

碩士學位論文

제주지역 초등학생의 식생활 실태  
및 영양지식에 관한 연구

濟州大學校 教育大學院

營養教育專攻

梁英順

2008年 12月

# 제주지역 초등학생의 식생활 실태 및 영양지식에 관한 연구

指導教授 蔡仁淑

梁英順

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함.

2008年 12月

梁英順의 教育學 碩士學位 論文을 認准함

審査委員長 \_\_\_\_\_ (인)

委 員 \_\_\_\_\_ (인)

委 員 \_\_\_\_\_ (인)

濟州大學校 教育大學院

2008年 12月

A study on dietary life and nutrition  
knowledge of elementary students in jeju

Young-Soon Yang

(Supervised by professor In-Sook Chae)

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE OF  
MASTER OF EDUCATION

2008. 12.

DEPARTMENT OF NUTRITION EDUCATION  
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION  
CHEJU NATIONAL UNIVERSITY

# 목 차

I. 서 론 .....	1
II. 이론적 배경	
1. 학령기 아동의 영양 .....	3
2. 학령기 아동의 식생활실태 .....	5
3. 학령기 아동의 식행동 .....	7
4. 학령기 아동의 영양지식 .....	9
III. 연구 내용 및 방법	
1. 연구대상 및 기간 .....	10
2. 연구내용 및 방법 .....	10
1) 일반사항 및 신체계측 .....	11
2) 식생활 실태 .....	11
3) 식행동 .....	11
4) 영양지식 .....	12
3. 자료의 통계처리 .....	12
IV. 연구결과 및 고찰	
1. 일반 사항 및 체격 실태 .....	13
1) 일반사항 .....	14
2) 체격실태 .....	15
(1) 신장, 체중 .....	15
(2) 비만도에 의한 체중군 분포 .....	16

(3) 일반사항에 따른 체격 인지도 및 체중만족도 .....	16
2. 식생활 실태 .....	18
1) 정규식사 .....	18
(1) 식사시 태도, 식사 시간 및 식사량 .....	18
(2) 아침식사 실태 .....	22
(3) 저녁식사 실태 .....	24
2) 간식 실태 .....	26
(1) 일반사항에 따른 간식 실태 .....	26
(2) 체중군에 따른 간식 실태 .....	27
3) 외식 실태 .....	30
(1) 일반사항에 따른 외식실태 .....	30
3. 식행동 .....	32
1) 식행동에 대한 인지도 .....	32
2) 편식실태 .....	33
(1) 일반사항에 따른 편식정도 .....	33
(2) 영양교육 경험에 따른 편식 실태 .....	34
3) 식행동 실태 .....	35
(1) 성별에 따른 식행동 실태 .....	35
(2) 일반사항에 따른 식행동 점수 .....	38
(3) 식생활 실태에 따른 식행동 점수 .....	39
4. 영양지식 .....	45
1) 영양지식 정보급원 .....	45
2) 일반사항에 따른 영양지식 점수 .....	45
3) 식생활 실태에 따른 영양지식 점수 .....	47
(1) 아침식사 및 저녁식사 실태에 따른 영양지식 점수 .....	47
(2) 간식 실태에 따른 영양지식 점수 .....	48

(3) 편식에 따른 영양지식 점수 .....	48
5. 각 요인별 상관 관계 .....	50
V. 결론 및 제언 .....	52
참고문헌 .....	55
부록 .....	60
Abstract .....	68



## 표 목 차

표1. 일반사항 .....	14
표2. 학년별 체위 .....	15
표3. 비만도에 의한 체중군 분포 .....	16
표4. 일반사항에 따른 체격 인지도 및 체중만족도 .....	18
표5. 학년 및 영양교육경험에 따른 체격 인지도 및 체중만족도 ..	18
표6. 식사시의 태도, 식사시간 및 식사량 .....	21
표7. 성별과 영양교육경험에 따른 아침식사 실태 .....	23
표8. 성별과 영양교육경험에 따른 저녁식사 실태 .....	25
표9. 성별과 영양교육에 따른 간식 실태 .....	29
표10. 체중군에 따른 간식 실태 .....	30
표11. 성별에 따른 외식실태 .....	31
표12. 식행동에 대한 인식도 .....	33
표13. 일반사항에 따른 편식정도 .....	34
표14. 성별과 영양교육 경험에 따른 편식실태 .....	35
표15. 규칙적 식행동 실태 .....	37
표16. 균형적인 식행동 실태 .....	37
표17. 건강관련 식행동 및 생활습관 .....	38
표18. 일반사항에 따른 식행동 점수 .....	39
표19. 아침식사 및 저녁식사 실태에 따른 식행동 점수 .....	40
표20. 간식 실태에 따른 식행동 점수 .....	42
표21. 외식에 따른 식행동 점수 .....	43
표22. 편식에 따른 식행동 점수 .....	44
표23. 영양지식 정보급원 .....	44
표24. 일반사항에 따른 영양지식 .....	46

표25. 아침식사 및 저녁 식사 실태에 따른 영양지식 점수 .....	47
표26. 간식실태에 따른 영양지식 점수 .....	48
표27. 편식실태에 따른 영양지식 점수 .....	49
표28. 각 요인별 상관관계 .....	51





## 제주지역 초등학생의 식생활 실태 및 영양지식에 관한 연구

본 연구는 제주지역 초등학생을 대상으로 식생활 실태, 식행동 및 영양지식에 관한 실태를 조사·분석함으로써 학령기 아동의 바람직한 식습관 형성을 위한 영양교육 방안을 모색하기 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

이를 위해 제주지역 초등학생 852명을 대상으로 2007년 12월 26일부터 12월 30일에 걸쳐 설문조사를 실시하였고, SPSS Win Program(Ver.12.0)을 이용하여 기술통계량,  $\chi^2$ -test, t-test, ANOVA 및 상관분석을 실시하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상의 비만도에 의한 체중군 분포에 있어서는 정상체중군(48.6%)이 가장 많았고, 저체중군(27.6%), 과체중군(12.6%), 비만군(11.3%)의 순으로 나타났으며 남학생의 비만율이 유의적으로 높았다.

둘째, 조사대상의 식생활 실태에 있어서는 시간이 없어서 아침식사를 거르는 학생(24.1%)들이 가장 많았고, 과체중 및 비만군 학생들의 간식횟수가 정상 및 저체중군에 비해 유의적으로 적게 나타났다.

셋째, 조사대상의 편식실태에 있어서는 여학생(33.6%)이 남학생(28.8%)보다 콩류에 대한 편식을 많이 하는 것으로 나타났고, 자신의 편식습관에 대한 아동들의 인식에 있어서는 '고쳐야 한다'의 경우 영양 교육을 받은 학생의 비율(67.9%)이 영양교육을 받지 않은 학생들의 비율(61%) 보다 유의적으로 높았다.

넷째, 조사대상의 일반사항에 따른 식행동 점수는 부모 및 조부모와 함께 살고 있는 학생들의 점수(45.4점)가 가장 높게 나타났고, 어머니가 식사를 준비해 주는 학생들의 점수(44.7점)가 가장 높았다.

다섯째, 조사대상의 식생활 실태에 따른 식행동 점수에 있어서는 외식을 한달에 1번 정도 하는 학생들의 식행동 점수가 유의적으로 높았다. 패스트푸드를 선호하는 학생들, 가려먹는 음식이 많은 학생들과 채소류를 편식하는 학생들의 식

행동 점수가 유의적으로 낮음을 알 수 있었다.

여섯째, 조사대상의 영양지식점수는 총 26점 만점에 대해 남학생(18.4점)에 비해 여학생(19.4점)의 점수가 유의적으로 높았고, 6학년(19.2점)이 5학년(18.3점) 보다 유의적으로 높게 나타났으며, 도시 거주 학생들의 점수(19.1점)가 농촌 거주 학생들(18.4점)에 비해서 유의적으로 높았다.

일곱째, 조사대상의 식생활 실태에 따른 영양지식 점수에 있어서는 아침식사와 저녁식사를 매일 먹는 학생들, 점심식사와 저녁식사 사이에 간식을 하는 학생들과 ‘편식습관은 고쳐야 한다’고 응답한 학생들의 점수가 유의적으로 높았다. 한편, 편식하는 식품에서는 ‘김치류’라고 응답한 학생들의 점수(17.5점)가 유의적으로 낮게 나타났다.

여덟째, 각 변수들 간의 상관관계를 분석한 결과, 영양지식점수와 균형적인 식행동 점수, 규칙적인 식행동 점수, 건강관련 식행동 및 생활습관 점수, 식행동 총점 평균, 나의 체격도와 체중균분포 양의 상관관계를 나타냈다. 한편 여학생의 경우에만 체중만족도와 체중균분포, 나의 체격도는 음의 상관관계를 보였다.

이상의 결과를 종합해 볼 때 조사대상 학생들은 아침·저녁 결식, 편식 등의 식생활 실태에 있어 문제점을 가지고 있으며, 상관관계 분석을 통해 영양지식 점수가 높을 수록 식행동 점수가 높음을 알 수 있어 이를 반영한 영양교육 프로그램이 개발되어 보급됨으로써 학령기 아동들을 위한 학교 영양교육이 활성화될 수 있는 방안이 강구되어야 할 것으로 사료된다.

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

아동기는 만 6세부터 11세까지의 초등학교 학령기에 해당되며, 신체적·정신적 성장·발달과 함께 인격이 형성되는 중요한 시기이고 정상적인 체위 향상과 아울러 제2의 급속한 성장, 그리고 성적 성숙을 준비하는 시기이기도 하다. 아동기는 청소년기에 나타나는 급속한 성장과 발달에 비해 신체적 성장속도가 지속적이고 느린 편이나 성장속도, 활동양상, 영양소 요구량, 성격발달, 식품섭취 등의 개별적 특성이 더욱 두드러지게 된다. 또한 유아기에 이어 식습관이 형성되고, 식품에 대한 기호가 확립되는 등 식생활에 대한 기초가 형성되기 시작한다.<sup>1)</sup>

아동기는 신체적 발달뿐만 아니라 자아의식이 형성되고 가치관이 정립되는 등 정서적 발달도 아울러 이루어진다. 그러므로 성장기 아동의 적절한 영양은 성장 발육과 건강을 지배하며, 정서발달 및 지적능력의 향상에도 매우 중요하고 필수적이다.<sup>2)</sup>

아동기의 식생활이나 영양 관련 문제로는 유아기에 이어 영양 부족, 소아 비만, 빈혈, 주의력결핍 과잉행동증(ADHD)등이 여전히 과제로 남아 있다. 따라서 이 시기의 영양은 아동의 영양적 특성을 고려하여 양질의 단백질, 칼슘, 철, 비타민 등을 충분히 함유하는 균형식, 적당한 운동과 휴식의 조화, 또 활발한 학습활동을 뒷받침하기 위한 균형 잡힌 영양식이 기본이 되어야 한다.<sup>1)</sup>

요즘 아동들은 경제성장으로 인한 물질의 풍요 속에 자기 입맛에 맞는 음식을 골라 먹거나, 자기 식성에 맞지 않는 음식물은 먹다 남기는 타성이 굳어져 다량의 음식물을 남기는 편향된 식성이 길들여지고 있다.<sup>3)</sup> 따라서 우리 사회에서는 어린이들의 잘못된 식습관으로 인한 여러 가지 문제점이 나타나고 있다. 2005년 보건복지부 조사 결과 7~12세의 학동기 어린이의 식생활 문제로서 영양섭취 과다와 부족이 공존하는 영양불균형(열량 영양소의 과잉과 단백질, 칼슘, 비타민A,

티아민 등 일부 영양소의 결핍), 높은 아침 결식 비율, 영양적 문제가 있는 형태의 잦은 간식, 그리고 이에 따른 비만과 저체중 문제가 보고되었다. 이는 근래 고도의 경제성장에 따른 사회의 급속한 변화 속에서 아동들의 식습관과 식품기호가 서구화되고 편식, 외식, 각종 인스턴트 식품 및 가공식품의 섭취가 증가했기 때문인 것으로 사료된다.<sup>4)</sup>

식습관은 연령의 증가에 따라 변화시키기가 어려우므로 학령기 아동의 편중된 식습관을 교정시켜 다양한 식품을 균형 있게 적정량 섭취할 수 있도록 체계적으로 교육하는 일은 중요하다.<sup>5)</sup>

영양교육의 목적은 단순한 영양지식의 전달에 있는 것이 아니라, 영양지식을 실생활에 적용하여 보다 합리적인 식생활을 영위하도록 하는데 있으므로<sup>6)</sup> 식습관이 형성되는 시기에 있는 아동들의 영양관리를 위한 식습관의 지도는 체계적으로 지도되어야 할 필요가 있다.<sup>7)</sup> 그러므로 학교에서의 올바른 영양교육이란 실천적 내용 위주로 실시되어야 하며, 학생들에게는 상황에 따라 무엇을 얼마만큼 왜 먹어야 하는지를 가르치는 것을 기본으로 해야 한다.

그러나, 현대산업사회의 사회구조 변화로 인한 맞벌이 가정의 증가 및 핵가족화 등으로 인해 가정에서의 지속적인 영양관리가 어려워지고, 학교에서의 영양관리는 급식을 통해 일부 이루어지고 있으며<sup>8)</sup> 전문적인 영양교육을 담당해야 하는 영양교사 또한 일부 학교에 배치되어는 있지만 제도적인 법적 장치가 미흡하여 그 직무가 제한적이어서 체계적인 영양교육이 이루어지지 못하고 있는 실정이다.<sup>9)</sup> 또한 현재 우리나라에서의 교과과정을 통한 영양교육은 체육, 실과, 가정 등 여러 교과에서 극히 부분적으로 다루어지고 있어 중복되거나 누락되는 경우도 발생하고,<sup>10)</sup> 교육내용 또한 대부분이 영양과잉이나 결핍 등의 영양문제 해결에만 초점이 맞추어져 있어 올바른 식습관 확립을 위한 예방차원의 교육은 미비한 실정이다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 제주지역 초등학교 아동들의 식생활 및 영양지식에 관한 최근의 실

태를 조사 분석함으로써 학령기 아동의 바람직한 식습관 형성을 위한 영양교육 방안을 모색하기 위한 기초자료를 제공하고자 실시되었다.

본 연구의 세부목표는 다음과 같다.

첫째, 조사대상 초등학생의 신장 및 체중을 조사하여, 표준체중 기준에 따라 비만도를 분석하고자 하였다.

둘째, 조사대상자의 정규식사, 간식, 외식 및 편식 실태를 조사하여 일반사항 및 체중군에 따라 분석하고자 하였다.

셋째, 조사대상자의 식행동 및 영양지식 실태를 조사하여 일반사항, 체중군 및 식생활 실태에 따라 분석하고자 하였다.

넷째, 각 요인간의 상관관계를 분석함으로써 이를 토대로 초등학생을 대상으로 한 올바른 영양교육을 위한 기초 자료를 제공하고자 하였다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 학령기 아동의 영양

인간의 성장과 성숙은 유전인자 등의 선천적인 요인뿐만 아니라 영양, 사회적 환경, 정서적 환경 등의 여러 가지 후천적인 요인이 서로 복합적으로 작용하여 이루어진다. 영유아기와 사춘기의 중간에 놓여 있는 학령기는 골격, 근육, 지방, 혈액 등 체 조직이 증대하면서 꾸준한 성장을 지속하여 제2의 급속한 성장과 성적 성숙을 준비하는 단계이다.<sup>11)</sup>

아동기는 성장과 발달이 일어나는 시기일 뿐만 아니라 평생 건강의 밑거름이 되는 식습관이 형성, 고정되는 시기<sup>12)</sup>로 최근 초등학교 아동들의 경우 체격은 향

상되었으나 체력은 향상되지 못하고 있어<sup>13)</sup> 건강 유지는 물론 성장 발육에 필요한 영양소를 충분히 섭취할 수 있도록 바람직한 방향으로서의 교육적 활동이 선행되어야 할 것으로 사료된다.

2005년 국민건강영양조사의 결과에 의하면 아동과 청소년을 대상으로 영양소별 영양섭취기준 미만(열량: 필요추정량의 75%, 지방: 지방에너지 적정비율의 하한선, 그 밖의 영양소: 평균필요량)을 섭취한 비율은 칼륨 96.0%, 칼슘 62.2%, 비타민 C 42.9%로 나타났고 영양소별 상한치(열량: 필요추정량의 125%이상, 지방: 지방에너지적정비율의 상한선, 나트륨: 한국인 식생활 목표치, 그 밖의 영양소: 상한섭취량) 이상을 섭취한 대상자 비율은 나트륨 42.9%, 열량 27.0%로 조사되었다.<sup>14)</sup> 2005년에 수행된 소아 신체계측조사 결과에 의하면 소아비만율이 '98년 6.8%에서 '05년 12.0%로 7여년 만에 2배로 증가하여 이런 추세가 계속된다면 수년 내에 청소년 비만율이 약 25%에 달할 것으로 예측하고 있다. 이러한 결과는 아동들의 에너지 및 지방 등의 섭취량은 증가하는 반면 신체활동량은 점차 줄고 있기 때문인 것으로 사료된다.<sup>15)</sup>

경제성장으로 생활환경이 편리해지면서 활동량의 부족으로 인해 열량소비가 감소한 반면 아동들의 식습관과 식품기호가 점차 서구화되고 각종 인스턴트식품 및 스낵의 섭취로 열량섭취가 증가하여 비만의 유병율이 증가하고 있는데, 특히 소아 및 청소년 비만이 급격히 증가하고 있다.<sup>16)</sup>

비만은 지방세포의 수가 증가하거나 비대하여 피하지방층이나 각종 조직에 과다한 양의 지방조직이 축적되고 대사 장애를 동반하는 질환으로 정의되고 있다.<sup>17)</sup> 대한 소아과학회에서는 한국소아의 표준체중과 비교하여 실측체중의 20~30%이면 경도, 31~50%이면 중등도, 50%이상이면 고도비만으로 정의하고 있으며,<sup>18)</sup> 대부분 비만한 소아, 청소년은 영아기 때에도 비만했던 경우가 많고, 성인비만의 1/3이 소아 비만자인 것으로 나타났다.<sup>19)</sup> 소아비만은 드물게 갑상선 기능 저하증, 쿠싱 증후군 등의 내분비질환이 원인이 될 수도 있지만, 대부분의 비만은 음식물을 질적, 양적으로 과잉 섭취하여 체내에 지방이 과다하게 축적되기 때문에 발생하며<sup>20)</sup> 식생활 습관이나 문화적, 사회 경제적 상태와 연관된 다양한 환경적 요인들은 음식 섭취 형태나 신체활동에 영향을 미쳐 비만을 유발하는 데 중요한 역할을 한다. 즉 과식하는 행위와 에너지의 과다 섭취는 여분의 에너지를

체내지방의 형태로 축적시키며, 잘못된 형성된 식습관으로 인한 결식, 간식, 야식, 인스턴트 식품의 섭취, 빠른 식사속도, 음식과 설탕의 과잉섭취 등이 비만의 중요한 원인이 되고 있다.<sup>21)</sup> 부모의 식습관과 아동비만과의 관계를 조사한 연구<sup>22)</sup>에서는 어머니의 식습관 수준과 아동의 비만간에 관련성이 높았고 부모의 비만과 아동의 비만 간에도 상관성이 높았다고 보고하였다.

연령에 관계없이 비만 치료의 기본 원칙은 식이요법과 운동요법, 행동수정요법이며, 그 중에서도 가장 중요한 치료 요소 중 하나가 식습관 교육이라고 할 수 있다. 성인 비만과 달라서 성장이 빠른 아동의 경우 심하게 열량제한을 할 경우 단백질, 무기질, 비타민 등 필수 영양소가 부족하여 성장과 발육을 저해할 수 있다.<sup>21)</sup>

## 2. 학령기 아동의 식생활 실태

### 1) 아침식사의 중요성

두뇌는 수면 중에도 많은 양의 에너지를 필요로 하므로 밤참을 먹는다 해도 8시간 수면 후에는 40g이상의 포도당을 소비해 버리므로, 간장의 글리코젠은 거의 고갈 된 상태가 되며, 혈당 값이 저하하므로 아침식사 전에는 혈당이 가장 격감한다. 혈당이 떨어진 채로 학교에 가게 되면 뇌의 기능이 떨어지므로 효율적인 학교 생활을 위해 아침식사를 통해 혈당을 높이면 두뇌의 유일한 에너지원인 포도당 공급이 원활해지므로 두뇌의 활성화를 꾀할 수 있다.<sup>23)</sup>

아침식사의 결식으로 인한 두 끼의 과도한 음식 섭취는 소화 기관에 무리를 주게 되며, 하루에 규칙적으로 식사를 하는 사람에 비해 식사 횟수를 적게 하거나 불규칙적으로 할 때 지방의 축적이 더 많아 비만하게 될 위험이 크다.<sup>24)</sup> 또한, 김숙희<sup>63)</sup>는 아침식사를 규칙적으로 하는 학생이 학업성취도가 높을 뿐 아니라 학교에서 배고픔을 느끼는 학생에 비해 행동적인 문제나 학습적인 문제를 덜 가지고 있으며 불안이나 공격성을 덜 가지는 것으로 나타났다고 하였다.<sup>25)</sup>

Derelian<sup>26)</sup>은 아침식사를 하루 중 가장 중요한 식사로 강조하였고, Wyon<sup>27)</sup>이 아침식사의 열량 섭취에 따라 10살 초등학생의 활동력을 테스트 한 결과, 충분한 열량 섭취를 한 그룹에서 지구력과 학습 능력이 증가했다고 하였다. Saldanha<sup>28)</sup>는 아침식사를 거르면 건강에 부정적인 영향을 미치고 정신적, 육체적 활동에 악영향을 미친다고 하였으며 학교에서의 체계적인 아침식사에 대한 영양교육 프로그램의 필요성을 역설하였다.

2007년 국민건강·영양조사 보고서에 따르면 아침 결식 비율은 21.8%, 점심 5.9%, 저녁 4.2%로 아침 결식률이 가장 높았으며, 연령층별로 아침 결식률을 조사한 결과 6~11세 11.4%, 12~18세는 30.2%, 19~29세는 42.5%나 되었다<sup>29)</sup>. 전국 초·중·고등학생을 대상으로 한 조사 결과를 보면, '매일 아침을 먹는다'는 60.9%인 반면, '거의 먹지 않는다' 18.7%, '일주일에 2~3회 정도는 먹는다' 8.2% 등으로 나타나 26.9%의 학생들이 아침식사를 제대로 하지 않고 있음을 알 수 있었다.<sup>30)</sup>

아침결식은 아동들의 학업집중력과 산수능력의 저하, 독해력의 저조, 운동능력의 부진 등에 영향을 미치며 습관적인 아침 결식은 성장 발육에 큰 영향을 미친다.<sup>31)</sup> 또한, 초등학교 학생들의 불충분한 아침식사로 인한 영양부족 현상이 점심 폭식이나 단일 식품 편식을 초래하지 않도록 학교와 가정을 연계한 체계적인 실천적인 식생활 및 영양교육에 대한 방안이 강구되어야 할 것으로 사료된다.

