

중학생의 식생활 단원에 대한 인식과 식행동에 관한 연구

김 경 애* · 최 현 덕**

전남대학교 사범대학 가정교육과* · 효광중학교**

A Study on the Perceptions of Food & Nutrition Section and Eating Behaviors of Middle School Students

Kim, Gyung-Ae* · Choi, Hyun-Duck**

*Dept. of Home Economics Education, Chonnam National University**
*Hyokwang Middle School***

Abstract

The purpose of this study was to investigate the perception and eating behaviors of middle school students in Kwangju area about food and nutrition section of Home Economics course. The subjects were 480 middle school students.

The major results were as follows:

On the perception of food and nutrition section, the 1st graders learned 'how to settle the problems related to food and nutrition and food choices'. The 2nd graders learned 'the knowledge and principle of food and nutrition for improving dietary life'. The 3rd graders learned 'actual dietary life functions like arranging menu and preparing meals'. Consequently, there was a significant difference in each grade and all boy and girl students have the highest response to the item 'they learn how to settle the nutrition problem and foods choices'. On the interests in food and nutrition section, lower graders and girl students have higher interest than higher graders and boy students. The area which was considered as most interesting in food and nutrition sections was 'cooking' in all students. The perception of the concern on dietary life after learning food and nutrition section was highest in the 1st graders. On the perception of the area where was a great change in their own dietary life after learning food and nutrition section, the 1st graders responded there was a great change in 'balanced dietary life', the 2nd graders in 'eating habit and nutrition of adolescence' and the 3rd graders in 'cooking'. Especially, girl students showed more changes. On the perception of degree which food and nutrition section gives a help to actual life, students over 50% responded that it was helpful to their actual life. This showed that the lower the grades, the more help it gave to those students. On the perception of mother's job, the students with working mother considered

that they learned 'actual dietary life functions like arranging menu and preparing meals' from the food and nutrition section. In addition, they had high interests in the area of 'cooking'. It was recognized that as the family size was greater, the food and nutrition section gave more helps to actual life.

On eating behaviors of breakfast, the higher the grade, the more frequent they don't have breakfast, boy students have more frequencies of having breakfast than girl students and the primary reason of not having breakfast is poor appetite. On whether going without a meal affects study or not, most of the 1st, 2nd and 3rd graders whether they are boys and girls or not responded it affected their study. On eating behaviors of lunch, most of boy and girl students in the 1st, 2nd and 3rd grade have lunch box. On eating behaviors of supper, eating time is usually between 7:00 and 8:00 p.m and eating hour is mostly 10 or 15 minutes. On eating behaviors between meals, frequency of eating between meals is mostly once or twice a day and girl students have more frequencies of eating between meals, and the cause was hunger commonly in boy and girl students and 'killing time' in girl students. The focus in getting the foods is 'taste' and favorite food is fruit regardless of the grade.

I. 서론

가정과는 가정 생활에 필요한 기본적인 지식과 기능을 습득하여, 가정 생활에 대한 이해를 깊게 하고, 생활의 질을 향상시킬 수 있는 능력과 태도를 기르기 위한 교과이다. 따라서 가정과 교육의 목표는 가정 생활에 대한 체험적인 학습을 통하여 자신과 가정 생활의 관계를 이해하고 가정 생활을 충실하게 하는 데 필요한 능력과 태도를 가지게 하는 데 있으며, 중학교 가정 교과는 초등학교의 실과 교육을 바탕으로 남녀 모든 학생이 이수하는 교과이다.

가정 교과의 내용 체계는 인간 발달과 가족 관계, 가정 자원의 관리와 소비 생활, 식생활, 의생활, 주생활 영역으로 구성되어 있다. 그 중 식생활 단원은 전통적으로 가정 교과의 비중 있는 영역으로 자리잡아 왔으며, 중학교 과정의 식생활 교육은 올바른 식생활을 통하여 신체적으로나 정신적으로 최적의 건강 상태를 유지할 수 있도록 하는 데 목표를 두고 있다. 중학교 가정과 식생활 교육의 현황과 문제점을 연구한 최성희(1980)는 중학교 학생들이 가장 흥미를 느끼는 단원은 식생활 단원으로서 대부분이 식생활 단원의 중요성을 인식하고 있고, 학습 내용의 활용도는 학습 내용에 대한 흥미에 따라서 달라진다고 하였다. 고현숙(1990)은 가정 교과

내용 중 실생활에 많이 이용되는 분야로 식생활 분야가 이용률이 가장 높았다고 하였고, 유상희·유안진(1993)은 가정과 교육 내용 인식에서 남학생은 '식습관 개선하여 영양 고루 섭취하기 위한 노력'에 많은 흥미를 나타냈으며, 여학생은 '음식 재료, 조리 방법에 관심'에 가장 높은 흥미를 나타냈다고 하였다. 이은정(1992)은 중학교 가정과 교육에 대한 인식에서 조리 실습에 대한 필요도가 남학생은 여학생에 비해 약간 떨어졌으나 남녀 학생 모두 높은 필요도를 나타냈다고 하였고, 오현주(1996)는 식생활 영역의 교육 내용에 대한 인식에서 '음식 만들기'에 대한 영역에 남녀 학생 모두 높은 흥미를 나타내었다고 하였으며, 홍은정(1997)은 식생활 단원의 학습 내용은 실질적인 식생활 기능을 배운다에 높은 응답률을 나타냈다고 하였다.

청소년기는 다른 연령층과 구별되는 식행동 특성을 갖고 있는 시기로서 성인기까지 이행되는 것으로 나타나서 청소년기의 영양 섭취가 성인이 되었을 때의 건강에 영향을 준다(김정현 1998). 우리나라 청소년들의 식생활 문제점을 살펴보면, '불규칙한 식사시간'이 중학생과 고등학생을 대상으로 한 연구에서 가장 큰 비율을 차지하였는데, 이는 아침 결식률이 높은 것을 반영한다고 볼 수 있다. 이와 같이 청소년기의 영양 섭취는 건강 및 신체의 성장 측면에서 결정적인 요소로 작용하고, 이들의 가정

환경 요인, 심리 상태 등의 요인에 의해 식생활 태도와 영양 섭취 상태가 영향을 받음으로 이들의 관계를 규명하기 위한 연구가 더욱 요구된다. 청소년기에 잘못 형성된 식행동은 성인기의 식생활 태도에 큰 영향을 주게 될 것이므로 균형 잡힌 영양 섭취를 할 수 있도록 식생활 교육이 이루어져야 한다.

식행동은 어떠한 공동체에서든지 문화적인 유산의 한 부분으로써, 출생 후부터 일생을 통해서 생의 주기에 따라 변한다. 식행동 특성에 의하여 음식물의 섭취는 좌우되고, 섭취된 음식물의 양상에 따라 성장 발달 및 영양, 건강 상태가 궁극적으로 결정된다(김정현 1990).

따라서 본 연구는 중학교 학년별, 남녀 학생을 대상으로 가정 교과 단원 중 가장 높은 비중을 차지할 뿐만 아니라, 실제 생활과 밀접한 관계가 있는 식생활 단원에 대한 내용의 인식과 활용 및 태도를 알아보고, 식행동이 어떤 양상으로 나타나는가를 알아봄으로써, 식생활 단원의 효율적인 교수·학습을 위한 교과내용 구성의 기초 자료를 제공하고자 하였다.

II. 연구 내용 및 방법

1. 조사 대상 및 기간

조사 대상자는 광주광역시의 남녀 공학 5개교를 임의 선정하여 1학년 200명, 2학년 200명, 3학년 200명으로 남학생 300명, 여학생 300명, 총 600명에게 질문지를 배포하여 총 550부가 회수되었는데, 그 중 70부를 제외한 총 480부가 사용되었다. 예비 조사는 1998년 6월 17일부터 6월 20일에 걸쳐 실시하였으며, 본 조사는 예비 조사를 실시한 후 문제점을 수정 보완하여 1998년 6월 29일부터 7월 3일까지 실시하였다.

2. 연구 내용 및 방법

본 연구에서 사용한 질문지는 오현주(1996), 홍은정·백희영(1997) 등의 선행 연구를 참고로 하여 작성한 다음, 전공 교수 및 가정과 교사에게 타당도를 검증 받아 예비 조사를 한 후 수정 보완하였으며, 질문지는 조사원이 학교를 방문하여 가정과 담당 교사에게 설명한 후, 조사를 실시하여 직접 회수하였다.

연구 내용 구성은 3개 영역으로 구분하여 조사 대상자의 일반적 특성 12 문항, 식생활 단원에 대한 인식 6문항, 식행동 27문항, 총 45문항으로 구성하였다.

식생활 단원에 대한 인식에서 식생활 단원의 흥미도, 식생활 단원을 학습한 후 식생활에 대한 관심도의 변화, 식생활 단원이 실제 생활에 도움을 준 정도에 대한 인식 문항에 대해서는 Likert의 5점 척도를 이용하였다.

3. 자료 분석

수집된 자료의 분석은 SAS (Statistical Analysis System) program을 이용하여 빈도 분포, 평균, 백분율을 산출하였고, t-검정, x² 검정, 일원 변량분석(One-Way ANOVA), Duncan의 다중 범위검증을 실시하였다.

