



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

한 영 숙 교수지도

석사학위 청구논문

거주 지역이 다른 초등학생의 식습관 및
음식선호도 차이와 영양교육의 필요성

2011

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 영양교육전공

최 소 영

거주 지역이 다른 초등학생의 식습관 및
음식선호도 차이와 영양교육의 필요성

한 영 숙 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2011년 5월

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 영양교육전공

최 소 영

인 준 서

최소영의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 교육대학원

감사의 글

인생 처음 스스로 세운 교육대학원이란 큰 목표를 달성하기까지 여러 큰 산 중 논문이라는 가장 큰 산을 넘게 되었습니다. 직장생활을 하면서 대학원 과정을 마치고, 논문집을 탄생시키기까지 많은 어려움을 넘어선 제 자신에게 먼저 칭찬과 박수를 보내고 싶습니다. 또한 혼자만의 힘으로는 절대 넘지 못했을 산행에 제 손을 잡고 함께 넘어준 모든 분들에게 감사사를 드리며 이 글을 시작하고자 합니다.

먼저 본 논문을 완성하기까지 많은 격려와 세심한 지도를 아끼지 않으신 한영숙 지도교수님, 후배처럼 아껴주시고 따뜻한 관심 가져주신 고성희 교수님, 논문심사와 조언을 아끼지 않으셨던 안홍석 교수님, 이승민 교수님께 진심으로 감사드립니다.

또한, 학업과 직장생활을 병행하는데 있어 많은 배려와 칭찬을 아끼지 않으시던 김춘영 교장선생님, 배재훈, 박종국 실장님, 부족한 영양사에게 무한한 믿음과 사랑을 준 정정숙, 임미경 조리사님 외 여사님들 감사합니다. 그리고 2년이 넘는 학교생활에 많은 의지가 된, 나 역시 하나뿐인 동기 은정언니 고맙습니다.

마지막으로, 무슨 일을 하든 지지해주고 믿어주시는 부모님, 언니 같은 하나뿐인 동생 민영이, 나의 가족 사랑하고 감사합니다. 늘 옆에서 큰 나무가 되어주는 기석오빠, 소중한 나의 가장 오랜 벗 윤정이, 오래 만난 것 같이 편하고 나를 잘 이해해주는 수연이, 착한 다혜, 자주 못 만나도 항상 옆에 있는 것 같은 영우오빠, 영원한 나의 선생님 곽병진, 친언니 같은 민원언니에게 사랑과 감사의 마음을 전합니다.

2011년 6월 최소영 올림

논문개요

본 연구는 서울 강북 지역과 경기 북부 지역에 거주하는 초등학교 5학년을 대상으로 식습관과 음식 선호도 차이를 비교 조사하여 지역적 특성에 맞는 올바른 영양교육의 필요성 및 방향을 제시하고 바람직한 식습관과 음식 선호도 형성하여 건강한 삶을 누리도록 하기 위해 연구 되었으며, 이에 본 연구에서는 서울 강북지역에 위치한 S초등학교와 경기 북부지역에 위치한 S초등학교의 5학년들을 임의 표집 하였고, 조사 기간은 2011년 4월 11일부터 2011년 4월 15일까지이며 설문지법을 이용하여 조사를 실시하였다. 설문내용은 크게 조사대상자의 일반사항, 주거환경 및 지역에 관한 사항, 식습관에 관한 사항, 영양교육 요구도의 관한 사항, 음식 선호도의 관한 사항으로 구성하였다. 총 200부를 배부 하였고, 올바르게 작성한 191부에 대한 설문지를 이용하여 통계 처리하였다.

연구결과를 요약하면 다음과 같다.

조사 대상자의 성별은 경기 남학생 52.7%, 여학생 47.3%, 서울은 남학생 51.8%, 여학생 48.2%로 두 지역 모두 남학생의 비율이 조금 높았으나 유의적인 차이는 보이지 않았다. 가족의 구성원은 '부모님과 함께 산다'고 응답한 학생의 비율은 경기 거주 초등학생이 88.2%로 가장 높았으며, 서울 거주 초등학생은 65.3%로 두 집단 간의 유의적 차이가 있었다. 부모님의 학력은 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 또한 부모님의 직업은 경기 거주 초등학생 어머니의 직업은 59.1%로 주부의 비율이 가장 높았으나 서울 거주 초등학생들의 어머니의 직업은 주부가

31.6%였고 직장을 가진 어머니는 경기 40.9%, 서울 68.4%로 두 집단 간의 유의적인 차이가 있었다.

조사 대상 학생들의 주거 형태는 경기 거주 초등학생의 91.4%가 아파트에 거주하고 있는 것으로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 연립주택(빌라)에 거주하고 있는 비율이 46.9%로 가장 높게 나타났다. 두 집단의 통학수단은 도보가 경기 거주 학생은 91.4%였으며, 서울 거주 학생은 도보 64.3%이고 다음으로 대중교통 19.4%로 나타나 두 집단 간의 유의적인 차이가 나타났다. 일주일에 쓰는 용돈은 경기 거주 초등학생이 1,000~3,000원이라는 응답이 63.4%로 가장 높은 반면 20,000원 이하의 용돈을 받는 학생이 경기 36.6%, 서울 56.1%로 두 집단 간의 유의적인 차이가 나타났다. 집과 마트·슈퍼마켓과의 거리는 두 집단 모두 마트와 슈퍼마켓의 접근성이 높았지만 경기 거주 초등학생이 서울 거주 초등학생 보다 마트와 슈퍼마켓과 접근성이 유의적으로 높은 것을 알 수 있었다.

식습관 조사결과, 세끼 식사 여부는 세끼를 모두 먹고 있다는 응답이 두 집단 모두에서 가장 높았으며 아침식사의 구성은 두 집단 모두 밥과 반찬을 먹는다는 응답이 가장 높아 아침식사로 한식 위주의 식사를 하는 것으로 나타났다. 식사준비에 대해서는 두 집단 모두 어머니가 식사준비를 하고 있다고 응답한 비율이 가장 높았다. 누구와 함께 식사를 하고 있는지에 대해서는 경기 거주 초등학생은 가족 모두 함께 식사를 하는 경우가 많았으나, 서울 거주 초등학생은 부모님을 제외한 가족구성원과 식사한다고 대답하여 유의적인 차이를 보였다. 식습관에 가장 큰 영향을 주는 요인은 두 집단 모두 1순위로 가족 및 친지, 2순위로

학교급식을 꼽았다. 간식 횟수에 대한 조사는 두 집단 모두 하루에 1번 간식을 섭취하고 있는 것으로 나타났고, 간식을 먹는 시간은 두 집단 모두 ‘점심과 저녁식사 중간’이었다. 간식의 종류는 두 집단 모두 ‘과자’, ‘과일’을 간식으로 섭취하고 있었다. 음식을 먹을 때 가장 중요하게 생각하는 것은 두 집단 모두 ‘맛’, ‘영양’, ‘위생’ 순으로 나타났으며, 자신의 체형에 대해서는 두 집단 모두 보통이다(44%), 통통하다(26.7%), 말랐다(20.4%), 뚱뚱하다(8.9%)의 순으로 인식하고 있었다. 자신이 생각하는 식생활 태도의 문제점은 두 집단 모두 ‘TV를 보거나 컴퓨터를 하면서 밥을 먹는다’(26.9%)에 가장 많은 응답비율을 보였다.

학생들이 얻고 있는 영양지식의 경로는 두 집단 모두 ‘부모님·친척·친구’ 혹은 ‘학교 수업’에서 얻고 있는 것으로 응답하였다. 영양교육 요구도를 조사한 결과 두 집단 모두 필요하다는 응답 다음으로 필요 없다고 응답한 비율이 높았다. 현재 학교 수업시간을 통해 영양교육을 받고 있는지에 대해서는 전체적으로 받고 있지 않다고 응답한 비율이 가장 높았다. 학교 수업시간에 얻은 영양지식에 대해서는 서울 거주 초등학생 쪽에서 만족하고 있는 비율이 유의적으로 높게 나타났다. 이들이 요구하는 영양지식의 종류는 두 집단 모두 ‘체중조절과 식습관’을 가장 배우고 싶어 했다. 식사를 왜 해야 한다고 생각하는가에 대해서는 두 집단 모두 식사는 ‘영양섭취를 위해 먹는다’고 응답한 비율이 가장 높았고, 그 다음으로 ‘배고픔을 없애기 위해 먹는다’고 응답했다. 서울 거주 초등학생은 자신이 편식을 하는 것을 인식하고 있었으나, 경기 거주 학생들은 그렇지 않았다. 경기 거주 초등학생들이 편식하는 식품은 ‘야채류’가 75.0%로 가장 높은 응답률을 나타냈고, 다음으로 ‘생선류’ 13.9%였으며, 서울 거주 초등학생들은 ‘야채류’가 50.0%, 다음으로 ‘생선류’ 38%

였다.

이들의 음식 선호도 조사 결과는 일품요리(면,떡,빵류)에서 잔치국수가 경기 초등학생들에게 가장 선호되었으며, 전류에서는 생선전이 서울 초등학생들에게서 유의적으로 선호도가 낮았다. 특히 야채튀김, 닭강정, 돈까스, 생선까스 등의 튀김류는 경기 초등학생들의 선호도가 높았다. 이는 아이스크림의 결과에서도 같았다.

모든 조사 결과를 종합하여 볼 때, 서울강북 초등학생들과 경기북부 초등학생들은 주거환경특성에 따라 식습관 및 음식 선호도에서 약간의 차이가 나타났다. 이런 연구 결과를 기초로 하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 서울 거주 학생과 경기 거주 학생의 주거환경에 따른 차이가 있었다. 그 결과 아파트촌 보다는 연립주택 거주 학생들의 식습관에 문제점이 발견되었다.

2. 아동들의 식습관에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 어머니지만 최근 맞벌이부부가 늘어남으로써 어머니를 제외한 가족구성원 또는 스스로 식사를 해결하는 아동들이 늘어남에 따라 아동 스스로 영양지식을 갖도록 할 필요성이 높아지고 있다.

3. 학교급식의 목적은 영양적인 식사를 제공할 뿐 아니라 음식물과 건강 및 영양에 대한 체계적인 교육을 실시하여 바람직한 식품을 선택할 수 있는 능력을 배양하고 올바른 식생활 습관을 형성할 수 있도록

하는 영양교육의 장을 제공하는 데 있다. 이러한 영양교육이 효과적으로 이루어지기 위해서는 학교 영양교사의 역할이 매우 중요하다. 따라서 초등학교에는 반드시 영양교사가 배치되어 체계적이고 지역 특성에 맞는 영양교육을 해야 한다.

4. 간식은 학령기 어린이들이 한 끼 식사로 부족하기 쉬운 영양소를 섭취하기 위해 필요하므로 올바른 간식에 대한 영양교육 및 조리실습 또한 필요하다.

5. 본 조사결과 거주지역이나 주거환경이 달라도 초등학생들은 자신의 체형과 외모에 많은 신경을 쓰고 있다는 것을 알 수 있었다. 따라서 올바른 식생활교육을 통한 건전한 식습관을 가져야 한다.

6. 음식 선호도를 살펴보면 튀김류, 아이스크림에서 경기북부 초등학생들의 선호도가 유의적으로 높게 나타났다. 그러나 상대적으로 야채류, 나물류의 선호도는 가장 낮은 결과를 보여주었다. 포화지방이 많이 함유되어있는 튀김류나 아이스크림은 비만 및 성인병을 초래하기 쉬운 식품이다. 따라서 지방에 대한 영양 교육이 이루어지는 동시에 튀김조리법 보다는 오븐이나 굽기를 이용한 조리방법을 개발하고 레시피를 표준화하여 지방의 섭취를 줄이도록 하는 방안이 필요하다. 또한 채소류와 나물류 역시 가정과 학교가 연계하여 다양한 조리방법을 개발하고 야채와 채소류를 많이 경험 할 수 있도록 하여 거부감을 줄이는 것이 중요하다고 하겠다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	3
II. 연구의 방법	4
1. 연구의 대상 및 기간	4
2. 연구의 내용 및 방법	4
3. 자료 처리 방법	7
III. 연구 결과 및 고찰	8
1. 조사 대상자의 일반사항	8
1) 조사 대상자의 성별	8
2) 가족의 수	8
3) 가족의 구성원	9
4) 형제·자매의 수	10
5) 부모님의 연령	11
6) 부모님의 학력	12
7) 부모님의 직업	13
2. 조사 대상자의 주거환경 및 지역에 관한 사항	15
1) 현재 주거 지역에 관한 사항	15
2) 현재 살고 있는 주거 형태	15

3) 자신의 방을 가지고 있는지에 대한 여부	16
4) 기상시간에 대한 조사	17
5) 통학 시 이용하는 수단	18
6) 조사대상자의 일주일 용돈 액수	19
7) 집과 마트, 슈퍼마켓과의 거리	20
3. 식습관 조사 결과	21
1) 평소 식습관에 관한 사항	21
1.1 세끼 식사 여부	21
1.2 식사 소요 시간	23
1.3 아침식사의 종류	24
2) 식습관 형성의 영향을 주는 요인	25
2.1 식사 준비의 주체	25
2.2 식사는 누구와 함께 하고 있습니까?	26
2.3 식습관에 가장 큰 영향을 주는 요인	27
2.4 간식의 횟수	28
2.5 간식을 먹는 시간	29
2.6 간식의 종류	30
2.7 가족과 함께 외식하는 횟수	31
2.8 음식을 먹을 때 중요하게 생각하는 것	32
2.9 조사대상자들의 평소 운동량	32
2.10 조사대상자들이 인식하는 자신의 체형	33
2.11 조사 대상자들이 인식하고 있는 식생활 태도 문제점	34
4. 학생의 영양교육 요구도의 관한 사항	36
1) 현재 얻고 있는 영양지식의 경로	36
2) 영양교육 요구도	36
3) 현재 영양교육을 받고 있는지에 대한 조사	37
4) 학교 수업시간에 얻은 영양 지식의 만족도	38

5) 조사대상자들이 요구하는 영양지식의 종류	39
6) 식사의 이유	40
7) 편식의 인식 여부	41
8) 편식하는 음식의 종류	42
5. 음식 선호도 조사	43
1) 밥류 선호도	43
2) 일품요리 선호도	43
3) 일품요리(면·떡·빵류) 선호도	44
4) 국·탕·찌개류 선호도	45
5) 볶음류 선호도	46
6) 조림류 선호도	47
7) 찜류 선호도	48
8) 구이류 선호도	48
9) 전류 선호도	49
10) 튀김류 선호도	49
11) 무침류 선호도	50
12) 김치류 선호도	51
13) 보조식류 선호도	52
IV. 결론 및 제언	60
1. 결론	60
2. 제언	68

참 고 문 헌

ABSTRACT

설 문 지

표 목 차

표 1. 조사 대상자의 성별	8
표 2. 조사대상자의 가족 수	9
표 3. 조사대상자의 가족 구성원	10
표 4. 조사대상자의 형제·자매 수	11
표 5-1. 아버지의 연령	11
표 5-2. 어머니의 연령	12
표 6-1. 아버지의 학력	13
표 6-2. 어머니의 학력	13
표 7-1. 아버지의 직업	14
표 7-2. 어머니의 직업	14
표 8. 자신이 살고있는 지역은 어디입니까?	15
표 9. 현재 살고 있는 주거 형태	16
표 10. 집안에 자신의 방이 따로 있습니까?	17
표 11. 자신의 기상시간은 몇 시입니까?	18
표 12. 통학 시 이용하는 수단	18
표 13. 자신의 일주일 용돈은 얼마입니까?(차비 제외)	19
표 14-1. 집과 마트와의 거리	20
표 14-2. 집과 슈퍼마켓과의 거리	21
표 15-1. 세끼 식사 여부(아침)	22
표 15-2. 세끼 식사 여부(점심)	23
표 15-3. 세끼 식사 여부(저녁)	23
표 16. 평소 식사하는데 걸리는 시간	24
표 17. 아침식사의 종류	25

표 18. 식사 준비는 누가 하고 있습니까?	26
표 19. 식사는 누구와 함께 하고 있습니까?	27
표 20. 자신의 식습관에 가장 큰 영향을 주는 요인은 무엇입니까? ...	28
표 21. 간식을 얼마나 자주 먹고 있습니까?	29
표 22. 간식을 먹는 시간	29
표 23. 어떤 종류의 간식을 먹습니까?	30
표 24. 가족과 함께 외식하는 횟수는?	31
표 25. 음식을 먹을 때 중요하게 생각하는 것은 무엇입니까?	32
표 26. 평소 자신의 운동량은 어느 정도입니까?	33
표 27. 자신의 체형은 어디에 속한다고 생각하십니까?	34
표 28. 자신의 식생활 태도에 문제가 있다면 어떤 점을 고쳐야 한다고 생각하십니까?	35
표 29. 현재 영양 지식을 주로 어디에서 얻고 있습니까?	36
표 30. 자신이 영양교육을 받아야 할 필요성을 느끼고 있습니까?	37
표 31. 현재 학교 수업시간을 통해 담임선생님께 영양교육을 받고 있습 니까?	38
표 32. 학교 수업시간에 얻은 영양 지식에 대해서 만족하십니까?	39
표 33. 영양교육을 받는다면 어떤 지식을 알고 싶습니까?	40
표 34. 식사는 왜 해야 한다고 생각하십니까?	40
표 35. 자신이 편식을 하고 있다고 생각합니까?	41
표 36. 지금 편식을 하고 있다면 무엇을 먹지 않습니까?	42
표 37. 지역 차이에 따른 음식 선호도 차이 분석 (T-검정)	53

I. 서론

1. 연구의 필요성

아동기는 만 6세부터 만11세까지의 초등학교 학령기 아동에 해당되며, 신체적, 정서적 성장 발달과 함께 인격형성의 중요한 시기이다. 정상적인 체위 향상과 아울러 제2의 급속한 성장, 그리고 성 성숙을 준비하는 시기이기도 하다. 아동기에는 청소년기에 나타나는 급속한 성장과 발달에 비해 신체적 성장속도가 지속적이지만 느린 편이며 성장속도, 활동양상, 영양소 요구량, 성격발달, 식품섭취 등의 개별적 특성이 더욱 두드러지게 된다. 또한 유아기에 이어 식습관이 형성되고, 식품에 대한 기호가 확립되는 등 식생활에 대한 기초가 형성되기 시작한다.(이연숙 외, 2009)

아동기는 신체적 성장과 함께 자아개념이 발달하는 중요한 시기이므로, 이 시기의 적절한 영양공급은 일생의 성장발육과 건강의 초석이 된다. 한편 이 시기의 영양불량이나 과다로 인한 영양 불균형 또는 건강장애는 신체적 성장, 발육뿐 아니라 정서적 및 지적 발달에도 크게 영향을 미치게 된다. 아동기의 식생활 문제나 영양관련 문제로는 유아기에 이어 영양 부족, 소아 비만, 빈혈, 주의력결핍 과잉행동증(ADHD) 등이 여전히 과제로 남아 있다. 이외에 폭식이나 지나친 간식, 아침 결식, 영양방임 등을 들 수 있다. 이 시기의 영양은 아동의 영양적 특성을 고려하여 양질의 단백질, 칼슘, 철, 비타민 등을 충분히 함유하는 균형식, 적당한 운동과 휴식의 조화, 또 활발한 학습활동을 뒷받침하기 위한 균

형 잡힌 영양식이 기본이 되어야 한다.(이연숙외, 2009)

그러나 최근 학령기 아동들이 영양지식의 부족으로 인해 불규칙한 식사나 편식에 의한 영양 불균형, 간식과 가공 식품의 다량 섭취에 의한 열량 과잉 섭취 등의 바람직하지 못한 식습관으로 인한 문제가 심각한 것으로 보고되고 있다(보건복지부,2005). 이는 당뇨병, 고혈압, 동맥경화증과 같은 성인병의 발병으로 이어질 수 있다(최미경 등,2005) 즉, 최근 고도의 경제성장에 따른 사회의 급속한 변화 속에서 아동들의 식습관과 식품기호가 서구화되었고 외식, 각종 인스턴트식품 및 가공식품의 섭취가 증가되었으며, 영양적 문제가 있는 형태의 잦은 간식으로 인해 영양 섭취 과다로 인한 비만 아동의 증가와 더불어(이미숙,2007), 높은 아침 결식 비율, 편식과 바람직하지 못한 식습관으로 인한 영양부족과 영양불균형의 문제가 동시에 보고되고 있다(보건복지부,2005).

