

韓國營養學會誌 24(5) : 458~468, 1991
Korean J Nutrition 24(5) : 458~468, 1991

중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 연구 - 남녀 학생의 비교 -

고영자 · 김영남 · 모수미*

한국교원대학교 가정교육과

*서울대학교 가정대학 식품영양학과

A Study on Eating Behavior of Middle School Third Grade Students

Ko, Yung Ja · Kim, Young Nam · Mo, Sumi*

Department of Home Economics Education, Korea National University of Education

*Department of Food and Nutrition, Seoul National University

ABSTRACT

The purpose of the study was to find out the eating behavioral difference and various connected factors between boys and girls of middle school students. One hundred ninety boys and two hundred six girls, who were sampled from the third graders of middle school located in Seoul and Chungbuk, were asked to fill out the questionnaires.

The results are summarized as follows :

The boys had a better morning appetite and lower rate of skipping breakfast than the girls had. The girls carried more home-prepared boxed lunches and kept the lunch time better than the boys did. On weekend lunch time became more irregular and students had snacks more often than on weekdays. The number of lunchbox sidedishes was significantly influenced by the family composition, number of siblings, schooling of parents, occupation of the father, and mother's employment status. The frequency of snacks was significantly influenced by schooling of parents.

KEY WORDS : eating behavior · morning appetite · lunchbox sidedishes · snacks · third graders of middle school.

서 론

중학교와 고등학교 시기는 발육의 정점이며,

접수일자 : 1991년 7월 1일

채택일자 : 1991년 9월 4일

일생을 통해 가장 영양을 많이 필요로 하는 시기에 해당되어 풍부하고 적절한 영양의 공급이 매우 중요하다. 이 시기는 성장단계별로 볼 때 사춘기에 해당하는 시기로 신장과 체중이 급증하며, 남자는 특히 근육이 증가하고 여자는 체지방이 현저히

늘어난다¹⁾.

제 5차 개정 한국인 1일 영양 권장량²⁾에 따르면 중학교 시기(13~15세)는 에너지 및 각종 영양소의 절대적 필요량이 가장 큰 시기로, 이 시기에 영양을 알맞게 균형적으로 섭취하는 것은 특히 중요하다. 이 시기의 영양섭취 수준은 장래의 체격발달과 건강에 큰 영향을 미친다고 한다.

청소년기의 식사의 질에 영향을 주는 환경요인으로는 가정의 사회 경제적 수준, 어머니의 학력, 형제수와 출생순위, 가족수, 가족과의 식사 공유도 등이 지적되고 있다³⁻⁶⁾.

특히 중학교 3학년인 경우에는 위의 요인외에도 사회적 요인(이른 등교 시간, 늦은 하교 시간)과 심리적 요인(입시에 대한 불안감, 사춘기의 심리적 불안정)으로 인해 식행동에 큰 변화가 와서 불균형된 식사가 되기 쉽다⁷⁾.

청소년기의 식행동에 대한 연구로 길영숙⁸⁾, 이성운⁹⁾, 홍순정¹⁰⁾, 장영미¹¹⁾ 등에 의한 특정 지역의

중학생에 대한 식습관 조사 또는 도시락 영양실태 조사가 있으나, 중학교 3학년 남녀 학생들의 식행동 특성 차이와 그에 영향을 미치는 요인과의 관계에 대한 포괄적인 연구는 찾을 수 없었다.

이에 본 연구는 중학교 3학년 남녀 학생의 식행동을 조사 비교하고, 이와 관련된 요인들을 조사하여 이들간의 상호 관련성에 대해 분석해 보고자 하며, 이 연구 자료를 기초로 청소년의 바람직한 식행동을 유도하는 것이 본 연구의 목적이다.

위와 같은 연구의 필요성을 갖고 다음의 연구 문제를 설정하였다.

1) 남학생과 여학생의 식행동(아침·점심·저녁 식사 및 간식 실태)의 차이를 알아 보고자 한다.

2) 주말과 평일의 식행동(식사 시간의 규칙성, 간식 실태)에 대한 남녀 학생의 차이를 알아 보고자 한다.

3) 식행동에 영향을 미치는 가정 환경요인, 신체

Table 1. Demographic characteristics of subjects

	Sex				Total	
	Male	Female	No.	%	No.	%
Father's education level						
<Middle school	85	44.7	86	41.8	171	43.2
High school	75	39.5	87	42.2	162	40.9
>University	30	15.8	33	16.0	63	15.9
Mother's education level						
<Elementary school	65	34.2	65	31.6	130	32.8
Middle school	74	38.9	68	33.0	142	35.9
>High school	51	26.9	73	35.4	124	31.3
Father's occupation						
None	6	3.2	13	6.3	19	4.8
Farmer	55	28.9	61	29.6	116	29.3
Peddler	19	10.0	9	4.4	28	7.1
Driver	21	11.1	10	4.9	31	7.8
Shop owner	28	14.7	39	18.9	67	16.9
Officer, Employee	57	30.0	67	32.5	124	31.3
Teacher, Professor	4	2.1	7	3.4	11	2.8
Mother's employment status						
Housewife	128	67.4	141	68.4	269	67.9
Employment	62	32.6	65	31.6	127	32.1
Total	190	100	206	100	396	100

중학교 3학년 학생의 식행동 특성

특성, 도시락 반찬수 및 간식회수, 운동회수간의 상관관계를 알아 보고자 한다.