III. 연구 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반적 특성

조사 대상자의 일반적 특성은 <표1>과 같다. 학생 집단 (N=480)은 중학교 남녀 학생으로서 학년별 분포는 1학년 33.4%, 2학년 33.6%, 3학년 33.0%이고, 성별 분포는 남학생 50.6% 여학생 49.4%이다. 아버지의 연령은 만 39세 이하가 7.9%, 만 40~49세가 78.2%, 만 50~59세가 13.7%, 만 60세 이상이 0.2%였으며, 또한 어머니의 연령은 만 39세 이하가 34.9%, 만 40~49세가 58.4%, 만 50~59세가 6.7%로 나타나 조사 대상자의 부모 연령층이 대부분 40대였다. 아버지의 학력은 고졸이 46.8%로 가장 많았고, 다음이 대졸, 중졸, 국졸 이하의 순으로 나타났으며, 어머니의 학력도 고졸이 66.1%로 가장 많았고, 다음이 대졸, 중졸, 국졸 이하의 순으로 나타났다. 대졸 이상인 아버지가 42.6%, 어머니가 16.8%로서 아버지의 교육 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 가정의 총 월수입을 보면, 100만원 미만이 16.5%로 저소득층의 비율이 낮은 편이며, 100~150만원 29.8%, 150~200만원이 27.4%, 200만원 이상이 26.3%로 나타났다.

아버지의 직업은 사무직·전문 기술직이 38.3%로 가장 많았으며, 다음 자영업 25.5%, 제조업·

〈표 1〉 조사 대상자의 일반적 특성

(N=480)

배경 변인	구분	빈도	백분율(%)
성별	여자	237	49.4
	남자	243	50.6
학년	1학년	160	33.4
	2학년	161	33.6
	3학년	159	33.0
부 연령	39세 이하	38	7.9
	40 ~ 49세	372	78.2
	50 ~ 59세	65	13.7
	60세 이상	1	0.2
모 연령	39세 이하	166	34.9
	40 ~ 49세	278	58.4
	50 ~ 59세	32	6.7
	60세 이상	0	0
부 학력	국졸 이하	5	1.1
	중졸	45	9.5
	고졸	223	46.8
	대졸 이상	203	42.6
모 학력	국졸 이하	12	2.6
	중졸	69	14.5
	고졸	314	66.1
	대졸 이상	80	16.8
월 가계 소득	100만원 미만	75	16.5
	100 ~ 150만원	136	29.8
	150 ~ 200만원	125	27.4
	200만원 이상	120	26.3
부의 직업	농업·임업·축산·수산업	28	6.1
	제조업·공업·판매 서비스직	79	17.2
	사무직·전문 기술직	176	38.3
	자영업	117	25.5
	행정 관리 전문직	59	12.9
모의 취업	취업	194	40.6
	비취업	284	59.4
가족의 규모	1 ~ 4명	308	64.3
	5 ~ 6명	160	33.4
	7 ~ 8명	11	2.3

공업·판매 서비스직 17.2%, 행정 관리 전문직 12.9%, 농업·임업·축산·수산업이 6.1%였다.

어머니의 취업 여부는 비취업이 전체 대상자의 59.4%로 나타나 이연숙(1987)의 78.7%, 이승희(1990)의 71.7%, 이은정(1992)의 60.3%, 이정민(1995)의 60.8% 결과보다 낮은 것으로 보아, 산업 사회의 발달로 기계화와 가사 노동의 상품 대체가 되고, 핵가족화와 여성 고등 교육의 보편화 등으로 여성의 능력이 향상되어 직업 활동에 참여할 수 있는 기회가 증가되는 것으로 보여, 앞으로의 주부의 취업률은 더욱 늘어날 것으로 생각된다.

가족의 규모는 1~4명이 64.3%로 가장 많았으며, 5~6명이 33.4%, 7~8명이 2.3%로 나타났다.

2. 식생활 단원에 대한 인식

1) 식생활 단원의 교육 내용에 대한 인식

식생활 단원의 교육 내용에 대한 인식은 <표 2>에서와 같이 학년, 성별에 따라 유의한 차이가 나타났고, 부모의 교육 수준, 어머니의 취업, 가족 규모에 따라서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 전체적으로는 '식생활 관련 영양 문제와 식품 선택의 문제를 해결하는 방법을 배운다'에 가장 높은 응답률을 나타냈고, 그 다음으로 '식생활 향상을 위한 식품 영양의 지식과 원리를 배운다', '식단 짜기, 식단 준비와 같은 실질적인 식생활 기능을 배운다'의 순으로 나타났다.

학년별 인식에서 1학년은 '식생활 관련 영양 문제와 식품 선택의 문제를 해결하는 방법을 배운다'에 57.3%, 2학년은 '식생활 향상을 위한 식품 영양

<표 2> 식생활 단원의 교육내용에 대한 인식

N(%)

변인	빈도	반응	식생활 향상을 위한 지식과 원리	실질적인 식생활 기능	식생활 관련 문제의 해결	χ^2
학년	1 학년	157	42(26.8)	25(15.9)	90(57.3)	45.09***
	2 학년	159	68(42.8)	3(20.1)	59(37.1)	
	3 학년	157	45(28.7)	66(42.0)	46(29.3)	
성별	남	241	66(27.4)	73(30.1)	102(42.3)	7.94*
	여	233	89(38.2)	50(21.5)	94(40.0)	
부모의 교육 수준	대졸	200	59(29.5)	52(26.0)	89(44.5)	4.11
	부 고졸	220	72(32.7)	60(27.3)	88(40.0)	
	중졸	45	20(44.4)	9(20.0)	16(35.6)	
	대졸	79	31(39.2)	14(17.7)	34(43.0)	
	모 고졸	309	92(29.8)	91(29.5)	126(40.8)	
	중졸	69	27(39.1)	13(18.8)	29(42.0)	
모의 취업	취업	192	59(30.7)	55(28.7)	78(40.6)	1.22
	비취업	280	95(33.9)	68(24.3)	117(41.8)	
가족 규모	1~4명	304	93(30.6)	80(26.3)	131(43.1)	1.08
	5~6명	158	55(34.8)	42(26.6)	61(38.6)	
	계	474	155(32.7)	123(26.0)	196(41.3)	

* p<0.05 *** p<0.001

의 지식과 원리를 배운다'에 42.8%, 3학년은 '식단 짜기, 식단 준비와 같은 실질적인 식생활 기능을 배운다'에 42.0%로 가장 높은 응답을 보였다($p < 0.001$). 이는 학년에 따른 교육 과정 내용에 따라 인식 정도가 다르고 그에 따른 학습 효과가 크다는 것을 시사해 준다.

성별에 따른 인식에서 남학생은 '식생활 관련 영양 문제, 식품 선택의 문제를 해결하는 방법을 배운다'에 42.3%, 그 다음으로는 '식단 짜기 식단 준비와 같은 실질적인 식생활 기능을 배운다'에 30.1%, '식생활 향상을 위한 식품 영양의 지식과 원리를 배운다'에 27.4%, 여학생은 '식생활 관련 영양 문제, 식품 선택의 문제를 해결하는 방법을 배운다'에 40.0%, 그 다음으로는 '식생활 향상을 위한 식품 영양의 지식과 원리를 배운다' 38.2%, '식단 짜기, 식단 준비와 같은 실질적인 식생활 기능을 배운다' 21.5%가 응답하였으며 성별에 따라 유의한 차이를 나타냈다($p < 0.05$). 이는 홍은정(1997)의 결과와 일치하는 경향을 보였다.

부모의 교육 수준에 따른 인식에서 부모의 교육 수준에 따라 유의한 차이를 나타내지 않았으나, 부모의 교육 수준에 상관없이 '식생활 관련 영양 문제, 식품 선택의 문제를 해결하는 방법을 배운다'에 가장 높은 응답률을 나타냈다.

어머니 취업에 따른 인식에서 어머니의 취업과 비취업 학생들간에 유의한 차이는 나타나지 않았으나, 어머니가 취업을 한 학생의 경우 '식단 짜기, 식사 준비와 같은 실질적인 식생활 기능을 배운다'에 더 높은 응답률을 나타냈다. 이는 어머니의 취업으로 인해 학생들이 식생활을 해결하기 위하여 실제 식생활 기능을 수행하는 경우가 많기 때문이라고 생각된다.

가족의 규모에 따른 인식에서 식생활 단원에서 '식생활 관련 영양 문제, 식품 선택의 문제를 해결하는 방법을 배운다'고 응답한 비율이 가장 높았는데, 1~4명의 규모의 가족에 속한 학생은 43.1%가, 또한 5~6명의 규모의 가족에 속한 학생은 38.6%가 응답하였다.

2) 식생활 단원에 대한 흥미도

식생활 단원에 대한 흥미도는 <표3>과 같이 전체적으로 식생활 단원에 대한 흥미가 있다 58.8%로 나타났고, 변인 중 학년과 성별에 따라 유의한 차이를 나타냈다.

학년별간 흥미도는 '매우 흥미 있었다'와 '흥미 있는 편이었다'에 1학년은 63.2%, 2학년은 57.8%, 3학년은 55.0%로 과반수 이상의 학생들이 식생활 단원에 흥미도가 높은 것으로 나타났으며($p < 0.01$), 흥미도 평균점수는 1학년은 3.73, 2학년은 3.53, 3학년은 3.48로 학년이 낮을수록 높았다($p < 0.05$).

