 가능성이 높아지는 것과 비슷한 결과이다. 또한 대학생의 행복과 아침식사 섭취의 관계를 보고한 Lesani 등[24]의 연구에서 아침식사 섭취를 매일 하는 그룹이 가장 행복감이 높은 것과 비슷한 결과이기도 하다. 국내에서 시행된 청소년 아침식사 행태 분석 연구[25]에 따르면 아침 결식과 관련된 요인들로 저소득 가구, 편부모 가구 등이 확인되었다. 이를 통해 국내외 적으로 청소년 시기 아침 식사가 긍정적인 영향을 주는 것을 알 수 있고, 부모와 함께 거주하는 경우 자녀에 대한 지원이 더 적극적으로 이루어지는 것으로 생각할 수 있다. 또한 아침 결식 학생의 경우 경제적인 상황을 고려하여 이와 관련해서는 사회의 추가적인 돌봄 지원이 고려되어야 할 것이다[26].

넷째, 본 연구결과 청소년의 식생활 중 편의점 식사 경험은 청소년이 불행하다고 느낄 위험을 상대적으로 높이는 요인으로 확인되었다. 그러나 관련 문헌에서 청소년의 행복과 편의점 식사 경험의 관계에 대한 선행연구는 찾아보기 어려웠으며, 편의점 식사 경험과 건강의 관계를 보고한 선행연구도 찾아보기 어려웠다. 이는 국내의 경우 최근에서야 청소년 식생활의 다양한 형태 중 한 가지로써 편의점 식사를 포함하기 시작하였고, 이에 따른 실태 조사도 제13차(2017년) 청소년건강행태조

사에서 최초로 시행되었기 때문인 것으로 생각된다[3]. 그러나 국내에서 보고된 편의점 식사대용 편의식의 영양평가에 관한 연구[27]에 따르면 편의식의 분류에 따라 다양한 영양상의 문제점이 제시되었으며, 특히 단백질 함량은 낮은 반면 지방 및 나트륨 함량이 높고 단순 열량이 높은 점을 감안하면 지나친 편의점 섭취를 제한해야 한다는 점에서는 연구의 방향을 같이 한다. 또한 국외의 경우, 편의점이 청소년의 식생활에 영향을 미치는 환경적 요인 중 하나로서 작용한다는 보고를 하고 있다[28]. 1985년부터 2008년에 발표된 54개 논문을 검토한 Larson 등의 보고에[29] 따르면 편의점은 큰 슈퍼마켓에 비해 고칼로리의 가공된 식품 위주의 판매를 하기 때문에 큰 슈퍼마켓과 접근성이 좋고, 편의점과 제한된 접근성에 거주할수록 건강한 식생활을 하고 비만의 정도가 낮았다. 비만한 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비해 불행할 가능성이 높다는 선행연구를 고려해 볼 때[30], 편의점 식사 경험이 청소년을 불행하게 할 가능성이 높다는 본 연구의 결과와 다르지 않은 결과라고 해석할 수 있으며, 추후 편의점 식사를 하는 청소년을 대상으로 전향적인 연구를 제안해 볼 수 있을 것이다.

이 연구는 단면 조사 설계를 기반으로 자기기입식 형식으로 수집된 자료를 사용하여 이차자료분석을 통해 식생활 행태가 주관적 행복감에 미치는 영향을 확인한 연구로서 둘 간의 인과관계에 대하여 단정할 수 없으며, 기존 통계기법 및 선행연구를 통해 그 결과를 예측할 수 있으나 조사에 확인된 해당 문헌 이외의 항목에 대한 추가적인 통제를 실시하지 못했다는 점에서 부분적인 한계를 갖는다.

그러나 본 연구는 이러한 제한점에도 불구하고, 국내 청소년의 식생활 행태를 분석하고 이를 기반으로 주관적 행복감과 관련성을 알아본 최초의 연구로서 추후 청소년의 식습관 개선 및 정신건강 증진을 위한 보건학적 자료로서 활용이 가능하며 추후 적용 가능한 체계적인 중재 전략을 제안했다는 점에서 그 가치가 있다고 판단된다.

