



어머니의 취업유무에 따른 중학생의 영양지식과 식행동

김성희¹ · 김명희² · 최미경² · 김미현^{2,*}

¹공주대학교 교육대학원 영양교육전공, ²공주대학교 식품과학부

Nutritional Knowledge and Dietary Behavior of Middle School Students According to Their Mother's Employment Status

Seong Hee Kim¹, Myung-Hee Kim², Mi-Kyeong Choi², Mi-Hyun Kim^{2,*}

¹Major in Nutrition Education, Graduate School of Education, Kongju National University

²Division of Food Science, Kongju National University

Abstract

The purpose of this study was to evaluate the nutritional knowledge and dietary behaviors of middle school students according to their mother's employment status. Of all 453 subjects, 52.1% were boys, and 67.5% of the mothers were employed. The total score of nutritional knowledge was 8.0 out of 10 for students with a non-working mom and 7.7 for those with a working mom, showing no significant difference. Among the 20 nutritional knowledge questions, correct answer rates for "lots of fruits may be eaten because of not gaining weight" (72.6% vs. 81.6%, $p < 0.05$) and "eating raw carrots is better than eating fried ones with oil" (34.6% vs. 44.9%, $p < 0.05$) were significantly higher in students with a working mom. The regularity of meals showed a significant difference according to the mother's employment, indicating that responses of "very regular" (62.4% vs. 72.1%) were high among students with a non-working mom and responses of "skipping breakfast" (31.4% vs. 19.7%) were higher in students with a working mom ($p < 0.05$). The number of snacks a day was also significantly different according to the mother's employment, showing that 12.8% of the students with a working mom and only 3.4% of them with a non-working mom did not eat snacks at all ($p < 0.05$). These results reveal no significant difference in middle school students' nutritional knowledge according to their mother's employment status; however, the students whose mother had a job were more likely to have more undesirable dietary behaviors such as irregular meals and snacking.

Key Words: maternal employment, nutritional knowledge, dietary behavior, middle school students

1. 서 론

청소년기는 아동에서 성인기로 전환되는 과정으로, 성적 성숙과 함께 성장이 왕성한 시기이다. 그러므로 이 시기의 영양은 최대의 유전능력을 발휘하고 보완할 수 있는 영양 필요량을 공급하며 올바른 식습관을 가지도록 하여 성장과 성숙을 정상적으로 이루도록 하여야 한다. 올바른 식습관은 단 시간에 형성되는 것이 아니고 이윽기부터 장기간에 걸쳐 가정교육, 학교교육 및 사회교육을 통하여 이루어지기 때문에 개인의 올바른 식습관 형성에 미치는 교육의 효과는 매우 크다(Barling 등 1993). 일단 형성된 성인의 식습관을 변화시키기 어렵다는 점을 감안하면 어린 시절부터 올바른 식습관 형성을 위한 교육의 중요성은 간과될 수 없다(Yoon 등 2000). 이러한 관점에서 중학생과 고등학생으로 이루어지는 청소년

기에 있어 올바른 식습관 형성은 중학생들에게 보다 우선순위가 있을 것이다.

우리나라는 산업이 발전하고 여성의 학력수준이 높아지면서 여성의 사회진출이 확대되었으며, 기혼 여성의 사회활동 참여도 지속적으로 증가하고 있다(Korean National Statistical Office 2016). 여성의 사회진출 확대와 함께 가정 식생활에 있어 외식의 증가, 가공식품 및 인스턴트식품의 이용 증가와 같은 식생활의 변화가 나타나고 있다(Kim 등 2009). 이와 같은 가정 식생활의 변화는 모든 가족구성원에게 영향을 미칠 수 있으며, 특히 스스로 식생활 관리가 어려운 자녀에게 미치는 영향이 클 것으로 생각된다.

청소년기의 올바른 식생활은 이 시기의 신체적, 정신적 건강은 물론이고 성인기 건강의 기초를 조성하는데 중요한 바탕이 된다. 올바른 식생활을 영위하기 위해서는 정확한 영양

*Corresponding author: Mi-Hyun Kim, Division of Food Science, Kongju National University, 54 Daehak-ro, Yesan-gun, Yesan-up 32439, Korea
Tel: 82-41-330-1463 Tel: 82-41-330-1469 E-mail: mhkim1129@kongju.ac.kr

지식이 바탕이 되어야 한다(Jeong 등 2014). 또한 학생들은 영양에 대한 관심이 높고 식행동의 수정의지도 강한 것으로 보고되었다(Jeong 등 2014). 따라서 학생들이 쉽게 영양정보에 접근하여 정확한 영양지식을 습득함으로써 올바른 식행동을 습관화하는 영양지도가 이루어져야 하는데, 이러한 지도에 있어 학교에서는 영양교사, 가정에서는 부모의 역할이 매우 중요하다(Lee KA 2002; Lee 등 2011).