조사대상 및 방법

1. 조사 대상 및 기간

본 연구는 서울 시내 은평구에 있는 중학교 1개교와 충청북도 청원군에 있는 중학교 1개교를 편의 표집하여 이 중학교에 재학중인 3학년 남녀 학생들을 대상으로 2회에 걸쳐 조사를 수행하였다.

기간은 1989년 11월 21일-22일(월요일과 화요일)과 1990년 4월 23일-24일(월요일과 화요일)에 실시하였으며 참여 학생은 남학생이 190명, 여학생이 206명으로 모두 396명이다.

2. 조사 내용

조사 내용은 가정 환경, 신체 특성, 식행동 특성의 3영역으로 나누었다. 가정 환경은 가족 구성, 주택의 소유형태, 가족수, 형제수, 출생순위, 부의 직업, 모의 취업유무, 부의 학력, 모의 학력으로 구성하였다.

신체 특성으로 체중, 신장 및 신체 충실패도를 조사하였으며, 식행동 특성에 대한 조사는 조사 전날의 점심과 저녁 식사, 조사 당일의 아침 식사와 간식의 실태로 구성하였다. 주말(일요일 점심부터 월요일 아침까지)과 평일(월요일 점심부터 화요일 아침까지)의 식행동을 비교하기 위하여 주말과 평일 별개의 질문지를 만들어 조사 대상자로 하여금 직접 작성하게 하였다.

3. 분석 방법

가정 환경 특성에 관한 일반적인 자료는 성별로 백분율, 평균, 표준편차, T-test로 처리하였다. 신장과 체중은 성별로 T-test하였고 문교부의 「1989년도 초·중·고 체격검사 결과」¹²⁾와 비교하였다. 식사 실태에 관한 일반적인 자료는 백분율, 평균, 표준편차로 처리하였다. 아침 식욕 상태와 그에 영향을 주는 제요인(취침 시각, 수면 시간, 수면 상태)은 χ^2 으로 검증하였다. 신체 특성 및 가정 환경요인, 도시락 반찬수, 간식회수 및 운동회수 간의 상관관계도 알아보았다¹³⁾.

결과 및 고찰

1. 가정 환경 특성

학생들이 거주하는 주택 유형은 단독주택이 가장 많았으며(81.1%), 응답자의 3/4은 자기 소유의 집에 살고 있었으며 월세집에 거주하는 학생은 3.8%였다. 가족 구성 형태로 볼 때 조사 대상자의 19.4%가 확대가족의 일원이었다. 동거 가족수는 6명 이상이 가장 많았고(37.6%), 5명, 4명이하 순으로 나타났다. 형제수는 3명이 가장 많았고(41.2%) 그 다음이 1-2명이었다. 성별로 살펴 보면 조사 대상 남학생보다는 여학생이 형제수가 많은 것으로 나타났다.

가정 환경 특성 중 일부를 요약하여 Table 1에 제시하였다. 아버지의 학력은 전체적으로 볼 때 조사 대상 학생 아버지의 약 반수(43.2%)가 중졸 이하의 교육수준에 해당되었다. 어머니의 학력은 국졸 이하가 32.8%, 중졸이 35.9%, 고졸 이상이 31.3%로서 대체로 아버지의 학력보다 낮았다.

아버지의 직업 분류는 홍두승¹⁴⁾의 직업 분석을 통한 계층 연구를 참고로 하였다. 아버지의 직업을 보면 공무원이나 회사원이 가장 많았고(31.3%), 다음이 농사, 자기 가게 운영자의 순으로 나타났다. 어머니의 취업유무를 보면 가정주부가 67.9%이고 취업주부는 32.1%로 나타났다. 가정 환경 특성에 있어서는 남녀 학생간 차이가 없었다.

2. 신체 특성

조사 대상자의 평균 신장과 체중(Table 2)을 문교부 표준치¹²⁾와 비교해 보면 남학생은 표준치(162.21cm, 51.21Kg)보다 신장이 2.6cm 더 크며 체중이 1.3Kg 더 무거웠다. 여학생인 경우 표준치(156.18cm, 49.54Kg)보다 체중은 0.4Kg 미달되고 신장은 1.5cm 큰 것으로 나타났다.

조사 대상자의 체중과 신장의 성별 차이를 보기 위하여 T-test한 결과(Table 2) 신장, 체중 모두 남학생과 여학생간에 유의차가 있어서 남학생은 여학생보다 신장은 12.1cm 더 크고 체중은 3.4Kg 더 무거웠다($p < .001$).

