



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](#)



碩士學位論文

제주지역 중학생의
채소에 대한 인지도 및 식태도 연구

濟州大學校 教育大學院

營養教育專攻

李 炫 妊

2012 年 2 月



제주지역 중학생의 채소에 대한 인지도 및 식태도 연구

指導教授 蔡仁淑

李炫妊

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함

2012 年 2 月

愼智喜의 教育學 碩士學位 論文을 認准함


審査委員長_____印

委 員_____印

委 員_____印

濟州大學校 教育大學院

2012 年 2 月



Research on food attitude and recognition
of vegetables by middle school students
in Jeju area.

Hyeon-Jeong Lee

(Supervised by professor Dong-Bum Shin)

A thesis submitted in partial fulfillment of the
requirement for the degree of Master of Education

2012. 2

Department of Nutrition Education
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION
CHEJU NATIONAL UNIVERSITY



목 차

표목차	iii
국문요약	iv
I. 서 론	1
II. 연구내용 및 방법	4
1. 조사대상 및 기간	4
2. 조사내용 및 방법	4
3. 자료처리 및 분석	6
III. 연구결과 및 고찰	7
1. 조사대상자의 일반적 특성	7
1) 조사대상자의 일반적 특성	7
2) 조사대상자 가족관련 일반적 특성	9
2. 조사대상자의 식습관	11
1) 조사대상자의 일반적인 식행동	11
2) 조사대상자의 채소관련 식행동	14
3. 채소에 대한 인식도	20
1) 채소에 대한 식태도	20
2) 채소류에 대한 영양지식	22
4. 채소류 관련 인지도 및 섭취빈도와 기호도	26
1) 채소별 인지도	26
2) 채소류의 섭취빈도	28
3) 채소류의 기호도	30
4) 채소의 인지도, 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 식태도 상관관계	32
5) 좋아하는 채소와 싫어하는 채소, 그리고 그것에 대한 이유	33
6) 채소류의 조리법 기호도	36



5. 채소섭취 실태 조사	37
1) 조사대상자의 일반적 특성에 따른 채소섭취 실태	37
2) 조사대상자의 식행동에 따른 채소섭취 실태	39
VI. 요약 및 결론	41
V. 참고문헌	45
부록	48
Abstract	55



표 목 차

표 1. 조사내용 및 방법	5
표 2-1. 조사대상자의 일반적 특성	7
표 2-2. 조사대상자의 신체계측치	8
표 3. 조사대상자의 가족관련 일반적 특성	10
표 4. 조사대상자의 일반적인 식행동	13
표 5. 가정에서 채소반찬 섭취횟수	14
표 6. 학교에서의 채소섭취량	16
표 7. 채소 선호도	17
표 8. 채소의 식행동에 관한 채소를 기피하는 요인	19
표 9. 채소에 대한 식태도	21
표 10. 영양지식을 습득하는 경로	22
표 11. 학교에서의 채소 섭취 교육 실태	23
표 12. 영양지식 정답율	24
표 13. 채소별 인지도	27
표 14. 채소류의 섭취빈도	29
표 15. 채소류의 기호도	31
표 16. 채소류의 인지도, 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 식태도 상관관계	32
표 17-1. 좋아하는 채소와 싫어하는 채소	34
표 17-2. 좋아하는 이유와 싫어하는 이유	35
표 18. 채소류의 조리법 기호도	36
표 19. 조사대상자의 일반적 특성에 따른 채소 섭취 실태	38
표 20. 조사대상자의 식행동에 따른 채소 섭취 관련 실태	40

제주지역 중학생의 채소에 대한 인지도 및 식태도 연구

본 연구는 식습관에 따른 채소에 대한 식태도와 인지도, 섭취빈도, 기호도 등을 비교 분석함으로써, 중학생들의 채소 섭취 향상과 균형잡힌 영양섭취를 위한 효과적인 영양교육 프로그램 개발과 영양지도에 대한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

대상자의 일반적 특성은 전체 760명 중 남학생은 51.1%, 여학생은 48.9%이었으며, 1학년은 32.5%, 2학년은 33.9%, 3학년은 33.6% 이다. 거주지역은 동지역(제주시)가 48.3%, 읍면지역(제주시, 서귀포시) 51.7%이다.

조사대상자의 식습관은 전체 72.4%가 하루에 3회 식사를 섭취하고, 식사시간은 대부분 규칙적이지만 하루 중 결식하는 끼니는 아침이 많았다. 또한 편식하는 식품의 종류는 전체적으로 '채소류가 가장 높았고, 선호하는 반찬 재료는 '육류', '햄이나 어묵', '달걀' 순으로 나타났다($p<0.05$).

가정에서의 채소 반찬 섭취 횟수는 '매일 먹는다'가 가장 높았고, 학교에서의 채소 섭취량은 전체 '배식량을 다 먹는다'가 가장 높게 나타났다. 채소선호도에서는 '보통이다'가 가장 높았으며, 성별로는 '매우 좋아한다'에서 여학생이 채소 선호도가 높게 나타났으며, 유의적 차이를 보였다($p<0.05$).

채소에 대한 식태도에서는 각 항목당 식태도에 대한 경향이 평균이상의 점수를 보였다. 채소별 인지도, 섭취빈도, 기호도를 조사한 결과 채소에 대한 인지도에서는 감자, 콩나물, 오이, 배추, 양파 순으로 인지도가 높았고, 섭취빈도는 배추, 버섯, 감자, 콩나물, 오이가 빈도가 높았다. 기호도는 감자, 오이, 콩나물, 상

추, 배추 순으로 나타났으며, 채소에 대한 인지도, 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 태도는 채소 섭취에 있어서 상호 유의적인 정(+)의 상관관계를 나타냈다.

조사대상자의 일반적인 특성보다는 식행동이 채소의 인지도, 채소의 섭취빈도, 채소의 기호도, 채소에 대한 식태도가 채소의 섭취에 영향을 주었다.

결론적으로 채소섭취를 향상시키기 위하여 올바른 식습관이 형성될 수 있도록 식습관 및 영양지도를 실천할 수는 구체적인 자료 제시가 이루어져야 할 것이다. 또한 학교급식에서 다양한 채소를 경험하게 하고, 기호도를 높일 수 있도록 여러 가지 조리방법 개발 및 맛에 대한 개선방안을 향상시키고, 채소 섭취 요인을 바탕으로 한 영양교육프로그램 개발과 지속적인 교육이 필요할 것이라고 사료된다.

I. 서론

청소년기는 아동기에서 성인기로 넘어가는 시기로써 태아기에 이어 제 2의 성장기로, 신체발육이 왕성하고, 정신적, 생리적으로 성숙해 가는 시기이다. 특히, 남자는 근육이 증가하고 여자는 체지방이 현저히 증가하는 동시에 2차 성징이 출현하는 시기로 모성기능을 갖추고 자아개념이 확립되는 시기라 할 수 있다. 이 때 섭취한 영양소에 따라 체격발달 및 건강상태가 매우 달라지기 때문에 청소년기의 식생활은 매우 중요하다고 볼 수 있다. 또한 확고한 가치관이 형성되는 시기로, 이때에 형성된 식품에 대한 태도는 성인기 이후에 큰 영향을 미친다¹⁾.

그러나 청소년기는 과열된 입시 경쟁 제도로 인하여 바쁜 일과에 쫓겨 아침 결식을 포함한 불규칙한 식사, 편식 및 가공식품과 인스턴트식품의 잦은 이용, 과도한 간식 섭취 등은 청소년기의 식사의 문제점으로 지적되고 있다²⁾.

식생활의 서구화가 되어가면서 청소년의 채소류에 대한 기피현상이 두드러지게 나타나고 각종 성인병의 문제가 대두되면서 최근 채소 섭취의 중요성이 커지고 있다. 특히 중학생들의 식습관을 살펴보면 초등학교보다 아침과 저녁 결식률이 높고, 식사시간이 규칙적이지 않았다³⁾. 또한, 채소의 편식이 심하며, 패스트푸드를 선호하고, 학교급식 시 가장 많이 남기는 반찬 종류가 나물 및 무침류라고 한다⁴⁾. 중학교 급식은 초등학교와는 달리 담임선생님 또는 배식도우미에 의해 일정량이 배식되는 것이 아니라 일부 메뉴를 자율 배식을 하고 있기 때문에 본인이 싫어하는 식품은 배식 자체가 배제되고 있어 특정 영양소의 부족이나 불균형의 문제가 더욱 심하게 나타날 수 있다⁵⁾. 청소년기 특히 중학생은 사춘기가 접어들면서 신체 발육이 왕성하고 올바른 식습관 형성에 중요한 시기이므로 가공식품이나 동물성 식품에 길들여진 식습관이 고정화된다면 청소년기는 물론 이후 영양 및 건강상태에도 영향을 미칠 수 있다. 그러므로, 청소년기의 채소 섭취상태와 관련요인을 파악하는 연구는 매우 필요하다고 생각한다. 또한 청소년기에 부적절한 식습관은 성장에 필요한 영양소의 섭취, 특히 채소류에 포함되어

있는 각종 무기질, 비타민 및 식이섬유 등의 영양불량으로 이어질 수 있다⁶⁾.

이러한 각종 무기질, 비타민 및 식이섬유 섭취를 향상시키기 위해 미국에서는 야채나 과일을 매일 5접시 이상 먹도록 권하는 '5 A Day' 프로그램을 실시하여 현재까지 국민운동으로 자리 잡아 꾸준히 진행되고 있다. 일반인을 위한 영양 가이드로 2005년부터 '마이 피라미드'를 통해 곡류, 채소, 과일 유제품, 육류 및 콩류의 5가지 식품군과 유지류 섭취의 식사 정보를 제공하고 있다. 마이 피라미드에서 14~18세 여자는 2.5컵, 남자는 3컵의 채소섭취를 제시하였으며, 채소의 경우 녹색 채소를 포함한 다양한 종류의 채소 섭취를 권장하고 있다⁷⁾. 우리나라도 채소와 과일의 섭취 증대를 위하여 국민건강증진종합계획 2010⁸⁾ 중 영양관련 사업의 목표에서도 채소와 과일의 경우 1일 500이상 섭취하는 인구비율(만 6세 이상)을 50%로 함을 목표로 하고 있다. 한국인 식품군별 1일 섭취 횟수를 보면 13~19세 청소년의 채소 및 과일섭취 횟수는 남자가 1일 8회, 여자가 1일 6회 섭취해야 한다고 한다.

채소는 일반적으로 수분의 함량이 약 90% 이상으로 독특한 풍미를 지녀서 식욕을 증진시키고 비타민과 무기질의 공급원이 되며, 다량 함유된 식이섬유소는 소화기의 기능을 도와주고 열량이 매우 적어 비만예방 등을 위한 식이조절에 좋을 뿐 아니라 다양한 색채는 시각적으로 식욕을 촉진시키는 식품이다⁹⁾. 또한, 채소류는 비타민 A, 비타민B₁, 비타민B₂, 나이아신, 비타민 C 그리고 무기질의 풍부한 공급원이며 혈청콜레스테롤의 함량을 감소시켜 관상심장질환 및 대장, 결장암 및 여러 소화기계통 질병, 고혈압, 동맥경화성 질환 등에 유익한 작용을 하는 것으로 알려져 관심이 증대되고 있는 식품이다²⁾.

이렇게 유익한 작용을 하고 최근 비만 및 각종 성인병의 증가하면서 채소류에 대해서 많은 관심을 갖고 있지만 채소의 섭취는 저조한 상태이다. 2008년 국민건강 영양조사 결과, 12~18세 연령층의 식품군별 1인 1일 평균 섭취량을 보면 채소류 225.8g, 과일류 109.8g으로 총 335.6g을 섭취하고 있었다. 이것은 국민건강증진 종합계획 2010 사업 중 영양관련 사업인 '과일과 채소의 1일 500g 이상 섭취'와 비교시 67.1% 수준으로, 채소와 과일의 섭취가 상당히 저조한 상태를 보였다. 또한 12~18세 다소비식품에서 2007년 국민 건강 영양조사 결과로는 채소 중 배추김치(80.7g/일), 양파(23.4g/일), 무(19.3g/일), 감자(18.9g/일)가 15번째 이내

의 다소비식품에 포함되었는데, 2008년 국민건강 영양조사 결과로는 배추김치(79.4g/일), 고추(23.8g/일), 양파(23.4g/일) 만이 15번째 이내의 다소비식품에 포함되어 채소의 섭취 빈도가 낮음을 알 수 있다⁷⁾.

채소류 섭취 관련 연구를 보면 중학생들의 메뉴 종류별 선호도에서 가장 낮은 선호도는 김치류, 나물류, 무침류 순으로 나타났고¹⁰⁾, 중, 고등학생 모두 반찬, 국/찌개, 김치류의 섭취율 채소류에서 모두 낮은 것으로 나타났다. 학교급식의 잔반 조사 측정을 통하여 영양섭취실태를 평가하였는데 칼슘, 리보플라빈, 철분이 부족한 것으로 나타나 채소섭취로 인한 비타민 및 무기질의 섭취향상이 필요하다고 제안하였고¹¹⁾ 학교에서 중학생이 주로 잔반으로 남기는 음식은 국·찌개, 채소류(나물)로 나타났다¹²⁾.

청소년기에는 건강한 문제점을 비롯한 여러 건강문제들이 도출되고 있는 현실에서 학생들을 위한 건강관리의 실제적인 방법으로 학교급식이 실시되어지고 있다. 학교급식에서 제공되는 식단을 분석해 보면 가정에서의 식단보다 다양한 식품을 공급하고 균형 잡힌 영양섭취 측면에서도 우수하며, 학생들의 신체 성장과 식습관 개선을 유도하였다¹³⁾. 그러나 기호도가 낮은 채소류는 학교급식에서 잔반 증가의 원인이 되고, 이것은 영양기준에 의해 맞춰진 식단보다 낮은 영양량 섭취로 인해 영양불균형을 초래한다. 채소 섭취량을 향상시키기 위해서는 선호도가 높은 조리법을 선택하여 음식의 기호도를 높여 적극적인 섭취를 유도해야 할 것이다. 또한 이론적 영양교육이 아닌 식행동에 실제적인 변화가 생길 수 있도록 다양한 방법 및 이론을 적용한 영양교육을 하는 것이 필요하다.

