

## 부산지역 중학생들의 점심 도시락 실태에 관한 연구

김 갑 순<sup>†</sup> · 이 정 숙\*

경남정보대학 식품영양과 \*고신대학교 식품영양학과

### A Study on the Lunch of the Middle School Students in Busan

Gap-Soon Kim<sup>†</sup> and Jeong-Sook Lee\*

*Subdivision of Food Science, Kyungnam College of Information & Technology, Busan, Korea*

*\*Department of Food and Nutrition, Kosin University, Busan, Korea*

#### Abstract

This study was designed to investigate lunch of the boy's and girl's middle school students in Busan. The survey was conducted from September 15 to September 30 in 2002.

It was revealed that there is no difference in the scores measuring the knowledge in nutrition and the eating habit between male students and females. 10.6 % of the male students scored poor in the knowledge in nutrition, 38.2% fair, 42.5% good and 8.7% excellent respectively while 4.1% of the female students scored poor in the same area, 31.6% fair, 52.1% good and 12.2% excellent respectively.

The biggest number of both group of students scored good in their eating habit, the second biggest fair, the third biggest excellent and the least scored poor. Female students were reported to bring their lunch more than the male students do( $p < 0.05$ ).

And there was a significantly difference in the frequency of bringing lunch according to their knowledge in nutrition and their dietary attitude( $p < 0.001$ ), but whether mothers have jobs or not, mothers' educational background or monthly expenses for food didn't seem to make any differences.

The intakes of nutritional elements except phosphorus and vitamin C are lower than RDA. The ratio of intakes of nutritional elements from lunch was 13~14.1% of calcium, 17.9~19.2% of vitamin A and 19.3~19.6% of iron, showing a significant unbalance in nutritional intakes. Nutritional intakes had little relationship with the knowledge in nutrition and eating habit. The frequency of carrying lunch, energy intakes and phosphorus intakes had significantly relationship with each other. And the better the eating habit was, the more often the individual carried lunch.

Key words: lunch, nutrition knowledge, dietary attitude, nutrient intake.

#### 서 론

삶의 질을 향상시키는 건강한 삶에 영향을 미치는 요인에는 여러 가지가 있지만 그중 가장 중요한 요인 중 하나가 식생활로서, 올바른 식생활은 건강증진, 질병예방, 노화억제, 암예방 등 개인의 건강상태를 결정

지을 뿐 아니라 더 나아가서 국민건강에도 중요한 역할을 한다<sup>1,2)</sup>.

청소년기는 아동에서 성인으로 옮겨가면서 신체적, 정신적 성장이 활발하고 정서적, 지적 능력이 발달하며 성적 성숙까지 모든 성장이 성숙하게 완성되는 중요한 시기이다<sup>3~5)</sup> 청소년들의 완전한 성장을 뒷받침

<sup>†</sup> Corresponding author : Gap-Soon Kim

하기 위해서는 다른 어느 시기보다도 열량 및 영양소가 충분히 제공되어야 함에도 불구하고 사회적 심리요인에 의해 자신의 외모에 대한 관심이 높아지면서 편식 및 결식과 균형이 잡히지 않은 식품 섭취, 인스턴트 식품의 선호와 같은 바람직하지 못한 식생활이 나타나기 쉬운 때이기도 하다<sup>6~8)</sup>.

청소년기의 잘못된 식습관은 영양불량을 초래할 뿐만 아니라 성장에 매우 큰 영향을 미치며, 나아가 성인기에도 계속적으로 이어져 평생의 건강에 영향을 미치게 되므로 바람직한 식생활을 위한 식습관의 형성과 영양지식의 습득이 중요하다<sup>9)</sup>.

청소년기의 식생활에 영향을 미치는 인자는 내적, 외적 환경요인들의 영향을 받아서 형성되는데, 영양지식, 가치관, 가족관계, 심리적 안정 및 성격 형성 등과 관련이 있다<sup>10~12)</sup>.