Röhrer지수¹⁵⁾는 신체의 충실패도를 반영하는 지

Table 2.Characteristics of weight and height of subjects

	Sex		T
	Male	Female	
Weight(Kg)	52.53±7.88	49.11±6.54	4.72***
Height(cm)	164.80±6.21	157.69±5.21	12.27***
Röhrer index	117.10±13.73	125.36±16.05	

Mean±SD, Röhrer index ; $(W/H^3) \times 10^7$, ***p<.001

Table 3. Problems of eating habits

	Sex		Total			
	Male	Female				
No.	%	No.	%			
Unbalanced	35	18.4	41	19.9	76	19.2
Skipping	11	5.8	12	5.9	23	5.8
Overeating	14	7.4	18	8.7	32	8.1
Irregular eating	68	35.8	92	44.7	160	40.4
Eating salty food	9	4.7	4	1.9	13	3.3
Eating fast	37	19.5	18	8.7	55	13.9
Undernutrition	0	0	4	1.9	4	1.0
Others	16	8.4	17	8.3	33	8.3
Total	190	100	206	100	396	100

수로서 마른 사람은 98~117범주에 속하며 정상인은 118~148의 범위에 있게 되며, 그리고 149~159은 경도 비만인, 160이상은 비만인으로 간주된다. 조사 대상 학생의 Röhrer지수를 계산하였더니 남학생은 다소 마른 편이며 여학생은 정상 범위에 속하였다. 즉 여학생이 남학생보다 신체 충실팅도가 높은 것으로 나타났다.

3. 식행동 특성 조사

학생들이 생각하는 식생활의 문제점에 대하여 조사해 보았다(Table 3). 가장 문제점이 되는 것으로는 남녀 학생 모두 '불규칙한 식사'를 지적했고(40.4%), 그 다음의 요인으로 남학생은 '너무 빨리 먹는 것'(19.5%)과 '편식'(18.4%)을, 여학생은 '편식'(19.9%)을 지적하였다. 식사의 문제점으로 영양가를 지적한 학생은 남학생들 가운데 한명도 없었으며, 전체적으로는 조사 대상자의 1%만이 지적하였는데 이는 영양 부족이 식사의 문제점이 될 수 없다는 판단에 따른 답변이기보다 영양에 대한 관심 내지는 지식의 부족 탓으로 생각할 수 있다.

여학생만을 대상으로 한 조사에서 송순자¹⁶⁾, 이정순¹⁷⁾은 편식 문제를 여학생 식행동의 큰 문제점으로 지적하고 있었다. 불규칙한 식사는 입시를 앞둔 중 3학년들의 이른 등교와 늦은 하교로 인한 문제점이며 이런 불규칙한 식사를 대표하는 끼니가 특히 아침 식사라 생각된다.

1) 아침 식사 실태

아침 식사율에 대한 조사에서 월요일 아침은 76.7%, 화요일 아침은 84.8% 정도만이 아침을 먹는 것으로 나타났다. χ^2 검증 결과 아침 식사율은 성별로 유의한 관계가 있었다. 즉 월요일과 화요일 이를간을 평균한 결과 여학생보다는 남학생의 아침 식사율이 더 높게 나타났다($p<.05$).

월요일의 아침 결식자 93명을 조사한 결과 그 중 33명은 빵이나 우유 혹은 과일 등의 대용식을 먹고 등교하고 있었으며, 이로 미루어 우리나라 학생들은 아직도 밥 이외의 음식 섭취를 끼니로 간주하지 않고 있음을 알 수 있다. 나머지 60명(전체 학생의 15.2%)의 학생은 아무 것도 먹지 않고 등교한다고 하였다. 아침을 먹지 않는 이유에 대해 조사한 결과 '식욕이 없어서'를 가장 큰 이유로 들고 있으며(55명), 식욕이 없는 이유를 다시 조사해 본 결과 '습관적으로 먹지 않는다'가 가장 많아(44명) 아침을 거르는 학생의 3/4정도는 습관적으로 먹지 않고 등교하는 것으로 나타났다. 특히 남학생보다는 여학생 가운데 습관적으로 아침을 거른 채 등교하는 사람이 많은 것으로 나타났다.

아침 식욕 상태는 월요일 아침이나 화요일 아침이나 별로 차이가 없어 '식욕이 좋았다'가 25%, '보통이었다'가 43%, '없었다'가 32% 정도 되었다. 유의적인 관계는 아니었으나 여학생보다는

중학교 3학년 학생의 식행동 특성

남학생의 식욕이 다소 높은 것으로 나타났고, 이는 아침 식사율이 여학생보다는 남학생이 높았던 점과 관련이 있을 것으로 생각할 수 있으며, 실제로 아침의 식욕 상태와 아침 결식율은 유의적인 관계를 보였다($p<.001$).

식욕에 영향을 주는 변인에 대하여 알아보고자 취침 및 수면 시간, 수면 상태, 운동 유무, 식사 소요 시간 등을 조사하였다.

수면 상태는 ‘잘잤다’가 45.2%, ‘보통(잤다)’가 42.7%, ‘못잤다’가 12.1%로 나타나 양호한 편이다. 식사에 소요하는 시간은 평균 13분 정도로 나타났으며, 성별로 보면 여학생보다는 남학생의 식사 시간이 다소 길었던 것으로 나타났다.

아침 식욕 상태와 이에 영향을 주는 변인들간의 χ^2 검증을 실시하였다(Table 4). 취침 시각은 11시 이전, 11시~12시, 12시~1시, 1시 이후의 4단계로, 수면 시간은 8시간을 기준으로 하여 8시간 미만, 8시간 초과의 2단계로, 수면 상태는 잘잤다, 보통 잤다, 못잤다의 3단계로, 운동은 유무의 2단계로, 그리고 식사 소요 시간은 10분 미만, 10~20분, 21분 이상의 3단계로 각각 분류하여 처리하였다. 그 결과 아침 식욕 상태는 수면 상태 및 식사 소요 시간과 유의적인 관계를 보였다. 즉 수면 상태가 좋을수록 아침 식욕이 좋았으며($p<.05$), 아침 식욕이 좋을수록 식사 시간이 긴 것으로 나타났다($p<.001$). 그러나 사회의 여러 계층을 대상으로 실시한 선행 연구⁵⁾와는 달리 취침 시각, 수면 시간, 운동 유무와는 상관관계가 나타나지 않았는데 그 이유는 중학교 3학년이라는 한 계층만을 대상으로 하여 생활 시간이 거의 비슷했던 때문이라 생각된다.

