

나주지역 중학생의 식생활 관여도와 식행동 연구

유선정* · 정난희**

전남대학교 교육대학원* · 전남대학교 사범대학 가정교육과 교수**

A Study on Food Involvement and Dietary Behavior of Middle School Students in Naju Area

Yoo, Sun-Jeong* · Jung, Lan-Hee**

*Graduate School of Education, Chonnam National University**
*Dept. of Home Economics Education, Chonnam National University***

Abstract

The purpose of this study was to investigate food involvement, dietary behavior and relationship according to the levels of nutrition knowledge. Data in this research was obtained by using the questionnaire which was given out to 528 subjects(boys 182, girls 346) in Naju city area. The awareness of dietary behavior of middle school students put the first priority on breakfast from among 3 meals a day, and they selected 'taste' as the most important criterion. The majority and above of subjects responded that they had ever delivered food at least more than 1 or 2 times a week. This research found that middle school students are tends to regard themselves as being rather close to obesity or fatness. Subjects were also aware that they have some problems with a unbalanced eating habit and irregular timing of having meals, and more than 40% of the subjects responded that they obtain the most of information about food & dietary behavior through television. Significant difference was found in the food involvement with related variables such as sex, grade, the academic background of mother, self-perception of weight, the way of weight control, perception of problems requiring improvement. Dietary behavior related with variables showed significant difference. Variables are grade, perception of meal importance, selecting standard of food, method of weight control, improvement of eating habits. Dietary behavior is found highly relative with food involvement. Dietary behavior is found highly relative with food involvement. In conclusion, suggestions that could bring motivation to improvement is more essential to the nutrition education rather than knowledge oriented education.

Key words: 식생활 관여도(food involvement), 식행동(dietary behavior), 나주(Naju), 중학생(middle school students)

I. 서 론

인간의 성장과 성숙은 유전 인자 등의 선천적인 요인뿐만 아니라 영양, 사회경제적 환경, 정서적 환경 등의 여러 가지 후천적인 요인들이 서로 복합적으로 작용하여 이루어진다. 사춘기 청소년들은 골격, 근육, 지방, 혈액 등 체조직이 증대하면서 꾸준한 성장을 지속하여 제 2의 급속한 성장과 성적 성숙이 이루어지는 중요한 시기이다. 또한 청소년기는 사물을 정확하게 판단하는 인지 능력이 성숙하며, 자아 개념의 발달이 이루어지는 중요한 시기로 특히 영양과 같은 외적 요인에 의해 많은 영향을 받게 된다.

청소년기의 적절한 영양 공급은 일생동안 성장 발육의 기초가 되며(윤은형·신은미, 1998), 영양 불량 및 불균형한 영양 섭취는 식생활 습관 및 행동에 의해 크게 좌우되므로 이 시기의 올바른 식생활 습관은 매우 중요하다고 한다(조정순, 1999). 심신의 건강은 삶을 풍요롭게 할 뿐만 아니라 일상생활을 원활하게 하며 모든 일에 자신 있게 대처하게 하는 원동력이 되므로 충분한 영양 섭취를 위해서는 사회적인 여건 뿐 아니라 개개인의 올바른 식습관, 식행동 및 영양지식 등이 필요하다(김영경, 2005).

식생활은 사회의 기본 구성 단위인 가정을 중심으로 이루어지므로, 과거와 같은 대가족 제도하에서는 아버지의 식습관이 가족의 식습관 형성에 가장 중요한 요인이었다. 그러나 오늘날은 점점 핵가족화가 되어감에 따라 식습관은 가족 전체의 의사를 반영하는 방향으로 점차 변화해 가고 있다.

Powell과 Sally(1985)는 영양지식과 식습관 사이에는 높은 상관관계가 있다고 하였다. 인지된 지식이나 지식의 정확도, 영양지식 및 식습관 지식 모두에서 여자 대학생이 남자 대학생보다 높게 나타났는데 이는 중·고등학교부터 이들에게 체계적으로 영양교육을 실시한 효과라고 하였다. 영양지식 점수와 식습관 점수는 높은 상관관계를 보였고, 식습관은 남·녀 모두 부모의 영향을 받으며, 여자가 더 많은 영향을 받는다고 하였다. 식습관 중 부모와 일치도가 높은 것은 맛과 조리법에 대한 기호도였으며, 아버지보다 어머니로부터 영향 받는 내용이 훨씬 다양했

다. 부모 중 자녀들에게 미치는 식습관의 영향은 어머니 쪽이 더 크므로 여성들에 대한 올바른 식습관 지도 및 영양교육이 필요하다고 하였다. 주부의 교육 수준이 높을수록 대체로 자녀들에 대한 영양교육 지도가 바람직하게 이루어지고 있으며, 어느 정도 식습관의 시정이 가능하다고 하였다.

그러나 최경자(1981)의 여자 고등학생들을 대상으로 한 연구에서는 영양지식이 높을수록 영양에 대한 태도는 좋았으나 영양지식과 태도가 실제로 영양 섭취 실태에는 크게 영향을 미치지 못하였다고 했고, 박종순(2003)의 중학생의 식생활 태도에 관한 연구에서도 비현실적인 체형목표를 11~12세의 어린 나이부터 다이어트를 시작하고 있으며, 결국 15~17세가 되면 심각한 식사 장애와 심리 장애를 일으킬 위험이 크다고 지적하였다. 청소년들 중에는 자신이 표준 체중임에도 불구하고 뚱뚱하다고 생각하여 무리한 다이어트를 실행하는 경우가 많은데, 이런 경우 성장 발육에 지장을 초래할 수 있다.

식생활 관여도란 특정 상황에 대해 개인이 지각한 중요성과 관심의 정도라고 정의할 수 있다(심은영 등, 2004). Marshall과 Bell(2003)도 개인이 지각한 식생활의 중요성과 관심 정도를 식생활 관여도라고 정의하였으며 관여도는 식품과 식습관을 조사하는 과정에서 고찰해야 할 중요한 매개 변수가 될 수 있다고 하였다. 식생활에 관련된 행위는 생물학적 조건의 지배를 받는다는 점을 생각할 때 식행동에 대한 교육의 필요성이나 중요성은 그만큼 더 중요시 된다고 할 수 있으며 또한 다른 어떤 분야의 교육에서보다도 더 힘들고 어려운 분야라고 할 수 있다.

조혜정(1999)은 자녀가 가사 일에 참여함으로써 어떤 일에 대해 책임을 가졌던 청소년은 자신이 가족 체계에서의 중요한 부분을 차지한다고 평가했다. 자신이 하는 일이 자기 능력에 대한 확신을 갖게 하므로 가사 활동에서 청소년의 몫을 정해주고 그 결과를 칭찬하는 것은 청소년의 자존감에 영향을 미칠 것이라고 했고, 자녀가 가사 활동에 참여함으로써 인격 형성에 도움이 된다고 하였다. 두경자(1996)에 의하면 가사참여 활동은 진정한 경험을 얻을 수 있는 교육적인 활동이라 보고, 이러한 경험을 식사계획, 식품의 선택, 조리, 식탁차림 등 실생활에 관련된

일을 직접 해보고 무엇인가를 만들어 보는 작업을 통하여 신장된다고 하였다. 가정교육은 자녀와 부모의 일상적인 접촉에서 비롯되기 때문에 생활교육이며 가정생활 그 자체가 가정교육이다. 그러므로 가정교육 측면에서 가사활동을 통하여 자신감, 협동정신, 성취감, 만족감, 사회적응력, 부모의 사랑 등을 느낄 수 있도록 부모는 딸에게만이 아니라 아들에게도 식생활과 집안일을 계획하고 참여하도록 하여 긍지를 느낄 수 있도록 지도해야 한다(정한선, 1989).

Story와 Resnick(1986)은 청소년기의 '사회성 발달'은 식행동 형성과 상호 밀접하게 관련되어 있어서 영양 부족(undernutrition)과 영양 과잉(overnutrition)을 포함하는 영양 불량(malnutrition) 등이 정신적·행동적 결과들을 야기시킬 수 있다고 하였다. 또한 Tanner(1981)는 사춘기는 감정의 변화가 심하고 가치관의 변화가 일어나는 시기이므로 식품·영양학적 견지에서 볼 때 좋은 식행동이 형성되고 형성된 식행동이 고정되어 갈 수도 있고, 이때까지 좋게 형성된 식행동이 나쁜 방향으로 변화가 일어날 수 있는 시기라고 하였다. 따라서 청소년들의 식행동 문제를 알아내어 청소년이 건강한 성인이 되도록 그들의 현재 영양소 요구를 만족시키고, 노후에 발생할 만성 질병의 시작을 되도록 지연할 수 있는 식사 행동을 실천하도록 도와주는 일이 중요하다 하겠다.

영양지식, 태도 및 식습관에 관한 여러 연구들에서 영양지식이 좋을수록 식생활 태도 및 식습관이 좋게 나타나 영양에 대한 지식이 곧 행동으로 옮겨지고 있다는 보고가 있다(김화영, 1984; 송요숙, 1986; 이정숙·김갑순, 1999; 최윤정, 1992). 그러나 정순자와 김화영(1985)의 연구에 따르면 영양지식과 식습관은 상관관계가 매우 낮게 나타나 지식이 행동으로 실천되지 않는다는 상반된 보고가 있어 영양지식과 영양섭취에 관한 일관된 결론을 내리기 어려운 실정이다.

중학생은 가정교과를 통해서 정확한 영양지식을 습득할 수 있으며 이 시기에 습득된 영양지식의 수준이 바람직한 식생활 행동을 이끌 수 있는 요인으로 작용할 수 있는지에 대한 연구가 필요하다. 식생활교육의 목표는 영양지식의 보급 및 향상도 중요하지만 이를 통한 태도, 행동의 변화가 더욱 중요하여 영양지식 그 자체만으로는 지금까

지 행하던 식생활 방식이나 식행동의 변화를 유도하는 것은 무척 힘들다. 따라서 지속적인 식생활 교육을 통하여 자신의 잘못된 식습관을 변화시켜야 한다는 필요성을 확실하게 인식하고 이를 실행하기 위한 올바른 생활 방식을 습득해야만 한다. 또한 식생활 교육의 중요한 점은 지식 및 기술의 전달에서 끝나는 것이 아니고 생활태도 및 행동의 변화를 일으켜 실천하도록 이끌어 주는 것이다(안혜경, 1994).

특히, 지난 2002년부터 시행된 제7차 교육과정에서 국민 공통 기본 교과로서 남녀 모두 이수하게 된 기술·가정 교과목의 식생활 단원을 처음 배우는 시기인 중학교 1학년 학생 중 남학생의 영양지식이 낮게 나타났다(오유미, 2003). 그 이유는 영양지식 조사 결과 남학생은 영양에 대한 관심은 있으나 아직도 가정에서 부모가 식생활과 관련된 지식이나 조리 등의 가사 활동은 교육시킬 필요가 없다는 전통적인 성차별 때문이라 사료된다. 보다 합리적인 식생활을 위해서는 가정과 사회에서 남학생에게도 식생활 교육을 받을 수 있는 기본적인 기회가 많이 주어져야 할 것이며, 이미 초등학교 실과시간을 통해 어느 정도 시행되고 있는 식생활교육이 중·고등학교까지 연결이 되도록 해야 할 것이다.