사람의 식생활은 환경적, 개인적, 문화적, 자연적, 유전적, 여러 요인에 의하여 형성되며, 어린 시절에 형성된 식습관은 지속적이며 변화에 대해 저항이 매우 강하므로, 변화시키기가 매우 어렵기 때문에(문수재 등 1987) 학령기에 아동의 잘못된 식습관을 교정시켜 다양한 식품을 균형 있게 적정량 섭취하도록 체계적인 교육을 시켜주는 일이 중요하다(방향애·이원묘,1996).

식습관을 구성하는 중요한 기본 요인은 식품과 음식의 공급 가능성, 개인의 경제상태, 문화와 인습, 풍습과 개인의 성격, 가족의 식사내용과 기호, 음식에 대한 감각적인 반응도, 교육의 영향 등이라고 한다(최옥환,2003).

현재까지 도시와 농촌 초등학생들의 식습관을 비교하는 논문들이 다양하게 보고된바 있지만 거주지역이 다른 초등학생들의 식습관을 비교하는 논문은 많지 않은 실정이다. 이에 본 연구에서는 서울 성북구와 경기 고양시에 거주하는 초등학교 5학년 학생들을 대상으로 거주 지역이 다른 초등학생들의 식습관과 음식 선호도 차이를 비교하고자 하였다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 다음과 같다.

1. 서울시와 경기도에 거주하는 5학년 초등학생들을 대상으로 식습관 및 음식 선호도의 차이를 설문지법을 이용하여 조사한다.
2. 조사한 내용은 SPSS프로그램을 이용하여 거주 지역이 다른 두 집단의 초등학생들의 식습관 및 음식 선호도 차이를 비교한다.
3. 거주 지역에 따라 나뉜 각 집단의 특성에 맞는 올바른 영양교육의 방향을 제시하여 건강하고 올바른 식생활을 영위할 수 있도록하고자 한다.

II. 연구의 방법

1. 연구의 대상 및 기간

본 연구의 대상은 서울 성북구 지역의 위치한 S초등학교 1개교와 경기도 고양시 지역의 위치한 S초등학교 1개교의 5학년 남녀 전체학생을 대상으로 대상의 수는 총 200명으로 서울시의 위치한 S초등학교는 남학생 51명, 여학생 49명 이었고, 고양시에 위치한 S초등학교는 남학생 53명, 여학생 27명이었다. 조사기간은 2011년 4월 11일 부터 2011년 4월 15일까지이며 설문지법을 이용하여 조사하였다. 설문지는 각 학교 별로 100부씩 배포하였으나 설문에 응하지 않았거나 응답이 부실한 설문지는 제외하여 성북구 S초등학교 98부, 고양시 S초등학교 93부 총 191부를 통계처리 하였다.

2. 연구의 내용 및 방법

본 연구는 거주 지역에 따른 초등학생들의 식습관 및 음식 선호도 등을 조사하였다. 연구에 필요한 조사방법은 설문지법을 사용하였다. 설문지 문항은 크게 학생의 일반사항, 학생의 주거환경 및 지역에 관한 사항, 학생의 식습관에 관한 사항, 학생의 영양교육 요구도의 관한 사항, 학생의 음식 선호도의 관한 사항 등 크게 5가지 항목으로 나누어 설문지의 문항을 구성하였다.

1) 학생의 일반사항

일반사항으로는 성별, 가족의 수 및 구성, 형제·자매의 수, 부모님의 연령, 부모님의 학력, 부모님의 직업 등 총 8개 문항으로 구성하였다.

2) 학생의 주거환경 및 지역에 관한 사항

주거환경 및 지역에 관한 사항으로는 주거 지역, 주거 형태, 자신의 방을 가지고 있는지에 대한 여부, 기상시간, 통학 시 이용하는 수단, 일주일에 사용하는 용돈의 액수, 집과 마트와의 거리, 집과 슈퍼마켓의 거리 등 총 8개 문항으로 구성하여 주거환경 및 지역의 관한 차이를 비교해보고자 하였다.

3) 학생의 식습관에 관한 사항

식습관에 관한 사항은 크게 평소 식습관에 관한 사항, 식습관 형성에 영향을 주는 요인으로 구성하였고 평소 식습관에 관한 사항에서는 평소에 식사가 어떻게 이루어지고 있는지에 대한 문항과 평소 식사하는데 걸리는 시간, 식사의 양, 아침을 먹을 때에 주로 먹는 음식에 대한 문항 등 총 4개 문항으로 구성하였고 식습관 형성에 영향을 주는 요인 조사 항목으로는 식사를 준비하는 사람, 누구와 함께 식사하고 있는가, 자신의 식습관에 가장 큰 영향을 주는 사람은 누구라고 생각 하는가, 간식을 먹는 횟수, 간식을 먹는 시간, 간식의 종류, 가족과 함께 외식하는

횟수, 음식을 먹을 때 중요하게 생각하는 것, 평소운동량, 인식하고 있는 자신의 체형, 인식하고 있는 식생활 태도 문제점 등 11개 문항으로 구성하였다.

4) 학생의 영양교육 요구도의 관한 사항

영양교육 요구의 정도를 알아보는 사항에서는 현재 영양 지식을 얻고 있는 경로, 영양교육의 필요성을 느끼는 정도, 현재 학교 수업시간에서 담임선생님께 영양교육을 받고 있는지에 대한 여부, 학교 수업시간에 얻은 영양 지식에 대한 만족수준, 영양교육을 받게 된다면 얻고 싶은 영양지식의 종류, 식사의 필요성 인식, 편식의 유무, 편식을 한다면 편식하는 음식의 종류 등 총 8개 문항으로 설문지를 구성하였다.

5) 음식 선호도 조사

음식 선호도의 관한 사항은 밥류(5종), 일품요리(10종), 일품요리2(면,떡,빵류 9종), 국·탕·찌개류(15종), 볶음류(9종), 조림류(9종), 찜류(6종), 구이류(6종), 전류(5종), 튀김류(7종), 무침류(10종), 김치류(8종), 보조식류(15종)등 13가지 항목으로 총 114문항으로 구성하였으며, 각 음식마다 좋다(2점), 보통(1점), 싫다(0점)의 2점 척도법을 사용하여 계산함으로써 음식 문항 수가 많다는 것과 초등학교이라는 점을 감안하는 결과를 도출하도록 하였다.

3. 자료 처리 방법

조사된 자료의 처리는 SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다.

조사대상자의 일반적 사항, 주거환경 및 지역에 관한 사항, 식습관, 영양교육 요구도의 관한 정보는 빈도와 백분율을 구하여 교차분석 $\chi^2(p)$ 을 실시하여 서울시에 거주하는 초등학생과 경기도에 거주하는 초등학생의 차이를 분석하였다.

거주 지역에 따라 식품 기호도의 차이 살펴보기 위하여 평균차이 검증인 T-검정을 실시하였다.

집단 간 유의성을 검증한 유의수준은 모두 $p < 0.05$ 에서 검증하였다.

Ⅲ. 연구 결과 및 고찰

1. 조사 대상자의 일반사항

1) 조사 대상자의 성별

본 연구 대상자의 성별을 알아본 결과는 표1과 같다. 두 지역 모두 남학생의 비율이 조금 높았으나 유의적인 차이는 보이지 않았다.

표 1. 조사 대상자의 성별

지역별	남학생	여학생	전체	χ^2 (p)
경기 북부	49	44	93	.053 (.818)
	52.7%	47.3%	100.0%	
서울 강북	50	48	98	
	51.0%	49.0%	100.0%	
전체	99	92	191	
	51.8%	48.2%	100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

2) 가족의 수

본 연구 대상자의 가족의 수를 알아본 결과는 표2와 같다. 두 지역의 가족의 수가 4명이라고 응답한 비율이 전체적으로 44.5%로 가장 높게 나타났다. 거주 지역에 따른 유의적인 차이는 나타나지 않았지만, 경기 거주 초등학생들의 경우 가족의 수가 4명인 비율이 절반인 50%를 차

지했고 서울 거주 초등학생의 경우 가족의 수가 3명에서 5명이상으로 이루어진 가족이 많은 것으로 나타났다.

표 2. 조사대상자의 가족 수

지역별	2명 이하	3명	4명	5명 이상	전체	χ^2 2(p)
경기 북부	3 3.2%	15 16.1%	50 53.8%	25 26.9%	93 100.0%	6.832 (.077)
서울 강북	5 5.1%	26 26.5%	35 35.7%	32 32.7%	98 100.0%	
전체	8 4.2%	41 21.5%	85 44.5%	57 29.8%	191 100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

3) 가족의 구성원

가족의 구성원을 묻는 문항에서 두 집단 간의 유의적인 차이가 나타났다. 결과는 표3과 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘부모님과 함께 산다’고 응답한 학생의 비율이 88.2%로 가장 높았고 ‘할머니+ 할아버지+ 부모님과 함께 산다’는 응답은 8.6%, ‘아버지와 함께 산다’는 2.2%, ‘어머니와 함께 산다’라고 응답한 학생의 비율은 1.1% 순으로 나타났다.

반면, 서울 거주 초등학생의 응답 결과 ‘부모님과 함께 산다’고 응답한 학생의 비율은 65.3%, ‘할머니+ 할아버지+ 부모님과 함께 산다’ 19.4%, ‘어머니와 함께 산다’ 9.2%, ‘할머니와 함께 산다’ 4.1%, ‘혼

자 살고 있다'와 '아버지와 함께 산다' 각각 1.0%의 순으로 나타났다.

이 문항을 통해 경기 거주 초등학생들의 가족 구성원은 핵가족 중심으로 이루어져 있는 반면, 서울 거주 초등학생의 가족 구성원은 어머니, 할머니 등 편모가정의 초등학생들이 경기도 거주하는 초등학생들보다 많은 것으로 나타났다.

표 3. 조사대상자의 가족 구성원

지역별	혼자 살고 있다.	부모님	부	모	할머니 + 할아버지 + 부모님	할머니	전체	χ^2 (p)
경기	0	82	2	1	8	0	93	18.316 (.003)
북부	.0%	88.2%	2.2%	1.1%	8.6%	.0%	100.0%	
서울	1	64	1	9	19	4	98	
강북	1.0%	65.3%	1.0%	9.2%	19.4%	4.1%	100.0%	
전체	1	146	3	10	27	4	191	
	.5%	76.4%	1.6%	5.2%	14.1%	2.1%	100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

4) 형제·자매의 수

본 연구 대상자들의 형제·자매의 수를 조사한 결과는 다음 표4와 같다. 경기 거주 초등학생은 형제·자매가 1명이라고 응답한 비율이 54.8%로 가장 높았고, 2명 20.4%, 없음 19.4%, 3명 이상 5.4%의 순으로 나타났다. 서울 거주 초등학생은 형제·자매가 1명이라고 응답한 비율이 54.1%로 가장 높았고, 없음이 23.5%, 2명 15.3%, 3명 이상 7.1%의 순으로 나타나 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

표 4. 조사대상자의 형제·자매 수

지역별	없음	1명	2명	3명이상	전체	χ^2 (p)
경기 북부	18 19.4%	51 54.8%	19 20.4%	5 5.4%	93 100.0%	1.322 (.724)
서울 강북	23 23.5%	53 54.1%	15 15.3%	7 7.1%	98 100.0%	
전체	41 21.5%	104 54.5%	34 17.8%	12 6.3%	191 100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

5) 부모님의 연령

조사대상자들의 부모님 연령은 다음 표 5-1, 5-2와 같다. 부모님 연령에 대해 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

표 5-1. 아버지의 연령

지역별	30세 이하	31~39세	40~49세	50세 이상	전체	χ^2 (p)
경기 북부	0 .0%	7 7.5%	81 87.1%	5 5.4%	93 100.0%	5.274 (.153)
서울 강북	1 1.0%	10 10.2%	74 75.5%	13 13.3%	98 100.0%	
전체	1 .5%	17 8.9%	155 81.2%	18 9.4%	191 100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

표 5-2. 어머니의 연령

지역별	30세 이하	31~39세	40~49세	50세 이상	전체	χ^2 (p)
경기 북부	0 .0%	23 24.7%	70 75.3%	0 .0%	93 100.0%	5.880 (.118)
서울 강북	1 1.0%	23 23.5%	69 70.4%	5 5.1%	98 100.0%	
전체	1 .5%	46 24.1%	139 72.8%	5 2.6%	191 100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

6) 부모님의 학력

본 연구의 조사대상자들의 부모님 학력에 대한 결과는 표 6-1, 6-2와 같다. 두 집단의 부모님의 학력에 대한 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 전체적으로 고등학교와 대학교 졸업을 했다고 응답한 비율이 아버지는 95.3% 어머니는 95.8%로 높게 나타났다. 대학교 졸업 비율에서 경기거주 초등학생의 아버지가 전체의 82.8%, 어머니가 72%로 나타난 반면, 서울에 거주하는 초등학생의 아버지는 68.4%, 어머니는 61.2%가 대학교를 졸업했다고 응답해 서울 거주 초등학생 부모님의 학력이 경기 거주 초등학생 부모님의 학력보다 낮다는 것을 알 수 있었다. 고화연(2009)의 연구에서 도시에 사는 학생은 농촌에 비해 모 학력이 대학교 졸업 이상이 많으며, 농촌에 사는 학생은 고등학교 졸업이 많은 것으로 나타난 것에 비해 본 연구에서의 결과는 서울 중심 도시 초등학생의 부모의 학력보다 경기도에 거주하는 초등학생의 부모의 학

력이 더 높은 결과를 보여주었다.

표 6-1. 아버지의 학력

지역별	초등학교 졸업	중학교 졸업	고등학교 졸업	대학교 졸업	전체	χ^2 (p)
경기 북부	1 1.1%	2 2.2%	13 14.0%	77 82.8%	93 100.0%	5.643 (.130)
서울 강북	1 1.0%	5 5.1%	25 25.5%	67 68.4%	98 100.0%	
전체	2 1.0%	7 3.7%	38 19.9%	144 75.4%	191 100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

표 6-2. 어머니의 학력

지역별	초등학교 졸업	중학교 졸업	고등학교 졸업	대학교 졸업	전체	χ^2 (p)
경기 북부	1 1.1%	2 2.2%	23 24.7%	67 72.0%	93 100.0%	4.329 (.228)
서울 강북	0 .0%	5 5.1%	33 33.7%	60 61.2%	98 100.0%	
전체	1 .5%	7 3.7%	56 29.3%	127 66.5%	191 100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

7) 부모님의 직업

부모님의 직업을 알아본 결과는 다음 표7-1, 7-2와 같다.

아버지의 직업에 대한 응답 결과 경기 거주 초등학생 아버지의 직업은 사무직 66.7%, 전문직 12.9%, 자영업 11.8%, 생산직·기능직 4.3%의 순이고, 주부와 무직으로 응답한 비율은 2.2%로 같은 반면 서울 거주 초등학생 아버지의 직업은 사무직이 54.1%고, 자영업이 30.6%, 전

문직 9.2% 생산직·기능직 4.1%, 주부와 무직으로 응답한 비율은 각각 1.0%로 나타났다. 경기 거주 초등학생 아버지는 사무직과 전문직의 비율이 높은 반면, 서울 거주 초등학생 아버지는 사무직과 자영업자의 비율이 높게 나타났다. 어머니 직업에 대한 응답 결과는 표7-2와 같다. 서울 거주 초등학생들의 어머니의 직업은 주부가 31.6%였고 직장을 가진 어머니는 경기 40.9%, 서울 68.4%로 두 집단 간의 유의적인 차이가 있었다. 시대적으로 맞벌이 부부가 늘어나고 있는 추세이기 때문에 가정에서 하지 못하는 영양교육이 학교에서 이루어져야 할 필요성이 있다.

표 7-1. 아버지의 직업

지역별	생산직, 기능직	자영업	사무직	전문직	주부	무직	전체	χ^2 (p)
경기	4	11	62	12	2	2	93	10.481 (.063)
북부	4.3%	11.8%	66.7%	12.9%	2.2%	2.2%	100.0%	
서울	4	30	53	9	1	1	98	
강북	4.1%	30.6%	54.1%	9.2%	1.0%	1.0%	100.0%	
전체	8	41	115	21	3	3	191	
	4.2%	21.5%	60.2%	11.0%	1.6%	1.6%	100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

표 7-2. 어머니의 직업

지역별	8. 어머니의 직업은 무엇입니까?						전체	χ^2 (p)
	생산직, 기능직	자영업	사무직	전문직	주부	무직		
경기	1	10	18	9	55	0	93	15.475 (.009)
북부	1.1%	10.8%	19.4%	9.7%	59.1%	.0%	100.0%	
서울	2	16	35	13	31	1	98	
강북	2.0%	16.3%	35.7%	13.3%	31.6%	1.0%	100.0%	
전체	3	26	53	22	86	1	191	
	1.6%	13.6%	27.7%	11.5%	45.0%	.5%	100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

2. 조사 대상자의 주거환경 및 지역에 관한 사항

1) 현재 주거 지역에 관한 사항

현재 주거 지역은 서울시 거주 학생 98명과 경기도 거주 학생 93명 총 191명으로 조사되었다.

표 8. 자신이 살고 있는 지역은 어디입니까?

지역별	서울시	경기도	전체	χ^2 (p)
경기 북부	0 .0%	93 100.0%	93 100.0%	191.000 (.000)
서울 강북	98 100.0%	0 .0%	98 100.0%	
전체	98 51.3%	93 48.7%	191 100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

2) 현재 살고 있는 주거 형태

본 연구의 조사 대상 학생들의 주거 형태를 조사한 결과는 표9와 같다.

