

## 중학생의 간식 섭취 실태가 인성특성에 미치는 영향

정난희\* · 유난숙\*<sup>1)</sup> · 신효식\*  
전남대학교 가정교육과, 생활과학연구소\*

---

### Effect of snack intake on personality of middle school students

Jung, Lanhee\* · Yu, Nan Sook\*<sup>1)</sup> · Shin, Hyoshick\*  
*Dept. of Home Economics Education, Research Institute for Human Ecology\**

#### Abstract

This study described the status of snack intake and personality of middle school students, determined the differences in snack intake and personality according to gender and grade levels, and examined the effect of snack intake on personality. Data were collected from a self-reported survey from students of a middle school in Gwangju city and 717 questionnaires used for the analyses. The data were analyzed for frequency, percentage, mean, standard deviation, Cronbach's  $\alpha$ ,  $t$ -test, ANOVA, Duncan test, and multiple regression analysis using SPSS/PC 18.0 program. The results obtained were as follows. First, as for the snack intake frequency, '1~2 times per a day' had the largest number of responses(42.3%), followed by 'sometimes'(37.6%), '2~3 times per a day'(12.6%), 'never'(7.5%). As for the reason of snack intake, 'habitually'(27.3%) had the largest number of responses, followed by 'insufficient amount of meal'(21.0%), 'skipping meals'(13.6%), and 'stress relief'(8.2%). Mean score of agreeableness was the highest(3.64) among the personality components followed by Openness/intellect(3.42), Extraversion(3.36), Conscientiousness(3.15), and Emotional Stability(3.09) on the 5-point scale. Second, there were statistically significant differences in Emotional Stability depending on the gender. There were statistically significant differences in Extraversion, Agreeableness, and Openness/intellect by the grade level. Third, fruit intake frequency had statistically significant influence on Extraversion( $\beta = .134$ ). Intake frequency of bread( $\beta = -.099$ ), fruit( $\beta = .142$ ), ice cream( $\beta = .092$ ), and rice cake( $\beta = .090$ ) had statistically significant influence on Agreeableness. Intake frequency of bread( $\beta = .105$ ), drink( $\beta = -.113$ ), fruit( $\beta = .113$ ), and flour-based food( $\beta = -.126$ ) had statistically significant influence on Emotional Stability. Intake frequency of fruit( $\beta = .106$ ) and milk( $\beta = .110$ ) had statistically significant influence on Openness/intellect. Intake frequency of fruit had statistically positive influence on all the personality components. Intake frequency of rice cake had statistically positive influence on two personality components. Intake frequency of drinks had statistically negative influence on Emotional Stability. The outcomes indicate that snack intake affects the personality of adolescents.

**Key words:** 간식 섭취(snack intake), 인성(personality), 중학생(middle school student)

---

1) 교신저자: Yu, Nan Sook, Chonnam National University, Yongbong-ro 77, Buk-gu, Gwangju, 61186, The Republic of Korea  
Tel: 062-530-2524, Fax: 062-530-2529, E-mail: nansooksb@gmail.com

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

아동기는 스스로 음식을 섭취하기 시작하는 시기이고, 청소년기는 자신의 건강을 증진시킬 수 있는 식품을 선택할 수 있는 시기로 청소년기의 식품 선택은 자신의 영양 및 건강상태에 큰 영향을 미친다(Choi et al., 2017). 좋은 영양상태는 올바른 영양지식과 올바른 식습관에 의하여 결정되며, 바른 식습관은 적절한 건강을 유지하도록 하며 신체발육을 양호하게 할 뿐만 아니라 정서적·심리적 안정유지에 중요한 역할을 한다(Bang, 1986).

청소년의 식생활과 정서적·심리적 상태의 관련성에 대한 연구들을 살펴보면, 식습관이 나쁜 여중생이 활동성, 지배성, 사회성이 낮았으며(Lee, 2004), 편식을 하는 사람은 안정성, 책임감, 사교성 등 많은 면에서 결함이 있고, 신경질을 자주 내는 것으로 나타났으며(Kim, 2000; Yi, 1989), 나이가 학교생활에서 문제행동을 일으킬 가능성이 높은 것으로 나타났다(Park, Choi, Mo, & Park, 2003; Song, 2003).

청소년기의 식생활을 보면 하루 세끼의 전통적인 식사 섭취 형태에서, 끼니의 불균형과 높은 간식 섭취의 형태로 크게 변화되고 있다(Cho, 2002). 제14차(2018년) 청소년건강행태조사 결과를 보면, 아침식사 결식률이 33.6%로 2012년 이후 지속적으로 증가하고 있으며, 최근 7일 동안 3회 이상 패스트푸드를 섭취한 학생은 21.4%로, 남학생(22.7%), 여학생(20.1%)로 조사를 시작한 2009년에 비해 남학생은 9.3%p, 여학생을 9.4%p 증가하였으며, 최근 7일 동안 3회 이상 탄산음료를 마신 학생은 남학생 41.9%, 여학생 26.8%로 2009년 남학생 29.8%, 여학생 17.4%에 비해 증가하였다. 단맛음료는 50.3%이었으며 이는 조사를 시작한 2014년에 비해 12.1%p 증가하였다. 최근 7일 동안 1일 1회 이상 과일(과일주스 제외)을 섭취한 학생은 20.8%로 전년 대비 1.4%p 감소하였다(Ministry of Education, Ministry of Health and Welfare, and Centers for Disease Control and Prevention, 2018). 이와 같이 패스트푸드, 탄산음료, 단맛음료의 섭취율은 지속적으로 증가하고, 과일 섭취율은 지속적으로 감소하는 경향이 있다. 패스트푸드를 많이 섭취하면 다양한 식

품 섭취를 하지 않으며 건강이상 증상이 있는 것으로 나타나므로(Kim, 2009), 건강을 증진하기 위한 올바른 간식 섭취에 대한 교육이 필요하다.

간식은 정해진 식사 시간 이외에 먹는 음식을 의미하는 것으로 세끼 식사에 충족하지 못한 영양소를 보충하고 끼니사이에 공복 시간을 줄이는 역할을 한다. 또한 간식은 영양공급 뿐만 아니라 정신적 휴식 및 정서적인 안정을 도모하여 영양소를 골고루 섭취할 수 있는 식품을 선택한다면 청소년기 영양에 도움이 될 것이다(Park & Kim, 1995). 그러나 청소년의 간식 섭취 실태조사 결과에서 보면 간식으로부터 하루 섭취열량의 1/4 정도와 지방 섭취량의 30% 이상을 제공받는 것으로 나타나 이들의 영양상태에 간식의 영향이 상당한 것을 알 수 있다(Yoo & Kim, 1994). 이에 청소년의 간식 섭취와 관련된 연구들이 다수 이루어져왔다. 간식 섭취를 비판과 관련지는 연구(Doo, Seo, & Kim, 2009; Han & Cho, 2011; Jo & Kim, 2008), 간식섭취와 심리적·정서적 상태와의 관련성을 살펴본 연구가 있다. 초등학교의 간식섭취와 성격특성과의 관계를 살펴본 연구(Lee, 2003), 간식섭취와 주의력 결핍 및 과잉행동과의 관계를 살펴본 연구(Joo et al., 2006; S. Park, 2015; Son, 2009), 간식 중에서 특히 당류 섭취와 정서기능과의 관련성을 알아본 연구(Kim, 2009; Kim, 2014; Lee & Rhie, 2008; Seo, 2013) 등을 통해 간식섭취가 심리적·정서적 상태와의 관련성을 보고하고 있다. 하지만 간식섭취와 전반적인 인성과의 관련성을 고찰한 연구는 없는 바, 본 연구는 간식섭취와 인성특성과의 관계를 살펴보고자 하였다.