가족의 식사습관과 부모와의 관계는 식습관, 식품기호, 식품태도 등의 식행동을 결정하는 가장 큰 요인이 되는데<sup>13)</sup>, 청소년의 식생활 행동 연구에서 일상생활에서 균형된 영양소 섭취가 제대로 이루어지지 않고 있다는 보고와 영양공급 자체가 충분치 못하다는 사례도 많고<sup>14~16)</sup>, 많은 청소년들에게 정신적 발달과 신체적 발달에 충분한 영양적 여건이 제공되고 있지 못함이 지적되고 있다<sup>17)</sup>.

이처럼 청소년기의 영양공급은 매끼 식사를 통하여 균형적으로 공급되어야 하며, 특히 신체 및 학습활동이 집중적으로 이루어지는 낮에 충분한 영양이 제공되어야 하고 점심식사는 학교급식을 통해 해결하는 것이 바람직하다. 우리 나라는 '99년 전반기까지 학교급식을 100% 실시하기로 하여 대부분의 중·고등학교에서는 학교급식을 하고 있는 실정이지만, 아직도 많은 학생들이 도시락을 통하여 식사를 제공받고 있어 한정된 부식의 공급과 개인의 가정환경에 따라 영양섭취가 개인간에 많은 차이가 나고 있다<sup>18)</sup>.

따라서 본 연구에서는 남녀 중학생을 대상으로 식생활 태도, 영양지식, 일상 생활 태도, 점심실태 및 영양섭취 실태와 어머니의 영향과의 상관관계를 조사·분석하여 청소년의 균형 잡힌 영양섭취를 위한 영양교육의 기초자료로 활용코자 하였다.

## 연구대상 및 방법

본 조사는 부산시 6개 지역의 남녀 중학생을 대상으로 설문지 및 실측법을 이용하여 2002년 9월 15일부터 9월 30일까지 실시하였다. 조사대상자인 학생이 직접 설문지에 기록하게 하였으며, 총 1,050부 중에서 모

든 문항에 완전히 응답한 996부를 통계처리하였다.

연구자에 의해 설계된 질문지는 2002년 9월 5일부터 9월 10일까지 남녀 중학생 각 50명을 대상으로 사전조사를 실시하였다. 영양학 전공자 3인으로부터 내용타당도를 검증받아 문항을 선정하였고, 전체 문항의 신뢰도 계수는  $\alpha=0.79$ 로 나타났다. 조사내용으로 성별, 나이, 어머니 연령, 어머니 학력, 어머니 취업 여부, 가족수, 월식생활비, 영양지식, 식생활태도, 도시락 지참 횟수, 도시락을 싸오지 않는 이유, 싸오지 않았을 때의 점심 해결 방법, 간식횟수, 편식 여부, 평균 식사시간, 체형 등을 조사하였다. 설문지는 조사대상자가 직접 설문지에 기록하게 하였으며, 조사원이 조사대상자의 점심도시락을 직접 측정 후 기록하고, CAN program을 이용하여 영양가를 산출한 후, 영양권장량과 비교하였다.

수집된 자료는 SPSS/PC<sup>+</sup> program을 이용하여 전산처리하였다. 각 항목에 따라 빈도, 백분율, 평균값과 표준편차를 이용하여 전반적인 경향을 파악하고, 변인간의 유의성 및 상관성은 t-test,  $\chi^2$ -test, 상관관계 분석을 실시하여 파악하였다.

## 연구결과 및 고찰

### 1. 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특징은 Table 1과 같다.

설문조사 결과, 회수된 설문지 중 모든 문항에 완전히 응답한 학생은 남학생이 503명(50.5%), 여학생이 493명(49.5%)으로 총 996명이었다. 어머니의 학력은 고졸이 678명(68.1%)으로 가장 많았고, 초등졸이 41명(4.1%)으로 가장 적었다.

가정의 수입중 식생활비로 사용하는 비용은 40만원에서 80만원 사이가 응답자의 80.2%로 가장 많았고, 100만원 이상은 1%정도였으며, 전체 월 평균 501,872원으로 2002년도 1/4분기 도시근로자 평균 식생활비 460,006원<sup>19)</sup>보다 높은 편이었다.