## 2) 간식

간식은 정규 식사에서 부족한 영양소를 보충하기 위한 것으로 위에 머무르는 시간이 짧고, 포만감이 높지 않으며, 영양소를 골고루 섭취할 수 있는 음식이어야 한다. 아동은 성인보다 소화기가 작아 자주 식품을 섭취해야 하기 때문에 간식이 필요하다. 그러나 불필요한 간식은 식욕을 떨어뜨리고 과도한 열량을 발생시키며, 최근의 아동 기호에 맞는 풍요로운 간식거리의 발달은 무분별한 간식 섭취로 이어져 정규 식사에 지장을 주어 오히려 식사에서의 균형 잡힌 영양소 섭취를 방해하는 예가 많다.<sup>32)</sup>

1960년대 이래 급속한 경제 발전에 따른 외국 식문화의 무분별한 수용은 건강



을 저해시키는 부정적인 측면으로 대두되고 있는데, 식생활 양식이 곡류, 채소와 같은 식물성 식품에서 동물성 식품 위주로 변화하였고, 스낵, 각종 인스턴트, 탄산음료 등 대부분의 간식은 열량 영양소인 당질과 지방은 과잉이나, 미량영양소인 칼슘, 티아민, 리보플라빈, 철분 등은 부족하여 영양불균형의 중요한 문제로 등장하게 되었다<sup>33)</sup>. 특히 학령기에는 단 것이 많이 들어간 과자, 사탕류, 청량음료, 인스턴트 식품을 많이 먹기 때문에 당질 편중으로 인한 단백질과 무기질, 비타민의 결핍을 초래할 수 있다고 하였다.<sup>34)</sup>

여성인력의 사회진출, 노동력 감소에 따른 시간의 가치 상승 등 사회 변화와 경제 수준의 향상은 각종 인스턴트 식품의 범람 및 섭취 증가를 초래하고 있어 이는 한편으로 아동들의 영양 불균형을 초래하는 주요인으로 간주되고 있다. 김말임<sup>35)</sup> 연구에서 보면 주부들이 자녀의 간식을 선택 할 때 고려하는 사항으로는 '영양성'이 63.5%로 가장 많았으며, 또한 자녀들이 선호하는 간식으로는 우유(54.8%)와 빵 또는 케익(36.9%)이라고 응답한 비율이 높았다. 초등학교 4~6학년은 봉지라면, 과실·채소음료, 치킨너겟, 발효유류로 나타났는데, 이상과 같이 간식으로 가공식품을 선호하는 이유는 조리, 보관이 간편하고, 시간이 절약되기 때문이라는 의견이 많았다.

따라서 학령기 아동의 신체적, 정신적 바른 성장에 필요한 충분한 영양공급을 위해서는 세끼 식사는 물론, 올바른 간식 섭취를 위한 지도가 필요하며 이는 가정과 교육현장에서의 연계된 식생활 및 영양교육을 통해 이루어져야 할 것으로 사료된다.

### 3. 학령기 아동의 식행동

식행동이란 식품을 섭취하는 여러 가지 다양한 행동, 이들 행동을 추진하는 능력의 형성, 그리고 이의 전승에 관련된 모든 행동을 포함하며 외적·내적 환경 요인들에 의해 개개인이 선택하는 식품의 폭이 달라지고, 식행동이 결정된다.<sup>36)</sup> 이렇게 형성된 식행동은 식습관으로 이어지며<sup>37)</sup> 식행동은 개개인의 영양지식 뿐만

아니라 심리적 요소와 사회적인 동기에 의해 영향을 받아서 이루어진다.

학령기 아동의 식생활습관과 영양 실태는 비만 및 영양과잉, 편식과 영양부족, 아침식사의 결식, 가공식품·인스턴트식품 및 패스트푸드 섭취의 증가, 광고 및 방송매체에 노출, 가정과 학교에서의 체계적인 영양교육의 부재 등이 문제점으로 대두되고 있다.<sup>38)</sup>

편식이란 기호 편중 현상으로 특정 음식물에 대하여 특별히 싫어하거나 좋아하는 것을 말하며 그 결과 식품을 골고루 섭취하지 못하여 영양 섭취의 균형이 깨어질 뿐 아니라 성격 형성에도 많은 영향을 주어 자기중심적이거나 신경질적인 반응을 보이는 등 여러 가지 장애를 일으키게 되는 것을 말한다.<sup>39)</sup>

학령기 아동들이 편식을 하면 또래의 아이들보다 성장이 느리고, 피로가 빨리 오고, 병균에 대한 저항력이 떨어지며 뇌의 성장과 발달에 영향을 미치고 소화장애 및 비만을 유발한다고 보고되고 있으며<sup>33)</sup>, 편식이 심한 경우에는 영양소의 결핍으로 인해 여러 가지 질병을 유발하게 된다.

학령기 아동은 인스턴트 식품, 육류, 가공 식품을 선호하고 김치 등의 채소류의 섭취를 기피하는 경향이 있는데<sup>32)</sup> 초등학생들을 대상으로 한 연구<sup>40)</sup>에서 조사대상 아동의 80%가 편식을 하며 그 중 30% 이상은 채소류를 기피하는 것으로 나타났다. 초등학생들의 편식 이유를 조사한 연구<sup>41)</sup> 결과에 의하면 아동들은 ‘색이 좋지 않아서’, ‘예전에 먹었을 때 맛이 없던 기억 때문에’, ‘채소가 비위를 상하게 하기 때문에’ 등의 이유로 채소류를 기피하는 것으로 나타났으며 그 결과 비타민 A, 칼슘, 철분, 아연 등 비타민과 무기질의 미량 영양소 상태가 매우 부족한 것으로 나타났다.

영양교육이 편식 아동에게 미치는 영향에 대한 연구<sup>42)</sup>에서 아동들이 편식을 하게 된 주요원인으로 입맛에 맞지 않아서(59.0%)가 가장 많았으며 좋아하는 것만 먹고 싶어서(18.1%) 먹어본 경험이 없어서(16.5%) 등으로 나타나 음식을 골고루 접할 기회가 없거나 식품에 따른 영양지식이 부족하기 때문에 편식이 시작되는 것이라고 하였으며, 영양교육 전·후의 편식아동에 대한 연구 결과 아동들 스스로 자신이 편식을 하고 있다고는 인식하였으나 편식을 교정하고자 하는 의지는 교육 전과 교육 후에 크게 변화되지 않았다고 하였다. 이는 편식의 교정은 단기간 내에 효과를 기대하기 보다 지속적인 영양교육을 통해 올바른 식생활의 중요

성이 강조되어야 한다는 것을 시사하고 있다. 기호도에 대한 영양교육의 효과를 분석한 연구<sup>18)</sup>에서는 아동들이 영양교육 후 가공식품, 냉동식품에 대한 문제점을 인식하였고, 기호도가 낮았던 채소류의 기호도가 유의한 증가를 나타낸 바, 이는 영양교육을 통해 아동들의 기호도를 변화시킬 수 있는 가능성을 제시하였다. 그러나 직접적인 영양교육의 실시가 아동들의 편식교정 및 기호도 변화와 영양 지식 수용 등에는 효과적이었으나, 식습관과 식생활 태도 전반에 걸쳐 유의한 변화는 초래하지 못하였다. 편식하는 아동과 편식을 하지 않는 아동에 대한 식생활 행동을 조사한 연구<sup>44)</sup> 결과에서는 편식 군보다 편식을 하지 않는 군의 식생활 행동점수가 유의하게 높음을 지적하였다. 따라서 편식 문제는 바람직한 식습관 형성을 위해 반복적인 교육을 통하여 행동의 변화를 유도하는 것이 중요하며, 단기간에 그치거나 지식전달 위주의 교육이 아니라, 식생활 행동을 수정할 수 있는 구체적인 방향을 제시하는 교육방법에 의해 해결되어야 함을 제시하였다.

#### 4. 학령기 아동의 영양지식

인간의 성장 발육과 건강증진을 위해서는 건전하고 합리적인 식생활을 통한 균형식사가 중요하며, 이러한 균형식사는 식욕이나 기호에 의해서 이루어지는 것이 아니고, 올바른 영양지식을 기초로 한 바른 식생활 실천에 의해 이루어질 수 있다.<sup>45)</sup> Schwarts<sup>46)</sup>에 의하면 영양지식은 식생활 태도와 높은 상관성을 가지고 있으며, 식생활 태도는 식사행동에 많은 영향을 미치므로, 바람직한 식생활을 영위하는데 있어서 영양지식은 직접, 간접적으로 영향을 미치는 요인이라고 지적하였다. 중학생들 대상으로 영양지식과 영양에 대한 태도와의 관계를 조사한 연구<sup>47)</sup>에 의하면, 학생의 영양지식이 높을수록 영양에 대한 태도가 바람직하고 건강과 질병에 대한 관심이 크다고 하였다. 김소미의 연구<sup>48)</sup>에서는 아동들의 영양지식 수준과 어머니 학력이 상관성을 조사한 연구에서는 어머니의 교육수준이 높을수록 아동들의 영양지식이 높게 나타났고, 어머니의 직업이 없는 경우가 직업이 있는 경우보다 영양지식이 높았으며, 경제수준이 낮아질수록 영양지식 수준이

높게 나타났다.

영양지식은 학교교육, 부모와 친구, 대중매체, 신문·잡지, 인터넷 등의 여러 매체를 통해 얻게 되는데 이러한 정보원이 모두 정확한 것이 아님에도 불구하고 소비자들의 무분별한 신뢰로 인하여 종종 왜곡된 지식을 그대로 받아들이는 경우가 있으며, 그릇된 정보가 실제로 식생활에 응용되는 경우가 많다고 하였다.<sup>49)50)</sup> 잘못된 지식을 갖는 경우에 옳지 않은 지식을 실생활에 적용하는 경우도 있다고 지적한 연구<sup>51)</sup>도 있다. 초등학생들을 위한 영양교육은 올바른 영양지식의 전달뿐만이 아닌 영양지식의 실천도 병행할 수 있는 체계적인 방법으로 행해져야 할 것으로 사료된다.

### Ⅲ. 연구내용 및 방법

#### 1. 연구대상 및 기간

본 연구는 제주지역에 소재하고 있는 초등학교 5, 6학년 학생 1,000명을 조사 대상으로 2007년 12월 26일부터 12월 30일까지 설문 조사를 실시하였다. 설문지 총 1000부중 950부(회수율 95%)가 회수되었고 회수된 설문지에서 응답이 부실한 설문지를 제외한 852부를 최종 분석에 활용하였다.

#### 2. 연구내용 및 방법

본 연구에 사용된 조사지는 선행연구<sup>17)48)52)53)</sup>에서 사용된 설문문항들을 기초로 하여 구조화된 설문지를 개발하였고 초등학생 24명을 대상으로 2007년 11월 7일

부터 11월 8일까지 실시한 예비조사에 의해 수정·보완한 후 설문지를 최종적으로 완성하였다. 각 학교의 영양(교)사와 담당교사들에게 연구 취지를 설명하고 협조를 얻어 설문조사를 하였으며, 조사대상 학생들은 직접 기입법에 의해 설문지를 작성하였다.

### 1) 일반사항 및 신체계측

조사 대상자의 일반사항은 성별, 학년, 신장, 체중, 거주지역, 형제·자매수, 가족수, 식사 준비하는 사람, 부모님 학력, 어머니 직업, 영양교육경험 등을 조사하였고, 영양교육 경험은 체육·실과 등 관련 교과목, 영양(교)사에 의해 영양교육을 받은 경우에 대해 ‘예’, ‘아니오’로 응답하도록 하였다.

조사 대상자의 비만도를 측정하기 위하여 신장과 체중은 자신의 가장 최근의 값을 기입하도록 하였다. 비만도(Obesity Index)는 한국인 소아발육 기준치(대한소아과학회 2007)<sup>54)</sup>의 신장별 평균 체중 백분위의 50%를 평균 체중(Ideal body weight:IBW)으로 적용하여 비만도(Percent ideal body weight:PIEW)를 구하였다. 비만도 90미만은 저체중, 90~110미만은 정상, 110~120미만은 과체중, 120이상을 비만으로 판정하였다.<sup>55)</sup>

### 2) 식생활 실태

조사대상자의 정규식사 실태를 조사하기 위한 설문지는 아침식사관련(4문항), 저녁식사관련 (4문항), 식사시 태도 및 한 끼 식사 시간,(3문항), 간식 관련는 7문항 구성하였다. 외식 관련 2문항의 총 20문항으로 구성하였다.

### 3) 식행동

조사대상자들의 식행동 조사지는 실태를 알아보기 위해 규칙적인 식행동 4문항, 균형적 식행동 8문항, 건강 관련 식행동 및 생활습관 8문항으로 구성하였다.

식행동 조사항목수 긍정적인 식행동 문항은 예 3점, 가끔 2점 아니오 1점으로 점수 부여 하였고, 부정적인 식행동 문항은 역으로 점수를 부여하여 총60점을 만

점으로 산출하였으며 점수가 높을수록 긍정적인 식행동을 하는 것으로 파악하였다. 식습관에 대한 인식은 3문항, 편식실태 4문항의 총 27문항으로 구성하였다.

#### 4) 영양지식

영양지식은 조사대상자가 초등학생임을 감안하여 체육·실과 교과와 영양관련 단원내용을 토대로 영양소의 기능(6문항), 급원식품(4문항), 일반적인 영양지식(16문항)등에 관한 사항들을 총 26문항으로 구성하여 조사대상자들의 지식정도를 조사하였다. 각 문항에 대하여 예, 아니오, 모르겠다 중 한 가지를 선택하도록 하였으며, 맞으면 1점, 틀리면 0점의 점수를 부여하여 26점을 만점으로 구성하였다. '예' 또는 '아니오'의 경우는 대상자들이 그 문항에 대해서 지식을 갖고 있는 것으로 간주하여 인지된 영양지식으로 판정하였으며, '모르겠다'의 경우는 그 문항에 대해 어떤 지식도 갖고 있지 않은 것으로 파악하였고 인지된 지식 중 정답의 비율을 정답률로 산출하였다.

인지도(%)= '예'혹은 '아니오'에 표시한 문항수/전체문항수×100

정확도(%)= 정답의 수/ '예' 혹은 '아니오'에 표시한 문항수×100

### 3. 자료의 통계처리

본 연구의 모든 자료처리 및 분석은 SPSS Win 12.0을 사용하였다. 조사대상자의 각 조사 항목은 기술통계량 분석을 실시하였고 각 변인간의 유의성은,  $\chi^2$ -test, t-test, ANOVA test(Duncan's multiple range test) 등을 이용하여 검증하였으며, 각 변인간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients를 사용하여 분석하였다.

## IV. 연구 결과 및 고찰

### 1. 일반사항 및 체력실태

#### 1) 일반사항

조사대상자의 일반사항은 <표1>과 같으며, 남학생 441명, 여학생 411명으로 총 852명을 조사하였다. 대상자의 학년 분포는 5학년은 51.1%, 6학년은 48.9%로 나타났다. 거주지역에 있어서는 지역 분포는 도시 52.3% 농촌 47.7%로 나타났다.

조사대상 아동의 나를 포함한 형제·자매수는 2명인 경우 48.8%가 가장 많이 나타났다, 그 다음으로 3명 30.2%, 4명이상 13.3%, 1명 7.7%순으로 나왔다. 함께 살고 있는 가족은 부모 77.8%로 가장 많이 나왔다.

식사 준비하는 사람은 어머니가 75.9%으로 가장 높게 나타났으며, 부모님의 학력은 남녀 모두 아버지는 대학교졸업이 51.4%, 48.7%로 가장 많았고, 어머니의 경우에는 고졸이 각각 46.3%, 50.1%로 가장 많았다. 아버지 학력이 어머니 학력보다 높게 나왔다.

어머니의 직업 유무에 있어서는 직장이 있다고 응답한 비율이 74.6%로 대다수의 어머니들이 직업을 가지고 있는 것으로 나타났다. 어머니의 취업증가현상은 여러 가지 요인이 있겠으나 사회진출이 매우 높음을 알 수 있다.

영양교육 경험의 구분은 체육·실과등 관련 교과목, 영양(교)사에 의해 영양교육을 받았는 지를 조사한 결과 전체 70.2%가 받아본 경험이 있었고, 29.8%는 받아본 경험이 없는 것으로 나타났다.

<표1> 일반사항

빈도(%)

항목		전체(n=852)	남(n=441)	여(n=411)
학년	5학년	435(51.1)	220(49.9)	215(52.3)
	6학년	417(48.9)	221(50.1)	196(47.7)
지역	도시	446(52.3)	241(54.6)	205(49.9)
	농촌	406(47.7)	200(45.4)	206(50.1)
형제, 자매수	1명	66(7.7)	34(7.7)	32(7.8)
	2명	416(48.8)	237(53.7)	179(43.6)
	3명	257(30.2)	120(27.2)	137(33.3)
	4명 이상	113(13.3)	50(11.3)	63(15.3)
함께 살고 있는 가족	부모	663(77.8)	333(75.5)	330(80.3)
	아버지	37(4.3)	24(5.4)	13(3.2)
	어머니	32(3.8)	20(4.5)	12(2.9)
	조부모	21(2.5)	10(2.3)	11(2.7)
	부모,조부모	44(5.2)	27(6.1)	17(4.1)
	기타	55(6.5)	27(6.1)	28(6.8)
식사 준비 하는 사람	어머니	647(75.9)	338(76.6)	309(75.2)
	아버지	43(5.0)	30(6.8)	13(3.2)
	할머니	45(5.3)	22(5.0)	23(5.6)
	언니,오빠	18(2.1)	11(2.5)	7(1.7)
	기타	99(11.7)	40(9.1)	59(14.3)
부 학 력	중졸	33(4.4)	17(4.4)	16(4.3)
	고졸	294(38.9)	141(36.8)	153(41.1)
	대졸	378(50.1)	197(51.4)	181(48.7)
	대학원	50(6.6)	28(7.3)	22(5.9)
모 학 력	중졸	42(5.6)	20(5.3)	22(5.8)
	고졸	364(48.2)	175(46.3)	189(50.1)
	대졸	319(42.3)	169(44.7)	150(39.8)
	대학원	30(4.0)	14(3.7)	16(4.2)
모직업	예	631(74.6)	326(74.8)	305(74.4)
	아니오	215(25.4)	110(25.2)	105(25.6)
영양 교육 경험	유	598(70.2)	307(69.6)	291(70.8)
	무	254(29.8)	134(30.4)	120(29.2)



2) 체격실태

(1) 신장, 체중

조사대상자의 체위를 평가한 결과는 <표2>와 같이 분석한 결과 5학년 평균 신장은 146.27cm(남학생 145.95±6.46cm, 여학생은 146.59±7.04cm)로 나타났고, 평균 체중은 41.71kg(남학생 42.21±9.14kg, 여학생 41.20±7.78kg)로 나타났다. 한국소아 발육표준치에 나타난 12~13세 남자는 신장 151cm 몸무게 45.48kg이고, 여자는 신장 152.67cm, 체중 43.79kg 5학년과 비교해 봤을 때 남학생은 표준치보다 신장은 6.05cm 더 작으며, 체중은 3.27kg 더 가벼운 것으로 나타났고, 여학생은 표준치보다 신장은 4.41cm 더 작으며, 체중은 4.28 더 가벼운 것으로 나타났다.

6학년 평균 신장은 152.72cm(남학생 152.58±8.07cm, 여학생 152.88±6.94cm,) 체중은 45.46kg(남학생 46.26±10.29kg, 44.55±9.07kg)으로 나타났다. 한국소아발육표준치에 나타난 13~14세 남자는 신장 159.04cm 몸무게 50.66kg이고, 여자는 신장 156.60cm, 체중 47.84kg 6학년과 비교해 볼때 남학생은 표준치보다 신장은 6.46cm 더 작으며, 체중은 4.40kg 더 가벼우며, 여학생은 표준치보다 신장은 3.62cm 더 작으며, 체중은 3.29kg 더 가벼운 것으로 나타났다. 연구대상자가 같은 최은실<sup>56)</sup>의 연구에서는 신장과 체중은 기준치보다 높게 나타났지만, 본 연구에서는 신장과 체중은 기준치보다 낮게 나타났다.

표2> 학년별 체위

				Mean±SD
항목		남(n=441)	여(n=411)	평균
5학년	신장	145.95±6.46	146.59±7.04	146.27±6.76
	체중	42.21± 9.14	41.20± 7.78	41.71± 8.50
6학년	신장	152.58±8.07	152.88±6.94	152.72±7.55
	체중	46.26±10.29	44.55± 9.07	45.46± 9.76

(2) 비만도에 의한 체중군 분포

조사대상자의 비만도를 측정하여 체중군 분포를 살펴본 결과(표3)는 정상체중군(48.6%)이 가장 많았고, 저체중군(27.6%), 과체중군(12.6%), 비만군(11.3%)의 순으로 나타났다. 비만도에 의한 체중군 분포는 남학생의 경우 저체중군 26.8%, 정상체중군 45.6%, 과체중군 12.9%, 비만군 14.7%로 나타났다. 여학생의 경우 저체중군 28.5%, 정상체중군 51.8%, 과체중군 12.2%, 비만군 7.5%로 나타났으며, 본 조사에서 여학생에 비해 남학생의 비만율이 유의적으로 높음을 알 수 있다 ( $p<0.01$ ). 전주지역 고학년을 대상으로 한 유등의 연구<sup>57)</sup>에서도 비만도에 따라 체중을 분류 하였던 데, 남학생의 비만율이 더 높게 나타나 본 연구 결과와 유사한 경향을 보였다.

학년에 따라서는 저체중군은 5학년 22.1%, 6학년 33.3% 나타났고, 정상체중군은 5학년 49.7%, 6학년 47.5%였다. 또한 과체중군은 5학년 13.8%, 6학년 11.3%이 비만율은 5학년 14.5%, 6학년 7.9% 나타났으며, 6학년이 5학년에 비해 저체중 비율이 유의적으로 높게 나타났다( $p<0.001$ ).

<표3> 비만도(Obesity Index)<sup>1)</sup>에 의한 체중군 분포 빈도(%)

항목 <sup>2)</sup>	전체 (n=852)	성별		$\chi^2$ -test	학년		$\chi^2$ -test
		남 (n=441)	여 (n=411)		5학년 (n=435)	6학년 (n=417)	
저체중	235(27.6)	118(26.8)	117(28.5)		96(22.1)	139(33.3)	
정상체중	414(48.6)	201(45.6)	213(51.8)	11.810**	216(49.7)	198(47.5)	19.233***
과체중	107(12.6)	57(12.9)	50(12.2)		60(13.8)	47(11.3)	
비만	96(11.3)	65(14.7)	31(7.5)		63(14.5)	33(7.9)	

1) 비만도(Obesity Index) : {실체중(kg)/표준체중(kg)}×100  
표준체중은 신장별 50th percentil 체중(대한소아과학회, 2007)  
2) 90미만 : 저체중, 90~109 : 정상, 110~119 : 과체중, 120이상 : 비만  
\*\* $p<0.01$  \*\*\*  $p<0.001$

(3) 일반사항에 따른 체격 인지도 및 체중만족도

일반사항에 따른 체격 인지도 및 체중 만족도 조사한 결과(표4), 아동들의 성별에 따라 자신의 체격 인지도는 전체 학생의 ‘마른편이다’가 13.4%, ‘보통이다’가

43.7%, '통통하다'가 28.2%가 '뚱뚱하다'가 14.8% 나타났고, 남학생의 경우 '마른편이다'가 17.0%, '보통이다'가 42.2%, '통통하다'가 26.1% '뚱뚱하다'가 14.7%, 여학생의 경우 여학생인 경우 '마른편이다'가 9.5%, '보통이다'가 45.3%, '통통하다'가 30.4% '뚱뚱하다'가 14.8%가 나타났다. 남·여간의 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 자신의 체중 만족도는 전체 학생의 '만족한다'가 33.9%, '살을 빼고 싶다'가 57.9%, '살을 찌고 싶다'가 8.2%가 나타났으며, 남학생의 경우 '만족한다'가 37.0%, '살을 빼고 싶다'가 50.6%, '살을 찌고 싶다'가 12.5% 여학생의 경우 '만족한다'가 30.7%, '살을 빼고 싶다'가 65.7%, '살을 찌고 싶다'가 3.6%로 나타났으며, 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 조우상<sup>17)</sup> 연구에서는 자신의 체격에 대한 인지도는 통계적으로 유의미한 차이가 없어 본 연구와 차이를 보였지만, 자신의 체중만족도에는 통계적으로 유의미한 차이를 보여 본 연구와 비슷한 양상을 보였다.

본 연구에서 많은 여학생들이 남학생에 비해 '살을 빼고 싶다' 라고 대답하여 자신의 체중에 불만족한 것으로 나타났다. 여학생들이 남학생들에 비해 체형 및 체중에 대한 관심이 높으며 더 민감하게 반응하고 있음을 나타내고 있다.

식사 준비하는 사람에 따른 체격 인지도는 유의한 차이가 없으며, 자신의 체중 만족도는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 따라서 대체적으로 자신의 체격 인지도는 보통이라고 생각하는 데 자신의 체중 만족도는 살을 빼고 싶어 하고 있다.

