

초등학교 고학년 학생의 식습관에 관한 조사 연구

- 서울지역 일부 초등학교를 중심으로 -

†김은영·박홍현*

경희초등학교, *경희대학교 외식산업학과

A Study on Eating Habit of Elementary School Students in Higher Grade

†Eun-Young Kim and Hong-Hyun Park*

KyungHee Elementary School

** Department of Food Service Management, KyungHee University*

Abstract

The purpose of this study was to provide basic data of nutrition education to teach the right eating habit and lifestyle by investigating eating habit of students in private and public elementary schools of Kangnam and Kangbuk region. When the eating habit was investigated, there was no difference between the residential region, and school types. Depending on gender and person who cooked, there was meaningful difference in the eating habit. When the mother or father cooked for the student, his or her child had breakfast everyday, had a meal regularly, enjoyed the meal with the family, and left less food. This shows that the meal with family is a very positive factor in the formation of right eating habit. The female students tend to eat snacks, skip breakfast, have unbalanced diet, leave food, and watch TV during a meal more than the male students. Therefore, the female students need more education of eating habit. Also, not many the students usually got corrected their bad eating habits from others, and this showed that no proper guidance of their bad eating habits was done. Nevertheless, the students tried to correct their eating habits by themselves. If the schools and students' give them the proper education about eating habit, it can be more effective. Therefore, the school should teach the students and their parents the right table manner and nutrition information through a systematical curriculum. In special cases, they should teach the students individually.

Key words : eating habit, elementary school students.

서론

오늘날에 식생활은 사회의 발전, 생활수준의 향상, 가족 구성원의 단순화, 여성의 사회 진출 증가 등 사회경제적 영향으로 많은 변화를 보이고 있다. 개인의 경제적 능력 향상과 기호의 다양화에 따라 식품과 조

리법의 개발로 새로운 식품을 접할 기회가 증가되고 식품선택의 폭이 넓어졌다. 맞벌이 부부 증가는 식생활면에서 간단한 요리식품이나 인스턴트식품 선호와 외식산업 발달을 불러 일으켰다. 식생활면에서의 이러한 변화는 영양 과다에 따른 비만 등 각종 만성질환의 증가와 함께, 잘못된 식습관의 형성이나 특정 영양

† Corresponding author : Eun-Young Kim, KyungHee Elementary School. 1 Hoegi-dong, Dongdaemun-ku, Seoul 130-701, Korea.

Tel : +82-2-962-4300, Fax : +82-2-967-2498, E-mail : totomom@hanmail.net

소의 섭취 부족에 따른 영양 불균형의 문제도 대두하게 하였다¹⁾.

아동 및 청소년의 영양실태 현황을 보면 가장 선호하는 식품인 패스트푸드가 상당수 아동의 영양과잉, 체중의 과부족, 충치, 에너지 과다를 유발한 반면에 칼슘, 철분, 비타민 B₁, B₂ 등의 필수 영양소를 권장량에도 미달되게 섭취시키고 있다²⁾. 따라서 과거의 낮은 경제수준에 의한 영양소 섭취량의 절대 부족보다는 불균형적이고 편향된 식품섭취로 인한 체중과다 및 비만, 소아당뇨와 같은 건강문제들이 점차 증가 추세에 있다³⁾. 소아비만의 경우 80%가 고혈압, 당뇨병, 뇌혈관 질환, 고지혈증, 심장질환과 같은 성인병의 위험을 동반한 채로 성인비만으로 이어진다고 한다. 특히 고도비만의 경우, 중·고등학생보다 초등학생 시기에 높은 증가율을 나타냈다고 보고하면서 올바른 식습관과 생활습관의 확립을 매우 중요하다고 하였다⁴⁾. 이와 같은 식습관에서 유발되는 문제는 일부 도시의 초등학교 6학년을 대상으로 한 영양상태 조사결과에서도 입증되었으며 초등학교 시절이 평생 중 식습관 형성에 중요한 시기라고 하였다⁵⁾.

또한 초등학교 시기는 신체적 성장과 자아개념 발달이 이루어지는 시기로 초등학생 때의 식습관은 성인이 되어서 건강한 영양상태를 유지하는데 밑바탕이 된다⁶⁾. 식습관이란 대단히 복잡해서 몇 가지 이유로 설명될 수 없으며 변해 가는 사회 속에서도 다른 변화처럼 민감하게 영향을 받지 않는다. 그러나 일단 형성된 성인의 식습관은 쉽게 교정하기 어렵기 때문에 어릴 때부터 가정과 학교에서 영양교육을 통하여 올바른 식습관을 갖추고 영양적으로 균형 잡힌 식생활을 실천할 수 있도록 해야 한다⁷⁾.

식습관 형성 관련 요인에 대한 연구에서 Cospers와 Workfield⁸⁾는 가정환경면에서 아동들의 식습관 형성에 가족이 모델이 될 수 있으며, 식품 선택과 조리 및 식사방법까지 결정하는 어머니의 학력, 직업, 나이, 식생활관리 태도가 직접적인 요인으로 작용한다고 하였다⁹⁾. 또 식습관 형성에 영향을 미치는 요인을 개인의 내외적인 것으로 구분하여, 외적 요인으로 가족 특성, 부모의 식습관, 우상적 인물, 사회적·문화적 규범이 있으며, 내적 요인으로 생리적 특성 및 영양요구량, 이상적인 체형에 대한 인식, 개인적인 가치관과 믿음, 자아개념, 기호, 심리 발달상태, 건강 등으로 나타내었다^{10)~12)}.