최근 학교현장에서 학교폭력이 중요한 이슈로 대두됨에 따라 인성특성이 주목받고 있다. 인성(人性)의 사전적 의미는 “사람의 본성 혹은 사람의 성품”이다. 전통적으로 우리 사회에서는 ‘사람다움’을 중시하였고, ‘사람답다’라는 의미는 “그 됨됨이나 하는 일이 사람의 도리에 어그러짐이 없다.”라는 것이다. 현대 교육에서 ‘인성’이라는 용어가 본격적으로 사용된 역사는 그리 길지 않다. 이 용어가 우리 교육에서 본격적으로 등장한 것도 1980년대 열린교육 수용 이후이다(Jang, 2015). 인성이란 말은 1970년대와 80년대 서구의 ‘자아실현’을 중시한 인본주의 심리학의 등장과 이를 공부한 학자들에 의해 ‘인성교육’이 소개되면서 본격적으로 등장하였다(Patterson, 1973/1989). 미국의 인본주의(humanistic), 인격(character), 개성(personality)을 한국어

로 번역하면서 그에 적합한 용어로 ‘인성’이 선택되어 보편화되었다. 인성(personality)이란 추상적이고 포괄적인 개념이기 때문에 단정적으로 정의하기 어렵다(Jang, 1972). 인성은 일상적으로 성품 또는 성격의 의미로 사용된다. 그리고 특성(trait)이란 다양한 상황에서 일관성 있게 나타나는 개인의 지속적인 속성을 이르며, 따라서 인성특성이라 함은 다양한 상황에서 일관성 있게 나타나는 개인의 지속적인 성격이라 할 수 있다. 인성특성은 양으로 파악될 수 있으며, 개인 간의 성격 차이가 특성별 차이로 설명될 수 있다고 한다(Lee, 2004).

이에 본 연구는 중학생의 간식 섭취 실태와 인성특성을 살펴보고, 성별 및 학년에 따라 간식유형별 섭취 횟수 및 인성특성이 차이가 있는지 분석하였으며, 간식유형별 섭취 횟수가 인성특성에 미치는 영향력을 알아보았다. 본 연구결과는 중학생의 건강증진을 위한 간식섭취와 인성개발의 방안을 모색하는데 기여할 것으로 생각된다.

## 2. 연구문제

본 연구목적을 달성하기 위해 설정된 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중학생의 간식 섭취 실태와 인성특성은 어떠한가?

둘째, 중학생의 성별, 학년에 따라 간식 유형별 섭취 횟수 및 인성특성이 다른가?

셋째, 중학생의 간식 유형별 섭취 횟수가 인성특성에 미치는 영향력은 어떠한가?

## II. 선행연구 고찰

### 1. 간식 섭취 실태

중학생의 간식 구매행동, 식품과 영양표시의 이해도(Jung, Kim, & Jeon, 2014)에서 성별에 따른 간식 구입 장소는 성별간 유의한 차이를 보였고( $p < .05$ ), 남·여 모두 편의점이 높게 나타

났으며 하루 간식비는 남·여 모두 2,000원 이하가 가장 많았다. 간식 섭취 횟수는 김밥이 남·여 학생 간 유의한 차이를 보였는데( $p < .05$ ), 남학생은 일주일에 1~2회 먹는다가 가장 많았고, 여학생은 한 달에 1~2회 먹는다가 가장 높게 나타났다. 남학생은 일주일에 1~2회 섭취하는 간식으로 음료와 면, 과자, 빵, 김밥 순이었고, 여학생은 과자, 음료, 면, 빵 순으로 나타났다. 성별에 따른 간식 구매태도는 남학생 평균 2.76, 여학생 평균 2.87로 나타나 보통 이하 수준이었다.

일산 지역 중학생의 간식 섭취에 영향을 미치는 요인(Doo et al., 2009)에서 성별에 따라서 간식 식품군별 섭취 빈도를 조사한 결과, 남학생은 우유 및 유제품( $p < .05$ ), 씨리얼류( $p < .05$ )와 면류( $p < .01$ )의 섭취가, 여학생은 과자류( $p < .01$ )와 사탕·초콜릿류( $p < .01$ )의 섭취가 유의적으로 높게 나타났다.

울산지역 중학생의 간식 섭취 실태(Jo & Kim, 2008)에서 간식 섭취 빈도는 하루 2회 이상(11.0%)에서부터 주 3회 정도(38.0%)까지 다양하였으며, 간식 섭취 이유는 배가 고파서(50.3%), 맛이 있어서(22.7%), 습관적으로(9.3%)의 순이었다. 간식 선택의 기준은 맛(77.7%), 영양(9.0%), 양(6.3%)의 순이었다. 간식 섭취 시간은 67.0%가 방과 후와 학원수업을 마친 후가 많았다. 자주 섭취하는 간식의 종류로는 과일류, 우유 및 유제품, 과자 및 스낵류의 순으로 나타났다. 성별에 따른 차이에서는 남학생이 감자튀김을 더 많이 섭취하였고 여학생은 과일류와 과자 및 초콜릿, 커피를 더 많이 섭취하였다. 간식을 구매할 때 여학생이 남학생보다 유의적으로 가격에 영향을 더 받아서 멀더라도 할인점을 찾았으며, 조사 대상자의 24.7%는 영양표시를 전혀 확인하지 않는 것으로 나타났다.

서울, 경기 일부지역 고등학생의 간식 섭취 실태와 일반사항과의 차이(Kim & Kim, 2013)에서 하루 중 간식 섭취횟수는 ‘1회’가 39.9%로 가장 높게 나타났고, 좋아하는 간식 종류는 ‘우유와 쿠키’가 26.9%로 가장 높게 나타났고, ‘과일류’ 21.8%, ‘떡볶이’ 12.4%, ‘라면’ 11.9%, ‘견과류’ 6.2%, ‘김밥’ 5.2%, ‘샐러드’ 3.1% 순으로 나타나 대체로 ‘우유와 쿠키’, ‘과일류’ 등을 가장 선호하였다. 간식을 선택하는 이유는 ‘먹고 싶은 것’이 59.6%로 가장 높게 나타났고, ‘그날의 기분’에 따라 22.6%, ‘용돈’ 11.3%, ‘친구 권유’ 2.1%, ‘영양’ 2.0%, ‘광고’ 0.3% 순이었으나 유의수준이 나타나지 않았다.