경기 거주 초등학생의 91.4%가 아파트에 거주하고 있고 단독주택 6.5%, 연립주택(빌라) 2.2%인 반면, 서울 거주 초등학생은 연립주택(빌라)거주비율이 46.9%로 가장 높았고 단독주택 39.9%, 아파트 13.3%로 나타나 두 집단 간의 유의적인 차이가 나타났다. 오경은(1979)은 주거

환경과 아동간의 관계에서 주거환경이 아동의 성격 형성에 절대적인 영향을 미치는 물리적 환경이라 하며 주거환경의 중요성을 지적하였다.

표 9. 현재 살고 있는 주거 형태

지역별	아파트	단독주택	연립주택 (빌라)	전체	χ^2 (p)
경기 북부	85	6	2	93	117.381 (.000)
	91.4%	6.5%	2.2%	100.0%	
서울 강북	13	39	46	98	
	13.3%	39.8%	46.9%	100.0%	
전체	98	45	48	191	
	51.3%	23.6%	25.1%	100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

3) 자신의 방을 가지고 있는지에 대한 여부

자신의 방이 따로 있는지에 대해 물어본 결과는 표10과 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘나만 사용하는 방이 따로 있다’고 응답한 비율이 66.7%로 가장 높았고, ‘형제 또는 자매와 함께 쓴다’ 28%, ‘부모님과 함께 쓴다’ 5.4% 순으로 나타났다. 반면 서울 거주 초등학생은 ‘나만 사용하는 방이 따로 있다’고 응답한 비율이 43.9%로 가장 높았고, ‘형제 또는 자매와 함께 쓴다’ 38.8%, ‘부모님과 함께 쓴다’ 17.3% 순으로 나타나 두 집단 간의 유의적인 차이가 나타났다. 경기 거주 초등학생은 혼자 방을 사용하는 비율이 66.7%로 높은 반면 서울 거주 초등학생은 43.9%로 유의적으로 낮고, 형제 또는 자매와 함께 쓰거나 부모님과 방을 함께 쓰는 학생이 56.1%로 과반수이상이었다.

표 10. 집안에 자신의 방이 따로 있습니까?

지역별	나만 사용하는 방이 따로 있다.	형제 또는 자매와 함께 쓴다.	부모님과 함께 쓴다.	전체	χ^2 (p)
경기 북부	62 66.7%	26 28.0%	5 5.4%	93 100.0%	12.111 (.002)
서울 강북	43 43.9%	38 38.8%	17 17.3%	98 100.0%	
전체	105 55.0%	64 33.5%	22 11.5%	191 100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

4) 기상시간에 대한 조사

본 연구 조사대상자들의 기상시간에 대해 조사한 결과는 표 11과 같다.

경기 거주 초등학생은 7시~7시 30분 기상인 44.1%로 가장 높았고, 7시 30분~8시 29%, 6시 30분~7시 20.4%, 8시~8시 30분 6.5% 순으로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 7시~7시 30분 기상인 45.9%로 가장 높고 6시 30분~7시 28.6%, 7시 30분~8시 23.5%, 8시~8시 30분 2% 순서로 나타났다. 두 집단 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았으나, 경기 거주 초등학생 보다 서울 거주 초등학생의 기상시간이 빨랐고, 이는 학교와 집을 오가는 통학시간에 비례하는 것으로 추측된다.

표 11. 자신의 기상시간은 몇 시입니까?

지역별	6시 30분 ~ 7시	7시 ~ 7시 30분	7시 30분 ~ 8시	8시 ~ 8시 30분	전체	χ^2 (p)
경기 강북	19 20.4%	41 44.1%	27 29.0%	6 6.5%	93 100.0%	4.101 (.251)
서울 성북	28 28.6%	45 45.9%	23 23.5%	2 2.0%	98 100.0%	
전체	47 24.6%	86 45.0%	50 26.2%	8 4.2%	191 100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

5) 통학 시 이용하는 수단

통학 시 이용하는 수단에 대한 결과는 표 12와 같다. 경기 거주 초등학생은 도보 91.4%, 대중교통 5.4%, 자가용 2.2%, 자전거 1.1%로 나타났다으며, 서울 거주 초등학생은 도보 64.3%, 대중교통 19.4%, 자가용 13.3%, 자전거 3.1%로 두 집단 간의 유의적인 차이가 나타났으며, 경기 거주 학생은 통학거리가 짧은 데에 비해 서울 거주 학생들은 통학거리가 먼 것으로 추측할 수 있다.

표 12. 통학 시 이용하는 수단

지역별	도보	대중교통	자전거	자가용	전체	χ^2 (p)
경기 북부	85 91.4%	5 5.4%	1 1.1%	2 2.2%	93 100.0%	20.387 (.000)
서울 강북	63 64.3%	19 19.4%	3 3.1%	13 13.3%	98 100.0%	
전체	148 77.5%	24 12.6%	4 2.1%	15 7.9%	191 100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

6) 조사대상자의 일주일 용돈 액수

조사대상자의 일주일 용돈의 액수를 알아본 결과는 표 13과 같다.

경기 거주 초등학생의 용돈은 1,000~3,000원 응답이 63.4%로 가장 높았고 3,000~5,000원 이하 30.1%, 10,000원 이하 6.5%, 20,000원 이하를 받는 학생은 없는 것으로 나타난 반면 서울 거주 초등학생 용돈은 1,000~3,000원 43.9%로 가장 높았고, 3,000~5,000원 이하 29.6%, 10,000원 이하 21.4%, 20,000원 이하라고 응답한 학생은 5.1%였다.

두 집단 간의 유의적인 차이가 나타났다. 경기 거주 학생은 1,000원~5,000원이하라고 응답한 비율이 93.5%, 10,000~20,000원 이하 학생들은 6.5%를 차지하는 반면 서울 거주 학생은 10,000~20,000원 이하를 받는 비율이 26.5%를 차지해 경기 초등학생 보다 서울 초등학생의 용돈 액수가 더 높은 것을 알 수 있다. 이는 서울북부 초등학생들 부모가 맞벌이가 많아 자녀들에게 용돈을 더 많이 주고 있는 것으로 추측된다.

표 13. 자신의 일주일 용돈은 얼마입니까?(차비 제외)

지역별	1,000 ~3,000원	3,000 ~5,000원	10,000원 이하	20,000원 이하	전체	χ^2 (p)
경기 북부	59 63.4%	28 30.1%	6 6.5%	0 .0%	93 100.0%	15.741 (.001)
서울 강북	43 43.9%	29 29.6%	21 21.4%	5 5.1%	98 100.0%	
전체	102 53.4%	57 29.8%	27 14.1%	5 2.6%	191 100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

7) 집과 마트, 슈퍼마켓과의 거리

집과 마트, 슈퍼마켓과의 거리를 알아본 결과 표 14-1, 14-2와 같다. 경기 거주 초등학생의 응답은 ‘걸어서 갈 수 있다’ 84.9%, ‘버스를 타야한다’ 15.1%, ‘멀어서 가기 힘들다’ 0% 순으로 나타났다. 서울 거주 초등학생의 응답은 ‘걸어서 갈 수 있다’ 92.9%, ‘버스를 타야한다’ 2.0%, ‘멀어서 가기 힘들다’ 5.1%로 나타났다. 집과 슈퍼마켓과의 거리 결과 경기 거주 초등학생은 ‘도보 5분 이하’ 83.9%, ‘도보 10분 이하’ 14%, ‘도보 15분 이하’ 2.2%, ‘걸어서 가기 힘들다’ 0% 순으로 나타났다. 서울 거주 초등학생은 ‘도보 5분 이하’ 52%, ‘도보 10분 이하’ 28.6%, ‘도보 15분 이하’ 14.3%, ‘걸어서 가기 힘들다’ 5.1%로 나타나 유의적인 차이가 나타났다. 경기 거주 초등학생이 서울 거주 초등학생보다 마트와 슈퍼마켓과 접근성이 높은 것을 알 수 있었다. 경기 거주 학생들이 서울 거주 학생보다 식재료를 접할 기회가 많다는 것을 의미하므로 올바른 식품을 선택할 수 있는 교육이 필요하다.

표 14-1. 집과 마트와의 거리

지역별	걸어서 갈 수 있다	버스를 타야한다	멀어서 가기 힘들다	전체	χ^2 (p)
경기 북부	79	14	0	93	14.726 (.001)
	84.9%	15.1%	.0%	100.0%	
서울 강북	91	2	5	98	
	92.9%	2.0%	5.1%	100.0%	
전체	170	16	5	191	
	89.0%	8.4%	2.6%	100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

표 14-2. 집과 슈퍼마켓과의 거리

지역별	도보 5분 이하	도보 10분 이하	도보 15분 이하	걸어서 가기 힘들다	전체	χ^2 (p)
경기 북부	78 83.9%	13 14.0%	2 2.2%	0 .0%	93 100.0%	25.025 (.000)
서울 강북	51 52.0%	28 28.6%	14 14.3%	5 5.1%	98 100.0%	
전체	129 67.5%	41 21.5%	16 8.4%	5 2.6%	191 100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

3. 식습관 조사 결과

1) 평소 식습관에 관한 사항

1.1 세끼 식사 여부

세끼 식사 여부에 관한 결과는 표 15-1, 15-2, 15-3과 같다.

아침식사 여부는 경기 거주 학생들은 ‘반드시 먹는다’가 77.4%, ‘가끔 먹는다’ 22.6%, ‘먹지 않는다’ 0% 서울 거주 학생들은 ‘반드시 먹는다’ 75.5%, ‘가끔 먹는다’ 19.4%, ‘먹지 않는다’ 5.1%로 나타나 집단 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았지만 경기 거주 학생보다 서울 거주 학생의 아침식사 결식률이 높은 것으로 나타났으므로 아침식사의 중요성

에 대해 교육해야 할 필요성이 있다.

점심식사 여부 결과 경기 거주 학생은 ‘반드시 먹는다’ 95.7%, ‘가끔 먹는다’ 4.3% 서울 거주 학생은 ‘반드시 먹는다’ 96.9%, ‘가끔 먹는다’ 3.1%로 나타나 대부분의 학생들이 점심을 먹고 있는 것으로 나타났다. 그 이유는 학교급식 때문이라고 추측된다. 따라서 학교급식은 초등학생들에게 큰 영향 주고 있으므로 학교에서 이루어지는 급식과 영양교육을 통해서 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 해야 할 필요성이 있다.

저녁식사 여부 결과 경기 거주 초등학생은 ‘반드시 먹는다’ 89.2%, ‘가끔 먹는다’ 10.8%, 서울 거주 초등학생은 ‘반드시 먹는다’ 85.7%, ‘가끔 먹는다’ 14.3%로 비슷하게 나타났다. 우리의 신체는 생활리듬의 균형을 위해 규칙적인 식사가 필요하며 불규칙한 식사는 영양균형을 잃게 되므로 정확한 영양교육과 지도를 통하여 매식사의 중요성을 인식시켜야 하겠다(이기열,1992).

표 15-1. 세끼 식사 여부(아침)

지역별	반드시 먹는다	가끔먹는다	먹지않는다	전체	χ^2 (p)
경기 북부	72 77.4%	21 22.6%	0 .0%	93 100.0%	
서울 강북	74 75.5%	19 19.4%	5 5.1%	98 100.0%	5.000 (.082)
전체	146 76.4%	40 20.9%	5 2.6%	191 100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

표. 15-2. 세끼 식사 여부(점심)

지역별	반드시 먹는다	가끔먹는다	전체	χ^2 (p)
경기 북부	89	4	93	.208 (.649)
	95.7%	4.3%	100.0%	
서울 강북	95	3	98	
	96.9%	3.1%	100.0%	
전체	184	7	191	
	96.3%	3.7%	100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

표. 15-3. 세끼 식사 여부(저녁)

지역별	반드시 먹는다	가끔먹는다	전체	χ^2 (p)
경기 북부	83	10	93	.542 (.462)
	89.2%	10.8%	100.0%	
서울 강북	84	14	98	
	85.7%	14.3%	100.0%	
전체	167	24	191	
	87.4%	12.6%	100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

1.2 식사 소요 시간

평소 식사하는데 걸리는 시간에 대한 결과는 표 16과 같다.

경기 거주 초등학생이 식사하는데 걸리는 시간은 15~20분 33.3%, 10~15분 31.2%, 20분 이상 18.3%, 5~10분 17.2% 순으로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 10~15분 31.6%, 15~20분 30.6%, 20분 이상 20.4%, 5~10분 17.3%로 나타났다. 두 집단 간의 유의적인 차이는 보이지 않았고, 두 집단 모두 10분~20분 이상 적당한 식사시간을 소요하

고 있는 것으로 나타났다.

표. 16. 평소 식사하는데 걸리는 시간

지역별	5~10분	10~15분	15~20분	20분 이상	전체	χ^2 (p)
경기 북부	16 17.2%	29 31.2%	31 33.3%	17 18.3%	93 100.0%	.226 (.973)
서울 강북	17 17.3%	31 31.6%	30 30.6%	20 20.4%	98 100.0%	
전체	33 17.3%	60 31.4%	61 31.9%	37 19.4%	191 100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

1.3 아침식사의 종류

아침식사 종류를 조사한 결과는 표 17과 같다.

경기 거주 초등학생은 밥과 반찬 73.1%, 시리얼과 우유 12.9%, 빵과 우유 9.7%, 과일 3.2%, 우유 및 유제품 1.1%, ‘아무것도 먹지 않는다’ 0% 순으로 나타났다. 서울 거주 초등학생은 밥과 반찬 72.4%, 시리얼과 우유, 빵과 우유 각각 11.2%, 우유 및 유제품, ‘아무것도 먹지 않는다’라고 응답한 비율이 2.0%로 같았고 과일이 1.0%로 가장 낮았다. 두 집단 간의 유의적인 차이는 없었으며 두 집단 모두 아침은 주로 밥과 반찬을 먹고 있는 것으로 나타나 균형 잡힌 영양소 섭취를 하고 있음을 알 수 있다.

표 17. 아침식사의 종류

지역별	밥과 반찬	시리얼 과 우유	빵과 우유	과일	우유 및 유제품	아무것 도 먹지 않는다.	전체	χ^2 (p)
경기 북부	68 73.1%	12 12.9%	9 9.7%	3 3.2%	1 1.1%	0 .0%	93 100.0%	
서울 강북	71 72.4%	11 11.2%	11 11.2%	1 1.0%	2 2.0%	2 2.0%	98 100.0%	3.513 (.621)
전체	139 72.8%	23 12.0%	20 10.5%	4 2.1%	3 1.6%	2 1.0%	191 100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

2) 식습관 형성의 영향을 주는 요인

2.1 식사 준비의 주체

식사 준비의 주체를 조사한 결과는 다음 표 18와 같다.

경기 거주 초등학생은 '어머니가 한다' 86.0%, '스스로 차려먹는다' 6.5%, '할머니 혹은 할아버지' 4.3%, '아버지', '형제 혹은 자매', '일하시는 분(가정부, 파출부)'라고 응답한 비율은 각각 1.1%로 같았다. 서울 거주 초등학생은 '어머니가 한다' 72.4%, '할머니 혹은 할아버지' 14.3%, '스스로 차려먹는다' 7.1%, '아버지' 2.1%, '일하시는 분(가정부, 파출부)' 2.0%, '형제 혹은 자매' 1.0% 순으로 나타나 경기도에 비해 서울 거주 학생들은 맞벌이 부부가 많아 식사 준비를 할머니, 할아버지가 하고 있다고 응답한 비율이 높은 것으로 추측된다. 두 집단 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

표 18. 식사 준비는 누가 하고 있습니까?

지역별	스스로 차려 먹는다.	어머니	아버지	할머니 혹은 할아버지	형제 혹은 자매	일하시는 분 (가정부, 파출부)	전체	χ^2 (p)
경기 북부	6 6.5%	80 86.0%	1 1.1%	4 4.3%	1 1.1%	1 1.1%	93 100.0%	
서울 강북	7 7.1%	71 72.4%	3 3.1%	14 14.3%	1 1.0%	2 2.0%	98 100.0%	7.376 (.194)
전체	13 6.8%	151 79.1%	4 2.1%	18 9.4%	2 1.0%	3 1.6%	191 100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

2.2 식사는 누구와 함께 하고 있습니까?

평소에 누구와 함께 식사를 하고 있는지에 대한 결과는 다음 표 19과 같다.

경기 거주 초등학생은 '가족 모두' 50.5%, '부모님' 19.4%, '형제·자매' 10.8%, '어머니' 9.7%, '혼자 먹는다' 8.6%, '아버지' 1.1%, '할머니, 할아버지' 0% 순으로 나타났다. 서울 거주 초등학생은 '가족 모두' 41.8%, '부모님' 22.4%, '형제, 자매' 17.3%, '혼자 먹는다' 9.2%, '할머니 할아버지' 7.1%, '어머니' 2.0%, '아버지' 0% 순으로 나타났다. 경기 거주 초등학생은 가족 모두 함께 식사를 하거나 부모님과 함께 식사를 하는 학생이 많았으나 서울 거주 초등학생은 '형제, 자매', '할머니, 할아버지'와 함께 식사한다고 응답한 비율이 유의적으로 높았다. 맞벌이 부모님 때문에 가족모두 식사하기 보다는 할머니, 할아버지 혹은 형제, 자매끼리 식사를 하고 있다고 추측된다.

표 19. 식사는 누구와 함께 하고 있습니까?

지역별	혼자 먹는다.	부모님	가족 모두	할머니, 할아버지	어머니	아버지	형제, 자매	전체	χ^2 (p)
경기	8	18	47	0	9	1	10	93	15.017 (.020)
북부	8.6%	19.4%	50.5%	.0%	9.7%	1.1%	10.8%	100.0%	
서울	9	22	41	7	2	0	17	98	
강북	9.2%	22.4%	41.8%	7.1%	2.0%	.0%	17.3%	100.0%	
전체	17	40	88	7	11	1	27	191	
	8.9%	20.9%	46.1%	3.7%	5.8%	.5%	14.1%	100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

2.3 식습관에 가장 큰 영향을 주는 요인

식습관에 가장 큰 영향을 주는 요인은 무엇인지 조사한 결과 표 20과 같다.

경기 거주 초등학생은 식습관에 가장 큰 영향을 요인을 '가족 및 친지' 57.0, '학교급식' 25.8%, '담임선생님' 7.5%, 'TV, '인터넷 등 매스컴' 6.5%, '친구' 3.2% 순으로 나타났다. 서울 거주 초등학생은 '가족 및 친지' 7.24%, '학교급식' 12.2%, 'TV, 인터넷 등 매스컴' 10.2%, '담임선생님' 4.1%, '친구' 1.0% 순으로 나타나 서울 거주 학생이 경기 거주 학생보다 '가족 및 친지'를 꼽은 비율이 높았으나 맞벌이 부부가 많아 가족이 모두 식사를 하거나 어머니가 직접 식사 준비를 하는 비율이 경기 초등학생의 응답비율보다 낮아 가정에서 올바른 식습관 교육이 이루어지고 있는지에 대한 조사가 필요할 것으로 보인다. 또한 두 집단 모두 두 번째 요인으로 '학교급식'으로 학교급식의 중요성이 대두되는 부분이다.