그러므로 본 연구에서는 청소년기에 접어든 중학생을 대상으로 이들의 영양지식, 식생활 관여도, 식행동 경향을 파악하고 관련 변인 및 영양지식에 따른 식생활 관여도와 식행동의 차이 및 상관관계를 분석함으로써, 청소년기의 건전한 성장발달을 위한 올바른 식생활 정착과 식생활 교육을 실시하는 기초자료로 활용하고자 하였다.

II. 연구 방법

1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 전라남도 나주시에 소재한 2개교의 남녀공학 중학교 612명을 대상으로 2006년 7월 10일부터 7월 12일까

지 조사하였으며, 572부(회수율 93.5%)를 회수하였다. 이중 불성실한 응답 자료를 제외한 528부를 최종 분석 자료로 사용하였다. 조사 대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다. 농촌 지역의 특성상 남학생보다 여학생의 비율이 높았다.

2. 조사 내용 및 방법

본 연구를 위하여 사용한 설문지는 일반적인 사항, 식사태도와 신체행동 인식에 관한 사항, 영양지식에 관한 사항, 식생활 관여도, 식행동에 관한 5개 영역 총 61 문항으로 구성하였다.

조사 대상자의 일반적 특성은 성별, 학년, 가족사항, 가정의 수입, 부 학력, 모 학력, 부 직업, 모 직업을 묻는 8 문항으로 구성하였다. 식사태도와 신체행동 인식은 식사의 중요성 인지, 음식선택 기준, 주문 배달음식 섭취여부, 주문 배달음식 종류, 체중의 인지, 체중조절 방법, 운동의 규칙성, 운동 형태, 개선할 식생활, 식생활 정보원에 관련하여 10문항으로 구성하였다. 영양지식에 관한 문항은 이선웅(1999)과 김노을(2005)의 선행연구와 관련 서적을 참고로 작성하였으며 중학생이 반드시 알아야 할 5대 영양소와 그 기능들로 구성하였다. 문항은 철분의 급원, 식이 섬유소, 비타민 A, 식품의 칼로리, 단백질 기능, 영양소 필요량, 칼슘 급원, 콜레스테롤, 물의 기능, 비타민 C, 체조직 구성 물질, 혈액과 관련한 무기질, 식품군 구별, 곡

<표 1> 조사 대상자의 일반적 특성

(N=528)

변 수	구 분	N	%
성 별	남자	182	34.5
	여자	346	65.5
학 년	1학년	85	16.1
	2학년	237	44.9
	3학년	206	39.0
가족사항	부모	416	78.8
	한부모	42	8.0
	조부모	45	8.5
	기타	25	4.7
가정의 수입	100만원 이하	44	8.4
	101~200만원 이하	156	29.6
	201~300만원 이하	194	36.8
	301만원 이상	133	25.2
부 학력	중졸 이하	54	10.2
	고졸	313	59.3
	대졸 이상	161	30.5
모 학력	중졸 이하	80	15.2
	고졸	343	65.0
	대졸 이상	104	19.7
부 직업	농축수입광업	97	18.4
	생산 노무직	46	8.7
	판매 서비스직	115	21.8
	사무, 행정직	137	25.9
	전문직	23	4.4
	기술, 기능직	100	18.9
	무직	10	1.9
모 직업	유	363	68.8
	무	165	31.2

류의 영양소 보완 방법, 비만인의 섭취 식품을 묻는 15문항으로 작성하였다. 식생활 관여도와 식행동은 김희경(2005), 박영숙(2005), 한성숙(1998)의 선행연구를 참고하여 작성하였는데, 식생활 관여도는 음식에 관한 관심, 식생활의 중요성 인지, 식생활에 관한 관심 표출, 식품구매 선호, 식재료 선택, 요리 프로 시청, 조리 협조, 요리 선호도, 조리법의 중요성 인지, 저칼로리 조리법의 관심, 식사 후 처리, 음식물 분리수거를 묻는 12문항으로 작성하였고, 식행동은 반찬 섭취량, 아침식사의 결식, 우유 섭취, 과일·야채 섭취, 단백질 섭취, 간식의 습관, 섭취 식품의 칼로리 인지, 간식량, 선호하는 조리법, 건강식품의 섭취 시도, 체중감량을 위한 결식, 단독 식사 정도, 새로운 식품 섭취 시도, 광고식품의 선택, 영양제 섭취 필요성, 청량음료 섭취를 묻는 16문항으로 구성하였다.

설문에 대한 응답 방법은 식생활 관여도와 식이 태도 문항에 대해서는 Likert 척도에 따라 ‘매우 그렇다’에 5점, ‘그렇다’에 4점, ‘그저 그렇다’에 3점, ‘그렇지 않다’에 2점, ‘전혀 그렇지 않다’에 1점을 주어 점수가 높을수록 식생활 관여도와 식행동이 양호한 것으로 해석하였다. 식행동 문항 중 6, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16번이 부정문항이므로 역점수화 하였다.

척도에 대한 신뢰도 검증 결과 식생활 관여도 Cronbach's α 값이 0.72, 식행동 Cronbach's α 값이 0.51로 나타났다.

3. 조사 자료 분석

수집된 자료는 SAS(Statistical Analysis System) Program Package를 이용하여 분석하였다. 조사 대상자의 일반적 특성 및 식사 태도와 신체 행동 인식을 파악하기 위하여 빈도, 백분율을 산출하였고, 관련 변인에 따른 식생활 관여도와 식행동의 차이를 알아보기 위해 평균, 표준편차, t-test, 일원변량분석(One-way ANOVA)을 실시하였고, 사후검정으로 Duncan의 다중범위검정(Multiple Range Test)을 실시하였다. 또한 영양지식, 식생활 관여도를 점수에 따라 세집단으로 나누어 차이를 분석하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 식사 태도와 신체 행동 인식

중학생의 식사 태도와 신체 행동 인식은 <표 2>와 같다.

식사의 중요성 인지 정도는 아침이 81.1%로 가장 높게 나타났고, 점심이 12.0%, 저녁이 7.0%로 아침을 중요하게 생각하는 것으로 나타났다. 이는 한성숙(1998)의 연구에서 조사 대상자들 모두가 아침 식사를 가장 중요시하고, 점심, 저녁, 간식 순으로 응답한 결과와 유사하였다. 실제 식생활에서도 성장기 청소년에게 아침 식사의 중요성을 강조하여 바른 식습관이 형성되도록 지도가 필요하다고 하였다.

음식 선택의 기준은 맛이 전체 비율의 54.0%로 학생들은 맛을 우선적으로 생각하여 선택하였고 위생이 16.9%, 영양이 15.3%, 가격이 10.4%, 분량, 색깔, 모양이 3.4%를 나타냈다. 이는 이미혜(1996)의 서울지역 초등학교 아동들을 대상으로 한 식생활 실태 조사에서 아동들의 음식 선택 선호 요인으로 맛(93.3%), 외관(61.3%), 영양(62.1%) 이라고 하였고, 또한 음식 기피 요인으로도 맛(83.3%), 외관(41.1%), 냄새(63.11%)로 조사된 것과 같이 연령이 낮을수록 음식 선택에서 맛이 결정적인 작용을 함을 알 수 있었다. 또, 최봉순, 이은주(1997)의 연구에서도 음식을 선택할 때 가장 중점을 두는 요인으로 맛(46.9%), 영양(29.6%), 골고루(14.3%), 생각없이(8.5%), 색깔, 모양(1.6%)으로 조사되었다.

주문 배달음식의 섭취는 일주일에 1~2회인 경우가 51.7%로 가장 높게 나타났고, 거의 없는 경우가 37.5%, 일주일에 3회 이상인 경우가 10.8%를 나타냈다.

주문 배달음식의 종류는 양식이 48.6%, 중식이 35.5%, 한식이 9.3%, 기타 음식이 3.6%, 분식이 3.0% 순으로 양식과 중식이 대부분이고 한식은 매우 낮게 나타났다. 이러한 결과는 일부 남부 중학생의 식생활 행동 조사에서 남학생(71.6%)과 여학생(68.9%)이 한식류를 가장 선호한다고 보고한 결과(이선웅, 1999)와는 다른 결과를 나타냈는데 이는 배달 여건에 따라 선택되는 음식의 종류나 빈도가 달라질 가능성이 있어서일 것으로 생각되었다. 안숙자와 조민정(2001)의 연구에서 중학생들이 가족과 함께

〈표 2〉 중학생의 식사태도와 신체행동 인식

(N=528)

변 수	구 분	N	%
식사 중요성 인식	아침	428	81.1
	점심	63	12.0
	저녁	37	7.0
음식선택 기준	맛	285	54.0
	영양	81	15.3
	분량, 색깔, 모양	18	3.4
	위생	89	16.9
	가격	55	10.4
주문 배달 음식 섭취	거의 없다	198	37.5
	1~2회/주	273	51.7
	3회 이상/주	57	10.8
주문 배달 음식 종류	한식	49	9.3
	중식	187	35.5
	분식	16	3.0
	양식	256	48.6
	기타	19	3.6
체중의 인식	마른편	104	19.7
	적당	203	38.5
	살찐편	221	41.9
체중 조절 방법	아무것도 하지 않음	96	18.2
	식사조절	158	29.9
	다이어트법을 시도	61	11.6
	운동	185	35.0
	기타	28	5.3
운동의 규칙성	안한다	244	46.2
	매일 30분	105	19.9
	2~3회 30분/주	100	18.9
	4회 이상 30분/주	79	15.0
운동 형태	걷기, 달리기, 윗몸 일으키기	248	47.0
	줄넘기, 아령, 훌라후프	85	16.1
	배드민턴, 탁구, 테니스	28	5.3
	자전거	34	6.4
	수영, 기타	133	25.2
개선할 식생활	식사를 거른다	67	12.7
	많이 먹는다	76	14.4
	적게 먹는다	22	4.2
	불규칙한 식사시간	122	23.1
	편식	136	25.8
	식사보다 많은 간식량	80	15.2
	기타	25	4.7
식생활 정보원	인터넷	125	23.67
	신문, 잡지	23	4.4
	TV	211	40.0
	가족	105	19.9
	친구, 주변인	40	7.6
	기타	24	4.6

외식할 때는 한식을 먹는다가 64.7%를 나타냈지만 친구와 식사할 때는 대다수(79.5%)가 패스트푸드를 먹는다고 한 점을 고려할 때 함께 식사하는 대상에 따라서도 음식 선택이 많이 달라짐을 알 수 있었다.

체중의 인지는 살찐 편(41.9%) > 적당한 편(38.5%) > 마른 편(19.7%)으로 나타났다. 청소년의 체형만족에 관한 연구(김지연, 2006)에서도 여학생의 경우에 표준체중군의 35.1%만이 자신의 체형을 표준체중으로 인식하고 있는 반면 62.3%나 되는 여학생들이 자신을 살찐 체형으로 인식하고 있었다. 뿐만 아니라 저체중군의 학생들도 자신의 체형을 마른 체형이라고 생각하는 학생은 46.9%에 불과하였고, 43.8%가 표준체형, 9.4%가 살찐 체형으로 생각하고 있는 것으로 나타나 여중생들의 대부분이 자신의 체형을 왜곡하고 있으며 실제체중보다 뚱뚱한 것으로 인식한 것으로 나타난 연구와도 유사한 결과를 보였다(류호경, 1998). 여고생을 대상으로 조사한 안홍석과 배현숙(2004)의 연구에서도 저체중군, 정상체중군에 속한 학생들이 자신의 체형을 살찐 체형으로 인식하고 있는 것으로 보고된 바 있다. 또한 이러한 연구 결과는 다른 많은 연구들과도 일치하고 있어 남학생과 여학생의 체중인지 정도가 다를 수 있었다(류호경·윤진숙, 1999; 박혜순 등, 1997; 정근백 등 1995; Ryan 등, 1998).

