한국가정과교육학회지
Vol. 14. No. 2. pp. 67~77

한·일 중학생의 식생활 비교연구

김 성 교*·한 재 숙**

신라중학교 교사*·영남대학교 가정관리학과 교수**

A Comparative Study on Eating Habits Between Middle School Students of Korea and Japan

Kim, Sung-Gyo*· Han, Jae-Sook**

*Sila Middle School**
*Dept. of Home Management. Yeungnam University***

Abstract

The purpose of this study was to investigate eating habits, nutritional knowledge and the active use of information from the eating habits chapter of the textbook by middle school students of Korea and Japan. 9th grade students of 7 middle schools residing in Gyeongju and Hukuoka, Japan (592 Korean students, 546 Japanese students) participated in this study.

Research data were collected by means of questionnaires and analyzed by such means as frequency, percentage, means, standard deviation, χ^2-test, t-test, F-test and Pearson's correlation analysis employing SPSS Program.

The results of this study were summarized as follows:

1. In terms of the physical features of middle school students, the height of Korean students tend to be taller than Japanese students. The weight of Korean students are on the average heavier than Japanese students. Research also proves that Japanese families have more family members. Korea has more full time housewives as well. Regarding their health, Korea has more people who consider themselves healthy than Japan does.

2. More students in Japan tend to eat breakfast and dinner everyday compared with Korea. Students eat snacks at night more in Korea than Japan. The average meal takes less than 20 minutes in Korea. It takes less than 30 minutes in Japan. Dinner is considered to be most important meal by the students of Korea and Japan. Meat, noodles, bread and cake are highly enjoyed by the students of both nations.

3. There was a little difference between Korean and Japanese students, concerning the necessity of nutrition education because they both study home economics.

4. The use of information from the textbook shows, most students eat green vegetable almost

everyday but Korean students tested as eating more. Japanese students more often say they drink more than a cup of milk everyday. The Japanese students have higher rates of using information from the textbooks, drink milk everyday, eat bean paste soup, eat a lot of meat and fish.

5. It turns out that students who have more nutritional knowledge have a low late of eating convenience food and student who utilize the chapter in the textbook in everyday life have low rates of eating convenience food.

Ⅰ. 서 론

청소년기는 소아에서 성인으로의 이행기로서 이 시기의 가장 큰 특징은 성적 발육이 시작되어 성숙단계에 이르며 생식 능력을 갖게 된다는 점이다.

한편 청소년기는 심신이 급격하게 성장하는 시기이므로 영양소 필요량이 다른 어느 시기보다 많으며 이 시기의 영양섭취가 성장발육에 미치는 영향이 크다는 것은 이미 알려진 사실이다. 그러므로 매일의 식사를 통하여 충분하고도 균형 잡힌 영양섭취를 해야하는데, 이는 영양과 식품에 대한 올바른 이해와 지식을 실생활에서 적용할 때 가능하다고 하겠다(안성자, 1995).

발육의 정점이 되는 이 시기는 일생을 통해 가장 많은 영양소의 공급을 필요로 함과 동시에 영양섭취 불균형에 처하기 쉬운 위험한 시기이므로 적절한 영양섭취에 대한 관리와 영양교육이 필요하다(장유경 외, 1998).

좋은 영양상태는 올바른 영양지식과 올바른 식습관에 의하여 결정되며, 바른 식습관은 적절한 건강을 유지하도록 하여 신체발육을 양호하게 할 뿐 아니라 정신적·정서적 안정 유지에 중요한 역할을 한다(이영미외, 1996).

미국에서 보고된 Bowditch(1993)의 연구에 의하면 아침을 결식하여 배고픈 아동이 아침을 먹고 온 아동에 비해서 훨씬 공격적이라고 하였고, 유영상외 고등학생을 대상으로 한 연구 결과에서는 하루의 식사가 불규칙적인 학생이 규칙적인 식사를 하는 학생보다 건강상태가 불량하였으며 학업성적도 나빴다는 보고가 있다(유영상외, 1999).

이러한 식생활은 우리의 건강과 생명에 직결되는 가장 중요한 것임에도 가공식품의 범람과 기호만을 생각한 식사태도로 바른 식습관이 형성되지 못하고 각종 질병을 유발시키고 있다.

특히 청소년기에 해당되는 중학생들은 학교에서 가정과목의 식생활단원을 배움으로써 영양과 식생활에 대한 체계적인 교육을 받게된다. 중학교 가정과의 식생활교육은 영양관리, 식사관리, 음식 만들기, 식품선택, 상차림 등의 내용으로 구성되어 있으며 실제 학생들이 올바른 식생활을 통하여 신체적으로나 정신적으로 최적의 건강 상태를 유지할 수 있도록 하는데 있다.

그리고 중학교 가정과 식생활교육 목표에 따라서 올바른 식생활태도와 영양섭취가 이루어져야 함에도 불구하고 실제 청소년들의 균형적이지 못한 식생활태도가 지적되고 있는 실정이다. 더욱이 청소년기인 중학생의 교육은 다른 어느 연령보다도 민감하게 받아들여지며, 또한 자라나는 시기에 올바른 식생활 및 영양균형의 실천을 기대할 수 있는 시기이기 때문에 이들에 대한 교육의 효과를 점검하는 것은 매우 필요하다.

