

초등학교 5학년 학생들의 식습관 형성에 영향을
미치는 요인 연구
- 지역 및 급식 여부를 중심으로 비교 -

김 이 수[¶]

부천대학 식품영양과 실기전담 교수

**A Study on the Effect on Eating Habits of 5th Year
Elementary School Students
- Based on Areas and Food Services -**

Yi-Su Kim[¶]

Department of Food & Nutrition, Bucheon College

ABSTRACT

To find what has an effect on eating habits of 5th year elementary school students, areas and food services are researched. This research is classified into general items, nutrition knowledge, and eating habits of the subjects. Nutrition knowledge is different in each area, scoring 7.09 out of 10. Food Service has an effect on eating habits, scoring 4.69 out of 10. This result shows that the role of parents greatly influences eating habits of elementary school students, not areas and food services, and that food service affects improvement of physical condition and prevention of unbalanced diet. Therefore, education at home and school is required.

Key words: eating habits, food service, area, unbalanced diet, nutrition knowledge.

I. 서 론

인간의 기본적인 생활 중에서 식생활은 생명 유지를 위한 가장 중요한 기본 행위이다. 즉, 식생활은 생존을 위한 본능적 욕구를 충족시키는 기본적인 기능으로 음식을 통해 안정감, 행복감, 고독감 등의 심리(김숙희 외 1996)를 느끼고 어떠한 집단에 속해서 자신의 소속감을 얻을 수 있는 기능을 할 뿐만 아니라 개인의 생활 수준이나 사회적 지위의 상징으로 또는 자아 실현의 욕구 충족을 시킬 수 있는 도구가 되기도

¶ : 교신저자, kyisu@naver.com, 016-640-0905

한다(이윤희 외 1995, 황혜성 외 1988, 최주현 1996). 따라서 한 개인의 식생활 형태는 무엇보다도 사회적, 문화적 영향을 받아가면서 형성되며, 이렇게 형성된 식습관은 한 국가의 국민 체위, 나아가 국민 건강에 영향을 미치게 된다(이경숙 외 2000, 유영상 1996, 정남용 외 2002, 최수주 1992, 박정한 1996, 보건복지부 2000).

좋은 식습관은 바람직한 식생활을 바탕으로 이루어지기 때문에 처음부터 올바른 식습관이 형성될 수 있도록 지도해야 한다. 왜냐하면, 일단 잘못 형성된 식습관은 성인이 되어서도 쉽게 교정하기 어렵고(최희진 1994), 영양 불량을 유발하며(조민정 2000, 임경숙 1997), 발육이 지연되므로, 최대의 성장이 이루어지도록 적절한 영양 공급과 함께 영양 교육 및 실천지도를 해야 한다(김경애 외 2003, 박주원 외 2001). 특히, 초등학교 5학년 시기는 지속적인 체위 향상과 아울러 제 2의 급속한 성장과 성숙을 준비하는 성장기이며, 학교 생활을 통해 사회 생활을 더욱 이해하고, 자주적으로 판단을 할 수 있는 시기이다(박경복 외 1996, 홍완수 외 2003, 박영숙 2003, 박영선 2003).

지금까지 국내에서 행해진 학교 급식 관련 연구들을 살펴보면, 대부분의 연구들이 서울의 도시형 급식 학교로 제한하여 조사하거나(최주현 1996, 김경애 외 2003, 박경복 2002), 단순히 급식의 장점만 도출하는 결과(박영선 2003, 홍완수 2003)만을 언급하였기 때문에 본 연구에서는 초등학교 학생들의 식습관 형성에 영향을 줄 수 있는 요인을 급식 여부와 지역에 따라 비교 분석함으로써, 보다 나은 학교급식의 질적 향상을 꾀하고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 식습관 형성에 변화를 주는 요인

인간에게 있어서의 식생활은 생활의 일부분으로 외부 환경 변화에 매우 민감하게 반응하여 건강에 직접 또는 간접으로 많은 영향을 미친다. 식생활은 그 지역의 문화적, 사회적 소산으로 인간의 생명을 유지하고 건강을 지키는 가장 기본적인 요소가 되므로 식생활과 건강의 관계는 밀접한 연관을 가지고 있다. 잘못된 식생활은 영양 부족, 영양 과잉 및 영양 편중으로 인해 여러 가지 질병을 유발하기 때문이다(문현경 1992, 문수재 1996).

