

## 전라북도 일부 초등학교생의 외식 및 간식섭취 실태조사

백영미, 정수진, 백향임, 차연수<sup>†</sup>  
전북대학교 식품영양학과, 인간생활과학연구소

A study on eating out and snack intake of elementary school students living in  
Jeonbuk province

Young-Mi Beak, Su-Jin Jung, Hyang-Im Beak, and Youn-Soo Cha<sup>†</sup>

Dept. of Food Science and Human Nutrition, and Research Institute of Human Ecology,  
Chonbuk National University, Jeonju, Korea

### 〈Abstract〉

This research investigated the eating out and snack intakes situation of five hundred eighty five 5<sup>th</sup> and 6<sup>th</sup> graders living in the city and rural parts of Jeonbuk province. The results of this study are as followed: Nuclear families in urban area and rural community are 84.5% and 64.7% respectively. On the other hand, extended families are 7.9% in urban area and 18% in rural communities. Out of all the households, 34.3% (urban: 37.2%, rural community: 31.5%) answered they like to eat out. Over 50.3% preferred eating Korean style food and the reason was 'the taste': urban (71.4%) and rural community (67.8%). People living in urban communities seemed to eat out more frequently than rural places and 3~4 times a month was the average. Usually people seemed to eat out during the weekends and in the evening time 84.3% (after 7:00 p.m.). Based on each family's living standard, people answered 'we hardly ever eat out' for those in the lower class (59.1%), the middle class said once or twice a week (47.1%), and the upper class (35.7%). It was obvious that people in the middle and upper class tend to eat out more frequently than those in the lower class. The most common period of time which snacks were taken was after school (38.5%), on the way back from educational institute (35.0%) and the choices of snacks which they purchased were frozen sweets (56.4%)>chips & cookies (25.2%)> beverages (9.9%)> Fast foods (4.6%)> and fried foods (3.9%) in order. Urban children seem to eat more frozen sweets and rural children ate more chips & cookies. Also, amount of snacks between meals showed a higher percentage to those who had more pocket money. The type of snacks were fruits (37.1%)> chips and cookies et cetera (19.2%)> instant foods (12.8%)> dairy products (11.1%)> confectionary (10.3%)> fried foods (5.1%) in order. The result shows that urban children eat out more frequently than those in rural areas. Eating around 7:00 p.m. was most common and the middle and upper class tend to eat out more frequently than those in the lower class. Also, snacks were most often bought before and after school. After 10:00 p.m frozen goods and chips were the most preferred choice. Specially, the reason for eating fast foods was because of the pleasing taste. From this study, it is clear that eating out and having snacks became pervasive into our lives in both urban and rural areas. Hereafter, an appropriate eating habit should be correctly educated to elementary students by spoken words and textbooks in a curriculum. In reality, snacks are classified as being the leading factor of obesity. Therefore more products containing balanced nutrition should newly develop rather than snacks with high fat content.

Key words : Eating out, Snack, Elementary school student, Jeonbuk

<sup>†</sup> Corresponding author, Tel : +82-63-270-3822 Fax: +82-63-270-3854, E-mail: cha8@chonbuk.ac.kr

## I. 서론

과거 식생활 수준이 낮았던 시기에 외식은 부족한 영양을 공급하는 보충의 역할을 하였으나, 최근 경제성장에 따른 생활수준의 향상, 식품산업의 발달, 국민소득의 증가, 핵가족화, 여성의 사회진출 및 토요일무로 인한 놀이문화 지향 등은 외식의 질적·양적인 팽창을 가져오는 중요한 요인으로 작용하면서, 현대인의 외식은 사회·문화적 의미의 변화와 함께 외식소비문화도 다양하게 변모하고 있다(서정희 등 2003). 도시가계조사 통계청보고(2006)에 의하면 우리나라 도시근로자 가구 월평균 외식비 규모는 1999년 153,400 원이었고 2003년에는 244,800원, 2004년에는 276,500 원 2006년 287,565원대를 넘어설 정도로 외식비는 계속 증가하는 추세이다.

한국인의 연령·성별에 따른 외식행동 조사결과에 따르면 아침식사는 대부분(83.7%) 외식을 하지 않았고 점심식사는 주 4~5회 정도 하였으며 주로 외식의 끼니는 저녁식사로 조사되었다. 연령별로는 20대 과반수이상(60.0%)이 주 2~3회, 30대와 50대에는 과반수이상(약 60.0%)이 주 1회 이상 외식을 하는 것으로 나타났다(박주원, 안숙자 2001). 또한, 10대와 20대들은 패스트푸드점을 간편하고 만남을 위한 사교적인 목적으로 이용하고 있었다. 조혜영, 김선아(2004)의 외식 빈도를 조사한 연구에서는 주 1~2회가 62.7%로 가장 많았고, 주 3~4회는 6.9%, 주 5회 이상인 경우에는 3.5%로 73%이상 대다수의 청소년들이 주 1회 이상 외식을 하고 있는 것으로 조사되었다.

하루 중 3끼의 식사만으로는 필요한 에너지와 영양소를 충분히 공급하기 어려우므로 3끼 식사 이외의 섭취하는 음식이 간식이다. 간식은 친구들과의 교류나 모임에서 긴장 완화, 기분전환 및 화목한 정서 등 사회적 역할을 하며, 아동들이 간식 섭취 시간대는 주로 방과후와 저녁에 섭취하고 있는 것으로 조사되었다(박성진 2002). 그러나 서구화된 생활과 여성의 사회 진출 기회 증가로 아동 및 청소년들이 간식의 선택권 및 간식 섭취빈도가 증가 하고 있어 총 섭취 열량 중 간식이 차지하는 비중이 높아져 식사와 간식의 명확한 구분이 없어지고 있다(박성진 2002). 더욱이 식사 외의 간식을 통한 일일 에너지 섭취 의존도가 높아지고 있는데(김미연 2002; 조재원 2002)의 연구에 따르면 하루 필요에너지의 33%이상을 간식으로 섭취하고 있는 것으로 조사되었다.

최근 소아비만률의 증가 원인은 고칼로리 및 고지방섭취, 외식의 증가, 지방과 당분이 높은 간식 섭취 증가의 연관성이 있다는 의견이 보고 된 바 있다(김숙희 2003). 또한 간식섭취에 관한 연구는 간식 기호도 조사(이원유 2002; 임미란 2004; 강석아 등 2004), 한국인의 연령·성별에 따른 외식실태조사(박주원, 안숙자 2001) 및 직장인의 외식 이용실태(김석영, 김주영 2002)에 관한 연구가 주로 이루어졌으나 전라북도지역의 초등학생 대상으로 한 외식 및 간식에 대한 섭취실태를 조사하여 비교 분석한 연구는 부족한 실정이다.

이에 본 연구에서는 전북지역 일부 도시와 농촌지역 초등학생의 거주지 및 생활수준에 따른 외식 섭취 실태를 조사하고 거주지 및 용돈수준에 따른 간식 섭취실태에 차이가 있는지를 조사하고자 한다. 본 연구를 통하여 초등학생들의 외식 및 간식의 선택에서의 기본적인 정보 및 실태를 파악하여 향후 합리적인 외식 및 간식 문화를 교육하기 위한 기초 자료로 이용하고자 한다.

