

자취하는 남녀 고등학생의 영양 지식과 식생활 관리 및 식사 실태

안 성 자* · 김 영 남**

효령고등학교* · 한국교원대학교 가정교육과**

A Study on Nutrition Knowledge, Meal Management and Dietary Intake of Self-boarding Highschool Students

An, Söng-Ja* · Kim, Young-Nam**

*Hyo-Ryoung Hichschool**

*Dept. of Home Economics Education, Korea National Univ. of Education***

Abstract

The purpose of this study was to investigate the knowledge on nutrition, meal management and dietary intake of self-boarding highschool students. Total of 354 self-boarding students living in Ku-mi and Kim-chön, 182 males and 172 females, who cooks foods for oneself participated in this study.

The data were collected through questionnaires and the results were summarized as follows:

1. Most subjects had adapted the lifestyle of self-boarding from the 1st grade of highschool, and half of them lived alone. About two-thirds of subjects visited their home once a week or more, and most of their boarding rooms were located at near the highschool they attended.

2. Their nutrition knowledge score was rather high with average 13.95 point out of possible 20. Female students got more points than male students.

3. In meal management, foods purchasing and sanitary control were managed quite well but meal planning and cooking were not managed well enough. In general, meal management score of female students were higher than those of male students.

4. About the dietary intake, female students took more various foods than male students as judged by foods intake frequency score. Two-thirds of subjects often skipped meals and only half of them always took boxed lunch. Also they depended too much upon processed and instant foods.

5. Meal management score showed significantly positive correlations with nutrition knowledge

score and with foods intake frequency score. But the correlation between nutrition knowledge score and foods intake frequency score was not significant.

I. 서 론

오늘날 상당수의 청소년들이 학업을 이유로 일찌기 가정을 떠나 자취 생활을 하고 있다. 이에 각급 학교에서는 이들의 방과 후 생활에까지 관심을 가지고 특별 지도를 하고 있으나, 방과후의 동태 파악 및 시간 관리의 지도에 국한되고 있다. 그러나 자취생들이 경험하는 가장 큰 어려움으로 식생활을 스스로 해결해야 하는 문제가 있다. 여학생의 경우는 그나마 가사 조력자로서의 경험이 있을 뿐 아니라 학교에서 가정·가사 시간을 통하여 교육을 받아 왔으므로 어려움은 다소 적으리라 예상되나, 남학생의 경우는 그 문제가 더욱 심각하리라 여겨진다.

한편, 청소년기는 신체가 급격히 성장하는 시기이므로 영양소 필요량이 다른 어느 시기보다 많으며, 따라서 영양 섭취가 성장 발육에 미치는 영향이 대단히 크다. 그러므로 매일의 식사를 통해서 충분하고도 균형잡힌 영양 섭취를 해야 한다. 그러나 청소년기에는 이른 등교나 늦은 하교에 따른 결식 및 불규칙한 식사시간과 간식의 과다 섭취 등 많은 문제를 갖고 있다(고영자, 1990). 뿐만 아니라 외모 특히 체형에 대한 관심이 고조되는 시기로서 체중을 줄이기 위하여 식이 섭취량을 감소시키고, 그 결과 식사의 질이 저하되기도 하며(황호자, 1984; 임국이, 김선효, 1985; 김용주, 손경희, 1988), 바람직하지 못한 식습관 등으로 영양상 불균형을 이루기도 한다(홍순정, 1984; 문수재, 윤진, 이영미, 1989).

지금까지 청소년을 대상으로 한 많은 연구들이 있었는데, 그 대상은 대부분 일반 가정 환경의 학생들이었으며, 도시락 실태, 간식, 편식, 식습관 및 영양 지식 등에 관한 내용들을 주로 다루고 있었다(최영선, 박명희 1992).

이에 현재 자신의 생활 시간 계획이나 식생활 문제의 대부분을 본인들 스스로 해결하고 있는 자취하는 남녀 고등학생들을 대상으로 이들의 영양 지

식 수준과 식생활 관리 및 식사 실태 등을 파악하고 비교함은 앞으로 고등학생들의 식생활을 보다 바람직하게 지도 개선하는데 그 활용도가 크다고 여겨진다.

따라서 본 연구에서는 경상북도 내에 소재하고 있는 중·소도시의 고등학교 재학생 중 자취하는 학생들을 중심으로 이들의 영양 지식과 식생활 관리 및 식사 실태 등을 성별 및 환경 특성에 따른 차이를 살펴보고, 이들의 식생활 실태의 문제점을 파악하여 식생활 교육의 기초 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

본 연구는 경상북도 구미시와 김천시에 있는 고등학교 가운데 남녀 학교 각각 2개교씩 총 4개교를 편의표집하여, 이 고등학교에 재학중인 학생 총수 중 10%에 해당되는 자취하는 남녀 학생 410명을 대상으로 질문지를 이용하여 자료를 수집 조사하였다.

질문지는 내용의 적합성과 타당도를 알아보기 위해 예비 조사를 거쳐 수정 보완한 후 1994년 11월 22일부터 28일까지 7일간 본 조사를 실시하였으며, 남녀 각 205부씩 총 410부를 배부하여 본인들이 직접 기록하게 한 후 회수하였다. 이 중에서 393부가 회수(95.9%) 되었으며, 내용의 기재가 부실하여 분석에 부적합한 39부를 제외한 354부(남: 182부, 여: 172부)가 최종 분석 자료로 사용되었다.