따라서, 본 연구는 중학생들의 채소에 대한 인지도 및 식태도를 조사하고, 식습관에 따른 채소에 대한 태도와 인지도, 섭취빈도, 기호도 등을 비교 분석함으로써 중학생들의 채소 섭취 향상과 균형잡힌 영양섭취를 위한 효과적인 영양교육 프로그램 개발과 영양지도에 대한 기초자료를 제공하는데 목적이 있다.



II. 연구내용 및 방법

1. 조사대상 및 기간

본 연구는 제주지역 일부소재 8곳의 남녀 중학생 800명을 대상으로 2011년 5월 25일 ~ 2011년 7월 1일까지 설문조사를 실시하였다. 배부된 총 800부의 설문지 중 769부(회수율 96%)가 회수되었고 회수된 설문지 중 불성실하게 응답한 설문지 9부를 제외하고 760부를 본 연구의 분석자료로 이용하였다.

2. 조사내용 및 방법

본 연구에 사용된 설문지는 선행연구^{7),14),15),16)17)}를 토대로 수정, 보완하여 개발되었으며, 조사내용의 구체적 사항은 다음과 같다.

1) 조사내용 및 방법

표 1. 조사내용 및 방법

분류	문항수	문항내용	평가척도
일반사항	9문항	일반적 특성 : 성별, 키와 몸무게, 학년, 거주지 (4문항)	명목척도 ¹⁾
		가족관련 특성 : 가족 구성형태, 부모님 학력, 어머니의 연령, 어머니의 직장여부, 식사를 준비하는 사람 (5문항)	
식습관	9문항	하루의 식사횟수, 식사시간의 규칙성, 하루 중 결식하는 끼니, 결식하는 이유, 간식 섭취 여부, 편식 행동, 편식하는 식품의 종류, 선호하는 반찬재료 (9문항)	명목척도 ¹⁾
채소류에 대한 인식 및 섭취실태	15문항	채소류 선호도, 학교에서 김치를 제외한 채소 섭취여부, 학교에서 채소를 섭취하는 이유와 섭취하지 않는 이유, 싫어하는 채소의 색깔, 싫어하는 채소의 맛, 싫어하는 채소의 질감, 싫어하는 채소의 조리법, 영양지식 습득경로, 학교에서 채소 섭취 교육을 받은 경험 (9문항)	명목척도 ¹⁾
		채소에 대한 생각 (6문항)	등간척도 ²⁾
채소류의 인지도 및 기호도	18문항	채소류의 인지도	등간척도 ³⁾
		채소류의 섭취빈도	등간척도 ⁴⁾
		채소류의 기호도	등간척도 ⁵⁾
		좋아하는 채소와 싫어하는 채소, 그리고 그것에 대한 이유 (4문항)	명목척도 ¹⁾
		채소류 조리법 기호도 (11문항)	등간척도 ⁵⁾
영양지식	1문항	채소류에 대한 영양지식 (10문항)	명목척도 ¹⁾

¹⁾ 빈도(N) 및 백분율(%)

²⁾ 1번, 3번, 5번, 6번 문항 : 1점-매우 그렇지 않다, 5점-매우 그렇다.

2번, 4번 문항 : 1점-매우 그렇다, 5점-매우 그렇지 않다.

³⁾ 0점-모른다, 1점-안다

⁴⁾ 0점-전혀 섭취하지 않음, 1점-가끔 섭취, 2점-자주섭취

⁵⁾ 1점-매우싫다, 5점-매우좋다

2) BMI(체질량지수)

체질량지수(body mass index : BMI)는 다음의 수식(체중kg/신장m²)으로 산출하였고, 한국 소아 및 청소년 신체발육 표준치(대한소아과학회 2007)의 연령별 BMI 백분위수에 따라 5% 미만이면 저체중, 5~85% 미만이면 정상체중, 85~95%이면 과체중, 95% 이상이면 비만으로 구분하였다. 단, 비만군이 조사자 중의 비율이 5% 미만으로 낮아 과체중 이상으로 포함시켰다.

3. 자료 처리 및 분석

본 연구의 자료 처리 및 분석은 SPSS 12.0 Program을 사용하여 분석하였으며, 연구 내용에 따라 기술통계량 분석을 실시하였고, 변수 간 유의성 검증은 t-test, 분산분석(ANOVA)를 이용하였으며, 사후검증으로 Duncan의 다중범위시험법(Duncan's multiple range test)을 실시하였다. 채소에 대한 인지도, 기호도, 만족도, 채소에 대한 식태도 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관계수(Correlation Coefficient)를 이용하였다.

Ⅲ. 연구결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

1) 조사대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성은 <표2-1>에 제시되었다. 전체 760명 중 남학생은 51.1%, 여학생은 48.9%이었으며, 1학년은 32.5%, 2학년은 33.9%, 3학년은 33.6% 이다. 거주지역은 동지역(제주시)가 48.3%, 읍면지역(제주시, 서귀포시) 51.7% 이다.

표 2-1. 조사대상자의 일반적 특성

N=760

항 목		빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	388	51.1
	여자	372	48.9
학년	1학년	247	32.5
	2학년	258	33.9
	3학년	255	33.6
거주지역	동지역(제주시)	367	48.3
	읍면지역(제주시,서귀포시)	393	51.7

조사대상자의 신체계측치는 <표2-2>에 제시되었으며 신장과 체중의 평균은 각각 160.71±7.89, 52.04±10.23이고 남학생의 경우 신장과 체중은 각각 163.71±8.43, 55.01±11.20 이고, 여학생의 경우는 157.58±5.81, 48.94±8.02이며 유의적 차이를 보였다(p<0.01). 체질량지수는 평균 20.03±2.98 이고, 남학생과 여학생의 경우 각각 20.38±3.14, 19.66±2.77으로 유의적인 차이를 보였다(p<0.05).

체질량지수 백분위수에 따른 대상자들의 해당범위를 조사한 결과 74.6%가 정상체중 범위에 속하였고, 과체중 이상은 15%, 저체중은 10.4%로 나타났으며 유의적인 차이를 보였다(p<0.05).

표 2-2. 조사대상자의 신체계측치

항목	전체 (n=760)	성별		t -value
		남자 (n=388)	여자 (n=372)	
신장(cm)	160.71±7.89 ¹⁾	163.71±8.43	157.58±5.81	11.621**
몸무게(kg)	52.04±10.23	55.01±11.20	48.94±8.02	8.560**
BMI(kg/m ²)	20.03±2.98	20.38±3.14	19.66±2.77	3.370*
BMI percentiles ²⁾				
저체중	79 (10.4) ³⁾	37 (9.5)	42 (11.3)	
정상 체중	567 (74.6)	276 (71.1)	291(78.2)	11.750*
과체중이상	114 (15.0)	75 (19.3)	39 (10.5)	

*p<0.05, **p<0.01

1) Mean±SD, t-test

2) 저체중 : < 5 percentiles, 정상체중 : ≥ 5 and ≤ 85 percentiles

과체중 이상 : ≥ 85 and ≤ 95 percentiles

3) 숫자는 빈도를 나타냄, ()는 %를 나타냄, X²-test

2) 조사대상자의 가족관련 일반적 특성

본 연구의 조사대상자 가족의 일반적 특성은 <표3>에 제시되었다. 어머니의 연령은 50세 이상의 빈도가 낮아 46~49세에 포함시켜 항목을 46세 이상이라고 변경하였다. 가족구성형태는 핵가족이 80.7%, 확대가족 19.3%으로 핵가족이 확대 가족보다 높게 나타나 가족 구성이 핵가족이 많음을 알 수 있었다. 부모학력 중 아버지의 학력은 대졸이상이 42.2%, 고졸이 41.8%, 전문대졸이 10.4%, 중졸이하가 5.5%, 순으로 나타났고, 남학생의 경우 아버지의 학력은 대졸이상이 44.8%로 가장 높았고 여학생의 경우는 고졸 이상이 44.8%로 가장 높았다. 어머니의 학력은 고졸이 48.8%, 대졸이상이 34.9%, 전문대졸이 11.4%, 중졸이하가 4.9%순으로 나타났다. 남학생, 여학생의 경우 고졸이상이 가장 높았으며, 여학생이 52.4%, 남학생이 45.4%로 여학생의 경우는 어머니의 학력에서 고졸이상이 높았다. 어머니의 연령은 40~45세가 61.1%, 46세 이상 22.1%, 39세 이하 16.8% 순으로 나타났다. 어머니의 직장유무별로는 있다가 79.1%, 없다가 20.9%으로 대부분이 어머니가 직장을 갖고 있는 것으로 조사되었다. 집에서 식사 준비를 하는 사람은 어머니가 82.2%, 조부모와 본인이 각각 5.8%, 아버지가 5.0%, 기타가 0.7%, 가사도우미가 0.5% 순으로 나타났다.

표 3. 조사대상자의 가족관련 일반적 특성

항 목	전체 (n=760)	성별		
		남자 (n=388)	여자 (n=372)	
가족 구성형태	핵가족	613 (80.7) ¹⁾	314 (80.9)	299 (80.4)
	확대가족	147 (19.3)	74 (19.1)	73 (19.6)
아버지의 학력	중졸이하	42 (5.5)	23 (5.9)	19 (5.1)
	고졸	318 (41.8)	154 (39.7)	164 (44.1)
	전문대졸	79 (10.4)	37 (9.5)	42 (11.3)
	대졸이상	321 (42.2)	174 (44.8)	147 (39.5)
어머니의 학력	중졸이하	37 (4.9)	19 (4.9)	18 (4.8)
	고졸	371 (48.8)	176 (45.4)	195 (52.4)
	전문대졸	87 (11.4)	43 (11.1)	44 (11.8)
	대졸이상	265 (34.9)	150 (38.7)	115 (30.9)
어머니의 연령	39세이하	128 (16.8)	62 (16.0)	66 (17.7)
	40~45세	464 (61.1)	235 (60.6)	229 (61.6)
	46세 이상	168 (22.1)	91 (23.5)	77 (20.7)
어머니의 직장	있다	601 (79.1)	312 (80.4)	289 (77.7)
	없다	159 (20.9)	76 (19.6)	83 (22.3)
집에서 식사 준비	어머니	625 (82.2)	319 (82.2)	306 (82.3)
	아버지	38 (5.0)	24 (6.2)	14 (3.8)
	조부모	44 (5.8)	20 (5.2)	24 (6.5)
	본인	44 (5.8)	21 (5.4)	23 (6.2)
	가사도우미	4 (0.5)	3 (0.8)	1 (0.3)
	기타	5 (0.7)	1 (0.3)	4 (1.1)

¹⁾ 숫자는 빈도를 나타냄, ()는 %를 나타냄

2. 조사대상자의 식습관

1) 조사대상자의 일반적인 식행동

조사대상자의 일반적인 식행동을 알아보기 위한 조사는 <표3>에 제시되었다. 하루 중 식사횟수를 묻는 조사에서 전체 72.4%가 하루에 3회 식사를 섭취한다고 하였다. 남학생, 여학생의 경우 3회 섭취가 각각 74.2%, 70.4%로 남학생의 비율이 높았고, 하루에 1~2회 섭취하는 것은 여학생이 27.7%로 남학생 20.9%보다 높게 나타났으며, 유의적 차이를 보였다($p < 0.05$).

하루 중 식사시간을 분석한 결과 전체 58.8%가 '규칙적이다' 라고 응답하였으며, 성별로는 '규칙적이다'가 남학생, 여학생 각각 59.8%, 57.8%로 나타났으며, '규칙적이지 않다'는 남학생, 여학생 각각 40.2%, 42.2%로 나타났으나 유의적 차이는 보이지 않았다.

결식을 묻는 조사에서는 전체 63.4%가 '아침'에 가장 많이 결식하는 것으로 나타났다. 남학생인 경우에는 64.4%, 여학생인 경우에는 63.2%로 나타났으며, 유의적 차이는 없었다. 초등학생을 대상으로 서자영¹⁸⁾의 연구에서 '98년도 국민건강영양조사 보고서'에서는 아동의 42.1%가 하루 1회 이상 결식을 하고 있으며 특히 아침식사의 결식율은 34.3%로 3명 중 1명은 아침 식사를 굶고 등교하고 있다고 한다. 결식하는 이유는 '시간이 없어서' 51.2% 가장 높았고, '식욕이 없어서'가 39.6%로 나타났으면 남학생, 여학생의 유의적 차이는 없었다.

간식 여부는 전체 72.9%가 '하루에 1~2회 섭취한다'고 하였고 여학생이 77.7%, 남학생이 68.6%로 여학생이 섭취 비율이 높았으며, 간식을 '안한다'는 남학생이 17.4%, 여학생이 15.3%로 남학생이 높았으며 유의적 차이를 보였다 ($p < 0.05$). 중학생을 대상으로 간식섭취 여부를 조사한 권민자¹⁷⁾의 연구에서도 남녀 학생 모두 하루에 1~2회의 간식 섭취 비율이 가장 높게 나타나 본 연구와 유사한 결과를 나타냈다.

편식행동에 대한 조사는 전체 66.8%가 '음식에 따라 조금 한다'고 응답하였으며 '전혀하지 않는다'는 남학생 22.4%, 여학생 23.7% 나타났으며 '음식에 따라 조금 한다'는 남학생인 경우 67.8%, 여학생인 경우 65.9%로 유의적 차이는 없었다.

