



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2023년 2월

교육학석사(영양교육) 학위논문

전남 일부지역 고등학생 기숙사생과 비기숙사생의 간식 섭취실태 및 인식 비교

조선대학교 교육대학원

영양교육전공

이 루 비

전남 일부지역 고등학생 기숙사생과 비기숙사생의 간식 섭취실태 및 인식 비교

A Study and perception comparison on the Snack
Intake of Students Living in Dormitories and Those
Living with Their Families in Jeollanam-do

2023년 2월

조선대학교 교육대학원

영양교육전공

이 루 비

전남 일부지역 고등학생 기숙사생과 비기숙사생의 간식 섭취실태 및 인식 비교

지도교수 김 복 희

이 논문을 교육학석사(영양교육)

학위청구논문으로 제출함

2022년 10월

조선대학교 교육대학원

영양교육전공

이 루 비

이루비의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 이재준 ㉠

심사위원 조선대학교 교수 이주민 ㉠

심사위원 조선대학교 교수 김복희 ㉠

2022년 12월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT iv

제 1 장 서 론 1

제 2 장 이론적 배경 5

제 1 절 청소년기와 영양 5

제 2 절 기숙사 급식 현황 8

제 3 절 청소년 간식 섭취 9

제 3 장 연구 방법 11

제 1 절 연구 대상 및 조사기간 11

제 2 절 연구 내용 및 방법 12

1. 일반사항 조사 12

2. 식습관 조사 12

3. 건강행태 13

4. 간식섭취실태 13

5. 식품구매빈도조사 13

제 3 절 자료 분석 14

제 3 장 연구 결과 및 고찰 15

제 1 절 대상자의 일반적 특성 분포 15

제 2 절 대상자의 식습관 조사 17

제 3 절 대상자의 건강행태 26

제 4 절 대상자의 건강행태 36

제 5 절 대상자의 식품구매빈도실태 47

제 4 장 요약 및 결론 51

제 1 절 연구의 요약 51

제 2 절 시사점 및 제언 55

참 고 문 헌 57

부 록(설문지) 62

표 목 차

- 표 1. 일반적 특성 분포 16
- 표 2. 성별에 따른 식습관 조사 분포 20
- 표 3. 거주형태에 따른 식습관 조사 분포 24
- 표 4. 성별에 따른 건강행태 특성 비교 27
- 표 5. 성별에 따른 건강 행태 특성 분포 29
- 표 6. 거주형태에 따른 건강행태 특성 비교 32
- 표 7. 거주형태에 따른 건강 행태 특성 분포 34
- 표 8. 성별에 따른 간식섭취 분포 37
- 표 9. 성별에 따른 주중 및 주말 간식 섭취 시간 39
- 표 10. 성별에 따른 간식 구입 장소 40
- 표 11. 거주형태에 따른 간식섭취 분포 43
- 표 12. 거주형태에 따른 주중 및 주말 간식 섭취 시간 45
- 표 13. 거주형태에 따른 간식 구입 장소 46
- 표 14. 성별에 따른 대상자의 식품구매빈도 49
- 표 15. 거주형태에 따른 대상자의 식품구매빈도 50

ABSTRACT

A Study and perception comparison on the Snack Intake of Students Living in Dormitories and Those Living with Their Families in Jeollanam-do

Rubi Lee

Advisor: Prof. Bok-hee Kim, Ph. D.

Department of Food and Nutrition

Graduate School of Chosun University

As a result of the study, it was found that male students consumed more carbonated beverages than female students and were less aware of nutrition labels. In addition, it was found that non-dormitory students had a lower frequency of fruit intake and a higher frequency of eating out than dormitory students. These results suggest that additional nutrition labeling awareness education for male students and nutrition education for non-dormitory students are necessary for high school students to maintain a healthy diet.

Looking at the health status of the subjects, the proportion of male students who thought they were healthy was higher than that of female students, and the proportion of female students who recognized that they were slightly overweight was higher than male students in self-perception of body shape. Therefore, it is necessary to provide education and counseling on physical health and correct healthy

weight awareness for female students.

In addition, non-dormitory students showed higher smartphone usage and usage time than dormitory students. Dormitory students seem to show less use by students as they control their smartphones at school. Therefore, it is difficult for non-dormitory students to control their smartphone usage outside of school, but it is necessary to help them control their smartphone usage time by themselves by providing education and counseling to control smartphone usage.

Recently, as various foods are produced, indiscriminate snack intake is being made. As snacks are used to replace meals, proper nutrition is not supplied during the growth period, or when snacks are consumed after meals, overnutrition is increasing. According to the results, male students had the highest snack intake while playing smartphones or games, and female students had the highest snack intake while studying or doing homework. In addition, since dormitory students are controlled by the time they use their smartphones, it was found that the highest rate was found when studying or doing homework. On the other hand, non-dormitory students often consumed snacks when using smartphones. This suggests that it is necessary to educate non-dormitory male students on snack intake and self-control of indiscriminate snack intake.

Looking at the frequency of frequently purchased snacks, it can be seen that both male and female students, dormitory and non-dormitory students, frequently consume bread and noodles. This result shows the need for nutrition education on the proper intake of carbohydrates or high-fructose corn syrup. It is thought that education on nutrition labeling is necessary so that students can recognize the

importance of proper nutrition intake and purchase the right food. Therefore, adolescence is a starting point that influences lifelong habits, and it is necessary to make people aware of proper nutrition intake, and to increase the quality of proper snack purchase and intake by themselves.

Since this thesis targeted students from some regions in Jeonnam, it is difficult to say that it is representative of all university students in the country. In view of the imbalance in the gender ratio among the total of 258 respondents, 150 male and 108 female, it is necessary for follow-up research to consider the male and female gender ratio. You need to conduct a survey. This study aims to confirm the status of high school students' snack intake according to gender and housing type, and to provide basic data for healthy daily life and improvement of eating habits. There is a need to conduct additional research for this.

제 1 장 서 론

인간에게 있어 청소년기는 일생을 통해 신체적·정신적으로 성장 발육하는 중요한 시기로 골격, 근육, 지방 및 혈액 등의 신체 조직이 증대하면서 꾸준한 성장을 지속하는 시기이다(이경화, 윤현숙, 2001). 이 시기는 연령상 10대 후반으로, 이 시기에는 신체적 변화가 급격하게 일어나며(황현선, 1995), 심리적으로 사춘기라는 특수한 감정의 성숙으로 인해 감정의 변화가 심하고, 식습관이 형성, 고정되어 가는 시기이다. 또한, 일생을 통해 가장 많은 영양을 필요로 하는 동시에 영양섭취의 불균형에 처하기 쉬우므로(정복미, 최일수, 2003; 현주 외, 2009), 영양적 균형과 식품에 대한 올바른 식생활 형성의 필요성이 요구된다.

그러나, 우리나라의 청소년들은 신체적, 생리적 변화로 활동량이 증가하여 식생활의 중요성이 더욱 강조되는 시기(연미영 등, 2008)임에도 불구하고, 입시 위주의 경쟁적인 학습환경으로 인해 불균형한 식사와 영양소가 떨어지는 식사방법 등으로 인해 성장에 영향을 받는다. 특히, 좋은 영양 상태는 올바른 영양 지식과 식습관에 의해 결정되므로, 이 시기에 바람직한 영양교육과 식습관 지도는 청소년들의 신체적인 성장과 건강뿐만 아니라 성격 형성 시기의 정서적 안정과 학습능력 향상에도 매우 중요하다. 식습관은 한 번 형성되면 쉽게 바꿀 수 없으므로 청소년기에 잘못된 형성된 식습관은 성인기까지 평생의 건강에 매우 큰 영향을 미치게 된다(김경원, 신은미, 2002)는 점에서 매우 중요하다.

고교다양화 정책에 따라 기숙형 고등학교가 증가됨에 따라 많은 학생들이 기숙사에 거주하며 하루의 두 세끼 이상을 학교에서 섭취하게 된다. 부모의 통제에서 벗어나 식품을 다양하게 섭취하지 못하고 기호성에 의존하여 식품을 선택하고, 과중한 학업과 스트레스로 인해 식품섭취에 신경을 쓸 시간이 없어 결국 간편한 식품을 자주 선택하게 된다고 한다. 청소년의 영양섭취는 주로 가정이나 학교에서 이루어지는데, 이 중에서도 기숙사에서 거주하는 학생들은 하루의 거의 모든 영양소를 기숙사 급식소에서 섭취한다. 특히, 경제력이 없고 가정이나 학교 급식실에서 영양소를 섭취해야 하는 이들에게 청소년기에 요구되는 높은 영양소 요구량을 충

족하여, 일생의 건강을 유지하는 데 도움을 받는다(이선웅 등, 2000). 특히 여학생들은 외모에 대한 지나친 관심으로 잘못된 체중조절과 식사를 거르는 경우가 많으며, 스낵식품 선호 등 좋지 못한 식습관, 잘못된 영양 지식, 경제력의 한계 때문에 부적당한 식사를 한다는 보고들이 있다. 이에 기숙사 거주 학생과 비 기숙사 학생을 대상으로 식생활 실태를 알아보고, 이들의 식습관과 영양섭취 상태를 확인하여 다양한 양상과 문제점을 파악하는 것이 필요하다. 이에 따라 기숙사 및 비 기숙사 재학생을 위한 올바른 영양교육과 식생활 지도를 제공하는 것이 필요하다.

최근에 식습관이 서구화되고, 식생활 문화가 발달함에 따라 간식은 과거와 비교하면 영양소 섭취에 더 큰 비중을 차지하고 있다. 특히, 영양소 섭취가 중요하고 일상에서 간식섭취가 잦은 청소년기 학생들에게 간식은 ‘정해진 식사 시간 이외에 먹는 음식’(연지영, 2017)으로 세 끼 식사에 충족하지 못한 영양소를 보충하고 끼니 사이에 공복 시간을 줄이는 역할을 한다(Shim JE 등, 2004). 간식은 영양공급 뿐만 아니라 정신적 휴식 및 정서적인 안정을 도모하여 영양소를 골고루 섭취할 수 있는 식품을 선택한다면 청소년기 영양에 도움을 준다(오선영, 왕수경, 2013).

청소년기의 식생활을 보면 정상적인 하루 세끼의 전통적인 식사 섭취 형태에서 부식을 통한 간식 섭취의 형태로 크게 변화되고 있다(조재원, 2002). 청소년의 에너지 주요 급원 식품으로 밥, 아이스크림, 우유, 라면, 스낵, 빵 순으로 식사 외의 간식을 통한 에너지 섭취 의존도가 매우 높았다(김미연, 2002). 간식은 단순히 영양 섭취 면에서 뿐만 아니라 청소년의 피로를 풀어주고 기분전환, 원기회복, 정신적 휴식 및 정서적인 안정을 도모하므로 그 의미가 매우 중요하다(박영선, 2003). 그러나 간식으로 과자나 스낵류, 동물성 식품이나 기호성 음료가 주를 이루는 패스트푸드를 선호하여 영양 면에서 균형적이지 못하고 동물성 지방과 단백질 등 한쪽으로 기울어진 간식을 섭취하기 쉬워 문제가 되고 있다(박수진과 김애정, 2000). 이런 식품류의 섭취함에 따라 청소년들의 칼슘, 철, 비타민A 등 섭취 불량이 초래되고 이런 상태의 장기화는 성장 및 면역 기능의 약화, 만성 빈혈 등으로 이어질 수 있어 학업에도 큰 영향을 미치게 된다(김초일, 2001).

.현재 우리나라 청소년들은 과거에 비해 풍요로운 식생활을 하고 있으나, 실제

영양소 섭취 상태는 불균형한 경우가 많다. 청소년들은 잦은 결식, 빈약한 식사, 식사 시간의 불규칙 및 입시에 대한 중압감과 사춘기의 심리적 불안정 상태 등에 의한 스트레스 등으로 적절한 식사 행동을 가지기 어렵고, 외모에 대한 관심이 많아 무분별한 체중 감소 및 편식으로 인해 잘못된 식습관이 형성될 수 있다(연미영 등, 2008; 정나영과 김경원, 2009). 이러한 현상은 2008과 2009 국민건강통계에서도 나타나고 있다. 2008 국민건강통계에서 청소년(12~18세)들의 아침 식사 결식률(25.8%)은 6세 이상 아동(9.9%)보다 현저히 높았으며, 30~49세 성인(22.5%)보다도 높은 것으로 조사되어 1일 3식의 규칙적인 식사를 통한 균형 잡힌 영양섭취가 매우 취약한 계층으로 나타났다(보건복지부a, 2011). 2009 국민건강통계의 연령별 영양부족 또는 과잉 섭취 현황에서는 ‘영양섭취기준미만 섭취자’ 비율이 성인(30~49세)은 12.1%인 반면 청소년(12~18세)은 20.7%로 성인보다도 현저히 높은 수준이었다(보건복지부b, 2011).

서구화된 식생활과 여성의 사회진출 증가로 청소년들은 다양한 간식의 선택과 섭취가 증가하고 있으며 총 섭취 열량% 중 간식의 섭취 비율이 증가하고 있다(Lee JK & Rhie SG. 2008; Song YJ, Joung 등2006; Lyu ES 등2006). 청소년기의 간식 종류로 과자나 스낵류, 동물성 식품이나 기호성 음료가 주를 이루는 패스트푸드를 선호하여 영양 면에서 불균형적인 동물성 지방과 단백질 등 한쪽으로 기울어진 간식을 섭취하기 쉬워 청소년의 비만과 치아우식증의 원인으로 문제가 되고 있다(Park IJ & Park YW, 2009; Giammattei J. et al. 2003; Park SJ & Kim AJ 2000). 하지만 청소년들은 영양에 대한 지식이 부족하고 이런 식품 섭취로 인한 건강의 유해성을 인식하지 못하므로 간식의 선택에 문제점을 나타내고 있다(Eom HS et al. 2005). 이에 고등학생의 간식에서 나타나고 있는 식습관 실태를 파악하여 간식의 중요성을 인식시키고 올바른 간식 선택과 섭취를 유도하는 것이 필요하다(김금란, 김미정, 2013)

따라서 본 연구는 청소년기의 올바른 식습관 형성과 양질의 영양소 섭취에 대한 인식이 중요해짐에 따라 고등학생의 간식 섭취 실태를 파악하고, 이와 관련된 간식 섭취에 관한 연구가 필요하다고 판단하였다. 이를 위해 본 연구는 전남 일부지역

고등학생을 기숙사생과 비기숙사생으로 구분하고, 이들의 식습관, 건강행태, 간식 섭취실태 및 식품구매빈도를 파악하고, 이를 분석하여 향후 고등학생들의 건강한 식생활을 위한 방안을 마련하는데 유의미한 기초자료로 활용하고자 한다.

제 2 장 이론적 배경

제 1 절 청소년기와 영양

식생활은 각 사회의 문화적 및 경제적 조건 등에 의한 생활 형태에 따라 영향을 받는다. 따라서, 개인의 식생활은 인간의 행동양식과 밀접하게 관련되어 있다고 볼 수 있다(문수재, 1989). 개인이 식품을 선택하는 것을 말하는 식성이나 기호도 말고도 경제적 및 교육적 수준이나, 가족 문화와 풍습, 그리고 자신의 나라의 식문화로부터 영향을 크게 받는다. 이 중에서도 특히 자주 섭취하는 식품을 통해 개인의 식습관이 형성되는데, 개인의 음식 섭취에 영향을 미치는 식행동이 식생활 전반에 유의미한 영향을 미친다는 점에서 일상 전반에 주요 요인으로 작용된다(박미영, 1994). 이에 따라, 일상의 질을 높이기 위한 방법으로 고영양 섭취와 긍정적인 식생활을 영위하기 위해서는 올바른 식습관이 매우 중요하고, 식행동을 올바른 방향으로 변화시켜 나가는 것이 필요하다.

생애주기 중에서도 청소년기에는 신체적 및 정신적 측면에서 활발한 성장이 이루어진다. 또한 동시에 성적으로도 성숙이 이루어지는 시기인데, 이 시기에는 다른 생애주기에 비해 보다 바람직한 식습관과 균형 잡힌 영양소 섭취가 중요하다. 또한, 5대 영양소를 고르게 섭취하여 신체적으로 바람직하게 성장해야 할 뿐만 아니라, 정신적으로도 성숙되어야 한다. 이 과정에서 음식물의 섭취는 매우 중요한 역할을 한다. 그리고, 청소년 시기의 고른 영양 상태는 신체적 및 정신적 발육 뿐만 아니라 성인이 되었을 때의 건강에도 중요한 영향을 미친다. 따라서, 청소년기의 바람직한 생활양식과 식습관의 습득은 매우 중요하다(Gibson 등, 1998). 그러나 이 시기에 다양하지 못한 영양물의 섭취가 이루어지거나, 잦은 아침 결식을 하는 문제 그리고 고열량 간식의 빈번한 섭취와 불규칙한 식사 등으로 섭취의 문제를 가진 청소년이 많은 것으로 보고되고 있다(Kim, 2012) 우리나라 청소년들의 식생활을 살펴보면, 조기 등교로 인한 아침 결식이 잦고, 식사 전의 간식이나 저녁의

과식 등의 문제가 많은 것으로 확인된다. 또한, 입시에 대한 불안감과 과도한 사교육으로 인한 불규칙한 식사시간의 문제, 사춘기의 심리적인 불안정과 외모에 대한 높은 관심에 따른 다이어트, 식품의 과대 광고 등으로 올바른 식생활을 하기 어려운 문제가 주요한 원인으로 꼽힌다(박민영, 2002).