학년 및 영양교육경험에 따른 체격 인지도 및 체중 만족도 조사한 결과(표5), 학년별로 체격에 대한 인지도는 '보통이다(39.8%)'라고 생각하고 있으며, 유의한 차이는 없다. 5학년인 경우 영양교육 경험에 따른 체중 만족도는 영양교육경험이 있는 학생의 경우 '만족한다' 36.9%, '살을 빼고 싶어한다' 55.7%, '살 찌고 싶다' 7.4%로 나타났다. 영양교육 경험이 없는 학생의 경우 체중 만족도는 '만족한다' 24.8% '살을 빼고 싶다' 65.7%, '살 찌고 싶다' 9.5%로 영양교육 경험이 있는 학생이 체형 만족도에 유의적으로 높게 나타났다( $p < 0.05$ ). 박현애<sup>58)</sup> 연구에서도 본 연구 결과와 유사한 경향을 보였다. 현재 자신의 체형이 어느 범위에 속하는지 잘 알지 못하는 상태에서 체중조절을 하려는 경향이 있으며, 이와 같이 잘못된 지식이나 정보에 의한 체중조절이 결과적으로 건강을 해치는 결과를 낳을 수 있다는 점에서 체형에 대한 올바른 교육이 필요함을 지적할 수 있다.<sup>59)</sup>

<표4> 일반사항에 따른 체격 인지도 및 체중 만족도

빈도(%)

항목	자신의 체격에 대한 인지도					$\chi^2$ -test	자신의 체중에 대한 만족도			$\chi^2$ -test	
	전체	마른편임	보통	통통	똥똥		만족	살을 빼고 싶음	살을 찌고 싶음		
성별	남	441(100)	75(17.0)	186(42.2)	115(26.1)	65(14.7)	10.869*	163(37.0)	223(50.6)	55(12.5)	31.057***
	여	411(100)	39(9.5)	186(45.3)	125(30.4)	61(14.8)		126(30.7)	270(65.7)	15(3.6)	
합계	852(100)	114(13.4)	372(43.7)	240(28.2)	126(14.8)		289(33.9)	493(57.9)	70(8.2)		
식사준비하는 사람	어머니	647(75.9)	86(75.4)	282(75.8)	185(77.1)	94(74.6)	24.379	225(77.9)	373(75.7)	49(70.0)	25.046*
	아버지	43(5.0)	6(5.3)	23(6.2)	11(4.6)	3(2.4)		17(5.9)	21(4.3)	5(7.1)	
	할머니	45(5.3)	6(5.3)	17(4.6)	12(5.0)	10(7.9)		13(4.5)	26(5.3)	6(8.6)	
	언니	18(2.1)	6(5.3)	6(1.6)	4(1.7)	2(1.6)		4(1.4)	9(1.8)	5(7.1)	
	오빠	99(11.6)	10(8.8)	44(11.8)	28(11.7)	17(13.5)		30(10.4)	64(13.0)	5(7.1)	
	기타	99(11.6)	10(8.8)	44(11.8)	28(11.7)	17(13.5)		30(10.4)	64(13.0)	5(7.1)	
합계	852(100)	114(13.4)	372(43.7)	240(28.2)	126(14.8)		289(33.9)	493(57.9)	70(8.2)		

\*\*p<0.01 \*\*\* p<0.001

<표5> 학년 및 영양교육경험에 따른 체격 인지도 및 체중 만족도

빈도(%)

항목	5학년			$\chi^2$ -test	6학년			$\chi^2$ -test	
	전체 (n=435)	영양교육 유 (n=298)	영양교육 무 (n=137)		전체 (n=417)	영양교육 유 (n=300)	영양교육 무 (n=117)		
체격에 대한 인지도	마른편이다	60(13.8)	41(13.8)	19(13.9)	3.039	54(12.9)	34(11.3)	20(17.1)	6.129
	보통이다	173(39.8)	126(42.3)	47(34.3)		199(47.7)	139(46.3)	60(51.3)	
	통통하다	130(29.9)	86(28.9)	44(32.1)		110(26.4)	88(29.3)	22(18.8)	
	똥똥하다	72(16.6)	45(15.1)	27(19.7)		54(12.9)	39(13.0)	15(12.8)	
체중에 대한 만족도	만족한다	144(33.1)	110(36.9)	34(24.8)	6.256*	145(34.8)	105(35.0)	40(34.2)	1.577
	살을 빼고 싶다	256(58.9)	166(55.7)	90(65.7)		237(56.8)	173(57.7)	64(54.7)	
	살 찌고 싶다	35(8.0)	22(7.4)	13(9.5)		35(8.4)	22(7.3)	13(11.1)	
	살 찌고 싶다	35(8.0)	22(7.4)	13(9.5)		35(8.4)	22(7.3)	13(11.1)	

\*p<0.05

## 2. 식생활 실태

### 1) 정규식사

#### (1) 식사 태도, 식사시간 및 식사량

일반사항에 따른 식사 태도, 식사시간 및 식사량 <표6>에 제시 하였는데, 식사 태도에서는 조사대상의 44.0%은 '가족과 대화하면서 식사를 하고 있는 것으로 조사되었다. 특히 TV나 책을 보면서 식사한다고 응답한 학생이 38.3%나 되

어 식사태도가 매우 불량한 것으로 나타났다. 식사태도에서 남학생의 경우 ‘가족과 대화하면서 식사한다’에 답한 학생 40.4%로 가장 높게 나타났고, 그다음으로 ‘TV나 책을 보면서 식사를 한다’에 응답한 비율이 39.9%로 비슷하게 나타났다. 여학생은 ‘가족과 대화하면서 식사한다’에 응답한 학생이 47.9%로 가장 높게 나타났으며, 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 남학생이 여학생에 비해 식사태도가 더욱 바람직하지 못한 것을 알 수 있다. 이선이<sup>60)</sup>의 연구결과에서도 초등학생의 60%정도가 식사시간 중 신문, TV시청, 독서 등 다른 일을 하고 있다는 것으로 보고 되었고, 이지은등<sup>61)</sup> 연구결과에서도 남학생이 여학생보다 다른 일은 하는 경우가 많은 것으로 조사되어 본 연구결과와 비슷한 결과를 나타내었다. 어머니 학력에서는 중졸인 경우 TV나 책을 보면서 식사한다가 47.6%로 높게 나타나며 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ).

어머니 직업에서는 직업이 없을 때가 ‘가족과 대화하면서 식사한다’에 응답한 학생이 51.6%로 높게 나타났으며, 유의한 차이가 있었다( $p < 0.05$ ). 어머니가 집에 있을 때 대화를 많이 하고 있다는 것을 알 수 있다.

일반사항에 따른 식사시간은 15~25분 미만 51.3%로 높게 나타났으며, 남학생은 15분 미만 44.4%, 15~25분 미만 44.4%, 25분 이상 11.1%로 나타났으며, 여학생은 15~25분 미만 58.6%, 15분 미만 26.5%, , 25분 이상 14.8% 순으로 유의한 차이가 보였다( $p < 0.001$ ). 이는 조사대상 아동의 48.4%가 식사속도가 빠르다고 한 이재경등<sup>62)</sup>의 결과에 비해 본 조사대상자의 식사속도는 다소 양호한 편이다. 여학생이 남학생보다 여유 있게 식사한다는 것을 알 수 있다.

어머니 직업 유무에 따라 유의한 차이가 보였다( $p < 0.05$ ). 어머니가 직업이 없을 때가 15~25분 미만인 경우가 60%로 가장 높게 나타났으며, 식사속도는 양호한 편이다. 어머니 직업 에서는 15~25분 미만인 경우 직업이 있는 경우 48.3%, 직업이 없는 경우 60.0%가 높게 나왔고 유의한 차이가 보였다( $p < 0.05$ ).

성별에 따른 식사량은 ‘적당하다’고 답한 학생이 82.4%로 가장 높게 나타났다. 남학생의 경우 항상 배부를 때 먹다가 20.4%, 적당하게 먹다가 76.9%, 적게 먹다가 2.6%로 나타났고, 여학생인 경우 항상 배부를 때 먹다가 9.2%, 적당하게 먹다가 88.3%, 적게 먹다가 2.4%로 항상 배부를 정도로 먹는 경향이 여아에 비해 남아가 약2배나 유의적으로 높은 것으로 나타났다( $p < 0.001$ ). 어머니

학력 및 직업에서는 유의한 차이가 보이지 않았다. 식사 소비 시간이 짧게 되면 과식의 원인이 되고, 올바른 소화과정을 밟지 못하여 결국은 비만을 낳게 되는 원인이 될 수도 있는 것으로 보고되었다.<sup>63)</sup> 남아에게서 식사를 빨리 하고 배불리 먹는 아동이 많아서, 비만의 가능성을 내포하고 있는 것으로 사료된다. 조경자<sup>64)</sup>는 부산지역 초등학생의 비만도에 따른 식습관 조사에서 비만도가 높아질수록 식사속도가 빠르고 식사량이 많다는 연구결과를 제시한 바 있다. 포만감은 일반적으로 식사시작 후 20분이 지나야 느낄 수 있으므로 음식을 섭취하는 속도가 빠를수록 음식 섭취량이 증가하여 비만의 위험도는 증가된다. 따라서 아동들이 적당한 양과 속도로 식사할 수 있도록 세심한 관심이 필요할 것으로 생각되며 특히, 식사량이 많은 아동이나 적은 아동에 대한 적극적인 식습관 지도 및 영양 교육이 요구된다.

<표6> 식사 태도, 식사시간 및 식사량

빈도(%)

항목	전체 (n=852)	성별		X <sup>2</sup> -test	전체 (n=852)	어머니학력				X <sup>2</sup> -test	전체 (n=852)	어머니직업		X <sup>2</sup> -value
		남 (n=441)	여 (n=411)			중졸 (n=42)	고졸 (n=364)	대졸 (n=319)	대학원졸 (n=30)			예 (n=631)	아니오 (n=215)	
식사태도	식사만한다	128(15.0)	70(15.9)	58(14.1)	110(14.6)	4(9.5)	55(15.1)	49(15.4)	2(6.7)		127(15.0)	93(14.7)	34(15.8)	
	가족과 대화하면서 식사한다	375(44.0)	178(40.4)	197(47.9)	344(45.6)	18(42.9)	173(47.5)	137(42.9)	16(53.3)	21.676*	372(44.0)	261(41.4)	111(51.6)	9.449*
	TV나 책을 보면서 식사한다.	326(38.3)	176(39.9)	150(36.5)	281(37.2)	20(47.6)	130(35.7)	123(38.6)	8(26.7)		324(38.3)	260(41.2)	64(29.8)	
	기타	23(2.7)	17(3.9)	6(1.5)	20(2.6)	0(0.0)	6(1.6)	10(3.1)	4(13.3)		23(2.7)	17(2.7)	6(2.8)	
식사시간	15분 미만	305(35.8)	196(44.4)	109(26.5)	269(35.6)	11(26.2)	130(35.7)	115(36.1)	13(43.3)		303(35.8)	241(38.2)	62(28.8)	
	15~25분 미만	437(51.3)	196(44.4)	241(58.6)	391(51.8)	29(69.0)	191(52.5)	158(49.5)	13(43.3)	7.826	434(51.3)	305(48.3)	129(60.0)	8.835*
	25분 이상	110(12.9)	49(11.1)	61(14.8)	95(12.6)	2(4.8)	43(11.8)	46(14.4)	4(13.3)		109(12.9)	85(13.5)	24(11.2)	
식사량	항상 배부르게 먹는다	128(15)	90(20.4)	38(9.2)	110(14.6)	7(16.7)	56(15.4)	42(13.2)	5(4.5)		126(14.9)	87(13.8)	39(18.1)	
	적당하게 먹는다	702(82.4)	339(76.9)	363(88.3)	629(83.3)	35(83.3)	297(81.6)	273(85.6)	24(80)	4.806	698(82.5)	528(83.7)	170(79.1)	2.492
	적게 먹는다	22(2.6)	12(2.7)	10(2.4)	16(2.1)	0(0.0)	11(3)	4(1.3)	1(3.3)		22(2.6)	16(2.5)	6(2.8)	

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

## (2) 아침식사 실태

조사대상의 아침식사 실태를 분석한 결과(표7), 아침식사내용에 있어서 전체 학생 71.6%가 ‘밥, 국, 반찬으로 된 식사’를 한다고 응답 하였고, ‘빵이나 우유’로 대신한다는 학생은 8.6%, 시리얼(콘푸레이크 등)에 답한 학생은 5.3%로 었다. 정성민 연구<sup>65)</sup>에서도 밥과 반찬 74.0%, 빵과 우유 7.7%, 콘후레이크 5.6%로 나타나 비슷한 양상을 보였다. 또한 영양교육을 받은 경험이 있는 학생과 경험이 없는 학생도 모두 밥, 국, 반찬으로 된 식사가 각각 71.7%, 71.3%가 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다. 대부분의 학생들이 아침은 우리나라의 전통식으로 식사를 하는 것으로 나타났다. 아침식사 횟수에 있어서 매일 먹는다는 아동은 42%, 주 4~5회 40.6%, 주 2~3회 13.8%, 주 1회 이하 3.6%가 나타났으나, 남·여 유의한 차이는 없었다. 이윤정<sup>66)</sup> 연구에서도 매일 먹는다는 아동이 35.4%, 구복자 연구<sup>34)</sup>에서는 53.7%에 불과 했다. 아침 결식률이 높음을 알 수 있다. 영양교육 경험에 따라 아침식사를 매일 먹는 경우는 교육을 받은 학생들 43.7%, 교육을 받지 않은 학생들 37.9%로 영양교육 받은 학생들이 아침식사 실태가 더 좋은 것으로 나타났다. 아침식사 파트너는 ‘가족 모두’ 34.2%, ‘형제·자매끼리’ 30.6%, ‘혼자’ 19.2%, ‘부모님과 함께’ 11.5%순으로 남·녀 간에 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 이승희 연구<sup>53)</sup>에서 아동끼리 식사가 47.2%로 높게 나타났다. 더욱이 ‘혼자 먹는다’고 답한 학생은 19.2%로 초등학교생임에도 불구하고 혼자서 식사하는 학생이 많음을 알 수 있다. 영양교육유무에 따라서는 유의한 차이가 없었다. 아침식사 거르는 이유는 시간이 없어서(24.1%)의 비율이 가장 높았고, 여학생의 비율(30.2%)이 남학생(18.4%)보다 유의적으로 높게 나타났다. 이승희 연구<sup>53)</sup>에서의 결과와 비슷한 양상을 보였다. 또한 영양교육을 받은 경험이 있는 학생과 경험이 없는 학생도 모두 ‘시간이 없어서’가 각각 23.2%, 26%로 가장 높게 나타났지만 유의한 차이는 없었다. 성선화 연구<sup>67)</sup>는 ‘시간이 없어서’, 조경자<sup>64)</sup> 연구에서는 ‘식욕이 없어서’ 결식의 이유로 높아 차이가 조금은 있으나 본 연구결과와 비슷한 양상을 보였다.

김숙희<sup>26)</sup> 연구에서는 아침식사를 규칙적으로 하는 학생이 아침을 거르는 학생에 비해 학업성취도 점수가 높은 것으로 보고 된 바 있다. 따라서 아동들에게 아침



결식에 따른 학습력 저하나 아침식사는 생활의 활력소로 하루 중에 가장 중요한 식사이고, 충분한 아침 식사는 신체 조직의 원활한 활동을 위한 에너지를 공급해 준다는 점에서 매우 중요하다고 할 수 있다. 그러므로 아침 식사의 중요성에 대해서 잘 인식 시킬 필요가 있으며 이러한 아침 식습관이 올바르게 교정될 수 있도록 영양교육 지도가 절실히 요구된다.

<표7> 성별과 영양교육경험에 따른 아침식사 실태 빈도(%)

항목	전체	성별		X <sup>2</sup> -test	영양교육경험		X <sup>2</sup> -test	
		남	여		유	무		
아침 식사 내용	밥,국,반찬으로 된 식사	610(71.6)	330(74.8)	280(68.1)	10.300	429(71.7)	181(71.3)	0.996
	빵과 우유	73(8.6)	36(8.2)	37(9.0)		43(8.9)	20(7.9)	
	시리얼(콘푸레 이크 등)	45(5.3)	21(4.8)	24(5.8)		31(5.2)	14(5.5)	
	야채와 과일	12(1.4)	3(0.7)	9(2.2)		9(1.5)	3(1.2)	
	생식	7(0.8)	5(1.1)	2(0.5)		5(0.8)	2(0.8)	
	(컵)라면	3(0.4)	2(0.5)	1(0.2)		2(0.3)	1(0.4)	
	기타	31(3.6)	15(3.4)	16(3.9)		20(3.3)	11(4.3)	
	먹지 않는다	71(8.3)	29(6.6)	42(10.2)		49(8.2)	22(8.7)	
합계	852(100)	441(100)	411(100)	549(100)	549(100)			
아침 식사 횟수	매일 먹는다	328(42.0)	178(43.1)	150(40.7)	0.656	240(43.7)	88(37.9)	0.376
	주 4~5회	317(40.6)	162(39.2)	155(42.0)		217(39.5)	100(43.1)	
	주 2~3회	108(13.8)	57(13.8)	51(13.8)		75(13.7)	33(14.2)	
	주 1회 이하	28(3.6)	15(3.6)	13(3.5)		17(3.1)	11(4.7)	
	합계	781(100)	412(100)	369(100)		549(100)	549(100)	
아침 식사 파트너	가족 모두	267(34.2)	143(34.7)	124(33.6)	12.312*	191(34.8)	76(32.8)	4.764
	부모님과 함께	90(11.5)	53(12.9)	37(10.0)		62(11.3)	28(12.1)	
	형제, 자매끼리	239(30.6)	109(26.5)	130(35.2)		162(29.5)	77(33.2)	
	조부모님과 함께	10(1.3)	7(1.7)	3(0.8)		7(1.3)	3(1.3)	
	혼자	150(19.2)	90(21.8)	60(16.3)		105(19.1)	45(19.4)	
	기타	25(3.2)	10(2.4)	15(4.1)		22(4.0)	3(1.3)	
합계	781(100)	412(100)	369(100)	549(100)	232(100)			
아침 식사 거르 이유	입맛이 없어서	129(15.1)	77(17.5)	52(12.7)	23.134**	85(14.2)	44(17.3)	4.435
	습관적으로	56(6.6)	27(6.1)	29(7.1)		37(6.2)	19(2.2)	
	늦잠을 자서	72(8.5)	42(9.5)	30(7.3)		49(8.2)	23(9.1)	
	간식을 먹어서	2(0.2)	2(0.5)	0(0.0)		2(0.3)	0(0.0)	
	시간이 없어서	205(24.1)	81(18.4)	124(30.2)		139(23.2)	66(26.0)	
	살을 빼기 위하여	6(0.7)	2(0.5)	4(1.0)		4(0.7)	2(0.8)	
	소화가 잘 안돼서	15(1.8)	7(1.6)	8(1.9)		13(2.2)	10(6.0)	
	기타	39(4.6)	25(5.7)	14(3.4)		29(4.8)	88(34.6)	
	식사를 거르지 않는다	328(38.5)	178(40.4)	150(36.5)		240(40.1)	88(34.6)	
	합계	852(100)	441(100)	411(100)		549(100)	232(100)	

\*\*p<0.01 \*\*\* p<0.001

### (3) 저녁식사 실태

성별과 영양교육경험에 따른 저녁식사 실태 분석 결과(표8), 저녁식사 내용은 ‘밥, 국, 반찬으로 된 식사로 먹는다’ 93.3%가 가장 높게 나타났으나, 유의한 차이가 없었다. 저녁식사 횟수는 ‘매일먹는다’에 답한 학생은 62.5%이고 반면, 주1회 이하 0.1%로 유의한 차이는 없었다. 영양교육경험에 따라서는 영양교육을 받은 경우에 65%로 매일 먹다가 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다. 전삼녀등<sup>68)</sup>의 연구에서는 아침 결식이 69.4%, 저녁 결식이 21.5%로 본 조사와 같이 아침 결식에 비해 저녁 결식이 적었다고 한다. 저녁식사 파트너에 대해 ‘가족 모두’에 대해 영양교육 경험이 있는 학생의 비율(65.5%)이, 영양교육 경험이 없는 학생의 비율(58.9%)보다 유의적으로 높았다( $p < 0.05$ ). 아침 식사 때의 가족 모두가 34.2%에 비해 큰 차이를 보였고, 또한 ‘형제·자매 끼리 저녁을 먹는다’고 답한 학생은 9.5%로 아침 식사 때 30.6%와 큰 차이를 보였다. 즉 저녁식사는 아침식사에 비하여 가족이 모두 함께 모여서 식사를 하는 것으로 나타났다. 이처럼 저녁 식사 시간에 ‘가족이 모두 함께 먹는다’는 비율이 아침식사 때보다 높고, 반대로 ‘형제·자매끼리’ 저녁을 먹는다는 비율이 아침식사 때보다 낮은 것은 가족들의 하루 일과 시작 시간이 각각 다른 반면, 귀가 시간은 비슷함 때문인 것으로 사료된다. 저녁식사 거른 이유는 남·여는 유의한 차이가 없었으나 영양교육경험에 따라서는 유의한 차이가 있었다. 하루중 저녁을 많이 먹는 것은 비만의 위험도를 높이는 바람직하지 못한 식습관이므로 저녁에 과식하지 않도록 가정에서 식사 지도 및 올바른 영양교육 지도가 절실히 요구된다.

<표8> 성별과 영양교육경험에 따른 저녁식사 실태

빈도(%)

항목	전체	성별		X <sup>2</sup> -test	영양교육경험		X <sup>2</sup> -test	
		남	여		유	무		
저녁 식사 내용	밥,국,반찬으 로 된 식사	795(93.3)	414(93.9)	381(92.7)	2.717	560(93.6)	235(92.5)	4.357
	빵과 우유	3(0.4)	1(0.2)	2(0.5)		1(0.2)	2(0.8)	
	시리얼(콘푸 레이크 등)	4(0.5)	1(0.2)	3(0.7)		2(0.3)	2(0.8)	
	(컵)라면	11(1.3)	6(1.4)	5(1.2)		8(1.3)	3(1.2)	
	야채와 과일	8(0.9)	3(0.7)	5(1.2)		5(0.8)	3(1.2)	
	기타	28(3.3)	15(3.4)	13(3.2)		19(3.2)	9(3.5)	
	먹지 않는다	3(0.4)	1(0.2)	2(0.5)		3(0.5)	0(0.0)	
합계	852(100)	441(100)	411(100)	598(100)	254(100)			
저녁 식사 횟수	매일 먹는다	531(62.5)	286(65.0)	245(59.9)	4.352	387(65.0)	144(56.7)	6.583
	주 4~5회	296(34.9)	145(33.0)	151(36.9)		195(32.8)	101(39.8)	
	주 2~3회	21(2.5)	8(1.8)	13(3.2)		12(2.0)	9(3.5)	
	주 1회 이하	1(0.1)	1(0.2)	0(0.0)		1(0.2)	0(0.0)	
합계	849(100)	440(100)	409(100)	598(100)	254(100)			
저녁 식사 파트	가족 모두 부모님과 함께	537(63.3)	283(64.3)	254(62.1)	6.903	390(65.5)	147(58.9)	12.020*
	형제, 자매끼리	125(14.7)	71(16.1)	54(13.2)		92(15.5)	33(13.0)	
	조부모님과 함께	81(9.5)	38(8.6)	43(10.5)		47(7.9)	34(13.4)	
	혼자	11(1.3)	7(1.6)	4(1.0)		6(1.0)	5(2.0)	
	기타	47(5.5)	23(5.2)	24(5.9)		28(4.7)	19(7.5)	
	파트 너	48(5.7)	18(4.1)	30(7.3)		32(5.4)	16(6.3)	
	합계	849(100)	440(100)	409(100)		598(100)	254(100)	
저녁 식사 이유	입맛이 없어서	128(15.0)	58(13.2)	70(17.0)	7.810	86(14.4)	42(16.5)	18.217*
	습관적으로 간식을 먹어서	21(2.5)	9(2.0)	12(2.9)		10(1.7)	11(4.3)	
	시간이 없어서	46(5.4)	22(5.0)	24(5.8)		30(5.0)	16(6.3)	
	살을 빼기 위하여	24(2.8)	12(2.7)	12(2.9)		19(3.2)	5(2.0)	
	소화가 잘 안돼서 식사를 거르지 않는다	18(2.1)	7(1.6)	11(2.7)		9(1.5)	9(3.5)	
	기타	23(2.7)	10(2.3)	13(3.2)		20(3.3)	3(1.2)	
	합계	531(62.3)	286(64.9)	245(59.6)		387(64.7)	144(56.7)	
	합계	61(7.2)	37(8.4)	24(5.8)		37(6.2)	24(9.4)	
	합계	852(100)	441(100)	411(100)		598(100)	254(100)	

\*p<0.05

## 2) 간식 실태

### (1) 성별과 영양교육경험에 따른 간식 실태

성별과 영양교육경험에 따른 간식 실태 분석한 결과(표9), 간식횟수 조사에서 전체 학생의 1회 47.4%, 2회 33.1%, 3회 이상 12.0%, 전혀 먹지 않는다 7.5%에 응답하였다. 성별에 따라 남학생의 경우 1회 49.4%, '전혀 먹지 않는다' 9.8%가 나온 반면 여학생의 경우 1회 45.5%가 나왔고, '전혀 먹지 않는다.' 4.9%가 나타나 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 이는 전삼녀<sup>68)</sup>와 주정은<sup>69)</sup> 등의 연구에서 모두 1일 2~3회 이상 간식을 섭취하는 학생의 비율이 남학생에 비해 여학생에서 많았다는 연구 결과와 유사하게 나타났다. 영양교육을 받은 경험 있는 학생이 간식 횟수 섭취가 높아지고 있다. 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 잘못된 영양교육이 이루어지고 있다는 것을 알 수 있다.