수도권 지역 고등학생의 식행동 및 간식 섭취 실태에 관한 연

구(Han & Cho, 2011)에서는 선호되는 간식은 남학생과 여학생 모두 과자·사탕·초콜릿이었고, 선호도가 가장 낮은 간식은 감자·고구마였다. 간식은 주 2~3회 섭취가 가장 많았고 주로 배고플 때(43.7%)와 심심할 때(20.0%) 과자류(30.7%)와 분식(20.8%)을 먹었으며 과일 섭취율(12.4%)은 낮았다. 습관적으로 먹거나 스트레스로 인한 간식 섭취 비율은 학년이 증가할수록 높아졌다. 1일 우유 섭취 빈도는 여학생이 많았으나, 1회 섭취량은 남학생이 더 많았고, 여학생은 주스를, 남학생은 탄산음료를 더 선호하였다.

이와 같이 선행연구를 살펴본 결과, 청소년들의 간식 섭취 실태는 성별에 따라 차이가 있었는데, 특히 간식 구입 장소, 간식 섭취 횟수, 선호하는 간식 등이 성별에 따라 차이가 있었다.

## 2. 간식 섭취가 인성 발달에 미치는 영향

간식 섭취가 인성 발달에 미치는 영향을 알아본 선행연구는 거의 없으며, 간식 섭취와 성격특성과의 관계(Lee, 2003), 간식 섭취와 주의력 결핍 및 과잉행동과의 관계(Joo et al., 2006; S. Park, 2015; Son, 2009), 간식 중에서 특히 당류 섭취와 정서기능과의 관련성을 알아본 연구(Kim, 2014; Kim, 2009; Lee & Rhie, 2008; Seo, 2013), 간식 섭취와 우울에 관한 연구(Kim & Cho, 2014)와 같이 간식 섭취와 정서적·심리적 상태와 관련지는 연구들을 주로 찾아볼 수 있다.

Lee(2003)는 초등학교 6학년 아동을 대상으로 간식 섭취와 성격특성과의 관계를 연구한 결과, 간식으로 과자를 주로 먹는 아동은 사회성과 부적 상관관계가, 우울증과는 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 책임감의 경우, 인스턴트 식품을 먹는 아동은 부적 상관관계가, 과일을 간식으로 먹는 아동은 책임감에서 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

Joo 외(2006)는 아동을 대상으로 간식 섭취가 주의력 결핍 및 과잉행동에 미치는 영향을 알아본 결과, 과자류, 피자, 햄버거, 후라이드 치킨, 가공유(초코, 딸기), 탄산음료, 이온음료 및 과일음료(애플사이드, 뼈장군, 허야 등) 등의 섭취빈도는 부모의 과잉행동평가와 유의적으로 정적인 상관관계를 나타내었다. 피자, 햄버거, 후라이드 치킨, 가공유(초코, 딸기), 흰 우유, 치즈 등의 섭취빈도는 교사의 과잉행동평가와 유의적으로 정적인 상관관

계를 나타냈다

S. Park(2015)은 초등학교의 간식 섭취 빈도와 주의력결핍·과잉행동 성향과의 관계를 성별로 알아본 결과, 남학생은 튀김류를, 여학생은 떡볶이를 ADHD군보다 정상군이 더 자주 섭취하는 것으로 나타났다( $p < .05$ ).

Son(2009)은 간식 종류별 섭취 증량과 ADHD 점수와와의 상관관계를 알아본 결과, 부모평가에서 빵류와는 정적 상관관계( $p < .05$ ), 교사 평가에서 흰 우유와 부적 상관관계( $p < .05$ ), 차류( $< .05$ )와는 정적 상관관계가 있었다.

Kim(2014)은 당류 간식 섭취 빈도와 스트레스, 분노, 공격성과의 관계를 알아본 결과, 당류 간식 섭취 횟수와 분노 하위영역과의 관계에서 분노 표출( $p < .05$ )이, 공격성의 하위영역과의 관계에서는 관계적 공격성( $p < .05$ )이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. Kim(2009)은 간식으로 섭취하는 당류 섭취량과 주의력 결핍·과잉행동장애 간의 유의적 차이는 나타나지 않았다. 다만 과일의 섭취량이 ADHD 정상군보다 위험군에서 낮은 섭취율을 보였다.

경기 일부 중학생의 당류 간식 섭취가 정서기능에 미치는 영향(Lee & Rhie, 2008)에서 당류 간식을 적게 섭취할수록, 세끼 식사를 거르지 않고 먹을수록 정서기능을 높일 수 있으므로 세끼 식사 중요성을 더 강조하여야 한다고 하였고, 당류 간식을 적게 먹을수록 정서기능의 하위영역 중에서 정서활용 능력을 높이는 것으로 나타나( $p < .001$ ) 당류 간식을 적게 먹을수록 자신의 정서활용을 증진시킬 수 있다고 하였다.

Kim과 Cho(2014)는 중학생의 섭취빈도가 높은 간식으로 과자류, 빵, 초콜릿, 떡으로 영양소는 없으나 열량만 높아서 영양 불균형 및 비만의 원인이 될 수 있다고 할 수 있다. 중학생들을 간식을 통한 당류 섭취가 높은 것으로 나타났다. 중학생의 우울과 떡, 과자류, 초콜릿, 감자튀김의 섭취량과 양의 상관관계를 보였다.

이와 같이 선행연구를 살펴본 결과, 대체로 당류 간식이 부정적인 정서기능과 관련되며, 구체적인 식품을 나열하면 과자, 인스턴트 식품, 피자, 햄버거, 후라이드 치킨 등의 섭취가 정서기능에 부정적인 영향을 끼쳤으며, 과일 섭취는 긍정적인 영향을 끼친 것으로 나타났다.

### III. 연구 방법

#### 1. 조사대상

본 연구는 광주 지역의 중학교 1개교를 임의 표집하였으며, 해당학교 교장과 교사, 학생들에게 조사연구의 목적을 설명하고 동의와 협조를 얻어 중학교 1, 2, 3학년 학생을 대상으로 조사연구를 실시하였다. 2015년 10월 26일부터 11월 6일까지 중학생 721명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과, 불충분하게 응답한 4부를 제외한 717부를 분석 자료로 사용하였다.

본 연구대상자의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다. 성별로는 남학생 46.7%(335명), 여학생 53.3%(382명)으로 여학생이 남학생보다 많았으며, 학년은 1학년 26.6%(191명), 2학년 33.2%(238명), 3학년 40.2%(288명)로 3학년 학생수가 제일 많았다.

#### 2. 조사내용

조사내용은 조사대상자의 일반적 특성 4문항, 간식 섭취 실태(간식 섭취 빈도, 간식 섭취 이유, 간식 섭취 고려사항, 간식 유형별 섭취 횟수) 4문항, 인성특성 30문항 등 총 38문항으로 구성되었다.

##### 가. 일반적 특성

조사대상자의 성별, 학년 등 2문항으로 구성되었다.

#### 나. 간식 섭취 실태

K. Park(2015) 연구를 참고하여 간식 섭취 빈도, 간식 섭취 이유, 간식 선택 시 고려사항, 간식 유형별 섭취 횟수 등 4문항을 조사하였다.

#### 다. 인성특성

인성특성을 측정하기 위하여 California Q-set에서 이용된 Five-Factor Model(FFM)을 변안한 것을 수정하여 사용한 Kwon(1996)의 설문문항을 사용하였다. Five-Factor Model(FFM)의 다섯가지 요인에는 외향성, 친근성, 성실성, 감정적 안정성, 개방성/지성 등이 포함된다.