2) 점심 식사 실태

평일의 도시락 지참 여부를 살펴 보면 전체 학생 중 94.2%의 학생이 도시락을 가지고 등교하는 것으로 나타났다. 이는 홍순정¹⁰⁾, 김수형¹⁸⁾이 보고한 94.0%와 유사하였으며, 길영숙⁸⁾의 97.7% 보다는 낮았으나, 박은종¹⁹⁾의 92.2% 보다는 높은 수치이다. 성별로 살펴 보면 여학생의 도시락 지참율(97.1%)이 남학생의 도시락 지참율(91.0%) 보다 높았으며 유의한 관계를 보였다($p<.05$).

Table 4. Relationship between morning appetite and various variables

Variables	χ^2	df	p
Time for bed	4.7	6	N.S.
Hours of sleeping	3.59	2	N.S.
Conditions of sleeping	10.50	4	<.05
Practices of exercise	1.3	2	N.S.
Time spending for breakfast	.59	4	<.001

도시락을 가져오지 않은 학생들(23명, 5.8%)의 이유를 조사한 결과 ‘가져오기 싫어서’, ‘입맛이 없어서’, ‘반찬이 없어서’, 순으로 나타났으며, 점심 식사의 해결 방법을 살펴 보면 ‘주로 매식 한다’가 많았으나(14명) ‘굶는다’는 학생도 있었다(6명).

도시락 먹는 시각을 조사한 결과 점심 시간에 도시락을 먹는 학생은 82.6%로 나타났으며 17.4%의 학생은 점심 시간전에 먹는 것으로 나타났다. 이 결과는 중학교 1,2학년을 대상으로 조사한 길영숙⁸⁾의 95.1%보다 낮게 나타났으나 홍순정¹¹⁾의 고등학교 1학년을 대상으로 한 60%보다는 높게 나타났다. 성별로 보면 남학생이(25.4%) 여학생(10.5%)보다 점심 시간전에 도시락을 미리 먹는 사람이 많았으며 유의한 관계를 보였다($p<.01$). 아침 식사 유무 및 점심 식사전의 배고픈 상태와 도시락 먹는 시각은 $p<.05$ 수준에서 유의적인 관계를 보였다. 즉 아침 식사를 한 학생보다는 거른 학생이, 점심 식사전에 배가 고픈 학생이 그렇지 않은 학생보다 점심 시간이 되기 전에 미리 도시락을 먹는 것으로 나타나 이경신등²⁰⁾의 연구 결과와 일치하였다. 그러므로 아침 식사 유무가 하루 생활에 미치는 영향은 매우 크다고 하겠다.

주말의 점심 식사 시간을 살펴 보면(Table 5) 주로 12시~오후 2시 사이에 많이 먹고 있었으며(65.5%), 오후 2시 이후에 먹는 학생이 22.9%, 그리고 아예 먹지 않았던 학생도 3.5%나 되었다. 따라서 평일보다는 주말의 점심 식사가 더 불규칙한 것으로 나타났다. 주말에 점심을 먹지 않고 지내는 사람 중에는 여학생(4.9%)이 남학생(2.1%)보다 더 많았다.

도시락 반찬수를 조사한 결과 2가지가 가장 많아

Table 5. Time of lunch meal on weekend

	Sex		Total	
	Male	Female	No.	%
<12:00	18	9.4	14	6.8
12:00-14:00	124	65.3	135	65.5
14:00-15:00	29	15.3	27	13.1
>15:00	15	7.9	20	9.7
Skipping	4	2.1	10	4.9
Total	190	100	206	100
	396		396	100

Table 6. Time of supper meal on weekend and weekday

	Sex		Total	
	Male	Female	No.	%
Weekend				
<19:00	86	45.3	89	43.2
19:00-20:00	74	38.9	64	31.1
20:00-21:00	16	8.4	20	9.7
>21:00	12	6.3	18	8.7
Skipping	2	1.1	15	7.3
Weekday				
<19:00	62	32.6	56	27.2
19:00-20:00	52	27.4	63	30.6
20:00-21:00	42	22.1	51	24.8
>21:00	33	17.4	29	14.1
Skipping	1	0.5	7	3.3
Total	190	100	206	100
	396		396	100

47.4%로 나타났고, 다음은 1가지(28.2%)였으며, 3가지 이상 준비하는 학생은 24.4%였다. 여학생 중에서는 반찬수가 3가지 이상되는 학생이 29%로 조사되었으나 남학생들은 19.1%만이 3가지 이상 준비하는 것으로 조사되어 남학생보다는 여학생의 도시락 반찬수가 많은 것으로 나타났으나 유의적 관계는 아니었다. 점심 식사도 아침이나 저녁과 같이 여러 가지 영양소가 고루 포함된 식사가 될 수 있어야 하나, 도시락 반찬수가 1가지라는 것은 주식에만 의존된 불균형된 식사임을 시사하고 있다.

