농촌 중학생의 식행동과 가정과 식생활단원에 대한 태도

Dietary Behavior and Attitude for the Food and Nutrition Section in the Home Economics Curriculum of Middle School Students in Rural Area

현 명 선 · 장 영 상* · 현 화 진**
금산 남일중학교 · 중부대학교 식품생명공학전공* · 중부대학교 식품영양학전공**

Hyun, Myong Seon · Chang, Young Sang* · Hyun Wha Jin**
Namil Middle School · Major in Food Biotechnology, Joongbu Univ.*
Major in Food and Nutrition, Joongbu Univ.**

Abstract

The study was performed to investigate the dietary behaviors and attitudes toward the lesson of Food and Nutrition in Home Economics course among middle school students in rural area. The participants of the study were 647 second-grade students in a middle school in Geumsan-gun, Chungcheongnam-do. The main nutrition problems of the students were found to be deviated food-intake habits and irregular meal time. Twenty six percent of female students and 14.8% of male students skipped breakfast. Seventy three percent of the total students have a tendency of food aversions. The food groups they dislike most were vegetables and pulses. They answered they got nutrition information mostly from the class at school. Their favorite topic in the lesson of Food and Nutrition was cooking. Some students did not like Food and Nutrition because it requires too much memorization. Teaching methods they liked were lecture, discussion, and audio-visual presentation. Although 81.7% of the students thought that the lesson of Food and Nutrition was useful, only 17.1% of the students practiced what they learned from the lesson. These results confirm that nutrition education in middle school is essential to the students in rural area and that it is needed to find an effective teaching method and materials for them to change positively their food behaviors at daily life.

Key words : dietary behavior, attitude for the food and nutrition section, middle school students, rural area

I. 서 론

다음 세대를 이끌어 나갈 청소년의 건강은 일생을 통하여 가장 중요하다. 청소년기는 신체의 생리적 변화가 일어나며 활동량이 증가하고 급격한 성숙이 이루어져 완성을 이루는 시기이다. 청소년기 중에서도 중학생 시기는 급속한 성장과 함께 성의 성숙이 가속화되므로 영양공급과 환경요인이 좋으면 성장관련 유전능력이 최대로 발휘되어 이 때의 영양섭취는 성장발육에 미치는 영향이 대단히 크다. 따라서 이때에 올바른 식습관을 가지도록 하는 것은 성인기에 좋은 건강유지의 기초가 된다.

Corresponding author : Hyun, Wha Jin
Tel : 041) 750-6727 Fax : 041) 750-6727
E-mail : wjhyun@joongbu.ac.kr

하지만, 상당수의 학생들이 결식, 편식, 불규칙한 식사시간, 또는 기호위주의 간식섭취 등으로 식생활에 있어서 많은 문제점이 있는 것으로 보고되고 있다(이경신 · 김기남, 1997). 이로 인해 식품 섭취량이 양적으로 부족하거나 영양소의 질적 편중으로 인한 영양실조 등의 양상을 보이고 있으며 운동부족, 결식 후 과식, 과열된 학습 분위기로 인한 정신적인 스트레스로 인하여 비만의 비율이 증가하고 있다(안혜경, 1994). 이들은 또한 수면시간의 부족, 과중한 과외학습, 등하교시의 교통난, 치열한 성적경쟁, 학습에 대한 중압감 등에 시달리고 있다.

현대 산업사회에서는 핵가족으로 맞벌이를 하는 가정이 많고, 농촌은 산업의 특성상 농사일에 가정의 주부들이 거의 참여하고 있는 상황이어서 사실상 모두 맞벌이 가정에 해당한다고 할 수 있으므로(이건순, 1996). 학생 스스로 식사를 준비하고 섭취해야하는 상황이 생길 수가 있다. 특히 경제사정의 악화와 더불어 농촌주부들이 가족의 식생활에 대한 관심이 부족해질 수 있는 소지가 많으며 이에 따른 농촌 청소년들의 영양관리가 소홀해지기 쉬워 영양결핍, 영양방임 등이 예상된다고 하겠다(노희경, 2000). 따라서 이들 학생들에게는 자신들과 가족을 위한 식사 계획 및 건강에 좋은 식사를 손쉽게 준비할 수 있는 방법을 알려주는 것이 필요하며(이인숙, 1999), 어려운 가정 환경에서도 영양교육이 충분히 이루어져 학생의 의식 중에 영양과 식사의 중요성이 인식이 되어있다면 스스로 식사준비를 하려는 노력을 훨씬 잘 할 것이라고 여겨진다.

청소년들은 주로 학교와 집에서 영양지식을 얻고 있으며(안혜경, 1994), 학교교육은 주로 교과를 중심으로 이루어지는 교육활동이 대부분인데 중학교의 영양교육은 가정, 가사 과목 등에서 실시하고 있다. 가정교과목에서 다루는 식생활단원의 내용은 청소년기의 영양관리, 식품의 선택과 이용, 식사관리 등이며, 수업 중에 영양교육을 받은 학생의 영양지식. 영양에 대한 태도와 영양가 높은 식품을 섭취하려는 의도가 유의하게 향상되었다고 보고된 바 있다(이경신 · 김기남, 1997).

그러나 실제 학교에서 언어, 수학 및 독서에 필요한 능력은 교육하고 있는 데 반하여, 영양에 대한 교육은 제대로 행해지지 않고 있다(양일선 등, 1995). 더구나 그 동안의 식생활교육은 교육자료와 방법의 미개발, 시설의 미비 등으로 효과적인 교육이 이루어지지 못하였으며(김윤정, 1998), 보다 효과적이고 바람직한 영양교육 프로그램의 개발이 절실히 요구되고 있는 실정이다.