어머니 가운데 직업을 가진 사람이 509명(51.1%)으로, 어머니의 나이는 40대가 663명(66.6%)으로 가장 많았으며, 30대가 311명(31.2%), 50대가 17명(1.7%), 60대가 5명(0.5%) 순으로 나타났으며, 이는 강릉지역 중학생들의 영양소 섭취평가에 관한 연구<sup>15)</sup>에서 나타난 부모들의 교육수준과 연령과도 같은 결과였다.

가족의 수는 3~4명이 54.9%로 가장 많았으며, 5명이 31.4%, 6명 10.0%이며, 2명이 2.7%로 대부분의 가정이 다른 보고서<sup>15,18,20)</sup>와 같은 결과처럼 대부분의 가정이 핵가족이었다.

**Table 1. General characteristics of subjects**

Characteristics		Frequency(%)
Sex	Male	503(50.5)
	Female	493(49.5)
Education level of mother	Elementary school	41( 4.1)
	Middle school	121(12.1)
	High school	678(68.1)
	College	156(15.7)
Monthly food expenditure (won)	~200,000	105( 9.5)
	~400,000	450(45.2)
	~600,000	386(38.8)
	~800,000	19( 1.9)
	~1,000,000	26( 2.6)
Occupation of mother	Yes	509(51.1)
	No	487(48.9)
Age of mother(yrs)	30~39	311(31.2)
	40~49	663(66.6)
	50~59	17( 1.7)
	60~69	5( 0.5)
Number of family member	2	27( 2.7)
	3~4	547(54.9)
	5	313(31.4)
	≥6	109(10.9)

**Table 2. The scores of nutrition knowledge, dietary attitude and their correlations**

	Nutrition knowledge	Dietary attitude	Correlation coefficient
Male(n=503)	23.5 ± 1.8	21.5 ± 2.4 <sup>1)</sup>	.163*
Female(n=493)	23.3 ± 1.7 t=.436*	21.7 ± 2.4 t=.957**	.115*
Total(n=996)	23.4 ± 1.7	21.6 ± 2.4	

<sup>1)</sup> Mean ± SD, \*p>0.05.**Table 3. Distribution of the scores of nutrition knowledge and dietary attitude by gender**

	Nutrition knowledge			Dietary attitude		
	Total	Male	Female	Total	Male	Female
Poor	74( 7.4) <sup>1)</sup>	54(10.6)	20( 4.1)	20( 2.0)	6( 1.2)	14( 2.8)
Fair	348(34.9)	192(38.2)	156(31.6)	396(39.8)	180(35.8)	216(43.9)
Good	471(47.4)	214(42.5)	257(52.1)	522(52.4)	276(54.9)	246(49.9)
Excellent	103(10.3)	43( 8.7)	60(12.2)	58( 5.8)	41( 8.1)	17( 3.4)

<sup>1)</sup> Numbers of subjects(%).

## 2. 영양지식과 식생활태도

조사대상자의 영양지식점수, 식생활태도 점수, 영양지식과 식생활태도의 상관관계는 Table 2에 나타난 바와 같다.

영양지식점수는 남학생 23.5점 여학생이 23.3점, 식생활태도 점수는 남학생이 21.5점, 여학생이 21.7점으로 남학생과 여학생간의 차이는 보이지 않았으며 영양지식과 식생활태도와 상관관계는 남학생이  $r=.163$  여학생은  $r=.115$ 로 영양지식이 높을수록 식생활의 태도가 유의적으로 양호한 것으로 나타났다( $p>.05$ ). 이는 청소년들에게 지속적인 영양정보를 제공한다면 식품에 대한 기호도도 변할 수 있을 뿐만 아니라 식품의 선택에도 많은 영향을 미칠 수 있다<sup>13)</sup>는 것을 감안할 때 다양한 방법을 통하여 지속적인 영양지도가 이루어진다면 바람직한 식습관이 형성되어진다는 것을 시사한다고 할 수 있겠다. 초등학교 남학생의 경우, 수업 시간외에 식생활에 대한 관심도가 적어서 학교수업시간을 통하여 가장 많은 영양지식을 얻는다는 보고<sup>21)</sup>도 있지만 요즘은 TV 뿐만 아니라 인터넷, 핸드폰 등의 대중매체의 광고 홍수 속에서 쉽게 동화되어가는 청소년들에게 올바른 영양교육이 이루어지도록 다각적으로 노력해야 할 것이다.