이 중에서도 청소년기의 아침 결식율은 서울지역(조재원, 2002) 22%, 전주지역(성선화, 2003) 27.3%, 인천지역(권우정, 2001) 37.7%로 지역별로 차이는 있었지만, 전반적으로 아침 결식률은 20% 이상 높게 나타났다. 특히, 저소득층(김미연, 2002)은 59.7%로 소득이 낮을수록 결식률이 높았다. 또한, 과체중군 일수록 결식률이 높게 나타났으며(주은정, 박은숙, 1998; 조민정, 2000), 아침 결식의 이유는 성별 및 비만도에 따라 차이가 있었다. 여학생의 경우 ‘식욕이 없어서’가 주된 이유이고, 남학생의 경우 ‘맛있는 음식이 없어서’가 많았다. 또한 비만도에 따라 과체중군은 ‘식욕이 없어서’의 경우가 저 체중군이나 정상체중군보다 낮았으며, ‘늦게 일어나서’의 경우는 저체중군보다 높았다(주은정, 박은숙, 1998). 식사를 제대로 하지 않으면 하루 종일 능률이 저하될 뿐 아니라 간식이나 과식을 하게 되어 비만과 위장병을 초래할 수 있으며, 인지 수행에 해로운 작용을 하는 것으로 보고 되어있다(대한비만학회, 1995).

식사횟수는 하루 3번 식사를 하는 경우가 도시지역(성선화, 2003)의 63.5% 보다 농촌지역(권우정, 2001) 75.0%가 더 높아, 비교적 농촌지역일수록 하루 3번 식사하는 비율이 높게 나타났다. 또한, 저소득층일수록 식사하는 비율이 낮았고(김미연, 2002), 과체중군일수록 하루 3번 식사하는 비율이 낮았다(서정희, 2000). 식사횟수가 규칙적일수록 신체의 생활 리듬 균형을 유지시켜 주고, 영양의 균형성을 지키는데 효과적이므로, 하루 3번의 규칙적인 식습관 형성이 매우 중요하다고 할 수 있다. 식사의 규칙성은 저소득층일수록 불규칙적인 식사를 하였으며(김미연 2002), 식사 속도는 저체중군(41.6%)이 정상체중군(32.4%)이나 과체중군(28.6%)보다 빨리 먹는 경향이 나타났다(노희경, 1998).

식습관은 영아기나 아동기에 형성되어 청소년기에 결정되는데, 그 이후 생애주기의 식습관에 많은 영향을 준다. 최근 사회가 급변함에 따라 가공식품이나 즉석식품

등의 사용이 급증하고 있다. 특히 영양적 차원에서 품질이 떨어지더라도 청소년이 선호하는 연예인이나 인플루언서 등의 선전이나 광고를 활용하여 구매율을 높이는 사례도 많다. 따라서, 대중매체를 통한 가공식품 및 즉석식품의 광고는 완전한 식습관이 형성되기 이전의 이들에게 혼돈과 판단의 오류를 범하게 하는 문제를 고려할 필요가 있다. 또한 청소년기는 사춘기와 더불어 식습관도 변화하며, 일단 형성된 식습관을 수정하기가 매우 어렵다는 것을 생각할 때 올바른 식습관을 형성하는 것이 매우 중요하다고 할 수 있다(최은숙, 2010).

제 2 절 기숙사 급식 현황

기숙사 급식은 학교 캠퍼스 내에 거주하고 생활하는 사람들을 대상으로 하여 1일 3식을 기준으로 1주일에 7일간 급식을 제공하는 급식 형태로 정의할 수 있다 (McCool 등, 1994). 외국의 경우 12세기 영국의 옥스퍼드 대학에서 본인이 스스로 비용을 지불하기 어려운 학생들에게 지원하는 형태로 이루어지던 것이 기숙사 급식의 시작이라고 할 수 있다. 우리나라의 경우 1894년 성균관의 유생들에게 식사를 제공하던 것이 기숙사 급식의 시작이라 할 수 있으며, 1980년 이화학당의 기숙사인 “양관”에서 전교생이 기숙사 생활을 하게 됨에 따라 기숙사내의 사감 선생님의 지도 아래 학생 자치로 음식을 준비하게 되었다.

기숙형 고등학교의 기숙사생들은 가정의 부모님 통제에서 벗어나 독립적인 생활을 하게 되며 하루 3끼의 식사를 기숙사 급식을 통해 제공받게 되므로 기숙사 급식은 기숙사생들의 식생활 전반을 책임지고 있다. 기숙사에서 생활하는 학생들은 기숙사 급식을 통해 모든 식사를 해결해야 하기 때문에 메뉴의 다양화, 식사 질 및 시각적인 만족에 대한 요구가 높아지고 있고 학생들의 건강에 대한 중요성 인식이 향상됨에 따라 급식에 대한 요구도가 더욱 증가하고 있으나 단조로운 메뉴 등으로 인해 학생들은 기숙사급식을 식상하게 인식하고 있으며 이 점이 기숙사급식에서 가장 큰 문제점이라 할 수 있다(김경자, 채인숙, 2014). 따라서 본 연구는 기숙사급식의 중요성을 인지시키고 청소년기에 올바른 식습관을 형성하여 적절한 간식섭취를 할 수 있게끔 효율적인 급식 방안을 마련하고자 한다.

제 3 절 청소년 간식 섭취

간식이란 사전적 의미로 ‘정해진 식사와 식사 사이 아침, 점심, 저녁 식사 이외에 먹는 음식’을 의미한다. 또한 간식은 정규 식사 외에 정규 식사에서 부족한 영양소를 충분히 섭취하기 위한 것으로서 위에 머무르는 시간이 짧고, 포만도가 높지 않으며, 영양소를 고루 섭취할 수 있는 식품이라는 점을 고려할 때 청소년기의 올바른 간식 섭취가 중요하다(두미애 외, 2009). 간식은 하루의 정상식사인 아침, 점심, 저녁의 세끼를 제외한 가벼운 식사로 세끼에서 충족시키지 못한 영양소를 보충시키고 끼니 사이의 공복을 완화해주는 역할을 한다. 포만도가 높지 않으며, 영양소가 풍부하여 하루 식사의 정규 식사로는 부족한 영양을 보충해 줄 수 있는 역할을 하기 때문에 간식섭취를 통한 영양의 보충은 식생활 균형에 필수적이라 할 수 있다. 우리나라를 비롯하여 전통사회에서는 아침, 점심, 저녁 세끼를 먹는 것이 일반적이었으나 최근 들어 젊은 층을 중심으로 간식을 포함한 식사횟수가 증가하는 경향을 보이고 있다. 이는 보통 저녁 늦게까지 활동을 하게 됨으로써 아침에 늦게 일어나게 되어 자연스럽게 아침 식사를 할 수 없게 되기 때문이다. 이렇게 아침을 결식한 경우 배고픔을 면하기 위해 다양한 간식을 섭취하게 되고 이에 따라 식사횟수가 증가하게 된다.(김윤정, 2009).

2009년 국민건강통계에 따르면, 우리나라 19세 이상 성인 남녀의 간식섭취빈도는 44.1%가 ‘하루 1회’로 가장 많았으며, ‘하루 2회 이상’은 19.5%로 절반이상이 하루 1회 이상 간식을 섭취하는 것을 알 수 있다. 박미희(2006)의 연구에 따르면 기숙사 거주 대학생의 경우 주 1-3회 가량 가공식품을 섭취하고 간식은 점심과 저녁사이 혹은 저녁 식사 후 섭취하는 것으로 나타났다. 선호하는 간식류는 과자류, 라면 및 만두류로 가공식품을 선호하는 특징을 보였다. 특히, 고등학생은 성장 이외에도 학업 활동으로 열량, 영양소 소비가 증가하는 시기임으로 간식의 섭취를 통한 영양보충이 필요하다.

청소년기 학생들은 자신의 건강과 영양에 관한 지식이 부족하고, 건강의 중요성도 충분히 인식하지 못하고 있어 간식을 선택함에 있어서 기호에 치중함으로써 영

양 불균형이 초래될 가능성이 높다. 특히 청소년들은 가정에서 보내는 시간보다 학교나 학원 등 밖에서 보내는 시간이 많아지면서 외식 빈도와 편의 위주의 간식을 섭취하는 경우가 늘어났으며, 매스미디어를 통한 식품의 과대광고와 범람하고 있는 가공식품의 영향을 받아 이러한 간식들을 선호하는 경향이 증가하고 있다(성소연, 2010).

또, 청소년기 식생활 행동 중 두드러진 특징은 다른 어떤 연령층보다 아침 식사를 소홀히 하거나 거르는 경우가 많고, 학년이 올라갈수록 아침 식사 결식률이 높은 것으로 나타났다. 이러한 아침 결식은 간식 섭취 빈도를 증가시키며, 라면, 빵, 과자, 탄산음료, 햄버거, 피자 및 튀긴 음식 등의 가공식품 및 즉석식품의 섭취 빈도를 높인다. 이러한 식품은 지방과 콜레스테롤, 당분이나 염분의 함량이 많으며 에너지 밀도가 지나치게 높아 청소년 비만과 만성질환의 주요 원인이 되고 있다. (채관순, 2012). 청소년기의 식품 소비와 관련된 경험들은 성인이 될 때까지 지속되며, 성인기의 소비 유형을 결정하기에 그들의 건강하고 합리적인 식품 선택을 할 수 있게 이끌어야하며, 궁극적으로 올바른 식생활을 영위할 수 있도록 관심을 두어야 한다.

제 3 장 연구 방법

제 1 절 연구 대상 및 조사기간

본 연구를 위해 전남지역 고등학교의 기숙사 및 비기숙사에 거주하는 고등학생들을 대상으로 자기기입식 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 2022년 7월 1일부터 2022년 7월 14일까지 약 2주 간 진행되었으며, 278부의 설문지를 배포하여 자료를 수집하였고, 이 중 불성실 응답 20부를 제외한 총 258부의 자료를 분석의 대상으로 선정하였다. 조선대학교기관생명윤리위원회의 승인(2-1041055-AB-N-01-2022-28)을 받은 후 진행하였다.

제 2 절 연구 내용 및 방법

설문지는 제8기 국민건강영양조사 2차년도 자료(2020) 및 2020년 청소년 건강행태조사를 기초로 개발하였다. 개발된 설문 문항은 연구 목적에 적합하게 수정·보완하였고, 자가기입방식에 따른 설문조사 방식을 활용하여 조사대상자에게 설문지를 직접 배부하고 회수하는 방식으로 진행하였다.

설문지는 일반사항, 식습관조사, 건강행태, 간식섭취실태, 식품구매빈도조사 5개 영역으로 구성하여 조사하였다.

1. 일반사항 조사

일반사항 조사 문항은 성별, 연령, 학년, 신장, 체중, 거주형태, 부모님 맞벌이 여부, 한달 용돈, 아르바이트 여부가 포함되었다. 그리고, 고등학생의 거주형태는 간식 섭취에 밀접한 영향을 미칠 것으로 예측되어, 통학, 기숙사, 자취, 기타 등으로 구분하였다.

2. 식습관 조사

식습관 조사에 대한 의견에 관한 설문은 총 13문항이며 아침 식사빈도, 과일 섭취빈도, 탄산음료 섭취빈도, 음료 섭취 빈도, 패스트푸드 섭취빈도, 물 섭취빈도, 외식 빈도, 영양교육 이수 여부, 영양표시 인지 여부, 영양표시 내용이 식품 선택에 미치는 정도, 학교급식 만족도, 학교급식 잔반 정도, 잔반을 남기는 이유가 포함되어 있다. 문항들에는 식습관을 측정할 수 있도록 섭취빈도에 대한 질문들이 포함되었다.

3. 건강행태

건강행태에 대한 의견에 관한 설문은 총 6문항으로 구성되어 있다. 평소 자신의 건강상태, 수면시간 충분성, 자신의 체형, 신체활동, 체중조절 노력, 스마트폰 사용 시간 정도에 관한 문항으로 구성되어 있으며, 스마트폰 사용 여부는 주말과 주중이 영향을 미칠 것으로 판단되어 주중(월~금), 주말(토~일)로 구분하였다.

4. 간식섭취실태

간식 섭취 실태에 관한 설문은 총 12문항이며, 간식 섭취빈도, 간식 섭취 시기, 간식 섭취 이유, 간식 구매 기준, 간식 섭취 이유로 구성하였고, 간식 섭취 시기, 간식 준비 대상, 간식 구매 장소, 간식 구매 종류, 간식 구매 비용, 간식 구매 이유, 간식 섭취 후 식사 상관성에 관한 문항으로 구성하였다.

5. 식품구매빈도조사

식품 구매 빈도조사에 관한 설문은 총 13문항이며, 1주 기준으로 식품 구매 빈도를 구성하였으며. 가공식품군과 조리식품군으로 구분하고, 가공식품 군 과자 및 캔디류, 빵류, 초콜릿류, 어육가공품류, 면류, 빙과 아이스크림류, 음료류(과채주스·탄산음료·혼합음료), 가공유류·발효유류, 즉석 섭취 식품 총 9개 군과 조리식품 제과제빵류, 햄버거·피자, 아이스크림류, 조리판매 음식류 총 4개 군으로 구성하였다. 식품 구매 빈도는 “안먹는다”, “1~2회”, “3~4회”, “5회 이상”으로 구분하였다.

제 3 절 자료 분석

본 연구는 SPSS version 25.0을 이용하여 통계분석을 실시하였다. 먼저 연구 대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 성별에 따른 학년, 거주형태, 부모님 맞벌이 여부, 한 달 용돈, 아르바이트 여부 총 5문항을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 다음으로 식습관을 조사하기 위해 성별에 따른 아침식사 빈도, 과일섭취 빈도, 탄산음료 섭취 빈도, 음료수 섭취빈도, 패스트푸드 섭취 빈도, 물 섭취 빈도, 외식 빈도, 영양교육 이수 여부, 영양표시 인지 여부, 영양표시 내용이 식품 선택에 미치는 영향, 학교급식 만족도, 잔반 정도, 잔반을 남기는 이유를 포함한 총 13문항을 구성하여 분석하였다.

다음으로 대상자의 건강행태 차이를 확인하기 위해 대상자의 성별 및 거주형태에 따라 건강상태, 최근 7일간 수면시간 충분성, 자신의 체형 인식, 최근 7일간 신체활동, 최근 30일간 체중조절 노력, 주중 스마트폰 사용 여부, 주중 스마트폰 사용시간, 주말 스마트폰 사용 여부, 주말 스마트폰 사용시간을 포함해 총 9문항을 구성하여 t-test 실시하고, 비연속 변수는 χ^2 검정을 실시하였다. 또한, 식섭취 실태 및 인식비교 특성 분포의 차이를 살펴보기 위해 ‘평상시 자신의 건강상태’, ‘자신의 체형인식’, ‘최근 7일간 신체활동’, ‘최근 30일간 체중조절노력’ 문항에서는 통계적으로 유의미한 결과를 확인하였다.

간식섭취 실태를 확인하기 위해서는 대상자의 성별 및 거주형태에 따른 간식섭취 분포를 확인하였다. 이를 위해 간식 섭취빈도, 간식 섭취 이유, 간식 섭취 시점, 간식을 준비해주는 대상, 간식 구매 시기, 간식 구매 종류, 간식 구매 비용, 간식을 밖에서 구매하는 이유, 간식 섭취 후 식사방법을 포함한 9문항으로 구성하고 χ^2 검정 분석을 실시하였다. 마지막으로 대상자의 주중 및 주말 간식 섭취 시간, 구입 장소, 식품구매빈도를 확인하기 위해 성별 및 거주형태에 따른 빈도를 확인하였다.

제 3 장 연구 결과 및 고찰

제 1 절 대상자의 일반적 특성 분포

대상자의 남녀에 따른 일반적 특성 분포는 <표 1>에 제시하였다. 박소미(2022)의 연구를 참고하여 성별에 따른 학년, 거주형태, 부모님 맞벌이 여부, 한 달 용돈, 아르바이트 여부 총 5문항을 구성하였다. 대상자의 수는 남학생 150명, 여학생 108명이며, 통계적으로 유의미하지 않았다.

대상자의 ‘학년’의 경우 남학생은 3학년과 1학년이 35.3%, 여학생은 3학년이 40.7%로 가장 높았다($p < 0.01$). 성별에 따른 ‘거주형태’, ‘부모님 맞벌이 여부’, ‘한 달 용돈’, ‘아르바이트 여부’, ‘아침식사 빈도’는 통계적으로 유의미하지 않았다.

‘부모님의 맞벌이여부’는 여학생 응답이(69.4%)로 가장 많았으며, 남학생은(66.7%)로 응답자 중 다수가 부모님이 맞벌이를 한다고 응답하였다.

‘한달 용돈’은 7-15만원 미만인 전체에서 29.5%로 응답자가 가장 많았으며, 여학생은 7-15만원 미만 35.3%, 남학생은 7-15만원 미만 29.5%로 성별에서도 응답자가 가장 많았다.

아르바이트 여부 문항의 경우 전체의 91.5%가 하지 않는다고 응답하였다.

