creative commons

COMMONS DEED

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

dCollection

안 홍 석 교수지도
석사학위 청구논문

초등학생의 패스트푸드 이용횟수에 따른 식습관 및 영양지식 비교

2008

성신여자대학교 교육대학원
교육학과 영양교육전공
한 희 숙

초등학생의 패스트푸드 이용횟수에 따른 식습관 및 영양지식 비교

안 홍 석 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2007년 11월

성신여자대학교 교육대학원
교육학과 영양교육전공
한 희 숙

인 준 서

한희숙의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

성신여자대학교 교육대학원

논 문 개 요

본 연구는 초등학생의 패스트푸드 이용실태, 식생활 습관, 편식·외식·간식 습관, 영양지식을 조사하고, 패스트푸드 이용횟수에 따른 이들 변수의 차이가 있는지 알아보고자 하였다. 본 연구의 대상자는 서울에 소재하는 2개 초등학교의 5, 6학년 학생 589명이었고, 패스트푸드 이용횟수에 따라 자주 이용자(일주일에 1-2회 이상, 14.9%), 보통 이용자(한 달에 2-3회 정도, 48.2%), 비이용자(한 달에 1회 이하, 36.8%)로 분류하여 분석한 결과는 다음과 같다.

패스트푸드를 이용하는 날은 전체 54.5%가 특별한 날이었고, 자주 이용자(30.7%)는 출출할 때, 보통 이용자(51.8%)와 비이용자(71.9%)는 특별한 날에 이용되는 것으로 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). 패스트푸드를 자주 이용하는 요일은 전체 45.3%가 일요일 또는 공휴일 이었고, 자주 이용자(39.8%)는 요일에 관계없이, 보통 이용자(44.7%)와 비이용자(52.5%)는 일요일 또는 공휴일에 이용되는 것으로 유의적인 차이가 있었다($p<0.001$). 패스트푸드를 자주 이용하는 시간은 점심시간이었다. 패스트푸드의 선택이유는 전체적으로 맛이 좋아서(46.7%), 먹기 간편해서(30.4%)의 순이고, 패스트푸드 선택시 매스컴의 영향이 컸다. 영양과 건강에 대한 생각여부는 전체 53.0%가 '가끔 생각한다' 이었고, 자주 이용자가 '전혀 생각 안한다' 에 응답한 비율이 10.2%로 보통 이용자(7.4%)나 비이용자(7.4%)보다 유의적으로 높았다($p<0.001$). 패스트푸드를 함께 먹는 사람은 전체적으로 가족(71.6%)이 친구(22.4%)보다 높게 나타났으며, 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 가족과 함께 먹는 비율이 높았고, 이용횟

수가 많을수록 친구와 먹는 비율이 높았다($p<0.001$). 패스트푸드를 먹는 장소는 '식당 또는 집'이었다. 패스트푸드를 한번 먹을 때 음식의 양은 전체 50.1%가 한 끼 식사용이었고, 자주 이용자(52.3%)는 간식용이고, 보통 이용자(54.2%)와 비이용자(49.8%)는 한 끼 식사용으로 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). 패스트푸드를 한번 먹을 때 1인당 비용은 전체 34.1%가 3-5천원 미만이었고, 자주 이용자(33.0%)는 1-3천원 미만이지만 보통 이용자(34.2%)와 비이용자(40.1%)는 3-5천원 미만으로 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 지출비용이 유의적으로 더 많았다($p<0.05$). 패스트푸드를 먹을 때 주로 같이 먹는 음료수는 대부분 탄산음료이었다. 패스트푸드의 맛은 전체적으로 달콤하다 24.8%, 짭짤하다 20.0%, 느끼하다 16.1%의 순서로 나타났고, 자주 이용자(28.4%)와 보통 이용자(27.8%)는 달콤하다고 응답한 반면 비이용자(22.1%)는 느끼하다고 응답하였다. 패스트푸드의 가격에 대한 생각은 적당하다고 응답하였다. 패스트푸드의 선호도는 전체적으로 아이스크림〉 스파게티〉 치킨〉 피자〉 감자튀김〉 샐러드〉 햄버거〉 탄산음료〉 핫도그〉 도너츠의 순서로 나타났으며, 이중 햄버거, 치킨, 피자, 핫도그, 감자튀김, 아이스크림, 탄산음료는 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 선호도의 평균이 유의적으로 높았다($p<0.01$).

전체 평균 나이는 12.4세이고, 평균 신장과 체중은 각각 148.7cm, 40.9kg, 평균 BMI는 18.4kg/m^2 이었고, 패스트푸드 이용횟수에 따른 신체크기는 유의적인 차이가 없었다. 학년은 5학년 46.9%, 6학년 53.1%이고, 자주 이용자(52.3%)는 5학년의 비율이 높았고, 보통 이용자(56.3%)와 비이용자(51.2%)는 6학년의 비율이 높았다. 성별은 남자47.7%, 여자 52.3%로 비슷하였다. 아버지의 학력은 대부분 대졸이었고, 자주 이용자와 보통 이용자보다는 비이용자의 학

력이 높았다. 어머니의 학력은 대졸이 많았다. 대부분 부모님 모두 직업에 종사하였고, 핵가족이 많으며 가족의 한 달 수입은 400 만원 이상 이었다. 학생의 한 달 용돈은 전체적으로 5천원 미만 이었고, 자주 이용자와 보통 이용자는 비이용자보다 용돈이 더 많았다($p<0.01$). 방과후 활동은 전체 68.3%가 공부라고 응답하였고, 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 공부의 응답이 유의적으로 높았다($p<0.05$).

식생활 습관은 75점 만점에 전체 평균이 59.17점이며, 자주 이용자 55.40점, 보통 이용자 58.11점, 비이용자 62.10점으로 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). 항목별 규칙적인 식생활($p<0.001$), 균형잡힌 식생활($p<0.001$), 건강한 식생활($p<0.001$), 위생적인 식생활($p<0.01$), 예절바른 식생활($p<0.001$)의 평균도 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 유의적으로 높았다.

편식은 전체 65.2%가 약간 편식한다고 응답했고, 자주 이용자의 편식이 더 심하였다($p<0.01$). 편식식품으로는 콩류와 채소류가 높았다.

외식횟수는 전체 43.6%가 한 달에 2-3번이었고, 자주 이용자(40.9%)는 일주일에 1-2번, 보통 이용자(50.4%)는 한 달에 2-3번, 비이용자(41.5%)는 거의 안 한다고 응답하여 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 외식횟수가 유의적으로 높았다($p<0.001$). 외식음식으로는 전체 52.0%가 한식이었고, 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 양식과 패스트푸드의 응답이 더 높았으며, 한식의 응답은 더 낮았다($p<0.01$).

간식횟수는 하루 1번 정도이고, 간식시간은 전체 65.4%가 점심과 저녁식사 사이에 먹었고, 아무 때나 간식을 먹는 비율은 자주 이용자(40.9%)가 보통 이용자(20.4%)와 비이용자(21.2%)보다 유의적으로 높았다($p<0.01$). 간식 먹는 이유는 배가 고파서이고, 간식종류는 전체적으로 23.9%가 과일이었고, 자주 이용자(21.6%)는 분식, 보통 이용자(22.9%)와 비이용자(29.5%)는 과일로 유의한 차이를 보였다($p<0.001$).

영양지식은 20점 만점에 전체 평균이 16.42점이며, 자주 이용자 15.90점, 보통 이용자 16.24점, 비이용자 16.86점으로 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 항목별 일반적인 영양지식의 평균은 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 유의적으로 높았지만($p<0.01$), 패스트푸드와 트랜스지방의 영양지식은 유의적인 차이가 없었다. 특히 '패스트푸드를 자주 섭취하면 비만 등의 성인병에 걸리기 쉽다'는 항목의 정답률은 자주 이용자 85.2%, 보통 이용자 90.1%, 비이용자 94.9%로 유의적인 차이를 나타냈다($p<0.05$).

패스트푸드 이용횟수는 한 달 용돈과는 정의 상관관계($r=0.176$, $p<0.001$)를, 아버지의 학력($r=-0.093$, $p<0.05$)과 식생활 습관($r=-0.340$, $p<0.001$), 영양지식($r=-0.115$, $p<0.01$)과는 부의 상관관계를 나타냈다. 또한 영양지식은 식생활 습관과 정의 상관관계를 보였다($r=0.170$, $p<0.001$).

이상의 결과로 볼 때, 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 한 달 용돈이 높았고, 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 아버지의 학력이 높고, 바람직한 식생활 습관과 올바른 영양지식을 가지며, 올바른 영양지식을 갖고 있을수록 바람직한 식생활 습관을 가지고 있는 것을 알 수 있었다. 따라서, 초등학생의 무분별

한 패스트푸드의 이용을 절제하고, 맛보다는 영양과 건강을 고려하여 식품을 선택할 수 있도록 효과적인 영양교육 프로그램이 개발, 보급되어야 할 것이다. 또한 어려서부터 올바른 영양지식을 습득하고 바람직한 식습관을 형성하여 건강한 식생활을 실천할 수 있도록 가정과 학교에서 체계적이고 지속적인 영양교육이 이루어져야 할 것이다.

감사의 글

2년 6개월의 힘들고도 즐거웠던 대학원 생활을 마감하면서, 이렇게 논문이라는 작은 결실을 맺을 수 있도록 많은 도움을 주시고 응원해 주신 모든 분들께 감사의 마음을 전하고 싶습니다.

먼저 이 논문의 시작에서부터 완성되기까지 많은 관심과 끊임없는 격려로 이끌어 주시고 세심하게 지도해 주신 안홍석 교수님께 진심으로 감사드립니다. 또한 바쁘신 중에도 귀중한 시간을 내시어 논문 심사에 수고해 주시고, 좋은 논문이 되도록 아낌없는 조언과 미흡한 점을 지적해 주신 안명수 교수님과 이승민 교수님께도 깊은 감사를 드립니다.

짧은 시간이었지만 석사과정을 함께 공부하면서 서로 의지하고 우정을 쌓아온 선·후배님과 동기들에게도 고마운 마음을 전합니다.

특히, 오늘의 제가 있기까지 한결같은 사랑과 정성으로 지켜봐 주시고, 모든 뒷바라지를 해주신 부모님과 소중한 나의 동생들에게 감사의 마음을 전하며, 이 기쁨을 함께 나누고 싶습니다.

저를 믿고 도와주신 많은 분들의 고마운 마음들을 평생 간직하고 기억하며, 항상 최선을 다하는 모습으로 보답하겠습니다.

목 차

논문개요

Ⅰ. 서론 ····· 1

Ⅱ. 연구 대상 및 방법 ····· 3
1. 연구대상 및 기간 ····· 3
2. 연구내용 및 방법 ····· 3
3. 자료 분석방법 ····· 6

Ⅲ. 연구 결과 및 고찰 ····· 7
1. 패스트푸드 이용실태 ····· 7
2. 패스트푸드 이용횟수에 따른 일반적 사항 ····· 18
3. 패스트푸드 이용횟수에 따른 식생활 습관 ····· 24
4. 패스트푸드 이용횟수에 따른 편식·외식·간식 습관 ····· 31
5. 패스트푸드 이용횟수에 따른 영양지식 ····· 36
6. 변수간의 상관관계 ····· 42

Ⅳ. 요약 및 결론 ····· 44

참고문헌

ABSTRACT

부록(설문지)

표 목 차

<표 1> 조사대상자의 패스트푸드 이용횟수 ····· 7
<표 2> 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 이용 ····· 9
<표 3> 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 선택 ····· 11
<표 4> 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 섭취 ····· 14
<표 5> 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 맛과 가격 ····· 16
<표 6> 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 선호도 ····· 17
<표 7> 패스트푸드 이용횟수에 따른 나이, 신장, 체중 및 BMI ····· 19
<표 8-1> 패스트푸드 이용횟수에 따른 일반적 특성 ····· 22
<표 8-2> 패스트푸드 이용횟수에 따른 일반적 특성 ····· 23
<표 9> 패스트푸드 이용횟수에 따른 식생활 습관 ····· 26
<표 10-1> 패스트푸드 이용횟수에 따른 각 항목별 식생활 습관 ····· 29
<표 10-2> 패스트푸드 이용횟수에 따른 각 항목별 식생활 습관 ····· 30
<표 11> 패스트푸드 이용횟수에 따른 편식 ····· 32
<표 12> 패스트푸드 이용횟수에 따른 외식 ····· 33
<표 13> 패스트푸드 이용횟수에 따른 간식 ····· 35
<표 14> 패스트푸드 이용횟수에 따른 영양지식 ····· 37
<표 15-1> 패스트푸드 이용횟수에 따른 각 항목별 영양지식 정답률 ····· 40
<표 15-2> 패스트푸드 이용횟수에 따른 각 항목별 영양지식 정답률 ····· 41
<표 16> 패스트푸드 이용횟수와 각 변수간의 상관관계 ····· 43

그 림 목 차

<그림 1> 패스트푸드 이용횟수에 따른 조사 대상자의 성별 ····· 24

<그림 2> 패스트푸드 이용횟수에 따른 식생활 습관 점수 비교 ····· 27

<그림 3> 패스트푸드 이용횟수에 따른 영양지식 점수 비교 ····· 38

Ⅰ. 서 론

식생활은 인간의 가장 기본적인 생리적 욕구 뿐만 아니라 자아실현의 욕구를 충족시키는 등 생활의 일부분이며, 문화적·사회적 소산으로 건강상태와 생활의 질을 결정하는 중요한 요인이다(윤은영 등 1998, 김소미 2002). 특히 아동기의 영양은 매우 중요하며 이 시기의 건강상태는 이후 성인기까지의 건강에 많은 영향을 미치게 된다(김혜자 1994).

최근 산업화에 따른 고도의 경제성장과 여성의 사회참여, 그리고 핵가족화로의 변화는 식생활에 많은 변화를 가져왔다. 이러한 사회 환경의 변화와 생활수준의 향상으로 점차 외식이 생활화되어 가고 있다. 특히 식생활의 서구화 현상으로 신속하면서도 간단하게 먹을 수 있는 패스트푸드의 이용이 급증하게 되었다(류은순·곽동경 1989). 우리나라에서 '패스트푸드'라는 말을 사용하게 된 것은 1979년 롯데그룹이 모회사인 일본 롯데리아와 합작, 국내 최초의 패스트푸드점인 롯데리아 체인점을 개설한 것이 그 시초라고 한다(원석희 1998).

패스트푸드(fast food)는 고객이 주문하면 곧바로 음식이 제공되는 신속성이 특징이며, 바쁘게 생활하는 현대인들에게 먹기 간편하고 비교적 저렴한 가격에 판매할 목적으로 개발된 음식(안창근 1985)으로 햄버거, 피자, 치킨, 핫도그, 도넛츠 등의 업체가 주종을 이루어 왔으며, 균일한 품질과 위생, 서비스, 기호성을 추구하는 프랜차이징 시스템(franchising system)에 의한 쾌적하고, 깨끗한 점포 분위기와 색다른 맛으로 점차 선호도가 높아지고 있다(Lyu ES·Kwak TK 1989, 곽동경 1994). 특히, 성인층보다는 10대와 20대의 패스트푸드 이용 빈도가 월등히 높다(김현아·김은경 1996, 박모라 등 1999, 한명주 1992).

그러나 패스트푸드는 영양적인 균형보다는 간편성, 효율성, 다양성, 맛 등에 중점을 두고 있어(이양자 등 2000) 한 끼 식사나 간식으로 자주 섭취하는 경

우 동물성 지방과 에너지, 식염의 과잉 섭취 뿐만 아니라 비타민이나 무기질의 섭취 부족 등 영양소 섭취의 불균형(김초영 등 1990)으로 비만, 고혈압 및 만성 질병의 위험을 높일 수 있다. 또한 패스트푸드를 자주 이용하는 경우 입맛의 서구화, 음식 맛의 획일화를 가져오는 등의 문제점도 지적되고 있으며(심경희・김성애 1993, 김경희 2003), 패스트푸드를 선호하는 아동이 단맛을 더 선호하고 식사가 불규칙적이며 편식이 심하다고 보고하고 있다(Lee SS 2004). 특히 어린이는 음식선택에 대한 신중함이 부족하고 패스트푸드의 선호도가 높아 다른 연령에 비해 패스트푸드의 섭취가 건강에 미치는 영향이 크다고 한다(정상진 등 2004).