## II. 연구 방법 및 내용

### 1. 조사 대상 및 기간

전북지역 일부 도시 및 농촌 초등학생의 외식 및 간식 섭취 실태조사를 위하여 식생활 관련 설문 문항집(대한지역사회영양학회 2000)을 참고하여 설문지를 작성하여 본 연구를 실시하였다. 2005년 7월 4일부터 2005년 7월 8일에 걸쳐 예비조사를 실시한 후에 설문지를 수정, 보완한 후 2005년 7월 11일부터 2005년 7월 20일까지 본 조사를 실시하였다.

조사 대상은 전라북도 전주시 5~6학년 남녀 학생과 진안 지역으로 5~6학년 남녀 학생으로 하였다. 전주 시내 학교 대상은 50부씩 6개 학교로 총 300부를 배부하여 290부 회수하였으며, 진안지역은 총 300부중 295부 회수되어 총 585부(회수율:97.5%)를 이 자료로 사용하여 분석 이용하였다. 본 설문조사에 설문조사 전 훈련된 조사자에 의해 외식의 정의를 식사는 가정에서 직접 조리해서 먹는 것이 아닌 음식점에서 가정으로 배달해서 먹거나 한식집, 레스토랑, 중화요리, 분식 등으로 집 밖에서 하는 식사라고 설명을 한 후에 간식은 아침, 점심, 저녁식사 외 사이에 먹는 것으로 정의하여 설명한 후에 설문지에 답하도록 하였다.

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 사항

변인		도시 (n=290)	시골 (n=295)	Total (n=585)	N(%) $\chi^2$ -test
성별	남자	138(47.6)	143(48.5)	281(48.0)	0.05 <sup>ns</sup>
	여자	152(52.4)	152(51.5)	304(52.0)	
체중 인지도	적게 나감	41(14.1)	40(13.6)	81(13.8)	4.5 <sup>ns</sup>
	조금 적게 나감	51(17.6)	39(13.2)	90(15.4)	
	정상	109(37.6)	106(35.9)	215(36.8)	
	조금 많이 나감	66(22.8)	87(29.5)	153(26.2)	
가족 구성	부모+나	13(4.5)	12(4.1)	25(4.3)	37.4 <sup>***</sup>
	부모+나+형제	245(84.5)	191(64.7)	436(74.5)	
	할아버지(할머니)+부모+나+형제	23(7.9)	53(18.0)	76(13.0)	
	기타	9(3.1)	39(13.2)	48(8.2)	
부모의 직업 종사	아버지만 종사	115(39.7)	81(27.5)	196(33.5)	34.5 <sup>***</sup>
	어머니만 종사	8(2.8)	13(4.4)	21(3.6)	
	부모 모두 종사	165(56.9)	168(56.9)	333(56.9)	
	기타	2(0.6)	33(11.2)	35(6.0)	
부모의 평균연령	30대	67(23.1)	68(23.1)	135(23.1)	5.2 <sup>ns</sup>
	40대	216(74.5)	213(72.2)	429(73.3)	
	50대	7(2.4)	9(3.1)	16(2.7)	
	50대 이상	0(0)	5(1.6)	5(0.9)	
생활수준 인지	남들보다 어려움	11(3.8)	33(11.2)	44(7.5)	12.4 <sup>**</sup>
	중상층	270(93.1)	257(87.1)	527(90.1)	
	매우 잘 살	9(3.1)	5(1.7)	14(2.4)	

\*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001, <sup>ns</sup>:Not Significant by  $\chi^2$ -test

## 2. 연구내용 및 분석방법

본 연구는 설문지법으로 조사하였고 설문지 내용은 조사 대상자의 일반적 사항으로 지역, 학년, 성별, 키와 몸무게, 가족구성 및 생활수준을 파악하였으며, 외식의 섭취 실태 조사는 외식결정자, 음식의 종류, 1달 횟수와 요일 및 시간, 외식 정보와 교육의 필요성을 조사하였다. 간식 섭취 실태 조사는 한 달 용돈과 균것질, TV광고와 간식구매 관계, 간식횟수 및 종류, 시간과 생일파티하고 싶은 곳, 먹고 싶은 것을 조사 파악하였다.

모든 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) 11.5 프로그램을 이용하여 일반사항, 외식의 일반사항 및 간식섭취 실태조사, 생활수준에 따른 외식 섭취실태조사 및 용돈에 따른 간식 섭취실태조사는 빈도와 백분율로 나타내었으며, 각 변인에 따른 차이검증은  $\chi^2$ -test(chi-square)를 이용하여 차이를 분석하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사 대상자의 일반적 사항

조사대상자의 일반적 사항은 표 1과 같다. 성별의 비율은 남·여 어린이가 각각 48.0%, 52%로 나타났다. 체중에 대한 인지도는 전체 학생이 '적게 나간다'는 13.8%, '조금 적게 나간다'고 답한 학생은 15.4%로 '정상'으로 생각하는 학생'들은 전체 36.8%을 보여 자신의 체중이 정상이라고 인지하는 경우가 낮았으나, 도시지역과 농촌지역 간에는 유의적인 차이는 없었다. 황춘화(2003)의 초등학교 대상으로 조사대상자의 체중인지도 조사에서 '보통' 45.5%, '말랐다'가 19.3%로 나타나 본 연구와는 다소 차이를 보였다. 가족 구성원의 분포를 보면 핵가족 구성(부모+나+형제)이 도시지역 84.5%, 농촌지역이 64.7%로 조사되었으며 확대 가족(조부모+부모+형제)은 도시지역 7.9%, 농촌지역이 18%로 지역 간의 유의적인 차이를 보였다(p<0.001). 부모의 직업 종사에 대한 조사에서는 '아버지만 종사'하는 경우

도시지역 39.7%, 농촌지역은 27.5%로 조사되어 지역 간 유의적인 차이를 보였으며( $p < 0.001$ ), 부모 모두 직업에 종사하는 경우가 56.9%로 도시와 농촌이 유사한 비율로 보아 맞벌이 하는 가정이 많음을 알 수 있었다. 부모의 연령은 40대(73.3%) > 30대(23.1%) > 50대(2.7%) > 50대 이상(0.9%)의 순으로 나타났으나, 지역 간 유의한 차이는 보이지 않았다. 한산도 지역 초등학생들의 어머니의 연령의 분포를 조사한 연구(박영선 2003)에서 '40~49세'(49.1%), '50대 이상'(34%)이었으나 본 연구에서는 50세 이상연령이 훨씬 낮은 비율이었다. 생활수준 정도를 조사한 결과 도시지역은 '중상층'이라는 응답률이 93.1%인 반면, 농촌지역은 87.1%를 보였고, 특히 농촌지역의 경우 11.2%가 '남들보다 어렵다'라고 응답해 지역 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ).