따라서 학생들의 식생활 태도 등을 파악한 후 문제점을 발견, 분석하고 중학교 교과서 단원의 내용을 파악하여 보다 구체적이고 실천적인 영양교육이 이루어져야 된다고 생각된다. 또한 구체적이고 실천적인 영양 교육을 효과적으로 하기 위해서는 요즘 청소년들이 접하기 쉬운 영상물 같은 정보 매체를 활용하는 것이 필요하며, 이런 방법이 잘 활용된다면 비교적 단 시간에 효과적인 영양교육이 이루어질 것이다(이경신 · 김기남, 1997).

이러한 효과적인 식생활교육 프로그램을 제작하기 위해서는 우선 현재의 식생활태도 및 학교 식생활단원 교육실태 등에 대한 기초적인 조사가 우선적으로 이루어져야 할 것이다. 이와 유사한 선행연구들(이영재, 1991; 안혜경, 1994; 김윤정 ,1998)은 주로 대도시 학생들 위주의 조사 연구들이었다. 그러므로 본 연구에서는 농촌지역인 금산 중학생들의 식행동실태와 식생활단원 교육실태를 조사하여 농촌 청소년들을 위한 효과적인 학교영양교육 프로그램 수립의 기초 자료를 마련하고자 하였다.

Ⅱ. 연구방법

1. 조사대상 및 시기

본 연구는 가정 교과목을 배우고 있는 충청남도 금산군 관내 중학교 9개교의 2학년에 재학중인 남녀 학생 647명을 대상으로 실시되었으며, 조사기간은 2000년 7월 8일- 7월 20일까지였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문문항은 타 연구자에 의해 작성된 설문문항(이영재, 1991; 안혜경, 1994)을 연구 목적에 적합하도록 재구성한 후 사용하였다. 내

용은 남녀 중학생들의 식행동과 가정교과 식생활 단원에 대한 내용의 선호도, 인식, 교육효과에 관한 것이었다. 설문지는 총 680부를 배부하여 학교 자율학습 시간을 이용하여 조사하였으며 그 중 647부를 회수하여, 통계처리 자료로 사용하였다.

3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 통계 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 각 내용별로 빈도와 백분율을 구한 후 χ^2-test로 남녀 학생간 차이의 유의성을 검증하였다.

Ⅲ. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성은 표 1과 같다. 조사대상자 중 남학생이 344명(53.2%), 여학생이 303명(46.9%)이었으며 모두 647명이었다. 부모 중 아버지 연령은 대부분 40~49세(75.7%)였으며, 어머니 연령은 40~49세 59.6%, 39세 이하 32.4%였다. 가족 수는 4~5명이 55.6%로 가장 많았다. 월 식비는 10만원 이하가 23.9%로 가장 많았고, 11-20만원 22.0%, 21-30만원 13.0%의 순이었다. 월 식비가 낮게 나타난 것은 농촌지역이므로 곡식류와 채소류 등은 집에서 농사지은 것을 이용하고 있기 때문으로 보인다.

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 특성

특 성	구분	N(%)
성별	남자	344 (53.2)
	여자	303 (46.9)
아버지 연령	39세 이하	51 (7.9)
	40~49세	489 (75.7)
	50~59세	69 (10.7)
	60세 이상	9 (1.4)
	무응답	28 (4.3)
어머니 연령	39세 이하	209 (32.4)
	40~49세	385 (59.6)
	50~59세	20 (3.1)
	60세 이상	5 (0.8)
	무응답	28 (4.2)
월 식비	10만원 이하	154 (23.9)
	11 - 20만원	142 (22.0)
	21 - 30만원	84 (13.0)
	31 - 40만원	81 (12.5)
	41 - 50만원	36 (5.6)
	50만원 이상	37 (5.8)
	무응답	112 (17.3)
계		647 (100.0)

2. 식행동 실태

1) 식생활의 문제점

조사대상 학생의 식생활의 문제점을 조사한 결과는 표 2와 같다. 식생활의 문제점으로 편식(31.3%)과 불규칙한 식사시간(31.1%)이 가장 많았고 그 다음으로 짜게 먹는다(14.0%), 과식(11.5%), 가공식품이나 인스턴트 식품을 많이 먹는다(8.3%), 결식(3.8%)으로 나타났으며 남녀 학생간의 차이는 보이지 않았다. 이 결과는 권우정 등(2001)이 농촌 여자중학생에서 조사한 결과에 비해 편식과 짜게 먹는다는 비율이 다소 높았고 결식의 비율이 낮았는데 편식은 이전의 연구결과(송순자, 1983; 이정순, 1985)에서 지적된 바와 같이 중학생 식행동의 가장 큰 문제임을 알 수 있었다.

짜게 먹는다는 14%로 나타나 그 비율이 매우 높은 편은 아니었다. 그러나 우리나라 음식에서 짜게 먹는 식습관은 과거 곡류의 과잉섭취로 인하여 짠맛의 반찬을 선호해왔으며 또한 표 2에 나타난 바와 같이 학생들이 훈제품, 통조림, 건조식품 등 많은 가공식품과 인스턴트식품을 많이 이용하고 있는데 이러한 식품의 가공과정에 상당량의 식염을 사용하고 있어서 식염의 과잉섭취에 대한 주의가 요망된다.