성별간의 흥미도는 남학생의 56.0%, 여학생 61.6%가 '매우 흥미 있었다'와 '흥미 있는 편이었다'에 응답하였는데($p < 0.05$), 홍은정(1997) 등의 남학생 68.9%, 여학생 79.9%보다 낮게 나타났다. 흥미도 평균점수는 남학생은 3.53, 여학생은 3.65로 여학생이 높게 나타났으나 유의한 차이는 보이지 않았다.

부모의 교육 수준에 따른 흥미도에서는 유의한 차이는 보이지 않았으나 대졸인 경우가 흥미도가 높은 것으로 나타났다.

어머니 취업에 따른 흥미도에서는 취업한 경우가 비취업한 경우보다 흥미도가 높았으며, 가족 규모에 따른 흥미도에서는 가족 규모의 크기간에 차이가 없는 것으로 나타났다.

3) 식생활 단원 중 가장 흥미로운 영역에 대한 인식

식생활 단원 중 가장 흥미로운 영역에서는 <표4>와 같이 전체적으로는 음식 만들기 영역이 가장 흥미롭다고 하였으며, 그 다음은 기본적인 조리 방법, 청소년기 영양의 특징, 균형 있는 식생활의 순이었다. 가장 흥미가 낮은 영역은 낭비 없는 상차림이었다. 변인 중 성별과 부모의 교육 수준에 따라 유의한 차이를 나타냈다.

학년에 따른 인식은 학년간에 유의한 차이는 보이지 않았으나 모든 학년에서 '음식 만들기' 영역이 가장 흥미롭다고 한 반면, '낭비 없는 상차림' 영역이 가장 흥미가 낮게 나타났다.

성별에 따른 인식은 '음식 만들기' 영역에 남녀 학생들 모두가 가장 흥미를 느끼는 것으로 나타나 이영숙(1990), 오현주(1996)의 결과와 비슷한 경향을 보였으며, 여학생 83.1% 남학생 69.6%로 여학생이 더 흥미를 느끼는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 반면에 남학생은 여학생보다 '청소년기 영양의 특징' 영역을 더 흥미롭다고 생각하고 있었다.

부모의 교육 수준에 따른 인식은 아버지의 교육 수준에 따라 유의한 차이를 보였으며, 어머니의 교

〈표 3〉 식생활 단원에 대한 흥미도

범인	빈도	반응					전혀 흥미 없었다 (1)	흥미 없는 편이었다 (2)	그저 그렇다 (3)	흥미 있는 편이었다 (4)	매우 흥미 있었다 (5)	M(SD)	F 또는 t	N(%)
		매우 흥미 있었다 (5)	흥미 있는 편이었다 (4)	그저 그렇다 (3)	흥미 없는 편이었다 (2)	전혀 흥미 없었다 (1)								
학년														
1	160	31(19.4)	70(43.8)	50(31.3)	3(1.9)	6(3.8)					3.73(.92)			
2	161	12(7.5)	81(50.3)	52(32.3)	13(8.1)	3(1.9)					3.53(.82)	20.23**	3.32*	
3	158	16(10.1)	71(44.9)	53(33.5)	10(6.3)	8(5.1)					3.48(.94)			
성별														
남	243	31(12.8)	105(43.2)	79(32.5)	17(7.0)	11(4.5)					3.53(.96)	4.89*	1.45	
여	237	28(11.8)	118(49.8)	76(32.1)	9(3.8)	6(2.5)					3.65(.83)			
부														
대졸	203	28(13.8)	95(46.8)	64(31.5)	9(4.4)	7(3.5)					3.63(.90)			
고졸	223	25(11.2)	103(46.2)	74(33.2)	11(4.9)	10(4.5)					3.55(.92)	6.99	0.61	
중졸	45	6(13.3)	20(44.4)	14(31.1)	5(11.1)	0(0.0)					3.60(.86)			
모														
대졸	80	10(12.5)	42(52.5)	22(27.5)	2(2.5)	4(5.0)					3.65(.92)			
고졸	314	39(12.4)	142(45.2)	104(33.1)	18(5.7)	11(3.5)					3.57(.91)	4.94	0.16	
중졸	69	8(11.6)	33(47.8)	22(31.9)	5(7.3)	1(1.5)					3.60(.84)			
취업														
취업	194	28(14.4)	89(45.9)	59(30.4)	12(6.2)	6(3.1)					3.62(.91)	2.03	0.76	
비취업	284	31(10.9)	133(46.8)	95(33.5)	14(4.9)	11(3.9)					3.56(.89)			
가족														
1~4명	308	39(12.7)	145(47.1)	97(31.5)	15(4.9)	12(3.9)					3.59(.90)	1.66	0.40	
5~6명	160	18(11.3)	72(45.0)	56(35.0)	10(6.3)	4(2.5)					3.59(.86)			
계	480	59(12.3)	223(46.5)	155(32.3)	26(5.4)	17(3.5)								

* p<0.05 ** p<0.01

〈표 4〉 식생활 단위 중 가장 흥미로운 영역에 대한 인식

범인	반응		청소년기 영양특징	균형있는 식생활	청소년기의 식습관과 영양	효율적인 식품관리	기본적인 조리방법	즐거운 식사계획	음식 만들기	남비없는 상차림	N(%)	χ ²
	빈도	비율										
학년	1	160	11(6.9)	8(5.0)	7(4.4)	3(1.9)	8(5.0)	2(1.3)	119(74.4)	2(1.3)		
	2	161	7(4.4)	6(3.7)	8(5.0)	3(1.9)	10(6.2)	5(3.1)	120(74.5)	2(1.2)		8.54
	3	158	4(2.5)	8(5.1)	3(2.0)	2(1.3)	9(5.7)	3(1.9)	127(80.3)	2(1.3)		
성별	남	243	17(7.0)	11(4.5)	15(6.2)	5(2.0)	17(7.0)	5(2.1)	169(69.6)	4(1.7)		20.20**
	여	237	5(2.1)	11(4.6)	3(1.3)	3(1.3)	11(4.6)	5(2.1)	197(83.1)	2(0.8)		
부모의 교육 수준	대졸	203	9(4.4)	13(6.4)	10(5.0)	5(2.5)	11(5.4)	7(3.5)	146(71.9)	2(1.0)		
	고졸	223	10(4.9)	7(3.1)	6(2.7)	0(0.0)	13(5.8)	3(1.4)	181(81.2)	3(1.4)		23.39*
	중졸	45	3(6.7)	1(2.2)	2(4.4)	3(6.7)	2(4.4)	0(0.0)	34(75.6)	0(0.0)		
모의 취업 비	대졸	80	2(2.5)	5(6.3)	4(5.0)	2(2.5)	5(6.3)	2(2.5)	60(75.0)	0(0.0)		
	고졸	314	15(4.8)	14(4.5)	9(2.9)	3(1.0)	18(5.7)	7(2.2)	244(77.7)	4(1.3)		7.49
	중졸	69	5(7.3)	3(13.6)	3(4.4)	2(2.9)	4(5.8)	1(1.5)	50(72.5)	1(1.5)		
모의 취업 비	취업	194	11(5.7)	11(5.7)	3(1.6)	6(3.1)	10(5.2)	2(1.0)	148(76.3)	3(1.6)		
	취업 비	284	11(3.9)	11(3.9)	15(5.3)	2(0.7)	17(6.0)	8(2.8)	217(76.4)	3(1.1)		12.59
가족 규모	1 ~ 4명	308	16(5.2)	13(4.2)	13(4.2)	5(1.6)	18(5.8)	6(2.0)	231(75.0)	6(2.0)		
	5 ~ 6명	160	6(3.8)	9(5.6)	5(3.1)	2(1.2)	10(6.3)	4(2.5)	124(77.5)	0(0.0)		6.64
계		480	22(4.6)	22(4.6)	18(3.7)	8(1.7)	28(5.8)	10(2.1)	366(76.3)	6(1.2)		

* p<0.05 ** p<0.01

육 수준에 따라서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 부모의 교육 수준과는 관계없이 '음식 만들기'에 가장 높은 응답을 하였다.

어머니 취업에 따른 인식에서도 어머니 취업 여부에 상관없이 '음식 만들기'에 가장 흥미를 느낀다고 응답을 하였다.

가족 규모에 따른 인식에서 가족 규모에 관계없이 '음식 만들기' 영역에 가장 높은 응답률을 나타냈는데 1~4명 75%, 4~5명 77.5%로 가족 규모가 클수록 높게 나타났다.

이와 같이 식생활 영역 중 흥미를 느끼는 영역이 '음식 만들기'로 나타났으나 제 6차 교육 과정의 개정으로 인한 가정 시간의 축소로 교과 운영상 조리 실습에 할애되는 시간도 축소되었다. 이와 같은 문제점을 해결하기 위해서는 가정 교과의 이수 시간을 부분적으로 조정하는 방안이 모색되어야 한다고 생각한다.

4) 식생활 단원을 학습한 후 식생활에 대한 관심도의 변화

식생활 단원을 배운 후 자신의 식생활에 대한 관심도의 변화는 <표5>와 같이 전체적으로는 관심이 생겼다 52.1%로 나타났고, 그 다음은 그저 그렇다 순이었으며, 변인별로 보면 학년에 따라 유의한 차이를 나타냈다.