체중 조절 방법은 운동을 하는 경우가 35.0%, 식사를 조절하는 방법이 29.9%, 아무것도 하지 않는 경우가 18.2%, 신문·잡지에 소개되는 다이어트 방법을 시도하는 경우가 11.6%, 기타 방법이 5.3%로 나타나 식이 조절로 체중 감량을 실시하는 학생도 상당수가 됨을 알 수 있었다. 김지연(2006)의 연구에서는 전체 학생의 44.4%가 운동량을 늘린다, 12.5%가 식사횟수를 줄인다, 16.6%가 저녁 시간에 먹지 않는다, 11.2%가 식사 조절과 운동을 병행한다, 10.8%가 한 번에 먹는 식사량을 줄인다고 나타났고, 체중 조절의 가장 좋은 방법으로 운동을 많이 한다(62.8%), 음식물 섭취량을 줄인다(19.23%), 단 음식, 기름진 음식을 피한다(14.4%)로 나타난 조사 연구(안숙자·조민정, 2001)와도 비슷하였다.

운동의 규칙성은 아무것도 안하는 경우가 46.2%, 매일 30분이 19.9%, 2~3회 30분/주 18.9%, 4회 이상 30분/주

15.0%로 나타났다. 이것은 청소년의 체형 인식과 체중 조절 태도에 관한 연구(김지연, 2006)에서 일주일에 3회 이상 운동을 하는 경우가 47.4%로 가장 많았고, 일주일에 1~2회 하는 경우가 27.6%, 전혀 하지 않는 학생이 16.4%로 나타난 것과 다른 결과를 나타내었다.

운동의 형태는 걷기, 달리기, 윗몸 일으키기가 47.0%, 줄넘기, 아령, 훌라후프가 16.1%, 배드민턴, 탁구, 테니스가 5.3%, 자전거가 6.4%, 수영 및 기타가 25.2%로 나타났다. 이는 대도시보다 대중교통 수단이나 가정의 자동차 보유량이 적고 대부분 거주지와 인접한 학교를 도보로 등·하교하는 지역적인 특성 때문에 걷기, 달리기를 무의식적으로 하게 되는 결과라 사료되었다. 주석범(2002)의 남녀 중학생의 체중 조절 실태에 관한 연구에서는 비만 학생의 경우 체중 조절을 위하여 조깅, 자전거 타기, 기구 운동(헬스), 구기 운동, 조깅, 등산, 수영 순으로 선택하였고, 정상 체중 학생의 경우 구기 운동, 조깅, 등산, 수영 순으로 선택한다고 보고하였다. 또한 여자 대학생의 비만 태도에 관한 연구(정미경, 2005)에서는 비만 학생은 줄넘기를 가장 선호하였고, 정상 체중 학생은 걷기를 가장 많이 하는 것으로 조사되었다.

개선할 식생활의 인지는 편식이 25.8%, 불규칙한 식사 시간이 23.1%, 식사보다 많은 간식량이 15.2%, 많이 먹는다가 14.4%, 식사를 거른다 12.7%, 적게 먹는다가 4.2%, 기타 방법이 4.7%로 나타났다. 이는 여자 중학생의 체중군에 따른 식사 행동을 비교한 연구(안숙자·조민정, 2001)에서 조사 대상자의 편식 여부에 관한 질문에서 59.6%가 응답한 것과 일치한 결과를 나타냈다. 또한 한성숙(1998)의 연구에서는 우리나라 학생들이 식생활 중에서 자각하는 문제점으로 가장 큰 것은 편식이며 학년이 높아질수록 편식이 줄어들었다고 보고하였다. 초등학교 6학년 아동의 식습관과 성격과의 관계를 연구한 이희숙(2003)의 연구에 의하면 식사 양에 있어 과식한다고 한 경우가 53.0%나 되었으며 그 이유는 주로 좋아하는 음식이 있을 때(46.2%), 배가 고플 때(42.4%)이었다. 청소년기의 식품에 대한 경험은 성인이 되어서의 식품에 대한 기호 및 섭취에 커다란 영향을 미치므로 매우 중요하다. 특정식품에 대한 편식이 심할 때는 그 원인을 파악하여 초기에 시정

해야 할 것이다. 청소년의 편식 및 식습관의 수정과 개선은 가정과 학교에서의 지속적인 식생활교육으로 가능하다.

식생활 정보 수집원은 TV가 40.0%, 인터넷이 23.67%, 가족이 19.9%, 친구, 주변인이 7.6%, 기타 방법이 4.6% 신문, 잡지가 4.4%로 나타났다. 이는 초등학생을 대상으로 한 정성민(2002)의 연구에서 영양지식의 습득 경로를 학교 수업이 33.8%, 부모님 30.1%, TV·라디오가 23.9%로 나타난 결과와는 다른 양상을 나타내었다. 한백란(1986)의 초·중학생들의 영양지식 습득 방법으로 남학생의 경우는 TV를 통해서 가장 많이 얻고, 여학생들은 41.6%가 학교 수업 특히 기술·가정 수업을 통해서 가장 많이 얻고 있었다. 또한 대학생들의 영양지식을 체계적으로 습득할 수 있는 기회는 고등학교 교육에서 끝이 나고 그 후에는 단편적인 지식을 대중매체를 통하여 얻어서 비판없이 실생활에 적용하고 있다고 보고하고 있다. 중·고등학생을 대상으로 하여 영양 및 건강 정보의 급원을 조사한 선행연구(김혜영 등, 2003; 김동순·이정원, 2002)에서는 학생들의 정보의 급원이 TV, 라디오, 신문, 잡지, 가족, 친척 순으로 나타났다. 그러나 매체를 통한 영양 교육 메시지는 신속하게 일반 대중에게 전달되지만, 잘못 전해진 경우에는 시정하기 어렵다(모수미 등, 1990)고 보고한 바도 있다.

2. 영양지식과 식생활 관여도 및 식행동의 일반적 경향

중학생의 영양지식과 식생활 관여도 및 식행동의 일반적 경향은 <표 3>과 같다.

영양지식 정도는 0~15점으로 중간값인 7.5점(총점 15

<표 3> 중학생의 영양지식과 식생활 관여도 및 식행동의 일반적 경향

(N=528)

변 인	평 균	표준편차
영양지식	8.05	2.54
식생활 관여도	3.08	0.57
식행동	3.18	0.40

점)보다 높은 8.05점으로 나타났다. 이는 고혜란(2001), 나영주(1985)의 결과와 비슷한 경향을 나타냈다. 식생활 관여도는 3.08점으로 중간값인 6점(총점 12점)보다 매우 낮게 나타났다. 또한 식행동 역시 3.18점으로 중간값인 8점(총점 16점)보다 아주 낮게 나타났다. 이러한 결과는 최경자(1981)의 여자 고등학생들을 대상으로 한 연구 보고서 영양지식이 높을수록 영양에 대한 태도는 좋았으나 영양지식과 태도가 실제로 영양섭취 실태에는 크게 영향을 미치지 못하였다고 보고한 것과 비슷한 결과를 나타냈다.

이와 같이 본 연구에서 남·여 중학생의 영양지식은 다소 높게 나타난 반면 식생활 관여도와 식행동 수준이 매우 낮게 나타났다. 이것은 학생들이 단편적인 영양지식을 대중매체를 통하여 얻기 때문에 비판없이 실생활에 적용할 뿐만 아니라, 학교나 가정에서 이루어지고 있는 영양교육이 단지 지식 및 기술의 전달에서 끝나고 이를 실천화하여 생활태도 및 행동의 변화를 일으키지는 못하고 있다는 점을 짐작하게 해준다. 따라서 식생활교육 자체만으로 오랜 시간 동안 행해온 식생활 방식이나 식행동에 변화를 주기는 무척 어려운 일이라고 생각된다. 그러므로 잘못된 식습관을 변화시켜야 한다는 필요성을 확실하게 인식하고 이를 실행하기 위한 올바른 식생활 습관을 습득해야만 한다. 즉, 식생활 교육은 일상생활에서 식습관이 자연스럽게 변화되도록 동기를 유발하고 행동화하도록 도와주는 역할을 해야 한다. 이는 고혜란(2001)의 연구에서 소도시 중학생들이 식생활 단원 교육 후 영양지식이 상승되어 식행동 점수가 상승되어 나타난 결과와는 차이를 보였다.

3. 관련변인과 영양지식에 따른 식생활 관여도

1) 관련변인에 따른 식생활 관여도

중학생의 성별 식생활 관여도의 항목별 결과는 <표 4>와 같다.

중학생의 식생활 관여도는 음식에 관한 생각을 자주 하는 편이다, 일상생활에서 다른 것에 비해 식생활은 매우 중요하다, 무엇을 먹었는지, 또는 무엇을 먹을 것인가에

〈표 4〉 나주지역 중학생의 성별 식생활 관여도

(N=528)

항 목	M(SD)		t
	남학생	여학생	
음식에 관한 생각을 자주 하는 편이다	3.00(1.01)	3.28(1.01)	-3.11**
일상생활에서 다른 것에 비해 식생활은 매우 중요하다	3.48(1.05)	3.67(0.87)	-2.11*
무엇을 먹었는지, 또는 무엇을 먹을 것인가에 대해 이야기하기를 좋아한다	2.62(1.14)	3.01(1.07)	-3.95***
식품을 구경하고 사기를 좋아한다	2.70(1.12)	3.41(1.09)	-7.05***
요리하는 것보다 재료선택이 중요하다고 생각한다	3.06(1.09)	3.38(0.97)	-3.50***
TV의 요리프로그램 시청을 좋아한다	2.72(1.35)	3.19(1.29)	-3.86***
가정에서 음식준비를 잘 도와 드린다	3.00(1.21)	3.43(1.11)	-4.11***
다른 사람이나 나 자신을 위해 요리하는 것을 좋아한다	3.19(1.23)	3.56(1.19)	-3.32***
조리할 때 정확한 조리법(레시피)이 중요하다고 생각한다	3.00(1.19)	3.44(1.02)	-4.24***
다이어트를 위한 저칼로리 조리법에 관심을 갖는다	2.39(1.15)	3.31(1.32)	-8.30***
설거지나 식탁정리 하기를 좋아한다	2.29(1.12)	2.38(1.16)	-0.91
음식을 먹은 후 음식물 쓰레기 분리수거를 적극적으로 한다	2.38(1.17)	2.52(1.17)	-1.28

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

대해 이야기하기를 좋아한다, 식품을 구경하고 사기를 좋아한다, 요리하는 것보다 재료선택이 중요하다고 생각한다, TV의 요리프로그램 시청을 좋아한다, 가정에서 음식준비를 잘 도와 드린다, 다른 사람이나 나 자신을 위해 요리하는 것을 좋아한다, 조리할 때 정확한 조리법(레시피)이 중

