

안 홍 석 교수지도
석사학위 청구논문

서울시 일부 중학생들의 식행동 인식
및 영양교육에 대한 요구도 조사

2008

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 영양교육전공

정 혜 진

서울시 일부 중학생들의 식행동 인식 및 영양교육에 대한 요구도 조사

안 홍 석 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2008년 5월

성신여자대학교 교육대학원

교육학과 영양교육전공

정 혜 진

인 준 서

정혜진의 석사학위논문을 인준함

심사위원 _____ (印)

심사위원 _____ (印)

심사위원 _____ (印)

성신여자대학교 교육대학원

논문개요

본 연구는 중학교 학생들의 성별과 BMI에 따른 식행동 및 영양상태 인식, 학교에서의 식생활 및 영양교육 실태, 영양교육에 대한 인식과 요구도를 조사함으로써 향후 중학교 영양교사의 영양교육 직무설정을 위한 기초 자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구는 서울에 소재하는 2개 중학교의 학생에게 설문 작성을 의뢰하여 실시하였고 연구의 대상은 중학교 1, 2, 3학년 학생으로 총 500부의 설문지를 배부하여 480부를 회수하였고 부실 기재한 설문지를 제외한 총 444부를 최종적으로 분석하였다. 설문지는 SPSS(version 11.0) program을 이용하여 자료 분석을 하였고 각 문항에 대한 빈도와 백분율을 산출 하였으며 성별과 BMI에 따른 차이를 알아보기 위해 χ^2 - test를 실시 하였다.

본 연구에서 나타난 결과는 다음과 같다.

1. 중학교 학생들은 비만, 빈혈, 저체중인지에 대한 영양상태 인식조사에서 각각 항목에 대해 ‘전혀 그렇지 않다’라고 38.3%, 37.4%, 42.8%가 응답해 자신의 영양상태를 대체적으로 긍정적으로 인식하고 있었고, 빈혈에 대해서는 ‘그렇다’는 응답을 한 비율이 남학생(8.8%)보다 여학생(19.2%)에서 더 많아 성별 간 유의적인 차이가 있었다.($p < 0.001$) 과체중과 정상체중군에서는 본인의 체중에 대해 대체적으로 제대로 인식하고 있었으나 저체중군에서는 높은 비율의 학생들이 본인 스스로 저체중이 아니라고 인식하고 있어 표준 몸무게에 대한 개념을 학교 영양교육을 통해 전달할 필요가 있음을 시사해 준다.

2. 중학교 학생들의 식행동 조사에서는 저체중군에서 편식을 하고 있는 비율이 높았고, 과체중군에서는 불규칙한 식사를 하는 비율이 높게 나타났다. 빈번한 간식섭취에 대해서는 ‘보통이다’와 ‘그렇다’는 응답이 각각 39.9%와 24.5%로 높게 나타났다. 반면에 가공식품이나 인스턴트 식품의 과잉섭취에 대해서는 43%가 ‘보통이다’ 24.1%가 ‘그렇지 않다’고 답하여 가공식품 및 인스턴트 식품 섭취의 심각성을 제대로 인식하지 못하고 있었고, 식사예절은 79.1%가 부족하지 않다고 긍정적으로 인식하는 비율이 높게 나타났다. 과도한 체중조절은 남학생 보다 여학생이 심각하게 인식하고 있어 성별간 유의적인 차이가 있었고($p<0.01$), 체중군중에서는 과체중군이 다른 체중군들에 비해서 과도한 체중조절을 하는 비율이 높아 체중군간에도 유의적인 차이를 보였다.($p<0.01$)

3. 중학생들의 식사빈도와 간식섭취 현황에서 아침식사와 저녁식사 빈도는 각각 55.5%, 69.8%가 매일 먹는다고 답하여 가장 높았고, 일주일에 1~2번 섭취한다는 응답이 아침, 저녁 각각 19.4%, 4.9%로 나타나 저녁에 비해 아침을 상대적으로 많이 거르고 있는 것으로 나타났다. 외식식사는 한달에 한번이라는 응답이 50.7%로 가장 많은 비율을 차지하였다. 간식섭취는 하루 1회가 48.0%로 가장 많았으며, 간식을 주로 섭취하는 시간은 점심~저녁사이(85.4%)에 과자/빵류(43.6%), 과일(19.6%), 우유/유제품, 분식 순으로 즐겨 먹는 것으로 나타났다. 성별로는 여학생보다 남학생이 우유/유제품을 더 선호하였고, 분식은 여학생이 더 선호하여 성별간 유의적인 차이가 있었다($p<0.01$).

4. 학교에서의 식생활 및 영양교육 실태와 영양교육에 대한 인식과 요구도 조사에서는 식생활 및 영양교육은 학교영양사(영양교사)가 담당해야 한다고

인식하는 비율이 79.5%로 가장 높았고, 영양교육 실시교과로는 ‘가정교과’라는 응답이 가장 많았다.(78.2%) 영양정보 습득방법은 대중매체가 32.4%로 가장 많았는데 초등학생 대상 연구에서는 영양지식 습득 방법으로 부모님(39.5%)과 학교(29.4%)라는 응답이 많아 부모나 학교에 의지하는 경향이 높아 어머니를 대상으로 한 영양교육의 중요성이 강조되는데 비해 중학생들의 경우 대중매체를 이용하여 스스로 정보를 습득하는 비중이 높았다. 학교에서의 영양교육 필요성에 대한 인식은 조사대상자 67.3%가 필요하다고 인식하고 있어 영양교육에 대한 관심이 높은 것으로 조사되었고 영양교육의 필요성에 대해서는 가정교육의 미흡함이 가장 많았고(36.5%), 학교에서의 교육이 더 효과적이기 때문이라는 응답이 34.8%, 가정과의 연계교육이 중요하기 때문이라는 응답도 23.1%로 높은 비율로 나타나 가정과 학교와의 연계를 통한 지속적인 교육이 효과적이라고 인식하고 있었다. 반면에 학교에서의 영양교육이 필요하지 않다고 응답한 학생들은 학교에서의 교육은 효과가 없기 때문에(35.2%), 가정에서의 교육으로 충분하므로(34.5%) 라고 응답하여 필요하다고 인식하는 학생과 반대되는 의견을 보였다. 또 단시간에 고치기 힘들다는 응답의 비율도 17.9%로 조사되어 유치원과 초등학교 저학년부터 꾸준한 교육이 필요함을 보여주고 있다. 식생활 및 영양교육 실시 적기는 초등학교 이전이 34.2%, 초등학교 저학년이 34.0%로 조사되었고 여학생이 남학생에 비해 더 일찍 영양교육을 실시해야 한다고 응답해 성별간 유의적인 차이가 있었다($p < 0.01$). 학교에서의 식생활 및 영양교육의 바람직한 운영형태로는 ‘관련교과나 수업시간에’가 40.3%로 가장 많았으며, ‘영양교육 시간을 따로 마련하여서 실시해야 한다는 의견도 31.4%로 나타났다.

학교 영양교육 내용으로는 균형잡힌 식습관(40.5%)을 가장 중요하다고 인식

하고 있었고 영양교육의 효과적인 방법으로는 학교 영양교사를 통한 지속적인 교육(46.2%)과 가정과 학교의 연계교육체제 마련(27.7%)을 선택 하였다.

영양교사의 개별적인 영양상담과 영양관리에 대한 수업지도 요구도는 대체적으로 낮아 ‘그저그렇다’는 답변이 각각 40.1%, 43.7%로 나타났다.

이상의 결과로 볼때 대부분의 중학생들이 제대로 인식하고 있지 못한 심각한 영양문제 (비만, 가공·인스턴트 식품 과잉섭취, 식사예절 부족 등)를 제대로 인식할 수 있도록 균형있는 식품섭취, 올바른 식습관, 영양과 질병 등의 내용을 앞으로 영양교육 내용 선정시 참고하여야 하며, 중학생들을 대상으로 한 영양교육을 실시할 경우 영양교사를 통해 관련교과시간이나 정규 영양교육시간을 따로 마련하여 실시할 수 있는 제도적 여건마련이 시급하다고 생각된다. 또 영양교육은 가정과 학교의 연계적 교육이 중요하므로 학생들의 영양교육기회의 확대와 더불어 부모, 특히 식생활 담당자인 어머니의 교육도 병행하여 이루어져야 하며, 영양교육을 실시함에 있어 가정통신문, 게시판 등의 간접적인 교육에서 벗어나 교실수업, 실물예시, 실습, 상담실 운영 등 직접적인 방법의 영양교육을 위한 자료와 프로그램의 개발 또한 필요하다.

마지막으로 학교급식이 단순히 점심제공이 아닌 교육의 일환으로 이루어지기 위해서는 보다 효율적인 영양교육을 위한 연구가 더 많이 진행되어야 할 것이다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
II. 연구 대상 및 방법	4
1. 연구대상 및 기간	4
2. 연구내용 및 방법	4
3. 자료 분석방법	5
III. 연구 결과	6
1. 조사대상자의 일반사항	6
2. 중학교 학생들의 영양상태에 대한 인식	10
3. 중학교 학생들의 식행동에 대한 인식	13
4. 중학교 학생들의 식사빈도 및 간식섭취 현황	18
5. 중학교 학생들의 영양교육에 대한 인식과 요구도	22
IV. 고찰	33
V. 요약 및 결론	42

참고문헌

ABSTRACT

부록(설문지)

표 목 차

<표 1>	조사대상자의 일반사항	6
<표 2>	조사대상자의 일반 가정환경	9
<표 3>	중학생들의 영양상태에 대한 인식	12
<표 4-1>	중학생들의 식행동에 대한 인식	16
<표 4-2>	중학생들의 식행동에 대한 인식	17
<표 5>	중학생들의 식사빈도 현황	19
<표 6>	중학생들의 간식섭취 현황	21
<표 7>	영양교육에 대한 인식과 영양정보 습득 방법	24
<표 8>	학교에서의 식생활 및 영양교육 필요성에 대한 인식	26
<표 9>	영양교육 실시 적기와 영양교육의 바람직한 운영형태	28
<표 10>	영양교육에서 중점적으로 가르쳐야 할 내용과 교육방안	30
<표 11>	영양교사의 개별적인 영양상담과 수업지도에 대한 요구도	32

I. 서론

최근 우리나라의 경제적 성장과 식습관의 변화로 아동의 체위향상은 물론 신체발육 상태가 개선되었으며, 환경 위생 및 보건의료기술의 발전으로 영양 결핍성 질병과 사망률이 크게 감소하였다¹⁾ 그러나 급격한 산업화와 더불어 여성의 사회 활동이 늘어나면서 여성의 가사기능이 약화되면서 가정에서의 식생활도 편의 위주로 치우쳐 가공식품을 남용하게 되었으며 외식이 증가하게 되었다²⁾. 이에 따라 과거에는 거의 문제시 되지 않았던 아동의 체중 과다 및 비만이 증가되어 관심 있는 사회 문제로 대두되고 있다. 또한 어린이의 편식, 결식 등의 잘못된 식습관으로 인해 영양과잉과 영양결핍이 공존하는 영양 불균형 등의 새로운 문제가 제기되고 있다^{3~4)}.

영양상태를 좌우하는 식습관이나 기호는 인간이 후천적으로 형성해온 생활양식으로 유아기와 아동기에 형성되기 시작하여 청소년 이후의 식행동에 까지 많은 영향을 주게 되는데⁵⁾, 우리나라 청소년들의 영양상태 및 식생활에 대한 연구조사 결과 보고에 의하면 영양의 불균형, 아침결식 및 경시경향, 열량위주의 간식, 저녁식사의 과다한 섭취, 불규칙한 식생활, 무절제한 식이요법, 편의주의적 식형태로의 변화 등이 지적되고 있다⁶⁾.

청소년기의 영양섭취가 성장발육에 미치는 영향은 대단히 크므로 바른 식습관을 갖는 것은 성장기의 건강유지에 기초가 되며, 이 시기의 학교급식은 성장기의 학생들의 심신의 발달을 도모하기 위하여 학생들에게 성장발달에 필요한 균형적이고 과학적인 영양식을 공급하는 역할을 하게 된다.

학교급식을 통해서 편식교정 및 불균형적인 영양 문제를 해결하고 올바른 식습관을 확립시키기 위해 영양교육이 매우 중요하다. 영양교육의 목적은 단순

한 영양지식의 전달에 있는 것이 아니라, 영양지식을 실생활에 적용하여 보다 합리적인 식생활을 영위하도록 하는데 있으므로, 학교 영양사의 역할이 과거 단순한 급식관리 차원에서 벗어나 아동기의 올바른 식습관을 확립하고 향후 성인기의 건강한 식생활을 영위하기 위한 '영양교육자 및 상담자'로서의 역할이 절실히 요구되고 있다. 이는 학교급식이 성장을 위한 영양을 공급하는 '급식'과 올바른 식생활관리 능력 형성으로 평생건강의 기틀을 마련하기 위한 '교육'의 일환으로 실시되는 것이 바람직하다는 의미이며, 이를 위한 영양교육이나 영양교사화의 필요성에 대해서는 선행연구⁷⁻¹²⁾를 통해서도 밝혀진 바 있다.