결론

본 연구는 제13차(2017년) 청소년건강행태온라인조사 자료를 활용하여 우리나라 청소년의 식생활 행태가 주관적 행복감에 미치는 영향을 확인하고자 하였다.

본 연구를 통해 우리나라 청소년들의 식생활 행태를 확인한 결과 균형 잡힌 가정식이 아닌 간편식으로 식사를 대체 하는 경우가 많은 것을 알 수 있었다. 또한 청소년의 주관적 행복감에 영향을 미치는 식생활 행태는 주 5일 이상 아침식사를 하지

않은 경우 1.22배, 주 3회 이상 패스트푸드 섭취를 하는 경우 1.39배 더 행복감을 느끼지 못하는 것으로 확인되었다.

청소년기는 생애주기 전반을 통해 삶의 질을 결정하는 결정적인 시기이며, 청소년의 식생활 행태는 신체적 건강문제뿐만 아니라 정신건강 문제와 행복감을 인지하는 부분에도 부정적 영향을 미치는 매우 중요한 요인이다. 따라서 본 연구결과를 바탕으로 청소년의 행복감에 영향을 미치는 부정적인 식생활 행태를 긍정적으로 개선하기 위하여 가정과 학교, 지역사회, 국가 등 체계적인 영역에서 다차원적인 노력이 뒷받침 되어야 할 것이다.

REFERENCES

- Park MH, Yim SY. Relationships between dietary behaviors, health behaviors, and depression among the middle and high school students in Korea. *Journal of the Korean Data Analysis Society*. 2014;16(5):2683-2694.
- Jo JE, Park HR, Jeon SB, Kim JS, Park GE, Li Y, et al. A study on relationship between socio-demographic factors and food consumption frequencies among adolescents in South Korea: Using the Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey from 2011. *Korean Journal of Community Nutrition*. 2013;18(2):165-176. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2013.18.2.165>
- Korea Centers For Disease Control & Prevention. The 13th Korea youth risk behavior web-based survey [Internet]. Seoul: Ministry of Education, Ministry of Education, Ministry of Health and Welfare, Korea Centers For Disease Control & Prevention 2013 [cited 2018 March 1]. Available from: <http://yhs.cdc.go.kr/>
- Rosenheck R. Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. *Obesity Reviews*. 2008;9(6):535-547. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2008.00477.x>
- Im Y, Oh WO, Suk MH. Adolescent Health Behaviors according to Body Mass Index. *Child health nursing research*. 2017;23(1): 1-9. <https://doi.org/10.4094/chnr.2017.23.1.1>
- Mahabir S. Association between diet during preadolescence and adolescence and risk for breast cancer during adulthood. *Journal of Adolescent Health*. 2013;52(5):S30-S35. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.08.008>
- Duffey KJ, Gordon-Larsen P, Jacobs DR, Williams OD, Popkin BM. Differential associations of fast food and restaurant food consumption with 3-y change in body mass index: the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2007;85(1):201-208. <https://doi.org/10.1093/ajcn/85.1.201>
- French SA, Story M, Neumark-Sztainer D, Fulkerson JA, Han-nan P. Fast food restaurant use among adolescents: Associations with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*. 2001;25(12):1823. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801820>
- Park JK, Lee NR. Diet habit comparison and the effect of it on aggressiveness between delinquent youth and adolescent. *Annals of Tourism Research*. 2012;27(2):215-238.
- Cha SE, Lee HA. Analyzing adolescent family meal vs. alone meal: focusing on adolescent time use and family characteristics. *Journal of Family Relation*. 2017;22(4):135-156. <https://doi.org/10.21321/jfr.22.4.135>
- Shin WK, Kang SY, Kim Y. Effects of family meals on eating behavior, academic achievement and quality of life - Based on the students of middle school at Goyangsi, Gyeonggi-do -. *Journal of Korean Home Economics Education Association*. 2017;29(4): 149-159. <https://doi.org/10.19031/jkheea.2017.12.29.4.149>
- Fiese BH, Foley KP, Spagnola M. Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child wellbeing and family identity. *New Directions for Child and Adolescent Development*. 2006;111:67-90. <https://doi.org/10.1002/cad.156>
- Fulkerson JA, Kubik MY, Story M, Lytle L, Arcan C. Are there nutritional and other benefits associated with family meals among at-risk youth? *Journal of Adolescent Health*. 2009;45(4):389-395. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.02.011>
- Hwang H, Kim Y. A systematic review of studies on happiness determinants among domestic adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*. 2017;24(7):1-28. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2017.06.24.7.1>
- Lyubomirsky S, Lepper HS. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*. 1999;46:137-155.
- Park HM, Yum SY. Relationship between dietary behaviors, health behaviors, and depression among the middle and high school students in Korea. *Journal of the Korean Data Analysis Society*. 2014;16(3):2683-2694.
- Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Rogers ML, Wing RR. Fast food consumption and breakfast skipping: Predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. *Journal of Adolescent Health*. 2006;39(6):842-849. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.07.001>
- Lien L. Is breakfast consumption related to mental distress and academic performance in adolescents?. *Public Health Nutrition*. 2007;10(4):422-428. <https://doi.org/10.1017/s1368980007258550>
- Park KY. Breakfast and health in adolescents. *Korean Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*. 2011;14(4):340-349. <https://doi.org/10.5223/kjgpn.2011.14.4.340>
- Bae YJ. Evaluation of nutrient intake and meal variety with