요하다고 생각한다, 다이어트를 위한 저칼로리 조리법에 관심을 갖는다에서 남학생과 여학생간에 유의한 차이를 보였고, 모든 항목에서 여학생의 식생활 관여도 점수가 높게 나타났다. 특히 여학생은 일상생활에서 다른 것에 비해 식생활은 매우 중요하다에서 가장 높은 3.67을 나타냈고 남

〈표 5〉 나주지역 중학생의 학년별 식생활 관여도

(N=528)

항 목	M(SD)			F
	1학년	2학년	3학년	
음식에 관한 생각을 자주 하는 편이다	2.91(0.83) ^{bl)}	3.18(1.07) ^a	3.30(1.01) ^a	4.26*
일상생활에서 다른 것에 비해 식생활은 매우 중요하다	3.42(0.98)	3.62(0.90)	3.66(0.96)	2.05
무엇을 먹었는지, 또는 무엇을 먹을 것인가에 대해 이야기하기를 좋아한다	2.74(1.11)	2.89(1.11)	2.92(1.10)	0.86
식품을 구경하고 사기를 좋아한다	2.97(1.13) ^b	3.11(1.17) ^{ab}	3.31(1.12) ^a	3.14*
요리하는 것보다 재료선택이 중요하다고 생각한다	3.25(1.02)	3.18(1.02)	3.37(1.01)	1.82
TV의 요리프로그램 시청을 좋아한다	2.61(1.28) ^b	3.07(1.33) ^a	3.15(1.33) ^a	5.29**
가정에서 음식준비를 잘 도와 드린다	2.95(1.05) ^b	3.45(1.18) ^a	3.23(1.16) ^a	6.27**
다른 사람이나 나 자신을 위해 요리하는 것을 좋아한다	3.39(1.16)	3.43(1.25)	3.46(1.20)	0.12
조리할 때 정확한 조리법(레시피)이 중요하다고 생각한다	3.30(1.05)	3.33(1.07)	3.24(1.16)	0.34
다이어트를 위한 저칼로리 조리법에 관심을 갖는다	2.70(1.25)	3.03(1.33)	3.07(1.36)	2.50
설거지나 식탁정리 하기를 좋아한다	2.45(1.20)	2.32(1.14)	2.34(1.14)	0.43
음식을 먹은 후 음식물 쓰레기 분리수거를 적극적으로 한다	2.38(1.16)	2.49(1.22)	2.48(1.13)	0.28

* p<.05, **p<.01.

1) Values are significantly different at p<.05 by Duncan's multiple range.

학생은 설거지나 식탁정리 하기를 좋아한다에서 가장 낮은 2.29를 나타내었다. 하지만 현대사회의 변화에 따른 부엌 설비의 향상과 조리용 기기의 과학화로 남학생들도 식생활에 참여하는 인식이 바뀌어 가고 있으므로 앞으로 식생활 영역에서 남학생의 참여가 증가할 것으로 사료된다. 또한 미래사회에서는 남녀간 역할 공유가 증가할 것으로 전망되고 있으므로 모두에게 어릴 때부터 식생활 참여의 중요성을 강조하여 청소년에게도 가정생활 및 가족의 가치와 역할을 인식시켜 공동체 의식을 고취시킬 필요가 있다.

중학생의 학년별 식생활 관여도의 항목별 결과는 <표 5>와 같다.

중학생의 식생활 관여도는 음식에 관한 생각을 자주 하는 편이다, 식품을 구경하고 사기를 좋아한다, TV의 요리 프로그램 시청을 좋아한다, 가정에서 음식준비를 잘 도와 드린다에서 학년별로 유의한 차이를 보였고, 가정에서 음식준비를 잘 도와 드린다, 조리할 때 정확한 조리법이 중요하다고 생각한다, 설거지나 식탁정리 하기를 좋아한다를 제외한 대부분의 영역에서 3학년의 식생활 관여도 점수가 대체로 높게 나타나 저학년일수록 가족 구성원과 지내는 시간이 많고 가족과의 관계와 가족에 대한 서비스를 더 많이 하는 반면 고학년이 될수록 가족 이외의 친구와 학교 등 가정 밖에서 지내는 시간이 많아지기 때문에 가사에 대한 참여도 낮게 나타난 채금희와 최동숙(2000)의 조사와는 다른 결과이었다.

중학생의 관련변인에 따른 식생활 관여도의 차이는 <표 6>과 같이 성별, 학년, 어머니의 학력, 체중의 인지, 체중 조절 방법, 운동의 형태 및 개선할 식생활에서 유의한 차이를 보였다.

성별에 따라 식생활에 관여하는 정도는 남학생(2.82)보다 여학생(3.22)이 더 많이 관여하는 것으로 나타났다. 이는 초등학교를 대상으로 한 김경미와 이심열(2000)의 연구와 중학생을 대상으로 영양지식을 조사한 하복자(2002)의 연구에서와 같이 여학생이 남학생보다 영양지식이 더 높게 나타난 것과 비슷한 결과 이었다.

학년에 따라 식생활에 참여하는 정도는 3학년(3.13), 2학년(3.10), 1학년(2.93) 순으로 고학년으로 갈수록 식생활에 관여하는 정도가 높게 나타났다.

어머니의 학력에 따라서는 고졸(3.14), 대졸 이상(3.01), 중졸 이하(2.95) 순으로 참여도가 나타나 어머니의 학력이 높을수록 자녀의 식생활 관여도가 높음을 알 수 있었다. 오금향 등(1994)에 의하면 아버지의 교육 정도가 높을수록 학생의 신체적·정신적 건강 상태가 좋고 어머니의 교육 정도에 따라 영양지식 점수가 높아지고 결식 횟수도 감소한다고 보고하였다. 이러한 점으로 보아 학력이 높은 어머니가 식생활 관리를 더 잘하므로 자녀 또한 식생활에 능동적으로 관여 한다는 것을 알 수 있다. 그러나 식생활을 중심으로 하는 가사노동의 연구(정연주, 1987)에서 주부의 교육수준이 높고 가계수입이 많은 경우에는 주부가 제한된 시간자원을 소비하는 대신에 물적 자원인 금전으로 가사노동을 시장상품과 서비스로 대체하고 높은 교육 수준으로 합리적인 관리를 하기 때문에 식생활을 포함한 가사의 전반적인 부분에 주부와 자녀가 노동에 소요하는 시간이 감소한다고 연구한 결과와 다른 결과를 나타냈다. 중학생은 연령적으로 성장 발육과 지적 발달이 이루어지는 중요한 시기이기 때문에 균형 잡힌 영양 섭취를 위해서 식품의 선정과 조리에 대한 올바른 이해 및 식단 계획으로 합리적인 식생활 및 식습관을 갖는 것이 매우 중요하다. 그러나 중학생의 식생활은 대부분 어머니에 의하여 이루어지므로 어머니의 영양지식의 정도와 밀접한 관계가 있다고 생각된다. 그러므로 어머니를 대상으로 한 영양교육 프로그램을 지역 사회와 국가적인 차원에서 통합적인 연구와 계획에 의해 실시되어야 할 것으로 사료된다.

본인의 체중 인지에 따라서는 본인이 살찐 편(3.15)이라고 생각하는 경우가 식생활 참여도가 가장 높았다. 이는 다이어트는 어린 청소년들 사이에도 일반적인 경향이고 특별히 여학생에서 나타나는 행동이므로 식생활에서도 다이어트법이나 저칼로리 조리법에 많은 관심을 갖기 때문에 나타난 결과라고 생각된다. Moses 등(1989)은 사춘기 소녀들 간에 왜곡된 식행동과 태도가 그들의 체중과 영양 지식과의 관련성을 연구한 결과, 많은 여학생들이 그들의 체중과 관계없이 비만에 대한 공포를 가지고 있으며, 57%가 폭식의 경험을 가지고 있고, 16%가 스스로 구토를 유발하는 행위를 한 것으로 보고하였다. 우리나라에서 자신의 체형에 대한 만족도를 조사한 문헌에 따르면 체형에

〈표 6〉 관련변인에 따른 식생활 관여도의 차이

(N=528)

변수	구분	N	M(SD)	변수	구분	N	M(SD)	
성별	남자	182	2.82(0.53)	음식 선택 기준	맛	285	3.07(0.58)	
	여자	346	3.22(0.54)		영양	81	3.15(0.52)	
t		-8.04***			분량, 색, 모양	18	2.92(0.73)	
학년	1	85	2.93(0.49) ^{b1)}		위생	89	3.11(0.59)	
	2	237	3.10(0.57) ^a		가격	55	3.08(0.51)	
	3	206	3.13(0.60) ^a	F		0.76		
	F		4.08*		체중의 인지	마른편	104	2.92(0.55) ^b
부 학력	중졸 이하	54	3.03(0.58)	적당		203	3.09(0.54) ^a	
	고졸	313	3.11(0.58)	살편편		221	3.15(0.60) ^a	
	대졸 이상	161	3.06(0.56)	F		5.66**		
F		0.65		체중 조절 방법	아무것도 하지 않음	96	2.92(0.54) ^{bc}	
모 학력	중졸 이하	80	2.95(0.52) ^b		식사조절	158	3.07(0.55) ^{ab}	
	고졸	343	3.14(0.58) ^a		다이어트법 시도	61	3.24(0.63) ^a	
	대졸 이상	104	3.01(0.57) ^{ab}		운동	185	3.16(0.54) ^a	
	F		4.54*		기타	28	2.85(0.66) ^c	
F		4.54*		F		5.13***		
부 직업	농,축,수,임,광업	97	3.04(0.62)	운동의 형태	걷기, 달리기, 윗몸 일으키기	248	3.11(0.52) ^a	
	생산노무직	46	3.03(0.55)		줄넘기, 아령, 훌라후프	85	3.20(0.57) ^a	
	판매서비스	115	3.13(0.58)		베드민턴, 탁구, 테니스	28	3.12(0.65) ^a	
	사무, 행정직	137	3.11(0.55)		자전거	34	2.85(0.64) ^b	
	전문직	23	3.20(0.52)		수영, 기타	133	3.02(0.61) ^{ab}	
	기술, 기능직	100	3.06(0.57)		F		2.78*	
	무직	10	2.74(0.39)		개선할 식생활	식사를 거른다	67	3.02(0.55) ^{ab}
	F		1.09			많이 먹는다	76	3.26(0.59) ^a
모 직업	유	363	3.11(0.56)	적게 먹는다		22	2.97(0.50) ^b	
	무	165	3.03(0.60)	불규칙한 식사시간		122	3.05(0.60) ^{ab}	
t		1.44		편식		136	3.01(0.52) ^{ab}	
가정의 수입	100만원 이하	44	3.11(0.54)	식사보다 많은 간식량		80	3.15(0.65) ^{ab}	
	101 ~ 200만원	156	3.02(0.59)	기타		25	3.16(0.43) ^{ab}	
	201 ~ 300만원	194	3.07(0.56)	F		2.12*		
	301만원 이상	133	3.17(0.59)	식생활 정보원	인터넷	125	3.12(0.54)	
	F		1.76		신문, 잡지	23	3.11(0.48)	
식사의 중요성 인지	아침	428	3.11(0.58)		TV	211	3.10(0.61)	
	점심	63	2.97(0.56)		가족	105	3.03(0.55)	
	저녁	37	3.02(0.54)		친구, 주변인	40	3.04(0.53)	
	F		1.72		기타	24	3.02(0.65)	
F		1.72			F		0.49	

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

1) Values are significantly different at p<0.05 by Duncan's multiple range.