학년간의 식생활에 대한 관심도는 전체적으로 1학년은 3.56, 2학년은 3.23, 3학년은 3.36으로 1학년이 가장 높은 것으로 나타났다($p < 0.01$). 이는 식생활 단원을 배운 후, 자신의 식생활에 대한 관심은 학년간에 유의한 차이가 나타나 단원 구성에 따라 영향이 미쳤다고 생각된다.

성별간의 식생활에 대한 관심도는 남학생 3.35, 여학생 3.43으로 여학생이 높게 나타났다.

부모의 교육 수준에 따른 식생활에 대한 관심도는 아버지는 고졸 3.41, 대졸 3.40, 중졸 3.24 순이었고, 어머니는 고졸 3.41, 중졸 3.35, 대졸 3.34 순으로 높았다.

어머니 취업에 따른 관심도는 취업과 비취업의 차이를 보이지 않았다. 가족 규모에서는 1~4명인 경우 3.41, 5~6명인 경우 3.38로 큰 차이를 보이지 않았다.

5) 식생활 단원 학습 후 자신의 식생활에 가장 변화가 있었던 영역에 대한 인식

식생활 단원을 학습한 후 자신의 식생활에 가장

변화가 있었던 영역은 <표6>과 같이 학년에 따라 유의한 차이를 나타냈으며, 전체적으로는 균형 있는 식생활 영역에 가장 변화가 있었다고 응답했고, 그 다음은 청소년기의 식습관과 영양, 음식 만들기 순이었으며, 낭비 없는 상차림 영역은 가장 변화가 적었던 것으로 나타났다.

학년간의 인식에서 1학년은 '균형 있는 식생활' 29.4%, 그 다음으로 '청소년기 식습관과 영양' 22.5%, 2학년은 '청소년기의 식습관과 영양' 21.3%, 그 다음으로 '음식 만들기' 20.6%, 3학년은 '음식 만들기' 27.9%, '균형 있는 식생활' 20.3%로 높게 응답하였고, 학년간에 유의한 차이가 있었다($p < 0.001$). 이는 청소년기에 필요한 영양과 식품에 대한 지식을 습득하고 균형 식사를 통해 올바른 식습관을 형성하여 건강하게 성장할 수 있도록 하며, 간단한 음식을 만들어 보아 과학적인 식생활이 되도록 한다는 각 식생활 단원의 목표에 상당히 근접한 것으로 생각된다.

성별간의 인식에서 남학생은 '균형 있는 식생활' 22.7%, 그 다음으로 '음식 만들기' 21.1%, 세 번째로 '청소년기의 식습관과 영양' 20.3% 순으로 응답하였고, 여학생은 '청소년기의 식습관과 영양' 21.9%, '균형 있는 식생활' 21.5%, 세 번째로 '음식 만들기' 19.4%가 응답하였고, 남학생과 여학생간의 순위 차이는 있었으나 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 남학생이 '음식 만들기'에 더 변화가 있었다고 생각한다는 것은 상당히 긍정적인 변화이며, 제 6차 교육과정에서 가정교과를 남녀 공통필수로 이수하게 한 교육의 효과로 생각된다.

부모의 교육 수준에 따른 인식은 아버지의 교육 수준에 따라서는 '균형 있는 식생활'에 가장 높은 응답률을 나타냈고, 다음으로 '청소년기의 식습관과 영양', 그리고 '음식 만들기'의 순으로 응답을 했다. 그러나 부모의 학력이 중졸인 경우의 학생들은 응답률의 순위에 약간의 차이를 보였는데, 가장 높은 응답률을 보인 것은 '청소년기의 식습관과 영양'이었으며 '균형 있는 식생활'에 가장 낮게 응답하였다.

어머니 취업에 따른 인식은 두 집단간에 유의한 차이는 나타나지 않았으나, 어머니가 취업을 한 경우의 학생은 '음식 만들기' 영역에 가장 변화가 있었다고 응답을 한 반면, 비취업 모를 둔 가정의 학생들은 '청소년기의 식습관과 영양' 영역에 가장 변화가 있었다고 응답을 하여 취업도 학생들이 '음식 만

〈표 5〉 식생활 단원 학습 후 자신의 식생활에 대한 관심도 변화

변인	빈도	반응				관심의 변화가 없는 편이다 (2)	관심의 변화가 전혀 없었다 (1)	χ ²	M(SD)	F 또는 t	N(%)
		매우 관심을 갖게 되었다 (5)	관심이 생긴 편이다(4)	그저 그렇다 (3)	관심이 변화가 없었다 (4)						
1	160	15(9.4)	86(53.8)	40(25.0)	11(6.9)	8(5.0)		3.56(.94)			
2	161	9(5.6)	54(33.5)	70(43.5)	22(13.7)	6(3.7)	23.64**	3.23(.89)	4.79**		
3	158	9(5.7)	76(48.1)	47(29.8)	16(10.1)	10(6.3)		3.36(.97)			
성별							5.34	3.35(.95)	0.99		
남	243	16(6.6)	103(42.4)	88(36.2)	21(8.6)	15(6.2)		3.43(.93)			
여	237	17(7.2)	114(48.1)	69(29.1)	28(11.8)	9(3.8)		3.40(.94)			
부							7.02	3.41(.93)	0.47		
대졸	203	14(6.9)	93(45.8)	69(34.0)	15(7.4)	12(5.9)		3.24(1.03)			
고졸	223	15(6.7)	106(47.5)	66(29.6)	27(12.1)	9(4.0)		3.34(.90)			
중졸	45	4(8.9)	15(33.3)	17(37.8)	6(13.3)	3(6.7)		3.41(.97)	0.42		
모							8.27	3.35(.87)			
대졸	80	3(3.8)	36(45.0)	31(38.8)	5(6.3)	5(6.3)		3.38(.97)	-0.21		
고졸	314	25(8.0)	147(46.8)	91(29.0)	35(11.2)	16(5.1)		3.39(.92)			
중졸	69	4(5.8)	28(40.6)	27(39.1)	8(11.6)	2(2.9)		3.41(.91)	0.34		
모의 취업 비							0.72	3.38(.97)			
취업	194	14(7.2)	88(45.4)	60(30.9)	21(10.8)	11(5.7)		3.39(.92)			
취업	284	19(6.7)	128(45.1)	96(33.8)	28(9.9)	13(4.6)		3.41(.91)	0.34		
가족							3.13	3.38(.96)			
1 ~4명	308	23(7.5)	135(43.8)	106(34.4)	32(10.4)	12(3.9)					
5 ~6명	160	9(5.6)	78(48.8)	47(29.4)	16(10.0)	10(6.3)					
계	480	33(6.9)	217(45.2)	157(32.7)	49(10.2)	24(5.0)					

** p<0.01

〈표 6〉 식생활 단원 학습 후 자신의 식생활에 가장 변화가 있었던 영역에 대한 인식

변인	반응		청소년기의 영양의 특징	규정있는 식생활	청소년기의 식습관과 영양	효율적인 식품관리	기본적인 조리방법	즐거운 식사계획	음식 만들기	남비 없는 상차림	X ²
	빈도	N(%)									
1	160	21(13.1)	47(29.4)	36(22.5)	9(5.6)	15(9.4)	6(3.8)	20(12.5)	6(3.8)		
2	160	9(5.6)	27(16.9)	34(21.3)	28(17.5)	16(10.0)	6(3.8)	33(20.6)	7(4.4)	42.87***	
3	158	11(7.0)	32(20.3)	31(19.6)	6(3.8)	14(8.9)	8(5.1)	44(27.9)	12(7.6)		
성별	남	242	20(8.3)	55(22.7)	49(20.3)	19(7.9)	26(10.7)	9(3.7)	51(21.1)	13(5.4)	2.08
	여	237	21(8.9)	51(21.5)	52(21.9)	24(10.1)	20(8.4)	11(4.6)	46(19.4)	12(5.1)	
부	대졸	202	17(8.4)	53(26.2)	45(22.3)	13(6.4)	15(7.4)	8(4.0)	42(20.8)	9(4.5)	17.60
	고졸	223	20(9.0)	49(22.0)	44(19.7)	21(9.4)	27(12.1)	9(4.0)	40(17.9)	13(5.8)	
모	중졸	45	3(6.7)	3(6.7)	11(24.4)	8(17.8)	4(8.9)	2(4.4)	11(24.4)	3(6.7)	28.44
	대졸	80	7(8.8)	16(20.0)	18(22.5)	3(3.8)	8(10.0)	3(3.8)	25(31.3)	0(0.0)	
부모의 교육 수준	고졸	313	27(8.6)	79(25.2)	62(19.8)	30(9.6)	30(9.6)	15(4.8)	56(16.6)	18(5.8)	6.90
	중졸	69	5(7.3)	9(13.0)	20(29.0)	8(11.6)	7(10.1)	1(1.5)	13(18.8)	6(8.7)	
모의 취업 비	취업	193	14(7.3)	44(22.8)	36(18.7)	16(8.3)	18(9.3)	6(3.1)	49(25.4)	10(5.2)	7.18
	취업 비	284	27(9.5)	61(21.5)	65(22.9)	27(9.5)	27(9.5)	14(4.9)	48(16.9)	15(5.3)	
가족 규모	1 ~4명	308	24(7.8)	72(23.4)	64(20.8)	21(6.8)	30(9.7)	16(5.2)	64(20.8)	17(5.5)	7.18
	5 ~6명	159	16(10.1)	32(20.1)	34(21.4)	20(12.6)	15(9.4)	4(2.5)	31(19.5)	7(4.4)	
계	479	41(8.6)	106(22.1)	101(21.1)	43(9.0)	46(9.6)	20(4.2)	97(20.2)	25(5.2)		

