

고등학생의 외·내향성과 식행동과의 관련성 연구

Association Between Extrovert-Introvert Tendency and Eating Behavior Among High School Students

최미준¹⁾ · 김성영^{2),*}

경기대학교 영양교육전공 학생¹⁾ · 경기대학교 영양교육전공 교수^{2),*}

Choi, Mi Jun¹⁾ · Kim, Seong Yeong^{2),*}

Nutrition Education, Kyonggi University^{1),2)}

Abstract

This study investigated the association between the extrovert-introvert tendency personality type of Meyers-Briggs Type Indicator (MBTI) and eating behavior among high school students [n=340] in Ansan area. Introvert tendency had a negative correlation with eating diverse foods (-0.197, $p<0.05$), whereas it had a positive correlation with eating late dinner (+0.255, $p<0.01$) in the boys. The girls of introvert tendency had a positive correlation with eating proper amount of food (+0.156, $p<0.05$), eating slowly (+0.215, $p<0.01$), and eating leisurely (+0.183, $p<0.05$). The boys of introvert tendency had a negative correlation with eating natural food (mushroom) (-0.271, $p<0.01$), and processed food (bread), (-0.167, $p<0.05$). The girls of introvert tendency had a negative correlation with eating meat (-0.166, $p<0.05$), fast foods (-0.159, $p<0.05$), frozen foods (-0.153, $p<0.05$), sugaring foods (-0.193, $p<0.05$), coffees (-0.151, $p<0.05$), and frozen desserts (-0.213, $p<0.01$). High school students with introvert tendencies had a negative correlation with playing outdoors (the boys [-0.415, $p<0.001$], the girls [-0.396, $p<0.001$]), and exercising regularly (the boys [-0.290, $p<0.001$], the girls [-0.188, $p<0.05$]). Overall, the boys with extrovert tendencies were eating late dinner and the girls with extrovert tendencies had bad eating habits of overeating and fast eating. However, high school students with extrovert tendencies engaged in physical activities including of regular exercises regardless of gender. Therefore, customized nutritional education programs considering gender and personality type are needed to promote good eating behaviors among high school students.

Keywords: Association, Eating behavior, Extrovert tendency, Girls, High school student

I. 서론

성격유형의 개념은 각 개인의 주변 환경 및 제반여건들이 변화함에 따라 감정적인 반응형태가 다르게 나타나게 되는 것을 의미한다(백송숙, 2003). 성격형성 및 발달에 영향을 미치는 요인들은 유전학적, 생물학적, 환경적 및 사회적

적 요인들이며 이것들 간의 복합적인 상호작용으로 형성된다. 성격은 각 개인의 일상생활에서뿐만 아니라 다양한 환경에서의 행동양식을 결정하는 내적요인 중 하나로 생활습관 형성에도 기여한다(백영아, 김기남, 2010).

식사행위는 인간의 기본 욕구충족을 위한 필수요소 중 하나이며 적절한 식생활은 인간의 생명유지를 위한 필수영

본 논문은 석사학위 논문을 바탕으로 작성된 것임

* Corresponding author: E-mail: Kim, Seong Yeong

Tel: +82-31-249-9295, Fax: +82-31-249-9036

E-mail: ksyong@kgu.ac.kr

© 2023, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

양소 공급을 통해 신체적, 정신적 발달 및 심리적인 안정을 부여해 준다(이혜숙 외, 1998; 최원경 외, 2011). 청소년기는 성인기로 연결되는 제2의 성장기로 13~19세까지의 중·고등학생들이 이 시기에 해당된다(박성호 외, 1991). 청소년기는 신체적, 정신적 성장뿐만 아니라 다양한 호르몬들의 분비량 증가를 통한 상호작용으로 성적인 성숙도 매우 활발한 시기이다. 따라서 이 시기에 필수영양소들의 충분한 공급과 균형은 신체발달과 더불어 정서적, 정신적 성장을 통한 성격형성이라는 측면에서도 매우 중요하다고 할 수 있다(김정택, 심혜숙, 1994; Spear, 2002; Das et al., 2017).

청소년기의 올바른 식습관 및 생활습관의 형성과 더불어 성숙한 성격형성은 건전한 사회인 배출을 위한 과업이다(김정택, 심혜숙, 1994). 식품섭취를 통해 얻은 영양소들은 직접적으로는 에너지 공급, 신체조직의 구성 및 정상적인 대사를 위해서도 필요하지만 간접적으로는 인간의 생활습관, 행동양식 및 성격형성에도 영향을 미친다(박성호 외, 1991). 식생활은 식품을 구매한 후 조리과 가공과정을 거친 후 섭취하는 전 과정을 포함하며(이혜숙 외, 1998), 식습관은 인간이 처음 식품을 인식하면서부터 시작되고 다양한 식품을 직접 섭취하면서 구체화되어 형성된다. 최초 식습관은 이유기부터 시작되어 청소년기에 완성되는 것으로 알려져 있으므로 청소년기에 어떤 종류의 식품들을 얼마나 섭취하느냐가 식습관 형성에 매우 중요한 인자로 작용하게 된다(김복란, 김영미, 2005). 또한 개인이 가지고 있는 영양 및 건강과 관련된 지식의 수준 및 식품에 대한 생각이나 섭취 욕구 등과 같은 식태도들도 식습관 형성에 영향을 미치게 된다(이혜숙 외, 1998). 따라서 청소년기의 올바른 영양지식의 형성을 통한 영양적 실천도 올바른 식습관 형성에는 중요하다(임정미, 2004). 개인의 식습관은 한 번 형성되면 쉽게 바뀌기 어렵다. 특히, 나이가 들어가면서 고정되기 때문에 더욱 더 고치기가 어려운 것으로 알려져 있으므로 식습관이 완성되는 청소년기의 올바른 식습관 형성 및 잘못된 식습관의 교정은 매우 중요하다(김복란, 김영미, 2005; 박보영, 2012).

그러나 우리나라 고등학생들은 잦은 아침결식과 함께 저영양, 빈 칼로리열량(empty calorie)과 같은 가공식품들을 간식이나 세끼 식사로 자주 섭취하고 있어서 과잉 열량섭취와 영양불균형이 초래되기 쉽다. 또한 고등학생들의 교육환경은 입시위주 교육이기 때문에 학업량이 과도하여 스트레스가 많으며 늦은 귀가시간으로 인해 늦은 밤에 단순당을 포함한 가공식품이나 족발, 보쌈 등과 같은 포화지방산이 많

은 고지방, 고열량 식품들을 자주 섭취하여 건강한 성장발달 및 건강유지에는 부정적인 영향을 주고 있다(노희경, 2000; 최슬기 외, 2008; 우리진, 김성영, 2015). 실제, 우리나라 청소년들은 과거에 비해 겉보기 체격은 향상되었으나 바람직하지 못한 식습관을 가지고 있는 것으로 드러났다(김향숙, 이일하, 1993; Möttus et al., 2012).

청소년기의 식습관 형성에 영향을 주는 요인을 크게 2가지로 분류하고 있다. 부모, 가족, 우상적 인물, 사회적 및 문화적 규범과 같은 외적요인과 개인의 가치관과 믿음, 자아개념, 심리상태와 더불어 각 개인의 건강상태 및 생리적 특성과 같은 내적요인으로 나누어 설명하고 있다(모수미 외, 2011). MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)는 Jung의 심리유형론(Psychological Type Theory)을 근거로 Myers와 Briggers가 일상생활에 쉽게 적용할 수 있도록 고안한 자기보고식 성격유형지표이다(Myers & McCaulley, 1985). MBTI 성격유형은 개인의 심리치료를 비롯하여 대인관계와 교육효과를 높이기 위해 활용되고 있다. MBTI의 지표는 외향과 내향, 감각과 직관, 사고와 감정 및 판단과 인식 4가지 유형으로 나뉜다. 이들 지표들 중 외향과 내향은 주변의 환경 및 여건변화에 대해 개인이 외부와 내부 중 어디에 주의초점을 맞추어 에너지를 사용하는가에 따라 분류되며(김정택, 심혜숙, 1990), 주변 환경 변화에 대한 개인의 대응방식은 행동양식과 연결되어 있고 성격적인 특성에 따라 그 사람의 식습관과 생활습관이 예상 가능한 것으로 여겨지고 있다(김혜성, 김혜영, 2007).

성격유형과 식습관과의 관련성 연구 결과, 판단형의 대학생이 인식형보다 일반적으로 좋은 식습관을 가지고 있는 이유는 판단형이 인식형보다 생활통제능력과 자기조절능력이 뛰어나며 계획형의 성향을 가지고 있어서 자유분방한 삶을 선호하는 인식형과 식습관차이를 나타냈다고 보고하였다(김혜영, 전도웅, 2003). 초등학생을 대상으로 한 연구에서는 안정된 인성과 정서를 가진 학생일수록 규칙적인 식습관을 가지고 있었으며(복혜자, 2001) 좋은 식습관을 가진 학생일수록 성격도 건전했을 뿐만 아니라 학업성적도 우수했다고 보고하였다(김석조, 2000). 김기남(1982)의 연구에서도 나쁜 식습관을 나타낸 사람이 성격 또한 원만하지 않았다고 보고하였다. 청소년을 대상으로 한 성격유형과의 관련성에 대한 대부분의 선행연구들은 성격유형과 문제행동이나 비행청소년(임영식 외, 2003; 강인숙, 김정택, 2006; 최충명 외, 2013) 및 학습행동 관련(임정미, 2004; 강훈 외, 2014) 연구가 주를 이루고 있다. 또한 초등학생을 대상으로 한 성격유형과 식습관과의 관련성 연구(복혜자,

2001; 이희숙, 백정자, 2002)가 대부분이었다. 따라서 본 연구에서는 지금까지 연구가 부족했던 연구대상인 고등학생의 성격유형 중 외향성과 내향성의 특성차이에 따른 전반적인 식습관 및 신체활동적인 특성과의 관련성에 대한 연구를 하고자 하였다. 따라서 본 연구에서는 다음의 연구문제를 설정하였다.

- 1) 고등학생들의 성별 외·내향성의 차이가 일반적인 식습관, 식품종류별 섭취빈도 및 신체활동에 차이를 나타내는가?
- 2) 고등학생들의 성별 외·내향성, 일반적인 식습관, 식품별 섭취빈도 및 신체활동 간의 관련성이 있는가?
- 3) 고등학생들의 성별 외·내향성이 일반적인 식습관, 식품별 섭취빈도 및 신체활동에 영향을 미치는가?