1960년대에 들어와 경제 성장 및 외국과의 교역이 활발해지면서 우리의 식생활은 쌀 위주의 전형적인 식생활에 분식과 혼식이 소개되고, 동물성 식품을 위주로 한 서구 식사와 접목되는 등 식생활 양상이 다양하게 변화되었다. 1970년대에 와서는 산업 발달과 더불어 식량 생산의 증대와 식품 가공의 활성화(보건복지부 2000)로 식품의 질과 양적인 향상을 기대하게 되어 식생활은 윤택해지고 식생활 양상과 식습관이 지역별, 연령별, 소득 계층에 따라 차이가 벌어지게 되어, 이들 조건이 건강 문제로

거론되기 시작되었다. 김혜영과 원복연(2004)의 연구에 의하면 부모의 교육 수준과 직업, 소득이 식품 섭취와 간식 빈도에 영향을 미치는 것으로 나타남에 따라 이를 뒷받침하고 있다.

2. 식습관 형성 시기의 중요성

학령기인 초등학교 5학년 시기는 신체적, 정신적으로 인간의 발달 과정 중 성장 발육이 왕성한 시기로서 영양소의 요구량이 상당히 증가되고, 식습관이 형성되어 가는 시기이다. 또한 자아 의식이 발달하는 단계로 가치관이 형성되는 중요한 시기이지만, 학령기의 아동들은 자신의 건강과 영양에 관한 일반적인 지식이 부족하여, 건강의 중요성도 알지 못해 취약점으로 지적되고 있다. 즉, 어린이는 영양 지식이 부족하고 식습관이 아직 미완성 단계에 있으므로 올바른 판단 없이 기호성에 치중하여 편식이 심해지고, 칼슘, 철, 비타민 등이 부족하고 비만은 많아 영양 불균형이 문제시 되었다.

따라서 이를 가장 효율적으로 해결해 나갈 수 있는 방안으로 학교 급식의 필요성이 대두되었다. 학교 급식은 성장기 아동들에게 필요한 영양을 공급하고 심신의 발전과 편식 교정, 식습관 지도, 공동체 의식 고취 등 국민 식생활 개선과 국가 식량 정책에 기여하며, 식습관 형성이나 영양 지식 정도가 좋아지고, 도시락에 비해, 비용과 영양적으로 우수하여 아동의 전인 교육 및 식생활의 향상 및 개선에 이바지한 것으로 보고 되었다. 우리나라 학교 급식은 제 6공화국 출범시 국가의 주요 시책으로 추진하여 전국적으로 확대하겠다는 방안을 마련한 이래, 많은 발전을 거듭하였다(교육인적자원부 2002). 그러나 단기간 동안 발전한 학교 급식의 양적인 발전은 많은 문제점을 야기 시켰다. 따라서 학교 급식의 질적인 향상을 도모하기 위해 보다 체계적이고 지속적인 연구를 강화함으로써 초등학생들의 올바른 식습관 형성에 기여해야 할 것이다.

III. 조사 설계 및 분석 방법

1. 조사 대상 및 기간

지역 및 급식 여부가 초등학교 5학년 학생들의 식습관 형성에 얼마나 많은 영향을 미치는가를 알아보기 위해 서울과 대전 시내에 소재한 초등학교 5학년 학생들을 선정하여 설문지 600부를 배부하였다. 이 중 설문 조사 응답 결과가 미비하거나 부적합하다고 판단되는 자료 44부는 제외하고, 556부만을 자료 분석에 이용하였다. 조사 기간은 2005년 4월 10일에서 5월 10일까지 실시하였다.

2. 설문지 작성 및 조사 내용

설문지 구성은 조사대상자의 체위 및 일반 사항(6문항), 영양 지식과 식습관에 관

한 사항(21 문항)으로 구성하였다. 설문지 구성 및 평가는 일본의 여자영양대학 영양 클리닉에서 사용되고 있는 매일의 식사 균형 체크표(1998)를 토대로 우리나라 생활 실정에 맞게 작성하였다.