초등학생은 인간의 발달과정 중 성장발육이 왕성하여 영양소 요구량이 증가함과 동시에 식습관이 형성되어 가는 시기이다. 이 시기에 행해지는 부적절한 간식과 편식, 빈번한 패스트푸드의 섭취 등으로 인한 잘못된 식습관은 영양불균형으로 이어져 신체적, 정신적 발달에 큰 영향을 미칠 수 있으며(김이수 2005), 한 번 형성된 식습관은 평생 지속되기 때문에 어린이의 편중된 식습관을 교정시켜 다양한 식품을 균형 있게 적정량 섭취할 수 있도록 체계적인 교육이 필요하다(박미정 등 2003). 영양교육의 목적은 단순한 영양지식의 전달이 아니라, 영양지식을 실제로 실생활에 적용하여 보다 합리적인 식생활을 영위하도록 하는데 있으므로 영양관리를 위한 식습관은 어릴 때부터 바르게 지도되어야 한다(백영미 2006).

따라서 본 연구는 초등학교 학생을 대상으로 패스트푸드 이용실태, 식생활습관, 편식・외식・간식습관, 영양지식을 조사하고, 패스트푸드 이용횟수에 따른 이들 변수의 차이가 있는지 알아봄으써, 초등학생의 바람직한 패스트푸드의 이용과 올바른 식습관 형성에 필요한 영양교육의 기초 자료로 활용하고자 한다.

Ⅱ. 연구 대상 및 방법

1. 연구대상 및 기간

본 연구는 서울 구로구와 동작구에 소재하고 있는 2개 초등학교 5, 6학년 학생들을 대상으로 2007년 5월 7일부터 2007년 5월 11일까지 설문조사를 실시하였다. 설문지는 600부를 배부하여 595부가 회수되었고, 이중 응답이 불성실한 것을 제외하고 총589부(남 281명, 여 308명)를 분석 자료로 사용하였다.

2. 연구내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문지는 박은주 등(2005), 이영민(2004), 김경원 등(2004), 최도숙(2005) 등의 선행연구를 기초로 하여 본 연구의 목적에 적합하도록 재구성하여 작성하였다. 설문지에 포함된 문항은 주로 객관식 문항이며, 학생들의 일반적 사항 14문항, 패스트푸드 이용실태 15문항, 식생활 습관 25문항, 편식·외식·간식 습관 8문항, 영양지식 20문항으로 구성하였다.

1) 일반적 사항

조사 대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 학년, 성별, 나이, 신장, 체중, 부모의 학력, 부모의 직업, 가족형태, 가족의 한달 수입, 한달 용돈, 방과 후 활동, 수면시간에 관한 사항을 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, 23.0~24.9 는 과체중, 25.0 이상은 비만으로 분류하였다.

2) 패스트푸드 이용실태

패스트푸드의 이용횟수, 패스트푸드를 주로 이용하는 날, 이용요일, 이용시간, 패스트푸드를 선택하는 이유, 선택에 영향을 주는 것, 선택할 때 영양과 건강에 대한 생각여부, 패스트푸드를 섭취할 때 동행인, 섭취장소, 섭취목적, 1인당 섭취비용, 섭취음료, 패스트푸드의 맛과 가격, 패스트푸드의 선호도를 조사하였다. 패스트푸드의 선호도는 5점 리커트 척도를 이용하여 '매우 좋아함'은 5점, '좋아함'은 4점, '보통'은 3점, '싫어함'은 2점, '매우 싫어함'은 1점을 부여하여 평균점수가 높을수록 선호도가 높은 것으로 평가하였다.

3) 식생활 습관

식생활 습관을 평가하기 위하여 초등 식생활교육의 이론과 실제(전세경, 2001), 식습관 점검표와 영양판정(이정원 외, 2001)의 건강을 위한 식생활 진단표를 기초로 하여 만든 이영민(2004)의 식생활 습관 문항을 일부 수정, 보완하여 규칙적인 식생활(5문항), 균형잡힌 식생활(6문항), 건강한 식생활(8문항), 위생적인 식생활(3문항), 예절바른 식생활(3문항)에 관한 사항을 조사하였다.

식생활 습관(25문항)은 1주일을 기준으로 응답자의 대답이 예(6-7일)이면 3점, 가끔(3-5일)이면 2점, 아니오(0-2일)이면 1점을 부여하여 75점 만점으로 총점을 산출하였고, 점수가 높을수록 식생활습관이 양호한 것으로 평가하였다.

식생활 습관 측정도구의 신뢰도 검증은 Cronbach's α계수를 이용하여 분석하였으며, 일반적으로 0.6이상이면 비교적 신뢰성이 높다고 한다(채서일 1980). 검증결과는 전체 식생활 습관의 Cronbach's α는 0.817로 나타났으며, 규칙적인 식생활의 Cronbach's α는 0.658, 균형잡힌 식생활의 Cronbach's α는 0.610, 건강한 식생활의 Cronbach's α는 0.660, 위생적인 식생활의 Cronbach's α는 0.533, 예절바른 식생활의 Cronbach's α는 0.658로 나타나 신뢰수준을 만족한다고 할 수 있다.

4) 편식·외식·간식습관

편식여부, 편식하는 식품, 외식횟수, 외식의 종류, 간식횟수, 간식시간, 간식을 먹는 이유, 간식의 종류를 조사하였다.

5) 영양지식

균형 잡힌 식사, 열량, 기초식품군과 영양소의 역할, 체중조절 등의 일반적인 영양지식과 패스트푸드와 트랜스지방에 관련된 영양지식을 조사하였다.

영양지식의 각 문항에 대해 '맞다', '틀리다', '모른다' 중 한 가지를 선택하여 응답하게 하였다. 정답인 경우는 1점, 오답이나 모른다에 응답한 경우는 0점을 부여하여 총 20점 만점으로 하였고, 점수가 높을수록 영양지식이 양호한 것으로 평가하였다.

3. 자료 분석방법

수집된 자료는 SPSS Program(Version 12.0)을 사용하여 통계 처리하였으며, 그 분석방법은 다음과 같다.

1) 조사 대상자의 패스트푸드 이용횟수를 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.
2) 식생활 습관에 대한 신뢰도 검사를 실시하여 문항간의 신뢰도를 측정하여 예측가능성, 정확성 등을 살펴보았으며 문항간의 신뢰도는 Cronbach's α의 계수로 판단하였다.
3) 패스트푸드 이용횟수에 따른 조사 대상자의 일반적 사항, 패스트푸드의 이용, 패스트푸드의 선택, 패스트푸드의 섭취, 패스트푸드의 맛과 가격, 편식·외식·간식습관, 각 항목별 영양지식에 대한 차이를 알아보기 위하여 카이스퀘어(χ^2-test) 검증을 실시하였다.
4) 패스트푸드 이용횟수에 따른 조사 대상자의 나이, 신장, 체중 및 BMI, 패스트푸드의 선호도, 식생활 습관, 영양지식의 차이를 살펴보기 위하여 일원변량분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, Duncan의 다중범위 검정(Duncan's multiple range test)을 통하여 $p<0.05$ 에서 유의적인 차이를 검정하였다.
5) 패스트푸드 이용횟수와 부모의 학력, 한달 용돈, BMI, 식생활 습관, 영양지식과의 관계를 알아보기 위하여 상관분석(Pearson's correlation)을 실시하였다.
6) 본 연구의 실증분석은 모두 유의수준 $p<0.05$ 에서 검증하였다.

Ⅲ. 연구 결과 및 고찰

1. 패스트푸드 이용실태

조사 대상자의 패스트푸드 이용횟수는 <표 1>에서 보는 바와 같이 한 달에 2-3회 정도가 48.2%로 가장 높게 나타났으며, 한 달에 1회 이하는 36.8%, 일주일에 1-2회 이상은 14.9%의 순서로 나타났다. 이는 중학생을 대상으로 한 최도숙(2005)과 박은주 등(2005)의 연구에서도 각각 42.8%, 42.3%가 한 달에 2-3회 정도 이용하는 것으로 유사한 결과를 보였지만 35%이상이 일주일에 2-3번 이용하는 것으로 높게 나타난 이미영(2002)의 연구와 비교해볼 때 이용빈도가 낮은 편이었다.

패스트푸드의 이용 횟수에 따라 식생활 습관, 편식, 외식, 간식습관, 영양지식의 차이가 있는지 알아보기 위해서 '일주일에 1-2회 이상'은 자주 이용자, '한 달에 2-3회 정도'는 보통 이용자, '한 달에 1회 이하'는 비이용자로 분류하였다.

<표 1> 조사 대상자의 패스트푸드 이용횟수

항 목		N(%)
패스트푸드의 이용횟수	일주일에 1-2회 이상 (자주 이용자)	88(14.9)
	한 달에 2-3회 정도 (보통 이용자)	284(48.2)
	한 달에 1회 이하 (비이용자)	217(36.8)
전체		589(100.0)

패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 이용항목<표 2>을 살펴보면, 패스트푸드를 주로 이용하는 날은 전체적으로 특별한 날(생일 등)이 54.5%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로는 학원 등에서 출출할 때 12.4%, 부모님이 집에 안 계실 때 10.4%, 기타 9.3%, 친구 만날 때 7.1%, 습관적으로 6.3% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자의 경우 학원 등에서 출출할 때가 30.7%로 가장 높게 나타났으며, 보통 이용자와 비이용자의 경우 특별한 날이 각각 51.8%와 71.9%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드를 주로 이용하는 날의 차이가 있는 것을 알 수 있다($p<0.001$).

패스트푸드를 자주 이용하는 요일은 전체적으로 일요일 또는 공휴일 45.3%, 요일에 관계없이 27.7%, 토요일 17.0%, 평일 10.0% 순서로 나타나 박은주 등(2005)의 연구와 동일하게 일요일 또는 공휴일에 주로 가족과 함께 이용되고 있었다. 패스트푸드 자주 이용자의 경우 요일에 관계 없이가 39.8%로 가장 높게 나타났으며, 보통 이용자와 비이용자의 경우 일요일 또는 공휴일이 각각 44.7%와 52.5%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드를 자주 이용하는 요일의 차이가 있는 것으로 나타났다($p<0.001$).

패스트푸드를 자주 이용하는 시간은 전체적으로 점심시간 62.1%, 저녁시간 37.4%, 아침시간 0.5% 순서로 나타났으며, 패스트푸드 이용횟수에 관계없이 점심시간에 패스트푸드를 이용하는 정도가 가장 높게 나타나, 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드를 자주 이용하는 시간의 차이는 유의수준 5%에서 통계적으로 유의미하지 않는 것으로 나타났다.

<표 2> 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 이용

N(%)

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			X^2(p)
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
패스트푸드를 주로 이용하는 날	부모님이 집에 안 계실 때	61(10.4)	13(14.8)	34(12.0)	14(6.5)	86.063*** (0.000)
	특별한 날(생일 등)	321(54.5)	18(20.5)	147(51.8)	156(71.9)	
	친구 만날 때	42(7.1)	7(8.0)	26(9.2)	9(4.1)	
	학원 등에서 출출할 때	73(12.4)	27(30.7)	29(10.2)	17(7.8)	
	습관적으로	37(6.3)	13(14.8)	17(6.0)	7(3.2)	
	기타	55(9.3)	10(11.4)	31(10.9)	14(6.5)	
패스트푸드를 자주 이용하는 요일	평일	59(10.0)	15(17.0)	34(12.0)	10(4.6)	25.327*** (0.000)
	토요일	100(17.0)	12(13.6)	51(18.0)	37(17.1)	
	일요일 또는 공휴일	267(45.3)	26(29.5)	127(44.7)	114(52.5)	
	요일에 관계없이	163(27.7)	35(39.8)	72(25.4)	56(25.8)	
패스트푸드를 자주 이용하는 시간	아침시간	3(0.5)	0(0.0)	2(0.7)	1(0.5)	5.861 (0.210)
	점심시간	366(62.1)	49(55.7)	170(59.9)	147(67.7)	
	저녁시간	220(37.4)	39(44.3)	112(39.4)	69(31.8)	

*** p<0.001

패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 선택항목<표 3>을 살펴보면, 패스트푸드의 선택 이유는 전체적으로 음식의 맛이 좋아서가 46.7%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로는 음식 먹기가 간편해서 30.4%, 가족이나 친구 등의 만남의 장소가 제공되므로 13.1%, 음식이 빨리 나오므로 4.1%, 음식의 가격이 적당해서 2.7%, 음식의 종류가 다양해서 2.2%, 음식의 영양이 풍부해서 0.5%,

음식의 양이 많아서 0.3% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자, 보통 이용자, 비이용자 모두 음식의 맛이 좋아서가 각각 44.3%와 49.6%, 43.8%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드 선택의 이유는 차이가 없는 것을 알 수 있다. 이는 최난주(2003), 박은주 등(2005), 백영미(2006)의 연구와 동일한 결과로 패스트푸드의 획일화된 음식 맛에 이미 길들여진 것으로 보인다. 영양보다는 맛에 편중한 패스트푸드의 선택은 성인병을 유발할 수 있는 요인으로 작용(정효숙 1995)할 수 있으므로 건강에 유익한 음식을 섭취할 수 있도록 지도해야 할 것이다.

패스트푸드 선택시 영향을 주는 것은 매스컴(TV 광고, 라디오, 신문 등) 50.1%, 가족 27.8%, 친구 19.2%, 인터넷 2.9% 순서로 나타나 패스트푸드 식품 선호에 매스컴(40.9%)의 영향을 많이 받는다는 서영선(1992)의 연구와 일치하지만, 이는 패스트푸드 이용횟수와 관계가 없는 것으로 나타났다.

패스트푸드 선택시 영양과 건강에 대한 생각 여부는 가끔 생각한다 53.0%, 항상 생각한다 39.2%, 전혀 생각 안한다 7.8% 순서로 나타났으며, 박은주 등(2005)의 연구에서도 영양균형에 대해 거의 생각하지 않는다가 44.4%로 가장 높았고, 전혀 생각하지 않는다도 8.1%로 나타나 과반수 이상이 패스트푸드 이용시 영양균형을 생각하지 않는 것으로 조사되어 패스트푸드에 관련된 영양교육이 필요하다고 생각된다. 패스트푸드 자주 이용자와 보통 이용자의 경우 가끔 생각한다가 각각 71.6%와 54.9%로 가장 높게 나타났고, 비이용자의 경우 항상 생각한다가 49.8%로 가장 높게 나타났다. 특히, 패스트푸드 자주 이용자의 경우 전혀 생각 안한다가 10.2%로 보통 이용자 7.4% 와 비이용자 7.4% 에 비해 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드 선택시 영양과 건강에 대한 생각 여부의 차이가 있는 것을 알 수 있다($p<0.001$).

<표 3> 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 선택

N(%)

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			X^2(p)
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
패스트푸드의 선택 이유	음식의 맛이 좋아서	275(46.7)	39(44.3)	141(49.6)	95(43.8)	12.347 (0.578)
	음식의 가격이 적당해서	16(2.7)	4(4.5)	7(2.5)	5(2.3)	
	음식의 양이 많아서	2(0.3)	0(0.0)	0(0.0)	2(0.9)	
	음식의 영양이 풍부해서	3(0.5)	1(1.1)	2(0.7)	0(0.0)	
	음식의 종류가 다양해서	13(2.2)	2(2.3)	8(2.8)	3(1.4)	
	음식이 빨리 나오므로	24(4.1)	3(3.4)	12(4.2)	9(4.1)	
	음식 먹기가 간편해서	179(30.4)	30(34.1)	81(28.5)	68(31.3)	
	가족이나 친구 등의 만남의 장소가 제공되므로	77(13.1)	9(10.2)	33(11.6)	35(16.1)	
패스트푸드 선택시 영향을 주는것	매스컴 (TV광고, 라디오, 신문 등)	295(50.1)	43(48.9)	149(52.5)	103(47.5)	5.369 (0.497)
	인터넷	17(2.9)	2(2.3)	7(2.5)	8(3.7)	
	가족	164(27.8)	20(22.7)	79(27.8)	65(30.0)	
	친구	113(19.2)	23(26.1)	49(17.3)	41(18.9)	
패스트푸드 선택시 영양과 건강에 대한 생각여부	항상 생각한다	231(39.2)	16(18.2)	107(37.7)	108(49.8)	27.192*** (0.000)
	가끔 생각한다	312(53.0)	63(71.6)	156(54.9)	93(42.9)	
	전혀 생각 안한다	46(7.8)	9(10.2)	21(7.4)	16(7.4)	

*** $p<0.001$

패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 섭취항목<표 4>를 살펴보면, 패스트푸드를 함께 먹는 사람은 전체적으로 가족이 71.6%로 가장 높게 나타났고, 친구 22.4%, 혼자서 5.8%, 기타 0.2% 순서로 나타났지만 이미영(2002)의 연구에서는 70.8%가 친구들과 같이 가는 것으로 나타나 본 연구와는 다른 결과를 보였다. 패스트푸드 자주 이용자의 경우 가족 48.9%, 친구 33.0% 순서로, 보통 이용자의 경우 가족 73.9%, 친구 22.2% 순서로, 비이용자의 경우 가족 77.9%, 친구 18.4% 순서로 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 가족과 함께 먹는 비율이 높게 나타났고, 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 친구 또는 혼자서 먹는 비율이 높게 나타났다($p<0.001$).