2) 아침과 저녁식사 실태

일주일 동안의 아침식사 섭취빈도를 조사해 본 결과(표 3), 매일 먹는 경우가 남학생은 53.5%, 여학생은 38.2%였으며 거의 먹지 않는 경우는 남학생이 11.8%, 여학생이 20.6%, 전혀 먹지 않는 경우는 남학생이 3.0%, 여학생이 5.3%로서 남학생보다 여학생이 유의적으로($p<0.01$) 결식비율이 높았다.

〈표 2〉 식생활의 문제점

N(%)

	남자	여자	전체	x^2 값
편 식	100(31.7)	88(30.8)	188(31.3)	
불규칙한 식사시간	97(30.8)	90(31.5)	187(31.1)	
짜게 먹는다	44(14.0)	40(14.0)	84(14.0)	
과 식	39(12.4)	30(10.5)	69(11.5)	7.551
가공식품이나 인스턴트식품을 많이 먹는다	29(9.2)	21(7.3)	50(8.3)	NS
결 식	6(1.9)	17(5.9)	23(3.8)	
계	315(100.0)	286(100.0)	601(100.0)	

NS: $p \geq 0.05$

이 결과는 전남 농촌지역 중학생에서 조사된 결식 비율(노희경, 2000)보다는 다소 낮았으나, 중학생의 결식문제를 지적한 많은 연구결과(권우정 등, 2001; 김수형, 1989; 노희경, 2000; 임국이 · 김선효, 1985)에서와 같이 아침식사 결식의 심각함을 보여주고 있다. 그런데 3.8%의 학생들만 자신의 식행동의 문제로 결식을 지적하여(표 2) 학생들 스스로는 결식이 심각한 문제임을 인식하지 못하고 있어 이에 대한 교육이 시급한 것으로 사료된다.

아침식사의 결식이유는 식욕이 없어서가 46.9%로 가장 높았고 다음이 등교시간이 빨라서가 43.2%로 나타났으며 남녀 학생간의 차이는 보이지 않았다. 다른 연구에서도 시간이 없어서(김수형, 1989; 김은숙, 1989)와 식욕이 없어서(권우정 등, 2001; 노희경, 2000)가 가장 많은 이유였는데 아침은 하루가 시작되는 때로서 식사를 거르면 오전시간에 뇌 세포의 영양공급이 부족해서 활력이 떨어지고 집중력이 약해져서 수업에 지장을 주게되므로 반드시 먹도록 해야 한다.

일주일 동안의 저녁식사 섭취빈도를 조사한 결과(표 4)는 매일 먹는 경우가 남학생 54.5%, 여학생 35.1%이었고 거의 먹지 않거나 전혀 먹지 않는 경우는 각각 남학생이 2.7%와 0.6%, 여학생이 2.7%와 1.0%로 나타난 아침식사에 비해 결식율이 낮았다. 저녁 식사를 거르는 이유는 간식을 먹어 배가 고프지 않아서가 30.3%로 가장 많았고 그 다

〈표 3〉 아침식사 실태

N(%)

		남자	여자	전체	x^2 값
섭취 빈도	매일 먹는다	177(53.5)	115(38.2)	292(46.2)	18.450 *
	가끔 먹는다	105(31.7)	108(35.9)	213(33.7)	
	거의 먹지 않는다	39(11.8)	62(20.6)	101(16.0)	
	전혀 먹지 않는다	10(3.0)	16(5.3)	26(4.1)	
	계	331(100.0)	301(100.0)	632(100.0)	
결식 이유	식욕이 없어서	117(44.3)	131(49.4)	248(46.9)	7.331
	등교시간이 빨라서	115(43.6)	114(43.0)	229(43.2)	
	밥이 늦어서	15(5.7)	15(5.7)	30(5.7)	
	반찬이 없어서	17(6.4)	5(1.9)	22(4.2)	
	계	264(100.0)	265(100.0)	529(100.0)	

*$p<0.05$

〈표 4〉 저녁식사 형태

N(%)

		남자	여자	전체	x^2 값
섭취 빈도	매일 먹는다	180 (54.5)	104 (35.1)	284 (45.4)	30.006**
	가끔 먹는다	139 (42.2)	181 (62.2)	320 (51.2)	
	거의 먹지 않는다	9 (2.7)	8 (2.7)	17 (2.7)	
	전혀 먹지 않는다	2 (0.6)	3 (1.0)	5 (0.8)	
계		330 (100.0)	296 (100.0)	626 (100.0)	
결식 이유	배가 고프지 않아서	65 (30.1)	64 (29.9)	129 (30.3)	9.171
	귀찮아서	68 (31.5)	49 (22.9)	117(27.2)	
	소화가 안 되어서	29 (13.4)	28 (13.1)	57(13.3)	
	습관적으로	19 (8.8)	31 (14.5)	50 (11.6)	
	체중을 줄이기 위해서	17 (7.9)	28 (13.1)	45 (10.5)	
	식사준비가 안 되어서	18 (8.3)	14 (6.5)	32(7.4)	
계		216 (100.0)	214 (100.0)	430 (100.0)	

**p<0.01

음은 귀찮아서가 27.2%로 나타났는데 남녀 학생의 차이는 없었다.