질문지 문항은 응답자의 환경 특성을 알아보기 위한 문항(10문항)과 영양 지식(20문항), 식생활 관리(15문항) 및 식사 실태(20문항)를 알아보기 위한 문항으로 구성하였는데, 본 연구에 맞는 표준화된 조사 도구가 없었으므로 여러 선행 연구들의 설문 내용을 참고로 하여 본 연구에 적합한 문항을 선정 후 본 조사에 적절하도록 수정하여 작성하였다.

자료는 SPSS PC⁺ Program을 이용하여 빈도, 백분율, 평균과 표준편차 및 Pearson의 적률상관관계

를 구하고, 남녀간 차이의 유의성은 χ^2 -test, T-test 또는 F-test로 검증하였으며, 영양 지식, 식생활 관리 실태 및 식품 섭취 빈도는 3점 리커트형 척도를 적용하여 점수화 하였다.

III. 결과 및 해석

1. 조사 대상자의 환경 특성

본 조사 대상자의 자취 환경 특성은 <표 1>과 같다. 자취 경력은 2년 이상이(30.2%) 가장 많았으며, 그 다음이 1.5~2년(29.7%), 6개월~1년 미만(27.1%)의 순으로 나타났는데, 자취 경력에 있어 남학생과 여학생의 차이는 없었으나 학년별 비교에

서 1학년의 83.9%가 1년 미만의 자취 경력을, 2학년에서는 74.9%가 1년~2년 미만, 3학년에서는 72.7%가 2년 이상의 자취 경력을 나타내고 있어($P < .001$), 본 조사 대상자들은 고등학교 생활 시작과 더불어 자취를 하고 있다고 볼 수 있다.

동거인 수는 혼자서 자취를 하는 사람이 약 1/2 정도(47.7%)로 가장 많았으며, 둘이서 자취하는 사람은 39.3%, 3명 이상 같이 자취하는 사람은 13.0%였다. 성별에 따른 차이는 없었으나, 학년별 비교에서 혼자 자취하는 사람은 2, 3학년에서 특히 많아 50%를 넘었으며, 3명 이상이 함께 자취하는 사람은 1학년에서 많아($P < .05$) 자취 경험이 적은 학생들일수록 다른 사람과 함께 자취를 하고 있는 경

<표 1> 조사 대상자의 환경 특성

변 수	구분	성별			계(N=354)	N(%)	χ^2 값
		남(N=182)	여(N=172)				
자취 경력	6개월 미만	10(5.5)	9(5.2)	19(5.4)	8.91		
	6개월~1년	57(31.3)	39(22.7)	96(27.1)			
	1년~1.5년	18(9.9)	9(5.2)	27(7.6)			
	1.5년~2년	44(24.2)	61(35.5)	105(29.7)			
	2년 이상	53(29.1)	54(31.4)	107(30.2)			
동거인 수	혼자	86(47.3)	83(48.3)	169(47.7)	1.17		
	2명	69(37.9)	70(40.7)	139(39.3)			
	3명 이상	27(14.8)	19(11.0)	46(13.0)			
동거인과의 관계	친구	10(10.4)	10(11.2)	20(10.8)	6.33		
	형제·자매	60(62.5)	68(76.4)	128(69.2)			
	친척	19(19.8)	8(9.0)	27(14.6)			
	기타	7(7.3)	3(3.4)	10(5.4)			
집에 다녀오는 빈도	주 1회 이상	125(69.7)	101(58.7)	226(63.8)	4.15		
	월 2회 정도	39(21.4)	52(30.2)	91(25.7)			
	월 1회 이하	18(9.9)	19(11.0)	37(10.5)			
가족들의 방문 빈도	주 2회 이상	16(8.8)	9(5.2)	25(7.1)	3.81		
	주 1회 정도	25(13.7)	25(14.5)	50(14.1)			
	월 2회 정도	32(17.6)	34(19.8)	66(18.6)			
	월 1회 정도	37(20.3)	45(26.2)	82(23.2)			
	거의 오지 않는다	72(39.6)	59(34.3)	131(37.0)			
학교까지의 거리	걸어서 10분 이내	113(62.1)	124(72.1)	237(66.9)	9.36**		
	걸어서 30분 이내	53(29.1)	27(15.7)	80(22.6)			
	걸어서 30분 이상	16(8.8)	21(12.2)	37(10.5)			

** $P < .01$

동거인과의 관계: N=185

향이였다. 함께 자취하는 사람이 있는 경우, 그 관계는 형제·자매인 경우가 2/3정도로(69.2%) 가장 많았으며, 친척(14.6%), 친구(10.8%), 기타(5.4%)의 순이였다.

조사 대상자들이 집에 다녀오는 빈도는 주 1회 이상이 63.8%로 가장 많았으며, 학년이 올라 갈수록 집에 다녀오는 빈도가 낮았다($P < .001$). 가족들의 방문 빈도는 거의 오지 않는다가 37%로 가장 많았으며, 남녀별 차이는 없었다.