패스트푸드를 먹는 장소는 전체적으로 식당(체인점) 또는 집이 49.2%로 가장 높게 나타났으며, 집 26.7%, 식당이외의 공공장소 11.7%, 식당(체인점) 12.4% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자, 보통 이용자, 비이용자 모두 식당(체인점) 또는 집이 각각 45.5%와 54.2%, 44.2%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드를 먹는 장소는 유의적인 차이가 없었다.

패스트푸드를 한번 먹을 때 음식의 양은 전체적으로 한끼 식사용 50.1%, 간식용 43.3%, 아이스크림이나 음료용 6.6% 순서로 나타났으며, 패스트푸드 자주 이용자의 경우 간식용이 52.3%로 가장 높게 나타났다. 보통 이용자와 비이용자의 경우 한끼 식사용이 각각 54.2%, 49.8%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드를 한번 먹을 때 음식의 양에 대한 차이가 있는 것을 알 수 있다($p<0.01$). 이성숙(2004)의 연구에서도 패스트푸드 선호군일수록 식사용보다는 간식용으로 패스트푸드가 이용되어 본 연구와 일치성을 보이지만 고열량, 고지방, 고염식의 패스트푸드 음식을 간식으로 자주 섭취할 경우 영양불균형으로 인한 소아비만이나 각종 소아질병 등의 건강문제가 발생할

가능성이 클 것으로 사료된다.

패스트푸드를 한번 먹을 때 1인당 비용은 전체적으로 3-5천원 미만이 34.1%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로는 1-3천원 미만 25.5%, 5-7천원 미만 15.3%, 1천원 미만 9.7%, 7천원-1만원 미만 8.3%, 1만원 이상 7.1% 순서로 나타났다. 이미영(2002)의 연구에서도 45.8%가 3,000-4,500원 미만으로 지불하였고, 중・고등학생을 대상으로 한 연구(최민경 2007, 정진희・김선희 2001)에서도 1회 사용금액이 3-4천원으로 조사되어 본 연구와 비슷한 결과를 보였다. 패스트푸드 자주 이용자의 경우 1-3천원 미만이 33.0%로 가장 높게 나타났으며, 보통 이용자와 비이용자의 경우 3-5천원 미만이 각각 34.2%와 40.1%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 패스트푸드를 먹을 때 지출되는 비용이 유의적으로 더 많았다($p<0.05$).

패스트푸드를 먹을 때 주로 같이 먹는 음료수는 전체적으로 탄산음료(콜라, 사이다 등)가 65.5%로 가장 높게 나타났으며, 물 14.1%, 쥬스류 10.2%, 우유 9.7%, 코코아 0.5% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자와 보통 이용자, 비이용자 모두 탄산음료(콜라, 사이다 등)가 각각 58.0%와 71.5%, 60.8%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드 먹을 때 주로 같이 먹는 음료수의 차이는 없는 것으로 나타났다.

<표 4> 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 섭취

N(%)

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			X^2(p)
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
패스트푸드를 함께 먹는 사람	가족	422(71.6)	43(48.9)	210(73.9)	169(77.9)	42.142*** (0.000)
	친구	132(22.4)	29(33.0)	63(22.2)	40(18.4)	
	혼자서	34(5.8)	15(17.0)	11(3.9)	8(3.7)	
	기타	1(0.2)	1(1.1)	0(0.0)	0(0.0)	
패스트푸드를 먹는 장소	식당(체인점)	73(12.4)	7(8.0)	31(10.9)	35(16.1)	12.270 (0.056)
	집	157(26.7)	28(31.8)	64(22.5)	65(30.0)	
	식당(체인점) 또는 집	290(49.2)	40(45.5)	154(54.2)	96(44.2)	
	식당이외의 공공장소	69(11.7)	13(14.8)	35(12.3)	21(9.7)	
패스트푸드를 한번 먹을 때 음식의 양	한끼 식사용	295(50.1)	33(37.5)	154(54.2)	108(49.8)	13.787** (0.008)
	간식용	255(43.3)	46(52.3)	120(42.3)	89(41.0)	
	아이스크림이나 음료용	39(6.6)	9(10.2)	10(3.5)	20(9.2)	
패스트푸드를 한번 먹을 때 1인당 비용	1천원 미만	57(9.7)	15(17.0)	24(8.5)	18(8.3)	22.247* (0.014)
	1-3천원 미만	150(25.5)	29(33.0)	67(23.6)	54(24.9)	
	3-5천원 미만	201(34.1)	17(19.3)	97(34.2)	87(40.1)	
	5-7천원 미만	90(15.3)	10(11.4)	47(16.5)	33(15.2)	
	7천원-1만원 미만	49(8.3)	9(10.2)	29(10.2)	11(5.1)	
	1만원 이상	42(7.1)	8(9.1)	20(7.0)	14(6.5)	
패스트푸드를 먹을 때 주로 같이 먹는 음료수	탄산음료 (콜라, 사이다 등)	386(65.5)	51(58.0)	203(71.5)	132(60.8)	10.462 (0.234)
	쥬스류	60(10.2)	9(10.2)	27(9.5)	24(11.1)	
	코코아	3(0.5)	1(1.1)	1(0.4)	1(0.5)	
	우유	57(9.7)	11(12.5)	21(7.4)	25(11.5)	
	물	83(14.1)	16(18.2)	32(11.3)	35(16.1)	

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 맛과 가격<표 5>을 살펴보면, 패스트푸드의 맛은 전체적으로 달콤하다가 24.8%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로는 짭짤하다 20.0%, 느끼하다 16.1%, 고소하다 14.1%, 담백하다 13.1%, 매콤하다 11.4%, 시큼하다 0.3%, 싱겁다 0.2% 순서로 나타났다. 본 결과와 동일하게 최도숙(2005)의 연구에서는 10대들이 가장 선호하는 패스트푸드의 맛이 43.4%가 단맛이었으며, 박주원・안숙자(2001)의 연구에서도 39.4%가 단맛을 선호하는 것으로 나타나 대부분 단맛을 가장 좋아하는 것으로 보인다. 패스트푸드 자주 이용자와 보통 이용자의 경우 달콤하다가 각각 28.4%와 27.8%로 가장 높게 나타났고, 비이용자의 경우 느끼하다가 22.1%로 가장 높게 나타났으나, 이 차이는 유의수준 5%에서 통계적으로 유의미하지 않는 것으로 나타났다.

패스트푸드의 가격에 대한 생각은 전체적으로 적당하다가 48.0%로 가장 높게 나타났으며, 비싸다 24.6%, 잘 모르겠다 17.5%, 싸다 9.8% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자, 보통 이용자, 비이용자 모두 적당하다의 의견이 각각 51.1%와 48.9%, 45.6%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 가격에 대한 생각은 유의수준 5%에서 통계적으로 유의미하지 않는 것으로 나타났다.

<표 5> 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 맛과 가격

N(%)

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			X^2(p)
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
패스트푸드의 맛	짭짤하다	118(20.0)	21(23.9)	53(18.7)	44(20.3)	19.004 (0.165)
	달콤하다	146(24.8)	25(28.4)	79(27.8)	42(19.4)	
	매콤하다	67(11.4)	14(15.9)	33(11.6)	20(9.2)	
	시큼하다	2(0.3)	0(0.0)	1(.4)	1(0.5)	
	고소하다	83(14.1)	10(11.4)	43(15.1)	30(13.8)	
	담백하다	77(13.1)	10(11.4)	35(12.3)	32(14.7)	
	싱겁다	1(0.2)	0(0.0)	1(0.4)	0(0.0)	
	느끼하다	95(16.1)	8(9.1)	39(13.7)	48(22.1)	
패스트푸드의 가격	비싸다	145(24.6)	16(18.2)	66(23.2)	63(29.0)	12.336 (0.055)
	적당하다	283(48.0)	45(51.1)	139(48.9)	99(45.6)	
	싸다	58(9.8)	12(13.6)	20(7.0)	26(12.0)	
	잘 모르겠다	103(17.5)	15(17.0)	59(20.8)	29(13.4)	

패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 선호도<표 6>를 살펴보기 위해 선호도의 척도를 매우 싫어함 1점, 싫어함 2점, 보통 3점, 좋아함 4점, 매우 좋아함 5점의 리커트 척도를 이용하였으며, 전체 만점은 5점으로 평균이 높을수록 선호도가 높은 것을 의미한다.

패스트푸드의 종류별 가장 선호하는 패스트푸드는 아이스크림(3.99), 스파게티(3.77), 치킨(3.76), 피자(3.59), 감자튀김(3.56), 샐러드(3.53), 햄버거(3.46), 탄산음료(3.28), 핫도그(3.10), 도너츠(2.99) 순서로 나타났다. 김혜경(1999)의 연구에서도 아이스크림을 가장 좋아하였고 다음이 치킨, 감자튀김, 피자, 햄버거, 면류, 도너츠 순서로 본 연구와 유사하게 보고되었지만 이성숙(2004)의 연구에서는 햄버거의 선호도가 가장 높았고, 치킨, 피자 순으로 조사되어 햄버거의

선호도 차이는 상반된 결과를 보이지만 대부분의 아동들이 패스트푸드를 선호하고 있었다.

햄버거와 치킨, 피자, 핫도그, 감자튀김, 아이스크림, 탄산음료는 패스트푸드 이용횟수에 따른 선호도의 차이가 있는 것으로 나타났으나($p<0.01$), 스파게티와 도너츠, 샐러드는 패스트푸드 이용횟수에 따른 선호도의 차이가 없는 것으로 나타났다. 일반적으로 패스트푸드 자주 이용자의 평균이 비이용자의 평균보다 높게 나타나 패스트푸드 자주 이용자의 패스트푸드 선호도가 비이용자보다 높은 것을 알 수 있다.

<표 6> 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드의 선호도

Mean±SD

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			F (Duncan)
			자주 이용자 (88 명) a	보통 이용자 (284 명) b	비이용자 (217 명) c	
패스트푸드의 종류	햄버거	3.46±1.06	3.78±0.94	3.54±0.99	3.22±1.14	10.748***(a>b>c)
	치킨	3.76±0.95	4.06±0.95	3.81±0.84	3.57±1.05	9.368***(a>b>c)
	피자	3.59±1.14	3.86±1.03	3.68±1.04	3.36±1.26	7.850***(a,b>c)
	스파게티	3.77±1.15	3.89±1.11	3.81±1.07	3.69±1.26	1.163
	도너츠	2.99±1.12	3.17±1.22	3.02±1.04	2.87±1.16	2.476
	핫도그	3.10±1.09	3.32±1.13	3.21±1.03	2.86±1.12	8.703***(a,b>c)
	감자튀김	3.56±1.14	3.88±1.13	3.60±1.10	3.39±1.16	6.148**(a>b,c)
	샐러드	3.53±1.36	3.26±1.35	3.61±1.33	3.54±1.40	2.210
	아이스크림	3.99±0.98	4.15±0.99	4.07±0.88	3.81±1.08	6.053**(a,b>c)
	탄산음료(콜라, 사이다 등)	3.28±1.17	3.44±1.16	3.39±1.09	3.05±1.23	6.523**(a,b>c)

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

2. 패스트푸드 이용횟수에 따른 일반적 사항

1) 패스트푸드 이용횟수에 따른 나이, 신장, 체중 및 BMI

패스트푸드 이용횟수에 따른 나이, 신장, 체중 및 BMI의 결과는 <표 7>에 제시하였다.

전체 응답자의 평균 나이는 12.35세 이며, 패스트푸드 이용횟수에 따른 나이의 차이는 없는 것으로 나타났다.

성별에 따른 평균 신장과 체중을 살펴보면, 남학생은 148.62cm, 42.45kg이었고, 여학생은 148.73cm, 39.57kg으로 나타났다. 이는 한국 소아발육 표준치(1998)의 50 Percentile 남학생 148.9cm, 41.59kg과 여학생 151.7cm, 42.36kg과 비교하면 남학생은 유사하였으나 여학생은 낮은 수준이었다. 패스트푸드 이용횟수에 따른 평균 신장과 체중을 비교하면, 자주 이용자는 147.52cm, 40.64kg, 보통 이용자는 148.96cm, 41.21kg, 비이용자는 148.77cm, 40.71kg으로 유의적인 차이를 보이지 않았다.

신장과 체중을 이용하여 계산한 평균 BMI(체중(kg)/신장(m^2)를 살펴보면, 남학생은 19.08 kg/m^2 로 정상이며, 여학생은 17.75 kg/m^2 로 저체중에 속한다. 패스트푸드 이용횟수에 따른 평균 BMI를 비교하면, 자주 이용자는 18.54 kg/m^2, 보통 이용자는 18.44 kg/m^2, 비이용자는 18.25 kg/m^2 로 유의적인 차이는 없었다.

<표 7> 패스트푸드 이용횟수에 따른 나이, 신장, 체중 및 BMI

Mean±SD

항 목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			F
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
나이(세)		12.35±0.69	12.30±0.73	12.36±0.72	12.36±0.64	0.300
신장 (cm)	남	148.62±7.95	146.80±6.59	148.90±7.90	149.05±8.47	1.416
	여	148.73±8.05	148.28±6.81	149.01±7.91	148.50±8.73	0.207
	전체	148.68±8.00	147.52±6.70	148.96±7.89	148.77±8.59	1.112
체중 (kg)	남	42.45±9.42	42.33±10.92	42.54±8.93	42.40±9.40	0.010
	여	39.57±8.19	38.86±7.76	40.15±8.44	39.01±8.01	0.802
	전체	40.94±8.91	40.64±9.61	41.21±8.72	40.71±8.88	0.255
BMI (kg/m^2)	남	19.08±3.13	19.49±3.94	19.06±3.02	18.92±2.88	0.538
	여	17.75±2.61	17.54±2.49	17.94±2.66	17.57±2.59	0.814
	전체	18.38±2.94	18.54±3.44	18.44±2.87	18.25±2.82	0.417

2) 패스트푸드 이용횟수에 따른 일반적 특성

패스트푸드 이용횟수에 따른 일반적 특성은 <표 8-1, 2>와 같다.

학년은 5학년이 46.9%, 6학년이 53.1%로 나타났으며, 패스트푸드 자주 이용자는 5학년이 52.3%로 높게 나타났고, 보통 이용자와 비이용자는 6학년이 각각 56.3%와 51.2%로 높게 나타났다.

성별은 남자 47.7%, 여자 52.3%로 남녀가 비슷하게 조사되었으며, 자주 이

용자와 비이용자에서 남자는 각각 51.1%와 50.2%로 여자보다 조금 높게 나타났으며, 보통 이용자의 여자는 55.3%로 남자보다 높게 나타났다<그림 1>. 그러나 선행연구(서영선 1992, 최은진 1992, 김현준 1994)에서는 대부분 여학생이 남학생보다 패스트푸드 이용빈도가 높은 것으로 나타났다.