## 2. 외식 관련사항 및 실태조사

변인에 따른 외식습취 실태조사는 표 2와 같다. 가정에서 외식을 하는 경우, 외식 결정자는 전체적으로 아버지(34.4%) > 나·동생(21.5%) > 기타(21.2%) > 어머니(18.8%) > 조부모(4.1%)의 순이었다. 도시지역의 경우, 아버지 및 자녀 위주로, 농촌지역은 아버지와 어머니가 주로 결정하여 지역 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 특히, 유의한 차이는 없었으나 생활수준이 중·하 수준에서는 결정자가 주로 아버지였으나, 중상류층은 자녀 위주로 결정하는 경향이 있었다. 외식 시 음식의 종류로는 조사대상자의 50.3%(도시:53.8%, 농촌:46.8%)가 한국음식을 가장 선호하였고, 도시지역의 경우 한국음식(53.8%) > 양식(26.6%) > 기타(9.2%) > 중국음식(6.6%) > 분식(3.8%), 농촌지역의 경우 한국음식(46.8%) > 양식(19.3%) > 중국음식(17.3%) > 분식(9.8%) > 기타(6.8%)의 순으로 조사되어 도시지역은 양식을 농촌지역은 중국음식을 더 선호하는 것으로 나타나 지역 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 그러나 생활수준이 하인 경우 한국음식 다음으로 선호하는 것은 중국음식(20.5%)을, 생활수준이 중인 경우는 양식(24.1%)을, 생활수준이 상인 경우는 대부분이 한식을 선호하였다. 이는 한국음식은 적합한 음식의 배합과 조리방법으로 다른 음식에 비해 낮은 열량과 영양적인면 등이 질적으로 우수한 것을 고려해 본다면(김재수 2005) 바람직한 결과라 하겠다. 연령별로 저녁 '일상식'의 선호도를 조사한 연구(박주원, 안숙자 2001)에 의하면 가장 선호하는 음식점이 '한식집'(26.5%~69.1%)인 것으로 나타나 본 연구와 유사하였

다. 또한, 한식집을 선호하는 연령층을 조사한 결과에서 10대는 26.5%만이 한식을 선호해 모든 연령층에서도 선호도가 가장 낮음을 알 수 있었다.

외식을 할 때의 결정요인은 지역 간 유의한 차이는 없었으나 조사대상자의 69.6%가 맛이 좋아서(69.6%) > 건강과 영양을 위해서(13.7%) > 음식점 청결, 분위기(7.2%) > 가격 저렴(7%) > 서비스가 좋은 곳(2.5%)의 순이었다. 그러나 생활수준이 높은 경우는 맛과 건강을 위주로 결정요인으로 작용하여 지역 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 박주원, 안숙자(2001)의 연령별로 외식 시 음식점을 선택하는 기준을 조사한 연구에서 모든 연령대가 '맛을 기준'으로 음식점을 선택하는 비율이 42.5~56.6%로 나타난 결과와 본 연구결과와 유사한 경향이 있었다.

외식의 빈도를 조사한 결과 거의 하지 않는 경우 도시지역은 16.2%, 농촌지역의 경우 40.3%로 지역 간 유의한 차이가 있었으나( $p < 0.001$ ), 조사대상자의 28.4%가 외식을 하지 않는다고 응답하였으나 45.6%는 월 1~2회 정도 외식을 하고 있는 것으로 나타났다. 이는 도시지역과 농촌지역의 외식문화에 대한 먹거리 문화 발달의 차이와 생활수준의 정도의 차이가 밀접한 관계가 있는 것으로 보인다. 생활수준이 하인 경우 59.1%가 거의 외식을 하지 않았고, 중과 상인 경우 월 1~2회 정도가 외식을 하고 있어 생활수준 간 유의한 차이를 보였다.

외식을 할 때 어떤 요일에 하는지 조사한 결과 도시지역은 54.8%, 농촌지역은 39%가 토요일에 외식을 하였으며, 일요일 외식은 농촌지역 45.0%, 도시지역 33.4%로 나타나 지역 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 생활수준이 하와 상은 주로 일요일에 중은 토요일에 많이 하는 것으로 조사되었으나 유의한 차이는 보이지 않았다. 따라서 주말을 낀 휴일에 주로 외식을 86.1%가 하는 것으로 조사되었다.

외식을 하는 끼니를 조사한 결과 도시지역은 저녁(89.3%) > 점심(9.7%)의 순이었고 농촌지역은 저녁(79.3%) > 점심(14.2%)의 순으로 지역 간 유의한 차이를 보였으나( $p < 0.001$ ), 주로 저녁시간에 84.3%가 외식이 이루어지고 있는 것으로 나타났다. 외식의 끼니는 생활수준이 하인 경우는 저녁뿐만 아니라 점심에도 외식하는 경우가 높았고 생활수준 중인 경우 86.3%가 주로 저녁에, 생활수준 상인 경우는 저녁 78.6% 기타의 시간대에도 21.4%를 보여 유의한 차이를 보였다.

외식을 하는 식사시간은 오후 7시경에 하는 경우가 도시지역은 40.0%, 농촌지역은 42.4%로 가장 높았고, 오후

8시 이후에 도시지역은 35.8%, 농촌지역은 29.4%로 지역 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 생활수준에 따른 외식시간대는 유의적인 차이를 보이지 않았으나, 전체적으로 오후 7시 이후에 73.8%가 외식을 하는 시간으로 나타났다.

따라서 늦은 시간의 외식은 활동량이 적어 비만과 과체중을 일으키기 쉽고 이로 인한 영양불균형을 초래하여 어린이 당뇨, 고지혈증, 고혈압 및 지방간 등 심각한 건강상의 문제를 초래할 수 있으므로 외식을 할 경우에는 열량이 적고 지방과 포화지방, 나트륨과 단순당 함유량이 적은 식사를 하도록 지도해야 하겠다.

외식을 하는 중요한 이유는 '먹고 싶어서'가 48.2%(도시: 51.4%, 농촌: 45.1%)이었고 '부모님(가족)의 모임'으로 24.4%(도시: 21.4%, 농촌: 27.5%)로 지역 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 생활수준이 하와 중의 경우, '먹고 싶어서'가 작용하는 것이 높은 반면, 생활수준이상의 경우 '부모님(가족)의 모임'의 경우가 높아 생활수준 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 박주원, 안숙자 (2001)의 10대를 대상으로 한 외식 동기연구에서 '특별한 날을 기념하기 위해서'가 36.1%, '맛을 즐기기 위해서'가 31.6%로 나타났고, 김두진(1994)의 부산지역 초등학교생을 대상으로 외식을 하는 이유를 조사한 결과 가족외식 때문에 85.7%로 가장 높게 나타났고 다음으로 친지방문 시)끼니해결)모임 시)친구만날 때 순으로 나타났다. 외식장소 선택 시 정보 습득경로를 조사한 결과 유인물이 21.7%이었고, 기타방법(59.4%)을 보였고 도시지역의 경우 기타방법(53.4%), 인쇄물이(25.5%)였고 농촌지역의 경우 기타방법(65.1%), 인쇄물(18.0%)을 보여 지역 간 유의한 차이를 보였으며 ( $p < 0.05$ ), 생활수준간 유의한 차이를 보이지 않았다. 기타 방법에 해당되는 경우가 주로 주위사람을 통한 입소문이 영향을 주어 선택하는데 결정적인 요인으로 작용하는 것을 알 수 있었다. 외식 시 음식점 선택 시 정보 얻는 경로(박주원, 안숙자 2001) 모든 연령대가 가족이나 친구로부터 정보를 얻는 경우가(58.1~83.8%) 가장 높아 본 연구와 유사한 결과를 보였다.