Table 3에서 보는 바와 같이 영양지식의 분포는 남학생의 경우 poor가 10.6%, fair 38.2%, good 42.5%, excellent 8.7%이었으며, 여학생은 poor 4.1%, fair 31.6%, good 52.1%, excellent 12.2%이었으며, 식생활 태도는 모두 good-fair-excellent-poor 순으로 분포를 보였다.

이는 같은 내용은 윤<sup>22)</sup>의 초, 중 교사들의 식생활태도가 good 65.5%, fair 15.9%, poor에 11.5%, excellent에 7.1%로 나타난 것과 거의 일치된 결과를 보여 주고 있다. 그러나 정<sup>23)</sup>등의 경남지역의 산업체 남성근로자들의 식생활태도의 점수 분포가 poor 54.7%, fair 34.3%, good 10.5% 그리고 excellent에 0.5%의 분포를 보여 식습관의 점수가 poor군에 속한다고 보고, 권과 장<sup>25)</sup>

의 농촌주부들의 식생활습관이 fair-poor group에 속한다는 보고 등은 연령과 성별, 환경에 따라 식생활의 태도가 많은 영향을 받는다는 것을 알 수 있다.

### 3. 성별, 영양지식, 식생활태도, 어머니의 직업 유무, 어머니의 학력 및 월식생활비에 따른 도시락 지참 횟수

성별, 영양지식, 식생활태도, 어머니의 직업 유무, 어머니의 학력 및 월식생활비에 따른 도시락 지참횟수를 Table 4에 나타내었다.

남학생보다 여학생의 도시락 지참횟수가 많은 것으로( $p<0.05$ )나타났다.

남학생의 경우 매일 도시락을 지참하는 학생은 77.3%이며, 3~4일은 10.9%, 2일 6.4% 1일 5.4%이며, 여학생은 매일 지참이 80.5%인 반면에 하루만 지참하는 학생도 6.3%나 되어 여학생들이 남학생들보다 점심의 결식률이 약간 높은 결과를 보였다. 본 결과는 김<sup>18)</sup>등의 중학생 98.8%가 매일 점심을 거르지 않으며 그 중 95.2%는 도시락을 먹는다는 것보다는 낮은 수준이었다.

청소년들의 신체적 성장에 필요한 영양소의 충분한

공급은 규칙적인 식사를 통하여 이루어져야함에도 불구하고 이 시기에 잦은 결식은 성장 발육에 많은 영향을 미치므로 특히 관심을 가지고 영양소의 공급에 노력해야 할 것이다.

점심도시락을 싸오지 않는 이유로는 가지고 다니는 것이 귀찮아서(17.6%), 싸주지 않아서 (11.2%), 사 먹는 것이 맛이 있어서(10.3%), 먹기 싫어서(10.3%) 등이었다.

도시락을 싸오지 않았을 때는 점심으로 친구도시락을 나누어 먹는 경우가 가장 많았으며, 분식이나 빵을 사 먹는 경우도 있었지만 굶는 학생도 5.4%나 되었다.

조사대상자의 62.3%가 편식습관을 보였고, 아침을 늘 먹지 않는 학생이 9.5%, 꼭꼭 챙겨먹는 학생은 52.6%이었으며, 결식이유는 시간이 없어서(39.9%) - 먹기 싫어서(17.6%) - 식사준비가 안되어(3.7%) - 다이어트(2.3%) 등이었다.

이는 권<sup>6)</sup>의 여고생들의 영양섭취실태 조사에서도 같은 결과를 보인 바, 이는 우리 나라 청소년들의 과열된 학습 분위기로 인하여 많은 학습량, 수험으로 인한 스트레스, 밤새우기 등 불규칙한 생활과 불규칙적인 식사와 왜곡된 외모에 대한 편견을 반영하는 것이다.