간식 먹는 장소 중 대부분의 학생들은 '점심과 저녁사이'에 간식을 먹는다고 하였다. 즉 '점심과 저녁 사이'의 간식 비율은 전체 학생의 69.4%로 가장 많았고, 다음은 '저녁 식사 후'라고 답한 학생은 22.5%였으며, 아침식사와 점심식사 사이라고 답한 학생은 6.9%나타났으나, 유의한 차이는 없었다. 이러한 결과는 이승희<sup>53)</sup> 연구에서도 '점심과 저녁사이'에 81.6% 가장 많았고, 다음은 '저녁 식사 후'라고 답한 학생은 15.3%였으며, 아침식사와 점심식사 사이라고 답한 학생은 2.6%와 유사하게 나타났다.

간식이 식사에 미치는 영향에 대한 질문에 '거의 없다'가 59.8%, '가끔 있다'가 38.0%, '많이 있다'가 2.2%로 조사되었는데 이승희<sup>53)</sup> 연구에서는 '거의 없다'가 61.4%, '가끔 있다'가 35.1%, '많이 있다'가 3.2%로 조사되어 본 연구와 거의 일치하였다. 이상에 의하면 40.2%의 아동들이 간식을 많이 먹어 정규식사를 하지 못하는 경우가 있다고 조사되었는데, 정규식사에 영향을 주지 않는 범위의 올바른 간식섭취에 대한 보다 철저한 식습관 훈련교육이 요구된다.

학생들이 간식하는 장소 중 가장 높은 비율을 차지하는 곳은 '집에서'였다. 즉 '집에서' 간식하는 비율은 전체 학생의 67.4%로 가장 많았고, 다음은 길거리에서라고 답한 학생은 13.8%가 나타났다. '가게에서', '학교에서'라고 답한 학생은 각

각 7.0%, 1.4%였다. 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 간식 먹는 이유 ‘배가 고파서’ 전체 47.7%로 유의한( $p < 0.001$ ) 차이가 보였고, 영양교육경험에서는 유의한 차이가 없었다.

간식의 종류에서는 과자류 전체 학생의 32.2%가 가장 높고 그 다음으로 분식류 20.9%, 빵류 19.8%, 과일 및 과일 주스 16.5%, 우유 및 유제품 8.2%, 패스트푸드 1.5%순으로 나타났으며, 영양교육을 받은 경험 있는 학생은 과자류가 33.5%, 영양교육 경험이 없는 학생은 29.1%로 나타났으나, 유의한 차이는 없었다. 과자류의 과잉 섭취는 열량의 편중을 조장하고 이로 인해 비만, 어린이 당뇨, 충치 등 학생들의 건강에 저해 요소로 작용한다는 관점에서 볼때, 학생들의 간식으로 적합한 식품의 선택과 적정량에 대한 세심한 영양교육 지도가 뒤따라야 한다. 간식의 출처에 있어서 ‘집에서 만든 것을 먹는다’라고 답한 학생은 11.9%, ‘어머니가 사 놓은 것’을 답한 학생은 41.2%, ‘가게에서 사서 먹는다’ 39.6%가 나타났다. 학생이 간식을 선택하는 경우 영양보다는 기호만을 우선으로 하기 쉽다. 이와 같은 결과는 학생의 영양에 영향을 미칠 수 있으므로 올바른 영양교육을 실시하여야 한다.

## (2) 체중군에 따른 간식 실태

체중군에 따른 간식 섭취 횟수를 분석한 결과(표 10), 간식 횟수가 1회인 경우 47.5%, 2회 33.1%, 3회 이상 12.0%, 전혀 먹지 않는다 4.7%로 나타났고, 비만인 경우 전혀 먹지 않는다, 12.5%, 1회 52.1%, 2회 29.2%, 3회 이상 6.3%순으로 나타났다. 과체중 및 비만군 학생들의 간식횟수가 정상 및 저체중군에 비해 유의적으로 적게 나타났는데( $p < 0.01$ ) 체중이 많이 나가는 아동이 체중조절을 위해 간식 횟수를 자제하기 때문인 것으로 사료된다.

간식 먹는 시간은 점심식사와 저녁식사 사이 섭취한다고 응답한 학생이 69.4% 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로 저녁식사 후 22.5%, 아침식사와 점심 식사에 6.9%, 아침식사 전 1.3%의 순으로 나타났다. 비만인 경우 점심식사와 저녁식사 사이(81.0%)가 가장 높았으며( $p < 0.01$ ), 저체중인 경우 저녁식사 후(30.9%)에 하는 간식섭취가 높게 나타났다.. 왕의 연구<sup>70)</sup>에서 역시 비만한 학생들의 야식의 섭

취 빈도가 낮은 것으로 보고하고 있는 데 늦은 시각에 간식을 먹는 것이 비만과 관련이 있을 것이라는 일반적인 생각과 다른 결과였다.

간식장소는 '집에서'라고 응답한 학생이 전체 67.4%가 가장 높았고, 길거리에서 13.8%, 기타(학원등) 10.4%, 가게에서 7.0%, 학교에서 1.4%순으로 나타났으며, 유의한 차이를 보였으며( $p < 0.05$ ), 저체중인 경우 집에서 먹는다가(73.1%)로 가장 많았다. 간식 먹는 이유는 배가 고파서(47.7%)의 비율이 가장 높았고, 체중군별로는 '배가 고파서'에 대해 저체중 43.5%, 정상 50.6%, 과체중 48.9%, 비만 44.0%가 나타났으며 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ).



<표9> 성별과 영양교육에 따른 간식 실태

빈도(%)

항목	전체	성별		X <sup>2</sup> -test	영양교육		X <sup>2</sup> -test	
		남	여		유	무		
간식 횟수	1회	404(47.4)	218(49.4)	187(45.5)	12.229**	269(45.0)	135(53.5)	9.356*
	2회	282(33.1)	129(29.3)	153(37.2)		210(35.1)	72(28.3)	
	3회 이상	102(12.0)	51(11.6)	51(12.4)		79(13.2)	23(9.1)	
	전혀 먹지 않는다	64(7.5)	44(9.8)	20(4.9)		40(6.7)	24(9.4)	
	합계	852(100)	441(100)	411(100)		598(100)	254(100)	
간식 먹는 시간	아침식사 전	10(1.3)	7(1.8)	3(0.8)	2.316	7(1.3)	3(1.3)	0.220
	아침식사와 점심식사 사이	54(6.9)	24(6.0)	30(7.7)		38(6.8)	16(7.0)	
	점심식사와 저녁식사 사이	547(69.4)	277(69.8)	270(69.1)		390(69.9)	157(68.3)	
	저녁식사 후	177(22.5)	89(22.4)	88(22.5)		123(22.0)	54(23.5)	
	합계	788(100)	397(100)	391(100)		558(100)	230(100)	
간식이 식사에 미치는 영향	거의 없다	472(59.8)	240(60.2)	232(59.3)	1.582	336(60.3)	135(58.7)	0.403
	가끔 있다	300(38.0)	152(38.3)	148(37.9)		211(37.8)	89(38.7)	
	많이 있다	17(2.2)	6(1.5)	11(2.8)		11(2.0)	6(2.6)	
	합계	788(100)	397(100)	391(100)		558(100)	230(100)	
간식 장소	집에서	531(67.4)	261(65.7)	270(69.1)	13.75**	381(68.3)	150(65.2)	4.096
	가게에서	55(7.0)	38(9.6)	17(4.3)		37(6.6)	18(7.8)	
	길거리에서	109(13.8)	57(14.4)	52(13.3)		76(13.6)	33(14.3)	
	학교에서	11(1.4)	8(2.0)	3(0.8)		5(0.9)	6(2.6)	
	기타(학원등)	82(10.4)	33(8.3)	49(12.5)		59(10.6)	23(10.0)	
합계	788(100)	397(100)	391(100)	558(100)	230(100)			
간식 먹는 이유	배가 고파서	376(47.7)	207(52.1)	169(43.2)	27.759***	264(47.3)	112(48.7)	1.398
	식사를 위해서	4(0.5)	4(1.0)	0(0.0)		3(0.5)	1(0.4)	
	친구들과 어울릴 때	71(9.0)	27(6.8)	44(11.3)		53(9.5)	18(7.8)	
	습관적으로	92(11.7)	28(7.1)	64(16.4)		62(11.1)	30(13.0)	
	건강을 위해서	101(12.8)	56(14.1)	45(11.5)		72(12.9)	29(12.6)	
	심심해서	61(7.7)	30(7.6)	31(7.9)		45(8.1)	16(7.0)	
	먹을 것이 있어서	83(10.5)	45(11.3)	38(9.7)		59(10.6)	24(10.4)	
	합계	788(100)	397(100)	391(100)		558(100)	230(100)	
간식 종류	분식류	165(20.9)	91(22.9)	74(18.9)	8.272	117(21.0)	48(20.9)	6.958
	빵류	156(19.8)	79(19.9)	77(19.7)		112(20.1)	44(19.1)	
	과일 및 과일 주스	130(16.5)	54(13.6)	76(19.4)		85(15.2)	45(19.6)	
	우유 및 유제품	65(8.2)	36(9.1)	29(7.4)		48(8.6)	17(7.4)	
	과자류	254(32.2)	125(31.5)	129(33.0)		187(33.5)	67(29.1)	
	패스트푸드	12(1.5)	8(2.0)	4(1.0)		6(1.1)	6(2.6)	
	청량음료	6(0.8)	4(1.0)	2(0.5)		3(0.5)	3(1.3)	
	합계	788(100)	397(100)	391(100)		558(100)	230(100)	
간식 출처	집에서 만든 것	94(11.9)	39(9.8)	55(14.1)	5.240	65(11.6)	29(12.6)	3.761
	어머니가 사 놓은 것	325(41.2)	159(40.1)	166(42.5)		242(43.4)	83(36.1)	
	자신이 가게에서 산 것	312(39.6)	167(42.1)	145(37.1)		211(37.8)	101(43.9)	
	기타	57(7.2)	32(8.1)	25(6.4)		40(7.2)	17(7.4)	
	합계	788(100)	397(100)	391(100)		558(100)	230(100)	

\*\*p<0.01 \*\*\* p<0.001

<표10> 체중군에 따른 간식 실태

빈도(%)

항목	전체 (n=852)	저체중 (n=235)	정상 (n=414)	과체중 (n=107)	비만 (n=96)	X <sup>2</sup> -test	
간식 횟수	전혀먹지않음	63(4.7)	12(5.1)	27(6.5)	13(12.1)	12(12.5)	22.329**
	1회	405(47.5)	106(45.1)	198(47.8)	50(46.7)	50(52.1)	
	2회	282(33.1)	75(31.9)	147(35.5)	32(29.9)	28(29.2)	
	3회 이상	102(12.0)	42(17.9)	42(10.1)	12(11.2)	6(6.3)	
간식먹 는시간	아침식사 전	10(1.3)	3(1.3)	4(1.0)	1(1.1)	2(2.4)	21.976**
	아침 점심식사 사이	54(6.9)	13(5.8)	25(6.5)	10(10.6)	6(7.1)	
	점심식사와 저녁식사 사이	547(69.4)	138(61.9)	280(72.4)	61(64.9)	68(81.0)	
	저녁식사 후	177(22.5)	69(30.9)	78(20.2)	22(23.4)	8(9.5)	
간식장 소	집에서	531(67.4)	163(73.1)	252(65.1)	68(72.3)	48(57.1)	24.267*
	가게에서	55(7.0)	11(4.9)	30(7.8)	2(2.1)	12(14.3)	
	길거리에서	109(13.8)	25(11.2)	54(14.0)	18(19.1)	12(14.3)	
	학교에서	11(1.4)	5(2.2)	4(1.0)	0(0.0)	2(2.4)	
간식먹 는이유	기타(학원등)	82(10.4)	19(8.5)	47(12.1)	6(6.4)	10(11.9)	41.038**
	배가 고파서	376(47.7)	97(43.5)	196(50.6)	46(48.9)	37(44.0)	
	식사를 위해서	4(0.5)	0(0.0)	4(1.0)	0(0.0)	0(0.0)	
	친구들과 어울릴 때	71(9.0)	14(6.3)	38(9.8)	8(8.5)	11(13.1)	
간식먹 는이유	습관적으로	92(11.7)	34(15.2)	45(11.6)	8(8.5)	5(6.0)	41.038**
	건강을 위해서	101(12.8)	25(11.2)	43(11.1)	19(20.2)	14(16.7)	
	심심해서 먹을 것이 있어서	61(7.7)	15(6.7)	30(7.8)	4(4.3)	12(14.3)	

\*p<0.05 \*\*p<0.01

### 3) 외식 실태

#### (1) 성별에 따른 외식실태

성별에 따른 외식실태를 분석한 결과(표11), 외식횟수는 한달에 2~3회 정도에 답한 전체 학생의 42.6%가 가장 높게 나타났고, 그다음으로 한달에 1회 정도 27.9% 일주일에 1~2번정도 21.1%, 일주일에 3번 이상 5.3%, 안한다는 2.3%가 나타났다. 유의한 차이는 없었다.

남학생인 경우 매일 1.1% 일주일에 3번이상 5.0%, 1~2번 정도 21.1%, 한달에 2~3회 정도 39.0%, 한달에 1번 정도 31.3%, 안한다 2.5%가 나타났고. 여학생인 경우 매일 0.2%, 일주일에 3번이상 5.6%, 1~2번 정도 21.2%, 한달에 2~3회 정



도 46.5%, 한달에 1번 정도 24.3%, 안한다 2.2%가 나타났으나, 유의한 차이는 보이지 않았다. 영양교육경험이 있는 학생과 없는 학생인 경우 한달에 2~3회 정도 외식한다고 응답한 학생이 각각 42.0%, 44.1%로 가장 높게 나타났으며 유의한 차이는 없었다.

외식 선호도에 답한 학생 전체 학생의 41.1% 한식이라고 응답하였고, 그 다음으로 양식 16.6%, 중식 13.7%, 일식 7.8%, 패스트푸드 7.1%가 나타났으나, 유의한 차이는 없었다.

남학생인 경우 양식 19.3%, 중식 11.9%, 일식 6.7%, 한식 39.1%, 패스트푸드 8.1%, 분식 2.6%, 기타 12.3% 나타났고, 여학생은 양식 13.7%, 중식 15.7%, 일식 9.0%, 한식 43.3%, 패스트푸드 6.0%, 분식 3.0%, 기타 9.5%로 나타났으나 유의한 차이는 없었다. 영양교육 받은 학생은 패스트푸드 42.2%로 가장 높게 나타났고, 받지 못한 학생은 한식 38.5%가 높게 나타났으나 유의한 차이는 없었다.

<표11> 성별에 따른 외식실태 빈도(%)

항목	구분	성별			X <sup>2</sup> -test	영양교육경험		X <sup>2</sup> -test
		전체	남	여		유	무	
외식횟수	매일	6(0.7)	5(1.1)	1(0.2)	9.106	2(0.3)	4(1.6)	6.994
	일주일에 3번 이상	45(5.3)	22(5.0)	23(5.6)		35(5.9)	10(3.9)	
	일주일에 1~2번 정도	180(21.1)	93(21.1)	87(21.2)		133(22.2)	47(18.5)	
	한달에 2~3회 정도	363(42.6)	172(39.0)	191(46.5)		251(42.0)	112(44.1)	
	한달에 1번 정도	238(27.9)	138(31.3)	100(24.3)		164(27.4)	74(29.1)	
	안 한다	20(2.3)	11(2.5)	9(2.2)		13(2.2)	7(2.8)	
	합계	852(100)	441(100)	411(100)		598(100)	254(100)	
외식선호도	양식	138(16.6)	83(19.3)	55(13.7)	11.441	97(16.6)	41(16.6)	10.556
	중식	114(13.7)	51(11.9)	63(15.7)		84(14.4)	30(12.1)	
	일식	65(7.8)	29(6.7)	36(9.0)		48(8.2)	17(6.9)	
	한식	342(41.1)	168(39.1)	174(43.3)		48(8.2)	95(38.5)	
	패스트푸드	59(7.1)	35(8.1)	24(6.0)		247(42.2)	17(6.9)	
	분식	23(2.8)	11(2.6)	12(3.0)		11(1.9)	12(4.9)	
	기타	91(10.9)	53(12.3)	38(9.5)		56(9.6)	35(14.2)	
합계	832(100)	430(100)	402(100)	585(100)	247(100)			

### 3. 식행동

#### 1) 식행동에 대한 인식도

식행동에 대한 인식도 분석 결과(표12), 60.6% 자신의 식행동에 문제가 있다고 응답하여 학생들 스스로 자신의 식습관에 대한 문제점들을 인식하고 있음을 알 수 있었다. 식행동 고쳐야 할 점으로는 편식(41.9%)이 가장 많았으며, 그 다음으로 불규칙한 식사 27.7%, 과식 11.8%, 패스트푸드 8.7%, 잦은 간식 6.8%, 잦은 결식 2.7%, 잦은 외식 0.4%순으로 나타났다. 다른 연구<sup>71)</sup>에서도 초등학교 중 편식과 식사의 불규칙성, 가공식품이나 인스턴트 식품의 과잉 섭취 등의 바람직하지 못한 식행동을 하는 학생이 많은 것으로 나타나 바 있어 초등학교를 대상으로 영양교육을 실시할 때는 식사의 규칙성과 균형 잡힌 식사에 대한 내용도 같이 다루어야 할 것으로 사료된다.

학생들 중 자신의 식행동에 영향을 많이 미치는 대상으로 부모님(23.7%)이라고 답한 것으로 보아, 아직까지 부모님의 식습관이 학생들에게 가장 크게 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 그 다음으로 학교급식이 12.8%, TV·광고가 10.8%가 나타났다. 급식 지도와 대중매체가 학생들의 식생활에 미치는 영향도 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 학생들을 대상으로 영양교육을 실시할 때에는 학생 뿐 아니라, 가족 전체를 대상으로 하는 영양교육계획을 수립하는 것이 바람직할 것으로 사료된다.

<표12> 식행동에 대한 인식도

빈도(%)

항목	전체	남	여	$\chi^2$ -test	
식행동 문제	예	516(60.6)	267(60.5)	249(60.6)	0
	아니오	336(39.4)	174(39.5)	162(39.4)	
	합계	852(1000)	441(100)	411(100)	
식행동 고쳐야할 점	짚은 결식	14(2.7)	6(2.2)	8(3.2)	8.449
	불규칙한 식사 시간	143(27.7)	64(24.0)	79(31.7)	
	과식	61(11.8)	33(12.4)	28(11.2)	
	편식	216(41.9)	118(44.2)	98(39.4)	
	짚은 외식	2(0.4)	2(0.7)	0(0.0)	
	짚은 간식	35(6.8)	16(6.0)	19(7.6)	
	패스트푸드	45(8.7)	28(10.5)	17(6.8)	
합계	516(100)	267(100)	249(100)		
식행동 영향	부모님	202(23.7)	111(25.2)	91(22.1)	2.267
	형제,자매	80(9.4)	37(8.4)	43(10.5)	
	학교급식	109(12.8)	54(12.2)	55(13.4)	
	담임선생님	8(0.9)	4(0.9)	4(1.0)	
	친구	40(4.7)	20(4.5)	20(4.9)	
	TV, 광고	85(10.0)	46(10.4)	39(9.5)	
	기타	328(38.5)	169(38.3)	159(38.7)	
	합계	852(1000)	441(100)	411(100)	

2) 편식실태

(1) 일반사항에 따른 편식정도

일반사항에 따른 편식정도 분석한 결과(표13), 형제·자매수에서 ‘약간 편식한다’에 답한 학생은 4명 이상인 경우 68.1%로 나타났고, 1명인 경우 ‘많이 편식한다’에 28.8%가 나타나 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 형제·자매수가 작을 수록 많이 편식을 하고 있다는 것을 알 수 있다. 어머니 직업이 있는 경우 ‘많이 편식한다’라고 답한 학생은 16.8%, 어머니 직업이 없는 경우 8.8%가 나타났으며, 유의한 차이가 있다( $p < 0.05$ ). 영양교육 경험 있는 학생은 약간 편식한다가 67.4%가 나타났고, 영양교육 경험 없는 학생은 66.7%로 나타나 유의한 차이가 없었다.

<표13> 일반사항에 따른 편식정도

빈도(%)

항목	구분	전체	편식 정도			X <sup>2</sup> -test
			편식 안함	약간 편식	많이 편식	
형제자 매수	1명	66(100)	7(10.6)	40(60.6)	19(28.8)	12.956*
	2명	416(100)	80(19.2)	277(66.6)	59(14.2)	
	3명	257(100)	50(19.5)	174(67.7)	33(12.8)	
	4명이상	113(100)	22(19.5)	77(68.1)	14(12.4)	
	합계	852(100)	159(18.7)	568(66.7)	125(14.7)	
어머니 직업	예	631(100)	117(18.5)	408(64.7)	106(16.8)	8.381*
	아니오	215(100)	40(18.6)	156(72.6)	19(8.8)	
	합계	852(100)	157(18.6)	564(66.7)	125(14.8)	
영양교 육경험	유	598(100)	110(18.4)	403(67.4)	85(14.2)	0.521
	무	254(100)	49(19.3)	165(65.0)	40(15.2)	
	합계	852(100)	159(18.7)	568(66.7)	125(14.7)	

\*p<0.05

## (2) 영양교육 경험에 따른 편식실태

성별 및 영양교육 경험에 따른 편식실태 분석 결과(표14), 편식을 하는 이유에 묻는 질문에 ‘입맛에 맞지 않아서’가 66.4%, ‘나쁜 기억 때문에’가 10.8%, ‘먹어본 경험이 없어서’가 8.1%, ‘독특한 냄새가 없어서’가 6.2%, ‘알레르기가 있어서’가 2.2%, ‘소화가 잘 안돼서’ 1.6%, ‘살찌는 게 두려워서’ 1.2%, ‘부모님이 안 드셔서’ 0.3%순으로 나타났다. 남·여간에 유의한 차이는 없었다. 영양교육 경험이 있는 학생과 영양교육 경험이 없는 학생도 ‘입맛에 맞지 않아서’가 각각 65.6%, 68.3%로 성별에 따른 분포와 비슷한 양상을 보였으며, 유의한 차이는 없었다.

