

인천지역 인문계 고교생의 식사형태에 관한 연구

A Study on the Meal Pattern of Liberal High School Students in Incheon

인하대학교 가정대학 식품영양학과

교 수 洪 性 也

인하대학교 교육대학원

대학원생 金 銀 淑

Dept. of Food & Nutrition, College of Home, Economics, Inha Univ.

Prof.; **Sung-Ya Hong**

Dept. of Home Economics, Graduate School of Education, Inha Univ.

Graduate School Student; **Un-Sook Kim**

< 목 차 >

I. 서 론

II. 연구방법

III. 결과 및 고찰

IV. 결론 및 요약

참고문헌

< Abstract >

This study is carried out to investigate the actual meal pattern of liberal high school students, who usually spend most of their time outside their homes preparing for the college entrance examination. The result of which tells the urgent need of extension and improvement in the school provision system.

We select a total of 611 liberal high students in the city of Incheon, both males and females, of the first, second, and the third graders. The results are as follows;

Only 39.6% of the students have breakfast and 14.7% of the students answer they always skip over breakfast.

At lunch time, most of, i.e. 89.9% of the students have lunch and 80.4% of them usually carry lunch with themselves. Seniors show a tendency to have lunch quite earlier than the school-stated time, which signifies that many of seniors should bring more than one lunch to school in order not to lack enough calories.

45.8% of the students among those who do not dispense with supper take supper in the form of lunch. Many other students substitute Ra-myon for rice meal at supper time.

As we can induce, the students need between-meal refreshments. 48.8% answer they have a snack more often than not, and 40.2% of them say they need a snack because of hunger.

82.1% of the students usually stay at school almost for 12 hours a day, and they mostly depend on lunch for their two meals. But lunch cannot provide balanced nutrition for them because of its restricted choice of nutritional elements. The data above make it sure that

the extension of the school provision system is really demanded. 86.6% of the students answer they feel the urgency of its operation.

I. 서 론

청소년기는 만 13~19세로 우리나라에서는 중 고 생이 이에 포함되는데 이 시기는 심신의 발육이 왕성하므로 각 중 영양소의 요구량이 급증하게 된다¹⁾.

일반적으로 고등학교 시절에는 심리적으로 불안정기에 있고 특히 인문계 고등학생들은 아침에 등교시간이 빠르기 때문에 아침식사가 부실하며^{2,3,4)} 방과 후에는 자율학습이나 학원수강등으로 집에 머무는 시간이 적어 가정에서 정상적인 식사 형태로 가족과 함께 식사하는 기회가 드물다.

그래서 대부분의 학생들은 한 두 끼를 도시락에 의존하거나 매식하는 경우가 많다. 그 결과 식사의 불균형뿐 아니라 안정된 정서생활이 어렵고 대학입시에

대한 긴장, 불안감이 가중되어 성격발달 및 형성과 수업태도 등에 영향을 주게 된다.

본 연구는 입시에 시달리는 인문계 고등학생들이 가정 밖에서 많은 시간을 보내는 동안 어떠한 식사 형태를 취하고 있는지 알아 보고 그 실태를 파악하여 시급히 요구되는 학교 급식을 범국가적 차원에서 개선 확대하여 하루 속히 실시될 수 있도록 하기 위한 기초 자료를 얻고자 하는데 목적을 둔다.

II. 연구 방법

A. 조사 대상자 및 조사 기간

인천직할시의 인문계 고등학교 남·녀 각각 3개교의 1, 2, 3학년년을 대상으로 하여 720부를 배부하고 675부를 회수 그중 응답이 불충분한 것은 제외하고 남

〈표 1〉 아침식사 현황

내용	학 년 빈도	1		2		3		계		Chi-square
		N	%	N	%	N	%	N	%	
섭 취 실태	늘 식 사	86	42.2	82	40.0	74	36.6	242	39.6	P=0.0033**
	자 주 식 사	65	31.9	34	16.6	59	29.2	158	25.9	
	가 끄 식 사	33	16.2	46	22.4	38	18.8	117	19.1	
	항 상 거 름	19	9.3	41	20.0	30	14.9	90	14.7	
	무 응 답	1	0.5	2	10.0	1	0.5	4	0.7	
	계	204	100	205	100	202	100	611	100	
식 사 환 경	가 족 모 두	33	24	11.7	23	11.4	80	13.1	0.1381 P=0.13810	
	가 족 일 부	96	87	42.4	74	36.6	257	42.1		
	혼 자 서	63	73	35.6	89	44.1	225	36.8		
	무 응 답	3	8	3.9	5	2.5	16	2.6		
	기 타	9	13	6.3	11	5.4	33	5.5		
	계	204	100	205	100	202	100	611	100	
거 르 는 이 유	시 간이 없 어 서	11	57.9	46.3	10	33.3	40	44.4	5530 P=55300	
	귀 찰 아 서	1	5.3	4.9	1	3.3	4	4.4		
	날 선 해 지 려 고				1	3.3	1	1.1		
	입 맛 이 없 어 서	1	5.3	9.8	4	13.3	9	10.0		
	습 관 이 되 어 서	6	31.6	39.0	12	40.0	34	37.8		
	무 응 답				2	6.7	2	2.2		
	계	19	100	41	100	30	100	90	100	

P≤0.01**

학생 289명, 여학생 322명 총 611명의 질문지를 본 조사에 사용하였다.

B. 조사 내용 및 도구

질문지 법을 사용하여 조사 대상자의 일반적 배경과 식사 실태를 조사하였다.

C. 자료 처리 방법

모든 자료는 Computer의 SPSS(Statistical package for the Social Science)에 의해 분석 처리하였다.

III. 결과 및 고찰

A. 아침 식사의 형태

1. 아침 식사 현황

아침 식사 실태는 <표 1>과 같이 학년이 올라 갈수록

늦게 식사를 한다는 학생이 줄고 반면 늘 거른다는 학생이 늘어나 $p \leq 0.001$ 수준의 높은 유의차를 나타냈다.

아침 식사를 하지 않으면 혈당량이 정상 이하로 감소하게 되어 뇌의 기능이 불균형 상태로 된다⁵⁾는 보고가 있다.

