

중학생의 간식섭취, 편식, 식사태도간의 상호관계

박 현 영* · 김 기 남

충북대학교 교육대학원 가정교육전공* · 충북대학교 식품영양학과

Relationships among Snacks, Unbalanced Diet, and Eating Behavior of Middle School Students

Park, Hyun-Young* · Kim, Ki-Nam

*Dept. of Home Economics Education, Graduate School of Education**
Dept. of Food & Nutrition, Chung-Buk National Univ.

Abstract

The purpose of this study was to find out the relationships among snacks, unbalanced diet, and eating behaviors of middle school students.

Subjects of this study were randomly selected from middle school students living in Chung-Buk and data were collected by questionnaires.

Major findings were as follows:

First, majority of respondents felt snacks necessary for them. They were influenced by T.V advertisement when they chose snacks. Most students had snacks habitually, and girl students had snacks more frequently than boy students.

The students who had more pocket money had more snacks than those who had less pocket money.

Second, girl students were more fastidious than boy students about foods. The students who took instant noodles and snacks more frequently got lower scores of eating behaviors than those who took instant noodles and snacks less frequently.

Finally, frequent snacks and unbalanced diet had strong relationships with lower scores of eating behaviors.

In conclusion, the findings implied that nutrition-education through mass media like T.V may be effective and nutrition education also should be practiced both at school and at home for the

students' good eating behaviors and health.

I. 서 론

청소년기는 일생중 제 2의 성장기로서 이들의 정상적인 성장을 뒷받침하기 위하여는 다른 어느 시기보다도 열량 및 영양소를 충분히 공급해 주어야 한다. 그러나 최근 청소년들의 식사 형태는 과거에 비해 세끼 식사를 상당히 가볍게 여김과 동시에 세끼 식사 사이에 섭취하는 간식의 비중이 커지는 경향이 있으며 이것은 영양 섭취 불량의 원인이 되고 있다. 또한 하루의 활동을 위한 에너지 공급원인 아침식사는 학교에 등교해야 하는 부담 때문에 시간에 쫓겨 결식하게 되는 경우가 많다. 아침 결식에 의한 배고픔을 해결하기 위한 수단으로 자연히 간식을 많이 하게 되며 간식의 과다섭취시 영양의 불균형을 초래하기 쉽다(고영자, 1990).

간식은 원래 정규 식사 외에 정규 식사에서 부족한 영양소를 충분히 섭취하기 위한 것으로서 위에 머무르는 시간이 짧고, 포만도가 높지 않으며, 영양소를 고루 섭취할 수 있는 음식이어야 한다. 그러나 실제로는 빈번한 간식섭취로 다음 식사에 지장을 주어 오히려 세끼 식사에서의 균형잡힌 영양소 섭취를 방해하는 예가 많다. 또한 간식으로 식사를 대신함으로써 식사를 거르게 하여 다음 식사에서는 과식을 조장하게 하며, 청량음료, 과자 등의 에너지가 높은 간식을 섭취함으로써 탄수화물 이외의 다른 영양소를 섭취하는데 장애를 주어 영양소 섭취에 불균형을 조장하기도 한다. 또한 특정 간식을 선호함으로써 해서 그 입맛에 익숙해지면 음식 섭취에 있어서도 특정 음식만을 너무 좋아한다거나 특정 음식을 전혀 먹지 않는 편식을 조장할 수 있다. 식사시간이 일정하지 않고 식사량이 규칙적이지 않을 경우 간식의 섭취량과 횟수가 증가된다고 하였는데(강정옥, 1976), 이는 올바른 식사태도를 갖지 못할 경우 간식의 횟수 및 섭취량이 많아지고 이로 인해 다시 바람직하지 못한 식생활로 이어지게 된다.

