

2022년 어린이 라이프스타일 및 학교급식 만족도 조사 결과

□ 조사 개요

- 조사기간 : 2022. 7. 22.(금) ~ 7. 26.(화)
- 조사대상 : 3~6학년 전체, 네이버 폼 이용, 180명 참여 중(3학년:20명, 4학년:23명, 5학년:90명, 6학년:42명) 결측치가 있는 자 제외 후 175명 최종분석
- 분석방법 : 일반사항 제외한 문항은 5점척도로 조사되었으며 빈도분석 및 평균과 표준오차로 나타냄

□ 조사 결과

- 1주일간 과일(과일 주스제외), 탄산음료, 단맛음료, 패스트푸드 섭취일수

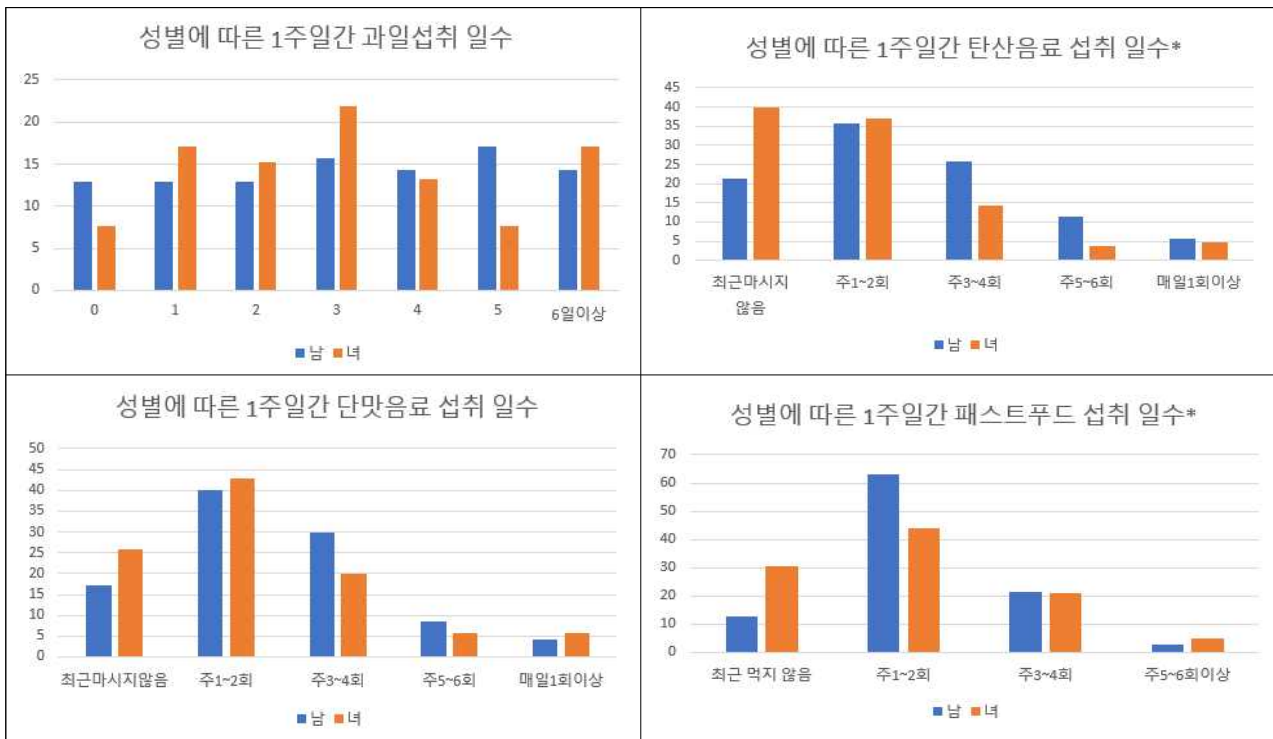


Fig. 1 성별에 따른 식품 섭취일수

- 성별에 따른 1주일간 과일섭취, 탄산음료, 단맛음료, 패스트푸드 섭취 일수 실태는 Fig1과 같다. 성별에 따라서 과일섭취, 단맛음료의 섭취는 차이가 없었다. 그러나 탄산음료는 남학생이 주3~4회 섭취 비율이 여학생보다 높았고 패스트 푸드는 주1~2회 섭취 비율이 남학생이 여학생보다 높아 유의적으로 차이를 보였다. 햄버거, 피자과 같은 패스트 푸드를 섭취할 때 콜라나 사이다를 같이 섭취하므로 남학생이 여학생보다 패스트 푸드를 많이 섭취하므로써 동시에 탄산음료의 섭취비율도 높은 것으로 생각된다.