그 결식 횟수를 조사한 결과 <표 2>와 같이 48.6%의 학생이 적어도 1주일에 1번 이상 결식을 하고 있는데 이 결과는 李⁶⁾, 김⁴⁾의 보고와 비슷하였다. 특히 여학생의 경우 학년이 높을수록 결식이 많고 그 횟수도 증가하는 경향이 $p \leq 0.001$ 수준에서 나타났다.

아침을 거르는 이유는 <표 1>과 같이 시간이 없어서가 44.4%로 제일 많고, 습관이 되어서가 37.8%, 입맛이 없어서가 10.0%순이 였는데 이것은 윤³⁾과 장²⁾의 보고와 일치하였다.

아침 식사 시 가족 모두와 식사하는 사람은 13.1%, 가족 일부와 식사하는 사람은 42.1%, 혼자

<표 2> 일주일 간의 아침 식사 형태

내용	주당 빈도	횟수								
		0	1	2	3	4	5	6	7	계
집에서 밥과 반찬	N	93	51	45	52	43	59	65	203	611
	%	15.2	8.3	7.4	8.5	7.0	9.7	10.6	33.2	100
집에서 빵과 우유	N	488	58	34	16	1	3	10	1	611
	%	79.9	9.5	5.6	2.6	0.2	0.5	1.6	0.2	100
집에서 라면	N	581	21	4	2		2		1	611
	%	95.1	3.4	0.7	0.3		0.3		0.2	100
집에서 포스트	N	600	6	2		1		2		611
	%	98.2	1.0	0.3		0.2		0.3		100
학교에서도 시락	N	544	16	16	11	9	11	3	1	611
	%	89.0	2.6	2.6	1.8	1.5	1.8	0.5	0.2	100
학교에서 라면	N	605	3	1		1	1			611
	%	99.0	0.5	0.2		0.2	0.2			100
도서실(관) 빵과우유	N	604	6	1						611
	%	98.9	1.0	0.2						100
도서실(관) 라면	N	603	8							611
	%	98.7	1.3							100
기 타	N	590	8	4	1	2	1	4		611
	%	96.6	1.3	0.7	0.2	0.3	0.2	0.7	0.2	100
결식 횟수	N	314	96	55	25	45	30	16	3.0	611
	%	51.4	15.7	9.0	4.1	7.4	4.9	2.6	4.9	100

서 식사하는 사람이 36.8%로 현대 사회의 가정 생활을 반영해 주고 있었는데 특히 아침에 1/3 정도의 학생이 혼자 식사한다는 것은 문제가 있다고 본다.李⁷⁾

는 1일 2끼 이상 가족과 함께 식사하는 사람의 영양 상태가 양호하다고 지적한 바 있는데 이것은 혼자 식사하면 자연히 균형식을 접할 가능성이 적은 때문이

〈표 3〉 점심 식사 현황

내용	학 년 빈도	1		2		3		계		Chi-squsre
		N	%	N	%	N	%	N	%	
섭취실태	늘식사	193	94.6	186	90.7	170	84.2	549	89.9	P=0.0495*
	자주식사	6	2.9	8	3.9	21	10.4	35	5.7	
	가끔식사	3	1.5	8	3.9	8	4.0	19	3.1	
	항상못함					1	0.5	1	0.2	
	무응답	2	1.0	3	1.5	2	1.0	7	1.2	
계		204	100	205	100	202	100	611	100	
점심을 거르는이유	시간이없어서	1	11.1		6.3	1	3	5.5		P=0.5289
	입맛이없어서	2	22.2		12.5	8	12	21.8		
	도시락반찬	1	11.1	1	6.3		2	3.6		
	살질까봐서			5		8.3	1	1.8		
	습관이되어서	1	1		6.3	6.7	4	7.3		
	식사전간식	2	2	6	31.3	10.0	10	18.2		
	기타	1	1			20.0	7	12.7		
	무응답	1			37.5	30.0	16	29.1		
계		9	100	16	100	30	100	55	100	
도시락실태	늘준비	184	90.2	181	88.3	166	82.2	531	86.9	P=0.1109
	자주준비	16	7.8	15	7.3	30	14.9	61	10.0	
	가끔준비	3	1.5	8	3.9	5	2.5	16	2.6	
	늘준비못함	1	0.5	1	0.5	1	0.5	3	0.5	
	계		204	100	205	100	202	100	611	
도시락 준비자	어머니	189	92.6	188	91.7	184	91.1	561	91.8	P=0.3412
	할머니	8	3.9	3	1.5	6	3.0	17	2.8	
	파출부				2	1.0		2		
	본인	3	1.5	5	2.4	8	4.0	16	2.6	
	기타	4	2.0	7	3.4	4	2.0	15	2.5	
계		204	100	205	100	202	100	611	100	
도시락 갯수	1개	78	38.2	102	49.8	43	21.3	223	36.5	*** P=0.0000 2학년남녀차 *** P=0.0002
	2개	125	61.3	103	50.2	55	27.7	383	62.7	
	3개	1	0.5			4	2.0	5	0.8	
	계		204	100	205	100	202	100	611	
도시락 반찬수	1가지	21	10.3	47	22.9	16	7.9	114	18.7	** P=0.0022
	2가지	138	67.6	127	62.0	7	3.5	382	62.5	
	3가지	45	22.1	29	14.1	29	14.3	113	18.5	
	무응답			2	1.0			2	0.3	
	계		204	100	205	100	202	100	611	

(P≤0.054* P≤0.01** P≤0.001***)

라고 본다

1. 일 주간의 아침 식사 형태

1주일 간의 식사 형태와 그 횟수를 분석한 결과는 <표 2>와 같았다.

집에서 밥과 반찬의 형태로 식사하는 사람이 제일 많아 1주간 7회를 이 형태로 취하는 사람이 33.2% 였는데 이것은 윤³⁾의 보고와 일치하였다.

라면의 이용율은 적은 편으로서 바람직하며 학교에서 도시락으로 아침을 먹는 사람이 빵식 다음이며 Dry Cereal은 극히 적었다.