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 기간

연구 대상은 경기도 안산지역 고등학교에 재학 중인 학생들이었다. 본 연구에 참여한 고등학생들은 연구 목적 및 내용에 대해 충분한 설명을 들은 후 자발적으로 참여했다. 연구에 참여한 학생들을 대상으로 2016년 6월 20일부터 6월 24일까지 조사하였다. 조사방법은 설문지법이 사용되었으며 자기기입식으로 조사되었다. 연구 설문지는 370부가 배포되었으며 참여자들 중 불성실한 응답지 30부를 제외하였다. 총 340부(91.89%)가 본 연구 분석을 위한 자료로 최종 사용되었다.

2. 연구 도구

본 연구에 사용된 설문지의 구성은 성격유형의 분류, 일반적인 식습관, 식품별 섭취빈도 및 신체활동으로 구성되었다. 설문지의 세부항목은 본 연구와 관련된 선행연구들(이민혜, 2006; 홍지혜, 김성영, 2014; 김소영, 2013)을 참조하여 본 연구의 목적에 맞게 다시 작성되었다. 설문지의 구성에 따른 세부항목들에 대한 내용은 다음과 같다.

1) 성격유형

본 연구에서 사용된 고등학생의 성격유형은 Myers-Briggs가 제작하고 김정택과 심혜숙(1990)에 의해 표준화

된 한국판 MBTI® Form M을 사용하여 외향과 내향의 성향이 측정되었다. 외향과 내향의 분류는 21개 문항에 대한 점수에 대해 김정택과 심혜숙(1990)의 분류기준에 근거하여 총점 21점 중 12점 미만은 외향, 12점 이상은 내향으로 분류했다. 성격유형의 점수가 낮을수록 외향성이 강한 특성을 나타낸다. 외향의 성향이 강한 사람들은 외부의 사람이나 사물에 대해 본인의 에너지를 집중시키며 내향의 성향이 강한 사람들은 본인 안의 아이디어나 개념들에 대해 에너지를 사용하는 것으로 알려져 있다. 즉, 외향과 내향의 성격적인 차이는 대인관계 및 개인 주변의 환경변화에 대한 대처에 대한 적극성이나 신중함의 차이로 주로 표현된다. 본 연구에 참여한 고등학생들의 성격유형 분포는 남학생의 외향이 121명(72.0%), 내향이 47명(28.0%)이었으며 여학생의 외향이 121명(70.3%), 내향이 51명(29.7%)이었다.

2) 일반적인 식습관

식습관은 총 10개의 문항으로 구성되었으며 세부항목들은 다음과 같다. ‘매일 규칙적으로 세끼 식사를 한다’, ‘음식은 급하게 먹지 않고 천천히 먹는다’, ‘과식하지 않고 적당량을 먹는다’, ‘충동적으로 음식을 먹지 않는다’, ‘음식은 여유 있고 천천히 먹는다’, ‘음식은 가리지 않고 골고루 먹는다’, ‘아침식사를 항상 한다’, ‘짚은 간식섭취는 자제 한다’, ‘외식을 자주하지 않는다’, ‘늦은 저녁시간에 음식을 먹지 않는다’였다. 식습관 측정도구는 5점 리커트 척도법(1점, ‘전혀 그렇지 않다.’; 2점, ‘그렇지 않다.’; 3점, ‘보통이다.’; 4점, ‘그렇다.’; 5점, ‘매우 그렇다.’)으로 조사되었다.

3) 식품별 섭취빈도

식품별 섭취빈도는 주당 자연식품 및 가공식품에 대한 섭취빈도로 조사되었다. 자연식품은 ‘곡류(백미, 잡곡밥 등)’, ‘서류(감자, 고구마 등)’, ‘육류(소고기, 돼지고기, 닭고기 등)’, ‘생선류(고등어, 꽂치, 갈치 등)’, ‘생선류II(멸치, 방어포 등)’, ‘난류(계란, 메추리알 등)’, ‘콩류(콩, 두부 등)’, ‘채소류(오이, 당근, 양파, 시금치 등)’, ‘과일류(사과, 배, 딸기 등)’, ‘버섯류(표고, 느타리, 팽이 등)’, ‘해조류(미역, 김, 다시마 등)’, ‘우유 및 유제품류(우유, 요구르트, 치즈 등)’, ‘견과류(땅콩, 아몬드, 호두 등)’로 총 13종이었다. 가공식품은 ‘즉석밥류(햇반 등)’, ‘면류(라면, 국수, 우동, 짜장면 등)’, ‘빵류(샌드위치, 케익 등)’, ‘과자류(스낵, 쿠키 등)’로 총 13종이었다.

기 등), ‘패스트푸드류(피자, 치킨, 햄버거 등)’, ‘냉동식품류(돈까스, 핫도그 등)’, ‘통조림류(참치, 닭가슴살 등)’, ‘훈연식품류(햄, 훈제오리 등)’, ‘생선류(어묵 등)’, ‘사탕류(사탕, 초콜릿 등)’, ‘설탕절임류(잼, 마멀레이드 등)’, ‘커피류(캔 커피 등)’, ‘탄산음료류(사이다, 콜라 등)’, ‘에너지음료류(레드불, 핫식스 등)’, ‘빙과류(아이스크림, 팥빙수 등)’로 총 15종이었다. 식품별 섭취빈도의 측정도구는 주당 섭취빈도로 조사되었다. 0회는 0점, 1-2회는 1.5점, 3-4회는 3.5점, 5-6회는 5.5점, 7회는 7점으로 계산되었다.

4) 신체활동

신체활동은 총 10개의 문항으로, 세부항목들은 다음과 같다. ‘하루 중 30분 이상 규칙적인 운동 또는 친구들과 뛰어 논다’, ‘텔레비전 또는 비디오 시청을 하루 1시간 이하로 한다’, ‘집에 있기 보다는 밖에 나가서 놀기를 좋아 한다’, ‘체육시간 중 운동에 열심히 참여 한다’, ‘가까운 거리는 걸어 다닌다’, ‘집안 일을 돕거나 심부름을 잘 한다’, ‘운동할 시간이 있다’, ‘쉬는 날에는 1시간 이상 운동을 한다’, ‘엘리베이터 보다는 계단을 주로 이용 한다’, ‘식사 후에는 가볍게 산책을 한다’였다. 신체활동의 측정도구는 리커트 5점 척도법(1점, ‘전혀 그렇지 않다.’; 2점, ‘그렇지 않다.’; 3점, ‘보통이다.’; 4점, ‘그렇다.’; 5점, ‘매우 그렇다.’)으로 조사되었다.

본 연구에서 사용된 각 척도의 신뢰도는 <표 1>과 같다. 성격유형 측정도구의 Cronbach α 값은 0.851이었다. 일반적인 식습관, 자연식품 섭취빈도, 가공식품 섭취빈도 및 신체활동 각각의 Chronbach α 값은 0.711, 0.816, 0.883과 0.809를 나타냈다. 일반적으로 Chronbach α 값이 0.6 이상이면 채택되므로(김준구 외, 2018), 본 연구에 사용된 성격유형 및 식행동 조사를 위한 측정도구는 모두 적합한 것으로 여겨진다.

3. 자료 분석

<표 1> 척도별 하위요인 구성 및 신뢰도

| 변 인 | 문항 수 | 신뢰도 |
|----------|------|-------|
| 성격유형 | 21 | 0.851 |
| 일반적인 식습관 | 10 | 0.711 |
| 식품별 섭취빈도 | 자연식품 | 0.816 |
| | 가공식품 | 0.883 |
| 신체활동 | 10 | 0.809 |

본 연구 결과의 자료 분석은 IBM SPSS(Statistics Package for Social Science, IBM Corp., Armonk, NY, USA) 프로그램 윈도우 버전 20.0을 사용하였다. 본 연구에 사용된 연구 도구들(성격유형, 일반적인 식습관, 식품별 섭취빈도 및 신체활동)의 신뢰도는 Chronbach의 α 값을 측정하였다. 성별 내 성격유형인 외향성과 내향성에 따른 일반적인 식습관, 식품별 섭취빈도 및 신체활동에 대한 유의적인 차이는 평균값과 표준편차를 각각 산출한 다음 *t*-검정을 실시하였다. 성격유형과 일반적인 식습관, 식품별 섭취빈도 및 신체활동 간의 상관성 분석은 피어슨(Pearson)의 상관계수를 산출하였다. 성격유형의 외·내향성이 식행동에 미치는 영향을 알아보기 위해 각 항목에 대해 단순회귀 분석을 실시하였다. 본 연구 결과들 간의 유의적인 차이는 유의수준 $p < 0.05$ 에서 검증하였다.

III. 연구 결과

1. 외·내향성에 따른 일반 사항

학년은 성별에 상관없이 전 학년에서 외향이 내향에 비해 많았으나 유의적인 차이는 없었다<표 2>. BMI는 성별 외향과 내향에 상관없이 정상체중의 비율이 높았고 가족형태도 성별 외·내향성에 상관없이 핵가족이 가장 많았다.

2. 외·내향성에 따른 일반적인 식습관

식습관 분석 결과, 전체점수에서 남학생과 여학생 모두 내향이 외향보다 높은 점수를 나타냈으나 유의적인 차이는 없었다($p > 0.05$), <표 3>. 남학생은 성격유형에 상관없이 가장 높은 점수를 나타낸 항목은 ‘짚은 간식섭취는 자제한다’였으며 내향(3.87점)이 외향(3.46점)보다 높았다($p < 0.05$). 남학생의 내향(3.79점)은 ‘외식을 자주하지 않는다’라는 항목에서도 외향(3.40점)보다 높은 점수를 나타냈으나

($p<0.05$) ‘음식을 가리지 않고 골고루 먹는다’라는 항목에 서는 외향(3.48점)이 내향(2.94점)보다 높은 식습관 점수를 나타냈다($p<0.01$).