이에 본 연구는 서울시내 강남북지역 공사립 초등학교 아동들의 식습관을 조사하여 문제점을 도출하고, 바람직한 식습관과 생활방식을 갖출 수 있도록 지도

하기 위한 영양교육의 기초자료로 제공하고자 한다.

연구방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구의 조사대상은 서울특별시내에 있는 초등학교 중 6개교(지역별로 강남 3개교와 강북 3개교, 설립별로는 공립 4개교와 사립 2개교)의 5·6학년 학생 400명을 대상으로 하였으며 조사기간은 2003년 4월 7일부터 4월 31일까지 실시하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구는 설문조사지 기입방법으로 진행되었으며, 사용된 설문지는 선행연구의 설문내용을 참고로 하여 본 연구의 목적에 적합하게 문항을 수정 내지는 추가하여 개발한 다음, 조사대상과 동일한 조건의 학생 40명에게 예비조사를 실시하여 얻어진 결과를 토대로 대상학생들과 비구조화된 면접과정을 거쳐 수정 보완하여 최종적으로 완성하였으며 구성은 다음과 같다.

1) 조사대상자의 일반적 사항

조사대상자에 대한 일반적인 사항으로 성별, 형제자매의 수, 주거형태, 식사준비자, 부모님 맞벌이 여부, 어머니의 연령, 어머니의 학력, 거주지역, 학교설립별 등 9개 문항을 조사하였다. 지금까지 선행연구는 지역별 요인으로 하나의 도시를 한 지역으로 분류한 사례 밖에 없는데, 서울시는 대규모 도시로서 강남과 강북 지역간에 지역 격차가 큰 것으로 인식되고 있기에 식습관에는 어떻게 나타나고 있는지 살펴보고자 하였다. 또한 식사 준비자가 누구인지에 따라 식습관 형성에 미치는 영향이 크다고 보아 식사 준비자를 독립변인으로 포함시켰으며, 공사립 간의 구분도 선례가 없는 부분으로 본 연구에서 분석해 보고자 포함시켰다.

2) 식습관에 관한 사항

초등학교 5·6학년생들의 식습관을 파악하기 위하여 ① 간식은 하루에 몇 번 먹는지, ② 아침식사는 주로 무엇을 먹는지, ③ 아침식사를 못할 경우 그 이유는 무엇인지, ④ 음식을 선택할 때 중요하게 생각하는 요인은 무엇인지, ⑤ 아침식사를 하는지, ⑥ 식사는 규칙적으로 하는지, ⑦ 음식을 가리지 않고 골고루 먹는지, ⑧ 식사는 가족과 함께 하는지, ⑨ 맛 있는 음식이 있으면 더 먹으려 욕심을 부리는지, ⑩ 음식을 먹을 때 남기는 버릇이 있는지, ⑪ 음식은 꼭꼭 씹어 먹는지, ⑫ 식사 중에 TV 시청이나 독서 등 다른 행동을 하는

지, ⑬ 식사버릇에 대하여 주의를 받는 경우가 있는지, ⑭ 올바른 식사습관을 들이려고 노력하는지 등 14개 문항을 조사하였다. ①~④문항은 예시된 것 중 적절한 것을 선택하도록 하였으며, ⑤~⑭문항은 리커트의 5점 척도를 적용하여 '매우 그렇다' 5점, '그렇다' 4점, '보통이다' 3점, '아니다' 2점, '전혀 아니다' 1점 중에서 응답하도록 하였다.

3. 통계처리 방법

본 연구를 위하여 400부의 설문지를 배부하였으나 387부가 회수되었으며 그 중 응답이 불충분한 20부를 제외하고 367부에 대하여만 통계처리를 실시하였다.

본 연구에서 조사된 자료는 SPSS WINDOWS 10.0을 이용하여 항목의 빈도와 백분율을 산출하였으며 각 변수에 따른 유의성은 χ^2 검정, 두 그룹간의 비교는 *t* 검정, 두 그룹 이상의 다중비교는 ANOVA를 실시하였으며 사후검정으로 Duncan's Multiple Range test를 실시하였다.

결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 사항

조사대상자의 일반사항은 Table 1과 같다. 성별은 남자 45.5%, 여자 54.5%였으며, 형제자매는 1~2명이 76.6%로 가장 높게 나타났으며, 주거형태는 아파트가 68.9%로서 보편적임을 나타냈다. 식사준비는 어머니가 80.7%로 나타났으며, 맞벌이와 아버지만 직업이 있는 가정이 각각 47.7%와 46.3%로 비슷하였다. 어머니의 연령대는 40대가 66.5%로 가장 많았으며 학력은 대졸 이상이 63.5%로 고학력군이였다.