학교에서 외식문화 정보를 위한 교육담당자로 누가 적합한지에 조사결과 '학교영양사가 해야 한다는' 경우가 도시 지역 74.1%, 농촌지역은 61%, '담임선생님'이 외식문화 정보를 위한 교육을 해야 한다고 응답한 결과는 도시지역보

다 농촌지역이 더 많은 응답을 보여 지역 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). '외부강사가 해야 한다는' 경우는 도시 지역과 농촌지역 간 차이를 보이지 않았지만 '기타' 라고 답한 경우에는 농촌지역이 도시지역보다 많은 9%로 나타나 지역 간 유의한 차이를 보였다. 최주현(1995)의 연구에 따르면, 중학생에게 외식문화정보 교육담당자는 학교수업 보다는 부모님이 우선적 작용한다고 하였고, 고등학생은 학교 수업이 가장 영향을 준다고 응답하여 학년마다 외식 문화에 대한 다른 양상의 의견을 보이는 것으로 나타났다(한명주, 조현아 2000). 따라서 학년별 차별화 된 교육의 내용과 방법으로 영양교육을 통한 외식교육에 접근해야 하는 필요성을 알 수 있었다.

### 3. 간식 관련요인 및 섭취 실태조사

변인에 따른 간식 섭취실태 조사는 표 3과 같다. 학생들의 한 달 용돈을 조사한 결과 '만원 미만'은 55.6%(도시: 52.4%, 농촌: 58.6%)이었고 '만원 이상~3만원 미만'은 40.9%(도시: 42.8%, 농촌: 39%), 3만원 이상은 3.5%로 조사되었다. 박영선(2003)의 초등학교생의 용돈 중 가장 많이 차지하는 지출항목은 간식(64.2~71%)>저축(12.8~16.3%)>학용품 구입 및 게임(6.5~12.2%)범위 순으로 지출이 이루어진다고 하였다.

간식을 섭취하는 시간대는 '학교에서 하교 할 때'가 38.5%, '오후 학원을 다니는 시간에 많이 먹는' 경우가 35%의 결과를 보여, 전체적으로 학교 하교시간 이후에 73.5%가 간식을 섭취하고 있는 것으로 조사 되었다. 그러나 도시지역은 오후 학원을 다니는 시간대에 섭취하는 비율이 높아 거주지 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 용돈이 1만원~3만원인 경우는 학교에서 하교 시(41%), 학원 다니는 시간대(40.6%) 간식을 섭취하고 있어 용돈수준 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 주은정, 박은숙(1998)의 초등학교생을 대상으로 한 간식섭취 시간대를 조사한 결과 방과 후 집에서가 60.7%로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 보였다. 권수연(2004)의 소득별 간식 섭취빈도를 조사한 결과 고소득층 학생들이 저소득층 학생들보다 간식빈도가 높았다고 하였으며 아동들이 직접 구매하는 식품 대부분

<표 2> 거주지와 생활수준에 따른 외식관련 인자 및 섭취 실태조사

N(%)

변인	거주지		계 (n=585)	생활수준			
	도시 (n=290)	농촌 (n=295)		하 (n=44)	중 (n=527)	상 (n=14)	
외식 시 음식결정자	조부모	6(2.1)	18(6.1)	24(4.1)	3(6.8)	21(4.0)	0(0)
	아버지	108(37.2)	93(31.5)	201(34.4)	12(27.3)	185(35.1)	4(28.6)
	어머니	49(16.9)	61(20.7)	110(18.8)	10(22.7)	96(18.2)	4(28.6)
	나, 동생	74(25.5)	52(17.6)	126(21.5)	7(15.9)	114(21.6)	5(35.7)
	기타	53(18.3)	71(24.1)	124(21.2)	12(27.3)	111(21.1)	1(7.1)
$\chi^2$ -test	14.8**			7.4 <sup>NS</sup>			
외식음식 종류	한국 음식	156(53.8)	138(46.8)	294(50.3)	18(40.9)	266(50.5)	10(71.6)
	중국 음식	19(6.6)	51(17.3)	70(12.0)	9(20.5)	60(11.4)	1(7.1)
	분식	11(3.8)	29(9.8)	40(6.8)	7(15.9)	32(6.0)	1(7.1)
	양식	77(26.6)	57(19.3)	134(22.9)	6(13.6)	127(24.1)	1(7.1)
	기타	27(9.2)	20(6.8)	47(8.0)	4(9.1)	42(8.0)	1(7.1)
$\chi^2$ -test	27.8***			14.4 <sup>NS</sup>			
외식의 선택 기준	맛이 좋아서	207(71.4)	200(67.8)	407(69.6)	33(75.0)	368(69.8)	6(42.9)
	건강과 영양	38(13.1)	42(14.2)	80(13.7)	8(18.2)	66(12.5)	6(42.9)
	음식점 청결,분위기 좋음	21(7.2)	21(7.1)	42(7.2)	1(2.3)	39(7.4)	2(14.2)
	가격 저렴	16(5.5)	25(8.5)	41(7.0)	2(4.5)	39(7.4)	0(0)
	서비스	8(2.8)	7(2.4)	15(2.5)	0(0)	15(2.9)	0(0)
$\chi^2$ -test	2.3 <sup>NS</sup>			17.1*			
외식 여부	거의안함	47(16.2)	119(40.3)	166(28.4)	26(59.1)	136(25.8)	4(28.6)
	1-2회/월	142(49.0)	125(42.4)	267(45.6)	14(31.8)	248(47.1)	5(35.7)
	3-4회/월	75(25.8)	40(13.6)	115(19.7)	3(6.8)	109(20.7)	3(21.4)
	5회이상/월	26(9.0)	11(3.7)	37(6.3)	1(2.3)	34(6.4)	2(14.3)
$\chi^2$ -test	49.0***			24.8***			
외식 요일	월-금요일	34(11.8)	47(16.0)	81(13.9)	6(13.6)	75(14.3)	0(0)
	토요일	159(54.8)	115(39.0)	274(46.8)	17(38.6)	251(47.6)	6(42.9)
	일요일	97(33.4)	133(45.0)	230(39.3)	21(47.8)	201(38.1)	8(57.1)
$\chi^2$ -test	14.7***			4.9 <sup>NS</sup>			
외식 끼니	아침	0(0)	0(0)	0(0)	0(0)	1(0.2)	0(0)
	점심	28(9.7)	42(14.2)	70(12.0)	12(27.3)	57(10.8)	0(0)
	저녁	259(89.3)	234(79.3)	493(84.3)	27(61.4)	455(86.3)	11(78.6)
	기타	3(1.0)	19(6.5)	22(3.7)	5(11.3)	14(2.7)	3(21.4)
$\chi^2$ -test	6.3***			34.3***			
외식 식사시간	오후5시	6(2.1)	25(8.5)	31(5.3)	6(13.6)	24(4.6)	1(7.1)
	오후6시	64(22.1)	58(19.7)	122(20.9)	14(31.8)	103(19.5)	5(35.7)
	오후7시	116(40.0)	125(42.4)	241(41.2)	11(25.0)	229(43.5)	1(7.1)
	오후8시 이후	104(35.8)	87(29.4)	191(32.6)	13(29.6)	171(32.4)	7(50.1)
$\chi^2$ -test	13.8**			32.6 <sup>NS</sup>			
외식의 중요한 이유	식사해결을 위해	60(20.7)	48(16.3)	108(18.5)	4(9.1)	103(19.5)	1(7.1)
	부모님(가족)의 모임으로	62(21.4)	81(27.5)	143(24.4)	13(29.5)	122(23.1)	8(57.1)
	먹고 싶음	149(51.4)	133(45.1)	282(48.2)	19(43.2)	260(49.3)	3(21.4)
	기타	19(6.5)	33(11.1)	52(8.9)	8(18.2)	42(8.1)	2(14.4)
$\chi^2$ -test	8.5*			18.0**			
외식장소 선택 시 정보 습득	TV광고	34(11.7)	24(8.1)	58(9.9)	5(11.4)	51(9.7)	2(14.3)
	신문	8(2.8)	11(3.7)	19(3.2)	1(2.3)	18(3.4)	0(0)
	인터넷	19(6.6)	15(5.1)	34(5.8)	3(6.8)	30(5.7)	1(7.1)
	유인물	74(25.5)	53(18.0)	127(21.7)	10(22.7)	112(21.2)	5(35.7)
	기타	155(53.4)	192(65.1)	347(59.4)	25(56.8)	316(60.0)	6(42.9)
$\chi^2$ -test	10.4*			3.2 <sup>NS</sup>			
학교에서 외식문화 정보를 위한 교육담당자	담당선생님	31(10.7)	43(14.6)	74(12.6)	6(13.6)	65(12.3)	3(21.4)
	학교영양사	215(74.1)	180(61.0)	395(67.5)	26(59.1)	361(68.5)	8(57.1)
	외부강사	29(10.0)	30(10.2)	59(10.1)	7(15.9)	52(9.9)	0(0)
	기타	15(5.2)	42(14.2)	57(9.8)	5(11.4)	49(9.3)	3(21.5)
$\chi^2$ -test	17.8***			6.8 <sup>NS</sup>			