일본에서는 아동기의 적절한 식생활 관련 교육이 매우 중요하다는 사회 전반적 인식과 이에 대한 개선방향으로서 학교에 배치된 영양직원으로 하여금 급식관리 뿐만 아니라 식사교육에도 적극적으로 관여하도록 그 직무와 기능을 넓혀야 한다는 필요성이 확립됨에 따라¹³⁾ 영양교사법제화를 적극 추진, 2005년 4월 1일부터 영양교사제도가 도입되었다. 또한 미국의 영양사회 영양교육학회 학교급식협회의 공동발표에 의하면 종합적인 영양서비스가 유치원부터 고등학교까지 모든 학생에게 제공되어야 하며, 이 서비스는 협조적이고 종합적인 학교 건강프로그램과 통합되고 학교영양정책을 통해 시행되어야 함을 강조하였다¹⁴⁾.

이런 필요성이 부각되어 우리나라에서는 학교 영양사가 체계적으로 영양교육을 담당할 수 있는 법적 근거가 2003년 7월 25일 개정된 초.중등교육법에 의거하여 초. 중등교육법시행령을 일부 개정하여, 2005년 9월 29일 <영양교사의 배치기준>을 신설하였다. 이 기준에 따라 급식시설과 설비를 갖춘 학교에 영양교사가 배치됨으로써 영양교육을 체계적으로 실시할 수 있는 제도적인 기반이 마련되었다. 이후 영양교사의 영양교육 직무설정을 위한 초등학교 영양사

와 학생의 영양교육에 관한 일부지역을 중심으로 한 인식도 조사가 이루어졌으며¹⁵⁾, 초등학교 고학년의 식생활 교육을 위한 영양교육 교재 및 영양교사용 지침서와 영양교육용 프로그램 개발에 관한 논문¹⁶⁾ 이 보고되는 등 영양교육을 위한 구체적이고 실질적인 연구가 이루어지고 있다. 그러나 이러한 영양교육은 초등학교에서만 국한되는 것이 아니라 중학교와 고등학교에 이르기까지 계속해서 이루어져야 함에도 현재까지는 중학생과 고등학생을 대상으로 한 영양교사용 지침서와 영양교육용 프로그램 개발을 위한 연구는 이루어지지 않고 있어 중학생과 고등학생의 식생활 교육을 위한 영양교육 자료와 영양교육에 대한 인식과 요구도 조사가 필요하다고 생각된다.

이에 본 연구는 성별과 BMI에 따른 중학생의 식생활 실태와 영양교육에 대한 인식과 요구도에 어떠한 차이가 있는지를 알아 보았으며, 성별과 BMI에 따라 중학생의 식생활 실태는 약간의 차이를 보였으나 영양교육 인식 및 요구도는 BMI에 따른 유의적인 차이를 보이지 않아 성별에 따른 차이만을 제시하였다. 이러한 중학생의 식생활 실태 및 영양교육에 대한 인식과 요구도를 파악함으로써 향후 영양교사의 영양교육 직무 설정을 위한 기초자료로 제시하고자 하였다.

II. 연구 대상 및 방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 서울지역에 위치한 A중학교와 B중학교에 재학중인 학생들을 대상으로 각250명씩 총 500명에게 설문지를 실시하였다. 2008년 3월~2008년 4월까지 학교를 방문하여 설문조사를 실시하였다. 총 500부를 배포하여 회수된 480부 가운데 부실 기재한 설문지를 제외한 444부(남학생 204명, 여학생 240명)를 최종 분석자료로 이용하였다.

2. 연구내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문지는 선행 연구^{17)~22)}를 참고로 하여 연구목적에 맞게 재구성 하여 작성되었다. 설문지의 내용은 학생의 일반사항, 중학생의 식생활 관련 영양상태 및 식행동에 대한 인식, 학교에서의 식생활 및 영양교육 실태, 교육과정에서의 식생활 및 영양교육에 대한 인식과 요구도 등을 묻는 문항으로 구성 되었다.

1) 일반적 사항

조사 대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 성별, 연령, 체중, 키, BMI, 부모님의 연령, 부모님의 교육정도, 부모님의 직업, 부모님의 수입을 조사하였다.

신장과 체중을 이용하여 체질량 지수(BMI : Body Mass Index = 체중(kg)/

신장(m)² 를 산출하였으며, 체질량 지수는 대한 비만학회(Korean Society for the Study of Obesity)에서 정한 한국인 비만 기준을 참고로 하여 BMI 가 18.5 미만은 저체중, 18.5~22.9 는 정상체중, 23 이상은 과체중으로 분류하였다.

2) 중학생의 식생활 관련 영양상태 및 식행동에 대한 인식

비만, 빈혈, 체중부족 등의 영양상태와 편식, 식사시간의 불규칙한 정도, 결식, 빈번한 간식섭취, 가공식품 및 인스턴트 식품의 과잉 섭취, 식사예절의 부족, 과도한 체중조절 등의 식행동에 대한 학생 자신의 인식을 조사하였다.

3) 학교에서의 식생활 및 영양교육에 대한 인식과 요구도

학교에서의 식생활 및 영양교육에 대한 인식과 요구도를 알아보기 위해 현재 식생활 및 영양교육의 담당자, 담당교과, 영양교육 정보를 습득하는 방법, 식생활 및 영양교육 필요성, 운영형태 및 방법에 대한 인식, 실시 시기, 중요하게 생각하는 영양교육의 내용, 효과적인 영양교육 방안, 영양상담과 영양관리에 대한 요구도 등에 대해 조사하였다.

3. 자료 분석방법

본 조사의 통계처리는 SPSS(version 11.0) program을 이용하여 분석하였다. 조사 대상자의 일반적 사항과 각 문항에 대한 백분율 및 빈도수를 구하고, 각 변인의 통계적 유의성은 카이스퀘어(χ^2 -test) 방법을 적용하였다. 본 연구의 실증분석은 모두 유의수준 $p < 0.05$ 에서 검증하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 연구대상자의 일반적인 특성

(1) 조사대상자의 일반사항

조사 대상자의 일반사항은 Table 1과 같다. 조사대상자는 총 444명으로 남학생 204명(45.9%), 여학생 240명(54.1%)이었고, 평균신장은 남학생 165cm, 여학생 158.9cm, 평균체중은 남학생 55.2kg, 여학생 47.3kg였다. 평균 BMI는 남학생 20.1, 여학생 18.7으로 나타나 연령을 제외한 신장, 체중, BMI에서 남학생과 여학생간 유의적인 차이가 있었다.($p<0.001$)

Table 1. General characteristics of subject

Variables	N(%)		t
	Boys (n=204)	Girls (n=240)	
Age(years)	13.6±0.6 ¹⁾	13.5±0.6	1.8
Height(cm)	165.0±0.8	158.9±0.4	8.8***
Weight(kg)	55.2±0.6	47.4±0.3	8.9***
BMI(kg/m ²)	20.1±0.2	18.7±0.1	5.2***

1) Mean±SD

***: $p<0.001$

(2) 조사대상자의 일반 가정환경

조사대상자의 일반적 가정환경은 Table 2와 같다. 대상자 아버지의 연령에 따른 분포를 보면 '30~40세'는 남학생 17명(8.3%)과 여학생이 28명(11.7%) 총 45명(10.1%)으로 조사되었고, '41~50세'는 남학생 162명(79.4%)과 여학생 201명(83.8%) 총 363명(81.8%)이고, 마지막으로 비교적 고연령인 '50세 이상'의 경우 남학생 25명(12.3%)과 여학생 11명(4.6%) 총 36명(8.1%)으로 조사되었다. 어머니의 연령에 따른 분포를 보면 '30~40세'는 남학생 57명(27.9%)과 여학생이 75명(31.8%) 총 132명(29.7%)로 조사되었고, '41~50세'는 남학생 135명(66.2%)과 여학생 158명(65.8%) 총 293명(66.0%)이었고, '50세 이상'의 경우 남학생 12명(5.9%)과 여학생 7명(2.9%) 총 19명(4.3%)로 어머니의 나이보다 대체적으로 아버지의 나이가 많았다.

아버지의 교육정도에 따른 분포를 보면 '중졸이하'의 교육정도는 남학생 13명(6.4%)과 여학생이 8명(3.3%) 총 21명(4.7%)으로 조사되었고, '고졸'은 남학생이 72명(35.3%)과 여학생이 89명(37.1%) 총 161명(36.3%)이었다. 비교적 고학력 수준인 '대졸이상'의 경우 남학생 119명(58.4%)과 여학생 143명(59.6%) 전체 262명(59.0%)으로 조사되었다. 아버지의 교육수준에서는 59.0%가 '대졸이상'의 교육을 받은 것으로 나타나 대체로 교육수준이 높다는 것을 알 수 있었다. 어머니의 교육정도에 따른 분포를 보면 '중졸이하'의 교육은 남학생 15명(7.4%)과 여학생이 7명(2.9%) 총 22명(5.0%)으로 조사되었고, '고졸'의 경우 남학생이 95명(46.6%)과 여학생이 127명(52.9%) 총 222명(50.0%)이었다. 마지막으로 비교적 고학력 수준인 '대졸이상'은 남학생 94명(46.1%)과 여학생 106명(44.2%) 전체 200명(45.1%)으로 조사되었다. 어머니의 교육수준 중 50.0%가 고졸인 것으로 조사되어 아버지의 36.3%보다 고졸 학력자가 많은 것으로 나

타나 비교적 아버지의 교육수준이 다른 것을 알 수 있었다.

아버지의 직업은 ‘공무원 및 회사원’이 남학생 90명(44.1%), 여학생 109명(45.4%) 총 199명(44.8%)로 가장 많이 차지하여 남학생과 여학생간의 차이를 보이지 않았다. 어머니의 직업은 ‘주부’의 비율이 남학생 89명(43.6%), 여학생 111명(46.3%) 총 200명(45.0%)로 가장 많이 차지하였고, ‘자영업’이 남학생 36명(17.6%), ‘공무원 및 회사원’이 여학생 50명(20.8%)가 뒤를 이어 어머니의 직업은 남학생과 여학생 사이에 유의적인 차이가 있었다. ($p < 0.01$)

가정의 수입은 ‘200만원~300만원’ 미만이 남학생 76명(37.3%), 여학생 77명(32.1%) 총 153명(34.5%)로 가장 많았으며, 비교적 높은 수준인 ‘400만원’이상도 남학생 44명(21.6%), 여학생 49명(20.4%) 총 93명(20.9%)를 차지하였다.

Tabel 2. Social economic characteristics

N(%)

Variables	Items	Boys (n=204)	Girls (n=240)	Total (n=444)	χ^2		
Parents' Age	Father	30~40	17(8.3)	28(11.7)	45(10.1)	9.467**	
		41~50	162(79.4)	201(83.8)	363(81.8)		
		≥51	25(12.3)	11(4.6)	36(8.1)		
	Mother	30~40	57(27.9)	75(31.3)	132(29.7)		2.674
		41~50	135(66.2)	158(65.8)	293(66.0)		
		≥51	12(5.9)	7(2.9)	19(4.3)		
Parents' Educatio nal level	Father	≤Middle school	13(6.4)	8(3.3)	21(4.7)	8.986	
		High school	72(35.3)	89(37.1)	161(36.3)		
		≥University	119(58.4)	143(59.6)	262(59)		
	Mother	≤Middle school	15(7.4)	7(2.9)	22(5.0)		10.536*
		High school	95(46.6)	127(52.9)	222(50.0)		
		≥University	94(46.1)	106(44.2)	200(45.1)		
Parents' Job	Father	Profession	11(5.4)	18(7.5)	29(6.5)	9.452	
		Office,maneger	90(44.1)	109(45.4)	199(44.8)		
		Commerce	44(21.6)	36(15.0)	80(18.0)		
		Service	10(4.9)	24(10.0)	34(7.7)		
		Skilled laborer	8(3.9)	13(5.4)	21(4.7)		
		Others	41(9.2)	40(16.7)	81(18.2)		
	Mother	Profession	13(6.4)	13(5.4)	26(5.9)	19.174**	
		Office,maneger	28(13.7)	50(20.8)	78(17.6)		
		Commerce	36(17.6)	23(9.6)	59(13.3)		
		Service	8(3.9)	24(10.0)	32(7.2)		
		Skilled laborer	6(2.9)	4(1.7)	10(2.3)		
		None	89(43.6)	111(46.3)	200(45.0)		
Family Income (10,000won)	Others	24(11.8)	15(6.3)	39(8.8)	1.942		
	≤100	5(2.5)	7(2.9)	12(2.7)			
	<100~200	36(17.6)	50(20.8)	86(19.4)			
	<200~300	76(37.3)	77(32.1)	153(34.5)			
	<300~400	43(21.1)	57(23.8)	100(22.5)			
≥400	44(21.6)	49(20.4)	93(20.9)				

*: p<0.05, **: p<0.01,

2. 중학교 학생들의 영양상태에 대한 인식

중학생들의 영양상태에 대한 인식은 Table 3과 같다.