1) 체위 및 일반 사항

체위를 조사하기 위해 신장, 체중에 관한 내용 2 문항과 조사 대상자의 일반 사항 4문항으로 구성하였다.

2) 영양 지식

영양 지식 평가는 10 문항으로 구성하여 1 문항당 1점씩 10점 만점으로 점수화하였다. 3.5 이하는 나쁨, 3.5 초과~5.5 점 이하는 보통, 5.5 초과~7.5점 이하는 좋음, 7.5 초과~10점은 아주 좋음으로 평가하였고, 영양지식을 얻는 곳 1 문항도 아울러 조사하였다.

3) 식습관

식습관의 평가는 1주간의 섭취 일수가 0~2일은 0점, 3~5일은 0.5, 6~7일은 1점으로 10문항 10점 만점으로 점수화하여, 3.5 이하는 나쁨, 3.5 초과~5.5 점 이하는 보통, 5.5 초과~7.5점 이하는 좋음, 7.5 초과~10점은 아주 좋음으로 평가하였다.

3. 조사 자료의 분석 방법

본 조사 내용의 자료는 SPSS/ PC⁺ 프로그램을 이용하여 빈도와 백분율을 산출하였고, 집단간 차이에 대한 검증은 t-test로 검증하였고, 각 변인간의 상관관계는 Pearson 상관분석법으로 $p < .05$ 수준에서 유의성을 살펴보았다.

IV. 분석 결과

1. 지역 및 급식별 체위 및 일반 사항 비교

<표 1> 체위

구 분	신장 cm (평균점수±SD)	체중 kg (평균점수±SD)	
지역별	서 울	146.0±4.0	39.4±5.8
	대 전	144.3±4.7	37.5±5.9
급식별	급 식	146.0±1.9	39.0±5.6
	비급식	144.3±2.1	37.9±2.0

$p < .05$ (*), $p < .01$ (**), $p < .001$ (***).

1) 체위

체위를 조사한 결과 <표 1>과 같이 평균 신장은 서울 지역과 급식 학교가 146.0 cm이고, 대전 지역과 비급식 학교가 144.3 cm로 지역($p < .05$ (*))과 급식간에 통계적 유의성($p < .01$ (**))이 나타났으며, 평균 체중은 서울 지역이 39.4 kg, 급식 학교가 39 kg, 비급식 학교가 37.9 kg, 대전 지역이 37.5 kg으로 나타났으나, 통계적 유의성이 없었다. 조사 대상자는 우리나라 10~12세 표준 체위(142 cm, 36.5 kg)와 비교했을 때 모두 표준 신장과 체중보다 높았다. 따라서 급식 여부에 따른 신장의 차이는 유의성($p < .01$ (**))이 크므로, 학교 급식이 체위 향상에 기여함을 알 수 있었다.

2) 일반 사항

조사 대상자의 식생활 양상에 가장 영향을 많이 끼칠 수 있는 부모에 대해 살펴보면 아버지 연령은 41~45세가 가장 많아 62.2%를 나타냈고, 어머니의 연령은 36~40세가 55.5%로 가장 많았으며, 아버지가 어머니보다 연령이 많았다. 아버지의 직업은 사무직이 많았지만, 서울은 생산직(42.3%)이 가장 많은 반면, 대전(55.6%)은 사무직이 많았고, 특히 비급식 학교는 전문직(17.7%)이 다른 집단보다 많았다. 어머니는 대부분이 전업 주부(55.8%)이었지만, 전문직은 부모 모두 대전 지역(부:17.4%, 모:2.0%)과 비급식 학교(부:17.7%, 모:2.4%)가 많은 것이 특색이었다. 이경숙과 이효지의 연구(2000)에 의하면, 여성은 한 가정의 주부로서, 가족 구성원 모두의 식생활을 계획하고 준비하기 때문에 이들의 식생활에 대한 이해와 태도는 가족 전체의 식품 섭취와 건강에 직접적인 영향을 주게 되며, 자녀의 성장과 발육에도 영향을 미친다는 연구 결과가 이를 뒷받침하고 있다.