편식하는 식품에 있어서는 콩류 31.1%, 채소류 22.7%, 생선류 15.3%, 김치류 5.4%, 육류 2.6% 순임을 알 수 있고, ‘모두 잘 먹는다’고 응답한 아동도 23.0%로 나타났다. 성별에 따라 유의한 차이를 나타냈으며(p<0.001), 콩류에 대해서는 여학생(33.6%)이 남학생(28.8%)보다 편식을 많이 하는 것으로 나타났다(p<0.001). 아동들의 편식을 줄이기 위해서는 조리방법의 변화를 통한 기호도 향상도 중요하지만 체계적인 식생활 및 영양교육을 통한 의식 변화가 편식 예방에 주요할 것으로 사료된다.

자신의 편식습관에 대한 아동들의 인식을 조사한 결과 ‘고쳐야 한다’는 65.8%, ‘모르겠다’ 27.9% ‘고치지 않아도 된다’는 6.2%순으로 나타났다. 김경미<sup>72)</sup> 등의 연구에서 아동의 식생활 의식 조사 결과 아동의 기호에 맞지 않는 음식은 먹지 않

겠다고 생각하는 아동이 25.7%로 조사되었고 이승희<sup>53)</sup> 연구에서도 ‘편식을 고치지 않아도 된다’고 생각하는 아동이 10.9%나 됨을 볼 때 아동의 식생활 의식 및 행동을 바람직한 방향으로 전환시키는 체계적인 영양교육이 시급한 것으로 사료된다.

<표14> 성별과 영양교육 경험에 따른 편식실태 빈도(%)

항목	구분	성별			X <sup>2</sup> -test	영양교육경험		X <sup>2</sup> -test
		전체	남	여		유	무	
편식 이유	입맛에 맞지 않아서 (맛이 없어서)	460(66.4)	237(67.1)	223(65.6)	7.425	320(65.6)	140(68.3)	3.38
	독특한 냄새가 싫어서	43(6.2)	18(5.1)	25(7.4)		33(6.8)	10(4.9)	
	알레르기가 있어서	15(2.2)	8(2.3)	7(2.1)		12(2.5)	3(1.5)	
	살찌는 게 두려워서	8(1.2)	5(1.4)	3(0.9)		6(1.2)	2(1.0)	
	먹어본 경험이 없어서	56(8.1)	27(7.6)	29(8.5)		38(7.8)	18(8.8)	
	나쁜 기억 때문에	75(10.8)	44(12.5)	31(9.1)		54(11.1)	21(10.2)	
	부모님이 안 드셔서	2(0.3)	0(0.0)	2(0.6)		1(0.2)	1(0.5)	
	소화가 잘 안 돼서	11(1.6)	4(1.1)	7(2.1)		9(1.8)	2(1.0)	
	기타	23(3.3)	10(2.8)	13(3.8)		15(3.1)	8(3.9)	
합계	693(100)	353(100)	340(100)		488(100)	205(100)		
편식 하는 식품	채소류	193(22.7)	120(27.2)	73(17.8)	26.475***	135(22.6)	58(22.8)	1.512
	생선류	130(15.3)	62(14.1)	68(16.5)		90(15.1)	40(15.7)	
	콩류	265(31.1)	127(28.8)	138(33.6)		191(31.9)	74(29.1)	
	김치류	46(5.4)	14(3.2)	32(7.8)		30(5.0)	16(6.3)	
	육류	22(2.6)	6(1.4)	16(3.9)		14(2.3)	8(3.2)	
	모두 잘 먹는다	196(23.0)	112(25.4)	84(20.4)		138(23.1)	58(22.8)	
합계	852(100)	441(100)	411(100)		598(100)	254(100)		
편식 습관 에 대한 인식	고쳐야 한다	561(65.8)	294(66.7)	267(65.0)	1.59	406(67.9)	155(61.0)	6.531*
	고치지 않아도 된다	53(6.2)	23(5.2)	30(7.3)		40(6.7)	13(5.1)	
	모르겠다	238(27.9)	124(28.1)	114(27.7)		152(25.4)	86(33.9)	
	합계	852(100)	441(100)	411(100)		598(100)	254(100)	

### 3) 식행동 실태

#### (1) 성별에 따른 식행동 실태

성별에 따른 식행동 실태에 있어서는 조사대상의 식행동 실태를 분석한 결과(표15~17), 규칙적인 식행동 실태(표15)에 있어서 ‘하루에 3끼를 먹는다’라는 질문에 ‘예, 가끔’이라고 답한 학생은 각각 64.1%, 28.4%, ‘아니오’라고 답한 학생은

7.5%로 나타나 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 이러한 연구 결과는 하루 세끼의 식사를 규칙적으로 하는 학생이 65.2%에 불과한 것으로 나타나 구복자<sup>34)</sup> 등의 연구결과와 농촌 초등학생<sup>68)</sup>을 대상으로 한 연구에서 여학생과 남학생 각각 60.9%, 48.7%로 나타난 결과와 이승희<sup>53)</sup> 연구결과에서는 ‘보통, 규칙한다’고 답한 학생이 89%가 나타난 결과와 비교해 볼 때 조사대상 학생들의 결식률은 비교적 낮음을 알 수 있다. 그러나 신체 유지와 성장을 동시에 이루어야 하는 학생들의 경우 규칙적인 식사를 하지 않으면 하루에 필요한 열량과 영양소가 부족하게 되어 성장과 발달이 지연될 수 있다.<sup>25)</sup> ‘정해진 시간에 식사한다.’라는 질문에는 ‘예’라고 답한 학생이 31.8%, 가끔 42.6%, 아니오 25.6%로 유의한 차이는 없었다. ‘여유있게 천천히 식사한다.’라는 질문에는 ‘예’라고 답한 학생이 49.3%이다. 남학생 46.3%, 여학생 52.6%로 나타나 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). ‘과식을 한다’라는 질문에는 ‘가끔’, ‘아니오’에 답한 학생이 각각 46.7%, 44.6%로 나타나 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ).

균형적인 식행동 실태는 <표16>와 같다. ‘곡류 음식을 매끼 먹는다’라는 질문에 ‘예’라고 답한 학생 57.6%, 가끔 33.3%, 아니오 9.0%가 나타났으며 유의한 차이는 없었다. ‘육류 음식을 매끼 먹는다’라는 질문에 ‘예’라고 답한 학생은 42.1% 가끔 50.4%, 아니오 7.5%가 나타났으며, 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). ‘기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는다’에 답한 학생은 ‘예’라고 대답한 학생은 12.4%, 가끔은 73.8% 아니오 13.7%로 나타나 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ).

건강관련 식행동 및 생활습관에 있어서(표17), ‘가공식품을 자주 먹는다’라는 질문에 ‘예’라고 답한 학생은 26.8%, 가끔 59.3%, 아니오 14.0%로 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). ‘동물성 지방을 자주 먹는다.’라는 질문에 답한 학생은 ‘예’라고 답한 학생은 16.2%, 가끔 63.7%, 아니오 20.1%로 나타나 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). ‘패스트푸드를 자주 먹는다.’라는 질문에 ‘예’라고 답한 학생은 3.9%, 가끔 49.8%, 아니오 46.4%로 나타나 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). ‘운동을 매일 한다’라는 질문에 ‘예’라고 답한 학생은 32.9%, 가끔 49.4%, 아니오 17.7%로 나타났으며, 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ).

<표15> 규칙적 식행동 실태 빈도(%)

문항		전체(n=852)	남(n=441)	여(n=411)	$\chi^2$ -test
하루에 3끼를 먹는다.	예	546(64.1)	305(69.2)	241(58.6)	10.260**
	가끔	242(28.4)	107(24.3)	135(32.8)	
	아니오	64(7.5)	29(6.6)	35(8.5)	
정해진 시간에 식사한다.	예	271(31.8)	152(34.5)	119(29.0)	5.600
	가끔	363(42.6)	190(43.1)	173(42.1)	
	아니오	218(25.6)	99(22.4)	119(29.0)	
여유 있게 천천히 식사한다.	예	420(49.3)	204(46.3)	216(52.6)	6.259*
	가끔	336(39.4)	177(40.1)	159(38.7)	
	아니오	96(11.3)	60(13.6)	36(8.8)	
과식을 한다.	예	74(8.7)	48(10.9)	26(6.3)	9.030*
	가끔	398(46.7)	214(48.5)	184(44.8)	
	아니오	380(44.6)	179(40.6)	201(48.9)	

\*p<0.05 \*\*p<0.01

<표16> 균형적인 식행동 실태 빈도(%)

문항		전체(n=852)	남(n=441)	여(n=411)	$\chi^2$ -test
곡류 음식을 매끼 먹는다.	예	491(57.6)	247(56.0)	244(59.4)	1.108
	가끔	284(33.3)	154(34.9)	130(31.6)	
	아니오	77(9.0)	40(9.1)	37(9.0)	
육류 음식을 매끼 먹는다.	예	359(42.1)	188(42.6)	171(41.6)	8.548*
	가끔	429(50.4)	231(52.4)	198(48.2)	
	아니오	64(7.5)	22(5.0)	42(10.2)	
채소 반찬을 매끼 먹는다(김치 제외).	예	351(41.2)	172(39.0)	179(43.6)	1.852
	가끔	426(50.0)	228(51.7)	198(48.2)	
	아니오	75(8.8)	41(9.3)	34(8.3)	
김치를 매일 먹는다.	예	535(62.8)	277(62.8)	258(62.8)	1.296
	가끔	243(28.5)	130(29.5)	113(27.5)	
	아니오	74(8.7)	34(7.7)	40(9.7)	
기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는다.	예	106(12.4)	51(11.6)	55(13.4)	12.68**
	가끔	629(73.8)	346(78.5)	283(68.9)	
	아니오	117(13.7)	44(10.0)	73(17.8)	
우유를 매일 마신다.	예	566(66.4)	297(67.3)	269(65.5)	1.167
	가끔	220(25.8)	114(25.9)	106(25.8)	
	아니오	66(7.7)	30(6.8)	36(8.8)	
과일을 매일 먹는다.	예	324(38.0)	159(36.1)	165(40.1)	1.707
	가끔	465(54.6)	250(56.7)	215(52.3)	
	아니오	63(7.4)	32(7.3)	31(7.5)	
매끼 식품을 골고루 먹는다	예	363(42.6)	178(40.4)	185(45.0)	2.200
	가끔	435(51.1)	232(52.6)	203(49.4)	
	아니오	54(6.3)	31(7.0)	23(5.6)	

\*p<0.05 \*\*p<0.01

<표17> 건강관련 식행동 및 생활습관

빈도(%)

문항		전체(n=852)	남(n=441)	여(n=411)	$\chi^2$ -test
평소에 맵고 짠 음식을 자주 먹는 편이다.	예	240(28.2)	142(32.2)	98(23.8)	10.648
	가끔	383(45.0)	198(44.9)	185(45.0)	
	아니오	229(26.9)	101(22.9)	128(31.1)	
가공식품을 자주 먹는다.	예	228(26.8)	133(30.2)	95(23.1)	9.329**
	가끔	505(59.3)	259(58.7)	246(59.9)	
	아니오	119(14.0)	49(11.1)	70(17.0)	
단 음식을 자주 먹는다.	예	223(26.2)	112(25.4)	111(27.0)	1.119
	가끔	486(57.0)	259(58.7)	227(55.2)	
	아니오	143(16.8)	70(15.9)	73(17.8)	
동물성 지방을 자주 먹는다.	예	138(16.2)	87(19.7)	51(12.4)	18.133***
	가끔	543(63.7)	287(65.1)	256(62.3)	
	아니오	171(20.1)	67(15.2)	104(25.3)	
매일 식사를 즐겁게 하는 편이다.	예	499(58.6)	268(60.8)	231(56.2)	2.476
	가끔	307(36.0)	153(34.7)	154(37.5)	
	아니오	46(5.4)	20(4.5)	26(6.3)	
패스트푸드를 자주 먹는다.	예	33(3.9)	15(3.4)	18(4.4)	14.256**
	가끔	424(49.8)	247(56.0)	177(43.1)	
	아니오	395(46.4)	179(40.6)	216(52.6)	
운동을 매일 한다.	예	280(32.9)	201(45.6)	79(19.2)	67.078***
	가끔	421(49.4)	175(39.7)	246(59.9)	
	아니오	151(17.7)	65(14.7)	86(20.9)	
영양지식을 실생활에 활용한다.	예	138(16.2)	81(18.4)	57(13.9)	4.007
	가끔	450(52.8)	221(50.1)	229(55.7)	
	아니오	264(31.0)	139(31.5)	125(30.4)	

\*\*p<0.01 \*\*\* p<0.001

(2) 일반사항에 따른 식행동 점수

일반적 특성에 따른 식행동 점수 차이를 분석한 결과(표18), 함께 살고 있는 가족에 따른 식행동 점수는 부모와 조부모인 경우 45.4점으로 균형적인 식행동은 아버지인 경우 18.2점으로 유의적으로 낮게 나타났으며(p<0.05), 규칙적인 식행동은 부모인 경우 8.7점으로 유의적으로 높게 나타났다(p<0.01).

아버지(p<0.001)와 어머니(p<0.01) 학력이 낮을 수록 식행동 점수가 낮게 나타났다. 영양교육 경험에 따른 대상자의 평균은 영양교육 경험이 있는 학생의 점수 44.7점이 영양교육 경험이 없는 학생의 점수 43.7%점보다 유의적으로 높게 나타나(p<0.01), 영양교육 경험이 있는 학생이 식행동이 긍정적인 것을 알 수 있었다.



<표18> 일반사항에 따른 식행동 점수

Mean±SD

항목	규칙적인 식행동 점수	균형적인 식행동 점수	건강관련 식행동 및 생활습관	식행동 점수	
함께 살고 있는 가족	부모	8.74±1.45 <sup>b</sup>	19.04±2.37 <sup>ab</sup>	16.79±2.53	44.57±4.54 <sup>ab</sup>
	아버지	7.89±1.51 <sup>a</sup>	18.16±2.40 <sup>a</sup>	16.49±2.33	42.54±4.50 <sup>a</sup>
	어머니	8.53±1.46 <sup>ab</sup>	19.12±1.93 <sup>ab</sup>	16.41±2.55	44.06±4.20 <sup>ab</sup>
	조부모	8.57±1.83 <sup>ab</sup>	18.48±2.54 <sup>a</sup>	16.24±2.30	43.29±5.37 <sup>ab</sup>
	부모, 조부모	8.59±1.17 <sup>ab</sup>	19.59±1.82 <sup>b</sup>	17.20±2.53	45.39±3.76 <sup>b</sup>
	기타	8.24±1.59 <sup>ab</sup>	18.24±2.36 <sup>a</sup>	16.67±2.58	43.15±4.68 <sup>a</sup>
F-value	3.427 <sup>**</sup>	2.926 <sup>*</sup>	0.703	2.984 <sup>*</sup>	
식사 준비하는 사람	어머니	8.70±1.42 <sup>b</sup>	19.12±2.27 <sup>b</sup>	16.85±2.51	44.68±4.42 <sup>b</sup>
	아버지	8.14±1.21 <sup>ab</sup>	18.49±2.49 <sup>ab</sup>	16.49±2.37	43.12±4.37 <sup>ab</sup>
	할머니	8.71±1.67 <sup>b</sup>	17.93±2.43 <sup>a</sup>	16.51±2.41	43.16±4.49 <sup>ab</sup>
	언니, 오빠	8.00±1.72 <sup>a</sup>	17.94±2.96 <sup>a</sup>	16.39±2.66	42.33±5.22 <sup>a</sup>
	기타	8.61±1.73 <sup>ab</sup>	18.81±2.49 <sup>ab</sup>	16.48±2.64	43.90±5.082 <sup>ab</sup>
	F-value	2.448 <sup>*</sup>	4.375 <sup>**</sup>	0.850	3.572 <sup>**</sup>
부학력	중졸	8.00±1.56 <sup>a</sup>	18.09±2.89 <sup>a</sup>	16.03±1.96 <sup>a</sup>	42.12±4.48 <sup>a</sup>
	고졸	8.64±1.56 <sup>b</sup>	18.83±2.42 <sup>ab</sup>	16.56±2.38 <sup>a</sup>	44.03±4.67 <sup>b</sup>
	대졸	8.76±1.37 <sup>b</sup>	19.17±2.25 <sup>b</sup>	16.83±2.56 <sup>ab</sup>	44.76±4.41 <sup>bc</sup>
	대학원졸	9.10±1.30 <sup>b</sup>	19.44±2.22 <sup>b</sup>	17.44±2.86 <sup>b</sup>	45.98±4.47 <sup>c</sup>
	F-value	4.188 <sup>**</sup>	3.395 <sup>*</sup>	2.897 <sup>*</sup>	6.253 <sup>***</sup>
모학력	중졸	7.74±1.67 <sup>a</sup>	18.02±2.63 <sup>a</sup>	16.07±2.65 <sup>a</sup>	41.83±4.96 <sup>a</sup>
	고졸	8.83±1.45 <sup>b</sup>	19.12±2.34 <sup>ab</sup>	16.69±2.43 <sup>a</sup>	44.64±4.38 <sup>b</sup>
	대졸	8.68±1.41 <sup>b</sup>	19.05±2.30 <sup>b</sup>	16.82±2.54 <sup>a</sup>	44.56±4.63 <sup>b</sup>
	대학원졸	8.53±1.59 <sup>b</sup>	18.50±2.29 <sup>b</sup>	17.73±2.59 <sup>b</sup>	44.77±4.63 <sup>b</sup>
	F-value	7.270 <sup>***</sup>	3.297 <sup>*</sup>	2.766 <sup>*</sup>	5.036 <sup>**</sup>

1) <sup>ab</sup> Duncan multiple comparison 결과 유의적인 차이를 보이는 집단

(<sup>ac</sup> : 서로 다른 문자는 유의한 차이가 있는 것을 표시함.)

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\* p<0.001

### (3) 식생활 실태에 따른 식행동 점수

#### ① 아침식사 및 저녁식사 실태에 따른 식행동 점수

아침식사 및 저녁식사 실태에 따른 식행동 점수 분석 결과(표19), 아침식사 횟수에서는 ‘매일먹는다’가 45.9점이었고 ‘주 4~5회’ 44.8점, ‘주 2~3회’ 41.9점, ‘주 1회 이하’ 41.3점으로 나타나 아침식사 횟수가 적을수록 식행동 점수가 유의적으로 낮게 나타났다(p<0.001). 아침식사 파트너에서 가족모두(46.1)점으로 가장 높게 나타났고, 부모님과 함께 44.6점, 형제·자매끼리 44.2점, 조부모님과 함께 43.6점 혼자 43.5점으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다(p<0.001).

저녁식사 횟수에서는 ‘매일먹는다’ 45.0점, ‘주 4~5회 44.8점, ‘주 3회 이하’ 41.6점

으로 나타나 유의한 차이가 보였다( $p < 0.001$ ). 저녁식사 파트너에서는 ‘가족 모두’ 45.2점 ‘부모님과 함께’ 43.7점, ‘형제·자매끼리’ 42.5점 ‘조부모님과 함께’ 41.9점, 혼자 42.5점 나타났으며, 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 가족과 아침식사 및 저녁식사를 함께하는 횟수가 많을 수록 식행동이 긍정적인 것으로 나타났다.

<표 19> 아침식사 및 저녁식사 실태에 따른 식행동점수 Mean±SD

항목	규칙적인 식행동점수	균형적인 식행동점수	건강관련 식행동 및 생활습관	식행동점수	
아침식사 횟수	매일 먹는다	9.25±1.23 <sup>d</sup>	19.55±2.19 <sup>b</sup>	17.12±2.57 <sup>c</sup>	45.91±4.25 <sup>b</sup>
	주 4~5회	8.81±1.31 <sup>c</sup>	19.10±2.14 <sup>b</sup>	16.90±2.44 <sup>bc</sup>	44.82±3.98 <sup>b</sup>
	주 2~3회	7.69±1.26 <sup>b</sup>	18.04±2.31 <sup>a</sup>	16.17±2.44 <sup>ab</sup>	41.89±4.08 <sup>a</sup>
	주 1회 이하	7.28±1.67 <sup>a</sup>	17.76±2.56 <sup>a</sup>	15.97±2.03 <sup>a</sup>	41.25±4.17 <sup>a</sup>
	F-value	53.910 <sup>***</sup>	16.489 <sup>***</sup>	5.294 <sup>*</sup>	34.071 <sup>***</sup>
아침식사 파트너	가족 모두	9.18±1.29 <sup>b</sup>	19.65±2.14 <sup>b</sup>	17.24±2.51 <sup>a</sup>	46.07±4.00 <sup>b</sup>
	부모님과 함께	8.70±1.34 <sup>ab</sup>	19.01±2.18 <sup>ab</sup>	16.93±2.60 <sup>a</sup>	44.64±4.44 <sup>ab</sup>
	형제, 자매끼리	8.64±1.46 <sup>ab</sup>	18.90±2.33 <sup>ab</sup>	16.69±2.57 <sup>a</sup>	44.23±4.59 <sup>ab</sup>
	조부모님과 함께	8.70±1.83 <sup>ab</sup>	18.20±2.53 <sup>a</sup>	16.70±2.54 <sup>a</sup>	43.60±5.28 <sup>a</sup>
	혼자	8.39±1.35 <sup>a</sup>	18.59±2.28 <sup>ab</sup>	16.49±2.30 <sup>a</sup>	43.47±4.06 <sup>a</sup>
	기타	8.54±1.68 <sup>ab</sup>	18.62±2.06 <sup>ab</sup>	16.42±2.16 <sup>a</sup>	43.96±3.47 <sup>ab</sup>
F-value	7.635 <sup>***</sup>	5.801 <sup>***</sup>	2.334 <sup>*</sup>	9.108 <sup>***</sup>	
저녁식사 횟수	매일 먹는다	8.83±1.41 <sup>b</sup>	19.27±2.16 <sup>b</sup>	16.86±2.53 <sup>a</sup>	44.96±4.38 <sup>b</sup>
	주 4~5회	8.43±1.49 <sup>b</sup>	18.55±2.48 <sup>b</sup>	16.60±2.45 <sup>a</sup>	43.58±4.50 <sup>b</sup>
	주 3회 이하	7.45±1.47 <sup>a</sup>	17.59±2.94 <sup>a</sup>	16.55±2.99 <sup>a</sup>	41.59±5.99 <sup>a</sup>
	F-value	15.177 <sup>***</sup>	13.415 <sup>***</sup>	1.092 <sup>*</sup>	13.510 <sup>***</sup>
저녁식사 파트너	가족 모두	8.90±1.34 <sup>b</sup>	19.39±2.16 <sup>b</sup>	16.88±2.50 <sup>a</sup>	45.18±4.29 <sup>b</sup>
	부모님과 함께	8.30±1.47 <sup>ab</sup>	18.48±2.32 <sup>ab</sup>	16.90±2.44 <sup>a</sup>	43.68±4.34 <sup>ab</sup>
	형제, 자매끼리	8.14±1.72 <sup>a</sup>	18.02±2.59 <sup>a</sup>	16.35±2.54 <sup>a</sup>	42.51±4.39 <sup>a</sup>
	조부모님과 함께	8.09±1.81 <sup>a</sup>	17.36±2.73 <sup>a</sup>	16.45±2.70 <sup>a</sup>	41.91±6.07 <sup>a</sup>
	혼자	8.28±1.57 <sup>ab</sup>	18.28±2.42 <sup>a</sup>	15.94±2.72 <sup>a</sup>	42.49±4.86 <sup>a</sup>
	기타	8.25±1.63 <sup>ab</sup>	18.31±2.44 <sup>a</sup>	16.60±2.52 <sup>a</sup>	43.17±5.12 <sup>ab</sup>
F-value	8.511 <sup>***</sup>	10.490 <sup>***</sup>	1.869 <sup>*</sup>	10.160 <sup>***</sup>	

1) <sup>ab</sup> Duncan multiple comparison 결과 유의적인 차이를 보이는 집단

(<sup>ab</sup> : 서로 다른 문자는 유의한 차이가 있는 것을 표시함.)