현재 자신의 비만상태를 인식하는 정도를 묻는 문항에 본 조사 대상 남학생 85명(41.7%), 여학생 85명(35.4%) 총 170명(38.3%)이 ‘전혀 그렇지 않다’라고 응답하였으며, 남학생 44명(21.6%), 여학생 73명(30.4%) 총 117명(26.4%)이 ‘보통이다’라고 답하였고, ‘매우 그렇다’ 라는 응답은 남학생 4명(2.0%), 여학생 3명(1.3%) 총 7명(1.6%)으로 적을 비율을 차지하였고, 여학생보다 남학생이 더 비만이라고 인식하고 있어 통계적으로 유의적인 차이가 있었다($P < 0.01$). BMI 평균과 비교해 보았을 때도 남학생이 여학생 보다 높은 것을 알 수 있다. 실제 BMI로 비교하여 살펴보면 실제 과체중군에 속하는 학생들 40명(77.0%)이 스스로 비만이라고 인식하고 있었으며, 저체중군에 속하는 학생들 160명(84.7%)은 비만이 아니라고 제대로 인식하고 있었다.

빈혈상태를 묻는 문항에서는 조사 대상 남학생 98명(48.0%), 여학생 28명(28.3%) 총 166명(37.4%)이 ‘전혀 그렇지 않다’고 가장 많이 응답하였으며, 남학생 54명(26.5%), 여학생 53명(22.1%) 총 107명(24.1%)이 ‘그렇지 않다’고 답하였고, ‘보통이다’가 남학생 33명(16.2%), 여학생 60명(25.0%) 총 93명(20.9%), ‘그렇다’가 남학생 18명(8.8%), 여학생 46명(19.2%) 총 64명(14.4%) 순으로 조사되었으며, 빈혈에 대해서는 남학생보다 여학생들이 심각하게 인식하고 있어 남학생과 여학생 사이에 유의적인 차이를 나타냈다. ($p < 0.001$) 체중군별 빈혈상태 인식에 대해 살펴보면 저체중군에서는 37.0%가 ‘전혀 그렇지 않다’, 21.7%가 ‘보통이다’, 17.5%가 ‘그렇다’고 인식하고 있었고, 정상군에서는 34.5%가 ‘전혀 그렇지 않다’, 26.1%가 ‘그렇지 않다’고 인식하고 있었으며, 과체중군에서

는 50.0%가 ‘전혀 그렇지 않다’, 28.8%가 ‘그렇지 않다’고 응답하여 과체중군보다 저체중군에서 빈혈에 대해 심각하게 인식하고 있었다.

체중부족 상태에 대한 인식을 묻는 문항에는 조사 대상자 남학생 86명 (42.2%), 여학생 104명(43.3%) 총 190명(42.7%)이 ‘전혀 그렇지 않다’고 인식하고 있었으며, 남학생 47명(23.0%), 여학생 55명(22.9%) 총 102명(23.0%)이 ‘그렇지 않다’고 인식하고 있어 전체 55.8%가 저체중이 아니라고 인식하고 있었고 남학생과 여학생간의 유의적인 차이는 없었다. 실제 체중군별 체중부족에 대한 인식을 비교해보면 저체중군에서는 27.5%가 ‘보통이다’, 21.7%가 ‘전혀 그렇지 않다’고 인식하고 있었고, 정상군에서는 54.2%가 ‘전혀 그렇지 않다’, 27.1%가 ‘그렇지 않다’고 인식하고 있었으며, 과체중군에서는 75.0%가 ‘전혀 그렇지 않다’, 21.2%가 ‘그렇지 않다’고 응답하여 체중군별 유의한 차이를 보였다.($p<0.001$) 체중부족상태에 대해 과체중군과 정상군은 대체로 제대로 인식하고 있었으나 저체중군에서 21.7%가 저체중이 아니라고 인식하고 있어 표준 몸무게에 대한 정확한 인식을 교육시킬 필요가 있다고 생각된다.

Table 3. Perception of middle school students on nutrition conditions

					N(%)				
Variables	Items	Boys (n=204)	Girls (n=240)	Total (n=444)	χ^2	Under weight	Normal	Over weight	χ^2
Obesity	Yes very much	4(2.0)	3(1.3)	7(1.6)	10.499*	0(0.0)	0(0.0)	7(13.5)	253.735***
	Yes	35(17.2)	24(10.1)	59(13.3)		1(0.5)	25(12.3)	33(63.5)	
	so-so	44(21.6)	73(30.4)	117(26.4)		28(14.8)	80(39.4)	9(17.3)	
	Not	36(17.6)	55(22.9)	91(20.5)		48(25.4)	42(20.7)	1(1.9)	
	Not at all	85(41.7)	85(35.4)	170(38.3)		112(59.3)	56(27.6)	2(3.8)	
Anemia	Yes very much	1(0.5)	13(5.4)	14(3.2)	33.104***	6(3.2)	7(3.4)	1(1.9)	10.303
	Yes	18(8.8)	46(19.2)	64(14.4)		33(17.5)	28(13.8)	3(4.7)	
	so-so	33(16.2)	60(25.0)	93(20.9)		41(21.7)	45(22.2)	7(13.5)	
	Not	54(26.5)	53(22.1)	107(24.1)		39(20.6)	53(26.1)	15(28.8)	
	Not at all	98(48.0)	68(28.3)	166(37.4)		70(37.0)	70(34.5)	26(50.0)	
Under weight	Yes very much	10(4.9)	10(4.2)	20(4.5)	2.652	19(10.1)	1(0.5)	0(0.0)	115.088***
	Yes	27(13.2)	22(9.2)	49(11.0)		41(21.7)	7(3.4)	1(1.9)	
	so-so	34(16.7)	49(20.4)	83(18.7)		52(27.5)	30(14.8)	1(1.9)	
	Not	47(23.0)	55(22.9)	102(23.0)		36(19.0)	55(27.1)	11(21.2)	
	Not at all	86(42.2)	104(43.3)	190(42.8)		41(21.7)	110(54.2)	39(75.0)	

*: $p < 0.05$, ***: $p < 0.001$

3. 중학교 학생들의 식행동에 대한 인식

중학생들의 식행동에 대한 인식은 Table 4-1과 Table 4-2와 같다.

편식을 한다에 대한 인식을 묻는 문항에서는 남학생 67명(32.8%), 여학생 91명(37.9%) 총 158명(35.6%)가 ‘보통이다’라고 가장 많이 응답하였으며, 남학생 49명(24.0%), 여학생 47명(19.6%) 총 96명(21.6%)가 ‘그렇지 않다’고 답하였고, 남학생 44명(21.6%), 여학생 42명(17.5%) 총 86명(19.4%)이 ‘그렇다’ 순으로 응답하였으며, 성별에 따른 유의적인 차이는 보이지 않았다. 실제 체중군별로 살펴보면 저체중군에서는 ‘보통이다’ 38.1%, ‘그렇다’ 21.2%로 응답하여 약간의 편식을 하고 있다고 인식하고 있었으며, 정상군에서는 ‘보통이다’가 34.5%. ‘그렇지 않다’가 25.1%로 조사되었으며, 과체중군에서는 ‘그렇지 않다’가 32.7%, ‘보통이다’가 30.8%로 나타나 과체중군은 편식을 하지 않고 있다고 인식하는 비율이 높았다.

자신의 식사가 불규칙한지를 묻는 문항에서는 남학생 58명(28.4%), 여학생 73명(30.4%) 총 131명(29.1%)이 ‘보통이다’라고 가장 많이 응답하였으며, 남학생 54명(26.5%), 여학생 69명(28.8%) 총 123명(27.7%)이 ‘그렇다’, 전체대상자의 22.5%가 ‘그렇지 않다’고 응답하여 불규칙적이라고 인식하고 있는 학생들의 비율이 약간 높았다. 실제 체중군별 응답을 살펴보면 저체중군에서는 29.6%가 ‘보통이다’, 25.4%가 ‘그렇다’고 응답하였으며, 정상군에서는 31.5%가 ‘보통이다’, 28.6%가 ‘그렇다’고 답하였고, 과체중군에서는 32.7%가 ‘그렇다’, 라고 가장 많이 응답하여 저체중군과 정상군에 비해 과체중군이 더 불규칙한 식사를 하고 있다고 인식하는 비율이 높았다.

결식을 자주하는지에 대해서 묻는 문항에서는 남학생 85명(41.7%), 여학생

88명(36.6%) 총 173명(39.0%)이 ‘전혀 그렇지 않다’고 응답하여 가장 많았고, 남학생 50명(24.5%), 여학생 68명(28.3%) 총 118명(26.6%)이 ‘그렇다’고 응답하였고 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’는 응답은 전체 11.1%로 대체적으로 결식을 하고 있지 않다고 인식하고 있는 것으로 나타났으며, 이는 체중군별 결과에서도 큰 차이를 보이지 않았다.

빈번한 간식섭취를 하는지에 대해 묻는 문항에서는 남학생 76명(37.3%), 여학생 101명(42.1%) 총 177명(39.9%)이 ‘보통이다’라고 응답하였고, 남학생 47명(23.0%), 여학생 62명(25.8%) 총 109명(24.5%)이 ‘그렇다’라고 답하였고, 전체 19.6%가 ‘그렇지 않다’ 9.5%가 ‘그렇다’ 순으로 응답하였고, 성별에 따른 유의적인 차이는 없었다. 실제 체중군별 응답을 살펴보면 저체중군, 정상군, 과체중군 모두 ‘보통이다’라고 응답한 비율이 높았으며, ‘그렇다’는 응답은 저체중군 27.5%, 정상군 25.6%, 과체중군 9.6%로 과체중군이 많을 것이라는 예상과는 다른 결과를 나타냈으며, 체중군별로 유의적인 차이를 보였다($p < 0.001$)

가공식품이나 인스턴트 식품을 과잉섭취하고 있는지에 관한 인식을 살펴보면 ‘보통이다’라는 응답이 남학생 76명(37.3%), 여학생 115명(47.9%) 총 191명(43.0%)으로 가장 많은 비율을 차지 하였고, ‘그렇지 않다’가 남학생 56명(27.5%), 여학생 51명(21.3%) 총 107명(24.1%)으로 나타났고, ‘그렇다’가 남학생 35명(17.2%), 여학생 43명(17.9%) 총 78명(17.6%)이 응답하였다. 성별과 실제 체중군별에 따른 유의적인 차이는 없었다.

식사예절의 부족을 묻는 문항에서는 남학생 76명(37.3%), 여학생 92명(38.3%) 총 168명(37.8%)이 ‘보통이다’라고 가장 많이 응답하였고, ‘그렇지 않다’라는 응답이 남학생 65명(31.9%), 여학생 86명(35.8%) 총 151명(34.0%)로 대부분의 학생들은 스스로 식사예절을 잘 갖추고 있다고 긍정적으로 인식하고 있는 것으로 나타났다. 실제 체중군별 답변을 살펴보면 저체중군에서는 36.0%

가 ‘그렇지 않다’라고 응답하였고, 정상군에서는 42.2%가 ‘보통이다’, 과체중군에서는 44.2%가 ‘그렇지 않다’고 응답하여 저체중군과 과체중군 학생들은 식사예절이 부족하다고 인식하는 경향이 높았다.

과다한 체중조절을 하고 있는냐는 질문에는 ‘전혀 그렇지 않다’가 남학생 95명(46.6%), 여학생 72명(30.0%) 총 167명(37.6%)으로 가장 많은 비율을 차지하였고, 남학생 54명(26.5%), 여학생 103명(42.9%) 총 157명(35.4%)이 ‘그렇지 않다’고 응답하였다. 남학생에 비해 여학생이 체중조절에 대해 심각하게 인식하고 있어 성별간 유의적인 차이가 있었다.($p < 0.01$) 체중군별로 살펴보면 저체중군에서 44.4%가 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’가 33.9% 순으로 응답하였고, 정상군은 ‘그렇지 않다’가 36.9%, ‘전혀 그렇지 않다’ 35.0% 순으로 응답하였고, 과체중군에서는 ‘그렇지 않다’가 34.6%, ‘보통이다’가 32.7%로 나타나 저체중군보다 정상군이 정상군보다 과체중군이 과다하게 체중조절을 하고 있다고 인식하고 있어 체중군간 유의적인 차이가 있었다.($p < 0.01$)