학력 또한 서울과 급식 학교에서는 부모 모두 고졸이 대부분이었으나, 대전 지역 비급식 학교(부:60.9%, 모:32.7%)의 부모가 대학교 이상 졸업한 경우가 많은 것이 특색이었으며, 총수입은 대부분이 200~300만원인 경우가 많았지만, 300만원 이상인 경우가 대전 지역(급식 학교 37.7%, 비급식 학교 41.2%)이 월등히 많았다. 이는 부모의 직업, 교육 수준 및 총수입이 초등학교 학생들에게 영양 지식 및 식습관 형성에 많은 영향을 주는 요인(김혜영 외 2004)임을 추측할 수 있었다.

2. 지역 및 지역별 영양 지식 평가 비교

1) 영양 지식을 얻는 곳

영양지식을 얻는 곳은 <표 3>과 같이 TV/라디오(56.5%)가 가장 많았고, 학교(25.0%), 가정(17.6%)의 순이었으며, 지역 및 급식 여부에 따라서도 같은 경향이 있었다. 중학생을 대상으로 한 다른 연구(최주현 1996)에서는 학교수업보다 부모님이 우선적인 것이 달랐으며, 고등학생을 대상으로 한 연구(한명주 외 2000)에서는 학교 수

〈표 2〉 조사대상자의 부모 일반사항

구분	연령(세) %				직업 %				학력 %			수입(만원)%						
	35 이하	36 ~ 40	41 ~ 50	51 이상	무직	생산직	사무직	전문직	서비스직	중졸	고졸	대졸	대학원 이상	100 이하	101 ~ 200	201 ~ 300	300 이상	
급식	서울	2.6	17.2	72.7	7.5	7.7	42.3	12.6	9.9	27.5	8.5	59.6	31.9	0.0	2.6	31.6	50.9	12.3
	대전	2.1	32.8	53.7	11.5	2.1	13.5	55.6	17.4	11.5	1.9	20.2	37.7	30.2	0.0	18.8	43.5	37.7
	전모	7.7	55.8	36.5	0.0	65.9	7.5	11.3	2.0	13.3	9.4	41.5	41.5	7.5				
비급식	서울	0.0	23.0	70.6	6.4	8.5	17.0	46.7	10.8	17.0	2.3	51.0	29.7	17.0	2.3	34.0	51.0	12.7
	대전	4.4	29.0	53.2	13.3	0.0	35.3	26.6	17.7	20.2	8.7	30.4	43.5	17.4	0.0	15.4	43.4	41.2
	전모	11.3	48.8	40.0	0.0	48.6	26.5	6.8	2.4	15.7	19.7	47.6	30.3	2.4				

업이 가장 많아 학년마다 다른 양상을 보임을 알 수 있었으므로, 연령에 맞는 차별화된 영양 교육의 필요성이 요구되었다.

대부분의 초등학생들이 학교보다 TV/라디오 등 대중 매체를 통해 많은 영양 지식을 얻는 이유는 학교보다 가정에서 생활하는 시간이 많고, 아직까지는 부모님에게 의존하는 경향이 높기 때문이라고 사료된다. 따라서 초등학생들이 많이 접하는 TV/라디오 등의 대중 매체들은 그들의 역할과 사명의 중요성을 인식하여 유익하고도 정확한 내용을 담은 영양 교육 프로그램을 방영 및 연구 개발해야 한다.

〈표 3〉 영양지식을 얻는 곳

구분	지역별	구분	명(%)			
			학교	가정	TV/라디오	
지역별	서울		69(27.4)	43(17.1)	140(55.6)	$\chi^2=4.62$
	대전		59(24.5)	44(18.3)	138(57.3)	
급식별	급식		63(24.8)	46(18.1)	145(57.1)	$\chi^2=4.23$
	비급식		65(27.2)	41(17.2)	133(55.6)	

2) 정보원에 따른 영양 지식 평균 점수

영양 지식의 평가는 10문항 10점 만점으로 점수화하여 정보원에 따른 영양 지식

평균 점수를 평가한 결과 <표 4>와 같이 학교(7.09점)에서 영양 지식을 얻었을 때 가장 높았고, TV/라디오(6.93%), 가정(6.89%)의 순으로 나타났다. 영양 지식을 얻은 곳은 <표 3>과 같이 TV/라디오가 많았지만, 대중 매체를 통해 얻은 영양 지식 평균 점수가 가장 낮은 것으로 나타났다. 반면, 학교에서 영양 지식을 얻었을 때 영양 지식 평균 점수가 가장 높게 나타남에 따라 학교에서의 영양 교육이 가장 정확하고, 교육의 효과도 높다는 것을 알 수 있었으므로, 학교에서의 체계적이고, 지속적인 영양 교육의 실천이 절실히 요구되었다.