<표 1> 일반적 특성 분포

(N=%)

	구분	전체 (N=258)	남학생 (N=150)	여학생 (N=108)	χ^2
학년	1학년	83(32.2)	53(35.3)	30(27.8)	1.698
	2학년	78(30.2)	44(29.3)	34(31.5)	
	3학년	97(37.6)	53(35.3)	44(40.7)	
거주형태	비기숙사	145(56.2)	86(57.3)	59(54.6)	.186
	기숙사	113(43.8)	64(42.7)	49(45.4)	
부모님 맞벌이 여부	무	83(32.2)	50(33.3)	33(30.6)	.222
	유	175(67.8)	100(66.7)	75(69.4)	
한 달 용돈	3만원 미만	30(11.9)	18(12.0)	12(12.0)	3.133
	3-7만원 미만	61(23.3)	37(24.7)	24(21.4)	
	7-15만원 미만	76(29.5)	38(25.3)	38(35.2)	
	15-20만원 미만	35(13.6)	22(14.7)	13(12.0)	
	20만원 이상	56(21.7)	35(23.3)	21(19.4)	
아르바이트 여부	무	236(91.5)	136(90.7)	100(92.6)	.299
	유	22(8.5)	14(9.3)	8(7.4)	

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

제 2 절 대상자의 식습관 조사

가. 성별에 따른 식습관 조사

대상자의 남녀에 따른 식습관 조사 분포는 <표 2>에 제시하였다. 성별에 따른 아침식사 빈도, 과일섭취 빈도, 탄산음료 섭취 빈도, 음료수 섭취빈도, 패스트푸드 섭취 빈도, 물 섭취 빈도, 외식 빈도, 영양교육 이수 여부, 영양표시 인지 여부, 영양표시 내용이 식품 선택에 미치는 영향, 학교급식 만족도, 잔반 정도, 잔반을 남기는 이유로 총 13문항을 구성하였다. 대상자의 수는 남학생 150명, 여학생 108명이며, 탄산음료 섭취 빈도와, 물 섭취 빈도는 통계적으로 유의미하였고, 아침식사 빈도, 과일섭취 빈도, 음료수 섭취빈도, 패스트푸드 섭취 빈도, 외식 빈도, 영양교육 이수 여부, 영양표시 내용이 식품 선택에 미치는 영향, 학교급식 만족도, 잔반 정도, 잔반을 남기는 이유는 통계적으로 유의미한 결과를 나타내지 않았다.

‘아침식사 빈도’의 경우는 주0일 이 29.1%로 가장 높았다. 남학생 29.3%, 여학생 28.8%로 주에 한 번도 아침식사를 하지 않았다는 문항의 응답이 가장 높았다. ‘과일섭취 빈도’는 남학생은 주 2일이 40.0%로 가장 높았으며, 여학생은 주 1일이 38.9%로 가장 높았다. 남학생은 1일(29.3%), 0일(16.0%) 순으로 응답자가 많았으며, 여학생은 2일(32.4%), 0일(8.3%) 순으로 응답하였다. ‘탄산음료 섭취 빈도’ 문항의 경우 남학생은 주 1일 38.0%가 응답하였고, 여학생의 경우 주 1일에 44.4%가 응답하였고 통계적으로 유의미한 응답을 보였다.($p < 0.01$) ‘음료수 섭취 빈도’의 문항에서 남학생은 1일 38.0%. 여학생은 1일 45.4%로 높은 응답을 보였다. ‘패스트푸드 섭취 빈도’의 경우 남학생 주 1일이 50.7%로 높은 응답을 보였으며, 여학생 59.3%로 높은 응답률을 보였다. ‘물 섭취 빈도’ 문항은 남학생은 매일 5컵 이상 마신다고 43.3%로 다수가 응답하였다. 반면 여학생은 매일 5컵 이상 마신다고 응답한 학생은 22.2%로 남학생과 높은 차이를 보였다. 여학생은 매일 1~2컵 마신다고 34.3%가 응답하였으며 통계적으로 유의미한 결과를 보였다.($p < 0.001$) ‘외식

빈도'는 주 1~2회에 남학생 26.7%가 응답하였고, 여학생은 33.3%가 응답하였다. 주 3~4회 남학생 18.7%가 응답하고, 여학생 13.9%가 응답하였다. 거의 안한다에 응답한 학생은 남학생 5.3%, 여학생 3.7%로 외식문화가 확산됨에 따라 가정에서 끼니를 해결하는 경우보다는 많은 외식을 하는 것을 알 수 있다. '영양교육 이수 여부'는 최근 12개월동안 이수한 적이 있다고 응답한 학생은 전체 21.7%로 낮았고, 12개월 동안 이수한적 없다고 응답한 학생이 전체 78.3%로 높은 응답을 보였다. 또 남학생은 76.7%가 이수한적 없다고 응답하였으며, 여학생은 80.6%가 이수한적 없다고 응답하였다. 이는 코로나 바이러스의 심화로 인해 대면교육의 감소되었고, 학교 홈페이지나 각 학급 게시판에 비대면 교육을 실시하였으나, 비대면 영양교육의 효과는 미비한 것으로 보인다. '영양표시'를 '알고 있다'고 응답한 학생은 전체 55.4% '알지 못 한다'라고 응답한 학생은 44.6%이다. 남학생의 48.7%는 영양표시를 '알고 있다'고 응답하였고, 여학생은 64.8%가 영양표시를 '알고 있다'고 응답하여 남학생과 여학생 사이에 높은 차이를 보였고, 통계적으로 유의미한 결과가 나타났다($p < 0.05$). '영양표시 내용이 식품 선택에 미치는 영향'은 '그렇다'라고 응답한 학생은 33.3%이고 '아니오'라고 응답한 학생은 66.3%이다. 남학생은 68.0%가 '아니오'라고 응답하였으며, 여학생은 63.9%가 '아니오'라고 응답하여 대부분의 응답자들이 영양표시 내용이 식품 선택에 영향을 받지 않는 것으로 나타났다. '학교급식 만족도' 문항은 전체의 43.4% '보통이다'로 가장 높은 응답을 보였고, 31.8%가 '만족한다'고 응답하였다. 남학생의 44.0%가 '보통이다'고 응답하였고, 여학생은 42.6%가 '보통이다'라고 응답하였다. 학교급식 만족도는 남학생과 여학생 사이에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. '학교급식 잔반 정도' 경우는 남학생 43.3%가 가끔 남긴다고 응답하였고, 여학생은 42.6%가 가끔 남긴다고 응답하였다. 남학생의 36.0%가 자주 남긴다고 응답하였으며, 여학생은 44.4%가 자주 남긴다고 응답하였다. 남학생의 20.0%만 거의 남기지 않는다고 여학생은 12.0%가 거의 남기지 않는다고 응답하였으며, 잔반 율은 매우 높은 것으로 나타났다. "잔반을 남기는 이유" 문항은 맛이 없어서(35.7%), 양이 너무 많아서(24.4%), 싫어하는 음식이 나와서(22.9%), 배가 고프지 않아서(12.8%), 체중 조절을 위해서

(3.5%) 순으로 응답하였다. 남학생은 38.7%가 '맛이 없어서' 잔반을 남긴다고 응답하였고, 여학생은 31.5%가 '맛이 없어서' 잔반을 남긴다고 응답하였다. 또 체중 조절을 위해서 잔반을 남긴다고 남학생은 2.7%가 응답하였으며, 여학생은 4.6%가 체중조절을 위해서 잔반을 남긴다고 응답하였다. 여학생이 조금 더 높은 점수로 나타났다지만 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

<표 2> 성별에 따른 식습관 조사 분포

	구분	전체 (N=258)	남학생 (N=150)	여학생 (N=108)	χ^2
아침식사 빈도	0일	75(29.1)	44(29.3)	31(28.8)	.473
	1일~3일	71(27.5)	43(28.7)	28(25.9)	
	4일~5일	55(21.3)	30(20.0)	25(23.1)	
	6일~7일	57(22.1)	33(22.0)	24(22.2)	
과일섭취빈도	0일	33(12.8)	24(16.0)	9(8.3)	10.613
	1일	86(33.3)	44(29.3)	42(38.9)	
	2일	95(36.8)	60(40.0)	35(32.4)	
	3일	26(10.1)	12(8.0)	14(13.0)	
	4일	7(2.7)	2(1.3)	5(4.6)	
	5일	7(2.7)	5(3.3)	2(1.9)	
	6일	4(1.6)	3(2.0)	1(.9)	
탄산음료 섭취빈도	0일	39(15.1)	15(10.0)	24(22.2)	19.187**
	1일	105(40.7)	57(38.0)	48(44.4)	
	2일	73(28.3)	52(34.7)	21(19.4)	
	3일	25(9.7)	14(9.3)	11(10.2)	
	4일	7(2.7)	3(2.0)	4(3.7)	
	5일	4(1.6)	4(2.7)	0(0)	
	6일	5(1.9)	5(3.3)	0(0)	
음료수 섭취 빈도	0일	31(12.0)	14(9.3)	17(15.7)	7.425
	1일	106(41.1)	57(38.0)	49(45.4)	
	2일	67(26.0)	47(31.3)	20(18.5)	
	3일	29(11.2)	17(11.3)	12(11.1)	
	4일	14(5.4)	8(5.3)	6(5.6)	
	5일	7(2.7)	4(2.7)	3(2.8)	
	6일	4(1.6)	3(2.0)	1(.9)	
패스트푸드 섭취 빈도	0일	30(11.6)	18(12.0)	12(11.1)	7.502
	1일	140(54.3)	76(50.7)	64(59.3)	
	2일	76(29.5)	45(30.0)	31(28.7)	
	3일	3(1.2)	3(2.0)	0(0)	
	4일	4(1.6)	4(2.7)	0(0)	
	5일	3(1.2)	2(1.3)	1(.9)	
	6일	2(.8)	2(1.3)	0(0)	
물 섭취 빈도	매일 1컵 미만	23(8.9)	10(6.7)	13(12.0)	21.305***
	매일 1~2컵	60(23.3)	23(15.3)	37(34.3)	
	매일 3컵	57(22.1)	32(21.3)	25(23.1)	
	매일 4컵	29(11.2)	20(13.3)	9(8.3)	
	매일 5컵 이상	89(34.5)	65(43.3)	24(22.2)	
외식빈도	하루 2회이상	33(12.8)	16(10.7)	17(15.7)	5.095
	하루 1회	22(8.5)	14(9.3)	8(7.4)	
	주 5~6회	34(13.2)	23(15.3)	11(10.2)	
	주 3~4회	43(16.7)	28(18.7)	15(13.9)	
	주 1~2회	76(29.5)	40(26.7)	36(33.3)	
	월 1~3회	38(14.7)	21(14.0)	17(15.7)	
	거의 안한다	12(4.7)	8(5.3)	4(3.7)	

구분		전체 (N=258)	남학생 (N=150)	여학생 (N=108)	χ^2
영양교육 이수 여부	최근 12개월 동안 있다	56(21.7)	35(23.3)	21(19.4)	.559
	최근 12개월 동안 없다	202(78.3)	115(76.7)	87(80.6)	
영양표시 인지 여부	예	143(55.4)	73(48.7)	70(64.8)	6.627*
	아니오	115(44.6)	77(51.3)	38(35.2)	
영양표시 내용이 식품 선택에 미치는 영향	예	86(33.3)	47(31.3)	39(36.1)	1.310
	아니오	172(66.3)	103(68.0)	69(63.9)	
학교 급식 만족도	매우만족	17(6.6)	8(5.3)	9(8.3)	4.796
	만족	82(31.8)	43(28.7)	39(36.1)	
	보통	112(43.4)	66(44.0)	46(42.6)	
	불만족	47(18.2)	33(22.0)	14(13.0)	
급식 잔반 정도	거의 남기지 않는다	43(16.7)	30(20.0)	13(12.0)	3.584
	가끔남긴다	111(43.0)	65(43.3)	46(42.6)	
	자주남긴다	102(39.5)	54(36.0)	48(44.4)	
	기타	2(.8)	1(.7)	1(.9)	
잔반을 남기는 이유	배가 고프지 않아서	33(12.8)	16(10.7)	17(15.7)	2.936
	싫어하는 음식이 나와서	59(22.9)	34(22.7)	25(23.1)	
	양이 너무 많아서	63(24.4)	37(24.7)	26(24.1)	
	체중조절을 위해서	9(3.5)	4(2.7)	5(4.6)	
	맛이없어서	92(35.7)	58(38.7)	34(31.5)	
	기타	2(.8)	1(.7)	1(.9)	

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

나. 거주행태에 따른 식습관 조사

<표 3>은 응답자의 거주행태에 따른 기숙사생과 비기숙사생의 식습관 조사분포를 나타낸 것이다. '아침식사 빈도'는 기숙사생은 1~3일이 28.3%로 가장 많았으며 4일~5일이 25.7% 순으로 나타났다. 반면 비기숙사생은 0일 35.2%로 가장 많았고 1~3일 26.9% 순으로 나타났다. 기숙사생이 비기숙사생보다 아침 결식율이 적은 것을 확인할 수 있다.

'과일섭취 빈도'는 기숙사생은 2일 44.2%, 1일 37.2%, 3일 9.7%의 응답을 보였고, 비기숙사생은 2일 31.0%로 가장 높았으며, 1일 30.3%, 0일 18.6% 순으로 나타났다($p < 0.01$). '탄산음료 섭취빈도'는 기숙사생과 비기숙사생 모두 1일이 가장 높았으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. '음료수 섭취빈도'의 경우 기숙사생의 섭취빈도는 1일(41.6%)이 가장 높지만, 4~6일 사이는 4.4%로 적은 응답을 보였다. 비기숙사생 또한 1일이 가장 높은 40.7%의 응답을 보였고 기숙사생과 다르게 2일(26.2%), 0일(13.8%), 4일(6.2%), 3일(5.5%)도 많은 섭취빈도를 나타냈다. '패스트푸드 섭취 빈도'의 경우 기숙사생은 주 1~2일 섭취빈도가 80.6%로 가장 높았고, 비기숙사생 또한 주 1~2일 섭취빈도가 86.3%로 가장 높아 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다($p < 0.05$). '물 섭취 빈도'는 기숙사생은 매일 5컵 이상이 32.7%로 가장 높았고, 비기숙사생은 매일 5컵 이상 마신다고 응답한 비율이 35.9%로 가장 높아 통계적으로 유의미한 결과를 보이지 않았다. '외식빈도'는 기숙사생은 하루 2회 이상 외식한다고 25.7%가 응답하였다. 다음으로 주 1~2회는 24.8%, 월 1~3회 18.6% 순으로 나타났고, 비기숙사생은 주 1~2회가 33.1%로 가장 높았으며, 주 3~4회 20.7%, 주 5~6회 15.2%로 순으로 나타나 통계적으로 유의미한 결과를 나타냈다. ($p < 0.001$) '영양교육 이수여부'는 기숙사생과 비기숙사생 모두 최근 12개월 동안 없다고 응답한 비율이 높았지만, 기숙사생은 최근 12개월 동안 있다고 28.3%가 응답하였으며, 반면 비기숙사생은 83.4%가 있다고 응답하여 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$) '영양표시 인지 여부'는 기숙사생 61.9%이고, 비기숙사생은 50.3%로 "예"라고 응답한 비율이 높았다. '영양표시 내

용이 식품 선택에 미치는 영향' 문항의 경우 기숙사생 63.7%, 비기숙사생 69.0%로 모두 “아니오”라고 응답한 비율이 높게 나타났다. '학교급식 만족도'는 보통이라고 응답한 비율이 기숙사생과 비기숙사생 모두 높았으며, 기숙사생은 만족한다고 응답한 비율이 37.2%이고, 비기숙사생은 27.6%로, 기숙사생이 비기숙사생보다 급식 만족 비율이 다소 높은 것을 확인할 수 있었다. '급식의 잔반 정도'문항은 기숙사생과 비기숙사생 모두 가끔 남긴다고 응답한 비율이 가장 높았으며, 기숙사생은 '자주남긴다'고 44.2%가 응답하였고 비기숙사생은 자주간다고 35.9%가 응답하여 잔반율에 차이를 나타냈다. '잔반을 남기는 이유'의 경우 기숙사생은 '맛이 없어서 (34.5%)', '양이 너무 많아서 (30.1%)', '싫어하는 음식이 나와서(19.5%)' 순으로 응답하였고, 비기숙사생은 '맛이 없어서(36.6%)', '싫어하는 음식이 나와서 (25.5%)', '양이 너무 많아서 (20.0%)' 순으로 응답하였다.