Table 4-1. Perception of middle school students on dietary behavior

Variables	Items	N(%)			χ^2	Under weight	Normal	Over weight	χ^2
		Boys (n=204)	Girls (n=240)	Total (n=444)					
Picky eater	Yes very much	11(5.4)	23(9.6)	34(7.7)	5.314	19(10.1)	13(6.4)	2(3.8)	14.924
	Yes	44(21.6)	42(17.5)	86(19.4)		40(21.2)	40(19.7)	6(11.5)	
	so-so	67(32.8)	91(37.9)	158(35.6)		72(38.1)	70(34.5)	16(30.8)	
	Not	49(24.0)	47(19.6)	96(21.6)		28(14.8)	51(25.1)	17(32.7)	
	Not at all	33(16.2)	37(15.4)	70(15.8)		30(15.9)	29(14.3)	11(21.2)	
Irregular of eating times	Yes very much	26(12.7)	27(11.3)	53(11.9)	3.016	20(10.6)	28(13.8)	5(9.6)	10.545
	Yes	54(26.5)	69(28.8)	123(27.7)		48(25.4)	58(28.6)	17(32.7)	
	so-so	58(28.4)	73(30.4)	131(29.5)		56(29.6)	64(31.5)	11(21.2)	
	Not	52(25.5)	48(20.0)	100(22.5)		43(22.8)	44(21.7)	13(25.0)	
	Not at all	14(6.9)	23(9.6)	37(8.3)		22(11.6)	9(4.4)	6(11.5)	
Skip the meals	Yes very much	8(3.9)	10(4.2)	18(4.1)	4.0707	6(3.2)	8(3.9)	4(7.7)	5.310
	Yes	10(4.9)	21(8.8)	31(7.0)		17(9.0)	11(5.4)	3(5.8)	
	so-so	51(25.0)	53(22.1)	104(23.4)		44(23.3)	49(24.1)	11(21.2)	
	Not	50(24.5)	68(28.3)	118(26.6)		51(27.0)	51(25.1)	16(30.8)	
	Not at all	85(41.7)	88(36.7)	173(39.0)		71(37.6)	84(41.4)	18(34.6)	

Table 4-2. Perception of middle school students on dietary behavior N(%)

Variables	Items	Boys (n=204)	Girls (n=240)	Total (n=444)	χ^2	Under weight	Normal	Over weight	χ^2
Overeating for snack	Yes very much	15(7.4)	27(11.3)	42(9.5)	8.413	29(15.3)	10(4.9)	3(5.8)	26.473***
	Yes	47(23.0)	62(25.8)	109(24.5)		52(27.5)	52(25.6)	5(9.6)	
	so-so	76(37.3)	101(42.1)	177(39.9)		70(37.0)	83(40.9)	24(46.2)	
	Not	49(24.0)	38(15.8)	87(19.6)		27(14.3)	43(21.2)	17(32.7)	
	Not at all	17(8.3)	12(5.0)	29(6.5)		11(5.8)	15(7.4)	3(5.8)	
Overeating of processed and instent food	Yes very much	15(7.4)	15(6.3)	30(6.8)	7.093	15(7.9)	11(5.4)	4(7.7)	6.389
	Yes	35(17.2)	43(17.9)	78(17.6)		40(21.2)	32(15.8)	6(11.5)	
	so-so	76(37.3)	115(47.9)	191(43.0)		73(38.6)	93(45.8)	25(48.1)	
	Not	56(27.5)	51(21.3)	107(24.1)		43(22.8)	50(24.6)	14(26.9)	
	Not at all	22(10.8)	16(6.7)	38(8.6)		18(9.5)	17(8.4)	3(5.8)	
Lack of table manner	Yes very much	7(3.4)	3(1.3)	10(2.3)	3.579	5(2.6)	3(1.5)	2(3.8)	9.785
	Yes	20(9.8)	18(7.5)	38(8.6)		12(6.3)	21(10.3)	5(9.6)	
	so-so	76(37.3)	92(38.3)	168(37.8)		67(35.4)	86(42.4)	15(28.8)	
	Not	65(31.9)	86(35.8)	151(34.0)		68(36.0)	60(29.6)	23(44.2)	
	Not at all	36(17.6)	41(17.1)	77(17.3)		37(19.6)	33(16.3)	7(13.5)	
Excessive weight control	Yes very much	1(0.5)	2(0.8)	3(0.7)	16.827**	1(0.5)	0(0.0)	2(3.8)	20.720**
	Yes	8(3.9)	11(4.6)	19(4.3)		8(4.2)	8(3.9)	3(5.8)	
	so-so	46(22.5)	52(21.7)	98(22.1)		32(16.9)	49(24.1)	17(32.7)	
	Not	54(26.5)	103(42.9)	157(35.4)		64(33.9)	75(36.9)	18(34.6)	
	Not at all	95(46.6)	72(30.0)	167(37.6)		84(44.4)	71(35.0)	12(23.1)	

** : $p < 0.01$, *** : $p < 0.001$

4. 중학교 학생들의 식사빈도 및 간식섭취 현황

(1) 중학교 학생들의 식사빈도 현황

중학생들의 식사빈도 현황은 Table 5와 같다.

아침식사의 빈도는 남학생 111명(54.4%), 여학생 136(56.7%) 총 247명(55.6%)가 ‘매일’ 아침식사를 먹는다고 응답하였다. ‘주 0회’ 먹는다는 남학생이 20명(9.8%), 여학생이 27명(11.3%)이었으며, ‘주 1~2회’ 먹는다는 응답은 남학생이 16명(7.8%), 여학생이 23명(9.6%)으로 여학생이 아침을 먹지 않는 비율이 약간 높았으나 유의적인 차이는 보이지 않았다.

저녁식사의 빈도에 대한 조사결과 ‘매일’이 남학생 144명(70.6%), 여학생 166(69.2%) 총 310명(69.8%) 이었고, ‘주5~6회’는 남학생 32명(15.7%), 여학생 32명(13.3%) 총 64명(14.4%)이 차지하였다. ‘주1~2회’는 남학생 10명(4.9%), 여학생 11명(4.6%) 총 21명(4.7%)으로 조사되었다. 아침식사 빈도와 비교해 보았을때 저녁식사는 아침식사에 비해 높은수준으로 나타났다.

외식식사의 빈도는 ‘한달에 한번’이 남학생 111명(54.4%), 여학생 114명(47.5%) 총 255명(50.7%)으로 가장 많았고, ‘거의없다’가 남학생 37명(18.1%), 여학생 66명(27.5%) 총 103명(23.2%)으로 나타나 외식식사 빈도에서는 남학생과 여학생 사이에 유의적인 차이가 있었다.($P<0.05$)

Table 5. Frequency of having meals

					N(%)
Variables	Items	Boys (n=204)	Girls (n=240)	Total (n=444)	χ^2
Breakfast	Every day	111(54.4)	136(56.7)	247(55.6)	2.082
	5~6 days per week	27(13.2)	27(11.3)	54(12.2)	
	3~4 days per week	30(14.7)	27(11.3)	57(12.8)	
	1~2 days per week	16(7.8)	23(9.6)	39(8.8)	
	Almost no	20(9.8)	27(11.3)	47(10.6)	
Dinner	Every day	144(70.6)	166(69.2)	310(69.8)	2.708
	5~6 days per week	32(15.7)	32(13.3)	64(14.4)	
	3~4 days per week	18(8.8)	30(12.5)	48(10.8)	
	1~2 days per week	10(4.9)	11(4.6)	21(4.7)	
	Almost no	0(0.0)	1(0.4)	1(0.2)	
Eating out	≥ 3 times per week	11(5.4)	5(2.1)	16(3.6)	8.593*
	1 times per week	45(22.1)	55(22.9)	100(22.5)	
	1~2 times per month	111(54.4)	114(47.5)	225(50.7)	
	Almost no	37(18.1)	66(27.5)	103(23.2)	

*: $p < 0.05$

(2)중학교 학생들의 간식섭취 현황

중학생들의 간식섭취 현황에 대한 조사결과는 Table 6과 같다.

하루 간식 섭취 횟수에 대한 조사결과 ‘하루 1회’가 남학생 104명(51.0%), 여학생 109명(45.4%) 총 213명(48.0%)으로 가장 많은 비율을 차지하였고, ‘하루 2회’는 남학생 52명(25.5%), 여학생 83명(35.6%) 총 135명(30.4%)이었다. ‘하루 3회 이상’은 남학생 31명(15.2%), 여학생 39명(16.3%) 총 70명(15.8%)으로 나타나 여학생이 남학생 보다 간식을 약간 많이 섭취하고 있었으나 통계적으로 유의적인 차이는 없었다.

간식섭취 시간에 대한 조사결과 ‘점심과 저녁사이’가 남학생 170명(83.3%), 여학생 209명(87.1%) 총 379명(85.4%)로 가장 많은 비율을 차지하였다. 그리고 ‘저녁 이후’가 남학생 20명(9.8%), 여학생 23명(9.6%)으로 나타나 자기 전에 음식을 섭취하는 잘못된 식습관의 교정이 필요하다고 본다.

간식으로 섭취하는 식품에 대한 조사결과 ‘과자, 빵’ 이 조사대상 남학생 89명(43.6%), 여학생 125명(52.1%) 총 214명(48.2%)으로 가장 많은 비율을 차지하였다. ‘과일’은 남학생 37명(18.1%), 여학생 50명(20.8%) 총 87명(19.6%)으로 나타났고, ‘우유/유제품’은 남학생 46명(22.5%), 여학생 31명(12.9%) 총 77명(17.3%)으로 여학생보다 남학생이 우유 및 유제품을 더 선호하는 것으로 나타났다. 그 외 ‘분식’의 경우 남학생 13명(6.4%), 여학생 24명(10.0%)으로 여학생이 더 선호하였고, ‘탄산음료’는 남학생 13명(6.4%), 여학생 3명(1.3%)으로 남학생이 더 선호하여 간식으로 섭취하는 식품은 남학생과 여학생간 통계적으로 유의적인 차이가 있었다.($P < 0.05$)

Table 6. Snack intake condition

					N(%)
Variables	Items	Boys (n=204)	Girls (n=240)	Total (n=444)	χ^2
Frequency of having a snack	≥3 times	31(15.2)	39(16.3)	70(15.8)	7.744
	2 times	52(25.5)	83(35.6)	135(30.4)	
	1 times	104(51.0)	109(45.4)	213(48.0)	
	Almost no	17(8.3)	9(3.8)	26(5.9)	
time of eating	Before breakfast	3(1.5)	0(0.0)	3(0.7)	4.809
	Between breakfast and lunch	11(5.4)	8(3.3)	19(4.3)	
	Between lunch and dinner	170(83.3)	209(87.1)	379(85.4)	
	After dinner	20(9.8)	23(9.6)	43(9.7)	
Food for snack	Fruits	37(18.1)	50(20.8)	87(19.6)	17.866*
	Milk/Milk products	46(22.5)	31(12.9)	77(17.3)	
	Snack/Bakery	89(43.6)	125(52.1)	214(48.2)	
	Fast food	6(2.9)	7(2.9)	13(2.9)	
	Wheat meals	13(6.4)	24(10.0)	37(8.3)	
	Soda	13(6.4)	3(1.3)	15(3.7)	

*: p<0.05

5. 중학교 학생들의 영양교육에 대한 인식과 요구도

(1) 학교에서의 식생활 및 영양교육 담당자

학교에서의 식생활 및 영양교육 담당자에 대한 조사결과는 Table 7과 같다. 학교에서의 식생활 및 영양교육 담당자에 대한 조사결과 ‘학교영양사(영양교사)’가 남학생 156명(76.5%), 여학생 197명(82.1%) 총 353명(79.5%)으로 가장 많았으며, ‘가정교사’가 남학생 20명(9.8%), 여학생 23명(9.6%) 총 43명(9.7%), ‘담임교사’가 남학생 13명(6.4%), 여학생 6명(2.5%) 총 19명(4.3%) 순으로 응답하여 현재 중학교에서는 식생활 및 영양교육을 주로 영양교사가 담당하는 것으로 인식하고 있었다. 중학교의 경우 2008년부터 영양교사가 배치되어 아직까지는 실질적인 교육보다는 가정통신문, 게시판에 이용한 관련자료 배포나 방송 등의 간접적인 형태로 국한되어 있는 실정인어서 실질적인 영양교육의 효과가 적다고 할 수 있다. 그러므로 효율적인 영양교육을 위해서 영양사가 교실 내에서 영양교육을 실시 할 수 있도록 하는 제도적 마련이 시급하다고 하겠다.

(2) 학교에서의 식생활 및 영양교육 실시 교과

중학교에서의 식생활 및 영양교육 실시 교과에 대한 조사 결과는 Table 7과 같다.

현재 중학교에서 식생활 및 영양교육을 가르치고 있는 교과목으로는 ‘가정교과’라고 남학생 149명(73.0%), 여학생 198명(82.5%) 총 347명(78.2%)이 인식하

고 있어 가장 많았고, 그 다음으로 ‘기타’ 66명(14.9%), ‘체육’ 22명(5.0%) 순으로 조사되었으며, 성별에 따른 유의적인 차이는 보이지 않았다.