여학생은 ‘외식을 자주하지 않는다’라는 항목에서 외향

(3.58점)과 내향(3.61점) 모두 가장 높은 점수를 나타냈고 유의적인 차이는 없었다($p>0.05$). 여학생의 내향은 ‘음식은 급하게 먹지 않고 천천히 먹는다(외향 2.88점, 내향 3.35 점, $p<0.01$)’, ‘과식하지 않고 적당량을 먹는다(외향 2.92

〈표 2〉 성별 외·내향성에 따른 일반 사항

| 구 분 | | | 남(N=168) | | χ^2 | p값 | 여(N=172) | | χ^2 | p값 |
|-----------------------------|------------------|-----|------------------------|----------|----------|-------|-----------|----------|----------|-------|
| | | | 외향(N=121) | 내향(N=47) | | | 외향(N=121) | 내향(N=51) | | |
| 학년 | 1학년 | | 30(24.8) ¹⁾ | 16(34.0) | 1.945 | 0.378 | 26(21.5) | 13(25.5) | 2.234 | 0.327 |
| | 2학년 | | 49(40.5) | 19(40.4) | | | 35(28.9) | 19(37.3) | | |
| | 3학년 | | 42(34.7) | 12(15.5) | | | 60(49.6) | 19(37.3) | | |
| BMI (kg/m ²) | 저체중(<18.5) | | 12(9.9) | 9(19.1) | 5.437 | 0.142 | 24(19.8) | 11(21.6) | 2.106 | 0.551 |
| | 정상체중(18.5-22.99) | | 63(52.1) | 19(40.4) | | | 75(62.0) | 27(52.9) | | |
| | 과체중(23-25) | | 26(21.5) | 7(14.9) | | | 9(7.4) | 7(13.7) | | |
| | 비만(>25) | | 20(16.5) | 12(25.5) | | | 13(10.7) | 6(11.8) | | |
| 가족 형태 | 핵가족 | | 98(81.0) | 35(74.5) | 5.452 | 0.145 | 93(76.9) | 46(90.2) | 4.856 | 0.183 |
| | 대가족 | | 6(5.0) | 1(2.1) | | | 12(9.9) | 1(2.0) | | |
| | 편부모 | | 15(12.4) | 7(14.9) | | | 10(8.3) | 3(5.9) | | |
| | 기타 | | 2(1.7) | 4(8.5) | | | 6(5.0) | 1(2.0) | | |
| 연령 | 부 | <50 | 72(59.5) | 22(46.8) | 2.788 | 0.248 | 63(52.1) | 24(47.1) | 0.849 | 0.654 |
| | | ≥50 | 48(39.7) | 25(53.2) | | | 57(47.1) | 27(52.9) | | |
| | 모 | <50 | 101(83.5) | 34(72.3) | 2.657 | 0.130 | 98(81.0) | 40(78.4) | 0.148 | 0.700 |
| | | ≥50 | 20(16.5) | 13(27.7) | | | 23(19.0) | 11(21.6) | | |

¹⁾빈도(%)

〈표 3〉 성별 외·내향성에 따른 일반적인 식습관

| 구 분 | 남(N=168) | | t값 | p값 | 여(N=172) | | t값 | p값 |
|---------------------------|-------------------------|-----------|---------|-------|-----------|-----------|----------|-------|
| | 외향(N=121) | 내향(N=47) | | | 외향(N=121) | 내향(N=51) | | |
| 1. 매일 규칙적으로 세끼 식사를 한다. | 3.27±0.11 ¹⁾ | 3.51±0.21 | -1.074 | 0.284 | 2.95±0.13 | 2.86±0.17 | 0.388 | 0.699 |
| 2. 음식은 급하게 먹지 않고 천천히 먹는다. | 3.31±0.09 | 3.06±0.14 | 1.402 | 0.163 | 2.88±0.09 | 3.35±0.15 | -2.743** | 0.007 |
| 3. 과식하지 않고 적당량을 먹는다. | 3.23±0.08 | 3.11±0.15 | 0.792 | 0.429 | 2.92±0.08 | 3.29±0.11 | -2.624** | 0.009 |
| 4. 충동적으로 음식을 먹지 않는다. | 3.20±0.08 | 3.38±0.18 | -0.956 | 0.343 | 2.90±0.09 | 2.84±0.14 | 0.334 | 0.739 |
| 5. 음식은 여유 있고 천천히 섭취한다. | 3.17±0.08 | 2.98±0.12 | 1.167 | 0.245 | 2.97±0.09 | 3.35±0.15 | -2.302* | 0.023 |
| 6. 음식은 가리지 않고 골고루 먹는다. | 3.48±0.09 | 2.94±0.19 | 2.678** | 0.009 | 3.06±0.09 | 3.08±0.16 | -0.112 | 0.911 |
| 7. 아침식사를 항상 한다. | 3.23±0.12 | 3.43±0.23 | -0.747 | 0.457 | 3.26±0.13 | 2.76±0.19 | 2.100* | 0.037 |
| 8. 잦은 간식섭취는 자제 한다. | 3.46±0.09 | 3.87±0.13 | -2.556* | 0.012 | 3.33±0.09 | 3.45±0.13 | -0.694 | 0.488 |
| 9. 외식을 자주하지 않는다. | 3.40±0.08 | 3.79±0.14 | -2.433* | 0.016 | 3.58±0.09 | 3.61±0.15 | -0.171 | 0.865 |
| 10. 늦은 저녁시간에 음식을 먹지 않는다. | 2.65±0.08 | 3.04±0.18 | -1.932 | 0.058 | 2.87±0.09 | 2.82±0.16 | 0.245 | 0.807 |
| 전 체 | 32.4±5.47 | 33.1±5.93 | -0.729 | 0.467 | 30.7±6.09 | 31.4±5.31 | -0.735 | 0.463 |

¹⁾평균±표준편차, 1점, 전혀 그렇지 않다.; 2점, 그렇지 않다.; 3점, 보통이다.; 4점, 그렇다.; 5점, 매우 그렇다. * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

점, 내향 3.29점, $p<0.01$) 및 ‘음식은 여유 있고 천천히 섭취한다(외향 2.97점, 내향 3.35점, $p<0.05$)’라는 3개의 모든 항목에서 외향보다 높은 식습관 점수를 나타냈다. 반면, 여학생의 외향(3.26점)은 ‘아침식사를 항상 한다’라는 단 하나의 항목에 대해서만 내향(2.76점)보다 높은 식습관 점수를 나타냈다($p<0.05$).

3. 외·내향성에 따른 식품별 섭취빈도

자연식품의 주당 전체 평균 섭취빈도 분석 결과, 여학생의 외향(3.07점)은 내향(2.72점)보다 높았으나($p<0.05$) 남학생은 성격유형 간에 유의적인 차이가 없었다<표 4>. 자연식품 종류 중 가장 높은 섭취빈도를 나타낸 것은 남학생의 외향과 내향 모두 ‘난류($p<0.05$)’와 ‘버섯류($p>0.05$)’였으며 외향(5.18점)이 내향(4.49점) 보다 섭취빈도 점수가 높았다. 여학생은 외향(4.83점)과 내향(4.82점) 모두 ‘우유 및 유제품류’에 대한 섭취빈도 점수가 가장 높았다.

남학생의 외향은 내향보다 ‘생선류(외향 3.07점, 내향 2.47점, $p<0.05$)’, ‘난류(외향 5.18점, 내향 4.49점, $p<0.05$)’, ‘콩류(외향 3.34점, 내향 2.96점)’, ($p<0.05$), ‘채소류(외향 4.43점, 내향 3.77점)’, ($p<0.05$) 및 ‘해조류(외향 2.55점,

내향 1.62점, $p<0.01$)’ 모두에서 높은 섭취빈도를 나타냈다. 반면, 여학생은 외·내향성에 따른 자연식품의 종류 전체 항목들에 대한 섭취빈도가 유의적인 차이를 나타내지 않았다.

가공식품 섭취빈도는 전체점수에서 남학생(외향 2.55점, 내향 2.22점, $p>0.05$) 여학생(외향 2.39점, 내향 2.08점, $p<0.05$) 모두 외향이 내향보다 높았다<표 5>. 남학생의 외향(3.02점)은 내향(2.42점)보다 피자, 치킨, 햄버거 등과 같은 ‘패스트푸드류’의 섭취빈도가 높았으며($p<0.05$) 내향은 외향보다 ‘빵류(외향 3.18점, 내향 3.83점, $p<0.05$)’와 ‘빙과류(외향 3.18점, 내향 3.83점, $p<0.05$)’에 대한 섭취빈도가 높았다.

여학생의 외향은 남학생과 마찬가지로 내향에 비해 ‘패스트푸드류(외향 3.09점, 내향 2.39점, $p<0.01$)’의 섭취빈도가 높았을 뿐만 아니라 ‘빙과류(외향 3.53점, 내향 2.71점)’, ($p<0.01$) 및 돈까스, 핫도그 등의 ‘냉동식품류(외향 2.44점, 내향 1.80점, $p<0.05$)’, ‘사탕류(외향 1.26점, 내향 0.75점, $p<0.05$)’, ‘설탕절임류(외향 1.85점, 내향 1.22점, $p<0.01$)’ 및 레드불, 핫식스 등의 고카페인을 함유한 ‘에너지드링크류’(외향 1.26점, 내향 0.75점, $p<0.05$)의 섭취빈도도 높게 나타나, 여학생의 외향이 내향보다 가공식품의 섭취빈도가 전반적으로 높은 것으로 나타났다.