*** p<0.001

〈표 7〉 식생활 단원이 실제 생활에 도움을 준 정도 에 대한 인식

변인	빈도	반응			F 또는 t	N(%)		
		매우 도움이 되었다 (5)	도움이 된 편이다 (4)	그저 그렇다 도움이 되지 않은 편이다 (3)			전혀 도움이 되지 않았다. (2)	χ^2
1	160	15(9.4)	83(51.9)	50(31.3)	8(5.0)	4(2.5)	3.61(.82)	
2	161	8(5.0)	80(49.7)	46(28.6)	18(11.2)	9(5.6)	13.64	
3	158	7(4.4)	73(46.2)	60(38.0)	9(5.7)	9(5.7)	3.38(.89)	
성별	남	243	17(7.0)	114(46.9)	81(33.3)	16(6.6)	15(6.2)	3.42(.94)
	여	237	13(5.5)	123(51.9)	75(31.7)	19(8.0)	7(3.0)	3.49(.84)
부모의 교육 수준	대졸	203	11(5.4)	100(49.3)	73(36.0)	13(6.4)	6(3.0)	3.48(.82)
	고졸	223	17(7.6)	113(50.7)	69(30.9)	15(6.7)	9(4.0)	11.64
	중졸	45	2(4.4)	18(40.0)	13(28.9)	6(13.3)	6(13.3)	3.09(1.12)
모	대졸	80	5(6.3)	40(50.0)	26(32.5)	6(7.5)	3(3.8)	3.48(.87)
	고졸	314	20(6.4)	154(49.0)	106(33.8)	22(7.0)	12(3.8)	3.47(.87)
	중졸	69	5(7.3)	32(46.4)	20(29.0)	5(7.3)	7(10.1)	3.33(1.07)
취업	194	14(7.2)	100(51.6)	58(29.9)	15(7.7)	7(3.6)	3.51(.88)	
비취업	284	16(5.6)	136(47.9)	97(34.2)	20(7.0)	15(5.3)	3.42(.90)	
가족	1	308	21(6.8)	149(48.4)	104(33.8)	19(6.2)	15(4.9)	3.46(.90)
5	160	9(5.6)	81(50.6)	48(30.0)	15(9.4)	7(4.4)	3.44(.90)	
계	480	30(6.2)	237(49.4)	156(32.5)	35(7.3)	22(4.6)		

* p < 0.05

들기' 영역에 더 큰 변화가 있었다고 응답을 한 것은 자신이 실제 식생활을 영위하는데 필요도가 컸기 때문이라고 생각된다.

가족 규모에 따른 인식은 '균형 있는 식생활', '청소년기의 식습관과 영양'에 높은 응답을 하였고, 두 집단간의 각 영역별 분포에 대한 유의한 차이가 없었다.

6) 식생활 단원이 실제 생활에 도움을 준 정도에 대한 인식

식생활 단원이 실제 생활에 도움을 준 정도에서는 <표 7>과 같이 학년과 부의 교육 수준에 따라 유의한 차이를 나타냈으며, 전체적으로는 55.6%가 도움이 되었다고 응답했다.

학년간의 인식에서 실제 생활에 도움을 준 정도에 대한 평균 점수는 1학년 3.61, 2학년 3.37, 3학년 3.38로서 1학년이 실제 생활에 도움을 가장 많이 받은 것으로 나타났다($p < 0.05$). 대체적으로 학생들이 현행 식생활 단원을 배우고 나서 실생활에 활용했음을 알 수 있다.

성별간의 인식에서 실제 생활에 도움을 준 정도에 대한 평균 점수는 여학생 3.48, 남학생 3.49로 남녀 학생들에게 식생활 단원이 실생활에 도움을 많이 준 것으로 나타났다.

부모의 교육 수준에서 아버지의 학력간에 유의한

차이가 있었는데($p < 0.01$), 대졸 3.48, 고졸 3.51, 중졸 3.09, 어머니의 학력에선 대졸 3.48, 고졸 3.47, 중졸 3.33으로 교육 수준이 낮을수록 식생활 단원이 실생활에 도움을 주지 못한 것으로 나타났다.

어머니 취업에 따른 인식에서 어머니의 취업 여부에 따라 두 집단간에 유의한 차이는 보이지 않았으나 취업한 경우 3.51, 비취업인 경우 3.42로 취업한 경우가 더 높았다.

가족 규모에 따른 인식에서 1~4명인 경우 3.46, 5~6명인 경우 3.44로 실제 생활에 도움을 많이 주었다고 응답하여 가족 규모에 관계없이 학생들이 식생활 단원의 교육 내용을 실생활에 많이 활용하는 경향임을 알 수 있다.

3. 식행동

1) 아침 식사

일주일간의 아침 식사 여부는 <표 8>과 같다.

학년간을 비교하면, '매일 빠짐없이 먹는다'의 경우는 1학년 37.5%, 2학년 36.2%, 3학년 35.8%, '1번 정도 거른다'고 한 경우는 1학년 21.9%, 2학년 20.0%, 3학년 25.8%, '4~5회 정도 거른다'의 경우는 1학년 5.0%, 2학년 6.9%, 3학년 8.8%로

<표 8> 일주일간 아침 식사 여부

N(%)

변인	반응	매일 빠짐없이 먹는다	1번 정도 거른다	2-3회 정도 거른다	4-5회 정도 거른다	거의 안 먹는다	χ^2
학년	1학년	60 (37.5)	35 (21.9)	29 (18.1)	8 (5.0)	28 (17.5)	6.08
	2학년	59 (36.2)	32 (20.0)	30 (18.8)	11 (6.9)	29 (18.1)	
	3학년	57 (35.8)	41 (25.8)	29 (18.2)	14 (8.8)	18 (11.3)	
성별	남	99 (40.9)	55 (22.7)	40 (16.5)	13 (5.4)	35 (14.5)	5.58
	여	76 (32.1)	53 (22.4)	40 (16.5)	13 (5.4)	35 (14.5)	
계		175 (36.5)	108 (22.6)	88 (18.4)	33 (6.9)	75 (15.7)	479 (100)

<표 9> 아침 결식 이유

N(%)

변인	반응	식욕이 없어서	늦잠을 자서	아침밥 준비가 안되어서	날씬해 지려고	습관이 되어	기타	χ^2
학년	1학년	50 (47.2)	18 (17.0)	4 (3.8)	1 (0.9)	28 (26.4)	5 (4.7)	10.19
	2학년	42 (39.6)	30 (28.3)	5 (4.7)	1 (0.9)	24 (22.6)	4 (3.8)	
	3학년	36 (34.0)	37 (34.9)	5 (4.7)	1 (0.9)	22 (20.8)	5 (4.7)	
성별	남	68 (44.2)	32 (20.8)	13 (8.4)	2 (1.3)	34 (22.1)	5 (1.6)	19.62***
	여	60 (36.6)	53 (32.3)	1 (0.6)	1 (0.6)	40 (24.4)	9 (5.5)	
계		128 (40.3)	85 (26.7)	14 (4.4)	3 (0.9)	74 (23.3)	14 (4.4)	318 (100)

*** P<0.001

응답하여 학년이 올라갈수록 아침을 거르는 횟수가 많아지고 있음을 나타냈다. 이는 고교 입시를 대비한 학업 부담으로 인해 늦게까지 공부하다가 아침에 늦잠을 자서 거르는 것이라고 생각된다. 반면에 '거의 안 먹는다'도 전체 학생의 15.7%로 나타나 아침 결식 비율이 높게 나타났다.

성별로 비교하면, '매일 빠짐없이 먹는다'에 남학생은 40.9%, 여학생은 32.1%가 응답하여 여학생보다 남학생이 거르지 않았는데, 이는 방순자의 연구(1987), 윤여량의 연구(1991), 하점순의 연구(1995)에서도 여학생보다 남학생이 아침을 잘 먹고 다니는 것으로 나타나, 본 연구 결과와 같은 경향을 나타냈다.

아침 식사 결식 이유는 <표 9>와 같다. 아침 결식 이유는 '식욕이 없어서', '습관이 되어서', '늦잠을 자서', '아침 준비가 안 되어서', '날씬해지려고'의 순으로 나타났고 학년간에 유의한 차이는 없었으나 남녀간에는 유의한 차이가 있었다. 학년간을 비교하면 '식욕이 없어서'라고 응답한 경우 1학년은 47.2%, 2학년은 39.6%, 3학년은 34.0%로 나타났고 남학생은 44.2%, 여학생은 36.6%로 학년이 낮을수록, 남학생이 여학생보다 '식욕이 없어서' 결식한다고 하였다. 식욕이 없는 이유로는 전날 밤 간

식을 많이 해서(36.0%), 아파서(11.2%), 기타(52.8%)라고 응답했으며, 늦잠을 자서 아침시간의 부족으로 인하여 결식을 하는 경우는 1학년 17.0%, 2학년 28.3%, 3학년 34.9%로 학년이 올라 갈수록 '늦잠을 자서' 결식한 것으로 나타났고, 남학생 20.8%, 여학생 32.3%로 남학생보다 여학생이 늦잠을 자서 식욕이 없다고 응답하였다.