취업주부는 직장 생활로 인해 가족 구성원의 식생활 관리 및 지도, 식사 보살핌 등을 위해 사용하는 시간이 부족하기 때문에 자녀의 영양지도에도 소홀할 수 있을 것으로 생각된다. 이에 대한 연구로서 Myung 등(2004)은 맞벌이 가정의 미취학 자녀의 모유 경험과 칼슘과 비타민 A의 섭취량이 전업주부 가정보다 낮았다고 보고하였다. Oh 등(2010)은 취업 어머니의 초등학교 자녀들이 비취업 어머니의 자녀들보다 일상적으로 느끼는 스트레스 수준이 더 높고 식습관 점수는 더 낮다고 하였다. Hawkins 등(2009)도 취업 어머니의 자녀의 식습관이 좋지 않고 비취업 어머니를 둔 어린이에 비하여 비활동적으로 시간을 보내는 것으로 보고하였고, Shuhaimi & Muniandy(2012)는 어머니의 근무시간과 자녀의 에너지, 단백질 등의 섭취량간에 음의 상관성이 있다고 보고하였다. 그러나 어머니의 취업과 자녀들의 식생활 관련성을 논의하기 위해서는 연구가 매우 부족한 실정이며, 특히 청소년을 대상으로 한 연구는 더욱 미흡하다.

취업주부가 지속적으로 증가하고 있는 사회적 환경에서 이들 자녀들의 식생활을 면밀하게 분석하여 올바른 영양지도 방안을 모색하기 위한 노력이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 어머니의 취업유무에 따라 청소년 전기에 해당하는 중학생 자녀의 영양지식 수준과 식행동을 비교, 평가함으로써 바람직한 식습관 형성을 위한 영양지도 자료로 활용하고자 하였다.

II. 연구 대상 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 인천 일부지역 4개 중학교 1-3학년 학생들을 대상으로 하였다. 총 조사기간은 2016년 2월 1일부터 19일까지였다. 총 500부의 설문지를 배부하였고 회수된 설문지 가운데 무성의한 답변 자료 47부를 제외한 총 453부(90.6%)를 최종 분석 자료로 사용하였다. 본 연구는 공주대학교 생명윤리 위원회의 승인(KNU_IRB_2015-93)을 받은 후 조사대상자로부터 자발적인 참여 동의를 받고 진행하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문지 문항은 Park YM(2008)의 선행 논문을 바탕으로 본 연구 목적에 맞도록 재구성하였다. 조사 방법은 선택항목을 나열해서 응답자가 스스로 선택하도록 하는 설문방법을 사용하였다. 조사대상자의 일반 사항을 알아

보기 위한 문항은 조사대상자의 성별, 학년, 형제 수, 가정에서 식사 준비자, 어머니의 취업유무 등 총 5 문항이었다. 영양지식의 정보원, 본인의 영양지식 수준, 영양지식의 실생활 적용 노력 등 4 문항과 영양지식에 관한 질문으로 총 20 문항을 구성하여 ‘그렇다’, ‘아니다’로 답하도록 하였고 정답은 0.5점, 오답은 0점을 부여하여 총점 10점 만점으로 계산하였다. 식행동에 관한 문항은 편식여부, 결식 여부, 외식 빈도, 식사 시간, 간식 횟수, 인스턴트식품 섭취 빈도, 우유 및 유제품 섭취 횟수의 총 7개로 구성하였다.

3. 통계분석

본 연구의 통계분석은 SPSS (Version 18.0, SPSS Inc., Chicago, IL, USA) 프로그램을 사용하여 실시하였다. 조사대상자의 일반적 특성, 영양지식에 관한 사항은 빈도분석을 실시하였으며 영양지식, 식습관에 관한 문항들은 평균값과 표준편차를 산출하였다. 어머니의 직업 유무에 따른 영양지식 및 식습관의 차이를 살펴보기 위하여 비연속변수일 경우 χ^2 -test, 연속변수일 경우에는 t-test를 실시하여 유의성을 검정하였다. 모든 유의성 검정은 $p < 0.05$ 수준에서 실시하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 일반적 특성에 대한 결과는 <Table 1>과 같다. 전체 대상자 중 남학생은 236명(52.1%)이었고, 여학생은 217명(47.9%)이었으며, 학년별 분포는 1학년 36.6%, 2학년 26.7%, 3학년 36.6%이었다. 형제 수는 형제가 없는 경우가