<표 4> 성별·외내향성에 따른 자연식품 섭취빈도

| 구분 | 남(N=168) | | t값 | p값 | 여(N=172) | | t값 | p값 |
|--------------------------|-------------------------|-----------|---------|-------|-----------|-----------|--------|-------|
| | 외향(N=121) | 내향(N=47) | | | 외향(N=121) | 내향(N=51) | | |
| 곡류(백미, 잡곡밥 등) | 2.79±0.15 ¹⁾ | 2.64±0.24 | 0.553 | 0.581 | 2.61±0.16 | 2.45±0.23 | 0.546 | 0.586 |
| 서류(감자, 고구마 등) | 2.79±0.15 | 2.64±0.24 | 0.553 | 0.581 | 2.61±0.16 | 2.45±0.23 | 0.546 | 0.586 |
| 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기 등) | 4.26±0.16 | 4.17±0.31 | 0.291 | 0.772 | 2.26±0.15 | 1.96±0.21 | 1.109 | 0.269 |
| 생선류(고등어, 꽁치, 갈치 등) | 3.07±0.13 | 2.47±0.19 | 2.472* | 0.014 | 2.26±0.15 | 1.96±0.21 | 1.109 | 0.269 |
| 생선류 II(멸치, 방어포 등) | 3.05±0.15 | 2.55±0.25 | 1.732 | 0.085 | 2.34±0.16 | 1.90±0.23 | 1.508 | 0.133 |
| 난류(계란, 메추리알 등) | 5.18±0.15 | 4.49±0.33 | 2.171* | 0.031 | 3.92±0.16 | 3.67±0.25 | 0.847 | 0.398 |
| 콩류(두부) | 3.34±0.08 | 2.96±0.11 | 2.582* | 0.011 | 4.05±0.17 | 3.47±0.30 | 1.744 | 0.083 |
| 채소류(오이, 당근, 양파, 시금치 등) | 4.43±0.16 | 3.77±0.28 | 2.190* | 0.030 | 4.05±0.17 | 3.47±0.30 | 1.744 | 0.083 |
| 과일류(사과, 배, 딸기 등) | 4.19±0.16 | 3.79±0.78 | 1.278 | 0.203 | 4.59±0.16 | 4.12±0.29 | 1.500 | 0.135 |
| 버섯류(표고, 느타리, 팽이 등) | 5.18±0.15 | 4.49±0.33 | 1.910 | 0.060 | 2.74±0.19 | 2.61±0.23 | 0.462 | 0.645 |
| 해조류(미역, 김, 다시마 등) | 2.55±0.18 | 1.62±0.26 | 2.845** | 0.005 | 2.87±0.17 | 2.69±0.25 | 0.583 | 0.561 |
| 우유 및 유제품류(우유, 요거트, 치즈 등) | 4.26±0.16 | 4.17±0.31 | 0.291 | 0.772 | 4.83±0.18 | 4.82±0.30 | 0.009 | 0.993 |
| 견과류(호두, 땅콩, 아몬드 등) | 3.18±0.19 | 2.77±0.32 | 1.149 | 0.252 | 2.63±0.19 | 2.04±0.24 | 1.777 | 0.077 |
| 평균 | 3.98±0.71 | 3.60±0.35 | -0.550 | 0.583 | 3.07±0.96 | 2.72±0.12 | 2.034* | 0.043 |

¹⁾평균±표준편차, 0점, 주 0회; 1.5점, 주 1-2회; 3.5점, 주 3-4회.; 5.5점, 주 5-6회; 7점, 주 7회 이상, * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

4. 외·내향성에 따른 신체활동

성별 외·내향성에 따른 신체활동에 대한 분석 결과, 전체 점수에서 남학생(외향 34.49점, 내향 30.75점, $p<0.01$)과 여학생(외향 30.31점, 내향 27.75점, $p<0.01$) 모두 외향이 내향보다 높은 점수를 나타냈다<표 6>. 남학생의 외향(3.94점)과 내향(4.04점) 모두 가장 높은 점수를 나타낸 세부 항목은 둘 다 ‘가까운 거리는 걸어 다닌다’였으며($p>0.05$) 여학생도 남학생과 마찬가지로 외향(3.73점)과 내향(3.86점) 모두 ‘가까운 거리는 걸어 다닌다’에 대한 점수가 가장 높았다($p>0.05$).

남학생의 외·내향성에 따른 신체활동에 대한 유의적인 차이를 나타낸 세부항목은 ‘하루 중 30분 이상 규칙적인 운동 또는 친구들과 뛰어 논다(외향 3.47점, 내향 2.79점, $p<0.001$)’, ‘집에 있기 보다는 밖에 나가서 놀기를 좋아한다(외향 3.46점, 내향 2.57점, $p<0.001$)’, ‘체육시간 중 운동에 열심히 참여 한다(외향 3.72점, 내향 3.17점, $p<0.01$)’, ‘운동할 시간이 있다(외향 3.46점, 내향 3.02점, $p<0.05$)’, ‘쉬는 날에는 1시간 이상 운동을 한다(외향 3.26

점, 내향 2.64점, $p<0.01$)’였으며, 이들 모든 항목들에 대해 외향이 내향보다 높은 점수를 나타내어 남학생의 외향이 내향보다 신체활동이 전반적으로 높은 것으로 나타났다.

여학생의 외향은 ‘하루 중 30분 이상 규칙적인 운동 또는 친구들과 뛰어 논다(외향 3.02점, 내향 2.45점, $p<0.01$)’, ‘집에 있기 보다는 밖에 나가서 놀기를 좋아한다(외향 3.22점, 내향 2.39점, $p<0.001$)’와 ‘쉬는 날에는 1시간 이상 운동을 한다(외향 2.31점, 내향 1.86점, $p<0.01$)’ 및 ‘식사 후에는 가볍게 산책을 한다(외향 2.53점, 내향 2.14점, $p<0.05$)’라는 4가지 모든 세부항목들에 대해 내향보다 높은 점수를 나타내어 여학생도 남학생과 유사하게 외향이 내향보다 높은 신체활동을 하고 있었다.

5. 외·내향성과 일반적인 식습관, 식품별 섭취빈도 및 신체활동과의 관련성

외·내향성과 일반적인 식습관과의 상관성 분석 결과, 남학생은 외향의 성향이 강할수록 음식을 가리지 않고 골고루 먹는 반면($-0.197, p<0.05$), 내향의 성향이 강할수록 늦

<표 5> 성별 외·내향성에 따른 가공식품 섭취빈도

| 구 분 | 남(N=168) | | t값 | p값 | 여(N=172) | | t값 | p값 |
|-----------------------|-------------------------|-----------|---------|-------|-----------|-----------|---------|-------|
| | 외향(N=121) | 내향(N=47) | | | 외향(N=121) | 내향(N=51) | | |
| 즉석밥류(햇반 등) | 2.74±0.19 ¹⁾ | 2.21±0.31 | 1.443 | 0.151 | 2.31±0.19 | 2.37±0.29 | -0.189 | 0.850 |
| 면류(라면, 국수, 우동, 짜장면 등) | 2.55±0.10 | 2.22±0.14 | 1.785 | 0.076 | 3.96±0.16 | 3.92±0.22 | 0.132 | 0.895 |
| 빵류(샌드위치, 케익 등) | 3.18±0.15 | 3.83±0.26 | -2.202* | 0.029 | 3.45±0.17 | 3.27±0.26 | 0.550 | 0.583 |
| 과자류(스낵, 쿠키 등) | 2.55±0.10 | 2.22±0.14 | 1.785 | 0.076 | 3.96±0.16 | 3.92±0.21 | 0.132 | 0.895 |
| 패스트푸드류(피자, 치킨, 햄버거 등) | 3.02±0.14 | 2.42±0.24 | 2.179* | 0.031 | 3.09±0.15 | 2.39±0.19 | 2.836** | 0.005 |
| 냉동식품류(돈까스, 핫도그 등) | 2.57±0.15 | 2.21±0.26 | 1.219 | 0.225 | 2.44±0.16 | 1.80±0.23 | 2.180* | 0.031 |
| 통조림류(참치, 닭가슴살 등) | 3.50±0.17 | 3.32±0.24 | 0.595 | 0.552 | 2.34±0.15 | 2.16±0.22 | 0.676 | 0.500 |
| 훈연식품류(햄, 소시지, 훈제오리 등) | 3.10±0.14 | 3.15±0.26 | -0.177 | 0.860 | 2.98±0.16 | 2.86±0.23 | 0.427 | 0.670 |
| 생선류(어묵 등) | 2.91±0.16 | 2.51±0.25 | 1.310 | 0.192 | 3.40±0.16 | 3.24±0.24 | 0.594 | 0.554 |
| 사탕류(사탕, 초콜릿 등) | 1.74±0.18 | 1.21±0.26 | 1.582 | 0.115 | 1.26±0.16 | 0.75±0.19 | 2.022* | 0.045 |
| 설탕절임류(잼, 마말레이드 등) | 2.21±0.17 | 1.79±0.24 | 1.367 | 0.174 | 1.85±0.16 | 1.22±0.18 | 2.635** | 0.009 |
| 커피류(캔커피 등) | 3.50±0.17 | 3.32±0.24 | 0.595 | 0.552 | 3.28±0.17 | 2.96±0.25 | 1.024 | 0.307 |
| 탄산음료류(사이다, 콜라 등) | 3.50±0.17 | 3.32±0.24 | 0.595 | 0.552 | 3.28±0.17 | 2.96±0.25 | 1.024 | 0.307 |
| 에너지 드링크류(레드불, 핫식스 등) | 1.74±0.18 | 1.21±0.26 | 1.582 | 0.115 | 1.26±0.16 | 0.75±0.19 | 2.022* | 0.045 |
| 빙과류(아이스크림, 팥빙수 등) | 3.18±0.15 | 3.83±0.26 | -2.202* | 0.029 | 3.53±0.17 | 2.71±0.22 | 2.785** | 0.006 |
| 평 균 | 2.55±0.10 | 2.22±0.14 | 1.785 | 0.076 | 2.39±0.99 | 2.08±0.12 | 2.024* | 0.045 |

¹⁾평균±표준편차, 0점, 주 0회; 1.5점, 주 1-2회; 3.5점, 주 3-4회.; 5.5점, 주 5-6회; 7점, 주 7회 이상, * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

은 저녁시간에 음식을 먹지 않는 것으로 나타났다(+0.255, $p<0.01$), <표 7>. 여학생은 내향의 성향이 강할수록 음식을 급하게 먹지 않고 천천히 먹었으며(+0.215, $p<0.01$), 과식하지 않고 적당량을 섭취하고(+0.156, $p<0.05$) 음식을 여유 있고 천천히 섭취하는 것으로 나타나다(+0.183, $p<0.05$), 여학생의 내향이 외향보다 좋은 식습관을 가지고 있었다.

외·내향성과 자연식품 섭취빈도와와의 상관성 분석 결과 <표 8>, 남학생은 외향의 성향이 강할수록 ‘난류’의 섭취 빈도가 감소한 반면(+0.167, $p<0.05$), ‘버섯류’의 섭취 빈도는 증가했다(-0.271, $p<0.01$). 여학생은 외향의 성향이

강할수록 ‘육류’의 섭취빈도가 증가하는 것으로 나타났다 (-0.166, $p<0.05$).