표 20. 자신의 식습관에 가장 큰 영향을 주는 요인은 무엇입니까?

지역별	가족 및 친지	학교급식	담임 선생님	친구	TV, 인터넷 등 매스컴	전체	χ^2 (p)
경기 북부	53 57.0%	24 25.8%	7 7.5%	3 3.2%	6 6.5%	93 100.0%	9.307 (.054)
서울 강북	71 72.4%	12 12.2%	4 4.1%	1 1.0%	10 10.2%	98 100.0%	
전체	124 64.9%	36 18.8%	11 5.8%	4 2.1%	16 8.4%	191 100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

2.4 간식의 횟수

간식을 얼마나 자주 먹고 있는지에 대한 조사 결과는 표 21과 같다.

경기 거주 초등학생은 '하루에 1번'이 37.6%, '가끔 먹는다' 25.8%, '일주일에 3~4번' 20.4%, '일주일에 1~2번' 10.8%, '전혀 먹지 않는다' 5.4% 순으로 나타났고 서울 거주 초등학생 역시 '하루에 1번' 37.8%, '가끔 먹는다' 23.5%, '일주일에 3~4번' 20.4%, '일주일에 1~2번' 15.3%, '전혀 먹지 않는다' 3.1% 순으로 나타났다. 두 집단 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았으며 모두 간식을 주기적으로 먹고 있었으므로 건강한 간식을 선택하여 먹을 수 있도록 하는 교육이 필요하다.

표 21. 간식을 얼마나 자주 먹고 있습니까?

지역별	하루에 1번	일주일에 3~4번	일주일에 1~2번	가끔 먹는다.	전혀 먹지 않는다.	전체	χ^2 (p)
경기	35	19	10	24	5	93	1.473 (.831)
북부	37.6%	20.4%	10.8%	25.8%	5.4%	100.0%	
서울	37	20	15	23	3	98	
강북	37.8%	20.4%	15.3%	23.5%	3.1%	100.0%	
전체	72	39	25	47	8	191	
	37.7%	20.4%	13.1%	24.6%	4.2%	100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

2.5 간식을 먹는 시간

간식을 먹는 시간에 대해 조사한 결과는 표 22과 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘점심과 저녁식사 중간’이 81.8%, 서울 거주 초등학생은 ‘점심과 저녁식사 중간’ 82.1%로 나타나 80% 이상의 학생들이 간식을 점심과 저녁식사 중간에 먹는 것으로 나타났다.

표 22. 간식을 먹는 시간

지역별	아침과 점심식사 중간	점심과 저녁식사 중간	밤에	수시로 먹는다.	전체	χ^2 (p)
경기 북부	7	72	2	7	88	4.356 (.225)
	8.0%	81.8%	2.3%	8.0%	100.0%	
서울 강북	3	78	7	7	95	
	3.2%	82.1%	7.4%	7.4%	100.0%	
전체	10	150	9	14	183	
	5.5%	82.0%	4.9%	7.7%	100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

2.6 간식의 종류

간식의 종류를 조사한 결과는 표 23와 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘과자’, ‘과일’ 각각 22.7%, ‘빵, 케이크류’ 19.3%, ‘우유, 요구르트, 치즈’ 13.6%, ‘기타’ 6.8%, ‘라면, 햄버거 등 인스턴트 식품’ 5.7%, ‘아이스크림’ 4.5%, ‘떡볶이, 오뎅, 튀김 등 분식류’ 2.3%, ‘사탕, 초코렛’, ‘콜라나 사이다 같은 탄산음료’ 각각 1.1% 순으로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 ‘과일’ 22.1%, ‘과자’ 16.8%, ‘빵, 케이크류’, ‘기타’ 각각 13.7%, ‘우유, 요구르트, 치즈’ 12.6%, ‘라면, 햄버거 등 인스턴트 식품’ 8.4%, ‘아이스크림’ 5.3%, ‘떡볶이, 오뎅, 튀김 등 분식류’ 4.2%, ‘사탕, 초코렛’ 2.1%, ‘콜라나 사이다 같은 탄산음료’ 1.1%로 나타났다. 과일을 섭취하는 것은 좋은 식습관이라고 할 수 있으나, 일반적으로 간식은 고당질, 고지방식품이 많아 정규식사에 영향을 초래해 열량과 영양소의 섭취장애를 조장할 수 있으므로 간식의 섭취 내용과 양, 간식섭취시간에 대한 적절한 지도가 가정과 학교에서 이루어질 수 있도록 해야 할 것으로 사료된다.

표 23. 어떤 종류의 간식을 먹습니까?

지역별	라면, 햄버거 등 인스턴트식품	과자	빵, 케이크류	콜라나 사이다 같은 탄산음료	우유, 요구르트, 치즈	아이스크림	떡볶이, 오뎅, 튀김 등 분식류	과일	사탕, 초코렛	기타	전체	χ^2 (p)
경기 북부	5 5.7%	20 22.7%	17 19.3%	1 1.1%	12 13.6%	4 4.5%	2 2.3%	20 22.7%	1 1.1%	6 6.8%	88 100.0%	
서울 강북	8 8.4%	16 16.8%	13 13.7%	1 1.1%	12 12.6%	5 5.3%	4 4.2%	21 22.1%	2 2.1%	13 13.7%	95 100.0%	5.124 (.823)
전체	13 7.1%	36 19.7%	30 16.4%	2 1.1%	24 13.1%	9 4.9%	6 3.3%	41 22.4%	3 1.6%	19 10.4%	183 100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

2.7 가족과 함께 외식하는 횟수

가족과 함께 외식하는 횟수를 조사한 결과는 표 24와 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘우리가족은 외식을 가끔 한다’ 82.8%, ‘우리가족은 외식을 자주 한다’ 9.7%, ‘우리가족은 외식을 하지 않는 편이다’ 6.5%, ‘우리가족은 외식을 전혀 하지 않는다’ 1.1% 순으로 나타났다. 서울 거주 초등학생은 ‘우리가족은 외식을 가끔 한다’ 73.5%, ‘우리가족은 외식을 하지 않는 편이다’ 14.3%, ‘우리가족은 외식을 자주 한다’ 7.1%, ‘우리가족은 외식을 전혀 하지 않는다’ 5.1%로 두 집단 모두 가끔 외식을 하고 있는 것으로 나타나 유의적인 차이는 없었다. 그러나 경기 거주 초등학생 보다 서울 거주 초등학생들이 가족과 함께 외식하는 횟수가 적은 것으로 추측된다.

표 24. 가족과 함께 외식하는 횟수는?

지역별	우리가족은 외식을 전혀 하지 않는다.		우리가족은 외식을 하지 않는 편이다.		우리가족은 외식을 가끔한다.	우리가족은 외식을 자주한다.	전체	χ^2 (p)
	1	6	77	9				
경기 북부	1.1%	6.5%	82.8%	9.7%	93	100.0%	6.158 (.104)	
서울 강북	5	14	72	7	98	100.0%		
전체	6	20	149	16	191	100.0%		
	3.1%	10.5%	78.0%	8.4%				

(유의확률 $p > 0.05$)

2.8 음식을 먹을 때 중요하게 생각하는 것

음식을 먹을 때 중요하게 생각하는 것에 대한 조사 결과 표 25 같다.

경기 초등학생은 ‘맛’(44.1%), ‘영양’(37.6%), ‘위생’(18.3%), 서울 거주 초등학생은 ‘맛’45.9%, ‘영양’(27.6%), ‘위생’(25.5%), ‘향’(1.0%)순으로 중요하게 생각하고 있어 두 집단의 유의적인 차이는 없었고 음식을 먹을 때 맛과 영양을 함께 생각하고 먹고 있었다.

표 25. 음식을 먹을 때 중요하게 생각하는 것은 무엇입니까?

지역별	영양	맛	위생	향	전체	χ^2 (p)
경기 북부	35	41	17	0	93	3.614 (.306)
	37.6%	44.1%	18.3%	.0%	100.0%	
서울 강북	27	45	25	1	98	
	27.6%	45.9%	25.5%	1.0%	100.0%	
전체	62	86	42	1	191	
	32.5%	45.0%	22.0%	.5%	100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

2.9 조사대상자들의 평소 운동량

평소 운동량에 대해 조사한 결과 표 26과 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘매일 일정하게 운동을 한다’ 44.1%, ‘체육시간 외에 친구들과 함께 일주일에 3번이상은 운동을 한다’ 34.4%, ‘학교 수업시간 중 체육시간에 하는 것이 전부이다’ 21.5% 순으로 나타났고, 서울 거주 초등학생의 결과 ‘체육시간 외에 친구들과 함께 일주일에 3번 이상은 운동을 한다’ 41.8%, ‘매일 일정하게 운동을 한다’ 37.8%, ‘학

교 수업시간 중 체육시간에 하는 것이 전부이다' 20.4% 순으로 나타나 집단 간의 유의적인 차이는 없었다. 아동들은 활동에 따라 식욕에 변화를 보이는데 그 이유는 그들의 성장곡선이 다르고 활동에 참여하는 것이 다르기 때문이다. 활동은 식욕에 큰 영향을 미치며, 놀이가 재미나면 먹기를 잊어버린다(최혜미 등,1995). 그런 의미에서 두 집단 초등학생들은 일정한 운동을 하고 있었으며 올바른 성장과 적당한 활동으로 인해 식욕에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보여 진다. 활동을 하지 않는 학생들을 위한 놀이 활동에 대한 교육이 필요한 것으로 보인다.

표 26. 평소 자신의 운동량은 어느 정도 입니까?

지역별	매일 일정하게 운동을 한다. (태권도, 수영, 축구 등)	학교수업시간 중 체육시간에 하는 것이 전부이다.	체육시간 외에 친구들과 함께 일주일에 3번 이상은 운동을 한다.	전체	χ^2 (p)
경기 북부	41	20	32	93	1.185 (.553)
	44.1%	21.5%	34.4%	100.0%	
서울 강북	37	20	41	98	
	37.8%	20.4%	41.8%	100.0%	
전체	78	40	73	191	
	40.8%	20.9%	38.2%	100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

2.10 조사대상자들이 인식하는 자신의 체형

자신의 체형이 어디에 속한다고 생각하는지 조사 결과 표 27과 같다. 경기 거주 초등학생은 '보통이다'(41.9%), '통통하다'(31.2%), '말랐다'(19.4%), '뚱뚱하다'(7.5%) 순으로 인식하고 있었고, 서울 거주 초등

학생은 ‘보통이다’(45.9%), ‘통통하다’(22.4%), ‘말랐다’(21.4%), ‘똥똥하다’(10.2%) 순으로 인식하고 있어 두 집단 모두 본인의 체형을 ‘보통이다’ 다음으로 ‘통통하다’라고 인식하고 있는 비율이 높았다. 본인의 현재 체형을 알고 자신에게 맞는 체형을 알 수 있도록 하는 교육이 필요하다

표 27. 자신의 체형은 어디에 속한다고 생각하십니까?

지역별	말랐다	보통이다	통통하다	똥똥하다	전체	χ^2 (p)
경기 북부	18 19.4%	39 41.9%	29 31.2%	7 7.5%	93 100.0%	2.020 (.568)
서울 강북	21 21.4%	45 45.9%	22 22.4%	10 10.2%	98 100.0%	
전체	39 20.4%	84 44.0%	51 26.7%	17 8.9%	191 100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

2.11 조사 대상자들이 인식하고 있는 식생활 태도 문제점

자신의 식생활 태도의 문제점을 조사한 결과는 표 28과 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘TV를 보거나 컴퓨터를 하면서 밥을 먹는다’(26.9%), ‘인스턴트나 가공식품을 좋아한다(과자, 빵, 음료수, 사탕, 냉동식품등)’(22.6%), ‘군것질을 많이 한다’ 18.3%, ‘편식을 한다’ 17.2%, ‘저녁을 먹고도 밤에 야식을 먹는다’ 10.8%, ‘과식을 한다’ 4.3% 순으로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 ‘TV를 보거나 컴퓨터를 하면서 밥을 먹는다’ 36.7%, ‘인스턴스나 가공식품을 좋아 한다’ 20.4%, ‘편식을 한다’ 17.3%, ‘군것질을 많이 한다’ 14.3%, ‘과식을 한

다’ 6.1%, ‘저녁을 먹고도 밤에 야식을 먹는다’ 5.1% 순으로 나타났다.

유의적인 차이는 없었으나 두 집단 모두 식생활 태도 문제점으로 ‘TV를 보거나 컴퓨터를 하면서 밥을 먹는다’, ‘인스턴스나 가공식품을 좋아 한다’는 응답 비율이 높았다. 문제점을 인식하고 있기 때문에 이런 문제점을 해결할 수 있는 교육을 실시해야할 필요가 있다.

표 28. 자신의 식생활 태도에 문제가 있다면 어떤 점을 고쳐야 한다고 생각하십니까?

지역별	TV를 보거나 컴퓨터를 하면서 밥을 먹는다.	저녁을 먹고도 밤에 야식을 먹는다.	군것질을 많이 한다.	인스턴트나 가공식품을 좋아한다. (과자, 빵, 음료수, 사탕, 냉동식품 등)	편식을 한다.	과식을 한다.	전체	χ^2 (p)
경기 북부	25 26.9%	10 10.8%	17 18.3%	21 22.6%	16 17.2%	4 4.3%	93 100.0%	04.267 (.512)
서울 강북	36 36.7%	5 5.1%	14 14.3%	20 20.4%	17 17.3%	6 6.1%	98 100.0%	
전체	61 31.9%	15 7.9%	31 16.2%	41 21.5%	33 17.3%	10 5.2%	191 100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

4. 학생의 영양교육 요구도의 관한 사항

1) 현재 얻고 있는 영양지식의 경로

학생들이 얻고 있는 영양지식의 경로를 조사한 결과 표 29과 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘부모님·친척·친구’ 43.0%, ‘학교 수업’ 19.4%, ‘책이나 잡지’ 16.1%, ‘TV·라디오·신문’ 14.0%, ‘인터넷’ 7.5% 순으로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 ‘부모님·친척·친구’ 30.6%, ‘학교 수업’ 25.5%, ‘책이나 잡지 16.3%’, ‘TV·라디오·신문’ 15.3%, ‘인터넷’ 12.2% 순으로 나타나 유의적인 차이가 없었으나 서울 거주 초등학생은 경기 거주 초등학생에 비하여 학교 수업에서 영양 지식을 얻는다고 응답한 비율이 높게 나타났다.

표 29. 현재 영양 지식을 주로 어디에서 얻고 있습니까?

지역별	학교 수업	책이나 잡지	부모님, 친척, 친구	TV, 라디오, 신문	인터넷	전체	χ^2 (p)
경기	18	15	40	13	7	93	3.931 (.415)
북부	19.4%	16.1%	43.0%	14.0%	7.5%	100.0%	
서울	25	16	30	15	12	98	
강북	25.5%	16.3%	30.6%	15.3%	12.2%	100.0%	
전체	43	31	70	28	19	191	
	22.5%	16.2%	36.6%	14.7%	9.9%	100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

2) 영양교육 요구도

조사 대상자들의 영양교육 요구도를 조사한 결과는 표 30과 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘필요하다’ 47.3%, ‘필요 없다’ 28.0%, ‘꼭 필요하다’ 15.1%, ‘관심이 없다’ 9.7% 순으로 나타났고 서울 거주 초등학생

은 ‘필요하다’ 44.9%, ‘필요 없다’ 27.6%, ‘관심이 없다’ 17.3%, ‘꼭 필요하다’ 10.2% 순으로 나타나 두 집단간의 유의적인 차이는 나타나지 않았고 두 집단 모두 영양교육이 ‘꼭 필요하다’, ‘필요 하다’고 과반수 이상을 느끼고 있었다. 이로써 초등학생들의 영양교육 요구도가 높다는 것을 추측할 수 있다.

표 30. 자신이 영양교육을 받아야 할 필요성을 느끼고 있습니까?

지역별	꼭 필요하다	필요 하다	필요 없다	관심이 없다	전체	χ^2 (p)
경기 북부	14 15.1%	44 47.3%	26 28.0%	9 9.7%	93 100.0%	3.018 (.389)
서울 강북	10 10.2%	44 44.9%	27 27.6%	17 17.3%	98 100.0%	
전체	24 12.6%	88 46.1%	53 27.7%	26 13.6%	191 100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

3) 현재 영양교육을 받고 있는지에 대한 조사

현재 학교 수업시간을 통해 영양교육을 받고 있는지에 대한 조사결과는 표 31과 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘받고 있지 않다’ 50.5%, ‘가끔 받는다’ 45.2%, ‘받고 있다’ 4.3%로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 ‘받고 있지 않다’ 41.8%, ‘가끔 받는다’ 40.8%, ‘받고 있다’ 17.3%로 경기 초등학생 보다 서울 초등학생이 영양교육을 받고 있다고 응답한 비율이 유의적인 차이가 나타났다. 이로써 서울에 거주하는 초등학생들이 경기도

에 거주하는 초등학생들에 비해 현재 영양교육을 받고 있는 것으로 나타났다.

표 31. 현재 학교 수업시간을 통해 담임선생님께 영양교육을 받고 있습니까?

지역별	받고 있다.	가끔 받는다.	받고 있지 않다.	전체	χ^2 (p)
경기 북부	4	42	47	93	8.380 (.015)
	4.3%	45.2%	50.5%	100.0%	
서울 강북	17	40	41	98	
	17.3%	40.8%	41.8%	100.0%	
전체	21	82	88	191	
	11.0%	42.9%	46.1%	100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

4) 학교 수업시간에 얻은 영양 지식의 만족도

학교 수업시간에 얻은 영양지식에 대해 만족하는지에 대해 조사한 결과는 표 32와 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘그럭저럭 만족 한다’ 40.9%, ‘보통이다’ 31.2%, ‘만족하지 못한다’ 19.4%, ‘매우 만족 한다’ 8.6%, 서울 거주 초등학생은 ‘그럭저럭 만족 한다’ 39.8%, ‘보통이다’ 32.7%, ‘매우 만족 한다’ 19.4%, ‘만족하지 못한다’ 8.2%의 결과로 경기 거주 초등학생보다 서울 거주 초등학생이 학교 수업시간에 얻은 영양 지식에 대해 만족하고 있는 비율이 유의적으로 높게 나타났다.

표 32. 학교 수업시간에 얻은 영양 지식에 대해서 만족하십니까?