<Table 1> General information of the subjects

Variables	Criteria	n(%)
Gender	Boy	236(52.1)
	Girl	217(47.9)
Grade	1st	166(36.6)
	2nd	121(26.7)
	3rd	166(36.6)
Number of sibling	0	99(21.9)
	1	270(59.6)
	2	83(18.3)
	3 or more	1(0.2)
Person who prepare meals at home	Mother	387(85.4)
	Father	22(4.9)
	Grandmother	17(3.8)
	Myself	17(3.8)
	Helper	2(0.4)
Mother's employment status	Others	8(1.5)
	Yes	306(67.5)
	No	147(32.5)
Total		453(100.0)

21.9%, 1명 59.6%, 2명 18.3%, 3명 이상은 0.2%이었다. 가정에서 식사를 준비해주는 사람은 어머니가 85.4%로 가장 높았으며, 어머니가 직장에 다니고 있는 경우는 67.5%로 다니지 않는 32.5%보다 많았다. 우리나라 여성 경제활동 인구는 지속적으로 증가하여 여성 인구 중 경제활동 인구비율은 1995년 48.4%에서 2005년 50.1%, 2015년 51.8%로 발표되었다(Korean National Statistical Office 2016). 이와 같이 여성의 경제활동은 꾸준히 증가하고 있지만, 취업주부는 가정 내외 활동을 병행해야 하는 어려움이 크기 때문에 이를 해결하기 위한 방안이 마련되어야 할 것이다. 본 연구에서도 취업한 어머니가 67.5%로 높은 상황에서 식사를 준비해주는 사람 역시 어머니라는 응답이 85.4%로 월등하게 높게 나타남으로써 취업주부의 경우 사회활동과 가정의 식생활을 동시에 책임져야하는 어려움을 가지고 있음을 알 수 있다.

2. 어머니의 취업유무에 따른 중학생 자녀의 영양지식에 대한 인식

조사대상자의 영양지식에 대한 인식의 조사결과는 <Table 2>와 같다. 조사대상자의 영양지식의 정보원으로는 ‘가족들을 통해’ 34.9%, ‘학교 수업시간을 통해’ 28.5%, ‘인터넷을 통해’ 16.8%, ‘텔레비전이나 라디오를 통해’ 15.7%, ‘친구를 통해’ 4.2%의 순으로 나타나, 가족 구성원을 통한 영양지식의 습득이 높은 비중을 차지하는 것으로 나타났고, 어머니의 취업여부에 따른 비교에서는 유의적인 차이를 보이지 않았다.

영양지식이 올바른 식생활 태도 형성에 도움이 된다고 생각하는지에 관한 질문에는 ‘도움이 된다’ 38.2%, ‘보통이다’ 36.2%, ‘매우 도움이 된다’ 21.9%로 ‘도움이 되지 않는다’ 3.8%보다 높은 비율을 보였다. 자신의 영양지식 수준을 묻는 질문에 ‘보통이다’라고 응답한 학생이 57.6%로 가장 높은 비율을 보였고, ‘높다’ 또는 ‘매우 높다’라고 답한 비율이 각각 21.9, 11.5%로 ‘낮다’ 또는 ‘매우 낮다’로 답한 8.6%, 0.4%에 비하여 높았다. 영양지식을 실제 식생활에 적용하기 위해 노력하는지를 묻는 질문에 ‘보통의 노력을 한다’는 응답이 48.8%, ‘노력 한다’ 28.0%, ‘매우 노력한다’ 10.4%, ‘전혀 노력하지 않는다’ 12.8% 이었다. 이상의 영양지식에 대한 인식은 어머니의 취업유무에 따라 모두 유의한 차이가 없었다.

청소년기의 성장 발달에 요구되는 최적의 영양공급을 위해서는 올바른 영양지식을 기반으로 하는 바람직한 식행동과 식습관 형성이 이루어져야 한다. 본 연구에서 영양지식의 습득 경로, 영양지식이 올바른 식태도 형성에 도움이 되는 정도, 영양지식 수준, 영양지식을 식생활에 적용하기 위한 노력으로 평가한 영양지식에 대한 일반적인 인식은 어머니의 취업유무에 따라 모두 유의한 차이가 없었다. 이는 어머니를 포함한 가족들을 통해 영양지식을 습득한다는 비율이 34.9%로 가장 높기는 하였으나, 외부 요인인 학교 수업시간, 인터넷, 텔레비전이나 라디오 등 다양한 경로를 통해 영양지식을 습득하기 때문에 어머니 취업여부의 영향을 크게 받지 않은 것으로 보인다.