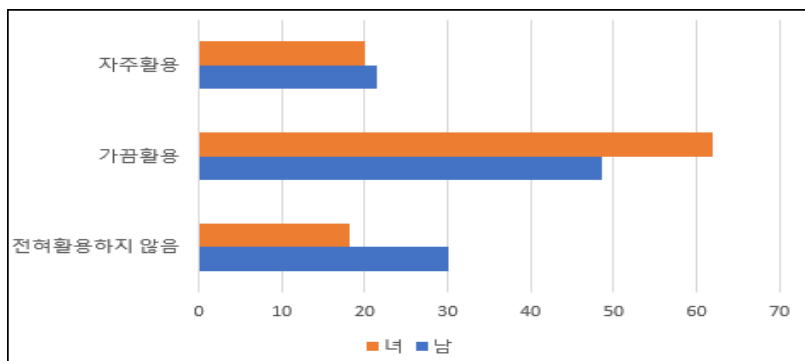
○ 어린이 라이프 스타일(5점 만점)

라이프스타일	M±SD			
	전체	남	여	t
식사는 밥보다 빵이나 과일등을 간단하게 먹는편(역코딩)	4.11±0.921	4.17±0.884	4.08±0.948	.669
가정 간편식을 종종 이용	2.10±0.916	2.16±0.116	2.07±0.880	.639
식품 구입시 소포장제품, 전처리농산물 구입하는편	2.30±0.991	2.27±1.414	2.32±0.882	-.325
다양한 맛을 위해 식단을 자주 바꾸는편	2.95±1.106	2.90±1.169	2.99±0.904	-.548
음식을 선택할 때 가격보다 맛 중시	3.41±1.062	3.49±1.176	3.36±0.982	.728
새로운 음식을 먹는 것을 좋아함	3.13±1.163	3.00±1.216	3.21±1.124	-1.169
음식을 먹을 때 칼로리 및 영양성분 고려	2.64±1.175	2.40±1.160	2.80±1.164	-2.231*
건강에 나쁜 것은 가급적 안먹음	3.31±1.129	3.04±1.135	3.50±1.093	-2.641**
규칙적으로 식사하는편	3.60±0.988	3.71±1.038	3.52±0.952	1.251
동일 제품의 여러회사 가격을 비교하여 구입하는편	2.95±1.071	2.99±1.198	2.93±0.983	.304
식품을 구입할 때 가격 대비 품질 수준을 체크하는편	3.51±1.071	3.47±1.139	3.54±1.029	-.431
식품 구입시 사전에 구입 목록 작성하는편	3.05±1.176	2.84±1.247	3.19±1.110	-1.931
식품 선택시 가격이나 맛보다는 안정성 우선 고려	3.38±1.049	3.24±1.197	3.48±0.931	-1.377
상한 것이 의심되면 아까워도 섭취하지 않음	4.39±0.975	4.41±0.955	4.37±0.993	.284
식품 구입시 안정성이 인증된 식품 구입하는편	3.62±0.987	3.57±1.071	3.65±0.930	-.486

* p<0.05, ** p<0.01.

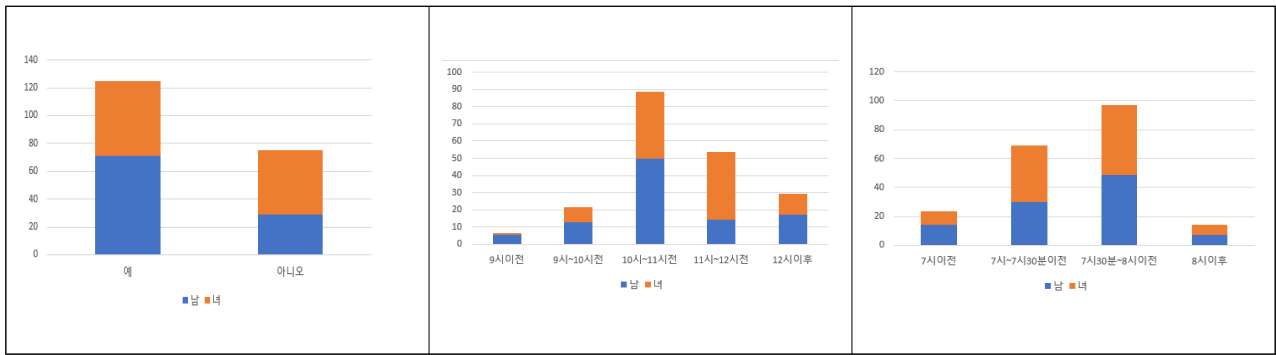
- 어린이 라이프스타일 15항목 중 2항목에서 성별 간 유의적인 차이가 나타났다. 두 항목은 음식을 먹을 때 칼로리 및 영양성분을 여학생이 남학생보다 더 고려하였고 건강에 나쁜 것은 가급적 안먹는다라는 항목에서도 여학생이 남학생보다 점수가 높았다. 남학생보다는 여학생에 건강에 관심도 더 높은 것으로 보이며 건강한 식생활 지침도 더 실천하기 위해 노력하는 것으로 생각된다.