2. 식습관

하루 중 간식 횟수를 Table 2에 나타내었는데 전체적으로 1회가 48.5%로 가장 많았으며, 다음은 2회(27.5%), 안먹었음(14.2%) 순으로 나타났다. 성별로는 남·녀 모두 "1회"가 가장 많았고, 남학생은 "안먹었음"과 "2회"가 각각 21.6%이었으며, 여학생은 2회

Table 1. General characteristics of subjects

Classification		N	%	Classification		N	%
Gender	Male	167	45.5	Mother's age	20s	1	.3
	Female	200	54.5		30s	114	31.1
No. of siblings	0	35	9.5		40s	244	66.5
	1~2	281	76.6		50s	5	1.4
	3~4	45	12.3		No response	3	.8
	More than 5	4	1.1	Mother's education level	Lower than middle school	14	3.8
	No response	2	.5		High school	112	30.5
Residential type	Apartment	253	68.9		University	166	45.2
	Independent house	40	10.9		Higher than graduate school	67	18.3
	Tenement house	50	13.6	No response	8	2.2	
	Other	20	5.4	Residing area	Gangnam	151	41.1
	No response	4	1.1		Gangbuk	216	58.9
Person preparing meal	Mother	296	80.7	Type of schools	Public	221	60.2
	Grandmother	39	10.6		Private	146	39.8
	Father	14	3.8	Income	Dual income	175	47.7
	Housemaid	4	1.1		Only by father	170	46.3
	Other	11	3.0		Only by mother	3	.8
	No response	3	.8		No job for both parents	8	2.2
Income	Dual income	175	47.7		Other	10	2.7
	Only by father	170	46.3		No response	1	.3
	Only by mother	3	.8	Total		367	100.0
	No job for both parents	8	2.2				
	Other	10	2.7				
No response	1	.3					

Table 2. Frequency of snack

N(%)

Classification		None	Once	Twice	More than thrice	Total	χ^2 -test
Gender	Male	36 (21.6)	78 (46.7)	36 (21.6)	17 (10.2)	167 (100.0)	$\chi^2 = 16.011$ $p < 0.001$
	Female	16 (8.0)	100 (50.0)	65 (32.5)	19 (9.5)	200 (100.0)	
	Total	52 (14.2)	178 (48.5)	101 (27.5)	36 (9.8)	367 (100.0)	
Residing area	Kangnam	24 (15.9)	66 (43.7)	42 (27.8)	19 (12.6)	151 (100.0)	$\chi^2 = 3.774$ NS ¹⁾
	Kangbuk	28 (13.0)	112 (51.9)	59 (27.3)	17 (7.9)	216 (100.0)	
	Total	52 (14.2)	178 (48.5)	101 (27.5)	36 (9.8)	367 (100.0)	
Type of schools	Public	31 (14.0)	103 (46.6)	63 (28.5)	24 (10.9)	221 (100.0)	$\chi^2 = 1.241$ NS
	Private	21 (14.4)	75 (51.4)	38 (26.0)	12 (8.2)	146 (100.0)	
	Total	52 (14.2)	178 (48.5)	101 (27.5)	36 (9.8)	367 (100.0)	
Prson preparing meal	Mother	41 (13.9)	145 (49.0)	82 (27.7)	28 (9.5)	296 (100.0)	$\chi^2 = 13.564$ NS
	Grandmother	8 (20.5)	18 (46.2)	10 (25.6)	3 (7.7)	39 (100.0)	
	Father	2 (14.3)	7 (50.0)	1 (7.1)	4 (28.6)	14 (100.0)	
	Housemaid or other	1 (6.7)	5 (33.3)	8 (53.3)	1 (6.7)	15 (100.0)	
	Total	52 (14.3)	175 (48.1)	101 (27.7)	36 (9.9)	364 (100.0)	

¹⁾ NS : Not significant.

(32.5%) 안먹었음(8.0%)으로 나타나 차이를 보였다 ($p < .001$). 거주지역별 및 학교설립별, 식사 준비자별로는 유의적인 차이를 보이지 않았다. Lee¹³⁾는 초등학교의 식습관 연구에서 89.5%가 간식을 한다고 보고하였는데, 연구의 제한점을 고려한다면 본 연구결과(1회 이상 85.8%)와 상당히 일치한다고 생각한다.

Table 3은 아침식사 메뉴로서 조사대상자의 72.5%가 밥을, 다음으로는 “빵이나 토스트”, “콘후레이크” 등의 순이었으며 성별, 거주지역별, 학교설립별, 식사 준비자에 따른 차이는 유의성이 없었다. Lee¹⁰⁾는 아침 식사로 밥이 아닌 음식을 먹는 경우가 33%라고 보고하였으나 본 연구 결과는 27.5%로서 다소 차이가 있는데 이는 광주와 서울이라는 대상지역과 조사시기의

차이 등 연구 제한점에 기인한 것이 아닌가 생각한다.

Table 4는 아침 식사를 못하는 이유를 나타낸 것으로 “등교시간에 쫓겨서”가 52.5%로 가장 많고, 다음은 “밥맛이 없어서”, 기타, “좋아하는 반찬이 없어서” 순으로 나타났다. 성별로는 “등교시간에 쫓겨서”라는 응답이 가장 많았으나, 여학생(59.0%)이 남학생(44.3%)에 비하여 등교시간에 더 바쁜 것으로 나타났다 ($p < .05$). 거주지역 및 학교설립별, 식사준비자별로는 유의한 차이가 없었다.