이에 본 연구는 중학교 가정수업 시간에 학습한 식생활관련 단원의 내용에 대한 학습성취도와 식사행동 및 식생활단원의 활용도를 파악하고자 하였으며 이는 앞으로 중학생의 식생활을 보다 바람직하게 지도 개선하고 가정과 교수방법을 검토하는 데에도 그 활용도가 크다고 하겠다.

또한 본 연구에서는 지금까지 비교연구가 거의 없는 상태에서 지리적으로 가깝고 문화적으로도 유사한 일본의 중학생과 우리 중학생을 비교 분석하는 것이 매우 의의 있는 것으로 생각되어, 한국과 일본의 양국 중학생을 대상으로 이들의 식사행동, 영양지식, 식생활단원의 활용도를 조사하여 비교해봄으로써 한국중학생의 영양지식과 식생활이 국제적으로 어떻게 위치 지워지는가를 비교 분석하고자 한다.

위와 같은 연구의 목적을 바탕으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

〈표 1〉 한·일 중학교 가정 및 기술·가정교과서의 식생활단원 비교분석

한 국(가정)				일 본(기술·가정)			
학년	단 원	소단원	쪽수 (시간)	학년	단 원	소단원	쪽수 (시간)
1	Ⅲ.청소년기의 영양관리	1.청소년기의 영양의 특징	7(2)	상	食 物	1.わたしたちと食物	2(2)
		2.식사구성과 식품군	10(5)			2.青少年の榮養	7(6)
		3.청소년기의 식생활	7(2)			3.調理の計劃	7(6)
		4.조리의 기초	26(7)			4.日常食の調理	24(15)
	계		50(16)			5.よい食生活とは	6(5)
2	Ⅱ. 식품의 선택과 이용	1.식품의 선택과 다루기	12(5)			6.これからの食生活	2(1)
		2.기본적인 조리 방법	5(2)				
		3. 반찬 만들기	17(6)				
	계		34(13)		계		48(35)
3	Ⅱ.식사관리	1. 하루의 식단 작성과 평가	9(5)	하	·	·	·
		2. 상차림과 식사예절	11(5)				
		3. 간식 만들기	11(5)				
	계		31(15)				
합 계			115(44)	합 계			48(35)

첫째, 한·일 양국 중학생의 식사행동을 조사하여 비교해 본다.

둘째, 한·일 양국 중학생의 식생활단원 학습성취도를 파악하기 위하여 영양지식을 조사한다.

셋째, 식생활단원의 활용도를 조사하여 건강상태, 식사행동, 영양지식과의 상관관계를 알아본다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 한·일 중학교 가정교과서 분석

한국의 제 6차 교육과정의 중학교 가정교과서 1, 2, 3학년의 식생활 관련단원의 내용에 대해서 조사하고 일본의 중학교 기술·가정 교과서(1996, 開隆堂 출판) 상, 하권을 조사하여 비교해 보면 〈표 1〉과 같다.

식생활관련 내용 가운데 가장 많은 분량으로 상세히 다룬 영역은 한·일 양국 모두 영양소에 대한 것이다. 그리고 한국의 경우는 식생활관련 단원이 1, 2, 3학년 가정교과서에 모두 게재되어 있는데 반해 일본의 경우는 상, 하로 나뉘어진 기술·가정 교과서 가운데 상권에만 게재되어 있다.

2. 선행연구 고찰

1) 식사행동

청소년기 학생들은 식품의 균형적인 섭취에 대해서는 생각하지 않고 있으며(양성희, 1990; 정은선·홍성야, 1994), 간편성과 기호면의 만족에 기준을 두고 식품을 선택하고 있다고 한다(이성운, 1985 ; 고영자, 1990).

식행동 이상의 예방과 치료는 학교 교육에서 뿐 아니라 가정에서 적극적으로 해야한다라고 지적하고 있다(吉植 庄平, 1986). 지식과 행동은 항상 일치하는 것은 아니어서 아는 것을 그대로 생활에 적용하지 못하는 경우도 많다.

2) 영양지식

중·고등학생들을 대상으로 한 선행 연구들은 영양지식이 높을수록 식품섭취 실태 및 식생활 태도가 좋았다고 한다(한백란, 1986; 윤여랑, 1991; 유미선,

1990; 안효순, 1991 등). 반면에 중고등학생을 대상으로 한 문란희(1989)의 연구에 의하면, 영양지식은 식생활 태도에 거의 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

한편 일본의 연구를 살펴보면, 오늘날 사회 환경이 다양화됨에 따라 아동의 편식이나 과식, 아침의 결식, 영양과잉과 같은 식생활문제나 생활리듬의 흐트러짐, 신체활동의 저하와 같은 생활습관의 문제가 발생, 이러한 요인에 의해 아동비만, 피로자각 증상, 체력저하 등 각종 건강문제를 일으키고 있다는 지적이다(北野等, 1990; 岸田と上村, 1993; 白木と深谷, 1993・1994; 池田と氷田, 1994; 厚生省, 1997; 山本等, 1998). 전 생애에 걸쳐 건강의 유지와 증진을 도모하기 위해서는 어려서부터 바른 영양지식에 근거한 자기 식사관리 능력을 육성하는 것이 대단히 중요하다(栗下と長島, 1995).

3) 식생활단원의 활용도

중학교 3학년은 연령상 15세 전후에 해당되는데 이 때는 급격한 신체발달과 더불어 활동량이 많은 시기로 영양소 요구량이 상당히 증가함은 물론, 자아의식이 발달하고 가치관이 형성되는 시기이다. 따라서 이 시기의 영양상태는 일생을 통해 개인의 성장 및 건강에 지대한 영향을 미치므로 청소년기의 식생활은 매우 중요하다(안성자, 1995).