\* $p < 0.05$  \*\*\*  $p < 0.001$

## ②) 간식 실태에 따른 식행동 점수

간식 실태에 따른 식행동 점수 분석 결과(표20), 간식횟수에서 전혀 먹지 않는 다 44.6점, 1회 45.1점, 2회 44.0점, 3회 이상 42.5점이 나타났고, 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 간식횟수가 낮을 수록 식행동 점수가 높게 나타났다.

간식 먹는 시간 아침식사 전에 44.2점, 아침식사와 점심식사 사이에 42.7점, 점심식사와 저녁식사사이에 44.6점, 저녁식사 후에 44.2점이 나타났다.

간식 섭취로 인해 식사를 못하는 경우 ‘거의 없다’가 45.3점, ‘가끔 있다’가 43.3 점, ‘많이 있다’ 38.1점이 나타났고 유의한 차이를 보였다( $p<0.001$ ). 간식 먹는 이유에서는 건강을 위해서 45.9점이 가장 높게 나왔으며, 배가 고파서 44.3점, 식사를 위해서 44.5점, 친구들과 어울릴 때 44.4점, 습관적으로 43.8점, 심심해서 43.9 점, 먹을 것이 있어서 43.8점으로 나타났으며, 유의한 차이를 보였다( $p<0.05$ ). 간식 종류에서는 분식류 43.6점, 빵류 44.7점, 과일 및 과일 주스 46.6점, 우유 및 유제품 46.3점, 과자류 43.1점, 패스트푸드 42.4점, 청량음료 45.5점으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다( $p<0.001$ ).

간식준비에서는 집에서 만든 것 46.2점, 어머니가 사 놓은 것 45.0점, 자신이 가게에서 산 것 43.4점으로 나타났으며, 유의한 차이를 보였다( $p<0.001$ ).



<표20> 간식 실태에 따른 식행동 점수

Mean±SD

항목	규칙적인 식행동점수	균형적인 식행동점수	건강관련 식행동 및 생활습관	식행동점수	
간식횟수	1회	8.80±1.42 <sup>b</sup>	19.12±2.35 <sup>b</sup>	17.20±2.37 <sup>c</sup>	45.10±4.34 <sup>b</sup>
	2회	8.61±1.46 <sup>ab</sup>	18.96±2.27 <sup>ab</sup>	16.42±2.49 <sup>b</sup>	43.99±4.54 <sup>b</sup>
	3회 이상	8.35±1.60 <sup>a</sup>	18.48±2.32 <sup>a</sup>	15.62±2.72 <sup>a</sup>	42.45±4.69 <sup>a</sup>
	전혀 먹지 않는다	8.36±1.54 <sup>a</sup>	18.81±2.61 <sup>ab</sup>	17.38±2.43 <sup>c</sup>	44.55±4.60 <sup>b</sup>
	F-value	3.735*	2.110*	14.701***	10.671*
간식 먹는 시간	아침식사 전에	8.50±1.96 <sup>a</sup>	19.40±1.65 <sup>b</sup>	16.30±3.34	44.20±3.29 <sup>a</sup>
	아침식사와 점심식사 사이에	8.09±1.61 <sup>a</sup>	18.07±2.21 <sup>a</sup>	16.54±2.31	42.70±4.30 <sup>a</sup>
	점심식사와 저녁식사 사이에	8.75±1.39 <sup>a</sup>	19.13±2.35 <sup>ab</sup>	16.71±2.56	44.59±4.53 <sup>a</sup>
	저녁식사 후에	8.63±1.57 <sup>a</sup>	18.76±2.24 <sup>ab</sup>	16.80±2.42	44.19±4.67 <sup>a</sup>
	F-value	3.410*	4.163**	0.242	2.956*
식사를 못하는 경우	거의 없다	8.80±1.43 <sup>b</sup>	19.34±2.23 <sup>b</sup>	17.13±2.56 <sup>b</sup>	45.27±4.46 <sup>c</sup>
	가끔 있다	8.53±1.47 <sup>b</sup>	18.57±2.26 <sup>b</sup>	16.22±2.27 <sup>b</sup>	43.32±4.14 <sup>b</sup>
	많이 있다	7.82±1.74 <sup>a</sup>	16.24±2.33 <sup>a</sup>	14.00±2.50 <sup>a</sup>	38.06±5.11 <sup>a</sup>
	F-value	6.118*	23.491***	23.094***	36.495***
간식먹는 이유	배가 고파서	8.81±1.40 <sup>b</sup>	18.85±2.31	16.63±2.52 <sup>ab</sup>	44.28±4.31 <sup>a</sup>
	식사를 위해서	7.50±1.73 <sup>a</sup>	18.75±2.22	18.25±1.71 <sup>c</sup>	44.50±4.51 <sup>a</sup>
	친구들과 어울릴 때	8.30±1.46 <sup>a</sup>	19.15±2.09	16.96±2.05 <sup>abc</sup>	44.41±4.12 <sup>a</sup>
	습관적으로	8.50±1.52 <sup>b</sup>	19.18±2.40	16.13±2.52 <sup>a</sup>	43.82±4.67 <sup>a</sup>
	건강을 위해서	8.86±1.44 <sup>b</sup>	19.25±2.33	17.81±2.40 <sup>bc</sup>	45.92±4.79 <sup>a</sup>
	심심해서	8.61±1.61 <sup>b</sup>	18.92±2.28	16.41±2.44 <sup>ab</sup>	43.93±4.46 <sup>a</sup>
	먹을 것이 있어서	8.46±1.51 <sup>b</sup>	18.93±2.54	16.36±2.74 <sup>ab</sup>	43.75±5.25 <sup>a</sup>
	F-value	2.578*	0.637	5.029***	2.597*
간식 종류	분식류	8.64±1.46 <sup>a</sup>	18.85±2.33 <sup>a</sup>	16.08±2.50 <sup>ab</sup>	43.59±4.31 <sup>ab</sup>
	빵류	8.76±1.46 <sup>a</sup>	18.95±2.17 <sup>a</sup>	17.01±2.67 <sup>abc</sup>	44.72±4.50 <sup>ab</sup>
	과일 및 과일 주스	8.88±1.36 <sup>a</sup>	19.75±2.01 <sup>a</sup>	17.95±2.26 <sup>c</sup>	46.58±3.85 <sup>c</sup>
	우유 및 유제품	8.86±1.40 <sup>a</sup>	19.58±2.06 <sup>a</sup>	17.85±2.58 <sup>c</sup>	46.29±4.57 <sup>c</sup>
	과자류	8.50±1.52 <sup>a</sup>	18.56±2.56 <sup>a</sup>	16.06±2.15 <sup>ab</sup>	43.11±4.51 <sup>ab</sup>
	패스트푸드	8.42±1.38 <sup>a</sup>	18.42±1.51 <sup>a</sup>	15.58±2.43 <sup>a</sup>	42.42±3.75 <sup>a</sup>
	청량음료	9.00±1.79 <sup>a</sup>	19.17±0.75 <sup>a</sup>	17.33±3.39 <sup>bc</sup>	45.50±4.14 <sup>b</sup>
	F-value	1.439*	4.854***	14.192***	12.795***
간식 준비	집에서 만든 것	9.01±1.28 <sup>b</sup>	19.61±2.11 <sup>c</sup>	17.53±2.79 <sup>b</sup>	46.15±4.40 <sup>c</sup>
	어머니가 사 놓은 것	8.86±1.38 <sup>b</sup>	19.18±2.22 <sup>bc</sup>	16.95±2.55 <sup>b</sup>	44.99±4.40 <sup>b</sup>
	자신이 가게에서 산 것	8.46±1.49 <sup>a</sup>	18.69±2.42 <sup>ab</sup>	16.20±2.28 <sup>a</sup>	43.35±4.31 <sup>a</sup>
	기타	8.23±1.79 <sup>a</sup>	18.33±2.41 <sup>a</sup>	16.88±2.62 <sup>b</sup>	43.44±5.38 <sup>a</sup>
	F-value	7.597***	6.300***	9.000***	13.501***

1) <sup>abc</sup> Duncan multiple comparison 결과 유의적인 차이를 보이는 집단

(<sup>abc</sup> : 서로 다른 문자는 유의한 차이가 있는 것을 표시함.)

\*p<0.05 \*\*\* p<0.001

③ 외식에 따른 식행동 점수

외식에 따른 식행동 점수 분석 결과(표21), 매일 44.2점, 일주일에 3번 이상 43.7점, 일주일에 1~2번 정도 43.5점, 한달에 2~3회 정도 45.3점, 안한다 44.6점이 나타났으며, 유의한 차이를 보였다(p<0.01).

외식 선호도에서는 양식이 44.4점, 중식 43.5점, 일식 44.8점 한식 45.1점, 패스트푸드 42.1점, 분식 44.4점으로 나타났으며 유의한 차이를 보였다(p<0.001).

<표21> 외식에 따른 식행동 점수

Mean±SD

항목	규칙적인 식행동 점수	균형적인 식행동 점수	건강관련 식행동 및 생활습관	식행동 점수	
외식횟수	매일	9.50±1.23 <sup>b</sup>	20.00±1.55	14.67±2.42 <sup>a</sup>	44.17±2.93 <sup>a</sup>
	일주일에 3번 이상	8.62±1.42 <sup>ab</sup>	18.87±2.48 <sup>ab</sup>	16.18±3.18 <sup>b</sup>	43.67±5.37 <sup>a</sup>
	일주일에 1~2번 정도	8.48±1.49 <sup>a</sup>	18.89±2.20 <sup>ab</sup>	16.12±2.57 <sup>b</sup>	43.49±4.26 <sup>a</sup>
	한달에 2~3회 정도	8.63±1.45 <sup>ab</sup>	18.95±2.34 <sup>ab</sup>	16.72±2.43 <sup>bc</sup>	44.31±4.41 <sup>a</sup>
	한달에 1번 정도	8.79±1.49 <sup>ab</sup>	19.13±2.38 <sup>ab</sup>	18.15±2.93 <sup>bc</sup>	45.29±4.58 <sup>a</sup>
	안 한다	8.60±1.54 <sup>ab</sup>	17.80±2.88 <sup>a</sup>	16.76±2.52 <sup>c</sup>	44.55±5.90 <sup>a</sup>
F-value	1.377 <sup>*</sup>	1.511 <sup>*</sup>	7.980 <sup>***</sup>	3.589 <sup>**</sup>	
외식선호도	양식	8.70±1.38 <sup>b</sup>	18.83±2.33 <sup>ab</sup>	16.81±2.47 <sup>b</sup>	44.35±4.41 <sup>b</sup>
	중식	8.50±1.55 <sup>ab</sup>	18.60±2.56 <sup>ab</sup>	16.39±2.63 <sup>ab</sup>	43.48±4.92 <sup>ab</sup>
	일식	8.54±1.68 <sup>ab</sup>	19.20±2.15 <sup>ab</sup>	17.02±2.37 <sup>b</sup>	44.75±4.28 <sup>b</sup>
	한식	8.82±1.46 <sup>b</sup>	19.29±2.20 <sup>b</sup>	17.01±2.39 <sup>b</sup>	45.13±4.25 <sup>b</sup>
	패스트푸드	8.10±1.36 <sup>a</sup>	18.37±2.70 <sup>a</sup>	15.61±2.59 <sup>a</sup>	42.08±5.06 <sup>a</sup>
	분식	8.43±1.65 <sup>ab</sup>	19.48±2.27 <sup>b</sup>	16.43±2.45 <sup>ab</sup>	44.35±3.88 <sup>b</sup>
	기타	8.55±1.31 <sup>ab</sup>	18.71±2.27 <sup>ab</sup>	16.48±2.59 <sup>ab</sup>	43.75±4.52 <sup>b</sup>
F-value	2.653 <sup>*</sup>	2.793 <sup>*</sup>	3.514 <sup>**</sup>	5.382 <sup>***</sup>	

1) <sup>ab</sup> Duncan multiple comparison 결과 유의적인 차이를 보이는 집단  
(<sup>ab</sup> : 서로 다른 문자는 유의한 차이가 있는 것을 표시함.)

\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\* p<0.001

④ 편식에 따른 식행동 점수

편식에 따른 식행동 점수를 분석한 결과(표22), 편식정도에서 ‘전혀 편식하지 않는다’가 46.5점, ‘가려먹는 음식이 조금 있다’가 44.4점, ‘가려먹는 음식이 많다’ 41.4점이 나타났으며, 유의한 차이를 보였다(p<0.001).

편식 이유는 입맛에 맞지 않아서 43.5점, 독특한 냄새가 싫어서 45.0점, 알레르기가 있어서 46.4점, 살찌는 게 두려워서 42.8점, 먹어본 경험이 없어서 44.4점, 나쁜 기억 때문에 45.3점, 부모님이 안 드셔서 47.0점, 소화가 잘 안돼서 47.0점으로 나타나 유의한 차이가 보였다(p<0.001).

편식하는 식품은 채소류 42.6점, 생선류 44.2점, 콩류 44.3점, 김치류 42.1점, 육류 46.7점, 모두 잘 먹는다 46.6점으로 나타났으며, 유의한 차이를 보였다(p<0.001). 편식습관에 대한 인식은 ‘고쳐야 한다’ 44.9점, ‘고치지 않아도 된다’ 44.6점, ‘모르겠다’ 43.1점으로 나타났으며 유의한 차이가 나타났다((p<0.001).

<표22> 편식에 따른 식행동 점수 Mean±SD

항목	규칙적인 식행동 점수	균형적인 식행동 점수	건강관련 식행동 및 생활습관	식행동 점수	
편식정도	전혀 편식하지 않는다	8.811±1.44 <sup>b</sup>	20.08±2.01 <sup>c</sup>	17.62±2.59 <sup>c</sup>	46.51±4.24 <sup>c</sup>
	가려먹는 음식이 조금 있다	8.69±1.42 <sup>b</sup>	18.90±2.23 <sup>b</sup>	16.85±2.36 <sup>b</sup>	44.44±4.25 <sup>b</sup>
	가려먹는 음식이 많다	8.26±1.67 <sup>a</sup>	17.83±2.65 <sup>a</sup>	15.30±2.53 <sup>a</sup>	41.40±4.68 <sup>a</sup>
	F-value	5.521 <sup>**</sup>	35.441 <sup>***</sup>	32.775 <sup>***</sup>	49.329 <sup>***</sup>
편식이유	입맛에 맞지 않아서(맛이 없어서)	8.54±1.45 <sup>abc</sup>	18.54±2.33 <sup>ab</sup>	16.37±2.48 <sup>a</sup>	43.45±4.43 <sup>ab</sup>
	독특한 냄새가 싫어서	8.91±1.43 <sup>bcd</sup>	19.23±1.84 <sup>ab</sup>	16.81±2.33 <sup>a</sup>	44.95±3.87 <sup>ab</sup>
	알레르기가 있어서	9.13±1.69 <sup>bcd</sup>	19.20±2.27 <sup>ab</sup>	18.07±2.25 <sup>ab</sup>	46.40±4.95 <sup>ab</sup>
	살찌는 게 두려워서	7.38±2.07 <sup>a</sup>	17.25±2.44 <sup>a</sup>	18.13±2.59 <sup>ab</sup>	42.75±4.53 <sup>ab</sup>
	먹어본 경험이 없어서	8.52±1.64 <sup>abc</sup>	19.16±2.09 <sup>ab</sup>	16.73±2.54 <sup>a</sup>	44.41±4.60 <sup>ab</sup>
	나쁜 기억 때문에	8.95±1.30 <sup>bcd</sup>	19.44±2.34 <sup>ab</sup>	16.87±2.01 <sup>a</sup>	45.25±3.93 <sup>ab</sup>
	부모님이 안 드셔서	10.00±0.00 <sup>d</sup>	17.50±2.54 <sup>ab</sup>	19.50±2.12 <sup>b</sup>	47.00±1.41 <sup>b</sup>
	소화가 잘 안 돼서	9.73±1.49 <sup>cd</sup>	19.64±1.75 <sup>b</sup>	17.64±2.69 <sup>ab</sup>	47.00±3.95 <sup>b</sup>
	기타	7.87±1.58 <sup>ab</sup>	17.57±3.22 <sup>ab</sup>	16.74±2.85 <sup>a</sup>	42.17±6.07 <sup>a</sup>
F-value	3.566 <sup>***</sup>	3.246 <sup>**</sup>	2.378 <sup>*</sup>	3.775 <sup>***</sup>	
편식하는 식품	채소류	8.41±1.51 <sup>a</sup>	18.30±2.27 <sup>b</sup>	15.90±2.31 <sup>a</sup>	42.61±4.10 <sup>a</sup>
	생선류	8.54±1.50 <sup>a</sup>	18.96±2.37 <sup>b</sup>	16.74±2.51 <sup>a</sup>	44.24±4.80 <sup>b</sup>
	콩류	8.69±1.47 <sup>a</sup>	18.88±2.13 <sup>b</sup>	16.71±2.41 <sup>a</sup>	44.27±4.06 <sup>b</sup>
	김치류	8.50±1.53 <sup>a</sup>	17.30±2.91 <sup>a</sup>	16.28±3.02 <sup>a</sup>	42.09±5.35 <sup>a</sup>
	육류	8.77±0.97 <sup>a</sup>	19.95±2.06 <sup>c</sup>	17.95±2.36 <sup>b</sup>	46.68±4.01 <sup>c</sup>
	모두 잘 먹는다	8.92±1.41 <sup>a</sup>	20.03±2.09 <sup>c</sup>	17.69±2.41 <sup>b</sup>	46.64±4.21 <sup>c</sup>
	F-value	2.640 <sup>*</sup>	18.256 <sup>***</sup>	12.038 <sup>***</sup>	21.280 <sup>***</sup>
편식습관에 대한 인식	고쳐야 한다	8.75±1.48 <sup>a</sup>	19.17±2.28 <sup>b</sup>	16.99±2.48 <sup>b</sup>	44.90±4.45 <sup>b</sup>
	고치지 않아도 된다	8.53±1.37 <sup>a</sup>	19.17±2.40 <sup>b</sup>	16.89±2.95 <sup>b</sup>	44.58±4.83 <sup>b</sup>
	모르겠다	8.45±1.46 <sup>a</sup>	18.45±2.41 <sup>a</sup>	16.21±2.41 <sup>a</sup>	43.11±4.47 <sup>a</sup>
	F-value	3.731 <sup>**</sup>	8.134 <sup>***</sup>	8.059 <sup>***</sup>	13.363 <sup>***</sup>

1) <sup>ab</sup> Duncan multiple comparison 결과 유의적인 차이를 보이는 집단  
(<sup>ab</sup> : 서로 다른 문자는 유의한 차이가 있는 것을 표시함.)

\*\*\* p<0.001

#### 4. 영양지식

##### 1) 영양지식 정보급원

영양지식 정보급원에 대한 조사 결과는 <표25>와 같이 학교급식으로 인한 교육자료(가정통신문) 29.3%가 나왔으며, 학교 수업 시간은 26.2%, 관심없다 15.1%, TV, 라디오 13.4%, 가족 9.3%, 인터넷 6.2, 친구 0.5%가 나타났다.

영양지식의 정보 급원으로써의 학교 교육자료의 비율인 높지 않아 학령기 아동들을 위한 학교 영양교육이 영양교사에 의해 활성화 될 수 있는 방안이 강구되어야 할 것으로 사료된다.

<표23> 영양지식 정보급원

n=852

항목	빈도	%
학교수업시간	223	26.2
가족	79	9.3
TV,라디오	114	13.4
인터넷	53	6.2
친구	4	0.5
학교급식으로 인한 교육자료(가정통신문)	250	29.3
관심 없다	129	15.1

##### 2) 일반사항에 따른 영양지식

일반사항에 따른 영양지식 분석 결과(표24), 총 26점 만점에 대해 남학생 18.4 점, 여학생 19.2점으로 나타나 여학생의 점수가 유의적으로 높게 나타났고 ( $p<0.05$ ), 학년에 있어서는 6학년(19.2점)이 5학년(18.3점) 보다 유의적으로 높게 나타났으며( $p<0.01$ ), 도시 거주 학생들의 점수(19.1점)가 농촌 거주 학생들(18.4 점)에 비해서 유의적으로 높았고( $p<0.05$ ), 아버지 학력이 높을수록 영양지식 점수가 높게 나타났다( $p<0.05$ ). 정확도에 있어서는 남학생 85.4% 여학생 89.6%로 나타나 여학생이 남학생에 비해 유의적으로 높게 나타났고( $p<0.001$ ), 정확도는 6

학년(88.4%)이 5학년(86.4%)에 비해 유의적으로 높음을 알 수 있었다( $p<0.05$ ).

<표24>일반사항에 따른 영양지식 Mean±SD

변인	항목	영양지식	인지도	정확도
성별	남	18.37±4.98	82.58±18.90	85.37±12.17
	여	19.16±4.09	82.40±15.85	89.61±10.59
	t-value	-2.555*	0.157	-5.425***
학년	5학년	18.31±4.62	81.70±17.94	86.44±12.98
	6학년	19.21±4.51	83.33±16.98	88.44±9.9
	t-value	-2.877**	-1.358	-2.532*
지역	도시	19.06±4.56	83.77±16.88	87.30±10.76
	농촌	18.4±4.6	81.09±18.04	87.54±12.51
	t-value	2.098*	2.24	-0.307
부 학 력	중졸	16.85±5.87 <sup>a)</sup>	73.78±23.83 <sup>a)</sup>	88.01±11.66
	고졸	18.75±4.60 <sup>b)</sup>	82.17±17.43 <sup>b)</sup>	87.88±12.69
	대졸	19.18±4.29 <sup>b)</sup>	84.54±16.13 <sup>b)</sup>	87.22±10.95
	대학원졸	19.52±4.64 <sup>b)</sup>	85.40±18.25 <sup>b)</sup>	87.68±9.99
	F-value	3.156*	4.705**	0.205

1) <sup>ab</sup> Duncan multiple comparison 결과 유의적인 차이를 보이는 집단  
(<sup>ab</sup> : 서로 다른 문자는 유의한 차이가 있는 것을 표시함.)

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$

2) 1 - 맞다 / 0 - 틀리다, 모르겠다

3) 인지도(%)= '예' 혹은 '아니오'에 표시한 문항수/전체문항수×100

4) 정확도(%)= 정답의 수/ '예' 혹은 '아니오'에 표시한 문항수×100



### 3) 식생활 실태에 따른 영양지식 점수

#### (1) 아침 식사 및 저녁 식사 실태에 따른 영양지식 점수

아침 식사 및 저녁 식사 실태에 따른 영양지식 점수 분석결과(표25), 아침식사 횟수에서 '매일 먹는다'가 19.1점, 저녁식사 횟수에서 '매일 먹는다' 19.2점으로 영양지식 점수가 유의적으로 높게 나타나 유의한 차이를 보였다( $p<0.05$ ). 아침식사 파트너에서는 '가족모두'(19.5)점인 경우 영양지식 점수가 가장 높았고( $p<0.05$ ). 저녁식사 파트너에서도 '가족모두'가 19.3점으로 가장 높은 점수를 보여 주었다( $p<0.001$ ).

<표25> 아침 식사 및 저녁 식사 실태에 따른 영양지식 점수 Mean±SD

항목	구분	영양지식점수	F-value
아침식사 횟수	매일 먹는다	19.05±4.68 <sup>a</sup>	2.711*
	주 4~5회	19.07±4.47 <sup>a</sup>	
	주 2~3회	17.78±4.39 <sup>a</sup>	
	주 1회 이하	18.11±4.48 <sup>a</sup>	
아침식사 파트너	가족 모두	19.53±4.29 <sup>a</sup>	2.407*
	부모님과 함께	18.99±4.50 <sup>a</sup>	
	형제, 자매끼리	18.55±4.58 <sup>a</sup>	
	조부모님과 함께	18.20±4.73 <sup>a</sup>	
	혼자	18.05±5.03 <sup>a</sup>	
	기타	18.96±3.68 <sup>a</sup>	
저녁식사 횟수	매일 먹는다	19.21±4.35 <sup>a</sup>	7.288*
	주 4~5회	17.97±4.94 <sup>a</sup>	
	주 3회이하	18.23±3.53 <sup>a</sup>	
저녁식사 파트너	가족 모두	19.28±4.31 <sup>b</sup>	5.265***
	부모님과 함께	17.60±4.79 <sup>b</sup>	
	형제, 자매끼리	18.32±4.59 <sup>b</sup>	
	조부모님과 함께	15.00±4.4 <sup>a</sup>	
	혼자	18.51±4.66 <sup>b</sup>	
	기타	17.73±5.75 <sup>b</sup>	

1) <sup>ab</sup> Duncan multiple comparison 결과 유의적인 차이를 보이는 집단

(<sup>ab</sup>: 서로 다른 문자는 유의한 차이가 있는 것을 표시함.)