자취하는 집에서 학교까지 가는데 걸리는 시간은 걸어서 10분 이내가 66.9%, 걸어서 30분 이내 22.6%, 걸어서 30분 이상은 10.5%로 나타나, 조사 대상자의 2/3정도가 학교 근처에서 자취 생활을 하고 있음을 알 수 있었다. 이를 남녀별로 비교한 결과 남학생보다는 여학생이 학교 근처에서 더 많이 자취를 하고 있는 것으로 나타났다($P < .01$).

또한 본 연구 대상자들의 가족 환경 특성으로 부

모님의 학력과 직업을 조사한 결과, 부모님의 학력은 중졸 이하의 수준이었으며, 직업은 주로 농업, 과수업 및 축산업이었다.

2. 영양 지식

다섯 가지 기초 식품군의 구분 및 영양소의 기능, 질병과 영양에 관한 문항을 20개 설정하여 “예”, “아니오”, “잘 모름” 중 하나를 택하도록 하여 평균 점수 및 인지도, 정확도를 산출하였다.

그 결과 평가 문항별 영양 지식의 정답율을 보면, <표 2>에서와 같이 “철이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다”와 “우유는 칼슘의 좋은 급원이다.” “청소년기는 일생 중 영양 필요량이 가장 높다.” “섬유소는 영양적 가치가 없으므로 먹지 않아도 된다” 등의 문항에서는 높은 정답율을 보였으나, “콜레스테롤은 우리 몸의 중요한 성분이다”와 “모든 영양소를 고루 다 포함하고 있는 식품은 없다.” “우리

<표 2> 영양 지식 평가 문항별 정답율

평가 문항	남	여	계	t값
멸치는 다섯 가지 기초 식품군 중에서 당질군에 속한다.	.52	.97	.74	11.56***
에너지 섭취량이 부족되면 체중이 감소한다.	.71	.83	.77	2.65**
콜레스테롤은 우리 몸의 중요한 성분이다.	.23	.23	.23	-.09
보다 나은 단백질 섭취를 위해서는 콩밥보다 보리밥이 좋다.	.68	.87	.77	4.43***
쇠고기는 고등어, 동태 등 값이 싼 생선류에 비해 영양가가 높다.	.47	.71	.59	4.65***
비타민은 음식으로 섭취하여야 한다.	.54	.66	.60	2.29*
무기질은 신체의 기능을 조절하는 영양소이다.	.53	.87	.70	7.53***
우유는 칼슘의 좋은 급원이다.	.84	.99	.92	5.52***
철이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다.	.86	.99	.92	4.81***
섬유소는 영양적 가치가 없으므로 먹지 않아도 된다.	.82	.94	.88	3.65***
번비에는 채소와 과일을 많이 섭취하면 좋다.	.71	.97	.83	7.01***
우리 몸의 구성 성분 중 가장 많은 것은 단백질이다.	.40	.48	.44	1.54
열량 영양소는 탄수화물과 지방 2가지이다.	.50	.84	.66	7.51***
채소에는 비타민 C가 풍부하다.	.68	.80	.73	2.60**
심장병 환자는 동물성 지방을 많이 섭취하는 것이 좋다.	.74	.91	.82	4.19***
콜라, 사이다는 열량이 없다.	.51	.75	.63	4.78***
고혈압 환자는 소금을 제한하는 것이 좋다.	.56	.92	.73	8.57***
모든 영양소를 고루 다 포함하고 있는 식품은 없다.	.42	.34	.38	-1.56
청소년기는 일생 중 영양 필요량이 가장 높다.	.91	.87	.89	-1.37***
사람은 남녀 노소를 막론하고 모두 같은 종류의 영양소를 필요로 한다. 다만 나이나性に 따라 요구되는 양이 다를 뿐이다.	.68	.76	.72	1.80

* $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

〈표 3〉 영양 지식 점수

구 분	남(N=182)		여(N=172)		계(N=354)		t값
	평균	편차	평균	편차	평균	편차	
평균 점	12.30	3.21	15.70	1.87	13.95	3.14	12.25***
인 지 도	16.10	3.40	19.18	1.08	17.60	2.98	11.62***
정 확 도	15.25	2.38	16.38	1.78	15.80	2.18	5.04***

***P<.001

20개 문항 20점 만점으로 평가

몸의 구성 성분 중 가장 많은 것은 단백질이다.”의 문항에 대해서는 정답율이 낮게 나타났다. 남녀별 비교에서 “콜레스테롤은 우리 몸의 중요한 성분이다.”, “모든 영양소를 고루 다 포함하고 있는 식품은 없다”, “청소년기는 일생 중 영양 필요량이 가장 높다” 등의 문항을 제외한 전 문항에서 남학생보다 여학생의 정답율이 더 높은 것으로 나타났는데, “콜레스테롤은 우리 몸의 중요한 성분이다”와 “모든 영양소를 고루 다 포함하고 있는 식품은 없다”의 문항은 전체 정답율이 낮은 것과 더불어 남학생에 비해 여학생의 정답율이 낮게 나타나 향후 영양 교육시 유의해서 지도해야 할 것으로 사료된다.