지역별	매우 만족한다.	그럭저럭 만족한다.	보통이다.	만족하지 못한다.	전체	χ^2 (p)
경기 북부	8 8.6%	38 40.9%	29 31.2%	18 19.4%	93 100.0%	8.363 (.039)
서울 강북	19 19.4%	39 39.8%	32 32.7%	8 8.2%	98 100.0%	
전체	27 14.1%	77 40.3%	61 31.9%	26 13.6%	191 100.0%	

(유의확률 $p < 0.05$)

5) 조사대상자들이 요구하는 영양지식의 종류

조사 대상자들이 요구하는 영양지식의 종류에 대한 조사 결과는 표 33과 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘체중조절과 식습관’ 36.6%, ‘식품의 영양소’ 22.6%, ‘건강한 음식 만드는 방법’ 19.4%, ‘편식을 고치는 방법’ 18.3%, ‘기타’ 3.2%로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 ‘체중조절과 식습관’ 42.9%, ‘건강한 음식 만드는 방법’ 23.5%, ‘식품의 영양소’ 20.4%, ‘편식을 고치는 방법’ 10.2%, ‘기타’ 3.1% 순으로 나타나 두 집단 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았으며, 두 집단 모두 ‘체중조절과 식습관’을 가장 알고 싶은 영양지식으로 뽑았다. 이 결과는 초등학생들도 자신의 외모에 대해 신경을 쓰고 더 날씬해지고 싶은 욕구가 있다는 것으로 추측된다. 또한 서울 초등학생 보다 경기 초등학생이 ‘편식을 고치는 방법’에 대해 알고 싶어 하는 비율이 높았고 서울 초등학생은 경기 초등학생 보다 ‘건강한 음식 만드는 방법’에 대해 알고 싶어 하는 비율이 높았다.

표 33. 영양교육을 받는다면 어떤 지식을 알고 싶습니까?

지역별	식품의 영양소	체중조절 과 식습관	편식을 고치는 방법	건강한 음식 만드는 방법	기타	전체	χ^2 (p)
경기 북부	21 22.6%	34 36.6%	17 18.3%	18 19.4%	3 3.2%	93 100.0%	3.162 (.531)
서울 강북	20 20.4%	42 42.9%	10 10.2%	23 23.5%	3 3.1%	98 100.0%	
전체	41 21.5%	76 39.8%	27 14.1%	41 21.5%	6 3.1%	191 100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

6) 식사의 이유

식사를 왜 해야 한다고 생각하는지에 대한 결과는 표 34와 같다.

두 집단 모두 ‘영양섭취를 위해 먹는다’, ‘배고픔을 없애기 위해 먹는다’, ‘먹는 것이 즐겁기 때문에 먹는다’, ‘습관에 의해 먹는다’ 순으로 응답 비율이 높아 유의적인 차이는 없었다.

표 34. 식사는 왜 해야 한다고 생각하십니까?

지역별	영양섭취를 위해 먹는다.	배고픔을 없애기 위해 먹는다	먹는 것이 즐겁기 때문에 먹는다.	습관에 의해 먹는다.	전체	χ^2 (p)
경기 북부	71 76.3%	14 15.1%	5 5.4%	3 3.2%	93 100.0%	1.549 (.671)
서울 강북	69 70.4%	19 19.4%	8 8.2%	2 2.0%	98 100.0%	
전체	140 73.3%	33 17.3%	13 6.8%	5 2.6%	191 100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

7) 편식의 인식 여부

편식을 하고 있다고 생각하는지 조사한 결과 표 35와 같다.

경기 거주 학생은 ‘편식을 하고 있다’ 38.7%, ‘편식을 하고 있지 않다’ 61.3%, 서울 거주 학생은 ‘편식을 하고 있다’ 51.0%, ‘편식을 하고 있지 않다’ 49.0%로 유의적인 차이는 나타나지 않았지만 서울 거주 초등학생보다 경기 거주 학생이 편식을 하지 않고 있다고 인식하고 있음을 보여준다. 이재연(1997)의 연구에서 조사대상자의 67.6%가 편식을 하는 것으로 나타난 것에 비해 비교적 낮은 편식률을 보였다.

표 35. 자신이 편식을 하고 있다고 생각합니까?

지역별	예	아니오	전체	χ^2 (p)
경기 북부	36 38.7%	57 61.3%	93 100.0%	2.922 (.087)
서울 강북	50 51.0%	48 49.0%	98 100.0%	
전체	86 45.0%	105 55.0%	191 100.0%	

(유의확률 $p > 0.05$)

8) 편식하는 음식의 종류

편식을 한다면 어떤 식품을 먹지 않는지 조사 결과 표 36과 같다.

경기 거주 초등학생은 ‘야채류’가 75.0%, ‘생선류’ 13.9%, ‘육류’ 5.6%, ‘과일류’와 ‘유제품류’는 각각 2.8%로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 ‘야채류’ 50.0%, ‘생선류’ 38%, ‘육류’ 8.0%, ‘과일류’, ‘유제품류’ 각각 2.0%로 나타났다. 두 집단 학생들 모두 ‘야채류’를 편식하고

있는 것으로 나타났으며, 다음으로 ‘생선’을 편식하는 식품으로 꼽았다.

표 36. 지금 편식을 하고 있다면 무엇을 먹지 않습니까?

지역별	육류	야채류	생선류	과일류	유제품류	전체	χ^2 (p)
경기 북부	2	27	5	1	1	36	6.812 (.146)
	5.6%	75.0%	13.9%	2.8%	2.8%	100.0%	
서울 강북	4	25	19	1	1	50	
	8.0%	50.0%	38.0%	2.0%	2.0%	100.0%	
전체	6	52	24	2	2	86	
	7.0%	60.5%	27.9%	2.3%	2.3%	100.0%	

(유의확률 $p>0.05$)

5. 음식 선호도 조사

1) 밥류 선호도

거주 지역 차이에 따른 밥류 선호도 차이 검정 결과를 살펴보면, 통계적으로 유의적인 차이는 나타나지 않았으며, 쌀밥은 경기북부 1.84점, 서울 강북 1.86점, 잡곡밥은 경기북부 1.59점, 서울 강북 1.50점, 보리밥 경기북부 1.62점, 서울 강북 1.66점, 콩밥 경기북부 1.05점, 서울강북 1.07점으로 밥류 중 가장 선호도가 낮았다. 흑미밥 경기북부 1.60, 서울 강북 1.57점으로 밥류의 선호도 점수는 비슷하게 분포되었다.

2) 일품요리 선호도

거주 지역 차이에 따른 일품요리 선호도 조사 결과를 살펴보면 통계적으로 유의적인 차이는 나타나지 않았고 항목별로 살펴보면, 카레라이스는 경기북부 1.73점 서울강북 1.59점으로 경기북부 초등학생들의 선호도가 더 높게 나타났다. 자장밥은 경기북부 1.60점 서울강북 1.63점으로 비슷하게 나타났다. 하이라이스는 경기북부 1.58점, 서울강북 1.41점으로 경기북부 초등학생들의 선호도가 더 높게 나타났고, 비빔밥은 경기북부 1.66점, 서울강북 1.70점으로 비슷하게 나타났고, 콩나물밥은 경기북부 1.58점, 서울강북 1.48점으로 경기북부 초등학생들의 선호도가 조금 더 높게 나타났다. 김치볶음밥은 경기북부 1.76점 서울강북 1.71점으로 비슷하게 나타났으며, 오징어덮밥은 경기북부 1.55점,

서울강북 1.49점으로 비슷하게 나타났다. 닭죽은 경기북부 1.55점, 서울강북 1.49점으로 경기북부 초등학생들의 선호도가 약간 높게 나타났으나 유의적인 차이는 없었다. 야채죽은 경기북부 1.53점, 서울강북 1.41점으로 서울강북이 선호도가 낮게 나타났다. 팔죽은 경기북부 1.25점, 서울강북 1.16점으로 일품요리 중 선호도가 가장 낮게 나타났다.

3) 일품요리(면·떡·빵류) 선호도

거주 지역 차이에 따른 일품요리(면,떡,빵류) 선호도 차이 검정 결과를 살펴보면, 잔치국수에서만 유의적인 차이가 나타났을 뿐 나머지 요리에서는 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 세부적으로 살펴보면, 자장면은 경기북부 1.78점, 서울강북 1.73점으로 다른 요리들에 비해 높은 선호도를 보였지만 두 집단 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 잔치국수는 경기북부 1.83점, 서울강북 1.65점으로 일품요리(면,떡,빵류) 중 유의적인 차이를 보인 요리로 나타났다. 잔치국수는 경기북부 초등학생들이 서울강북 초등학생들보다 유의적으로 점수가 높게 나타났다. 스파게티는 경기북부 1.80점, 서울강북 1.78점으로 두 집단 모두 높은 선호도 점수를 나타냈고 쫄면은 경기북부 1.56점, 서울강북 1.62점으로 두 집단 초등학생들에게 가장 낮은 선호도 점수를 받았다. 인절미는 경기북부 1.61점, 서울강북 1.66점으로 비교적 낮은 선호도를 나타내었고, 꿀떡은 경기북부 1.70점, 서울강북 1.74점으로 비슷한 선호도를 보였다. 샌드위치는 경기북부 1.75점, 서울강북 1.64점으로 경기북부 초등학생들의 선호도가 약간 더 높았다. 피자는 경기북부 1.60점, 서울강북 1.64점으로 비슷한 선호도 점수를 나타내었고, 햄버거는 경기북부

1.62점, 서울강북 1.56점으로 역시 비슷한 선호도 점수를 나타냈다. 두 집단 모두 피자, 햄버거에 비해 샌드위치의 선호도가 높게 나타났다. 특히 경기북부 초등학생들은 피자나 햄버거보다 샌드위치를 선호하는 것으로 보아, 피자나 햄버거보다는 영양적으로 균형 잡힌 샌드위치를 많이 접하고 있는 것으로 추측된다.

4) 국·탕·찌개류 선호도

거주 지역 차이에 따른 국·탕·찌개류 선호도 조사 결과를 살펴보면 통계적으로 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 세부 항목별로 살펴보면, 김치찌개는 경기북부 1.84점, 서울강북 1.80점으로 국·탕·찌개류 중 가장 높은 점수를 나타냈다. 이는 평소에 많이 접해보았던 음식이기 때문으로 추측된다. 순두부찌개는 경기북부 1.69점, 서울강북 1.71점으로 비슷하게 나타났고, 된장찌개 역시 경기북부 1.73점, 서울강북 1.68점으로 비슷하게 나타났다. 청국장찌개는 경기북부 1.34점, 서울강북 1.22점으로 동태찌개 다음으로 기호도가 낮게 나타났다. 육개장은 경기북부 1.49점, 서울강북 1.54점으로 비슷한 기호도 점수를 나타냈고, 동태찌개는 경기북부 1.14점, 서울강북 1.21점으로 국·탕·찌개류 중 가장 낮은 기호도 점수를 받았다. 만둣국은 경기북부 1.68점, 서울강북 1.61점으로 비슷한 점수를 받았고, 콩나물국은 경기북부 1.55점, 서울강북 1.47점으로 비교적 기호도가 낮게 나타났다. 시금치된장국은 경기북부, 서울강북 두 집단 모두 1.47점을 받았다. 등뼈감자탕은 경기북부 1.58점, 서울강북 1.65점으로 비슷한 점수를 받았으나 서울강북 초등학생들의 기호도가 조금 높은 것으로 나타났다. 어묵국은 경기북부 1.58점,

서울강북 1.47점으로 경기북부 초등학생들의 기호도가 조금 높게 나타났고, 쇠고기무국은 경기북부 1.59점, 서울강북 1.56점으로 비슷한 기호도를 나타내었다. 미역국은 경기북부 1.72점, 서울강북 1.69점으로 비슷했고, 삼계탕 역시 경기북부 1.70점, 서울강북 1.66점으로 비슷한 기호도를 보였다. 마지막으로 해물탕은 경기북부 1.39점, 서울강북 1.30점으로 비교적 낮은 기호도 점수를 받았다.

5) 볶음류 선호도

거주 지역 차이에 따른 볶음류 선호도 조사 결과를 살펴보면, 제육볶음은 경기 북부 1.78점, 서울강북 1.71점으로 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 오징어떡볶음은 경기북부 1.57점, 서울강북 1.54점으로 비슷한 선호도를 보였다. 어묵볶음은 경기북부 1.65점, 서울북부 1.55점으로 유의적인 차이는 나타나지 않았지만 경기북부 초등학생들의 선호도가 조금 높게 나타났다. 멸치볶음은 경기북부, 서울강북 모두 1.62점으로 선호도 점수가 같았다. 소시지볶음은 경기북부 1.70점, 서울강북 1.68점으로 비슷한 선호도 점수를 나타냈다. 잡채는 경기북부 1.75점, 서울강북 1.65점으로 유의적인 차이는 없었으나 경기 초등학생들에게 선호도가 조금 높았다. 감자채볶음은 경기북부 1.71점, 서울강북 1.62점으로 잡채와 마찬가지로 감자채볶음이 선호도가 조금 더 높았지만 유의적인 차이는 없었다. 쇠불고기볶음은 경기북부 1.81, 서울강북 1.83으로 높은 선호도 점수를 나타냈다. 닭갈비는 경기북부 1.83점, 서울강북 1.85점으로 볶음류 중 가장 높은 선호도를 나타내었다.

볶음류는 두 집단 간의 유의적인 선호도 차이는 없었다. 그러나 다른

수산물 및 야채볶음 등의 음식보다 고기류(닭갈비, 쇠불고기볶음, 제육볶음)의 선호도가 높은 것으로 나타났다. 다양한 식품의 영양소 교육이 필요할 것으로 여겨진다.

6) 조림류 선호도

거주 지역 차이에 따른 조림류 선호도 조사 결과는 다음과 같다. 돼지고기장조림은 경기북부 1.83점 서울강북 1.74점으로 집단 간의 유의적인 차이는 없었으나 높은 선호도 점수를 나타냈다. 메추리알조림은 경기북부 1.68점, 서울강북 1.69점으로 비슷한 점수를 나타냈다. 감자조림은 경기북부 1.72점, 서울강북 1.64점으로 역시 비슷한 선호도 점수를 나타내었다. 두부조림은 경기북부 1.63점 서울강북 1.57점으로 거주 지역 차이에 따른 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 우영조림은 경기북부 1.39점 서울강북 1.19점으로 다른 음식에 비해 선호도가 낮았고, 경기북부 보다 서울강북 초등학생들의 선호도 점수가 더 낮게 나타났다. 고등어조림은 경기북부 1.45점, 서울강북 1.43점으로 비슷하게 나타났다. 갈치조림은 역시 경기북부 1.52점, 서울강북 1.49점으로 비슷하게 나타났다. 미트볼조림은 경기북부 1.63점, 서울강북 1.56점으로 비슷하게 나타났다. 연근조림은 경기북부 1.52점, 서울강북 1.40점으로 유의적인 차이 없이 비슷한 점수를 보였다. 조림류에서도 마찬가지로 생선류, 야채류 조림은 선호도가 떨어지는 반면 육류를 이용한 조림은 선호도 점수가 높은 것으로 나타났다.

7) 찜류 선호도

거주 지역 차이에 따른 찜류 선호도 조사 결과를 살펴보면, 돼지갈비찜은 경기북부 1.80점, 서울강북 1.67점으로 유의적인 차이는 없었으나 경기북부 초등학생들에게 선호도가 조금 더 높게 나타났다. 쇠갈비찜은 경기북부 1.80점, 서울강북 1.65점으로 역시 유의적인 차이는 없었으나 경기북부 초등학생들에게 선호도가 조금 더 높았다. 깻잎찜은 경기북부 1.44점, 서울강북 1.28점으로 유의적인 차이는 없었고 두 집단 모두에게 선호도가 낮았다. 아귀찜은 경기북부 1.32점, 서울강북 1.19점으로 찜류 중 선호도가 가장 낮은 것으로 나타났다. 계란찜은 경기북부 1.68점, 서울강북 1.65점으로 비슷한 점수를 나타냈다. 닭찜은 경기북부 1.85점, 서울강북 1.70점으로 유의적인 차이는 없었고 경기북부 초등학생들에게 선호도 점수가 조금 더 높은 것으로 나타났다.

8) 구이류 선호도

거주 지역 차이에 따른 구이류 선호도 조사 결과 모든 음식에서 집단 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 세부 항목을 살펴보면, LA갈비 경기북부 1.76점, 서울강북 1.63점으로 유의적인 차이는 없었으나 구이류 중 높은 선호도 점수를 받았다. 삼치구이는 경기북부 1.52점, 서울강북 1.46점으로 비슷하게 나타났다. 김구이는 경기북부 1.65점, 서울강북 1.56점으로 비슷하게 나타났다. 닭다리구이는 경기북부 1.81점, 서울강북 1.69점으로 경기북부 초등학생들에게 가장 높은 선호도 점수를 받았고 집단 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 군만두는 경기

북부 1.73점, 서울강북 1.69점으로 비슷하게 나타났다. 조기구이는 경기북부 1.48점, 서울강북 1.42점으로 두 집단 모두에게 낮은 선호도 점수를 받았다.

9) 전류 선호도

거주 지역 차이에 따른 전류 선호도 조사 결과를 살펴보면, 애호박전은 경기북부 1.43점, 서울강북 1.22점으로 유의적인 차이는 나타나지 않았지만 경기지역 초등학생들보다 서울지역 초등학생들에게 선호도가 낮았다. 생선전은 경기북부 1.48점, 서울강북 1.26점으로 서울강북 초등학생들에게서 유의적으로 선호도가 낮았다.

김치전 역시 경기북부 1.73점, 서울강북 1.45점으로 서울강북 초등학생들보다 경기북부 초등학생들에게 유의적으로 선호도가 높았다. 해물과전은 경기북부 1.58점, 서울강북 1.42점으로 비슷하게 나타났다. 계란말이는 경기북부 1.73점, 서울강북 1.70점으로 전류 중 두 집단 모두에게 가장 높은 선호도 점수를 나타냈다.

전류 선호도를 살펴 본 결과 경기북부 초등학생들 보다 서울강북 초등학생들의 선호도가 전반적으로 낮은 것을 알 수 있었다.

10) 튀김류 선호도

거주 지역 차이에 따른 튀김류 선호도 조사 결과를 살펴보면, 고구마튀김은 경기북부 1.71점, 서울강북 1.72점으로 비슷하게 나타났다. 오

징어튀김은 경기북부 1.69점, 서울강북 1.67점으로 비슷한 선호도점수를 나타냈다. 탕수육은 경기북부 1.74점, 서울강북 1.68점으로 유의적인 차이는 없었으나 서울강북 초등학생들에게 선호도가 조금 더 낮았다. 야채튀김은 경기북부 1.72점, 서울강북 1.43점으로 경기 북부 초등학생들보다 서울강북 초등학생들에게 유의적으로 선호도 점수가 낮았다. 닭강정은 경기북부 1.90점, 서울강북 1.73점으로 경기북부 초등학생들에게는 높은 선호도 점수를 보였고 이에 반해 서울강북 초등학생들은 유의적으로 선호도 점수가 낮았다. 돈까스는 경기북부 1.75점, 서울강북 1.52점으로 경기북부 초등학생들에게 선호도 점수가 유의적으로 높게 나타났다. 반면 서울강북 초등학생들에게는 1.52점으로 낮은 선호도 점수 결과를 보였다. 생선까스는 경기북부 1.49점, 서울강북 1.26점으로 경기북부 초등학생들 보다 서울강북 학생들에게 선호도 점수가 유의적으로 낮았다.