(3) 영양 정보 습득 방법

중학생들의 영양교육 정보 습득 방법에 대한 조사결과는 Table 7과 같다. ‘대중매체’를 통해서 영양교육 정보를 습득한다는 의견이 ‘남학생 70명(34.3%), 여학생 74명(30.8%) 총 144명(32.4%)로 가장 많았고, ‘학교 영양교육’이 남학생 56명(27.5%), 여학생 48명(20.0%) 총 104명(23.4%), ‘어머니’가 남학생 44명(21.6%), 여학생 60명(25.0%) 총 104명(23.4%)로 전체적으로는 동일하게 나타났으나 남학생은 학교 영양교육을 통하여 정보를 습득하는 비율이 높았고 여학생의 경우 어머니를 통해서 영양 정보를 습득하는 비율이 높아 남학생과 여학생 간에 유의적인 차이가 있었다.($p < 0.05$)

Table 7. Perception of nutrition education in school

					N(%)
Variables	Items	Boys (n=204)	Girls (n=240)	Total (n=444)	χ^2
Suitable person in charge of nutrition education	Class teacher	13(6.4)	6(2.5)	19(4.3)	9.052
	Nutrition teacher	156(76.5)	197(82.1)	353(79.5)	
	Housekeeping teacher	20(9.8)	23(9.6)	43(9.7)	
	Health teacher	4(2.0)	0(0.0)	4(0.9)	
	Others	11(5.4)	14(5.8)	25(5.6)	
A subject of nutrition education	Morality	2(1.0)	3(1.3)	5(1.1)	9.048
	Science	2(1.0)	2(0.8)	4(0.9)	
	Housekeeping	149(73.0)	198(82.5)	347(78.2)	
	Physical education	16(7.8)	6(2.5)	22(5.0)	
	Others	35(17.2)	31(12.9)	66(14.9)	
Source of getting the nutrition Information	School hours	27(13.2)	54(22.5)	81(18.2)	10.154*
	Mess media	70(34.3)	74(30.8)	144(32.4)	
	Nutrition education of school	56(27.5)	48(20.0)	104(23.4)	
	Mother	44(21.6)	60(25.0)	104(23.4)	
	Friend	7(3.4)	4(1.7)	11(2.5)	

*: $p < 0.05$

(4) 학교에서의 식생활 및 영양교육 필요성에 대한 인식

학교에서의 식생활 및 영양교육 필요성에 대한 인식 조사결과는 Table 8과 같다.

전체 조사대상 남학생 145명(71.6%), 여학생 154명(63.8%) 총 299명(67.3%)이 학교에서 식생활이나 영양에 관한 교육의 필요성을 인식하고 있어 영양교육에 대한 관심이 높은 것으로 나타난 반면, 필요하지 않다는 학생도 145명(32.7%)로 조사되어 영양교육에 대한 홍보가 요망된다.

학교에서의 영양교육이 필요한 이유로는 전체 조사 대상자의 남학생 46명(31.7%), 여학생 63명(40.9%) 총 109명(36.5%)이 ‘가정에서의 교육이 미흡하기 때문에’라고 응답하여 가장 많았으며, ‘학교에서의 교육이 더 효과적이기 때문에’라고 응답한 경우가 남학생 56명(38.6%), 여학생 48명(31.2%) 총 104명(34.8%), ‘가정과의 연계교육이 중요하기 때문에’는 남학생 33명(22.8%), 여학생 36명(23.4%) 총 69명(23.1%)으로 나타났다. 이는 대부분의 중학생들은 식생활 및 영양교육이 가정에서 미흡하게 이루어지고 있고 학교에서의 교육이 필요하며, 또한 가정과 학교와의 연계교육을 통한 지속적인 교육이 효과적임을 잘 인식하고 있음을 의미한다.

학교에서 식생활 및 영양교육이 필요하지 않다고 응답한 학생들은 필요하지 않은 이유로 ‘학교에서의 교육은 효과가 없기 때문에’가 남학생 17명(28.8%), 여학생 33명(38.4%) 총 51명(35.2%)으로 가장 많이 응답하였고 다음으로 ‘가정에서의 교육으로 충분하므로’가 남학생 17명(28.8%), 여학생 33명(38.4%) 총 50명(34.5%)으로 조사되었다. ‘단시간 내에 고치기 힘들므로’라는 의견도 남학생 16명(27.1%), 여학생 10명(11.6%) 총 26명(17.9%)으로 조사되어 유치원과 초등학교 저학년부터 꾸준한 교육이 이루어져야 함을 보여주고 있다. 또 학교에서의 교육이 효과가 없다고 인식하고 있는 학생들이 많은 이유로는 현재까지 중학교에서 식생활 및 영양교육이 체계적으로 이루어지지 못하고 있기 때

문이라고 생각되며, 체계적인 교육과 자료 개발이 시급하다고 생각된다.

Table 8. Thoughts about necessity for nutrition education in school

Variables	Items	N(%)			χ^2
		Boys (n=204)	Girls (n=240)	Total (n=444)	
Necessity of education	Yes	145(71.6)	154(63.8)	299(67.3)	3.065
	No	59(28.4)	86(36.3)	145(32.7)	
Reason of necessity	Insufficient education at home	46(31.7)	63(40.9)	109(36.5)	3.659
	The importance of related education with home	33(22.8)	36(23.4)	69(23.1)	
	More effectiveness of education in school	56(38.6)	48(31.2)	104(34.8)	
	Others	10(6.9)	7(4.5)	17(5.7)	
Reason of no necessity	Difficulty of change shortly	16(27.1)	10(11.6)	26(17.9)	6.618
	Enough with the home education	17(28.8)	33(38.4)	50(34.5)	
	More importance of education in another area	5(8.5)	5(5.8)	10(6.9)	
	More infortant				
	Nonvisible effect of education in school	18(30.5)	33(38.4)	51(35.2)	
	Others	3(5.1)	5(5.8)	8(5.5)	

(5) 식생활 및 영양교육 실시 적기

식생활 및 영양교육 실시 적기에 대한 조사결과는 Table 9와 같다.

‘초등학교 이전’이 남학생 57명(27.9%), 여학생 152명(34.2%) 총 152명(34.2%) 이었고, ‘초등학교 저학년’이 남학생 77명(37.7%), 여학생 74명(30.8%) 전체 151명(34.0%), ‘초등학교 고학년’이 남학생 36명(17.6%), 여학생 54명(22.5%) 총 90명(20.3%)으로 응답하여 초등학교 이전과 초등학교 저학년이라는 응답이 거의 비슷하였다. 여학생이 남학생에 비해 더 일찍 영양교육을 실시해야 한다고 응답해 성별간 유의적인 차이가 있었다.($p= 0.01$) 올바른 식습관의 형성은 영양교육을 통해 효과적으로 이루어질 수 있으므로 식습관이 정착되지 않은 유치원이나 초등학교 저학년부터 영양교육을 시작하는 것이 바람직한 것으로 사료된다.

(6) 학교에서의 식생활 및 영양교육의 바람직한 운영 형태

학교에서의 식생활 및 영양교육의 바람직한 운영 형태에 대한 중학생들의 인식을 조사한 결과는 Table 9에 제시된 바와 같다.

어느 시간에 식생활 및 영양교육을 실시하는 것이 좋은가에 대한 응답으로는 ‘관련교과나 수업시간에’가 남학생 71명(34.8%), 여학생 108명(45.0%) 총 179명(40.3%)으로 가장 많았으며, ‘영양교육 시간을 따로 마련하여’가 남학생 64명(31.4%), 여학생 63명(26.3%) 총 127명(28.6%), ‘학교급식 시간’, ‘특별활동 시간’의 순으로 나타나 대부분의 중학생들은 관련교과 수업시간을 통해 식생활 및 영양교육을 실시하는 것이 적당하다고 인식하고 있었지만, 영양교육 시간을 따로 마련하여 교육을 해야 한다는 응답도 많아 영양교육을 중요하게 인

식하고 있어, 영양교육을 위한 교과시간 편성이 필요하다고 생각된다.

Table 9. Proper life time for nutrition education and Suitable teaching time

Variables	Items	Boys (n=204)	Girl (n=240)	Total (n=444)	N(%)
					χ^2
Proper life time for nutrition education	Kindergarten	57(27.9)	95(39.6)	152(34.2)	17.588**
	1st-3rd year of elementary school	77(37.7)	74(30.8)	151(34.0)	
	4th-6th year of elementary school	36(17.6)	54(22.5)	90(20.3)	
	Middle school	24(11.8)	14(5.8)	38(8.6)	
	High school	7(3.4)	3(1.3)	10(2.3)	
	University	3(1.5)	0(0.0)	3(0.7)	
	Suitable teaching time	The related subject	71(34.8)	108(45.0)	
The special activity time		22(10.8)	18(7.5)	40(9.0)	
n additional nutrition education class		64(31.4)	63(26.3)	127(28.6)	
Daily life		10(4.9)	16(6.7)	26(5.9)	
School lunch time		26(12.7)	28(11.7)	54(12.2)	
Others		11(5.4)	7(2.9)	18(4.1)	

** : p<0.01

(7) 식생활 및 영양교육에서 중점적으로 가르쳐야 할 내용

식생활 및 영양교육에서 중점적으로 가르쳐야 할 내용에 대한 중학생들의 인식을 조사한 결과는 Table 10과 같다. 중학생들은 ‘균형잡힌 식습관’ 남학생 77명(37.7%), 여학생 103명(42.6%) 총 180명(40.5%)으로 가장 중요하다고 인식하고 있었고, 다음으로 ‘올바른 식사예절’이 남학생 42명(20.6%), 여학생 41명(17.1%) 총 83명(18.7%)으로 나타났으며 ‘위생교육’, ‘식품에 대한 위생에 대한 지식’, ‘영양과 질병’ 순으로 조사되었으며, 성별에 따른 유의적인 차이는 없었다.

(8) 식생활 및 영양교육 실시의 효과적인 방안

식생활 및 영양교육 실시의 효과적인 방안에 대한 중학생들의 인식을 조사한 결과는 Table 10에 제시된 바와 같다. ‘학교영양사(영양교사)의 지속적인 교육’을 남학생 92명(45.1%), 여학생 113명(47.1%) 총 205명(46.2%)으로 가장 효과적인 방안이라고 인식하고 있었고, ‘가정과 학교의 연계 교육체제 마련’이 남학생 56명(27.5%), 여학생 67명(27.9%) 총 123명(27.7%) 이었으며 다음으로 ‘참고자료 및 컴퓨터 프로그램 개발’이 남학생 48명(23.5%), 여학생 53명(22.1%) 총 101명(22.7%)으로 조사되었으며, 성별에 따른 유의적인 차이는 보이지 않았다.

Table 10. Key contents and effective way of education for eating habit and nutritional education

		N(%)			
Variables	Items	Boys (n=204)	Girls (n=240)	Total (n=444)	χ^2
Key contents	Balanced dietary life	77(37.7)	103(42.9)	180(40.5)	5.715
	Good table manners	42(20.6)	41(17.1)	83(18.7)	
	Sanitation education	38(18.6)	33(13.8)	71(16.0)	
	Knowledge of food and food safty	26(12.7)	39(16.3)	65(14.6)	
	Nutrition and diseases	14(6.9)	20(8.3)	34(7.7)	
	Others	7(3.4)	4(1.7)	11(2.5)	
	Effective way	Sustained education of nutrition teacher	92(45.1)	113(47.1)	
Build the cooperating education system with home and school		56(27.5)	67(27.9)	123(27.7)	
Needs of development for reference materials and computer programs		48(23.5)	53(22.1)	101(22.7)	
Others		8(3.9)	7(2.9)	15(3.4)	

(9) 영양교사의 개별적인 영양상담 프로그램 참여 희망 여부

영양교사의 개별적인 영양상담 프로그램 참여를 희망하는지에 대해 조사한 결과는 Table 11과 같다. ‘그저 그렇다’는 응답이 남학생 79명(38.7%), 여학생 99명(41.3%) 총 178명(40.1%)으로 가장 많은 비율을 차지하였고, ‘전혀 원하지 않는다’가 남학생 47명(23.0%), 여학생 54명(22.5%) 총 101명(22.7%), ‘원하지 않는다’가 남학생 40명(19.6%), 여학생 54명(22.5%) 총 101명(22.7%)로 조사되었으며, 성별간 유의적인 차이는 보이지 않았다. 대부분의 학생들이 개별적인 영양상담 참여를 원하지 않고 있었는데 이는 직접적인 교육보다 간접적인 교육에 더 익숙해져 있어 영양상담에 대해 제대로 인식하고 있지 못하기 때문이라고 사료된다.

(10) 영양교사의 영양관리에 대한 수업지도 희망 여부

영양교사의 영양관리에 대한 수업지도를 원하는지에 대해 조사한 결과는 Table 11과 같다. ‘그저 그렇다’는 응답이 남학생 73명(35.8%), 여학생 121명(50.4%) 총 194명(43.7%)으로 가장 많이 응답하였으며, ‘원한다’는 응답이 남학생 51명(25.0%), 여학생 38명(15.8%) 총 89명(20.0%)으로 조사되었고 다음으로 ‘원하지 않는다’는 응답이 남학생 41명(20.1%), 여학생 46명(19.2%) 총 87명(19.6%) 순으로 나타났다. ‘원한다’는 비율은 여학생에 비해 남학생이 높았고, ‘그저 그렇다’는 응답은 여학생의 비율이 높아 남학생과 여학생 간의 유의적인 차이가 있었다.($p < 0.01$)

개별상담 희망여부 문항에서 보다는 영양관리 수업지도를 원한다는 비율이 약간 높았으며, 이는 학생들이 개별적인 교육보다는 또래와 함께하는 전체적인 수업을 통한 교육을 더 선호하고 있음을 나타내준다.