B. 점심 식사 형태

1. 점심 식사 현황

<표 3>와 같이 늘 먹는 사람이 89.9%로 거의 대부분 늘 먹고 있어서 점심을 거르는 학생은 별로 없지만 학년이 올라갈수록 섭취 실태가 나뉘었으며 (p≤ 0.005) 이것은 김⁴⁾의 연구와 일치하였다.

식사를 거르는 이유는 늘 먹는 학생을 제외한 55명 중 입맛이 없어서가 21.8%로 제일 많았다.

도시락 실태는 86.9%의 학생이 늘 준비하는데 이

<표 4> 도시락을 식사하는 때

도시락수	시간	학 년		1		2		3		계		Chi-square
		빈도		N	%	N	%	N	%	N	%	
1개	등 교 직 후					3	2.9	1	2.3	4	1.8	P=0.000***
	1 교 시 후					4	3.9	4	9.3	8	3.6	
	2 교 시 후			13.0	12.7	6.0	14.0	19.0	8.5	36	16.1	
	3 교 시 후	6	7.7	19	18.6	11	25.6	36	16.1	121	54.3	
	점 심 시 간	64	82.1	48	47.1	9	20.9	121	54.3			
	저 녁 시 간					1	1.0			1	0.4	
	아 무 때 나	8	10.3	14	13.7	12	27.9	34	15.2			
계			73	100	102	100	43	100	223	100		
2개	무 응 답					1	1.0			1	0.3	P=0.000***
	등 교 직 후					3	2.9	8	5.2	11	2.9	
	1 교 시 후					4	3.9	13	8.4	17	4.4	
	2 교 시 후	4	3.2	12	11.7	13	8.4	29	7.6	56	14.6	
	3 교 시 후	6	4.9	17	16.5	33	21.3	56	14.6	246	64.2	
	점 심 시 간	110	88.0	61	59.2	75	48.4	246	64.2			
	5 교 시 후							1	0.6	1	0.3	
	저 녁 시 간	5	4.0	5	4.9	10	6.5	20	5.2	2	0.5	
아 무 때 나							2	1.3	2	0.5		
계			125	100	103	100	155	100	383	100		
3개	무 응 답			2	1.6			3	1.9	5	1.3	P=0.0984
	등 교 직 후											
	1 교 시 후					2	1.9			2	0.5	
	2 교 시 후							1	0.6	1	0.3	
	3 교 시 후	1	0.8	1	1.0	2	1.3	4	1.0	18	4.7	
	점 심 시 간	3	2.4	5	4.9	10	6.5	18	4.7	302	78.9	
	5 교 시 후	1	0.8	2	1.9	2	1.3	5	1.3	46	12.0	
	저 녁 시 간	111	88.8	79	76.7	112	72.3	302	78.9			
아 무 때 나	7	5.6	14	13.6	25	16.1	46	12.0				
계			125	100	103	100	155	100	383	100		

(P≤0.001***)

것은李등⁸⁾과 장⁹⁾의 보고와 비슷하였다. 도시락을 준비해 주는 사람은 어머니가 91.8%로 도시락의 영양 상태가 어머니에게 달려 있음을 보여 주고 있었다.

도시락 수에 있어서 2개 준비자가 62.7%로 제일 많고, 1개 준비자가 36.5%, 3개 준비자가 0.8%인데 학년이 올라 갈수록 2개 준비 학생이 늘어나고 대신 1개 준비 학생이 줄어드는 높은 경향을 나타냈다 ($p \leq 0.001$).

또한 2학년에서 1개를 준비하는 경우 남학생이 여학생보다 많은 반면 2개의 도시락을 준비할 경우 여학생이 남학생보다 많다는 것을 보여 주었다 ($p \leq 0.001$ 수준).

도시락 반찬수는 2가지가 62.5%로 가장 많아 安¹⁰⁾의 연구와 같게 나타났으며 1가지가 18.7%, 3가지가 18.5%로 학년이 낮을수록 반찬수가 많아 $p \leq 0.001$ 수준에서 유의차를 보였다.

도시락 먹는 때를 조사한 결과 도시락 1개를 준비했을 경우 <표 4>에서와 같이 1학년은 주로 점심시간

을 지키고, 학년이 올라 갈수록 등교 직후부터 먹기 시작하여 3학년의 경우는 3교시 25.6%로 가장 많이 먹고 있어 $p \leq 0.001$ 수준에서 유의차를 보였는데 이것은 박등¹⁰⁾의 보고와 같았다. 그 이유는 아침 결식 또는 불충분한 식사로 인해 점심 식사를 제 때에 하지 않고 생활의 불규칙 때문일 것이라 풀이할 수 있다.

도시락 2개 준비 시 첫 번째 도시락 먹는 시간은 도시락 1개를 준비했을 때와 거의 비슷하여 $p \leq 0.001$ 수준에서 유의차를 나타냈고 2번째 도시락은 78.9%가 저녁시간에 먹는 것으로 나타났으며 2번째 도시락을 이미 오전에 다 먹어 버린 사람이 있음을 알 수 있었다.

2. 일 주간의 점심 식사 형태

<표 5>에서와 같이 1주일 중 5회 도시락으로 먹는 학생이 51.9%로 가장 많아 김¹¹⁾의 보고와 일치하며 집에서 밥과 반찬으로 먹는 사람은 2회 이상을 넘지 않은데 이는 월요일 부터 금요일까지는 도시락을 먹고 토요일과 일요일은 집에서 먹기 때문이다. 라면의

<표 5> 일주일 간의 점심 식사 형태

내용 \ 빈도		횟수	0							1	2	3	4	5	6	7	계
			0	1	2	3	4	5	6	7	계						
도시락	N	4	3	4	11	30	317	174	68	611							
	%	0.7	0.5	0.7	1.8	4.9	51.9	28.5	11.1	100							
라면	N	523	79	9						611							
	%	85.6	12.9	1.5						100							
국수	N	532	70	7		1	1			611							
	%	87.1	11.5	1.1		0.2	0.2			100							
빵과 우유	N	551	46	12	1	1				611							
	%	90.2	7.5	2.0	0.2	0.2				100							
햄버거	N	607	4							611							
	%	99.3	0.7							100							
떡류	N	603	7	1						611							
	%	98.7	1.1	0.2						100							
집에서 밥과 반찬	N	424	117	70						611							
	%	69.4	19.1	11.5						100							
기타	N	595	14	1						611							
	%	97.4	2.3	0.2						100							
결식	N	323	149	128	5	2				611							
	%	52.9	24.4	20.9	0.8	0.3				100							

