

## 서울 지역 초등학교 학생들의 성별에 따른 식행동 양상 연구

김 이 수<sup>1</sup> · 나 영 아<sup>\*</sup>

부천대학 식품영양과 실기전담 교수, <sup>\*</sup>서울보건대학 조리예술과

### A Study for Dietary Behaviors of Elementary School Students in Seoul by Gender

Kim-Yi Su and Young-Ah Rha<sup>\*</sup>

*Dept. of Food & Nutrition, Full-time Instructor, Bucheon College, Korea*

*<sup>\*</sup>Department of Culinary Arts, Seoul Health College*

#### ABSTRACT

The aim of this study was to determine what kinds of an effect on dietary behaviors of elementary school students in seoul by gender. So this survey is classified into nutrition knowledge, food habit, dietary behaviors. Nutrition knowledge is different from gender, male is scoring 6.90 out of 10 and female is scoring 7.03 out of 10. Food habit is also different from gender, male is scoring 4.77 out of 10 and female is scoring 4.79 out of 10. Dietary behaviors also female is better than male. This result shows that food service should be more highly satisfied with the food service quality than the food service quantity.

**Key words:** gender, dietary behaviors, nutrition knowledge, food habit, food service quality, food service quantity.

#### I. 서 론

심신의 건강을 유지하고 질병을 예방하기 위해서는 균형적인 영양 섭취가 대단히 중요하며, 이는 올바른 식습관에서 비롯된다고 할 수 있다. 일단 형성된 식습관은 쉽게 변화되지 않으며(최희진 1994), 일생을 걸쳐 건강에 영향을 끼치게 되므로, 어려서부터 좋은 식습관을 갖게 하는 것은 매우 중요하다. 또한 식습관은 한 개인이 가지고 있는 생활 양식과 사회적, 경제적, 문화적, 심리적인 요인들에 의해 영향을 받기 때문에 외부 환경 변화와도 밀접한 관계를 가지고 있다. 우리나라는 근래에 들어 급속한 경제 성장과 가족 구조의 변화, 편리성과 간소화 추구, 여성의 사회적 진출 등으로 인스턴트 식품 및 가공 식품의 섭취 빈도가 증가하고 외식 횟수가 잦아짐에 따

라 고열량, 고지방식의 섭취로 식생활 및 질병 양상에도 변화를 초래하고 있다(문수재 2000, 박정한 1996, 보건복지부 2000). 따라서 현재의 우리 식생활은 과거에 비해 매우 풍요로워 보이기 는 하지만, 변화된 환경에 발맞춰 생활하기 위해 아침 결식이 높아지고, 잦은 간식과 폭식 등으로 영양 불균형을 초래하고 있으며(정남용 외 2002, 조민정 2000, 임경숙 1997), 이는 비만, 고혈압, 당뇨 등의 성인병을 야기시켜 심각한 문제로 대두되고 있기 때문에 어려서부터 올바른 식습관을 확립하는 것이 어느 때보다도 중요하다(Hammond GK, Barr SL and McCargar LJ, 1994).

따라서 초등학교 학생들에게 올바른 식습관을 확립하기 위해서는 학교 급식의 질적인 발전이 가장 시급하다. 왜냐하면 학교 급식의 질적인 발전은 성장기 아동에게 적절한 영양을 공급해 주고, 건전한 식생활을 영위하기 위한 기초적 지식의 습득과 더불어 건강 증진 및 체력 향상에 많은 기여를 하기 때문이다. 그러나, 우리나라 학교급식은 여러 가지 어려운 재정적 여건 때문에 양적인 발전은 빠르게 확대되었지만, 질적인 발전은 매우 부족한 것이 현실이다. 학교 급식내 시설의 편리성, 음식에 대한 맛과 온도, 분위기, 위생 등이 문제점으로 지적되고 있다. 특히, 초등학교 시기인 학동기는 지속적인 체위 향상과 아울러 제 2의 급속한 성장과 성숙을 준비하는 성장기이며, 학교 생활을 통해 사회 생활을 더욱 이해(박경복 외 1996, 홍완수 외 2003, 박영숙 2003, 박영선 2003)하게 되는 시기이므로, 학교 급식의 질적인 발전은 더욱 절실하다.

지금까지 국내에서 행해진 학교 급식 관련 연구들을 살펴보면, 대부분의 연구들이 도시형 급식 학교를 중심으로 학교 급식의 확대 방안 및 만족도에 관한 조사(교육인적자원부 2003, 김경애 외 2003, 조민정 2000, 정남용 외 2002, 유영상 외 1996)가 대부분이기 때문에 본 연구에서는 서울 지역 급식을 실시하고 있는 초등학교들의 식생활 양상을 성별 중심으로 비교하여 이에 따른 학교 급식의 질적 향상을 도모하고자 하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 학교 급식의 중요성