<표 3> 거주형태에 따른 식습관 조사 분포

	구분	전체 (N=258)	비기숙사생 (N=145)	기숙사생 (N=113)	χ^2
아침식사 빈도	0일	75(29.1)	51(35.2)	24(21.2)	9.531
	1일~3일	71(27.5)	39(26.9)	32(28.3)	
	4일~5일	55(21.3)	26(17.9)	29(25.7)	
	6일~7일	57(22.1)	29(20.0)	28(24.8)	
과일섭취빈도	0일	33(12.8)	27(18.6)	6(5.3)	17.155**
	1일	86(33.3)	44(30.3)	42(37.2)	
	2일	95(36.8)	45(31.0)	50(44.2)	
	3일	26(10.1)	15(10.3)	11(9.7)	
	4일	7(2.7)	5(3.4)	2(1.8)	
	5일	7(2.7)	5(3.4)	2(1.8)	
탄산음료 섭취빈도	0일	39(15.1)	24(16.6)	15(13.3)	10.524
	1일	105(40.7)	53(36.6)	52(46.0)	
	2일	73(28.3)	45(31.0)	28(24.8)	
	3일	25(9.7)	10(6.9)	15(13.3)	
	4일	7(2.7)	5(3.4)	2(1.8)	
	5일	4(1.6)	3(2.1)	1(0.9)	
음료수 섭취 빈도	0일	31(12.0)	20(13.8)	11(9.7)	19.481**
	1일	106(41.1)	59(40.7)	47(41.6)	
	2일	67(26.0)	38(26.2)	29(25.7)	
	3일	29(11.2)	8(5.5)	21(18.6)	
	4일	14(5.4)	9(6.2)	5(4.4)	
	5일	7(2.7)	7(4.8)	0(0)	
패스트푸드 섭취 빈도	0일	30(11.6)	13(9.0)	17(15.0)	13.055*
	1일	140(54.3)	72(49.7)	68(60.2)	
	2일	76(29.5)	53(36.6)	23(20.4)	
	3일	3(1.2)	2(1.4)	1(0.9)	
	4일	4(1.6)	1(0.7)	3(2.7)	
	5일	3(1.2)	3(2.1)	0(0)	
물 섭취 빈도	0일	2(0.8)	1(0.7)	1(0.9)	2.364
	매일 1컵 미만	23(8.9)	10(6.9)	13(11.5)	
	매일 1~2컵	60(23.3)	32(22.1)	28(24.8)	
	매일 3컵	57(22.1)	33(22.7)	24(21.3)	
	매일 4컵	29(11.2)	18(12.4)	11(9.7)	
외식빈도	매일 5컵 이상	89(34.5)	52(35.9)	37(32.7)	37.869***
	하루 2회이상	33(12.8)	4(2.8)	29(25.7)	
	하루 1회	22(8.5)	14(9.7)	8(7.1)	
	주 5~6회	34(13.2)	22(15.2)	12(10.6)	
	주 3~4회	43(16.7)	30(20.7)	13(11.5)	
	주 1~2회	76(29.5)	48(33.1)	28(24.8)	
	월 1~3회	38(14.7)	17(11.7)	21(18.6)	
거의 안한다	12(4.7)	10(6.9)	2(1.8)		

구분		전체 (N=258)	비기숙사생 (N=145)	기숙사생 (N=113)	χ^2
영양교육 이수 여부	최근 12개월 동안 있다	56(21.7)	24(16.6)	32(28.3)	5.174*
	최근 12개월 동안 없다	202(78.3)	121(83.4)	81(71.7)	
영양표시 인지 여부	예	143(55.4)	73(50.3)	70(61.9)	3.460
	아니오	115(44.6)	72(49.7)	43(38.1)	
영양표시 내용이 식품 선택에 미치는 영향	예	86(33.3)	45(31.0)	41(36.3)	2.169
	아니오	172(66.7)	100(69.0)	72(63.7)	
학교 급식 만족도	매우만족	17(6.6)	10(6.9)	7(6.2)	2.838
	만족	82(31.8)	40(27.6)	42(37.2)	
	보통	112(43.4)	68(46.9)	44(38.9)	
	불만족	47(18.2)	27(18.6)	20(17.7)	
급식 잔반 정도	거의 남기지 않는다	43(16.7)	29(20.0)	14(12.4)	4.901
	가끔남긴다	111(43.0)	62(42.8)	49(43.4)	
	자주남긴다	102(39.5)	52(35.9)	50(44.2)	
	기타	2(8)	2(1.4)	0(0)	
잔반을 남기는 이유	배가 고프지 않아서	33(12.8)	18(12.4)	15(13.3)	5.733
	싫어하는 음식이 나와서	59(22.9)	37(25.5)	22(19.5)	
	양이 너무 많아서	63(24.4)	29(20.0)	34(30.1)	
	체중조절을 위해서	9(3.5)	6(4.1)	3(2.7)	
	맛이없어서	92(35.7)	53(36.6)	39(34.5)	
	기타	2(8)	2(1.4)	0(0)	

제 3 절 대상자의 건강행태

가. 성별에 따른 건강행태

〈표 4〉는 건강행태에 대한 남녀의 차이를 나타낸 것이다. 평상시 자신의 건강상태, 최근 7일간 수면시간 충분성, 자신의 체형 인식, 최근 7일간 신체활동, 최근 30일간 체중조절 노력, 주중 스마트폰 사용 여부, 주중 스마트폰 사용시간, 주말 스마트폰 사용 여부, 주말 스마트폰 사용시간을 포함해 총 9문항으로 구성되었다.

‘평상시 자신의 건강상태’ 문항에서 남학생은 2.45 ± 1.00 점, 여학생은 2.69 ± 0.91 점으로 여학생이 남학생보다 더 높은 점수로 나타나 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$). ‘최근 7일간 수면시간 충분성’ 문항에서 남학생은 3.31 ± 1.05 점, 여학생은 3.55 ± 0.98 점으로 여학생이 더 높은 점수로 나타났다. ‘자신의 체형 인식’ 문항에서는 남학생이 3.03 ± 1.13 점, 여학생이 3.53 ± 0.89 점으로 여학생이 남학생보다 더 높은 점수로 나타나 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$). ‘최근 7일간 신체활동’ 문항은 남학생이 3.94 ± 2.21 점, 여학생이 2.14 ± 1.36 점으로 남학생이 여학생보다 더 높은 점수로 나타나 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$). ‘최근 30일간 체중조절 노력’ 문항은 남학생이 1.83 ± 1.04 점, 여학생이 2.01 ± 1.17 점으로 여학생이 더 높은 점수로 나타났다.

‘주중 스마트폰 사용여부’ 문항은 남학생이 1.93 ± 0.26 점, 여학생이 1.92 ± 0.28 점으로 남학생이 더 높은 것으로 나타났다. ‘주중 스마트폰 사용시간’ 문항은 남학생이 3.99 ± 3.18 점, 여학생이 3.04 ± 3.10 점으로 남학생이 여학생보다 통계적으로 유의한 수준에서 더 높게 나타났다($p < 0.05$). ‘주말 스마트폰 사용여부’ 문항은 남학생이 3.99 ± 3.18 점, 여학생이 1.95 ± 0.21 점으로 남학생이 더 높은 것으로 나타났다. ‘주말 스마트폰 사용시간’ 문항은 남학생이 5.61 ± 3.80 점, 여학생이 4.93 ± 3.61 점으로 남학생이 여학생보다 더 높은 점수를 나타냈다.

<표 4> 성별에 따른 건강행태 특성 비교

(n=258)

구분	전체 (N=258)	남학생 (N=150)	여학생 (N=108)	t	
평상시 자신의 건강상태	2.55±.97	2.45±1.00	2.69±.91	-1.981*	
최근 7일간 수면시간 충분성	3.41±1.03	3.31±1.05	3.55±.98	-.860	
자신의 체형 인식	3.24±1.06	3.03±1.13	3.53±.89	-3.789***	
최근 7일간 신체활동	3.19±2.09	3.94±2.21	2.14±1.36	9.092***	
최근 30일간 체중조절노력	1.91±1.10	1.83±1.04	2.01±1.17	-1.271	
주중 사용여부	1.92±.27	1.93±.26	1.92±.28	.295	
스마트폰 사용 정도	주중 사용시간	3.59±3.18	3.99±3.18	3.04±3.10	2.293*
	주말 사용여부	1.96±.19	3.99±3.18	1.95±.211	.530
	주말 사용시간	5.33±3.73	5.61±3.80	4.93±3.61	1.426

* p<0.05, *** p<0.001

<표 5>는 건강행태 특성 분포를 나타낸 것으로, 문항은 총 6개로 구성되었다. 먼저 ‘평상시 자신의 건강상태’ 문항에 대해 보통 이상으로 좋다고 응답한 비율은 남학생 82.0%(123명), 여학생 84.3%(91명)이고, ‘최근 7일 동안 수면시간의 충분성’ 문항에 대해서는 ‘충분하다’고 응답한 비율은 남학생 14.7%, 여학생 11.1%이다. ‘자신의 체형 인식’ 문항에 대해 ‘살이 찼다’고 인식하는 비율은 남학생 20%, 여학생 38.0%로 여학생이 월등하게 높았다. ‘최근 7일간 신체활동’ 문항에 대해서 ‘4일 미만’으로 신체활동을 한다고 응답한 비율은 남학생 64.7%(97명), 여학생 93.5%(101명)로 여학생이 월등히 높았다. 남학생보다 여학생이 신체활동을 잘 하지 않는 것으로 나타났다. ‘최근 30일간 체중조절’ 문항에 대해서 체중을 늘리거나 줄이거나 유지하도록 노력한 비율은 남학생 46.7% 여학생 54.7%이고, ‘스마트폰 사용 정도’ 문항에서 주중에 스마트폰을 사용한다고 응답한 비율은 남학생 92.7%, 여학생 91.7% 주말에 스마트폰을 사용한다고 응답한 비율은 남학생 96.7%, 여학생 95.4%로 대부분 학생이 주중이나 주말에 스마트폰을 사용한다고 나타났다. 전남지역 기숙사생과 비기숙사생의 주거형태에 따른 건강행태 특성 분포에 대한 남녀의 차이에서 ‘평상시 자신의 건강상태’, ‘자신의 체형 인식’ ‘최근 7일간 신체활동’, ‘최근 30일간 체중조절 노력’ 문항에서는 통계적으로 유의미한 결과를 확인할 수 있었다.

<표 5> 성별에 따른 건강 행태 특성 분포

		N(%)			
구분	전체 (N=258)	남학생 (N=150)	여학생 (N=108)	χ^2	
평상시 자신의 건강상태	매우 건강한 편이다	37 (14.3)	27 (18.0)	10 (9.3)	12.578*
	건강한 편이다	89 (34.5)	56 (37.3)	33 (30.6)	
	보통이다	88 (34.1)	40 (26.7)	48 (44.4)	
	건강하지 못한 편이다	40 (15.5)	26 (17.3)	14 (13.0)	
	매우 건강하지 못한 편이다	4 (1.6)	1 (0.7)	3 (2.8)	
최근 7일간 수면시간 충분성	매우 충분하다	11 (4.3)	9 (6.0)	2 (1.9)	5.632
	충분하다	34 (13.2)	22 (14.7)	12 (11.1)	
	그저그렇다	89 (34.5)	50 (33.3)	39 (36.1)	
	충분하지 않다	87 (33.7)	52 (34.7)	35 (32.4)	
	전혀 충분하지 않다	37 (14.3)	17 (11.3)	20 (18.5)	
자신의 체형 인식	매우 마른 편이다	10 (3.9)	10 (6.7)	0 (0)	21.833***
	약간 마른 편이다	57 (22.1)	43 (28.7)	14 (13.0)	
	보통이다	86 (33.3)	48 (32.0)	38 (35.2)	
	약간 살이 찐 편이다	71 (27.5)	30 (20.0)	41 (38.0)	
	매우 살이 찐 편이다	34 (13.2)	19 (12.7)	15 (13.9)	
최근 7일간 신체활동	없다	64 (24.8)	25 (16.7)	39 (36.1)	61.784***
	주 1일	57 (22.1)	18 (12.0)	39 (36.1)	
	주 2일	51 (19.8)	30 (20.0)	21 (19.4)	
	주 3일	26 (10.1)	24 (16.0)	2 (1.9)	
	주 4일	16 (6.2)	13 (8.7)	3 (2.8)	
	주 5일	19 (7.4)	17 (11.3)	2 (1.9)	
	주 6일	7	7	0	

구분		전체 (N=258)	남학생 (N=150)	여학생 (N=108)	χ^2
		(2.7)	(4.7)	(0)	
	주 7일	18 (7.0)	16 (10.7)	2 (1.9)	
최근 30일간 체중조절노력	별다른 노력을 하지 않았다	129 (50.0)	80 (53.3)	49 (45.4)	23.035***
	줄이기 위해 노력했다	63 (24.4)	30 (20.0)	33 (30.6)	
	늘리기 위해 노력했다	27 (10.5)	25 (16.7)	2 (1.9)	
	유지하기 위해 노력했다	39 (15.1)	15 (10.0)	24 (22.2)	
주중 사용여부	사용하지 않았다	20 (7.8)	11 (7.3)	9 (8.3)	.088
	사용했다	238 (92.2)	139 (92.7)	99 (91.7)	
스마트폰 사용 정도	주중 사용시간	3.59 ± 3.18	3.99 \pm 3.18	3.04 ± 3.10	2.293*
	주말 사용여부	10 (3.9)	5 (3.3)	5 (4.6)	.283
	사용했다	248 (96.1)	145 (96.7)	103 (95.4)	
	주말 사용시간	5.33 ± 3.73	5.61 ± 3.80	4.93 ± 3.61	1.426

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

나. 거주형태에 따른 건강행태

<표 6>는 건강행태에 대한 거주형태의 차이를 나타낸 것이다. 평상시 자신의 건강상태, 최근 7일간 수면시간 충분성, 자신의 체형 인식, 최근 7일간 신체활동, 최근 30일간 체중조절 노력, 주중 스마트폰 사용 여부, 주중 스마트폰 사용시간, 주말 스마트폰 사용 여부, 주말 스마트폰 사용시간을 포함해 총 9문항으로 구성되었다.

‘평상시 자신의 건강상태’ 문항에서 기숙사생은 2.47 ± 0.96 점, 비기숙사생은 2.62 ± 0.97 점으로 비기숙사생이 기숙사생보다 더 높은 점수로 나타났다. ‘최근 7일간 수면시간 충분성’ 문항에서 기숙사생은 3.45 ± 1.1 점, 비기숙사생은 3.37 ± 0.99 점으로 기숙사생이 더 높은 점수로 나타났다. ‘자신의 체형 인식’ 문항에서는 기숙사생이 3.18 ± 1.1 점, 비기숙사생이 3.29 ± 1.0 점으로 비기숙사생이 기숙사생보다 더 높은 점수를 나타냈다. ‘최근 7일간 신체활동’ 문항은 기숙사생이 3.31 ± 2.19 점, 비기숙사생이 3.09 ± 2.0 점으로 기숙사생이 비기숙사생보다 더 높은 점수를 나타냈다. ‘최근 30일간 체중조절 노력’ 문항은 기숙사생이 2.01 ± 1.2 점, 비기숙사생이 1.83 ± 1.0 점으로 기숙사생이 더 높은 점수를 나타냈다.

‘주중 스마트폰 사용여부’ 문항은 기숙사생이 1.88 ± 0.32 점, 비기숙사생이 1.95 ± 0.21 점으로 비기숙사생이 더 높은 것으로 나타났다. 주중 스마트폰 사용시간’ 문항은 기숙사생이 2.75 ± 2.0 점, 비기숙사생이 4.20 ± 3.7 점으로 비기숙사생이 기숙사생보다 통계적으로 유의한 수준에서 더 높게 나타났다($p < 0.001$). ‘주말 스마트폰 사용여부’ 문항은 기숙사생이 1.96 ± 0.19 점, 비기숙사생이 1.96 ± 0.20 점으로 비기숙사생이 더 높게 나타났지만 통계적으로 유의미한 결과를 나타내지 않았다. ‘주말 스마트폰 사용시간’ 문항은 기숙사생이 4.93 ± 3.0 점, 비기숙사생이 5.64 ± 4.2 점으로 비기숙사생이 기숙사생보다 더 높은 점수를 나타냈다.

<표 6> 거주형태에 따른 건강행태 특성 비교

(n=258)

구분	전체 (N=258)	비기숙생 (N=145)	기숙사생 (N=113)	t
평상시 자신의 건강상태	2.55±.97	2.62±.97	2.47±.96	1.248
최근 7일간 수면시간 충분성	3.41±1.03	3.37±.99	3.45±1.1	-.613
자신의 체형 인식	3.24±1.06	3.29±1.0	3.18±1.1	.846
최근 7일간 신체활동	3.19±2.09	3.09±2.0	3.31±2.19	-.837
최근 30일간 체중조절노력	1.91±1.10	1.83±1.0	2.01±1.2	-1.318
주중 사용여부	1.92±.27	1.95±.21	1.88±.32	1.905
스마트폰 사용 정도	주중 사용시간 3.59±3.18	4.20±3.7	2.75±2.0	3.880***
주말 사용여부	1.96±.19	1.96±.20	1.96±.19	-.246
주말 사용시간	5.33±3.73	5.64±4.2	4.93±3.0	1.574

*** p<0.001

<표 7>은 건강 행태 특성을 기숙사생과 비기숙사생으로 나타냈다. 기숙사생은 건강한 편이다라고 응답한 비율이 36.3%로 가장 높았으며, 보통이다라고 응답한 비율이 30.1%이고, 매우 건강한 편이다라고 응답한 비율은 16.8%이다. 비기숙사생은 보통이다라고 응답한 비율이 37.2%로 가장 높았으며, 다음으로 건강한 편이다라고 응답한 비율은 33.1%, 건강하지 못한 편이다라고 응답한 비율은 14.5%이다. 비기숙사생보다 기숙사생이 대체로 건강한 편이다라고 응답하였다. ‘최근 7일간 수면시간 충분성’은 기숙사생과 비기숙사생 모두 ‘그저그렇다’라고 응답한 비율이 가장 높았으며, 다음으로는 충분하지 않다고 응답한 비율이 높아, 고등학생의 학업이나 기타의 스트레스로 인해 수면시간이 충분하지 않음을 확인할 수 있다. ‘자신의 체형 인식’은 기숙사생과 비기숙사생 모두 ‘보통이다’라고 응답한 비율이 높았으며, 기숙사생은 다음으로, 약간 마른편이다(24.8%)라고 응답한 비율이 높았고, 비기숙사생은 약간 살이 찐 편이다(29.7%)라고 응답한 비율이 높았다. ‘최근 7일간 신체활동’문항의 경우에는 기숙사생은 ‘최근 7일 동안 없다’라고 응답한 비율이 26.5%로 가장 높았다. 비기숙사생의 경우 ‘주 1일’ 26.9%로 높았으며 기숙사생과 비기숙사생 모두 신체활동이 낮았다. ‘최근 30일간 체중 조절 노력’은 기숙사생과 비기숙사생 모두 ‘별다른 노력을 하지 않았다’라고 응답한 결과가 높아 통계적으로 유의미하지 않았다. ‘스마트폰 사용 여부’는 주중 기숙사생 88.5%이고, 비기숙사생 95.2%로 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($p < 0.05$), 주말은 기숙사생과 비기숙사생 모두 사용했다고 응답한 비율이 높았다.