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001, <sup>NS</sup>: Not Significant by  $\chi^2$ -test

이 가공식품으로 섭취되며 지나치게 섭취하면 한끼의 식사 대용이 될 수도 있어 영양불균형을 초래하고 식습관 형성에 악영향을 미칠 수 있으므로 연령대에 맞는 적절한 용돈의 제시가 필요하다고 보인다. 본 연구에서는 용돈수준에 따라 간식섭취의 빈도가 차이가 있음을 알 수 있었다. 본인이 직접 구매해서 먹는 군것질(먹거리)을 할 때 간식으로 선택하는 식품은 전체 빙과류(아이스크림) 56.4%>과자류(25.2%)>음료수(9.9%)>패스트푸드(4.6%)>학교근처 튀김류(3.9%)순으로 섭취하는 것으로 조사되어 가장 선호하는 간식은 지역에 구분 없이 가장 선호 하였고, 강석아 등(2004)은 도시와 농촌지역간 초등학교생이 구매하는 식품을 조사한 결과 서울이나 대도시지역에서 자주 먹는 것은 햄버거, 빵류, 튀김류이고 농촌지역은 과자류, 빙과류, 라면류를 선호한 결과에서 보여주듯이 본 연구에서도 유사한 경향을 보였으며 농촌지역이 과자류 선호도가 높아 지역 간 유의한 차이를 보였다( $p<0.001$ ). 초등학교생이 선호하는 간식은 과자류(48.4~52.9%)>과일(32.2~37.5%)>음료(18.6~22.6%)>빵(16.92~0.8%)>우유(10.2~19.4%) 순으로 나타난 결과(박영선 2003)와 비교할 때 초등학교생들이 선호하는 간식식품은 유사한 것으로 보인다. 군것질(먹거리)하는 경우 선택하는 음식의 종류를 조사한 결과, 용돈수준 간 유의한 차이는 없었으나 빙과류는 만원 미만(56.9%), 만원 이상~3만원 미만(56.9%)>3만원 이상(42.9%)을 보였고, 과자류는 만원 미만(26.5%)>3만원 이상(23.8%)>만원 이상~3만원 미만(23.4%)으로 용돈이 적은 경우에 과자류를 선택하는 경향이 높았다. TV 광고에서 과자류에 관한 광고 방영 시 본인의 생각을 조사결과 '먹고 싶다'는 생각을 갖는 경우 조사대상자의 66.7%이며, '가까운 가게에서 먹는다' 라고 하는 경우는 3.6%로 나타났다. 아이들이 저렴한 금액으로 구입 할 수 있는 과자류에 대한 TV광고가 70.3%로 아이들에게 영향을 주는 것으로 조사되었으며 도시지역과 농촌 지역 간 유의한 차이는 보이지 않았고, 용돈이 많을수록 가까운 가게에서 사먹는 경우가 높아 용돈수준 간 유의한 차이를 보였다( $p<0.001$ ). TV시청·컴퓨터 사용시간이 비만도에 미치는 관련성을 조사한 연구(권수연 2004)에서는 TV시청 시간이 많을수록 비만도가 커진다고 하였다. 권수연 (2004)은 TV광고는 선전되는 음식들을 더 많이 먹게 할 수 있는 기회를 제공하며, 비만을 야기시키는 원인이 될 수 있다고 하였으나 열량소모가 많은 신체활동을 대치 후에 유의하게 총 에너지 소모를 감소시켰다고 하였다. 따라서 학동기 아이들에게 TV시청

이나 컴퓨터사용시간을 단축시키고 신체활동을 증가 시킬 수 있는 생활습관을 확립할 수 있도록 바람직한 교육이 필요 하다고 사료된다. 용돈수준에 따라 TV광고에서 과자류 광고 방영 시 본인 생각에 대한 조사 결과 '먹고 싶다'라는 생각이 만원 미만인 경우(71.7%)>3만원 이상(62%)>만원 이상~3만원 미만(59.8%)였으며, '가까운 가게에서 구입한다'는 3만원 이상인 경우(19.0%), 만원 이상~3만원은(3.8%)을 보여 용돈수준 간 유의한 차이를 보였다( $p<0.001$ ). 이종렬, 박천만 (2004)의 초등학교생 대상연구에서 TV시청시간이 6시간 이상일 경우 비만 비율(26.3%)이 가장 높아 섭취량증가로 인한 비만위험성이 높다고 보고한 결과를 미루어 볼 때 초등학교생의 TV시청시간 제한 및 기타활동을 할 수 있는 대책이 필요하다 하겠다.