Table 5는 음식 섭취 시 중요하게 생각하는 요인을 나타내었는데 영양이 42.5%로 가장 높았고, 다음으로 맛, 위생, 기타의 순으로 나타났으며 성별, 거주지역별, 학교설립별, 식사 준비자별 구분에 따라서는 유의한

Table 3. Favorite main dish of breakfast

N(%)

Classification		Rice	Bread/Toast	Cereal	Sunsik	Other	Total	χ^2 -test
Gender	Male	127 (76.0)	16 (9.6)	13 (7.8)	3 (1.8)	8 (4.8)	167 (100.0)	$\chi^2=2.258$ NS ¹⁾
	Female	139 (69.5)	26 (13.0)	20 (10.0)	3 (1.5)	12 (6.0)	200 (100.0)	
	Total	266 (72.5)	42 (11.4)	33 (9.0)	6 (1.6)	20 (5.4)	367 (100.0)	
Residing area	Kangnam	108 (71.5)	18 (11.9)	14 (9.3)	3 (2.0)	8 (5.3)	151 (100.0)	$\chi^2=0.311$ NS
	Kangbuk	158 (73.1)	24 (11.1)	19 (8.8)	3 (1.4)	12 (5.6)	216 (100.0)	
	Total	266 (72.5)	42 (11.4)	33 (9.0)	6 (1.6)	20 (5.4)	367 (100.0)	
Type of schools	Public	166 (75.1)	22 (10.0)	16 (7.2)	4 (1.8)	13 (5.9)	221 (100.0)	$\chi^2=3.800$ NS
	Private	100 (68.5)	20 (13.7)	17 (11.6)	2 (1.4)	7 (4.8)	146 (100.0)	
	Total	266 (72.5)	42 (11.4)	33 (9.0)	6 (1.6)	20 (5.4)	367 (100.0)	
Person preparing meal	Mother	222 (75.0)	30 (10.1)	24 (8.1)	6 (2.0)	14 (4.7)	296 (100.0)	$\chi^2=19.188$ NS
	Grandmother	28 (71.8)	6 (15.4)	3 (7.7)	0 (0.0)	2 (5.1)	39 (100.0)	
	Father	6 (42.9)	4 (28.6)	2 (14.3)	0 (0.0)	2 (14.3)	14 (100.0)	
	Housemaid or other	7 (46.7)	2 (13.3)	4 (26.7)	0 (0.0)	2 (13.3)	15 (100.0)	
	Total	263 (72.3)	42 (11.5)	33 (9.1)	6 (1.6)	20 (5.5)	364 (100.0)	

¹⁾ NS : Not significant.

Table 4. Reason for skipping breakfast

N(%)

Classification		No appetite	No time	No favorite food	Other	Total	χ^2 -test
Gender	Male	35 (25.0)	62 (44.3)	5 (3.6)	38 (27.1)	140 (100.0)	$\chi^2=8.756$ $p<0.05$
	Female	41 (23.0)	105 (59.0)	4 (2.2)	28 (15.7)	178 (100.0)	
	Total	76 (23.9)	167 (52.5)	9 (2.8)	66 (20.8)	318 (100.0)	
Residing area	Kangnam	33 (25.0)	63 (47.7)	4 (3.0)	32 (24.2)	132 (100.0)	$\chi^2=2.454$ NS ¹⁾
	Kangbuk	43 (23.1)	104 (55.9)	5 (2.7)	34 (18.3)	186 (100.0)	
	Total	76 (23.9)	167 (52.5)	9 (2.8)	66 (20.8)	318 (100.0)	

Table 4. Continued.

Classification		No appetite	No time	No favorite food	Other	Total	χ^2 -test
Type of schools	Public	43 (22.3)	102 (52.8)	6 (3.1)	42 (21.8)	193 (100.0)	$\chi^2=0.924$ NS
	Private	33 (26.4)	65 (52.0)	3 (2.4)	24 (19.2)	125 (100.0)	
	Total	76 (23.9)	167 (52.5)	9 (2.8)	66 (20.8)	318 (100.0)	
Person preparing meal	Mother	63 (24.4)	137 (53.1)	6 (2.3)	52 (20.2)	258 (100.0)	$\chi^2=14.854$ NS
	Grandmother	5 (16.1)	14 (45.2)	3 (9.7)	9 (29.0)	31 (100.0)	
	Father	5 (38.5)	4 (30.8)	0 (0.0)	4 (30.8)	13 (100.0)	
	Housemaid or other	2 (14.3)	11 (78.6)	0 (0.0)	1 (7.1)	14 (100.0)	
	Total	75 (23.7)	166 (52.5)	9 (2.8)	66 (20.9)	316 (100.0)	

¹⁾ NS : Not significant.