Table 4. Bringing frequency of lunch by some general characteristics

		1	2	3~4	Every day	Total	$\chi^2$
Sex	Male	27( 5.4)	32( 6.4)	55(10.9)	389(77.3)	503	11.235*
	Female	31( 6.3)	12( 2.4)	53(10.8)	397(80.5)	493	
Nutrition knowledge	Poor	7( 9.5)	6( 8.1)	14(18.9)	47(63.5)	74	36.738***
	Fair	19( 5.5)	15( 4.3)	35(10.1)	279(80.1)	348	
	Good	31( 6.5)	13( 2.8)	47(10.0)	380(80.7)	471	
Dietary attitude	Excellent	1( 1.0)	9( 8.7)	11(10.7)	82(79.6)	103	39.862***
	Poor	1( 5.0)	3(15.0)	1( 5.0)	15(75.0)	20	
	Fair	31( 7.8)	15( 3.8)	65(16.4)	285(72.0)	396	
	Good	25( 4.8)	20( 3.8)	38( 7.3)	436(83.5)	522	
Occupation of mother	Yes	33( 6.5)	28( 5.5)	56(11.0)	392(77.0)	509	5.823
	No	22( 4.6)	16( 3.3)	52(10.6)	397(81.5)	487	
Education level of mother	Elementary	5(13.2)	2( 5.3)	8(18.4)	26(63.2)	41	14.713
	Middle	4( 3.3)	5( 4.1)	17(14.0)	95(78.6)	121	
	High	41( 6.1)	28( 4.1)	68(10.0)	541(79.8)	678	
	College	4( 2.6)	9( 5.7)	14( 9.0)	129(82.7)	156	
Monthly food expenditure (won)	~200,000	6( 5.7)	5( 4.8)	11(10.5)	83(79.0)	105	24.253
	~400,000	35( 7.8)	10( 2.2)	66(14.7)	339(75.3)	450	
	~600,000	35( 9.6)	14( 3.6)	36( 9.3)	301(78.0)	386	
	~800,000	1( 5.3)	—	—	18(94.7)	19	
	~1,000,000	2( 7.7)	1( 3.8)	3(11.5)	20(77.0)	26	
over1,000,000	—	—	3(30.0)	7(70.0)	10		

\*  $p>.05$ , \*\*\* $p>.001$ .

영양지식과 식생활태도에 따라 도시락 지참횟수에 유의적인 차이( $p < 0.001$ )를 보였으나, 어머니의 직업 유무, 어머니의 학력, 월식생활비에 따른 차이는 없었다.

한 가정의 식생활은 식품 및 영양에 대한 지식과 이를 어떻게 실천하느냐에 따라 많은 차이가 있는데 본 연구에서 나타난 바와 같이 영양지식이 높고 식생활의 태도가 좋을수록 도시락 지참횟수가 높다는 것은 영양지식이 바로 생활에 반영되어 행동으로 옮겨진다고 말할 수 있겠다.

#### 4. 점심을 통한 영양소 섭취실태

##### 1) 에너지

청소년기에는 많은 에너지가 필요함에도 불구하고 도시락을 통해서 얻어지는 에너지가 남학생은 652.8 Kcal, 여학생은 566.0 Kcal로 일일 권장량의 78.3 %, 80.9%로 권장량에 미치지 못한 결과였다. 이는 많은 앞선 연구<sup>6,25,26</sup>)와 같은 결과로 청소년기의 좋은 영양 상태를 유지하는 것은 체력의 기반을 다지는 것뿐만 아니라 건강하고 활기 찬 장래를 위한 준비가 된다는 점을 볼 때 충분한 에너지의 공급이 시급히 이루어질 수 있도록 해야 할 것이다.