<Table 2> Perception for nutritional knowledge of the subjects according to maternal employment n(%)

Variables	Criteria	Maternal employment		Total	χ^2 (p)
		Yes (n=306)	No (n=147)		
Sources of nutritional knowledge	Class time	92(30.1)	37(25.2)	129(28.5)	5.468 (0.243)
	Family	98(32.0)	60(40.8)	158(34.9)	
	Friend	16(5.2)	3(2.0)	19(4.2)	
	TV, radio	48(15.7)	23(15.7)	71(15.7)	
	Internet	52(17.0)	24(16.3)	76(16.8)	
Nutritional knowledge is helpful to dietary attitudes	Very positive	71(23.2)	28(19.1)	99(21.9)	1.762 (0.780)
	Positive	117(38.2)	56(38.1)	173(38.2)	
	Normal	107(35.0)	57(38.8)	164(36.2)	
	Negative	9(2.9)	4(2.7)	13(2.9)	
	Very negative	2(0.7)	2(1.4)	4(0.9)	
Self-estimated nutritional knowledge	Very high	40(13.1)	12(8.2)	52(11.5)	6.077 (0.194)
	High	60(19.6)	39(26.5)	99(21.9)	
	Normal	175(57.2)	86(58.5)	261(57.6)	
	Low	29(9.5)	10(6.8)	39(8.6)	
	Very low	2(0.7)	0(0.0)	2(0.4)	
Apply nutritional knowledge to dietary life	Very often	38(12.4)	9(6.1)	47(10.4)	4.256 (0.372)
	Often	84(27.5)	43(29.3)	127(28.0)	
	Normal	146(47.7)	75(51.0)	221(48.8)	
	Rarely	26(8.5)	14(9.5)	40(8.8)	
	Very rarely	12(3.9)	6(4.1)	18(4.0)	

<Table 3> Nutritional knowledge of the subjects according to maternal employment

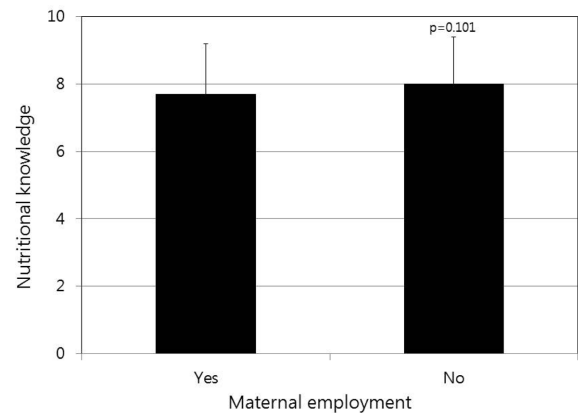
Correct, n(%)

Variables	Maternal employment		Total	χ^2 (p)
	Yes (n=306)	No (n=147)		
Fat has the most calories in the same amount of carbohydrates, protein and fat	220(71.9)	97(66.0)	317(70.0)	1.650(0.199)
Seaweed have more proteins than chicken	175(57.2)	88(59.9)	263(58.1)	0.292(0.589)
Not eating fat is good for health as fat intake causes weight gain	235(76.8)	124(84.4)	359(79.3)	3.448(0.063)
Skipping dinner is a good way to lose weight	251(82.0)	130(88.4)	381(84.1)	3.051(0.081)
Eating vegetable prevents constipation	288(94.1)	143(97.3)	431(95.1)	2.148(0.143)
Vitamin controls body's functions, and the one taken in excessively is eliminated	217(70.9)	106(72.1)	323(71.3)	0.069(0.793)
Fast food has a lot of fiber	215(70.3)	100(68.0)	315(69.5)	0.234(0.629)
Anchovy and milk containing lots of calcium is helpful for growth	289(94.4)	139(94.6)	428(94.5)	0.002(0.961)
The lack of iron causes anemia	285(93.1)	138(93.9)	423(93.4)	0.088(0.767)
Lots of fruits may be eaten because of not gaining weight	222(72.6)	120(81.6)	342(75.5)	4.429(0.035)
There are more kinds of nutrients in multi-grain rice than rice	284(92.8)	141(95.9)	425(93.8)	1.654(0.198)
The three major nutrients emit energy and heat	232(75.8)	109(74.2)	341(75.3)	0.148(0.700)
Both boiled chicken and fried chicken have the same calories	247(80.7)	126(85.7)	373(82.3)	1.704(0.192)
Processed food has less food additive than natural food	160(52.3)	85(57.8)	245(54.1)	1.225(0.268)
When any one of nutrient is deficient, balance of nutrition disappears	262(85.6)	117(79.6)	379(83.7)	2.641(0.104)
Nutritious food is high in calories	224(73.2)	118(80.3)	342(75.5)	2.683(0.101)
Obesity is a cause of adult illnesses	283(92.5)	139(94.6)	422(93.2)	0.670(0.413)
It is better to drink soda than water when you feel thirsty	254(83.0)	129(87.8)	383(84.6)	1.714(0.191)
Vitamin A prevents night blindness	270(88.2)	124(84.4)	394(87.0)	1.321(0.251)
Eating raw carrots is better than eating fried ones with oil	106(34.6)	66(44.9)	172(38.0)	4.436(0.035)