<표 6> 저녁 식사 현황

내용	학년 빈도	1		2		3		계		Chi-sqsure
		N	%	N	%	N	%	N	%	
섭취 실태	늘 먹 음	166	81.4	142	69.3	145	71.8	453	74.1	P=0.00445*
	자 주 식 사	24	11.8	30	14.6	27	13.4	81	13.3	
	가 끄 먹 는 다	12	5.9	32	15.6	26	12.9	70	11.5	
	항 상 못 먹 는 다	1	0.5					1	0.2	
	무 응 답	1	0.5	1	0.5	4	2.0	6	1.0	
계		204	100	205	100	202	100	611	100	
식 사 환 경	무 응 답	1	0.5	3	1.5	1	0.5	5	0.8	P=0.0004*** 1학년남녀차 0.0001** 2학년남녀차 0.0003***
	가 족 모 두	37	18.1	20	9.8	12	5.9	69	11.3	
	가 족 일 부	59	28.9	55	26.8	44	21.8	158	25.9	
	혼 자 서	29	14.2	44	21.5	35	17.3	108	17.7	
	친 구 들 과	78	38.2	83	40.5	110	54.5	271	44.4	
계		204	100	205	100	202	100	611	100	

(P≤0.05* P≤0.001***)

<표 7> 일주일 간의 저녁식사 형태

내용	주당횟수 빈도	0	1	2	3	4	5	6	7	계
		N	%	N	%	N	%	N	%	N
도 시 락	N	265	9	12	22	34	181	65	23	611
	%	43.4	1.5	2.0	3.6	5.6	29.6	10.6	3.8	100
라 면	N	489	53	26	9	14	17	2	1	611
	%	80.0	8.7	4.3	1.5	2.3	2.8	0.3	0.2	100
국 수	N	523	42	18	13	6	5	2	2	611
	%	85.6	6.9	2.9	2.1	1.0	0.8	0.3	0.3	100
햄 버 거	N	606	3	1	1					611
	%	99.2	0.5	0.2	0.2					100
빵	N	541	34	18	11	4	1	2		611
	%	88.5	5.6	2.9	1.8	0.7	0.2	0.3		100
집 에 서 밥 과 반 찬	N	202	88	130	18	25	17	32	99	611
	%	33.1	14.4	21.3	2.9	4.1	2.8	5.2	16.2	100
기 타	N	581	10	7	1	2	2	1	7	611
	%	95.1	1.6	1.1	0.2	0.3	0.3	0.2	1.1	100
결 식	N	402	97	76	13	7	7	2	7	611
	%	65.8	15.9	12.4	2.1	1.1	1.1	0.3	1.1	100

경우 1주 1회 이상 먹는 사람은 14.4%, 국수는 13.0%였으며 빵과 우유는 아침에 비해 적었고 그 밖에 소수가 햄버거, 떡류(떡볶기), 중국음식 등을 이용했다.

C. 저녁 식사 형태

1. 저녁의 식사 현황

<표 6>에서와 같이 저녁식사는 늘 먹는 사람이

74.1%, 자주 식사한다가 13.3%, 가끔 식사 한다가 11.5%이며 학년이 적을수록 섭취 상태가 양호하였다($p \leq 0.05$).

<표 7>에서 보는 바와 같이 1~2회 결식자가 28.3%로 나타났으며 누구와 식사하는가에 대한 질문에 친구들과 44.4%로 가장 많고 가족 일부가

<표 8> 간식의 현황

내용	학 년		1				2				3				계		Chi-square
	성 별		남		녀		남		녀		남		녀				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
간 식 정 도	무 응 답	1	1.1	1	0.9			1	1.0	2	2.2			4	0.7	P=0.1286	
	잘 하지 않음	10	10.8	10	9.0	21	20.2	17	16.8	22	23.9	11	10.0	91	14.9		
	가끔 함	54	58.1	45	40.5	59	56.7	50	49.5	39	42.4	51	46.4	298	48.8		
	자주 함	21	22.6	38	34.2	20	19.2	21	20.8	19	20.7	36	32.7	155	25.4		
	매일 함	7	7.5	17	15.3	4	3.8	12	11.9	10	10.9	12	10.9	62	10.1		
	계	93	100	111	100	104	100	101	100	92	100	110	100	611	100		
Chi-square	P=0.0792				P=0.1885				P=0.0478*								
간 식 횟 수 (1日간)	0	5	5.4			4	3.8	4	4.0	11	12.0	2	1.8	26	4.3	P=0.2657	
	1	45	48.4	49	44.1	74	71.2	45	44.6	56	60.9	53	48.2	322	52.7		
	2	28	30.1	45	40.5	22	21.2	34	33.7	14	15.2	38	34.5	181	29.6		
	3	9	9.7	11	9.9	1	1.0	12	11.9	6	6.5	14	12.7	53	8.7		
	4	3	3.2	3	2.7	2	1.9	3	3.0	2	2.2	2	1.8	15	2.5		
	5	3	3.2	2	1.8	1	1.0			2	2.0	3	3.3	1	0.9		
	6			1	0.9			1	1.0						2		0.3
계	93	100	111	100	104	100	101	100	92	100	110	100	611	100			
Chi-square	P=0.1730				P=0.0023**				P=0.0012**								
간 식 이 유	무 응 답	1	1.2									1	1.0	2	0.4	P=0.4702	
	시장을 느끼	38	46.3	39	39.0	42	50.6	28	33.7	20	29.4	40	40.4	207	40.2		
	습관적으로	6	7.3	12	12.0	6	7.2	9	10.8	7	10.3	13	13.1	53	10.3		
	친구따라서	7	8.5	11	11.0	8	9.6	10	12.0	9	13.2	11	11.1	56	10.9		
	그저먹고싶	30	36.6	38	38.0	27	32.5	36	43.4	32	47.1	34	34.3	197	38.3		
	서																
계	82	100	100	100	83	100	83	100	68	100	99	100	515	100			
Chi-square	P=0.5424				P=0.1787				P=0.3907								
간 식 비	무 응 답	1	1.1	1	0.9	1	1.0	1	1.0	5	5.4	1	0.9	10	1.6	P=0.5078	
	200원 미만	20	21.5	25	22.5	23	22.1	24	23.8	19	20.7	29	26.4	140	22.9		
	200원 미만~500원 미만	59	63.4	66	59.5	64	61.5	62	61.4	48	52.2	67	60.9	366	59.9		
	500원 이상~800원 미만	10	10.8	16	14.4	11	10.6	12	11.9	11	12.0	12	10.9	72	11.8		
	800원 이상	3	3.2	3	2.7	5	4.8	2	2.0	9	9.8	1	0.9	23	3.8		
	계	93	100	111	100	104	100	101	100	92	100	110	100	611	100		
Chi-square	P=0.8595				P=0.8548				P=0.0087**								