##### 2) 단백질

도시락에서 얻어지는 단백질 섭취량은 남학생이 21.3 g, 여학생 19.8g으로 하루 전체 필요량 1/3에 조금 못미치는 수준이었다. 다른 연구자의 보고<sup>16,17</sup>)에서 도시락에서 반찬으로 제공되는 단백질이 학교급식에서 공급되는 것보다 훨씬 낮은 것으로 보고하였지만 강

릉지역에서 점심식사로 시판하는 도시락을 섭취한 고등학생들은 권장량보다 106~140% 높게 제공된다는 보고<sup>14</sup>)도 있는 바, 단백질의 섭취량의 부족을 보완하기 위한 여러 방법이 강구되어야 할 것으로 사료된다.

단백질의 공급은 양도 중요하지만 성장기에는 필수 아미노산이 많이 함유되어 있는 질 좋은 단백질의 공급도 중요하다. 그러므로 청소년기의 체내의 급격한 변화로 오는 체구성 성분을 구성하기 위한 단백질의 양뿐만 아니라 질적인 문제도 고려되어야 하는 식사가 제공되어야 하겠다.

##### 3) 무기질

도시락을 통한 무기질의 섭취는 인을 제외한 무기질들은 권장량의 1/3수준에 미치지 못한 수준으로 칼슘의 섭취는 권장량의 13~14.1%, 철분이 19.3~19.6%로 부족 정도가 아주 심각할 정도였다. 이는 우리나라 중·고등학생들을 대상으로 실시한 모든 영양실태조사와 2000년 국민영양조사 결과보고서<sup>27</sup>)에서 칼슘과 철분이 가장 부족되기 쉬운 영양소로 지적한 바와 같은 결과이다.

성장이 급속하게 이루어지는 청소년기의 신체적, 정신적 활동은 많은 영양소를 요구한다. 특히 성장에 따른 많은 칼슘과 철분이 필요함에도 불구하고 심각한 정도의 부족은 성장에 많은 장애 요인이므로 균형 있는 영양섭취를 하기 위해 다양한 시도가 뒤따라야 할 것으로 사료된다.

##### 4) 비타민

Table 5에 나타난 바처럼 비타민 A는 17.9%~

Table 5. Mean nutrient intakes by lunch of the subjects

	Male	Female	t-value
Energy(cal)	652.8 ± 89.6 (27.2) <sup>1)</sup>	566.0 ± 32.7(28.3)	2.000*
Protein(g)	21.3 ± 2.2 (30.4)	19.8 ± 2.1(30.5)	.115
Ca(mg)	117.0 ± 9.2 (13.0)	112.8 ± 16.5(14.1)	-1.127
P(mg)	303.3 ± 36.9 (33.7)	280.8 ± 26.4(35.1)	1.443
Fe(mg)	3.53 ± 0.5 (19.6)	3.47 ± 0.42(19.3)	.278
Vit. A(RE)	134.40 ± 11.50(19.2)	125.3 ± 13.0(17.9)	1.032
Vit. B <sub>1</sub> (mg)	0.32 ± 0.02(26.8)	0.28 ± 0.02(28.0)	.798
Vit. B <sub>2</sub> (mg)	0.35 ± 0.03(25.0)	0.32 ± 0.03(26.5)	-1.615
Niacin(NE)	4.74 ± 0.25(29.6)	4.21 ± 0.40(32.4)	-2.780**
Vit. C(mg)	17.70 ± 1.23(35.4)	18.90 ± 1.55(37.8)	1.465

<sup>1)</sup> Mean ± SD.

\*  $p > .05$ , \*\*  $p > .01$ .

19.2%, B<sub>1</sub>은 26.8%~28.0%, B<sub>2</sub>는 25.0%~26.5%, 나이아신 29.6%~32.4%, 그리고 비타민 C는 35.4%~37.8%로 비타민 C를 제외한 나머지 비타민들은 부족한 것으로 나타났다.

이는 충북의 남자 중학생에 대한 도시락<sup>16)</sup>에서 비타민 B<sub>2</sub>와 나이아신이 권장량보다 부족하고 비타민 C가 권장량보다 높았다는 보고와 일치하였지만, 장<sup>17)</sup>은 학교급식을 통해서 제공되는 비타민 B<sub>1</sub> (116%), B<sub>2</sub> (9.8%), 나이아신 (88.1%), C(149%) 수준보다는 훨씬 낮은 것으로 점심 도시락을 통한 부족한 비타민을 보충할 수 있는 계획된 식단이 하루 빨리 시행되어야 할 것이다.