3. 어머니의 취업유무에 따른 중학생 자녀의 영양지식 수준

대상자의 영양지식을 평가한 결과는 <Table 3>, <Figure 1>과 같다. 영양지식 문항별 정답률을 분석한 결과 ‘채소를 먹으면 변비를 예방할 수 있다’에 대한 정답률이 95.1%로 가장 높았다. 반면 ‘단백질은 닭고기보다 미역 다시마 등에 풍부하게 들어있다’의 정답률은 58.1%, ‘가공식품에는 식품 첨가물이 자연식품보다 적다’는 54.1%로 낮았으며, ‘당근은 생으로 먹는 것이 기름에 볶아 먹는 것보다 영양소가 파괴되지 않아 더 좋다’에 대한 정답률은 38.0%로 가장 낮았다. 어머니의 취업유무에 따라 ‘과일은 살이 안 찌므로 많이 먹어도 된다’(72.6% vs. 81.6%, $p<0.05$)와 ‘당근은 생으로 먹는 것이 기름에 볶아 먹는 것보다 영양소가 파괴되지 않아 더 좋다’(34.6% vs. 44.9%, $p<0.05$)의 문항에 유의한 차이를 보여 어머니의 직업이 없는 학생들의 정답률이 유의적으로 높았다. 그러나 영양지식의 총 점수를 평가한 결과 어머니의 직업이 없는 학생들이 8.0점으로 어머니의 직업이 있는 학생들의 7.7점보다 높은 경향을 보였지만 유의한 차이는 없었다 <Figure 1>. 전체대상자의 영양지식 점수는 비교적 양호한 수준이었으며, 앞선 연구들(Choi 등 2011; Kim 등 2014)과 유사한 수준이었다. 어머니의 취업유무에 따라 청소년 자녀의 영양지식 수준은 유의한 차이가 없었지만 2개 문항에 있어 어머니의 직업이 없는 학생들의 정답률이 높았다.

이상의 결과를 통하여 중학생의 경우 어머니가 취업을 하더라도 학교에서 영양교육, 방송 매체 등 다양한 경로를 통한 영양지식의 습득이 이루어지기 때문에 어머니의 취업유무



<Figure 1> Nutritional knowledge score of the subjects according to maternal employment. Perfect score is 10 points.

에 따라 청소년 자녀의 영양지식 수준은 큰 차이가 없으므로 사료된다. 그러나 어머니 취업 자녀의 경우 일부 영양지식 문항의 오답률이 높은 결과를 통해 세부적인 영양지식 수준을 높이기 위한 세심한 지도가 필요함을 알 수 있다.

4. 어머니의 취업유무에 따른 중학생 자녀의 식행동

조사 대상자들의 식행동에 대한 결과는 <Table 4>와 같다. 평소 음식을 가리지 않고 골고루 먹는지에 대해 44.4% 학생이 ‘보통이다’, 41.9% 학생이 ‘골고루 먹는다’고 답하였으며 ‘음식을 가려먹는다’는 학생이 13.7%이었고 어머니의 취업

유무에 따라 유의한 차이는 없었다. 하루의 식사를 규칙적으로 하는지는 ‘아침, 점심, 저녁 세끼를 모두 먹는다’는 65.6%, ‘아침을 먹지 않는다’는 27.6%이었으며, 어머니의 취업유무에 따라 유의한 차이를 보였다($p < 0.05$). ‘세끼를 모두 먹는다’(62.4% vs. 72.1%)는 어머니의 직업이 없는 학생들이 높았으며, ‘아침을 먹지 않는다’(31.4% vs. 19.7%)는 어머니의 직업이 있는 학생들이 높았다. 일주일에 외식하는 횟수는 ‘1-2회’가 64.9%, ‘전혀 외식을 하지 않는다’ 19.0%, ‘3-4회’ 12.6%이었다. 평소 식사에 소요되는 시간은 ‘10-20분’이 57.0%, ‘20-30분’ 23.0%, ‘5-10분’ 15.7%이었으며 어머니의 취업유무에 따라 유의한 차이는 없었다.