한편 일본의 矢野(1998)의 연구에 의하면 영양소의 기능이나 영양소를 많이 함유하고 있는 식품의 질문에서 학년이 올라감에 따라 정답률이 높아졌는데 이는 일상경험으로부터도 가정과의 학습효과가 영향을 받고있다는 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 조사대상 및 자료수집

본 연구는 질문지를 통해 자료를 수집한 것으로서 대상은 한국 경주시의 4개 중학교와 일본 후쿠오카시(福岡市)의 3개 중학교이다. 본 조사는 한・일 양국의 7개 학교 교사들의 협조를 얻어 2000년 12월 10일부터 2001년 2월 20일 사이에 실시하였다.

질문지는 한・일 양국에 각 600부씩 총 1,200부를 배부하여, 본인들이 직접 기록하게 한 후 회수하였다. 회수된 질문지 가운데 내용의 기재가 부실하여 분석에 부적합한 6부를 제외하고 1,138부(한국:592부, 일본:546부)를 최종 분석 자료로 사용하였다.

2. 조사도구 작성 및 자료분석

본 연구의 조사도구는 질문지로서, 표준화된 조사도구가 없었으므로 여러 선행연구(김기은, 1985; 한백란, 1986; 오은숙, 1989; 이영재, 1991; 윤여랑, 1991; 황은선, 1992; 허명원, 2000)들의 설문내용을 참고로 하여 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 작성하였다.

문항의 구성은 응답자의 신체특성과 연령 및 환경특성을 알아보기 위한 문항(10문항), 식사행동(10문항), 영양지식(9문항), 식생활단원의 활용도를 알아보기 위한 문항(10문항)으로 구성하였다.

자료의 처리는 SPSS WIN 7.5(한글판)를 이용하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, χ^2-test, t-test, F-test 및 Pearson의 적률상관관계를 전산 처리하였다. 식생활단원 활용도의 신뢰도 계수 Cronbach α는 .7541로 나타났다.

Ⅳ. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상의 일반적 사항

가족수의 경우 4명 가족이 한국 57.3% 일본 40.1%이고, 6명 이상인 가족은 한국 9.6% 일본 14.1%로 나타나 일본이 한국보다 가족수가 많은 것으로 나타났다. 어머니의 취업 유・무를 조사한 결과 전업주부가 한국 40.4%, 일본 27.5%로 나타나 일본이 한국보다 취업주부의 비율이 높은 것으로 나타났다. 거주상황을 조사한 결과 본가거주가 대부분을 차지하여 한국 93.6% 일본 90.7%로 나타났다.

2. 한・일 중학생의 건강에 대한 인식

한・일 양국 중학생의 건강에 대한 인식을 조사한 결과는 〈표 2〉와 같다.

한・일 양국간의 차이를 살펴보면, 한국 중학생은 '건강한 편이다'에 48.4% 일본 중학생은 '보통이다'에 35.6% 응답하여 가장 높은 빈도를 나타냈다.

전체적으로 한국 중학생이 일본 중학생보다 자신의 건강에 대하여 긍정적으로 생각하고 있는 것으로 나

〈표 2〉 한·일 중학생의 건강상태

N(%)

변인	구 분	한 국		일 본		전 체	
		남	여	남	여	한 국	일 본
건강상태	매우 건강하다	114(19.3)	48 (8.1)	110(20.1)	75(13.7)	162(27.4)	185(33.9)
	건강한 편이다	139(23.5)	147(24.8)	62(11.4)	35 (6.4)	286(48.4)	98(18.0)
	보통이다	56 (9.5)	55 (9.3)	62(11.4)	131(24.0)	111(18.8)	194(35.6)
	건강하지 못하다	11 (1.9)	10 (1.7)	17 (3.1)	38 (7.0)	21 (3.6)	55(10.1)
	질병을 앓고있다	7 (1.2)	4 (0.7)	10 (1.8)	3 (0.5)	11 (1.9)	13 (2.4)
계		327(55.4)	264(44.6)	261(47.8)	282(51.6)	591(100)	545(100)
통 계 량		x^2 = 22.33***		x^2 =327.91 ***		x^2 =129.88***	

*** p<.001

타났다.

3. 한·일 중학생의 식사행동

1) 매끼 식사에 대한 식사행동

한·일 중학생의 식사행동을 알아보기 위해 아침식사·점심식사·저녁식사 상황, 밤참을 먹는 횟수, 한끼 식사에 드는 시간, 제일 중요시하는 식사 등을 조사한 결과는 〈표 3〉과 같다.

① 매끼 식사상황

조사대상자의 매끼 식사상황을 조사한 결과, 한·일 양국 간 차이를 살펴보면 아침을 '매일 먹는다'고 응답한 중학생이 한국 53.5% 일본 75.8%로 유의한 차이를 보였다(p<.001). 점심을 '매일 먹는다'라고 응답한 중학생이 한국 87.8% 일본 95.9%로 나타나 양국 간에 유의한 차이를 나타내었다(p<.001). 저녁을 '매일 먹는다'라고 응답한 중학생은 한국 74.0% 일본 97.0%로 나타나 역시 양국 간에 유의한 차이를 나타내었다(p<.001). 전체적으로 일본 중학생이 한국 중학생보다 식사를 매일 규칙적으로 하고 있다는 것을 알 수 있다.