‘주중 스마트폰 사용시간’ 문항은 비기숙사생이 4.20 ± 3.68 점, 기숙사생이 2.75 ± 2.05 점으로 기숙사생보다 더 높은 것으로 나타났다. 기숙사생보다 비기숙사생이 통계적으로 유의한 수준에서 더 높게 나타났다($p < 0.001$). ‘주말 스마트폰 사용시간’ 문항은 비기숙사생이 5.64 ± 4.24 점, 기숙사생이 4.93 ± 2.94 점으로 비기숙사생의 스마트폰 사용시간이 기숙사생보다 더 높은 것으로 나타났다.

<표 7> 거주형태에 따른 건강 행태 특성 분포

구분	전체 (N=258)	비기숙사 생 (N=145)	기숙사생 (N=113)	χ^2	
평상시 자신의 건강상태	매우 건강한 편이다	37 (14.3)	18 (12.4)	19 (16.8)	5.336
	건강한 편이다	89 (34.5)	48 (33.1)	41 (36.3)	
	보통이다	88 (34.1)	54 (37.2)	34 (30.1)	
	건강하지 못한 편이다	40 (15.5)	21 (14.5)	19 (16.8)	
	매우 건강하지 못한 편이다	4 (1.6)	4 (2.8)	0 (0)	
	매우 충분하다	11 (4.3)	4 (2.8)	7 (6.2)	
충분하다	34 (13.2)	23 (15.9)	11 (9.7)		
그저그렇다	89 (34.5)	51 (35.2)	38 (33.6)		
충분하지 않다	87 (33.7)	49 (33.8)	38 (33.6)		
전혀 충분하지 않다	37 (14.3)	18 (12.4)	19 (16.8)		
자신의 체형 인식	매우 마른 편이다	10 (3.9)	5 (3.4)	5 (4.4)	1.384
	약간 마른 편이다	57 (22.1)	29 (20.0)	28 (24.8)	
	보통이다	86 (33.3)	49 (33.8)	37 (32.7)	
	약간 살이 찐 편이다	71 (27.5)	43 (29.7)	28 (24.8)	
	매우 살이 찐 편이다	34 (13.2)	19 (13.1)	15 (13.3)	
최근 7일간 신체활동	없다	64 (24.8)	34 (23.4)	30 (26.5)	8.677
	주 1일	57 (22.1)	39 (26.9)	18 (15.9)	
	주 2일	51 (19.8)	27 (18.6)	24 (21.2)	
	주 3일	26 (10.1)	12 (8.3)	14 (12.4)	
	주 4일	16 (6.2)	12 (8.3)	4 (3.5)	
	주 5일	19 (7.4)	9 (6.2)	10 (8.8)	
	주 6일	7 (2.7)	3 (2.1)	4 (3.5)	

구분		전체 (N=258)	비기숙사 생 (N=145)	기숙사생 (N=113)	χ^2
	주 7일	18 (7.0)	9 (6.2)	9 (8.0)	
최근 30일간 체중조절노력	별다른 노력을 하지 않았다	129 (50.0)	75 (51.7)	54 (47.8)	2.437
	줄이기 위해 노력했다	63 (24.4)	38 (26.2)	25 (22.1)	
	늘리기 위해 노력했다	27 (10.5)	14 (9.7)	13 (11.5)	
	유지하기 위해 노력했다	39 (15.1)	18 (12.4)	21 (18.6)	
	사용하지 않았다	20 (7.8)	7 (4.8)	13 (11.5)	
주중 사용여부	사용했다	238 (92.2)	138 (95.2)	100 (88.5)	3.959*
스마 트폰 사용 정도	주중 사용시간	3.59 ± 3.18	4.20 ± 3.68	2.75 ± 2.05	3.880***
	주말 사용여부	사용하지 않았다	10 (3.9)	6 (4.1)	4 (3.5)
	사용했다	248 (96.1)	139 (95.9)	109 (96.5)	
	주말 사용시간	5.33 ± 3.73	5.64 ± 4.24	4.93 ± 2.94	1.574

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

제 4 절 대상자의 간식섭취실태

가. 성별에 따른 간식섭취실태

<표 8>은 성별에 따른 대상자의 간식섭취 실태를 살펴본 결과이다. 간식 섭취빈도, 간식 섭취 이유, 간식 섭취 시점, 간식을 준비해주는 대상, 간식 구매 시기, 간식 구매 종류, 간식 구매 비용, 간식을 밖에서 구매하는 이유, 간식 섭취 후 식사방법 조사로 총 9문항으로 구성되었으며, 2개 항목에서 통계적으로 유의미하였다.

대상자의 간식 섭취 빈도는 1일 1회 남학생 54.0%, 여학생 50.9%가 섭취한다고 응답하였고, 1일 2회 남학생 30.0%, 여학생 31.5%가 섭취한다고 응답하였다. 섭취 하지 않는다는 남학생 6.0%, 여학생 5.6%로 응답자의 대부분이 간식을 섭취하는 것으로 나타났다. “간식 섭취 이유” 문항의 경우에는 남학생 70.9%가 배가고파서 섭취 한다고 응답하였다. 반면 여학생은 51.0%가 배가 고파서 섭취한다고 응답하였다. 남학생보다 여학생이 스트레스 해소를 위해서 섭취하는 비율은 높은 것으로 나타났고, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.($p < 0.05$) ‘간식구매 선택기준’은 맛이 남학생 78%, 여학생 92.2%로 남녀 모두 맛의 비율이 가장 높은 것으로 나타났다. ‘간식 섭취 시점’ 문항의 경우 남녀 모두 스마트폰을 사용할 때 가장 높은 응답을 보였으며, 또 여학생은 공부나 숙제를 할 때 섭취하는 비율이 높은 것으로 나타나 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$) ‘간식을 준비해주는 대상’은 남학생과 여학생 모두 ‘사먹는다’가 높은 비율을 나타냈다. ‘간식 구매 시기’는 남학생 44.8%, 여학생 36.4%가 방과 후에 사먹는다고 응답하였다. 이 외에도 점심시간에 사먹는다고 남학생 21.6%, 여학생의 25.0%가 응답하였다. ‘간식 구매종류’는 과자류가 가장 많았으며, 빵류, 즉석조리식품류, 초콜릿류 순으로 나타났다. 남학생(47.0%), 여학생(41.6%)로 남녀 모두 과자류가 높은 응답을 나타냈고, 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 간식 구매 비용’은 남녀 모두 3천원~5천원 미만이 가장 높았으며, 3천원 미만, 5천원 이상~7천원 미만 순으로 나타났다. ‘간식을 밖에서 구매하는 이

유는' 남녀 모두 '맛이 있어서'라고 응답한 비율이 가장 높았으며, 이 외에도 편리해서라는 응답이 가장 높았다. '간식 섭취 후 식사 영향'에 관한 문항에서는 남학생은 73.3%로 간식과 전혀 상관이 없다고 응답하였고, 반면 여학생은 52.8%로 다음 식사를 거르거나 대충하는 경향이 있다고 응답한 비율이 높아 통계적으로 유의한 차이를 보였다.($p < 0.001$)

전남 일부 지역 기숙사생의 간식 섭취 분포에서 '간식 섭취빈도', '간식 섭취 이유', '간식을 준비해주는 대상', '간식 구매 시기', '간식 구매종류', '간식 구매 비용', '간식을 밖에서 구매하는 이유' 문항에서는 유의미한 결과를 확인할 수 없었다.

<표 8> 성별에 따른 간식섭취 분포

구분		전체 (N=258)	남학생 (N=150)	여학생 (N=108)	χ^2
간식 섭취 빈도	1일 1회	136(52.7)	81(54.0)	55(50.9)	.419
	1일 2회	79(30.6)	45(30.0)	34(31.5)	
	1일 3회	28(10.9)	15(10.0)	13(12.0)	
	섭취하지 않는다	15(5.8)	9(6.0)	6(5.6)	
간식 섭취 이유	배가고파서	152(62.6)	100(70.9)	52(51.0)	15.025*
	친구와 어울리기	8(3.3)	6(4.3)	2(2.0)	
	위해서	20(8.2)	6(4.3)	14(13.7)	
	스트레스 해소	36(14.8)	17(12.1)	19(18.6)	
	습관적	6(2.5)	3(2.1)	3(2.9)	
	부모님의 권유	21(8.6)	9(6.4)	12(11.8)	
간식구매 선택기준	맛	204(84.0)	110(78.0)	94(92.2)	9.695
	양	8(3.3)	6(4.3)	2(2.0)	
	가격	23(9.5)	19(13.5)	4(3.9)	
	영양	1(4)	1(7)	0(0)	
	칼로리	6(2.5)	4(2.8)	2(2.0)	
	기타	1(4)	1(7)	0(0)	
간식 섭취 시점	스마트폰 사용 시	104(43.0)	59(42.1)	45(44.1)	23.167***
	공부나 숙제 할 때	55(22.7)	23(16.4)	32(31.4)	
	게임을 할 때	26(10.7)	23(16.4)	3(2.9)	
	친구들과 만날 때	26(10.7)	12(8.6)	14(13.7)	
	운동을 할 때	7(2.9)	7(5.0)	0(0)	
	기타	24(9.9)	16(11.4)	8(7.8)	
간식을 준비해주 는	부모님이 만들어주신다	6	4	2	1.127
	부모님이 만들어주시거 나 직접 사먹는다	(2.5)	(2.9)	(2.0)	
		52	33	19	

구분		전체 (N=258)	남학생 (N=150)	여학생 (N=108)	χ^2	
대상	사먹는다	(21.5)	(23.6)	(18.6)	4.849	
		184 (76.0)	103 (73.6)	81 (79.4)		
간식 구매 시기	등교할 때	12(5.9)	4(3.4)	8(9.1)		
	방과 후	84(41.2)	52(44.8)	32(36.4)		
	학원갈 때	35(17.2)	22(19.0)	13(14.8)		
	쉬는 시간 및 점심시간	47(23.0)	25(21.6)	22(25.0)		
	기타	26(12.7)	13(11.2)	13(14.8)		
간식 구매 종류	빵	51(25.0)	33(28.7)	18(20.2)		17.679*
	과자류	91(44.6)	54(47.0)	37(41.6)		
	떡류	2(1.0)	1(0.9)	1(1.1)		
	캔디류	11(5.4)	1(0.9)	10(11.2)		
	즉석조리식품류	14(6.9)	9(7.8)	5(5.6)		
	면류	8(3.9)	5(4.3)	3(3.4)		
	빙과류	9(4.4)	5(4.3)	4(4.5)		
	초콜릿류	14(6.9)	7(6.1)	7(7.9)		
	우유 및 유제품류	4(2.0)	0(0)	4(4.5)		
		3천원 미만	52(25.5)	29(25.2)		
간식 구매 비용	3천원 이상~5천원미만	83(40.7)	45(39.1)	38(42.7)		.886
	5천원 이상~7천원미만	36(17.6)	20(17.4)	16(18.0)		
	7천원 이상 ~1만원미만	19(9.3)	12(10.4)	7(7.9)		
1만원 이상	14(6.9)	9(7.8)	5(5.6)			
간식을 밖에서 구매하는 이유	맛이 있어서	121(50.0)	69(48.9)	52(51.5)	2.828	
	편리해서	91(37.6)	51(36.2)	40(39.6)		
	식사가 부실해서	15(6.2)	10(7.1)	5(5.0)		
	친구들이 먹어서	5(2.1)	3(2.1)	2(2.0)		
	기타	10(4.1)	8(5.7)	2(2.0)		
간식섭취 후 식사방법	식사를 대충하는 경향이 있다	63(24.4)	30(20.0)	33(30.6)	21.255***	
	다음식사를 거르는 경향이 있다	34(13.2)	10(6.7)	24(22.2)		
	간식과 전혀 상관이 없다	161(62.4)	110(73.3)	51(47.2)		

<표 9>는 성별에 따른 대상자의 주중 및 주말 간식 섭취 시간 빈도를 나타낸 것으로 응답결과는 중복 응답을 허용한 결과이다. 빈도가 높은 순으로 살펴보면, 주중 점심 - 저녁이 30.0%로 가장 높았고, 다음으로 주말 점심-저녁 27.0%, 주중 저녁-취침 전 25.3%, 주중 아침 - 점심 전 7.0%, 주말 저녁- 취침 전 6.6%, 주말 아침-점심 전 4.1%로 나타났다. 성별에 따른 주중 및 주말 간식 섭취빈도를 살펴보면, 먼저 남학생은 주중 점심 - 저녁이 34.3%로 가장 높았고, 다음으로 주말 점심-저녁 25.7%, 주중 저녁-취침 전 23.6%, 주중 아침 - 점심 전 5.7%, 주말 저녁-취침전 5.7%, 주말 아침-점심 전 5.0% 순으로 나타났다. 여학생의 경우 주말 점심-저녁이 28.7%로 가장 높았고, 주중 저녁-취침 전 27.7%, 주중 점심-저녁 23.8%, 주중 아침-점심 전 8.9%, 주말 저녁-취침 전 7.9%, 주말 아침-점심 전 3.0% 순으로 나타났다.

<표 9> 성별에 따른 주중 및 주말 간식 섭취 시간

(N=241)

	구분	전체	남학생	여학생
주중	아침 - 점심전	17(7.0)	8(5.7)	9(8.9)
	점심 - 저녁	72(30.0)	48(34.3)	24(23.8)
	저녁 - 취침전	61(25.3)	33(23.6)	28(27.7)
주말	아침 - 점심전	10(4.1)	7(5.0)	3(3.0)
	점심 - 저녁	65(27.0)	36(25.7)	29(28.7)
	저녁 - 취침전	16(6.6)	8(5.7)	8(7.9)

*중복응답 허용

<표 10>은 성별에 따른 대상자의 간식 구입 장소 빈도를 나타낸 것으로 중복 응답을 허용하였다. 빈도가 높은 순으로 살펴보면, 편의점이(37.6%) 가장 높았고, 다음으로 슈퍼마켓 및 대형마트(30.9%)가 높았다. 이 외에도 프랜차이즈카페, 패스트푸드점, 제과점, 분식점, 문구점 순으로 높게 나타났다. 남학생은 편의점이 37.6%로 가장 높게 나타났으며, 슈퍼마켓 및 대형마트가 30.0% 패스트푸드점이 11.5%로 높게 나타났다. 다음으로 프랜차이즈카페, 분식점, 제과점 순으로 나타났다. 여학생은 편의점 37.6%로 높은 응답 비율을 나타냈고, 슈퍼마켓 및 대형마트 32%, 프랜차이즈 카페가 10.7%로 나타났다. 이 외에도 패스트푸드점, 분식점, 제과점 순으로 나타났다.