최근 생활 수준 향상과 여성의 사회 진출로 인해 생활 양식 및 식생활이 급변하고 있으며, 식품 산업과 외식 산업이 발달하게 되었다. 예전에는 가정에서 식사를 직접 준비하고 가족끼리 식사를 하는 경우가 많았으나, 현재 우리 사회는 개인이 소속되어 있는 조직에서 단체 급식을 실시하고 있는 경우가 급증하고 있다(권성희 2003). 따라서 학생들의 점심식사도 도시락이 대부분이었으나 근래 들어 학교 급식이 학생들의 식사를 담당하고 있다(김이수 1999). 우리나라 학교 급식은 초등학교의 경우 1990년 학교수 기준으로 10.2%이던 급식율이 2002년 12월 31일 기준으로 99.9%로

꾸준히 발전되었고(교육인적자원부 2003), 보다 나은 학교 급식이 이뤄지게 하기 위해 정부, 학교 급식 진흥회, 학교 급식 관련 학계 등에서 많은 연구 노력을 하고 있다(박영숙 2003).

왜냐하면, 학교 급식은 성장기 아동들에게 필요한 영양을 공급하고, 심신의 발전과 편식 교정, 식습관 지도, 공동체 의식 고취 등 국민 식생활 개선과 국가 식량 정책에 기여하며, 식습관 형성이나 영양 지식 정도도 좋아지고, 도시락에 비해, 비용과 영양적으로 우수하여 아동의 전인 교육 및 식생활의 향상 및 개선에 이바지한 것으로 보고되었기 때문이다(문수재 1987, 김경애 외 2003).

## 2. 식생활의 중요성

인간의 기본적인 생활 중에서 식생활은 생명 유지를 위한 가장 중요한 기본 행위이다. 즉, 식생활은 생존을 위한 본능적 욕구를 충족시키는 기본적인 기능으로 음식을 통해 안정감을 느끼고 어떠한 집단에 소속감을 얻을 수 있는 기능을 할 뿐만 아니라 개인의 생활 수준이나 또는 사회적 지위의 상징으로 또는 자아 실현의 욕구 충족을 시킬 수 있는 도구가 되기도 한다(이윤희 외 1995, 황혜성 외 1988, 최주현 1996). 특히 학령기는 신체적, 정신적으로 중요한 시기이므로, 인간의 발달 과정 중 성장 발육이 왕성한 시기로서 영양소의 요구량이 상당히 증가되고, 식습관이 형성되어 가는 시기이다. 또한 이 시기는 많은 활동량으로 3끼의 식사만으로 영양을 충분히 섭취할 수 어렵기 때문에 무의식적으로 간식을 자주하게 되고, 식품 선택에 있어서도 영양 보다는 기호도에 치우치게 되어 편식을 하게 되므로, 보다 철저한 영양 교육과 실천이 요구된다. 한 번 형성된 식습관은 일생을 함께 하기 때문에 어려서부터 좋은 식습관을 형성하게 건강을 유지할 수 있도록 체계적이고 지속적인 식생활 지도가 필요하다.

## III. 조사 설계 및 분석 방법

### 1. 조사대상 및 기간

본 연구는 서울 동대문구에 소재한 답십리 초등학교 4, 5, 6학년 학생들을 표본으로 하여 설문지 520부를 배부하였다. 이 중 설문 조사 응답 결과가 미비하거나 부적합하다고 판단되는 자료 12부는 제외하고, 508부만을 자료 분석에 이용하였다. 조사 기간은 2004년 4월 10일에서 4월 30일까지 실시하였다.

### 2. 설문지 구성 및 내용

조사 내용은 영양 지식, 식습관, 식생활 양상에 관한 사항으로 구성하였다. 설문지 구성 및 평가는 일본의 여자영양대학 영양 클리닉에서 사용되고 있는 매일의 식사

균형 체크표(1998)를 토대로 우리나라 식생활 실정에 맞게 작성하였다.

### 1) 영양 지식

영양 지식 평가는 10문항으로 구성하여 1문항 당 1점씩 10점 만점으로 점수화하였다. 3.5 이하는 나쁨, 3.5 초과~5.5점 이하는 보통, 5.5 초과~7.5점 이하는 좋음, 7.5 초과~10점은 아주 좋음으로 평가하였고, 영양 지식을 얻는 곳 1 문항도 아울러 조사하였다.

### 2) 식습관

식습관의 평가는 1주간의 섭취 일수가 0~2일은 0점, 3~5일은 0.5, 6~7일은 1점으로 10문항 10점 만점으로 점수화하여, 3.5 이하는 나쁨, 3.5 초과~5.5점 이하는 보통, 5.5 초과~7.5점 이하는 좋음, 7.5 초과~10점은 아주 좋음으로 평가하였다.

### 3) 식생활 양상

식생활 양상에 관한 사항은 음식 선택시 고려 사항, 식사의 규칙성, 식품 섭취 형태, 식사 속도, 편식에 관한 사항 (3 문항), 간식 여부, 체중 조절에 관한 사항 (2 문항)으로 총 10 문항으로 구성하였다.

## 3. 조사 자료의 분석 방법

본 연구에서 사용된 분석방법은 SPSS/ 10.0 패키지를 이용하여 빈도와 백분율을 산출하였고, 집단간 차이에 대한 검증은 *t*-test로 검증하였고,  $p < .05$  수준에서 유의성을 살펴보았다.