($P \leq 0.05$ * $P \leq 0.01$ **)

25.9%, 혼자서가 17.7%였고, 가족 모두와 식사는 11.3%에 머물러 $p \leq 0.001$ 수준의 높은 유의차를 보였다. 1학년의 경우 남학생은 가족 일부와 식사한다가 38.7%로 많은데 비하여 여학생은 친구들과 식사한다가 53.2%로 많아 $p \leq 0.001$ 수준의 유의차를 보였고 2학년 역시 남·녀 차이에 있어서 1학년과 비슷한 양상에서 $p \leq 0.001$ 수준의 유의차를 보였다. 그 이유는 여학생의 경우 학교에서 도시락이나 매식을 친구들과 하고 남학생도 학교에서 여학생과 비슷하게 먹지만 집에 돌아가 또 한 번 더 먹는 사람이 꽤 많기 때문으로 분석된다.

2. 일 주일 간의 저녁 식사 형태

〈표 7〉에서 보면 1주 5회를 저녁으로 도시락을 먹는 사람이 29.6%로 가장 많이 나타났는데 이는 월요일부터 금요일까지 도시락을 이용하기 때문이다.

3끼 중 저녁에 라면을 먹는 빈도가 가장 높아 밥(도시락 포함)을 제외하고는 가장 많이 이용되었고 1주 1회 이상 먹는 사람이 20%에 달했다.

국수는 1주당 1회 이상 먹는 사람 14.4%로 나타나 국수와 라면을 면류로 친다면 밥 다음으로 많이 먹고 있음을 보여 주었는데 이것은 한¹¹⁾의 보고와 같았다.

햄버거는 저녁 식사로의 이용이 극히 드물고 빵의 이용은 점심과 비슷한 정도에서 약간 많은 편이었다.

집에서 밥과 반찬으로 먹는 경우 2회가 21.3%로 많아 토요일과 일요일 경우라고 예측할 수 있었다.

기타는 중국음식, 경양식, 비빔밥, 떡볶기 등이 있었다.

D. 간식의 현황

〈표 8〉을 보면 간식을 가끔한다가 48.8%, 자주한다가 25.4%, 잘 하지 않는다가 14.9%, 매일한다가 10.1%로 나타났으며 3학년의 경우 여학생이 남학생보다 간식 정도가 크게 나타나 $p \leq 0.05$ 수준의 유의차를 보였다.

간식 횟수는 1일 1회가 52.7%로 가장 많았으며 이것은 임¹²⁾과 장²⁾의 보고와 일치하였고, 2회는 29.6%, 3회가 8.7%였다. 간식 횟수는 특히 남녀 간에 차이를 보이는데 2학년과 3학년 모두 $p \leq 0.001$ 수준에서 여학생이 횟수가 많은 것으로 유의차를 보였다.

간식하는 이유는 시장기를 느껴서가 40.2%로 가

장 많이 응답했고 그저 먹고 싶어서가 38.2%로 비슷하게 나타났는데 이것은 사회 경제 수준의 변화로 간식을 하나의 즐거움으로서의 의미가 강해지기¹²⁾ 때문으로 풀이할 수 있겠다.

일일 간식비는 200원 이상 ~500원 미만이 59.7%로 가장 많이 나타났고 그 다음이 200원 미만이 22.9%로 나타났으며 3학년의 경우 남학생이 여학생보다 간식비가 많은 것으로 나타났다($p \leq 0.001$).

따라서 여학생이 값싸고 맛에만 기울이는 간식을 많이 먹고 있음을 시사해준다.

E. 가정 환경과 식사 형태

일반적으로 개인의 영양섭취 및 성장 발육에 영향

〈표 9〉 소득과 식사 형태와의 관계

내용	Chi-square 끼니 값	아 침	점 심	저 녁
집에서 밥과 반찬	χ^2 42.21672 P 0.5457		25.46101 0.03034*	45.22094 0.6271
집에서 빵과 우유	χ^2 77.75990 P 0.0055**			
집에서 콘프레이크	χ^2 3.56117 P 1.0000			
학교에서 도시락	χ^2 14.64319 P 1.0000		174.19052 0.0000**	62.18728 0.977
학교에서 빵과 우유	χ^2 12.18952 P 1.0000		14.49067 1.9833	37.98397 0.6479
학교에서 라면	χ^2 43.19249 P 0.0333*		6.70365 0.9455	27.30048 0.9949
도서실 빵과 우유	χ^2 29.17432 P 0.0099**			
도서실 라면	χ^2 9.97067 P 0.1902			
국 수	χ^2 P		50.21002 0.0061**	71.19487 0.0208*
햄버거	χ^2 P		1.62985 0.9775	24.02672 0.2918
떡 류	χ^2 P		7.60186 0.9090	
기 타	χ^2 P	25.45849 0.9978	677.67125 0.0000***	27.49143 0.9944

을 미치는 요인으로 가정 환경 변인(가정의 경제수준, 부모의 교육수준, 어머니의 직업 유무, 종교, 거주지역, 동거인수 등)이 지적된 바 있다⁷⁾. 본 연구는 이 변인 중 식사 형태에 가장 영향을 줄 수 있는 경제수준과 음식 준비자인 어머니와의 관계를 조사하였다.