우리 나라의 경우 청소년을 대상으로 영양 섭취 실태를 조사한 연구가 여러 편이 있지만, 간식에

대해서는 그 횟수나 간식식품으로 선호되고 있는 식품의 종류 등과 같은 극히 부분적인 내용만이 보고되어 있다. 특히 빈번한 간식 섭취, 식사전의 간식, 습관적으로나 심심해서 먹는 간식, 맛에 따라 선택한 간식 등은 식사를 거르거나 불규칙한 식사, 편중된 영양소의 섭취, 편식, 가공식품 및 인스턴트 식품의 과다 섭취 등 바람직하지 않은 식습관을 야기시킨다. 그러나 간식이 편식 및 식사태도에 미치는 영향에 관한 연구는 거의 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 간식, 편식, 식사태도에 관한 실태를 조사하고, 이들의 성(性) 및 환경적 변인에 따른 차이와, 간식섭취, 편식, 식사태도 상호간의 관계를 규명하여 중학생들의 간식섭취와 식습관을 지도하는데 필요한 기초 자료를 제시하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 조사 대상 및 기간

본 연구의 조사 대상자는 충북지역에 소재하고 있는 중학교 2학년 학생 600명을 임의로 선정하였다. 조사 방법은 설문지법을 사용하였으며, 예비조사를 거쳐 본조사(1994년 9월 15일~17일)를 하였다. 총 600부의 설문지를 배포하여 응답한 설문지 중 미비한 설문지 8부를 제외한 592부(남287부, 여305부)를 통계처리에 사용하였다.

2. 조사 내용

간식섭취에 관한 문항으로는 간식섭취횟수, 간식시기, 간식이유, 간식종류(학교, 하교시, 가정)의 6문항을 조사하였고, 편식에 관한 문항으로는 가장 싫어하는 식품과 전혀 먹지 않는 식품의 2종류로 25가지 식품에 대해 조사하였다. 식사태도에 관한 문항은 아침식사 여부의 문항외 14개 문항을 조사하였다.

성 및 환경적 변인에 따른 간식섭취, 편식, 식사태도의 차이를 알아보았고, 간식섭취에 따른 편식, 간식섭취에 따른 식사태도, 편식에 따른 식사태도

의 차이를 통하여 이들 사이의 상호관계를 알아 보았다.

3. 자료 처리

수집된 자료의 처리는 SPSS/PC+를 이용하여 분석하였다.

조사 대상자의 성 및 환경적 변인, 간식섭취, 편식, 식사태도에 관한 문항은 단순빈도와 백분율을 사용하였다. 성 및 환경적 변인에 따른 간식섭취, 편식, 식사태도의 차이는 χ^2 검증, t검증, F검증을 하였다. 간식섭취에 따른 편식, 간식섭취에 따른 식사태도, 편식에 따른 식사태도의 차이는 F검증을 하였고, 사후검증으로 Scheffé 검증을 하였다.

개인의 식사태도 점수는 긍정적인 식사태도 문항 10개에 대하여는 전혀 그렇지 않다가 1점, 가끔 그렇다에 2점, 대체로 그렇다에 3점, 매일 그렇다에 4점을 부여하고, 부정적인 식사태도 문항 5개에 대하여는 매일 그렇다에 1점, 대체로 그렇다에 2점, 가끔 그렇다에 3점, 전혀 그렇지 않다가 4점을 부여하여 각 문항의 점수를 합산하여 식사태도 점수로 산출하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 사항

본 연구 대상은 남학생이 48.5%, 여학생이 51.5%였고, 어머니의 직업은 없는 경우(57.3%)가 더 많은 것으로 나타났다. 학교의 소재지는 시 35.0%, 읍 32.9%, 면 32.1%로 나타났으며, 학생들의 한달 용돈은 1만원 이상에서 2만원 미만 이 41.9%로서 가장 많았다.

2. 간식섭취

1) 간식섭취에 관한 의견 및 실태

자신이 먹는 간식의 양이 보통이라고 생각하는 학생이 70.9%로 가장 많은 것으로 나타났다. 간식의 필요성은 경우에 따라 필요하다고 생각하였으며(78.9%), 간식선택시 가장 영향을 많이 받는 것은 TV였다(59.6%).

간식선택시 학교에서 배운 영양지식 활용에 대하여 배웠지만 잘 활용하지 않는다가 58.4%, 보통이다가 29.6%로 나타나 대부분의 학생들은 학교에서 배운 영양지식을 간식선택시 잘 활용하지 않고 있음을 알 수 있다.

하루에 간식을 먹는 횟수는 1번-2번이 51.0%로 가장 많은 것으로 나타났고, 간식을 자주 먹는 시기는 저녁식사 후가 41.4%로 나타나, 고등학교 2학년을 대상으로 한 유경숙(1994)의 연구에서 간식을 가장 많이 먹는 때가 저녁식사 후라고 한 결과와 일치하였다. 또한 학교시 간식을 먹는 학생이 32.4%로 나타났는데 학교시 간식을 먹는 경우는 학교 앞 가게나 또는 길에서 먹는 경우가 많아 간식을 먹는 시기에 대한 지도가 필요하다고 생각한다.