편식하는 식품의 종류의 조사에서 '편식을 한다'라고 응답한 585명 학생을 대

상으로 조사한 결과 편식하는 식품의 종류는 전체적으로 ‘채소류’가 44.6%로 가장 높았고, ‘생선류’ 30.3%, ‘유제품’ 7.4% 순으로 나타났다. 남학생인 경우 ‘채소류’가 45.2%, 여학생은 44.0%로 나타났으며, ‘생선류’는 남학생 29.6%, 여학생 31.0%, 남학생이 여학생 보다 채소류 편식율이 높았지만 유의적 차이는 없었다. 중학생을 대상으로 한 이효지, 조강영¹⁹⁾의 연구에서 편식하는 식품의 종류는 특정채소나 과일이 가장 많았고, 우유나 유제품은 가장 적었다고 나타났다.

선호하는 반찬 재료는 ‘육류’로 전체의 63.6%로 가장 높았고, ‘햄이나 어묵’ 14.6%, ‘달걀’ 10.1% 순으로 나타났다. 남학생, 여학생 각각 육류 선호도가 68.3%, 58.6%로 남학생이 육류 선호도가 높았고, ‘햄이나 어묵’인 경우는 여학생 15.9%, 남학생 13.4%로 여학생이 선호도가 높았지만 유의적 차이는 없었다.

표4. 조사대상자의 일반적인 식행동

항목	진체 (n=760)	성별		X ² -value	
		남자 (n=388)	여자 (n=372)		
하루 식사횟수	2회 이하	184 (24.2) ¹⁾	81 (20.9)	103 (27.7)	9.065*
	3회	550 (72.4)	288 (74.2)	262 (70.4)	
	4회	26 (3.4)	19 (4.9)	7 (1.9)	
식사시간의 규칙성	규칙적이다	447 (58.8)	232 (59.8)	215 (57.8)	0.313
	불규칙하다	313 (41.2)	156 (40.2)	157 (42.2)	
하루 중 결식하는 끼니	아침	485 (63.4)	250 (64.4)	235 (63.2)	1.622
	점심	96 (12.6)	53 (13.7)	43 (11.6)	
	저녁	179 (23.6)	85 (21.9)	94 (25.3)	
결식하는 이유	맛이 없어서	58 (7.6)	31 (8)	27 (7.3)	12.165
	시간이 없어서	389 (51.2)	175 (45.1)	214 (57.5)	
	반찬이 채소라서	12 (1.6)	7 (1.8)	5 (1.3)	
	식욕이 없어서	301 (39.6)	175 (45.1)	126 (33.9)	
간식 섭취여부	안한다	132 (17.4)	75 (19.3)	57 (15.3)	8.400*
	하루 1~2회	555 (72.9)	266 (68.6)	289 (77.7)	
	3회 이상	73 (9.7)	47 (12.1)	27 (7.3)	
	전혀 하지 않는다	175 (23.0)	87 (22.4)	88 (23.7)	
편식 행동	음식에 따라 조금 한다	508 (66.8)	263 (67.8)	245 (65.9)	0.320
	많이 한다	77 (10.1)	38 (9.8)	39 (10.5)	
	곡류	39 (6.7)	19 (6.3)	20 (7.0)	
편식하는 식품의 종류	육류	40 (6.8)	23 (7.6)	17 (6.0)	4.364
	생선류	177 (30.3)	89 (29.6)	88 (31.0)	
	채소류	261 (44.6)	136 (45.2)	125 (44.0)	
	유제품	43 (7.4)	20 (6.6)	23 (8.1)	
	과일류	16 (2.7)	11(3.7)	5 (1.8)	
	기타	9(1.5)	3 (1.0)	6 (2.1)	
	육류	483 (63.6)	265 (68.3)	218 (58.6)	
선호하는 반찬 재료	생선류	38 (5.0)	19 (4.9)	19 (5.1)	9.250
	채소류	51 (6.7)	20 (5.2)	31 (8.3)	
	햄이나 어묵	111 (14.6)	52 (13.4)	59 (15.9)	
	달걀	77 (10.1)	32 (8.2)	45 (12.1)	

*p<0.05

¹⁾ 숫자는 빈도를 나타냄, ()는 %를 나타냄

2) 조사대상자의 채소관련 식행동

(1) 가정에서 채소반찬 섭취횟수

조사대상자의 채소관련 식행동에서 가정에서 채소반찬 섭취횟수는 <표4>에 제시되었다.

'주 5~6회'의 빈도가 낮아 '매일 먹는다'에 포함시켰고, '거의 안 먹는다'의 빈도가 낮아 '주1~2회'에 포함시켰다.

가정에서의 채소 반찬 섭취 횟수는 전체 49.3%가 '매일 먹는다'로 가장 높았고 '주 3회 이상'이 31.2%, '주 1~2회'가 19.5% 순으로 나타났으며 남녀 학생인 경우 여학생이 52.7%로 남학생 46.1%보다 '매일 먹는다' 섭취율이 높았고, 주 3회 이상에서는 남학생이 32.7% 여학생이 29.6%로 나타났으며 주 1~2회 섭취는 남학생이 21.1%, 여학생이 17.7%로 남학생의 비율이 높았지만 유의적 차이는 없었다.

표 5. 가정에서의 채소반찬 섭취횟수

항목	전체 (n=760)	성별		X ² -value	
		남자 (n=388)	여자 (n=372)		
가정에서의 채소반찬 섭취횟수	매일 먹는다	375 (49.3) ¹⁾	176 (46.1)	196 (52.7)	3.384
	주 3회 이상	237 (31.2)	127 (32.7)	110 (29.6)	
	주 1~2회	148 (19.5)	82 (21.1)	66 (17.7)	

*p<0.05

¹⁾ 숫자는 빈도를 나타냄, ()는 %를 나타냄

(2) 학교에서의 채소 섭취량

학교에서 채소 섭취량은 <표5>에 제시되었다. '제공되는 양 이상 먹는다'의 빈도가 낮아 '제공되는 양을 다 먹는다'에 포함 시켰다. 또한, 채소 반찬을 먹지 않는 이유에서 '모양이나 색이 좋지 않다'의 빈도가 낮아 '맛이나 향이 좋다'에 포함시켰고, '배식량이 많다'와 '음식의 온도가 맞지 않기 때문이다'의 빈도가 낮아 '기타(배식량이나 온도)'로 하였다.

'제공되는 양을 다 먹는다'가 29.9%로 가장 높았고, '제공되는 양의 1/2를 먹는다'가 27.6% '제공되는 양의 2/3를 먹는다' 26.3%, '안 먹는다'는 16.2%순으로 나타났다. 여학생의 경우 '제공되는 양을 다 먹는다'가 31.5%로 남학생 28.4%보다 높았고 제공되는 양의 2/3를 먹는다'와 '제공되는 양의 1/2를 먹는다'는 남학생이 27.8%로 여학생 보다 높았으나 유의적 차이는 보이지 않았다.

'안 먹는다'라고 응답한 123명을 제외한 588명을 대상으로 학교급식에서 채소 반찬을 먹는 이유에 대한 조사는 전체 28.7%가 '자주 먹어보았기 때문이다'로 응답하였고, '제공된 밥을 다 먹기 위해 채소반찬을 함께 먹는다' 27.0%로 나타났다. 남학생, 여학생 각각 '자주 먹어보았기 때문이다'가 27.6%, 29.9%, '제공된 밥을 다 먹기 위해 채소 반찬을 먹는다'는 27.3%, 26.7%로 유의적인 차이는 보이지 않았다. 고등학생 여학생을 대상으로 채소 섭취를 하는 이유를 조사한 홍지연⁷⁾의 연구에서 '맛과 향이 좋다' 34.5% , '영양가가 풍부하다' 24.6%, '제공된 밥을 다 먹기 위해서' 16.6%로 나타났으며 본 연구와 다른 결과를 나타냈다.

학교에서 채소 섭취량에 대한 조사에서 '안 먹는다'라고 응답한 123명을 대상으로 학교에서 채소반찬을 먹지 않는 이유를 조사한 결과 전체 79.7%, '맛이나 향, 모양이나 색이 싫다'가 가장 높았고, '먹어보지 않은 것이어서 두렵다' 17.9%, '기타(배식량이나 온도)' 2.4%로 나타났으며 유의적 차이는 없었다.

표 6. 학교에서의 채소 섭취량

항목	전체 (n=760)	성별		X ² -value	
		남자 (n=388)	여자 (n=372)		
채소 섭취량	제공되는 양을 다 먹는다	227 (29.9) ¹⁾	110 (28.4)	117 (31.5)	1.339
	제공되는 양의 2/3를 먹는다	200 (26.3)	108 (27.8)	92 (24.7)	
	제공되는 양의 1/2를 먹는다	210 (27.6)	108 (27.8)	102 (27.4)	
	안 먹는다	123 (16.2)	62 (16.0)	61 (16.4)	
소 계	760 (100.0)	388 (100.0)	372 (100.0)		
채소 반찬을 먹는 이유	맛이나 향, 색과 모양 좋다	139 (21.8)	70 (21.5)	69 (22.2)	0.759
	영양가가 풍부하다	143 (22.4)	77 (23.6)	66 (21.2)	
	자주 먹어보았기 때문이다	183 (28.7)	90 (27.6)	93 (29.9)	
	제공된 밥을 다 먹기 위해 채소반찬과 함께 먹는다	172 (27.0)	89 (27.3)	83 (26.7)	
소 계	637 (100.0)	326 (100.0)	311 (100.0)		
채소 반찬을 먹지 않는 이유	맛이나 향, 모양과 색이 싫다	98 (79.7)	48 (77.4)	50 (82.0)	3.033
	먹어보지 않은 것이어서 두렵다	22 (17.9)	11 (11.1)	11 (18.0)	
	기타(배식량이나 온도)	3 (2.4)	3 (4.8)	0 (0.0)	
소 계	123 (100.0)	62 (100.0)	61 (100.0)		

¹⁾ 숫자는 빈도를 나타냄, ()는 %를 나타냄

(3) 채소 선호도 및 채소 기피 요인

① 채소 선호도

채소 선호도에 대한 조사는 <표6>에 제시되었다. 전체 35.3%가 '보통이다'라고 하였으며 성별로는 '매우 좋아한다'에서 여학생이 24.0%, 남학생이 8.5%로 여학생이 남학생보다 채소 선호도가 높게 나타났으며, 유의적 차이를 보였다 ($p < 0.05$). '보통이다'는 남학생이 37.4%, 여학생이 33.1%로 남학생이 여학생보다 높았고, '싫어한다'는 남학생이 22.4%, 여학생이 19.1%로 나타났다. 중학생을 대상으로 한 채소 선호도 조사한 이은영¹⁶⁾의 연구에서도 채소 선호도가 '좋아한다'는 비율이 여학생이 38.8%, 남학생 23.9%였고, '싫어한다'는 항목에서 남학생 10.4%, 여학생 7.4% 성별에 따라 유의한 차이를 보였으며 이는 본 연구와 유사한 결과를 나타냈다.

표 7. 채소 선호도

항목	전체 (n=760)	성별		X ² -value	
		남자 (n=388)	여자 (n=372)		
매우 좋아한다	91 (12.0) ¹⁾	33 (8.5)	58 (24.0)		
조금 좋아한다	188 (24.7)	93 (24.0)	95 (25.5)		
채소선호도	보통이다	268 (35.3)	145 (37.4)	123 (33.1)	10.438*
	조금 싫어한다	158 (20.8)	87 (22.4)	71 (19.1)	
	매우 싫어한다	55 (7.2)	30 (7.7)	25 (6.7)	

* $p < 0.05$

¹⁾ 숫자는 빈도를 나타냄, ()는 %를 나타냄

② 채소의 식행동에 관한 채소를 기피하는 요인

채소를 기피하는 요인의 결과는 <표7>에 제시되어 나타났다. 싫어하는 채소의 색깔은 '검정·보라색' 45.2%, '초록색' 23.4%, '빨강·주황색' 16.0%, '흰색' 8.8%, '노란색' 6.2%로 나타났으며, 유의적 차이는 없었다. 이 결과에서 채소의 색이 진할수록 채소를 기피하는 것으로 보인다. 초등학생을 대상으로 안유경¹⁵⁾의 연구결과 에서도 '검정·보라색'이 남녀 각각 42.6%, 50.5%로 가장 높게 나타났고 다음으로 '초록색'이 19.9%, 18.9%로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 나타내었다.

싫어하는 채소의 맛에서는 전체 60.2%가 '쓴 맛'으로 가장 높게 나타났고, '느끼한 맛' 28.8%, '매운 맛' 4.2% 순으로 나타나 중학생이 채소의 쓴 맛에 대해 더 거부감을 갖는 것으로 보였지만 유의적 차이는 없었다. 이러한 결과 역시 구연희&서정숙²⁰⁾의 연구에서 초등학생 대상으로 싫어하는 채소의 맛이 '느끼함' 63.5%, '쓴 맛' 22.5%로 나타나 본 연구결과와 유사하다.

싫어하는 채소의 질감에서는 '물렁하다' 64.7%로 가장 높았고, 남학생, 여학생 각각 64.4%, 65.7%로 나타났으며, '미끈하다' 16.1% 순으로 나타났으며 유의적 차이는 없었다. 여자 고등학생을 대상으로 한 홍지연⁷⁾의 연구결과에서는 싫어하는 질감으로 '물렁한' 61.2%로 가장 높게 나타나 본 연구와 유사한 결과를 나타냈다.

싫어하는 채소의 조리법에서는 '생으로 무친 것'이 전체 43.4%로 가장 높았고, 남학생 45.1%, 여학생 41.7%로 남학생의 비율이 높았으나 유의적인 차이는 없었다. 다음으로 '튀긴 것'이 17.6%, '익혀서 무친 것' 15.9%, '볶은 것' 12.4%, '국, 찌개에 넣은 것' 10.7% 순으로 나타났다. 초등학생을 대상으로 한 안유경¹⁵⁾, 구연희&서정숙²⁰⁾의 연구에서 싫어하는 채소의 조리법에서는 '생으로 무친 것'에 대해서 두 연구가 각각 58.3%, 35.5%로 가장 높았으며, 본 연구와 유사한 결과를 나타냈다.