아버지의 학력은 대졸이 64.5%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로는 고졸 17.5%, 대학원졸 16.3% 순서로 나타났고, 패스트푸드 자주 이용자는 대졸 67.0%, 고졸 19.3% 순서로, 보통 이용자는 대졸 62.7%, 고졸 19.0% 순서로, 비이용자는 대졸 65.9%, 대학원졸 18.0% 순서로 높게 나타났다.

어머니의 학력은 대졸이 54.3%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로는 고졸 31.4%, 대학원졸 12.4% 순서로 나타났고, 패스트푸드 자주 이용자는 대졸 59.1%, 고졸 33.0% 순서로, 보통 이용자는 대졸 53.5%, 고졸 31.0% 순서로, 비이용자는 대졸 53.5%, 고졸 31.3% 순서로 높게 나타났다.

부모님의 직업은 부모님 모두 직업에 종사가 49.7%로 가장 높게 조사되었으며, 아버지만 직업에 종사 48.1%, 어머니만 직업에 종사 1.9%, 부모님 모두 직업 없음 0.3% 순서로 나타나 응답자 대다수의 아버지는 직업이 있으며, 어머니는 절반정도 직업이 있는 것으로 조사되었다. 패스트푸드 자주 이용자는 부모님 모두 직업에 종사 53.4%, 아버지만 직업에 종사 44.3% 순서로, 보통 이용자는 부모님 모두 직업에 종사 50.4%, 아버지만 직업에 종사 46.5% 순서로, 비이용자는 아버지만 직업에 종사 51.6%, 부모님 모두 직업에 종사 47.5% 순서로 높게 나타났다.

가족형태는 핵가족이 83.4%, 대가족 12.1%로 부모와 함께 사는 핵가족이 응답자의 대부분을 이루고 있는 것으로 나타났으며, 기타 2.0%, 편모가족 1.9%, 부모님과 헤어져 산다가 0.2% 순서로 나타났다.

가족의 한달 수입은 400만원 이상이 36.3%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로는 300-400만원 미만 26.3%, 200-300만원 미만 23.4%, 100-200만원 미만 10.4%, 100만원 미만 3.6% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자는 400만원 이상 33.0%, 200-300만원 미만 26.1% 순서로, 보통 이용자는 400만원 이상 36.3%, 200-300만원 미만 25.7% 순서로, 비이용자는 400만원 이상 37.8%, 300-400만원 미만 28.1% 순서로 높게 나타났다.

학생의 한달 용돈은 5천원 미만이 31.4%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로는 1-2만원 미만 24.3%, 5천원-1만원 미만 17.1%, 2-3만원 미만 12.1%, 용돈 없음 7.3% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자와 보통 이용자는 1-2만원 미만이 각각 28.4%와 28.2%로 가장 높게 나타났으며, 비이용자는 5천원 미만이 41.0%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 한달 용돈이 더 높은 것으로 박은주 등(2005)와 최민경(2007)의 연구결과와 동일하게 나타났다($p<0.01$).

방과후 활동은 공부(집, 학원) 68.3%, 친구들과 어울려 놀기 9.5%, 컴퓨터 이용 8.8% 순서로 나타났으며, 패스트푸드 자주 이용자는 공부 58.0%, TV시청 14.8% 순서로, 보통 이용자는 공부 69.4%, 컴퓨터 이용 9.2% 순서로, 비이용자는 공부 71.0%, 친구들과 어울려 놀기 10.1% 순서로 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 공부의 응답이 유의적으로 높게 나타났다($p<0.05$).

수면시간은 8-10시간 미만이 47.7%, 6-8시간 미만 42.3%, 6시간 미만 5.1%, 10시간 이상 4.9% 순서로 나타났으며, 패스트푸드 자주 이용자는 6-8시간 미만이 46.6%로 가장 높게 나타났고, 보통 이용자와 비이용자는 8-10시간 미만이 각각 48.9%와 47.0%로 가장 높게 나타났다.

<표 8-1> 패스트푸드 이용횟수에 따른 일반적 특성

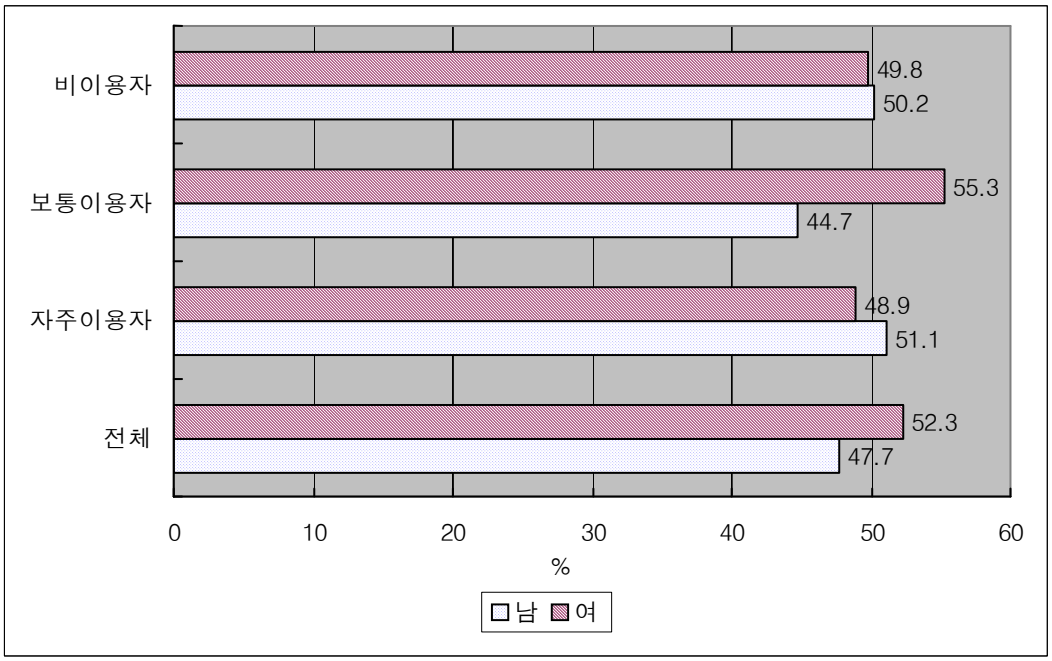
N(%)

항 목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			X^2(p)
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
학년	5학년	276(46.9)	46(52.3)	124(43.7)	106(48.8)	2.546 (0.280)
	6학년	313(53.1)	42(47.7)	160(56.3)	111(51.2)	
성별	남	281(47.7)	45(51.1)	127(44.7)	109(50.2)	1.986 (0.371)
	여	308(52.3)	43(48.9)	157(55.3)	108(49.8)	
아버지의 학력	초졸	3(0.5)	1(1.1)	1(0.4)	1(0.5)	10.286 (0.246)
	중졸	7(1.2)	3(3.4)	2(0.7)	2(0.9)	
	고졸	103(17.5)	17(19.3)	54(19.0)	32(14.7)	
	대졸	380(64.5)	59(67.0)	178(62.7)	143(65.9)	
	대학원졸	96(16.3)	8(9.1)	49(17.3)	39(18.0)	
어머니의 학력	초졸	4(0.7)	0(0.0)	3(1.1)	1(0.5)	6.683 (0.571)
	중졸	7(1.2)	2(2.3)	3(1.1)	2(0.9)	
	고졸	185(31.4)	29(33.0)	88(31.0)	68(31.3)	
	대졸	320(54.3)	52(59.1)	152(53.5)	116(53.5)	
	대학원졸	73(12.4)	5(5.7)	38(13.4)	30(13.8)	
부모님의 직업	아버지만 직업에 종사	283(48.1)	39(44.3)	132(46.5)	112(51.6)	6.505 (0.369)
	어머니만 직업에 종사	11(1.9)	1(1.1)	8(2.8)	2(0.9)	
	부모님 모두 직업에 종사	293(49.7)	47(53.4)	143(50.4)	103(47.5)	
	부모님 모두 직업 없음	2(0.3)	1(1.1)	1(0.4)	0(0.0)	
가족형태	대가족	71(12.1)	11(12.5)	30(10.6)	30(13.8)	8.406 (0.589)
	핵가족	491(83.4)	76(86.4)	242(85.2)	173(79.7)	
	편부가족	3(0.5)	0(0.0)	2(0.7)	1(0.5)	
	편모가족	11(1.9)	0(0.0)	6(2.1)	5(2.3)	
	부모님과 헤어져 산다	1(0.2)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.5)	
	기타	12(2.0)	1(1.1)	4(1.4)	7(3.2)	

<표 8-2> 패스트푸드 이용횟수에 따른 일반적 특성

N(%)

항 목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			X^2(p)
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
가족의 한달수입	100만원 미만	21(3.6)	5(5.7)	8(2.8)	8(3.7)	5.001 (0.757)
	100-200만원 미만	61(10.4)	9(10.2)	28(9.9)	24(11.1)	
	200-300만원 미만	138(23.4)	23(26.1)	73(25.7)	42(19.4)	
	300-400만원 미만	155(26.3)	22(25.0)	72(25.4)	61(28.1)	
	400만원 이상	214(36.3)	29(33.0)	103(36.3)	82(37.8)	
학생의 한달용돈	용돈 없음	43(7.3)	6(6.8)	17(6.0)	20(9.2)	26.653** (0.009)
	5천원 미만	185(31.4)	17(19.3)	79(27.8)	89(41.0)	
	5천원-1만원 미만	101(17.1)	14(15.9)	51(18.0)	36(16.6)	
	1-2만원 미만	143(24.3)	25(28.4)	80(28.2)	38(17.5)	
	2-3만원 미만	71(12.1)	15(17.0)	36(12.7)	20(9.2)	
	3-5만원 미만	34(5.8)	8(9.1)	16(5.6)	10(4.6)	
	5만원 이상	12(2.0)	3(3.4)	5(1.8)	4(1.8)	
방과후 활동	공부(집, 학원)	402(68.3)	51(58.0)	197(69.4)	154(71.0)	18.708* (0.044)
	운동	32(5.4)	4(4.5)	17(6.0)	11(5.1)	
	TV 시청	36(6.1)	13(14.8)	14(4.9)	9(4.1)	
	컴퓨터 이용	52(8.8)	10(11.4)	26(9.2)	16(7.4)	
	친구들과 어울려 놀기	56(9.5)	10(11.4)	24(8.5)	22(10.1)	
	기타	11(1.9)	0(0.0)	6(2.1)	5(2.3)	
수면시간	6시간 미만	30(5.1)	3(3.4)	19(6.7)	8(3.7)	5.271 (0.510)
	6-8시간 미만	249(42.3)	41(46.6)	115(40.5)	93(42.9)	
	8-10시간 미만	281(47.7)	40(45.5)	139(48.9)	102(47.0)	
	10시간 이상	29(4.9)	4(4.5)	11(3.9)	14(6.5)	



<그림 1> 패스트푸드 이용횟수에 따른 조사 대상자의 성별

3. 패스트푸드 이용횟수에 따른 식생활 습관

패스트푸드 이용횟수에 따른 식생활 습관을 살펴보기 위해 식생활 습관의 척도는 1주일에 0-2일 1점, 3-5일 2점, 6-7일 3점의 리커트 척도를 이용하였으며, 그 결과는 <표 9>와 같다.

식생활 습관 전체(75점 만점)의 평균은 59.17점이며, 패스트푸드 비이용자의 평균은 62.10으로 가장 높게 나타났고, 자주 이용자의 평균은 55.40으로 가장 낮게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 바른 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.001$)<그림 2>. 이러한 결과와 유사하게 박은주 등(2005)의

연구에서는 패스트푸드를 자주 이용하는 학생일수록 식습관 점수가 낮았고, 류은순 등(2007)의 연구에서도 패스트푸드 이용빈도가 적을수록 식행동 점수가 높게 나타났지만 김경원 등(2004)의 연구에서는 패스트푸드 비이용군과 자주 이용군의 식행동 점수가 보통 이용군보다 약간 높았으나 유의적인 차이는 없었다. 식생활 습관은 학령기 전부터 시작되므로 초등학교 시절 확실한 영양교육으로 평생 건강을 좌우하는 올바른 식사관리 능력과 건강관리 능력을 배양시킬 수 있는 교육이 필요하며(유정길 2001), 식생활 습관을 바람직한 방향으로 변화시키기 위해서는 영양지식의 습득이 기본조건이 되므로(Kim 1995), 태도와 행동의 변화를 유도할 수 있는 효과적인 영양교육 프로그램의 개발이 요구된다.

규칙적인 식생활 항목(15점 만점)의 평균은 12.59점이며, 패스트푸드 비이용자의 평균은 12.96으로 가장 높게 나타났고, 자주 이용자의 평균은 11.77로 가장 낮게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 규칙적인 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.001$).

균형잡힌 식생활 항목(18점 만점)의 평균은 14.49점이며, 패스트푸드 비이용자의 평균은 15.04로 가장 높게 나타났고, 자주 이용자의 평균은 13.88로 가장 낮게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 균형잡힌 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.001$).

건강한 식생활 항목(24점 만점)의 평균은 17.50점이며, 패스트푸드 비이용자의 평균은 18.99로 가장 높게 나타났고, 자주 이용자의 평균은 15.75로 가장 낮게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 건강한 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.001$).

위생적인 식생활 항목(9점 만점)의 평균은 7.38점이며, 패스트푸드 비이용자의 평균은 7.58로 가장 높게 나타났고, 자주 이용자의 평균은 7.13으로 가장 낮게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 위생적인 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.01$).

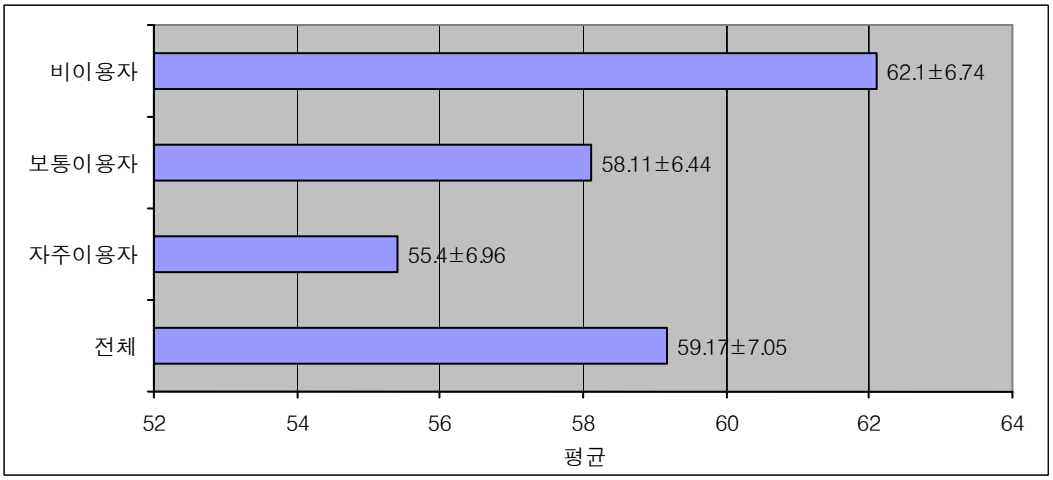
예절바른 식생활 항목(9점 만점)의 평균은 7.20점이며, 패스트푸드 비이용자의 평균은 7.53으로 가장 높게 나타났고, 자주 이용자의 평균은 6.88로 가장 낮게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 예절바른 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.001$).

