

초등학교 고학년 아동의 식생활 행동에 관한 연구

조 우 상* (파주시 통일 초등학교 영양사)

홍 완 수 (상명대학교 외식영양학 전공)

황 혜 선 (동덕여자대학교 식품영양학과 강사)

2006년부터 학교급식개정안에 따라 초등교과 과정에서 영양교육을 실시할 계획으로 예정된 바, 이를 위한 교육자료로서 본 연구에서는 학령기 아동들의 식습관, 간식, 편식, 비만 등 전반적인 식생활 행동을 조사하여 합리적인 영양교육을 위한 기초 자료를 제시하고자 하였다. 이에 고양시 초등학교 5, 6 학년을 대상으로 설문조사를 실시하였으며 결론은 다음과 같다.

1. 조사대상 아동은 남학생이 52.4%(197명), 여학생이 47.6%(179명)명 이었고 이들의 평균 신장은 148.7cm, 평균 체중은 41.4kg이고 남학생의 평균 신장은 148.3cm 평균 체중은 42.1kg, 여학생의 평균 신장은 149.2cm, 평균 체중은 40.6kg, 체질량지수(BMI)는 전체 평균 18.9, 남학생은 19.6, 여학생은 18.2로 조사되었다.

2. 식생활 습관

아침 결식율은 40.4%, 저녁 결식율은 22.1%로 조사되었다. 식사속도가 '빠르다'고 응답한 아동은 35.9%이었고 식사를 과식하는 아동은 27.1%, 하루에 우유를 전혀 먹지 않는 아동은 8.5%로 조사되었고, TV 식품광고가 식품선택에 영향을 준다는 아동은 64.1%로 나타났다. 아침식사 결식의 주된 이유는 '등교시간에 쫓겨서(51.0%)', '입맛이 없어서(38.6%)'였고, 저녁식사 결식의 주된 이유는 '입맛이 없어서'(39.2%), '간식을 많이 먹어서'(29.1%)로 조사 되었으며 여학생의 저녁 결식율(59.0%)이 남학생의 저녁 결식율(41.0%)보다 유의하게 높게 나타났다. 식생활 습관과 체질량지수(BMI)의 관계성을 분석하였는데 저녁식사를 매일 먹지 않는 아동의 BMI가 유의미하게 높게 나타났다.

3. 간식

조사대상 아동의 84.3%가 하루에 1~2회 간식을 섭취하고 있었고, 82.4%가 '점심과 저녁사이'에 간식을 먹는다고 하였고, 38.3%가 간식 때문에 식사를 못한 경험이 있었다고 응답하였으며 주로 선호하는 간식은 과자·아이스크림(31.9%), 과일류(22.0%), 우유 및 유제품(14.6%), 라면·빵 등(14.3%)으로 나타났다.

4. 편식 및 비만

조사대상 아동의 74.2%가 편식을 하고 있었고, 편식하는 주된 이유는 '입맛에 맞지 않아서(68.8%)', '먹어본 경험이 없어서(18.1%)' 라고 응답하였으며 주로 편식하는 음식은 채소류 > 생선류 > 김치류 > 고기류의 순이었고 편식습관을 '고쳐야한다' 고 응답한 아동은 72.9%로 나타났다. 체격에 대한 인

지도는 '보통이다(42.6%)', '통통하다(27.1%)', '마른 편이다(22.1%)' 로 나타났으며 체중에 대한 만족도는 '살을 빼고 싶다(48.7%)', '만족한다(40.2%)' 로 응답하였으며 44.9%의 아동이 체중을 줄이는 방법을 모른다고 응답하였다. 비만관련 정보를 얻는 정보원은 TV나 라디오(39.3%), 부모님(22.1%), 책이나 잡지(14.1%), 인터넷 (8.8%) 등으로 응답하였다.

초등학교 시기는 신체적 성장과 아울러 정신적 발달도 현저하게 이루어지므로 이시기의 올바른 식생활 행동 형성은 청소년기와 성인기로 이어지고, 가정과 지역사회로 확산되어 국민건강의 밑거름이 되므로 아동의 올바른 식생활 행동 형성을 위한 교육은 더 이상 미룰 수 없는 선결과제로서 직시해야 할 것이다. 본 연구는 고양지역 일부 초등학교 5,6학년만을 대상으로 하였으나, 조사대상 및 지역을 광범위하게 실시한다면 초등학생들을 위해 영양교육을 실시할 경우, 좀 더 보편성 있고 객관적인 자료를 얻을 수 있을 것으로 간주되었다.