표 8. 채소의 식행동에 관한 채소를 기피하는 요인

항목	전체 (n=760)	성별		X ² -value	
		남자 (n=388)	여자 (n=372)		
싫어하는 채소의 색깔	검정·보라색	344 (45.3) ¹⁾	186 (47.9)	158 (42.5)	6.814
	초록색	178 (23.4)	79 (20.4)	99 (26.6)	
	빨강·주황색	124 (16.3)	61 (15.7)	63 (16.9)	
	흰색	67 (8.8)	33 (8.5)	34 (9.1)	
	노란색	47 (6.2)	29 (7.5)	18 (4.8)	
싫어하는 채소의 맛	쓴맛	456 (60.0)	219 (56.4)	237 (63.7)	8.201
	매운맛	32 (4.2)	19 (4.9)	13 (3.5)	
	짠맛	17 (2.2)	7 (1.8)	10 (2.7)	
	달콤한 맛	10 (1.3)	8 (2.1)	2 (0.5)	
	느끼한 맛	219 (28.8)	121 (31.2)	98 (26.3)	
	신맛	26 (3.4)	14 (3.6)	12 (3.2)	
싫어하는 채소의 질감	물컹하다	492 (64.7)	250 (64.4)	251 (67.5)	1.830
	미끈하다	122 (16.1)	69 (17.8)	53 (14.2)	
	딱딱하다	92 (12.1)	47 (12.1)	45 (12.1)	
	아삭하다	45 (5.9)	11 (5.7)	23 (6.2)	
싫어하는 채소의 조리법	생으로 무친 것	330 (43.4)	175 (45.1)	155 (41.7)	2.900
	튀긴 것	134 (17.6)	64 (16.5)	70 (18.8)	
	익혀서 무친 것	121 (15.9)	62 (16.0)	59 (15.9)	
	볶은 것	94 (12.4)	51 (13.1)	43 (11.6)	
	국,찌개에 넣는 것	81 (10.7)	36 (9.3)	45 (12.1)	

¹⁾ 숫자는 빈도를 나타냄, ()는 %를 나타냄

3. 채소에 대한 인식도

1) 채소에 대한 식태도

채소에 대한 식태도에 대해 <표8>에 제시되었다. 채소 식태도 1, 3, 5, 6번은 '매우 그렇지 않다', '그렇지 않다', '보통이다', '그렇다', '매우 그렇다' 순으로, 2번과 4번은 그 반대로 점수를 부여하여 평균을 비교하였다. 총점은 17.27점(가능점수 6~30점)으로 채소 섭취에 대한 태도가 다소 높은 편이었다. '나는 향이 강한 채소를 즐겨 먹는다'에서 남학생은 2.42 ± 1.00 , 여학생은 2.38 ± 0.97 로 남학생이 여학생 보다 높았으나 유의적인 차이는 없었다. '맛이 없었던 채소는 다음에도 먹지 않는다'에서는 남학생이 2.55 ± 1.12 , 여학생은 2.42 ± 1.13 로 나타났으며 유의적인 차이는 없었다. '한번도 먹어본 적이 없는 채소라도 먹어보려 한다'에서는 남학생이 3.08 ± 1.10 , 여학생은 3.04 ± 1.17 로 나타났으나 유의적인 차이는 없었다. '부모님이 싫어하시는 채소는 잘 먹지 않는다'는 여학생 3.63 ± 1.05 , 남학생 3.49 ± 1.10 으로 여학생이 남학생보다 높았지만 유의적인 차이는 없었다. '친구들이 좋아하는 채소는 나도 먹으려고 한다'는 남학생이 2.85 ± 1.13 , 여학생이 2.75 ± 1.13 으로 나타났으나 유의적인 차이는 없었다. '좋아하지 않는 채소라도 건강에 좋다면 먹는다'에서는 남학생이 3.05 ± 1.08 , 여학생이 2.84 ± 1.16 으로 유의적 차이를 보이며($p < 0.05$), 이는 건강에 대한 긍정적인 태도를 가지고 있음을 보여준다. 채소에 대한 식태도의 총점으로 남학생과 여학생을 비교 했을 때 남학생이 17.46 ± 4.16 여학생 17.07 ± 4.63 보다 높았지만 유의적 차이는 없었다.

조사 결과와 같이 중학생이 채소에 대한 식태도에 있어서 채소의 향, 채소의 맛, 먹어본 경험, 부모님의 선호도, 채소의 건강적 이미지가 긍정적으로 생각하고 있으므로, 싫어하는 식품이나 음식에 대해 보다 적극적으로 경험하게 함으로서 편식습관 개선을 기대할 수 있다고 본다.

표 9. 채소에 대한 식태도

항목 ¹⁾	전체 (n=760)	성별		t -value
		남자 (n=388)	여자 (n=372)	
나는 향이 강한 채소를 즐겨 먹는다	2.40±0.98	2.42±1.00	2.38±0.97	0.533
맛이 없었던 채소는 다음에도 먹지 않는다	2.49±1.12	2.55±1.12	2.42±1.13	1.551
한번도 먹어본 적이 없는 채소라도 먹어보려 한다	3.06±1.13	3.08±1.10	3.04±1.17	0.542
부모님이 싫어하시는 채소는 잘 먹지 않는다	3.56±1.0	3.49±1.10	3.63±1.05	-1.782
친구들이 좋아하는 채소는 나도 먹으려고 한다	2.80±1.13	2.85±1.13	2.75±1.13	1.289
좋아하지 않는 채소라도 건강에 좋다면 먹는다	2.95±1.12	3.05±1.08	2.84±1.16	2.574*
합계	17.27±4.40	17.46±4.16	17.07±4.63	1.029

*p<0.05

¹⁾ 5점 척도

: 매우 그렇지 않다(1점), 그렇지 않다(2점), 보통이다(3점), 그렇다(4점) 매우 그렇다(5점)

²⁾ 각 숫자는 Mean±SD를 나타냄

2) 채소류에 대한 영양지식

(1) 영양지식을 습득하는 경로

채소의 영양지식을 습득하는 경로에 대한 조사결과는 <표9>에 제시되었다. 전체 51.3%가 '부모님'을 통한 영양지식을 습득하였고, 그 다음은 '대중매체'가 29.6%, '영양전문가(영양사)' 7.5%, '선생님'이 3.9%, '기타' 3.0% 순으로 나타났으며 남녀 학생의 경우 부모님을 통해 남학생은 51.8%, 여학생은 50.8% 남학생이 다소 높았으며, '대중매체' 또한 남학생 30.2%, 여학생 29.0% 유의적 차이를 보였다(p<0.05)

표 10. 영양지식을 습득하는 경로

항목	전체 (n=760)	성별		X ² -value
		남자	여자	
		(n=388)	(n=372)	
대중매체	225 (29.6) ¹⁾	117 (30.2)	108 (29.0)	12.244*
친구	35 (4.6)	14 (3.6)	21 (5.6)	
영양전문가 (영양사)	57 (7.5)	35 (9.0)	22 (5.9)	
부모님	390 (51.3)	201 (51.8)	189 (50.8)	
선생님	30 (3.9)	16 (4.1)	14 (3.8)	
기타	23 (3.0)	5 (1.3)	18 (4.8)	

*p<0.05

¹⁾ 숫자는 빈도를 나타냄, ()는 %를 나타냄

(2) 학교에서의 채소 섭취 교육 실태

학교에서 채소 섭취 교육을 받은 여부는 전체 77.6%가 '없다'라고 응답하였으며 남학생의 경우 '없다'가 75.8%, 여학생의 경우 79.6%로 여학생의 남학생보다 높았지만 유의적 차이는 없었다.

<표 9>와 <표10>에서 제시된 결과에서 영양지식 습득경로는 '부모님'이나 '대중매체'를 통해서 습득하고 학교에서 채소 섭취에 대한 교육도 없는 경우가 높아 학교에서 영양교육이 절실히 필요하다고 본다.

표 11. 학교에서의 채소섭취 교육 실태

항목	전체 (n=760)	성별		X ² -value
		남자 (n=388)	여자 (n=372)	
있다	170 (22.4) ¹⁾	94 (24.2)	76 (20.4)	1.577
없다	590 (77.6)	294 (75.8)	296 (79.6)	

¹⁾ 숫자는 빈도를 나타냄, ()는 %를 나타냄

(3) 채소류에 관한 영양지식

채소류에 관한 영양지식 수준을 알아보기 위해 10개의 문항에 예, 아니오, 모른다는 선택하여 각 문항에 대해 정답률을 성별로 나누어 조사하였고, 그 결과는 <표 11>에 제시되었다. 영양지식에 관한 문항 중 '채소에는 지방이 많이 들어 있다', '몸에 좋다는 채소는 한 종류만 먹어도 된다', '채소를 많이 먹으면 변비를 예방할 수 있다'는 정답률이 74%로 가장 높게 나타났으나 이 문항에 대해 대부분의 학생들이 정확하게 알고 있었다. 또한 '채소에는 지방이 많이 들어 있다'에서 여학생이 77.2%, 남학생 70.0%으로 여학생이 높게 나타났으며, 유의적 차이를 보였다($p < 0.05$) 초등학생을 대상으로 문 이은영¹⁴⁾의 연구에서는 '채소에는 지방이 많이 들어 있다'에서 남학생이 89.6%, 여학생이 91%로 여학생이 정답률이 높았으며 본 연구와 유사한 결과를 나타냈다. '채소는 주로 색이 진할수록 영양소가 많다', '채소를 끓는 물에 삶으면 모든 영양소가 파괴된다'는 정답률이 각각 24.6%, 22.5%로 정답률이 낮게 나타났다.

구연희²⁰⁾의 연구에서는 영양지식 점수가 높은 학생이 유의적으로 채소에 대한 기호도가 높은 것과 관련이 있다고 하였다. 즉, 학생들에게 영양교육을 통하여 채소에 대한 영양지식을 갖게 하는 것은 채소 섭취를 증가시키는데 매우 중요하다.

표12. 영양지식 정답율

항 목	전 체 (%)	성 별		X ² -value
		남자 (%)	여자 (%)	
채소에는 지방이 많이 들어있다	73.7	70.4	77.2	4.515*
당근에는 비타민A가 많이 들어있다	59.5	60.3	58.6	0.230
채소에는 열량을 내는 영양소가 많이 들어있다	36.7	33.8	39.8	2.964
채소에는 섬유소가 많이 들어있다	68.8	67.5	70.2	0.615
시금치에는 비타민B ₁ 이 많이 들어있다	44.9	47.7	42.2	2.301
몸에 좋다는 한 종류의 채소만 먹어도 된다	74.2	71.6	76.9	2.717
채소를 끓는 물에 삶으면 모든 영양소가 파괴된다	24.6	25.8	23.4	0.583
채소는 주로 색이 진할수록 영양소가 많다	22.5	24.0	21.0	0.981
채소의 영양소 함량은 조리방법에 따라 다르다	70.3	69.8	70.7	0.066
채소를 많이 먹으면 변비를 예방할 수 있다	71.6	69.1	74.2	2.449
평균	54.68	54.00	55.42	1.434

*p<0.05

4. 채소류 관련 인지도 및 섭취빈도와 기호도

1) 채소별 인지도

채소류에 관련 인지도 및 섭취빈도와 기호도를 알아보기 위해 그 중 채소별의 인지도는 <표12>에 제시되었다. 30가지의 채소 중 '안다', '모른다'를 선택하여 모른다는 0점, 안다는 1점으로 점수를 부여하였다. 30가지 채소 중 인지도가 높은 채소는 감자> 콩나물> 오이> 배추> 양파> 상추, 버섯> 무 순이고 인지도가 가장 낮은 채소는 부추> 냉이> 썩갯> 참나물> 숙주> 청경채> 아욱> 근대 순이었다. 초등학생들을 대상으로 한 문지영²¹⁾의 연구에서 무, 오이, 배추, 시금치, 양파, 호박은 인지도가 높았고, 아욱, 근대는 인지도가 낮았다고 하여 본 연구 결과와 대부분 일치하였다. 중학생들 대상으로 한 조현선¹⁶⁾의 연구에서는 인지도가 높은 채소일수록 평소 생활환경에서 자주 접할 수 있고 맛에 대한 거부감이 다른 채소류보다 크지 않은 결과라 하였다. 남학생과 여학생의 인지도를 비교한 결과 전체 인지도 합계에서 남학생이 25.20점, 여학생이 25.49점으로 여학생이 인지도가 높았으나 유의적인 차이는 없었다. 그러나 각각의 채소를 비교, 분석해보면 참나물은 남학생이 0.64 ± 0.47 , 여학생이 0.53 ± 0.50 으로 남학생이 인지도가 높게 나타나고 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$). 부추와 숙주에서는 여학생이 남학생보다 인지도가 높았고 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$).