<표 9> 패스트푸드 이용횟수에 따른 식생활 습관

Mean±SD

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			F(Duncan)
			자주 이용자 (88명) a	보통 이용자 (284명) b	비이용자 (217명) c	
식생활 습관	규칙적인 식생활	12.59±2.10	11.77±2.57	12.55±2.05	12.96±1.84	10.478***(c,b>a)
	균형잡힌 식생활	14.49±2.24	13.88±2.43	14.27±2.16	15.04±2.16	11.566***(c>b,a)
	건강한 식생활	17.50±3.04	15.75±2.55	16.92±2.65	18.99±3.07	53.928***(c>b>a)
	위생적인 식생활	7.38±1.24	7.13±1.20	7.31±1.22	7.58±1.27	5.151**(c,b>b,a)
	예절바른 식생활	7.20±1.49	6.88±1.65	7.06±1.44	7.53±1.44	8.926***(c>b,a)
식생활 습관 전체		59.17±7.05	55.40±6.96	58.11±6.44	62.10±6.74	39.047***(c>b>a)

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



<그림 2> 패스트푸드 이용횟수에 따른 식생활 습관 점수 비교

패스트푸드 이용횟수에 따른 각 항목별 식생활 습관은 <표 10-1, 2>에 나타난 바와 같다. 각 항목별 규칙적인 식생활을 살펴보면, '하루에 3끼의 식사를 한다', '아침식사를 매일 먹는다', '정해진 시간에 식사를 한다' 에서는 패스트푸드 비이용자와 자주 이용자간의 평균 차이가 유의미하게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 규칙적인 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다 ($p<0.05$). 또한 이성숙(2004)의 연구와 중·고등학생에 대한 연구(류은순 등 2006)에서도 패스트푸드를 선호할수록 식사가 불규칙했고 김혜경(1999)의 연구에서는 하루세끼 중 아침식사가 불규칙한 경우가 제일 많았다. 아침식사는 생활의 활력소로 하루 중에 가장 중요한 식사이며(구복자·이경애 2000), 아침식사의 유무가 아동의 학습능력과 밀접한 관계가 있으므로(Chang NS 1997) 아동들에게 아침식사의 중요성에 대한 교육이 필요하다. 식사의 규칙성은 영양소 섭취와 관련이 있어 식사가 규칙적일수록 단백질, 칼슘, 철분의 섭취가

불규칙한 학생에 비해 높으므로(Jeong JH · Kim SH 2001) 학령기 아동의 식사가 규칙적으로 이루어질 수 있도록 가정과 학교에서의 지도가 필요하다.

각 항목별 균형잡힌 식생활을 살펴보면, '곡류음식을 매끼 먹는다', '콩으로 만든 음식을 매일 먹는다', '채소반찬을 매끼 먹는다', '우유나 유제품을 매일 먹는다' 에서는 패스트푸드 비이용자와 자주 이용자와의 평균 차이가 유의미하게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 균형잡힌 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.05$).

각 항목별 건강한 식생활을 살펴보면, '인스턴트식품 및 가공식품을 자주 먹지 않는다', '단 음식을 많이 먹지 않는다', '싱겁게 먹는다.', '튀김 음식을 자주 먹지 않는다', '탄산음료를 자주 마시지 않는다', '30분이상 운동을 매일 한다', '영양지식을 실생활에 활용한다' 에서는 패스트푸드 비이용자와 자주 이용자와의 평균 차이가 유의미하게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 건강한 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.05$). 이는 중학생을 대상으로 한 연구(박은주 등 2005)에서도 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 달고, 짠 음식, 카페인 음료 및 라면, 햄류, 냉동식품 등과 같은 가공 식품 등을 많이 섭취하는 것으로 나타났으며, 대학생을 대상으로 한 연구(김경원 등 2004)도 패스트푸드 자주 이용군이 비이용군보다 가공식품이나 외식, 단 음식 등의 섭취가 높다는 결과와도 유사하였다. 이러한 식습관이 장기간 계속될 경우 건강에 좋은 않은 영향을 줄 것이다.

각 항목별 위생적인 식생활을 살펴보면, '식사 전에 손을 깨끗이 씻는다', '식사 후 양치질을 한다' 에서는 패스트푸드 비이용자와 자주 이용자와의 평균 차이가 유의미하게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 위생적인 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.05$).

각 항목별 예절바른 식생활을 살펴보면, '감사하는 마음으로 즐겁게 식사한다', '바르게 앉아 꼭꼭 씹어 먹는다' 에서는 패스트푸드 비이용자와 자주 이용자와의 평균 차이가 유의미하게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 예절바른 식생활을 하고 있는 것으로 나타났다($p<0.001$). 김경미・이심열(2000)의 연구에 의하면 부모의 교육정도가 높을수록 아동의 식사예절・위생실태 점수가 높게 보고되었지만, 최근 맞벌이 부부의 증가로 외식이 늘면서 가정에서 식사예절을 가르칠 수 있는 식사시간이 점점 줄어들고 있어, 학교에서의 식습관에 관련된 교육 및 식사예절교육이 필요하다고 생각된다.

<표 10-1> 패스트푸드 이용횟수에 따른 각 항목별 식생활 습관

Mean±SD

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			F(Duncan)
			자주 이용자 (88명) a	보통 이용자 (284명) b	비이용자 (217명) c	
규칙적인 식생활	1.하루에 3끼의 식사를 한다.	2.73±0.52	2.52±0.64	2.72±0.51	2.82±0.44	11.067***(c,b>a)
	2.아침식사를 매일 먹는다.	2.66±0.62	2.39±0.78	2.65±0.63	2.78±0.51	12.960***(c,b>a)
	3.정해진 시간에 식사를 한다.	2.31±0.74	2.14±0.79	2.31±0.74	2.38±0.72	3.477*(c,b>a)
	4.천천히 식사를 한다.	2.38±0.70	2.31±0.72	2.36±0.70	2.44±0.70	1.408
	5.한꺼번에 많이 먹지 않는다.	2.51±0.62	2.42±0.66	2.51±0.60	2.53±0.62	1.104
균형잡힌 식생활	6.곡류음식을 매끼 먹는다. (밥, 빵, 면, 감자, 고구마 등)	2.58±0.61	2.43±0.62	2.54±0.63	2.70±0.55	7.771***(c>b,a)
	7.고기, 생선, 달걀 반찬을 매끼 먹는다.	2.26±0.62	2.26±0.67	2.21±0.57	2.31±0.67	1.404
	8.콩으로 만든 음식을 매일 먹는다.	2.11±0.70	1.94±0.76	2.06±0.70	2.25±0.64	8.039***(c>b,a)
	9.채소반찬을 매끼 먹는다.	2.51±0.63	2.35±0.71	2.46±0.65	2.65±0.53	8.777***(c>b,a)
	10.과일이나 과일주스를 매일 먹는다.	2.38±0.70	2.41±0.67	2.32±0.70	2.45±0.69	2.131
	11.우유나 유제품을 매일 먹는다.	2.65±0.60	2.48±0.66	2.67±0.59	2.68±0.57	4.179*(c,b>a)

<표 10-2> 패스트푸드 이용횟수에 따른 각 항목별 식생활 습관

Mean±SD

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			F(Duncan)
			자주 이용자 (88명) a	보통 이용자 (284명) b	비이용자 (21 명) c	
건강한 식생활	12.인스턴트 식품 및 가공식품을 자주 먹지 않는다. (라면, 피자, 햄 등)	2.11±0.72	1.77±0.56	1.97±0.66	2.42±0.75	39.267***(c>b>a)
	13.단 음식을 많이 먹지 않는다. (사탕, 쵸콜릿, 아이스크림 등)	2.10±0.67	1.89±0.63	2.03±0.61	2.28±0.71	14.856***(c>b,a)
	14.싱겁게 먹는다.	1.75±0.75	1.49±0.69	1.68±0.71	1.96±0.77	16.023***(c>b>a)
	15.튀김 음식을 자주 먹지 않는다.	2.22±0.72	1.85±0.67	2.12±0.70	2.51±0.65	36.117***(c>b>a)
	16.탄산음료를 자주 마시지 않는다.	2.21±0.74	1.90±0.71	2.11±0.71	2.46±0.71	23.987***(c>b>a)
	17.운동을 매일 한다. (30분 이상)	2.25±0.71	2.16±0.69	2.20±0.74	2.37±0.68	4.559*(c>b,a)
	18.가족과 함께 식사한다.	2.65±0.57	2.56±0.66	2.65±0.55	2.68±0.56	1.524
	19.영양지식을 실생활에 활용한다.	2.21±0.70	2.14±0.68	2.15±0.70	2.31±0.69	3.565*(c,b>b,a)
위생적인 식생활	20.식사 전에 손을 깨끗이 씻는다.	2.60±.53	2.50±.53	2.58±.55	2.66±.51	3.356*(c,b>b,a)
	21.음식을 입에 넣고 말하지 않는다.	2.37±.61	2.31±.63	2.34±.58	2.43±.64	1.782
	22.식사 후 양치질을 한다.	2.42±.58	2.32±.56	2.39±.59	2.49±.57	3.141*(c,b>b,a)
예절바른 식생활	23.감사하는 마음으로 즐겁게 식사한다.	2.52±.56	2.38±.61	2.48±.56	2.64±.53	8.847***(c>b,a)
	24.바르게 앉아 꼭꼭 씹어 먹는다.	2.42±.64	2.26±.72	2.37±.61	2.55±.61	8.737***(c>b,a)
	25.어른이 먼저 수저를 든 후 먹는다.	2.26±.73	2.24±.74	2.21±.73	2.34±.72	1.873

4. 패스트푸드 이용횟수에 따른 편식·외식·간식 습관

패스트푸드 이용횟수에 따른 편식<표 11>을 살펴보면, 편식여부는 전체적으로 약간 편식한다 65.2%, 전혀 편식하지 않는다 26.1%, 많이 편식한다 8.7% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자의 경우 약간 편식한다 69.3%, 전혀 편식하지 않는다 18.2% 순서로, 보통 이용자의 경우 약간 편식한다 67.6%, 전혀 편식하지 않는다 22.5% 순서로, 비이용자의 경우 약간 편식한다 60.4%, 전혀 편식하지 않는다 34.1% 순서로 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 편식하지 않는 비율이 높게 나타난 것을 알 수 있다($p<0.01$). 이성숙(2004)의 연구에서도 편식을 한다가 선호군, 보통군, 비선호군 각각 61.2%, 48.1%, 50.0%로 선호군의 편식이 더 심한 것으로 비슷한 결과를 보이며, 이지은·정인경(2004)의 연구에서 자신의 잘못된 식습관 중 고쳐야 할 점은 편식습관이라고 보고되었고, 편식식품으로는 대부분 채소류와 콩류식품(김혜경 1999, 구복자·이경애 2000)이었다. 초등학생의 편식교정을 위해서는 입맛에 맞는 메뉴개발과 조리법으로 여러 가지 식품을 선택하고 수용할 수 있도록 학교급식을 통한 영양교육의 실천이 필요하다고 여겨진다.

편식하는 식품은 전체적으로 콩류가 33.8%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로는 채소류 32.2%, 생선류 18.2%, 우유 및 유제품 10.3%, 육류 3.9%, 과일류 1.6% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자와 비이용자의 경우 콩류가 각각 40.3%와 34.3%로 가장 높게 나타났으며, 보통 이용자의 경우 채소류가 33.6%로 가장 높게 나타났으나, 이 차이는 유의수준 5%에서 통계적으로 유의미하지 않는 것으로 나타났다.

<표 11> 패스트푸드 이용횟수에 따른 편식

N(%)

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			X^2(p)
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
편식여부	전혀 편식하지 않는다.	154(26.1)	16(18.2)	64(22.5)	74(34.1)	14.487** (0.006)
	약간 편식한다	384(65.2)	61(69.3)	192(67.6)	131(60.4)	
	많이 편식한다	51(8.7)	11(12.5)	28(9.9)	12(5.5)	
편식하는 식품	육류	17(3.9)	3(4.2)	6(2.7)	8(5.6)	7.639 (0.664)
	생선류	79(18.2)	12(16.7)	46(20.9)	21(14.7)	
	채소류	140(32.2)	20(27.8)	74(33.6)	46(32.2)	
	콩류	147(33.8)	29(40.3)	69(31.4)	49(34.3)	
	과일류	7(1.6)	1(1.4)	2(0.9)	4(2.8)	
	우유 및 유제품	45(10.3)	7(9.7)	23(10.5)	15(10.5)	

** $p<0.01$

패스트푸드 이용횟수에 따른 외식<표 12>을 살펴보면, 외식횟수는 전체적으로 한 달에 2-3번이 43.6%로 가장 높게 나타났으며, 거의 안 한다 29.7%, 일주일에 1-2번 23.6%, 일주일에 3번 이상 3.1% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자의 경우 일주일에 1-2번이 40.9%로 가장 높게 나타났으며, 보통 이용자의 경우 한 달에 2-3번이 50.4%, 비이용자의 경우 거의 안 한다가 41.5%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 외식 횟수가 높은 것을 알 수 있다($p<0.001$).

외식할 때 주로 먹는 음식은 전체적으로 한식이 52.0%로 가장 높게 나타났으며, 양식 27.2%, 패스트푸드(햄버거, 치킨, 피자 등) 7.3%, 중국식 7.0%, 일식 6.6% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자의 경우 한식 40.9%, 양식

34.1%, 패스트푸드 17.0% 순서로, 보통 이용자의 경우 한식 51.4%, 양식 27.1% 순서로, 비이용자의 경우 한식 57.1%, 양식 24.4% 순서로 나타나 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 양식과 패스트푸드의 비율이 높은 것으로 나타났고, 한식의 비율이 낮은 것으로 나타났다($p<0.01$).

<표 12> 패스트푸드 이용횟수에 따른 외식

N(%)

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			X^2(p)
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
외식 횟수	일주일에 3번 이상	18(3.1)	9(10.2)	3(1.1)	6(2.8)	61.378*** (0.000)
	일주일에 1-2번	139(23.6)	36(40.9)	71(25.0)	32(14.7)	
	한 달에 2-3번	257(43.6)	25(28.4)	143(50.4)	89(41.0)	
	거의 안 한다	175(29.7)	18(20.5)	67(23.6)	90(41.5)	
외식할 때 주로 먹는 음식	한식	306(52.0)	36(40.9)	146(51.4)	124(57.1)	26.696** (0.001)
	양식	160(27.2)	30(34.1)	77(27.1)	53(24.4)	
	일식	39(6.6)	2(2.3)	19(6.7)	18(8.3)	
	중국식	41(7.0)	5(5.7)	20(7.0)	16(7.4)	
	패스트푸드 (햄버거, 치킨, 피자 등)	43(7.3)	15(17.0)	22(7.7)	6(2.8)	

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

패스트푸드 이용횟수에 따른 간식<표 13>을 살펴보면, 간식횟수는 전체적으로 하루 1번이 41.3%로 가장 높게 나타났으며, 거의 안 먹는다 24.4%, 하루 2번 20.5%, 하루 3번 7.1%, 수시로 먹는다 6.6% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자와 보통 이용자, 비이용자 모두 하루 1번이 각각 44.3%와 42.6%,

38.2%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수에 따른 간식횟수의 차이는 없는 것을 알 수 있으며, 이성숙(2004)의 연구에서도 하루 1-2회의 간식섭취가 선호군, 보통군, 비선호군 각각 55.2%, 49.6%, 40.9%로 가장 많았으며, 선호군이 다른 군에 비해 높은 경향을 보였으나 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

간식을 주로 먹는 시간은 점심과 저녁 식사사이가 65.4%로 가장 높게 나타났으며, 아무 때나 23.8%, 아침과 점심 식사사이와 저녁 식사 후가 각각 5.3%, 아침 식사 전 0.3% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자의 경우 점심과 저녁 식사사이 46.6%, 아무때나 40.9% 순서로, 보통 이용자의 경우 점심과 저녁 식사사이 69.7%, 아무때나 20.4% 순서로, 비이용자의 경우 점심과 저녁 식사사이 67.3%, 아무때나 21.2% 순서로 나타나 패스트푸드를 자주 이용하는 학생의 경우 아무때나 간식을 주로 먹는 비율이 높은 것으로 나타났다($p<0.01$).

간식을 먹는 이유는 배가 고파서가 60.6%로 가장 높게 나타났으며, 영양 보충을 위해서 14.4%, 습관적으로 10.0%, 가족들이 주니까 7.8%, 친구들과 어울릴 때 7.1% 순서로 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자와 보통 이용자, 비이용자 모두 배가 고파서가 각각 64.8%와 64.1%, 54.4%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수에 따른 간식을 먹는 이유의 차이는 없는 것으로 나타났다.

간식으로 자주 먹는 것은 과일이 23.9%로 가장 높게 나타났으며, 다음으로는 빵 20.9%, 과자 15.4%, 분식 15.1%, 우유・유제품 9.5%, 아이스크림 7.1%, 패스트푸드 3.4%, 음료수 2.4%, 사탕・쵸콜릿 2.2% 순서로 나타났다.