영양 지식의 점수는 문항 당 1점씩 20점 만점으로 채점한 결과 평균이 13.95(70%)점 이었는데, 〈표 3〉에서와 같이 남학생은 12.30, 여학생은 15.70으로 남학생보다 여학생의 점수가 높았다(P<.001). 또한 영양 지식 점수는 3점~20점까지 분포하였는데, 여학생의 93.6%가 13점 이상이었는 데 반하여, 남학생은 47.2%나 13점 미만의 점수를 보여 영양 지식 수준에 있어 남녀간의 차이가 심한 것을 알 수 있었다(P<.001). 응답 내용 중 “예”, “아니오”에 답한 것은 인지된 지식으로, 인지된 지식 중에서 정답의 비율을 정확도로 판정하여 계산한 결과, 인지도 17.60(88%), 정확도 15.80(79%)으로 비교적 높은 편이었다. 인지도 및 정확도에서는 남학생보다 여학생의 점수가 높았다(P<.001).

3. 식생활 관리 실태

식생활 계획, 조리 방법의 합리화, 식품 구입 및 위생 관리 등의 식생활 관리에 대한 전반적인 실태를 알아보기 위한 10문항을 마련하여 “예(3점)”, “때때로(2점)”, “아니오(1점)”로 응답케 한 결과,

식품 구입 시 제조 일자나 유통 기한 확인, 행주나 도마의 청결 유의, 식사 후 즉시 뒷정리의 순으로 식생활 관리를 잘하고 있는 것으로 나타났다(표 4). 반면에 식단 계획, 가계부 및 금전 출납부의 작성, 식품 구입시 목록 작성 등 식생활 계획 면에서의 관리는 잘되지 않고 있는 것으로 나타났다. 또한 조리시 영양 손실 고려, 다양한 조리 방법 활용 등 조리 방법의 합리화에 관한 문항들에서도 비교적 점수가 낮았다. 따라서 자취하는 고등학생들은 식생활 관리 면에서의 계획적인 생활과 합리적인 조리 방법의 실천 등이 극히 저조하다고 할 수 있으므로 향후 식생활 관리에 대한 지도 시 유의해야 할 것으로 사료된다. 그러나 식품 구입시 제조 일자나 유통 기한의 확인에서는 초·중학생을 대상으로 한 한백란(1986)의 연구 결과보다 비교적 높은 점수를 보이고 있었다.

이상의 결과를 남녀 학생별로 비교해 보면 음식 버리는 빈도를 제외한 전 문항에서 남학생보다 여학생의 식생활 관리 실태 점수가 더 높은 것으로 나타나 여학생이 남학생보다 식생활 관리를 더 잘하고 있었다(P<.001).

표로 제시하지는 않았으나 밥 짓는 횟수는 주로 1일 1회였는데, 남녀별 비교에서 여학생의 경우 4/5가량이(79.7%) 1일 1회였으나 남학생의 경우는 57.1%로 조사되었다.

반찬을 마련하는 방법은 집에서 만들어 온 밀반찬에 1~2가지 정도 만들어 먹다가 64.4%로 가장 많았으며, 남녀별로 유의미한 차이는 없었으나 직접 만들어 먹는데 응답한 학생 수가 여학생보다 오히려 남학생의 비율이 약간 많았다.

조리시 주로 이용하는 연료는 96.6%가 가스를 사용하고 있었으며, 자취하는 집 부엌의 상하수도 시설은 모두 갖추어진 경우가 81.1%, 제대로 갖추

〈표 4〉 식생활 관리 실태 점수

변 수	남	여	계	t값
식품 구입 시 제조 일자나 유통 기한 확인	2.46	2.89	2.67	7.27***
행주, 도마의 청결 유의	2.29	2.72	2.50	6.41***
식사 후 즉시 뒷정리	2.27	2.50	2.38	3.03**
음식 버리는 빈도	2.28	2.20	2.24	1.29
능률적인 조리 방법 및 순서 고려	2.08	2.32	2.19	2.81**
다양한 조리 방법 활용	1.63	1.89	1.75	3.32***
조리시 영양 손실 고려	1.47	1.74	1.60	3.66***
식품 구입시 목록 작성	1.20	1.83	1.51	8.30***
가계부 및 금전 출납부 작성	1.26	1.55	1.40	4.31***
식단 계획	1.13	1.17	1.15	.83
계	1.81	2.08	1.94	8.22***

P<.01 *P<.001

예 : 3점, 때때로 : 2점, 아니요 : 1점으로 평가

어지지 않은 경우가 18.9%로 나타나 부엌의 조리 용 열원 및 급배수 시설은 비교적 양호하였다.

자취하는 고등학생들 자신이 느끼는 식생활 관리의 가장 큰 문제는 〈표 5〉에서 보는 바와 같이 시간적 제한(69.8%)이었으며, 그 다음이 조리 기술의 부족(56.2%)으로 나타났다. 이는 이들이 학업에 대한 과중한 부담과 함께 식생활 문제를 스스로 해결해 나가야 하기 때문이라 사료되며, 조리 능력의 습득을 위한 교육의 필요성을 뒷받침하고 있다고 보겠다.

〈표 5〉 식생활 관리상의 문제점

구분	N(%)		
	남(N=182)	여(N=172)	계(N=354)
시간적 제한	120(65.9)	127(73.8)	247(69.8)
조리 기술 (능력)의 부족	93(51.1)	106(61.6)	199(56.2)
부엌 시설 설비의 불편	87(47.8)	59(34.3)	146(41.2)
경제적 제한	70(38.5)	51(29.7)	121(34.2)
조리용구의 부족	32(17.6)	32(18.6)	64(18.1)
무응답	3(1.6)	2(1.2)	5(1.4)

4. 식사 실태

우리의 식생활에서 가장 중요하게 생각되어야 할 점은 영양상 균형잡힌 식사를 하는 것이다. 한국인 영양 권장량(1989)을 기준으로 1주일 동안의 기초 식품군별 식품 섭취 빈도를 조사한 결과는 〈표 6〉과 같다.