○ 외식시 주변사람이나 온라인(SNS,블로그) 추천정보 활용정도



- 외식시 주변 사람이나 온라인 추천정보 활용 정도는 여학생이 남학생보다 가끔 활용한다에서 더 높은 비율을 나타냈다. 성인과 비교하면 학생들은 생활공간에 비교적 제한적이며 집안에서 경제 소비활동의 주 소비자가 아니라서 성인과 비교하면 온라인 사용이 낮은 것으로 생각된다.

○ 평소 규칙적인 운동, 취침, 기상 시각은?



규칙적인 운동여부*

취침시각**

기상시각

- 성별에 따른 규칙적인 운동 여부에서는 남학생이 여학생보다 유의적으로 규칙적으로 운동을 하는 것으로 나타났다. 취침 시각은 주로 10시~11시 이전에 잠드는 경우 가장 높았으며 남학생이 여학생보다 12시 이후에 잠드는 비율의 유의적으로 높았다. 기상 시각은 성별에 따른 차이는 없었으며 7시30분에서 8시사이에 기상하는 비율이 가장 높았다.

○ 전체적인 학교급식 만족도

구 분	전체 N(%)	남 N(%)	여 N(%)
인원수(명)	175(100.0)	70(40.0)	105(60.0)
만족도(5점 만점)	3.57±1.157	3.51±1.201	3.61±1.131

- 학교급식의 전체적인 만족도는 3.57±1.157점이었으며 남학생(3.51±1.201)보다 여학생(3.61±1.131)의 점수가 높았다.

○ 학교급식품질 속성 만족도(5점 만점)

M±SD					
구 분	급식 품질 속성	전체	남	여	t
급식 의질	바른 식습관 형성	3.78±0.999	3.74±1.059	3.81±0.962	-.431
	나트륨 저감화	3.45±1.065	3.23±1.206	3.60±0.936	-2.176*
	급식 위생	3.82±0.933	3.84±0.973	3.81±0.910	.231
	식재료의 품질	3.80±0.871	3.96±0.892	3.70±0.845	1.965
급식 운영	식사 및 배식질서 지도	3.69±1.102	3.74±1.163	3.66±1.064	.503
	급식 의견 수렴	4.02±0.947	4.10±0.980	3.97±0.925	.880
	급식 정보 제공	4.25±0.827	4.33±0.847	4.20±0.813	1.008
급식 환경	원활한 배식	3.80±1.803	3.69±1.161	3.88±1.026	-1.113
	식사장소의 편안함	3.67±1.073	3.69±1.149	3.67±1.025	.115
	배식원 친절	3.92±1.042	4.04±0.999	3.84±1.066	1.276

* p<0.05.