튀김류 선호도를 전체적으로 살펴보면, 서울강북학생들보다 경기북부 학생들이 튀김류를 더 선호하고 있었으며 그 차이는 통계적으로도 유의했다. 이러한 결과는 서울강북 학생들은 할머니, 할아버지와 사는 학생들이 많아 튀김류를 접할 기회가 적고, 수업시간에 담임선생님께 영양교육을 받고 있기 때문에 튀김류를 많이 먹으면 좋지 않다는 영양지식을 알고 있기 때문으로 추측된다.

11) 무침류 선호도

거주 지역 차이에 따른 무침류 선호도 조사 결과를 살펴보면, 시금치 나물은 경기북부 1.47점, 서울강북 1.30점으로 유의적인 차이는 없었으

나 경기북부 초등학생들의 선호도 점수가 조금 더 높았다. 도라지나물은 경기북부 1.15점, 서울강북은 1.06점으로 두 지역 초등학생들의 무침류 선호도 중 가장 낮은 점수를 나타냈다. 단호박샐러드는 경기북부 1.29점, 서울강북 1.11점으로 낮은 선호도 점수를 나타냈다. 콘샐러드는 경기북부 1.42점 서울강북 1.40점으로 비슷한 점수를 나타냈다. 야채샐러드는 경기북부 1.38점, 서울강북 1.33점으로 유의적인 차이 없이 비슷한 점수를 나타냈다. 콩나물무침은 경기북부 1.51점, 서울강북 1.48점으로 나물류 중 가장 높은 기호도 점수를 나타냈다. 치킨샐러드는 경기북부 , 서울강북 두 지역 모두 1.61점으로 같은 점수를 나타냈고, 무침류 중 가장 선호도가 높았다.

무침류 선호도를 조사한 결과 모든 음식에서 유의적인 차이는 나타나지 않았고, 다른 음식 종류에 비해 선호도가 낮았다. 야채의 영양소에 대한 영양교육이 필요하다고 보여진다.

12) 김치류 선호도

거주 지역 차이에 따른 김치류 선호도를 조사한 결과, 배추김치는 경기북부 1.62점, 서울강북 1.66점으로 두 지역 모두 김치류 중 배추김치의 선호도 점수가 가장 높았다. 깍두기는 경기북부 1.46점, 서울강북 1.58점으로 두 지역 간의 유의적인 차이는 없었으나 서울강북 학생들의 선호도 점수가 조금 더 높게 나타났다. 오이소박이는 두 지역 모두 1.39점으로 같은 점수를 나타냈다. 백김치는 경기북부 1.31점, 서울강북 1.26점으로 김치류 중 가장 낮은 선호도를 보였다. 물김치는 경기북부 1.42점, 서울강북 1.39점으로 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

김치류 선호도를 조사한 결과 두 집단 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았으며, 가장 많이 접하고 있는 배추김치에 대한 선호도 점수가 가장 높은 것을 알 수 있었다.

13) 보조식류 선호도

거주 지역 차이에 따른 보조식류 선호도를 조사한 결과를 보면, 전체적으로 다른 식품에 비해 기호도 점수가 높은 편이었다. 세부 항목을 살펴보면, 사과는 경기북부 1.86점, 서울강북 1.83점으로 두 집단 모두 비교적 높은 선호도 점수를 나타냈다. 단감은 경기북부 1.75점, 서울강북 1.77점으로 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 귤은 경기북부 1.92점, 서울강북 1.88점으로 두 집단 모두에게 높은 선호도를 보였고 경기북부 초등학교생들의 보조식류 선호도 중 가장 높은 점수를 받았으며, 두 집단 간의 유의적인 차이는 없었다. 메론은 경기북부 1.80, 서울강북 1.89점으로 비슷한 점수를 나타냈다. 방울토마토는 경기북부 1.66점, 서울강북 1.77점으로 다른 과일에 비해 선호도 점수가 낮게 나타났다. 딸기는 경기북부 1.88점, 서울강북 1.92점으로 높은 선호도 점수를 나타내었고, 서울강북 초등학교생들에게 보조식류 중 가장 높은 선호도를 보였다. 다음으로 아이스크림에 대한 선호도를 조사한 결과 두 집단의 유의적인 차이가 나타났다. 경기북부는 1.94점 서울강북은 1.82점으로 서울강북 초등학교생들보다 경기북부 초등학교생들이 아이스크림을 더 선호하는 것으로 나타났다. 요구르트는 경기북부 1.88점, 서울강북 1.93점으로 비슷하게 높은 선호도 점수를 보였다. 찐옥수수에는 경기북부 1.62점, 서울강북 1.81점으로 경기북부 초등학교생들보다 서울강북 초등학교

들이 찐옥수수를 유의적으로 더 선호하는 것으로 나타났다. 아이스크림은 경기북부 초등학생들이, 찐옥수수는 서울강북 초등학생들이 더 선호하고 있는 것으로 보아 경기북부 초등학생들에게 올바른 간식 선택방법에 대한 영양교육이 필요한 것으로 보여 진다. 떡볶이는 경기북부 1.81점 서울강북 1.82점으로 비슷하게 높은 선호도를 보였으며, 오렌지주스는 경기북부 1.90점, 서울강북 1.92점으로 보조식류 중 가장 높은 선호도 점수를 보였다. 꽃감은 경기북부 1.51점, 서울강북 1.54점으로 비슷하게 나타났고, 푸딩은 경기북부 1.74점, 서울강북 1.74점으로 유의적인 차이 없이 비슷한 선호도를 보였다. 보조식류의 선호도를 조사한 결과 두 집단 학생들 모두 과일에 대한 선호도가 높았다.

표 37. 지역 차이에 따른 음식 선호도 차이 분석 (T-검정)

구분	지역별	N	평균	표준편차	t 유의확률 (양쪽)		
밥류	쌀밥	경기	93	1.84	.449	-.307	
		서울	98	1.86	.380	.759	
	잡곡밥	경기	93	1.59	.594	.989	
		서울	98	1.50	.677	.324	
	보리밥	경기	93	1.62	.550	-.479	
		서울	98	1.66	.591	.633	
	콩밥	경기	93	1.05	.771	-.154	
		서울	98	1.07	.815	.878	
	흑미밥	경기	93	1.60	.628	.330	
		서울	98	1.57	.658	.742	
	일품요리	카레라이스	경기	93	1.73	.554	1.582
			서울	98	1.59	.655	.115
자장밥		경기	93	1.60	.694	-.326	
		서울	98	1.63	.599	.745	
하이라이스		경기	93	1.58	.681	1.724	

	서울	98	1.41	.701	.086
비빔밥	경기	93	1.66	.580	-.593
	서울	98	1.70	.541	.554
콩나물밥	경기	93	1.58	.614	1.053
	서울	98	1.48	.707	.294
김치볶음밥	경기	93	1.76	.579	.599
	서울	98	1.71	.556	.550
오징어덮밥	경기	93	1.55	.715	.569
	서울	98	1.49	.707	.570
닭죽	경기	93	1.66	.617	1.119
	서울	98	1.55	.675	.265
야채죽	경기	93	1.53	.716	1.134
	서울	98	1.41	.730	.258
팥죽	경기	93	1.25	.830	.693
	서울	98	1.16	.846	.489
자장면	경기	93	1.78	.549	.645
	서울	98	1.73	.529	.520
잔치국수	경기	93	1.83	.457	2.191
	서울	98	1.65	.628	.030
스파게티	경기	93	1.80	.501	.282
	서울	98	1.78	.488	.778
쫄면	경기	93	1.56	.667	-.681
	서울	98	1.62	.618	.497
인절미	경기	93	1.61	.626	-.589
	서울	98	1.66	.555	.557
꿀떡	경기	93	1.70	.567	-.582
	서울	98	1.74	.524	.561
샌드위치	경기	93	1.75	.525	1.327
	서울	98	1.64	.613	.186
피자	경기	93	1.60	.662	-.459
	서울	98	1.64	.561	.646
햄버거	경기	93	1.62	.624	.671
	서울	98	1.56	.659	.503

일품요리
(면·떡·빵류)

국·탕·찌개류	김치찌개	경기	93	1.84	.425	.673
		서울	98	1.80	.453	.502
	순두부찌개	경기	93	1.69	.589	-.310
		서울	98	1.71	.574	.757
	된장찌개	경기	93	1.73	.554	.585
		서울	98	1.68	.567	.559
	청국장찌개	경기	93	1.34	.814	1.012
		서울	98	1.22	.819	.313
	육개장	경기	93	1.49	.701	-.458
		서울	98	1.54	.691	.647
	동태찌개	경기	93	1.14	.867	-.631
		서울	98	1.21	.763	.529
	만두국	경기	93	1.68	.611	.742
		서울	98	1.61	.603	.459
	콩나물국	경기	93	1.55	.668	.831
		서울	98	1.47	.645	.407
	시금치 된장국	경기	93	1.47	.746	1.444
		서울	98	1.32	.754	.150
	등뼈감자탕	경기	93	1.58	.665	-.795
		서울	98	1.65	.594	.428
	어묵국	경기	93	1.58	.712	1.146
		서울	98	1.47	.629	.253
	쇠고기무국	경기	93	1.59	.647	.327
		서울	98	1.56	.627	.744
미역국	경기	93	1.72	.614	.302	
	서울	98	1.69	.599	.763	
삼계탕	경기	93	1.70	.567	.412	
	서울	98	1.66	.625	.681	
해물탕	경기	93	1.39	.781	.795	
	서울	98	1.30	.802	.427	
볶음류	제육볶음	경기	93	1.78	.508	.899
		서울	98	1.71	.574	.370
	오징어 떡볶음	경기	93	1.57	.698	.292
		서울	98	1.54	.676	.770

	어묵볶음	경기	93	1.65	.602	1.043
		서울	98	1.55	.644	.298
	멸치볶음	경기	93	1.62	.641	.014
		서울	98	1.62	.584	.989
	소시지볶음	경기	93	1.70	.527	.199
		서울	98	1.68	.529	.842
	잡채	경기	93	1.75	.481	1.270
		서울	98	1.65	.594	.206
	감자채볶음	경기	93	1.71	.563	1.050
		서울	98	1.62	.584	.295
	쇠불고기 볶음	경기	93	1.81	.472	-.315
		서울	98	1.83	.407	.753
	닭갈비	경기	93	1.83	.457	-.309
		서울	98	1.85	.389	.757
	돼지고기 장조림	경기	93	1.83	.457	1.140
		서울	98	1.74	.543	.256
	메추리알 조림	경기	93	1.68	.628	-.188
		서울	98	1.69	.582	.851
	감자조림	경기	93	1.72	.578	.912
		서울	98	1.64	.596	.363
	두부조림	경기	93	1.63	.604	.679
		서울	98	1.57	.674	.498
조림류	우영조림	경기	93	1.39	.723	1.723
		서울	98	1.19	.821	.086
	고등어조림	경기	93	1.45	.730	.212
		서울	98	1.43	.773	.833
	갈치조림	경기	93	1.52	.731	.250
		서울	98	1.49	.721	.803
	미트볼조림	경기	93	1.63	.656	.760
		서울	98	1.56	.675	.448
	연근조림	경기	93	1.52	.701	1.118
		서울	98	1.40	.756	.265
찜류	돼지갈비찜	경기	93	1.80	.501	1.542 .125

		서울	98	1.67	.588		
	쇠갈비찜	경기	93	1.80	.501	1.730	
		서울	98	1.65	.628	.085	
	갯잎찜	경기	93	1.44	.758	1.443	
		서울	98	1.28	.822	.151	
	아귀찜	경기	93	1.32	.782	1.127	
		서울	98	1.19	.795	.261	
	계란찜	경기	93	1.68	.593	.284	
		서울	98	1.65	.594	.777	
	닭찜	경기	93	1.85	.416	2.074	
		서울	98	1.70	.541	.039	
구이류	LA갈비구이	경기	93	1.76	.519	1.558	
		서울	98	1.63	.632	.121	
	삼치구이	경기	93	1.52	.701	.548	
		서울	98	1.46	.735	.585	
	김구이	경기	93	1.65	.602	.918	
		서울	98	1.56	.659	.360	
	닭다리구이	경기	93	1.81	.495	1.554	
		서울	98	1.69	.506	.122	
	군만두	경기	93	1.73	.554	.477	
		서울	98	1.69	.526	.634	
	조기구이	경기	93	1.48	.731	.613	
		서울	98	1.42	.745	.541	
전류	애호박전	경기	93	1.43	.758	1.846	
		서울	98	1.22	.780	.066	
	생선전	경기	93	1.48	.761	2.073	
		서울	98	1.26	.764	.040	
	김치전	경기	93	1.73	.574	2.915	
		서울	98	1.45	.748	.004	
	해물파전	경기	93	1.58	.712	1.569	
		서울	98	1.42	.717	.118	
	계란말이	경기	93	1.73	.554	.336	
		서울	98	1.70	.560	.737	
	튀김류	고구마튀김	경기	93	1.71	.600	-.175

	서울	98	1.72	.570	.861
오징어튀김	경기	93	1.69	.608	.165
	서울	98	1.67	.622	.869
탕수육	경기	93	1.74	.569	.697
	서울	98	1.68	.585	.487
야채튀김	경기	93	1.72	.614	2.942
	서울	98	1.43	.746	.004
닭강정	경기	93	1.90	.363	2.555
	서울	98	1.73	.529	.011
돈까스	경기	93	1.75	.564	2.501
	서울	98	1.52	.707	.013
생선까스	경기	93	1.49	.686	2.151
	서울	98	1.26	.841	.033
시금치나물	경기	93	1.47	.746	1.593
	서울	98	1.30	.789	.113
도라지나물	경기	93	1.15	.859	.740
	서울	98	1.06	.810	.460
단호박 샐러드	경기	93	1.29	.842	1.415
	서울	98	1.11	.895	.159
무침류 콘샐러드	경기	93	1.42	.838	.180
	서울	98	1.40	.809	.858
야채샐러드	경기	93	1.38	.806	.437
	서울	98	1.33	.770	.663
콩나물무침	경기	93	1.51	.761	.243
	서울	98	1.48	.707	.808
치킨샐러드	경기	93	1.61	.676	.048
	서울	97	1.61	.670	.962
배추김치	경기	93	1.62	.690	-.411
	서울	98	1.66	.641	.681
김치류 깍두기	경기	93	1.46	.745	-1.150
	서울	98	1.58	.687	.252
오이소박이	경기	93	1.39	.834	-.006
	서울	98	1.39	.755	.995

보조식류	백김치	경기	93	1.31	.859	.479
		서울	98	1.26	.777	.633
	물김치	경기	93	1.42	.798	.281
		서울	98	1.39	.755	.779
	사과	경기	93	1.86	.432	.498
		서울	98	1.83	.498	.619
	단감	경기	93	1.75	.620	-.146
		서울	98	1.77	.571	.884
	귤	경기	93	1.92	.303	.862
		서울	98	1.88	.437	.390
	메론	경기	93	1.80	.563	-1.335
		서울	98	1.89	.377	.183
	방울토마토	경기	93	1.66	.684	-1.219
		서울	98	1.77	.552	.224
	딸기	경기	93	1.88	.439	-.669
		서울	98	1.92	.310	.504
	아이스크림	경기	93	1.94	.441	-2.380
		서울	98	1.82	.241	.018
	요구르트	경기	93	1.88	.386	-.990
		서울	98	1.93	.259	.323
	찐옥수수	경기	93	1.62	.495	2.192
		서울	98	1.81	.650	.030
	떡볶이	경기	93	1.81	.472	-.143
		서울	98	1.82	.484	.887
오렌지주스	경기	93	1.90	.363	-.310	
	서울	98	1.92	.310	.757	
꽃감	경기	93	1.51	.746	-.324	
	서울	98	1.54	.762	.746	
푸딩	경기	93	1.74	.606	.543	
	서울	98	1.69	.616	.588	

(유의확률 P<0.05)

IV. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 서울 강북지역 초등학생들과 경기 북부지역 초등학생을 대상으로 거주 지역 차이에 따른 식습관 및 음식선호도 차이를 비교하여 지역적 특성에 맞는 영양교육의 필요성을 제시하고 바람직한 식습관과 음식 선호도 형성하여 건강한 삶을 누리도록 하기 위해 연구되었으며, 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

1) 조사 대상자의 일반사항

성별은 경기 거주 초등학생은 남학생 52.7%, 여학생 47.3%, 서울 거주 초등학생은 남학생 51.8%, 여학생 48.2%로 유의적인 차이는 보이지 않았다. 가족의 수는 두 지역의 가족의 수가 4명이라고 응답한 비율이 전체적으로 44.5%로 가장 높게 나타났다. 거주 지역에 따른 유의적인 차이는 나타나지 않았지만, 서울 거주 초등학생의 경우 경기 거주 초등학생 보다 가족의 수가 3명에서 5명이상으로 이루어진 가족이 많은 것으로 나타났다. 가족 구성원은 경기 거주 초등학생은 ‘부모님과 함께 산다’ 88.2%로 가장 높았고 ‘할머니+ 할아버지+ 부모님과 함께 산다’는 응답은 8.6%인 반면, 서울 거주 초등학생은 ‘부모님과 함께 산다’고 응답한 학생의 비율은 65.3%, ‘할머니+ 할아버지+ 부모님과 함께 산다’ 19.4%, ‘어머니와 함께 산다’ 9.2%, ‘할머니와 함께 산다’ 4.1%, ‘혼

자 살고 있다'와 '아버지와 함께 산다' 각각 1.0%의 순으로 나타나 두 집단 간의 유의적인 차이가 나타났다. 형제·자매의 수는 경기 거주 초등학생은 형제·자매가 1명 54.8%, 2명이 20.4%, 없음 19.4%, 3명이상이 5.4%의 순으로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 형제·자매가 1명 54.1%, 없음 23.5%, 2명 15.3%, 3명 이상 7.1%의 순으로 나타나 두 지역 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 부모님 연령은 두 집단 간의 유의적인 차이 없이 전체적으로 아버지의 연령은 40~49세가 81.2% 비율로 가장 높게 나타났고, 어머니의 연령 역시 40~49세가 72.8%로 가장 높게 나타났다. 부모님의 학력은 유의적인 차이는 나타나지 않았으나 대학교 졸업 비율을 보면 경기 거주 초등학생의 아버지가 전체의 82.8%, 어머니가 72%로 나타난 반면, 서울 거주 초등학생의 아버지는 68.4%, 어머니는 61.2%가 대학교를 졸업했다고 응답했다. 따라서 서울 거주 초등학생 부모님들의 학력이 경기 거주 초등학생 부모님의 학력보다 낮다는 것을 알 수 있었다. 부모님의 직업에 대한 결과는 경기 거주 초등학생 아버지의 직업은 사무직이 66.7%, 전문직 12.9%, 자영업 11.8%, 생산직·기능직 4.3%의 순으로 나타났고, 주부와 무직으로 응답한 비율은 2.2%로 같았다. 반면 서울 거주 초등학생 아버지의 직업은 사무직이 54.1%, 자영업 30.6%, 전문직 9.2% 생산직·기능직 4.1% 순으로 나타났고 주부와 무직으로 응답한 비율은 각각 1.0%로 나타나 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 경기 거주 초등학생 어머니의 직업은 59.1%, 사무직 19.4%, 자영업 10%, 전문직 9.7%, 생산직·기능직 1.1%의 순서로 나타났다. 반면 서울 거주 초등학생 어머니의 직업은 35.7%, 주부 31.6%, 자영업 16.3%, 전문직 13.3%, 생산직·기능직 2%, 무직 1%의 순으로 나타나 어머니의 직업에 집단 간의 유의적인 차이가 나타났다.