② 밤참 먹는 횟수

한·일 양국 중학생의 밤참을 먹는 횟수를 조사한 결과 먼저 양국에 있어 각 국의 남녀간 차이를 살펴보면 남녀학생간에 유의한 차이를 보였다(p<.01). 즉 한·일 양국에 있어서 남학생이 여학생보다 밤참을 먹는 횟수가 많은 것으로 나타났다.

한·일 양국 간 차이를 살펴보면 양국 간에 유의한 차이가 나타났다(p<.001). 전체적으로 한국 중학생이 일본 중학생보다 밤참을 먹는 횟수가 많은 것으로 나타났다.

③ 한끼 식사시간

한·일 중학생의 식사를 하는데 걸리는 시간을 조사하였더니 한·일 양국 간에 유의한 차이를 보였으며(p<.001), 한·일 각 국의 남녀간에도 유의한 차이를 보였다(p<.01, p<.001). 먼저 식사시간이 10분 이내라고 답한 대상자가 한국 32.1%인데 반해 일본은 3.3%로 그 비율이 적었으며, 일본여학생의 경우는 40분 이상이라고 응답한 학생도 13.3%로 나타나 의외였다. 가장 높은 빈도를 나타낸 시간은 한국은 20분 이내 (49.9%), 일본은 30분 이내(40.4%)로 나타났다. 전체적으로 일본 중학생이 한국 중학생에 비해 식사시간이 긴 것으로 나타났으며 한·일 양국 모두 남학생의 식사시간이 여학생에 비해 짧은 것으로 나타났다.

④ 제일 중요시하는 식사

한·일 중학생의 제일 중요시하는 식사를 조사한 결과를 보면 한국은 저녁 〉 아침 〉 점심 〉 세끼 모두의 순이었고, 일본은 저녁 〉 세끼 모두 〉 아침 〉 점심의 순으로 나타났다. 양국 모두 저녁식사를 중시하나 한국은 일본보다는 상대적으로 아침식사를, 일본은 저녁식사를 중요시하고 있는 것으로 나타났다.

전체적으로 한·일간에 유의한 차이를 보이고 있으며(p< .001), 한국은 남녀간에 비슷한 경향을 보이는 데 비해 일본의 경우는 남녀간에도 유의한 차이가 나타나(p< .01) 여학생이 남학생보다 아침을 더 중

〈표 3〉 한·일 중학생의 식사행동

N(%)

변인	구분		한국		일본		전체	
			남	여	남	여	한국	일본
매끼 식사	아침	매일 먹는다	185(56.4)	132(50.0)	191(73.2)	220(78.3)	317(53.5)	411(75.8)
		때때로먹는다	101(30.8)	85(32.2)	48(18.4)	53(18.9)	186(31.4)	101(18.6)
		먹지않는다	42(12.8)	47(17.8)	22 (8.4)	8 (2.8)	89(15.0)	30 (5.5)
	통계량		x^2 =3.64		x^2 =8.10*		x^2 =65.47***	
	점심	매일 먹는다	303(93.5)	213(80.7)	252(96.9)	267(95.0)	516(87.8)	519(95.9)
		때때로먹는다	19 (5.9)	47(17.8)	7 (2.7)	13 (4.6)	66(11.2)	20 (3.7)
		먹지 않는다	2 (0.6)	4 (1.5)	1 (0.4)	1 (0.4)	6 (1.0)	2 (0.4)
	통계량		x^2 =22.35***		x^2 =1.42		x^2 =24.97***	
	저녁	매일 먹는다	263(81.2)	172(65.2)	254(98.1)	269(96.1)	435(74.0)	523(97.0)
		때때로먹는다	58(17.9)	88(33.3)	5 (1.9)	10 (7.8)	146(24.8)	15 (2.8)
		먹지 않는다	3 (0.9)	4 (1.5)	0 (0.0)	1 (0.4)	7 (1.2)	1 (0.2)
	통계량		x^2 =19.42***		x^2 =2.28		x^2 =118.03***	
밤참 먹는 횟수	거의 매일		103(31.4)	53(20.1)	53(20.4)	33(11.9)	156(26.4)	86(15.9)
	주 4~5회		47(14.3)	32(12.1)	14 (5.4)	9 (3.2)	79(13.3)	23 (4.3)
	주 2~3회		109(33.2)	95(36.0)	71(27.3)	62(22.4)	204(34.5)	133(24.8)
	주 1회이하		69(21.0)	84(31.8)	122(46.9)	173(62.5)	153(25.8)	295(54.9)
	통계량		x^2 =14.56**		x^2 =14.64**		x^2 =109.41***	
한끼 식사에 소비하는시간	10분 이내		126(38.5)	64(24.2)	12 (4.6)	6 (2.2)	190(32.1)	18 (3.3)
	20분 이내		153(46.8)	142(53.8)	91(34.9)	45(16.2)	295(49.9)	136(25.1)
	30분 이내		42(12.8)	46(17.4)	105(40.2)	113(40.6)	88(14.9)	218(40.4)
	40분 이내		3 (0.9)	8 (3.0)	37(14.2)	77(27.7)	11 (1.9)	114(21.0)
	40분 이상		3 (0.9)	4 (1.5)	16 (6.1)	37(13.3)	7 (1.2)	53 (9.8)
	통계량		x^2 =16.71**		x^2 =39.71***		x^2 =377.41***	
제일 중요시 하는 식사	아침		80(24.5)	78(29.7)	37(14.3)	71(25.3)	158(26.8)	108(20.0)
	점심		71(21.7)	66(25.1)	18 (6.9)	20 (7.1)	137(23.2)	38 (7.0)
	저녁		123(37.6)	80(30.4)	131(50.6)	103(36.7)	203(34.4)	234(43.3)
	세끼 모두		53(16.2)	39(14.8)	73(28.2)	87(31.0)	92(15.6)	160(29.6)
	통계량		x^2 =4.56		x^2 =14.51**		x^2 =84.35***	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

요시하며 저녁을 덜 중요시하는 것으로 나타났다.