〈표 6〉 식품 섭취 빈도 점수

변 수	남	여	계	t값
고기, 생선, 계란	1.93	1.75	1.84	2.88**
콩, 두부, 된장	1.57	1.55	1.56	.35
우유, 또는 유제품	2.36	2.46	2.41	1.23
해조류	1.68	1.94	1.81	3.74***
녹황색 채소류	1.66	1.76	1.71	1.27
담색 채소류	2.43	2.62	2.52	2.82**
과일류	1.75	2.05	1.90	3.91***
잡곡밥, 국수, 빵	2.10	1.92	2.02	2.47*
감자류	1.21	1.29	1.25	1.60
지방질 식품	1.56	1.74	1.65	2.44*
계	1.83	1.91	1.87	2.81**

*P<.05 **P<.01 ***P<.001

거의 매일 먹는다 3점, 주 3~4일은 먹는다 2점, 거의 먹지 않는다 1점으로 평가

조사 항목 중 섭취 빈도가 가장 높은 것은 김치

를 포함한 담색 채소류였으며, 그 다음은 우유 또는 유제품이었다. 이에 반해 감자류는 섭취 빈도가 가장 낮았으며, 다음은 콩·두부·된장의 순으로 섭취 빈도가 낮았다. 그리고 지방 식품과 녹황색 채소류 및 해조류의 섭취 빈도도 비교적 낮은 것으로 나타났다. 김치류와 우유의 섭취 빈도가 높은 것은 집에서 기본 부식으로 김치를 만들어 오고 있으며, 학교에서 우유 급식을 하고 있기 때문이라 생각된다.

1주일 동안의 식품 섭취 빈도를 남녀별로 비교해보면, 남학생들은 고기, 생선, 계란과 국수, 빵 등의 섭취 빈도가 높은 반면에, 여학생들은 해조류, 과일류, 채소류 및 지방질 식품의 섭취 빈도가 상대적으로 높은 것으로 나타났다. 이것은 남학생은 당질의 의존도가 높고 여학생은 지방의 의존도가 높다고 한 문수재 등(1989)의 보고, 그리고 여학생은 채소류와 당질 식품에서 섭취 빈도가 높으며, 남학생은 육류, 어류, 달걀류의 섭취 빈도가 높다는 연구 결과(박성호, 1990)의 일부와 일치하고 있다.

한편 식품 섭취 빈도 점수의 평균은 1.87이었는데, 이는 <표 6>에서 보는 바와 같이 $P < .01$ 수준에서 남학생보다 여학생의 식품 섭취 빈도 점수가 더 높았다.

식품 섭취 빈도와 환경 특성과의 관계에서는 혼자 자취하는 경우보다 동거인 수가 많을수록 높았다($P < .001$). 이는 동거 가족 수가 많은 경우 음식

의 섭취 면에서 다양한 식품을 접할 기회가 증가되므로 영양소의 균형잡힌 섭취를 기대할 수 있다고 보고한 이영미(1986)의 연구 결과와 일치한다. 본 조사 대상자의 1/2 정도가 혼자서 자취 생활을 하고 있는 실정을 감안해 볼 때 이들의 영양 섭취면에서의 문제점을 지적하지 않을 수 없다.

식사 실태 중 결식의 빈도는 <표 7>에서와 같이 전체 조사 대상자의 1/3 정도만이(32.5%) 끼니를 거르지 않고 있는 것으로 나타났는데 이는 일반 가정에서 생활하는 학생들을 대상으로 한 선행 연구(이성운, 1985; 양성희, 1990; 이화자, 1990; 안효순, 1991)들과 비슷하였다. 남녀별 비교에서 선행 연구들은 여학생의 결식율이 남학생보다 더 높다고 보고하고 있으나 본 연구에서는 남학생의 결식율이 더 높았다. 중·고등학생 시기가 일생 중 영양 권장량이 가장 많다는 점을 감안한다면, 자취하는 남자 고등학생들의 결식은 영양상 문제가 있을 것으로 사료된다.

꼭 먹는다는 경우를 제외하고, 끼니를 거르는 경향이 있는 239명만을 대상으로 결식 이유를 조사한 결과는 <표 7>에서와 같이 시간이 없어서가 39.5%로 가장 많았으며, 밥하기가 싫어서도 35.2%나 되었다. 일반 환경의 학생들은 시간 부족과 식욕 부진이 주된 결식 이유였으나 본 연구에서는 밥하기가 싫거나, 반찬이 없을 때도 결식을 하는 것으로 나타나 자취하는 고등학생들에 대한 식생활 지도