3) 편식 실태

편식실태는 표 5와 같이 조사 대상자의 26.8%가 편식을 하지 않는다고 응답하여 73.2%가 편식을 하는 것으로 나타났는데 남학생에 비해 여학생의 편식비율이 다소 높았다. 이 결과는 제주지역의 초중학생을 대상으로 한 박명희 등(2002)의 결과와 비슷하였으나 서울지역 중학생의 편식율 63.9%(안혜경, 1994) 보다는 높은 비율이었다. 싫어하는 식품의 종류를 조사해 본 결과 남학생이 싫어하는

〈표 5〉 편식실태

N(%)

	구분	남자	여자	전체	x^2 값
편식식품	편식을 하지 않는다	96(29.0)	71(24.3)	167(26.8)	20.353*
	채소류	95(28.7)	61(20.9)	156(25.0)	
	과일류	12(3.6)	90(3.1)	21(3.4)	
	두류	49(14.8)	83(28.4)	132(21.2)	
	곡류, 감자류	6(1.8)	7(2.4)	13(2.1)	
	육류	15(4.5)	13(4.5)	28(4.5)	
	생선류	31(9.4)	29(9.9)	60(9.6)	
	기름진 음식	26(7.9)	19(6.5)	45(7.2)	
계		331(100.0)	292(100.0)	623(100.0)	
편식하는 이 유	살찌는것이 두려워서	10(3.5)	20(7.8)	30(5.6)	9.229
	식품의 특특한 냄새 때문에	42(14.8)	31(12.1)	73(13.5)	
	식품의 외관이 싫어서	16(5.7)	22(8.6)	38(7.0)	
	맛이 없어서	210(74.2)	183(71.2)	393(72.8)	
	가정에서 먹지 않으므로	5(1.8)	1(0.4)	6(1.1)	
계		283(100.0)	257(100.0)	540(100.0)	

*p<0.5

식품은 채소류가 28.7%로 가장 많았고, 그 다음은 두류(14.8%), 생선류(9.4%), 기름진 음식(7.9%), 육류(4.5%)의 순으로 나타났다. 여학생이 싫어하는 식품은 두류(28.4%), 채소류(20.9%), 생선류(9.9%), 육류(4.5%)의 순으로 나타났으며 남녀 학생 사이에 유의한($p<0.05$) 차이가 있었다. 남녀 고등학생을 대상으로 조사한 박성효(1990)의 연구 결과에서는 싫어하는 식품은 육류, 생선류, 유제품으로 보고되어 본 연구결과와 차이가 있었는데 고등학생들은 식욕이 더 왕성하고, 입맛도 어른에 가깝기 때문에 싫어하는 식품도 어른 취향에 가까워 질 수 있으나 중학생은 아직 식욕과 싫어하는 식품이 아동의 취향에 가깝기 때문으로 사료된다. 편식하는 이유는 식품의 맛이 없어서(72.8%)가 가장 많았고 독특한 냄새 때문에(13.5%), 식품의 외관이 싫어서(7.0%), 살찌는 게 두려워서(5.6%)의 순이었는데 남녀 학생간의 차이는 보이지 않았다.

2. 가정과 식생활단원에 대한 태도

1) 영양지식 습득경로

영양지식의 습득경로를 조사한 결과는 표 6에서 보는 바와 같이 학교수업을 통한 경우가 55.4%로 가장 많았고 다음은 신문, TV, 라디오에 의해서가 26.7%, 부모님으로부터 9.9%였다. 남녀 학생별로 보면 학교수업을 통해 영양지식을 습득하는 경우는 남학생(47.9%)보다 여학생(62.8%)이 많았고, 신문, TV, 라디오를 통하여 영양지식을 습득하는 경우는 여학생(24.1%)보다 남학생(29.2%)이 많은 것으로 나타나 남녀 학생간에 유의한 차이($p<0.05$)가 있었다. 이 결과는 서울지역 중학생을 대상으로 조사한 연구결과(안혜경, 1994)에 비해 학교수업을 통해 영양지식을 습득하는 경우의 비율이 높은 반면 부모님으로 부터 습득하는 경우의 비율은 낮아 도시에 비해 학교수업을 통한 영양교육의 비중이 더 크다는 것을 알 수 있다. 또한 여자고등학생을 대상으로 한 연구(김수형, 1989)에서도 영양지식의 주 습득경로가 학교수업을 통해서로 보고되었고, 대학생을 대상으로 한 영양지식에 관한 연구(김화영, 1984)에서도 여대생은 대부분이 고등학교 때 배운 것으로, 그리고 남학생은 대중매체를 통하여 영양지식을 습득하는 경우가 많은 것으로 나타났다. 그러므로 학생들의 올바른 영양섭취와 식습관 확립을 위하여 학교 영양교육의 중요성이 강조된다고 하겠다.

2) 식생활 단원의 선호도

식생활 단원 소단원별 선호도를 조사한 결과는 표 7와 같이 음식만들기가 50.8%로 가장 높았고 가공식품(38.8%), 식품과 조리(37.9%)의 순으로 나타났다. 이를 남녀별로 보면 남학생은 음식 만들기(44.9%), 건강과 식생활(43.0%), 가공식품(40.4%), 식품과 조리(37.6%), 여학생은 음식 만들기(56.3%), 식품과 조리(38.2%), 가공식품(37.2%)등의 순이었다. 음식 만들기 단원은 여학생(56.3%)이 남학생(44.9%)보다 더 선호하였고($p<0.05$) 건강과 식생활 단원, 청소년기의 영양 단원은 남학생이 여학생보다 더 선호하였다($p<0.05$). 식사 계획 단원, 식품과 위생 단원, 식품과 조리 단원, 가공 식품 단원에서는 남녀간의 유의한 차이가 없었다. 서울시내 중학생을 대상으로 한 안혜경(1994)의 연구에서는 남학

〈표 6〉 영양지식의 습득경로

N(%)