3) 저녁 식사 실태

주말의 저녁 식사 시작은(Table 6) 성별 차이

없이 거의 비슷하였다. 오후 7시 이전에 먹는 학생이 가장 많아 44.2%이었고, 그 다음이 오후 7시-8시 사이에 먹는 학생이 34.9%로, 전체 학생의 79.1%가 8시 이전에 저녁을 먹는 것으로 나타났다. 저녁을 먹지 않은 학생은 평일의 8명에 비해 주말인 경우 17명이나 되었고, 특히 여학생 결식자(15명)는 남학생 결식자(2명)보다 많았다. 평일의 저녁 식사 시작(Table 6)은 오후 8시 이전이 58.8%이었고, 오후 9시 이후도 15.7%나 되어 주말의 저녁 식사 시작에 비하여 늦은 것으로 나타났다.

4) 간식 실태

주말과 평일의 간식 실태를 조사해 본 결과, 평일에 비하여 주말에 간식을 더 많이 하는 것으로 나타났다.

하루 중 간식하는 시작을 아침 식사 후, 점심 식사 후, 저녁 식사 후로 나누어 비교해 본 결과(Table 7) 주말은 점심 식사 후, 아침 식사 후, 저녁 식사 후 순으로 나타났다. 특히 주말의 경우 아침 식사 후와 점심 식사 후에는 각각 전체 학생의 70% 이상이 간식을 하고 있는 것으로 나타나 정상적인 식사보다는 간식으로 영양을 섭취하는 경향이 있음을 알 수 있었다. 반면 평일은 하교 후, 저녁 식사 후, 점심 식사 후가 모두 비슷하여 각 시각별로 50%내외의 학생이 간식을 하는 것으로 나타났다.

이틀간의 전체 간식회수 6회에 대한 간식 실시 회수를 조사한 결과가 Table 8에 제시되었다. 조사

Table 7. Time of having snack on weekend and weekday

	Sex		Total	
	Male	Female	No.	%
Weekend				
After breakfast	123	64.7	156	75.7*
After lunch	127	66.8	154	74.8
After supper	96	50.5	104	50.5
Weekday				
After lunch	95	50.0	93	45.1
After school	108	56.8	107	51.9
After supper	112	58.9	102	49.5*

*p<.05

중학교 3학년 학생의 식행동 특성

Table 8. Snack frequency for two days

Frequency/ two days	Sex		Total			
	Male	Female				
	No.	%	No.	%	No.	%
0 time	7	3.7	7	3.4	14	3.5
1 time	17	9.0	12	5.8	29	7.3
2 times	32	16.8	32	15.5	64	16.2
3 times	37	19.5	53	25.7	90	22.7
4 times	36	18.9	50	24.3	86	21.7
5 times	39	20.5	31	15.1	70	17.7
6 times	22	11.6	21	10.2	43	10.9
Total	190	100	206	100	396	100

대상자의 96.5%가 한번 이상 간식을 한 것으로 나타났다. 조사 기간 이를 중 3번 간식을 한 학생이 가장 많아 22.7%였으며, 4번 한 학생은 21.7%로 나타났다. 이틀간 한번도 간식을 하지 않은 학생은 3.5%였으며, 6번 모두 한 학생은 10.9%로 나타났다. 여학생은 3회, 4회 간식을 한 학생이 각각 25.7%와 24.3%로 전체의 절반에 해당하였으며, 남학생은 5회가 가장 많아 20.5%, 다음이 3회와 4회로 각각 19.5%와 18.9%로 나타났다.

장영미¹¹⁾, 이원희¹²⁾는 여학생이 남학생보다 간식회수가 많았다고 지적하였으나 본 연구에서는 이틀간의 전체 간식회수에서 성별간의 차이 없이 거의 비슷한 수준으로 나타났다. 그러나 χ^2 검증 결과 주말의 아침 식사 후 간식에서는 여학생(75.7%)이 남학생(64.7%)보다 많이 하는 것으로 나타났고($p<.05$), 평일의 저녁 식사 후 간식에서는 남학생(58.9%)이 여학생(49.5%)보다 다소 많이 하는 것으로 나타났다($p<.05$).

점심 시간에 도시락을 먹고 난 후 간식을 하는 이유에 대하여 조사 하였는데 남학생은 45%가 ‘배가 덜 불러서’를 지적하였으며 그 외에 ‘심심해서’(28.4%), ‘영양을 고려해서’(14.7%)의 순으로 나타났다. 반면 여학생은 ‘심심해서’(37.6%), ‘배가 덜 불러서’(28.0%), ‘영양을 고려해서’(10.8%)의 순으로 나타났다. 점심 시간의 간식하는 첫째 이유가 ‘배가 덜 불러서’인 반면, 저녁 식사 후의 간식 이유는 ‘심심해서’ 먹는 것으로 나타났다.

이 연구에서 밝혀진 간식 이유나 선행 연구된 도시락 실태 조사¹⁸⁾¹⁹⁾에서 알 수 있듯이 도시락이 한끼분에 해당하는 영양을 공급해야 마땅하겠으나 양에서부터 부족되고 있음을 알 수 있다. 그러므로 도시락의 크기나 반찬수를 조절하여 도시락이 한끼의 충분한 열량과 영양을 공급할 수 있는 방안을 모색하는 것이 필요하다.