Table 5. Important elements in food intake

N(%)

Classification		Nutrients	Taste	Hygiene	Other	Total	χ^2 -test
Gender	Male	79 (47.3)	54 (32.3)	22 (13.2)	12 (7.2)	167 (100.0)	$\chi^2=3.536$ NS ¹⁾
	Female	77 (38.5)	70 (35.0)	37 (18.5)	16 (8.0)	200 (100.0)	
	Total	156 (42.5)	124 (33.8)	59 (16.1)	28 (7.6)	367 (100.0)	
Residing area	Kangnam	71 (47.0)	45 (29.8)	27 (17.9)	8 (5.3)	151 (100.0)	$\chi^2=4.783$ NS
	Kangbuk	85 (39.4)	79 (36.6)	32 (14.8)	20 (9.3)	216 (100.0)	
	Total	156 (42.5)	124 (33.8)	59 (16.1)	28 (7.6)	367 (100.0)	
Type of schools	Public	91 (41.2)	71 (32.1)	39 (17.6)	20 (9.0)	221 (100.0)	$\chi^2=3.006$ NS
	Private	65 (44.5)	53 (36.3)	20 (13.7)	8 (5.5)	146 (100.0)	
	Total	156 (42.5)	124 (33.8)	59 (16.1)	28 (7.6)	367 (100.0)	
Person preparing meal	Mother	131 (44.3)	96 (32.4)	49 (16.6)	20 (6.8)	296 (100.0)	$\chi^2=10.020$ NS
	Grandmother	13 (33.3)	13 (33.3)	9 (23.1)	4 (10.3)	39 (100.0)	
	Father	4 (28.6)	7 (50.0)	1 (7.1)	2 (14.3)	14 (100.0)	

Table 5. Continued.

Person preparing meal	Housemaid or other	6	7	0	2	15	$\chi^2=10.020$ NS
		(40.0)	(46.7)	(0.0)	(13.3)	(100.0)	
Total		154	123	59	28	364	NS
		(42.3)	(33.8)	(16.2)	(7.7)	(100.0)	

¹⁾ NS : Not significant.

차이를 보이지 않았다.

Table 6은 아침식사를 거르지 않고 꼭 하는지를 나타낸 것으로 거주지역별 및 학교설립별로는 차이가 없었다. 성별로는 남학생(4.29점)이 여학생(4.04점)보다 아침식사를 더 잘 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.05$). 식사준비자로는 어머니(4.23점)일 경우가 다른 경우에 비하여 학생들이 아침식사를 더 잘 하는 것으로 나타났다($p<0.05$).

Park과 Jung¹⁴⁾은 초등학교 5,6학년생에 대한 연구에서 '아침을 매일 먹는다' 68.3%, '가끔 먹는다' 27.3%, '먹지 않는다' 4.4%로 응답하였음을 보고하였으며, Sung 등¹⁵⁾은 고등학교 3학년 여학생에 대한 연구에서 '꼭 먹는다' 34.49%, '가끔 먹고 다닌다' 32.95%, '거의 먹지 않는다' 24.42%, '매일 굶는다' 8.14%로서 65%의 결식도를 보고한 바, 본 연구결과와 비교할 때 초등학교생보다 고등학교생의 아침식사 결식율이 높게 나타나고 있음을 알 수 있다.

Table 7은 하루 세 끼 식사를 규칙적으로 하는지를 나타내었는데 거주지역 및 학교설립별로는 차이가 없었으며, 성별로는 남학생(3.93점)이 여학생(3.58점)보다 규칙적임을 보였다($p<0.01$).

식사준비자는 할머니(3.28점)일 경우가 가장 낮고, 다음으로 파출부 및 기타(3.40점)으로 나타났으며, 어머니(3.81점)와 아버지(3.86점)일 경우 가장 식사가 규칙적인 것으로 나타났다($p<0.05$).

Lee¹⁰⁾는 광주지역 초등학생들의 식습관 중 규칙적인 경우(41.0%), 불규칙적인 경우 (59.0%)라고 보고하였는데, 서울지역에 대한 본 연구결과와 상반된 결과에 비추어 서울지역 어린이들이 광주지역 어린이들보다 규칙적인 식사를 하고 있는 것으로 볼 수 있다.

Table 8은 음식을 가리지 않고 먹는지 여부를 나타내었는데 거주지역별, 학교설립별, 식사준비자별로는 유의적인 차이가 없었다. 성별로는 남학생(3.62점)이 여학생(3.37점)보다 높게 나타나, 남학생이 음식을 가리지 않고 먹는 것으로 나타났다($p<0.05$). Lee¹⁰⁾도 동일한 연구 결과를 보고하였다. Song¹⁶⁾은 남학생의 편식율이 높은 것으로 보고하여 본 연구 결과와 일치하지 않았다.

Table 9는 식사를 가족과 함께 하는지에 대하여 나타낸 것으로 식사준비자가 어머니(3.61점)인 경우 가장 높았고, 다음으로 아버지(3.57점), 할머니(3.05점), 파출부(3.00점) 순이었다($p<0.01$). 성별, 거주지역별, 학

Table 6. Eating frequency of breakfast

Classification		N	Mean±SD	t or F-Value	p-Value
Gender	Male	167	4.29±0.99	2.321	.021
	Female	200	4.04±1.07		
Residing area	Kangnam	151	4.26±0.92	1.770	.077
	Kangbuk	216	4.07±1.12		
Type of schools	Public	221	4.16±0.99	.294	.769
	Private	146	4.13±1.13		
Person preparing meal	Mother	296	4.23±0.98 ^{b1)}	2.839	.038
	Grandmother	39	3.79±1.28 ^a		
	Father	14	3.93±1.33 ^a		
	Housemaid	15	3.80±1.21 ^a		
	Total	364	4.15±1.05		

¹⁾ Means with different superscripts in a row are significantly different at $p<0.05$ by Duncan's multiple range test.