거주지에 따른 패스트푸드점을 방문하는 이유를 조사한 결과, 입맛이 맞아서 40.9%(도시: 44.1%, 농촌: 37.6%)>먹기가 간편하다 25.6%(도시: 27.2%, 농촌: 24.1%)>기타 21%(도시: 13.2%, 농촌: 28.7%)>친구들과 어울려서 7.7%(도시: 9.7%, 농촌: 5.8%)>지나가는 길에 자주 이용>돈에 맞아서 순으로 지역 간 유의한 차이를 보였다( $p<0.001$ ). 이는 도시지역의 경우 농촌지역보다는 많은 음식점이 즐비하고 먹기 간편한 시설과 아이들의 호기심을 자극할 만한 분위기 조성 등 여러 원인이 영향을 주었기 때문이라 사료된다. 도시지역 뿐만 아니라 농촌지역에도 패스트푸드점의 노출이 도시지역과 별 차이 없이 패스트푸드를 먹을 수 있는 환경이 조성됨을 알 수 있었다. 따라서 초등학교생들이 주로 입맛위주의 선택이 영향을 주어 패스트푸드를 선호하는 경향으로 나타남에 따라 패스트푸드기 아닌 아이들의 입맛을 끌 수 있는 간편하게 먹으면서 기호를 고려한 건강지향식 간식의 대용품의 개발이 필요하다고 사료된다. 용돈수준별 패스트푸드점을 방문하는 이유는 용돈이 '만원 미만'은 입맛이 맞아서(40%)>먹기 간편해서(25.8%)>기타(24.7%)>친구들과 어울려서(4.3%)>지나가는 길에(4%)>돈에 맞아서(1.2%), '만원 이상~3만원 미만'은 입맛이 맞아서(40.6%)>먹기 간편해서(26.4%)>기타(16.7%)>친구들과 어울려서 (12.1%)>지나가는 길에(4.2%), '3만원 이상'은 입맛이 맞기 때문에(57.1%)>먹기 간편해서, 기타(14.3%)>친구들과 어울려(9.5%)>돈에 맞아서(4.8%)의 순이었다. 대체적으로 초등학교생들이 패스트푸드점을 방문하는 이유는 입맛에 맞기 때문에 찾는 결과를 보였고 용돈수준 간 유의한 차이를 보였다( $p<0.01$ ). 따라서 패스트푸드 업체는 패스트푸드 음식을 통한 지방섭취 증가

<표 3> 거주지와 용돈수준에 따른 외식관련인자 및 섭취실태

N(%)

변인	거주지			용돈(원)			
	도시 (n=290)	농촌 (n=295)	계 (n=585)	>10,000 (n=325)	10,000 ~30,000 (n=239)	30,000< (n=21)	
간식섭취 하는 시간대	아침 학교 가는 길	6(2.1)	21(7.1)	27(4.6)	15(4.6)	9(3.8)	3(14.3)
	학교 급식 하기 전	4(1.4)	3(1.0)	7(1.2)	5(1.5)	2(0.8)	0(0)
	학교급식 후	10(3.4)	3(1.0)	13(2.2)	7(2.2)	6(2.5)	0(0)
	학교에서 하교할 때	112(38.6)	113(38.3)	225(38.5)	116(35.7)	98(41.0)	11(52.4)
	오후학원 다녀오는 길에	111(38.3)	94(31.9)	205(35.0)	108(33.2)	97(40.6)	0(0)
	기타	47(16.2)	61(20.7)	108(18.5)	74(22.8)	27(11.3)	7(33.3)
$\chi^2$ -test	15.4**			30.3***			
군것질 먹거리 어떤 음식 선택	빙과류(아이스크림)	179(61.7)	151(51.2)	330(56.4)	185(56.9)	136(56.9)	9(42.9)
	음료수	29(10.0)	29(9.8)	58(9.9)	26(8.0)	28(11.8)	4(19)
	학교근처에 있는 튀김류	14(4.8)	9(3.1)	23(3.9)	15(4.6)	8(3.3)	0(0)
	패스트푸드 (햄버거, 피자류, 감자튀김류)	17(5.9)	10(3.4)	27(4.6)	13(4.0)	11(4.6)	3(14.3)
	과자류	51(17.6)	96(32.5)	147(25.2)	86(26.5)	56(23.4)	5(23.8)
$\chi^2$ -test	19.0***			10.9 <sup>NS</sup>			
TV광고에서 과자류광고 방영 시 본인의 생각	별 생각안함	86(29.7)	88(29.8)	174(29.7)	84(25.8)	87(36.4)	4(19.0)
	먹고 싶다는 생각	192(66.2)	198(67.1)	390(66.7)	233(71.7)	143(59.8)	13(62.0)
	가까운 가게에서 구입	12(4.1)	9(3.1)	21(3.6)	8(2.5)	9(3.8)	4(19.0)
$\chi^2$ -test	0.5 <sup>NS</sup>			25.2***			
패스트푸드점 방문한 이유	먹기 간편해서	79(27.2)	71(24.1)	150(25.6)	84(25.8)	63(26.4)	3(14.3)
	입맛에 맞기 때문에	128(44.1)	111(37.6)	239(40.9)	130(40.0)	97(40.6)	12(57.1)
	돈에 맞아서	3(1.0)	2(0.7)	5(0.9)	4(1.2)	0(0)	1(4.8)
	지니가는 길에 자주 이용	14(4.8)	9(3.1)	23(3.9)	13(4.0)	10(4.2)	0(0)
	친구들과 어울려서	28(9.7)	17(5.8)	45(7.7)	14(4.3)	29(12.1)	2(9.5)
	기타	38(13.2)	85(28.7)	123(21.0)	80(24.7)	40(16.7)	3(14.3)
$\chi^2$ -test	23.5***			25.3**			
저녁시간대에 간식 섭취횟수	안함	47(16.2)	60(20.3)	107(18.3)	83(25.5)	26(10.9)	3(14.3)
	1-2회/1주	129(44.5)	142(48.1)	271(46.3)	146(44.9)	118(49.4)	5(23.8)
	3-4회/1주	63(21.7)	61(20.7)	124(21.2)	57(17.5)	56(23.4)	8(38.1)
	5회이상/1주	51(17.6)	32(10.9)	83(14.2)	39(12.1)	39(16.3)	5(23.8)
	$\chi^2$ -test	6.5 <sup>NS</sup>			27.9***		
간식의 종류	튀김류(통닭류, 감자)	15(5.2)	15(5.1)	30(5.1)	24(7.3)	13(5.5)	2(9.5)
	햄버거, 피자	15(5.2)	11(3.7)	26(4.4)	9(2.8)	15(6.3)	1(4.8)
	분식류(만두, 김밥, 만두, 떡볶이)	45(15.5)	30(10.2)	75(12.8)	34(10.5)	32(13.4)	5(23.8)
	제과점 빵	30(10.3)	30(10.2)	60(10.3)	36(11.1)	24(10.0)	0(0)
	우유, 유제품	34(11.7)	31(10.5)	65(11.1)	33(10.2)	28(11.7)	3(14.3)
	과일류	108(37.2)	109(36.9)	217(37.1)	123(37.8)	83(34.7)	8(38.1)
	기타 과자류	43(14.9)	69(23.4)	112(19.2)	66(20.3)	44(18.4)	2(9.5)
$\chi^2$ -test	9.8 <sup>NS</sup>			14.2 <sup>NS</sup>			
저녁에 간식 섭취하는 시간대	오후7시	121(41.7)	151(51.2)	272(46.5)	162(49.8)	102(42.7)	8(46.5)
	오후8시	87(30.0)	89(30.2)	176(30.1)	99(30.5)	72(30.1)	5(23.8)
	오후9시	55(19.0)	39(13.2)	94(16.1)	46(14.2)	44(18.4)	4(19.0)
	오후10시 이후	27(9.3)	16(5.4)	43(7.3)	18(5.5)	21(8.8)	4(19.0)
$\chi^2$ -test	8.8*			9.9 <sup>NS</sup>			
생일파티하고 싶은 곳	중화요리	0(0)	7(2.4)	7(1.2)	6(1.8)	1(0.4)	0(0)
	분식집	12(4.1)	23(7.8)	35(6.0)	29(8.9)	6(2.5)	0(0)
	패스트푸드 (통닭, 피자, 롯데리아, 맥도날드)	77(26.6)	59(20.0)	136(23.2)	72(22.2)	58(24.3)	6(28.6)
	자기집	126(43.4)	150(50.8)	276(47.2)	157(48.3)	110(46.0)	9(42.9)
	레스토랑	75(25.9)	56(19.0)	131(22.4)	61(18.8)	64(26.8)	6(28.6)
$\chi^2$ -test	17.6***			18.5*			