	남자	여자	전체	χ^2 값
학교수업	136 (47.9)	182 (62.8)	318 (55.4)	
신문, 라디오, TV	83 (29.2)	70 (24.1)	153 (26.7)	
부모님	33 (11.6)	24 (8.3)	57 (9.9)	17.005*
영양에 대한 전문서적	18 (6.3)	10 (3.4)	28 (4.9)	
영양전문가	8 (2.8)	2 (0.7)	10 (1.7)	
기 타	6 (2.1)	2 (0.7)	8 (1.4)	
계	284 (100.0)	290 (100.0)	574 (100.0)	

*$p<0.05$

〈표 7〉 식생활 단원 소단원별 선호도

N(%)

		남자	여자	전체	x^2 값
건강과 식생활	좋아한다	92(43.0)	66(26.4)	158(34.1)	16.763*
	그저 그렇다	104(48.6)	168(67.2)	272(58.6)	
	싫어한다	18(8.4)	16(6.4)	34(7.3)	
	계	214(100.0)	250(100.0)	464(100.0)	
청소년기의 영양	좋아한다	82(40.8)	53(21.5)	135(30.2)	21.474*
	그저 그렇다	103(51.2)	177(72.0)	280(67.6)	
	싫어한다	16(8.0)	16(6.5)	32(7.2)	
	계	201(100.0)	246(100.0)	447(100.0)	
식사계획	좋아한다	96(36.9)	96(30.8)	182(33.8)	2.523
	그저 그렇다	141(54.2)	162(58.1)	303(56.2)	
	싫어한다	23(8.8)	31(11.1)	54(10.0)	
	계	260(100.0)	279(100.0)	535(100.0)	
음식 만들기	좋아한다	115(44.9)	157(56.3)	272(50.8)	7.237
	그저 그렇다	109(42.6)	98(35.1)	207(38.7)	
	싫어한다	132(2.5)	24(8.6)	56(10.5)	
	계	256(100.0)	279(100.0)	535(100.0)	
식품과 위생	좋아한다	90(34.9)	67(23.8)	157(29.1)	10.615*
	그저 그렇다	134(51.9)	182(64.5)	316(58.5)	
	싫어한다	33(12.8)	33(11.7)	66(12.2)	
	계	258(100.0)	282(100.0)	540(100.0)	
식품과 조리	좋아한다	96(37.6)	107(38.2)	203(37.9)	7.051
	그저 그렇다	125(49.0)	14(50.4)	266(49.7)	
	싫어한다	34(13.3)	32(11.4)	66(12.3)	
	계	255(100.0)	280(100.0)	535(100.0)	
가공식품	좋아한다	57(40.4)	54(37.2)	111(38.8)	7.051
	그저 그렇다	62(44.0)	81(55.9)	143(50.9)	
	싫어한다	22(15.6)	10(6.9)	32(11.2)	
	계	141(100.0)	145(100.0)	286(100.0)	

*p<0.5

생은 음식만들기, 식품과 조리, 청소년기의 영양, 가공식품의 선호도가 높았고, 여학생은 음식만들기, 식품과 조리, 가공식품의 선호도가 높아 본 연구의 남학생에서 건강과 식생활의 선호도가 높았던 것을 제외하고는 식생활 소단원에 대한 선호도가 일치하는 경향이었다. 또한 청소년기 영양을 남학생이 여학생에 비해 더 선호한 결과는 전라북도 중학생을 대상으로 한 박일록(1998)의 연구에서 남학생이 여학생에 비해 사춘기의 성장발달을 더 중요하게 여겼던 것과 유사한 결과였다.

학생들이 음식만들기 단원을 가장 선호하는 것은 이전의 연구결과(안혜경, 1994; 오현주 · 홍성야, 1997)들과 같았는데, 여학생은 물론 남학생의 선호도가 높은 것은 산업화 및 매스컴의 영향 등으로 남자들이 음식을 조리하는 모습에 직간접적으로 접해 본 경험으로 학생들의 음식만들기 단원에 대한 관심도가 높아진 결과인 것 같다. 반면, 청소년기의 영양과 식품과 위생의 선호도가 낮은 것은

〈표 8〉 식생활 단원을 좋아하는 이유와 싫어하는 이유

N(%)

		남자	여자	전체	x^2 값
좋아하는 이유	영양에 대한 지식을 알게된다.	58(27.8)	83(32.7)	146(30.4)	28.614*
	수업내용이 재미있다.	46(20.3)	95(37.4)	141(29.3)	
	건강에 도움이 된다.	85(37.4)	49(19.3)	134(27.9)	
	잘못된 식습관을 고칠 수 있다.	33(14.5)	27(10.6)	60(12.5)	
	계	227(100.0)	254(100.0)	481(100.0)	
싫어하는 이유	암기할 내용이 많다.	75(38.3)	77(35.5)	152(36.8)	2.652
	수업내용이 어렵다.	54(27.4)	69(31.8)	123(29.8)	
	수업내용이 재미없다.	37(18.9)	47(21.7)	84(20.3)	
	수업내용을 몰라도 불편함이 없다.	30(15.3)	24(11.1)	54(13.1)	
	계	196(100.0)	217(100.0)	413(100.0)	

*p<0.05

주로 수업내용이 이론에 치우친 내용인 때문으로 생각되며, 따라서 이 부분에 대한 교수방법이 연구되어져야 할 것으로 사료된다.