간식을 먹는 이유는 배가 고파서가 가장 많은 것으로 나타났고(37.8%), 심심해서와 습관적으로 먹는 경우는 49.3%나 되었다.

학교에서 가장 많이 먹는 간식은 과자류가 52.2%로 나타나 간식류의 대부분을 차지하였고, 학교시 가장 많이 먹는 간식은 과자류(32.9%), 빙과류(27.9%), 음료수(14.2%)의 순으로 나타났다. 가정에서 가장 많이 먹는 간식은 과일류(31.6%), 라면류(25.2%)의 순으로 나타났다(표 1).

<표 1> 간식섭취

(N=592)

구 분	N(%)	구 분	N(%)
간식의 양	많다고 생각	간식의 필요성	매우 필요
	보통이라고 생각		경우에 따라 필요
	적다고 생각		필요치 않음
간식선택시 영향	TV	학교에서 배운 영양 지식의 활용	매우 잘 활용
	친구		보통으로 활용
	부모		배웠지만 잘 활용하지 않음
	형제자매		

	영양지식	29(4.9)	배우지 않아 잘	39(6.6)	
	기타	30(5.1)	활용하지 않음		
간식 횟수	거의 안 먹음	98(16.6)	간식 시기	점심식사전	52(8.8)
	1번-2번	302(51.0)		점심식사후	103(17.4)
	3번-4번	63(10.6)		하교시	192(32.4)
	수시로	129(21.8)		저녁식사후	245(41.4)
간식 이유	배가 고파서	224(37.8)	간식 종류 (학교)	과자류	309(52.2)
	습관적으로	125(21.1)		라면류	36(6.1)
	심심해서	167(28.2)		빵류	42(7.1)
	영양보충을 위해	76(12.8)		우유 및 요구르트	102(17.2)
		빙과류		49(8.3)	
		음료류		49(8.3)	
		기타		5(0.8)	
간식 종류 (하교시)	과자류	195(32.9)	간식 종류 (가정)	과자류	99(16.7)
	라면류	54(9.1)		라면류	149(25.2)
	빵류	39(6.6)		빵류	52(8.8)
	우유 및 요구르트	37(6.3)		우유 및 요구르트	50(8.4)
	빙과류	165(27.9)		빙과류	20(3.4)
	음료류	84(14.2)		음료류	187(31.6)
	기타	18(3.0)		기타	35(5.9)

〈표 2〉 성 및 환경적 변인에 따른 간식섭취횟수

구분	N	M(S.D)	t, F-value	Scheffé	
성	남	287	2.28(1.04)	-2.40*	
	여	305	2.47(0.95)		
어머니 직업	유	253	2.26(0.99)	-2.36*	
	무	339	2.46(1.00)		
한달 용돈	1만원 미만	183	2.17(1.03)	4.34**	A
	1-2만원미만	248	2.43(0.96)		AB
	2-3만원미만	121	2.47(1.01)		AB
	3만원 이상	40	2.68(0.94)		B
	계	592	2.38(1.00)		
TV 시청량	1시간 미만	102	2.28(1.00)	5.09**	A
	1시간-3시간	306	2.30(0.97)		AB
	3시간 이상	184	2.57(0.93)		B
	계	592	2.38(1.00)		

* p<.05 ** p<.01

2) 성 및 환경적 변인에 따른 간식섭취
남학생보다 여학생의 간식섭취횟수가 많은 것으로 나타났고, 어머니 직업이 없는 경우에 간식섭취횟수가 많은 것으로 나타났다.

학교소재지에 따라서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 용돈이 많은 학생들이 용돈이 적은 학생보다 간식섭취횟수가 많은 것으로 나타났으며, TV시청량이 많은 학생이 간식섭취횟수가 많은 것

으로 나타났다(표 2).