## 요 약

본 연구는 남녀 중학생을 대상으로 식생활 태도, 영양지식, 일상 생활 태도, 점심실태 및 영양섭취 실태와 어머니의 영향과의 상관관계를 조사·분석하고자 부산시 6개 지역의 남녀 중학생을 대상으로 설문지 및 실측법을 이용하여 실시하였다.

영양지식 점수와 식생활태도 점수는 남학생과 여학생간의 차이는 보이지 않았으며, 영양지식과 식생활태도의 상관도 거의 없는 것으로 나타났다.

영양지식의 분포는 남학생의 경우 poor가 10.6%, fair 38.2%, good 42.5%, excellent 8.7%이었으며, 여학생은 poor 4.1%, fair 31.6%, good 52.1%, excellent 12.2%이었다.

식생활 태도는 모두 good-fair-excellent-poor 순으로 분포를 보였다. 남학생보다 여학생의 도시락 지참횟수가 많은 것으로( $p<0.05$ ) 나타났고, 영양지식과 식생활태도에 따라 도시락 지참횟수에 유의적인 차이( $p<0.001$ )를 보였으나, 어머니의 직업 유무, 어머니의 학력, 월식생활비에 따른 차이는 없었다.

점심을 통한 영양소 섭취 실태를 보면, 인과 비타민 C를 제외한 나머지 영양소들은 일일 영양권장량의 1/3수준에 미치지 못했으며, 특히 칼슘은 13~14.1%, 비타민 A는 17.9%~19.2%, 철분 19.3~19.6%으로 부족 정도가 심각했다. 각 영양소 섭취량은 서로 높은 상관관계를 보인 반면, 영양지식이나 식생활 태도와는 상관이 거의 없는 것으로 나타났으며, 도시락 지참횟수와 에너지 섭취량, 인의 섭취량이 유의적인 상관을 보였고, 식생활태도가 좋을수록 도시락 지참횟수가 높은 것으로 나타났다. 점심도시락을 싸오지 않는 이유로는 가지고 다니는 것이 귀찮아서(17.6%), 싸주지 않아서(11.2%), 사먹는 것이 맛이 있어서(10.3%), 먹기

싫어서(10.3%) 등으로 나타났다. 점심을 싸오지 않았을 때는 점심으로 친구도시락을 나누어 먹는 경우가 가장 많았으며, 분식이나 빵을 사 먹는 경우도 있었지만 굶는 학생도 5.4%나 되었다. 조사대상자의 62.3%가 편식습관을 보였고, 아침을 늘 먹지 않는 학생이 9.5%, 꼭꼭 챙겨먹는 학생은 52.6%이었으며, 결식이유는 시간이 없어서(39.9%)-먹기 싫어서(17.6%)-식사준비가 안되어(3.7%)-다이어트(2.3%) 등이었다.

따라서 성장과 건강유지를 위한 식품과 영양에 대한 바른 정보를 제공하여 정확한 영양지식을 습득케 하고, 올바른 식생활을 유도할 수 있는 체계적인 영양교육을 제공하고, 또한 가정에서도 적절한 영양관리 및 지도가 이루어질 수 있도록 지속적인 프로그램이 마련되어야 할 것이며 점심 도시락만으로는 부족한 영양소를 충분히 보충시켜줄 수 있는 다양한 식단과 학교급식이 하루 빨리 시행되어야 될 것으로 사료된다.