하루에 간식 섭취 횟수는 ‘1회’가 39.3%, ‘2회’ 36.4%, ‘3회’ 12.1%, ‘섭취하지 않는다’ 9.7% 이었으며, 어머니의 취업유무에 따라 유의한 차이를 보여 ‘섭취하지 않는다’고 답한 학생 비율이 어머니의 직업이 있는 경우가 12.8%로 직업

이 없는 경우의 3.4%보다 높았다($p < 0.05$). 인스턴트식품을 얼마나 자주 섭취하는지는 ‘일주일에 1-2번’이 60.0%, ‘일주일에 3-4번’ 19.7%, ‘일주일에 5번’ 10.8%, ‘전혀 먹지 않는다’ 5.7%, ‘매일 먹는다’ 3.8%이었다. 우유 및 유제품은 얼마나 자주 먹는지는 ‘일주일에 1-2번’이 24.7%, ‘일주일에 3-4번’ 24.1%, ‘매일 먹는다’ 22.1%, ‘일주일에 5번’ 19.9% ‘전혀 먹지 않는다’ 9.3%로 나타났으며, 어머니의 취업유무에 따라 유의한 차이는 없었다.

취업주부는 가정에서 보낼 수 있는 시간과 노력이 전업주부보다 제한되기 때문에 자녀의 올바른 식습관 형성에 어려움이 있을 수 있다. 이에 본 연구에서 어머니의 취업유무에 따라 자녀의 식행동 차이를 분석한 결과 식사의 규칙성과 간식 섭취 식행동에서 유의한 차이를 보였다. 식사의 규칙성에서 ‘세끼를 모두 먹는다’는 비율은 전업주부 자녀들이 높은 반면, ‘아침을 먹지 않는다’는 취업주부 자녀들이 높았다. 간

<Table 4> Dietary behavior of the subjects according to maternal employment

n(%)

Variables	Criteria	Maternal employment		Total	χ^2 (p)
		Yes (n=306)	No (n=147)		
Do you eat all the food evenly	Yes	130(42.5)	60(40.8)	190(41.9)	0.138 (0.933)
	Normal	134(43.8)	67(45.6)	201(44.4)	
	No	42(13.7)	20(13.6)	62(13.7)	
Regularity of meals	Very regular	191(62.4)	106(72.1)	297(65.6)	9.697 (0.046)
	Skipping breakfast	96(31.4)	29(19.7)	125(27.6)	
	Skipping lunch	5(1.6)	3(2.0)	8(1.8)	
	Skipping dinner	8(2.6)	8(5.4)	16(3.5)	
	Irregular	6(2.0)	1(0.7)	7(1.6)	
Frequency of eating out a week	0	58(19.0)	28(19.1)	86(19.0)	0.752 (0.945)
	1-2	198(64.7)	97(65.3)	294(64.9)	
	3-4	40(13.1)	17(11.6)	57(12.6)	
	5-6	8(2.6)	4(2.7)	12(2.7)	
	≥7	2(0.7)	2(1.4)	4(0.9)	
Time for meals, minute	5-10	53(17.3)	18(12.2)	71(15.7)	2.018 (0.569)
	10-20	170(55.6)	88(59.9)	258(57.0)	
	20-30	70(22.9)	34(23.1)	104(23.0)	
	≥30	13(4.3)	7(4.8)	20(4.4)	
Frequency of snacks a day	0	39(12.8)	5(3.4)	44(9.7)	11.315 (0.023)
	1	120(39.2)	58(39.5)	178(39.3)	
	2	104(34.0)	61(41.5)	165(36.4)	
	3	37(12.1)	18(12.2)	55(12.1)	
	≥4	6(2.0)	5(3.4)	11(2.4)	
Frequency of eating instant foods a week	Everyday	13(4.3)	4(2.7)	17(3.8)	2.542 (0.637)
	5	35(11.4)	14(9.5)	49(10.8)	
	3-4	64(20.9)	25(17.0)	89(19.7)	
	1-2	177(57.8)	95(64.6)	272(60.0)	
	Don't eat	17(5.6)	9(6.1)	26(5.7)	
Frequency of eating milk a week	Everyday	64(20.9)	36(24.5)	100(22.1)	5.900 (0.207)
	5	67(21.9)	23(15.7)	90(19.9)	
	3-4	76(24.8)	33(22.5)	109(24.1)	
	1-2	76(24.8)	36(24.5)	112(24.7)	
	Don't eat	23(7.5)	19(12.9)	42(9.3)	

식 섭취 식행동의 경우 ‘간식을 섭취하지 않는다’는 비율이 취업주부 자녀들에서 높았다. 이와 같이 어머니의 직업이 있는 중학생 자녀들은 식사가 규칙적이지 못하고 간식을 섭취하지 않는 비율이 높아 식행동의 문제를 가지고 있음을 알 수 있다. Kim 등(2009)은 중학생 어머니가 취업을 한 경우 ‘패스트푸드를 1주일에 세 번 이상 먹는다’, ‘집에서 식사를 할 때에는 TV를 보면서 먹는다’, ‘식사는 매일 규칙적으로 한다’의 식습관 점수가 높게 나타나 패스트푸드의 잦은 섭취와 식사 시 TV 시청 면에서 바람직하지 않은 식습관을 보인 반면, 식사의 규칙성 면에서는 오히려 바람직한 식습관을 보고하였다. Oh 등(2010)의 연구에서 초등학교 고학년 학생의 어머니가 취업을 한 경우 전반적인 식습관 점수는 전업주부보다 낮은 것으로 나타났다. 중학생을 대상으로 한 Jung EH(2004)의 연구에서는 취업주부 그룹이 규칙적인 식사 비율이 낮고, 결식과 외식 빈도가 높은 경향을 보였으며 과자류와 단 식품들의 섭취빈도가 높았다. 이와 같이 연구자마다 식행동이나 식습관 조사항목의 차이는 있지만 취업주부 자녀들의 식행동 및 식습관이 전업주부 자녀들보다 바람직하지 않음을 보고하고 있다.