2) 좋아하는 음식

한·일 중학생에게 좋아하는 음식 세 가지를 복수 응답하도록 하였는데 그 결과, 한국은 육류, 과일류, 빵·케익류, 면류, 우유 및 유제품 순이었고 일본은 육류, 면류, 과일류, 빵·케익류, 어패류 순으로 나타났다. 전체적으로 비슷한 경향을 보이나 한국 중학생에 비해 일본 중학생은 어패류와 면류를 더 많이 좋아하는 것으로 나타났다.

한국 학생에 있어서는 남학생이 여학생보다 육류를 더 좋아하며 여학생은 남학생에 비해 빵·케익류, 과일을 좋아하는 것으로 나타났으며, 일본 남학생은 여학생보다 육류, 면류를 좋아하며 여학생은 남학생보다 빵·케익류와 채소, 과일을 좋아하는 것으로 나타났다.

〈표 4〉 한·일 중학생의 과자와 인스턴트식품 섭취횟수

N(%)

변 인	구 분	한 국		일 본		전 체	
		남	여	남	여	한 국	일 본
과자 섭취	거의 매일	49(15.0)	76(28.8)	27(10.3)	85(30.4)	125(21.2)	112(20.6)
	주4~5회	48(14.7)	46(17.4)	33(12.6)	62(22.1)	94(15.9)	95(17.5)
	주2~3회	129(39.4)	99(37.5)	123(47.1)	92(32.9)	228(38.6)	215(39.7)
	주1회이하	101(30.9)	43(16.3)	78(29.9)	41(14.6)	144(24.4)	119(22.0)
	통계량	x^2 = 26.77***		x^2 = 54.26***		x^2 = 1.23	
인스턴트 식품섭취	거의 매일	23 (7.0)	13 (4.9)	17 (6.5)	6 (2.1)	36 (6.1)	23 (4.2)
	주4~5회	38(11.6)	27(10.2)	24 (9.2)	7 (2.5)	65(11.0)	31 (5.7)
	주2~3회	133(40.5)	124(47.0)	102(39.2)	73(26.0)	257(43.4)	175(32.2)
	주1회이하	134(40.9)	100(37.9)	117(45.0)	195(69.4)	234(39.5)	312(57.7)
	통계량	x^2 = 3.01		x^2 = 38.13***		x^2 =40.47***	

***p<.001

3) 한·일 중학생의 과자와 인스턴트식품 섭취횟수

한·일 중학생의 과자와 인스턴트식품 섭취정도를 조사한 결과는 〈표 4〉와 같다. 즉 한·일 양국 모두에 있어서 여학생이 남학생에 비해 과자섭취를 많이 하고 있는 것으로 나타났다. 한·일 양국 간 차이를 살펴보면 과자를 '거의 매일 먹고 있다' 라고 응답한 중학생이 한국 21.2% 일본 20.6%이고 '주 2~3회 먹고 있다' 는 한국 38.6% 일본 39.2%로 나타나 유의한 차이를 보이지 않았다. 즉 전체적인 경향은 한국, 일본 모두 비슷한 양상을 나타냈다.

인스턴트식품 섭취의 경우 한·일 양국 간 차이를 살펴보면 인스턴트식품을 '거의 매일 먹고있다'라고 응답한 중학생이 한국 6.1% 일본 4.2%, '주 1회 이하 먹고있다'는 한국 39.5% 일본 57.7%로 나타나 한·일간에 유의한 차이를 보였다(p<.001). 즉 한국 중학생이 일본 중학생보다 인스턴트식품을 더 많이 먹고있는 것으로 나타났다.

4) 한·일 중학생의 영양제 및 칼슘강화식품 섭취실태

한·일 중학생의 영양제 및 칼슘강화식품 섭취실태를 조사한 결과, 영양제를 섭취하고 있는 경우는 한국 11.3%, 일본 26%로 유의한 차이를 나타내(p<.001) 일본 중학생이 한국 중학생보다 영양제를 더 많이 섭취하고 있는 것으로 나타났다.

섭취하고 있는 영양제는 양국 모두 비타민제 〉 종합 영양제 〉 칼슘제 〉 철분제 순으로 나타났다. 한·일 양국 모두 비타민제와 종합영양제를 많이 섭취하는 비슷한 경향을 나타냈으며 양국 모두 남녀간에는 유의한 차이가 나지 않았다. 칼슘강화식품 섭취실태를 보면 섭취하고 있지 않는 경우가 한국 80.9%, 일본 81.9%로 나타났다. 이는 칼슘강화식품의 보급률이 아직까지 높지 않다는 것을 나타내는 것으로 생각된다.

4. 한·일 중학생의 영양지식

1) 한·일 중학생의 영양지식 정답률

영양지식을 묻는 문항은 9문항으로 구성한 후 각 문항 당 1점으로 채점하여 분석한 결과 〈표 5〉와 같은 정답률의 분포를 나타냈다.