아침 결식 후 기운이 없고 공부하는 데 지장이 있는가에 대한 응답은 <표 10>과 같이 학년간을 비교하면, '그렇다'라고 응답한 학생이 1학년 47.9%, 2학년 48.1%, 3학년 55.9%, 반면에 '전혀 그렇지 않다'라고 응답한 학생은 1학년 14.7%, 2학년 8.9%, 3학년 6.9%로 응답하여 학년이 높아 질수록 공부하는데 지장이 있음을 나타냈다. 성별을 비교하면, '그렇다'에 남학생 51.9%, 여학생 50.0%로 응답하여 남학생이 여학생보다 더 지장을 받았다고 응답하였다.

아침 식사 시간은 7시~7시 30분(60.4%), 6시 30분~7시(34.0%)가 대부분인 반면, 6시~6시 30분처럼 이른 식사 시간도 5.4%나 되었다.

아침 식사를 거르는 횟수는 학년이 올라갈수록 또 남학생보다는 여학생이 더 많았으며, 아침 결식 이유는 '전날 밤 간식을 많이 한 탓에 식욕이 없어

〈표 10〉 아침 결식 후 지장 여부

N(%)

변인	반응	매우 그렇다	그렇다	그저 그렇다	약간 그렇다	전혀 그렇지 않다	χ^2
학년	1학년	34 (21.8)	42 (26.1)	31 (19.9)	26 (16.7)	23 (14.7)	8.20
	2학년	33 (20.9)	43 (27.2)	38 (24.1)	30 (19.0)	14 (8.9)	
	3학년	36 (22.6)	53 (33.3)	37 (23.3)	22 (13.8)	11 (6.9)	
성별	남	55 (23.0)	69 (28.9)	54 (22.6)	36 (15.1)	25 (10.5)	1.01
	여	48 (20.5)	69 (29.5)	52 (22.2)	42 (18.0)	23 (9.8)	
계		103 (21.8)	138 (29.2)	106 (22.4)	78 (16.5)	48 (10.2)	473 (100)

〈표 11〉 점심 지참 여부

N(%)

변인	반응	매일 싸 온다	1번 정도 안싸 온다	2-3회 정도 안싸 온다	4-5회 정도 안싸 온다	거의 싸 오지 않는다	χ^2
학년	1학년	140 (87.5)	10 (6.3)	6 (3.8)	3 (1.9)	1 (0.6)	8.59
	2학년	141 (88.7)	9 (5.7)	4 (2.5)	4 (2.5)	5 (3.1)	
	3학년	135 (86.0)	9 (5.7)	6 (3.8)	1 (0.6)	6 (3.8)	
성별	남	203 (84.6)	17 (7.1)	7 (2.9)	3 (1.3)	10 (4.2)	8.62
	여	213 (90.3)	11 (4.7)	9 (3.8)	1 (0.4)	2 (0.9)	
계		416 (87.4)	28 (5.9)	16 (3.4)	4 (0.8)	12 (2.5)	476 (100)

서'라고 응답했다. 또한 '아침 결식 후 학업에 지장이 있는가'에 대한 응답은 학년이 높을수록, 여학생 보다는 남학생이 더 지장이 있다고 응답했다. 아침 식사를 제대로 하는 것은 하루를 능률적이고 건강하며 쾌적하게 보낼 수 있는 원동력이 된다. 아침을 먹지 않거나 아침 식사の内容이 부실한 경우는 점심 식사 전에 공복감이 오기 때문에 간식을 먹거나 점심을 과식하게 되어 비만과 위장병을 초래하는 원인이 될 수도 있으며, 동시에 아침 결식은 변비를

일으키는 원인이 되기 쉽다(우미경 등 1986). Horwitz(1983)은 아침 결식이 학생들의 학업 집중력과 산수 능력, 독해력 및 운동 능력 저하에 큰 영향을 미친다고 보고하였으며, 오금향 등(1994)은 아침을 먹는 학생의 경우에 신체·정신적으로 건강하다고 하였다.

2) 점심 식사

일 주일간의 점심 도시락 지참 여부는 〈표 11〉과 같이 '매일 싸 온다'에 대하여 1학년 87.5%, 2학년

〈표 12〉 점심 결식 이유

N(%)

변인	반응	도시락 휴대가 귀찮아서	사 먹는 것이 더 좋아서	반찬이 마땅하지 않아서	가정 형편 때문에	날씬해 지려고	χ^2
학년	1학년	11 (61.1)	5 (27.8)	2 (11.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	8.72
	2학년	8 (47.0)	2 (11.8)	4 (21.1)	2 (11.8)	0 (0.0)	
	3학년	8 (40.0)	5 (25.0)	4 (20.0)	2 (10.0)	1 (5.0)	
성별	남	20 (54.1)	8 (21.6)	7 (18.9)	2 (5.4)	0 (0.0)	3.40
	여	7 (38.9)	4 (22.2)	4 (22.2)	2 (11.1)	1 (5.6)	
계		27 (49.1)	12 (21.8)	11 (20.0)	4 (7.3)	1 (1.8)	55 (100)

88.7%, 3학년 86.0%였고, '거의 싸 오지 않는다'는 1학년 0.6%, 2학년 3.1%, 3학년 3.8%로 응답하여 학년간 유의한 차는 나타나지 않았으나, 학년이 높아질수록 도시락 지참률이 떨어졌다. 성별을 비교하면, '매일 싸 온다'에 대하여 남학생 84.6%, 여학생 90.3%로 남학생의 지참률이 낮았고, '거의 싸 오지 않는다'는 남학생 4.2%, 여학생 0.9%이었다.

점심 결식 이유는 〈표 12〉와 같이 '도시락 휴대가 귀찮아서', '사 먹는 것이 더 좋아서', '반찬이 마땅하지 않아서', '가정 형편 때문에', '날씬해지려고' 순으로 나타났다. '도시락 휴대가 귀찮아서'에서 1학년이 61.1%, 2학년 47.0%, 3학년 40.0%로 1학년이 가장 높게 응답을 했는데, 이는 초등학교에서는 학교 급식이 실시되었고 중학교에서는 학교 급식이 실시되지 않기 때문에 발생한 문제점이라 생각되어, 중학교에서도 시급히 학교 급식이 이뤄져야 등·하교시 휴대에 부담을 줄이고 학생들의 건강 증진에 도움이 될 수 있으리라 생각한다. 남녀간에 있어서는 남학생이 54.1%, 여학생이 38.9%로 남학생이 높게 응답하였다. 가정 형편 때문에 점심을 결식하는 경우도 7.3%로 나타나 이러한 학생들에 대한 대책 마련이 시급하다.

도시락의 밥과 반찬의 양에 대한 응답은 전체 응답자 중 68.9%의 학생이 적당하다고 응답했으며,

17.1%의 학생은 적당하지 않다고 응답하였는데, 그 이유는 '밥의 양이 너무 많아서'(53.9%), 즉 상대적으로 '반찬의 양이 부족해서'에 가장 높은 응답을 보여 균형 잡힌 식단 구성에 대한 부모의 영양교육이 요구된다.

3) 저녁 식사

저녁 식사 시간은 〈표13, 14〉와 같이 평일은 7시~8시 그 다음은 6시~7시이었고, 일요일은 7~8시가 가장 많았으며 8시~9시가 그 다음으로 대부분 저녁 식사는 7시~8시에 하였으나 일요일의 식사 시간이 조금 늦는 것으로 나타났다.

평일에 저녁 식사 시간이 9시 이후인 이유는 〈표 15〉와 같이 학원 수강 때문(82.4%)이라고 응답했으며, 남학생이 여학생보다 더 높은 응답률을 나타냈다.

저녁 식사를 하는데 소요된 시간은 〈표 16〉과 같이 10~15분(36.1%), 15~20분(26.2%), 5~10분(20.7%), 20분 이상(13.0%), 5분 이하(4.0%)순으로 응답하여, 바쁜 아침 식사 시간에 소요된 시간과 별다른 차이를 보이지 않았다. 이는 세끼 식사 시간 중 가장 여유로운 저녁 식사 시간대에 가족끼리의 대화가 청소년의 인성 발달과 정서 안정에 도움을 줄 수 있음에도 불구하고 학생들의 학원 수강, 부모의 직장 일 등으로 인해 저녁 식사 시간마저도 개별적으로 해결해야 하는 일이 빈번하

〈표 13〉 저녁 식사 시간 (평일)

N(%)

변인 \ 반응		반응				x ²
		6시~7시	7시~8시	8시~9시	9시 이후	
학년	1학년	36 (22.6)	60 (37.8)	35 (22.0)	28 (17.6)	19.52**
	2학년	60 (38.0)	46 (29.1)	28 (17.7)	24 (15.2)	
	3학년	65 (41.4)	56 (35.7)	22 (14.0)	14 (8.9)	
성별	남	81 (33.5)	75 (31.0)	47 (19.4)	39 (16.1)	3.67
	여	80 (34.3)	87 (37.3)	39 (16.8)	27 (11.6)	
계		161 (33.9)	162 (34.1)	86 (18.1)	66 (13.9)	475 (100)

** P<0.01

〈표 14〉 저녁 식사 시간 (일요일)

N(%)

변인 \ 반응		반응				x ²
		6시~7시	7시~8시	8시~9시	9시 이후	
학년	1학년	29 (19.4)	76 (51.0)	36 (24.2)	8 (5.4)	2.42
	2학년	31 (20.3)	75 (49.0)	37 (24.2)	10 (6.5)	
	3학년	35 (24.2)	75 (51.7)	28 (19.3)	7 (4.8)	
성별	남	40 (17.5)	114 (50.0)	57 (25.0)	17 (7.5)	6.98
	여	55 (25.0)	112 (50.9)	45 (20.5)	8 (3.6)	
계		95 (21.2)	226 (50.6)	101 (22.60)	25 (5.6)	447 (100)

여 나타난 결과라고 생각된다.