3. 편 식

1) 편식실태

이향자(1989), 한숙자(1990), 이현정(1991)의 연구를 바탕으로 식품 25가지를 선정하여 가장 싫어하는 식품과 전혀 먹지 않는 식품의 수를 조사한 결과 싫어하는 식품은 간(67.6%), 속갓(50.8%), 마요네즈소스(38.5%), 가지(37.3%), 고추(34.8%), 콩(33.8%), 팥(30.6%), 미나리(24.9%), 호박(29.1%), 파(28.5%)의 순으로 나타났다. 싫어하는 식품의 가짓수를 산출한 결과는 평균 6.6가지로 나타났다. 식품을 싫어할 뿐만 아니라 전혀 먹지 않는 식품은 간(62.8%), 속갓(39.4%), 마요네즈소스(27.7%), 가지(27.4%), 고추(25.2%), 미나리(22.1%), 콩(21.5%), 팥(18.6%), 조기(17.6%), 파(16.9%)의 순으로 나타났고, 전혀 먹지 않는 식품의 가짓수는 평균 4.6가지였다. 청소년기 시기에는 질 좋은 단백질의 섭취와 함께 비타민, 무기질의 섭취가 중요하므로 학교에서의 영양교육을 통해 식품을 골고루 섭취하도록 지도하는 것이 필요하다고 생각된다.

2) 성 및 환경적 변인에 따른 편식

싫어하거나 먹지 않는 식품의 가짓수에 있어서 성 및 환경적 변인에 따른 큰 차이는 별로 나타나

지 않았다. 다만 여학생이 남학생에 비하여 싫어하는 식품의 수가 많은 것으로 나타났다(표 3).

4. 식사태도

1) 식사태도 실태

매일 아침을 먹고 등교하는 학생이 46.1%, 대체로 그렇다는 학생이 26.4%를 차지하고 있어 많은 수의 학생이 아침을 먹고 등교하는 것으로 나타났으나, 매일 아침 식사를 굶는 학생도 10.8%나 되었다. 매일 점심 도시락을 가지고 등교하는 학생은 79.4%, 대체로 가지고 가는 학생이 14.0%로 93.4%의 학생이 도시락을 싸가지고 학교에 등교하는 것으로 나타났다. 저녁을 꼭 먹는 학생은 65.2%, 대체로 먹는 학생은 26.0%로 91.2%의 학생이 저녁식사를 잘하고 있는 것으로 나타났다.

충분한 식사시간 여부에 대하여 매일 그렇다에 44.8%가 응답해, 대부분의 학생이 식사시간을 충분히 가지지 못하고 쫓기는 식사를 하고 있는 것으로 나타났다. 규칙적인 식사의 문항에 대하여 매일 그렇다에 17.1%가 응답하였고, 식사시 식품 배합의 고려 문항에 대하여 매일 그렇다에 6.3%가 응답해 대부분의 학생들이 식사시 다섯 가지 기초식품군에 따른 식품 배합을 전혀 고려하지 않고 식사를 하는 것으로 나타났다. 음식 가리지 않기의 문항에 대하

〈표 3〉 성 및 환경적 변인에 따른 편식

구	분	N	M(S. D.)		t, F-value	
			싫어하는식품	먹지않는식품	싫어하는식품	먹지않는식품
성	남	287	6.2(4.6)	4.2(4.2)	-1.94*	-1.87
	여	305	6.9(4.3)	4.9(4.1)		
어머니 직업	유	253	6.3(4.2)	4.6(4.2)	-1.22	0.26
	무	339	6.8(4.6)	4.5(4.1)		
학교 소재지	시	207	6.5(4.3)	4.7(4.3)	2.63	6.95***
	읍	195	6.1(4.7)	3.7(3.6)		
	면	190	7.1(4.2)	5.2(4.4)		
	계	592	6.6(4.4)	4.6(4.1)		
한달 용돈	1만원미만	183	6.0(4.0)	4.4(4.0)	1.93	0.23
	1-2만원	248	6.7(4.6)	4.5(4.2)		
	2-3만원	121	7.1(4.7)	4.8(4.3)		
	3만원이상	40	7.2(4.1)	4.8(3.9)		
	계	592	6.6(4.4)	4.6(4.1)		

* p < .05

*** p < .001

여 매일 그렇다에 27.5%가 응답해 많은 수의 학생들이 식품을 골고루 섭취하지 않고 특정 음식을 가려먹고 있음을 알 수 있다.

짜지 않게 식사하기의 문항에 대하여 매일 그렇다에 21.1%가 응답해 많은 수의 학생들이 짠맛에 익숙해져 있음을 알 수 있고, 음식선택시 맛보다 영양가 고려의 문항에 대하여 매일 그렇다에 9.3%가 응답해 대부분의 학생들은 영양가보다 맛을 위주로 음식을 선택하고 있음을 알 수 있다.