외향성은 사교적이고 이야기하기를 좋아하고 활동적인 것들과 관계가 있으며, 친근성은 친절, 사회적 순응성, 복종성 대 적대감, 혹은 애정으로 표현되고, 성실성은 의지 혹은 성취를 위한 의지라고도 한다. 감정적 안정성은 정적인 감정, 안정성, 정서 등으로 인식되어지고, 개방성/지성은 지적인 것 혹은 문화, 경험에 대한 개방성이라고 할 수 있다(Kwon, 1996).

모두 5점 리커트척도로 평가되며, 각 하위요인 당 6문항씩 총 30문항이다. 부정적인 문항은 역채점을 하여 점수가 높을수록 측정하고자 하는 인성특성의 경향이 높은 것을 의미한다. 신뢰도를 측정한 결과 <Table 2>와 같이 .668 ~ .844로 분포하였으므로, 내적 일치도가 높다고 할 수 있다.

#### 3. 자료 분석 방법

본 연구에서는 수집된 자료의 분석을 위해 SPSS(Statistics

Table 1. Characteristics of Participants

		N=717
	Variable	Frequency (%)
Gender	Male	335(46.7)
	Female	382(53.3)
Grade level	1 <sup>st</sup> grade	191(26.6)
	2 <sup>nd</sup> grade	238(33.2)
	3 <sup>rd</sup> grade	288(40.2)

Table 2. Reliabilities of the personality items

Measures	No. of items	Reliability
Extraversion	6	.668
Agreeableness	6	.844
Conscientiousness	6	.689
Emotional Stability	6	.785
Openness/Intellect	6	.766

Package for the Social Science, Ver. 18.0 for Window) 프로그램을 사용하여 빈도분석과 기술통계, 신뢰도, *t*-검증, ANOVA, 중다회귀분석을 실시하였다.

첫째, 중학생의 일반적 특성, 간식 섭취 실태(간식 섭취 빈도, 간식 섭취 이유, 간식 선택 시 고려사항), 인성특성이 어떠한지 알아보기 위해 빈도분석과 기술통계를 실시하였으며 조사도구 문항들의 내적합치도를 위하여 Cronbach's  $\alpha$ 를 분석하였다.

둘째, 중학생의 성별 및 학년에 따라 간식 유형별 섭취 횟수 및 인성특성이 달라지는 지 알아보기 위하여 독립표본 *t*-검증, ANOVA를 분석하였다.

셋째, 중학생의 간식 유형별 섭취 횟수가 인성특성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 중학생의 간식 섭취 실태와 인성특성

#### 가. 중학생의 간식 섭취 실태

간식 섭취 횟수는 1일 1~2회 이상이 42.3%(303명)으로 제일 많았고, 아주 가끔 37.6%(269명), 1일 2~3회 이상 12.6%(90명), 전혀 먹지 않는다 7.5%(54명) 순으로 나타났으며, 간식 섭취 시기는 점심저녁 사이 67.4%(488명)로 제일 많고, 저녁식사 후 17.1%(124명), 기타 10.6%(77명), 아침점심 사이 4.3%(31명), 아침식사 전 0.6%(4명) 순으로 나타났다.

Table 3. Descriptive statistics of snack intake

		N=717
Variables	Components	Frequency N(%)
Frequency of snack intake	Never	54 (7.5)
	Sometimes	269 (37.6)
	One or two times a day	303 (42.3)
	Three and more times a day	90 (12.6)
Time of snack intake	Before breakfast	4 (0.6)
	Between breakfast and lunch	31 (4.3)
	Between lunch and dinner	488 (67.4)
	After dinner	124 (17.1)
Reason of snack intake	The others	77 (10.6)
	Because of skipping meal	91 (13.6)
	Because of insufficient meal	140 (21.0)
	To relieve stress	55 (8.2)
	Habitually	182 (27.3)
	The others	199 (29.8)

<표 계속>

Variables	Components	Frequency N(%)
Criteria of snack choice	Nutrition quality	20 (2.8)
	Taste	562 (79.0)
	Size or volume	32 (4.5)
	Price	53 (7.5)
	Famous product	26 (3.7)
	Sanitation	7 (1.0)
	Tasty appearance	11 (1.5)

간식 섭취 이유는 기타 29.8%(199명)로 제일 많고, 습관적으로 27.3%(182명), 식사량이 부족해서 21.0%(140명), 식사를 걸러서 13.6%(91명), 스트레스 해소 8.2%(55명) 순으로 답하였다. 간식 선택 시 고려사항은 맛 79.0%(562명)이 제일 많았고, 가격 7.5%(53명), 크기나 부피 4.5%(32명), 유명회사 제품 3.7%(26명), 영양가 2.8%(20명), 보기에 맛있어 보이는 것 1.5%(11명), 위생 1.0%(7명) 순으로 나타났다.

이는 간식 섭취 시기가 점심저녁 사이라고 답한 남학생이 65.2%, 여학생이 67.0%로 제일 높게 나타난 Doo 외(2009)의 결과와 유사하지만, 방과 후와 학원수업을 마친 후에 간식을 섭취하는 비율이 67.0%로 가장 많은 Jo와 Kim(2008)의 연구결과와는 달랐다. 또한 간식 섭취 이유가 ‘습관적으로’ 28.2%로 가장 높게 나타난 K. Park(2015)의 결과와 유사하며, 간식 선택기준으로 맛이 제일 높게 나타난 것은 K. Park(2015), Lee & Rhie(2008), Jo와 Kim(2008) 연구결과와 유사하다. 하지만, 1일 2회 이상 섭취하는 경우 남학생 7.6%, 여학생 14.1%이며, 간식 섭취이유가 배가 고파서 50.3%, 맛이 있어서 22.7%, 친구들과 어울리기 위해서 12.3%, 습관적으로 9.3%로 나타난 Jo와 Kim(2008) 결과와는 차이가 있었다.

### 나. 중학생의 인성특성

인성특성은 5점 리커트 척도로 답하도록 하였는데, 하위요인 중 친근성이 3.64로 제일 높았고, 외향성 3.36, 개방성/지성 3.42, 성실성 3.15, 감정안정성 3.09 순으로 나타났다. 이는 친근성 점수가 가장 높고 개방성/지성, 외향성, 성실성, 감정적 안정성 순으로 나타난 Kim(2011) 연구결과와 유사하다.