4) 간식

1일 중 간식 섭취 횟수는 〈표 18〉와 같다. '1~2회'가 1학년 57.9%, 2학년 53.8%, 3학년 57.1%로 가장 높게 나타났고, '2~3회', '3회 이상'의 순이었으며, 반면에 '전혀 안 한다'는 학생도 3.0% 정도 나타났다. 성별로 비교하면 '1~2회'인 경우 남

학생 62.9%, 여학생 49.4%, '2~3회'인 경우 남학생 18.3%, 여학생 29.6%, '3회 이상'인 경우 남학생 16.3%, 여학생 17.6%으로 나타나, 여학생이 남학생에 비해 간식 횟수가 더 많은 것으로 나타났으며 남녀간의 유의한 차가 있었다. 이는 이성운(1985), 하점순(1995)의 연구 결과에서도 여학생이 남학생보다 간식을 더 많이 하고 있었다는 결과

〈표 15〉 저녁 식사 시간이 9시 이후인 이유

N(%)

변인	반응	학원 수강 때문에	저녁 준비가 안 되어서	먹기 싫어서	기타	χ^2
학년	1학년	31 (83.8)	1 (2.7)	2 (5.4)	3 (8.1)	6.11
	2학년	27 (87.1)	0 (0.0)	3 (9.7)	1 (3.2)	
	3학년	12 (70.6)	2 (11.8)	2 (11.8)	1 (5.8)	
성별	남	41 (82.0)	3 (6.0)	3 (6.0)	3 (6.0)	3.91
	여	29 (82.9)	0 (0.0)	4 (11.4)	2 (5.7)	
계		70 (82.4)	3 (3.5)	7 (8.2)	5 (5.9)	85 (100)

〈표 16〉 저녁 식사에 소요되는 시간

N(%)

변인	반응	5분 이하	5~10분	10~15분	15~20분	20분 이상	χ^2
학년	1학년	4 (2.5)	23 (14.5)	63 (39.6)	41 (25.8)	28 (17.6)	15.56
	2학년	4 (2.5)	41 (25.6)	56 (35.0)	44 (27.5)	15 (9.4)	
	3학년	11 (7.0)	35 (22.3)	52 (33.1)	40 (25.5)	19 (12.1)	
성별	남	11 (4.5)	64 (26.4)	84 (34.6)	55 (22.6)	29 (11.9)	11.08
	여	8 (3.4)	35 (15.0)	88 (37.6)	70 (29.9)	33 (14.1)	
계		19 (4.0)	99 (20.7)	172 (36.1)	125 (26.2)	62 (13.0)	477 (100)

와 일치했다.

간식 이유는 〈표 19〉과 같이 학년별로 비교하면, 1학년은 '영양 보충', '심심해서', '배가 고파서', '습관적으로', '친구들과 어울리려고'의 순이었고, 2학년은 '배가 고파서', '습관적으로', '심심해서', '영양 보충', '친구들과 어울리려고'의 순이었으며, 3학년은 '배가 고파서', '심심해서', '습관적으로'

'영양 보충', '친구들과 어울리려고'라고 응답하여 학년간의 유의한 차가 있었다($p < 0.01$). 이러한 결

과는 이경신, 김주혜, 모수미(1990)의 연구 결과에서 '친구들과 어울리려고'가 첫 번째 이유였던 것과 차이가 있었다.

성별로 비교하면, 남학생은 '배가 고파서', '영양 보충', '심심해서', '습관적으로', '친구들과 어울리려고'의 순이었고, 여학생은 '심심해서', '습관적으로', '배가 고파서', '영양 보충', '친구들과 어울리려고'의 순으로 응답하였다. 남학생은 '배가 고파서'가 여학생은 '심심해서'가 우선 순위로 나타났으며 남녀간

〈표 17〉 1일 중 간식 섭취 횟수

N(%)

변인	반응					x ²
		1- 2회	2 - 3회	3회 이상	전혀 안함	
학년	1학년	92 (57.9)	39 (24.5)	26 (16.4)	2 (1.3)	6.18
	2학년	85 (53.8)	36 (22.8)	28 (17.7)	9 (5.7)	
	3학년	89 (57.1)	38 (24.4)	26 (16.7)	3 (1.9)	
성별	남	151 (62.9)	44 (18.3)	39 (16.3)	6 (2.5)	10.70**
	여	115 (49.4)	69 (29.6)	41 (17.6)	8 (3.4)	
계		266 (56.2)	113 (23.9)	80 (16.9)	14 (3.0)	473 (100)

** P < 0.01

〈표 18〉 간식 이유

N(%)

변인	반응	배가	심심해서	습관적	친구들과	영양 보충	x ²
		고파서		으로	어울리려고		
학년	1학년	38 (23.9)	40 (25.2)	34 (21.4)	2 (1.3)	45 (28.3)	21.69**
	2학년	56 (35.9)	34 (21.8)	39 (25.2)	2 (1.3)	25 (16.0)	
	3학년	54 (34.2)	42 (26.6)	40 (25.3)	5 (3.2)	17 (10.8)	
성별	남	87 (36.3)	48 (20.0)	48 (20.0)	6 (2.5)	51 (21.3)	14.14**
	여	61 (26.2)	68 (29.2)	65 (27.9)	3 (1.3)	36 (15.5)	
계		148 (31.3)	116 (24.5)	113 (23.9)	9 (1.9)	87 (18.4)	473 (100)

** P<0.01

에 유의한 차이가 있었다(p<0.01).

간식 선택시 가장 중점을 두는 기준은 〈표 19〉과 같이 학년과 남녀 구분 없이 66%정도가 '맛'이라고 응답했고, 다음이 '고려치 않음', '영양'을 고려하는 순으로 나타났다. 이는 여학생을 대상으로 한 이미 애(1980), 한백란(1986), 장순영(1987)의 연구와 비슷한 경향이었고, 남녀 중학생을 대상으로 한 박선희(1995), 하점순(1995), 오현주(1996)의

연구와도 유사한 경향이었다. 간식은 하루 세끼의 식사에서 부족한 영양소를 보충해야 하므로 충분한 영양소를 필요로 하는 청소년기인 만큼, 간식의 중요성과 올바르게 선택할 수 있도록 지도가 이루어져야 한다고 생각된다.

좋아하는 간식 종류는 〈표 20〉와 같이 학년 구분 없이 과일류가 28.0%로 가장 많았는데, 이는 안순례·김정애(1988), 하점순(1995)의 연구 결과와

〈표 19〉 간식 선택시 가장 중점을 두는 기준

N(%)

변인	반응	기준					χ^2
		맛	영양	기호	양이 많은 것	고려치 않음	
학년	1학년	105 (66.0)	21 (13.2)	1 (0.6)	12 (7.5)	20 (12.6)	13.37
	2학년	106 (67.1)	16 (10.1)	5 (3.2)	8 (5.1)	23 (14.6)	
	3학년	102 (65.0)	15 (9.6)	11 (7.0)	13 (8.3)	16 (10.2)	
성별	남	160 (66.1)	30 (12.4)	10 (4.1)	20 (8.3)	22 (9.1)	7.07
	여	153 (66.0)	22 (9.5)	7 (3.0)	13 (5.6)	37 (16.0)	
계		313 (66.0)	52 (11.0)	17 (3.6)	33 (7.0)	59 (12.4)	474 (100)

〈표 20〉 좋아하는 간식

N(%)

변인	반응	간식									χ^2
		빵류	과자류	튀김류	과일류	음료류	라면류	떡볶이	아이스크림	기타	
학년	1학년	10 (6.3)	36 (22.5)	7 (4.4)	49 (30.6)	4 (2.5)	15 (9.4)	10 (6.3)	23 (14.4)	6 (3.8)	18.94
	2학년	13 (8.2)	33 (20.9)	3 (1.9)	47 (29.8)	7 (4.4)	19 (12.0)	17 (10.8)	16 (10.1)	3 (1.9)	
	3학년	18 (11.5)	31 (19.7)	9 (5.8)	37 (23.7)	13 (8.3)	15 (9.6)	15 (9.6)	16 (10.3)	3 (1.9)	
성별	남	27 (11.2)	56 (23.2)	10 (4.2)	56 (21.6)	16 (6.6)	34 (14.1)	18 (7.5)	20 (8.3)	8 (3.3)	28.61***
	여	14 (6.0)	44 (18.8)	9 (3.9)	81 (34.6)	8 (3.4)	15 (6.4)	24 (10.3)	35 (15.0)	4 (1.7)	
계		41 (8.6)	100 (21.1)	19 (4.0)	133 (28.0)	24 (5.1)	49 (10.3)	42 (8.8)	55 (11.6)	12 (2.5)	475 (100)

*** P<0.001

일치하였다. 다음이 과자류 21.1%, 아이스크림 11.6%의 순이었다. 성별에 따른 차이는 남학생은 과자류(23.2%)를, 여학생은 과일류(34.6%)를 가장 많이 응답했고, 다음으로 남학생은 과일류(21.6%), 빵류(11.2%)의 순이었으며, 여학생은 과자류(18.8%), 아이스크림(15.0%)의 순이었다. 이는 간식을 하는 이유에서 남학생은 '배가 고파서', 여학생은 '심심해서'가 우선 순위를 나타냈던 것과

관련이 있다고 생각된다.