\* $p<0.05$  \*\*\*  $p<0.001$

(2) 간식실태에 따른 영양지식 점수

간식실태에 따른 영양지식 점수 분석 결과(표 26), 간식 먹는 시간에서는 ‘점심 식사와 저녁식사 사이’가 19.2점으로 가장 높게 나타났고, 유의한 차이를 보였다 ( $p<0.001$ ). 간식 섭취로 인해 식사를 못하는 경우는 ‘거의 없다’가 19.1점으로 나타나 유의한 차이를 보였다( $p<0.05$ ).

<표26> 간식실태에 따른 영양지식 점수 Mean±SD

항목	영양지식점수	F-value
간식 먹는 시간	아침식사 전에	15.70±5.76 <sup>a</sup>
	아침식사와 점심식사 사이에	16.93±4.44 <sup>ab</sup>
	점심식사와 저녁식사 사이에	19.24±4.28 <sup>c</sup>
	저녁식사 후에	18.41±4.81 <sup>bc</sup>
식사를 못하는 경우	거의 없다	19.13±4.38 <sup>b</sup>
	가끔 있다	18.60±4.53 <sup>b</sup>
	많이 있다	15.12±4.85 <sup>a</sup>

1) <sup>abc</sup> Duncan multiple comparison 결과 유의적인 차이를 보이는 집단  
(<sup>abc</sup> : 서로 다른 문자는 유의한 차이가 있는 것을 표시함.)

\* $p<0.05$  \*\*\*  $p<0.001$

(3) 편식 실태에 따른 영양지식 점수

편식 실태에 따른 영양지식 점수 분석한 결과(표27), 나쁜 기억 때문에(20.2점)으로 가장 높은 점수를 나타냈고, 그 다음으로 소화가 잘 안 돼서(20.1점)였으며, 유의한 차이를 보였다( $p<0.05$ ). 편식하는 식품에 있어서는 김치류의 경우(17.5점)가 가장 낮은 점수를 나타냈으며( $p<0.05$ ), 편식습관에 대한 인식은 고쳐야 한다는 경우가 19.4점으로 가장 높은 점수가 보여주었다( $p<0.001$ ).

<표27>편식 실태에 따른 영양지식 점수

Mean±SD

항목	영양지식점수	F-value	
편식이유	입맛에 맞지 않아서(맛이 없어서)	18.69±4.60 <sup>a</sup>	2.353*
	독특한 냄새가 싫어서	18.44±4.61 <sup>a</sup>	
	알레르기가 있어서	18.73±4.33 <sup>a</sup>	
	살찌는 게 두려워서	15.50±6.82 <sup>a</sup>	
	먹어본 경험이 없어서	17.50±4.53 <sup>a</sup>	
	나쁜 기억 때문에	20.16±4.20 <sup>a</sup>	
	부모님이 안 드셔서	19.50±4.95 <sup>a</sup>	
	소화가 잘 안 돼서	20.09±5.15 <sup>a</sup>	
	기타	17.13±5.87 <sup>a</sup>	
편식하는 식품	채소류	18.58±4.80 <sup>ab</sup>	2.541*
	생선류	19.39±4.31 <sup>ab</sup>	
	콩류	18.30±4.75 <sup>ab</sup>	
	김치류	17.46±4.97 <sup>a</sup>	
	육류	19.41±4.86 <sup>ab</sup>	
	모두 잘 먹는다	19.33±4.10 <sup>ab</sup>	
편식습관에 대한 인식	고쳐야 한다	19.34±4.17 <sup>b</sup>	14.357***
	고치지 않아도 된다	17.26±5.53 <sup>a</sup>	
	모르겠다	17.68±5.08 <sup>a</sup>	

1) <sup>abc</sup> Duncan multiple comparison 결과 유의적인 차이를 보이는 집단  
 (<sup>abc</sup> : 서로 다른 문자는 유의한 차이가 있는 것을 표시함.)

\*p<0.05 \*\*\* p<0.001

## 6. 각 요인별 상관관계

각 변수들 간의 상관관계를 분석한 결과(표28), 남학생의 경우 나의 체격도와 체중균분포는 양의 상관관계( $r=0.638, p<0.01$ ) 균형적인 식행동 점수와 규칙적인 식행동 점수는 양의 상관관계( $r=0.329, p<0.01$ ), 건강관련 식행동 및 생활습관 점수와 양의 상관관계( $r=0.212, p<0.01$ ), 식행동 총점 평균과 양의 상관관계( $r=0.754, p<0.01$ ), 영양지식 점수와 양의 상관관계( $r=0.279, p<0.01$ )를 나타냈다. 규칙적인 식행동 점수는 양의 상관관계( $r=0.329$ ), 영양지식 점수와 양의 상관관계( $r=0.163, p<0.01$ )를 나타냈다. 건강관련 및 생활습관 점수는 식행동 총점 평균과 양의 상관관계( $r=0.725, p<0.01$ ) 나타냈다. 식행동 총점 평균은 영양지식점수와 양의 상관관계( $r=0.202, p<0.01$ )를 나타냈다.

여학생의 경우 체중균 분포는 나의 체격도와 양의 상관관계( $r=0.564, p<0.01$ ), 체중만족도와 음의 상관관계( $r=-0.221, p<0.01$ ) 체중만족도는 건강관련 및 생활습관 점수는 식행동 총점 평균과 양의 상관관계( $r=0.113, p<0.05$ )를 나타냈다. 균형적인 식행동은 규칙적인 식행동 점수는 양의 상관관계( $r=0.387, p<0.01$ ), 건강관련 및 생활습관 점수와는 양의 상관관계( $r=0.309, p<0.01$ ), 식행동 점수와 양의 상관관계( $r=0.795, p<0.01$ ), 영양지식점수와 양의 상관관계( $r=0.327, p<0.01$ )를 나타냈다. 규칙적인 식행동 점수는 건강관련 식행동 및 생활습관점수와 양의 상관관계( $r=0.199, p<0.01$ ), 식행동 점수와 양의 상관관계( $r=0.617, p<0.01$ ), 영양지식 점수와 양의 상관관계( $r=0.234, p<0.01$ )를 나타냈다. 건강관련 및 생활습관 점수는 식행동 점수와 양의 상관관계( $r=0.753, p<0.01$ ) 나타냈다. 영양지식 점수와 양의 상관관계 ( $r=0.125, p<0.05$ ), 식행동 총점 평균은 영양지식점수와 양의 상관관계( $r=0.307, p<0.01$ )를 나타냈다. 남·여 모두 식행동과 영양지식은 양의 상관관계를 가지고 있으며 영양지식이 높을수록 식행동이 양호한 것으로 조사되었다. 이향숙<sup>70)</sup>의 연구에서와 같이 일치한 결과이다. 여학생인 경우 비만도가 높을수록 체중이 만족하지 못하고, 체중 만족할수록 식행동 점수와 영양지식 점수가 높게 나타났다.

<표28> 각 요인별 상관관계

항목	비만도		나의 체격		체중만족도		균형적인 식행동		규칙적인 식행동		건강관련 식행동 및 생활 습관		식행동		영양지식		
	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	남	여	
비만도	1	1															
나의 체격	0.638**	0.564**	1	1													
체중만족도	-0.087	-0.221**	-0.010	-0.290**	1	1											
균형적인 식행동	0.09	-0.053	0.069	-0.053	0.042	0.097	1	1									
규칙적인 식행동	0.49	-0.012	0.062	-0.045	-0.012	0.009	0.329**	0.387**	1	1							
건강관련 식행동 및 생활 습관	0.000	0.036**	0.028	0.000	0.088	0.113*	0.212**	0.309**	0.119**	0.199**	1	1					
식행동	0.021	-0.11	0.073	-0.041	-0.068	0.113*	0.754**	0.795**	0.571**	0.617**	0.725**	0.753**	1	1			
영양지식	0.024	-0.014	0.004	-0.016	0.022	-0.089	0.279**	0.327**	0.163**	0.234**	0.004**	0.125**	0.202**	0.307**	1	1	

\* p<0.05, \*\* p<0.01  
Pearson's correlation coefficient

## V. 결론 및 제언

본 연구는 제주지역 초등학교 5, 6학년 학생 852명(남학생 441명, 여학생 411명)을 대상으로 식생활 실태, 식행동 및 영양지식에 관한 실태를 조사·분석함으로써 학령기 아동의 바람직한 식습관 형성을 위한 영양교육 방안을 모색하기 위한 기초자료를 제공하고자 하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 조사대상의 비만도에 의한 체중군 분포에 있어서는 정상체중군(48.6%)이 가장 많았고, 저체중군(27.6%), 과체중군(12.6%), 비만군(11.3%)의 순으로 나타났으며 남학생의 비만율이 유의적으로 높았다( $p < 0.01$ ).

둘째, 조사대상의 식생활 실태에 있어서는 아침식사 파트너의 경우 가족 모두(34.2%), 형제·자매끼리(30.6%), 혼자(19.2%), 부모님과 함께(11.5%)순으로 나타났고 남녀 간에 유의한 차이를 보였으며( $p < 0.05$ ), 아침식사를 거르는 이유는 시간이 없어서(24.1%)의 비율이 가장 높았고 여학생의 비율(30.2%)이 남학생(18.4%)보다 유의적으로 높게 나타났다( $p < 0.01$ ). 저녁식사 파트너에 있어서는 ‘가족 모두’에 대해 영양교육 경험이 있는 학생의 비율(65.5%)이 영양교육 경험이 없는 학생의 비율(58.9%) 보다 유의적으로 높았다( $p < 0.05$ ).

셋째, 조사대상의 간식 실태에 있어서는 간식 횟수의 경우 1회(47.5%)가 가장 많았고, 2회(33.1%), 3회 이상(12.0%), 전혀 먹지 않는다(4.7%)의 순으로 나타났고, 과체중 및 비만군 학생들의 간식횟수가 정상 및 저체중군에 비해 유의적으로 적게 나타났는데( $p < 0.01$ ) 체중이 많이 나가는 아동들이 체중조절을 위해 간식 횟수를 자제하기 때문인 것으로 사료된다.

넷째, 조사대상의 편식실태에 있어서는 편식하는 식품의 경우 콩류(31.1%), 채소류(22.7%), 생선류(15.3%), 김치류(5.4%), 육류(2.6%)의 순임을 알 수 있었고, ‘모두 잘 먹는다’라고 응답한 아동들의 비율도 23.0%로 나타났으며, 콩류에 대해서는 여학생(33.6%)이 남학생(28.8%)보다 편식을 많이 하는 것으로 나타났다( $p < 0.001$ ). 자신의 편식습관에 대한 아동들의 인식에 있어서는 ‘고쳐야 한다’의

경우 영양 교육을 받은 학생의 비율(67.9%)이 영양교육을 받지 않은 학생들의 비율(61.0%) 보다 유의적으로 높았다( $p < 0.05$ ).

다섯째, 조사대상의 일반사항에 따른 식행동 점수를 분석한 결과, 부모 및 조부모와 함께 살고 있는 학생들의 점수가 45.4점으로 가장 높게 나타났고( $p < 0.05$ ), 어머니가 식사를 준비해주는 학생들의 점수가 44.7점으로 가장 높았다( $p < 0.01$ ). 또한, 아버지( $p < 0.001$ )와 어머니( $p < 0.01$ )의 학력이 낮을수록 식행동 점수가 유의적으로 낮게 나타났다.

여섯째, 조사대상의 식생활 실태에 따른 식행동 점수에 있어서는 아침식사와 저녁식사를 매일 먹는 학생들의 식행동 점수가 유의적으로 높게 나타났고( $p < 0.001$ ), 외식을 한 달에 1번 정도 하는 학생들의 식행동 점수가 유의적으로 높았다( $p < 0.01$ ). 패스트푸드를 선호하는 학생들( $p < 0.001$ ), 가려먹는 음식이 많은 학생들( $p < 0.001$ )과 채소류를 편식하는 학생들( $p < 0.001$ )의 식행동 점수가 유의적으로 낮음을 알 수 있었다.

일곱째, 조사대상의 영양지식점수는 총 26점 만점에 대해 남학생 18.4점, 여학생 19.2점으로 나타나 여학생의 점수가 유의적으로 높았고( $p < 0.05$ ) 6학년(19.2점)이 5학년(18.3점) 보다 유의적으로 높게 나타났으며( $p < 0.01$ ) 도시 거주 학생들의 점수(19.1점)가 농촌 거주 학생들(18.4점)에 비해서 유의적으로 높았고( $p < 0.05$ ) 아버지 학력이 높을수록 영양지식 점수가 높게 나타났다( $p < 0.05$ ). 정확도에 있어서도 남학생 85.4% 여학생 89.6%로 나타나 여학생이 남학생에 비해 유의적으로 높게 나타났고( $p < 0.001$ ), 정확도는 6학년(88.4%)이 5학년(86.4%)에 비해 유의적으로 높음을 알 수 있었다( $p < 0.05$ ).

여덟째, 조사대상의 식생활 실태에 따른 영양지식 점수에 있어서는 아침식사와 저녁식사를 매일 먹는 학생들( $p < 0.05$ ), 점심식사와 저녁식사 사이에 간식을 하는 학생들( $p < 0.01$ )과 편식습관은 고쳐야 한다고 응답한 학생들( $p < 0.01$ )의 점수가 유의적으로 높았다. 한편, 편식하는 식품에서는 '김치류'라고 응답한 학생들의 점수가 17.5점으로 유의적으로 낮게 나타났다( $p < 0.05$ ).

아홉째, 각 변수들 간의 상관관계를 분석한 결과, 남학생의 경우 균형적인 식행동 점수는 규칙적인 식행동 점수( $p < 0.01$ ), 건강관련 식행동 및 생활습관 점수( $p < 0.05$ ), 식행동 총점 평균( $p < 0.05$ ), 영양지식 점수( $p < 0.01$ )와 양의 상관관계를

나타냈고, 규칙적인 식행동은 건강관련 식행동 및 생활습관점수( $p < 0.01$ ), 식행동 총점 평균( $p < 0.01$ ), 영양지식 점수( $p < 0.01$ )와 양의 상관관계를 나타냈으며, 건강관련 및 생활습관 점수와 식행동 총점 평균( $p < 0.01$ ), 식행동 총점 평균과 영양지식 점수( $p < 0.01$ )도 양의 상관관계를 나타냈다. 여학생의 경우 체중군 분포와 체중만족도는 음의 상관관계( $p < 0.01$ ), 체중만족도는 건강관련 식행동 및 생활습관 점수, 식행동 총점 평균과 양의 상관관계( $p < 0.05$ ), 균형적인 식행동 점수는 규칙적인 식행동 점수( $p < 0.01$ ), 건강관련 식행동 및 생활습관 점수( $p < 0.01$ ), 식행동 총점 평균( $p < 0.01$ ), 영양지식 점수( $p < 0.01$ )와는 양의 상관관계, 규칙적 식행동 점수는 건강관련 식행동 및 생활습관 점수( $p < 0.01$ ), 식행동 총점 평균( $p < 0.01$ ), 영양지식 점수( $p < 0.01$ )와는 양의 상관관계, 건강관련 식행동 및 생활습관 점수는 식행동 총점 평균( $p < 0.01$ ), 영양지식 점수( $p < 0.01$ )와는 양의 상관관계, 식행동 총점 평균과 영양지식 점수( $p < 0.01$ )는 양의 상관관계를 보여주었다.

이상의 결과를 보면 조사대상 학생들은 아침·저녁 결식, 편식 등의 식생활 실태에 있어 문제점을 가지고 있으며, 상관관계 분석을 통해 영양지식 점수가 높을수록 식행동 점수가 높음을 알 수 있어 이를 반영한 영양교육 프로그램이 개발되어 보급됨으로써 학령기 아동들을 위한 학교 영양교육이 활성화될 수 있는 방안이 강구되어야 할 것으로 사료된다.

이상과 같은 연구 결과를 바탕으로 한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 조사대상은 초등학교 고학년인 5, 6학년 학생들이었는데 점차 비만 출현 연령이 낮아지고 있으므로 초등학교 저학년들을 대상으로 하는 연구가 수행되어야 하며 초등학생들의 식습관은 가족의 영향을 많이 받으므로 아동의 올바른 식습관 형성을 위해서는 학교와 가정을 연계한 영양교육이 실시되어야 할 것으로 사료된다.

둘째, 학생들의 올바른 식습관 형성을 위한 영양교육을 실시하기 위해서는 학교 현장에서 실천 가능한 영양교육 프로그램이 개발 및 보급되어야 하며 영양(교)사들의 급식업무의 관리와 함께 영양교육을 통해 체계적이고 지속적으로 학생들을 지도할 수 있도록 제도적 뒷받침이 있어야 한다.



## 참고문헌

- 1) 이연숙, 임혁숙, 안홍석, 장남수. 생애주기영양학. 교문사. P243, 2006
- 2) 정혜순 · 김명자, 「학교 급식 유형, 성별 및 학년에 따른 충남 일부지역 초등학생의 식행동에 관한 연구, 대한지역사회영양학회지 11(5) : 608-609. 2006
- 3) 박미정, 초등학생의 식습관과 영양지식 및 건강 상태 조사, 대구카톨릭대학교 석사학위 논문, 2003
- 4) 김정아, 도시와 농촌지역 초등학교 6학년의 식생활과 식습관 비교. 한남대학교 석사학위논문. 2007
- 5) 이원묘. 방향애. 아동들의 기호도와 식습관에 관한 연구(Ⅱ). 대한영양사회학술지. 2(1), 69-80. 1996
- 6) 박영숙외 4인. 영양교육과 상담. 교문사 1998
- 7) 서은나, 김초강. 초등학교 영양교육 실태에 관한 조사 연구. 한국영양학회지. 31(3). 787-798. 1998
- 8) 박남경, 경기도 지역 학교 영양사의 영양교육 실태와 인식에 관한 연구. 이화여대 교육대학원 석사학위 논문, 2006
- 9) 박유화 · 김현희 · 신경희 · 신은경 · 배인숙 · 이연경:전국 초등학교 영양교육 실태 및 영양교사의 영양교육 실시를 위한 학교에서의 인식도 조사. 한국영양학회지. 39(4):403~416
- 10) 서은나, 김초강. 초등학교 영양교육 실태에 관한 조사연구-서울시내 일부 초등학교 교사를 중심으로. 한국영양학회지. 31(4):787-798. 1998
- 11) 김연주, 학교급식을 통한 초등학생과 중학생의 식품기호, 식습관 및 식생활태도의 비교 대구대학교 교육대학원 석사학위논문
- 12) 김은경, 서울과 강릉지역 국민학생의 영양지식에 관한 연구. 한국영양학회지. 1995
- 13) 김순경. 우리 나라 학령기 아동의 영양 실태. 대한영양사회 14-19 (6쪽)  
Vol.217, 2000
- 14) 보건복지부. 식품 등의 표시기준. 식품의약품안전청고시 제 03-27호.

- 보건복지부. 국민건강영양조사. 2006
- 15) 한국보건산업진흥원. 영유아·어린이 및 청소년의 식품섭취량 조사연구(2007년) 최종보고서 정책-식품-2008-50. 2008
  - 16) 이은영. 서울지역 초등학교 고학년 학생의 영양표시 지식수준이 식행동에 미치는 영향. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문. 2008
  - 17) 조우상. 초등학교 고학년 아동의 식생활 행동 및 영양교육에 관한 연구, 동덕여자대학원 석사학위 논문. 2004
  - 18) 학교신체검사규칙(1996)
  - 19) 박중석. 초등학교 비만아동과 관리에 따른 문제점 및 개선방안에 관한 연구. 신라대학교 교육대학원 교육학석사학위 논문. 2000
  - 20) 강재현. 소아기 신체충실도가 성인기의 체질량지수 및 고혈압 이환율에 미치는 영향에 대한 후향적 코호트 연구. 서울대학교 박사학위논문. 1976
  - 21) 한국식품공업협회 식품연구소. 에너지 과잉집단 확산 방지 연구. 전국 국민학교 5학년 영양상태 조사. 1986
  - 22) 정충환 부모의 식습관이 아동의 식습관과 비만에 미치는 영향. 용인교육대학원 교육학과 체육교육 전공. 교육학석사학위. 2003
  - 23) 김혜경, 송재철, 신완철, 유리나, 최석영, 홍순명, 건강과 영양. 1판4쇄. 김호연. 울산대학교 출판부(UUP) 2003
  - 24) 김은경, 남혜원, 박영심, 명춘옥, 이기완. 생활주기영양학. 신광출판사. 187-231, 2003
  - 25) 김숙희 아침식사의 규칙성이 영양소 섭취와 학업성취도, 체력에 미치는 영향. 대한영양사회학술지. 5(2):215-224. 1999
  - 26) Doris Derelian. Breakfast the most important meal of the day. Journal of the Korean Dietetic Association 3(2):211. 1997
  - 27) David P. Wyon. An experimental study of the effects of energy intake at breakfast on the test performance of 10-year-old children in school. Journal of the Korean Dietetic Association 3(2): 212-213. 1997
  - 28) Leila. G.Saldanha. Summary of Global Knowledge on Breakfast. Journal of the Korean Dietetic Association 3(2):214-215 1997

- 29) 국민건강·영양조사 보고서. 보건복지부. 2007
- 30) 이보숙. 초·중·고학생의 식생활 실태 및 인식 비교 연구. 대한영양사회 학술지. 10(3):364-374. 2004
- 31) Horwitz C. Advance I diet and Nutrition : Breakfast eating habits of first and second grade West Jersalem children as correlated with learning achivement and orientation. Jphn Libbey. London. 177-179. 1983
- 32) 김혜원. 학령기 아동의 영양교육을 위한 식습관 조사 연구. 울산대학교 대학원 석사 학위 논문. 2008
- 33) 구재옥. 초등학교 영양교육 실태와 발전방향. 전국영양사 학술대회 자료집 37-71. 1999
- 34) 구복자. 초등실과 영양교육을 위한 아동들의 식습관 조사. 부산대학교 석사학위 논문. 1999
- 35) 김말임. 성장기 자녀를 둔 주부들의 가공식품에 대한 선호도와 구매행동조사. 중앙대학교 석사학위 논문. 2002
- 36) Parraga(1990). Determinats of food consumption. Jorunal of American Dietetic Association 90(5): 661~663
- 37) 서정희. 대전지역 일부 청소년의 영양지식·태도·식행동 간의 관련성. 충남대학교 석사학위 논문. 2000
- 38) 박남경. 경기도 지역 학교 영양사의 영양교육 식태와 인식에 관한 연구, 이화여자대학교 석사학위논문 1952
- 39) 정순자. 초등학교 아동의 편식에 대한 실태 조사. 대한가정학회지. 20(4):108-110. 1982
- 40) 홍양자. 제주시내 초등학교 5학년 어린이의 체격과 식생태에 관한 조사연구 (Ⅱ) 어린이의 체격과 어머니의 식습관(1998). 한국식생활문화학회지. 13(2).141~150. 1998
- 41) 구언희·서정숙. 채소 기피 아동의 영양소 섭취상태와 채소 기피 관련요인. 대한지역사회영양학회지. 10(2).151~162. 2005
- 42) 진정희. 영양교육이 편식 아동에게 미치는 영향. 인천대학교 석사학위 논문. 2001

- 44) 김영희, 서정숙 학교급식에서 편식 아동의 식생활 양상. 대한영양사회학술지. 10(3):345-355. 2004
- 45) 장현숙. 대구·경북지역 남녀 중학생들의 영양지식. 체형인식 및 식행동에 관한 비교 연구. 동아시아 식생활학회지. 12(4):299-306. 2002
- 46) Schwarz NE. Nutrition knowledge, attitudes and practices of high school graduates. J Am Diet Assoc. 66:28. 1975.
- 47) 최경자. 서울시내 여자고등학생들의 환경과 영양지식이 영양섭취 실태에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 논문. 1982
- 48) 김소미. 초등학교 6학년 아동의 사회 인구학적 특성과 체위 특성에 따른 식습관과 영양지식에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 논문. 2002
- 49) 유희정, 송경희 서울시내 주부들의 영양지식과 태도 및 식생활 실태에 관한 조사 연구. 대한가정학회지. 28:47-54. 1990
- 50) 신은숙 서울시내 중학생의 식행동·식태도 및 영양지식에 대한 관련 변인 연구. 숙명여자대학교 석사학위 논문. 1998
- 51) 조진숙. 대입수험생의 식사행동·영양지식·건강상태에 영향을 미치는 요인 및 이들의 상호관계 연구. 충북대학교 석사학위 논문. 1993
- 52) 박정인. 전남지역 초등학교 학생들의 영양지식과 식습관 조사 연구, 순천대학교 대학원 석사학위 논문. 2005
- 53) 이승희. 대구지역 초등학교 학생의 영양 및 위생교육 필요성에 관한 연구, 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문. 2007
- 54) 대한소아과학회, 2007
- 55) 박영숙,이정원,서정숙,이보경,이해상: 영양교육과 상담,교문사 pp 190~192. 2007
- 56) 최은실. 서울지역 일부 초등학교 학생의 영양지식과 식행동 및 음식 기호도에 관한 연구, 명지대학교 석사학위 논문. 2007
- 57) 유옥경.박수희.차연수. 전주지역 초등학교 고학년 남·여학생의 식습관 및 식행동, 영양지식에 관한 연구. 한국식생활문화학회지. 22(6):665-672. 2007
- 58) 박현애, 일부 중학생의 영양교육경험에 따른 식행동, 영양지식 및 체중조절경험 비교. 수원대학교 교육대학원 석사학위 논문. 2007
- 59) 장은아. 비만여성에게 영양교육과 체중조절 운동이 체중감량에 미치는 효과.

