

## 자취하는 남녀 고등학생의 영양지식과 식생활 관리 및 식사실태

안 성 자(효령고등학교 교사)

김 영 남(한국교원대학교 가정교육과 교수)

본 연구는 자취하는 고등학생들의 영양 지식과 식생활 관리 및 식사 실태를 파악하여 식생활 교육의 기초 자료를 마련하고자 하는데 목적을 두고, 경상북도 구미시와 김천시에 있는 고등학교 중 남녀 각 2개교씩 총 4개교를 편의표집하여, 이 고등학교에 재학 중인 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, 1 주일에 1번 이상 집에 다녀오는 학생이 2/3가량 되었고, 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 실태는, 식품 구입 및 위생 관리는 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 담색 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 1/2정도만이 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 남녀별 차이는 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 빈도와는 영양 지식이 높을수록 식생활 관리를 잘하고 있었으며, 식생활 관리를 잘할수록 식품 섭취 빈도 점수가 높았다. 그러나 영양 지식과 식품 섭취 빈도는 상관관계가 낮게 나타났다.

이상과 같은 연구 결과를 종합하여 볼 때, 자취하는 남녀 고등학생들의 영양 지식 수준, 특히 여학생의 경우는 비교적 양호하였으나, 식생활 관리면에서 식생활의 계획 및 조리 방법의 합리화에 대한 태도가 부족하였다. 영양 지식과 식생활 관리 실태 및 식품 섭취 빈도 점수는 전 영역에서 여학생이 남학생보다 높게 나타났으며, 밥 짓는 횟수, 도시락 지참을 및 매식하는 빈도와 이유에서 남녀별 차이가 있었는데, 전반적으로 여학생보다 남학생의 경우에 문제가 더 많은 것으로 조사되었다.