Table 7. Regularity of meals

	Classification	N	Mean ± SD	<i>t</i> or <i>F</i> -Value	<i>p</i> -Value
Gender	Male	167	3.93 ± 1.07	3.032	.003
	Female	200	3.58 ± 1.12		
Residing area	Kangnam	151	3.77 ± 1.11	.526	.599
	Kangbuk	216	3.71 ± 1.11		
Type of schools	Public	221	3.68 ± 1.09	- 1.271	.204
	Private	146	3.83 ± 1.13		
Person preparing meal	Mother	296	3.81 ± 1.03 ^{b1)}	3.215	.023
	Grandmother	39	3.28 ± 1.39 ^a		
	Father	14	3.86 ± 1.03 ^b		
	Housemaid	15	3.40 ± 1.45 ^{ab}		
	Total	364	3.74 ± 1.11		

¹⁾ Means with different superscripts in a row are significantly different at $p < 0.05$ by Duncan's multiple range test.

Table 8. Balance of diet

	Classification	N	Mean ± SD	<i>t</i> or <i>F</i> -Value	<i>p</i> -Value
Gender	Male	167	3.62 ± 1.06	2.256	.025
	Female	200	3.37 ± 1.07		
Residing area	Kangnam	151	3.48 ± 1.10	- .041	.967
	Kangbuk	216	3.48 ± 1.05		
Type of schools	Public	221	3.51 ± 1.07	.698	.485
	Private	146	3.43 ± 1.08		
Person preparing meal	Mother	296	3.45 ± 1.06	.898	.442
	Grandmother	39	3.62 ± 1.07		
	Father	14	3.86 ± 1.03		
	Housemaid	15	3.40 ± 1.24		
	Total	364	3.48 ± 1.07		

Table 9. Family participation in a mealtime

	Classification	N	Mean ± SD	<i>t</i> or <i>F</i> -Value	<i>p</i> -Value
Gender	Male	167	3.49 ± 1.07	- .765	.445
	Female	200	3.57 ± 0.93		
Residing area	Kangnam	151	3.65 ± 0.96	1.943	.053
	Kangbuk	216	3.44 ± 1.01		
Type of schools	Public	221	3.55 ± 0.94	.554	.580
	Private	146	3.49 ± 1.08		
Person preparing meal	Mother	296	3.61 ± 0.94 ^{b1)}	5.253	.001
	Grandmother	39	3.05 ± 1.21 ^{ab}		
	Father	14	3.57 ± 0.76 ^{ab}		
	Housemaid	15	3.00 ± 1.20 ^a		
	Total	364	3.52 ± 1.00		

¹⁾ Means with different superscripts in a row are significantly different at $p < 0.05$ by Duncan's multiple range test.

교 설립별로는 차이가 없었다.

Table 10은 자신이 좋아하는 음식을 배가 부른 뒤에도 계속해서 더 먹으려 하는지를 나타내었는데 식사 준비자별로는 차이가 없었으며, 거주지역별로는 강남지역(3.27점)이 강북지역(3.01점)보다, 학교설립별로는 공립학교(3.21점)가 사립학교(2.97점)보다 높은 응답을 보여, 강남지역과 공립학교 학생들이 선호하는 음식에 대해 더 욕심을 부리는 것으로 나타났다($p<.05$). 이러한 과식경향은 식사예절 교육이 필요한 부분이라 하겠다.

Lee¹⁰⁾는 맛 있는 음식에 대한 과다 섭취 여부에 대한 조사에서 45.5%의 어린이들이 과식경향을 보인 것으로 보고한 바, 본 연구와 대체로 일치한다고 보여진다. Lee¹⁰⁾는 남학생이 여학생보다 과식경향이 높음을 보

고하였으나 본 연구 결과에서는 성별간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

Table 11은 음식을 남기는 버릇이 있는지를 나타내었는데 거주지역 및 학교설립별로는 차이가 없었으며, 성별로는 여학생(2.59점)이 남학생(2.35점)보다 잔식습관이 높은 경향을 보였다($p<.05$).

식사 준비자는 파출부(3.33점)인 경우, 잔식경향이 가장 높고 다음으로 할머니(2.59점), 어머니(2.44점), 아버지(2.07점) 순으로 나타났다($p<.05$). Lee¹⁰⁾는 여학생이 남학생 보다 잔식률이 높음을 보고하여 본 연구와 일치하였다.