### 2. 중학생의 성별, 학년에 따른 간식 유형별 섭취 횟수 및 인성특성

#### 가. 중학생의 성별, 학년에 따른 간식 유형별 섭취 횟수

성별에 따른 간식 유형별 섭취 횟수를 알아본 결과, <Table 5>와 같이 우유, 떡이 통계적으로 유의미하게 나타났다. 우유 섭취 횟수는 남학생이 여학생보다 유의미하게 많았으며 ( $p<.001$ ), 떡 섭취도 남학생이 여학생보다 유의미하게 많았다 ( $p<.05$ ). 학년에 따라 간식 유형별 섭취 횟수를 알아본 결과, 음료만이 통계적으로 유의미하게 나타났는데, 3학년 학생이 1학

Table 4. Descriptive statistics of personality

Components of personality	Min.	Max	M(SD)
Extraversion	1.33	5.00	3.36(.57)
Agreeableness	1.33	5.00	3.64(.59)
Conscientiousness	1.33	5.00	3.15(.55)
Emotional Stability	1.17	5.00	3.09(.72)
Openness/Intellect	1.33	5.00	3.42(.63)

Table 5. Mean comparisons of snack intake on gender and grade level

Type of Snack	Gender			Grade level			F
	Male	Female	t	1 <sup>st</sup> grade	2 <sup>nd</sup> grade	3 <sup>rd</sup> grade	
Bakery	2.47(1.24)	2.31(1.24)	1.69	2.42(1.26)	2.29(1.21)	2.44(1.25)	.97
Drink	2.84(1.31)	2.65(1.35)	1.90	2.54(1.35)a	2.77(1.33)ab	2.85(1.32)b	3.23*
Fruit	3.35(1.33)	3.36(2.25)	-.01	3.36(1.23)	3.36(1.30)	3.35(1.32)	.01
Milk	3.42(1.40)	2.98(1.48)	4.02***	3.29(1.45)	3.18(1.45)	3.12(1.47)	.80
Ice cream	2.63(1.23)	2.66(1.22)	-.29	2.55(1.27)	2.60(1.23)	2.74(1.18)	1.68
Biscuit	3.09(1.12)	3.15(1.20)	-.73	3.08(1.22)	3.15(1.12)	3.13(1.15)	.21
Rice cake	1.87(1.08)	1.69(1.00)	2.18 <sup>†</sup>	1.79(1.03)	1.85(1.10)	1.70(.99)	1.28
Flour-based food	3.07(1.16)	2.91(1.22)	1.85	2.90(1.15)	3.07(1.27)	2.97(1.16)	1.03
Fast food	2.53(1.09)	2.42(1.10)	1.30	2.33(1.07)	2.48(1.12)	2.55(1.10)	2.45

\*p<.05, \*\*\*p<.001.

년 학생보다 음료 섭취 횟수가 많은 것으로 나타났다(p<.05). 이는 남학생이 여학생보다 떡 섭취를 많이 한 것으로 나타난 Kim & Cho(2014)의 결과와 유사하지만, Jo와 Kim(2008), Kim(2013)에서는 우유가 성별에 따라 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. Jo와 Kim(2008)은 남학생이 여학생보다 섭취 횟수가 유의미하게 높은 식품은 감자튀김이었고, 과일류와 초콜릿은 여학생이 유의미하게 높았다. Kim & Cho(2014)은 간식 종류별 섭취 횟수를 성별에 따라 비교한 결과 남학생이 여학생보다 유의적으로 높은 식품은 떡이었고, 반면 과자류는 여학생이 남학생보다 유의적으로 높게 나타났다. Kim(2013)는 성별

에 따른 간식 섭취 횟수가 김밥에서만 유의미하게 차이가 있었고, 우유 및 유제품, 샌드위치, 어육제품, 냉동식품, 면, 김밥, 빵, 음료, 커피전문점 판매, 과자 등에서는 유의미한 차이가 없었다. 김밥의 경우 남학생은 일주일에 1~2회 이상 먹는다(48.9%)가 가장 많이 답하였으며, 여학생은 한 달에 1~2회 먹는다(44.0%)가 가장 많이 답하였다.

나. 중학생의 성별, 학년에 따른 인성특성

성별에 따른 인성특성은 감정안정성만이 남학생이 여학생보

Table 6. Mean comparisons of personality on gender and grade level

	Extraversion		Agreeableness		Conscientiousness		Emotional Stability		Openness /Intellect	
	M (SD)	t(F)	M (SD)	t(F)	M (SD)	t(F)	M (SD)	t(F)	M (SD)	t(F)
Gender										
Male	3.36 (.57)	.104	3.63 (.61)	-.362	3.14 (.54)	-.123	3.16 (.72)	2.36*	3.41 (.65)	-.318
Female	3.35 (.57)		3.65 (.56)		3.15 (.55)		3.03 (.71)		3.43 (.62)	
Grade level										
1 <sup>st</sup> grade	3.42b	(8.82)***	3.67b	(4.20)*	3.13	(0.24)	3.13	(0.44)	3.47b	(3.45)*
2 <sup>nd</sup> grade	3.43b		3.71b		3.16		3.08		3.47b	
3 <sup>rd</sup> grade	3.25a		3.57a		3.14		3.07		3.34a	

\*p<.05, \*\*\*p<.001.

Duncan a<b

다 유의하게 높게 나타났으며( $p<.05$ ), 학년별 인성특성을 알아본 결과 외향성, 친근성, 개방성/지성 등이 통계적으로 유의미하게 나타났다. 외향성은 3학년 학생이 1학년과 2학년 학생보다 높았으며( $p<.001$ ), 친근성과 개방성/지성도 3학년 학생이 1학년과 2학년 학생보다 높았다( $p<.05$ ).

본 연구의 성별 인성특성 차이를 알아본 결과는 감정적 안정성, 개방성/지성이 여학생이 남학생보다 유의하게 높게 나타난 Kim(2011)의 결과와 상이하다. 또한 성별에 따른 인성특성 분석결과 외향성과 성실성에 유의한 차이를 나타낸 Kwon(1996), 개방성/지성에 유의한 차이를 나타낸 Bae(2004), 외향성, 친근성, 개방성/지성에 유의한 차이를 나타낸 Lee(2015) 결과와도 상이하게 나타났다.

한편, Kwon(1996)은 학년별로는 아니지만 학교급별로 인성특성이 차이가 있는 지 알아본 결과, 친근성, 감정적 안정성, 개방성/지성이 유의미하게 차이가 나타났다. 친근성은 고등학생이 중학생보다, 감정적 안정성은 중학생이 고등학생보다 개방성/지성은 고등학생이 중학생보다 높은 것으로 나타났다. 고등학생은 입시라는 큰 과제 때문에 정서적으로 중학생에 비해 덜 안정적이라는 것을 알 수 있으며, 반면에 개방성/지성은 중학생보다 더 적극적이라는 것을 알 수 있다. 그러므로 이 시기에 왕성한

지적 탐구를 느낄 수 있는 시기임을 추측할 수 있다.