2) 건강상태에 따른 영양지식 점수

영양지식을 묻는 질문을 각 문항 당 1점씩, 합계 9점 만점으로 하여 계산한 뒤 현재의 건강상태에 따라 차이가 있는지를 조사한 결과는 〈표 6〉과 같다.

한국의 경우 '건강하지 못하다'라고 응답한 중학생의 영양지식에 대한 평균점수(M = 5.10)가 가장 높게 나타났다. 일본의 경우는 '질병을 앓고있다'라고 응답한 중학생의 영양지식 평균점수(M = 4.62)가 가장 높았다.

따라서 양국 모두 건강이 좋지 않을 때에 건강할 때 보다 영양에 대해 더 많은 관심을 가지는 것으로 볼 수 있다. 하지만 한·일 양국에서 모두 건강상태

〈표 5〉 한·일 중학생의 영양지식 정답률

N(%)

영 양 지 식	한 국		일 본		전 체	
	남	여	남	여	한 국	일 본
영양교육의 필요성	95(29.1)	88(33.3)	110(42.3)	102(36.2)	183(31.0)	212(39.2)
열량소	26 (7.9)	7 (2.7)	15 (5.8)	16 (5.7)	33 (5.6)	31 (5.8)
열량 필요량	134(41.0)	154(58.6)	67(26.1)	85(30.8)	288(48.8)	152(28.4)
식품의 함유영양소	106(32.4)	122(46.4)	104(40.2)	89(32.0)	228(38.6)	193(35.9)
비타민 섭취법	292(89.3)	253(95.8)	193(74.2)	211(75.4)	545(92.2)	404(74.8)
무기질의 기능	207(63.3)	197(74.9)	219(84.6)	248(88.3)	404(68.5)	467(86.5)
식이요법	170(52.0)	154(58.3)	115(44.1)	141(50.5)	324(54.8)	256(47.4)
잡곡밥의 좋은점	273(83.5)	246(93.2)	179(68.6)	198(70.2)	519(87.8)	377(69.4)
냉동보관법	126(38.7)	152(58.2)	143(55.2)	179(63.7)	278(47.4)	322(59.6)
영양지식 9문항중 맞은 평균답수	4.36±1.61	5.13±1.49	4.37±1.57	4.55±1.43	4.70±1.6	4.47±1.5
t - value	t = -5.98***		t = -1.38		t = 2.58*	

M ± SD
*p<.05 ***p<.001

〈표 6〉 한·일 중학생의 건강상태에 따른 영양지식

M±SD

	구 분	영 양 지 식		t
		한 국	일 본	
건강상태	매우 건강하다	4.57±1.58	4.36±1.49	1.56
	건강한 편이다	4.79±1.60	4.42±1.48	4.08*
	보통이다	4.68±1.53	4.59±1.53	0.29
	건강하지 못하다	5.10±1.73	4.44±1.56	2.55
	질병을 앓고있다	4.09±1.97	4.62±1.39	0.58
	통계량	F = 1.26	F = 0.95	

*p<.05

에 따른 집단 간 차이는 유의하지 않게 나타났다.

한·일간 비교에 있어서는 '건강한 편이다'라고 응답한 집단에서 평균 4.79와 4.42로 유의한 차이(p<.05)를 보여 이 집단에서는 한국 중학생이 일본 중학생 보다 영양지식 점수가 높게 나타났다. 그 외의 집단에서는 유의한 차이를 나타내지 않았다.

5. 식생활단원의 활용도

식생활단원의 활용도를 조사한 결과는 〈표 7〉과 같다.

한·일 양국 간의 비교에서는 '식생활단원을 식생활에 많이 활용하고 있다', '우유를 1컵 이상 거의 매일 마시고 있다', '된장국을 거의 매일 먹고 있다', '육류 혹은 생선을 거의 매일 먹고 있다'의 네 항목에서 유의한 차이(p<.001)를 보여 일본 중학생이 한국 중학생보다 더욱 잘 활용하고 있는 것으로 나타났다.

활용도에서 가장 낮은 점수를 보인 항목은 한국의 경우 '식생활단원을 실생활에 많이 활용하고 있다' 이고 일본의 경우는 '음식을 고를 때 맛보다 영양가를

〈표 7〉 한·일 중학생의 식생활단원의 활용도

M±S.D.