<표 10> 성별에 따른 간식 구입 장소

구분	전체 (N=258)	남학생	여학생
편의점	155(37.6)	88(37.6)	67(37.6)
분식점	19(4.6)	11(4.8)	8(4.5)
슈퍼마켓 및 대형마트	127(30.9)	70(30.0)	57(32)
프랜차이즈 카페	38(9.2)	19(8.1)	19(10.7)
패스트푸드점	38(9.2)	27(11.5)	11(6.2)
소셜커머스 (쿠팡,마켓컬리 등)	10(2.4)	5(2.1)	5(2.9)
문구점	2(0.5)	1(0.4)	1(0.5)
제과점	23(5.6)	13(5.5)	10(5.6)
기타	0(0)	0(0)	0(0)
합계	670(100.0)	234(100.0)	178(100.0)

*중복응답 허용

나. 거주형태에 따른 간식섭취실태

<표 11>은 대상자의 간식 섭취 분포를 기숙사생과 비기숙사생으로 나타낸 것이다. 간식 섭취빈도는 1일 1회가 가장 많았으며 기숙사생 55.8%이고, 비기숙사생 50.3%로 가장 높았다. 다음으로 1일 2회, 1일 3회 순으로 많았으며 통계적으로 유의미하지 않았다. 간식 섭취이유는 기숙사생은 배가고파서(65.1%)가 가장 높았으며, 스트레스 해소(15.6%) 순으로 나타났고, 비기숙사생은 배가 고파서(60.4%)라고 응답한 비율이 가장 높았으며 스트레스 해소(14.2%)가 순차적으로 높았다. '간식 구매 선택기준'은 기숙사생과 비기숙사생 모두 '맛'이 가장 높았으며, 가격, 양 순으로 높았다. '간식 섭취 시점'은 기숙사생은 공부나 숙제를 할 때(31.2%)가 가장 높았으며, 다음으로 스마트폰 사용 시(29.4%)가 높았다. 비기숙사생은 스마트폰을 사용할 때(54.1%)가 가장 높았으며, 다음으로 공부나 숙제를 할 때(15.8%)가 높아 통계적으로 유의미한 결과를 보였다.($p < 0.001$) '간식을 준비해주는 대상'의 경우 기숙사생과 비기숙사생 모두 사 먹는다고 응답한 결과가 가장 높았고, '간식 구매 시기'는 기숙사생은 방과 후(47.2%)가 가장 높았으며, 쉬는 시간 및 점심시간(3.15%), 학원 갈 때(10.1) 순서로 높았으며, 비기숙사생은 방과 후(36.5%), 학원 갈 때(22.6%), 쉬는 시간 및 점심시간(16.5%)으로 높았다. 통계적으로 유의미한 결과를 보였다.($p < 0.01$) '간식 구매종류'는 기숙사생은 과자류(52.2%), 빵류(18.9%), 면류(6.7%), 즉석조리식품류(5.6%), 빙과류(5.6%), 캔디류(4.4%), 초콜릿류(4.4%), 우유 및 유제품류(2.2%), 떡류(0%) 순으로 나타났다. 비기숙사생 과자류(38.6%), 빵류(29.8%), 초콜릿류(8.8%), 즉석조리식품류(7.9%), 캔디류(6.1%), 빙과류(3.5%), 떡류(1.8%), 면류(1.8%), 우유 및 유제품류(1.8%) 순서로 나타났다. '간식 구매 비용'은 기숙사생은 3천원 이상~5천원 미만이 46.7%로 가장 높았다. 3천원 미만은 23.3%이며, 5천원 이상 ~ 7천원 미만은 15.6%로 나타났다. 비기숙사생 3천원 이상 ~5천원 미만이 36.0%로 가장 높았으며 3천원 미만 27.2%, 5천원 이상 ~7천원 미만 19.3%로 나타났다. '간식을 밖에서 구매하는 이유'는 기숙사생과 비기숙사생 모두 맛이있어서 라고 응답한 비율이 가장 높았으며 이 외에도 편

리해서, 식사가 부실해서라고 응답한 비율이 높았다. '간식 섭취 후 식사방법'은 기숙사생과 비기숙사생 모두 간식과 전혀 상관이 없다고 응답한 비율이 높았고, 다음 식사를 대충하는 경향이 있다고 응답하였다.

전남 일부 지역의 기숙사생과 비기숙사생의 간식 섭취 분포에서 간식 섭취빈도, 간식 섭취 이유, 간식을 준비해주는 대상, 간식 구매 종류, 간식 구매 비용, 간식을 밖에서 구매하는 이유, 간식 섭취 후 식사방법 조사 문항에서는 유의미한 결과를 확인할 수 없었다.

<표 11> 거주형태에 따른 간식섭취 분포

(N=258)

구분		전체 (N=258)	비기숙사생 (N=145)	기숙사생 (N=113)	χ^2
간식 섭취 빈도	1일 1회	136(52.7)	73(50.3)	63(55.8)	2.381
	1일 2회	79(30.6)	44(30.3)	35(31.0)	
	1일 3회	28(10.9)	17(11.7)	11(9.7)	
	섭취하지 않는다	15(5.8)	11(7.6)	4(3.5)	
간식 섭취 이유	배가고파서	152(62.6)	81(60.4)	71(65.1)	3.534
	친구와 어울리기 위해서	8(3.3)	3(2.2)	5(4.6)	
	스트레스 해소	20(8.2)	13(9.7)	7(6.4)	
	습관적	36(14.8)	19(14.2)	17(15.6)	
	부모님의 권유	6(2.5)	4(3.0)	2(1.8)	
	기타	21(8.6)	14(10.4)	7(6.4)	
간식구매 선택기준	맛	204(84.0)	116(86.6)	88(80.7)	4.529
	양	8(3.3)	3(2.2)	5(4.6)	
	가격	23(9.5)	11(8.2)	12(11.0)	
	영양	1(4)	0(0)	1(9)	
	칼로리	6(2.5)	4(3.0)	2(1.8)	
간식 섭취 시점	스마트폰 사용 시	104(43.0)	72(54.1)	32(29.4)	22.537***
	공부나 숙제 할 때	55(22.7)	21(15.8)	34(31.2)	
	게임을 할 때	26(10.7)	15(11.3)	11(10.1)	
	친구들과 만날 때	26(10.7)	10(7.5)	16(14.7)	
	운동을 할 때	7(2.9)	1(8)	6(5.5)	
	기타	24(9.9)	14(10.5)	10(9.2)	
간식을 준비해주는 대상	부모님이 만들어주신다				2.142
	부모님이 만들어주시거나 직접	6(2.5)	2(1.5)	4(3.7)	
	사 먹는다	52(21.5)	32(24.1)	20(18.3)	
	사먹는다	184(76.0)	99(74.4)	85(78.0)	
간식 구매 시기	등교할 때	12(5.9)	10(8.7)	2(2.2)	16.108**
	방과 후	84(41.2)	42(36.5)	42(47.2)	
	학원갈 때	35(17.2)	26(22.6)	9(10.1)	
	쉬는 시간 및 점심시간	47(23.0)	19(16.5)	28(31.5)	
	기타	26(12.7)	18(15.7)	8(9.0)	
간식 구매 종류	빵	51(25.0)	34(29.8)	17(18.9)	11.748
	과자류	91(44.6)	44(38.6)	47(52.2)	
	떡류	2(1.0)	2(1.8)	0(0)	
	캔디류	11(5.4)	7(6.1)	4(4.4)	
	즉석조리식품류	14(6.9)	9(7.9)	5(5.6)	
	면류	8(3.9)	2(1.8)	6(6.7)	
	빙과류	9(4.4)	4(3.5)	5(5.6)	
	초콜릿류	14(6.9)	10(8.8)	4(4.4)	
	우유 및 유제품류	4(2.0)	2(1.8)	2(2.2)	
간식	3천원 미만	52(25.5)	31(27.2)	21(23.3)	5.515

구분		전체 (N=258)	비기숙사생 (N=145)	기숙사생 (N=113)	χ^2
구매 비용	3천원 이상~5천원 미만	83(40.7)	41(36.0)	42(46.7)	
	5천원 이상~7천원미만	36(17.6)	22(19.3)	14(15.6)	
	7천원 이상 ~1만원미만	19(9.3)	14(12.3)	5(5.6)	
	1만원 이상	14(6.9)	6(5.3)	8(8.9)	
간식을 밖에서 구매하는 이유	맛이 있어서	121(50.0)	62(46.6)	59(54.1)	5.393
	편리해서	91(37.6)	56(42.1)	35(32.1)	
	식사가 부실해서	15(6.2)	6(4.5)	9(8.3)	
	친구들이 먹어서	5(2.1)	3(2.3)	2(1.8)	
	기타	10(4.1)	6(4.5)	4(3.7)	
간식섭취 후 식사방법	식사를 대충하는 경향이 있다	63(24.4)	40(27.6)	23(20.4)	3.773
	다음식사를 거르는 경향이 있다	34(13.2)	22(15.2)	12(10.6)	
	간식과 전혀 상관이 없다	161(62.4)	83(57.2)	78(69.0)	

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

<표 12>는 거주형태에 따른 대상자의 주중 및 주말 간식 섭취 시간 빈도를 나타낸 것으로 응답 결과는 중복 응답을 허용한 결과이다. 빈도가 높은 순으로 살펴보면, 먼저 기숙사생은 주중 저녁 - 취침 전과 주말 점심 - 저녁 사이가 29.1%로 가장 높았고, 다음으로 주중 점심-저녁이 25.5%로 높게 나타났다. 비기숙사생의 경우 주중 점심-저녁이 33.6%로 가장 높았고, 다음으로 주말 점심 - 저녁이 25.2%로 높게 나타났다. 기숙사생과 비기숙사생 모두 주중 점심 - 저녁, 주중 저녁 - 취침전, 주말 점심 - 저녁의 간식 섭취가 가장 높은 것으로 나타났다.

<표 12> 거주형태에 따른 주중 및 주말 간식 섭취 시간

(N=258)

구분		전체	비기숙사생	기숙사생
주중	아침 - 점심전	17(7.0)	11(8.4)	6(5.5)
	점심 - 저녁	72(30.0)	44(33.6)	28(25.5)
	저녁 - 취침전	61(25.3)	29(22.1)	32(29.1)
주말	아침 - 점심전	10(4.1)	6(4.6)	4(3.6)
	점심 - 저녁	65(27.0)	33(25.2)	32(29.1)
	저녁 - 취침전	16(6.6)	8(6.1)	8(7.2)

*중복응답 허용

<표 13>은 거주형태에 따른 기숙사생과 비기숙사생의 간식 구입 장소 빈도를 나타낸 것으로 중복 응답을 허용하였다. 빈도가 높은 순으로 살펴보면, 기숙사생은 편의점(37.2%)이 가장 높았고, 다음으로 슈퍼마켓 및 대형마트(34.9%)가 높았다. 프랜차이즈 카페와, 패스트푸드점(8.1%)로 높았다. 이외에도 분식점(4.6%), 소셜커머스(3.5%) 제과점(3%), 문구점(0.6%)로 나타났다. 비기숙사생은 편의점(38.0%)로 가장 높았으며, 슈퍼마켓 및 대형마트 (28.0%) 순으로 높게 나타났다. 다음으로 프랜차이즈 카페, 패스트푸드점(10%), 제과점(7.5%), 분식점(4.5%), 소셜커머스(1.6%), 문구점(0.4%) 순서로 나타났다.

<표 13> 거주형태에 따른 간식 구입 장소

(N=258)

구분	전체	기숙사생	비기숙사생
편의점	155(37.6)	64(37.2)	91(38.)
분식점	19(4.6)	8(4.6)	11(4.5)
슈퍼마켓 및 대형마트	127(30.9)	60(34.9)	67(28.0)
프랜차이즈 카페	38(9.2)	14(8.1)	24(10)
패스트푸드점	38(9.2)	14(8.1)	24(10)
소셜커머스 (쿠팡,마켓컬리 등)	10(2.4)	6(3.5)	4(1.6)
문구점	2(0.5)	1(0.6)	1(0.4)
제과점	23(5.6)	5(3)	18(7.5)
기타	0(0)	0(0)	0(0)
합계	412(100.0)	172(100.0)	240(100.0)

제 5 절 대상자의 식품구매빈도

<표 14>는 대상자의 식품 구매빈도를 나타낸 것이다. 구매빈도는 ‘안먹는다’, ‘주 1~2회’, ‘주 3~4회’, ‘5회 이상’ 중 주 1~2회가 가장 높은 응답을 나타냈다. 주 1~2회 중 가장 높은 구매빈도는 빵류(158건, 61.2%)와 면류(158건, 61.2%)이다. 다음으로, 조리판매음식류(141건, 54.7%), 아이스크림류(140건, 54.3%), 즉석섭취 식품(134건, 51.9%), 가공유류*발효유류(134건, 51.9%), 햄버거*피자(133건, 51.6%), 빙과아이스크림류(131건, 50.8%), 과자 및 캔디류(131건, 50.8%), 초콜릿류(122건, 47.3%), 음료류(107건, 41.5%), 제과제빵류(100건, 38.8%), 어육가공품류(58건, 22.5%) 순으로 나타났다. 전체 대상자 중 ‘안 먹는다’고 응답한 비율은 어육가공품류(189건, 73.3%), 제과제빵류(138건, 53.7%)가 가장 높았다. 남학생은 주 1~2회 빵(92건, 61.3%)이 가장 높았으며, 면류와 즉석 섭취 식품(85건 56.7%)이 다음으로 높았다. 주 3~4회 중에서는 음료류(58건, 38.7%)가 가장 높았고, 과자 및 캔디류(40건, 26.7%)가 높았다. 주 5회 이상 음료류(19건, 12.7%)가 가장 높았다. 여학생은 주 1~2회 면류 (73건, 67.6%)가 가장 높았다. 그 다음으로 는 빵류 (66건 66.1%)가 높았다. 주 3~4회는 과자 및 캔디류(32건 29.6%)가 가장 높았으며, 음료류(30건 27.8%)가 다음으로 높았다. 5회 이상 구매 한 식품은 음료류(14건, 13.0%)가 가장 높았다. 위와 같은 결과를 통해 남학생과 여학생 모두 빵류, 면류, 음료류를 자주 구매하는 것을 알 수 있다.

<표 15>는 대상자의 식품 구매빈도를 기숙사생과 비기숙사생으로 나타낸 것이다. 기숙사생은 주 1~2회 빵류(75건, 66.4%)가 가장 높았으며, 가공유류 발효유류(67건 59.3%), 면류(65건, 57.5%)가 다음으로 높았다. 주 3~4회 중에서는 과자 및 캔디류(42건, 37.2%)가 가장 높았고, 음료류(39건 34.5%), 빙과 아이스크림류(36건 31.9%)로 나타났다. 주 5회 이상 구매빈도는 음료류(14건, 12.4%)가 가장 높았다. 비기숙사생은 주 1~2회 면류 (93건, 64.1%)가 가장 높았다. 그다음으로는 빵류 (83건 57.2%), 조리판매식품류(83건 57.2%)가 높았다. 주 3~4회는 음료류(49건 33.8%)가 가장 높았으며, 과자 및 캔디류(30건 20.7%)가 다음으로 높았다. 5회

이상 구매 한 식품은 음료류(19건, 13.1%)가 가장 높았다. 위와 같은 결과를 통해 기숙사생과 비기숙사생 모두 빵류, 면류, 음료류를 자주 구매하는 것을 알 수 있다.

<표 14> 성별에 따른 대상자의 식품구매빈도

식품 유형	품목군	전체				남학생				여학생			
		안먹는 다	1~2회	3~4회	5회 이상	안먹는 다	1~2회	3~4회	5회 이상	안먹는 다	1~2회	3~4회	5회 이상
가공 식품	과자 및 캔디류	40 (15.5)	131 (50.8)	72 (27.9)	15 (5.8)	27 (18.0)	76 (50.7)	40 (26.7)	7 (4.7)	13 (12.0)	55 (50.9)	32 (29.6)	8 (7.4)
	빵류	67 (26.0)	158 (61.2)	28 (10.9)	5 (1.9)	34 (22.7)	92 (61.3)	20 (13.3)	4 (2.7)	33 (30.6)	66 (61.1)	8 (7.4)	1 (.9)
	초콜릿류	103 (39.9)	122 (47.3)	23 (8.9)	10 (3.9)	62 (41.3)	73 (48.7)	11 (7.3)	4 (2.7)	41 (38.0)	49 (45.4)	12 (11.1)	6 (5.6)
	어육가공품류	189 (73.3)	58 (22.5)	9 (3.5)	1 (.4)	105 (70.0)	36 (24.0)	8 (5.3)	1 (.7)	84 (77.8)	22 (20.4)	1 (.9)	0 (0)
	면류 (용기면)	35 (13.6)	158 (61.2)	59 (22.9)	6 (2.3)	19 (12.7)	85 (56.7)	41 (27.3)	5 (3.3)	16 (14.8)	73 (67.6)	18 (16.7)	1 (.9)
	빙과 아이스크림류	62 (24.0)	131 (50.8)	55 (21.3)	10 (3.9)	38 (25.3)	74 (49.3)	32 (21.3)	6 (4.0)	24 (22.2)	57 (52.8)	23 (21.3)	4 (3.7)
	음료류 (과채주스음료, 탄산음료, 혼합음료)	30 (11.6)	107 (41.5)	88 (34.1)	33 (12.8)	17 (11.3)	56 (37.3)	58 (38.7)	19 (12.7)	13 (12.0)	51 (47.2)	30 (27.8)	14 (13.0)
	가공유류 발효유류	71 (27.5)	134 (51.9)	41 (15.9)	12 (4.7)	37 (24.7)	79 (52.7)	26 (17.3)	8 (5.3)	34 (31.5)	55 (50.9)	15 (13.9)	4 (3.7)
	즉석섭취식품	78 (30.2)	134 (51.9)	43 (16.7)	3 (1.2)	33 (22.0)	85 (56.7)	30 (20.0)	2 (1.3)	45 (41.7)	49 (45.4)	13 (12.0)	1 (.9)
조리 식품	제과제빵류	138 (53.7)	100 (38.9)	16 (6.2)	3 (1.2)	81 (54.0)	52 (34.7)	13 (8.7)	3 (2.0)	57 (52.8)	48 (44.4)	3 (2.8)	0 (0)
	햄버거 / 피자	102 (39.5)	133 (51.6)	21 (8.1)	2 (.8)	46 (30.7)	88 (58.7)	14 (9.3)	2 (1.3)	56 (51.9)	45 (41.7)	7 (6.5)	0 (0)
	아이스크림류	53 (20.5)	140 (54.3)	49 (19.0)	16 (6.2)	33 (22.0)	78 (52.0)	30 (20.0)	9 (6.0)	20 (18.5)	62 (57.4)	19 (17.6)	7 (6.5)
	조리판매 음식류	56 (21.7)	141 (54.7)	48 (18.6)	13 (5.0)	31 (20.7)	80 (53.3)	29 (19.3)	10 (6.7)	25 (23.1)	61 (56.5)	19 (17.6)	3 (2.8)