## IV. 분석 결과

### 1. 영양 지식에 관한 사항

#### 1) 영양 지식을 얻는 곳

영양 지식을 얻는 곳은 <표 1>과 같이 TV/라디오(56.6%)가 가장 많았고, 학교(25.4%), 가정(17.8%)의 순이었다. 중학생을 대상으로 한 다른 연구(최주현 1996)에서는 학교 수업보다 부모님이 우선적인 것이 달랐으며, 고등학생을 대상으로 한 연구(한명주 외 2000)에서는 학교 수업이 가장 많아 학년마다 다른 양상을 보임을 알 수 있었다. 따라서 학년을 달리한 차별화 된 교육의 필요성을 알 수 있었다.

#### 2) 영양 지식 평가

〈표 1〉 영양 지식을 얻는 곳

명(%)

| 구분 | 학교  | 가정       | TV/라디오   |           |               |
|----|-----|----------|----------|-----------|---------------|
| 성별 | 남학생 | 63(26.2) | 42(17.7) | 132(55.7) | $\chi^2=5.17$ |
|    | 여학생 | 62(24.6) | 45(17.9) | 145(57.5) |               |

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

영양 지식 평가는 1문항당 1점으로 10문항 10점 만점으로 점수화하여 3.5 이하는 나쁨, 3.5 초과~5.5 점 이하는 보통, 5.5 초과~7.5점 이하는 좋음, 7.5 초과~10점은 아주 좋음으로 평가하였다. 여학생은 아주 좋음군(45.7%)에 가장 많았고, 남학생은 좋음군(45.0%)에 가장 많음으로써 성별에 따른 차이를 보였으나, 통계적 유의성은 없었다.

〈표 2〉 영양 지식 평가

명 (%)

| 구분  | 영양 지식 | 나쁨     | 보통       | 좋음       | 아주 좋음     |
|-----|-------|--------|----------|----------|-----------|
|     | 성별    | 남학생    | 5(2.1)   | 41(16.9) | 109(45.0) |
| 여학생 |       | 4(1.6) | 50(19.5) | 85(33.2) | 117(45.7) |

### 3) 영양 지식 평균 점수

영양 지식 평균 점수는 여학생(7.03점)이 남학생(6.90점)보다 높았으나, 성별에 따른 유의성은 없었다.

〈표 3〉 영양 지식 평균 점수

| 구분 | 영양 지식 평균점수±SD |           |        |
|----|---------------|-----------|--------|
| 성별 | 남학생           | 6.90±1.68 | F=0.74 |
|    | 여학생           | 7.03±1.63 |        |

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

### 4) 영양 지식 설문 구성

영양 지식 정도를 알아보기 위해 〈표 4〉과 같이 설문지를 구성하였다.

## 2. 식습관에 관한 사항

〈표 4〉 설문지 구성

| 문항 | 내용                                  |
|----|-------------------------------------|
| 0  | 영양에 관한 지식을 얻는 장소는?                  |
| 1  | 다섯 가지 식품군에 대해 알고 있나요?               |
| 2  | 어린이들은 영양가 높은 음식을 골고루 먹어야 한다고 생각하나요? |
| 3  | 우리 몸의 살과 피를 만드는 영양소는 무엇인가요?         |
| 4  | 피부를 곱게 해주는 영양소는 무엇인가요?              |
| 5  | 추위를 이겨내고 열을 만드는 영양소는 무엇인가요?         |
| 6  | 키가 자라기 위해 먹어야 하는 음식은 무엇인가요?         |
| 7  | 밥, 빵과 같은 역할을 하는 음식은 무엇인가요?          |
| 8  | 변비가 있을 때 먹는 음식은 무엇인가요?              |
| 9  | 입병이 자주 날 때 먹으면 좋은 음식은 무엇인가요?        |
| 10 | 다이어트를 한다면 줄여야 하는 음식은 무엇인가요?         |

### 1) 식습관 평가

조사 대상자의 식습관을 조사하기 위해 1주간 섭취 일수가 0~2일은 0점, 3~5일은 0.5점, 6~7일은 1점으로 10문항 10점 만점으로 점수화하여 3.5 이하는 나쁨, 3.5 초과~5.5점 이하는 보통, 5.5 초과~7.5점 이하는 좋음, 7.5 초과~10점은 아주 좋음으로 평가하였다. 식습관 평가 결과는 〈표 5〉와 같이 전체적으로 보통군에 속했으며, 아주 좋음군은 여학생(15.9%)이 남학생(34.2%)보다 많았다.

〈표 5〉 식습관 평가

| 구분 |     | 식습관      |          |          |          |  | 명(%) |
|----|-----|----------|----------|----------|----------|--|------|
|    |     | 나쁨       | 보통       | 좋음       | 아주 좋음    |  |      |
| 성별 | 남학생 | 30(13.3) | 95(42.2) | 77(34.2) | 23(10.2) |  |      |
|    | 여학생 | 39(16.3) | 95(39.9) | 66(27.7) | 38(15.9) |  |      |

### 2) 식습관 평균 점수

성별에 따른 식습관 평균 점수는 〈표 6〉과 같이 여학생(4.74점)이 남학생(4.77점)보다 높았다.

