

## 부산지역 중학생들의 점심실태에 관한 연구

이정숙\*, 김갑순. 고신대학교 식품영양학과\*, 경남정보대학 식품영양과

A Study on the Lunch of the Middle School Students in Pusan

Jeong Sook Lee\*, Gap Soon Kim. Department of Food and Nutrition, Kosin University\*, Pusan, Korea, Division of Food and Chemical Engineering, Kyungnam College of Information and Technology, Pusan, Korea

식생활은 한 개인의 건강상태를 결정지을 뿐만 아니라 국민 건강에 영향을 미치므로 올바른 식생활은 건강증진, 질병예방, 노화억제, 암예방 등 건강한 삶의 기틀을 만들어 삶의 질을 향상시키는 데 중요한 역할을 한다. 청소년기는 신체적 정서적 지적인 발달에서 역동적 변화를 겪는 시기로 많은 양의 영양소가 요구되어지며 적합한 영양관리가 무엇보다 중요시되거나, 바람직하지 못한 식생활태도와 영양섭취로 영양부족이 초래될 수도 있다. 이에 본 연구에서는 중학생들의 점심실태를 조사하고 현재의 식생활태도와 영양지식, 일상생활태도 및 어머니의 영향과의 상관관계를 알아보기 위하여 부산시 6개 지역의 남녀 중학생을 대상으로 설문지 및 실측법을 이용하여 2000년 9월 25일부터 10월 18일 까지 조사를 실시하였다. 연구자에 의해 설계된 질문지는 사전조사를 실시하여, 신뢰도 및 타당성을 검토한 후 본 조사에 사용하였다. 조사내용으로 성별, 나이, 어머니 연령, 어머니 학력, 어머니 취업여부, 가족수, 월식생활비, 영양지식, 식생활태도, 도시락 지참 횟수, 도시락을 싸오지 않는 이유, 싸오지 않았을 때의 점심 해결 방법, 간식횟수, 편식여부, 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. 영양지식 점수와 식생활태도 점수는 남학생과 여학생간의 차이는 보이지 않았고, 영양지식과 식생활 태도의 상관도 거의 없는 것으로 나타났다. 영양지식의 분포를 보면 poor에 해당하는 학생이 6.7%, fair가 36.4%, good 48.0%, excellent 8.9% 이었고, 주로 식품과 에너지, 동물성 지방과 식물성 지방, 동물성 단백질과 식물성 단백질, 가공식품과 자연식품 등에 대한 인식이 잘못되어 있었다. 식생활태도의 분포는 good(50.0%), fair(41.1%), excellent(6.9%), poor(3.0) 순으로 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 사먹는 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%)-먹기싫어서(17.6%)-식사준비가 안되어(3.7%)-다이어트(2.3%) 등이었다.