\* p<0.05, \*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001, <sup>NS</sup>: Not Significant by  $\chi^2$ -test

는 학생들의 비만을 증가 원인이 될 수 있으므로 영양 균형을 생각한 건강식 메뉴 개발을 고려해야 할 것이다.

가정에서 섭취하는 간식의 종류를 조사한 결과 과일(37.1%)>과자류(19.2%)>분식류(12.8%)>우유 및 유제품(11.1%)>제과점 빵(10.3%)>튀김류(5.1%)>햄버거, 피자(4.4%)의 순으로 조사 되었고, 지역 간 유의한 차이는 보이지 않았다. 한산지역 초등학생의(박연선 2003)의 간식 종류를 조사한 연구에서는 과자(48.4%~52.9%)>과일(32.2%~37.5%)>음료(18.6%~22.6%)>빵(16.9%~20.8%)>우유(10.2%~19.4%)>기타(9.7%~14.5%)의 순으로 나타났으나, 제일 선호하는 것은 역시 과자류였다. 용돈수준에 따른 간식의 종류는 3만원 미만에서는 '과일 및 과자류'를 선호하는 경향이 유사하였으나 3만원 이상에서는 과일 및 분식류를 선호하는 경향이 있었으나 용돈수준 간 유의한 차이는 보이지 않았다. 한달용돈 수준에 따른 섭취하는 간식의 종류에는 '만원 미만'인 경우 과일류(37.8%)>기타 과자류(20.3%)>제과점 빵(11.1%) 순 이었고, '만원 이상~3만원 미만'은 과일류(34.7%)>기타 과자류(18.4%)>분식류(13.4%)>우유 및 유제품(11.7%)로 나타났으나 유의적인 차이는 없었다. 하루 중 가정에서 섭취하는 간식은 준비하거나 본인이 선택하여 먹는 간식은 과일로 나타나 바람직한 결과라고 할 수 있으나, 본인이 구매해서 먹는 군것질거리로는 빙과류 및 과자류가 많이 차지함을 알 수 있어 간식의 올바른 선택에 대한 교육의 필요성이 증시되는 결과라 볼 수 있다.

저녁에 주로 간식을 섭취하는 시간대를 조사한 결과 10시 이후가 7.3%(도시: 9.3%, 농촌: 5.4%)였고, 7시경은 46.5%(도시: 41.7%, 농촌: 51.2%)로 지역 간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 한달 용돈에 따라 저녁 식사에 간식 섭취횟수의 실태를 조사한 결과는 주 3~4회 이상 섭취는 용돈이 3만원 이상인 경우 61.9%>만원 이상~3만원 미만 39.7%>만원 미만은 29.6%로 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 즉, 용돈이 많을수록 저녁시간대 간식 섭취율이 높은 것을 알 수 있었다. 서울지역 중학생 대상 연구에서도 한달 용돈이 많을 경우 간식 섭취횟수는 높았다고 보고한 바 있다(권수연 2004). 즉 만원 미만은(17.83%), 만원 이상~5만원 미만은(38.3%), 5만원 이상인 경우(38.1%)가 하루에 2~3회 간식을 섭취하는 결과와 유사한 경향을 보였다. 그러나 저녁 늦은 시간의 간식의 섭취는 비만, 소화기 장애, 치아 우식증 및 아침결식 요인으로 작용할 수 있으므로 올바른 영양교육이 필요하다고 사료된다.

친구들과 생일파티를 하고 싶은 곳을 조사결과 조사대상자 47.2%(도시: 43.4%, 농촌: 50.8%)가 '자기집에서 하는 것'을 원하였고 패스트푸드(23.2%)>레스토랑(22.4%)의 순이었으며, 도시지역의 경우 패스트푸드나 레스토랑을 대체적으로 선호하는 경향이 높게 나타나 지역간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ). 자기집을 제외한 다른 곳에서 파티하고 싶은 곳은 용돈이 1만원 미만에서는 패스트푸드 점에서, 1만원 이상에서는 레스토랑에서 하는 것을 원하고 있었으며 지역간 유의한 차이를 보였다( $p < 0.05$ ).

간식섭취 하는 시간대를 조사한 결과 '학교에서 하교할 때' 간식을 섭취하는 경우 1달 용돈이 3만원 이상인 경우(52.4%)>만원 이상~3만원 미만인 경우(41.0%)>만원 미만(35.7%)였으며, '오후학원 다녀오는 길'에 섭취하는 경우는 만원 이상~3만원 미만(40.6%), 만원 미만(33.2%), 3만원 이상의 경우는 기타 시간(33.3%)을 보여 섭취 시간대별 유의한 차이를 보였다( $p < 0.001$ ).

#### IV. 요약 및 결론

본 연구는 전북 도시 및 농촌 일부지역 초등학생(585명)의 외식 및 간식의 섭취 실태를 설문지 조사법으로 실시하여 다음과 같은 결과를 얻었다

1. 조사대상자의 일반사항 조사한 결과 핵가족은 도시지역의 경우 84.5%, 농촌지역 64.7%이었고, 확대가족은 도시지역이 7.9%, 농촌지역은 18%로 조사되었다. 생활수준은 '중상층'인 경우 도시지역이 93.1%, 농촌지역이 87.1%로 응답하였고 농촌지역의 경우 '어려운 경우'라고 응답한 비율이 11.2%가 응답하였다.