Table 11. Demand for individual nutrition counseling and nutrition education class by nutrition teacher

					N(%)
Variables	Items	Boys (n=204)	Girls (n=240)	Total (n=444)	χ^2
Demand for individual nutrition counseling	Never want	47(23.0)	54(22.5)	101(22.7)	5.258
	Not want	40(19.6)	57(23.8)	97(21.8)	
	So-so	79(38.7)	99(41.3)	178(40.1)	
	Want	30(14.7)	27(11.3)	57(12.8)	
	Definitely want	8(3.9)	3(1.3)	11(2.5)	
Demand for nutrition education class	Never want	24(11.8)	30(12.5)	54(12.2)	16.922**
	Not want	41(20.1)	46(19.2)	87(19.6)	
	So-so	73(35.8)	121(50.4)	194(43.7)	
	Want	51(25.0)	38(15.8)	89(20.0)	
	Definitely want	15(7.4)	5(2.1)	20(4.5)	

** : $p < 0.01$

IV. 고찰

아동기에서 성인기로 이행되는 시기인 청소년기는 제 2의 성장기로 급속한 성장이 이루어지며 확고한 가치관이 형성되는 시기로 이때 형성된 식품에 대한 태도는 성인기 이후에도 큰 영향을 미치게 되므로(Rosen 1987) 청소년기의 학생들에게 올바른 식습관 교육과 영양교육은 꼭 필요하다. 영양교사화가 법제화되어 2006년 1월부터 이를 추진하기 위한 세부적인 교육방안이 지속적으로 모색되고 있으나, 아직까지는 그 대상이 초등학교로 한정되어 있는 실정이다. 2008년부터 중,고등학교에도 영양교사가 배치되기 시작하였으나 중,고등학교 학생들을 위한 영양교육 프로그램이나 기초자료 마련을 위한 선행연구는 이루어지지 못하고 있다.

이에 본 연구는 향후 중학교에서의 영양교사 직무설정을 위한 기초자료 제공을 위해 중학생들의 성별에 따른 영양상태 및 식행동에 관한 인식과 식사, 간식의 섭취 빈도, 학교에서의 식생활 및 영양교육에 대한 인식과 요구도를 파악하고자 하였다. 학생 스스로 자신의 식행동과 영양상태에 대해 올바르게 인식하고 있는지, 효과적인 영양교육을 위해 어느부분을 중점적으로 다루어야 하는지에 대한 기초자료의 제공에 그 중요성이 있다고 하겠다.

본 연구 대상자의 영양상태를 묻는 문항에서는 비만이라고 생각하는가에 대해서는 가장 많은 학생들이 '전혀 그렇지 않다'와 '보통이다'라고 답하였고 체중군별로 비교하였을때 대체적으로 본인의 상태를 제대로 인식하고 있는 것으로 나타났다.

빈혈이 있다고 생각하는지에 대해서는 ‘전혀 그렇지 않다’는 답변이 대체적으로 많았고 ‘그렇다’는 응답을 한 비율이 남학생보다 여학생이 유의적으로 더 많았다.($p < 0.001$) 단일 영양소에 비해 칼슘, 아연, 철 등의 미량영양소 섭취율이 여학생에게서 더 낮은 것으로 조사된 연구 Choi 등(2005)에서도 알 수 있듯이 여학생은 월경의 시작으로 손실량이 증가되는 철과 같은 미량 영양소의 불충분한 섭취는 다른 연령군에서 보다 더욱 심각한 결과를 초래 할 수 있을 것으로 사료되며, 앞으로 청소년기에 미량 영양소의 적절한 섭취와 보충이 필요하며 이는 학교에서의 영양교육과 급식을 통해 이루어지면 보다 효과적일 것이라 생각된다.

과체중과 정상체중군에서는 본인의 체중에 대해 대체적으로 제대로 인식하고 있었으나 저체중군에서는 높은 비율의 학생들이 본인 스스로 저체중이 아니라고 인식하고 있어 표준 몸무게에 대한 개념을 학교영양교육을 통해 전달할 필요가 있다.

식행동 조사에서는 편식여부에 대해 저체중군에서 편식을 하고 있는 비율이 높았는데 이 같은 조사결과는 저체중군이 과체중군에 비해 편식을 많이 하는 것으로 나타난 Choi(2000), Choi(1993)의 연구결과와 유사하였다. 편식을 줄이기 위한 학생들의 음식 기호도 조사 및 식품 특성을 고려한 다양한 식품의 조리법 개발이 필요하다고 보여진다.

과체중군에서는 불규칙한 식사를 한다는 응답자가 많았으며, 유의적이지는 않지만 남학생 보다 여학생이 더 불규칙한 식사를 하고 있다고 답한 비율이 높게 나타나 중학생을 대상으로 한 Chang&Ham(2001)의 연구결과와 비슷하였다. 여학생이 남학생보다 불규칙적인 식사습관을 보인 원인은 미의 기준을 지나치게 마른체형에 두고 있기 때문이라고 생각된다. 이같은 불규칙한 식사

가 습관적이 되면 시간이 지남에 따라 건강에 치명적인 악영향을 미칠 수도 있으므로 학생들이 올바른 식습관을 정립하여 건강한 식습관을 정립하여 건강한 식생활을 할 수 있도록 가정과 학교의 연계성 있는 영양교육의 실시가 요구된다.

결식을 자주하는지에 대해서는 39%가 ‘전혀 그렇지 않다’로 가장 많은 비율을 차지 하였으나 26%는 ‘그렇다’고 인식하고 있어 결식을 하고 있는 비율도 높음을 알 수 있었다. 결식으로 인해 집중력 저하나 간식의 과다섭취, 비만이나 위장병 등을 초래해 영양상태에 주는 문제점이 많으므로 결식상태를 올바르게 인식시키기 위한 중학생들의 식행동 및 영양교육이 이루어져야 할 것이다.

빈번한 간식섭취를 하고 있는가에 대한 인식 조사에서는 ‘보통이다’와 ‘그렇다’는 응답이 많았으며 남녀 간의 유의적인 차이는 없었다. 빈번하게 간식을 섭취한다는 비율이 높은만큼 간식에 대한 정확한 이해와 기호에 치우치지 않은 영양을 고려한 올바른 간식 선택법의 지도가 요구된다.

가공식품이나 인스턴트 식품의 과잉섭취 인식은 43%가 ‘보통이다’라고 답하였고, 24.1%가 ‘그렇지 않다’고 답하여 가공식품과 인스턴트 식품 섭취의 심각성을 인식하지 못하고 있었다. 초등학교 교사들을 대상으로 한 Seo(1998)의 연구에서는 학생들의 가공식품이나 인스턴트 식품의 과잉섭취가 심각하다는 결과를 보여 실제 학생들은 가공식품이나 인스턴트 식품에 대한 개념 정립이나 인식이 부족한 것으로 생각되며 이를 개선하기 위한 교육이 실시되어야 한다고 생각된다.

식사예절의 부족은 대부분의 학생들이 ‘보통이다’와 ‘그렇지 않다’고 응답하여 학생 스스로 식사예절을 잘 갖추고 있다고 긍정적으로 인식하고 있었으나 교사들을 대상으로 한 Seo(1998)와 Her(2002)의 연구에서는 학생들의 식사예절

이 부족하다고 지적하고 있어 중학생들의 인식과는 차이를 보였다. 초등학생과 중학생과의 차이가 있을 수도 있으나 식사에절은 장기간에 걸쳐 형성되고 쉽게 고쳐지는 것이 아니므로 지속적인 교육이 필요하다고 하겠다.

과다한 체중조절은 남학생보다 여학생이 심각하게 인식하고 있어 성별간 유의적인 유의적인 차이가 있었고($p<0.01$), 저체중군보다 정상체중이 정상체중보다 과체중군에서 과다한 체중조절을 하고 있다고 응답하여 체중군간에도 유의적인 차이를 보였다($p<0.01$).

아침식사는 55.5%가 매일 먹는다고 하였으나 매일 거르거나 일주일에 1~2번 먹는다는 응답도 19.4%로 높게 나타났다. 저녁에 비해 아침을 상대적으로 많이 거르고 있는 것으로 나타났는데 이는 다른 연구 Jung&Choi(2003)와 Kim 등(2005)에서도 나타났듯이 청소년기 식생활의 문제점으로 지적되고 있다. 아침식사를 거르게 되면 학업에 대한 집중력이 저하되는 것은 물론 불안, 공격성과 같은 정서에도 문제가 생기므로(Kim 1999) 청소년들의 건강을 위해 아침식사의 중요성을 반복적인 영양교육을 통해 반드시 지도할 필요성이 있다고 생각된다.

외식식사는 한달에 한번이라는 응답이 50.7%로 가장 많았는데 2005년 국민건강영양조사(Ministry of Health and Welfare 2006)의 평균외식의 빈도 결과인 하루 1회이상(75.5%)와 상당한 차이를 보였다. 이는 국민건강영양조사에서 사용한 외식의 개념은 패스트푸드, 분식등의 간식을 포함한 개념으로 본 조사의 개념과의 차이에서 생겨난 것으로 보여진다.

간식섭취는 하루 1회가 48.0%로 가장 많았으며, 간식을 주로 섭취하는 시간은 점심~저녁사이가 85.4%로 가장 많았다. Jang(2004)의 연구에서도 전체

71.7%가 ‘점심과 저녁사이’라고 응답해 가장 높은 비율을 차지한 결과와 비슷하였다. 즐겨먹는 간식의 종류로는 과자, 빵류(43.6%)가 가장 높은 비율을 나타냈고, 다음으로 과일(19.6%), 우유/유제품(17.3%), 분식 순으로 나타났다. Jung 등(2003)의 연구에서도 과자류가 36.5%, 빵류 20.7%로 같았으나 다음으로 분식류, 과일류 등의 순으로 보고하였다. 국민건강영양조사(Ministry of Health and Welfare 2006)에 따르면 청소년들이 자주 섭취하는 간식은 과자 및 스낵류가 44.5%로 가장 높았고 다음으로 과일/과일주스 13%, 우유/유제품 12.9% 순으로 나타나 본조사와 거의 유사하였다. 성별로는 여학생보다 남학생이 우유/유제품을 더 선호하였고, 분식은 여학생이 더 선호하여 성별간 유의적인 차이가 있었다($p < 0.01$).

학교에서의 식생활 및 영양교육 실태와 영양교육에 대한 인식과 요구도 조사에서는 식생활 및 영양교육 담당자로는 학교영양사(영양교사)라는 응답이 가장 많아(79.5%) 현재중학교에서의 식생활 및 영양교육을 주로 영양교사가 담당해야 한다고 인식하고 있었다. 초등학생 대상 영양교육에 대한 연구 Koo(1999), Park 등(2004)에서도 교장과 교사, 학부모 모두 영양사가 영양교육을 실시해야 한다는 비율이 높았다. 영양교사에 의한 전문적인 영양교육은 실질적으로 영양교육 효과를 높여 건강에 도움이 될 것으로 기대하고 있음을 예상할 수 있다. 중학교의 경우 2008년부터 영양교사가 배치되어 아직까지는 실질적인 교육보다는 가정통신문, 게시판 등을 이용한 관련자료 배포의 형태로 국한되어 있는 실정이어서 실질적인 영양교육의 효과가 적다고 할 수 있다. 영양교육 실시교과로는 ‘가정교과’라는 응답이 가장 많았고 이는 따로 영양교과가 편성되어 있지 않기 때문이라고 사료된다. 효율적인 영양교육을 위해서 영양사가 수업을 통해 영양교육을 실시할 수 있도록 하는 제도적 마련이 시급하

다고 하겠다.

영양정보 습득방법은 대중매체가 32.4%로 가장 많았고, 다음으로 학교 영양교육, 어머니가 23.4%로 동일하게 조사되었다. 반면 Choi(2002)의 초등학생 대상 연구에서는 영양지식 습득 방법으로 부모님(39.5%)이 가장 많았고, 학교(29.4%), 책이나 잡지(20.3%), TV나 라디오(9.3%)로 나타나 초등학생들은 부모나 학교에 의지하는 경향이 높아 어머니를 대상으로 한 영양교육의 중요성이 강조되는데 비해 중학생들의 경우 대중매체를 이용하여 스스로 정보를 습득하는 비중이 높았다. 그러나 방송, 잡지 등 대중매체에 나타난 식품영양 정보는 실제로 올바르고 필요한 정보와 지식도 많이 있으나 실제와는 전혀 다른 왜곡 또는 허위에 가까운 정보를 담은 경우도 적지 않아 그릇된 영양지식을 전달하는 것으로 보고되고 있다(Moon 등 2004). 따라서 올바른 정보를 제공하고 효과적인 영양교육이 이루어질 수 있도록 좀 더 관심을 갖고 구체적인 방안을 모색해야 할 것이다.