외·내향성과 가공식품 섭취빈도와와의 상관성 분석 결과는 남학생의 외향성이 증가할수록 ‘빵류(-0.167, $p<0.05$)’의 섭취빈도는 증가했으나 ‘빙과류(+0.199, $p<0.05$)’의 섭취 빈도는 감소했다. 여학생은 외향성이 증가할수록 ‘패스트푸드류(-0.159), ($p<0.05$)’를 비롯한 ‘냉동식품류(-0.153, $p<0.05$)’, ‘설탕절임류(-0.193, $p<0.05$)’, ‘커피류(-0.151, $p<0.05$)’ 및 ‘빙과류(-0.213, $p<0.01$)’의 섭취빈도가 증가 하여 여학생의 외향이 내향보다 안 좋은 식습관을 가진 것

<표 6> 성별 외·내향성에 따른 신체활동

| 구 분 | 남(N=168) | | t값 | p값 | 여(N=172) | | t값 | p값 |
|---------------------------------------|-------------------------|------------|----------|-------|------------|------------|----------|-------|
| | 외향(N=121) | 내향(N=47) | | | 외향(N=121) | 내향(N=51) | | |
| 1. 하루 중 30분 이상 규칙적인 운동 또는 친구들과 뛰어 논다. | 3.47±0.09 ¹⁾ | 2.79±0.16 | 3.661*** | 0.000 | 3.02±0.10 | 2.45±0.15 | 3.172** | 0.002 |
| 2. 텔레비전 또는 비디오 시청을 하루 1시간 이하로 한다. | 3.04±0.11 | 2.89±0.18 | 0.707 | 0.481 | 2.79±0.10 | 2.71±0.15 | 0.473 | 0.637 |
| 3. 집에 있기 보다는 밖에 나가서 놀기를 좋아한다. | 3.46±0.10 | 2.57±0.17 | 4.515*** | 0.000 | 3.22±0.09 | 2.39±0.16 | 4.646*** | 0.000 |
| 4. 체육시간 중 운동에 열심히 참여한다. | 3.72±0.09 | 3.17±0.19 | 2.859** | 0.005 | 3.51±0.09 | 3.22±0.16 | 1.752 | 0.082 |
| 5. 가까운 거리는 걸어 다닌다. | 3.94±0.09 | 4.04±0.14 | -0.609 | 0.543 | 3.73±0.07 | 3.86±0.14 | -0.935 | 0.351 |
| 6. 집안일을 돕거나 심부름을 잘한다. | 3.72±0.08 | 3.40±0.15 | 1.903 | 0.059 | 3.26±0.08 | 3.22±0.14 | 0.329 | 0.743 |
| 7. 운동할 시간이 있다. | 3.46±0.10 | 3.02±0.19 | 2.114* | 0.036 | 2.82±0.10 | 2.53±0.16 | 1.518 | 0.131 |
| 8. 쉬는 날에는 1시간 이상 운동을 한다. | 3.26±0.10 | 2.64±0.19 | 3.016** | 0.003 | 2.31±0.10 | 1.86±0.12 | 2.866** | 0.005 |
| 9. 엘리베이터 보다는 계단을 주로 이용한다. | 3.58±0.11 | 3.70±0.17 | -0.601 | 0.548 | 3.12±0.10 | 3.37±0.16 | -1.377 | 0.170 |
| 10. 식사 후에는 가볍게 산책을 한다. | 2.83±0.10 | 2.51±0.18 | 1.622 | 0.107 | 2.53±0.09 | 2.14±0.14 | 2.389* | 0.019 |
| 전 체 | 34.49±7.32 | 30.75±6.82 | 3.030** | 0.003 | 30.31±5.34 | 27.75±5.64 | 2.835** | 0.005 |

¹⁾ 평균±표준편차, 1점, 전혀 그렇지 않다.; 2점, 그렇지 않다.; 3점, 보통이다.; 4점, 그렇다.; 5점, 매우 그렇다. * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

<표 7> 성별 외·내향성과 일반적인 식습관과의 상관성

| 구 분 | 외·내향성 | 식습관 | | | | | 전체 |
|-------|----------|---------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 외·내향성 | 1 (1) | 0.099 (-0.008) ¹⁾ | -0.049 (0.215**) | 0.034 (0.156*) | 0.114 (-0.043) | -0.025 (0.183*) | 0.118 (0.056) |
| | | -0.197* (0.025) | 0.099 (-0.134) | 0.141 (0.012) | 0.129 (0.074) | 0.255** (-0.080) | |

¹⁾ 남학생(여학생) 1. 매일 규칙적으로 세끼 식사를 한다, 2. 음식은 급하게 먹지 않고 천천히 먹는다, 3. 과식하지 않고 적당량을 먹는다, 4. 충동적으로 음식을 먹지 않는다, 5. 음식은 여유 있고 천천히 섭취한다, 6. 음식은 가리지 않고 골고루 먹는다, 7. 아침식사를 항상 한다, 8. 잦은 간식섭취는 자제 한다, 9. 외식을 자주하지 않는다, 10. 늦은 저녁시간에 음식을 먹지 않는다, * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

으로 나타났다.

외·내향성과 신체활동과의 상관성 분석 결과<표 9>, 남학생(-0.305, $p<0.001$)과 여학생(-0.166, $p<0.05$) 모두 외향성이 증가할수록 전체 신체활동이 증가했다. 세부항목들 중에서 가장 높은 상관성을 나타난 항목은 남학생(-0.415, $p<0.001$)과 여학생(-0.396, $p<0.001$) 모두 외향성이 증가할수록 ‘집에 있기 보다는 밖에 나가서 놀기를 좋아한다’의 신체활동이 증가했다. 이 외에 남학생은 외향성이 증가할수록 ‘하루 중 30분 이상 규칙적인 운동 또는 친구들과 뛰어 논다(-0.290, $p<0.001$)’, ‘체육시간 중 운동에 열심히 참여 한다(-0.271, $p<0.001$)’, ‘집안일을 돕거나 심부름을 잘 한다(-0.199, $p<0.05$)’, ‘운동할 시간이 있다(-0.203, $p<0.01$)’ 및 ‘쉬는 날에는 1시간 이상 운동을 한다(-0.238, $p<0.01$)’에 대한 모든 신체활동 항목들이 증가했

다. 여학생도 남학생과 마찬가지로 외향성이 증가할수록 ‘하루 중 30분 이상 규칙적인 운동 또는 친구들과 뛰어 논다(-0.188, $p<0.05$)’라는 항목에 대해 증가한 반면, ‘엘리베이터 보다 계단을 주로 이용한다(+0.183, $p<0.05$)’라는 항목에 대해서는 감소했다.

6. 외·내향성이 식행동에 미치는 영향

외·내향성이 식행동에 미치는 영향을 알아보기 위해서 일반적인 식습관, 자연식품 및 가공식품 섭취빈도 및 신체활동 각각을 종속변수로 하고 외·내향성의 성격유형 점수를 독립변수로 하여 단순회귀 분석을 실시한 결과, 유의성을 나타내는 항목은 남학생($B=-0.440, p<0.001$)과 여학생($B=-0.173, p<0.05$) 모두 신체활동이었다<표 10>. 다시

<표 8> 성별 외·내향성과 식품별 섭취빈도와의 상관성

| 구 분 | 외·내향성 | 자연식품 | | | | | | | 평균 | |
|-------|----------|--------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|--------------------|--------------------|
| | | 곡류 | 서류 | 육류 | 생선류 | 생선류II | 난류 | 콩류 | | |
| 외·내향성 | 1 (1) | 0.136 (0.023) ¹⁾ | 0.030 (-0.068) | -0.066 (-0.166*) | -0.116 (-0.087) | -0.019 (-0.079) | 0.167* (-0.034) | 0.062 (-0.033) | -0.045 (-0.118) | |
| | | -0.118 (-0.067) | -0.085 (-0.085) | -0.271*** (-0.052) | -0.012 (-0.033) | 0.029 (-0.118) | -0.061 (-0.104) | - | | |
| 구 분 | 외·내향성 | 가공식품 | | | | | | | 평균 | |
| | | 즉석밥류 | 면류 | 빵류 | 과자류 | 패스트푸드류 | 냉동식품류 | 통조림류 | | 혼연식품류 |
| 외·내향성 | 1 (1) | -0.025 (-0.001) | -0.072 (-0.023) | -0.167* (-0.065) | -0.024 (0.026) | -0.149 (-0.159*) | -0.021 (-0.153*) | 0.072 (-0.009) | 0.037 (0.003) | -0.060 (-0.127) |
| | | -0.034 (-0.001) | -0.073 (-0.039) | -0.093 (-0.193*) | -0.080 (-0.151*) | -0.047 (-0.053) | -0.089 (-0.130) | 0.199* (-0.213**) | - | |

¹⁾남학생(여학생), * $p<0.05$, ** $p<0.01$.

<표 9> 성별 외·내향성과 신체활동과의 상관성

| 구 분 | 외·내향성 | 신체활동 | | | | | 전체 |
|-------|----------|--------------------------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------|------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 외·내향성 | 1 (1) | -0.290*** (-0.188*) ¹⁾ | -0.086 (-0.123) | -0.415*** (-0.396***) | -0.271*** (-0.137) | -0.061 (0.063) | -0.305*** (-0.166*) |
| | | -0.199* (-0.035) | -0.203** (0.003) | -0.238** (-0.103) | -0.039 (0.183*) | -0.144 (-0.112) | |

¹⁾ 남학생(여학생) 1. 하루 중 30분 이상 규칙적인 운동 또는 친구들과 뛰어 논다. 2. 텔레비전 또는 비디오 시청을 하루 1시간 이하로 한다. 3. 집에 있기 보다는 밖에 나가서 놀기를 좋아한다. 4. 체육시간 중 운동에 열심히 참여한다. 5. 가까운 거리는 걸어 다닌다. 6. 집안일을 돕거나 심부름을 잘한다. 7. 운동할 시간이 있다. 8. 쉬는 날에는 1시간 이상 운동을 한다. 9. 엘리베이터 보다 계단을 주로 이용한다. 10. 식사 후에는 가볍게 산책을 한다, * $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

말해, 남학생과 여학생 모두 외향성이 증가할수록 신체활동이 증가하는 것으로 나타났다. 특히, 남학생이 여학생보다 성격유형 중 외향성향에 대한 신체활동의 증가경향에 대한 영향이 더욱 큰 것으로 나타났다.

IV. 요약 및 고찰

경기 안산지역 고등학교에 재학 중인 남학생 168명과 여학생 172명을 대상으로 MBTI 성격유형 중 외향성과 내향성을 조사한 다음 성별 외·내향성과 일반적인 식습관, 식품별(자연식품, 가공식품) 섭취빈도 및 신체활동과의 관련성을 조사한 후 주요한 연구 결과를 요약하고 이에 대한 논의를 하면 다음과 같다.