1. 소득과 식생활

a. 소득과 식사 형태와의 관계

소득에 따른 식사 형태를 알아 보기 위해서 3개월 형태별로 회수와 소득과의 관계를 Chi-Square 검증한 결과 그 값은 <표 9>와 같았다.

아침의 경우 소득이 많을수록 빵과 우유로 식사하며 그 횟수도 증가하는 경향이 $p \leq 0.01$ 수준에서 나타났는데 이것은 한¹¹⁾의 보고와 같았다.

점심의 경우 소득이 높을수록 도시락으로 식사하는 횟수가 1주당 5회까지 증가하는 경향을 보였다($p \leq 0.05$). 또한 월소득 50만원~80만원일때 1주당 1~2회를 집에서 밥과 반찬으로 먹는 경향을 보였고($p \leq 0.05$) 월소득 50만원~80만원의 경우 국수를 주당 1회 정도 먹는 사람이 많았다($p \leq 0.0001$).

저녁의 경우 월소득이 50만원~80만원일때 국수로 1주당 1~2회 먹는 학생이 $p \leq 0.05$ 수준에서 높게 나타났다.

b. 소득과 도시락 및 간식

각 학년의 도시락 수와 소득 간의 경우 월소득 30만원~50만원 미만일때 도시락 2개 지킴자가 가장 많아 $p \leq 0.001$ 수준의 유의차 차이를 보였다.

도시락 반찬수는 균형 식사의 척도라고 할 수 있는데 소득이 높을수록 그 수가 증가되는 경향을 보이고 있었으나 유의차는 없었다. 張¹³⁾은 “동물성 단백질의 섭취 정도가 경제 등급의 좌표가 된다”고 했다.

간식 횟수는 소득이 높을수록 증가하는 경향을 보였으며 특히 1학년 남학생은 $p \leq 0.05$ 수준에서 2학년 남학생은 $p \leq 0.001$ 수준에서 소득이 많을수록 간식 횟수의 증가를 보였다.

간식을 먹는 이유로는 소득이 낮을수록 「시장기를 느껴서」에 응답하였고 소득이 높을수록 「그저 먹고 싶어서」에 응답하여 1학년 남학생 경우 $p \leq 0.05$ 수준의 유의차를 보였다.

간식비도 소득이 높을수록 간식비가 많은 것으로 나타났다($p \leq 0.001$).

2. 식생활 만족도

a. 모친 학력과 도시락

Stasch¹⁴⁾는 자녀의 식습관 형성에 모의 영향이 크다고 했으며 이등¹⁵⁾은 주부의 교육수준이 높을수록 영양지식이 높다고 하였다.

이러한 이론을 배경으로 어머니의 학력과 반찬수의

<표 10> 소득과 도시락 및 간식과의 관계

학년	성별	내용	도시락수	도시락반찬수	간식 횟수	간식 이유	간 식 비
		Chi-square 값					
1	남	χ^2 P	0.43797 0.9793	7.06333 0.5298	37.57702 0.0100**	29.30363* 0.0220	37.57702 0.0100**
	여	χ^2 P	21.64042 0.0056**	5.09201 0.7477	21.15798 0.3879	20.13954 0.2140	21.15798 0.3879
2	남	χ^2 P	1.13560 0.8886	13.31450 0.3466	45.58420 0.0009***	31.74520 0.0108*	45.58420 0.0009***
	여	χ^2 P	2.76757 0.5974	13.98107 0.3019	28.60138 0.2355	22.44620 0.1294	28.60138 0.2355
3	남	χ^2 P	3.97486 0.5894	13.59491 0.0930	20.71038 0.4144	12.97893 0.6743	20.71038 0.4144
	여	χ^2 P	7.71875 0.9054	22.48540 0.0692	31.97387 0.6150	32.30755 0.2622	31.97387 0.6150

($P \leq 0.05^*$ $P \leq 0.01^{**}$ $P \leq 0.001^{***}$)

〈표 11〉 어머니와 반찬수 및 식생활 만족과의 관계

내용	구 분		반찬수(도시락)				식생활만족정도						
	빈도		무응답	1	2	3	무응답	매우 만족	대체로 만족	보통	별로만 족못함	만족 주합	
어머니 학 력	무응답	N		2	4	1		1	4		1	1	
		%		1.8	1.1	0.9		1.2	1.2		2.6	14.3	
	국 졸	N		29	76	9		9	48	41	14	2	
		%		25.4	19.9	8.0		10.5	15.1	26.3	35.9	28.6	
	중 졸	N		41	152	39		1	33	125	59	13	1
		%		36.0	39.8	34.5		20.0	38.4	39.3	37.8	33.3	14.3
고 졸	N	2	37	129	47		3	35	118	47	9	3	
	%	100	32.5	33.8	41.6		60.0	40.7	37.1	30.1	23.1	42.9	
대 졸	N		5	21	17		1	8	23	9	2		
	%		4.4	5.5	15.0		20.0	9.3	7.2	5.8	5.1		
계	N	2	11.4	382	113		5	86	318	156	39	7	
	%	100	100	100	100		100	100	100	100	100	100	
Chi-square	P=0.0103*					P=0.0227*							

〈표 12〉 학교 생활과 방과 후 학습 형태

내용	학 년		1		2		3		계		Chi-square
	빈도		N	%	N	%	N	%	N	%	
학교에 머무는 시간	8 시 간 미 만 8시간이상~10시간미만 10 " ~ 12 " 12 " ~ 14 "		3	1.5			1	0.5	4	0.7	P=0.0000***
			11	5.4	10	4.9	5	2.5	26	4.3	
			33	16.2	32	15.6	14	6.9	79	12.9	
			130	63.7	118	57.6	21	10.4	269	44.0	
	계		204	100	205	100	202	100	611	100	
방과후 학습형태	무 응 답 학 교 에 서 자 율 학 습 학 원 수 강 집 에 서 혼 자 기타						3	1.5	3	0.5	P=0.0372*
			151	74.0	151	73.7	167	82.7	469	76.8	
			14	6.9	19	9.3	7	3.5	40	6.5	
			33	16.2	28	13.7	22	10.9	83	13.6	
	6	2.9	7	3.4	3	1.5	16	2.6			
계		204	100	205	100	202	100	611	100		

(P≤0.05* P≤0.001***)

관계를 조사해 본 결과 <표 11>와 같이 p≤0.05 수준에서 어머니의 학력이 높을수록 반찬수가 많아짐을 보여 주어 윤³⁾의 보고와 같았다. Caliendo¹⁶⁾의 조사에서도 어머니의 학력이 높을수록 섭취 식품의 질이 좋은 것으로 나타났다.