즐거운 식사 문항에 대하여 매일 그렇다에 31.3%가 응답해 대부분의 학생이 즐겁게 식사하고 있지만 그렇지 못하는 학생들도 다수 있음을 알 수 있다. 가공식품 및 인스턴트 식품섭취 문항에 대하여 전혀 섭취하지 않는 학생은 15.0%가 응답해 가공식품 및 인스턴트식품을 많이 섭취하고 있는 것으로 나타났다(표 4).

좋아하는 음식의 과식 문항에 대하여 매일 그렇다에 24.7%가 응답해 많은 학생들이 맛있는 식품(음식)이 있거나 배가 고플 때 과식을 하는 것으로 나타났다. 자극적인 음식 선호 문항에 대하여 39.0%가 전혀 자극적인 음식을 선호하지 않는 것으로 나타났으나 나머지 학생들은 맵고, 짜고, 단맛 등 강한 자극적인 음식을 다소 선호하고 있음을 알 수

있다.

간식으로 다음 식사 지장과 간식으로 식사 대신의 문항에 대하여 전혀 그렇지 않다고 응답한 학생이 각각 36.8%와 29.7%로 나타났을 뿐 다른 학생들은 간식으로 인해 일주일에 1번 이상 다음 식사에 지장을 주거나 간식으로 식사를 대신하고 있음을 알 수 있다.

본 연구에서 조사한 식사태도 15개의 문항 중 가장 잘 실천하고 있는 문항은 점심도시락 지참과 저녁식사 여부였다. 이들 2문항을 제외한 13개의 문항은 잘 지켜지고 있지 않았으므로 13개의 식사태도 문항에 대해서 잘 실천될 수 있도록 체계적인 영양교육이 필요하다고 본다.

2) 성 및 환경적 변인에 따른 식사태도

한달 용돈에 따른 식사태도 점수는 용돈이 많은 학생이 식사태도 점수가 낮고 용돈이 적은 학생이 식사태도 점수가 높은 것으로 나타났다(표 5).

5. 간식섭취, 편식, 식사태도 간의 관계

1) 간식섭취와 편식

간식섭취 횟수에 따라 싫어하거나 먹지 않는 식품의 가짓수에 차이가 나는가를 알아본 결과, 간식섭취 횟수가 많은 집단이 적은 집단에 비하여 싫어

〈표 4〉 식사태도 실태

(N=592)

항 목	전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	대체로 그렇다	매일 그렇다
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)
아침은 꼭 먹고 등교합니까?	64(10.8)	99(16.7)	156(26.4)	273(46.1)
점심도시락은 가지고 갑니까?	15(2.5)	24(4.1)	83(14.0)	470(79.4)
저녁은 매일 먹습니까?	10(1.7)	42(7.1)	154(26.0)	386(65.2)
식사시간을 충분히 가지고 식사합니까?	76(12.8)	74(12.5)	177(29.9)	265(44.8)
식사시간은 규칙적입니까?	126(21.3)	141(23.8)	224(37.8)	101(17.1)
식사시 식품 배합을 고려합니까?	214(36.1)	185(31.3)	156(26.4)	37(6.3)
음식은 가리지 않고 먹습니까?	96(16.2)	135(22.8)	198(33.4)	163(27.5)
식사는 너무 짜지 않게 먹습니까?	113(19.1)	139(23.5)	215(36.3)	125(21.1)
맛보다는 영양가를 고려해 먹습니까?	205(34.6)	210(35.5)	124(20.9)	53(9.3)
식사는 즐겁게 하는 편입니까?	30(5.1)	117(19.8)	260(43.9)	185(31.3)
가공 인스턴트식품 섭취를 제한합니까?	74(12.5)	149(25.2)	280(47.3)	89(15.0)
음식은 항상 적당량만 먹습니까?	146(24.7)	211(35.6)	170(28.7)	65(11.0)
자극적인 음식을 제한합니까?	94(15.9)	108(18.2)	159(26.9)	231(39.0)
간식을 먹어도 식사에 지장이 없습니까?	47(7.9)	64(10.8)	263(44.4)	218(36.8)
간식으로 식사를 대신하지 않습니까?	36(6.1)	62(10.5)	318(53.7)	176(29.7)