<표 4> 정보원에 따른 영양 지식 평균 점수

정보원	영양 지식을 얻는 곳에 따른 영양 지식 점수 (영양지식점수±SD)				F=0.48
	학교	가정	TV/라디오	계	
평균 점수	7.09±1.67	6.89±1.73	6.93±1.66	6.9±1.68	

3) 영양 지식 평가

영양 지식 평가는 1문항당 1점으로 10문항 10점 만점으로 점수화하여 3.5 이하는 나쁨, 3.5 초과~5.5 점 이하는 보통, 5.5 초과~7.5점 이하는 좋음, 7.5 초과~10점은 아주 좋음으로 평가하였다. 조사 대상자의 대부분이 <표 5>와 같이 좋음군과 아주 좋음군에 속했으며, 특히 대전 지역(50.4%), 비급식 학교(45.1%), 저체중(41.0%)군이 아주 좋음군에 많았다.

<표 5> 영양지식 평가

구분	영양지식	영양지식			
		나쁨	보통	좋음	아주 좋음
지역별	서울	3.2%	24.0%	41.7%	31.1%
	대전	0.8%	12.1%	36.7%	50.4%
급식별	급식	2.0%	21.5%	40.5%	36.0%
	비급식	2.0%	14.9%	38.0%	45.1%
BMI	저체중	1.7%	18.8%	38.5%	41.0%
	정상체중	1.3%	13.3%	45.3%	40.0%
	과체중	0.0%	12.5%	50.0%	37.5%

4) 영양 지식 평균 점수

지역 및 급식 여부에 따른 영양 지식 평균 점수는 <표 6>과 같이 대전(7.35점), 비

급식 학교(7.11점), 급식 학교(6.79점), 서울(6.57점)의 순으로 나타났으며, 이는 지역 및 급식 여부에 따른 유의성 차이($p < .05^*$)를 보였다. 예상과는 달리 서울 지역보다 대전 지역이, 급식 학교보다 비급식 학교의 영양 지식 평균 점수가 높은 것은 초등학교생들의 연령을 고려해 볼 때 학교의 영향보다는 부모의 영향을 크게 받는 시기이므로, 가정에서도 학교에서 배운 영양 교육이 보다 철저하고 체계적으로 실천될 수 있도록 부모의 영양 교육 또한 병행되어야 한다고 생각되었다. 또한 과체중군이 영양 지식 점수가 가장 낮음을 보여줌으로써 이들을 대상으로 한 바람직한 체중 조절 프로그램 개발이 요구되었다.

〈표 6〉 영양 지식 평균 점수

구 분		영양지식 평균 점수±SD	
지역별	서울	6.57±1.68	$F=27.44$
	대전	7.35±1.63	$p < .001(***)$
급식별	급식	6.79±1.80	$F=4.3$
	비급식	7.11±1.59	$p < .04(^*)$
BMI	저체중	6.99±1.73	
	정상체중	7.01±1.56	$F=0.15$
	과체중	6.93±1.39	$p < .99$

$p < .05(^*)$, $p < .01(**)$, $p < .001(***)$.

5) 설문 구성 및 평가

영양 지식 정도를 알아보기 위해 〈표 7〉과 같이 설문지를 구성하였다.

3. 지역 및 급식별 식습관 평가 비교

1) 식습관 평가

조사대상자의 식습관을 조사하기 위해 1주간 섭취일수가 0~2일은 0점, 3~5일은 0.5점, 6~7일은 1점으로 10문항 10점 만점으로 점수화하여 3.5 이하는 나쁨, 3.5 초과~5.5 점 이하는 보통, 5.5 초과~7.5점 이하는 좋음, 7.5 초과~10점은 아주 좋음으로 평가하였다. 식습관 평가 결과는 〈표 8〉과 같이 전체적으로 보통군에 속했으며, 아주 좋음군은 대전(16.4%)이 다른 집단보다 특히 많았다.