식생활 단원을 좋아하는 이유를 조사한 결과는 표 8과 같이 영양에 대한 지식을 알게 된다(30.4%)가 가장 많았고, 수업내용이 재미있다(29.3%), 건강에 도움이 된다(27.9%), 잘못된 식습관을 고칠 수 있다(12.5%)의 순으로 나타났다. 남녀학생을 비교해 보면 남녀간 유의적인 차이($p<.05$)를 보였는데, 영양에 대한 지식을 알게 된다의 경우는 여학생(32.7%)이 남학생(27.8%)보다 높았고, 수업내용이 재미있다의 경우 여학생(37.4%)이 남학생(20.3%)보다 높은 것으로 나타났다. 이 결과는 서울시내 중학생을 조사한 안혜경(1994)의 결과에 비해 수업시간이 재미있다의 비율은 낮았으나 건강에 도움이 된다와 영양에 관한 지식을 알게 된다의 비율이 높아 본 조사대상 학생들이 건강에 대한 관심도가 높음을 알 수 있다. 한편 인천시내 중학생을 대상으로 조사한 오현주·홍성야(1997)의 연구에서는 식생활단원을 선호하는 이유로 68.3%가 조리실습을 좋아하기 때문으로 응답하였고, 건강에 필요한 지식을 얻을 수가 있어서가 그 다음이었다.

식생활 단원을 싫어하는 이유는 대상 학생의 36.8%가 암기할 내용이 많다고 응답하였고 그 다음은 수업내용이 어렵다(29.8%)를 들었으며, 남녀 학생간의 유의한 차이는 없었다. 식생활단원을 싫어하는 가장 많은 이유는 안혜경(1994)의 연구에서도 암기할 내용이 많다였고 오현주·홍성야(1997)의 연구에서는 실제의 식생활에 도움이 안되므로가 가장 높았는데, 이는 소단원별 선호도(표 7)에서도 지적된 바와 같이 식생활단원의 내용이 암기위주의 이론적인 내용보다 실제의 식생활에 활용할 수 있는 실제생활과 관련이 깊고 많이 접할 수 있는 내용으로 이루어져야 할 필요성을 시사한다.

3) 식생활 단원수업에 대한 인식

식생활 단원의 수업 형태를 조사한 결과는 표 9와 같이 47.9%가 강의만으로 수업을 한다고 응답하였으며 강의, 발표, 토론과 시청각 자료를 이용한다고 응답한 경우는 22.4%였다. 이 결과는 안혜경(1994)이 강의만으로 수업을 하는 경우가 81.5%였고 강의, 발표, 토론, 시청각자료를 이용하는 경우는 불과 2.1%였다고 보고한 것과 비교하면 다양한 매체의 사용이 증가된 것을 알 수 있다. 그러나 55.0%의 학생들이 좋아하는 수업 형태로 강의, 발표, 토론과 시청각 자료를 이용한다로 응답하였고 남녀별 차이를 보이지 않아 앞으로 강의 위주의 수업보다는 발표, 토론, 시청각자료를 이용한 더욱 다양한 교수방법으로 수업을 진행하는 것이 효과적일 것으로 판단된다.

특히 구체적이고 실천적인 영양 교육을 효과적으로 하기 위해서는 요즘 청소년들이 각종 영상물

〈표 9〉 식생활 단원의 현재 수업형태 및 선호하는 수업형태

N(%)

		남자	여자	전체	x^2 값
현재의 수업형태	강의	126(48.3)	130(47.4)	256(47.9)	1.641
	강의와 발표	48(18.4)	47(17.2)	95(17.8)	
	강의, 발표, 토론	34(13.0)	30(10.9)	64(12.0)	
	강의, 발표, 토론 및 시청각 자료이용	53(20.3)	67(24.5)	120(22.4)	
	계	26(100.0)	274(100.0)	535(100.0)	
선호하는 수업형태	강의	38(14.4)	43(15.9)	81(15.1)	3.853
	강의와 발표	42(15.9)	32(11.8)	74(13.8)	
	강의, 발표, 토론	45(17.0)	38(14.0)	83(15.5)	
	강의, 발표, 토론 및 시청각 자료이용	137(51.9)	157(57.9)	294(55.0)	
	계	264(100.0)	271(100.0)	525(100.0)	

이나 학생들의 시선을 끌 수 있는 여러 매체에 많이 접해본 학생들임을 감안하여 컴퓨터나 비디오, Over Head Projector(OHP) 등의 영상물 같은 정보 매체를 잘 활용한다면 효과적인 영양교육이 이루어질 것이다(이경신, 1999). 따라서 효과적인 영양교육을 위해서는 어떠한 영양교육 프로그램이나 매체를 개발하고 적용해야 할 것인지 고찰해 보아야 하겠다. 초등학생을 대상으로 매체의 만족도를 조사한 연구(조옥현, 1999)에 의하면 VTR, 실제모형, OHP의 순으로 교육매체에 대한 만족도가 높았다.

식생활단원 수업의 문제점(표 10)은 실습이 부족하다(66.3%)가 가장 많았고, 그 다음으로 내용이 어렵다(17.9%), 수업시간이 부족하다(10.2%), 시청각교재가 부족하다(5.6%)의 순으로 나타났다. 남녀별로는 실습이 부족하다의 경우 여학생(70.2%)이 남학생(62.2%)보다 더 많이 응답하였고, 내용이 어렵다에서는 남학생(24.0%)이 여학생(12.1%)보다 많이 응답하여 유의한 차이($p<0.05$)를 보였다. 이 결과는 서울시내 중학생을 대상으로 한 안혜경(1994)의 결과와 일치한다.