패스트푸드 자주 이용자의 경우 분식이 21.6%로 가장 높게 나타났으며, 보통 이용자와 비이용자의 경우 과일이 각각 22.9%와 29.5%로 가장 높게 나타나 패스트푸드 이용횟수에 따른 간식의 종류에는 차이가 있는 것으로 나타났다($p<0.001$).

<표 13> 패스트푸드 이용횟수에 따른 간식

N(%)

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			X^2(p)
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
간식횟수	수시로 먹는다	39(6.6)	5(5.7)	20(7.0)	14(6.5)	12.753 (0.121)
	하루 3번	42(7.1)	5(5.7)	26(9.2)	11(5.1)	
	하루 2번	121(20.5)	23(26.1)	57(20.1)	41(18.9)	
	하루 1번	243(41.3)	39(44.3)	121(42.6)	83(38.2)	
	거의 안 먹는다	144(24.4)	16(18.2)	60(21.1)	68(31.3)	
간식을 주로 먹는 시간	아침 식사 전	2(0.3)	0(0.0)	0(0.0)	2(.9)	24.954** (0.002)
	아침과 점심 식사사이	31(5.3)	4(4.5)	17(6.0)	10(4.6)	
	점심과 저녁 식사사이	385(65.4)	41(46.6)	198(69.7)	146(67.3)	
	저녁 식사 후	31(5.3)	7(8.0)	11(3.9)	13(6.0)	
	아무때나	140(23.8)	36(40.9)	58(20.4)	46(21.2)	
간식 먹는 이유	배가 고파서	357(60.6)	57(64.8)	182(64.1)	118(54.4)	13.876 (0.085)
	습관적으로	59(10.0)	10(11.4)	28(9.9)	21(9.7)	
	영양 보충을 위해서	85(14.4)	8(9.1)	3913.7)	38(17.5)	
	가족들이 주니까	46(7.8)	6(6.8)	14(4.9)	26(12.0)	
	친구들과 어울릴 때	42(7.1)	7(8.0)	21(7.4)	14(6.5)	
간식으로 자주 먹는 것	빵	123(20.9)	15(17.0)	62(21.8)	46(21.2)	42.662*** (0.000)
	우유・유제품	56(9.5)	5(5.7)	25(8.8)	26(12.0)	
	과일	141(23.9)	12(13.6)	65(22.9)	64(29.5)	
	분식	89(15.1)	19(21.6)	38(13.4)	32(14.7)	
	패스트푸드	20(3.4)	10(11.4)	9(3.2)	1(0.5)	
	아이스크림	42(7.1)	7(8.0)	19(6.7)	16(7.4)	
	음료수	14(2.4)	2(2.3)	10(3.5)	2(0.9)	
	과자	91(15.4)	16(18.2)	50(17.6)	25(11.5)	
	사탕・쵸콜릿	13(2.2)	2(2.3)	6(2.1)	5(2.3)	

** p<0.01, *** p<0.001

5. 패스트푸드 이용횟수에 따른 영양지식

패스트푸드 이용횟수에 따른 영양지식을 살펴보기 위해 정답인 경우 1점을 부여하고 오답인 경우 0점을 부여하여 총점 20점 만점으로 나타낸 결과는 <표 14>와 같다.

영양지식 전체(20점 만점)의 평균은 16.42이며, 패스트푸드 비이용자의 평균은 16.86으로 가장 높게 나타났고, 자주 이용자의 평균은 15.90으로 가장 낮게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 올바른 영양지식을 갖고 있는 것으로 나타났다($p<0.05$)<그림 3>.

일반적인 영양지식 항목(10점 만점)의 평균은 8.42이며, 패스트푸드 비이용자의 평균은 8.66으로 가장 높게 나타났고, 자주 이용자의 평균은 8.09로 가장 낮게 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 올바른 일반적인 영양지식을 갖고 있는 것으로 나타났다($p<0.01$).

패스트푸드 영양지식 항목(7점 만점)의 평균은 5.77이며, 패스트푸드 비이용자의 평균은 5.85로 가장 높게 나타났고, 자주 이용자의 평균은 5.59로 가장 낮게 나타났으나, 이 차이는 유의수준 5%에서 유의미하지 않는 것으로 나타났다. 따라서 패스트푸드 이용횟수에 따른 패스트푸드 영양지식의 차이는 없는 것을 알 수 있다.

트랜스지방 영양지식 항목(3점 만점)의 평균은 2.23이며, 패스트푸드 비이용자의 평균은 2.34로 가장 높게 나타났고, 자주 이용자의 평균은 2.22로 가장 낮게 나타났으나, 이 차이는 유의수준 5%에서 유의미하지 않는 것으로 나타났다. 따라서 패스트푸드 이용횟수에 따른 트랜스지방 영양지식의 차이는 없는 것을 알 수 있다.

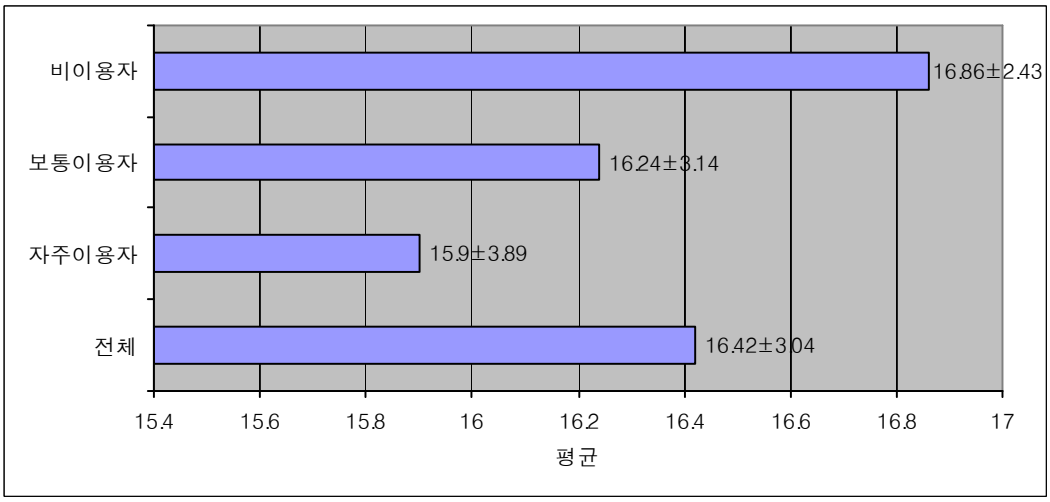
본 연구와 유사하게, 중·고등학생을 대상으로 한 류은순 등(2007)의 연구에서는 패스트푸드 섭취빈도가 낮은 학생이 패스트푸드에 관련된 영양지식이 높게 나타났고, 대학생을 대상으로 한 김경원 등(2004)의 연구에서는 패스트푸드 자주 이용군의 일반적인 영양지식 점수가 가장 낮았다고 보고하였으며, 김경희(2003)의 연구에서도 영양지식이 높은 학생들은 햄버거나 샌드위치 등의 편의 식품의 섭취빈도가 낮은 경향을 보여 영양지식이 패스트푸드 섭취에 영향을 주는 것을 알 수 있다.

<표 14> 패스트푸드 이용횟수에 따른 영양지식

Mean±SD

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			F(Duncan)
			자주 이용자 (88명) a	보통 이용자 (284명) b	비이용자 (217명) c	
영양지식	일반적인 영양지식	8.42±1.56	8.09±1.97	8.33±1.59	8.66±1.28	5.181**(c,b>b,a)
	패스트푸드 영양지식	5.77±1.24	5.59±1.51	5.77±1.27	5.85±1.06	1.404
	트랜스지방 영양지식	2.23±0.95	2.22±0.98	2.14±1.00	2.34±0.87	2.644
영양지식 전체		16.42±3.04	15.90±3.89	16.24±3.14	16.86±2.43	4.074*(c,b>b,a)

* $p<0.05$, ** $p<0.01$



<그림 3> 패스트푸드 이용횟수에 따른 영양지식 점수 비교

패스트푸드 이용횟수에 따른 각 항목별 영양지식 정답률<표 15-1, 2>을 살펴보면, '패스트푸드를 자주 섭취하면 비만 등의 성인병에 걸리기 쉽다'는 문항만 패스트푸드 이용횟수에 따른 차이가 나타났다. 패스트푸드 자주 이용자의 정답률은 85.2%, 보통 이용자의 정답률은 90.1%, 비이용자의 정답률은 94.9%로 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 정답률이 높은 것으로 나타났다 ($p<0.05$).

정답률이 가장 높은 항목은 일반적인 영양지식에서 '밥은 일이나 운동을 하는데 필요한 힘을 준다' 95.8% 와 '우유에는 뼈와 이를 튼튼하게 하는 칼슘이 많다' 95.4%의 문항으로 자주 이용군, 보통 이용군, 비이용군 모두 95%의 높은 정답률을 보였다.

정답률이 가장 낮은 항목은 패스트푸드 영양지식에서 '콜라, 사이다에는 영양소가 없기 때문에 열량이 낮다' 50.6% 와 트랜스지방 영양지식에서 '트랜스

지방은 마가린이나 쇼트닝보다 식물성 식용유에 더 많다' 55.5%의 문항으로 자주 이용군, 보통 이용군, 비이용군 모두 60%이하의 낮은 정답률을 보여 학생들의 일반적인 영양지식은 양호하지만 패스트푸드와 트랜스지방의 영양지식이 부족함을 알 수 있었다. 류은순 등(2006)의 조사에서도 중·고등학생은 자신이 패스트푸드에 대한 지식이 없다고 응답한 학생이 43.1%라고 보고하였고, 박은주 등(2005)의 연구에서도 패스트푸드 주문시 음료로 콜라를 가장 많이 이용한다고 보고됨으로 패스트푸드를 영양적으로 선택하여 섭취할 수 있도록 패스트푸드에 함유되어 있는 영양소에 대한 교육과 더불어 트랜스지방에 대한 올바른 교육이 필요하다고 할 수 있다.

<표 15-1> 패스트푸드 이용횟수에 따른 각 항목별 영양지식 정답률

정답자(%)

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			χ^2(p)
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
일반적인 영양지식	1.균형 잡힌 식사는 다섯가지 식품군이 골고루 들어있는 식사이다.	488(82.9)	70(79.5)	231(81.3)	187(86.2)	2.822(0.244)
	2.하루에 필요한 영양소의 양은 나이에 상관없이 모두 같다.	398(67.6)	56(63.6)	191(67.3)	151(69.6)	1.037(0.596)
	3.밥은 일이나 운동을 하는데 필요한 힘을 준다.	564(95.8)	82(93.2)	274(96.5)	208(95.9)	1.805(0.406)
	4.고기와 생선은 우리 몸의 피와 살을 만드는 단백질 식품이다.	495(84.0)	69(78.4)	239(84.2)	187(86.2)	2.821(0.244
	5.우유에는 뼈와 이를 튼튼하게 하는 칼슘이 많다.	562(95.4)	84(95.5)	273(96.1)	205(94.5)	0.772(0.680)
	6.참기름보다 버터나 마가린이 우리 몸에 더 좋다.	442(75.0)	67(76.1)	203(71.5)	172(79.3)	4.045(0.132)
	7.채소와 과일은 변비를 예방한다.	498(84.6)	69(78.4)	237(83.5)	192(88.5)	5.368(0.068)
	8.물은 우리 몸에 필요 없는 영양소이다.	528(89.6)	76(86.4)	251(88.4)	201(92.6)	3.588(0.166)
	9.비타민과 영양제는 몸에 좋으므로 많이 먹어도 된다.	450(76.4)	60(68.2)	216(76.1)	174(80.2)	5.039(0.081)
	10.먹은 만큼 운동하지 않으면 몸에 지방이 쌓여 체중이 증가한다.	532(90.3)	79(89.8)	250(88.0)	203(93.5)	4.324(0.115)

<표 15-2> 패스트푸드 이용횟수에 따른 각 항목별 영양지식 정답률

정답자(%)

항목		전체 (589명)	패스트푸드 이용횟수			χ^2(p)
			자주 이용자 (88명)	보통 이용자 (284명)	비이용자 (217명)	
패스트푸드 영양지식	11.햄버거, 피자, 치킨은 열량이 높은 좋은 간식이다.	479(81.3)	72(81.8)	236(83.1)	171(78.8)	1.512(0.470)
	12.패스트푸드 음식에는 영양소가 골고루 들어있다.	532(90.3)	78(88.6)	253(89.1)	201(92.6)	2.102(0.350)
	13.패스트푸드 음식에는 섬유소와 비타민C 가 부족하다.	459(77.9)	65(73.9)	224(78.9)	170(78.3)	1.014(0.602)
	14.패스트푸드를 자주 섭취하면 비만 등의 성인병에 걸리기 쉽다.	537(91.2)	75(85.2)	256(90.1)	206(94.9)	8.048*(0.018)
	15.패스트푸드를 매일 섭취하면 영양 불균형으로 건강에 해롭다.	547(92.9)	79(89.8)	262(92.3)	206(94.9)	2.830(0.243)
	16.콜라, 사이다에는 영양소가 없기 때문에 열량이 낮다.	298(50.6)	39(44.3)	145(51.1)	114(52.5)	1.738(0.419)
	17.탄산음료를 많이 마시면 충치가 생기고, 뼈가 약해진다.	548(93.0)	84(95.5)	262(92.3)	202(93.1)	1.064(0.587)
트랜스지방 영양지식	18.트랜스 지방은 마가린이나 쇼트닝보다 식물성 식용유에 더 많다.	327(55.5)	48(54.5)	149(52.5)	130(59.9)	2.799(0.247)
	19.트랜스 지방은 대부분 패스트푸드 음식에 많이 들어있다.	482(81.8)	74(84.1)	223(78.5)	185(85.3)	4.105(0.128)
	20.트랜스 지방은 건강과 아무런 상관이 없다.	503(85.4)	73(83.0)	237(83.5)	193(88.9)	3.468(0.177)

* $p<0.05$

6. 변수간의 상관관계

패스트푸드 이용횟수와 각 변수간의 상관관계<표 16>를 살펴보면, 패스트푸드 이용횟수와 한 달 용돈과는 정의 상관관계가 나타났으며 ($r=0.176$, $p<0.001$), 아버지의 학력($r=-0.093$, $p<0.05$)과 식생활 습관($r=-0.340$, $p<0.001$), 영양지식($r=-0.115$, $p<0.01$)과는 부의 상관관계가 나타났다. 따라서, 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 한 달 용돈이 높은 것을 알 수 있으며, 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 아버지의 학력이 높고, 바람직한 식생활 습관과 올바른 영양지식을 갖고 있는 것을 알 수 있다. 또한 영양지식과 식생활 습관은 정의 상관관계가 나타나 올바른 영양지식을 갖고 있을수록 바람직한 식생활 습관을 가지고 있는 것을 알 수 있다($r=0.170$, $p<0.001$).

최민경(2007)의 연구에서도 패스트푸드 이용빈도가 낮을수록 식생활 태도와 영양지식 점수가 높게 나타났으며, 양일선 등(1993)의 연구에서는 영양지식이 많은 사람일수록 긍정적인 식생활 태도를 보였고, 박미정 등(2003)의 연구에서도 식습관이 좋을수록 영양지식과 신체건강과 정신건강이 좋았다고 하였다. 또한 이윤주 등(2000)의 연구에서는 영양교육 전, 후 영양지식, 식생활 태도와 식습관은 매우 강한 상관관계를 가지고 있으며, 식생활 태도가 긍정적인 아동일수록 식습관이 양호한 것으로 조사되었다. 이러한 선행연구들은 본 연구와 부합되는 결과로 영양지식이 높을수록 식생활 태도 및 식습관에 긍정적인 영향을 주므로 아동의 패스트푸드의 섭취를 줄이고, 올바른 영양지식의 향상과 바른 식생활 습관이 형성되도록 지속적인 영양교육이 시행되어야 할 것이다.