## 참고문헌

1. 문수재 : 한국인 의 영양문제, *한국영양학회지*, **29**, 371 ~ 380 (1996)
2. 박현서, 이영순, 구성자, 한명주, 조여원, 오세영: *식생활과 건강*, 효일, 서울 pp.13~30 (2002)
3. Kretchmer, N. and Zimmermann, M. : *Developmental Nutrition*. Allyn and Bacon pp.458~459 (1977).
4. Williams, S. R. and Worthington Roberts, B. S. : *Nutrition through the Life Cycle*(2nd Ed) Mosby Yearbook (1992).
5. 김은경, 남혜원, 박영심, 명춘옥, 이기완: *생활주기영양학*, 신광출판사, 서울, pp.234~267 (2002).
6. 권우정, 장경자, 김순기: 경기도 일부 도시 및 농촌지역 여고생의 영양섭취, 식행동, 체형인식 및 철분영양상태 비교연구, *한국영양학회지*, **35**(1), 90~101 (2002).
7. 노희경, 박근희: 농촌 중학생의 식사양식, 영양지식 및 식품기호도, *한국식생활문화학회지*, **15**(5), (2000).
8. 문혜진, 이영미 : 서울 경기지역 초,중,고등학생의 김치 섭취실태 및 태도조사, *한국식생활문화학회지*, **14**(1), 29~37 (1999).
9. 이영미, 한명숙: 남, 여 중고등학생의 식생활행동과 영양지식에 대한 실태연구, **11**(3), 305~316 (1996).
10. 이정숙, 김갑순: 초등학생의 수산식품 선호도 및 섭취 빈도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *한국식품영양과학회지*, **29**(6), 1162~1168 (2000).
11. Yperman, A. M. and Vermeerch, J. A. : Factors associated with children's food and habits, *J. Nutr. Educ.*, **11**(2) pp. 72~76 (1979).
12. 심경희, 김성애: 도시 청소년들의 패스트푸드 이용실태 및 의식구조. *한국영양학회지*, **26**(6), 804~811 (1993).
13. Birch, I. : The role of experience in children food

- acceptance patterns. *J. Am. Diet Assoc.* 87(sup.9), 536~544 (1987).
14. 장미라: 강릉지역 고등학교 도시락 급식에 있어서의 영양적 평가. *대한지역사회영양학회지*, 5(2S), 316~323 (2000).
  15. 김복란, 조영은: 강릉지역 중학생의 영양소 섭취평가에 관한 연구. *한국식품영양과학회지*, 30(4), 739~746 (2001).
  16. 최미숙: 충북의 남·녀 중고등학생 도시락과 학교급식에 관한 연구. *충청대학논문집* 145~153 (2000).
  17. 장현숙, 이옥이: 농촌지역 급식교와 비급식교 중학생의 영양소 섭취 실태와 체조성과의 상관성. *동아시아식생활학회지* 10(2), 116~127 (2000).
  18. 김경아, 유영상: 서울시내 남, 녀 중학생들의 영양지식과 식생활 및 건강상태에 관한 연구. *동아시아식생활학회지*, 7(2), 233~245 (1997).
  19. 2002년 3/4 분기 통계청 연보.
  20. 정미영, 우경자: 인천지역 여자 중학생의 식습관이 비만에 미치는 영양. *동아시아식생활학회지*, 7(1), 71~86 (1997).
  21. 이난숙, 임양순: 초등학교 아동의 식습관 및 기호도에 관한 연구. *대한지역사회영양학회지*, 2(2), 187~196, (1997).
  22. 윤현숙, 최윤선, 이경혜: 마산시 초·중 교사들의 영양지식, 식생활 습관 및 영양태도. *한국식품영양과학회지*, 31(1), 160~169 (2002).
  23. 정효숙: 보문/경남지역 남자의 식습관 및 식품선호도에 관한 연구. *한국 식생활문화학회지*, 14, 189~202 (1999).
  24. 권정숙, 장현숙: 경상북도 안동군 농촌지역 주부들의 영양지식, 식습관, 식품기호도 및 영양섭취 실태에 관한 조사연구. *동아시아식생활학회지*, 4, 31~40 (1994).
  25. 조희숙: 농촌지역 남, 녀 고등학생의 도시락 영양실태에 대한 연구. *한국식품영양학회지*, 10(3), 387~393 (1997).
  26. 이미숙, 최경숙, 백수경: 괴산군 중학생의 영양실태조사. *한국영양학회지*, 27(7), 760~775 (1994).
  27. Ministry of Health and Welfare : *National Nutrition Survey Report* (1969~2000).

---

(2002년 10월 20일 접수)