학교시 간식 장소를 살펴 본 결과 ‘집에 가서 먹는다’가 39.5%이고 나머지 60%는 집 밖의 장소로 ‘학교앞 가게 이용’이 35.8%, ‘분식센터 이용’이 19.1%로 나타났다. 성별과 간식 장소는 매우

유의한 관계를 보였는데, 여학생은 분식센터 이용이 특히 많아서 30%에 이르고 있었으며, 이는 남학생의 8.3%보다 훨씬 높았던 것으로 조사되었다($p<.001$).

간식의 종류를 살펴 본 결과는 Figure 1과 같다. 이틀간에 걸쳐 조사 대상 학생들이 섭취한 간식을 종류별로 모두 합하여 이를 빈도수로 나타내었다. 빈도수는 남학생 190명의 이틀간 총 간식회수 663회, 여학생 206명의 이틀간 총 간식회수 716회에서 섭취한 간식들을 간식 종류별로 분류 집계한 것이다. 간식의 종류 중 음식점에서 파는 치킨, 햄버거, 피자 등은 패스트 푸드로 분류하였다.

섭취 빈도수로 볼 때 과일·쥬스를 제일 자주 먹었으며, 두번째로는 과자·사탕류, 그 다음으로 빵·케익 순으로 먹는 것으로 나타났다. 성별로 보면 남학생은 빵·케익을, 여학생은 과일을 제일 자주 먹는 것으로 나타났다. ‘어떤 점을 고려해서 간식을 선택했는가’하는 질문에 대부분의 학생이 ‘맛이 좋은 것을 선택한다’고 하였으며 ‘영양가를 고려하여 선택한다’는 학생은 7.1%에 불과하였다. 또 남학생보다는 여학생이 맛이 좋은 것을 더 선호하는 경향이 있었는데 이는 모수미²²⁾가 지적했듯이 기호가 영양에 선행함을 반영한 것이라 할 수 있다.

4. 가정 환경요인과 기타 요인과의 상관관계

체중, 신장, 가정 환경(가족 구성, 가족수, 형제 수, 아버지의 학력, 어머니의 학력, 아버지의 직업, 어머니의 취업유무), 간식회수, 운동회수와의 상

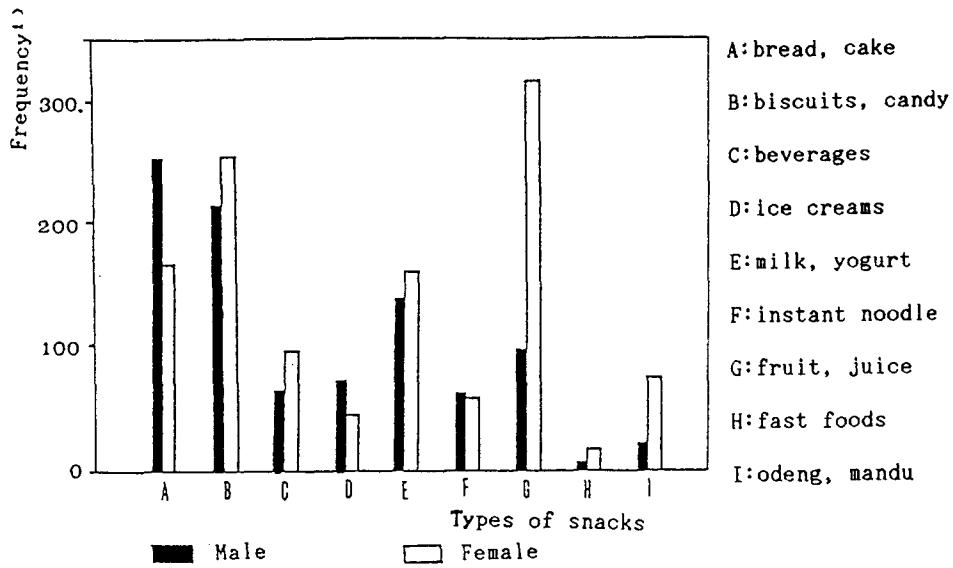


Fig. 1. Snack types versus frequency.

① Frequency means the total number having designated types of snack for two days.

관관계를 알아 본 결과는 Table 9와 같다. 가족 구성은 핵가족과 확대가족으로 분류하여 핵가족은 0, 확대가족은 1로 가변수 처리하였다. 그리고 어머니의 취업유무는 가정주부인 경우 0, 취업주부인 경우 1로 가변수 처리하였다.

신체 특성과 가정 환경과의 관계에서 신장은 형제수, 아버지와 어머니의 학력, 아버지의 직업 그리고 어머니의 취업유무와 유의적인 상관관계를 보였다. 즉 형제수가 많을수록 신장이 작았으며 ($p < .01$), 아버지의 학력($p < .05$)과 어머니의 학력 ($p < .01$) 그리고 아버지의 직업 수준($p < .01$)이 높을수록 신장이 큰 것으로 나타났다.

또 어머니가 취업을 하지 않은 학생의 신장이 취업한 어머니를 가진 학생의 신장보다 더 크게 나타났다($p < .05$). 이러한 결과는 모수미, 우미경⁴⁾의 연구 결과와 일치하고 있다.