표13. 채소별 인지도

항목	전체	성별		t
		남자	여자	-value
감자	1.00±0.00	1.00±0.00	1.00±0.00	-
콩나물	1.00±0.03	1.00±0.00	1.00±0.05	1.021
오이	1.00±0.05	1.00±0.05	1.00±0.05	0.030
배추	1.00±0.05	1.00±0.05	1.00±0.05	0.030
양파	1.00±0.06	1.00±0.05	0.99±0.07	0.615
상추	1.00±0.06	1.00±0.05	0.99±0.07	0.615
버섯	1.00±0.06	1.00±0.05	0.99±0.07	0.615
무	0.99±0.07	0.99±0.07	0.99±0.07	0.042
당근	0.99±0.08	0.99±0.08	0.99±0.07	-0.401
시금치	0.99±0.08	1.00±0.05	0.99±0.10	1.394
양배추	0.99±0.08	0.99±0.07	0.99±0.09	0.495
파	0.99±0.08	0.99±0.10	0.99±0.07	-0.767
호박	0.99±0.09	0.99±0.10	0.99±0.09	-0.702
도라지	0.91±0.28	0.89±0.31	0.93±0.25	-1.966
깻잎	0.99±0.10	0.99±0.10	0.99±0.10	0.060
고추	0.99±0.10	0.99±0.08	0.98±0.12	1.069
피망	0.98±0.13	0.98±0.15	0.98±0.12	-0.699
가지	0.94±0.23	0.94±0.24	0.95±0.22	-0.477
브로콜리	0.98±0.14	0.97±0.15	0.98±0.13	-0.648
고사리	0.98±0.15	0.97±0.16	0.98±0.13	-0.863
양상추	0.92±0.26	0.94±0.23	0.91±0.29	1.808
미나리	0.89±0.31	0.87±0.33	0.90±0.29	-1.290
부추	0.88±0.32	0.85±0.36	0.91±0.28	-2.911*
냉이	0.66±0.47	0.63±0.48	0.69±0.46	-1.878
쭈갓	0.60±0.49	0.58±0.49	0.61±0.48	-0.854
참나물	0.59±0.49	0.64±0.47	0.53±0.50	3.156*
숙주	0.49±0.50	0.45±0.49	0.54±0.49	-2.687*
청경채	0.25±0.43	0.22±0.41	0.29±0.45	-2.178
아욱	0.19±0.39	0.18±0.38	0.21±0.40	-1.110
근대	0.17±0.37	0.17±0.37	0.16±0.37	0.226
합계	25.34±3.01	25.20±2.89	25.49±3.12	-1.320

*p<0.05

1) 인지도 : 모른다(0점), 안다(1점)

2) 각 숫자는 Mean±SD를 나타냄

2) 채소류의 섭취빈도

채소류의 섭취빈도는 <표13>에 제시되었다. 채소류의 섭취빈도는 ‘전혀 섭취하지 않는다’를 0점, ‘가끔 섭취’한다를 1점, ‘자주 섭취한다’를 2점으로 하여 평균을 냈다. 전체 30종의 채소 중 섭취빈도는 배추(1.48점), 버섯(1.48점), 감자(1.48점) > 콩나물(1.41점) > 오이(1.40점)로 섭취빈도가 가장 높았으며, 근대(0.62점) > 썩갓(0.60점) > 가지(0.49점)가 섭취빈도가 가장 낮았다. 인지도가 높을수록 섭취빈도가 높았지만 가지인 경우는 인지도는 높은 편이지만 섭취빈도는 낮은 것으로 나타났다. 성별로는 오이($p<0.01$), 양파($p<0.05$), 브로콜리($p<0.05$), 호박($p<0.05$), 피망($p<0.05$)은 여학생이 남학생보다 섭취빈도가 높고 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 중학생을 대상으로 한 조현선·김명희·최미경²²⁾의 연구에서 남학생이 여학생보다 오이, 고추, 피망 섭취율이 높아 본 연구와 다른 결과를 나타내었다.

고사리, 미나리, 청경채인 경우 남학생이 여학생보다 섭취빈도가 높았지만 유의적인 차이는 없었다. 섭취빈도의 총점결과 남학생 25.50 ± 10.22 , 여학생 26.13 ± 10.93 으로 여학생이 남학생보다 섭취빈도가 높았지만 유의적인 차이는 없었다. 중학생을 대상으로 조현선¹⁶⁾의 연구에서 남학생의 여학생보다 섭취빈도가 낮은 것으로 나타나 본 연구와 유사한 결과를 나타냈다.

표14. 채소류의 섭취빈도

항목	전체	성별		t -value
		남자	여자	
배추	1.48±0.57	1.45±0.58	1.50±0.55	-1.249
버섯	1.48±0.57	1.45±0.58	1.50±0.55	-1.249
감자	1.48±0.54	1.47±0.54	1.49±0.53	-0.451
콩나물	1.41±0.56	1.43±0.56	1.39±0.56	0.970
오이	1.40±0.62	1.31±0.63	1.49±0.60	-4.046**
양파	1.36±0.63	1.30±0.62	1.43±0.63	-2.720*
상추	1.35±0.55	1.29±0.56	1.36±0.55	1.357
파	1.22±0.63	1.23±0.62	1.22±0.65	0.106
무	1.21±0.61	1.20±0.63	1.22±0.60	-0.609
당근	1.17±0.63	1.14±0.59	1.21±0.67	-1.651
깻잎	1.03±0.66	1.03±0.69	1.02±0.63	0.364
시금치	1.02±0.62	1.01±0.63	1.03±0.61	-0.604
양배추	1.01±0.58	0.99±0.60	1.03±0.57	-0.935
부추	0.98±0.68	0.96±0.69	0.99±0.66	-0.527
양상추	0.98±0.59	0.96±0.62	0.99±0.55	-0.788
브로콜리	0.97±0.62	0.90±0.63	1.03±0.59	-2.883*
고사리	0.96±0.58	0.94±0.58	0.97±0.58	-0.651
고추	0.90±0.66	0.96±0.69	0.87±0.69	1.756
숙주	0.90±0.66	0.89±0.66	0.90±0.67	-0.156
호박	0.90±0.63	0.85±0.62	0.95±0.63	-2.171*
참나물	0.85±0.67	0.83±0.66	0.88±0.69	-0.803
피망	0.82±0.65	0.75±0.65	0.89±0.65	-2.831*
아욱	0.75±0.66	0.81±0.64	0.69±0.67	1.094
미나리	0.74±0.64	0.79±0.64	0.70±0.64	1.850
청경채	0.71±0.65	0.73±0.62	0.70±0.67	0.300
냉이	0.70±0.70	0.66±0.70	0.73±0.70	-1.159
도라지	0.65±0.62	0.62±0.60	0.69±0.63	-1.431
근대	0.62±0.62	0.61±0.63	0.64±0.63	-0.297
쑥갓	0.60±0.59	0.59±0.58	0.62±0.60	-0.535
가지	0.49±0.58	0.45±0.56	0.53±0.59	-1.865
합계	25.81±10.57	25.50±10.22	26.13±10.93	-0.826

*p<0.05, **p<0.01

1) 섭취빈도 : 전혀 섭취하지 않음(0점), 가끔 섭취(1점), 자주 섭취(2점)

2) 각 숫자는 Mean±SD를 나타냄

3) 채소류의 기호도

채소류의 기호도는 <표 14>에 제시되었다. 전체 감자(4.19점)> 오이(3.81점), 콩나물(3.81점)> 상추(3.79점)> 배추(3.69점)> 양파(3.39점)> 양상추(3.27점)> 깻잎(3.26점) 등 순으로 기호도가 높았고 미나리(2.68점)>아욱(2.67점), 쪽갓(2.60점)>가지(2.18점)으로 기호도가 낮았다. 초등학생을 대상으로 한 김미문²³⁾의 연구에서 상추, 오이, 배추, 깻잎, 시금치, 열무, 무 등은 초등학생이 좋아하는 채소류에 속하였고, 본 연구와 대부분 같은 결과를 나타내었다. 성별로 봤을 때 오이($p<0.01$), 콩나물($p<0.05$), 배추($p<0.05$), 양상추($p<0.05$), 브로콜리($p<0.05$), 배추($p<0.05$), 무($p<0.05$), 숙주($p<0.05$), 시금치($p<0.05$), 호박($p<0.05$), 피망($p<0.05$)은 남학생보다 여학생이 기호도가 높게 나타났으며 유의적 차이를 보였다($p<0.05$). 과, 미나리, 쪽갓, 가지는 남학생이 여학생보다 기호도가 높게 나타났으나 유의적 차이는 없었다. 또한 초등학생을 대상으로 한 안유경¹⁵⁾의 연구에서 가지가 남학생 2.4 ± 0.0 , 여학생 2.1 ± 0.0 으로 가장 낮은 기호도를 보였는데 본 연구와 같은 결과를 나타내었다. 기호도 총점에서 남학생 78.49 ± 20.97 , 여학생 82.85 ± 22.90 으로 여학생이 남학생보다 채소류에 대한 기호도가 높았고 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 인지도와 섭취빈도, 기호도 등 전체적으로 여학생이 남학생보다 인지도와 섭취빈도와 기호도가 높은 결과로 나타났고 여학생이 전반적으로 남학생보다 채소 선호도가 높은 것을 알 수 있었다.

표 15. 채소류의 기호도

항목	Mean±SD			
	전체	성별		t -value
		남자	여자	
감자	4.19±0.85	4.17±0.82	4.21±0.87	-0.641
오이	3.81±1.14	3.58±1.13	4.04±1.11	-5.646**
콩나물	3.81±1.02	3.74±1.01	3.89±1.02	-1.989*
상추	3.79±1.02	3.71±1.02	3.88±1.02	-2.232
배추	3.69±0.09	3.61±1.01	3.78±0.98	-2.376*
양파	3.39±1.14	3.34±1.11	3.44±1.17	-1.194
양상추	3.27±1.10	3.17±1.08	3.38±1.11	-2.455*
깻잎	3.26±1.24	3.18±1.22	3.34±1.26	-1.767
브로콜리	3.25±1.27	3.02±1.22	3.50±1.28	-5.215*
양배추	3.24±1.10	3.17±1.04	3.31±1.16	-1.718
버섯	3.20±1.28	3.10±1.20	3.31±1.35	-2.288*
부추	3.19±1.16	3.03±1.09	3.34±1.21	-3.397*
무	3.19±1.05	3.11±1.01	3.28±1.09	-2.216*
파	3.16±1.08	3.20±1.00	3.13±1.15	0.931
고사리	3.15±1.14	3.09±1.06	3.22±1.21	-1.604
숙주	3.13±1.14	2.98±1.04	3.26±1.22	-2.365*
시금치	3.11±1.24	3.02±1.18	3.20±1.29	-2.088*
참나물	3.06±1.12	3.02±1.06	3.11±1.19	-0.843
당근	3.02±1.15	3.03±1.05	3.01±1.25	0.241
고추	3.00±1.10	3.05±1.06	2.96±1.13	1.092
호박	2.93±1.19	2.81±1.10	3.07±1.27	-2.976*
청경채	2.88±1.10	2.92±1.01	2.85±1.18	.0417
냉이	2.77±1.07	2.74±1.03	2.80±1.10	-0.634
피망	2.74±1.20	2.62±1.09	2.86±1.28	-2.717*
근대	2.74±1.04	2.77±1.12	2.70±0.97	0.363
도라지	2.69±1.12	2.69±1.05	2.69±1.18	0.023
미나리	2.68±1.11	2.73±1.02	2.63±1.20	1.146
아욱	2.67±1.06	2.86±1.03	2.50±1.06	2.045*
쑥갓	2.60±1.10	2.63±1.07	2.57±1.14	0.643
가지	2.18±1.13	3.93±1.04	3.70±1.20	2.756*
합계	80.63±22.03	78.49±20.97	82.85±22.90	-2.740*

*p<0.05, **p<0.01

1) 기호도 : 매우 싫다(1점), 싫다(2점), 보통이다(3점), 좋다(4점), 매우 좋다(5점)

2) 각 숫자는 Mean±SD를 나타냄

4) 채소류의 인지도, 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 식태도의 상관관계
 인지도 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 식태도의 상관관계에 대해서는
 <표 16>에 제시되었다.

인지도는 섭취빈도($r=0.493$, $p<0.01$), 기호도($r=0.584$, $p<0.01$), 채소에 대한 식태도($r=0.270$, $p<0.01$)와 유의적인 정(+)의 상관관계를 나타냈고, 섭취빈도는 기호도($r=0.711$, $p<0.01$), 채소에 대한 식태도($r=0.485$, $p<0.01$)와 유의적인 정(+)의 상관관계를 나타낸다. 기호도는 채소에 대한 식태도($r=0.639$, $p<0.01$)와 유의적인 정(+)의 상관관계를 나타낸다. 즉, 인지도, 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 식태도에 상호 유의적인 정(+)의 상관관계를 나타낸다.

표 16. 채소류의 인지도, 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 식태도 상관관계

항 목	인지도	섭취빈도	기호도	채소에 대한 식태도
인지도	1			
섭취빈도	0.493**	1		
기호도	0.584**	0.711**	1	
채소에 대한 식태도	0.270**	0.485**	0.639**	1

** $p<0.01$

5) 좋아하는 채소와 싫어하는 채소, 그리고 이에 대한 이유

30가지 채소류 중에서 가장 좋아하는 채소와 싫어하는 채소를 선택하여 빈도 분석한 결과는 <표 17-1>에 제시되었고, 그 이유를 조사하여 빈도 분석한 결과는 <표17-2>에 제시되었다. 가장 좋아하는 채소는 감자 38.2%로 가장 높았고, 오이가 13.2%, 콩나물이 5.4% 순으로 나타났다. 좋아하는 이유에서는 '맛이 좋다'가 58.9%로 가장 높았고, '집에서 자주 먹어보기 때문이다' 16.8%로 두 번째로 높았다. 성별로는 '맛이 좋다'가 남학생 57%, 여학생 61%, '집에서 자주 먹어보았기 때문이다'가 남학생 17.0%, 여학생 16.7%로 유의적 차이는 없었다.

가장 싫어하는 채소는 가지가 38.2%로 가장 높았고, 싫어하는 이유에는 '맛이 없다'가 55.8%로 가장 높았고, '씹을 때 질감이 좋지 않다'가 22.6%로 두 번째로 높았다. 성별로는 '맛이 없다'가 남학생 54.6%, 여학생 57.0%, ' 씹을 때 질감이 좋지 않다'가 남학생 26.5%, 여학생 18.5%로 유의적 차이를 보였다($p < 0.05$). 채소를 싫어하는 이유를 맛과 관련지어 싫어하는 것으로 볼 때 일반적으로 채소류는 '맛이 없다'는 선입견을 많이 가지고 있는 것으로 보인다. 초등학생을 대상으로 한 강윤선²⁴⁾의 연구에 채소류의 섭취 향상을 위해 아이들에게 기호가 높은 조리법으로 조리하여 기호도를 조사해 본 결과 아동들이 채소 한 가지만 싫어하여도 여러 가지 조리법으로 요리된 음식을 좋아하는 것으로 나타났다. 따라서 채소류에 대한 '맛이 없다'는 선입견을 바꾸기 위하여 다양한 조리법의 개발과 채소류에 대한 영양교육이 병행되어 진다면 채소류 섭취 향상 및 올바른 식습관 형성에 도움이 된다고 본다.