4) 식생활단원의 교육효과

식생활 단원의 교육효과를 조사한 결과는 표 11과 같다. 식생활단원의 실생활에의 도움정도는 약간 도움이 된다가 54.0%로 가장 많았고, 많은 도움이 된다는 경우가 27.7%로 나타나 도움이 된다는 학생이 82.7%였으며, 남녀간 유의한 차이는 없었다. 이는 김수형(1989)이 강릉시 여자 중고등학생을 대상으로 조사한 78.0%나 안혜경(1994)이 서울시내 중학생들을 대상으로 조사한 70.7%, 오현주·홍성야(1997)가 인천시내 중학생을 대상으로 조사

〈표 10〉 식생활단원 수업의 문제점

N(%)

	남자	여자	전체	x^2 값
실습이 부족하다	166(62.2)	198(70.2)	364(66.3)	14.201*
내용이 어렵다	64(24.0)	34(12.1)	98(17.9)	
수업시간이 부족하다	22(8.2)	34(12.1)	56(10.2)	
시청각 교재가 부족하다	15(5.6)	16(5.7)	31(5.6)	
계	267(100.0)	282(100.0)	549(100.0)	

*$p<0.05$

〈표 11〉 식생활 단원의 교육효과

N(%)

		남자	여자	전체	x^2 값
식생활단원의 실생활에의 도움정도	많은 도움이 된다.	80(28.2)	80(27.2)	159(27.7)	2.783
	약간 도움이 된다.	147(51.8)	168(56.2)	310(54.0)	
	거의 도움이 되지 않는다.	37(13.0)	36(12.4)	73(12.7)	
	전혀 도움이 되지 않는다.	20(7.0)	12(4.1)	32(5.6)	
	계	284(100.0)	290(100.0)	574(100.0)	
식생활단원 학습후의 태도변화	식습관을 개선해야겠다.	120(42.7)	90(31.4)	210(37.1)	12.482 *
	영양에 관하여 관심을 가지게 되었다.	83(29.5)	93(32.5)	176(31.0)	
	아무 변화가 없다.	78(27.8)	103(36.0)	181(31.9)	
	계	281(100.0)	286(100.0)	567(100.0)	
식생활 단원 학습내용의 생활 실천정도	실천한다.	55(19.8)	42(14.5)	97(17.1)	23.679 *
	고려는 하지만 실천은 잘 안된다.	132(47.5)	195(67.2)	327(57.6)	
	실천하지 못 한다.	91(32.7)	53(18.2)	144(25.3)	
	계	278(100.0)	290(100.0)	568(100.0)	

*p<0.05

한 58.6% 보다 다소 높은 비율이어서 본 조사대상 학생들이 식생활 단원의 교육효과에 대하여 더 긍정적으로 생각하는 것을 알 수 있다. 이는 식생활단원에 대한 성취, 흥미, 실천수준에서 농촌학생들이 서울학생들 보다 높았다는 구정희(1990)의 보고와 일치되는 경향이다. 또한 생활수준이 낮고, 어머니가 직업이 있는 경우에 가사과 학습내용의 활용정도가 높았다고도 보고된 바도 있다(이찬경, 1986). 그러나 여학생이 남학생 보다 도움이 되었다는 비율이 유의적으로 높았다는 안혜경(1994)과 오현주·홍성야(1997)의 보고와는 달리 본 연구에서는 남녀간의 결과에 차이가 없었는데, 이는 과거 남학생이 가정생활에서 식생활 단원에서 학습한 내용을 쉽게 활용할 수 없었던 데 비해 사회환경과 의식의 변화로 남학생도 실천이 쉬워진 결과로 사료되며, 특히 농촌에서는 어머니가 집을 비우는 경우가 많아 남학생들도 스스로 식사관리를 해야 하는 경우가 많기 때문으로 사료된다.

식생활단원 학습 후의 태도변화에서는 조사학생의 37.1%가 식습관을 개선해야겠다고 하였고 영양에 관하여 관심을 가지게 되었다가 31.0%였으며 남녀별로는 남학생에서 식습관을 개선해야겠다는 비율이 여학생보다 유의적으로(p<0.05) 높았다.

식생활단원 학습내용을 생활에 실천하는가를 조사한 결과, 실천한다는 17.1%였고 고려는 하지만 실천은 잘 안 된다가 57.6%로 가장 많았다. 이 결과는 대다수의 학생들이 식생활단원의 학습내용이 실생활에 도움이 된다고 여기고 있고 37.1%의 학생이 태도를 변화시켜야겠다고 생각하고 있으나 실제로 생활에서 실천하는 비율은 매우 낮음을 보여 주어 수업내용이 학생들의 태도변화에는 영향을 미치고 있지만 행동의 변화로는 연결되고 있지 못함을 나타낸다. 실천정도에서 남녀학생간의 유의한 차이(p<0.05)를 보였는데, 고려는 하지만 실천은 안 되는 경우는 여학생(67.2%)이 남학생(47.5%)보다 많았고, 실천하는 경우는 남학생(19.8%)이 여학생(14.5%)보다 많은 것으로 나타나 식생활단원 학습 후의 태도변화에서와 같이 식생활단원을 통한 영양교육효과가 남학생에서 더 높게 나타났는데, 안혜경(1994)도 식생활단원을 생활에 반영하는가를 조사한 결과 반영이 안 되는 경우는 여학생(52.9%)