1. 성별 외·내향성과 일반적인 식습관

남학생의 외향은 내향보다 간식섭취(외향 3.46점, 내향 3.87점, $p<0.05$)와 외식을 자제(외향 3.40점, 내향 3.79점, $p<0.05$)하는 것이 부족했으나 골고루 음식을 섭취하고 있었다(외향 3.48점, 내향 2.94점, $p<0.01$). 따라서 남학생의 외향은 내향의 성향을 가진 학생들보다 간식 및 외식의 횟수를 줄이는 노력이 필요할 것으로 여겨진다. 여학생의 내향은 외향보다 음식을 천천히(외향 2.88점, 내향 3.35점,

$p<0.01$), 과식하지 않고 적당량(외향 2.92점, 내향 3.29점, $p<0.01$)을 여유 있게 섭취하는 식습관(외향 2.97점, 내향 3.35점, $p<0.05$)을 가진 반면, 규칙적인 아침식사(외향 3.26점, 내향 2.76점, $p<0.05$)는 부족한 것으로 나타났으나 여학생의 내향이 외향보다 일반적인 식습관 평가에서는 전반적으로 높은 점수를 나타냈다.

2. 성별 외·내향성과 식품별 섭취빈도

자연식품 섭취빈도 조사 결과에서 남학생은 외향이 내향보다 ‘생선류(외향 3.07점, 내향 2.47점, $p<0.05$)’, ‘난류(외향 5.18점, 내향 4.49점, $p<0.05$)’, ‘콩류(외향 3.34점, 내향 2.96점, $p<0.05$)’, ‘채소류(외향 4.43점, 내향 3.77점, $p<0.05$)’ 및 ‘해조류(외향 2.55점, 내향 1.62점, $p<0.01$)’ 모든 항목에 대해 높은 점수를 나타내어 외향의 성향을 가진 남학생들이 내향의 성향을 가진 학생들보다 자연식품 섭취빈도가 전반적으로 높은 것으로 여겨진다. 반면, 여학생은 자연식품의 전체 섭취빈도에서만 외향(3.07점)이 내향(2.72점)보다 높은 점수를 나타냈고($p<0.05$), 식품별 세부항목들에서는 유의적인 차이를 나타내지 않았다.

가공식품 섭취빈도 조사 결과에서는 남학생의 외향(3.02점)이 내향(2.42점)보다 ‘패스트푸드류’의 섭취는 많았으나($p<0.05$) ‘빵류(외향 3.18점, 내향 3.83점, $p<0.05$)’와 ‘빙과류(외향 3.18점, 내향 3.83점, $p<0.05$)’는 내향이

〈표 10〉 성별 외·내향성이 식행동에 미치는 영향

| 구분 | 비표준화 계수 | | 표준화 계수 | t | p값 | |
|--|--|--|--------|--------|--------|-------|
| | B | 표준오차 | | | | |
| 남 (n=168) | 일반적인 식습관 | 0.129 | 0.084 | 0.118 | 1.533 | 0.127 |
| | | R ² (adj, R ²)=0.014(0.008), F=2.350 | | | | |
| | 자연식품 섭취빈도 | -0.008 | 0.014 | -0.045 | -0.584 | 0.560 |
| | | R ² (adj, R ²)=0.002(-0.004), F=0.341 | | | | |
| | 가공식품 섭취빈도 | -0.013 | 0.016 | -0.060 | -0.779 | 0.437 |
| R ² (adj, R ²)=0.004(-0.002), F=0.607 | | | | | | |
| 신체활동 | -0.440 | 0.107 | -0.305 | -4.133 | <0.001 | |
| | R ² (adj, R ²)=0.093(0.088), F=17.082 | | | | | |
| 여 (n=172) | 일반적인 식습관 | 0.062 | 0.084 | 0.056 | 0.734 | 0.464 |
| | | R ² (adj, R ²)=0.003(-0.003), F=0.539 | | | | |
| | 자연식품 섭취빈도 | -0.023 | 0.015 | -0.118 | -1.551 | 0.123 |
| | | R ² (adj, R ²)=0.014(0.008), F=2.407 | | | | |
| | 가공식품 섭취빈도 | -0.024 | 0.015 | -0.127 | -1.672 | 0.096 |
| R ² (adj, R ²)=0.016(0.010), F=2.796 | | | | | | |
| 신체활동 | -0.173 | 0.079 | -0.166 | -2.198 | 0.029 | |
| | R ² (adj, R ²)=0.028(0.022), F=4.831 | | | | | |

외향보다 많았다. 이에 비해, 여학생은 외향이 내향보다 전체 섭취빈도(외향 2.39점, 내향 2.08점, $p<0.05$) 뿐만 아니라 ‘패스트푸드류(외향 3.09점, 내향 2.39점, $p<0.01$)’, ‘냉동식품류(외향 2.44점, 내향 1.80점, $p<0.05$)’, ‘사탕류(외향 1.26점, 내향 0.75점, $p<0.05$)’, ‘설탕절임류(외향 1.85점, 내향 1.22점, $p<0.01$)’, ‘에너지 드링크류(외향 1.26점, 내향 0.75점, $p<0.05$)’ 및 ‘빙과류(외향 3.53점, 내향 2.71점, $p<0.01$)’ 모두 높게 나타나, 여학생의 외향은 내향보다 전반적인 가공식품류에 대한 섭취빈도가 매우 높은 것으로 여겨진다.

3. 성별 외·내향성과 신체활동

신체활동은 전체점수에서 남학생(외향 34.49점, 내향 30.75점, $p<0.01$)과 여학생(외향 30.31점, 내향 27.75점, $p<0.01$)의 외향이 내향보다 높았다. 남학생의 외향은 내향보다 하루 30분 이상 규칙적인 운동(외향 3.47점, 내향 2.79점, $p<0.001$), 집보다 외부활동(외향 3.46점, 내향 2.57점, $p<0.001$), 체육시간 중 적극적인 참여(외향 3.72점, 내향 3.17점, $p<0.01$), 쉬는 날 외부활동(외향 3.26점, 내향 2.64점, $p<0.01$) 뿐만 아니라 운동할 시간에 대한 인식도(외향 3.46점, 내향 3.02점, $p<0.05$)도 높게 나타나, 전반적으로 남학생의 외향은 내향보다 신체활동이 많은 것으로 판단된다. 여학생도 남학생과 유사하게 외향이 내향보다 매일 30분 이상 규칙적인 운동(외향 3.02점, 내향 2.45점, $p<0.01$), 집보다 외부활동(외향 3.22점, 내향 2.39점, $p<0.001$), 쉬는 날 운동(외향 2.31점, 내향 1.86점, $p<0.01$) 및 식사 후 산책(외향 2.53점, 내향 2.14점, $p<0.05$)도 많이 하고 있는 것으로 나타나, 여학생도 외향이 내향보다 매우 활동적인 것으로 여겨진다.

4. 성별 외·내향성과 일반적인 식습관, 식품별 섭취 빈도 및 신체활동과의 관련성

일반적인 식습관은 남학생의 경우 외향의 성향일수록 음식을 끌고루 섭취한 반면($-0.197, p<0.05$), 늦은 저녁시간에 음식섭취가 많은 것으로 나타나($+0.255, p<0.01$), 외향적 성향을 가진 남학생은 야식섭취를 줄이는 식습관이 요구된다. 이에 반해, 여학생은 내향일수록 음식을 천천히 섭취하고($+0.215, p<0.01$) 과식하지 않고 적당량을 섭취했으며($+0.156, p<0.05$) 천천히 먹는 식습관($+0.183, p<0.05$)을 갖고 있는 것으로 나타나, 여학생의 내향이 외향보

다 일반적인 식습관이 우수한 것으로 여겨졌으며 외향적 성향을 가진 여학생은 전반적으로 일반적인 식습관의 개선이 요구된다.

자연식품 섭취빈도는 남학생의 경우 외향일수록 ‘난류’ 섭취빈도가 감소한 반면($+0.167, p<0.05$), ‘버섯류’ 섭취빈도는 증가했다($-0.271, p<0.01$). 여학생은 외향일수록 ‘육류’ 섭취빈도가 증가했으나($-0.166, p<0.05$), 그 외 자연식품의 종류에 따른 유의적인 차이가 없었다.

가공식품 섭취빈도는 남학생의 경우 외향일수록 ‘빵류’($-0.167, p<0.05$) 섭취는 증가하고 ‘빙과류’($+0.199, p<0.05$) 섭취는 감소했다. 여학생은 외향일수록 ‘패스트푸드류’($-0.159, p<0.05$), ‘냉동식품류’($-0.153, p<0.05$), ‘설탕절임류’($-0.193, p<0.05$), ‘커피류’($-0.151, p<0.05$) 및 ‘빙과류’($-0.213, p<0.01$)의 모든 섭취빈도가 함께 증가하는 것으로 나타나, 여학생의 외향적 성향을 가진 학생은 내향의 성향을 가진 학생들에 비해 가공식품 섭취빈도를 줄이는 식습관 교정이 요구된다.

신체활동은 전체 점수에서 남학생($-0.305, p<0.001$)과 여학생($-0.166, p<0.05$) 모두 외향일수록 증가했다. 또한 남학생($-0.415, p<0.001$)과 여학생($-0.396, p<0.001$) 모두 내향일수록 밖보다 집에 있기를 선호했다. 남학생은 외향성일수록 매일 30분 이상의 규칙적으로 운동하고($-0.290, p<0.001$), 체육시간에 적극적으로 참여하였으며($-0.271, p<0.001$), 집안일에도 적극적이고($-0.199, p<0.05$) 쉬는 날에도 운동하고 있었으며($-0.238, p<0.01$) 운동할 시간도 있다고 여기고 있었다($-0.203, p<0.01$).

여학생도 남학생과 마찬가지로 외향일수록 매일 규칙적으로 운동하고 있었으며($-0.188, p<0.05$), 일상생활에서도 엘리베이터 보다는 계단을 이용하여($-0.183, p<0.05$) 신체활동을 늘리고 있었다.

5. 성별 외·내향성이 일반적인 식습관, 식품별 섭취 빈도 및 신체활동에 미치는 영향

성별 외·내향성이 식행동에 미치는 영향을 조사한 결과, 남학생($B=-0.440, p<0.001$)과 여학생($B=-0.173, p<0.05$) 모두 외향성이 강할수록 신체활동은 유의적으로 증가했으나 일반적인 식습관, 자연식품 및 가공식품 섭취빈도와는 유의적인 영향이 없었다.