표17-1 .좋아하는 채소와 싫어하는 채소

좋아하는 채소	빈도	백분율	싫어하는 채소	빈도	백분율
감자	290	38.2	가지	252	33.2
오이	100	13.2	미나리	48	6.3
콩나물	41	5.4	피망	48	6.3
버섯	37	4.9	도라지	42	5.5
브로콜리	34	4.5	버섯	41	5.4
양파	34	4.5	당근	37	4.9
깻잎	32	4.2	시금치	34	4.5
배추	29	3.8	고추	31	4.1
상추	25	3.3	깻잎	31	4.1
고사리	23	3.0	브로콜리	29	3.8
시금치	19	2.5	쭈갓	23	3.0
당근	15	2.0	호박	22	2.9
피망	9	1.2	냉이	19	2.5
고추	9	1.2	양파	16	2.1
가지	7	0.9	고사리	14	1.8
미나리	7	0.9	오이	14	1.8
양배추	7	0.9	무	11	1.4
양상추	6	0.8	근대	8	1.1
호박	6	0.8	양배추	8	1.1
냉이	6	0.8	참나물	6	0.8
부추	6	0.8	파	6	0.8
도라지	5	0.7	숙주	5	0.7
무	4	0.5	청경채	4	0.5
파	4	0.5	감자	3	0.4
숙주	3	0.4	배추	2	0.3
쭈갓	1	0.1	부추	2	0.3
참나물	1	0.1	아욱	2	0.3
근대	0	0.0	상추	1	0.1
아욱	0	0.0	콩나물	1	0.1
청경채	0	0.0	양상추	0	0.0
전체	760	100.0	전체	760	100.0

표 17-2. 좋아하는 이유와 싫어하는 이유

항 목	전체 (760)	성별		X ² -value	N(%)
		남자 (388)	여자 (372)		
좋아하는 이유	맛이 좋다	448 (58.9) ¹⁾	221 (57.0)	227 (61.0)	3.338
	향과 색이 좋다	37 (4.9)	20 (5.2)	17 (4.6)	
	씹을 때 질감이 좋다	78 (10.3)	40 (10.3)	38 (10.2)	
	집에서 자주 먹어보기 때문이다	128 (16.8)	66 (17.0)	62 (16.7)	
	여러가지 조리방법으로 먹을 수 있기 때문이다	46 (6.1)	29 (7.5)	17 (4.6)	
	영양가가 풍부하기 때문이다	23 (3.0)	12 (3.1)	11 (3.0)	
싫어하는 이유	맛이 없다	424 (55.8)	212 (54.6)	212 (57.0)	16.176*
	향이 좋지 않다	114 (15.0)	43 (11.1)	71 (19.1)	
	씹을 때 질감이 좋지 않다	172 (22.6)	103 (26.5)	69 (18.5)	
	자주 먹어보지 않았다	47 (6.2)	29 (7.5)	18 (4.8)	
	조리방법이 단순하다	3 (0.4)	1 (0.3)	2 (0.5)	

*p<0.05

¹⁾ 숫자는 빈도를 나타냄, ()는 %를 나타냄

6) 채소류의 조리법 기호도

성별에 따른 채소류의 조리법 기호도를 알아보기 위한 것은 <표 18>에 제시되었다. 전체 밥(4.35점)의 기호도가 가장 높았고, 국/찌개(3.98점), 조림/찜(3.84점), 튀김(3.76점)순으로 나타났고, 기호도가 낮은 조리법으로는 장아찌(3.16점), 생채(3.12점), 볶음(3.11점)순으로 나타났다. 남학생의 경우 밥(4.38점), 국/찌개(3.98점), 조림/찜(3.84점), 튀김(3.76점), 찜(3.74점) 순으로 조리법 기호도가 높았으며, 여학생의 경우 밥(4.32점), 국/찌개(3.97점), 샐러드(3.92점), 조림/찜(3.89점), 전(3.87점)순으로 기호도가 높았다. 중학생을 대상으로 한 권민자¹⁷⁾의 예서는 남학생의 경우 밥을 제외한 튀김, 생채, 전, 여학생의 경우는 튀김, 샐러드, 전 등 기호도가 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 다른 결과를 나타냈다. 기호도가 가장 낮은 조리법은 남학생의 경우 장아찌(2.98점), 여학생은(3.24점)으로 나타났다. 볶음(p<0.05), 전(p<0.05), 생채(p<0.05), 숙채(p<0.05), 샐러드(p<0.05)에서 여학생이 남학생보다 기호도가 높게 나왔으며, 유의적 차이를 보였다(p<0.05).

표18. 채소류의 조리법 기호도

항목 ¹⁾	전체	성별		t
		남자	여자	-value
밥	4.35±0.83	4.38±0.82	4.32±0.83	0.933
국/찌개	3.98±0.97	3.99±0.96	3.97±0.99	0.233
볶음	3.11±1.27	2.99±1.27	3.24±1.26	-2.744*
조림/찜	3.84±1.00	3.80±0.99	3.89±1.01	-1.137
튀김	3.76±1.07	3.73±1.07	3.78±1.07	-0.545
전	3.75±1.08	3.63±1.09	3.87±1.06	-2.985*
생채	3.12±1.25	2.96±1.21	3.28±1.27	-3.595*
숙채	3.30±1.22	3.10±1.19	3.50±1.22	-4.531*
샐러드	3.68±1.23	3.45±1.27	3.92±1.14	-5.328*
쌈	3.74±1.13	3.71±1.11	3.78±1.15	-0.862
장아찌	3.16±1.27	2.98±1.26	3.34±1.26	-3.919*
합계	39.79±8.39	38.74±7.87	40.90±8.77	-3.572*

*p<0.05

¹⁾ 기호도 : 매우 싫다(1점), 싫다(2점), 보통이다(3점), 좋다(4점), 매우 좋다(5점)

²⁾ 각 숫자는 Mean±SD를 나타냄

5. 채소 섭취 실태조사

1) 조사대상자의 일반적 특성에 따른 채소 섭취 실태

채소 섭취 실태조사로 조사대상자의 일반적 특성에 따른 채소 섭취 실태는 <표 19>에 제시되었다. 성별로 남학생은 채소인지도, 채소 섭취빈도, 채소 기호도, 채소에 대한 식태도에 영향이 없는데 여학생은 채소기호도가 높은 것으로 관련되었고, 여학생 82.85 ± 22.90 , 남학생 78.49 ± 22.85 로 여학생의 채소 기호도가 높았으며 유의적 차이를 보였다($p < 0.05$). 채소 인지도에서 1학년 25.09 ± 2.80 , 2학년 25.73 ± 2.89 , 3학년 25.20 ± 3.27 로 2학년이 1, 3학년에 비해 높았으며, 유의적 차이를 보였다($p < 0.05$). 거주지역으로는 제주시(동지역)이 채소 인지도, 섭취빈도, 기호도에 대해 다소 높았지만 유의적 차이는 없었다. BMI인 경우에도 정상 체중군이 채소 인지도, 섭취빈도, 기호도에서 저체중과 과체중 이상보다 높았지만 유의적 차이가 없는 것으로 나타났다. 가족구성형태는 핵가족일수록 인지도와 섭취빈도에서 높았지만 기호도와 식태도에는 군별 유의한 차이가 없었다. 어머니의 학력인 경우에는 전문대졸인 경우 채소 인지도가 높고 다른 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 식태도에 대해서는 군별 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 어머니의 연령은 40~45세가 인지도와 섭취빈도가 높았지만 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 어머니의 직장 유무인 경우에도 어머니의 직장이 있는 경우가 인지도, 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 식태도가 높지만 유의적 차이는 없었다.

표19. 조사대상자의 일반적 특성에 따른 채소 섭취 실태

항 목		채소 인지도	채소 섭취빈도	채소 기호도	채소에 대한 식태도
성별	남자	25.20±2.89	25.50±10.22	78.49±20.97	17.46±4.16
	여자	25.49±3.12	26.13±10.93	82.85±22.90	17.07±4.63
t-value		-1.320	-0.826	-2.740*	1.209
학년	1학년	25.09±2.80	25.67±10.82	79.06±23.29	17.26±4.74
	2학년	25.73±2.89	26.72±10.27	81.84±21.56	17.69±4.16
	3학년	25.20±3.27	25.03±10.60	80.91±21.23	16.85±4.27
F-value		3.287*	1.664	1.031	2.315
거주 지역	동지역(제주시)	25.40±2.72	25.53±10.29	80.77±20.61	17.39±4.37
	읍면지역 (제주시,서귀포시)	25.30±3.26	26.07±10.84	80.49±23.30	17.16±4.42
t-value		0.445	-0.710	0.180	0.709
BMI	저체중	25.29±2.38	26.32±10.55	79.77±20.52	17.86±4.22
	정상	25.35±3.10	25.85±10.76	80.73±22.67	17.26±4.43
	과체중 이상	25.38±2.94	25.26±9.66	80.71±19.85	16.92±4.35
F-value		0.019	0.246	0.066	1.072
가족 구성형태	핵가족	25.38±3.04	25.87±10.76	80.49±22.32	17.34±4.42
	확대가족	25.18±2.88	25.58±9.82	81.20±20.84	16.96±4.30
t-value		0.722	0.296	-0.350	0.952
어머니의 학력	중졸이하	24.89±2.29	22.16±9.81	77.78±20.17	17.38±4.72
	고졸	25.02±3.15	25.40±10.58	79.69±23.00	17.16±4.48
	전문대졸	26.12±2.94	26.33±10.30	81.23±20.19	17.22±4.31
	대졸이상	25.59±2.85	26.73±10.67	82.13±21.40	17.43±4.28
F-value		4.240*	2.405	0.862	0.201
어머니의 연령	39세 이하	25.00±2.96	25.19±10.52	80.06±22.28	17.31±4.56
	40~45세	25.37±3.12	26.00±10.86	80.14±22.43	17.09±4.44
	46세 이상	25.53±2.70	25.76±9.83	82.40±20.72	17.74±4.13
F-value		1.195	0.298	0.699	1.385
어머니의 직장	있다	25.33±3.03	25.82±10.52	80.80±22.03	17.40±4.41
	없다	25.41±2.92	25.77±10.80	79.98±22.07	16.79±4.23
t-value		-0.302	0.049	0.414	1.559

*p<0.05

1) 각 숫자는 Mean±SD를 나타냄

2) 조사대상자의 식행동에 따른 채소 섭취 실태

조사대상자의 식행동에 따른 채소 섭취 실태은 <표20>에 제시되었으며 하루 식사횟수가 높을수록 높게 나타났고, 섭취빈도, 기호도, 식태도에서 유의적인 차이를 보였다($p<0.05$). 식사시간의 규칙적일수록 기호도($p<0.05$)와 섭취빈도($p<0.01$), 기호도($p<0.05$), 채소에 대한 식태도가 높았고 유의적 차이를 보였다($p<0.01$). 가정에서 채소 섭취 횟수가 많을수록 인지도, 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 식태도가 높았으며, 인지도($p<0.01$), 섭취빈도($p<0.01$), 기호도($p<0.01$), 채소에 대한 식태도는 유의적 차이를 보였다($p<0.01$).

식사시간의 규칙적일수록 기호도($p<0.05$)와 섭취빈도($p<0.01$), 기호도($p<0.05$), 채소에 대한 식태도는 유의적 차이를 보였다($p<0.01$). 또한 채소 선택 선호도가 높을 수록 인지도 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 식태도가 높아진다. ($p<0.01$)

이러한 결과로 볼때 학생들의 채소 섭취에 관련된 요인을 보면 성별, 학년별, 지역별, BMI, 가족 구성형태, 어머니의 학력, 어머니의 연령, 어머니의 직장 여부 등 일반적인 특성 보다는 식행동이 채소 섭취와 영향을 주는 것을 알 수 있었다. 그러므로 학생들의 채소 섭취를 향상시킬 수 있도록 올바른 식습관 형성할 수 있도록 식습관 지도 및 영양교육이 필요하다.

표20. 조사대상자의 식행동에 따른 채소 섭취 실태

		Mean±SD			
항 목		채소 인지도	채소 섭취빈도	채소 기호도	채소에 대한 식태도
하루식사횟 수	2회이하	25.05±3.62	23.07±11.42	75.91±23.65	16.54±4.58
	3회	25.43±2.80	26.67±10.18	82.13±21.33	17.49±4.30
	4회	25.69±2.37	26.92±9.633	82.15±20.75	17.81±4.71
F-value		1.269	8.306**	5.633*	3.390*
식사시간의 규칙성	규칙적이다	25.64±2.812	27.40±10.60	83.65±21.70	17.60±4.36
	불규칙적이다	24.93±3.23	23.54±10.13	76.30±21.81	16.80±4.41
t-value		3.199*	5.030**	4.587**	2.459*
편식행동	편식을 안한다	26.09±2.80	30.75±10.67	95.03±20.44	20.24±4.05
	편식을 한다	25.12±3.03	24.33±10.09	76.31±20.62	16.38±4.10
	t-value	3.772**	7.275**	10.554**	10.938**
가정에서의 채소 섭취 횟수	매일 먹는다	26.07±2.64	30.68±10.01	90.43±20.96	18.88±4.17
	주 3회 이상	25.19±2.63	22.94±8.59	75.60±17.39	16.57±3.54
	주 1~2회	23.75±3.73	18.08±8.38	63.83±18.23	14.32±4.40
F-value		34.875**	114.150**	111.337**	73.031**
채소 선호도	싫어한다	24.40±3.36	19.00±8.38	62.77±17.59	13.80±3.97
	보통이다	25.08±2.84	24.73±8.45	77.39±14.47	17.03±3.02
	좋아한다	26.32±2.57	32.04±10.38	97.37±18.76	20.15±3.81
t-value		140.043**	124.429**	256.716**	188.894**

*p<0.05, **p<0.01

1) 각 숫자는 Mean±SD를 나타냄

IV. 요약 및 결론

본 연구는 중학생들의 식습관에 따른 채소에 대한 태도와 인지도, 섭취빈도, 기호도 등을 비교 분석함으로써, 중학생들의 채소 섭취 향상과 균형잡힌 영양섭취를 위한 효과적인 영양교육 프로그램 개발과 영양지도에 대한 기초자료를 제공하는데 목적이 있으며, 이를 위해 제주지역 중학생 760명을 대상으로 설문 조사 하였고 분석 결과는 다음과 같다.