- 연세대학교 생활과학대학원. 석사학위논문. 2006
- 60) 이선이(2001). 광주지역 초등학교 아동들의 식습관 및 식품기호도에 관한 조사연구. 한국가정과학회지, 4(1), 46-61.
- 61) 이지은,정인경. 초등학생의 식습관 실태 및 학교 교육과정에서의 영양교육에 대한 인식. 한국가정과학회지. Vol.17, No. 2, pp. 79~93. 2005
- 62) 이재경,가원보,김선경,정영진, 대전시내 초등학교 고학년생의 식습관 및 기호도 실태. 충남생활과학연구지, 13(1), 23-39
- 63) 김은경. 서울시내 일부 초등학교 6학년생들의 체격에 따른 성장변화, 생활습관, 식이섭취상태에 관한 비교연구. 단국대학교 대학원 식품영양학과 석사학위논문, 2000
- 64) 조경자. 부산지역 초등학생의 비만도에 따른 식습관 조사. 한국식생활문화학회지, 19(1),106-117.
- 65) 정성민. 부산지역 초등학생의 영양지식, 식태도 및 식행동에 관한 연구. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.2002
- 66) 이윤정. 경북 지역아동센터 아동의 식습관 및 위생교육 필요성에 관한 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문. 2008
- 67) 성선화. 전주 일부지역 비만과 비비만 중학생의 식해동과 건강에 대한 관심도. 전북대학교 대학원. 석사학위논문. 2003
- 68) 전삼녀, 노희경. 농촌초등학생의 식습관 및 식품기호에 관한 연구, 한국식생활문화학회지. 13(1)65-72. 1998
- 69) 주은정, 박은숙. 1998. 초등학생의 성별과 비만도가 아침식사와 간식 섭취에 미치는 영향. 한국식생활문화학회지/ 13(5)487~496.
- 70) 왕수경(2007). 대전지역 초등학교 4학년 학생의 비만율과 식습관 및 영양 상태에 대한 연구. 한국생활과학회지,16(3).631-642
- 71) 장영애, 김혜영, 오세영, 한성숙, 이현숙, 원혜숙, 김숙희, 김우경, 조성수, 2000. 우리나라일부 초·중·고등학생들의 식생활 태도 및 식행동에 관한 연구. 대한가정학회지. 38(8):85-97
- 72) 김경미·이심열. 인천지역 초등학생의 영양지식 및 식생활 행동에 관한 연구. 대한영양사회 학술지 6(2);97~107. 2000

부록

--	--	--	--

## 제주지역 초등학생의 식습관 및 영양지식 조사

어린이 여러분!  
안녕하세요?  
본 설문지는 여러분들의 평상시 식습관과 영양지식을 조사하여 올바른 영양지식의 습득과 식습관 형성을 위한 자료로 이용하기 위해 실시하는 것입니다.  
이 설문지는 순수한 연구 목적으로만 사용되며 개개인의 응답 내용은 절대 비밀이 보장됩니다. 따라서 평상시 여러분의 생각을 있는 그대로 솔직하게 답해 주시기 바랍니다.  
혹 잘 모르는 문항이 있을 때에는 선생님께 여쭙어 보면 도움을 받을 수 있을 것입니다.  
고맙습니다.

2007년 12월

제주대학교 교육대학원 영양교육전공 연구원 양영순  
지도교수 채인숙

학 교	초등학교
학 년	학년
이 름	
작성일자	월 일

1. 여러분의 일반사항을 묻는 질문입니다.

다음 문항을 잘 읽고, 해당번호의 ( )안에 0표를 해 주세요.

1. 성별 ① 남 ( )            ② 여 ( )
2. 체격 ① 키 (            ) cm    ② 몸무게 (            ) kg
3. 지금 거주하는 지역은 어디에 속해 있나요?  
① 동 지구 ( )            ② 읍·면 지구 ( )
4. 나의 형제 수는 나를 포함하여 몇 명인가요?  
① 1명 ( )            ② 2명 ( )            ③ 3명 ( )            ④ 4명 이상 ( )
5. 나와 함께 살고 있는 가족에 ○표 하세요.  
① 부모 ( )            ② 아버지 ( )            ③ 어머니 ( )            ④ 조부모 ( )  
⑤ 기타 ( )
6. 식사 준비는 누가 하나요?  
① 어머니 ( )            ② 아버지 ( )            ③ 할머니 ( )  
④ 언니(누나), 오빠(형) ( )    ⑤ 도우미(일하시는 분) ( )    ⑥ 기타 ( )
7. 아버지의 최종 학력은?  
① 중학교졸업이하 ( )    ② 고등학교졸업 ( )    ③ 대학교졸업 ( )  
④ 대학원졸업 ( )
8. 어머니의 최종 학력은?  
① 중학교졸업이하 ( )    ② 고등학교졸업 ( )    ③ 대학교졸업 ( )  
④ 대학원졸업 ( )
9. 어머니께서 직업을 가지고 계신가요?  
① 예 ( )            ② 아니오 ( )
10. 영양교육을 받아본 경험이 있나요?  
① 예 ( )            ② 아니오 ( )
11. 영양지식이나 정보를 주로 어디에서 얻나요?  
① 학교수업시간 ( )    ② 가족 ( )            ③ TV,라디오 ( )    ④ 인터넷 ( )  
⑤ 친구 ( )    ⑥ 학교급식으로 인한 교육자료(가정통신문) ( )    ⑦ 관심 없다 ( )

II. 여러분의 식습관을 묻는 질문입니다.

다음 문항을 잘 읽고, 해당번호에 한개만 0표를 해 주세요.

문 항	예 ①	가끔 ②	아니오 ③
1. 하루에 3끼를 먹는다.			
2. 정해진 시간에 식사한다.			
3. 여유 있게 천천히 식사한다.			
4. 과식을 한다.			
5. 곡류 음식을 매끼 먹는다(밥, 빵류, 면류, 감자, 고구마 등).			
6. 육류 음식을 매끼 먹는다(고기, 생선, 계란, 콩, 두부 등).			
7. 채소 반찬을 매끼 먹는다(김치 제외).			
8. 기름을 넣어 조리한 음식을 매끼 먹는다.			
9. 우유를 매일 마신다.			
10. 과일을 매일 먹는다.			
11. 매끼 식품(음식)을 골고루 먹는다(곡류 + 육류 + 채소류).			
12. 가공식품(라면, 빵, 과자, 햄)을 자주 먹는다.			
13. 단 음식(과자, 초콜릿, 아이스크림, 사탕류)을 자주 먹는다.			
14. 평소에 맵고 짠 음식을 자주 먹는 편이다.			
15. 동물성 지방을 자주 먹는다(삼겹살, 갈비 포함).			
16. 매일 식사를 즐겁게 하는 편이다.			
17. 김치를 매일 먹는다.			
18. 패스트푸드(햄버거, 피자 등)를 자주 먹는다.			
19. 운동을 매일 한다.			
20. 영양지식을 실생활에 활용한다.			



21. 아침식사는 주로 어떻게 먹나요?

- ① 밥, 국, 반찬으로 된 식사 ( )      ② 빵과 우유 ( )  
③ 시리얼(콘푸레이크 등) ( )      ④ 야채와 과일 ( )  
⑤ 생식(야채, 버섯, 해조, 곡류 따위를 날로 잘게 부수거나 갈아서 만든 음식)( )  
⑥ (컵)라면 ( )      ⑦기타 ( )      ⑧ 먹지 않는다 ( )

22. 일주일에 아침식사는 몇 회 정도 먹나요?

- ① 매일 먹는다 ( )    ② 주 4~5회 ( )    ③ 주 2~3회 ( )    ④ 주 1회 이하 ( )

23. 누구와 같이 아침식사를 하나요?

- ① 가족 모두 ( )      ② 부모님과 함께 ( )      ③ 형제, 자매끼리 ( )  
④ 조부모님과 함께 ( )      ⑤ 혼자 ( )      ⑥ 기타 ( )

24. 아침식사를 거른다면 그 이유는 무엇인가요?

- ① 입맛이 없어서 ( )    ② 습관적으로 ( )    ③ 늦잠을 자서 ( )  
④ 간식을 먹어서 ( )    ⑤ 시간이 없어서 ( )    ⑥ 살을 빼기 위하여 ( )  
⑦ 소화가 잘 안돼서 ( )    ⑧ 기타 ( )    ⑨식사를 거르지 않는다 ( )

25. 저녁식사는 주로 어떻게 먹나요?

- ① 밥, 국, 반찬으로 된 식사 ( )    ② 빵과 우유 ( )  
③ 시리얼(콘푸레이크 등) ( )    ④ (컵)라면 ( )    ⑤ 야채와 과일 ( )  
⑥ 기타 ( )    ⑦ 먹지 않는다 ( )

26. 일주일에 저녁식사는 몇 회 정도 먹나요?

- ① 매일 먹는다 ( )    ② 주 4~5회 ( )    ③ 주 2~3회 ( )    ④ 주 1회 이하 ( )

27. 누구와 같이 저녁식사를 하나요?

- ① 가족 모두 ( )      ② 부모님과 함께 ( )      ③ 형제, 자매끼리 ( )  
④ 조부모님과 함께 ( )      ⑤ 혼자 ( )      ⑥ 기타 ( )

28. 저녁식사를 거른다면 그 이유는 무엇인가요?

- ① 입맛이 없어서 ( )      ② 습관적으로 ( )      ③ 늦잠을 자서 ( )  
④ 간식을 먹어서 ( )      ⑤ 시간이 없어서 ( )      ⑥ 살을 빼기 위하여 ( )  
⑦ 소화가 잘 안돼서 ( )    ⑧ 기타 ( )      ⑩ 식사를 거르지 않는다 ( )

29. 한 끼 식사하는데 시간이 얼마나 걸리나요?  
 ① 15분 미만 ( )      ② 15~25분 미만 ( )      ③ 25분 이상 ( )
30. 한끼 식사량은 얼마나 먹나요?  
 ① 항상 배부르게 먹는다 ( ) ② 적당하게 먹는다 ( ) ③ 적게 먹는다 ( )
31. 식사태도는 어떤가요?  
 ① 식사만 한다 ( )      ② 가족과 대화하면서 식사한다 ( )  
 ③ TV나 책을 보면서 식사한다 ( )      ④ 기타 ( )
32. 하루에 간식은 몇 번 먹나요?  
 ① 1회 ( )    ② 2회 ( )    ③ 3회 이상 ( )    ④ 전혀 먹지 않는다 ( )
33. 간식은 주로 언제 먹나요?  
 ① 아침식사 전에 ( )      ② 아침식사와 점심식사 사이에 ( )  
 ③ 점심식사와 저녁식사 사이에 ( )      ④ 저녁식사 후에 ( )
34. 간식을 많이 먹었기 때문에 식사를 못한 경우가 있나요?  
 ① 거의 없다 ( )      ② 가끔 있다 ( )      ③ 많이 있다 ( )
35. 간식을 주로 어디에서 먹나요?  
 ① 집에서 ( )      ② 가게에서 ( )      ③ 길거리에서 ( )  
 ④ 학교에서 ( )      ⑤ 기타(학원 등) ( )
36. 간식을 하는 주된 이유는 무엇인가요?  
 ① 배가 고파서 ( )    ② 식사를 위해서 ( )    ③ 친구들과 어울릴 때 ( )  
 ④ 습관적으로 ( )    ⑤ 건강을 위해서 ( )    ⑥ 심심해서  
 ⑦ 먹을 것이 있어서 ( )    ⑧ 기타 ( )
37. 주로 먹는 간식의 종류는 무엇인가요?  
 ① 분식류(떡볶이, 라면, 만두, 튀김 등) ② 빵류 ( ) ③ 과일 및 과일 주스 ( )  
 ④ 우유 및 유제품(우유, 요구르트 등)( ) ⑤ 과자류(사탕, 초콜릿포함) 및 빙과류 ( )  
 ⑥ 패스트푸드( 햄버거, 피자 등)( )      ⑦ 청량음료 ( )

38. 간식은 주로 누가 준비하나요?

- ① 집에서 만든 것 ( )                      ② 어머니가 사 놓은 것 ( )
- ③ 자신이 가게에서 산 것 ( )              ④ 기타 ( )

39. 외식을 얼마나 자주하나요? (음식을 사다먹거나 배달시켜 먹는 것도 포함)

- ① 매일 ( )    ② 일주일에 3번 이상 ( )    ③ 일주일에 1-2번 정도 ( )
- ④ 한달에 2~3회 정도 ( )    ⑤ 한달에 1번 정도 ( )    ⑥ 안 한다 ( )

39-1. 외식을 할 경우 주로 먹는 음식의 종류는 무엇인가요?

- ① 양식(돈가스, 스테이크 등)( )    ② 중식(자장면, 탕수육 등) ( )
- ③ 일식(생선회 등)( )    ④ 한식(한정식, 불고기 등)( )    ⑤ 패스트푸드(햄버거, 피자 등)( )
- ⑥ 분식(김밥, 떡볶이 등)( )    ⑦ 기타 ( )

40. 자신은 어느 정도 편식을 한다고 생각하나요?

- ① 전혀 편식하지 않는다 ( )                      ② 가려먹는 음식이 조금 있다 ( )
- ③ 가려먹는 음식이 많다 ( )

⇒ ②, ③에 답한 어린이만 40-1번 문제에 답하세요.

40-1. 편식을 하게 된 까닭은 무엇이라고 생각하나요?

- ① 입맛에 맞지 않아서(맛이 없어서) ( )    ② 독특한 냄새가 싫어서 ( )
- ③ 알레르기가 있어서 ( )    ④ 살찌는 게 두려워서 ( )    ⑤ 먹어본 경험이 없어서 ( )
- ⑥ 나쁜 기억 때문에(먹고 배탈이 난 경험이 있거나 비유가 상 한다 등) ( )
- ⑦ 부모님이 안 드셔서 ( )    ⑧ 소화가 잘 안 되서 ( )    ⑨ 기타 ( )

41. 다음 중 가장 싫어하는 식품을 1개만 고르세요.

- ① 채소류 ( )                      ② 생선류 ( )                      ③ 콩류 ( )                      ④ 김치류 ( )
- ⑤ 육류(쇠고기, 닭고기, 돼지고기 등) ( )    ⑥ 모두 잘 먹는다 ( )

42. 자신이나 친구들의 편식 습관은 고쳐야 한다고 생각하나요?

- ① 고쳐야 한다 ( )      ② 고치지 않아도 된다 ( )      ③ 모르겠다 ( )

43. 스스로 생각했을 때 나의 체격은 어떠한가요?

- ① 마른 편이다 ( )    ② 보통이다 ( )    ③ 통통하다 ( )    ④ 뚱뚱하다 ( )

44. 현재 자신의 체중에 대하여 만족하나요?

- ① 만족한다 ( )    ② 살을 빼고 싶다 ( )    ③ 살 찌고 싶다 ( )

45. 체중을 줄이는 방법에 대하여 잘 알고 있나요?

- ① 잘 알고 있다 ( )    ② 잘 모른다 ( )

46. 다이어트에 대한 정보는 어디에서 얻나요?

- ① 부모님 ( )    ② 친구 ( )    ③ 학교선생님 ( )    ④ 책이나 잡지 ( )  
⑤ TV나 라디오 ( )    ⑥ 인터넷 ( )    ⑦ 기타 ( )    ⑧ 관심없다 ( )

47. TV광고에서 나온 식품에 대한 관심은 어떠한가요?

- ① 꼭 사먹어 본다 ( )    ② 가끔 사먹을 경우도 있다 ( )  
③ 사먹지 않는다 ( )    ④ 관심 없다 ( )

48. 자신의 식습관에 문제점이 있다고 생각하나요?

- ① 예 ( )    ② 아니오 ( )

⇒ 자신의 식습관에 문제가 있다면 ①을 답한 학생들만 48-1을 답하세요.

48-1) 자신의 식습관 중에서 가장 고쳐야 할 점은 무엇이라고 생각하나요?

- ① 잦은 결식 ( )    ② 불규칙한 식사시간 ( )    ③ 과식 ( )  
④ 편식 ( )    ⑤ 잦은 외식 ( )    ⑥ 잦은 간식 ( )  
⑦ 패스트푸드(햄버거, 피자 등)나 인스턴트식품(햄, 소시지, 라면, 냉동 돈가스등)을 자주 먹는 것 ( )

49. 자신의 식습관에 가장 크게 영향을 미치는 것은 무엇이라고 생각하나요?

- ① 부모님 ( )    ② 형제, 자매 ( )    ③ 학교급식 ( )  
 ④ 담임선생님 ( )    ⑤ 친구 ( )    ⑥ TV, 광고 ( )    ⑦ 기타 ( )

Ⅲ. 다음은 여러분의 영양지식을 묻는 질문입니다.

다음 문항을 잘 읽고, 해당번호에 0표를 해 주세요.

문 항	그렇다 ①	아니다 ②	모르겠다 ③
1. 우리 몸의 근육과 피를 만드는 영양소는 단백질이다.			
2. 우리 몸의 뼈와 치아를 구성하는 영양소는 칼슘이다.			
3. 탄수화물은 우리가 활동하는 데 필요한 열과 힘을 내게 하는 영양소이다.			
4. 입 가장자리가 헐고 입술이 갈라지는 것은 지방이 부족하기 때문이다.			
5. 비타민 D가 부족 되면 밤에 물체가 잘 보이지 않는 야맹증에 걸린다.			
6. 우유는 칼슘을 공급해 주는 식품이다.			
7. 고기, 생선, 달걀, 콩은 단백질이 많이 들어 있는 식품이다.			
8. 철분이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다.			
9. 성장기에 음식을 많이 먹지 않아 잘 자라지 못했을 때는 어른이 된 후 부족한 것을 보충해 주면 된다.			
10. 좋은 식습관은 어릴 때부터 형성된다.			
11. 기름기가 없는 음식은 많이 먹어도 살이 찌지 않는다.			
12. 식물성 지방보다 동물성 지방이 우리 몸에 좋다.			
13. 인스턴트식품이나 패스트푸드는 영양이 고르지 않고 열량만 높은 음식이다.			
14. 하루에 한 끼씩 굶으면 살이 빠진다.			
15. 먹은 만큼 운동하지 않으면 우리 몸 안에 지방이 쌓여 체중이 증가하게 된다.			
16. 부족한 영양은 음식을 먹어 보충하는 것 보다 영양제로 먹어서 보충하는 것이 좋다.			
17. 콜라, 사이다는 열량이 없다.			
18. 체중을 줄이려면 아침은 굶고 저녁을 많이 먹는다.			
19. 사람에게 필요한 영양소의 양은 남녀노소가 같다.			
20. 맛있는 음식이 우리 몸에도 좋다.			
21. 물을 많이 마시면 살이 찐다.			
22. 참기름, 식용유, 버터에는 지방이 많이 들어 있다.			
23. 사과, 배, 배추, 무, 양파는 무기질과 비타민이 많이 들어 있다.			
24. 영양표시제를 알고 있다.			
25. 식품을 구입할 때에 영양표시 내용을 확인하는 것이 중요하다.			
26. 건강을 위해서 채소류를 많이 먹어야 한다.			

설문 조사에 응해 주셔서 감사합니다.

## ABSTRACT

# A Study on Dietary Life and Nutrition Knowledge of Elementary School students in Jeju

Young-Soon Yang

Department of Nutrition Education, Graduate School of Education  
Cheju National University, Korea

In this study, by surveying and analyzing the factual elements in the dietary life, dietary behaviors and nutrition knowledges for the elementary school students in Jeju region, we were to provide a fundamental data for coming up with a measure for the nutrition education for desirable dietary behaviors in those studying age students.

For this purpose, we conducted a survey for 852 elementary school children from Dec. 26, to Dec. 30, 2007, using SPSS Win Program(Ver.12.0) and  $\chi^2$ -test, t-test, ANOVA.

The summary of study results were as follows.

First, in the distribution of weight groups based on the obesity, the normal weight group(48.6%) was the most prominent, followed by lower weight group(27.6%), overweight group(12.6%) and obese group(11.3%).

Second, in the dietary life, the case of skipping breakfast for the limitation of time were most prominent(24.1%); the frequency of taking snacks in the overweight and obese groups were significantly higher compared with the normal and lower weight groups.

Third, in the unbalanced dietary behavior, female students(33.6%) showed a higher level than the male(28.8%) that were unbalanced dietary about beans; in

the recognition of the unbalanced dietary habit by the students, positive opinions about 'to be fixed' were more frequently presented by the educated students(67.9%) than those not.

Fourth, for the scores of dietary behavior according to the general properties of those surveyed, the students who were staying with their parents and grand parents indicated higher level(45.4); the kids whose meals were prepared by their mothers showed the highest level(44.7).

Fifth, in the scores of dietary behavior based on the dietary life, the students having one time of eating out a month showed a significantly higher level. The scores between students who preferred the fast foods, were picky in having foods, and biased to vegetables showed a significantly lower level of scores.

Sixth, from the perfect score of 26 points in the nutrition knowledge, the female students(19.4) indicated higher level than the male counterparts(18.4); sixth grade(19.2) than fifth grade(18.3); and urban students(19.1) showed significantly higher level than the rural students(18.4).

Seventh, in the scores of nutrition knowledge according to the dietary life, the highest level was found in those students who were having their breakfasts and dinners everyday, snacks between lunch and dinner, and who presented a response with the opinion that the picky eating should fixed. Meanwhile, a significantly higher scores(17.5) were found in those students who answered 'Kimchi' to the question asking the foods preferred in a unbalanced diet.

Eighth, when it comes to the result of analyzing the correlations between each parameters, positive correlations were suggested between the scores of nutrition and balanced dietary behavior, regular dietary behavior, health-wise dietary behavior and life habits, mean values of the total scores of dietary behavior, body sizes and distribution of weight groups. Meanwhile, only the female students indicated negative correlations between the satisfactions with

weights and distribution of weight groups, and age-based body sizes.

The above results come down to a conclusion that the students surveyed had some problems with their dietary lives in terms of skipping of breakfast and dinner, or unbalanced diet; the higher level of nutrition knowledge scores showed also higher scores of dietary behavior, which suggested it was necessary to develop and disseminate a nutrition education program reflecting the above results as a measure to vitalize the activities of the school authorities in the nutrition education for the studying age individuals.