학교에서의 영양교육 필요성에 대한 인식은 조사대상자 67.3%가 필요하다고 인식하고 있어 영양교육에 대한 관심이 높은 것으로 조사된 반면 필요하지 않다는 비율도 32.7%로 높게 나타났다. 초등학교 교사와 교장을 대상으로 한 Park 등 (2006)의 조사에서는 95.5%, 98.4%가 영양교육이 필요하다고 응답하여 영양교육의 필요성을 높게 인식하고 있음을 알 수 있다. 이는 지금까지의 영양교육 부재의 학교급식을 지양하고, 실천위주의 영양교육으로 바뀌어야함을 보여주는 바람직한 결과라 할 수 있다. 교사나 교장에 비해 학생들은 아직까지 영양교육에 필요성에 대한 인식이 부족하므로 영양교육에 대한 더 많은 홍보가 요구되는 부분이다. 영양교육의 필요성에 대해서는 가정에서의 교육이 미흡함이 가장 많았고(36.5%), 학교에서의 교육이 더 효과적이기 때문이라는 응답이 34.8%, 가정과의 연계교육이 중요하기 때문이라는 응답도 23.1%로 높

은 비율로 나타나 가정과 학교와의 연계를 통한 지속적인 교육이 효과적이라고 인식하고 있었다. 반면에 학교에서의 영양교육이 필요하지 않다고 응답한 학생들은 학교에서의 교육은 효과가 없기때문에(35.2%), 가정에서의 교육으로 충분하므로(34.5%) 라고 응답하여 필요하다고 인식하는 학생과 반대되는 의견을 보였다. 또 단시간에 고치기 힘들다는 응답의 비율도 17.9%로 조사되어 유치원과 초등학교 저학년부터 꾸준한 교육이 필요함을 보여주고 있다.

식생활 및 영양교육 실시 적기는 초등학교 이전이 34.2%, 초등학교 저학년 34.0%로 조사되었고 여학생이 남학생에 비해 더 일찍 영양교육을 실시해야 한다고 응답해 성별간 유의적인 차이가 있었다($p < 0.01$). 영양교육 실시시기는 Kim과 Lee의(2001)의 연구 결과와도 유사하다. 또한 Sin(1993)은 올바른 식습관의 형성은 영양교육을 통해 효과적으로 이루어질 수 있으므로 식습관이 정착되지 않은 유치원 시기부터 영양교육을 실시하여 바람직한 식습관을 형성하는 것이 효과적이라고 강조하였다.

학교에서의 식생활 및 영양교육의 바람직한 운영형태로는 ‘관련교과나 수업시간에’가 40.3%로 가장 많았으며, ‘영양교육 시간을 따로 마련하여서 실시해야 한다는 의견이 31.4%로 나타났다. 대부분의 중학생들은 관련교과 수업시간을 통해 식생활 및 영양교육을 실시하는 것이 적당하다고 인식하고 있었지만, 영양교육 시간을 따로 마련하여 교육을 해야 한다는 응답도 많아 영양교육을 중요하게 인식하고 있음을 알 수 있었으며, 영양교육을 위한 교과시간 편성이 필요하다고 생각된다.

학교 영양교육 내용으로는 균형잡힌 식습관(40.5%)을 가장 중요하다고 인식하고 있었고 다음으로 ‘올바른 식사예절’이 18.7%로 나타났으며 ‘위생교육’, ‘식품에 대한 위생에 대한 지식’, ‘영양과 질병’ 순이었다. 전국 초등학교 영양사, 교사를 대상으로 한 Park 등(2006) 연구에서는 균형잡힌 식습관, 식생활과

건강과의 관계, 식사예절 순으로 중요성을 높게 인식하고 있어 본 조사에 응한 중학생들의 응답과 유사한 것으로 나타나 학생, 교사, 영양사 모두 균형잡힌 식습관을 가장 중요시하는 것으로 나타나 향후 영양교육 시행에 있어 균형잡힌 식생활 교육이 중점적으로 이루어져야 함을 시사하고 있다.

영양교육의 효과적인 방법으로는 학교 영양교사를 통한 지속적인 교육이 46.2%로 가장 효과적이라고 인식하고 있었고, 가정과 학교의 연계교육체제 마련은 27.7%로 조사되었으며, 이는 Park 등(2006)의 초등학교 교사와 교장의 연계교육 76.4%, 가정교육 15.1%, 학교교육 8%와는 차이가 있었다. 따라서 초등학교에서는 가정과 학교의 연계교육에 중점을 둔다면 중학교에서는 학교에서의 영양교육에 초점을 두고 효과적인 교육을 위한 자료를 개발해야 할 것으로 생각된다.

영양교사의 개별적인 영양상담과 영양관리에 대한 수업지도 희망여부에 대해서는 학생들이 대체적으로 큰 반응을 보이지 않아 ‘그저그렇다’는 답변이 각각 40.1%, 43.7%로 나타났다. 특히 개별적인 영양상담은 원하지 않는다는 비율이 44.5%, 수업지도를 원하지 않는다는 비율이 31.8%로 높게 조사되었다.

선행 연구인 Koo(1999)의 연구에서도 효과적인 급식지도 방법으로 수업시간을 통한 교육(67.1%), 개인상담(24.9%), 시청각교육(6.8%)순으로 나타났고, Yeom(1995)의 연구에서도 효과적인 영양교육을 위해서는 영양사의 교실수업, 실물예시 및 실습수업으로 진행되어야 한다는 의견에 공감을 표시하였으며, Son(2002)의 연구에서도 영양교육은 가정통신문, 게시판 등의 간접교육과 강의, 면대면 학습, 실습 등의 직접교육 방법 중에서 간접교육은 직접교육 방법보다 영양교육의 효과가 매우 낮다고 보고하였다. 이같은 결과들로 볼때 직접적인 영양교육이 효과적이라는 입증은 되었으나 실제 학생들의 인식과 요구도는 굉장히 낮은 수준에 머물러 있는 것으로 보여진다. 이러한 인식과 요구도

를 높이기 위한 체계적인 영양상담 프로그램이나 수업지도를 위한 자료의 개발이 시급하며, 이러한 교육자료들을 토대로 실제로 교육할 수 있는 제도적 여건 마련이 필요하다.

V. 요약 및 결론

본 연구는 서울 일부지역 중학생 1~3학년 444명을 대상으로 2008년 3월 말부터 4월 초까지 중학교 학생들의 성별에 따른 식생활의 문제점, 학생들의 영양상태 인식, 중학교의 영양교육 필요성과 이유, 향후 중학교 영양교사에 의한 체계적인 영양교육 실시를 위한 해결과제 및 방향 등에 대한 요구도를 조사하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 중학교 학생들은 비만, 빈혈, 저체중인지에 대한 영양상태 조사에서 각각 항목에 대해 '전혀 그렇지 않다'라는 답변이 38.3%, 37.4%, 42.8%로 높게 나타나 중학생들은 자신의 영양상태를 긍정적으로 인식하고 있었고, 빈혈에 대해서는 여학생이 더 심각하게 인식하고 있어 성별간 유의적인 차이가 있었다. 실제 체중군별로 보았을때 저체중군에서 40.7%가 저체중이 아니라고 응답하여 인식과 실제상태와는 차이가 있었다.
2. 중학교 학생들의 식행동은 저체중군에서 편식을 하는 비율이 높았고, 과체중군에서는 불규칙한 식사를 하는 비율이 높게 나타났다. 결식은 26%가 자주한다고 인식하고 있었고, 빈번한 간식섭취에 대해서도 그렇다는 응답이 많았다. 반면에 가공식품이나 인스턴트 식품의 과잉섭취에 대해서는 43%가 '보통이다', 24.1%가 '그렇지 않다'고 답하여 가공식품 및 인스턴트 식품 섭취의 심각성을 인식하지 못하고 있었고, 식사예절은 79.1%가 부족하지 않다고 긍정적으로 인식하는 비율이 높게 나타났다. 과도한 체중조절은 남학생

보다 여학생이 심각하게 인식하고 있었고, 체중군중에서는 과체중군에서 많은 비율을 차지하여 성별과 체중군간 유의적인 차이를 보였다.

3. 아침식사와 저녁식사는 각각 55.5%, 69.8%가 매일 먹는다고 답하여 가장 높았고, 일주일에 1~2번이 아침, 저녁 각각 19.4%, 4.9%로 나타나 저녁에 비해 아침을 상대적으로 많이 거르고 있는 것으로 나타났다. 외식식사는 한달에 한번이라는 응답이 50.7%로 가장 많은 비율을 차지하였다.
4. 간식섭취는 하루 1회가 48.0%로 가장 많았고, 주로 점심과 저녁사이에 과자/빵류, 과일, 우유/유제품 등의 순으로 즐겨 먹는 것으로 나타났다.
5. 영양교육 담당자에 대하여 79.5%의 학생들이 영양교사가 담당해야 한다고 인식하고 있었고, 영양교육 실시교과로는 78.2%가 '가정교과'시간이 가장 바람직하다고 생각하고 있었다.
6. 영양정보의 습득방법으로는 대중매체가 32.4%로 가장 높았고, 학교영양교육, 어머니가 23.4%의 순으로 나타났다.
7. 학교에서의 영양교육 필요성에 대해서는 67.3%가 필요하다고 인식하고 있었고, 필요한 이유로는 가정에서의 교육이 미흡하기 때문에, 학교에서의 교육이 더 효과적이기 때문에, 가정과의 연계교육이 중요하기 때문에 순으로 조사되었다. 필요하지 않다는 응답자들은 학교에서의 교육이 효과가 없기 때문에, 가정에서의 교육만으로도 충분하므로, 단시간에 고치기 힘들다는 순으로 인식하고 있었다. 영양교육 실시 시기에 대해서는 여학생이 남학생 보다

유치원 이전에 실시해야 한다는 비율이 높아 성별간 유의적인 차이가 있었으며 이는 남학생보다 여학생이 영양교육에 관심을 더 많이 가지고 있음을 나타내 준다.

8. 영양교육을 실시할 때 바람직한 방법으로는 관련교과나 수업시간에(40.3%), 영양교육시간을 따로 마련해서(31.4%)가 바람직한 방법이라고 인식하였다. 영양교육의 내용으로는 균형잡힌 식습관(40.5%), 올바른 식사예절(18.7%), 위생교육, 식품에 대한 위생지식, 영양과 질병 순으로 나타났고, 영양교육의 효과적인 방법으로는 학교영양교사를 통한 지속적인 교육(46.2%), 가정과 학교의 연계 연계교육체제 마련(27.7%) 순으로 조사되었다.

9. 영양교사의 개별적인 영양상담과 영양관리 수업지도에 대한 요구도는 대체적으로 낮아 그저 그렇다는 답변이 각각 40.1%, 43.7%로 나타났다.

본 연구의 결과를 보면 대부분의 중학생들은 자신의 식생활 및 영양상태에 대해 제대로 인식하지 못하고 있으며, 균형잡힌 식습관 형성을 위해서 학교에서의 영양교육이 필요하다고 인식하고 있었다. 그러나 실제 학교에서의 영양교육이 간접적인 방법으로만 이루어지고 있어 직접적인 교육에 대한 인식이 부족하고 이로 인해 개별적인 영양상담이나 수업지도 등의 직접적인 영양교육에 대한 요구도가 낮은 것으로 나타났다. 그러므로 학교에서 보다 효과적인 영양교육을 제공하기 위해 몇가지 제언을 하고자 한다.

1) 초.중.고등학교 학생들은 각각 열량필요량과 중요하다고 인식하는 영양교육의 내용이 다르므로 수준에 맞는 차별적인 교육을 실시해야 할 것이며, 특

히 학생들이 제대로 인식하고 있지 못한 심각한 영양문제 (비만, 가공.인스턴트 식품 과잉섭취, 식사예절 부족 등)를 제대로 인식할 수 있도록 균형있는 식품섭취, 올바른 식습관, 영양과 질병 등의 내용을 앞으로 영양교육 내용 선정시 참고해야 할 것이다.

2) 중학생들을 대상으로 한 영양교육을 실시할 경우 관련교과시간이나 정규 영양교육시간을 따로 마련하여 실시하는 것을 원하는 만큼 영양교육을 중요시 생각하고 있었고, 영양교육을 영양교사를 통해서 이루어져야 한다고 하였으나, 실제적으로 정규 수업시간에 영양교육이 포함되어 있지 못하므로 이를 개선할 수 있는 제도적 마련이 필요하다.

3) 학교에서의 영양교육은 학교에서만으로 끝나는 것이 아니라 가정과 연계적으로 이루어져야 한다는 인식이 높으므로 가정에서의 교육또한 중요하다. 따라서 앞으로 학생들의 영양교육기회의 확대와 더불어 부모, 특히 식생활 담당자인 어머니의 교육도 병행하여 이루어져야 할 것이다.

4) 체중군별로 영양상태와 요구되는 영양교육의 방향이 다르므로 저체중군에서는 편식교정을 과체중군에서는 불규칙적인 식습관 교정 등 체중군별에 따른 맞춤형 영양교육이 이루어져야 하며 어머니들이 자녀의 영양상태를 제대로 인식하고 교육할 수 있는 자료도 개발되어야 할 것이다.

5) 영양교육을 실시함에 있어 가정통신문, 게시판 등의 간접적인 교육에서 벗어나 교실수업, 실물예시, 실습, 상담실 운영 등 직접적인 방법의 효과적이라고 입증된 만큼 직접적인 영양교육을 위한 자료와 프로그램의 개발이 이

루어져야 한다.