본 연구 대상자의 일반적 특성은 전체 760명 중 남학생은 51.1%, 여학생은 48.9%이었으며, 1학년은 32.5%, 2학년은 33.9%, 3학년은 33.6% 이다. 거주지역은 동지역(제주시) 48.3%, 읍면지역(제주시, 서귀포시) 51.7% 이다.

조사대상자의 일반적인 식행동을 보면 하루 중 식사횟수를 묻는 조사에서 하루에 3회 식사를 섭취는 남학생, 여학생 각각 74.2%, 70.4%로 남학생의 비율이 높았고, 하루에 1~2회 섭취는 여학생이 27.7%로 남학생 20.9%보다 높게 나타났으며, 유의적 차이를 보였다($p < 0.05$).

하루 중 식사시간을 분석한 결과 전체 58.8%가 '규칙적이다' 라고 응답하였고, 결식을 묻는 조사에서는 전체 63.4%가 '아침'에 가장 많이 결식하는 것으로 나타났다. 편식행동에 대한 조사는 전체 66.8%가 '음식에 따라 조금 한다'고 응답하였고, 편식하는 식품의 종류는 전체적으로 '채소류'가 44.6%로 가장 높았고, '생선류' 30.3%, '유제품' 7.4% 순으로 나타났다.

선호하는 반찬 재료는 '육류'로 전체의 63.6%로 가장 높았고, '햄이나 어묵' 14.6%, '달걀' 10.1% 순으로 나타났다.

학교에서의 채소 섭취량은 전체 29.9%가 '제공되는 양을 다 먹는다'로 나타났고, '안 먹는다'는 16.2%로 나타났다. 학교급식에서 채소반찬을 먹는 이유에 대한 조사는 전체 28.7%가 '자주 먹어보았기 때문이다'로 응답하였고, '제공된 밥을 다 먹기 위해 채소반찬을 함께 먹는다' 27.0%로 나타났다. 학교에서 채소반

찬을 먹지 않는 이유를 조사한 결과 '맛이나 향, 모양이나 색이 싫다'가 79.7%로 가장 높았고, '먹어보지 않은 것이어서 두렵다' 17.9%, '기타(배식량이나 온도)' 2.4%로 나타났으며 유의적 차이는 없었다. 대체적으로 채소는 맛이 없다고 생각하고 싫어하기 때문에 섭취에 문제가 있는 결과가 나타났다. 이를 해결하기 위해 채소는 맛이 없다는 선입견을 없애고 좋아할 수 있는 조리법을 개발해야 한다. 또한, 먹어보지 않은 것이어서 채소를 남긴다고 하였는데 이것은 가정에서 섭취되는 채소반찬의 종류에 한계가 있으므로 학교에서 급식을 통해 다양한 채소를 경험할 수 있도록 해야한다.

채소에 대한 선호도는 '매우 좋아한다'에서 여학생이 24.0%, 남학생이 8.5%로 여학생이 남학생보다 채소 선호도가 높게 나타났으며, 유의적 차이를 보였다 ($p < 0.05$).

채소에 대한 식태도에 대해 총점은 평균 17.27점(가능점수 6~30점)으로 채소 섭취에 대한 태도가 다소 높은 편이었다. '좋아하지 않는 채소라도 건강에 좋다면 먹는다'에서는 남학생이 3.05 ± 1.08 , 여학생이 2.84 ± 1.16 으로 나타났으며 유의적 차이를 보이며($p < 0.05$), 건강에 대한 긍정적인 태도를 가지고 있음을 보여준다. 중학생의 채소에 대한 식태도에 있어서 채소의 향, 채소의 맛, 먹어본 경험, 부모님의 선호도, 채소의 건강적 이미지가 긍정적일때 싫어하는 식품이나 음식에 대해 보다 적극적으로 경험하게 함으로써 편식 습관 및 채소 섭취를 향상시킬 수 있을거라 기대한다.

영양지식을 습득하는 경로는 '부모님'이 51.3%로 가장 높았고, '대중매체'가 29.6%, '영양전문가(영양사)' 7.5%, '선생님'이 3.9%, '기타' 3.0% 순이었으며, 학교에서 채소 섭취 교육 실태는 77.6%가 '없다'로 나타났다. 학교에서의 영양사나 선생님을 통한 교육 실시가 미흡하므로 채소 섭취에 관한 학교 교육은 절실히 필요하다. 왜냐하면, 채소섭취에 관한 교육을 학교에서 실시함으로써 올바른 영양지식이나 채소 섭취의 필요성을 인식시켜 채소 섭취를 향상시킬 수 있기 때문이다.

채소류의 조리법 기호도에서는 밥, 국/찌개, 조림/찜, 튀김순으로 기호도가 높았으며, 조리법 기호도가 낮은 것은 장아찌, 생채, 볶음이었다. 기호도가 낮은 생채나, 장아찌 등 단순한 무침류가 아닌 다양한 조리법을 개선하여 채소 섭취를

향상시킬 수 있도록 해야겠다.

인지도가 높은 채소는 감자, 오이, 배추 순이었고 인지도가 낮은 채소는 숙주, 청경채 아욱 순으로 나타났다. 인지도 총점은 유의적인 차이는 없었으나 여학생이 남학생보다 높았다. 섭취빈도는 배추, 버섯, 감자 순으로 섭취빈도가 높았고, 근대, 쪽갓, 가지는 섭취빈도가 낮았다. 기호도가 높은 채소는 감자, 오이, 콩나물 순이었고, 기호도가 낮은 채소는 아욱, 쪽갓, 가지 순으로 나타났으며, 여학생이 섭취빈도와 기호도가 높았고, 유의적인 차이를 보였다($p < 0.05$). 또한, 인지도, 섭취빈도, 기호도, 식태도에 대해 유의적인 정(+)의 상관관계를 보였다. 인지도가 높을수록 섭취빈도와 기호도에 밀접한 관련성이 있음을 확인할 수 있다. 그러기 위해서는 다양한 채소의 경험이 중요하다. 하지만 자주 먹기 때문에 기호도가 향상되는 것이 아니라 채소를 꺼려하지 않도록 편식 교정을 위한 영양교육이 실시되어야 한다.

조사대상자의 성별, 학력, 거주지역과 같은 일반사항에는 채소 인지도, 채소 섭취빈도, 채소 기호도, 채소에 대한 식태도에 대해 유의적인 차이를 보이지 않았다. 그러나 하루 식사횟수, 식사시간의 규칙성, 가정에서의 채소 섭취횟수, 채소 선호도가 높을수록 인지도, 채소 섭취빈도, 채소 기호도, 채소에 대한 식태도에 유의적인 차이를 보였다. 즉, 식사시간이 규칙적일수록, 채소 섭취횟수가 많을수록 인지도, 섭취빈도, 기호도, 식태도가 높기 때문에 올바른 식습관이 형성될 수 있도록 식습관 및 영양지도가 필요하다.

본 연구결과는 연구대상이 제주도에 소재하고 있는 중학교로 한정되어 있어 전체 중학생들까지 일반화하기는 어렵다.

그러나 이 연구결과를 통해서 향후 채소에 대한 인지도 및 식태도를 조사하는 연구를 수행하는데 제안하고 싶은 것은 첫째, 식습관이나 식행동이 채소의 인지도와 섭취빈도, 기호도, 채소에 대한 식태도에 영향을 미친다. 그러므로, 채소류 섭취를 향상시키기 위해서는 올바른 식습관이 형성될 수 있도록 식습관 및 영양지도가 실생활에서 꾸준히 실천할 수 있는 구체적인 자료 제시가 이루어져야 한다.

둘째, 채소류의 인지도가 높을수록 섭취빈도 및 기호도, 채소에 대한 식태도가 높으므로, 학교급식에서는 초등학교때 부터 다양한 채소를 적극적으로 경험하게

함으로써 편식습관을 개선시킨다. 그리고, 맛이 없다는 이유로 채소를 기피하는 경향이 있어 기호도를 높이기 위해 다양한 조리방법의 개발과 맛에 대한 개선방안이 모색되어야 한다.

셋째, 지식을 위주로 한 교육보다는 채소에 대한 긍정적 인식을 갖을 수 있도록 이론적인 영양교육 식행동에 실제적인 변화가 생길 수 있게 채소 섭취 관련 요인을 바탕으로 한 영양교육프로그램 개발 및 지속적인 교육이 필요하다고 생각된다.

V. 참고문헌

- 1) 남궁미자(2003), 서울 일부 지역 여자 중학생의 체중조절에 대한 관심도와 식행동에 관한 연구, 대구한의대 대학교 석사학위논문
- 2) 정혜경(2006), 고등학생의 과일·채소류에 대한 식습관 및 식이섬유 섭취에 관한 연구, 계명대학교 교육대학원 석사학위논문
- 3) 김학미(2007), 경기지역 일부 초,중학생의 식행동 및 식생활 인식 비교 연구, 경기대학교 교육대학원 석사학위논문
- 4) 조혜영, 김선아(2005), 청소년의 패스트푸드점과 패밀리레스토랑 이용 실태 지역별 비교 연구, 한국식생활문화학회 20(1): 44-52
- 5) 정현혜(2006), 대전지역 일부 중학생의 학교급식 채소섭취실태 조사, 국민대학교 교육대학원 석사학위논문
- 6) 보건복지부(2005). 국민건강증진종합계획(2010)
- 7) 홍지연(2010), 서울지역 여고생의 채소 섭취 실태 및 관련 요인 분석, 성신여자대학교 교육대학원 석사학위논문
- 8) 보건복지부(2005), 국민건강증진종합계획
- 9) 강혜진(2006)학교급식에서 중학생의 채소 메뉴 선호도에 관한 연구, 경기대학교 교육대학원 석사학위논문
- 10) 김은신(2004), 중학생의 학교 급식 만족도 및 메뉴 선호도 조사 연구 -전라북도 군산지역을 중심으로, 원광대학교 교육대학원 석사학위논문

11) 이나영(2004), 중고등학교 급식 영양품질관리 개선을 위한 메뉴 선호도 조사 및 영양평가, 연세대학교 대학원 석사학위논문

12) 윤성희(2010), 중학생의 음식물 쓰레기에 대한 인식, 태도 및 학교 급식 잔반 실태, 충북대학교 교육대학원 석사학위논문

13) 서울시 교육청(1992), 학교급식 효과분

14) 이은영(2010), 중학생의 채소 기호도 및 섭취에 관한 연구, 영남대학교 교육대학원 석사학위논문

15) 안유경(2009), 광주·전남지역 초등학생의 채소기피 관련요인 및 채소류의 조리법에 대한 기호도 조사, 동신대학교 교육대학원 석사학위논문

16) 조현선(2010), 충남지역 중학생의 체질량지수에 따른 체형인식과 채소섭취 실태에 관한 연구, 공주대학교 교육대학원 석사학위논문

17) 권민자(2009), 학교급식에서 중학생의 채소류 기호도 조사와 섭취향상을 위한 조리법 연구, 공주대학교 교육대학원 석사학위논문

18) 서자영(2004), 충남일부지역 초등학생과 학부모의 학교급식에 대한 인식 및 음식 기호도 조사, 공주대학교 교육대학원 석사학위논문

19) 이효지, 조강영(1995), 남녀 중학생의 식생활 행동과 건강상태 연구, 한국생활과학연구, 제 13호

20) 구언희, 서정숙(2005), 채소기피 아동의 영양소 섭취상태와 채소 기피 관련요인, 대한지역사회영양학회 10(2) : 151~162

21) 문지영(2007), 익산지역 초등학생들의 식습관과 채소류 섭취에 관한 연구, 군산대학교 교육대학원 석사학위논문

22) 조현선, 김명희, 최미경(2010), 충남지역 중학생의 채소 섭취실태와 식습관에 관한 연구, 대한지역사회영양학회지 15(4):525~535

23) 김미경(2010), 초등학생의 채소류 선호도 및 섭취태도에 영향을 주는 환경적 요인 분석, 상지대학교 교육대학원 석사학위논문

24) 박선희(1995), 남녀 중학생의 식행동과 TV 식품광고에 대한 연구, 고려대학교 대학원 석사학위논문

25) 이원희, 김미향, 한재숙(1988), 대구시내 중학생들의 기호에 관한 조사연구, 한국영양식량학회지 17(4):290-304

26) 윤군애(2001), 청소년의 식행동과 심리적 요인이 피곤, 자각도에 미치는 영향, 한국영양학회지, 34(1), 89~97

27) 김소희(2006), 대구지역 학교급식 식단에 대한 고등학생의 기호도와 섭취율, 경북대학교 교육대학원 석사학위논문

28) 나수영(2009), 초등학생의 채소와 과일 섭취 실태 및 관련 요인에 관한 연구, 서울여자대학교 대학원 석사학위논문

29) 강운선(2003), 학교급식에서 초등학생의 채소류 기호도 조사와 섭취향상을 위한 식품학적 연구, 공주대학교 대학원 석사학위 논문

30) 김민아(2010), 인천지역 초등학생의 학교급식에서 제공되는 채소 선호도 및 잔반에 관한 인식 연구, 인하대학교 대학원 석사학위논문

31) 박소정, 김미정(2008), 중학생의 채소류에 대한 기호도 및 메뉴 선호도 조사, 한국식품영양과학회지 37(12) : 1660~1666

--	--	--

제주지역 중학생의 채소에 대한 인지도 및 식태도 연구

안녕하십니까?