<표 16> 패스트푸드 이용횟수와 각 변수간의 상관관계

	부학력	모학력	한달용돈	BMI	식생활 습관	영양지식	패스트푸드 이용횟수
부학력	1						
모학력	0.595(***)	1					
한달용돈	-0.015	0.034	1				
BMI	-0.099(*)	-0.055	-0.021	1			
식생활 습관	0.102(**)	0.109(**)	0-.056	-0.130(**)	1		
영양지식	0.068	0.017	0.038	0.025	0.170(***)	1	
패스트푸드 이용횟수[1)]	-0.093(*)	-0.047	0.176(***)	0.037	-0.340(***)	-0.115(**)	1

* p<0.05, ** p<0.01, *** p<0.001

1) 패스트푸드 이용횟수 : 역코딩

Ⅳ. 요약 및 결론

본 연구는 초등학생의 패스트푸드 이용실태, 식생활 습관, 편식·외식·간식 습관, 영양지식을 조사하고, 패스트푸드 이용횟수에 따른 이들 변수의 차이가 있는지 알아보고자 하였다. 본 연구의 대상자는 서울에 소재하는 2개 초등학교의 5, 6학년 학생 589명이었고, 패스트푸드 이용횟수에 따라 자주 이용자(일주일에 1-2회 이상, 14.9%), 보통 이용자(한 달에 2-3회 정도, 48.2%), 비이용자(한 달에 1회 이하, 36.8%)로 분류하여 분석한 결과는 다음과 같다.

1. 패스트푸드를 이용하는 날은 전체 54.5%가 특별한 날이었고, 자주 이용자(30.7%)는 출출할 때, 보통 이용자(51.8%)와 비이용자(71.9%)는 특별한 날에 이용되는 것으로 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). 패스트푸드를 자주 이용하는 요일은 전체 45.3%가 일요일 또는 공휴일 이었고, 자주 이용자(39.8%)는 요일에 관계없이, 보통 이용자(44.7%)와 비이용자(52.5%)는 일요일 또는 공휴일에 이용되는 것으로 유의적인 차이가 있었다($p<0.001$). 패스트푸드를 자주 이용하는 시간은 점심시간이었다. 패스트푸드의 선택이유는 전체적으로 맛이 좋아서(46.7%), 먹기 간편해서(30.4%)의 순이고, 패스트푸드 선택시 매스컴의 영향이 컸다. 영양과 건강에 대한 생각여부는 전체 53.0%가 '가끔 생각한다' 이었고, 자주 이용자가 '전혀 생각 안한다' 에 응답한 비율이 10.2%로 보통 이용자(7.4%)와 비이용자(7.4%)보다 유의적으로 높았다($p<0.001$). 패스트푸드를 함께 먹는 사람은 전체적으로 가족(71.6%)이 친구(22.4%)보다 높게 나타났으며, 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 가

족과 함께 먹는 비율이 높았고, 이용횟수가 많을수록 친구와 먹는 비율이 높았다($p<0.001$). 패스트푸드를 먹는 장소는 '식당 또는 집'이었다. 패스트푸드를 한번 먹을 때 음식의 양은 전체 50.1%가 한 끼 식사용이었고, 자주 이용자(52.3%)는 간식용이고, 보통 이용자(54.2%)와 비이용자(49.8%)는 한 끼 식사용으로 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). 패스트푸드를 한번 먹을 때 1인당 비용은 전체 34.1%가 3-5천원 미만이었고, 자주 이용자(33.0%)는 1-3천원 미만이지만 보통 이용자(34.2%)와 비이용자(40.1%)는 3-5천원 미만으로 나타나 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 지출비용이 유의적으로 더 많았다($p<0.05$). 패스트푸드를 먹을 때 주로 같이 먹는 음료수는 대부분 탄산음료이었다. 패스트푸드의 맛은 전체적으로 달콤하다 24.8%, 짭짤하다 20.0%, 느끼하다 16.1%의 순서로 나타났고, 자주 이용자(28.4%)와 보통 이용자(27.8%)는 달콤하다고 응답한 반면 비이용자(22.1%)는 느끼하다고 응답하였다. 패스트푸드의 가격에 대한 생각은 적당하다고 응답하였다. 패스트푸드의 선호도는 전체적으로 아이스크림〉 스파게티〉 치킨〉 피자〉 감자튀김〉 샐러드〉 햄버거〉 탄산음료〉 핫도그〉 도너츠의 순서로 나타났으며, 이중 햄버거, 치킨, 피자, 핫도그, 감자튀김, 아이스크림, 탄산음료는 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 선호도의 평균이 유의적으로 높았다($p<0.01$).

2. 전체 평균 나이는 12.4세이고, 평균 신장과 체중은 각각 148.7cm, 40.9kg, 평균 BMI는 18.4kg/m^2 이었고, 패스트푸드 이용횟수에 따른 신체크기는 유의적인 차이가 없었다. 학년은 5학년 46.9%, 6학년 53.1%이고, 자주 이용자(52.3%)는 5학년의 비율이 높았고, 보통 이용자(56.3%)와 비이용자(51.2%)는 6학년의 비율이 높았다. 성별은 남자47.7%, 여자 52.3%로 비슷하였다.

아버지의 학력은 대부분 대졸이었고, 자주 이용자와 보통 이용자보다는 비이용자의 학력이 높았다. 어머니의 학력은 대졸이 많았다. 대부분 부모님 모두 직업에 종사하였고, 핵가족이 많으며 가족의 한 달 수입은 400 만원 이상 이었다. 학생의 한 달 용돈은 전체적으로 5천원 미만 이었고, 자주 이용자와 보통 이용자는 비이용자보다 용돈이 더 많았다($p<0.01$). 방과후 활동은 전체 68.3%가 공부라고 응답하였고, 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 공부의 응답이 유의적으로 높았다($p<0.05$).

3. 식생활 습관의 전체 평균은 59.17점(75점 만점)이며, 자주 이용자 55.40점, 보통 이용자 58.11점, 비이용자 62.10점으로 유의적인 차이를 보였다($p<0.001$). 항목별 규칙적인 식생활($p<0.001$), 균형잡힌 식생활($p<0.001$), 건강한 식생활($p<0.001$), 위생적인 식생활($p<0.01$), 예절바른 식생활($p<0.001$)의 평균도 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 유의적으로 높았다.

4. 편식은 전체 65.2%가 약간 편식한다고 응답했고, 자주 이용자의 편식이 더 심하였다($p<0.01$). 편식식품으로는 콩류와 채소류가 높았다.

5. 외식횟수는 전체 43.6%가 한 달에 2-3번이었고, 자주 이용자(40.9%)는 일주일에 1-2번, 보통 이용자(50.4%)는 한 달에 2-3번, 비이용자(41.5%)는 거의 안 한다고 응답하여 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 외식횟수가 유의적으로 높았다($p<0.001$). 외식음식으로는 전체 52.0%가 한식이었고, 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 양식과 패스트푸드의 응답이 더 높았으며, 한식의 응답은 더 낮았다($p<0.01$).

6. 간식횟수는 하루 1번 정도이고, 간식시간은 전체 65.4%가 점심과 저녁식사 사이에 먹었고, 아무 때나 간식을 먹는 비율은 자주 이용자(40.9%)가 보통 이용자(20.4%)와 비이용자(21.2%)보다 유의적으로 높았다($p<0.01$). 간식 먹는 이유는 배가 고파서이고, 간식종류는 전체적으로 23.9%가 과일이었고, 자주 이용자(21.6%)는 분식, 보통 이용자(22.9%)와 비이용자(29.5%)는 과일로 유의한 차이를 보였다($p<0.001$).

7. 영양지식의 전체 평균은 16.42점(20점 만점)이며, 자주 이용자 15.90점, 보통 이용자 16.24점, 비이용자 16.86점으로 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 항목별 일반적인 영양지식의 평균은 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 유의적으로 높았지만($p<0.01$), 패스트푸드와 트랜스지방의 영양지식은 유의적인 차이가 없었다. 특히 '패스트푸드를 자주 섭취하면 비만 등의 성인병에 걸리기 쉽다'는 항목의 정답률은 자주 이용자 85.2%, 보통 이용자 90.1%, 비이용자 94.9%로 유의적인 차이를 나타냈다($p<0.05$).

8. 패스트푸드 이용횟수는 한 달 용돈과는 정의 상관관계($r=0.176$, $p<0.001$)를, 아버지의 학력($r=-0.093$, $p<0.05$)과 식생활 습관($r=-0.340$, $p<0.001$), 영양지식($r=-0.115$, $p<0.01$)과는 부의 상관관계를 나타냈다. 또한 영양지식은 식생활 습관과 정의 상관관계를 보였다($r=0.170$, $p<0.001$).

이상의 결과로 볼 때, 패스트푸드 이용횟수가 많을수록 한 달 용돈이 높았고, 패스트푸드 이용횟수가 적을수록 아버지의 학력이 높고, 바람직한 식생활 습관과 올바른 영양지식을 가지며, 올바른 영양지식을 갖고 있을수록 바람직

한 식생활 습관을 가지고 있는 것을 알 수 있었다. 따라서, 초등학생의 무분별한 패스트푸드의 이용을 절제하고, 맛보다는 영양과 건강을 고려하여 식품을 선택할 수 있도록 효과적인 영양교육 프로그램이 개발, 보급되어야 할 것이다. 또한 어려서부터 올바른 영양지식을 습득하고 바람직한 식습관을 형성하여 건강한 식생활을 실천할 수 있도록 가정과 학교에서 체계적이고 지속적인 영양교육이 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

1. 김기남・박은주(2005) : 청주지역 중학생의 패스트푸드 섭취량에 대한 영양소 밀도평가. 대한지역사회영양학회지 10(3):361-369
2. 김경미・이심열(2000) : 인천지역 초등학생의 영양지식 및 식생활 행동에 관한 연구. 대한영양사회 학술지 6(2):97-107
3. 김경원(2004) : 대학생의 패스트푸드 이용, 영양지식, 식행동, 영양소 섭취 실태에 관한 연구. 대한영양사협회 학술지 10(1):13-24
4. 김경희(2003) : 광주지역 대학생의 식습관, 영양지식 및 편의식품 섭취 실태에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지 8(2):181-191
5. 김소미(2002) : 초등학교 6학년 아동의 사회 인구학적 특성과 체위 특성에 따른 식습관과 영양지식에 관한 연구. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문
6. 김이수・나영아(2005) : 서울 지역 초등학교 학생들의 성별에 따른 식행동 양상 연구. The Korean Journal of Culinary Research 11(4):77-91
7. 김천호(1996) : 특수 영양학. 수학사
8. 김초영, 남순란, 곽동경(1990) : Fast foods의 이용실태조사 및 영양적 균형평가를 위한 연구. 한국식문화학회지 5:361-369
9. 김희경(2005) : 이천지역 일부 고등학생의 식행동 및 생활습관 조사. 단국대학교 정보통신대학원 석사학위논문
10. 김현아・김은경(1996) : 학령기 비만아동을 위한 체중조절 프로그램의 실시 및 효과 평가. 한국영양학회지 29(3):307-320

11. 김현준(1994) : 패스트푸드 이용자의 만족도에 관한 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문
12. 김혜경(1999) : 초등학교 아동의 패스트푸드 이용실태에 관한 연구. 생활과학논문집 1(1):55-68
13. 김혜자(1994) : 식생활 변황에 따른 초등학교 아동들의 영양교육의 중요성. 대한영양사회 학교분과 연차대회
14. 구복자・이경애(2000) : 초등학생의 영양교육을 위한 식습관 및 영양지식 조사. Korean J. Dietary Culture 15(3)
15. 곽동경(1994) : 패스트푸드업체의 급식경영실태 및 발전방향. 한국식문화학회지 9(2):189-218
16. 류은순・곽동경(1989) : 국내 패스트푸드점에 대한 소비자의 의견조사. 한국식문화학회지 4(3)229-243
17. 류은순・이경아・윤지영(2006) : 부산지역 중・고등학생의 패스트푸드 이용실태 조사. J Korean Soc Food Sci Nutr 35(4):448-455
18. 류은순・배은영・허은실・이경혜(2007) : 대도시 중・고등학생의 패스트푸드에 대한 영양지식 및 정보 활용
19. 모수미(1986) :외식산업의 발달이 국민 영양 및 식생활에 미치는 영향. 한국영양학회지 19(2):120-128
20. 박미정・박금순・박운제(2003) : 초등학생의 식습관과 영양지식 및 건강상태 조사. J. East Asian Soc. Dietary Life 13(6)
21. 박모라・김순희・위성언(1999) : 소도시의 패스트푸드점 이용실태에 관한 연구-김천, 상주지역을 중심으로. 한국식생활문화학회지 14(2):139-146
22. 박은주・김기남・조진숙(2005) : 패스트푸드 섭취빈도에 따른 청주지역 중

학생의 식습관 특성 및 영양소 섭취량. 생활과학연구논총9(2):165-178
23. 박주원・안숙자(2001) : 서울지역 주민의 연령, 성별에 따른 식사행동 및 식품인식도 비교. 한국조리과학회지 17(5):441-455
24. 백영미(2006) : 전북지역 일부 초등학생의 외식 및 간식섭취 실태조사. 전북대학교 교육대학원 석사논문
25. 서영선(1992) : 청소년의 패스트푸드 식습관과 인성에 관한 연구. 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문
26. 심경희・김성애(1993) : 도시 청소년들의 패스트푸드의 이용실태 및 의식구조. 한국영양학회지 26(6):804-811
27. 이미영(2002) : 한국전통음식과 패스트푸드에 대한 초등학생의 의식 및 기호도 조사. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문
28. 이성숙(2002) : 초등학교 아동의 패스트푸드 이용실태 조사. 한국실과교육학회지 15(4):121-136
29. 이양자 등(2000) : 한국인 건강 패스트푸드의 영양 균형성. 연세대학교 식품영양과학연구소
30. 이윤주・김경미・장경자(2000) : 인천시내 초등학교 학생의 영양교육 효과분석. 대한영양사회 학술지 6(2):86-96
31. 이영민(2004) : 초등학교 재량활동을 통한 식생활교육 효과. 연세대학교 생활환경대학원 석사학위논문
32. 이지은・정인경(2005) : 초등학생의 식습관 실태 및 학교 교육과정에서의 영양교육에 대한 인식. 한국가정과교육학회지 17(2):79-93
33. 안창근(1985) : 국내 외식산업의 현황과 전망. 식품공업 82:17-22
34. 양일선・김은경・배영희・이소정・안효진(1993) : 미취학 아동의 편식지도

를 위한 영양교육 프로그램 개발에 관한 연구. 한국식문화학회지 8(2): 125-137

35. 유정길(2001) : 초등학생의 학년별 영양교육 교과에 관한 연구. 고서대학교 대학원 식품영양학과 영양학전공 석사학위논문
36. 윤은영 등(1998) : 식생활 습관이 인체의 혈액성상 및 건강상태에 미치는 영향. 대한영양사회 학술지 4(1)
37. 윤점애(1989) : 초등학교 아동의 전통 병이류에 대한 기호 및 선호에 영양을 미치는 요인에 관한 조사 연구. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문
38. 원석희(1998) : 외식산업론. 대왕사 95-135
39. 장강순(2005) : 광주광역시 중학생의 패스트푸드 이용에 관한 연구. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문
40. 정상진・김주현・이정숙・이다희・김숙희・유춘희(2004) : 한국의 패스트푸드 및 탄산음료에 관한 영양정책 방안제시. 한국영양학회지 37(5): 394-405
41. 정진희・김선희(2001) : 소도시지역 중학생의 식습관, 식생활 행동 및 영양지식. 대한영양사협회 학술지 7(4):320-330
42. 정진희(1998) : 서울시내 고등학생의 패스트푸드 이용실태와 식사행동과의 관련성 조사. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문
43. 정효숙(1995) : 어머니의 영양지식 및 식습관과 초등학교 아동의 식품 기호와의 관계에 관한 연구. 대한가정학회지 33(3):207-223
44. 조고상(2004) : 초등학교 고학년 아동의 식생활 행동 및 영양교육에 관한 연구-고양지역 일부 초등학교 5・6학년을 대상으로. 동덕여자대학교 비만과학대학원 석사학위논문