불만족도가 높고 체중 조절의 경험이 많은 것으로 보고되었다. 그런데 이들 중 자신의 체형에 대해 잘못된 인식을 가지고 있는 학생들도 많고, 혹은 자신의 체형에 대해서는 바르게 인식하고 있다고 하더라도 표준 체형보다 날씬한 체형을 이상적인 체형으로 인식함으로써 원하는 체형을 얻기 위해 불필요한 체중 조절을 하는 것으로 나타났

다(김복란 등, 1997; 류호경, 1998; 박혜순 등, 1997; 홍은경 등, 1997).

체중 조절 방법에 따라서는 운동을 하는 경우(3.16)가 가장 높았다. 이것은 자신의 체중에 대한 관심도가 높아 체중을 조절하려고 하며 그에 따라 식이 조절을 하게 되므로 식재료의 선택이나 조리법에 관심을 보이는 등, 식

생활에 더 적극적으로 관여하기 때문에 나타난 결과라 할 수 있겠다.

개선할 식생활 영역에 따라서는 본인이 양적으로 많이 먹는다(3.26)고 생각하는 경우가 관여도가 가장 높게 나타났다. 이 역시 먹는 양을 체중과 관련하여 염두에 두고 덜 먹으려고 하는 노력의 형태로 음식을 담은 그릇의 선택이라든가, 포만감을 주는 음식을 우선적으로 섭취한다든가, 음식을 보이는 곳에 두지 않는 등 스스로 식생활을 개선해 보려는 의지의 표현이라 생각된다.

2) 영양지식에 따른 식생활 관여도

영양지식에 따른 식생활의 관여도 차이 결과는 <표 7>과 같다.

영양지식에 따라 식생활 관여도가 유의한 차이(p<0.5)가 나타났는데, 영양지식이 ‘상’과 ‘중’인 집단에 비해 ‘하’인 집단이 낮게 나타났다. 이것은 영양지식이 있으면 자기가 알고 있는 영양지식을 식생활에 적용하기 위하여 식품선택이나 조리법에 관심을 갖게 되어 나타난 결과로 해석된다. 즉, 새로운 요리에 관심과 흥미, 식품 선택에 관심이 있을수록 식생활에 관한 정보를 다양한 방법으로 얻으려

<표 7> 영양지식에 따른 식생활 관여도 차이

영양지식	N	M	SD	D	F
상	163	3.10	0.56	A	4.37*
중	224	3.15	0.58	A	
하	141	2.97	0.57	B	

상≥M + 1/2SD, M-1/2SD<중<M + 1/2SD, 하≤M-1/2SD, *p<.05.

<표 8> 나주지역 중학생의 성별 식행동

(N=528)

항 목	M(SD)		t
	남학생	여학생	
밥보다 반찬을 더 많이 먹는다	2.86(0.99)	3.06(0.98)	-2.17*
아침식사를 거르지 않는다	3.25(1.37)	3.44(1.38)	-1.46
우유를 매일 마신다	3.24(1.23)	2.67(1.17)	5.21***
김치, 나물, 과일, 생채소를 매일 먹는다	3.12(1.13)	3.43(1.04)	-3.16**
고기, 생선, 콩을 거의 매일 먹는다	3.09(1.00)	3.13(1.09)	0.72
컴퓨터를 할 때 간식을 곁에 두고 먹는다	3.18(1.20)	3.36(1.16)	-1.64
먹는 음식의 칼로리를 알고 먹는다	2.14(1.08)	2.33(1.13)	-1.88
식사에 지장을 줄 정도로 간식을 많이 먹는다	3.71(1.03)	3.68(1.05)	0.33
음식을 찌거나 굽는 것보다 튀기고 볶는 음식이 더 좋다	2.90(1.17)	2.88(1.12)	0.23
건강을 위해서라면 전에 먹어보지 않았던 식품이라도 먹으려고 시도한다	2.96(1.14)	3.00(1.13)	-0.45
체중을 줄이기 위해 끼니를 거른다	4.12(1.11)	3.92(1.05)	2.02*
혼자 밥 먹을 때가 많다	3.26(1.25)	3.35(1.32)	-0.72
새로운 식품보다 그동안 먹었던 음식이 더 좋다	2.97(0.98)	2.92(0.96)	0.54
간식을 사먹을 때 식품 광고를 많이 하는 것을 선택한다	3.68(1.07)	3.57(1.02)	1.18
건강을 위해 영양제 섭취가 필요하다고 생각한다	3.08(1.16)	2.97(1.15)	1.00
갈증이 날 때 물과 청량음료가 있다면 청량음료를 먼저 마신다	2.90(1.37)	3.28(1.34)	-3.08**

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

고 한다는 것을 짐작하게 한다. 이것은 대학생의 식생활 관여도와 식행동에 관한 연구(박영숙, 2005)에서 음식·조리나 식공간 관리에 관여도가 높은 학생이 관여도가 낮은 학생에 비해 영양지식 수준이 높게 나타난 것과 비슷한 양상을 보였다. 그러나 대학생들이 전체적으로 식생활 관여도가 높음에도 불구하고 영양지식 수준이 낮게 나타난 점으로 보아 고등학교 졸업 이후에는 체계적인 영양지식을 습득할 기회가 적음을 짐작할 수 있다. 따라서 청소년기에 교과목을 통해 정확한 영양지식을 전달할 수 있도록 노력해야 하겠다.

4. 관련변인과 영양지식에 따른 식행동

1) 관련변인에 따른 식행동

중학생의 성별 식행동의 항목별 결과는 <표 8>과 같다.

중학생의 식행동은 밥보다 반찬을 더 많이 먹는다, 우유를 매일 마신다, 김치, 나물, 과일, 생채소를 매일 먹는다, 체중을 줄이기 위해 끼니를 거른다, 갈증이 날 때 물과 청량음료가 있다면 청량음료를 먼저 마신다에서 남학생과 여학생간에 유의한 차이를 보였다. 남학생과 여학생 모두 체중을 줄이기 위해 끼니를 거른다에서 각각 4.12, 3.92점으로 가장 높은 점수를 나타내었고, 먹는 음식의 칼로리를 알고 먹는다에서 각각 2.14, 2.33점으로 가장 낮게 나타나 올바른 식생활교육이 필요함을 알 수 있었다. 또한 우유를 매일 마신다, 고기, 생선, 콩을 매일 먹는다, 식사에 지장을 줄 정도로 간식을 많이 먹는다, 음식을 찌거나 굽는 것보다 튀기고 볶는 음식이 더 좋다, 체중을 줄이기 위해 끼니를 거른다, 새로운 식품보다 그동안 먹었던 음식이 더 좋다, 간식을 사 먹을 때 식품광고를 많이 하는 것을 선택한다, 건강을 위해 영양제 섭취가 필요하다고 생각한다에서 남학생이 여학생보다 점수가 높았다.

중학생의 학년별 식행동의 항목별 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9> 나주지역 중학생의 학년별 식행동

(N=528)

항 목	M(SD)			F
	1학년	2학년	3학년	
밥보다 반찬을 더 많이 먹는다	3.04(0.90)	2.92(1.03)	3.05(0.97)	1.02
아침식사를 거르지 않는다	3.25(1.31)	3.51(1.39)	3.27(1.39)	1.94
우유를 매일 마신다	2.90(1.28)	2.89(1.23)	2.83(1.19)	0.16
김치, 나물, 과일, 생채소를 매일 먹는다	3.14(1.09) ^{b1)}	3.48(1.03) ^a	3.23(1.12) ^{ab}	4.44*
고기, 생선, 콩을 거의 매일 먹는다	2.95(0.98)	3.00(1.08)	3.13(1.06)	1.24
컴퓨터를 할 때 간식을 곁에 두고 먹는다	3.14(1.31) ^b	3.44(1.17) ^a	3.20(1.12) ^{ab}	3.30*
먹는 음식의 칼로리를 알고 먹는다	2.15(1.00)	2.25(1.17)	2.33(1.09)	0.84
식사에 지장을 줄 정도로 간식을 많이 먹는다	3.90(0.97) ^a	3.74(1.08) ^{ab}	3.55(1.01) ^b	3.80*
음식을 찌거나 굽는 것보다 튀기고 볶는 음식이 더 좋다	2.96(1.05)	2.92(1.22)	2.81(1.07)	0.75
건강을 위해서라면 전에 먹어보지 않았던 식품이라도 먹으려고 시도한다	2.75(1.09)	3.02(1.14)	3.04(1.14)	2.27
체중을 줄이기 위해 끼니를 거른다	4.14(1.00) ^a	4.07(1.09) ^{ab}	3.84(1.08) ^b	3.48*
혼자 밥 먹을 때가 많다	3.63(1.08) ^a	3.36(1.34) ^{ab}	3.15(1.30) ^b	4.44*
새로운 식품보다 그동안 먹었던 음식이 더 좋다	3.00(0.93)	2.90(0.98)	2.95(0.96)	0.33
간식을 사 먹을 때 식품 광고를 많이 하는 것을 선택한다	3.65(1.02)	3.72(1.06)	3.46(1.01)	3.33*
건강을 위해 영양제 섭취가 필요하다고 생각한다	3.07(1.14)	3.00(1.19)	3.00(1.13)	0.12
갈증이 날 때 물과 청량음료가 있다면 청량음료를 먼저 마신다	3.25(1.35)	3.22(1.38)	3.01(1.34)	1.60

* p<.05.

1) Values are significantly different at p<0.05 by Duncan's multiple range.

