

서울시내 일부 초등학교 6학년생들의 식습관 및 생활습관과 영양지식에 관한 연구

문현경, 김은경. 단국대학교 식품영양학과

A study on Eating Habits, Life Styles and Nutrition Knowledge of Sixth Grade Primary School Students in seoul.

Hyun-Kyung Moon, Eun-Kyung Kim. Dept. of Food and Nutrition Scicnce, Dankook University

초등학교 고학년 시기는 신체적 성장과 아울러 정신적 발달도 현저한 때로 이 시기의 올바른 식사지도 및 바람직한 식생활 습관의 형성은 성인이 되어서 건강한 영양상태를 유지하는데 지름길이 된다. 따라서 본 연구는 바람직한 식습관과 생활습관을 갖출수 있는 과학적이고 체계적인 영양교육 프로그램의 기초자료를 제공하고자 초등학교 6학년 남학생 214명, 여학생 174명, 총 388명을 대상으로 식습관 및 생활습관, 영양지식에 대한 내용으로 설문조사를 실시하였다. 식습관의 조사결과 식사의 규칙성에 대해 전체 학생의 62.4%가 아침을, 89.4%가 점심을, 38.7%가 저녁을 일정한 시간에 규칙적으로 먹는 것으로 나타났다. 간식은 전체 학생의 79.4%, 78.6%가 각각 점심후와 저녁후에 먹으며, 그 식품의 종류는 점심후에는 과자, 사탕, 초코렛을, 저녁후에는 과일을 많이 먹는 것으로 나타났다. 그리고 전체학생의 84.3%가 편식을 하였으며, 그 종류는 콩류와 채소류가 가장 많았고, 그 이유는 맛이 없거나 냄새가 역하기 때문인 것으로 나타났다. 음식의 기호도에서 기름이 들어간 튀김, 볶음음식은 전체학생의 49.7%가, 나물류와 김치류는 65.2%가, 가공식품은 62.1%가, 패스트푸드는 71.7%가, 단음식은 62.3%가 맛이 좋아서 또는 간편해서 즐겨 먹거나 그냥 있어서 자주 먹는 것으로 나타났다. 생활습관의 조사결과 운동은 전체학생의 33.0%가 매일 30분이상 규칙적으로 운동을 하는 반면 9.3%는 전혀하지 않으며, 여가시간에는 전체 학생의 32.5%가 각각 음악을 듣거나 운동을 하는 것으로 나타났다. TV 시청시간의 경우 전체 학생의 60.3%는 1~5시간 미만을 시청하지만 32.2%는 5~10시간 미만동안 꽤 많은 시간 TV를 시청하였고, TV 시청시 전체 학생의 67.3%, 65.5%가 각각 식사를 하거나 간식을 먹는 것으로 나타났다. 다이어트는 전체 학생의 36.9%가, 여자의 경우는 50%가 경험이 있었고, 그 방법은 전체 학생의 40.6%가 식사량을 줄이고 운동도 한 것으로 나타났고, 현재 전체 학생의 52.3%가 체중조절이 필요하다고 인식하였으며, 그 이유는 32.3%가 체중이 너무 나가서 보기에 좋지 않기 때문인 것으로 나타났다. 영양지식의 경우 탄수화물, 단백질, 비타민 A, 칼륨에 대해 각각 전체 학생의 72.4%, 88.7%, 79.6%, 91.2%가 영양소와 식품을 정확하게 알아 맞추었고, 다섯가지 기초식품군, 올바른 다이어트방법에 대해서도 각각 전체 학생의 89.2%, 72.2%가 정확한 지식을 가지고 있었다. 이상의 결과로 보아 식습관은 대부분의 학생들의 식사는 규칙적이었으며, 간식은 점심후에 주로 과자, 사탕, 초코렛을 많이 먹으며, 많은 학생이 편식하고 있으며, 튀김·볶음 음식, 가공식품, 패스트푸드, 단음식등을 좋아하는 것을 알수 있었고, 생활습관은 규칙적인 운동을 하는 학생은 적었지만, 많은 학생이 체중조절이 필요하다고 생각하였고, 여가시간 활용과 스트레스나 화를 해소하는 방법은 주로 대중매체를 이용하고 있었으며, 영양지식은 대부분의 학생들이 정확한 지식을 가지고 있다는 것을 알 수 있었다. 따라서 간식 및 가공식품의 올바른 선택은 물론 편식으로 인해 초래할 수 있는 영양 불균형, 정상적인 체중을 유지할 수 있는 방법등에 대한 교육이 필요하며, 이런 교육은 정확한 영양지식을 바탕으로 실생활에서 활용할 수 있도록 대중매체를 이용하는 것이 더 효과적일 것으로 생각된다.♣