마지막으로 학교급식이 단순히 점심제공이 아닌 교육의 일환으로 이루어지기 위해서는 효율적인 영양교육을 위한 연구가 더 많이 진행되어야 할 것이다.

참고문헌

1. 김정순(2001) : 한국인의 건강과 질병양상. 신광출판사
2. 문수재(1996) : 한국인의 영양문제. 한국영양학회지 29(4) : 371-380
3. Ku PJ(1999) : A Survey of Elementary School Children's Food Habit For Nutrition Education of Elementary Practical Arts. Pusan National University of Education Master's Thesis
- 4 Lee YJ . Chang KJ(1999) : A Comparative Study of Obese children and Normal children on Dietary Intake and Environmental Factors at Elementary School in Incheon. *Korean J community Nutrition* (4) : 504-544
5. 박양자(1981) : 식습관에 영향을 미치는 요인. 식품과 영양. 4(7)
6. 이원묘(1996) : 중.고등학교의 학교급식의 나아가야 할 방향, 1996년도 학교급식을 위한 세미나 자료. pp 45
7. 강인수 · 고전 · 권순달 · 이수희 · 이에랑 · 임경숙 · 정영진 · 김종만 · 강병구 · 조혜영 · 김운중 (2003) : 영양교사 자격.양성 및 임용 방안 연구. 교육인적자원부정책연구. 2003-지정-29
8. 광동경(2003) : 학교영양사의 영양교사로서의 역할 확대와 자세. 국민영양 26(7) :15-17
9. 손숙미(2002) : 학교영양교사임용의 당위성 및 기대효과, 한국영양교육 개선을 위한 연구토론회 자료집. pp. 1-21
10. 양일선(1999) : 학교급식 전담직원의 배치제도 개선방안에 관한 제도. 교육인적자원부 정책연구과제. 99-4-5-1

11. 이보숙(2003) : 학교급식과 영양교사. 국민영양 26(7) : 18-23
12. 정진환(2002) : 학교영양교사 임용·배치 방안 모색. 한국영양교육 개선을 위한 연구토론회 자료집. pp. 1-13
13. 浅見俊雄(2003) : これからの学校の指導者に望むこと-栄養教師の創設 たあって-栄養日本 46(12) : 4-13
14. Position of the American Dietetic Association, Society for Nutrition Education, and American School Food Service Association nutrition services : an essential component of comprehensive school health programs. *J Am Diet Assoc* 103(4) : 505-514, 2003
15. Bae IS Shin KH · Lee YK · Lee SK(2005) : Perception of the elementary school dietitians and students on nutrition education to set up the roles of nutrition teacher- centered on Daegu city and Gyeong-buk province. *J Korean Diet Assoc* 11(4) : 393-405
16. Lee KH · Her ES · Jung WT(2005) : Development of nutrition education textbook and teaching manual in elementary school. *J Korean Diet Assoc* 11(2) : 205-215.
17. Lee SY(2005) : A study on the perception of teachers on eating behaviors of elementary school children and nutrition education in school. Chung-Ang Education University Master's Thesis
18. Seo EN(1998) : Analysis of Nutrition Education for Elementary Schools- Based upon Elementary School Teachers within Inner Seoul. *The J of Nutrition*. 31(4) : 787-798
19. Her ES(2002) : Evaluation of Problem and Nutrition Education Status for Children's Nutrition, and Development of Internet Assisted

Nutritional Education Program for Children's Healthy Dietary Habit.
Changwon National University Doctor's Thesis

20. Choi(2002) : Reserches on meal management of mothers of elementary school childrens and demand for school meal service and the nutrition education . dong-kuk Education University Master's Thesis
21. 정은자(1996) : 서울지역 초등학교의 영양교육실시에 관한 조사연구. 서울 보건전문대학 논술집 16(1) : 21-37
22. Lee HC(2002) : An Analysis of Elementary School Teachers' Understanding and the Actual Condition on Eating Habits Education. Seoul National University of Education Master's Thesis
23. Rosen JC. Gross J (1987) : Prevalence of weight reducing and weight gaining in adolescent girls and boys. *Health Psychol* 6(2) : 131-139
24. Choi MK and 7 others(2005) : Relation Between Obesity Incides. Nutritional Knowledge. Nutitional Status and Blood Parameters in Obese Middle-School student. *J Korean Soc Food Soc Nutr* (2): 181-189
25. Cho MJ(2000) : A comparative study on dietary behaviors and Food perception of middle school student classified by body weight and gender. Chung-Ang Education University Master's Thesis
26. Cho JE(1993) : A Study on the Co-relationship of Food intake status and obesity of middle school students in seoul city. Myong ji Education University Master's Thesis

27. Chang Hs. Ham IO(2001) : A Study on attitude of middle school students in kunsan city. Jeonbuk Province. *Kor J Human Ecology* 4(2) : 94-109
28. Jung BM. Choi Is(2003) : A Study on obesity and food habit of adolescents in Yeosu. Jeonnam area. *Korean J Comm Nutr* 8(2) : 129-137
29. Kim Is. Lee YH. Kim HJ (2005) : A Study of the dietary behaviors and the nutrient intake of high school girls in IKsan and Seoul City. *Korean J Food Cookery Sci* 21(2) : 139-148
30. Kim SH(1999) : Children's growth and school performance in relation to breakfast. *J Korean Diet Assoc* 5(2) : 215-224
31. Ministry of Health and Welfare(2006) : Report on 2005 National Health and Nutrition Survey - Nutrition Survey
32. Jang Me(2004) : Satisfaction to School Food Service and Dietary behaviors of Middle School Students in Dae-gu. Keimyung Education University Master's Thesis
33. 구재옥(1999) : 초등학교 영양교육실태와 발전방향. 전국영양사 학술대회. pp37-71.1999
34. Park JA. Chang KJ(2004) : A study on elementary school teacher's status and recognition of nutrition education in Incheon. *Korean J Nutr* 37(10) : 928-937(2004)
35. Choi EH(2002) : Researches on meal management of mothers of elementary school childrens and demand for school meal service and the nutrition education. Dongguk University Master's Thesis

36. Moon HK. Yong MJ. Jang YJ(2004) : Analysis of Food and Nutrition Information for Articles and Advertisements in the Daily Newspapers (Year 2002)*J Korean Diet Assoc.* 10(2). 143-158
37. Park YH and 5 others(2006) : A Survey on Practice of Nutrition Education and Perception for Implementing Nutrition Education by Nutrition Teacher in Elementary Schools : *The Korean Nutrition Society* 39(4) : 403-406
38. Kim GM. Lee SY(2001) : A study on consciousness of administrator and dietitian for school food - service management and nutritional education. *J Korean Diet Assoc* 7(2) : 129-137
39. Sin JW(1993) : Development and effectiveness of nutrition education program for preschool-age children. Seoul Woman's University Master's Thesis.
40. Koo NS. Park JY. Park CI(1999) :Study on foodservice management of dietitian in the elementary school in Daejeon and Chung Nam. *J Korean Diet Assoc* 5(2) : 117-127
41. Yeom CA. and 7 others(1995) : Parents and principals of elementary school with meal service want sound nutrition education program performed by dietitian. *J Korean Diet Assoc* 1(1) : 89-95

ABSTRACT

A Study on the Perception of Eating behaviors and Needs of Nutrition Education of Middle School Students in Seoul province

Hye Jin Jung

Nutrition Education Major

Graduate School of Education

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the needs of nutrition education and perception on the eating behaviors and nutritive conditions in middle school students. Following results are from the study that targeted 204 male student and 240 female students in 2 middle schools in Seoul.

Most middle school students recognized positively about their own conditions of obesity, under weight. About anemia, girls recognized more seriously than boys($p < 0.001$)

In the case of eating behavior, under-weight group showed more picky dietary habit, and over-weight group showed more irregular dietary habit and frequent snack intake. The research showed that most of students didn't recognize seriously about overtaking processed & instant food.

In excessive weight control attempts, girls was higher than boys.($p < 0.01$)

The rates of excessive weight control attempts were higher in over-weight group than other groups.($p < 0.01$)

In the food intake frequency, 55.5% of students ate breakfast everyday and 19.4% of them ate once or twice times a week. Snack frequency ranked the greatest as once a day. The most preferred food for the snack was snack and bakery.

Students got the most of their nutrition knowledge from the mass media. Fairly large proportion of the students(67.3%) responded that nutrition education is needed. For the contents of the nutrition education, students wanted most were Balanced dietary life. 79% of the students perceived that nutrition teachers are responsible for nutrition education and they wanted to have nutrition education though related subject time. And 31.4% of them wanted to make nutrition education class separately.

Most effective nutrition education way was sustained education of nutrition teacher. Many students responded that kindergarden are the most proper time for nutrition education. For individual nutrition counseling and nutrition education class, 40% and 43.7% of students responded that they don't want to participate.

Finally, it is hoped that this study will be able to provide a foundation of data for implementing a systematic nutrition education program by nutrition teachers in middle school.

부록

중학생의 식생활 실태 및 영양교육에 대한
인식과 요구도 조사 설문지

여러분 안녕하세요?

바쁘신데도 불구하고 설문에 응해 주셔서 대단히 감사합니다.

본 조사는 중학생의 식습관 실태를 조사하여 올바른 식생활 지도관리를 도울 수 있는 영양교육 프로그램을 개발하는데 기초자료를 마련하기 위함을 목적으로 합니다. 여러분의 진지한 응답은 보다 바람직한 영양교육 프로그램 개발을 위한 연구의 소중한 기초 자료로 활용될 것이며, 모든 답변은 단지 연구의 목적으로만 이용될 것입니다. 잘 읽고 평소에 생각하는 대로 솔직하게 답해 주시기 바랍니다.

감사합니다.

2008년 3월

성신여자대학교 교육대학원 영양교육전공 석사과정

연구자: 정 혜 진

지도교수: 안 홍 석 교수님

설문내용과 관련된 질의나 의견은 다음으로 문의하여 주시기 바랍니다

전화번호: 016-464-7256

E- mail: jhj3814@cj.net

여러분이 해당하는 번호에 V 또는 O 해 주십시오.

*** 다음은 학생의 일반적 사항에 대한 질문입니다 ***

1. 학생의 성별은? ① 남 ② 여
2. 학생의 연령, 체중, 키는? 만()세, 체중 ()kg, 키 ()cm
3. 현재 몇 학년입니까? ① 중1 ② 중2 ③ 중3
4. 부모님의 연령은?

	① 만 30세 이하	② 만30~40세	③ 만41~50세	④ 만 51세 이상
아버지				
어머니				

5. 부모님의 교육정도는?.

	①중졸이하	②고졸	③전문대졸	④대졸	⑤대학원이상
아버지					
어머니					

6. 부모님의 직업은?

	①전문직 (의사,교수, 교사 등)	②공무원 및 회사원	③자영업 (가게)	④판매 및 서비스직 (운전기사 및 판매원)	⑤생산직 (공장)	⑥주부	⑦기타
아버지							
어머니							

7. 우리집의 월 평균 총 수입은 다음중 어디에 해당하나요?

- ① 100만원 미만 ② 100-200만원 미만 ③ 200-300만원
 ④ 300-400만원 미만 ⑤ 400만원 이상

*** 다음은 현재 학생의 영양상태 및 식행동에 대한 의견을 묻는 질문입니다 ***

번호	항목	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다.
8	비만이다.					
9	빈혈이 있다.					
10	체중부족이다.					
11	편식을 한다.					
12	식사시간이 불규칙적이다.					
13	결식을 자주한다.					
14	간식섭취를 자주한다.					
15	가공식품이나 인스턴트식품 을 많이 섭취한다.					
16	식사예절이 부족하다.					
17	과다한 체중조절을 한다.					

해당되는 곳에 V 또는 O 해 주십시오.

*** 다음은 식사 빈도에 관한 질문입니다 ***

18. 아침은 어느정도 먹고 등교합니까?

- ① 매일 ② 주 5~6회 ③ 주 3~4회 ④ 주 1~2회 ⑤ 0회

19. 저녁식사는 어느정도 먹나요?

- ① 매일 ② 주 5~6회 ③ 주 3~4회 ④ 주 1~2회 ⑤ 0회

20. 가족의 외식식사 빈도는 어떻습니까?

- ① 일주일에 3번 이상 ② 일주일에 1번 ③ 한달에 1~2번 ④ 거의없다.

*** 다음은 간식섭취에 관한 질문입니다 ***

21. 하루에 간식은 몇번이나 먹나요?

- ① 3번 이상 ② 2번 ③ 1번 ④ 0번

22. 간식은 주로 언제 먹나요?

- ① 아침 전 ② 아침과 점심사이 ③ 점심과 저녁사이 ④ 저녁이후 밤에

23. 간식으로 주로 섭취하는 식품은 무엇인가요?

- ① 과일 ② 우유,유제품 ③ 과자,빵 ④ 패스트푸드 ⑤ 분식 ⑥ 탄산음료

*** 다음은 학교에서의 식생활 및 영양교육에 대한 의견을 묻는 문항입니다. ***

24. 현재 귀교에서의 식생활 및 영양교육 담당자는 누구입니까?

- ① 담임교사 ② 학교영양사(영양교사) ③가정교사 ④보건교사 ⑤기타