이 남학생(42.9%)보다 많다고 보고한바 있다. 반면 최정란 · 유태명(1998)은 중학생의 식생활 행동체계에서의 실천도에서 여학생의 실천도가 남학생 보다 높았다고 하여 남학생들이 아직도 우리나라 가정의 전통적인 가치관에 의해 가정에서의 실천도가 낮다고 본 연구와 상치되는 결과를 보고하였다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 금산지역 중학생들의 식행동과 학교 가정과목 실생활단원을 통한 영양교육 실태를 조사하여 농촌 청소년들에게 효과적인 영양 교육프로그램을 수립하기 위한 기초 자료를 마련하고자 충남 금산군 관내 남녀 중학교 2학년 학생 647명을 대상으로 실시하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 식생활의 문제점은 편식(31.3%)과 불규칙한 식사시간(31.1%)이 가장 많았다. 아침식사를 거의 먹지 않거나 전혀 먹지 않는 경우가 남학생 14.8%, 여학생 25.9%이었고 주요 결식 이유는 식욕이 없어서와 등교시간이 빨라서였다. 편식을 하는 학생은 조사대상자의 73.2%이었고 싫어하는 식품은 채소류와 두류가 가장 많았다.
2. 55.4%의 학생들이 학교수업을 통해서 영양지식을 습득하고 있었다.
3. 식생활단원의 소단원 중 음식 만들기 단원의 선호도가 가장 높았다. 식생활단원을 좋아하는 주요 이유는 영양에 관한 지식을 알게된다(30.4%)와 수업내용이 재미있다(29.3%)이었고, 싫어하는 이유로는 암기할 내용이 많다(36.8%)가 가장 많았다.
4. 학생들이 좋아하는 수업형태는 강의, 발표, 토론과 시청각 자료를 이용한 수업(55.0%)이었고, 실습이 부족하다(66.3%)가 식생활단원 수업의 가장 큰 문제점으로 지적되었다.
5. 조사 대상자의 81.7%가 식생활단원 수업이 실생활에 도움이 되는 것으로 응답하였고, 식생활단원 학습 후의 태도변화로는 31.7%의 학생이 식생활을 개선해야겠다로 응답하였다. 그러나 식생활단원의 학습내용을 생활에 실천하는 비율은 17.1%에 불과하였다.

이 결과들은 농촌지역 중학생에 대한 학교 영양교육이 필수적임을 보여주고 있고, 아울러 학생들이 식생활단원에서 학습한 영양지식에 대하여 긍정적 태도를 보이기는 하나 식생활의 변화로 연결시키는 비율은 낮은 것을 보여주고 있다. 따라서 학생들이 수업의 문제점으로 지적한 실습시간의 부족 및 강의위주의 수업형태를 개선하여 수업에 대한 선호도를 높이고, 긍정적 태도를 행동으로 연결시킬 수 있는 교육내용 및 방법을 모색하여야 할 것으로 사료된다.

주제어 : 식행동, 식생활단원교육, 중학생, 농촌지역

참고문헌

구정희(1990). 중학교 가정 교과내용에 대한 학습자의 요구와 흥미 및 실행에 관한 연구. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

권우정 · 장경자 · 김순기(2001). 인천 도시 및 농촌지역 여중생의 영양실태조사. 대한지역사회영양학회지, 6(3S), 495-506.

김수형(1989). 강릉시 여자중고등학생의 식습관에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.

김윤정(1998). 인터넷을 통한 영양교육 매체 개발. 대전대학교 대학원 석사학위논문.

김은숙(1989). 인천지역 인문계 고교생의 식사형태에 관한 연구. 공주사범대학교 교육대학원 석사학위논문.

김화영(1984). 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구. 한국영양학회지, 17(3).

노희경(2000). 농촌 남녀중학생의 영양소섭취, 식행동과 체형인식에 관한 비교. 대한지역사회영양학회지, 5(2S), 280-288

박명희 · 최영선 · 김연주(2002). 동일지역 초 · 중등학생의 식생활태도와 학교급식에 대한 태도의 비교. 대한지역사회영양학회지, 7(1), 3-13.

박일록(1998). 중학교 남녀학생이 인식한 가정과 교육내용의 중요성에 관한 연구. 한국가정과교육학회지, 10(2), 29-42 .

박성효(1990). 서울시내 남녀고등학생들의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

송순자(1983). 성장기 여중생의 편식실태에 관한 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

안혜경(1994). 남녀 중학생의 식사행동과 영양교육에 관한 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.

양일선 · 김은경 · 채인숙(1995). 탁아기관 유아를 위한 영양교육 프로그램의 개발 및 효과평가. 한국영양학회지, 28(1), 61-70.

오현주 · 홍성야(1997). 인천시내 남녀 중학생의 가정교과에 대한 인식 및 학습효과에 대한 연구. 한국가정과 교육학회지, 9(1), 19-37.

이건순(1996). 청소년의 가족 특성과 식품기호 연구. 농촌생활과학, 17(4).

이경신 · 김기남(1997). 대학생의 영양지식, 식태도 및 식행동에 대한 영양교육의 효과. 지역사회영양학회지, 2(1), 86-93.

이영재(1991). 중학교 여학생의 식생활 실태와 영양교육에 관한 조사 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문.

이인숙(1999). 학교 영양교육 프로그램. 국민영양, 205, 14-15.

이정순(1985). 중소도시 여고생들의 편식에 대한 살태 조사. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.

이찬경(1986). 가사과 학습내용에 대한 여중생의 관심도와 활용정도에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

임국이 · 김선효(1985). 청소년기 식사의 질에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 한국영양학회지, 18(3), 225-233.

조옥현(1999). 교과수업을 통한 영양교육의 실제. 대한영양사회 창립 30주년 기념 전국 영양사학술대회집, 37-71.

최정란 · 유태명(1998). 남녀 중학생의 가정교과 내용과 관련된 가정생활 행동체계에서의 실천도에 관한 연구. 대한가정학회지, 36(10), 49-63.

(2002. 2. 28 접수)