- breakfast eating in Korean adolescents: Analysis of data from the 2008~2009 national health and nutrition survey. *Korean Journal of Community Nutrition*. 2013;18(3):257-268. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2013.18.3.257>
21. Her ES, Lee KH, Bae EY, Lyu ES. Interrelations among fast food intake, food behavior, and personality in adolescents. *Korean Journal of Community Nutrition*. 2007;12(6):714-723.
 22. Nederkoorn C, Braet C, Van EY, Tanghe A, Jansen A. Why obese children cannot resist food: the role of impulsivity. *Eating behaviors*. 2006;7(4):315-322. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2005.11.005>
 23. Kye SY, Kwon JH, Park K. Happiness and health behaviors in South Korean adolescents: a cross-sectional study. *Epidemiology and Health*. 2016;38:e2016022. <https://doi.org/10.4178/epih.e2016022>
 24. Lesani A, Mohammadpoorasl A, Javadi M, Esfeh JM, Fakhari A. Eating breakfast, fruit and vegetable intake and their relation with happiness in college students. *Eating and Weight Disorders*. 2016;21:645-651. <https://doi.org/10.1007/s40519-016-0261-0>
 25. Park J, You S. Study on skipping breakfast in adolescents classified by household type. *Korean Journal of Community Living Science*. 2017;28(2):329-340. <https://doi.org/10.7856/kjcls.2017.28.2.329>
 26. Yeoh YJ, Yoon J, Shim JE, Chung SJ. Factors associated with skipping breakfast in Korean children: analysis of data from the 2001 National Health and Nutrition Survey. *Korean Journal of Community Nutrition*. 2008;13(1):62-68.
 27. Shin GN, Kim YR, Kim MH. Nutritional evaluation of convenience meals in convenience stores near the universities. *Korean Journal of Community Nutrition*. 2017;22(5):375-386. <https://doi.org/10.5720/kjcn.2017.22.5.375>
 28. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*. 2002;102(3):S40-51. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90421-9)
 29. Larson NI, Story MT, Nelson MC. Neighborhood environments: Disparities in access to healthy foods in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*. 2009;36(1):74-81. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.09.025>
 30. Simeon DT, Rattan RD, Panchoo K, Kungeesingh KV, Ali AC, Abdool PS. Body image of adolescents in a multi-ethnic Caribbean population. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2003; 57:157-162. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601515>