중학생의 식행동은 김치, 나물, 과일, 생채소를 매일 먹는다, 컴퓨터를 할 때 간식을 곁에 두고 먹는다, 식사에 지장을 줄 정도로 간식을 많이 먹는다, 체중을 줄이기 위해 끼니를 거른다, 혼자 밥 먹을 때가 많다, 간식을 사 먹을 때 식품 광고를 많이 하는 것을 선택한다에서 학년별로 유의한 차이를 보였다. 1학년, 2학년, 3학년 모두 체중

을 줄이기 위해 끼니를 거른다에서 각각 4.14, 4.07, 3.84점으로 가장 높은 점수를 나타내었고, 먹는 음식의 칼로리를 알고 먹는다에서 각각 2.15, 2.25, 2.33점으로 가장 낮게 나타났다. 또한 우유를 매일 마신다, 식사에 지장을 줄 정도로 간식을 많이 먹는다, 음식을 찌거나 굽는 것보다 튀기

〈표 10〉 관련변인에 따른 식행동의 차이

(N=528)

변수	구분	N	M(SD)	변수	구분	N	M(SD)	
성별	남자	182	3.16(0.41)	음식 선택 기준	맛	285	3.13(0.40)	
	여자	346	3.18(0.40)		영양	81	3.26(0.38)	
t		-0.72			분량, 색, 모양	18	3.18(0.36)	
학년	1	85	3.19(0.38) ^{ab1)}		위생	89	3.27(0.39)	
	2	237	3.22(0.40) ^a		가격	55	3.12(0.42)	
	3	206	3.12(0.40) ^b	F		3.33*		
	F		3.49*		체중 인지	마른편	104	3.22(0.39)
부 학력	중졸 이하	54	3.21(0.37)	적당		203	3.19(0.40)	
	고졸	313	3.16(0.40)	살찐편		221	3.14(0.41)	
	대졸 이상	161	3.20(0.42)	F		1.54		
F		0.72		체중 조절 방법	아무것도 하지 않음	96	3.16(0.43) ^{ab}	
모 학력	중졸 이하	80	3.15(0.33)		식사조절	158	3.09(0.39) ^b	
	고졸	343	3.18(0.40)		다이어트법 시도	61	3.20(0.38) ^{ab}	
	대졸 이상	104	3.19(0.45)		운동	185	3.25(0.38) ^a	
	F		0.25		기타	28	3.16(0.46) ^{ab}	
F		0.25		F		3.18*		
부 직업	농, 축, 수, 임, 광업	97	3.23(0.39)	운동 형태	걷기, 달리기, 윗몸 일으키기	248	3.17(0.39)	
	생산노무직	46	3.21(0.39)		줄넘기, 아령, 훌라후프	85	3.17(0.42)	
	판매서비스	115	3.13(0.41)		배드민턴, 탁구, 테니스	28	3.15(0.34)	
	사무, 행정직	137	3.19(0.41)		자전거	34	3.35(0.45)	
	전문직	23	3.26(0.54)		수영, 기타	133	3.15(0.41)	
	기술, 기능직	100	3.15(0.36)		F		1.67	
	무직	10	2.90(0.16)		개선할 식생활	식사를 거른다	67	3.07(0.36) ^c
F		1.65		많이 먹는다		76	3.19(0.40) ^{bc}	
모 직업	유	363	3.17(0.40)	적게 먹는다		22	3.12(0.46) ^{ab}	
	무	165	3.19(0.40)	불규칙한 식사시간		122	3.19(0.43) ^{bc}	
t		-0.64		편식		136	3.19(0.37) ^{bc}	
가정의 수입	100만원 이하	44	3.16(0.38)	식사보다 많은 간식량		80	3.11(0.41) ^c	
	101 ~ 200만원	156	3.16(0.40)	기타		25	3.38(0.34) ^a	
	201 ~ 300만원	194	3.18(0.39)	F		2.80*		
	301만원 이상	133	3.19(0.43)	식생활 정보원	인터넷	125	3.18(0.39)	
F		0.20			신문, 잡지	23	3.24(0.49)	
식사의 중요성 인지	아침	428	3.20(0.41)		TV	211	3.20(0.40)	
	점심	63	3.07(0.35)		가족	105	3.14(0.36)	
	저녁	37	3.09(0.33)		친구, 주변인	40	3.07(0.42)	
	F		3.95*		기타	24	3.20(0.50)	
F		3.95*		F		0.49		

*p<.05.

1) Values are significantly different at p<0.05 by Duncan's multiple range.

고 볶는 음식이 더 좋다, 체중을 줄이기 위해 끼니를 거른다, 혼자 밥 먹을 때가 많다, 새로운 식품보다 그동안 먹었던 음식이 더 좋다, 건강을 위해 영양제 섭취가 필요하다고 생각한다, 갈증이 날 때 물과 청량음료가 있다면 청량음료를 먼저 마신다에서 1학년의 점수가 높아 학교와 가정에서의 올바른 식생활교육이 필요함을 알 수 있었다.

중학생의 관련변인에 따른 식행동의 차이는 <표 10>과 같이 학년, 식사의 중요성 인지, 음식 선택 기준, 체중 조절 방법과 개선할 식생활에서 유의한 차이가 나타났다.

학년에 따른 식행동의 차이는 2학년이 다른 학년에 비해 높게 나타났다.

식사의 중요성 인지에 따라서는 아침 식사를 가장 중요하게 인식하고 있는 경우가 식행동이 높게 나타났다. 이는 청소년 스스로 아침 식사의 결식시 지나친 간식, 폭식, 과식, 무기력 등의 심각성을 직접 경험하거나 학교와 가정에서의 식생활 단원 교육을 통해 식행동을 개선하려는 노력의 결과로 해석된다.

음식 선택의 기준에 따라서는 위생> 영양> 분량, 색, 모양> 맛> 가격 순으로 나타났다. 이는 식생활의 중요성 인식과 음식에 관한 관심과 식품 구매에 흥미를 가진 학생이 식품의 위생적인 측면도 중요시 하는 결과라 하겠다. 또한 식행동에서 위생을 우선적으로 고려하여 음식을 선택한다는 점으로 보아 과거에 비해 생활수준의 향상, 각종 매체를 통한 안전한 식품 선택 방법의 습득, 학교와 가정에서의 철저한 보건 위생 교육의 효과라고 생각된다.

체중 조절 방법에 따라서는 운동을 하는 경우가 식행동이 가장 높게 나타났다. 이는 자신의 체형에 불만족하여 체중을 감소하기 위해 다이어트나 식사를 거르는 식행동보다 바람직한 결과라 하겠다. 청소년기는 자신의 체형에 대해 불만족하고 다이어트에 관심을 가지기 시작하는 시기이다. 그래서 섭식 장애도 이 시기에 주로 발생한다. Casper(1990)에 의하면 신경성 식욕 부진(anorexia nervosa)은 14세에 가장 많이 발병하는데 13~16세가 가장 위험한 시기라고 한다. 청소년기에 섭식 장애가 많이 발생하는 것은 청소년들이 사회나 대중 매체의 영향을 받기 쉽기 때문이고 날씬한 몸매가 다이어트와 운동, 그리고 다른 체중 조절 방법으로 가능하다고 믿기 때문이다. 사춘기

여학생들을 대상으로 체형과 섭취하는 식품의 질에 관하여 보고한 Macdonald와 Wearing(1983)에 의하면, 사춘기 여학생들은 신체 외모에 대한 관심이 식생활 행동에 영향을 주어 식사의 질이 낮아지며, 질이 낮은 식사를 하는 여학생이 양호한 식사 내용을 가진 여학생에 비하여 체중이 더 무겁고 신체 각 부분에 체지방율이 더 많으며 자신의 체형에 만족하지 못하여 체중 감소를 위한 체중 조절 경험이 많은 것으로 나타났다고 보고하였다. 그러므로 청소년들의 체형 만족도나 다이어트 등과 같은 섭식 행동 및 이에 대한 태도에 대해 파악하는 것이 청소년의 섭식 장애 예방 대책을 수립하거나 이에 대한 사전 교육을 실시하기 위해 필요하다고 하였다. 특히 여학생의 경우 체형이나 식이요법에 대한 잘못된 편견으로 인하여 영양소 섭취에 바람직하지 못한 영향을 줄 수 있기 때문에 식생활 교육시 올바른 신체상과 균형 잡힌 식사의 중요성을 강화시킬 필요가 있다.

개선할 식습관에 따라서는 자신이 식사를 거른다고 생각하는 학생의 식행동이 유의적으로 낮게 나타났다. 이는 결식이 결국 간식을 초래하게 되고, 다음 식사시 과식과 폭식으로 이어지며, 영양의 불균형을 초래하므로 이에 따라 식행동이 좋지 않은 당연한 결과라 할 수 있다. ‘소도시 중학생의 식습관, 식생활 행동 및 영양지식에 관한 연구’에서도 식생활 태도가 긍정적인 학생이 식습관이 양호하고 영양에 대한 중요성 인식도도 높다고 하였다(진영희, 2001). 따라서 바른 식습관은 단기간에 형성되는 것이 아니고 이유기부터 장기간에 걸친 가정교육, 학교교육 및 사회교육을 통하여 이루어지므로 개인의 식습관 형성에 미치는 교육의 효과는 무시할 수 없으며, 올바른 성장과 건강한 성인으로 생활할 수 있는 밑거름이 된다고 할 수 있다.

2) 영양지식에 따른 식행동

영양지식에 따른 식행동의 차이는 <표 11>과 같다.

영양지식에 따른 식행동은 각 집단간에 유의한 차이는 나타나지 않았다. 그러나 영양지식이 높은 집단이 식행동이 양호한 것으로 나타났다. 실제로 초등학교 고학년 교과

〈표 11〉 영양지식에 따른 식행동의 차이

영양지식	N	M	SD	D	F
상	163	3.23	0.43	A	2.00
중	224	3.16	0.38	B	
하	141	3.14	0.39	B	

상≥M + 1/2SD, M-1/2SD < 중 < M + 1/2SD, 하 ≤ M - 1/2SD.

과정 중에 기초 식품군에 대한 내용이 포함되어 있고, 중학교 1학년 기술·가정 교과에 ‘청소년의 영양과 식사’라는 단원을 통해 영양소의 구체적인 기능에 관해 학습하였지만, 이것이 단순한 암기나 기억을 통한 지식으로 전달되었을뿐 실생활에 활용하지 못하고 있기 때문이라고 생각된다. 따라서 식생활 교육시 올바른 지식, 잘못된 지식(misconception), 불확실한 지식(지식의 부족)을 구별하는 것이 중요하다고 하겠다. 즉, 올바른 영양교육이 되려면 올바른 지식의 전달 뿐만 아니라 잘못된 지식과 불확실한 지식까지 파악하여 이러한 부분을 올바른 영양지식으로 대체할 수 있도록 하여야 할 것이다. 또한, 영양에 대한 지식과 믿음에 대하여 처음부터 모르는 것은 지식을 습득하면서 정정될 수 있으나 잘못된 믿음은 그 믿음 자체가 잘못되었다는 것을 반드시 인식시킨 후 새로운 지식을 넣어주어야 하므로 처음부터 모르는 것에 비하여 변화시키기가 훨씬 힘들다고 하였다. 이와 같은 점을 볼 때, 식생활 교육 프로그램 개발시 정답율이 낮은 영역의 교육을 강조하고, 잘못 인지하고 있는 영역을 올바른 지식으로 변화시킬 수 있도록 구체적인 방안을 마련해야 할 것이다(정성민, 2002).

5. 식생활 관여도에 따른 식행동의 차이

식생활 관여도에 따른 식행동의 차이는 <표 12>와 같다.

〈표 12〉 식생활 관여도에 따른 식행동의 차이

식생활 관여도 \ 식행동	N	M	SD	D	F
상	158	3.27	0.42	A	6.65**
중	212	3.16	0.38	B	
하	158	3.11	0.40	B	

상≥M + 1/2SD, M-1/2SD < 중 < M + 1/2SD, 하 ≤ M - 1/2SD, **p < .01.

식생활 관여도에 따라 식행동이 유의한 차이(p < .01)가 나타났는데, 식생활 관여도가 높은 집단이 식행동도 높게 나타났다. 이는 본인이 직접 식재료를 구입 한다면, 상차림에 관한 흥미가 있고, 식사 후 위생 관리 중요성에 관심이 높을수록 좋은 식행동을 보여주는 것으로 해석된다. 즉, 식생활에 직접 참여해 봄으로써 자연스럽게 식행동에 변화를 가져오는 실천적 교육의 효과라 사료된다. 이것은 대학생의 식생활 관여도와 식행동에 관한 연구(박영숙, 2005)에서 요리와 새로운 조리법에 관한 관심과 좋은 음식을 만들기 위해 적합한 식재료 선택과 구입에 관심이 높을수록 좋은 식행동을 나타낸 것과 유사한 결과를 보였다.