〈표 5〉 심 및 환경적 변인에 따른 식사태도

구	분	N	M(S.D.)	t, F-value	Scheffé
성별	남	287	42.11(5.06)	-0.76	
	여	305	42.43(5.39)		
어머니 직업	유	253	41.88(5.16)	-1.59	
	무	339	42.57(5.27)		
학교 소재지	시	207	42.37(5.22)	4.77**	AB
	읍	195	43.01(4.99)		B
	면	190	41.38(5.38)		A
	계	592	42.27(5.23)		
한달 용돈	1만원미만	183	43.28(5.12)	7.82***	C
	1만원-2만원미만	248	42.54(5.09)		BC
	2만원-3만원미만	121	40.97(5.45)		AB
	3만원이상	40	39.98(4.64)		A
	계	592	42.27(5.23)		

** p < .01 *** p < .001

〈표 6〉 간식섭취 횟수, 간식이유에 따른 편식

구	분	N	M(S.D.)		F-value		Scheffé	
			싫어하는 식품	먹지않는 식품	싫어하는 식품	먹지않는 식품	싫어하는 식품	먹지않는 식품
간식 섭취 횟수	거의 안먹음	98	5.9(4.6)	4.0(4.1)	4.44**	6.10***	A	A
	1회 - 2회	302	6.2(3.8)	4.1(3.3)			AB	A
	3회-4회	63	7.4(5.0)	5.5(4.7)			AB	AB
	생각나는대로	129	7.7(5.5)	5.8(5.7)			B	B
	계	592	6.6(4.4)	4.6(4.1)				
간식 이유	배가 고파서	224	6.3(4.3)	4.6(4.0)	3.08*	3.55*	AB	AB
	습관적으로	125	7.6(4.7)	5.5(4.9)			B	B
	심심해서	167	6.5(4.6)	4.2(3.4)			AB	AB
	영양보충을위해	76	5.8(3.9)	4.0(3.8)			A	A
	계	592	6.6(4.4)	4.6(4.1)				

*p < .05 **p < .01 ***p < .001

하는 식품이 많았고, 먹지 않는 식품수도 많았다(표 6).

간식의 이유면에 있어서, 간식을 습관적으로 먹는 학생들인 경우 영양보충을 위하여 먹는 학생들보다 싫어하거나 먹지 않는 식품의 가짓수가 많은 반면, 영양보충을 위하여 간식을 먹는 학생들은 습관적으로 간식을 먹는 학생보다 싫어하거나 먹지 않는 식품의 수가 적은 것으로 나타났다(표 6).

간식의 종류면에서, 학교에서나 학교시에 라면을

많이 먹는 학생들은 싫어하거나 먹지 않는 식품수가 많은 것으로 나타났는데, 라면을 많이 먹을 경우 자극적인 입맛에 익숙해져 특정음식외의 식품은 가려먹게 되기 때문인 것으로 보인다(표 7).

2) 간식섭취와 식사태도

간식섭취 횟수가 많은 경우 식사태도 점수가 낮았으며, 간식을 습관적으로 먹는 집단인 경우 영양보충을 위해 먹는 집단보다 식사태도 점수가 낮은 것으로 나타났다.

학교에서의 간식을 빵류로 많이 먹는 집단은 다른 간식을 많이 먹는 집단보다 식사태도 점수가 높은 것으로 나타났다. 학교시 먹는 간식이 우유 및 요구르트인 경우, 빙과류를 많이 섭취하는 학생보다 식

사태도 점수가 높은 것으로 나타났다. 가정에서 가장 많이 먹는 간식이 우유·요구르트이거나 과일류인 학생은 다른 종류의 간식을 많이 먹는 학생들보다 식사태도 점수가 높은 것으로 나타났다(표 8).

〈표 7〉 간식종류에 따른 편식

구 분		싫어하는 식품			
		N	M(S.D.)	F-value	Scheffé
학교에서의 간식	과자류	309	6.86(4.47)	2.96*	AB
	라면류	36	8.31(6.35)		B
	빵류	42	5.26(3.19)		A
	우유 및 요구르트	102	5.75(3.83)		AB
	아이스크림	49	6.12(3.90)		AB
	음료수	49	6.67(4.71)		AB
	계	587	6.57(4.44)		
구 분		전혀 먹지 않는 식품			
		N	M(S.D.)	F-value	Scheffé
학교시 먹는 간식	과자류	195	4.38(3.86)	2.63*	A
	라면류	54	5.94(5.08)		B
	빵류	39	4.28(3.42)		A
	우유 및 요구르트	37	4.05(4.15)		A
	아이스크림	165	4.92(4.28)		A
	음료수	84	3.62(3.56)		A
	계	574	4.54(4.09)		