어머니의 교육수준에 따른 식생활 만족도에서도 교

육수준이 높을수록 학생들이 식생활에 만족하는 경향을 보여(p≤0.05)주고 있었다.

F. 학교 급식의 필요성

1. 학교 생활

<표 12>을 보면 12시간 이상 학교에 머무는 학생들

〈표 13〉 식사의 규칙성과 성적과의 관계(3학년)

구분	식사의 규칙성						Chi-Square
	예		아니오		계		
빈도	N	%	N	%	N	%	P=0.0002***
上	42	50.6	28	23.5	70	34.7	
中	32	38.6	63	52.9	95	47.0	
下	9	10.8	28	23.5	37	18.3	
계	83	100	119	100	202	100	

(P≤0.001***)

이 82.1%였고 3학년은 90.1%로 대부분 학생들이 하루의 1/2이상을 학교에서 보내는 것으로 나타났으며 학년이 올라갈수록 더욱 많은 시간을 보내서 p≤0.001수준의 높은 유의차를 나타냈다.

방과 후 학습 형태는 〈표 12〉과 같은데 학교에서 자율학습을 하는 학생이 76.8%로 단연 우세하며 특히 3학년으로 갈수록 학교에서의 자율학습이 많고 1학년으로 갈수록 학원 수강과 집에서 혼자 공부하는 학생이 증가되었다(p≤0.05).

방과 후 학습 형태와 식사 형태와의 관계는 학교에서 자율학습을 하는 학생이 1주일 동안 5회 도시락을 많이 이용하였고(p≤0.001 수준) 라면은 1주 1회 정도 이용하는 것으로 나타났다(p≤0.001).

〈표 13〉에서 보는 바와 같이 식생활의 규칙성과 학생의 성적에 대한 관계를 조사하였는데 3학년 만 비교 분석해 보았다. 그 결과 식사가 규칙적인 학생의 성적이 우수하며 하위 그룹으로 갈수록 불규칙하다는 것이 p≤0.001 수준에서 높은 유의적 차이를 보여 윤³⁾의 보고에서도 같은 결과를 나타냈다.

2. 도시락의 문젯점

앞에서 말한 바와 같이 대부분의 학생들이 1~2끼를 학교에서 도시락으로 해결하는데 이것은 값싼 매식보다 다행스러운 일이나 도시락에도 문제가 있다. 우선 반찬수에 있어서 영양균형을 위하여 적어도 3가지 이상의 반찬을 섭취해야 한다¹⁷⁾는데도 불구하고 3가지를 준비해 오는 학생은 18.7%뿐이었다 이것은 학생들의 영양적 불균형을 단적으로 표현해 주고 있는 것이다. 李⁸⁾는 도시락의 크기가 한정된 그릇에 담는 것이므로 필요한 영양소를 섭취하기 힘들다고 했는데 5가지 식품군 중 몇몇 식품군에 몰려 있는 것을 조사해 냈고 張²⁾과 李^등¹⁹⁾도 도시락이 영양적으로 불

충분하다고 보고하였다.

본 조사에서 학생들에게 학교 급식을 찬성하느냐는 질문에 필요성을 느끼고 있는 학생이 86.6%에 달하고 있었다.

본 조사와 같이 학생들의 82.1%가 12시간이상 학교에서 지내는 현실이 계속될 때 학교 급식은 학생들의 성장발달의 측면과 아울러 정서적 측면에서 정부 및 학교 당국이 이에 대한 관심과 대책이 이루어져야 한다고 본다. 뿐만 아니라 학교 급식은 많은 학부모들이 요망하는 것이며²⁰⁾ 가정의 부담을 덜어 주고 학생들에게 올바른 영양지식과 규칙적인 식생활을 이해 시키며 아울러 식사예절의 생활화를 심어 주는데 좋은 계기가 될 것이다.

IV. 결론 및 요약

1. 아침식사 섭취 실태는 늘 먹다가 39.6%이며 항상 거른다가 14.7%이며, 학년이 올라 갈수록 거르는 학생이 많았다(p≤0.001). 거르는 이유는 시간이 없어서가 44.4%, 습관이 되어서가 37.8%였다.

아침 식사시 가족 모두 식사하는 사람은 13.1%, 혼자서 식사하는 사람은 36.8%로 나타났다.

아침 식사 형태는 집에서 밥과 반찬 형태가 가장 많고 다음이 집에서 빵과, 우유, 학교에서 빵과 우유, 학교에서 도시락 순이었다.

2. 점심은 늘 먹는 사람이 89.9%로 거르는 사람이 별로 없고 도시락 늘 지참자도 86.9%로 도시락을 대부분 준비하며 도시락 준비자는 91.8%가 어머니였고 도시락 수는 2개 준비자가 62.7%, 1개가 36.5%로 학년이 올라 갈수록 준비 수가 많았다(p≤0.001).

도시락 반찬수는 2가지가 62.5%, 1가지가 18.7%, 3가지가 18.5%인데 학년이 올라 갈수록 반찬수가 줄었다.

도시락먹는 시간은 도시락이 1개일 때는 1학년은 점심 시간에 많이 먹고 3학년으로 갈수록 3교시에 많이 먹는다. 도시락이 2개일 경우 첫 번째 도시락은 1개일 경우와 같고 두 번째 도시락은 78.9%가 저녁 시간에 먹는 것으로 나타났다.