### 3) 식습관 설문 구성

식습관 정도를 알아보기 위해 〈표 7〉과 같이 설문지를 구성하였다.

〈표 6〉 조사대상의 식습관 평균 점수

| 구 분 |     | 식습관 평균 점수 |        |
|-----|-----|-----------|--------|
| 성 별 | 남학생 | 4.77±2.08 | F=0.01 |
|     | 여학생 | 4.79±2.39 |        |

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

〈표 7〉 설문지 구성

| 문항(해당란에 O표를 하세요)                        | 1주일 동안 먹는 일수 |      |      |
|---|--------------|------|------|
|   | 0~2일         | 3~5일 | 6~7일 |
| 1. 식사는 항상 규칙적입니까?                       |              |      |      |
| 2. 식사는 언제나 적당량을 먹습니까?                   |              |      |      |
| 3. 식사할 때는 식품 배합을 생각해서 먹습니까?             |              |      |      |
| 4. 매일 시금치, 당근 등의 녹황색 채소를 먹습니까?          |              |      |      |
| 5. 매일 과일을 먹습니까?                         |              |      |      |
| 6. 매일 신선한 채소를 먹습니까?                     |              |      |      |
| 7. 매일 고기, 생선, 달걀, 콩제품 중의 어느 것을 먹고 있습니까? |              |      |      |
| 8. 매일 한 컵 이상의 우유를 마십니까?                 |              |      |      |
| 9. 매일 미역, 다시다, 김 등의 해조류를 먹습니까?          |              |      |      |
| 10. 매일 기름을 넣어 조리한 음식을 먹습니까?             |              |      |      |

### 3. 식생활 양상에 관한 사항

#### 1) 음식 선택시 고려사항

음식을 대할 때 가장 먼저 생각하는 것은 〈표 8〉과 같이 전체적으로는 제조일 > 음식의 맛 > 영양가 > 음식의 양 > 가격의 순이었으나, 맛을 고려하는 사항은 여학생 (29.6%)이 남학생(24.2%)보다 높았다.

〈표 8〉 음식 선택시 고려 사항

| 구 분 | 내 용 | 명(%)    |          |          |         |           |
|-----|-----|---------|----------|----------|---------|-----------|
|     |     | 음식의 양   | 음식의 맛    | 영양가      | 가격      | 제조일       |
| 남학생 |     | 21(8.8) | 58(24.2) | 28(12.7) | 15(6.3) | 118(49.2) |
| 여학생 |     | 10(4.0) | 75(29.6) | 25( 9.9) | 13(5.1) | 130(51.4) |

$\chi^2 = 6.63$ .

## 2) 식사의 규칙성

<표 9>와 같이 자주 거르는 끼니는 여학생이 아침(68.3%) > 저녁(21.7%) > 점심(10.0%)의 순이었으며, 남학생은 아침(61.4%), 점심(23.2%), 저녁(15.5%)의 순서로 나타나, 성별에 따른 유의성( $p < .001$ )을 보였다. 하루 평균 식사 횟수를 조사한 다른 연구(박주원 2001)에서는 40대가 규칙적으로 식사를 섭취하는 비율이 가장 높은 반면 20대가 가장 불규칙한 것으로 조사되었고, 성별에 따라서도 다른 양상을 보였는데, 여성이 남성보다 식사를 불규칙하게 섭취하는 것으로 조사되었다. 본 연구에서도 특히 여학생이 저녁을 거르는 경우가 많았는데, 박주원(2001)의 연구에서도 여성(20.3%)이 남성(8.8%)보다 저녁 식사를 거르는 비율이 높게 나타남에 따라, 성별에 따라 식생활 양상이 차이가 있음을 알 수 있었다.

또한 성명진(2000)의 연구에서는 아침 식사의 결식 비율이 높으면, 학업에 대한 집중력이 떨어지고, 점심 전에 공복감이 오기 때문에 간식의 빈도를 높게 하여 비만이나, 과식을 하게 된다고 언급함에 따라 학교나 가정에서는 올바른 영양 교육으로 바람직한 식사 지도를 해야겠다. 아울러 아침 식사의 결식을 줄이기 위해서 아침 식사의 중요성에 대한 교육과 함께 맛과 영양을 고려한 아침 식사 메뉴 개발이 요구된다.

<표 9> 식사의 규칙성

명(%)

| 구 분 \ 내 용 | ① 아침      | ② 점심     | ③ 저녁     |
|-----------|-----------|----------|----------|
| 남학생       | 143(61.4) | 54(23.2) | 36(15.5) |
| 여학생       | 170(68.3) | 25(10.0) | 54(21.7) |

$\chi^2 = 16.06(***)$ .