2) 조사 대상자의 주거환경 및 지역에 관한 사항

주거 형태는 경기 거주 초등학생의 91.4%가 아파트에 거주하고 있고 서울 거주 초등학생은 연립주택(빌라)에 거주하고 있는 비율이 46.9%로 가장 높았고 그 다음으로 단독주택이 39.9%, 아파트는 13.3%로 나타났다. 자신의 방을 가지고 있는지에 대해서는 경기 거주 초등학생은 ‘나만 사용하는 방이 따로 있다’ 66.7%, ‘형제 또는 자매와 함께 쓴다’ 28%, ‘부모님과 함께 쓴다’ 5.4% 순으로 나타났다. 반면 서울 거주 초등학생은 ‘나만 사용하는 방이 따로 있다’ 43.9%, ‘형제 또는 자매와 함께 쓴다’ 38.8%, ‘부모님과 함께 쓴다’ 17.3% 순으로 나타나 유의적인 차이를 보였다. 기상시간은 경기 거주 초등학생은 7시~7시 30분에 기상한다 44.1%, 7시 30분~8시 29%, 6시 30분~7시 20.4%, 8시~8시 30분 6.5% 순으로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 7시~7시 30분 45.9%, 6시 30분~7시 28.6%, 7시 30분~8시 23.5%, 8시~8시 30분 2% 순서로 비슷한 시간대에 기상하고 있었다. 두 집단의 통학수단은 경기 거주 초등학생은 도보 91.4%, 대중교통 5.4%, 자가용 2.2%, 자전거 1.1%로 나타났으며, 서울 거주 초등학생은 도보 64.3%, 대중교통 19.4%, 자가용 13.3%, 자전거 3.1%로 나타나 두 집단 간의 유의적인 차이가 나타났다. 경기 거주 학생은 통학거리가 짧은 데에 비해 서울 거주 학생은 통학거리가 먼 것으로 추측할 수 있다. 경기 거주 초등학생이 일주일에 쓰는 용돈은 1,000~3,000원 63.4%, 3,000~5,000원 이하 30.1%, 10,000원 이하 6.5%, 20,000원 이하를 받는 학생은 없는 것으로 나타났다. 반면 서울 거주 초등학생이 일주일에 쓰는 용돈은 1,000~3,000원 43.9%, 3,000~5,000원 이하 29.6%, 10,000원 이하 21.4%, 20,000원 이하라고 응답한 학생은 5.1%였다. 두 집단 간의 용

돈을 받는 액수는 유의적인 차이가 나타났는데, 경기 초등학생 보다 서울 초등학생의 용돈 액수가 더 높은 것을 알 수 있다. 집과 마트와의 거리는 경기 거주 초등학생은 ‘걸어서 갈 수 있다’ 84.9%, ‘버스를 타야 한다’ 15.1%, ‘멀어서 가기 힘들다’ 0% 순으로 나타났고 서울 거주 초등학생은 ‘걸어서 갈 수 있다’ 92.9%, ‘버스를 타야 한다’ 2.0%, ‘멀어서 가기 힘들다’ 5.1%로 나타났다. 집과 슈퍼마켓과의 거리는 경기 거주 초등학생은 ‘도보 5분 이하’ 83.9%, ‘도보 10분 이하’ 14%, ‘도보 15분 이하’ 2.2%, ‘걸어서 가기 힘들다’ 0% 순으로 나타났고 서울 거주 초등학생들은 ‘도보 5분 이하’ 52%, ‘도보 10분 이하’ 28.6%, ‘도보 15분 이하’ 14.3%, ‘걸어서 가기 힘들다’ 5.1%로 나타나 두 집단 간의 유의적인 차이를 보였다. 두 집단 모두 마트와 슈퍼마켓의 접근성이 높았지만 경기 거주 초등학생들이 서울 거주 초등학생 보다 마트와 슈퍼마켓과 접근성이 높은 것을 알 수 있다.

3) 식습관 조사 결과

3.1 평소 식습관에 관한 사항

세끼 식사 중 아침 식사 여부는 경기 거주 학생은 ‘반드시 먹는다’가 77.4%, ‘가끔 먹는다’ 22.6%, ‘먹지 않는다’ 0%로 나타났고 서울 거주 학생은 ‘반드시 먹는다’ 75.5%, ‘가끔 먹는다’ 19.4%, ‘먹지 않는다’ 5.1%로 유의적인 차이 없이 비슷한 결과를 보였다. 점심 식사 여부는 경기 거주 학생은 ‘반드시 먹는다’ 95.7%, ‘가끔 먹는다’ 4.3%의 비율로 나타났고, 서울 거주 학생은 ‘반드시 먹는다’ 96.9%, ‘가끔 먹는다’

3.1%로 나타나 대부분의 학생들이 점심을 먹고 있는 것으로 나타났다. 저녁 식사 여부는 경기 거주 초등학생은 '반드시 먹는다' 89.2%, '가끔 먹는다' 10.8%로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 '반드시 먹는다' 85.7%, '가끔 먹는다' 14.3%로 비슷하게 나타났다. 식사 하는데 소요되는 시간은 경기 거주 초등학생은 15~20분 33.3%, 10~15분 31.2%, 20분 이상 18.3%, 5~10분 17.2% 순으로 나타났고, 서울 거주 초등학생들은 10~15분 31.6%, 15~20분 30.6%, 20분 이상 20.4%, 5~10분 17.3%로 비슷하게 나타났다. 아침식사의 종류는 두 집단 모두 밥과 반찬을 먹는다는 응답이 가장 높아 아침식사로 한식 위주의 다양한 영양소를 고루 섭취하고 있는 것으로 나타났다.

3.2 식습관 형성의 영향을 주는 요인

식사준비는 경기 거주 초등학생은 어머니가 한다 86.0%, '스스로 차려먹는다' 6.5%, '할머니 혹은 할아버지' 4.3%, '아버지', '형제 혹은 자매', '일하시는 분(가정부, 과출부)'라고 응답한 비율은 각각 1.1%로 같았다. 서울 거주 초등학생은 어머니가 한다 72.4%, '할머니 혹은 할아버지' 14.3%, '스스로 차려먹는다' 7.1%, '아버지' 2.1%, '일하시는 분(가정부, 과출부)' 2.0%, '형제 혹은 자매' 1.0% 순으로 나타났다. 평소 누구와 함께 식사를 하고 있는지는 두 집단 간의 유의적인 차이가 나타났다. 경기 거주 초등학생은 가족 모두 함께 식사를 하거나 부모님과 함께 식사를 하는 학생이 많았으나 서울 거주 초등학생은 '형제, 자매', '할머니, 할아버지'와 함께 식사한다고 응답한 비율이 유의적으로 높아 맞벌이 부모님 때문에 할머니, 할아버지 혹은 형제, 자매끼리 식사를 하고 있다고 추측된다. 식습관에 가장 큰 영향을 주는 요인은 경

기 거주 초등학생은 '가족 및 친지' 57.0%, '학교급식' 25.8%, '담임선생님' 7.5%, 'TV, 인터넷등 매스컴' 6.5%, '친구' 3.2% 순으로 나타났다. 서울 거주 초등학생은 '가족 및 친지' 7.24%, '학교급식' 12.2%, 'TV, 인터넷등 매스컴' 10.2%, '담임선생님' 4.1%, '친구' 1.0% 순으로 나타나 두 집단 간의 유의적인 차이는 없었고 두 집단 모두 자신의 식습관에 가장 큰 영향을 주는 요인으로 '가족 및 친지'를 꼽았다. 간식 횟수는 경기 거주 초등학생은 '하루에 1번' 37.6%, '가끔 먹는다' 25.8%, '일주일에 3~4번' 20.4%, '일주일에 1~2번' 10.8%, '전혀 먹지 않는다' 5.4% 순으로 나타났고 서울 거주 초등학생은 '하루에 1번' 37.8%, '가끔 먹는다' 23.5%, '일주일에 3~4번' 20.4%, '일주일에 1~2번' 15.3%, '전혀 먹지 않는다' 3.1% 순으로 나타나 하루에 1번 간식을 섭취하고 있는 것으로 나타났다. 간식을 먹는 시간 조사결과 경기 거주 초등학생은 '점심과 저녁식사 중간' 81.8%, '아침과 점심식사 중간', '수시로 먹는다' 각각 8.0%, '밤에' 2.3% 순으로 나타났고, 서울 거주 초등학생은 '점심과 저녁식사 중간' 82.1%, '밤에', '수시로 먹는다'가 각각 7.4%, '아침과 점심식사 중간' 3.2% 순으로 나타났다. 두 집단 간의 유의적인 차이는 없었고 80% 이상의 학생들이 간식을 점심과 저녁식사 중간에 먹는 것으로 나타났다. 간식의 종류를 조사한 결과 경기 거주 초등학생은 '과자', '과일'이 각각 22.7%로 응답 비율이 가장 높았고 서울 거주 초등학생들은 '과일' 22.1%, '과자' 16.8%로 나타나 두 집단 모두 간식으로 '과자', '과일'을 섭취하고 있었다. 음식을 먹을 때 가장 중요하게 생각하는 것은 경기 거주 초등학생은 '맛'(44.1%), '영양'(37.6%), '위생'(18.3%), 서울 거주 초등학생은 '맛' 45.9%, '영양'(27.6%), '위생'(25.5%), '향'(1.0%) 순으로 두 집단 모두 맛과 영양을 가장 중요하게 생각하고 있었고, 유의적인 차이는 없었다. 자신의 체형을 어떻게 인식

하는지는 경기 거주 초등학생은 ‘보통이다’(41.9%), ‘통통하다’(31.2%), ‘말랐다’(19.4%), ‘똥똥하다’(7.5%) 순으로 인식하고 있었고, 서울 거주 초등학생은 ‘보통이다’(45.9%), ‘통통하다’(22.4%), ‘말랐다’(21.4%), ‘똥똥하다’(10.2%) 순으로 두 집단의 유의적인 차이가 나타나지 않았다. 자신의 식생활 태도의 문제점을 조사한 결과 두 집단 모두 ‘TV를 보거나 컴퓨터를 하면서 밥을먹는다’(26.9%)에 가장 많은 응답비율을 보였고, 다음으로 ‘인스턴트나 가공식품을 좋아한다(과자, 빵, 음료수, 사탕, 냉동식품등)’(22.6%)를 두 번째로 높았다.

4) 학생의 영양교육 요구도의 관한 사항

현재 얻고 있는 영양지식의 경로를 조사한 결과 경기 거주 초등학생은 ‘부모님·친척·친구’ 43.0%, ‘학교 수업’ 19.4%로 나타났고, 서울 거주 초등학생 역시 부모님·친척·친구’ 30.6%, ‘학교 수업’ 25.5%순으로 부모님·친척·친구나 학교수업에서 영양지식을 얻고 있었다. 영양교육 요구도를 조사한 결과 경기 거주 초등학생은 ‘필요하다’ 47.3%, ‘필요 없다’28.0%, 서울 거주 초등학생의 경우 ‘필요하다’ 44.9%, ‘필요 없다’27.6% 로 나타나 두 집단 모두 영양교육의 필요성을 인식하고 있는 것으로 나타났다. 학교 수업시간을 통해 영양교육을 받고 있는지에 대한 조사결과 경기 거주 초등학생은 ‘받고 있지 않다’ 50.5%, ‘가끔 받는다’ 45.2%, ‘받고 있다’ 4.3%로 나타났다. 서울 거주 초등학생은 ‘받고있지 않다’ 41.8%, ‘가끔받는다’ 40.8%, ‘받고 있다’ 17.3%로 전체적으로 받고 있지 않다고 응답한 비율이 가장 높았다. 학교 수업시간에 얻은 영양지식에 대해 만족하는지에 대해서는 경기 거주 초등학생들보다 서울 거주 초등학생들이 만족하고 있는 비율이 유의적으로 높게 나

타났다. 조사 대상자들이 요구하는 영양지식의 종류는 두 집단 간의 유의적인 차이는 나타나지 않았으며, 두 집단 모두 ‘체중조절과 식습관’을 가장 알고 싶은 영양지식으로 꼽았다. 식사를 왜 해야 한다고 생각하는지 조사한 결과 경기 거주 초등학생은 ‘영양섭취를 위해 먹는다’ 76.3%, ‘배고픔을 없애기 위해 먹는다’ 15.1% 서울 거주 초등학생은 영양섭취를 위해 먹는다’가 70.4%, ‘배고픔을 없애기 위해 먹는다’ 19.4%로 두 집단 모두 식사는 ‘영양섭취를 위해 먹는다’ 다음으로 ‘배고픔을 없애기 위해 먹는다’고 응답해 유의적인 차이는 나타나지 않았다. 편식을 하고 있다고 생각하는지 조사한 결과 두 집단의 유의적인 차이는 나타나지 않았지만 서울 거주 초등학생은 자신이 편식을 하는 것을 인식하고 있었고, 경기 거주 학생은 자신이 편식을 하지 않고 있다고 인식하고 있음을 보여준다. 지금 편식을 하고 있다면 어떤 식품을 먹지 않는지 조사한 결과 경기 거주 초등학생은 ‘야채류’ 75.0%, ‘생선류’ 13.9%, ‘육류’ 5.6%, ‘과일류’와 ‘유제품류’는 각각 2.8%로 나타났다. 서울 거주 초등학생은 ‘야채류’가 50.0%, ‘생선류’ 38%, ‘육류’ 8.0%, ‘과일류’, ‘유제품류’ 각각 2.0%로 나타났다.

5) 음식 선호도 조사

음식 선호도 조사를 비교한 결과 일품요리(면,떡,빵류)에서는 잔치국수의 선호도가 경기 초등학생에게 유의적으로 높았고, 전류에서는 생선전이 경기북부 1.48점, 서울강북 1.26점으로 서울강북 초등학생들에게서 유의적으로 선호도가 낮았다. 김치전 역시 경기북부 1.73점, 서울강북 1.45점으로 서울강북 초등학생들보다 경기북부 초등학생들에게서 유의적으로 선호도가 높았다. 튀김류에서는 야채튀김, 닭강정, 돈까스, 생선

까스에서 서울 초등학생들 보다 경기 학생들에게 선호도 점수가 유의적으로 높았다. 다음으로 아이스크림에 대한 선호도를 조사한 결과 경기 북부는 1.94점 서울강북은 1.82점으로 서울 초등학생보다 경기 초등학생이 아이스크림을 더 선호하는 것으로 유의적인 차이가 나타났다.

모든 조사 결과를 종합하여 볼 때, 서울강북 초등학생들과 경기북부 초등학생들은 주거환경특성에 따라 식습관 및 음식 선호도에서 약간의 차이가 나타났다. 이런 연구 결과를 기초로 하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

2. 제언

1. 서울 거주 학생과 경기 거주 학생의 주거환경에 따른 차이가 있었다. 그 결과 아파트촌 보다는 연립주택 거주 학생들의 식습관에 문제점이 발견되었다.

2. 아동들의 식습관에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 어머니지만 최근 맞벌이부부가 늘어남으로써 어머니를 제외한 가족구성원 또는 스스로 식사를 해결하는 아동들이 늘어남에 따라 아동 스스로 영양지식을 갖도록 할 필요성이 높아지고 있다.

3. 학교급식의 목적은 영양적인 식사를 제공할 뿐 아니라 음식물과 건강 및 영양에 대한 체계적인 교육을 실시하여 바람직한 식품을 선택할 수 있는 능력을 배양하고 올바른 식생활 습관을 형성할 수 있도록 하는 영양교육의 장을 제공하는 데 있다. 이러한 영양교육이 효과적으

로 이루어지기 위해서는 학교 영양교사의 역할이 매우 중요하다. 따라서 초등학교에는 반드시 영양교사가 배치되어 체계적이고 지역 특성에 맞는 영양교육을 해야 한다.

4. 간식은 학령기 어린이들이 한끼 식사로 부족하기 쉬운 영양소를 섭취하기 위해 필요하므로 올바른 간식에 대한 영양교육 및 조리실습 또한 필요하다.

5. 본 조사결과 거주지역이나 주거환경이 달라도 초등학생들은 자신의 체형과 외모에 많은 신경을 쓰고 있다는 것을 알 수 있었다. 따라서 올바른 식생활교육을 통한 건전한 식습관을 가져야 한다.

6. 음식 선호도를 살펴보면 튀김류, 아이스크림에서 경기북부 초등학생들의 선호도가 유의적으로 높게 나타났다. 그러나 상대적으로 야채류, 나물류의 선호도가 가장 낮은 결과를 보여주었다. 포화지방이 많이 함유되어있는 튀김류나 아이스크림은 비만 및 성인병을 초래하기 쉬운 식품이다. 따라서 지방에 대한 영양 교육이 이루어지는 동시에 튀김조리법 보다는 오븐이나 굽기를 이용한 조리방법을 개발하고 레시피를 표준화하여 지방의 섭취를 줄이도록 하는 방안이 필요하다. 또한 채소류와 나물류 역시 가정과 학교가 연계하여 다양한 조리방법을 개발하고 야채와 채소류를 많이 경험 할 수 있도록 하여 거부감을 줄이는 것이 중요하다고 하겠다.

참고문헌

1. 이연숙 외(2009). 생애주기영양학. 교문사 : 243-271
2. 임현숙 외(2000). 발달의 관점에서 본 생애주기 영양학. 교문사 88-92
3. 이명희(2009). 경기도 내 도시와 농촌지역 중학생의 식 태도 및 지방산 섭취 실태 연구.
4. 고화연(2010). 도시와 농촌지역 초등학생의 식습관과 기호도에 관한 비교 연구.
5. 신배정, 장희순(2007). 주거환경이 초등학생의 성장발달에 미치는 영향에 관한 연구.
6. 전해진(2008). 지역적 상황에 맞는 영양교육을 위한 기초 자료 조사.
7. 고재식(2007). 초등학생들의 식습관 및 학습과 관련된 스트레스가 비만에 미치는 영향.
8. 강인세(1998). 초등학교 고학년 아동들의 식습관과 음식기호도.
9. 장선홍(2010). 거주지역에 따른 우리나라 초,중고등학생의 식습관 및 영양 섭취 상태 비교.
10. 최미경 외 (2005). 농촌, 어촌, 도시 지역별 칼슘, 인, 철, 아연의 섭취상태 비교평가. 한국영양학회지 34(5):659-666.
11. 문수재, 이명희(1987).어린이의 식생활 태도가 영양상태 및 성격에 미치는 영향에 관한 연구.한국 영양학회지 29(4):258-2
12. 방향애, 이원표(1996). 아동들의 기호도와 식습관에 관한 연구(Ⅱ). 대한영양사회 학술지 2(1):69-80.
13. 오경은(1979). 주택내부의 아동공간의 관한 연구

14. 김연수(1989) 아동의 식습관과 기호에 관한 연구
15. 김정아 (2007).도시와 농촌지역 초등학교 6학년이 식생활과 식습관 비교.
16. 이보숙, 조경련 (2006).학동기 아동과 청소년의 도시와 농촌지역 간 식생활 관련 요인 비교분석.한국영양학회지 19(4):502-514
17. 김송전 외(2000). 식품영양과 건강. 청구문화사.
18. 박미아, 문현경, 이규한, 서성제(1998) 초등학생 비만 관련요인에 관한 연구, 한국영양학회지 31(7):1158-1164.
19. 구재욱, 김경원, 김창임, 박동연, 박혜련, 윤은영(2007). 파워북 : 영양교육의 이론과 실제
20. 김윤정(1998). 청소년의 체형 인식과 체중 조절에 관한 실태 조사.