6. 영양지식, 식생활 관여도 및 식행동의 상관관계

중학생의 영양지식, 식생활 관여도 및 식행동의 상관관계는 <표 13>과 같다.

〈표 13〉 영양지식, 식생활 관여도 및 식행동의 상관관계

	영양지식	식생활관여도	식행동
영양지식	1		
식생활 관여도	0.101*	1	
식행동	0.087*	0.141**	1

* p < .05, **p < .01.

영양지식과 식생활 관여도는 0.101, 영양지식과 식행동은 0.087, 식생활 관여도와 식행동은 0.141로 식생활 관여도와 식행동의 상관이 가장 높았다. 즉, 식생활 관여도가 높은 집단의 식행동이 식생활 관여도가 낮은 집단보다 높게 나타나고, 영양지식이 있으면 알고 있는 영양지식을 식생활에 적용하기 위하여 식품선택이나 조리법에 관심을 갖게 되어 식생활 관여도도 높게 나타날 것이다. 그러므로 올바른 영양교육이 되려면 올바른 지식의 전달뿐만 아니라 식생활 관여도의 폭을 넓히고 식행동의 교정으로까지 이어질 수 있도록 하여야 할 것이다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 중학생들의 식사 태도와 신체행동 인식, 식생활 관여도 및 식행동의 경향을 파악하고 관련변인 및 영양지식에 따른 식생활 관여도와 식행동의 차이를 비교 분석함으로써 남·여 중학생들의 바람직한 식생활 행동을 유도하여 청소년들의 건강 증진에 이바지 할 수 있는 식생활 교육의 기초 자료를 제공하고자 하였다. 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사 대상자의 81.1%가 세끼 식사 중 아침 식사를 가장 중요하게 여기고 있었고, 맛을 가장 고려해서 음식을 선택하였다. 주문 배달 음식은 51.7%가 일주일에 1~2회 배달하여 먹었고, 주문 배달의 종류는 양식과 중식이 대부분이고 한식은 매우 낮게 나타났다. 체중의 인지는 상당수가 실제 체중보다 왜곡되게 생각하고 있었고, 체중 조절 방법은 운동이 35.0%, 식사 조절이 29.9% 이었다. 운동 규칙성은 아무것도 안하는 경우가 46.2%, 매일 30분이 19.9%로 나타났고, 실시하는 운동의 형태로는 47.0%가 걷기, 달리기, 윗몸 일으키기를 채택하고 있었다. 개선할 식생활은 편식이 25.8%, 불규칙한 식사 시간이 23.1%, 식사보다 많은 간식량이 15.2%, 많이 먹는다가

14.4%, 식사를 거른다가 12.7%, 적게 먹는다가 4.2%, 기타 방법이 4.7% 이었다. 식생활 정보 수집원은 40.0%가 TV라고 응답하였다.

2. 조사 대상자의 영양지식과 식생활 관여도, 식행동의 일반적인 경향은 남·여 중학생의 영양지식은 다소 높게 나타난 반면 식생활 관여도와 식행동 수준이 매우 낮게 나타났다.
3. 중학생의 관련변인과 영양지식에 따른 식생활 관여도의 차이는 성별, 학년, 어머니의 학력, 체중의 인지, 체중 조절 방법, 운동의 형태, 개선할 식생활에서 유의한 차이를 보였다. 성별에 따른 식생활에 관여도는 남학생(2.82)보다 여학생(3.22)이 식생활에 더 많이 관여하는 것으로 나타났고, 학년에 따른 식생활 관여도는 고학년(3.13)으로 갈수록 식생활에 관여하는 정도가 높게 나타났다. 어머니의 학력에 따라서는 고졸(3.14), 대졸 이상(3.01), 중졸 이하(2.95) 순으로 관여도가 나타났다. 본인의 체중 인지에 따라서는 본인이 살찐 편(3.15)이라고 생각하는 경우가 식생활 관여도가 가장 높았고, 개선할 식생활의 인지는 본인이 양적으로 많이 먹는다(3.26)고 생각하는 경우가 관여도가 가장 높게 나타났다. 영양지식에 따른 식생활 관여도의 차이를 보면 영양지식이 ‘상’과 ‘중’인 집단에 비해 ‘하’인 집단이 낮게 나타났다.
4. 중학생의 관련변인과 영양지식에 따른 식행동의 차이는 학년, 식사의 중요성 인지, 음식 선택 기준, 체중 조절 방법, 개선할 식생활에서 유의한 차이가 나타났다. 학년에 따라서는 2학년이 다른 학년에 비해 식행동이 높게 나타났고 식사의 중요성 인지에 따라서는 아침 식사를 가장 중요하게 인식하고 있는 경우가 식행동이 높게 나타났다. 음식 선택의 기준에 따라서는 위생 > 영양 > 분량, 색깔, 모양 > 맛 > 가격 순으로 식행동이 높게 나타났다. 체중 조절 방법에 따라서는 운동을 하는 경우가 식행동이 가장 높게 나타났다. 개선할 식생활의 인지는 자신이 식사

를 거른다고 생각하는 학생의 식행동이 유의적으로 낮게 나타났다.

5. 식생활 관여도에 따른 식행동의 차이에서는 식생활 관여도가 높은 집단의 식행동이 식생활 관여도가 낮은 집단보다 식행동이 유의적으로 높게 나타났다($p < .01$).

본 연구 결과를 토대로 청소년의 올바른 식습관 정립과 효과적인 식생활 교육을 위해서 중학생의 식생활 관여도와 식행동에 관한 전반적인 문제를 살펴보면서 결론을 내리면 다음과 같다.

1. 중학생들이 대부분 영양지식 점수는 높았으나 식생활 관여도와 식행동에서는 낮은 점수를 보였다. 이러한 결과는 영양지식이 단지 지식의 전달에서 끝나고 실생활에 변화를 주지 못한다는 점을 고려할 때 올바른 태도와 식습관 정착을 위해서는 지속적인고도, 장기적으로, 반복적인 교육이 필요함을 알 수 있다. 자신의 잘못된 식습관을 변화시켜야 한다는 필요성을 인식시키고 행동 및 태도의 변화를 일으켜 실천하도록 이끌어야겠다.
2. 청소년기 중에서도 특히 중학생 시기는 영양소 요구량이 급속히 요구되는 시기임에도 불구하고 자신의 체형을 상당수가 왜곡하여 인지하고 체중감량의 욕구가 높아서 체중조절을 시도하고 있었다. 식이요법에 대한 잘못된 편견으로 인하여 영양소 섭취에 바람직하지 못한 영향을 줄 수 있기 때문에 올바른 체형인식에 대한 교육과 더불어, 자신이 뚱뚱하다고 느끼는 사람의 경우 식생활은 나쁜 방향으로 이끌린다는 점을 주지시켜 균형 잡힌 식사 중요성을 강조시켜야겠다. 특히, 여학생의 경우에 자신의 체형에 대해 잘못된 인식을 가지고 왜곡된 식행동이 계속됨으로 인해 자신이 알고 있는 많은 영양지식을 실제 생활에 반영시키지 못해 지식과 식행동의 상관관계가 낮으므로 영양교육, 식생활관리 등의 응용 능력을 기를 수 있도록 체계적으로 지도함이 시급하다.

3. 대부분의 학생이 자신의 개선할 식습관을 편식이라고 인식하고 있으면서도, 음식을 선택할 때는 영양적인 측면보다는 맛을 가장 먼저 고려해서 음식을 선택하고, 식생활 정보 수집원은 TV를 통해서 얻었다고 하였다. 기호위주의 식습관은 성인까지 이어져 영양불균형 상태가 우려된다. 그러므로 청소년의 편식 및 식습관의 수정과 개선은 가정과 학교에서의 지속적인 식생활 교육으로 가능하다. 대중매체에서 제공되는 영양정보의 양은 급증하고 있으나 영양 전문가의 강연을 통한 정확한 영양지식의 전달보다는 단순한 흥미위주나 광고 등의 책임감 없는 정보가 대부분이다. 이러한 정보는 과학적 근거보다는 감성을 자극하는 특성이 강하므로, 이에 현혹되지 않도록 식품 광고를 정확하게 판단할 수 있고 식품 구매와 선택을 바르게 할 수 있는 능력을 길러 주어야 한다. 대중매체는 그들의 영향력을 인식하여 유익하고도 정확한 영양지식을 전달해줄 수 있는 전문 식생활 교육 프로그램 개발에 힘써야 할 것이다.

4. 남학생보다 여학생이 식생활에 더 많은 부분에 관여하고 본인이 살찐 편이라고 생각하는 경우에 식생활 관여도가 높았다. 이것은 우리사회 전체의 문화 특성이 반영된 성역할과 행동의 한 단면을 보여주는 결과라 할 수 있다. 맛벌이 가정과 핵가족이 증가하는 현대 산업사회에서는 남녀 모두에게 식생활 참여의 중요성을 강조하여 가정생활 및 가족의 가치와 역할을 인식시켜 가정의 결속력을 고취시킬 필요가 있다. 청소년들이 성인이 되어감에 따라 독립적인 의사결정을 하고, 스스로 식단과 식품을 선택하여 식생활을 영위하게 된다. 이에 따라 좋은 영양 상태는 올바른 영양지식과 올바른 식습관에 의하여 결정되며, 바른 식습관은 적절한 건강을 유지하게 하며 신체적, 정서적, 안정에 중요한 역할을 한다. 식생활 교육은 학생들이 식생활에 대한 건전한 지식을 습득하고 바른 식습관과 태도를 형성하게 한다. 그러나 우리 사회는 아직 식생활 교육의 중요성에 대한 인식이 미약하고 식생활 교육이 활성화되기는 제반 여건이 너무나 미흡한 실정이다. 따

라서 식생활 교육을 통한 장기간의 교육과정을 형성하고, 식생활 교육을 위한 교재 및 매체 개발 보급, 식생활 교육 실시에 대한 학교의 적극적인 협조 등의 제도적인 뒷받침과 식생활 교육의 효과를 판정하기 위한 평가 도구 또한 개발되어야 할 것이다.