## 3) 식품 섭취 형태

조사 대상자는 <표 10>과 같이 식품을 골고루 먹는다가 55.8%로 가장 많았고, 주로 육식을 한다가 34.1%, 주로 채식을 한다가 10.1%로 골고루 식품을 섭취하는 경우가 많았으나, 채식보다는 육식 섭취가 많았다. 또한, 성별로 식품 섭취 형태를 살펴 보면, 여학생(60.6%)이 남학생(51.0%)보다 식품을 골고루 먹는 경우가 많았고, 남학생(40.6%)이 여학생(27.5%)보다 육식을 좋아하는 것으로 나타나 성별에 따른 유의적 상관관계( $p < .01$ )를 나타냈다. 이명희 외의 연구 결과(1987)에 의하면 육식을 좋아하는 어린이 집단은 자신감, 성취감, 인내력, 자율성이 높았으며, 청소년을 대상으로 한 최주현의 연구 결과(1996)에서도 식습관이 좋을수록 식생활 행동이 우수하고 안정적인 반면, 식습관이 불량할수록 식생활 행동이 공격적이고, 충동적인 양상을 보인다고 하였다.



〈표 10〉 식품 섭취 형태

|     |     | 명(%)     |          |            |
|-----|-----|----------|----------|------------|
| 구 분 | 내 용 | ① 채 식    | ② 육 식    | ③ 골고루      |
|     | 남학생 |          | 20( 8.4) | 97(40.6)** |
| 여학생 |     | 30(12.0) | 69(27.5) | 152(60.6)  |

$\chi^2=9.72(**)$ .

#### 4) 식품 섭취 속도

조사대상자는 〈표 11〉과 같이 식사 속도는 15~20분이 42.0%로 가장 많았으며, 20분 이상(31.0%), 10~15분(23.1%), 5분 이하(2.9%)의 순이었다. 1984년 남녀 중·고등학생을 대상으로 조사한 홍순경(1984)의 연구에서도 한 끼 식사하는 데 소요되는 시간이 20분 (40.0%)으로 나타남에 따라 비슷한 결과를 보였다. 그러나, 성별에 따라서는 10~15분 동안에 남학생(29.4%)이 여학생(18.7%)보다 빨리 먹어 통계적 차이( $p < .05*$ )를 나타냈다. 식사를 빨리 하는 집단일수록 비만이 될 경우가 많다는 연구 결과가 나오에 따라, 남학생에게 식사를 천천히 섭취하고, 식품을 골고루 섭취할 수 있도록 교육하여 식생활 양상의 질적 향상을 도모해야겠다.

〈표 11〉 섭취 식품 속도

|     |     | 명(%)     |          |           |          |
|-----|-----|----------|----------|-----------|----------|
| 구 분 | 내 용 | ① 10분 이하 | ② 10~15분 | ③ 15~20분  | ④ 20분 이상 |
|     | 남학생 |          | 8(3.4)   | 70(29.4)  | 96(40.3) |
| 여학생 |     | 6(2.4)   | 47(18.7) | 110(43.8) | 88(35.1) |

$\chi^2=9.21(*)$ .

#### 5) 편식 여부

편식 여부는 〈표 12〉와 같이 가끔 한다(62.8%)가 가장 많았고, 편식한다(20.3%), 편식하지 않는다(16.9%)의 순으로 나타났으며, 조사 대상 대부분이 편식을 하고 있음을 알 수 있었다. Erhard에 의하면, 편식하는 사람일수록 피벽이 심하고 남의 눈치를 잘 보며 신경질이 많은 등 성격적 결함을 나타내고, 채소류를 기피함에 따라 영양소의 균형이 깨져, 각종 질병을 초래하므로 고른 영양소 섭취가 매우 중요함을 알 수 있었다(김이수 1998). 〈표 3〉과 같이 초등학교생들의 영양 지식은 매우 높았지만, 실제 식생활에서는 대부분이 편식을 함에 따라, 학교 급식을 통한 편식 교정 프로그램의 개발과 기호도를 고려한 메뉴 개발과 조리법, 영양 교육의 실천이 매우 절실함을 느꼈다.

〈표 12〉 편식 여부 명(%)

| 구 분 \ 내 용 | ① 한다     | ② 가끔 한다   | ③ 하지 않는다 |
|-----------|----------|-----------|----------|
| 남학생       | 49(20.6) | 50(63.0)  | 39(16.4) |
| 여학생       | 52(20.4) | 160(62.7) | 43(16.9) |

$\chi^2=0.02$ .

### 6) 편식하는 이유

편식 여부는 <표 13>과 같이 맛이 없어서(64.0%)가 가장 많았고, 독특한 냄새가 싫어서(27.1%), 살이 찢까봐(9.0%)의 순이었으며, 성별로 살펴보면, 오히려 남학생이 살이 찢까봐(23.2%) 여학생(10.0%)보다 편식을 더 하는 것으로 조사되었으며, 통계적 유의성( $p < .001$ )을 보였다. 현재 우리 사회는 경제 발전으로 인한 소득 증대와 세계화로 인해 식품의 홍수 속에서 다양한 식품을 접하고 있다. 이 많은 식품 중에 우리 건강에 좋은 식품이 어떤 것이고, 어떤 식품을 선택하여, 어떻게 구입해야 하는가를 구체적으로 교육함으로써, 어려서부터 좋은 식품을 선택하여 제대로 식생활을 영위할 수 있도록 교육해야 함이 절실히 요구되었다. 또한 우리 생활에서 가장 많이 접하는 매스컴은 정확하고, 다양한 정보를 제공하여 국민건강에 이바지해야 한다고 생각되었다.