<표 7> 결식의 빈도와 이유

내 용	구분	성별			계	N(%)
		남	여	x ² 값		
결식 빈도	꼭 먹는다	56(30.8)	59(34.3)	115(32.5)	1.08 N.S	
	가끔 거른다	94(51.6)	89(51.7)	183(51.7)		
	자주 거른다	32(17.6)	24(14.0)	56(15.8)		
	계	182(100.0)	172(100.0)	354(100.0)		
결식 이유	시간이 없어서	49(38.8)	46(40.7)	95(39.5)	10.45 N.S	
	밥하기가 싫어서	37(29.4)	47(41.6)	84(35.2)		
	반찬이 없어서	12(9.5)	6(5.3)	18(7.5)		
	날씨가 지려고	2(1.6)	2(1.8)	4(1.7)		
	식욕이 없어서	21(16.7)	12(10.6)	33(13.8)		
	기 타	5(4.0)	0(0.0)	5(2.1)		
	계	126(100.0)	113(100.0)	239(100.0)		

N.S : not significant

〈표 8〉 도시락 지참 여부

구분	성별			계	x ² 값
	남	여	계		
항상 지참한다.	65(35.7)	122(70.9)	187(52.8)	83.63***	
가끔 지참한다.	33(18.1)	43(25.0)	76(21.5)		
전혀 안한다.	84(46.2)	7(4.1)	91(25.7)		
계	182(100.0)	172(100.0)	354(100.0)		

***P<.001

〈표 9〉 매식의 빈도와 이유

내 용	구분	성별			x ² 값
		남(N=182)	여(N=172)	계(N=354)	
매식 빈도	거의 안한다	35(19.2)	57(33.1)	92(26.0)	19.10***
	가끔 한다	104(57.2)	101(58.7)	205(57.9)	
	거의 매일 한다	43(23.6)	14(8.1)	57(16.1)	
매식 이유	밥하기가 싫어서	57(31.3)	61(35.5)	118(33.3)	14.92*
	반찬이 없어서	18(9.9)	26(15.1)	44(12.4)	
	영양적으로 우수해서	7(3.8)	1(0.6)	8(2.3)	
	기호에 맞아서	26(14.3)	32(18.6)	58(16.4)	
	시간이 없어서	61(33.5)	34(19.8)	95(26.8)	
	기 타	13(7.2)	18(10.4)	31(8.8)	

*P<.05 ***P<.001

및 그 대책이 요망된다고 하겠다.

점심 도시락은 〈표 8〉에서와 같이 조사 대상자의 52.8%만이 항상 지참하고 있었으며, 21.5%는 가끔 지참하며, 25.7%는 도시락을 전혀 지참하지 않은 것으로 나타나, 선행 연구에서의 일반 환경의 학생들 보다 도시락 지참율이 훨씬 낮았는데, 여학생보다 남학생의 도시락 지참율이 낮았다(P<.001).

도시락 지참 여부와 환경 특성과의 관계는 동거인 수가 많을수록(P<.01), 형제 자매와 함께 자취하는 경우(P<.001) 그리고 자취하는 집에서 학교까지의 거리가 멀수록(P<.001) 도시락 지참율이 높았다.

끼니 때 매식하는 빈도는 〈표 9〉에서와 같이 거의 하지 않는다 26.0%, 가끔한다 57.9%, 거의 매일한다 16.1%로 나타났으며, 남녀별 비교에서 여학생은 33.1%가 거의 매식을 하지 않는데 반하여, 남학생의 경우는 23.6%가 거의 매일 매식을 하는 것으로 나타났다(P<.001). 이는 앞에서 남학생의 결

식 및 간식 빈도가 높고 도시락 지참율이 낮았던 사실과 관계가 있을 것으로 사료된다.

매식하는 이유는 〈표 9〉에서와 같이 밥하기가 싫어서(33.3%), 시간이 없어서(26.8%), 기호에 맞아서(16.4%), 반찬이 없어서(12.4%)의 순으로 나타났으며, 남학생은 주로 시간이 없거나(33.5%), 밥하기가 싫을 때(31.3%) 매식하는 것으로 나타났으며, 여학생은 밥하기가 싫어서(35.5%), 시간이 없어서(19.8%), 기호에 맞아서(18.6%) 등의 이유로 매식을 하는 것으로 나타나 남녀별로 매식하는 이유에 차이가 있었다(P<.05).

매식할 때 주로 이용하는 음식을 있는대로 응당하게 한 결과 〈표 10〉에서와 같이 가장 많은 빈도를 보인 문항은 라면을 포함한 국수류이며, 그 다음이 빵종류, 떡볶이, 밥종류의 순이었는데, 매식시 간단한 라면이나 빵종류, 떡볶이 같은 대용식으로 한끼의 식사를 대신하는 것은 영양 섭취 면에서 문제가 있을 것으로 사료되어 그에 대한 대책 및 지

(표 10) 매식 음식의 종류

		N(%)		
구분	성별	남(N=182)	여(N=172)	계(N=354)
국수류(라면 포함)		142(78.0)	100(58.1)	242(68.4)
빵종류		114(62.6)	99(57.6)	213(60.2)
떡볶이		56(30.8)	90(52.3)	146(41.2)
밥종류		56(30.8)	36(20.9)	92(26.0)
오뎅		33(18.1)	34(19.8)	67(18.9)
만두		23(12.6)	20(11.6)	43(12.1)
기타		6(3.3)	7(4.1)	13(3.7)

(표 11) 식사의 문제점

		N(%)		
구분	성별	남(N=182)	여(N=172)	계(N=354)
식사시간의 불규칙		89(48.9)	73(42.5)	162(45.8)
식욕부진		52(28.6)	20(11.6)	72(20.3)
영양부족		53(29.1)	46(26.7)	99(28.0)
жат은간식		38(20.9)	41(23.8)	79(22.3)
과 식		33(12.6)	31(18.0)	54(15.3)
결 식		57(31.3)	43(25.0)	100(28.2)
편 식		58(31.9)	49(28.5)	107(30.2)
가공식품, 인스턴트 식품의 잦은 이용		102(56.1)	81(47.1)	183(51.7)
무 응 답		2(1.1)	8(4.7)	10(2.8)

도가 요망된다고 하겠다.