IV. 결론

중학교 가정교과에서 식생활 단원에 대한 인식과 건강에 미치는 식행동을 조사하였다. 조사 대상자는 광주광역시 소재한 중학생 480명 (남학생 287명, 여학생 243명)으로 1학년 160명, 2학년 161

명, 3학년 159명)이었고, 수집된 자료의 분석은 SAS Program을 이용하여 빈도, 백분율, 평균 등을 산출하였으며, t-test와 One-Way ANOVA, Duncan's Multiple Range test 등으로 검증하였다.

본 연구에서 얻어진 결과는 다음과 같다.

1. 식생활 단원의 교육 내용에 대한 인식은 1학년에서는 '식생활 관련 영양 문제, 식품 선택의 문제를 해결하는 방법을 배운다', 2학년에서는 '식생활 향상을 위한 식품 영양의 지식과 원리를 배운다', 3학년에서는 '식단짜기, 식사 준비와 같은 실질적인 식생활 기능을 배운다'에 가장 높은 응답률을 보였고($p < 0.001$), 남녀 학생간에는 모두 '식생활 관련 영양 문제, 식품 선택의 문제를 해결하는 방법을 배운다'에 가장 높은 응답을 하였다($p < 0.05$). 식생활 단원에 대한 흥미도는 학년이 낮을수록 높았고($p < 0.05$), 남학생들보다는 여학생들의 흥미도가 더 높았다. 식생활 단원 중 가장 흥미로운 영역은 남녀 모든 학년에서 '음식 만들기' 영역이 가장 흥미롭다고 인식하였다. 식생활 단원을 학습한 후 식생활에 대한 관심도의 변화는 학년간에 유의한 차이가 있었는데 1학년, 3학년, 2학년 순으로 높았다. 식생활 단원을 학습한 후, 자신의 식생활에 가장 변화가 있었던 영역은 1학년에서는 '균형 있는 식생활', 2학년에서는 '청소년기의 식습관과 영양', 3학년에서는 '음식 만들기'에 가장 변화가 있었다고 하였으며, 남학생이 더 변화가 있었다고 인식하였다. 식생활 단원이 실제 생활에 도움을 준 정도는 50%이상의 학생들이 도움이 된 편이라고 응답하였고 학년이 낮을수록 도움을 더 준 것으로 나타났다. 부모의 교육 수준에 따른 식생활 단원에 대한 인식은 유의한 차이를 보이지 않았고, 어머니 취업에 따른 인식은 어머니가 취업을 한 경우의 학생들이 식생활 단원의 학습 내용에 대해 '식단 짜기, 식사 준비와 같은 실질적인 식생활 기능을 배운다'라고 인식했으며, 또한 '음식 만들기' 영역에 흥미도가 높았다. 가족 규모가 클수록 식생활 단원이 실제 생활에 도움을 많이 주었다고 인식하여 가족원이 많으면 실생활에 식생활 교육 내용을 많이 활용하는 경향이 있음을 보여 주었다.

2. 아침 식사에 대한 식행동은 학년이 높을수록 아침을 거르는 횟수가 많아졌고, 여학생이 남학생보다 아침 식사를 거르는 경향이 많았으며, 아침 결

식 이유는 '식욕이 없어서'였다가 첫 번째 이유였다. 아침 결식 후의 학업에 대한 지장 여부는 남녀 모든 학년 학생들이 대부분 지장이 있다고 하였으며, 점심 식사는 남녀 모든 학년 학생들이 대부분 점심 도시락을 지참하여 해결하였다. 저녁 식사시간은 오후 7~8시가 가장 많았으며, 식사에 소요되는 시간은 10~15분이었다. 간식 섭취 횟수는 전학년 대부분이 1일 중 1~2회였고, 여학생이 남학생에 비해 간식 횟수가 더 많았으며 간식을 먹는 이유로는 모든 학년에서 공통된 이유가 '배가 고파서'였는데, 남학생은 '배가 고파서', 여학생은 '심심해서'가 첫 번째 이유로 나타났다. 간식을 선택할 때 가장 중점을 두는 기준은 '맛'이었으며, 좋아하는 간식류로는 학년에 관계없이 과일류였다.

위의 연구 결과를 토대로 식생활 단원에 대한 효과적인 교수·학습을 위한 다음과 같은 제안을 하고자 한다.

첫째, 중학생의 식생활 단원에 대한 인식은 학년과 성별에 따라 인식하는 정도가 다르게 나타났는데, 이는 식생활 단원을 학습해 가면서 점차적으로 나타난 학습의 효과를 보여 준 결과라고 생각이 되며, 앞으로 식생활 단원의 교육을 실시함에 있어 이론에 치우치지 않고 실생활에 널리 적용될 수 있는 체험 중심의 교수·학습이 이뤄져야 되리라고 생각된다.

둘째, 중학생의 식행동에 대한 문제점은 아침 식사의 빈번한 결식으로 인한 영양상의 불균형과 습관적, 무계획적인 간식 섭취 등이었다. 따라서 식생활 교육을 통하여 올바른 식행동을 인식하고 건강한 청소년기를 영위할 수 있도록 함이 절실히 요구된다고 본다.

셋째, 본 연구는 광주광역시 중학교 학생을 대상으로 표집하였으므로 연구 결과의 보편성 즉, 전국적 확대 해석에 신중을 기해야 하는 제한점이 있다.

참 고 문 헌

- 고현숙(1990). 여고생의 가정교과에 대한 인식 및 학습내용의 활용도에 관한 조사연구. 한국가정교교육학회지 1(1), 19-31.
- 김정현(1990). 한국인의 식행동에 영향을 주는 요인 분석. 연세대학교 석사학위논문.
- 김정현, 최주현, 이민준, 문수재(1998). 서울 일부

- 지역 중학생의 식행동 특성에 관한 생태학적 연구, 지역사회영양학회지 3(2), 293-298.
- 박선희(1995). 남녀 중학생의 식행동과 TV 식품 광고에 대한 태도 연구, 고려대학교 사범대학 사대 논집 제20집, 73-103.
- 방순자(1987). 충주시 여중생의 식사실태와 기호도 조사, 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안순례, 김경애(1988). 광주시내 여중학생의 도시락 영양실태와 식품기호 및 환경요인과의 관계, 대한가정학회지 26(3), 53-68.
- 오금향, 정낙원, 이효지(1994). 여고생의 영양 지식과 식습관 및 건강 상태에 관한 연구, 한국생활 과학연구지 12, 93-113.
- 오현주(1996). 인천시내 남녀 중학생의 가정교과에 대한 인식 및 학습 성과에 대한 연구, 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 우미경, 현태선, 이심렬, 모수미(1986). 일부 도시 직업인 및 학생의 아침식사를 중심으로 한 식생태에 관한 연구, 대한가정학회지 24(3), 103-118.
- 유상희, 유안진(1993). 가정과 교육에 대한 남녀 중학생의 인식과 관련변수, 한국가정과교육학회지 5(1), 34-41.
- 윤여량(1991). 중학생의 식사행동, 영양지식, 신체발육에 영향을 미치는 요인 및 이들의 상호관성에 대한 연구, 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경신, 최경숙, 모수미, 박준교(1990). 서울시내 일부 중학교 학생의 식생태에 관한 연구, 대한보건협회지 16(1), 29-38.
- 이미애(1980). 서울시내 여자중학생들의 성장발육과 영양섭취 실태 및 환경요인과의 관계, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이성운(1985). 서울시내 남녀 중학생의 섭식 태도에 관한 연구, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이승희(1990). 가정학 교육의 교과 내용 및 남녀 공통 이수율의 인식에 관한 연구, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이연숙(1987). 주부의 식생활 관리에 관한 연구, 효성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영숙(1990). 고등학교 가정교과 식생활 단원에 관한 연구, 영남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은정·신상옥(1992). 중학교 가정과 교육에 대한 인식 및 교과 영역별 필요도에 관한 조사연구 - 서울 시내 중학교 학생과 학부모를 중심으로, 한국가정과교육학회지 4(1), 17-30.
- 이정민(1995). 구매의사 결정단계로 본 가족원의 역할참여도, 숙명여자대학교대학원 석사학위논문.
- 장순영(1987). 여대생의 식습관에 관한 연구, 효성여자대학교 대학원 석사 학위논문.
- 최성희(1980). 전라북도 중학교 가정과 식생활 교육의 현황과 문제점, 전북대학교 석사학위 논문.
- 하점순·이효지(1995). 중학생의 식행동이 건강상태와 학업성취도에 미치는 영향, 대한가정학회지 33(3), 225-242.
- 한백란(1986). 서울시내 초·중고생들의 영양지식과 식생활 실태에 관한 조사연구, 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍은정·백희영(1997). 중학교 남녀 학생들의 가정과목과 식생활 단원에 대한 인식, 대한가정학회지 35(1), 169-180.