*p < .05

〈표 8〉 간식섭취에 따른 식사태도

구 분		N	M(S.D.)	F-value	Scheffé
간식 섭취 횟수	거의 안 먹음	98	43.61(4.86)	10.56***	C
	1회 - 2회	302	42.87(4.98)		BC
	3회 - 4회	63	41.21(5.52)		AB
	생각나는대로	129	40.36(5.37)		A
	계	592	42.27(5.23)		
간식 이유	배가고파서	224	42.49(5.03)	3.13*	AB
	습관적으로	125	41.78(5.16)		A
	심심해서	167	41.69(5.48)		A
	영양보충을위해	76	42.88(5.13)		B
	계	592	42.27(5.13)		
학교에서의 간식	과자류	309	41.82(5.50)	2.72*	A
	라면류	36	40.89(4.27)		A
	빵류	42	44.14(4.24)		B
	우유 및 요구르트	102	43.19(5.14)		A

	빙과류	49	42.53(4.74)		A
	음료류	49	42.39(5.24)		A
	계	587	42.27(5.25)		
학교시 먹는 간식	과자류	195	42.65(5.30)		AB
	라면류	54	42.17(5.06)		AB
	빵류	39	41.54(4.90)		AB
	우유 및 요구르트	37	44.62(4.34)	2.66*	B
	빙과류	165	41.50(5.45)		A
	음료류	84	41.89(5.13)		AB
	계	574	42.21(5.25)		
가정에서의 간식	과자류	99	41.96(5.51)		A
	라면류	149	41.52(5.17)		A
	빵류	52	41.92(6.05)		A
	우유 및 요구르트	50	42.82(5.62)	2.12*	B
	빙과류	20	41.15(6.20)		A
	과일류	187	43.26(4.68)		B
	음료류	35	41.46(4.47)		A
계	592	42.27(5.23)			

*p< .05 ***p< .001

〈표 9〉 편식식품에 따른 식사태도

구	분	N	M(S. D.)	F-value	Scheffé
싫어하는 식품	3개 이하	150	44.11(5.01)	15.83***	B
	4개-8개	288	42.07(5.04)		A
	9개 이상	154	40.86(5.03)		A
	계	592	42.27(5.23)		
전혀 먹지않는 식품	1개 이하	140	43.19(5.49)	15.53***	B
	2개-6개	313	42.79(4.60)		B
	7개 이상	139	40.18(5.75)		A
	계	592	42.27(5.23)		

*** p< .001

3) 편식과 식사태도

표 9에 제시된 바와 같이 싫어하는 식품이 많은 집단과 먹지 않는 식품수가 많은 집단에서 식사태도 점수가 낮은 것을 볼 수 있었다.

IV. 결론 및 제언

본 연구에서 얻어진 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있었다.

첫째, 연구 대상자인 중학생들은 간식의 필요성

을 많이 느끼고 있었고, 간식섭취 횟수도 많은 것을 알 수 있었다. 간식선택시 가장 영향을 많이 받는 것은 TV였고, 간식의 이유면에서, 간식을 영양보충보다 습관적으로나 심심해서 섭취하는 학생들이 많았으며, 남학생보다 여학생이 또한 용돈이 많은 학생이 간식을 자주 섭취하였다.

둘째, 싫어하거나 먹지 않는 식품을 조사한 결과, 싫어하는 식품은 6.6개, 먹지 않는 식품은 4.6가지를 나타냈으며, 남학생보다 여학생이 싫어하는 식품수가 더 많았다.

셋째, 식사태도 문항 중 도시락 지참과 저녁식사 여부에 대해서는 가장 잘 실천되고 있었고, 환경에 따른 차이면에 있어서는 용돈이 많은 학생의 식사태도 점수가 낮았다.

넷째, 간식을 자주 섭취하는 학생과 습관적으로 섭취하는 학생 및 라면류를 많이 먹는 학생들은 편식을 많이 하는 것으로 나타났다.

다섯째, 간식 횟수면에서 생각날 때마다 자주 섭취하는 학생과 간식이유면에서 습관적으로나 심심해서 섭취하는 학생은 식사태도 점수가 낮았다.