2. 외식 관련 사항 및 생활수준에 따른 실태조사에서 외식 결정자는 아버지가 34.4%(도시: 37.2%, 농촌: 31.5%)였으며, 외식 시 음식의 종류로는 전체 50.3% 이상이 한국음식을 선호하였다. 외식 선택기준은 '맛이 좋아서'가 도시지역의 경우 71.4%, 농촌지역이 67.8%로 응답하였고, 외식 장소 선택 시 정보습득은 기타사항(주위사람 입소문)에 의한 선택이 도시지역이 53.4%, 농촌지역은 65.1%의 결과를 보였다. 외식 빈도 조사는 월 3~4회 이상이 도시지역이 외식 빈도가 많았고, 외식을 하는 요일은 주말에(토요일, 일요일)하는 것으로 외식은 대부분 저녁이며(84.3%), 시간은 오후 7시 이후로 도시지역의 외식률이 높은 결과를 보였다. 생활수준에 따른 외식 섭취실태 외식의 빈도 조사에서는

‘거의 안한다’는 비율이 가정형편이 어려운 경우가 59.1%였고, ‘중상층’은 월 1~2회 47.1%, 잘사는 경우는 35.7%로 나타나 잘사는 가정일수록 외식빈도가 유의적으로 높은 경향이며, 주로 ‘중상층’ 이상의 가정이 외식횟수가 많은 결과를 보였다.

3. 간식 관련사항 및 섭취실태 조사에서 간식섭취 하는 시간대 군것질은 학교에서 하교시 38.5%, 오후 학원 다녀오는 길에 35.0%의 결과를 보였으며, 군것질(먹거리) 음식의 선택종류는 병과류(56.4%) > 과자류(25.2%) > 음료수(9.9%) > 패스트푸드(4.6%) > 학교근처 튀김류(3.9%)로 도시지역은 병과류, 농촌지역은 과자류를 더 높게 섭취하는 것으로 조사되었다. 간식을 섭취하는 종류는 과일(37.1%) > 과자류(19.2%) > 분식류(12.8%) > 우유 및 유제품(11.1%) > 제과점 빵(10.3%) > 튀김류(5.1%) > 햄버거 피자(4.4%) 순으로 조사되었다.

4. 한달 용돈 수준에 따른 군것질 음식 섭취는 용돈 금액별(만원 미만~3만원 이상) 모두 ‘병과류’를 많이 섭취하였고, 3만원 이상인 경우는 ‘음료수’나 ‘패스트푸드’를 선호하였으며, 저녁 시간대 간식섭취 빈도는 용돈이 많을수록 간식섭취 빈도가 높은 경향을 보였지만 대체적으로 간식의 종류는 과일을 가장 선호하였다.

도시지역은 농촌지역보다 외식의 빈도가 높고 오후 7시에 식사를 하는 것으로 생활수준별은 ‘중상층’이상이 많이 섭취하는 것으로 나타났다. 또한 간식은 학교 하교시간, 오후 학원 다녀오는 길에 섭취하고 간식시간은 오후 10시 이후로 병과류와 과자류를 선호하였으며, 특히 패스트푸드 점을 방문하는 이유는 ‘입맛이 맞다’라는 높은 결과를 보였다. 이처럼 외식과 간식의 구분이 없어지고 먹거리 문화는 도시, 농촌지역 간 보편화된 식문화로 정착되어 가고 있다. 이에 본 연구를 통하여 초등학교대상으로 향후 시행되어야 할 것은 교과와 연계한 올바른 식습관 형성 및 효율적인 식생활 관련 교육이다. 또한, 간식의 구분이 점점 흐려지고 있는 현실에서 간식으로 섭취하는 열량이 비만으로 유도될 수 있으므로 지방과 단순당이 과량 함유된 식품보다는 필요한 영양소가 균형 있게 함유된 건강 지향적인 간식 메뉴개발이 필요하다고 생각한다.

## V. 참고 문헌

1. 강석아, 이정원, 김경은, 구재욱, 박동연(2004). 초등 학생의 간식 구매실태 및 관련 생태학적 요인 분석. *대한지역사회영양학회지* 9(4): 453-463
2. 김두진(1994). 부산지역의 외식실태조사. 연령과 성별에 따른 외식 성향. *한국식품영양학회지* 7(3): 239-249
3. 김미연(2002). 국민기초생활보장제도의 수급 여부에 따른 도시지역 저소득층의 영양상태와 식생활 실태 비교분석. *경희대학교 석사학위 논문*
4. 김석영, 김주영(2002). 진주시내 직장인의 외식이용실태 및 선호도 조사. *한국 식생활 문화학회지* 17(2): 171-184
5. 김숙희(2003). 패스트푸드와 탄산음료의 표시방안 연구. *식품의약품 안정청*
6. 김재수(2005). 한국음식의 국제화 방안. *한국 식생활 문화학회지* 20(5): 499-507
7. 권수연(2004). 서울지역 중학생의 식생활 태도 및 간식섭취에 영향을 미치는 요인. *숙명여자 대학원 석사논문*
8. 박성진(2002). 서울시 중학생의 비만도와 생활습관 및 비만에 대한 태도조사. *세종대학교 석사학위논문*
9. 박영선(2003). 한산도지역 초등학교 학생의 간식실태에 대한 조사. *한국조리과학회지* 18(1): 97-106
10. 박주원, 안숙자(2001). 서울지역 주민의 연령, 성별에 따른 식사행동 및 식품인식도 비교. *한국식품조리과학회지* 17(5): 441-455
11. 서정희, 이성림, 홍순명(2003). 도시가계 외식비 지출에 관한 시계열 분석: 1982년부터 2002년. *대한 영양사협회학술지* 9(2): 149-158
12. 식생활 관련 설문 문항집. *대한 지역사회영양학회* (2000) 1-127
13. 이원유(2002). 비만아동과 정상아동의 식이행태 조사와 혈청지질 및 비타민 A, E와 아연에 관한 비교. *단국대학교 박사학위 논문*
14. 이종렬, 박천만(2004). 초등학교 아동의 비만 실태 및 관련요인-대구시 초등학교 고학년 중심으로. *보건교육 건강진흥학회지* 21(2): 35-54
15. 임미란(2004). 청소년의 비만도에 따른 식생활 양상, 신체외식 및 자아존중감 비교 : 마산, 창원 시내 중학생

- 을 중심으로. **경남대학교 석사학위 논문**
16. 조재원(2002). 한국 일부 청소년의 지역별 식생활 평가. **서울대학교 석사학위 논문**
  17. 조혜영, 김선아(2004). 청소년의 외식 경향 실태 조사 : 중·고생 지역별 비교 연구. **한국 식생활문화학회지** 19(3): 336-347
  18. 주은정, 박은숙(1998). 초등학교 학생의 성별과 비만도가 아침 식사와 간식 섭취에 미치는 영향. **한국 식생활문화학회지** 13(5): 487-496
  19. 최주현(1995). 서울 일부 지역 중학생의 영양 상태와 식행동 특성에 관한 생태학적 연구. **연세대학교 석사학위 논문**
  20. 한명주, 조현아(2000). 서울지역 고등학교 학생의 식습관과 스트레스에 관한 연구. **한국조리과학회지** 16(1): 84-90
  21. 황춘화(2003). 초등학교 학생의 비만과 관련 변인. **한국실과교육학회지** 17(3): 181-189
  22. 통계청. <http://www.nso.go.kr> 07.07.28