45. 조규석・임병순・김석은・김계웅(2005) : 대학생의 패스트푸드 소비행태에 관한 연구. 한국생활과학회지 14(2)
46. 조정미(1995) : 남녀중학생의 패스트푸드 이용실태와 식습관에 관한 조사 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문
47. 채서일(1980) : 사회과학조사방법론. 법문사 p.251
48. 최난주(2003) : 패스트푸드의 영양함량 및 섭취실태조사 보고서. 한국소비자보호원 p 13-27
49. 최도숙(2005) : 중학생의 패스트푸드 섭취행동과 심리적 특성. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문
50. 최민경(2007) : 부산 지역 중・고등학생의 패스트푸드 이용실태와 영양지식, 식생활 태도와의 관련성에 관한 연구. The Korean Journal of Culinary Research 13(2):188-200
51. 최은진 (1992) : 패스트푸드 체인점의 이용실태와 패스트푸드에 대한 만족조사. 영남대학교 석사학위논문
52. 한명주(1992) : 서울지역 대학생들의 패스트푸드의 외식행동에 관한 실태조사. 한국식문화학회지 7(2)
53. 한국 소아 표준발육치(1999) : 대한소아과학회
54. Kim EK(1995) : Research for the Nutritional Knowledge of elementary school students in Seoul and Kangnung. J Kor Nutr Asso 28(9):880-892
55. Lyu ES・Kwak TK(1989) : Consumer opinions on fast foods and foodservice - I. hamburger chain restaurants. Korean J Dietary Culture 4(3):229-236
56. Lee SS(2004) : A study on dietary behavior of children according to the their preforences for fast food. Korean J Comm Nutr 9(2): 204-213

57. Jeong JH · Kim SH(2001) : A survey of dietary behavior and fast food consumption by high school students in Seoul. J Korean Home Economics Association 39(10):111-123
58. Chang NS(1997) : Trance in Breakfast Consumption Patterns of Korean Adults. J of Korean Dietetic Association

ABSTRACT

Comparison of Dietary Habit and Nutrition Knowledge according to the Frequency of Fast Food Consumption in Elementary School Students

Hee Suk Han
Nutrition Education Major
Graduate School of Education
Sungshin Women's University

The present study surveyed elementary school students' fast food consumption patterns, dietary habit, unbalanced diet · dining out · snack eating habit and nutrition knowledge, and examined if these variables were different according to the frequency of fast food consumption. The subjects of this study were a total of 589 fifth and sixth grade students from two elementary schools in Seoul, and according to the frequency of fast food consumption, they were classified into frequent-users (1~2 times or more a week, 14.9%), ordinary-users (2~3 times a month, 48.2%) and non-users (fewer than once a month, 36.8%). Frequent-users consumed fast food when they felt hungry, and ordinary-users and non-users consumed it on special days. As to whether they consider nutrition and health when choosing fast food, 10.2% of the frequent-users replied 'Not consider at all'

and the percentage was higher than that of the ordinary-users (7.4%) and the non-users (7.4%). In addition, frequent-users eat fast food as a snack, but ordinary-users and non-users eat it as a meal. The most preferred fast food was ice cream, and the mean scores of preference for ice cream, chicken, pizza, fried potato, hamburger, carbonated beverage and hot dog were significantly higher when frequency of fast food consumption was higher ($p<0.01$). Father's education level was higher in non-users than in frequent-users and ordinary-users. The amount of monthly pocket money was larger in frequent-users and ordinary-users than in non-users. The mean score of dietary habit (out of 75 points) was 55.40 in frequent-users, 58.11 in ordinary-users and 62.10 in non-users, and the differences were statistically significant ($p<0.001$). Frequent-users showed more severe unbalanced diet and more frequent dining out. As to the kind of snack, frequent-users preferred food made of wheat flour and ordinary-users and non-users preferred fruit. The mean score of nutrition knowledge (out of 20 points) was 15.90 in frequent-users, 16.24 in ordinary-users and 16.86 in non-users, and the differences were statistically significant ($p<0.05$). According to the results, when the frequency of fast food consumption is higher the amount of monthly pocket money is larger, and when the frequency of fast food consumption is lower father's education level is higher and the students have more desirable dietary habits and correct nutrition knowledge. Furthermore, students with correct nutrition knowledge showed more desirable dietary habits. Accordingly, there should be systematic and continuous nutrition education at home and in school so

that elementary school students lead a healthy dietary life by refraining themselves from indiscreet eating of fast food and developing desirable dietary habits.

설 문 지

학생 여러분! 안녕하세요?

본 설문지는 초등학교 고학년 학생들의 패스트푸드 이용실태 및 식습관과 영양지식을 조사하여, 올바른 식생활을 위한 영양교육을 수행하는데 필요한 기초자료로 활용하고자 합니다.

이 자료는 연구 목적으로만 사용될 것을 약속드리며, 여러분의 생각을 솔직하고 정확하게 한 문항도 빠짐없이 기록하여 주시면 감사하겠습니다.

성신여자대학교 교육대학원

영양교육 전공 한희숙

♣ 다음 질문을 읽고 해당되는 곳에 V표 하거나 ( )안에 기록해 주시기 바랍니다.

<일반적 사항>

1. 학생의 학교는? (초등학교)

2. 학생의 학년은? ① 5학년 ② 6학년

3. 학생의 성별은? ① 남 ② 여

4. 학생의 나이는? (세)

5. 학생의 신장은? 신장(cm)

6. 학생의 체중은? 체중(kg)

7. 아버지의 학력은?

① 초등학교 졸업 ② 중학교 졸업 ③ 고등학교 졸업 ④ 대학교 졸업
⑤ 대학원 졸업

8. 어머니의 학력은?

① 초등학교 졸업 ② 중학교 졸업 ③ 고등학교 졸업 ④ 대학교 졸업
⑤ 대학원 졸업

9. 부모님의 직업은?

① 아버지만 직업에 종사 ② 어머니만 직업에 종사
③ 부모님 모두 직업에 종사 ④ 부모님 모두 직업이 없으시다

10. 현재 같이 생활하고 있는 가족형태는?

① 부모님과 할아버지 · 할머니와 함께 산다
② 부모님과 함께 산다 ③ 아버지하고만 산다 ④ 어머니하고만 산다
⑤ 부모님과 헤어져 산다 ⑥ 기타 ( )

11. 가족의 한달 수입은 얼마정도 인가요?

① 100만원 미만 ② 100-200만원 미만 ③ 200-300만원 미만

④ 300-400만원 미만 ⑤ 400만원 이상

12. 학생의 한달 용돈은 얼마정도 인가요?

① 5천원 미만 ② 5천원-1만원 미만 ③ 1-2만원 미만

④ 2-3만원 미만 ⑤ 3-5만원 미만 ⑥ 5만원 이상

13. 방과 후 주로 어떤 활동을 하나요?

① 공부(집, 학원) ② 운동 ③ TV 시청 ④ 컴퓨터 이용

⑤ 친구들과 어울려 놀기 ⑥ 기타( )

14. 하루에 잠자는 시간은 얼마나 되나요?

① 6시간 미만 ② 6-8시간 미만 ③ 8-10시간 미만 ④ 10시간 이상

<패스트푸드 이용실태>

본 설문지에서 패스트푸드란 학생들이 즐겨먹는 햄버거, 치킨, 피자, 스파게티, 도너츠, 핫도그, 감자튀김 등의 종류를 말합니다.

1. 패스트푸드를 얼마나 자주 이용 하나요?
   ① 일주일에 1-2회 이상 ② 한달에 2-3회 정도 ③ 한달에 1회 이하

2. 패스트푸드는 주로 언제 이용하나요?
   ① 부모님이 집에 안 계실때 ② 특별한 날(생일 등) ③ 친구 만날 때
   ④ 학원 등에서 출출할 때 ⑤ 습관적으로 ⑥ 기타 ( )

3. 패스트푸드를 자주 이용하는 요일은?
   ① 평일 ② 토요일 ③ 일요일 또는 공휴일 ④ 요일에 관계없이

4. 패스트푸드를 자주 이용하는 시간은?
   ① 아침시간 ② 점심시간 ③ 저녁시간

5. 패스트푸드를 선택하는 이유는?
   ① 음식의 맛이 좋아서 ② 음식의 가격이 적당해서
   ③ 음식의 양이 많아서 ④ 음식의 영양이 풍부해서
   ⑤ 음식의 종류가 다양해서 ⑥ 음식이 빨리 나오므로
   ⑦ 음식 먹기가 간편해서
   ⑧ 가족이나 친구 등의 만남의 장소가 제공되므로

6. 패스트푸드를 선택할 때 가장 많은 영향을 주는 것은?

① 매스컴(TV광고, 라디오, 신문 등) ② 인터넷 ③ 가족 ④ 친구

7. 패스트푸드를 선택할 때 영양과 건강에 대해 생각하나요?

① 항상 생각한다 ② 가끔 생각한다 ③ 전혀 생각 안한다

8. 패스트푸드는 주로 누구와 같이 먹나요?

① 가족 ② 친구 ③ 혼자서 ④ 기타( )

9. 패스트푸드를 먹는 장소는?

① 식당(체인점)에서만 먹는다 ② 집에서만 먹는다

③ 식당(체인점) 또는 집에서 먹는다

④ 식당이외의 공공장소(영화관, 공원 등)에서 먹는다

10. 패스트푸드를 한번 먹을 때 음식의 양은?

① 한끼 식사용으로 먹는다 ② 간식용으로 먹는다

③ 아이스크림이나 음료용으로 먹는다

11. 패스트푸드를 한번 먹을 때 소요되는 1인당 비용은 보통 얼마 정도 인가요?

① 1천원 미만 ② 1-3천원 미만 ③ 3-5천원 미만 ④ 5-7천원 미만

⑤ 7천원-1만원 미만 ⑥ 1만원 이상

12. 패스트푸드를 먹을 때 주로 같이 먹는 음료수는?

① 탄산음료(콜라, 사이다 등) ② 쥬스류 ③ 코코아 ④ 우유 ⑤ 물

13. 패스트푸드의 맛은 어떠한가요?

① 짭짤하다 ② 달콤하다 ③ 매콤하다 ④ 시큼하다

⑤ 고소하다 ⑥ 담백하다 ⑦ 싱겁다 ⑧ 느끼하다

14. 패스트푸드의 가격은 어떠한가요?

① 비싸다 ② 적당하다 ③ 싸다 ④ 잘 모르겠다

15. 패스트푸드의 선호도

패스트푸드	선 호 도				
	① 매우 좋아함	② 좋아함	③ 보통	④ 싫어함	⑤ 매우 싫어함
1) 햄버거					
2) 치킨					
3) 피자					
4) 스파게티					
5) 도너츠					
6) 핫도그					
7) 감자튀김					
8) 샐러드					
9) 아이스크림					
10) 탄산음료 (콜라, 사이다 등)					

<식생활 습관>

규칙적인 식생활	① 예 (1주일에 6-7일)	② 가끔 (1주일에 3-5일)	③ 아니오 (1주일에 0-2일)
1. 하루에 3끼의 식사를 한다.			
2. 아침식사를 매일 먹는다.			
3. 정해진 시간에 식사를 한다.			
4. 천천히 식사를 한다.			
5. 한꺼번에 많이 먹지 않는다.			
균형잡힌 식생활	① 예 (1주일에 6-7일)	② 가끔 (1주일에 3-5일)	③ 아니오 (1주일에 0-2일)
6. 곡류음식을 매끼 먹는다. (밥, 빵, 면, 감자, 고구마 등)			
7. 고기, 생선, 달걀 반찬을 매끼 먹는다.			
8. 콩으로 만든 음식을 매일 먹는다.			
9. 채소반찬을 매끼 먹는다.			
10. 과일이나 과일주스를 매일 먹는다.			
11. 우유나 유제품을 매일 먹는다.			

건강한 식생활	① 예 (1주일에 6-7일)	② 가끔 (1주일에 3-5일)	③ 아니오 (1주일에 0-2일)
12. 인스턴트식품 및 가공식품을 자주 먹지 않는다. (라면, 피자, 햄 등)			
13. 단 음식을 많이 먹지 않는다. (사탕, 쵸콜릿, 아이스크림 등)			
14. 싱겁게 먹는다.			
15. 튀김 음식을 자주 먹지 않는다.			
16. 탄산음료를 자주 마시지 않는다.			
17. 운동을 매일 한다(30분 이상).			
18. 가족과 함께 식사한다.			
19. 영양지식을 실생활에 활용한다.			
위생적인 식생활	① 항상 (1일 3회)	② 가끔 (1일 1-2회)	③ 아니오 (1일 0회)
20. 식사 전에 손을 깨끗이 씻는다.			
21. 음식을 입에 넣고 말하지 않는다.			
22. 식사 후 양치질을 한다.			
예절바른 식생활	① 항상 (1일 3회)	② 가끔 (1일 1-2회)	③ 아니오 (1일 0회)
23. 감사하는 마음으로 즐겁게 식사 한다.			
24. 바르게 앉아 꼭꼭 씹어 먹는다.			
25. 어른이 먼저 수저를 든 후 먹는다.			

<편식・외식・간식 습관>

1. 편식(음식을 가려먹는 것)을 하나요?

   ① 전혀 편식하지 않는다　② 약간 편식 한다　③ 많이 편식 한다

2. 편식한다면 어떤 식품을 싫어하나요?

   ① 육류 ② 생선류 ③ 채소류 ④ 콩류 ⑤ 과일류 ⑥ 우유 및 유제품

3. 외식을 자주 하나요?

   ① 일주일에 3번 이상　② 일주일에 1-2번　③ 한달에 2-3번

   ④ 거의 안 한다

4. 외식할 때 어떤 음식을 주로 먹나요?

   ① 한식　② 양식　③ 일식　④ 중국식

   ⑤ 패스트푸드(햄버거, 치킨, 피자 등)

5. 간식을 먹는 횟수는?

   ① 수시로 먹는다　② 하루 3번　③ 하루 2번　④ 하루 1번

   ⑤ 거의 안 먹는다

6. 간식은 주로 언제 먹나요?

   ① 아침 식사 전　② 아침과 점심 식사사이

   ③ 점심과 저녁 식사사이　④ 저녁 식사 후　⑤ 아무때나

7. 간식을 먹는 이유는 무엇인가요?

① 배가 고파서 ② 습관적으로 ③ 영양 보충을 위해서

④ 가족들이 주니까 ⑤ 친구들과 어울릴 때

8. 간식으로 자주 먹는 것은?

① 빵 ② 우유 · 유제품 ③ 과일

④ 분식(라면, 떡볶이, 오뎅, 만두 등)

⑤ 패스트푸드(햄버거, 치킨, 피자, 도너츠, 감자튀김 등)

⑥ 아이스크림 ⑦ 음료수 ⑧ 과자 ⑨ 사탕 · 쵸콜릿

<영양지식>

구분	① 맞다	② 틀리다	③ 모른다
1. 균형잡힌 식사는 다섯가지 식품군이 골고루 들어있는 식사이다.			
2. 하루에 필요한 영양소의 양은 나이에 상관없이 모두 같다.			
3. 밥은 일이나 운동을 하는데 필요한 힘을 준다.			
4. 고기와 생선은 우리 몸의 피와 살을 만드는 단백질 식품이다.			
5. 우유에는 뼈와 이를 튼튼하게 하는 칼슘이 많다.			
6. 참기름보다 버터나 마가린이 우리 몸에 더 좋다.			

구분	① 맞다	② 틀리다	③ 모른다
7. 채소와 과일은 변비를 예방한다.			
8. 물은 우리 몸에 필요 없는 영양소이다.			
9. 비타민과 영양제는 몸에 좋으므로 많이 먹어도 된다.			
10. 먹은 만큼 운동하지 않으면 몸에 지방이 쌓여 체중이 증가한다.			
11. 햄버거, 피자, 치킨은 열량이 높은 좋은 간식이다.			
12. 패스트푸드 음식에는 영양소가 골고루 들어있다.			
13. 패스트푸드 음식에는 섬유소와 비타민C 가 부족하다.			
14. 패스트푸드를 자주 섭취하면 비만 등의 성인병에 걸리기 쉽다.			
15. 패스트푸드를 매일 섭취하면 영양불균형으로 건강에 해롭다.			
16. 콜라, 사이다에는 영양소가 없기 때문에 열량이 낮다.			
17. 탄산음료를 많이 마시면 충치가 생기고, 뼈가 약해진다.			
18. 트랜스 지방은 마가린이나 쇼트닝보다 식물성 식용유에 더 많다.			
19. 트랜스 지방은 대부분 패스트푸드 음식에 많이 들어있다.			
20. 트랜스 지방은 건강과 아무런 상관이 없다.			