본 연구 결과를 근거로 하여 다음과 같이 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 간식을 선택할 때 TV에 의한 영향력이 크게 나타났으므로 TV광고와 프로그램 제작자들은 TV를 매체로 한 영양교육을 개발하여 TV를 통한 영양교육이 잘 이루어지도록 해주었으면 한다.

둘째, 학교에서 교사는 학생들이 간식섭취, 편식, 식사태도에 관해 올바른 지식을 가지고 이를 실천할 수 있도록 좀더 실제적이고 구체적인 영양교육을 시켜주었으면 한다.

셋째, 영양학자들은 학생들이 간식으로 섭취하는 가공식품이나 인스턴트식품의 양을 줄이고 자연식품으로부터 간식을 섭취할 수 있도록 간식의 조건을 충분히 갖춘 다양한 간식을 개발하고 소개하여야 할 것이다.

넷째, 학생 스스로 간식, 편식, 식사태도 등의 식생활태도에 관하여 항상 관심을 가지고 올바르게 실천할 수 있도록 가정에서 식생활담당자는 식생활지도에 더욱 힘써야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강정옥(1976), 여자 중학생의 식생활 현황과 그 체위에 관한 조사 연구, 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고영자(1990), 중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 연구, 한국교원대 석사 학위 논문.
- 곽경숙(1990), 대입 수험생의 식생활 실태에 관한 조사 연구, 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수형(1989), 강릉시 여자중고등학생의 식습관에 관한 연구, 강릉대 교육 대학원 석사학위논문.
- 김은숙(1989), 인천지역 인문계 고교생의 식사형태에 관한 연구, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 길영숙(1986), 서울시내 일부 중학생의 영양섭취와 건강상태 조사 연구, 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류혜정(1984), 일부 전남지역 여중생들의 영양실태 조사 연구, 한국영양식량학회지(13권 1호).
- 박성효(1990), 서울시내 남녀고등학생들의 식사태도와 건강 상태에 관한 연구, 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박홍수(1988), 어린이 TV광고의 역기능과 시청시간대에 관한 연구, 광고연구 겨울호.
- 오은숙(1989), 서울시내 여자고등학생들의 식생활 행동에 관한 조사 연구, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유경숙(1994), 여고생의 체중 조절 관심도와 식생활 실태에 관한 연구, 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤희중(1991), TV광고가 어린이 및 청소년에게 미치는 영향에 관한 연구, 광고연구 봄호.
- 이기열(1993), 특수 영양학, 신광출판사.
- 이성운(1985), 서울시내 남녀 중학생의 섭식태도에 관한 연구, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이향자(1989), 아동의 식습관 및 식품기호와 성격 특성과의 관계 연구, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이현정(1991), 인천지역 여자고등학생들의 체형과 식습관 및 식품기호와의 관계 연구, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이화자(1990), 청소년의 일상식 구조에 관한 조사 연구, 관동대학교 교육 대학원 석사학위논문.
- 장영미(1987), 서울시내 중학생의 간식 섭취실태 및 기호도 조사, 이화 여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조복희(1992), 가정학 연구 방법론, 교문사.
- 조진숙(1993), 대입수험생의 식사 행동, 영양지식, 건강 상태에 영향을 미치는 요인 및 이들의 상호 관계 연구, 충북대학교 대학원 석사학

- 위 논문.
21. 채서일 공저(1991), spss/pc⁺를 이용한 통계분석, 법문사.
 22. 한숙자(1990), 여자중학생의 식습관 및 식품기호와 성격 특성과의 관계 연구, 인하대학교 교육대학원 석사학위 논문.
 23. 현순옥(1984), 서울시내 고등학교 학생의 간식섭취 및 기호도에 관한 조사 연구, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
 25. 홍순정(1984), 남녀 중고등학생들의 식습관 및 기호도 조사, 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
 26. 황호자(1984), 여고생들의 영양 교육을 위한 영양 섭취 실태와 이에 영향을 미치는 요인 연구, 원광대학교 대학원 석사학위논문.
 27. Brown, P. T. & Bergan, J. G.(1979), Current trends in food habit and dietary intake of home Economics students in three Junior high school in Rode Island, Home Economic, Res, J. 7(5).
 28. Lai, M. K. S. K. Shimabukuro, N. S. Wenkam, and S. P. Raman(1982), A Nutrient Analysis of student's Diet in the state of Hawaii. JNE, 14.