가족수는 아버지의 학력($p < .01$), 어머니의 학력 ($p < .05$), 아버지의 직업($p < .001$), 어머니의 취업유무($p < .01$)와 부적 상관관계를 나타냈다. 그리고 형제수도 아버지의 학력($p < .001$), 어머니의 학력($p < .001$), 아버지의 직업($p < .001$), 어머니의 취업유무($p < .01$)와 부적 상관관계를 나타냈다.

간식회수는 주말의 경우 아버지와 어머니의 학

력($p < .001$), 아버지의 직업($p < .001$)과 높은 상관관계를 나타냈다. 즉 아버지와 어머니의 학력 및 아버지의 직업 수준이 높을수록 간식회수가 많은 것으로 나타났다.

주말과는 달리 평일의 간식회수와 가정 환경과의 관계를 보면 간식회수는 주말과는 달리 아버지와 어머니의 학력($p < .001$)에서만 높은 상관관계를 나타냈다.

운동회수는 주말의 경우 신장과 높은 상관관계를 보여 신장이 큰 학생이 운동회수가 더 많은 것으로 나타났다($p < .05$). 또 운동회수는 간식회수와 높은 상관관계를 보여 운동회수가 많은 학생이 간식회수도 많은 것으로 나타났다($p < .01$).

평일의 운동회수도 주말과 마찬가지로 신장($p < .01$) 및 간식회수($p < .001$)와 높은 상관관계를 나타냈다.

도시락 반찬수는 가족 구성($p < .01$), 형제수($p < .05$), 아버지와 어머니 학력($p < .001$), 아버지의 직업($p < .001$) 및 어머니의 취업유무($p < .01$)와 높은 상관관계를 나타냈다. 즉 아버지와 어머니의 학력, 아버지의 직업 수준이 높을수록 도시락 반찬수가 많아지는 것으로 나타났다.

중학교 3학년 학생의 식행동 특성

결과

서울과 충청북도에 있는 중학교 각 1개교에 재학중인 3학년 남녀 학생 396명을 대상으로 질문지를 사용하여 조사한 중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 비교 연구 결과는 아래와 같다.

1) 아침 식욕 상태와 식사율은 남학생이 여학생보다 좋은 것으로 나타났다. 여학생은 남학생 보다 도시락 지참율이 높았으며, 반찬의 가지수도 많았고, 점심 시간전에 도시락을 미리 먹는 사람이 적었다. 하교시 간식장소로 여학생은 남학생에 비해 분식센터를 많이 이용하고 있었다. 이틀간의 총 간식회수에서 여학생이 남학생보다 많은 것으로 나타났으나 유의적인 관계는 보이지 않았다.

2) 주말은 평일에 비하여 점심 식사 시각이 불규칙한 것으로 나타났으나 저녁 식사 시각은 평일에 비하여 주말이 더 늦은 것으로 나타났다. 그러나 남녀 학생간의 유의적인 관계는 없었다. 간식회수는 평일에 비하여 주말에 더 많이 하는 것으로 나타났다. 주말의 아침 식사후와 점심 식사후의 간식에서는 여학생이 더 많이 하는 것으로 나타났고, 평일의 경우에는 점심 식사 후, 하교 후, 저녁 식사 후 3회 모두 남학생의 간식율이 여학생보다 많았다.

3) 도시락 반찬수는 가족 구성(핵가족, 확대가족), 형제수, 부모의 학력, 아버지의 직업, 어머니의 취업유무와 유의적인 상관관계를 보였으며 간식회수는 아버지와 어머니의 학력과 높은 상관관계를 보였다. 또한 간식회수는 운동회수와 높은 상관관계를 보여 운동회수가 많은 학생이 간식회수도 더 많은 것으로 나타났다.

위의 연구 결과를 종합하여 볼 때 중학교 3학년 남녀 학생의 공통된 식행동 문제점으로 불규칙한 식사, 높은 아침 결식율, 제한된 도시락 반찬수, 점심 시간전 도시락을 미리 먹는 사람이 많은 점 등을 지적할 수 있다. 특히 불규칙한 식사와 아침 결식은 입시 준비를 위한 이른 등교와 늦은 하교로 인해 야기된 3학년 학생의 특징으로 생각된다. 또한 주말은 평일에 비하여 오히려 식품 섭취가

Table 9. Correlations between demographic characteristics and other factors

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Weight	1.00											
2. Height	.57***	1.00										
3. Family composition	.03	.00	1.00									
4. Number of family members	.01	-.08	.38***	1.00								
5. Number of sibling	.03	-.14**	.01	.59***	1.00							
6. Father's education level	.01	.11*	-.03	-.14**	-.27***	1.00						
7. Mother's education level	-.01	.14**	-.00	-.11*	-.31***	.73***	1.00					
8. Father's occupational status	.02	.15**	-.02	-.15***	-.27***	.57***	.55***	1.00				
9. Mother's employment status	-.09	-.10*	.04	-.13**	-.13**	-.08	-.01	.06	1.00			
10. Snack frequency	-.06	.00	.01	-.01	-.02	.25***	.25***	.21***	.00	1.00		
11. Exercise frequency	-.01	.11*	.04	.03	-.07	.00	-.04	-.02	-.02	.14**	1.00	
12. Number of lunchbox siddish	-.10*	-.03	.13**	.01	-.11*	.19***	.28***	.20***	.12**	.10*	.19***	1.00

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

고영자 · 김영남 · 모수미

적으며 간식회수는 많아 평일보다는 주말의 식행동이 더 불규칙한 양상을 보이고 있었다. 과거의 영양 문제는 경제적 수준 차이에 의한 영양소의 섭취 부족이 큰 문제였으나, 최근의 영양 문제는 섭취 부족면에서가 아니라 편향되고 불균형된 식품 섭취, 인스턴트 식품의 범람, 불규칙한 식사 등 그릇된 식행동이 큰 문제로 대두된다.