Table 12는 식사 때에 음식을 꼭꼭 씹어 먹는 정도를 나타내었는데 식사 준비자별로는 파출부, 할머니, 어머니, 아버지 순을 보였다($p<.05$). 성별, 거주지역별,

Table 10. Degree of overeating favorite food

Classification		N	Mean±SD	t or F-Value	p-Value
Gender	Male	167	3.13±1.22	.223	.824
	Female	200	3.11±1.08		
Residing area	Kangnam	151	3.27±1.10	2.175	.030
	Kangbuk	216	3.01±1.17		
Type of schools	Public	221	3.21±1.09	1.978	.049
	Private	146	2.97±1.21		
Person preparing meal	Mother	296	3.12±1.14	1.180	.317
	Grandmother	39	2.95±1.26		
	Father	14	3.07±0.73		
	Housemaid	15	3.60±1.24		
	Total	364	3.12±1.15		

Table 11. Habit of leftover

Classification		N	Mean±SD	t or F-Value	p-Value
Gender	Male	167	2.35±1.19	- 2.010	.045
	Female	200	2.59±1.07		
Residing area	Kangnam	151	2.45±1.21	- .374	.708
	Kangbuk	216	2.50±1.07		
Type of schools	Public	221	2.40±1.17	- 1.545	.123
	Private	146	2.59±1.07		
Person preparing meal	Mother	296	2.44±1.13 ^{a1)}	3.770	.011
	Grandmother	39	2.59±1.07 ^a		
	Father	14	2.07±1.07 ^a		
	Housemaid	15	3.33±1.11 ^b		
	Total	364	2.48±1.13		

¹⁾ Means with different superscripts in a row are significantly different at $p<.05$ by Duncan's multiple range test.

Table 12. Proper eating style

	Classification	N	Mean±SD	t or F-Value	p-Value
Gender	Male	167	3.50±1.16	-.575	.566
	Female	200	3.57±1.07		
Residing area	Kangnam	151	3.60±1.08	.911	.363
	Kangbuk	216	3.50±1.13		
Type of schools	Public	221	3.57±1.08	.554	.580
	Private	146	3.50±1.15		
Person preparing meal	Mother	296	2.44±1.13 ^{a1)}	3.770	.011
	Grandmother	39	2.59±1.07a		
	Father	14	2.07±1.07a		
	Housemaid	15	3.33±1.11b		
	Total	364	2.48±1.13		

¹⁾ Means with different superscripts in a row are significantly different at $p<0.05$ by Duncan's multiple range test.

Table 13. Watching TV or reading books during a meal

	Classification	N	Mean±SD	t or F-Value	p-Value
Gender	Male	167	2.78±1.34	- 2.336	.020
	Female	200	3.10±1.25		
Residing area	Kangnam	151	2.90±1.31	- .688	.492
	Kangbuk	216	3.00±1.29		
Type of schools	Public	221	2.98±1.33	.381	.704
	Private	146	2.92±1.25		
Person preparing meal	Mother	296	2.90±1.30	1.440	.231
	Grandmother	39	3.23±1.13		
	Father	14	3.43±1.45		
	Housemaid	15	2.87±1.51		
	Total	364	2.95±1.30		

학교설립별로는 차이가 없었다.

Lee¹⁰⁾는 $p<0.05$ 수준에서 성별로 유의한 차이가 있으며 여학생이 남학생보다 밥을 꼭꼭 씹어 먹는 것으로 보고하여, 본 연구 결과와 일치하지 아니하였다.

Table 13은 식사 중 TV 시청이나 독서 등 식사에 집중하지 않고 다른 행동을 하는지를 나타내었는데 거주지역, 학교설립, 식사준비자별로는 차이가 없었다. 성별로는 여학생(3.10점)이 남학생(2.78점)보다 식사 도중 TV시청 및 독서 등 타 행동을 더 많이 하는 것으로 나타났다($p<0.05$).

Lee¹⁰⁾는 식사 중 다른 행동을 하는 경향에서 남학생이 여학생보다 더 높은 것으로 보고하여 본 연구와는 일치하지 아니하였다.

Table 14는 잘못된 식사버릇으로 인하여 다른 사람

으로부터 주의를 받았는지를 나타낸 것으로 성별, 거주지역별, 학교설립별, 식사준비자별로 차이가 없었다.

Table 15는 식사습관 중 잘못된 부분이 있을 경우 스스로 고치려고 노력하는지를 나타내었는데 성별, 거주지역별, 학교설립별, 식사 준비자별로 차이를 보이지 않았다.

결론

본 연구는 서울특별시에 있는 초등학교 중 6개교(지역별로 강남 3개교와 강북 3개교, 설립별로는 공립 4개교와 사립 2개교)의 5·6학년 학생 400명을 대상으로 식사습관에 대한 설문조사를 실시하고 통계분석한 결과

Table 14. Warning for bad eating habit

	Classification	N	Mean \pm SD	<i>t</i> or <i>F</i> -Value	<i>p</i> -Value
Gender	Male	167	2.65 \pm 1.31	.367	.714
	Female	200	2.61 \pm 1.18		
Residing area	Kangnam	151	2.59 \pm 1.25	-.482	.630
	Kangbuk	216	2.65 \pm 1.23		
Type of schools	Public	221	2.58 \pm 1.24	-.904	.367
	Private	146	2.70 \pm 1.23		
Person preparing meal	Mother	296	2.58 \pm 1.25	.535	.658
	Grandmother	39	2.79 \pm 1.28		
	Father	14	2.64 \pm 1.01		
	Housemaid	15	2.87 \pm 1.19		
	Total	364	2.62 \pm 1.24		

Table 15. Efforts for proper eating habit

	Classification	N	Mean \pm SD	<i>t</i> or <i>F</i> -Value	<i>p</i> -Value
Gender	Male	167	3.69 \pm 1.22	.285	.776
	Female	200	3.66 \pm 1.04		
Residing area	Kangnam	151	3.66 \pm 1.14	-.114	.909
	Kangbuk	216	3.68 \pm 1.12		
Type of schools	Public	221	3.59 \pm 1.13	-1.628	.104
	Private	146	3.79 \pm 1.10		
Person preparing meal	Mother	296	3.74 \pm 1.10	2.128	.096
	Grandmother	39	3.41 \pm 1.12		
	Father	14	3.29 \pm 1.33		
	Housemaid	15	3.33 \pm 1.23		
	Total	364	3.67 \pm 1.12		

이다.