점심 식사 형태는 1주간에 5~6회 도시락 먹는 사람이 80.4%로 가장 많았으며 그 다음은 라면과 국

수, 빵과 우유 순이었다.

3. 저녁 식사는 늘 먹는 사람이 74.1%, 자주 식사한다가 13.3%, 가끔 식사한다가 11.5%로 나타났으며 1학년으로 갈수록 저녁 식사 섭취 실태가 양호하였고($p \leq 0.05$) 결식 정도는 1주 1회 이상 결식자가 34.2%였다.

저녁 식사는 친구들과 식사한다가 44.4%, 가족일 부와가 25.9%, 혼자서가 17.7%로 나타났다.

저녁의 일 주간 식사 형태는 1주 4회~6회 도시락 먹는 사람이 45.8%로 많이 나타났으며 3개 중에서 라면을 먹는 빈도가 가장 많았다.

4. 간식은 가끔한다는 학생이 48.8% 였으며, 남학생 보다 여학생이 간식을 더 많이 하였다($p \leq 0.05$).

간식횟수는 1일 1회가 52.7%로 제일 많았으며 남학생에 비하여 여학생이 횟수가 많았다($p \leq 0.01$).

간식을 하는 이유는 시장기를 느껴서가 40.2% 그 저 먹고 싶어서가 38.3%로 나타났고 간식비는 남학생이 여학생보다 많은 편이었다.

5. 가정 환경과 식사 형태를 보면 1학년 여학생인 경우 소득이 30만원 이상~50만원 미만일 때 도시락을 2개 준비하는 학생이 많았다($p \leq 0.01$).

간식 횟수는 소득이 높을수록 많았고 간식을 하는 이유는 소득이 낮을수록 시장기 때문으로, 소득이 높을수록 그저먹고 싶어서로 나타났다($p \leq 0.05$).

어머니 학력과 도시락 반찬수의 관계는 어머니의 학력이 높을수록 반찬수가 많았다($p \leq 0.05$). 또한 어머니의 학력이 높을수록 학생들의 식생활 만족도가 높게 나타났다($p \leq 0.05$).

6. 82.1%라는 대부분의 학생이 12시간 이상을 학교에서 지내고 방과 후 학습 형태는 76.8%가 학교에서 자율 학습을 하며 3학년으로 갈수록 자율 학습을 하는 수가 증가되었다($p \leq 0.001$). 또한 규칙적으로 식사할 수록 성적이 좋았다($p \leq 0.001$).

도시락은 그 제한성 때문에 영양적으로 균형 잡히기가 어려운 문제점을 가지고 있기 때문에 학교 급식이 시급히 요청되는데 학교 급식의 필요성을 느끼는 학생이 86.6%로 영양적, 교육적 측면에서 볼 때 학교급식이 시급히 요구되고 있다.

참 고 문 헌

1. 元載喜, 劉永禧, 特殊營養學(서울:修學社, 1982), p. 167.
2. 장명미, "서울 시내 중학생의 간식섭취 실태 및 기호도 조사", (석사 학위 논문, 이화여자대학교 교육 대학원, 1986), p. 20.
3. 윤순자, "여고생의 식습관과 학습의욕 및 건강에 관한 조사 연구", (석사 학위 논문, 숙명여자 대학교 교육대학원, 1986), p. 199.
4. 김경아, "서울시내 고등학교의 식사실태에 관한 조사 연구", (석사학위 논문, 이화여자대학교 교육 대학원, 1983), p. 14.
5. 이묘자, "서울시내 인문계 고등학교 3학년 여학생의 영양섭취 실태 조사", (석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원, 1988), p. 7.
- 6.李明姬, "서울시내 인문계 고등학생들의 식생활 조사", (석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원, 1985), p. 8.
7. 李榮美, "도시 청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치 평가에 관한 연구", (박사학위논문, 연세대학교 대학원, 1986), p. 87.
8. 李惠秀, 任公姬, "高等學生의 도시락에 의한 營養攝取狀態에 關한 調查研究", (韓國營養學會誌, 제 6 권, 제 1 호, 1973), p. 39.
9. 安順禮, "光州市內 女中學生의 도시락 營養實態와 食品嗜好 및 環境要因과의 關係", (석사학위논문, 전남대학교 교육대학원, 1988), p. 25.
10. 박형미, 문희경, 이세희, "남녀 고등학교학생의 기호 조사", (부학 제 4 권, 1971), p. 54.
11. 한경선, "한국가정의 일상식의 구조와 그 관리에 관한 연구", (석사학위논문, 중앙대학교 대학원, 1986), p. 113.
12. 임국이, 김선효, "청소년기 食事의 質에 影響을 미치는 要因에 關한 研究", (韓國營養學會誌, 제18 권, 제13호, 1985), p. 232.
13. 張明淑, "서울市內 中學生의 도시락 營養 實態調查", (韓國營養學會誌, 제 6 권, 제 2 호, 1973), p. 116.
14. Stasch, AR, etal: "Food practices and preferences of some college student, *Jr, Amdiet. A.*, 57:523, 1970,
15. 이희숙, 장유경, "主婦들의 營養知識과 態度에 關한 研究", (韓國營養學會誌, 제18권, 제 2 호, 1985), p. 94.
16. Caliendo, M.G., "Sanjur D. Wright, J and Cummings, G., "Nutritional status of proschool chil-

- dren", *J. Am. Dietet. A.*, Vol. 71, 1977.
17. 이기열, 손경희, "한국인 식단작성을 위한 식품구성 및 그 영양적 배합에 관한 연구", 대한가정학회지, 1978.
 - 18.李明淑, 宋南順, 李惠秀, "서울市內 女學生의 도시락 實態調查", (韓國營養學會誌, 제 4 권, 제 4 호, 1971), p. 9.
 - 19.李惠秀, 任公姬, "高等學生의 도시락에 의한 營養攝取狀態에 關한 調查研究", (韓國營養學會誌, 제 6 권, 제 1 호, 1973), p. 43.
 - 20.姜信珠, 營養學, (서울: 螢雪出版社, 1982), p. 308.