2) 식습관 평균 점수

지역 및 급식 여부에 따른 식습관 평균 점수는 〈표 9〉와 같이 대전 지역(4.94점)이

〈표 7〉 설문지 구성

문항	내용
0	영양에 관한 지식을 얻는 장소는?
1	다섯 가지 식품군에 대해 알고 있나요?
2	어린이들은 영양가 높은 음식을 골고루 먹어야 한다고 생각하나요?
3	우리 몸의 살과 피를 만드는 영양소는 무엇인가요?
4	피부를 곱게 해주는 영양소는 무엇인가요?
5	추위를 이겨내고 열을 만드는 영양소는 무엇인가요?
6	키가 자라기 위해 먹어야 하는 음식은 무엇인가요?
7	밥, 빵과 같은 역할을 하는 음식은 무엇인가요?
8	변비가 있을 때 먹는 음식은 무엇인가요?
9	입병이 자주 날 때 먹으면 좋은 음식은 무엇인가요?
10	다이어트를 한다면 줄여야 하는 음식은 무엇인가요?

〈표 8〉 식습관 평가

		식습관			
		나쁨	보통	좋음	아주 좋음
지역별	서울	14.4%	46.3%	28.9%	10.2%
	대전	16.0%	35.0%	32.4%	16.4%
급식별	급식	2.2%	43.4%	27.8%	13.0%
	비급식	14.8%	38.2%	33.3%	13.5%
BMI	저체중	14.8%	40.1%	30.3%	14.5%
	정상체중	10.1%	56.7%	36.2%	11.5%
	과체중	33.3%	46.6%	20.0%	0.0%

서울 지역(4.60점)보다, 비급식 학교(4.94점)가 급식 학교(4.55점)보다 높아 급식 여부에 따른 유의한 차이($p < .05^*$)를 보였다.

3) 설문구성 및 평가

식습관 정도를 알아보기 위해 〈표 10〉과 같이 설문지를 구성하였다.

5. 식생활 양상과 변수와의 상호 관계

〈표 9〉 조사 대상의 식습관 평균 점수

구 분		식습관 평균 점수	
지역별	서 울	4.60±2.08	$F=2.94$
	대 전	4.94±2.39	$p<.09$
급식별	급 식	4.55±2.33	$F=4.76$
	비급식	4.98±2.14	$p<.03(*)$
BMI	저체중	4.89±2.22	
	정상체중	4.84±2.20	$F=1.73$
	과체중	3.84±1.62	$p<.18$

$p<.05(*)$, $p<.01(**)$, $p<.001(***)$.

〈표 10〉 설문지 구성

문항(해당란에 O표를 하세요)	1주일 동안 먹는 일수		
	0~2일	3~5일	6~7일
1. 식사는 항상 규칙적입니까?			
2. 식사는 언제나 적당량을 먹습니까?			
3. 식사할 때는 식품 배합을 생각해서 먹습니까?			
4. 매일 시금치, 당근 등의 녹황색 채소를 먹습니까?			
5. 매일 과일을 먹습니까?			
6. 매일 신선한 채소를 먹습니까?			
7. 매일 고기, 생선, 달걀, 콩제품 중의 어느 것을 먹고 있습니까?			
8. 매일 한 컵 이상의 우유를 마십니까?			
9. 매일 미역, 다시다, 김 등의 해조류를 먹습니까?			
10. 매일 기름을 넣어 조리한 음식을 먹습니까?			

1) 영양지식 점수와 식습관 점수와의 상관 관계

조사 대상의 영양 지식 점수와 식습관 점수와의 상관 관계를 살펴보면, 〈표 11〉과 같이 유의한 상관 관계($p<.001$)가 있어 영양 지식 점수가 높을수록 식습관이 좋았다. 따라서 체계적이고, 지속적인 영양 교육과 함께 올바른 식습관 형성을 위한 실천 방안 모색이 절실히 요구되었다.

2) 식생활 양상과 각 변인과의 상호 관계

〈표 11〉 영양 지식과 식습관과의 상호 관계

명(%)

영양지식평가	식습관평가			
	나쁨	보통	좋음	아주 좋음
나쁨	2(22.2)	6(66.7)	1(11.1)	0(0)
보통	14(19.6)	40(48.2)	19(22.9)	10(12.0)
좋음	38(21.2)	81(45.3)	44(24.6)	16(8.9)
아주 좋음	17(8.7)	64(32.7)	79(40.3)	36(18.4)

 $\chi^2=35.37, p<.001(***)$.