구 분	한 국		일 본		전 체	
	남	여	남	여	한국	일본
	t - value		t - value		t - value	
식사시 고른 영양섭취를 위해 노력하고 있다	2.87±0.96	2.66±0.80	2.82±1.05	2.80±0.98	2.77±0.90	2.82±1.02
	2.70**		0.38		-0.73	
음식을 고를 때 맛보다 영양가를 생각한다	2.42±0.88	2.33±0.75	2.29±1.02	2.48±0.91	2.38±0.83	2.40±0.97
	1.34		-2.26*		-0.40	
식사를 조금 더 먹고 싶다는 생각이 들 때 끝낸다	2.63±1.00	2.60±0.94	2.53±1.12	2.73±1.01	2.62±0.97	2.64±1.07
	0.45		-2.24*		-0.36	
식생활단원을 식생활에 많이 활용하고 있다	2.30±0.99	2.33±0.89	2.63±1.12	2.92±1.03	2.31±0.95	2.79±1.08
	-0.34		-3.14**		-7.92***	
우유를 1컵(200ml)이상 거의 매일 마시고 있다	3.24±1.38	2.91±1.29	3.94±1.30	3.40±1.42	3.09±1.35	3.66±1.38
	3.07**		4.61***		-7.04***	
된장국을 거의 매일 먹고 있다	2.57±0.95	2.45±0.88	3.10±1.23	2.94±1.29	2.52±0.92	3.02±1.27
	1.57		1.51		-7.62***	
육류 혹은 생선을 거의 매일 먹고 있다	2.66±0.84	2.70±0.89	3.40±1.24	3.36±1.13	2.68±0.86	3.38±1.18
	-0.51		0.43		-11.50***	
녹황색 채소류를 거의 매일 먹고 있다	3.18±0.97	3.11±0.99	3.16±1.18	3.35±1.08	3.15±0.98	3.26±1.13
	0.91		-2.04*		-1.81	
가공식품 구입시 배운 내용을 확인하는 편이다	2.33±1.01	2.67±1.06	2.37±1.20	2.53±1.11	2.48±1.05	2.46±1.16
	-4.07***		-1.69		0.29	
가능한 계절식품을 이용하려고 노력한다	3.03±1.09	3.17±0.93	3.21±1.28	3.25±1.16	3.09±1.02	3.23±1.22
	-1.74		-0.36		-2.03*	

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

생각한다'로 나타났다. 즉 한국 중학생은 식생활단원 활용에서 가정교과에서 배운 식생활단원을 실제 식생활에 활용하는 정도가 일본 중학생보다 낮게 나타났다.

이는 현재의 가정과 교육은 학교에서만 그치고 가정생활에는 별로 도움을 주지 못하고 있다고 한 주명자와 임양순(1993)의 지적과 관련지어 볼 때 학교에서 배운 식생활 관련 지식을 실생활에 활용하려는 태도 및 능력을 길러주는 교육이 필요하다고 생각된다. 또 '음식을 고를 때 맛보다 영양을 생각한다'라고 하는 항목과 '식사시 조금 더 먹고 싶다는 생각이 들 때 끝낸다'라고 하는 항목은 양국에서 모두 낮은 점수를 나타냈는데 이는 청소년기 특유의 왕성한 식욕으로 인한 결과라고 생각된다.

6. 영양지식과 식생활단원의 활용도, 인스턴트식품 섭취와의 상관관계

영양지식과 식생활단원의 활용도 및 식생활 행동의 상관관계를 알아본 결과는 〈표 8〉과 같다. 이때 영양지식은 영양지식을 묻는 9문항을 각 1점씩으로 하여 합한 점수를 새로운 변인으로 지정한 것이다. 세 변인간의 상관 관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관관계로 분석하였는데 영양지식과 인스턴트식품 섭취실태는 부적 상관관계를 나타내었다.

이는 영양지식 점수가 높은 사람일수록 인스턴트식품 섭취횟수가 적다는 것을 뜻한다. 그리고 그 유의도는 한국이 일본보다 더 높았다.

또한 식생활단원의 활용과 인스턴트식품 섭취빈도와도 통계적으로 유의한 부적상관관계가 나타나 식생

〈표 8〉 영양지식과 식생활단원 활용도, 인스턴트식품 섭취와의 상관관계

	영양지식		식생활단원 활용		인스턴트식품섭취	
	한국	일본	한국	일본	한국	일본
영양지식	1.000	1.000				
식생활단원 활용	.015	.069	1.000	1.000		
인스턴트식품섭취	-.113**	-.098*	-.082*	-.134**	1.000	1.000

*p<.05 **p<.01

활단원의 학습내용을 실생활에 잘 활용하고 있는 학생일수록 인스턴트식품 섭취빈도가 낮은 것으로 나타났다. 그 유의도는 일본 중학생이 한국 중학생보다 높게 나타났다. 그러나 영양지식과 식생활단원 활용도와의 관계에서는 유의한 관계가 나타나지 않았다.

V. 결 론

한국과 일본 중학생을 대상으로 식생활에 대한 설문조사를 하여 자료를 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 식생활 의식과 행동에 있어서는 자신의 건강에 대해서 한국 중학생 쪽이 긍정적으로 생각하고 있으며 식사행동에 있어서는 일본 중학생이 한국 중학생보다 식사를 규칙적으로 하고 있으며 밤참과 인스턴트식품 이용도 적게 하고 있었다.

한끼 식사시간은 우리나라가 짧은 것으로 나타났으며, 한·일 양국 모두 제일 중요시하는 식사로 저녁을 꼽았다. 따라서 식사를 규칙적으로 하면서 식사를 천천히 하고 인스턴트식품을 적게 먹는 것이 바람직하다는 식사행동을 고려할 때, 한국 중학생의 식사행동의 개선점을 살펴보고 이의 올바른 정립이 필요하다고 하겠다.

좋아하는 음식으로는 양국에서 모두 육류, 면류, 빵·케익류 등에서 높은 빈도를 나타내어 중학생의 기호를 알 수 있었다.

둘째, 영양지식에 있어서는 양국 학생 사이에 정답률의 분포에 차이를 보였는데 지식을 단순히 암기하고 있는지를 묻는 문항에 양국 모두 낮은 정답률을 보여 가정과 수업에 있어 단순 지식의 암기가 얼마나 유용한지를 생각하게 해주었다. 그리고 영양지식과 영양교육의 필요성에 대해 가정교과에서 다루는 것은 양 국 간에 조금의 차이가 있는 것으로 나타나, 그 사회와 문화에 맞는 교육방법과 교육내용 개발의 필요성이 제시된다고 할 수 있겠다.