학생들 자신이 느끼는 식사의 문제점은 남녀 학생 모두 가공식품, 인스턴트 식품의 잦은 이용(51.72%)을 가장 많이 지적하였으며, 그 다음은 식사시간의 불규칙(45.8%), 편식(30.2%), 결식(28.2%)의 순이었다. 남녀별 비교에서는 여학생의 경우 과식과 잦은 간식의 문제점을 남학생보다 다소 심각하게 생각하였고 나머지 항목들은 남학생들이 더 심각하게 문제삼고 있는 것으로 조사되었다.

고영자(1990), 광경숙(1990), 박성호(1990)의 연구에서는 불규칙한 식사가 가장 큰 문제점이라고 하였으나 본 연구 결과에서는 가공식품 및 인스턴트 식품의 잦은 이용이 가장 큰 문제로 나타났다. 이는 식생활을 스스로 해결해야 하는 이들에게 있어 오늘날 범람하는 가공식품과 즉석식품 등은 간편성과 가호면에서 의의가 있을 뿐 아니라, 매식

빈도가 높은 사실과도 관계가 있을 것으로 사료된다.

5. 영양 지식과 식생활 관리 실태 및 식품 섭취 빈도의 상관관계

영양 지식과 식생활 관리 실태 및 식품 섭취 빈도와 상관관계는 각각 정의 상관관계를 나타내었는데, 영양 지식이 높을수록 식생활 관리를 잘하고

(표 12) 영양 지식과 식생활 관리 실태 및 식품 섭취 빈도의 상관관계

	영양 지식	식생활 관리	식품섭취 빈도
영양 지식	1.0000		
식생활 관리	.1887***	1.0000	
식품섭취 빈도	.0647	.2415***	1.0000

***P<.001

있었으며, 식생활 관리를 잘 할수록 식품 섭취 빈도 점수가 높았다. 그러나 영양 지식과 식품 섭취 빈도는 상관관계가 낮아 식품 섭취면에서는 알고 있는 지식을 생활에 실천하려는 태도 및 능력을 길러 주는 교육이 시급하다고 생각된다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 자취하는 고등학생들의 영양 지식과 식생활 관리 및 식사 실태를 파악하여 식생활 교육의 기초 자료를 마련하고자 하였다. 경상북도 구미시와 김천시에 있는 고등학교 중 남녀 각 2개교씩 총 4개교를 편의표집하여, 이 고등학교에 재학중인 자취하는 남녀 학생들을 대상으로 자료를 수집 조사한 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사 대상자들 대부분은 고등학교 생활 시작과 더불어 자취를 하고 있었으며, 대상자의 절반 정도는 혼자서 자취를 하고 있었다. 동거인이 있는 경우는 주로 형제·자매와 함께 자취를 하고 있었으며, 1주일에 1번 이상 집에 다니오는 학생이 2/3 가량되었고, 대부분의 학생이 학교 근처에서 자취하고 있었다.

2. 영양 지식의 수준은 20점 만점에 평균점이 13.95점, 인지도는 17.60점, 정확도는 15.80점으로 비교적 높은 편이었다. 영양 지식의 평균점, 인지도, 정확도의 전 영역에서 여학생의 점수가 남학생의 점수보다 높아 남학생들에게도 영양 교육이 필요하다고 사료된다.

3. 식생활 관리 실태에 있어 식품구입 및 위생관리는 잘하고 있었으나 식생활 계획 및 조리 방법의 합리화가 잘되지 않고 있었다.

식생활 관리는 전반적으로 남학생보다 여학생이 더 잘하고 있었다.

본 연구의 조사 대상자들이 느끼는 식생활 관리상의 가장 큰 문제는 시간적 제한이었으며, 그 다음이 조리 기술의 부족이었다.

4. 식사 실태는 기초 식품군별 식품 섭취 빈도에서 김치를 포함한 담채 채소류와 우유 및 유제품의 섭취 빈도가 가장 높았으며, 감자류와 콩·두부·된장 등의 섭취 빈도가 낮았다. 또한 조사 대상자의 1/3정도만이 끼니를 거르지 않고 있었으며, 시간이 없거나 밥하기가 싫을 때 끼니를 거르는 것으로 조사되었다. 도시락은 조사 대상자의 1/2정도만

이 항상 지참하는 것으로 나타났으며 조사 대상자의 1/4정도만이 끼니때 매식하지 않는 것으로 조사되었다. 매식시에는 라면을 포함한 국수류와 빵종류, 떡볶이 등을 주로 먹고 있었다.

식사 실태에 있어 남학생들은 고기·생선·계란과 국수·빵 등의 섭취 빈도가 높은 반면에, 여학생들은 해조류, 과일류, 채소류 및 지방 식품의 섭취 빈도가 높았으며, 기초 식품군별 식품 섭취 빈도 점수는 남학생보다 여학생이 높았다.