### 3. 중학생의 간식 유형별 섭취 횟수가 인성특성에 미치는 영향

간식 섭취 횟수가 인성특성에 영향을 미치는 지 간식 유형별로 알아본 결과, 인성특성 하위요인 중 외향성에는 과일섭취 횟수( $\beta=.134, p<.01$ )가 친근성에는 빵( $\beta=-.099, p<.05$ ), 과일( $\beta=.142, p<.01$ ), 빙과( $\beta=.092, p<.05$ ), 떡( $\beta=.090, p<.05$ ) 섭취 횟수가, 성실성에는 과일( $\beta=.107, p<.01$ ), 떡( $\beta=.120, p<.01$ ) 섭취 횟수가, 감정안정성에는 빵( $\beta=.105, p<.05$ ), 음료류( $\beta=-.113, p<.05$ ), 과일( $\beta=.113, p<.01$ ), 분식( $\beta=-.126, p<.01$ ) 섭취 횟수가, 개방성/지성에는 과일( $\beta=.106, p<.05$ ), 우유( $\beta=.110, p<.01$ ) 섭취 횟수가 통계적으로 유의미하게 영향을 미쳤다. 인성특성의 모든 하위요인에 과일 섭취 횟수가 긍정적으로 영향을 미쳤으며, 떡 섭취 횟수는 친근성과 성실성에 긍정적으로 영향을 미쳤으며 빵 섭취 횟수는 친근성에 부정적인 영향을 미쳤지만, 감정안정성에는 긍정적인 영향을 미쳤다. 빙과 섭취 횟수는 친근성에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 음료류 섭취 횟수는 친근성에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 음료류 섭취 횟수

Table 7. Influence of snack intake on Personality

Type of Snack	Extraversion		Agreeableness		Conscientiousness		Emotional Stability		Openness /Intellect	
	B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$	B	$\beta$
Bakery	.008	.017	-.046	-.099*	.007	.015	.060	.105*	-.030	-.061
Drink	-.029	-.069	-.020	-.046	.019	.047	-.061	-.113*	-.006	-.013
Fruit	.059	.134**	.064	.142**	.046	.107**	.063	.113**	.050	.106*
Milk	.002	.005	.020	.051	.020	.054	-.006	-.012	.046	.110**
Ice cream	.001	.003	.044	.092*	-.020	-.045	-.028	-.049	.007	.014
Biscuit	.008	.017	-.021	-.042	-.006	-.013	.006	.010	-.025	-.049
Rice cake	.029	.052	.050	.090*	.063	.120**	-.003	-.004	.040	.067
Flour-based food	.005	.011	-.005	-.011	-.039	-.084	-.075	-.126**	-.004	-.008
Fast food	.027	.053	-.013	-.024	-.042	-.084	.012	.019	-.046	-.082
Constant	3.051		3.435		3.033		3.165		3.318	
R <sup>2</sup> (adjusted)	.032(.019)		.043(.030)		.049(.035)		.042(.029)		.038(.025)	
F	2.404*		3.27**		3.651***		3.17**		2.860**	

\* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

는 감정안정성에 부정적으로 영향을 미쳤고, 우유 섭취 횟수는 개방성/지성에 긍정적인 영향을 미쳤다.

이는 간식 섭취와 성격특성의 관계를 살펴본 Lee(2003)의 연구에서 과일을 선호하는 아동이 활동성, 책임성에서 정적 상관관계가 나타난 결과와 유사하지만, 주로 많이 먹는 간식이 떡인 경우에는 성격특성과 전혀 상관관계가 나타나지 않은 결과와는 차이가 있다. 떡 뿐 아니라 과자류, 초콜릿, 감자튀김의 섭취량이 중학생의 우울과 양의 상관관계를 보인 선행연구(Kim & Cho, 2014) 연구결과와 다소 상이하다. Kim과 Cho(2014)은 우울할수록 떡, 과자류, 초콜릿과 감자튀김의 섭취량이 높다고 하였다. 한편, Joo 외(2006)는 가공유(초코, 딸기) 섭취빈도가 부모와 교사의 과잉행동평가와 정적인 상관관계를, 흰 우유 섭취 빈도는 교사의 과잉행동평가와 정적인 상관관계를 보였으며, Son(2009)은 흰 우유 섭취중량과 교사의 ADHD 평가와 부적 상관관계를 보였다. 이와 같이 우유 섭취빈도의 경우 본 연구결과와 선행연구 결과가 다소 차이가 있는데, 이는 본 연구에서는 우유를 구분하지 않았는데, 선행연구에서 우유를 가공유와 흰 우유로 구분하였기 때문으로 생각된다.

## V. 요약 및 결론

본 연구는 중학생의 간식 섭취 실태와 인성특성을 살펴보고, 성별 및 학년별로 간식 유형별 섭취 횟수 및 인성특성에 차이가 있는지 분석하였으며, 간식 유형별 섭취 횟수가 인성특성에 미치는 영향력을 알아보았다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 광주지역에서 중학생을 대상으로 자기기입식 설문조사를 통하여 수집된 717개의 자료를 분석하였으며, 분석결과는 다음과 같다.

첫째, 간식 섭취 횟수는 1일 1~2회 이상이 42.3%(303명)로 제일 많았고, 아주 가끔 37.6%(269명), 1일 2~3회 이상 12.6%(90명), 전혀 먹지 않는다 7.5%(54명) 순으로 나타났으며, 간식 섭취 시기는 점심저녁 사이 67.4%(488명)로 제일 많고, 저녁식사 후 17.1%(124명), 기타 10.6%(77명), 아침점심 사이 4.3%(31명), 아침식사 전 0.6%(4명) 순으로 나타났다. 간식

섭취 이유는 습관적으로 27.3%(182명), 식사량이 부족해서 21.0%(140명), 식사를 걸러서 13.6%(91명), 스트레스 해소 8.2%(55명) 순으로 답하였다. 간식 선택 시 고려사항은 맛 79.0%(562명)이 제일 많았고, 가격 7.5%(53명), 크기나 부피 4.5%(32명), 유명회사 제품 3.7%(26명), 영양가 2.8%(20명), 보기에 맛있어 보이는 것 1.5%(11명), 위생 1.0%(7명) 순으로 나타났다. 인성특성은 하위요인 중 친근성이 3.64로 제일 높았고, 외향성 3.36, 개방성/지성 3.42, 성실성 3.15, 감정안정성 3.09 순으로 높은 것으로 나타났다.

둘째, 성별에 따라 간식 유형별 섭취 횟수를 알아본 결과, 우유, 떡이 통계적으로 유의미하게 나타났다. 우유 섭취 횟수는 남학생이 여학생보다 유의미하게 많았으며( $p<.001$ ), 떡 섭취도 남학생이 여학생보다 유의미하게 많았다( $p<.05$ ). 학년에 따라 간식 유형별 섭취 횟수를 알아본 결과 음료만이 통계적으로 유의미하게 나타났는데, 3학년 학생이 1학년 학생보다 음료 섭취 횟수가 많은 것으로 나타났다( $p<.05$ ). 성별에 따른 인성특성은 감정안정성만이 남학생이 여학생보다 유의적으로 높게 나타났으며( $p<.05$ ), 학년별 인성특성은 외향성( $p<.001$ ), 친근성( $p<.05$ ), 개방성/지성( $p<.05$ )의 경우 중학교 3학년 학생들이 중학교 1학년과 2학년 학생들보다 유의적으로 낮게 나타났다.