귀중한 시간에 설문지를 부탁드립니다. 죄송스럽게 생각합니다.

본 설문지는 기호에 맞지 않아 섭취를 꺼려하는 채소류에 대한 여러분의 의견을 조사·분석하여 채소류를 보다 효과적으로 섭취할 수 있는 방안을 모색하기 위한 자료를 제시하고자 합니다.

본 조사는 무기명으로 이루어지므로 여러분이 응답하신 내용은 비밀이 보장되며 연구 목적 이외에 다른 어떠한 용도로도 사용하지 않습니다. 여러분의 응답 하나하나가 연구의 귀중한 자료가 되오니 한 문제도 빠뜨리지 말고 솔직하고 성실하게 응답하여 주시기 바랍니다. 감사합니다.

2011년 5월

제주대학교 교육대학원 영양교육전공

연구자 : 이 현 정

지도교수 : 신 동 범 교수님

14. 간식을 자주 합니까?

- ① 안 한다 ② 하루 1-2회 ③ 하루 3-4회 ④ 5회 이상

15. 평소에 편식을 한다고 생각하십니까?

- ① 전혀 하지 않는다 (16번 문항으로 가세요)
② 음식에 따라 조금 한다 (15-1번 문항으로 가세요)
③ 많이 한다 (15-1번 문항으로 가세요)

15-1. 어떤 종류의 음식을 가장 많이 편식하십니까?

- ① 곡류 ② 육류 ③ 생선류 ④ 채소류 ⑤ 유제품
⑥ 과일류 ⑦ 기타 ()

16. 다음 중 반찬 재료로 제일 좋아하는 것은 무엇입니까?

- ① 육류 ② 생선류 ③ 채소류 ④ 햄이나 어묵 ⑤ 달걀

17. 가정의 식사에서 채소 반찬을 얼마나 자주 먹습니까?

- ① 매일 먹는다 ② 주 5~6회 ③ 주 3~4회
④ 주 1~2회 ⑤ 거의 안 먹는다

Ⅲ. 채소류에 대한 인식 및 섭취실태 - 해당되는 번호에 V표시를 해주세요.

18. 채소류를 얼마나 좋아하십니까?

- ① 매우 좋아한다 ② 조금 좋아한다 ③ 보통이다
④ 조금 싫어한다 ⑤ 매우 싫어한다

19. 학교급식에서 김치를 제외한 채소·나물 반찬을 어느 정도 먹습니까?

- ① 제공되는 양 이상 먹는다(19-1번 문항으로 가세요)
② 제공되는 양을 다 먹는다(19-1번 문항으로 가세요)
③ 제공되는 양의 2/3정도 먹는다(19-1번 문항으로 가세요)
④ 제공되는 양의 1/2정도 먹는다(19-1번 문항으로 가세요)
⑤ 안 먹는다(19-2번 문항으로 가세요)

19-1. 채소반찬을 먹는다면 그 이유는 무엇입니까?(※ 한 가지만 고르세요.)

- ① 맛이나 향이 좋다 ② 모양이나 색이 좋다 ③ 영양가가 풍부하다
④ 자주 먹어보았기 때문이다 ⑤ 제공된 밥을 다 먹기 위해 채소반찬과 함께 먹는다

19-2. 채소반찬을 먹지 않는 이유는 무엇입니까? (※ 한 가지만 고르세요.)

- ① 맛이나 향이 싫다 ② 모양이나 색이 싫다 ③ 배식량이 많다
④ 음식의 온도가 맞지 않기 때문이다 ⑤ 먹어보지 않은 것이어서 먹기 두렵다

20. 다음은 채소에 관한 생각을 알아보기 위한 질문입니다. 해당되는 칸에 V표 하세요.

질문	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	매우 그렇지 않다
1. 나는 향이 강한 채소를 즐겨 먹는다.					
2. 맛이 없었던 채소는 다음에도 먹지 않는다.					
3. 한 번도 먹어본 적이 없는 채소라도 먹어보려 한다.					
4. 부모님이 싫어하시는 채소는 잘 먹지 않는다.					
5. 친구들이 좋아하는 채소는 나도 먹으려고 한다.					
6. 좋아하지 않은 채소라도 건강에 좋다면 먹는다.					

21. 가장 싫어하는 채소의 색깔은 어떤 것 인가요?

- ① 검정·보라색 ② 흰색 ③ 빨강·주황색 ④ 초록색 ⑤ 노란색

22. 가장 싫어하는 채소의 맛은 어떤 것 인가요?

- ① 느끼한 맛 ② 쓴맛 ③ 매운맛 ④ 달콤한 맛 ⑤ 신맛 ⑥ 짠맛

23. 채소에서 느껴지는 가장 싫은 질감은 어떤 것 인가요?

- ① 물렁하다 ② 아삭하다 ③ 미끈하다 ④ 딱딱하다 ⑤ 기타()

24. 가장 싫어하는 채소의 조리법은 어떤 것인가요?

- ① 튀긴 것 ② 볶은 것 ③ 국·찌개에 넣는 것
④ 익혀서 무친 것 ⑤ 생으로 무친 것

25. 평소 채소에 대한 영양지식을 습득하는 경로는?

- ① 대중매체 ② 친구 ③ 영양전문가(영양사) ④ 부모님
⑤ 선생님 ⑥ 기타 ()

26. 학교에서 채소 섭취에 대한 교육을 받은 경험이 있습니까?

- ① 있다 ② 없다

V. 채소류의 인지도 및 기호도

27. 다음의 채소를 얼마나 알고, 자주 섭취하고 또 얼마나 좋아합니까?

(※ 안다, 모른다는 표시후, 아는 채소에 대해서만 섭취빈도와 기호도를 체크해주세요.)

종류	인지도		섭취빈도			기호도				
	안다	모른다	전혀 섭취 하지 않음	가끔섭취 (월1~2회)	자주 섭취 (일주일에 1회 이상)	매우 좋다	좋다	보통 이다	싫다	매우 싫다
가지										
감자										
고사리										
고추										
근대										
깻잎										
냉이										
도라지										
당근										
무										
미나리										
배추										
버섯										
부추										
브로콜리										
상추										
숙주										
시금치										
썩갓										
아욱										
양배추										
양상추										
양파										
오이										
참나물										
청경채										
콩나물										
파										
피망										
호박										

28. 위의 채소중에서 가장 싫어하는 채소는 무엇입니까?(27번 채소중에서)

· 싫어하는 채소 : _____

· 싫어하는 이유는 무엇입니까?

- ① 맛이 없다 ② 향이 좋지 않다 ③ 씹을 때 질감이 좋지 않다
④ 자주 먹어보지 않았다 ⑤ 조리방법이 단순해서

29. 위의 채소중에서 가장 좋아하는 채소는 무엇입니까?(27번 채소중에서)

· 좋아하는 채소 : _____

· 좋아하는 이유는 무엇입니까?

- ① 맛이 좋다 ② 향과 색이 좋다 ③ 씹을 때 질감이 좋지 좋다
④ 집에서 자주 먹어보기 때문이다 ⑤ 영양가가 풍부하기 때문이다
⑥ 여러 가지 조리방법으로 먹을 수 있어서

30. 조리법에 따른 채소류를 얼마나 좋아하는지 조사하고자 합니다. 해당되는 칸에 V표를 하세요.

	조 리 법	매우 좋다	좋다	보통 이다	싫다	매우 싫다
1	밥(비빔밥, 볶음밥, 콩나물밥 등)					
2	국/찌개(시금치된장국, 순두부찌개 등)					
3	볶음(가지볶음, 버섯볶음, 호박볶음 등)					
4	조림/찜 (감자조림, 콩조림, 깻잎찜, 아귀찜 등)					
5	튀김(야채튀김, 감자튀김, 고추튀김 등)					
6	전(호박전, 김치전, 깻잎전)					
7	생채(무생채, 오이생채, 도라지생채, 상 추겉절이 등)					
8	숙채(콩나물무침, 시금치무침 등)					
9	샐러드(양상추샐러드, 콘샐러드, 단호박 샐러드 등)					
10	쌈(상추, 깻잎, 치커리 등)					
11	장아찌(오이지무침, 풋마늘장아찌, 깻잎 장아찌 등)					

V. 영양지식

31. 채소에 대한 영양지식을 조사하고자 합니다. 다음 질문이 맞으면 ‘예’, 틀리면 ‘아니오’에 V표를 하세요.

번호	문항	예	아니오	모른다
1	채소에는 지방이 많이 들어 있다.			
2	당근에는 비타민 A가 많이 들어 있다.			
3	채소에는 열량을 내는 영양소가 많이 들어 있다.			
4	채소에는 섬유소가 많이 들어 있다.			
5	시금치에는 비타민 B ₁ 이 많이 들어 있다.			
6	몸에 좋다는 한 가지 종류의 채소만 먹어도 된다.			
7	채소를 끓는 물에 삶으면 모든 영양소가 파괴된다.			
8	채소는 주로 색이 진할수록 영양소가 많이 들어 있다.			
9	채소의 영양소 함량은 조리방법에 따라 달라진다.			
10	채소를 많이 먹으면 변비를 예방할 수 있다.			

설문에 응해 주셔서 감사합니다.^^

Abstract

Research on food attitude and recognition of vegetables by middle school students in Jeju area.

Hyeon-Jeong Lee

Department of Nutrition Education, Graduate School of Education

Cheju National University, Jeju, Korea

By comparing and analyzing the table manners, recognition, consumption frequency, interest in vegetables, this research has attempted to provide basic data on effective nutrition education program development and nutrition guidance to enhance vegetable consumption and balanced nutritional consumption by middle school students.

The results of the research are summarized as the following.

General characteristics of subjects were the following: 51.1% were male, 48.9% were female, 32.5%, 33.9%, 33.6% in first, second, and third year of middle school respectively. 48.3% were residents in Dongji area (Jeju city) and 51.7% were residents in Eupmyun area (Jeju and Seogui-po city).

The eating habits of the subjects including the following: 72.4% of total subjects ate three meals a day, and although the meal times were mostly regular, breakfast tended to be the meal students skipped. Furthermore, vegetables ranked high in the type of food that the students tended to be picky, and the preferred side dish consisted of 'meat', 'ham or fish cakes', 'eggs' in that order ($p < 0.05$).

“Eats daily” was the highest under frequency of vegetable consumption in families, and ‘eats all allocated amount’ was the highest under vegetable consumption in schools. In the preference of vegetables, ‘average’ ranked the highest, and a significant difference showed in gender, with female students showing the highest preference for vegetables under ‘likes very much’. ($p < 0.05$).

Under food attitude on vegetables, food attitude towards each subject scored above average. As a result of reviewing the recognition, consumption frequency, and preference for vegetables, the recognition for vegetables was highest starting with potatoes, bean sprouts, cucumber, cabbage, onions in that order. The consumption frequency was highest starting with cabbage, mushrooms, potatoes, bean sprouts, cucumber in that order. The preference was highest starting with potatoes, cucumber, bean sprouts, lettuce, cabbage in that order. Recognition on vegetables, consumption frequency, preference, and attitude towards vegetables proved to have a relatively significant positive relationship on vegetable consumption.

Rather than the general characteristics of the subjects, the attitude towards food such as the recognition, frequency of consumption, preference and food attitude of vegetables proved to have effects on vegetable consumption.

Conclusively, in order to enhance vegetable consumption, more specific data which can establish good eating habits and execute nutritional guidance should be produced. Furthermore, school meals should enable students to experience various vegetables and raise their preference by developing various cooking methods and methods to improve taste. Nutritional educational programs and continuous training should be developed using vegetable consumption as a basis.

감사의 글

논문을 마치고 ‘감사의 글’을 접하고 보니 지난 대학원 생활이 주마등처럼 떠오릅니다. 회사와 학교, 두 마리의 토끼를 놓치지 않으려고 무던히도 발버둥 쳤던 제 모습과 그 모습에 지지와 격려를 아끼지 않으셨던 지인들과 더불어 감사에 마음으로 2011년, 뜻 깊은 한해를 마감하고 있습니다.

먼저 이 논문이 완성되기까지 세심한 지도와 많은 격려로 이끌어주신 신동범 교수님께 진심으로 감사드립니다. 또한 바쁘신 가운데 제 논문에 많은 관심을 기울여주시고 세심한 도움말로 검토와 조언을 주신 고양숙 교수님, 논문 심사과정에서 아낌없는 지도, 많은 가르침을 주신 윤창훈 교수님께 감사드립니다. 매 학기 마다 열정과 심도 있는 강의를 해주신 채인숙 교수님, 강정숙 교수님, 양양한 교수님께도 감사드립니다.

동고동락을 같이하며, 포기하고 싶은 때 순간마다 저를 붙잡아주고 많은 도움과 힘을 준 대학원 동기 경자샘과 혜진이 정말 고마워요! 논문 쓸 때 이것저것 귀찮게 물어봐도 짜증 한번 안내고 묵묵히 도와주신 지희샘, 미희샘 정말 고맙습니다. 그리고 설문에 도움을 주신 여러 선생님들께도 감사의 마음을 전합니다. 혼자였다면 해낼 수 없었을 것입니다. 정말 머리 숙여 고마움을 표합니다.

무조건적인 사랑과 헌신, 믿음으로 후원해주시고 늘 저의 버팀목이 되어주시는 사랑하는 부모님, 대학원 수업과 논문으로 잘 찾아뵙지 못해도 제 건강을 먼저 염려하시면서 걱정해 주신 시부모님께 깊은 감사를 드립니다.

마지막으로 힘든 상황에서도 옆에서 용기를 주고 묵묵히 도와 준 내 반려자인 남편 광재환님께도 사랑하는 마음을 담아 이 논문을 드립니다.

2011년 12월

이 현 정