셋째, 식생활단원의 활용도에서 양국을 비교해 보면 식생활단원 활용하기, 우유 매일 마시기, 된장국 먹기, 육류 혹은 생선 섭취하기 등에서 일본 중학생이 활용도가 높은 것으로 나타났으며 양 국 간에 유의한 차이를 보였다. 양국에서 가장 낮은 활용도를 보인 항목에서 한국은 식생활단원의 활용이고 일본은 음식을 고를 때 맛보다 영양을 생각하는 것으로 나타났다.

따라서 이와 같은 식생활단원의 활용도는 우리의 영양상태와 직결된다고 할 수 있을 것이다. 이에 가정과 교육을 통한 국민 식생활의 개선과 향상으로 이어져야 할 것이다.

넷째, 영양지식과 식생활단원의 활용도, 인스턴트식품 섭취는 양국에서 차이를 보였는데 양국에서 모두 영양지식 점수가 높고 실생활에서의 활용도가 높은 사람일수록 인스턴트식품 섭취빈도가 낮은 것으로 나타났다.

따라서 영양지식과 식생활단원의 활용은 곧 우리의 식생활로 연결되어 우리의 건강증진과 연결된다는 것을 감안할 때, 중학교 가정과의 중요성과 그 의의가 있는 것으로 사료된다.

이와 같은 연구 결과를 근거로 하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 식생활 관리에 대한 학교교육이 더욱 강조되어야 할 것이다.

둘째, 중학교 가정과의 식생활 교육은 단순한 영양지식의 주입보다는 식품선택과 같은 실천교육이 강조되어야 할 것이다

셋째, 가정생활에서 식생활단원의 활용도가 높고, 영양지식 점수가 높은 중학생이 바람직한 식생활을 하게 될 확률이 높으리라 예견되어지므로 중학교 가정과 교육 방향을 새롭게 조명해 볼 필요가 있을 것 같다.

참 고 문 헌

강명희(1989). 가정과 교육내용에 대한 한국과 일본 여중·고생의 학습관심도에 관한 연구. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.

김기은(1985). 어머니의 영양지식과 학교교육을 통한 영양지식이 여고생 식사행동에 미치는 영향. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.

문란희(1989). 중·고등학교 가정교과중 식생활 교육의 학습성과에 대한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

안성자(1995). 자취하는 남녀 고등학생들의 영양지식과 식생활 관리 및 식사 실태. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.

안효순(1991). 남·여고등학생들의 식습관 및 간식섭취 실태 조사연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

양성희(1990). 서울지역 남·여중학생의 식습관과 인스턴트 식품의 섭취실태에 관한 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

오은숙(1989). 서울시내 여자고등학생들의 식생활행동에 관한 조사연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

오현주(1996). 인천시내 남녀중학생의 가정교과에 대한 인식 및 학습성과에 대한 연구. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.

유영상외 5인 공저(1999). 『실천 영양학』. p180. 광문각.

윤여랑(1991). 중학생의 식사행동, 영양지식, 신체 발육에 영향을 미치는 요인 및 이들의 상호관련성에 대한 연구. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.

이영미·한명숙(1996). 남녀 중고등학생의 식생활 행동과 영양지식에 대한 실태연구. 「한국식생활문화학회지」. 11(3). 306.

이영재(1991). 중학교 여학생의 식생활 실태와 영양교육에 관한 조사연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

이옹순(2000). 청소년의 식사행동과 심리적 적응. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.

장유경외 4인 공저(1998). 「지역사회 영양학』. p144. 신광출판사.

한백란(1986). 서울시내 초·중학생들의 영양지식과 식생활 실태에 관한 조사 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

한옥수(1993). 일본에 있어서의 가정과 교육의 실태. 한국가정교육학회지. 5(1). 1~16.

허명원(2000). 식생활 건강진단에 대한 한일비교. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.

황은선(1992). 가정과 식생활 단원 학습내용에 대한 여중생의 학습목표 성취도와 흥미도 및 실천정도. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

日本 文部省(1995). 學習指導要領.

日本 文部省(1995). 中學校指導書. 技術·家庭編.

松木況(1975). 男女必修の家庭科教育について. 家庭科教育學會紙. 49(7).

和日惠美子(1990). 家庭の機能. 家庭科教育學會紙. 33(2).

吉植 庄平(1986). 日本における最近の食行動異常とその對策. 家庭科教育學會紙. 37(4).

石山明美·佐藤文子(1998). 中學生·高校生の食生活における價値意識. 家庭科教育學會紙. 41(4). 9-16.

矢野由起(1998). 小學校家庭科指導內容に關する知識. 技能の學習狀況及びその習得と日常經驗との關聯(第1報) - 食物學習について-. 家庭科教育學會紙. 41(3). 25-32.

Bowditch, C.(1993). Getting rid of troublemakers: High school disciplinary procedures and the production of dropouts. *Social Problems*. 40, 493-509.

Buttriss, J. L.(1997). Food and Nutrition: Attitudes, Beliefs, and Knowledge in the United Kingdom. *Am. J. Clin. Nutr.*, 65, 1985-1995.

Whalen, S. P., & Wynn, J. R.(1995). Enhancing primary services for youth through an infrastructure of social services. Special Issue: Creating supportive communities for adolescent development: Challenges to scholars. *Journal of Adolescent Research*. 10(1), 88-110.