조사 대상의 영양 지식, 식습관 및 체위와의 관계를 살펴본 결과 〈표 12〉와 같이 유의한 상관 관계($p<.001$)를 보여 영양 지식이 높을수록 식습관이 좋았으나, BMI와 영양지식 그리고 BMI와 식습관과는 유의한 상관 관계가 없었다.

〈표 12〉 각 변인과의 Pearson 상관 관계

변인	변인		
	영양지식	식습관	BMI
영양지식		0.26*** ($p<.001$)	0.00($p<.10$)
식습관	0.26*** ($p<.001$)		0.06($p<.17$)
BMI	0.00($p<.10$)	0.06($p<.17$)	

 $p<.05(*), p<.01(**), p<.001(***)$.

V. 요약

본 연구는 초등학교 5학년을 대상으로 식습관 형성에 영향을 미치는 요인을 살펴 보기 위해 지역 및 급식 여부에 따른 식생활 양상을 비교하였다. 조사 대상자의 체위 및 일반 사항, 영양 지식, 식습관으로 분류하여 2005년 4월 10일부터 5월 10까지 조사하여 다음과 같은 연구 결과를 나타냈다.

첫째, 조사 대상 평균 신장과 체중은 145.2cm, 38.5Kg으로 비급식 학생보다 급식 학생이 체위가 컸다($p<.05*$). 표준치보다 컸다. 조사 대상자의 부모에 관한 일반 사항을 살펴보면 아버지는 41~45세(62.2%), 어머니는 36~40세(55.5%)가 가장 많았고, 아버지의 직업은 사무직(36.9%), 어머니는 주부(55.8%)가 가장 많았으나 특히, 대전이 사무직(55.6%)과 전문직(17.4%)이 많은 것이 특징이고, 최종 학력은 부모 모두 고졸(53.7%)이 가장 많았으며, 아버지의 대졸이 서울(31.9%)이 대전(30.6%)보다 많았으나, 대학원 이상 졸업은 대전(15.5%)이 서울(0.0%)보다 많았다. 부모의 총수입은 200~300만원(47.2%)이 대부분이었으나, 300만원 이상은 대전(37.7%)과 비급식

학교(41.3%)가 많은 것이 특색이었다.

둘째, 조사 대상은 TV/라디오 등 대중 매체를 통해(56.5%) 영양 지식을 얻고 있었고, 영양 지식 평균 점수는 학교에서 영양 교육을 받았을 때, 가장 높은 점수(7.09점)를 보임에 따라 학교에서는 보다 체계적이고 지속적인 영양 교육이 이뤄져야 한다. 조사대상의 영양 지식 평균 점수는 6.96점/10점으로 좋음군으로 평가되었으며, 지역별($p < .001^{***}$), 급식 여부($p < .05^*$)에 따라 차이를 보였다. 조사 대상의 식습관 평균 점수는 4.69점/10점으로 영양 지식의 평균 점수(6.96점/10점)보다 낮았으며, 보통군으로 평가되었다. 또한 급식 여부에 따라 식습관은 통계적 유의성($p < .05^*$)을 나타내었다.

셋째, 영양 지식과 식습관과의 관계를 살펴본 결과 유의한 상관 관계($p < .001^{***}$)가 있음을 알 수 있어, 영양 지식이 높을수록 식습관이 좋았다.

이상의 결과를 종합하면 초등학교 5학년 학생의 식습관 형성에 영향을 주는 요인은 지역이나 급식 여부에 따른 차이보다 부모의 학력, 직업, 수입임을 알 수 있었다. 특히 어머니의 영향이 초등학교 학생들에게는 식습관 형성에 가장 많은 영향을 미친다는 사실을 알 수 있었으므로, 가정과 연계된 학교 영양 교육의 실시가 요구되었다. 미래의 학교 급식은 학생들에게 보다 체계적이고, 지속적인 영양 교육을 실시하여 영양 지식의 전달로만 그칠 것이 아니라, 이를 잘 실천할 수 있도록 지도해야 하며, 가정과 연계된 프로그램 개발이 요구되었다. 또한 학교 급식은 양적인 발전보다는 질적인 발전을 위해 영양과 기호를 고려한 식단과 조리법을 연구하여 편식 교정을 통한 건강 유지 및 체위 향상에 힘써야 하며, 학년별로 보다 구체적이고 재미있는 영양 교육 방법 및 도구 개발을 통해 한층 더 발전된 학교 급식의 질적인 개선 방안을 모색해야 할 것이다.