ABSTRACT

The difference in eating habits and food preference of elementary school students residing in two different areas and the need of nutrition education.

So Young Choi
Nutrition Education Major
Dept. of Nutrition Education
Graduate School of Education
Sungshin Women's University

The objective of this research is to introduce the need of nutritional education and to suggest healthy eating habits and food preferences for different students in different areas by comparing that of elementary school students in Seoul Gangbuk area and the northern Kyunki area. The summary of this research is as below

The sex of the participants of the survey for both areas consisted of 52.7% male students, 47.3% female students in Kyunki area, and 51.8% male students, 48.2% female students in Seoul Gangbuk area. Both areas showed a slightly larger number of male students. As for the family composition of students in two different areas, there was a significant difference. In Kyunki

area , the highest percentage was 88.2% who said they 'lived with their parents', compared to 65.3% of students residing in Seoul. The education level of their parents in the two areas did not show much difference. There was a significant difference for students' parents' occupation in the two areas - the most common occupation for the students' mothers' occupation in Kyunki area was 'house wife', which took 59.1%, versus 31.6% for students in Seoul. Mothers who worked were 40.9% for Kyunki students and 68.4% for Seoul students.

In the survey for the residence type of students, the most common type was apartments which took 91.4% of students in Kyunki and villas was the dominant residence type with 46.9%. The survey for students' means of commute showed a significant difference between the two areas. 91.4% of the students in Kyunki commuted on foot while only 64.3% of students in Seoul commuted on foot and 19.4% of Seoul students commuted via public transportation. As for the students' allowances, 63.4% of the students in Kyunki uses 1,000~3,000won, while students who uses less than 20,000won per week was 36.6% for Kyunki and 56.1% for Seoul students. There was a significant difference between the amount of allowance students use in a week between the two areas, with students in Seoul using more allowances than those in Kyunki. Students in both areas lived close by to super markets or other types of markets, but

students in Kyunki area lived nearer to such markets than students in Seoul.

Students in both areas showed similar results in that most of them have breakfast, lunch, and dinner and majority of the students in both groups had rice and side dishes for breakfast, which shows that most of the students intake various nutrients by having Korean food for breakfast.

In the survey for who prepares students' meals, majority of students in both groups have meals prepared by their mothers and most of the students residing in Kyunki had their meals with the whole family or with parents, while students in Seoul had more meals with their siblings, grandparents, compared to Kyunki students. Both group of students answered that the biggest factor that effects their eating habits is firstly their family, and school cafeteria food as the second. There was not much difference between the two, but the most influential factor was 'family' for both groups. Survey for how often and when students have snacks showed that both groups of students had snacks once a day in between lunch and dinner time. Both groups enjoyed 'cookies' and 'fruits' as snacks. For the survey of what they think is most important when eating food, students in both areas answered 'flavor', 'nutrition', and 'hygiene' in order of preference. For the survey of what body type students think of themselves, majority of the students in both Kyunki and Seoul

answered 'normal'(44%), 'chubby' (26.7%), 'skinny' (19.4%), and 'fat'(8.9%). There was not much difference between the two groups.

Survey for bad eating habits showed that both group of students considered eating while watching TV or in front of the computer' (26.9%) was the most common problem.

Students in both areas have answered that they have learned about nutrition education through 'parents and friends' or 'classes in school'. For the survey for how much students feel the need for nutrition education, most students from both areas answered that it was 'necessary'. When students were asked how much nutrition education they receive, majority for the students in both areas appeared to not receive any nutrition related education in school. There was a notable difference between the two groups when asked about how satisfied they are with their level of nutritional education in school. Students in Kyunki were less satisfied than those in Seoul. Both group of students' answers were similar when asked what they are most interested in learning regarding nutrition. The answer was 'weight control and eating habits'. Also, both groups answers' to what they think is the need for having meals were similar. The most common answer was 'for nutrients intake', next was 'because they are hungry'.

There was no notable difference between the two groups

regarding whether they eat only what they want to eat as opposed to eating various kind of food. The slight difference was that students in Seoul did acknowledge they do tend to eat only what they want to eat, while students in Kyunki area did not as much. When asked what type of food students do not eat if they are picky when it comes to eating, 75% of students in Kyunki answered 'vegetables', 13.9% answered 'fish', while 50% of students in Seoul answered 'vegetables' and 38% 'fish.

The survey of students' preference over food showed that most students in Kyunki highly preferred noodles from a la carte (i.e., noodles, ricecake, bread) and all types of fried food, including fried vegetables, '*Dak-gangjeong*' (marinated fried chicken), fish cutlet, pork cutlet, etc. and ice-cream. Seoul students showed extraordinarily low preference for '*fish jeon*' (fish korean style pancakes).

To sum up the results of all the surveys, there was not much difference in eating habits and food preference between the two groups, however, there were a few notable differences given the fact that they live in two difference areas. With these facts in mind, the following are a few proposals.

1. There was a significance difference between the environment Kyunki and Seoul students live in and it appeared

that the ones who lived in villas had more problematic eating habits than the ones who lived in apartment areas.

2. It is clear that elementary school students themselves needs some nutritional knowledge as mothers, who used to have the biggest influence on children's eating habits, are now less at home and at their workplace, which means other family members or sometimes the child alone needs to prepare meals on their own.

3. The objective of having a school cafeteria is not only providing meals but also initiating a systematic education regarding health and nutrition and help students in building up healthy eating habits. The role of nutritionist is key to educating students properly. Hence, it is very important that all elementary schools should hire a nutritionist to reinforce students' health and educate the students according to their geographical environment.

4. It is difficult to intake all types of essential nutrients through one meal. Snacks should act as suppliments that provides necessary nutrients. Hence, it is important that students be educated of what healthy snacks are and perhaps a cooking exercise will also be helpful.

5. Surveys show that even elementary school students are

conscious of their looks. Therefore, students should be educated of dietary education in order to build up a healthy eating habit.

6. Surveys show that students who reside in Kyunki area have a much higher preference for fried food and ice cream and relatively low preference for vegetables and herbs. Fried food and ice cream contains a lot of saturated fat, which causes all types of adult diseases. Therefore, students must receive nutrition education regarding fat, reduce intake of fat by developing different recipe, such as grilled food as opposed to fried food. Also, it is important that both school and family at home try to help these young students to get to like eating vegetables and greens by developing different ways to cook and marinate them.

설문지



지역이 다른 초등학생의 식습관 및 음식 선호도 차이 비교 연구

안녕하세요.

본 설문지는 지역이 다른 초등학생의 식습관 및 음식 선호도 차이를 비교하여 그 특성에 맞는 올바른 영양교육의 방향을 제시하기 위한 것입니다. 작성하신 설문내용은 영양교육 발전을 위한 귀중한 자료로 활용될 것이며, 연구 이외에 목적으로는 사용되지 않을 것임을 약속드립니다.

본 설문지는 답은 따로 있지 않으니 한 문항도 빠짐없이 작성해주시길 부탁드립니다. 여러분의 솔직하고 성의 있는 답변은 연구에 많은 도움이 될 것입니다.

감사합니다.

※ 다음 장에 나오는 문항에서 해당되는 번호에 ○ 혹은, √를 표기하세요.

[예시]

1. 자신의 성별은?

- ① 남 ② 여

2011년 4월

지도교수 : 성신여자대학교 생활과학대학 식품영양학과 교수 한영숙

연구자 : 성신여자대학교 교육대학원 영양교육전공 최소영

I. 학생의 일반사항

1. 자신의 성별은?

- ① 남
- ② 여

2. 자신과 함께 살고 있는 가족은 몇 명입니까?

- ① 2명 이하
- ② 3명
- ③ 4명
- ④ 5명 이상

3. 자신은 누구와 함께 살고 있습니까?

- ① 혼자 살고 있다
- ② 부모님
- ③ 부
- ④ 모
- ④ 할머니 + 할아버지 + 부모님
- ⑤ 할아버지
- ⑥ 할머니

4. 자신의 형제, 자매는 몇 명입니까?

- ① 없음
- ② 1명
- ③ 2명
- ④ 3명 이상

5. 부모님의 연령은? (해당란에 각각 √표 해 주세요)

	① 30세 이하	② 31~39세	③ 40~49세	④ 50세 이상
아버지				
어머니				

6. 부모님의 학력은? (해당란에 각각 √표 해 주세요)

	① 초등학교 졸업	② 중학교 졸업	③ 고등학교 졸업	④ 대학교 졸업
아버지				
어머니				

7. 부모님의 직업은 무엇입니까? (해당란에 각각 √표 해 주세요)

	아버지	어머니
생산직, 기능직(경비, 청소부, 노동 등)		
자영업 (식당, 수리업, 농업, 운전기사 등)		
사무직 (은행원, 회사원, 공무원 등)		
전문직 (교사, 의사, 약사, 종교인, 판사 등)		
주부		
무직		

Ⅱ. 학생의 주거환경 및 지역에 관한 사항

1. 자신이 살고 있는 지역은 어디입니까?

- ① 서울시
- ② 경기도

2. 자신이 살고 있는 집의 형태는 무엇입니까?

- ① 아파트
- ② 단독주택
- ③ 연립주택(빌라)

3. 집안에 자신의 방이 따로 있습니까?

- ① 나만 사용하는 방이 따로 있다.
- ② 형제 또는 자매와 함께 쓴다.
- ③ 부모님과 함께 쓴다.

4. 자신의 기상시간은 몇 시입니까?

- ① 6시 30분 ~ 7시
- ② 7시 ~ 7시 30분
- ③ 7시 30분 ~ 8시
- ④ 8시 ~ 8시 30분

5. 통학 시 이용하는 수단은 무엇입니까?

- ① 도보
- ② 대중교통
- ③ 자전거
- ④ 자가용

6. 자신의 일주일 용돈은 얼마입니까? (차비가 포함된다면 차비 제외)

- ① 1,000 ~3,000원
- ② 3,000 ~5,000원
- ③ 10,000원 이하
- ④ 20,000원 이하

7. 집과 마트와의 거리는 얼마나 됩니까?

- ① 걸어서 갈 수 있다
- ② 버스를 타야한다
- ③ 멀어서 가기 힘들다

8. 집과 슈퍼마켓과의 거리는 얼마나 됩니까?

- ① 도보 5분 이하
- ② 도보 10분 이하
- ③ 도보 15분 이하
- ④ 걸어서 가기 힘들다

1.3. 평소 식사하는데 걸리는 시간에 $\sqrt{\text{표}}$ 해 주세요.

식사시간	5분~10분	10~15분	15~20분	20분 이상

1.4. 식사의 양은 어떠합니까?

- ① 항상 배부르게 먹는다
- ② 적당하게 먹는다
- ③ 항상 모자른 듯이 먹는다.

1.5. 아침을 먹을 때엔 주로 무엇을 먹습니까?

- ① 밥과 반찬
- ② 시리얼과 우유
- ③ 빵과 우유
- ④ 과일
- ⑤ 우유 및 유제품
- ⑥ 아무것도 먹지 않는다.

2. 식습관 형성에 영향을 주는 요인 조사

2.1. 식사 준비는 누가 하고 있습니까?

- ① 스스로 차려 먹는다.
- ② 어머니
- ③ 아버지
- ④ 할머니 혹은 할아버지
- ⑤ 형제 혹은 자매
- ⑥ 일하시는 분(가정부, 과출부)

2.2. 식사는 누구와 함께 하고 있습니까?

- ① 혼자 먹는다. ② 부모님
- ③ 가족모두 ④ 할머니, 할아버지
- ⑤ 어머니 ⑥ 아버지
- ⑦ 형제, 자매

2.3. 자신의 식습관에 가장 큰 영향을 주는 사람은 누구라고 생각합니까?

- ① 가족 및 친지 ② 학교급식
- ③ 담임선생님 ④ 친구
- ⑤ TV, 인터넷 등 매스컴

2.4. 자신은 간식을 얼마나 자주 먹고 있습니까?

- ① 하루에 1번 ② 일주일에 3~4번 ③ 일주일에 1~2번
- ④ 가끔 먹는다. ⑤ 전혀 먹지 않는다.

(‘전혀 먹지 않는다’를 선택 한 학생은 2.8. 문항으로 넘어가세요.)

2.5. 간식은 주로 무엇을 먹습니까? (한 가지만 선택해 주세요)

- ① 내가 먹고 싶은 것을 골라 먹는다.
- ② 부모님이 마련해(골라) 주신 것을 먹는다.

2.6. 간식을 주로 어느 시간에 먹습니까? (한 가지만 선택해 주세요)

- ① 아침과 점심식사 중간 ② 점심과 저녁식사 중간
- ③ 밤에 ④ 수시로 먹는다.

2.7. 자신은 주로 어떤 종류의 간식을 먹습니까?

(한 가지만 선택해 주세요)

- ① 라면, 햄버거 등 인스턴트식품
- ② 과자
- ③ 빵, 케이크류
- ④ 콜라나 사이다 같은 탄산음료
- ⑤ 우유, 요구르트, 치즈
- ⑥ 아이스크림
- ⑦ 떡볶이, 오뎅, 튀김 등 분식류
- ⑧ 과일
- ⑨ 사탕, 초코렛
- ⑩ 기타 ()

2.8. 가족과 함께 외식하는 횟수는 얼마나 됩니까?

- ① 우리가족은 외식을 전혀 하지 않는다.
- ② 우리가족은 외식을 하지 않는 편이다.
- ③ 우리가족은 외식을 가끔한다.
- ④ 우리가족은 외식을 자주한다.

2.9. 음식을 먹을 때 중요하게 생각하는 것은 무엇입니까?

- ① 영양
- ② 맛
- ③ 위생
- ④ 향

2.10. 평소 자신의 운동량은 어느 정도입니까?

- ① 매일 일정하게 운동을 한다. (태권도, 수영, 축구 등)
- ② 학교수업시간 중 체육시간에 하는 것이 전부이다.
- ③ 체육시간 외에 친구들과 함께 일주일에 3번 이상은 운동을 한다.

2.11. 자신의 체형은 어디에 속한다고 생각하십니까?

- ① 말랐다
- ② 보통이다
- ③ 통통하다
- ④ 뚱뚱하다

2.12. 자신의 식생활 태도에 문제가 있다면 어떤 점을 고쳐야 한다고 생각하십니까?

- ① TV를 보거나 컴퓨터를 하면서 밥을 먹는다.
- ② 저녁을 먹고도 밤에 야식을 먹는다.
- ③ 군것질을 많이 한다.
- ④ 인스턴트나 가공식품을 좋아한다.(과자, 빵, 음료수, 사탕, 냉동 식품 등)
- ⑤ 편식을 한다.
- ⑥ 과식을 한다.

6 식사는 왜 해야 한다고 생각하십니까?

- ① 영양섭취를 위해 먹는다.
- ② 배고픔을 없애기 위해 먹는다.
- ③ 먹는 것이 즐겁기 때문에 먹는다.
- ④ 습관에 의해 먹는다.

7. 자신이 편식을 하고 있다고 생각하니까?

- ① 예 ② 아니오

(7번 문항에서 '예'라고 답한 학생만 8번 문항에 답하세요.)

8. 지금 편식을 하고 있다면 무엇을 먹지 않습니까?

- ① 육류
- ② 야채류
- ③ 생선류
- ④ 과일류
- ⑤ 유제품류(우유, 요구르트등)

V. 학생의 음식 선호도의 관한 사항

여러분은 어떤 음식을 좋아하십니까?

아래의 표에 적힌 각 음식에 대한 평상시의 생각을 √ 로 표시해 주시기 바랍니다.

음식종류	음식명	좋다	보통	싫다
1. 밥류	쌀밥			
	잡곡밥			
	보리밥			
	콩밥			
	흑미밥			
2. 일품요리	카레라이스			
	자장밥			
	하이라이스			
	비빔밥			
	콩나물밥			
	김치볶음밥			
	오징어덮밥			
	닭죽			
	야채죽			
	팥죽			
3. 일품요리 (면, 떡, 빵류)	자장면			
	잔치국수			
	스파게티			
	쫄면			
	인절미			
	꿀떡			
	샌드위치			
	피자			
	햄버거			

4. 국/탕/ 찌개류	김치찌개			
	순두부찌개			
	된장찌개			
	청국장찌개			
	육개장			
	동태찌개			
	만두국			
	콩나물국			
	시금치된장국			
	등뼈감자탕			
	음식명	좋다	보통	싫다
	어묵국			
	쇠고기무국			
	미역국			
	삼계탕			
	해물탕			
5. 볶음류	제육볶음			
	오징어떡볶음			
	어묵볶음			
	멸치볶음			
	소시지볶음			
	잡채			
	감자채볶음			
	쇠불고기볶음			
	닭갈비			
6. 조림류	돼지고기장조림			
	메추리알조림			
	감자조림			
	두부조림			
	우엉조림			
	고등어조림			
	갈치조림			
	미트볼조림			
	연근조림			

7. 찜류	돼지갈비찜			
	소갈비찜			
	갯잎찜			
	아귀찜			
	계란찜			
	닭찜			
8. 구이류	LA갈비구이			
	삼치구이			
	김구이			
	닭다리구이			
	군만두			
	조기구이			
9. 전류	애호박전			
	생선전			
	김치전			
	해물과전			
	계란말이			
음식종류	음식명	좋다	보통	싫다
10. 튀김류	고구마튀김			
	오징어튀김			
	탕수육			
	야채튀김			
	닭강정			
	돈까스			
	생선까스			
11. 무침류	시금치나물			
	도라지나물			
	단호박샐러드			
	콘샐러드			
	야채샐러드			
	콩나물무침			
	치킨샐러드			
	무생채			

12. 김치류	배추김치			
	깍두기			
	오이소박이			
	백김치			
	물김치			
13. 보조식류 (과일, 보조식품)	사과			
	단감			
	귤			
	메론			
	방울토마토			
	딸기			
	아이스크림			
	요구르트			
	찐옥수수			
	떡볶이			
	오렌지주스			
	곶감			
	푸딩			