〈표 13〉 편식하는 이유 명(%)

| 구 분 \ 내 용 | ① 맛이 없어서  | ② 살이 찢까봐 | ③ 모양이나 냄새가 싫어서 |
|-----------|-----------|----------|----------------|
| 남학생       | 143(61.4) | 54(23.2) | 36(15.5)       |
| 여학생       | 170(68.3) | 25(10.0) | 54(21.7)       |

$\chi^2=13.72(***)$ .

### 7) 편식에 대한 생각

조사 대상자는 <표 14>와 같이 83.2%가 편식하는 식습관은 나쁘다고 응답하였으며, 잘 모르겠다(13.8%), 좋다(3.0%)의 순서로 나타났다. 또한, 편식하는 식습관이 나쁘다고 생각하는 여학생(87.2%)이 남학생(78.8%)보다 많아, 성별에 따른 통계적 유의성( $p < .05$ )을 나타냈다.

### 8) 간식 여부

〈표 14〉 편식에 대한 생각

명(%)

| 구 분 | 내 용 | ① 나쁘다     | ② 좋다   | ③ 잘 모르겠다 |
|-----|-----|-----------|--------|----------|
| 남학생 |     | 187(78.8) | 9(3.8) | 42(17.5) |
| 여학생 |     | 218(87.2) | 6(2.4) | 26(10.4) |

 $\chi^2=6.23(*)$ .

간식은 정상적인 끼니에 먹는 음식의 일부나 같은 종류의 음식, 보조식 등을 말하는 것(박영선 2003)으로 하루에 먹는 음식의 양을 아침, 점심, 저녁 그리고 간식으로 나누어, 개인의 식성에 따라 적절한 방법으로 선택하는 식사를 의미한다. 또한 간식은 학령기 아동에게 꼭 필요하며, 이는 정신적·육체적 발육에 큰 영향을 끼치며 영양 보급의 효과 외에 피로를 풀어주고 기분 전환, 원기 회복, 정신적 안정을 도모하므로 그 의미가 매우 중요하다(대한영양사회 1989).

〈표 15〉와 같이 간식을 가끔 먹는다가 67.4%로 가장 많았고, 자주 먹는다가 24.1%, 전혀 안먹는다가 5.7%로 조사되었다. 조사 대상자가 성별과는 관계없이 습관적으로 자주 간식을 섭취하고 있음을 알 수 있으므로 건강과 영양을 생각한 간식을 신중히 선택할 수 있도록 영양 교육이 실시되어야 함을 알 수 있었다.

김혜영 연구(2004)에 의하면 간식을 자주 섭취하는 아동의 경우, 29.1%가 치아우식증이 있는 것으로 나타남에 따라 간식의 빈도와 치아우식증과는 높은 상관 관계가 있음을 알 수 있었고, 남아는 24.7%, 여아가 28.8%가 치아우식증이 있는 것으로 나타남에 따라 성별에 따른 유의적인 차이를 보였다. 또한 이 연구에서는 부모의 직업 특히 어머니가 취업했을 경우 치아우식이 높게 나타남에 따라 치아우식 발생과 어머니의 취업 여부와는 관련성이 있음을 입증하였다. 따라서 간식 섭취 양상과 여성의 취업 여부와는 밀접한 관계가 있는 것으로 조사됨에 따라 부모의 영양 교육, 특히 어머니에 대한 영양 교육의 필요성이 대두되었으며, 학령기 아동에게 영양과 맛을 고려한 양·질의 간식을 제공할 수 있도록 체계적이고 지속적인 영양 교육을 실시하여 바람직한 간식을 선택할 수 있도록 가정과 학교가 연계된 교육이 제시되어야 한다.

### 9) 체중 조절 경험 여부

체중 조절 경험 여부를 살펴보면 〈표 16〉과 같이 전혀 없다(47.9%)가 가장 많았고, 가끔 있다(36.7%), 있다(15.4%)의 순이었으며, 특히 여학생은 체중 조절을 전혀 안하는 경우(35.7%)가 남학생(60.4%)보다 적게 나타남에 따라 성별에 따른 통계적 차이 ( $p < .001***$ )를 보였다. 정남용 외 연구(2002)에 의하면 여학생들이 외모에 대한 관심

〈표 15〉 간식 여부 명(%)

| 구 분 | 내 용 | 명(%)     |           |             |
|-----|-----|----------|-----------|-------------|
|     |     | ① 자 주    | ② 가 끄     | ③ 전 혀 안 먹 음 |
| 남학생 |     | 67(27.9) | 155(64.6) | 18(7.5)     |
| 여학생 |     | 66(26.2) | 177(70.2) | 9(3.6)      |

$\chi^2=4.18$ .