셋째, 간식 유형별 섭취 횟수가 인성특성에 영향을 미치는지 알아본 결과, 인성특성 하위요인 중 외향성에는 과일섭취 횟수( $\beta = .134, p<.01$ )가 친근성에는 빵( $\beta = -.099, p<.05$ ), 과일( $\beta = .142, p<.01$ ), 병과( $\beta = .092, p<.05$ ), 떡( $\beta = .090, p<.05$ ) 섭취 횟수가, 성실성에는 과일( $\beta = .107, p<.01$ ), 떡( $\beta = .120, p<.01$ ) 섭취 횟수가, 감정안정성에는 빵( $\beta = .105, p<.05$ ), 음료류( $\beta = -.113, p<.05$ ), 과일( $\beta = .113, p<.01$ ), 분식( $\beta = -.126, p<.01$ ) 섭취 횟수가, 개방성/지성에는 과일( $\beta = .106, p<.05$ ), 우유( $\beta = .110, p<.01$ ) 섭취 횟수가 통계적으로 유의미하게 영향을 미쳤다. 인성특성의 모든 하위요인에 과일 섭취 횟수가 긍정적으로 영향을 미쳤으며, 떡 섭취 횟수는 친근성과 성실성에 긍정적으로 영향을 미쳤으며 빵 섭취 횟수는 친근성에 부정적인 영향을 미쳤지만, 감정안정성에는 긍정적인 영향을 미쳤다. 병과 섭취 횟수는 친근성에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 음료류 섭취 횟수는 감정안정성에 부정적으로 영향을 미쳤고, 우유 섭취 횟수는 개방성/지성에 긍정적인 영향을 미쳤다.

본 연구결과를 토대로 중학생의 간식 유형별 섭취 횟수가 인

성특성과 관련이 있다는 것을 알 수 있다. 그러므로 청소년의 인성특성에 긍정적인 영향을 주는 간식의 종류 섭취를 권장하고 관련 내용을 교육시키는 것이 필요하다. 이에 본 연구결과에 따른 시사점 및 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 중학생들의 간식 섭취는 매일 오후시간에 주로 섭취하고 영양보다는 맛을 고려하여 선택하는 경향이 있다. 따라서 중학생들이 자신의 건강과 영양을 고려하여 간식을 선택하도록 하는 교육과 바람직한 환경을 제공하여야 한다.

둘째, 중학생의 인성특성을 알아본 결과 인성특성에서 성실성과 감정 안정성이 가장 낮게 나타났다. 성실성은 의지 혹은 성취를 위한 의지로 진취적인 진로설계와 관련되며, 감정 안정성은 정적인 감정, 안정성, 정서 등으로 친구 및 가족과의 관계에서 매우 중요한 인성이므로 교과교육과 생활지도 시 집중적으로 육성해야 할 것이다.

셋째, 중학교 1학년보다 3학년 학생의 음료 섭취가 높게 나타난 결과는 학년이 올라갈수록 친구관계나 다양한 사회적 활동의 증가로 인한 결과로 해석된다. 음료는 비만과도 관련하여 학교 내에서 판매를 금지하는 강력한 규제를 실시하여야 한다고 생각된다. 가정에서도 음료의 섭취에 대한 지도가 필요하다.

넷째, 음료 섭취는 감정안정성에 부적 영향을 미치고 있으므로 탄산음료나 단음료 등 간편한 가공음료를 지양해야 한다. 특히, 단음료 대신 물을 충분히 마시고 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기는 것을 제안한 국민 공통 식생활지침을 지키는 것이 필요한 것을 재확인할 수 있었다.

다섯째, 과일 섭취가 인성특성에 긍정적인 영향력이 있는 것을 확인하였다. 이는 선행연구에서도 확인된 바, 인성 발달을 위해 가정과 학교급식에서 충분히 과일을 제공하여야 한다.

여섯째, 떡 섭취가 친근성과 성실성에 긍정적인 영향을 미친 것은 조부모나 부모들의 전통적 식습관의 영향으로 해석된다. 하지만, 떡이 중학생의 우울과 양의 상관관계를 보인 선행연구(Kim & Cho, 2014) 결과와 다소 차이가 있는 바, 이에 가족관계와 가족과의 식사에 대한 변수도 포함하여 종합적으로 살펴보는 후속연구가 요구된다.

일곱째, 떡 섭취 횟수는 친근성에 정적 영향을 미친 반면, 빵 섭취 횟수는 친근성에 부적 영향을 미친 것으로 나타났다. 떡과 빵은 모두 탄수화물 식품으로 분류되지만 정반대의 결과가 나온 것은 시식 장소, 함께 먹는 사람, 곁들여 먹는 식품 등에 차

이가 있기 때문으로 생각된다. 이에 후속연구에서는 좀더 입체적인 조사가 연구가 이루어져야 할 것으로 생각된다.

## 참고문헌

- Bae, S. J. (2004). *A study on relationship between eating habit and personality or scholastic adjustment of middle school student*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul, Korea.
- Bang, S. J. (1986). *Study on eating habits and food preference of female middle school students in Chungju area*. Unpublished master's thesis, Chungbuk National University, Chungbuk, Korea.
- Cho, J. W. (2002). *Analysis of regional dietary intake of adolescents in Korea*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul, Korea.
- Choi, H., Kim, K., Kim, C., Kim, H., Son, J., Choi, K., & Hyun, T. (2017). *지역사회영양학[Community nutrition]*. Geonggi: Powerbook.
- Doo, M. A., Seo, J. Y., & Kim, Y. H. (2009). Factors to influence consumption pattern of snacks of middle school students in Ilsan area. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 38(12), 1732-1739.
- Han, G. S., & Cho, W. K. (2011). Study of dietary behaviors and snack intake patterns of high school students in Seoul, Incheon, and Gyeonggi-do. *Korean Journal of Food Culture*, 26(5), 490-500.
- Jang, J. H. (1972). *교육과 사회 [Education and society]*. Seoul: Kyungjisa.
- Jang, S. H. (2015). Essence of the humanity and direction of the humanity education to pursuit in the law for the stimulation of the humanity education: Focus on the happiness discussion. *Journal of Ethics Education Studies*, 37, 75-104.
- Jo, J. I., & Kim, H. K. (2008). Food habits and eating snack