<표 15> 거주형태에 따른 대상자의 식품구매빈도

식품 유형	품목군	전체				비기숙사생				기숙사생			
		안먹는 다	1~2회	3~4회	5회 이상	안먹는 다	1~2회	3~4회	5회 이상	안먹는 다	1~2회	3~4회	5회 이상
가공 식품	과자 및 캔디류	40 (15.5)	131 (50.8)	72 (27.9)	15 (5.8)	27 (18.6)	79 (54.5)	30 (20.7)	9 (6.2)	13 (11.5)	52 (46.0)	42 (37.2)	6 (5.3)
	빵류	67 (26.0)	158 (61.2)	28 (10.9)	5 (1.9)	38 (26.2)	83 (57.2)	19 (13.1)	5 (3.4)	29 (25.7)	75 (66.4)	9 (8.0)	0 (0)
	초콜릿류	103 (39.9)	122 (47.3)	23 (8.9)	10 (3.9)	62 (42.8)	63 (43.4)	12 (8.3)	8 (5.5)	41 (36.3)	59 (52.2)	11 (9.7)	2 (1.8)
	어육가공품류	189 (73.3)	58 (22.6)	9 (3.5)	1 (.4)	106 (73.1)	33 (22.8)	5 (3.4)	1 (.7)	83 (74.1)	25 (22.3)	4 (3.6)	0 (0)
	면류 (용기면)	35 (13.6)	158 (61.2)	59 (22.9)	6 (2.3)	22 (15.2)	93 (64.1)	26 (17.9)	4 (2.8)	13 (11.5)	65 (57.5)	33 (29.2)	2 (1.8)
	빙과, 아이스크림류	62 (24.0)	131 (50.8)	55 (21.3)	10 (3.9)	41 (28.3)	77 (53.1)	19 (13.1)	8 (5.5)	21 (18.6)	54 (47.8)	36 (31.9)	2 (1.8)
	음료류 (과채주스음료, 탄산음료, 혼합음료)	30 (11.6)	107 (41.5)	88 (34.1)	33 (12.8)	20 (13.8)	57 (39.3)	49 (33.8)	19 (13.1)	10 (8.8)	50 (44.2)	39 (34.5)	14 (12.4)
	가공유류 발효유류	71 (27.5)	134 (51.9)	41 (15.9)	12 (4.7)	47 (32.4)	67 (46.2)	22 (15.2)	9 (6.2)	24 (21.2)	67 (59.3)	19 (16.8)	3 (2.7)
	즉석섭취식품	78 (30.2)	134 (51.9)	43 (16.7)	3 (1.2)	39 (26.9)	72 (49.7)	31 (21.4)	3 (2.1)	39 (34.5)	62 (54.9)	12 (10.6)	0 (0)
조리 식품	제과제빵류	138 (53.7)	100 (38.9)	16 (6.2)	3 (1.2)	64 (44.1)	66 (45.5)	12 (8.3)	3 (2.1)	74 (66.1)	34 (30.4)	4 (3.6)	0 (0)
	햄버거 / 피자	102 (39.5)	133 (51.6)	21 (8.1)	2 (.8)	46 (31.7)	82 (56.6)	15 (10.3)	2 (1.4)	56 (49.6)	51 (45.1)	6 (5.3)	0 (0)
	아이스크림류	53 (20.5)	140 (54.3)	49 (19.0)	16 (6.2)	33 (22.8)	77 (53.1)	22 (15.2)	13 (9.0)	20 (17.7)	63 (55.8)	27 (23.9)	3 (2.7)
	조리판매 음식류	56 (21.7)	141 (54.7)	48 (18.6)	13 (5.0)	32 (22.1)	83 (57.2)	21 (14.5)	9 (6.2)	24 (21.2)	58 (51.3)	27 (23.9)	4 (3.5)

제 4 장 요약 및 결론

본 연구는 전남 일부 지역 고등학교 기숙사생과 비기숙사생의 간식 섭취실태 및 인식을 알아보고 비교하기 위해 2022년 7월 1일 - 2022년 7월 14일까지 설문 조사를 실시하였다. 전남 일부 지역에 거주 중인 고등학생 총 258명(남학생 150명, 여학생 108명)을 대상으로 자료를 수집한 뒤에 통계적 분석을 실시하였고, 주요 연구결과는 다음과 같다.

제 1 절 연구의 요약

대상자의 일반적 특성의 분포는 다음과 같다. 대상자의 ‘학년’은 고등학교 1학년 부터 3학년까지이며, 남학생은 3학년과 1학년이 35.3%, 여학생은 2학년이 31.5%로 가장 높았다. ‘거주형태’의 경우 남학생은 비기숙사생이 57.3%, 여학생은 비기숙사생이 54.6%로 가장 높았다. ‘부모님의 맞벌이 여부’의 경우 맞벌이를 하는 경우가 더 많았고, 남학생은 66.7%, 여학생은 69.4%였다. ‘한 달 용돈’의 경우 7만원 이상 15만원 미만인 경우가 가장 많았고, 남학생이 25.3%, 여학생이 35.2%로 가장 높았다. ‘아르바이트 여부’의 경우 하지 않는다고 응답한 결과가 많았고, 남학생이 90.7%, 여학생이 92.6%였다.

고등학생의 성별 및 거주형태에 따른 식습관 조사 결과는 다음과 같다. 대상자의 식습관에 대한 남녀의 차이를 분석한 결과, ‘탄산음료 섭취빈도’ 문항에서 남학생은 2일 이상이 52.0%, 여학생은 33.3%로 여학생보다 남학생이 더 높은 점수를 보여 유의한 차이가 나타났다($p < 0.01$). 대상자의 식습관 조사 중 ‘물 섭취빈도’는 매일 5컵 이상 남학생 43.3%, 여학생 22.2%로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p < 0.001$). 또한, ‘영양표시 인지 여부’ 문항에서 예라고 응답한 비율이 여학생이 64.8%로 남학생 48.7%보다 높았고, 이는 통계적으로 유의한 차이였다

($p < 0.05$).

대상자의 식습관에 대한 주거형태에 따른 차이를 분석한 결과, ‘과일 섭취빈도’ 문항에서 주 0일~2일의 섭취빈도가 기숙사생은 86.7%, 비기숙사생은 79.9%로 유의한 차이가 나타났다($p < 0.01$). ‘음료수 섭취빈도’ 0일~2일 문항에서 기숙사생은 77.0%, 비기숙사생은 80.7%로 기숙사생보다 비기숙사생이 더 많은 섭취를 하는 것으로 나타났고, 통계적으로 유의미한 차이로 확인되었다($p < 0.01$). ‘패스트푸드 섭취빈도’ 0일~2일 문항에서 기숙사생은 95.6%, 비기숙사생은 95.3%로 유의한 차이가 있었다($p < 0.01$). ‘외식빈도’는 하루 2회 이상이 기숙사생은 25.7%, 비기숙사생은 2.8%로 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$). 대상자의 식습관 조사 중 ‘영양교육 이수 여부’는 최근 12개월 동안 있다고 응답한 기숙사생 28.3%, 비기숙사생 16.6%로 나타나 통계적으로 유의한 차이가 나타났다($p < 0.05$).

고등학생의 성별 및 거주형태에 따른 건강행태는 다음과 같다. 먼저 대상자의 성별에 따른 건강행태 점수 차이를 확인한 결과, ‘평상시 자신의 건강상태’ 문항($p < 0.05$)과 ‘자신의 체형인식’ 문항($p < 0.001$)에서는 여학생의 점수가 더 높았다. 반면 ‘최근 7일간 신체활동’ 문항($p < 0.001$), ‘주중 사용시간’ 문항($p < 0.05$)에서는 남학생이 더 높은 점수를 보였다. ‘평상시 자신의 건강상태’ 문항은 보통이다가 가장 많았으나, 남학생이 여학생보다 매우 건강하다고 생각하는 비율이 높아 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$). ‘자신의 체형 인식’은 여학생이 남학생보다 약간 살이 찌편이라고 인식하는 비율이 높아 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). ‘최근 7일간 신체활동’ 문항에서는 남학생은 주 3회 이상 운동하는 비율이 높았으나, 여학생은 주 2회 이하로 운동하는 비율이 높아 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$). ‘최근 30일간 체중조절 노력’은 남학생보다 여학생이 체중을 조절하려고 노력했다는 비율이 높아 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$).

다음으로 대상자의 거주형태에 따른 건강행태 점수 차이를 확인한 결과, ‘주중 사용시간’ 문항($p < 0.05$)에서는 비기숙사생이 더 높은 점수를 보여 주중 스마트폰 사용시간은 비기숙사생이 더 높은 것을 확인할 수 있었다. ‘주중 스마트폰 사용 여부’ 문항에서 기숙사생보다 비기숙사생이 스마트폰 사용 여부 비율이 높아 유의한

차이를 보였다($p < 0.05$). 또한 ‘주중 스마트폰 사용시간’에서도 기숙사생보다 비기숙사생이 더 높은 점수를 나타내어 유의한 차이를 보였다($p < 0.001$).

고등학생의 성별 및 거주형태에 따른 간식 섭취는 다음과 같다. 대상자의 성별에 따른 간식 섭취 분포는 ‘간식 섭취이유’ 문항은 ‘배가 고파서’와 ‘스트레스 해소’ 문항에서 유의한 차이가 나타났다($p < 0.05$). ‘간식 섭취 시점’에서는 남학생, 여학생 모두 스마트폰을 사용할 때가 가장 높았으나, 남학생은 게임을 할 때라고 응답한 비율이 높았고, 여학생은 공부나 숙제할 때라고 응답한 비율이 높고, 친구를 만날 때라고 응답한 비율이 높아 유의한 차이가 나타났다($p < 0.001$). 또한 ‘간식 구매종류’는 빵과 과자류 문항의 응답 비율이 높았으나 여학생보다 남학생이 더 높은 응답 비율이 나타났다($p < 0.05$). ‘간식 섭취 후 식사방법’ 문항은 남학생보다 여학생이 다음 식사를 대충 하는 경향이 있고, 다음 식사를 거르는 경향이 있다고 응답한 비율이 높다고 응답하였다($p < 0.001$).

대상자의 거주형태에 따른 간식 섭취 분포는 ‘간식 섭취 시점’ 문항($p < 0.01$)과 ‘간식 구매 시기’ 문항에서 유의한 차이가 나타났다($p < 0.01$). ‘간식 섭취 시점’에서 기숙사생은 공부나 숙제를 할 때가 가장 높았으나, 비기숙사생은 스마트폰을 사용할 때라고 응답한 비율이 높아 유의한 차이가 나타났다($p < 0.001$). 또한 ‘간식 구매 시기’는 기숙사생과 비기숙사생 모두 방과 후가 가장 높았으나 다음으로, 기숙사생은 쉬는 시간 및 점심시간이라고 응답한 비율이 높았으나, 비기숙사생은 학원 갈 때라고 응답한 비율이 높아 통계적으로 유의한 차이를 보였다($p < 0.01$).

고등학생의 성별 및 거주형태에 따른 간식 구매빈도는 다음과 같다. 대상자의 성별에 따라 자주 구매하는 간식 빈도를 분석한 결과 남학생의 경우 주 1~2회 빵류(61.3%), 면류(56.7%), 빙과 아이스크림류(49.3%), 등의 순으로 나타났다. 여학생의 경우 주 1~2회 면류(67.6%), 빵류(61.1%), 아이스크림류(57.4%) 등의 순으로 나타났다. 위와 같은 결과를 통해 남학생과 여학생 모두 빵류, 면류를 자주 섭취하는 것을 알 수 있다.

대상자의 주거형태에 따라 자주 구매하는 간식 빈도를 분석한 결과, 기숙사생의 경우 주 1~2회 빵류(66.4%), 가공유류·발효유류(59.3%), 면류(57.5%) 등의 순으

로 나타났다. 비기숙사생의 경우 주 1~2회 면류(64.1%), 빵류(57.2%), 조리판매음식류(57.2%) 등의 순으로 나타났다. 위와 같은 결과를 통해 기숙사생과 비기숙사생 또한 빵류 및 면류를 자주 섭취하는 것을 알 수 있으며, 이 중에서도 비기숙사생의 경우에는 식사를 대체할 수 있는 간식을 주로 사 먹는 것을 알 수 있다.

제 2 절 시사점 및 제언

연구 결과 남학생이 여학생보다 탄산음료 섭취빈도는 더 많고, 영양표시 인지는 더 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 고등학생들의 건강한 식생활 영위를 위해서는 남학생 대상의 추가적인 영양표시 인지 교육과, 영양교육이 필요함을 시사한다.

대상자의 건강상태를 보면, 여학생보다 남학생이 건강하다고 생각하는 비율이 높았고, 자신의 체형 인식에서 여학생이 남학생보다 약간 살이 찼다고 인식하는 비율이 높은 것으로 나타났다. 따라서 여학생을 대상으로 하는 신체 건강 및 올바른 건강 체중 인지 교육 및 상담을 제공할 필요가 있다.

또한, 기숙사생보다 비기숙사생이 스마트폰 사용 여부와 사용시간이 높게 나타났다. 기숙사생은 학교에서 스마트폰을 통제함에 따라 학생들의 사용량이 더 적게 나타난 것으로 보인다. 따라서, 비기숙사생에게도 학교 이외의 공간에서 통제는 하기 어렵지만, 스마트폰 사용량을 통제하는 교육 및 상담을 제공하여 스스로 스마트폰 사용시간을 조절할 수 있도록 돕는 것이 필요하다.

최근 다양한 식품이 생산됨에 따라, 무분별한 간식 섭취가 이루어지고 있다. 간식으로 끼니를 대체하여 성장기에 적절한 영양을 공급받지 못하거나, 식사 후 간식을 섭취함으로써 영양 과잉 상태가 많아지고 있다. 본 결과에 따르면 남학생은 스마트폰이나 게임을 할 때 간식 섭취율이 가장 높았고, 여학생들은 공부나 숙제를 할 때 간식 섭취가 가장 높았다. 또한, 기숙사생은 스마트폰 사용시간에 통제를 받기 때문에, 공부나 숙제를 할 때 가장 높은 것으로 나타났다. 반면, 비기숙사생은 스마트폰을 사용할 때 간식을 섭취하는 경우가 많았다. 이는 비기숙 남학생들을 중심으로 간식 섭취에 대한 교육을 시행하고, 무분별한 간식 섭취를 스스로 통제하는 교육이 필요함을 시사한다.

자주 구매하는 간식 빈도를 보면 남학생과 여학생, 기숙사생과 비기숙사생 모두 빵류와 면류를 자주 섭취하는 것을 알 수 있다. 이는 탄수화물이나 액상과당의 적절한 섭취에 대한 영양교육의 필요성을 보여주는 결과이다. 학생들에게 올바른 영

양섭취에 대한 중요성을 인식하고, 올바른 식품을 구매할 수 있도록 영양표시 교육이 필요할 것으로 생각된다. 따라서 청소년기는 평생의 습관을 좌우하는 기점이 되는데, 올바른 영양섭취에 대해서 인지시키고, 스스로 올바른 간식 구매 및 섭취의 질을 높이도록 하는 것이 필요하다.

본 논문은 전남 일부 지역 일부 학생들을 대상으로 하였기 때문에 전국의 모든 대학생을 대표한다고 보기 어렵다는 한계가 있다. 응답자 전체 258명 중 남학생 150명, 여학생 108명으로 구성되어 성비가 불균형하다는 점에서, 후속 연구는 남녀 성비를 고려하여 연구할 필요가 있으며, 동시에 연구 결과의 신뢰성을 높이기 위해서는 응답자를 더 많이 확보하여 설문을 진행할 필요가 있다. 본 연구는 고등학생의 성별 및 주거형태에 따른 간식 섭취실태를 확인하고, 건강한 일상 영위와 식습관 행동 개선을 위한 기초자료 제공에 목적을 두고 있으므로, 후속 연구들은 본 연구의 한계를 고려하여 고등학생의 건강한 식생활을 위한 추가 연구를 시행할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 김경자, 채인숙 (2014). 제주지역 고등학생의 기숙사급식 만족도 및 급식메뉴 기호도 조사. *Journal of Nutrition and Health*, 47(1), 77-88.
- 김경원, 신은미 (2002). 대전지역 여중생들의 체중조절 여부에 따른 영양지식, 식태도, 식행동 및 영양소 섭취실태에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 7(1), 23-31.
- 김금란, 김미정 (2013). 서울, 경기 일부지역 고등학생의 간식 섭취 실태와 일반사항과의 차이. *Culinary Science & Hospitality Research*, 19(2), 11-27.
- 김미연 (2002). 국민기초생활보장제도의 수급여부에 따른 도시지역 저소득층의 영양상태와 식생활 실태 비교분석. 경희대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김인숙, 유현희, 한혜숙 (2002). 충남지역 대학생의 영양지식, 식태도, 식습관 및 생활습관이 건강상태에 미치는 영향 (Effects of Nutrition Knowledge, Dietary Attitude, Dietary Habits and Life Style on the Health of College Students in the Chungnam Area). *대한지역사회영양학회지*, 7(1), 45-57.
- 김초일 (2001). 연령층별 식생활 지침: 98국민건강·영양조사 결과에 근거하여. *국민영양*, 228, 14-22.
- 김현숙, 이의숙, 김선형, 차연수 (2019). 우리나라 청소년들의 아침식사 여부에 따른 식생활 상태 평가: 2013~ 2015 국민건강영양조사 자료를 이용하여. *Journal of Nutrition and Health*, 52(2), 217-226.
- 권우정, 장경자, 김순기 (2001). 인천 도시 및 농촌지역 여중생의 영양실태조사. *대한지역사회영양학회지*, 6(3S), 495-506.
- 노희경 (1998). 미래 사회의 환경과 식생활교육의 방향'에 대하여. *한국가정과학회 학술발표논문집*, 72-73.
- 두미애, 서지영, 김양하 (2009). 일산 지역 중학생의 간식 섭취에 영향을 미치는 요인. *한국식품영양과학회지*, 38(12), 1732-1739.