이 증가함에 따라 체중 조절을 하는 경우가 많으며, 특히 여학생들은 자신의 체형이 정상임에도 불구하고, 과체중이라고 생각하는 경우가 많고, 마른 체형을 선호함에 따라 체중 조절을 더 무리하게 하는 것으로 조사되었다. 또한 체중 조절에 대한 부적절한 방법과 부정확한 지식으로 체중 조절을 시도하여 건강장해를 초래하는 경우가 빈번히 발생하므로 체중 조절에 대한 올바른 교육이 절실히 요구된다.

〈표 16〉 체중조절 경험 여부 명(%)

| 구 분 | 내 용 | 명(%)     |           |           |
|-----|-----|----------|-----------|-----------|
|     |     | ① 있 다    | ② 가 끄 있 다 | ③ 전 혀 없 다 |
| 남학생 |     | 33(13.8) | 62(25.8)  | 145(60.4) |
| 여학생 |     | 42(16.5) | 122(47.8) | 91(35.7)  |

$\chi^2=32.58(***)$ .

#### 10) 체중 조절 이유

체중 조절을 하는 이유는 〈표 17〉과 같이 외모(68.1%) > 건강(17.5%) > 친구들의 놀림(13.7%)의 순으로 나타났다. 초등학생들은 건강보다는 외모나 친구들의 놀림 때문에 체중 조절을 하는 경우가 많게 나타남에 따라 체중 조절을 위한 바람직한 방향 제시의 중요성을 알 수 있었다.

또한 체중 조절 이유를 성별로 보면 남학생(19.1%)이 여학생(15.9%)보다 건강 때

〈표 17〉 체중 조절 이유 명(%)

| 구 분 | 내 용 | 명(%)     |           |               |
|-----|-----|----------|-----------|---------------|
|     |     | ① 건 강    | ② 외 모     | ③ 친 구 들 의 놀 림 |
| 남학생 |     | 46(19.1) | 162(67.2) | 33(13.7)      |
| 여학생 |     | 40(15.9) | 173(68.9) | 38(15.1)      |

$\chi^2=5.98(*)$ .

문에 체중을 조절하며, 여학생(68.9%)이 남학생(67.2%)보다 외모를 중시함에 따라 통계적 유의성 차이( $p < .05^*$ )를 보였다. 따라서 체중 조절을 위한 식이요법과 운동요법에 대한 교육이 구체적이고 지속적으로 실시되어야 한다.

## V. 요약

본 연구는 서울 동대문구에 소재한 답십리 초등학교 4, 5, 6학년 학생을 표본으로 선정하여 성별에 따른 식생활 양상을 전반적으로 비교하였다. 조사내용은 영양 지식, 식습관, 식생활 양상으로 분류하여 2004년 4월 10일부터 4월 30까지 조사하였다.

첫째, 조사 대상자가 영양 지식을 얻는 곳은 TV/라디오(56.6%)가 가장 많았고, 학교(25.4%), 가정(17.8%)의 순이었으며, 영양 지식 평균 점수는 여학생(7.03점/10점 만점)이 남학생(6.90점/10점 만점)보다 높게 나타나서, 여학생은 아주 좋음군(7.4이상~10점/10점 만점), 남학생은 좋음군(5.5 이상~7.4 이하/10점 만점)에 가장 많음으로써 성별에 따른 차이를 보였으나, 통계적 유의성은 없었다.

둘째, 조사 대상자의 식습관 평균 점수는 여학생(4.79점/10점 만점)이 남학생(4.77점/10점 만점)보다 높게 나타났고, 대부분은 보통군(3.5 이상~5.4 이하/ 10점 만점)에 속했으며, 아주 좋음군(7.4 이상~10점/ 10점 만점)은 여학생(15.9%)이 남학생(34.2%)보다 많았다.

셋째, 조사 대상자의 식생활 양상을 비교한 결과를 살펴 보면, 여학생(68.3%)과 남학생(61.4%) 모두 아침 식사를 가장 규칙적으로 섭취하고 있었지만, 저녁 식사는 여학생(21.7%)이 남학생(15.5%)보다 덜 섭취하는 것으로 조사되어, 성별에 따른 유의성( $p < .001$ )을 보였다. 또한 남학생(40.6%)이 여학생(27.5%)보다 육식을 좋아하는 것으로 나타나 성별에 따른 유의적 상관 관계( $p < .01$ )를 나타내었다. 식사 속도는 15~20분이 42.0%로 가장 많았으며, 성별에 따라서는 10~15분 동안에 남학생(29.4%)이 여학생(18.7%)보다 빨리 먹어 통계적 차이( $p < .05^*$ )를 나타냈고, 대부분이 편식을 하는 것으로 조사되었다. 체중 조절 경험 여부의 결과는 여학생이 체중 조절을 전혀 안하는 경우(35.7%)가 남학생(60.4%)보다 적게 나타남에 따라 성별에 따른 많은 통계적 차이( $p < .001^{***}$ )를 보였다.