위와 같은 문제점을 해결하기 위한 제언은 다음과 같다.

중학교 3학년 학생은 과중한 수업, 시험과 성적에 대한 불안감 등으로 스트레스를 많이 받고 생활하고 있으며, 그러한 환경요인은 불규칙한 식행동을 부추기게 된다. 그러므로 첫째 학교와 가정에서 보다 적극적인 영양 교육을 실시하도록 하여 학생 스스로 규칙적이고 균형잡힌 영양섭취가 얼마나 중요한 것인가를 인식하고 올바른 식생활을 자발적으로 실시하려는 생활태도를 지니게 하는 것이 중요하겠다.

둘째, 많은 학생들의 문제점으로 지적된 아침 결식은 하루 전체 생활에 지장을 초래하며 건강 장애를 일으킬 수도 있으므로 아침 결식을 줄이는 방안이 모색되어야겠다. 아침 식사 유무는 식욕 상태와 깊은 관계가 있으므로 아침 식욕을 증진시키는 것은 아침 결식율을 줄일 수 있는 한 방법이라 하겠다. 아침 식사전의 운동은 식욕을 증진시키는 좋은 방법이 된다.

세째, 도시락 반찬수에 대한 해결 방안을 모색하여야겠다. 즉 제한된 반찬수로도 5가지 기초식품군이 골고루 포함될 수 있는 다양한 조리법이 이용되어야 하겠다.

아침 결식 및 점심 식사전 도시락을 미리 먹는 것 등은 중학교 3학년 학생이 많은 시간을 학교에서 생활하는 데서 기인된 결과이므로 아침 결식이나 불완전한 점심 식사를 보완하는 방법으로서 학교에서는 점심 시간전과 방과 후 자율학습 전에 우유를 포함하는 간단한 단체급식을 실시하는 것이 바람직하리라 생각된다.

Literature cited

- 1) 전세열. 영양교육. 교문사 : 210, 1988.
- 2) 제 5차 개정 한국인의 영양 권장량. 한국 인구 보건 연구원편, 11, 교문사, 1989
- 3) 문수재, 윤진, 이영미. 청소년의 식생활 행동, 성격 특성과 영양섭취 상태에 관한 연구. 연세대학교 생활 과학 논집, 제 3집 : 47-61, 1989
- 4) 모수미, 우미경. 식생활환경의 요인에 따른 유치원 원아의 식행동. 대한가정학회지 22(2) : 51-62, 1984
- 5) 우미경, 혼태선, 이심열. 일부 도시 직업인 및 학생의 아침 식사를 중심으로 한 식생활에 관한 연구. 대한가정학회지 24(3) : 103-118, 1986
- 6) 이미애. 서울시내 여자중학생들의 성장발육과 영양섭취 실태 및 환경요인과의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1981
- 7) Macdonald LA, Wearing GA, Moaose O. Factors affecting the dietary quality of adolescent girls. *J Am Diet Assoc* 82(3) : 260-263, 1983
- 8) 길영숙. 서울시내 일부 중학생의 영양섭취 실태와 건강상태 조사연구. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문, 1986
- 9) 이성운. 서울시내 남녀 중학생의 섭식태도에 관한 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1985
- 10) 홍순정. 남녀 중고등학생들의 식습관 및 기호도 조사. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1984
- 11) 장영미. 서울시내 중학생의 간식섭취 실태 및 기호도 조사. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1987
- 12) 문교부. 89년도 초·중·고 체격검사 결과. 조선일보, 1990. 6. 7.
- 13) 홍두승. 사회조사분석. 다산출판사, 1987
- 14) 홍두승. 직업 분석을 통한 계층 연구-한국 표준 직업 분류를 중심으로. 사회과학과 정책연구 5 (3) : 69-86, 서울대학교 사회과학연구소, 1983
- 15) 한만숙. 특수영양학. 수학사, 92-93, 1990
- 16) 송순자. 성장기 여중생의 편식실태에 관한 조사 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문, 1983
- 17) 이정순. 중소 도시 여고생들의 편식에 대한 실태조사. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 1985
- 18) 김수형. 강릉시 여자 중고등학교 학생의 식습관에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논

중학교 3학년 학생의 식행동 특성

문, 1989

- 19) 박은종. 서울시내 중학생의 점심식사 태도 조사. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1984
- 20) 이경신, 최경숙, 모수미, 박준교. 서울시내 일부 중학교학생의 식생태에 관한 연구. 대한보건학회지, 16(1) : 29-38, 1990
- 21) 이원희. 대구시내 중학생들의 식습관 및 기호에 관한 조사 연구. 영남대학교 교육대학원 석사학위논문, 1986
- 22) 모수미. 영양의 불균형을 초래하는 편향식. 월간 식생활 3 : 54-54, 1985