본 연구에서 어머니의 취업유무에 따라 중학생의 영양지식 수준은 유의한 차이가 없었으나 일부 식행동이 유의한 차이를 보였다. 여러 연구에서 영양지식 수준과 식습관 및 식태도의 관련성에 대해서는 그 결과가 일치하지 않는다. 본 조사대상자와 동일한 시기에 있는 청소년들에서 영양지식과 식습관 점수는 양의 상관관계를 보였다는 결과(Choi & Kim 2008)가 있는 반면, 영양지식 점수는 높지만 식사횟수나 아침결식과 같은 식행동은 바람직하지 않아 영양지식과 식습관은 관련성이 없다는 보고도 있다(Choi 등 2010). 청소년기 초기인 중학생들은 초등학교보다 부모에 대한 의존도가 낮아지기 시작하지만 어머니의 영향을 완전히 배제할 수 없을 것이다. 따라서 어머니가 취업한 경우 식사가 규칙적이지 못하고 간식을 섭취하는 비율이 낮은 본 연구 결과는 취업 어머니의 자녀에 대한 식생활 관리 시간의 부족으로 식사의 규칙성이 떨어지고 간식의 섭취가 낮거나 소홀해졌을 가능성이 제시되었다. 사회의 변화에 따라 여성의 취업률이 증가하고 있으나, 본 연구에서 나타나고 있는 것처럼 여전히 주부의 가정의 식생활에 대한 책임은 줄지 않고 있어 취업 어머니 자녀의 식생활 문제는 가정과 사회가 함께 해결해할 중요한 과제로 사료된다. 사회적으로는 학교에서의 영양교육을 강화하여 중학생 스스로가 올바른 식생활을 실천할 수 있는 능력을 기르고, 아침급식, 학교주변의 건강한 식생활 환경 조성 등에 노력을 기울여야 할 것이며, 가족 내에서는 건강한 식생활을 위한 가족구성원간의 협력 방안을 마련하는 노력이 필요하다고 생각한다.

본 연구는 어머니의 취업유무 이외에 교육수준, 취업 기간, 취업 분야, 맞벌이 상태 등 어머니의 취업상태를 조사항목에 포함하지 못한 제한점을 가지고 있다. 앞으로 이를 보완한

지속적인 연구를 통해 어머니의 취업상태에 따른 자녀의 식생활 문제점을 도출하고 이를 해결하기 위한 구체적이고 실질적인 방안 마련이 이루어져야 할 것이다.

IV. 요약 및 결론

본 연구는 취업주부가 지속적으로 늘어나고 있는 상황에서 어머니의 취업유무에 따라 청소년기 중학생 453명의 영양지식 수준과 식행동을 비교, 평가하였다. 전체 대상자 중 남학생은 236명(52.1%) 이었으며, 어머니가 직장에 다니고 있는 경우는 67.5%로 다니지 않는 32.5%보다 많았다. 영양지식에 대한 인식에서 영양지식은 가족들을 통해 얻는다는 응답이 전체 대상자의 34.9%, 영양지식이 올바른 식생활 태도 형성에 도움이 된다는 응답은 38.2%로 가장 높았다. 또한 자신의 영양지식 수준은 보통이라는 비율이 57.6%, 영양지식을 실제 식생활에 적용하기 위하여 보통의 노력을 한다는 응답이 48.8%로 가장 높았으며, 어머니의 취업유무에 따라 모두 유의한 차이는 없었다. 영양지식 점수는 어머니의 직업이 없는 학생들이 8.0점으로 어머니의 직업이 있는 학생들의 7.7점과 비교시 유의한 차이는 없었다. 식행동 중 식사의 규칙성은 어머니의 취업유무에 따라 유의한 차이를 보여 ‘세끼를 모두 먹는다’(62.4% vs. 72.1%)는 어머니의 직업이 없는 학생들이 높았으며, ‘아침을 먹지 않는다’(31.4% vs. 19.7%)는 어머니의 직업이 있는 학생들이 높았다(p<0.05). 또한 하루 간식 섭취 횟수는 어머니의 취업유무에 따라 유의한 차이를 보여 ‘섭취하지 않는다’는 학생 비율이 직업이 있는 경우가 12.8%로 직업이 없는 경우의 3.4%보다 높았다(p<0.05). 이상의 결과를 종합할 때 취업 어머니를 둔 중학생들은 영양지식에서는 비취업 어머니를 둔 중학생과 차이를 보이지 않았으나, 실질적인 식행동에서는 차이를 보여 식사가 규칙적이지 못하고 간식을 섭취하는 비율이 낮은 식행동의 문제를 더 가지고 있는 것으로 나타났다. 따라서 취업 어머니를 둔 청소년의 식행동 문제에 대한 인식과 바람직한 식사환경의 조성을 위한 가족구성원이나 전문가의 협력 방안을 마련하는 노력이 이루어져야 할 것이다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