이상의 결과를 종합하면, 초등학교 학생들의 식생활 양상은 성별에 따라 많은 차이를 드러내었다. 즉 여학생이 남학생보다 영양 지식도 높고, 식습관도 좋고, 식생활 전반에 걸친 행동도 보다 좋게 평가됨으로써 초등학교에서는 성별에 따른 차별화된 영양 교육과 식생활에 관한 기초 지식을 강화해야 함을 알 수 있었다. 또한 초등학교 학생들의 올바른 식습관 형성을 위해 보다 효과적인 방법으로는 학교 급식의 질적인 발전이다. 학교 급식의 질적 향상을 위해, 성별에 따른 기호도 조사와 이를 바탕으로 한 복수 식단 제공과 함께, 연령에 맞는 기준량과 섭취하는 양을 제시함으로써 바람

직한 방향으로 식품을 섭취할 수 있게 지도해야 하며, 자율배식을 도입하여 편식에 방과 급식에 대한 만족도를 높여야 할 것이다.

### 참고문헌

1. 최희진 (1994) : 한국인의 식생활에 영향을 미치는 요인분석에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
2. 문수재, 윤혜준 외 (2000) : 한국 대학생의 편의식품에 대한 가치구조 평가에 대한 요인분석. 한국식생활문화학회지 15(4):327.
3. 박정한 (1996) : 우리나라 국민 건강수준의 평가. 대한보건협회지 22(1):5.
4. 보건복지부 (2000) : 1999년도 국민영양보고, 한국식품연감.
5. 정남용, 최순남 (2002) : 서울 지역 여대생 체격 지수와 식습관. 한국조리과학회지 18(5):505.
6. 조민정 (2000) : 중학생의 성별, 체중별 식생활 행동 및 식품인식도 비교 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
7. 임경숙 (1997) : 보건소 노인 영양개선사업, 영양밀도와 섭취식품군의 다양성에 의한 노인 영양 평가. 대한영양사회학술지 3(2):182-196.
8. 박경복, 김정숙, 한재숙, 서봉순 (1996) : 급식교와 비급식교 아동의 식생활습관에 관한 비교 연구. 한국식생활문화학회지 11(1):24.
9. 홍완수, 장혜자 (2003) : 초등학생의 학교급식 만족도와 간식의 관계 분석. 한국조리과학회지 19(3):390-395.
10. 박영숙 (2003) : 대구·경북 지역 초등학교 급식소의 급식생산성 분석. 한국조리과학회지 19(3):286-294.
11. 박영선 (2003) : 한산도 지역 초등학교 학생의 간식 실태에 대한 조사. 한국조리과학회지 19(1):96-106.
12. 교육인적자원부 (2003) : 2002년도 학교급식실시현황.
13. 김경애 외 (2003) : 중학생의 학교급식에 대한 음식기호도. 한국조리과학회지 19(2).
14. 유영상 (1996) : 한·일 양국 초등학교 아동과 학부모의 학교급식에 관한 의식 및 아동의 식품 기호 비교 연구. 한국식생활문화학회지 11(1):13.
15. 권성희, 이현옥 외 (2003) : 초등학교 급식소에서의 HACCP 적용을 위한 계절별 환경미생물학적 위해 분석. 한국조리과학회지 19(5):647.
16. 김이수 (1999) : 초등학생의 식생활 실태와 그 관련 변수. 고려대학교 사대논문집, 23.
17. 박영숙 (2003) : 대구·경북 지역 초등학교 급식소의 급식생산성 분석. 한국조리

- 과학회지 19(3):286.
18. 문수재, 이명희 (1987) : 어린이의 식생활 태도가 영양 상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구. 한국영양학회지 20(4):258-270.
  19. 이윤희, 이건순 (1995) : 노인의 영양 지식과 식행동, 영양 태도 및 식품기호도에 관한 조사 연구. 대학가정학회지 33(6):213-224.
  20. 황혜성, 손경희 (1988) : 지역, 연령, 성별에 따른 식품선호도에 관한 연구. 한국식문화학회지 3(2):177-185.
  21. 최주현 (1996) : 서울 일부지역 중학생의 영양 상태와 식행동 특성에 관한 생태학적 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
  22. 한명주, 조현아 (2000) : 서울 지역 고등학생의 식습관과 스트레스에 관한 연구. 한국조리과학회지 16(1):84-90.
  23. 박주원, 안숙자 (2001) : 서울 지역 주민의 연령, 성별에 따른 식사 행동 및 식품 인식도 비교. 한국조리과학회지 17(5).
  24. 성명진 (2000) : 춘천시내 남녀 고등학생의 식습관과 건강에 대한 관심도. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
  25. 홍순경 (1984) : 남녀 중·고등학생들의 식습관 및 기호도 조사. 연세대학교 석사학위논문.
  26. 대한영양사회 (1989) : 자녀건강을 위한 영양 관리, 89 국민건강을 위한 영양 강좌 및 식단 전시회.
  27. 김혜영, 원복연 (2004) : 초등학교 아동의 구강보건관리 실태와 영양 교육 및 구강보건교육 효과에 관한 연구. 한국조리과학회지 20(1).
  28. Hammond GK, Barr SL, McCargar LJ (1994) : Teach's perception and use of an innovative early childhood nutrition education program. *Society for the Nutrition Education* 26(3):233-237.

---

2005년 10월 27일 접수

2005년 12월 16일 게재확정