- 문수재 (1989). 학교급식 (學校給食) 에서의 건강개념 (健康概念). 한국학교보건학회지, 2(2), 17-22.
- 박미영 (1994). 대학생의 건강증진 생활양식과 관련요인연구. 지역사회간호학회지, 5(1), 81-96.
- 박미희 (2006). 대구.경북지역 대학생들의 식습관과 식품섭취상태에 대한 실태조사. 영남대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 박민영 (2002). 우리나라 청소년의 식사의 질 평가에 적절한 식품군 유형의 제시. 충남대학교 대학원. 석사학위논문.
- 박수진, 김애정 (2000). 인천지역 초등학생의 후향적 연구방법에 의한 비만이행추이 및 식생활습관과 체중조절행태. 대한영양사협회 학술지, 6(1), 44-52.
- 박영선 (2003). 한산도 지역 초등학교 학생의 간식실태에 대한 조사 1. 한국식품조리과학회지, 19(1), 96-106.
- 서정희 (2000). 대전지역 일부 청소년의 영양지식·태도·식행동 간의 관련성. 충남대학교 대학원. 석사학위논문.
- 성선화 (2003). 전주 일부지역 비만과 비비만 중학생의 식행동과 건강에 대한 관심도. 전북대학교 대학원. 석사학위논문.
- 성소연 (2010). 경기지역 남녀 고등학생의 간식 구매행동과 영양표시에 대한 인식 및 이용실태 (Doctoral dissertation, 한양대학교).
- 양일선, 이해영, 신서영, 도현옥 (2003). 대학 기숙사 급식의 메뉴 운영 특성을 고려한. 대한 지역사회 영양학회지, 8(1), 62-70.
- 연미영, 한영희, 현대선 (2008). 초등학교 고학년생의 성별과 영양지식 수준에 따른 식습관, 식품섭취빈도, 식태도 비교. 대한지역사회영양학회지, 13(3), 307-322.
- 연지영 (2017). 청소년의 간식 종류별 섭취빈도와 과체중 및 비만 위험률과의 연관성 분석-2007~ 2009 국민건강영양조사 자료를 바탕으로. 한국식품영양학회지, 30(1), 74-82.
- 오선영, 왕수경 (2013). 주거형태에 따른 청소년의 식생활 및 영양, 건강행태, 정신

- 건강 비교. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 7(3), 293-305.
- 오세영, 김미연, 홍민지, 정해량 (2002). 국민기초생활보장사업 수급 가정에서의 식품공급안정성과 아동의 영양상태. 한국영양학회지, 35(6), 650-657.
- 윤송이, 유혜숙 (2016). 대중매체의 식품영양정보가 청소년의 식행동에 미치는 영향. 대한통합의학회지, 4(2), 109-120.
- 윤현숙, 이경화 (2001). 경상남도와 울산광역시 초등학교의 급식 및 영양관리 실태 조사 I-급식관리. 대한영양사협회 학술지, 7(3), 227-236.
- 이선웅, 승정자, 김애정, 김미현 (2000). 서울과 경기지역 남녀 중학생의 영양지식에 따른 영양태도, 식행동 및 영양섭취 상태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 5(3), 419-431.
- 정나영, 김경원 (2009). 서울 일부지역 초등학교 고학년생의 영양지식, 식태도와 식행동. 대한지역사회영양학회지, 14(1), 55-66.
- 정복미, 최일수 (2003). 전남 여수지역 청소년들의 비만도와 식생활습관에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지, 8(2), 129-137.
- 조민정 (2000). 중학생의 성별·체중군별 식생활행동 및 식품인식도 비교. 중앙대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 조재원 (2002). 한국 일부 청소년의 지역별 식생활 평가. 서울대학교 대학원, 석사학위논문.
- 주은정, 박은숙 (1998). 초등학생의 성별과 비만도가 아침 식사와 간식 섭취에 미치는 영향. 한국식생활문화학회지, 13(5), 487-496.
- 질병관리청(2019). 국민건강영양조사 제8기 2차년도(2020) 결과.
 _____(2021). 제16차(2020년) 청소년건강행태조사 통계.
- 채관순 (2012). 대구지역 초등학생의 식습관 및 간식섭취에 미치는 요인에 관한 연구. 대구한의대학교 교육대학원.
- 최은숙 (2010). 간식으로 섭취하는 가공식품의 영양표시에 대한 인식도조사와 길거리음식 섭취실태조사 : 서울지역 중학생을 대상으로. 경희대학교 교육대학원. 석사학위논문.

- 현주, 박현옥, 이경숙, 김민, 유지연 (2009). 장애아동·청소년의 삶의 질 향상을 위한 지원방안 연구 I: 장애아동·청소년의 심리사회, 정서, 신체적 발달 지원방안. 한국청소년정책연구원 연구보고서, 3-9.
- 황현선 (1995). 유산소운동과 복합트레이닝이 비만여중생의 생리적 변인에 미치는 영향. 서울대학교 대학원. 박사학위논문.
- Eom, H. S., Jeong, M. J., & Kim, S. B. (2005). A study on nutrition knowledge, dietary attitude, food habit of middle school students in Chonbuk area. *Korean Journal of Community Nutrition*, 10(5), 574-581.
- Giammattei, J., Blix, G., Marshak, H. H., Wollitzer, A. O., & Pettitt, D. J. (2003). Television watching and soft drink consumption: associations with obesity in 11-to 13-year-old schoolchildren. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 157(9), 882-886.
- Gibson, E. L., Wardle, J., & Watts, C. J. (1998). Fruit and vegetable consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. *Appetite*, 31(2), 205-228.
- Lee, J. K., & Rhie, S. G. (2008). The effect of carbohydrate processed snacks on middle school students' emotional intelligence. *The Korean Journal*
- Lyu, E. S., Lee, K. A., & Yoon, J. Y. (2006). The fast foods consumption patterns of secondary school students in Busan area. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 35(4), 448-455.
- Park, I. J., & Park, Y. W. (2009). Survey on intake of snacks and self-purchased snacks due to lack of sleep in high school students in Gwangju. *Journal of the Korean Society of Food Culture*, 24(3), 256-266.
- Park, S. J., & Kim, A. J. (2000). A retrospective study on the status of

obesity and eating and weight control behaviors of elementary school children in Incheon. Journal of the Korean Dietetic Association, 6(1), 44-52.

Shim, J. E., Yoon, J. H., Jeong, S. Y., Park, M. N., & Lee, Y. S. (2007). Status of early childhood and maternal nutrition in South Korea and North Korea. Korean Journal of Community Nutrition, 12(2), 123-132.

Song, Y. J., Joung, H. J., Kim, Y. N., & Paik, H. Y. (2006). The physical development and dietary intake for Korean children and adolescents: food and nutrient intake. Journal of Nutrition and Health, 39(1), 50-57.

부록(설문지)

전남 일부 지역 기숙사생과 비기숙사생간의 간식 섭취 실태에 관한 설문조사

안녕하십니까?

저는 조선대학교 교육대학원 석사과정에 재학 중인 이루비입니다. 현재 석사과정 졸업을 앞두고 전남지역 고등학생의 기숙사생과 비기숙사생간의 간식 섭취에 관한 논문을 작성하고 있습니다.

여러분의 응답 내용은 통계법 제 33조(비밀의 보호)에 의해 철저히 비밀이 보장되며, 조사 결과는 통계자료로만 처리됩니다. 또한 각 질문에는 정답이 있는 것이 아니므로 본인의 생각을 솔직하게 적어주시면 됩니다. 여러분의 응답은 귀중한 연구자료가 될 것입니다.

본 연구에 관한 문의는 언제든지 아래에 기재된 연구자의 이메일로 해주시기 바랍니다. 바쁘신 중에도 귀중한 시간을 내어 설문에 응답해주셔서 감사합니다.

2022년 4월

조선대학교 교육대학원 영양교육전공 지도교수 김 복 희

조선대학교 교육대학원 영양교육전공 석사과정 이루비

본인은 설문조사를 통해 연구에 참여할 것을 동의합니다. 동의 비동의

I. 일반사항

1. 성별	① 남 ② 여
2. 학년	① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년
3. 신장, 체중	()cm ()kg
4. 거주형태	① 통학 ② 기숙사 ③ 자취 ④ 기타()
5. 부모님의 맞벌이여부	① 예 ② 아니오
6. 경제상태	① 상 ② 중상 ③ 중 ④ 중하 ⑤ 하
7. 한 달 용돈	① 3만원 이하 ② 3만원 초과 ~ 7만원 미만 ③ 7만원 초과 ~ 15만원 미만 ④ 15만원 초과 ~ 20만원 미만 ⑤ 20만원 이상
8. 아르바이트 여부	① 한다 ② 안한다

II. 식습관조사

1. 최근 7일 동안, 아침식사를(우유나 주스만 먹은 것은 제외) 한 날은 며칠입니까?

- ① 0일 ② 1일 ③ 2일 ④ 3일
 ⑤ 4일 ⑥ 5일 ⑦ 6일 ⑧ 7일

2. 최근 7일 동안, 과일(과일주스 제외) 얼마나 자주 먹었습니까?

- ① 0일 ② 주1~2번 ③ 주3~4번 ④ 주5~6번
 ⑤ 매일1번 ⑥ 매일2번 ⑦ 매일3번 이상

3. 최근 7일 동안, 탄산음료(탄산수 제외)를 얼마나 자주 마셨습니까?

- ① 0일 ② 주1~2번 ③ 주3~4번 ④ 주5~6번
 ⑤ 매일1번 ⑥ 매일2번 ⑦ 매일3번 이상

4. 최근 7일 동안, 단맛이 나는 음료수(탄산음료, 에너지음료 제외)를 얼마나 자주 마셨습니까?

- ① 0일 ② 주1~2번 ③ 주3~4번 ④ 주5~6번
 ⑤ 매일1번 ⑥ 매일2번 ⑦ 매일3번 이상

5. 최근 7일 동안, 패스트푸드를 얼마나 자주 먹었습니까?

- ① 0일 ② 주1~2번 ③ 주3~4번 ④ 주5~6번
 ⑤ 매일1번 ⑥ 매일2번 ⑦ 매일3번 이상

6. 최근 7일 동안, 하루에 물을 얼마나 자주 마셨습니까?

- ① 매일 1컵 미만 ② 매일 1~2컵 ③ 매일 3컵
 ④ 매일 4컵 ⑤ 매일5컵 이상

7. 최근 1년 동안 평균적으로, 가정에서 조리한 음식 이외의 외식(매식[배달음식, 포장음식 포함], 급식, 종교단체 제공음식 등)을 얼마나 자주 하셨습니까?

- ① 하루 2회 이상 ② 하루 1회 ③ 주 5~6회
 ④ 주 3~4회 ⑤ 주 1~2회 ⑥ 월 1~3회
 ⑦ 거의 안한다(월 1회 미만)

8. 최근 12일 동안, 학교에서(수업시간, 방송교육, 강당에서의 교육 등 모두 포함) 영양 및 식사습관에 대한 교육을 받은 적이 있습니까?

- ① 최근 12개월 동안 없다 ② 최근 12개월 동안 있다

9. '영양표시'를 알고 계십니까?

- ① 예 ② 아니오

10. 영양표시내용이 식품을 고르는 데 영향을 미칩니까?

- ① 예 ② 아니오

11. 학교에서 시행하는 급식에 만족합니까?

- ① 매우 만족 ②만족 ③보통 ④불만족

12. 학교에서 시행하는 급식에 잔반은 어떻습니까?

- ① 거의 남기지 않는다 ③ 가끔 남긴다 ④ 자주 남긴다 ⑤기타()

12-1) 잔반을 남기는 이유는 무엇입니까?

- ① 배가 고프지 않아서 ②싫어하는 음식이 나와서 ③ 양이 너무 많아서
 ④ 체중조절을 위해서 ⑤맛이 없어서 ⑥기타()

Ⅲ. 건강행태

1. 평상시 자신의 건강상태가 어떻다고 생각합니까?

- ① 매우 건강한 편이다 ② 건강한 편이다 ③ 보통이다
 ④ 건강하지 못한 편이다 ⑤ 매우 건강하지 못한 편이다

2. 최근 7일 동안, 잠을 잔 시간이 피로회복에 충분하다고 생각합니까?

- ① 매우 충분하다 ② 충분하다 ③ 그저 그렇다
 ④ 충분하지 않다 ⑤ 전혀 충분하지 않다

3. 자신의 체형이 어떻다고 생각합니까?

- ① 매우 마른 편이다 ② 약간 마른 편이다 ③ 보통이다
 ④ 약간 살이 찐 편이다 ⑤ 매우 살이 찐 편이다

4. 최근 7일 동안, 심장박동이 평상시보다 증가하거나, 숨이 찬 정도의 신체 활동을(종류에 상관없이) 하루에 총합이 60분 이상 한 날은 며칠입니까?

- ① 최근 7일 동안 없다 ② 주 1일 ③ 주 2일 ④ 주 3일
 ⑤ 주 4일 ⑥ 주 5일 ⑦ 주 6일 ⑧ 주 7일

5. 최근 30일 동안, 체중을 조절하기 위해 노력한 적이 있습니까?

- ① 최근 30일 동안 체중을 조절하기 위해 별다른 노력을 하지 않았다
 ② 최근 30일 동안 체중을 줄이기 위해 노력했다
 ③ 최근 30일 동안 체중을 늘리기 위해 노력했다
 ④ 최근 30일 동안 현재 체중을 유지하기 위해 노력했다

6. 최근 7일 동안, 스마트폰을 하루 평균 몇 시간 정도 사용하셨습니까?

구분	7일 동안 스마트폰 사용 여부	하루 평균 스마트폰 사용 시간
주중(월~금)	①사용하지 않았다 ②사용했다	OO시 OO분
주말(토~일)	①사용하지 않았다 ②사용했다	OO시 OO분

6. 간식은 누가 준비해줍니까?

- ① 부모님이 만들어 주신다 ② 부모님이 만들어주시거나 직접 사먹는다
- ③ 사먹는다(3번으로 응답하신 경우, 6-1, 6-2, 6-3, 6-4로 가세요)
- ④ 기타 ()

6-1) 간식을 사먹는 경우, 주로 어디서 구입하십니까? (중복응답)

- ① 편의점 ② 분식점 ③ 슈퍼마켓 및 대형마트 ④ 프렌차이즈 카페
- ⑤ 패스트푸드점 ⑥ 소셜커머스 (쿠팡,마켓컬리) ⑦ 문구점 ⑧ 제과점
- ⑨ 기타()

6-2) 간식을 사먹는 경우, 주로 언제 구입 하십니까?

- ① 등교할 때 ② 방과 후 ③ 학원갈 때 ④ 쉬는 시간 및 점심시간
- ⑤ 기타()

6-3) 간식을 사먹는 경우, 주로 어떤 종류의 간식을 구입 하십니까?

- ① 빵류 ② 과자류 ③ 떡류 ④ 캔디류 ⑤ 즉석조리 식품류
- ⑥ 면류 ⑦ 빙과류 ⑧ 초콜릿류 ⑨ 과일류 ⑩ 우유 및 유제품류

6-4) 간식을 직접 사 먹는 경우, 구입하는데 드는 하루 비용은 얼마입니까?

- ① 3천원 미만 ② 3천원 이상 ~ 5천원 미만
- ③ 5천원 이상 ~7천원 미만 ④ 7천원 이상 ~1만원 미만 ⑤ 1만원 이상

7. 간식을 밖에서 구매한다면 그 이유는 무엇입니까?

- ① 맛이 있어서 구매하는 편이다 ② 편리해서 구매하는 편이다
- ③ 식사가 부실해서 ④ 친구들이 먹어서 ⑥ 기타()

8. 간식 섭취 후, 식사는 어떻게 하십니까?

- ① 식사를 대충하는 경향이 있다. ② 다음 식사를 거르는 경우가 있다.
- ③ 간식과 전혀 상관이 없다.

V. 식품구매빈도조사

식품 유형	품목군	식품 예	1주 기준 식품 구매빈도			
			안먹 는다	1~2 회 / 주	3~4 회 / 주	5회 이상 / 주
가공 식품	과자 및 캔디류	과자, 사탕 등				
	빵류	빵 등				
	초콜릿류	초콜릿, 코코아 등				
	어육가공품류	어묵, 맛살 등				
	면류 (용기면)	컵라면				
	빙과 아이스크림류	붕어싸만코, 아맛나 등				
	음료류 (과·채주스음료 탄산음료 혼합음료)	오렌지주스, 콜라, 사이다, 얼라이브 등				
	가공유류 발효유류	딸기우유, 초코우유, 요구르트, 요플레 등				
	즉석섭취식품	삼각김밥, 햄버거, 샌드위치				
조리 식품	제과제빵류	식빵, 마카롱, 스콘, 케이크 등				
	햄버거 / 피자	햄버거, 피자 등				
	아이스크림류	아이스크림 등				
	조리판매 음식류	라면, 떡볶이, 어묵, 튀김, 만두, 핫도그 등				