참고문헌

- 고혜란 (2001). **식생활단원 교육이 중학생의 영양지식·식태도·식습관 및 TV 식품 광고의 수용태도에 미치는 영향**. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경미, 이십열 (2000). **인천지역 초등학교의 영양지식 및 식생활 행동에 관한 연구**. 동국대학교 석사학위논문.
- 김노을 (2005). **여고생의 체중조절 특성과 비만도가 식이장애에 미치는 영향**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김동순, 이정원 (2002). **가공식품 영양표시에 대한 중학생과 학부모의 이용 및 인지도 실태**. **대한영양사협회학술지**, 8(3), 301-310.
- 김복란, 한용봉, 장은재 (1997). **대학생의 체중조절 태도와 식이행동 양상 및 식습관에 관한 연구**. **대한지역사회영양학회지**, 2(4), 530-538.
- 김영경 (2005). **도시와 농촌 중학생의 영양소 섭취 및 식행동 비교**. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김지연 (2006). **청소년 체형만족에 따른 체형인식 및 체중조절 태도, 식행동 관련 요인 비교**. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜영, 양일선, 이해영, 강여화 (2003). **서울시내 중고등학생의 인터넷 영양정보 관련 실태 분석**. **한국영양학회지**, 36(9), 960-965.
- 김화영 (1984). **대학생의 영양지식과 식습관에 관한 연구**. **한국영양학회지**, 17(3), 178-184.
- 김희경 (2005). **이천지역 일부 고등학교의 식행동 및 식습관 조사**. 단국대학교 석사학위논문.
- 나영주 (1985). **남녀 중학생의 영양지식에 대한 관심도 조사 연구**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 두경자 (1996). **아동의 가사작업 참여도와 인성 특성과의 관계** - Dewey의 노작 교육 이론을 기초로 -. **한국가정관리학회지**, 14(4), 41-63.
- 류호경 (1998). **청년기 여성의 체중조절 행동 유발요인에 관한 연구**. 계명대학교 박사학위논문.
- 류호경, 윤진숙 (1999). **청소년 여성의 체형 인식에 대한 조사 연구 - 대구지역을 중심으로 -**. **대한지역사회영양학회지**, 4(4), 554-560.
- 모수미, 정상진, 이수경, 백수경, 전미정, 한창원 (1999). **서울 시내 일부 저소득층 비급식 초등학교 아동의 영양 실태 조사 - 영양섭취 실태에 관한 조사 연구 -**. **한국영양학회지**, 23(7), 521-530.
- 박영숙 (2005). **대학생의 식생활 관여도와 정보탐색 및 식행동과의 관계**. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박종순 (2003). **청소년기 중학생들의 영양지식, 식생활 태도 및 식품에 대한 기호도에 관한 연구**. 경상대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박혜순, 이현옥, 승정자 (1997). **일부 도시지역 여대생들의 신체상과 섭식 장애 및 영양섭취 양상**. **대한지역사회영양학회지**, 2(4), 505-514.
- 송요숙 (1986). **식품영양학 교과과목이 대학생의 영양지식과 식습관에 미치는 영향 - 전북 지역을 중심으로 -**. **한국영양학회지**, 19(6), 420-426.
- 심은영, 윤석권, 홍원수 (2004). **정형외과 환자의 관여도에 따른 병원급식 만족도 분석**. **대한영양사협회학술지**, 10(2), 184-189.
- 안숙자, 조민정 (2001). **여자 중학생의 체중군에 따른 식사 행동 비교**. **중앙대학교 한국교육문제연구소 논문집**, 16, 69-101.
- 안혜경 (1994). **남·녀 중학생의 식사행동과 영양교육에 관한 연구**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 안홍석, 배현숙 (2004). **부산지역 여고생의 체중조절과 섭식양상에 관한 실태 조사**. **대한비만학회지**, 13(2), 150-162.
- 오금향, 정낙원, 이효지 (1994). **여고생의 영양지식과 식습관 및 건강상태에 관한 연구**. **한국생활과학연구**, 12, 93-113.
- 오유미 (2003). **학교급식 실시여부에 따른 일부 남녀중학생의 영양지식, 식행동, 식품섭취 실태와 급식에 대한 인식 조사**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 윤은영, 신은미 (1998). **대전지역 초등학교 아동의 체위, 혈액성상 및 영양섭취에 관한 조사 연구**. **대한영양사협**

- 회학술지**, 4(2), 212-224.
- 이미혜 (1996). **서울지역 초등학교 어린이의 식생활 실태조사 - 식습관 및 기호도 중심으로 -**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이선웅 (1999). **일부 남녀 중학생의 영양지식에 따른 영양섭취 상태 및 식행동 조사**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정숙, 김갑순 (1999). 부산지역 일부 주부들의 영양지식, 식생활 가치관 및 식생활비에 따른 식행동 조사. **한국식품영양학회지**, 12(3), 300-305.
- 이희숙 (2003). **초등학교 6학년 아동의 식습관과 성격과의 관계 연구**. 춘천교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정근백, 임동규, 이영주, 이석기, 윤승욱 (1995). 인천시내 중·고등학생들의 다이어트 여부에 영향을 미치는 인자 분석. **대한가정의학회지**, 16(4), 254-260.
- 정미경 (2005). **여자 대학생의 비만 태도에 관한 조사 연구**. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정성민 (2002). **부산지역 초등학교 중학생의 영양지식, 식태도 및 식행동에 관한 연구**. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정순자, 김화영 (1985). 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구 - 서울을 중심으로 -. **대한가정학회지**, 23(4), 101-108.
- 정연주 (1987). **도시가정의 가사노동 사회화에 관한 연구 - 식생활을 중심으로 -**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 정한선 (1985). **중학생의 가사노동 참여도에 관한 연구**. 경상대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조정순 (1999). 우리나라 학교급식의 현황 및 방향. **한국학교보건학회지**, 12(2), 169-185.
- 조혜정 (1999). 청소년의 가사노동 참여가 자아존중감에 미치는 영향. **목포대학교 생활과학논집**, 2(1), 43-59.
- 주석범 (2002). **남녀 중학생의 비만 의식 및 체중조절 실태에 관한 연구**. 용인대학교 대학원 석사학위논문.
- 진영희 (2001). 소도시지역 중학생의 식습관, 식생활 행동 및 영양지식. **대한영양사협회학술지**, 7(4), 320-330.
- 채금희, 최동숙 (2000). 중학생의 가사노동에 대한 의식 및 참여도에 관한 연구. **한국가정교과교육학회지**, 12(3), 39-51.
- 최경자 (1981). **서울시내 여자 고등학생들의 환경과 영양지식이 영양섭취 실태에 미치는 영향**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최봉순, 이은주 (1997). 급식학교 아동의 영양지식과 식습관에 관한 연구. **대구효성가톨릭대학논문집**, 5(5), 199-208.
- 최윤정 (1992). 식습관 형성 요인과 청소년의 섭식 태도. **연세대학교 생활과학연구**, 25, 39-42.
- 하복자 (2002). **경상남도 일부 중학생의 영양상태에 미치는 영양지식, 식생활 태도 및 식이 자기 효능감의 영향**. 고신대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한백란 (1986). **서울시내 초, 중학생들의 영양지식과 식생활 실태에 관한 조사 연구**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한성숙 (1998). **초, 중, 고학생들의 식생활과 영양섭취 실태가 학업성취와 체력에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍은경, 박셋별, 박혜순, 신영선 (1997). 일부 도시 청소년 여학생들의 신체상에 대한 인지와 체중조절 행태. **대한가정의학회지**, 17(7), 714-721.
- Casper R. C. (1990). Personality features of women with good outcome from restricting anorexia nervosa. *Psychosomatic Medicine*, 52, 156-170.
- Macdonald, L. A., Wearing G. A. (1983). Factor affecting the dietary quality of adolescent girls. *J. Am. Dietet. A.*, 82(3), 260-272.
- Marshall, D., Bell, R. (2003). Meal construction: Exploring the relationship between eating occasion and location. *Food Quality and Preference*, 14(1), 53-64.
- Moses, N., Nansour-Max, B., Firna, L. (1989). Fear of obesity among adolescent girls. *Pediatrics*, 83(3), 393-397.
- Powell, C. A., Sally, G. M. (1985). The ecology of nutritional status and developmental in young children in Kingstone Jamaica. *J. Clin. Nutr.*, 41, 1322-1331.
- Ryan, Y. M., Gibney, M. J., Flynn, M. A. (1988). The pursuit of thinness, a study of Dublin schoolgirls aged 15y. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.*, 22(5), 485-487.
- Story, M., Resnick, M. D. (1986). Adolescents' views on food and nutrition. *Journal of Nutrition Education*, 18(4), 188-192.
- Tanner, J. M. (1981). Growth and maturation during adolescence. *Nutrition Reviews*, 39(2), 43-55.

<국문요약>

본 연구는 중학생들의 영양지식, 식생활 관여도 및 식행동 실태를 파악하고 영양지식 정도에 따른 식생활 관여도와 식행동 차이를 비교 분석함으로써 남·녀 중학생들의 바람직한 식행동을 유도하여 청소년들의 건강증진에 이바지할 수 있는 식생활 교육의 기초자료를 제공하고자 하였다. 이를 위해 나주시 소재의 남·여 중학생 528명을 대상으로 구조화된 설문지를 사용하여 자료를 수집하였다. 자료의 분석은 SAS/PC 프로그램을 이용하여, 빈도, 백분율, 평균, 표준편차를 산출하였고, t-test, 일원변량분석을 수행하였으며, 사후검정으로 Duncan의 다중범위검증을 실시하였다.

주요 연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 중학생의 식사행동 인식은 세끼 식사 중 아침식사를 중요하게 생각하는 경우가 가장 많았으며, 음식 선택의 기준은 맛을 가장 우선시하였다. 주문 배달음식 섭취는 일주일에 1~2회가 가장 높았고 주문 배달음식 종류는 서양음식이 가장 높게 나타났다. 본인의 체중 인지는 살찐편이라고 생각하는 경우가 높게 나타났고, 체중조절 방법으로 운동을 하고 있는 경우가 가장 많았으며, 그에 따른 운동의 규칙성은 응답자의 절반 가량이 규칙적으로 하지 않았다. 실시하고 있는 운동의 종류는 걷기, 달리기, 윗몸 일으키기 등이었고 자신의 식생활에서 개선할 점에서는 편식과 불규칙한 식사시간을 고쳐야할 점이라고 높게 인식하고 있었다. 식생활 정보 수집원으로는 TV를 통해 얻는 경우가 40%임을 볼 때 영양정보 전달의 효과적인 대중매체의 책임있는 교육 프로그램이 개발, 보급되어야 하겠다.

둘째, 관련변인에 따른 식생활 관여도는 성별, 학년, 모 학력, 체중의 인지, 체중 조절 방법, 운동 형태, 개선할 식생활의 인지에 따라 유의한 차이가 나타났다. 관련변인에 따른 식행동은 학년, 식사의 우선 순위, 음식 선택 기준, 체중 조절 방법, 개선할 식생활의 인지에 따라 유의한 차이를 보였다.

셋째, 영양지식 정도에 따른 식생활 관여도의 차이는 영양지식이 '상'과 '중'인 집단에 비해 '하'인 집단이 낮게 나타났다. 영양지식 정도에 따른 식행동의 차이는 영양지식이 높은 집단이 식행동이 양호하게 나타났고, 영양지식이 낮은 집단이 식행동도 낮게 나타났다. 이는 청소년 시기에 습득한 영양지식이 실제 식생활 태도에 크게 작용하는 점으로 보아 올바른 식습관 형성에 도움을 줄 수 있는 체계적이고 지속적인 학교교육과 가정교육의 필요하다고 하겠다.

넷째, 식생활 관여도에 따른 식행동의 차이는 식생활 관여도가 높은 집단의 식행동이 식생활 관여도가 낮은 집단보다 식행동이 유의적으로 높게 나타났다.

- 논문접수일자: 2008년 1월 17일, 논문심사일자: 2008년 1월 24일, 게재확정일자: 2008년 3월 31일