식습관에 대한 조사결과 거주지역별 및 공사립학교 별로는 유의한 차이를 보이는 경우가 드물어 구분의 의미가 별로 없었다. 성별 및 식사준비자별로는 유의한 식습관 차이를 나타냈다. 어머니나 아버지가 식사를 준비하는 경우 초등학생은 아침을 먹고 식사가 규칙적이며, 가족이 함께 식사를 즐기고, 음식을 남기는 경향이 적은 점에 비추어 가족의 식사준비는 올바른 식습관 형성에 상당히 긍정적인 요인임을 알 수 있었다. 식습관 중 간식횟수, 등교시간에 쫓겨서 아침을 못 먹는 경우, 편식, 음식을 남기는 버릇, 식사 중 TV 시청 등 타행동을 하는 경향이 남학생보다 여학생에게서 더 많이 나타났다. 상대적으로 여학생에 대한 식습관 지도가 더 필요한 부분이라고 하겠다. 식습관에서 부정적인 면이 많은데도 학생들이 타인으로부터 주의

를 받는 경우가 많지는 않은 것으로 나타나 잘못된 식습관에 대하여 지도가 이루어지지 않고 있음을 알 수 있었다.

위에서 밝혀진 바와 같이 초등학생의 식습관에 가족의 영향이 지대한 점을 생각한다면 부모의 올바른 영양지식과 식생활태도가 중요하다고 생각된다. 따라서 초등학생에 대한 식사예절 및 영양교육은 1차적으로 부모를 통해 가정에서 이루어져야 하지만 맞벌이 가정이 증가하는 현실에서 곤란한 면이 있으므로, 학교에서 체계적인 교육과정을 통해 학부모와 학생들에 대하여 식사예절 및 영양교육을 실시하여야 할 것이다.

참고문헌

1. Hur, HK, Park, SM, Kim, GY, Kim, CB, Ahn, JS, Song, HY and Kim, KK. A cross-sectional study of dietary habits and eating behavior amongst elementary, middle and high school students in Wonju city. *Korean Journal of Health Education and Promotion* 20(1):159-172. 2003
2. Kwak, TK, Rew, ES, Nam, SR, Lee, HS, Kim, SH, Moon, HK and Joo, SY. Nutritional concerns for fast foods by consumer and fast foods franchisors, and evaluation of nutrient adequacy. *Korean J. Soc. Food Sci.* 7(3):37-46. 1991
3. Ahn, HS, Park, JK, Lee, DH, Paik, IK, Lee, JH and Lee, YJ. Clinical and nutritional examination in obese children and adolescents. *Korean J. of Nutrition.* 27(1):79-89. 1994
4. Kim, YS, Lee, SY and Kim, YO. Nutrition education effect in obesity treatment for children. *J. Korean Soc. Food Sci. Nutr.* 31(6):1011-1017. 2002
5. Ku, PJ and Lee, KA. A survey on dietary habit and nutritional knowledge for elementary school children's nutritional education. *Korean J. Dietary Culture.* 15(3):201-213. 2000
6. Park, YJ. Influencing elements, food, and nutrients on eating habit. 2(3). 1981
7. Williams, SR and Worthington-Rodert, BS. Nutrition in children through the life cycle. pp.261-296. Time Mirror/Mosby College Publishing. 1988
8. Cosper, BA and Workfield, LM. Food choice among Women. *J. Am. Diet Assoc.* 66(2):12-13. 1975
9. Lee, KY, Lee, YJ, Kim, SY and Park, GS. Nutrition of university students, *Korea Diet Assoc.* 13(2): 73-81. 1980
10. Lee, WH, Kim, MH and Han, JS. Investigation on food preference of middle school students in Daegu. *Korea Diet Assoc.* 17(4):290-304. 1988
11. Kim, KN and Mo, SM. Parential influence on children's eating habit. *Korea Diet Assoc.* 9(1):25. 1976
12. 장건형. 식품의 기호성과 관능검사, pp15-20. 개문사. 1975
13. Lee, SY. The research study on the eating habits and food preference of the elementary school students in Gwangju. *J. The Korean Society of Human Ecology,* 4(1):46-61. 2001
14. Park, BH and Jung, KI. Studies on the elementary school dietitian's work and the dietary habits and food preferences of elementary school children in gwangju. *Research Bulletin of Human Ecology, Mokpo National University.* 3:131-152. 2000
15. Sung, CJ, Shin, HH and Lee, YS. Effects of the nutrient intake status and dietary habit on academic achievement of female students at a liberal high school in Soowon. *Sook-Myung J. of Science for Better Living.* 11(1):207-223. 1996
16. Song, YS. An empirical examination on the meal habit and preference for school meal among elementary school children. *J. Human Ecology (Chang-Won University)* 2:125-141. 1998

(2004년 9월 17일 접수)