- behaviors of middle school students in Ulsan area. *The Korean Journal of Nutrition*, 41(8), 797-808.
- Joo, N., Kim, S., Park, H., Lee, S. Kim, M., & Jung, K. (2006). The effect of snack intake of preschoolers on ADHD. *Korean Journal of Food Culture*, 21(2), 193-201.
- Jung, L. H., Kim, Y. J., & Jeon, E. R. (2014). On snack purchasing behavior, understanding of food and nutrition labeling of middle school students in Naju area. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 26(4), 1-19.
- Kim, B.-R. (2009). Fast food consumption pattern and food habit by fast food intake frequency of middle school students in Wonju area. *Korean Home Economics Education Association*, 21(4), 19-33.
- Kim, H. J. (2014). *Analysis of the relationship between intake of sugary snacks and stress, anger, and aggression in elementary school: Fifth and sixth grade elementary students from Gyeongbuk province*. Unpublished master's thesis, University of Brain Education, Chungnam, Korea.
- Kim, M. S. (2011). *The effect on dietary habits, personality and food neophobia by family meals participation*. Unpublished master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, Korea.
- Kim, S. J. (2000). *A study on the relationships between eating habits, personality characteristics and academic performances in the sixth grade of elementary school*. Unpublished master's thesis, Kyungnam University, Kyungnam, Korea.
- Kim, Y.-J. (2009). *Relation between sugar intake and ADHD of school children: With the subjects of some school children in Seoul*. Unpublished master's thesis, Dankook University, Seoul, Korea.
- Kim, Y. J. (2013). *A study on snack buying behavior, understanding of food and nutrition labeling of middle school students in Naju area*. Unpublished master's thesis, Chonnam National University, Gwangju, Korea.
- Kim, G. R., & Kim, M. J. (2013). Differences in snacking behavior and general characteristics of high school students in some areas in Seoul and Kyonggido. *Culinary Science & Hospitality Research*, 19(2), 11-27.
- Kim, K. H., & Cho, H. S. (2014). Snacking behaviors and depression in middle school students in Jeonnam Area. *Journal of the Korean Society of Dietary Culture*, 29(5), 373-379.
- Kwon, E. J. (1996). *Communication satisfaction in parent-adolescent and the adolescents' personality*. Unpublished master's thesis, Gyeongsang National University.
- Lee, H. S. (2003). *A study on the relationship between based on the 6th graders' dietary habits and characters*. Unpublished master's thesis, Chuncheon National University of Education, Gangwon, Korea.
- Lee, J. K., & Rhie, S. G. (2008). The effect of carbohydrate processed snacks on middle school students' emotional intelligence. *The Korean Journal of Community Living Science*, 19(3), 335-351.
- Lee, S. C. (2004). *Relationship between the dietary habits of middle school girls and their personality and school grades*. Unpublished master's thesis, Korea National University of Education, Chungbuk, Korea.
- Lee, S. Y. (2015). *A study on eating habits, personality characteristics and food neophobia of high school students*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul, Korea.
- Ministry of Education, Ministry of Health and Welfare, & Centers for Disease control and Prevention(2018). *The 14<sup>th</sup> Korea Youth Risk Behavior Survey(2018) Statistics*.
- Park, K. R. (2015). *Dietary survey in accordance with the breakfast and snack intakes of high school students in Incheon*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Education Inha University, Incheon, Korea.
- Park, S. S. (2015). *Analysis of dietary habit and snack intake among children with attention deficit hyperactivity disorder in Daegu*. Unpublished master's thesis,

- Keimyung University, Daegu, Korea.
- Park, H. Y., & Kim, K. N. (1995). Relationship among snacks, unbalanced diet, and eating behavior of middle school students. *Journal of Korean Home Economics Education Association*, 7(2), 79-89.
- Park, S. J., Choi, H. M., Mo, S. M., & Park, M. M. (2003). A study on dietary practices of juvenile delinquents in Korea. *Korean Journal of Community Nutrition*, 8(4), 512-525.
- Patterson, C. H. (1989). *Humanistic Education*. (S. H. Jang, Trans.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.. (Original work published 1973).
- Seo, H.-C. (2013). The relationship between sugar intake and emotional function of adolescent. *Journal of Brain Education*, 11, 75-97.
- Son, S. H. (2009). *Relationship between snack consumption and ADHD among elementary school children in Cheongju area*. Unpublished master's thesis, Chungbuk National University, Chungbuk, Korea.
- Song, J. E. (2003). *The relations of the unbalanced diets, children's self-concept and problem behaviors*. Unpublished master's thesis, Korea University, Seoul, Korea.
- Yi, H. J. (1989). *A study on the relationship between food habits, food preferences and personality traits of children*. Unpublished master's thesis, Graduate School of Education Inha University, Incheon, Korea.
- Yoo, Y. S., & Kim, S. H. (1994). A study on the prevalence of obesity and the related factors among high school girls. *Journal of Korean Home Economics Association*, 32(3), 185-196.

<국문요약>

본 연구는 중학생의 간식 섭취와 인성의 일반적인 특성을 살펴보고, 성별 및 학년별 인성특성이 차이가 있는지 분석하였으며, 간식 섭취 횟수가 인성특성에 미치는 영향력을 알아보았다. 연구의 목적을 달성하기 위하여 광주지역에서 중학생을 대상으로 자기기입식 설문조사를 통하여 수집된 717개의 자료를 분석하였다. 자료는 SPSS 프로그램을 이용하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, t-검증, ANOVA, 사후검증, 중다회귀분석을 실행하였으며, 분석결과는 다음과 같다. 첫째, 간식 섭취 횟수는 1일 1~2회 이상이 303명(42.3%)으로 제일 많았고, 아주 가끔 269명(37.6%), 1일 2~3회 이상 90명(12.6%), 전혀 먹지 않는다 54명(7.5%) 순으로 나타났으며 간식 섭취 이유는 습관적으로 182명(27.3%), 식사량이 부족해서 140명(21.0%), 식사를 걸러서 91명(13.6%), 스트레스 해소 55명(8.2%) 순으로 답하였다. 인성특성은 5점 리커트 척도로 답하도록 하였는데, 하위요인 중 친근성이 3.64로 제일 높았고, 개방성/지성 3.42, 외향성 3.36, 성실성 3.15, 감정안정성 3.09 순으로 높은 것으로 나타났다. 둘째, 성별에 따른 인성특성은 감정안정성만이 여학생이 남학생보다 유의적으로 높게 나타났으며( $p < .05$ ), 학년별 인성특성은 외향성( $p < .001$ ), 친근성( $p < .05$ ), 개방성/지성( $p < .05$ )의 경우 중학교 3학년 학생들이 중학교 1학년과 2학년 학생들보다 유의적으로 낮게 나타났다. 셋째, 간식 섭취 횟수가 인성특성에 영향을 미치는 지 알아본 결과, 인성특성 하위요인 중 외향성에는 과일섭취 횟수( $\beta = .134$ )가 친근성에는 빵( $\beta = -.099$ ), 과일( $\beta = .142$ ), 빙과( $\beta = .092$ ), 떡( $\beta = .090$ ) 섭취 횟수가, 성실성에는 과일( $\beta = .107$ ), 떡( $\beta = .120$ ) 섭취 횟수가, 감정안정성에는 빵( $\beta = .105$ ), 음료류( $\beta = -.113$ ), 과일( $\beta = .113$ ), 분식( $\beta = -.126$ ) 섭취 횟수가, 개방성/지성에는 과일( $\beta = .106$ ), 우유( $\beta = .110$ ) 섭취 횟수가 통계적으로 유의미하게 영향을 미쳤다. 인성특성의 모든 하위요인에 과일 섭취 횟수가 긍정적으로 영향을 미쳤으며, 떡은 친근성과 성실성에 긍정적인 영향을 미쳤으며 음료류는 감정안정성에 부정적으로 영향을 미쳤다. 이에 단음료 대신 물을 충분히 마시고 우리 식재료를 활용한 식생활을 즐기는 것을 제언한 국민 공통 식생활지침을 지키는 것이 필요한 것을 재확인할 수 있었다. 본 연구결과는 중학생의 건강증진을 위한 간식 섭취와 인성개발의 방안을 모색하는데 기여할 수 있다고 생각한다.

■ 논문접수일자: 2018년 11월 12일, 논문심사일자: 2018년 12월 7일, 게재확정일자: 2019년 3월 28일