학생들 자신이 지적한 식사의 문제점은 남녀 학생 모두 가공식품, 인스턴트 식품의 잦은 이용이었다.

5. 영양 지식과 식생활 관리 실태 및 식품 섭취 빈도와 관계는 영양 지식이 높을수록 식생활 관리를 잘하고 있었으며, 식생활 관리를 잘할수록 식품섭취 빈도 점수가 높았다. 그러나 영양 지식과 식품 섭취 빈도는 상관관계가 낮게 나타났다.

이상과 같은 연구결과를 종합하여 볼 때, 자취하는 남녀 고등학생들의 영양 지식 수준, 특히 여학생의 경우는 비교적 양호하였으나, 식생활 관리면에서 식생활의 계획 및 합리적인 조리방법의 실천이 부족하였다. 영양 지식과 식생활 관리 실태 및 식품 섭취 빈도 점수는 전 영역에서 여학생이 남학생보다 높게 나타났으며, 밥짓는 횟수, 도시락 지참율 및 매식하는 빈도와 이유에서 남녀별 차이가 있었는데, 전반적으로 여학생보다 남학생의 경우에 문제가 더 많은 것으로 조사되었다.

위의 연구 결과를 근거로 하여 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 식생활 관리 및 바람직한 식사는 영양에 대한 지식과 합리적인 생활의 실천적 태도에서 이루어진다고 볼 때, 식생활 교육의 의의는 매우 크다고 하겠다. 따라서 영양에 대한 올바른 교육 및 알고 있는 지식을 생활에 적극적으로 실천하려는 태도를 기르도록 지도하여야겠다.

둘째, 자취하는 고등학생들의 식생활은 그들이 처한 환경 특성과 관련이 있으며, 특히 시간적 제약이 많이 받고 있음에 이들에 대한 관심과 지도 및 정책적 배려가 요망된다고 하겠다. 즉 현재 중·고등학교 학생들에 대한 급식 계획이 농·어촌 지역에 국한되어 있는 바(경상북도 교육청, 1994), 본 연구의 대상 학교들과 같이 자취하는 학생들이 많은 중·소도시의 지역에도 확대 실시할 것을 제

안한다.

셋째, 오늘날 가족 구조 및 사회 구조의 변화는 가정에서의 전통적 역할 분담에 많은 변화를 가져오고 있어 앞으로는 남녀 모두에게 기본적인 가정 경영의 능력을 요구하게 되므로 그들의 능력과 실천 여부가 가정 생활에 미치는 영향이 커질 것으로 보인다. 따라서 영양 교육의 저변 확대와 변화하는 사회에 적극 대처하는 방안으로 남학생들에 대한 영양 교육이 절실히 필요하다고 생각된다. 이에 중학교 뿐만 아니라 고등학교 교육과정에서도 정상적인 성장과 좋은 식습관 형성 및 식생활 관리를 위한 영양 교육이 필수적으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

참 고 문 헌

경상북도 교육청(1994), 학교급식 업무 편람, p. 54.
 고영자(1990), 중학교 3학년 학생의 식행동 특성에 관한 연구, 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
 광경숙(1990), 대입 수험생의 식생활 실태에 관한 조사 연구, 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
 김용주, 손경희(1988), 여고생의 체중 조절 관심도에 따른 섭취 태도 및 식품의 가치 평가에 관한 연구, 대한가정학회지, 26(4), pp. 31~41.
 문수재, 윤진, 이영미(1989), 청소년의 식생활 행동, 성격 특성과 영양 섭취 상태에 관한 연구, 연세대학교 생활과학대학 논집 제 3 집, pp. 47~61.
 박성효(1990), 서울 시내 남·여 고등학생들의 식습관과 건강 상태에 관한 연구, 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
 안효순(1991), 남·여 고등학생의 식습관 및 간식

섭취 실태 조사 연구, 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
 양성희(1990), 서울 지역 남·여 중학생의 식습관과 인스턴트 식품의 섭취 실태에 관한 연구, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
 이성운(1985), 서울 시내 남녀 중학생의 섭취 태도에 관한 조사 연구-식습관 및 기호에 영향을 주는 요인 조사, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
 이영미(1986), 도시 청소년의 식생활 행동과 식품에 대한 가치 평가에 관한 연구, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
 이화자(1990), 청소년의 일상식 구조에 관한 조사 연구, 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
 임국이, 김선효(1985), 청소년기 식사의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구, 한국영양학회지, 18(3), pp. 225~233.
 최영선, 박명희(1992), 국내 영양 조사(1960~1990)에서 적용된 영양 평가 방법의 내용 및 추이 분석, 한국영양학회지, 25(2), pp. 187~199.
 한국 인구 보건 연구원(1989), 한국인 영양권장량, 제 5 차 개정.
 한백란(1986), 서울시내 초·중학생들의 영양 지식과 식생활 실태에 관한 조사 연구, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
 홍순정(1984), 남녀 중·고등학생들의 식습관 및 기호도 조사, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
 황호자(1984), 여고생의 영양 교육을 위한 영양 섭취 실태와 이에 영향을 미치는 요인 연구, 원광대학교 대학원 석사학위논문.