참고문헌

1. 김숙희, 유춘희 외 (1996) : 가족영양학, 신광출판사.
2. 이윤희, 이건순 (1995) : 노인의 영양지식과 식행동, 영양 태도 및 식품기호도에 관한 조사연구. 대학가정학회지 33(6):213-224.
3. 황혜성, 손경희 (1988) : 지역, 연령, 성별에 따른 식품선호도에 관한 연구. 한국식문화학회지 3(2):177-185.
4. 이경숙, 이효지 (2000) : 취업여성의 영양지식, 식행동 및 식품기호도에 관한 연구. 한국조리과학회지 16(4):301-309.
5. 유영상 (1996) : 한·일 양국 초등학교 아동과 학부모의 학교급식에 관한 의식 및 아동의 식품 기호 비교 연구. 한국식생활문화학회지 11(1):13.
6. 정남용, 최순남 (2002) : 서울 지역 여대생 체격지수와 식습관. 한국조리과학회지 18(5):505.

7. 최주현 (1996) : 서울 일부지역 중학생의 영양 상태와 식행동 특성에 관한 생태학적 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
8. 최희진 (1994) : 한국인의 식생활에 영향을 미치는 요인 분석에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
9. 조민정 (2000) : 중학생의 성별, 체중별 식생활 행동 및 식품인식도 비교 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
10. 임경숙 (1997) : 보건소 노인 영양개선사업, 영양밀도와 섭취식품군의 다양성에 의한 노인 영양 평가. 대한영양사회학술지 3(2):182-196.
11. 최수주 (1992) : 50세 이상 도시 거주자를 대상으로 한 노화와 영양 상태가 인지 기능에 미치는 영향 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
12. 김경애 외 (2003) : 중학생의 학교급식에 대한 음식기호도. 한국조리과학회지 19(2).
13. 박주원, 안숙자 (2001) : 서울 지역 주민의 연령, 성별에 따른 식사행동 및 식품인식도 비교. 한국조리과학회지 17(5).
14. 박정환 (1996) : 우리나라 국민 건강수준의 평가. 대한보건협회지 22(1):5.
15. 보건복지부 (2000) : 1999년도 국민영양보고, 한국식품연감.
16. 김혜영, 원복연 (2004) : 초등학교 아동의 구강보건관리 실태와 영양 교육 및 구강보건교육 효과에 관한 연구. 한국조리과학회지 20(1).
17. 전정희, 윤재영, 김희섭 (1999) : 건강, 성격, 연령, 성별에 따른 죽에 대한 견해. 한국조리과학회지 15(6):565-578.
18. 교육인적자원부 (2002) : 2002년도 학교급식실시현황.
19. 박경복, 김정숙, 한재숙, 서봉순 (1996) : 급식교와 비급식교 아동의 식생활 습관에 관한 비교 연구. 한국식생활문화학회지 11(1):24.
20. 한명주, 조현아 (2000) : 서울 지역 고등학생의 식습관과 스트레스에 관한 연구. 한국조리과학회지 16(1):84-90.
21. 홍완수, 장혜자 (2003) : 초등학생의 학교급식 만족도와 잔식의 관계 분석. 한국조리과학회지 19(3):390-395.
22. 박영선 (2003) : 한산도 지역 초등학교 학생의 간식실태에 대한 조사. 한국조리과학회지 19(1):96-106.
23. 박영숙 (2003) : 대구·경북 지역 초등학교 급식소의 급식생산성 분석. 한국조리과학회지 19(3):286-294.
24. 김이수 (1999) : 초등학생의 식생활 실태와 그 관련 변수. 고려대학교 사대논문집.

2005년 10월 27일 접수

2005년 12월 16일 게재확정