References

Barling J, MacEwen KE, Nolte ML. 1993. Home-maker role experiences affect toddler behaviors via maternal well-being and parenting behavior. *J. Abnormal Child Psychology*, 21(2):213-229

- Choi MK, Bae YJ, Kim MH, In SJ. 2010. A survey of the needs of nutrition education based on analysis of eating habits and nutrition knowledge among middle school students in Kyung-gi province. *J. Korean Diet Assoc.*, 16(2):133-145
- Choi MY, Kim HY. 2008. Nutrition knowledge, dietary self-efficacy and eating habits according to student's stage of regular breakfast or exercise. *Korean J. Community Nutr.*, 13(5):653-662
- Choi YK, Bae YJ, Kim EJ, Kim MH, Choi MK. 2011. Study on dietary attitude, dietary behavior, and nutrition knowledge of male high school students in Chungnam according to breakfast status. *J. East Asian Soc Dietary Life*, 21(6):779-788
- Hawkins SS, Cole TJ, Law C. 2009. Examining the relationship between maternal employment and health behaviors in 5-year-old British children. *J. Epidemiol. Commun. Health*, 63(12):999-1004
- Jeong KJ, Lee JH, Kim MH. 2014. A study on dietary behavior and dietary habits according to nutrition knowledge of high school students in Chungnam Area. *Korean J. Food & Nutr.*, 27(5):458-469
- Jung EH. 2004. The effect of working mother's on the dietary behavior of middle and high school students. *Korean J. Community Living Science*, 15(4):79-88
- Kim MH, Bae YJ, Lee HJ, Choi MK. 2009. The evaluation of nutritional knowledge and dietary habits according to sex and mother's employment status in middle school students. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 19(6):921-927
- Kim MH, Sung JE, Yeon JY. 2014. A study on the dietary habits and nutritional knowledge of high-grade students in elementary school. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 24(5):552-563
- Kim MH, Bae YJ, Lee HJ, Choi MK. 2009. The evaluation of nutritional knowledge and dietary habits according to sex and mother's employment status in middle school students. *J. East Asian Soc. Dietary Life*, 19(6):921-927
- Korean National Statistical Office. 2016. Survey of economically active population. Available from http://www.index.go.kr/potal/main/EachDtlPageDetail.do?idx_cd=1572 [cited 4 September, 2017]
- Lee KA. 2002. The concern for health, nutrition knowledge, and nutritional attitude of elementary school children's mothers in Busan. *Korean J. Food Cult.*, 17(4):411-423
- Lee JS, Choi YS, Bae BS. 2011. Association between nutritional knowledge and dietary behaviors of middle school children and their mothers. *Korean J. Nutr.*, 44(2):140-151
- Myung KH, Shin SM, Choi MK. 2004. A comparison of growth development and nutrient intakes between double income families' and full-time housewives' preschool children. *J. Korean Diet Assoc.*, 10(4):407-416
- Oh S, Hyun W, Lee H, Park H, Lim H, Song K. 2010. A study on the stress and the dietary habits of elementary school children by mother's employment status. *Korean J. Community Nutr.*, 15(4):498-506
- Park YM. 2008. The study on nutritional knowledge and eating behaviors of the higher grades on elementary school in Chungnam Nonsan area. MS Thesis, Wonkwang Univ. Jeonbuk. Korea. pp.13-38
- Shuhaimi F and Muniandy ND. 2012. The association of maternal employment status on nutritional status among children in selected kindergartens in Selangor, Malaysia. *Asian J. Clinical Nutrition*, 4(2): 53-66
- Yoon HS, Yang HR, Huh YS. 2000. Effect of nutrition education program on nutrition knowledge, dietary diversity of elementary school children. *Korean J. Community Nutr.*, 5(3):513-521

Received March 29, 2018; revised June 12, 2018; accepted June 14, 2018