우리나라 청소년들은 입시부담 때문에 심리적으로 불안하며 스트레스지수도 높을 뿐만 아니라 이른 등교와 더불어 늦은 귀가시간으로 인해 수면은 부족하며 불규칙한 식

사도 잦다. 또한 간식으로 자주 섭취하는 식품은 에너지 함량이 높은 간편식 위주의 가공식품들이고 운동부족도 문제시 되고 있어 고등학생들의 식행동에 관심을 가질 필요가 있다(최슬기 외, 2008; Möttus et al., 2012, 2013; 우리진, 김성영, 2015). 식습관 및 음식에 대한 선호도는 개인의 성격에 따라 달라질 수 있으며 성격유형의 차이에 따라 보다 더 건강한 식품을 선택할 가능성이 있다고 보고되고 있다(Goldberg & Stycker, 2002). 식사의 선택 및 질을 결정하는 요인으로는 성격유형, 연령, 교육정도, 직업 등이 영향을 미치는 것으로 드러났으며 이들 요인 중 성격특성이 가장 큰 영향인자라고 보고하였다(Kikuchi & Watanabe, 2000).

중학생을 대상으로 한 외·내향성과 식습관에 대한 조사 결과, 남학생과 여학생 모두 외향이 내향보다 간식 선호도가 높게 나타났다(이민혜, 2006). 고등학생을 대상으로 한 본 연구 결과에서는 여학생은 외·내향성에 따른 간식 선호도의 유의적 차이가 없었으나 남학생의 외향은 내향보다 간식 선호도가 유의적으로 높게 나타났다. 김혜성과 김혜영(2007)의 연구에서는 여학생의 외향이 내향보다 좋은 식습관에 대한 식이자아효능감이 높게 나타나 본 연구 결과와는 상이한 결과를 나타냈다. 대학생을 대상으로 한 성격유형과 식습관의 관련성 연구에서는 여학생의 경우 개방성이 높은 성격은 낮은 성격보다 동물성 지방을 적게 섭취하는 것으로 나타났다(김나현 외, 2020). 외국인들을 대상으로 한 연구 결과들에서도 개방성이 높은 성격을 가진 사람들이 낮은 사람들에 비해 과일과 채소류는 더 섭취하고 동물성 지방을 섭취할 가능성은 낮았다고 보고하여(Möttus et al., 2012, 2013), 선행연구들에서는 외향의 성격이 내향보다 좋은 식습관을 가지고 있는 것으로 여겨진다.

중학생의 성격유형과 전통식품군 및 가공식품군에 속한 식품종류별 섭취빈도에 대한 식습관 점수를 비교한 결과에서는 남학생과 여학생 모두 외·내향성에 따른 유의적인 차이는 없었다. 그러나 여학생의 판단형이 인식형보다 전통식품군들의 섭취가 많아 좋은 식습관을 가지고 있었으며 패스트푸드류군에 대해서는 남학생의 인식형이 판단형보다 섭취가 많아 나쁜 식습관을 나타냈다고 보고하였다(이민혜, 2006). 고등학생을 대상으로 한 인성특성과 식습관과의 상관성 분석 결과에서는 아침식사의 규칙성, 적당량의 식사, 과일류, 해조류, 녹황색 채소류, 기타 채소류 및 유유 및 유제품류와 단백질 섭취에 대하여 외향성의 성향이 강할수록 많이 섭취하는 것으로 보고한 반면, 인스턴트와 탄산음료의 섭취는 외향성이 강할수록 적게 섭취했다고 보

고하였다(이선영 외, 2019).

외·내향성과 식이기도도 조사 결과에서는 패스트푸드류의 경우 남학생의 외향이 내향보다 높게 나타나(이민혜, 2006), 본 연구 결과와 유사하게 나타났다. 특히, 남학생과 여학생 모두 외향형이 내향형보다 탄산음료 중 환타에 대한 기호도가 높았을 뿐만 아니라 떡볶이와 면류에 대한 선호도도 유의적으로 높게 나타나(이민혜, 2006), 본 연구 결과에서 남학생과 여학생 모두 외향이 내향보다 패스트푸드류의 섭취빈도가 높은 것과 유사한 결과를 나타냈다. 본 연구 결과에서는 특히, 여학생이 냉동식품류, 사탕류, 설탕절임류, 에너지 드링크류 및 빙과류까지 모두 외향이 내향보다 섭취빈도가 높게 나타나 식습관의 개선이 요구되었다. 결론적으로 남학생과 여학생 모두 외향이 내향보다 패스트푸드류 및 가공식품류의 섭취가 많은 것으로 나타났으며 이러한 가공식품류의 과잉섭취는 당류 및 나트륨과 더불어 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤과 같은 지방의 함량이 높은 식품들이 많으므로 비만해 질 가능성이 더욱 높다(모수미 외, 2011). 이와 관련된 선행연구 결과를 살펴보면, 대학생을 대상으로 외·내향성에 따른 비만도 차이를 조사한 결과에서 외향이 내향보다 과체중 및 비만비율은 높고 저체중 비율은 낮았다고 보고하였다(백영아, 김기남, 2010)

고등학생을 대상으로 한 인성과 식품군별 기호도와 관련된 연구에서(김명희, 1984), 충동성은 조미료류 및 음료류 섭취가 많을 때 증가했으며 사려성은 채소류의 기호도가 높을 때 증가하는 것으로 나타났다. 청소년들을 대상으로 한 인성특성과 가공식품 섭취와의 관련성 연구에서는 충동성과 가공식품섭취가 양의 상관관계를 나타냈다고 보고하였다(류은순 외, 2008; 이경옥, 조은주, 2013). 고등학생들의 활동성은 육류, 유제품 및 난류, 어패류 및 음료류의 기호도가 높을 때 증가했으며 유지류, 육류, 유제품 및 난류, 조미료류, 음료의 기호도가 높을수록 지배성이 증가했다고 보고하였다(김명희, 1984).

또한 이희숙과 백정자(2002)의 성격특성과 식습관에 대한 연구 결과에서는 단맛을 선호하는 학생들은 안정감이 부족하였고, 과자류 및 빵류를 선호하는 학생들은 사회성은 떨어지고 우울감은 증가한 반면, 채소류를 선호하는 학생들은 책임감, 사회성과 안정성이 증가했다고 보고하였다. 중학생의 외향은 내향보다 전통식품류 중에서도 김치, 칼국수와 비빔밥에 대한 기호도가 외향이 내향보다 높게 나타나(이민혜, 2006), 패스트푸드류 뿐만 아니라 전통식품류에 대한 식이기도도 외향이 내향보다 높은 것으로 나타났다. 이에 김명희(1984)는 성장기 청소년들의 균형

있는 영양소의 적절한 공급은 건강한 신체발육을 위해서 뿐만 아니라 바람직한 인성의 형성을 위해서도 필요하다고 강조했다.

성격특성과 식습관 및 식품기호도와와의 관련성 연구에서 식품에 대한 전반적인 기호도가 높을수록 책임감, 지배성, 사회성, 사려성은 증가하고 우울감이나 불안감은 낮은 것으로 나타났다(김명희, 1984; 한숙자, 1990). 그러나, 패스트푸드류 및 가공식품의 과잉섭취로 인한 청소년기 비만은 성인기 비만으로 이어질 가능성이 높을 뿐만 아니라 (Vanhala et al., 1998) 고혈압, 암, 당뇨병, 심혈관계 질환 등의 조기발생 위험률을 높일 가능성이 있으므로 영양과잉이 되지 않도록 유의할 필요성이 있다(모수미 외, 2011, Csábi et al., 2000; Sinha et al., 2002).

선행연구 결과들에서, 성격유형은 건강관련 행동들과도 관련이 있는 것으로 알려져 있다. 외향성의 성향이 높을수록 폭음과 알코올의 소비가 많아진다고 보고하였다 (Martsh & Miller, 1997; Benjamin & Wulfert, 2005). 또한 대학생을 대상으로 한 성격과 운동행위 동기와의 관련성 연구 결과에서는 개방적인 성향이 운동에 참여에 대한 긍정적인 관련성을 나타냈다고 보고하였다(Courneya & Hellsten, 1998). 대학생을 대상으로 성격유형과 건강관련 행태와의 관련성 연구 결과, 남학생은 개방성 점수가 높을수록 신체활동이 증가했으며 신경증의 성향이 높을수록 흡연이 증가하고 수면은 부족한 것으로 나타났다. 여학생은 외향성이 높을수록 흡연을 많이 했고 친화성이 많을수록 신체활동을 더 많이 했다고 보고하였다(김나현 외, 2020). 본 연구 결과에서도 남학생의 외향은 내향보다 체육시간에 적극적으로 참여했으며 성별에 관계없이 외향은 내향보다 쉬는 날 운동하는 등 규칙적으로 운동하려는 성향을 나타내고 있었다.

본 연구의 제한점을 제시하고 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 경기도 안산지역에 위치한 1개 고등학교에 재학 중인 고등학생만을 대상으로 설문조사했으므로 우리나라 전체 고등학생들에 대한 결과로 일반화하는데 문제점을 가지고 있다. 따라서 후속연구에서는 다양한 지역 소재의 고등학생들을 대상으로 한 연구진행이 요구된다.

둘째, 고등학생들의 MBTI 성격유형 중 외향과 내향에 대한 판단 및 식습관 및 신체활동에 대한 설문이 자기기입식으로 조사되었으므로 응답과정 중 본인의 성격과 식행동에 대해 선호하는 성격 및 좋은 식행동으로 응답하려는 경향을 나타낼 수 있으므로 객관적이고 정확한 답변 및 조사

가 어려운 문제점을 가질 수 있다. 따라서 후속연구에서는 본인뿐만 아니라 부모, 교사 및 친한 친구들과 같은 주변 사람들로부터의 성격적 판단과 더불어 식행동에 대한 객관적 파악이 이루어질 수 있는데 도움이 될 수 있는 설문문항들에 대한 고려가 필요할 것으로 사료된다.

이러한 제한점들에도 불구하고 본 연구 결과가 가지는 시사점은 다음과 같다

첫째, 식습관 평가에서 고등학교에 재학 중인 외향적 성향을 가진 남학생은 내향적 성향의 학생들에 비해 생선류, 난류, 콩류의 잦은 섭취를 통해 단백질 보충과 채소류, 해조류의 잦은 섭취로 비타민, 무기질, 식이섬유 등의 공급이 더 많은 것으로 여겨진다. 그러나 피자, 치킨, 햄버거 등과 같은 패스트푸드류의 섭취가 너무 많은 문제점을 가지고 있으므로 이에 대한 식습관 교정과 더불어 좋은 식습관은 유지될 수 있는 식습관 관련 교육이 요구된다.

둘째, 여학생의 외향적 성향을 가진 학생들은 내향의 성향을 가진 학생들에 비해 음식을 급하게 섭취할 뿐만 아니라 과식하는 식습관이 있었다. 또한 패스트푸드류, 냉동식품류, 설탕절임류, 커피류, 빙과류 전반에 대한 가공식품의 섭취가 많은 것으로 나타났다. 따라서 음식을 섭취할 때의 나쁜 식습관에 대한 개선과 더불어 가공식품의 잦은 섭취가 포화지방 및 과잉의 단순당 섭취결과로 나타나게 되어 영양불균형이 발생되고 나아가 이상지질혈증, 고혈압, 암, 심혈관계질환을 비롯한 다양한 생활습관병과의 연계성과 관련될 수 있으므로 이에 대한 영양교육 및 식습관 교정교육이 요구된다.

셋째, 신체활동 평가에서 남학생과 여학생 모두 외향의 성향이 강할수록 외부활동을 비롯하여 매일 규칙적인 운동, 신체활동의 필요성에 대한 인식도도 높은 것으로 나타났다. 따라서 내향의 성향을 가진 고등학생들이 신체활동이 부족하여 건강상의 위해가 발생하지 않도록 고등학생들의 외·내향성에 따른 신체활동의 필요성 및 중요성에 대한 인식도를 제고할 수 있는 다양한 교육 방안이 요구된다.

마지막으로 본 연구 결과, 고등학교에 재학 중인 남학생과 여학생의 외·내향성 차이에 따른 다양한 식행동의 차이가 나타났다. 따라서 고등학생들의 성별 성격적인 특성과 식행동과의 관련성을 영양교육에 반영한다면 개인의 식행동 개선을 위한 기초자료로 유용할 것으로 판단된다.

주제어: 고등학생, 외향성, 여학생, 식행동, 상관성

REFERENCES

- 강인숙, 김정택(2006). 청소년의 성격유형과 문제행동 및 정서지능의 관계. *한국심리유형학회지*, 13, 85-105.
- 강훈, 한상훈, 구주형(2014). 청소년의 학습성격유형과 학습행동유형 및 자기결정성 학습동기에 관한 연구. *한국산학기술학회논문지*, 15(8), 4919-4929.
- 김기남(1982). 식습관과 성격적 특성에 관한 조사연구. *한국영양학회지*, 15(3), 194-200.
- 김나현, 김진희, 계승희(2020). 대학생의 성격요인과 식습관 및 건강관련행태. *한국영양학회지*, 53(1), 13-26.
- 김명희(1984). 고등학생의 식품기호와 인성에 관한 조사연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김복란, 김영미(2005). 춘천지역 고등학생의 식습관과 영양소 섭취평가에 관한 연구. *한국가정교육학회지*, 17(3), 35-52.
- 김석조(2000). 6학년 아동의 식습관과 성격 특성 및 학업성적과의 관계. 경남대학교 석사학위논문.
- 김소영(2013). 고등학생의 일상생활 스트레스, 자아존중감, 정서조절, 심리사회적 적응 간의 관계: 다집단 분석을 통한 성별 차이 탐색. *청소년문화포럼*, 35, 92-113.
- 김정택, 심혜숙(1990). MBTI 안내서. 서울:한국심리검사 연구소.
- 김정택, 심혜숙(1994). 어린이 및 청소년 성격유형검사 안내서. 서울:한국심리검사 연구소.
- 김준구, 이은상, 오유진 (2018). 교육공동체의 핵심 가치. 역량 측정을 위한 척도 개발 및 타당화 연구. *학습자 중심교과교육연구*, 18(20), 517-544.
- 김향숙, 이일하(1993). 대도시 여고생의 비만실태와 식생활양상에 관한 연구. *한국영양학회지*, 26(2), 182-188.
- 김혜성, 김혜영(2007). 중학생의 성격유형과 사회심리적 요인 및 식습관과의 관계연구. *대한지역사회영양학회지*, 12(5), 511-518.
- 김혜영, 전도웅(2003). 대학생들의 성격유형과 식습관 및 영양소 섭취실태와의 관련성. *한국식생활문화학회지*, 18(5), 418-427.
- 노희경(2000). 농촌 남녀 중학생의 영양소섭취, 식행동과 체형인식에 관한 비교. *대한지역사회영양학회지*, 5(2), 280-288.
- 류은순, 채인숙, 이경혜(2008). 부산지역 일부 청소년의 패스트푸드, 음료섭취와 사회성, 분노 표현과의 관계. *대한지역사회영양학회지*, 13(6), 829-839.
- 모수미, 구재욱, 박영순, 손숙미, ... 임경숙(2011). 지역사 회영양학. 서울: 교문사.
- 박보영(2012). 중학생의 스트레스, 비만도 및 식습관에 관한 연구. 동국대학교 석사학위논문.
- 박성효, 정낙원, 이효지(1991). 서울시내 남·녀 고등학생들의 식습관과 건강상태에 관한 연구. *한국식품조리과학회지*, 7(1), 67-80.
- 백송숙(2003). 내·외향성 성격유형에 따른 스트레스, 대처 및 학교적응도의 차이. 전남대학교 석사학위논문.
- 백영아, 김기남(2010). 대학생의 MBTI 성격유형과 식행동과의 관계. *생활과학연구논총*, 14(1), 173-184.
- 북혜자(2001). 남녀 초등학생의 식습관이 인성 및 정서에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 우리진, 김성영(2015). 용인 일부지역 고등학생의 아침식사 섭취빈도에 따른 식행동. *한국식품영양과학회지*, 44(1), 66-75.
- 이경옥, 조은주(2013). 영양교육이 중학생들의 가공식품 섭취 및 인성특성에 미치는 영향 비교. *한국식품영양과학회지*, 42(10), 1600-1607.
- 이민혜(2006). 서울지역 남녀 중학생의 성격유형과 식습관 및 식기호도와와의 관련성 연구. 고려대학교 석사학위 논문.
- 이선영, 김진아, 이심열(2019). 고등학생의 인성특성, 식습관 및 푸드 네오포비아에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 24(1), 38-46.
- 이혜숙, 이정애, 백정자(1998). 춘천시 일부 대학생의 식습관과 비만도 조사. *지역사회영양과학회지*, 3(1), 34-43.
- 이희숙, 백정자(2002). 초등학교 6학년 아동의 식습관과 성격특성과의 관계연구. 한국실과교육학회 학술대회 논문집(p.243-261), 서울, 한국.
- 임정미(2004). 중학생의 식습관, 성격유형, 학습태도 및 학업성취도와와의 관계. 경남대학교 석사학위논문.
- 임영식, 이장한, 김선일, 함진선(2003). 청소년의 흡연행동: 성격유형, 흡연동기, 갈망, 니코틴 의존. *청소년학연구*, 10(3), 461-479.
- 최슬기, 최현정, 장남수, 조성희, ... 정효지(2008). 서울시 중고등학생의 간식 섭취 실태. *대한지역사회영양학회지*, 13(2), 199-206.
- 최원경, 배윤정, 김은진, 김명희, 최미경(2011). 충남지역 일부 남자 고등학생의 아침결식에 따른 식태도, 식행동 및 영양지식. *동아시아식생활학회지*, 21(6), 779-788.
- 최충명, 박순만, 변상해(2013). 창의적 학교교육경영을 위

- 한 비행청소년의 성격유형에 관한 연구. *벤처창업연구*, 8(2), 153-159.
- 한숙자(1990). 여자중학생의 식습관 및 식품기호와 성격특성과의 관계연구. 인하대학교 석사학위논문.
- 홍지혜, 김성영(2014). 고등학생의 스트레스 강도와 식행동과의 상관성. *한국식품영양과학회지*, 43(3), 459-470.
- Benjamin, L., & Wulfert, E. (2005). Dispositional correlates of addictive behaviors in college women: binge eating and heavy drinking. *Eating Behaviors*, 6(3), 197-209.
- Courneya, K. S., & Hellsten, L-A. M. (1998). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: an application of the Five-Factor Model. *Personality & Individual Differences*, 24(5), 625-633.
- Csábi, G., Török K., Jeges, S., & Molnár, D. (2000). Presence of metabolic cardiovascular syndrome in obese children. *European Journal of Pediatrics*, 159, 91-94.
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., ... & Bhutta Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences Journal*, 1393(1), 21-33.
- Goldberg, L. R., & Stycker, L. A. (2002). Personality traits and eating habits: the assessment of food preferences in a large community sample. *Personality & Individual Differences*, 32(1), 49-65.
- Kikuchi, Y., & Watanabe, S. (2000). Personality and dietary habits. *Journal of Epidemiology*, 10(3), 191-198.
- Martsh, C. T., & Miller, W. R. (1997). Extraversion predicts heavy drinking in college students. *Personality & Individual Differences*, 23(1), 153-155.
- Mottus, R., McNeill, G., Jia, X., Craig, L. C., ... & Deary, I. J. (2013). The associations between personality, diet and body mass index in older people. *Health Psychology*, 32(4), 353-360.
- Mõttus, R., Realo, A., Allik J., Deary, I. J., ... & Metspalu, A. (2012). Personality traits and eating habits in a large sample of Estonians. *Health Psychology*, 31(6), 806-814.
- Myers, I. B., & McCaulley, M. H. (1985). Manual: a guide to the development and use of the Myers-Briggs Type Indicator. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Sinha, R., Fisch, G., Teague, B., Tamborlane, W. V., ... & Caprio, S. (2002). Prevalence of impaired glucose tolerance among children and adolescents with marked obesity. *The New England Journal of Medicine*, 346(11), 802-810.
- Spear, B. A. (2002). Adolescent growth and development. *Journal of the Academy of Nutrition & Dietetics*, 102(3 Suppl), S23-29.
- Vanhala, M., Vanhala, P., Kumpusalo, E., Halonen, P., & Takala, J. (1998). Relation between obesity from childhood to adulthood and the metabolic syndrome: population based study. *The BMJ*, 317, 319-320.

Received 6 September 2023;

1st Revised 17 October 2023;

Accepted 25 October 2023