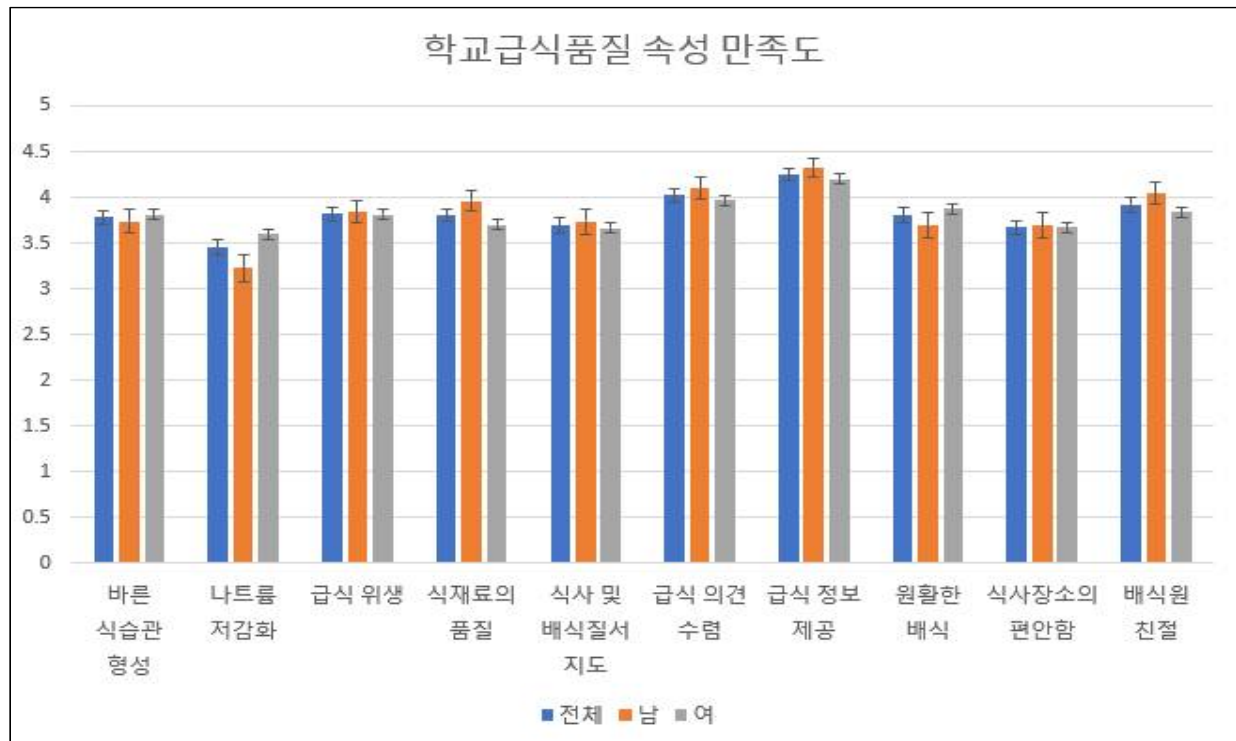
○ 급식품질 속성별 평가

높은평가: 급식 정보 제공(4.25 ± 0.827)

급식 의견 수렴(4.02 ± 0.947)

낮은평가: 나트륨 저감화(3.45 ± 1.065)

식사장소의 편안함(3.67 ± 1.073)



○ 식품안전 및 영양·식생활교육 중점 내용 분석 결과

문항 내용	N(%)		
	전체 (N=175)	남 (N=70)	녀 (N=105)
• 편식교정	39(22.3)	16(22.9)	23(21.9)
• 식사예절	55(31.4)	27(38.6)	28(26.7)
• 식중독 예방	46(26.3)	17(24.3)	29(27.6)
• 영양정보(식품 알레르기 정보 등)	21(12.0)	4(5.7)	17(16.2)
• 기타	14(8.0)	6(8.6)	8(7.6)

○ 아침식사 관련 설문 분석결과

가. 학생의 아침 식사 실시 빈도

문항 내용	N(%)		
	전체 (N=175)	남 (N=70)	녀 (N=105)
• 항상 먹는다	86(49.1)	38(54.3)	48(45.7)
• 주3~4회 먹는다	33(18.9)	13(18.6)	20(19.0)
• 주1~2회 먹는다	19(10.9)	7(10.0)	12(11.4)
• 거의 먹지 않는다	37(21.1)	12(17.1)	25(23.8)

나. 아침식사 미실시 이유

문항 내용	N(%)		
	전체 (N=175)	남 (N=70)	녀 (N=105)
• 늦게 일어나 먹을 시간이 없어서	32(21.3)	12(21.1)	20(21.5)
• 아침식사가 준비되어 있지 않아서	3(2.0)	2(3.5)	1(1.1)
• 아침에 입맛이 없어서	40(27.3)	14(24.6)	27(29.0)
• 습관적으로	8(5.3)	3(5.3)	5(5.4)
• 기타	13(8.7)	4(7.0)	9(9.7)
• 해당없음(아침식사함)	53(35.3)	22(38.6)	31(33.3)

다. 아침식사 실시 이유

문항 내용	N(%)		
	전체 (N=175)	남 (N=70)	녀 (N=105)
• 건강을 생각해서	51(30.2)	21(30.9)	30(29.7)
• 습관적으로	22(13.0)	8(11.8)	14(13.9)
• 배가 고파서	37(21.9)	16(23.5)	21(20.8)
• 학습능력을 생각해서	18(10.7)	6(8.8)	12(11.9)
• 기타	5(3.0)	3(4.4)	2(2.0)
• 해당없음	36(21.3)	14(20.6)	22(21.8)

○ 식품안전 및 영양·식생활교육 중점 내용 : 교육과정 계획 시 반영

- 전체: 식사예절>식중독예방>편식교정>영양정보>기타
- 남학생: 식사예절>식중독예방>편식교정>기타>영양정보
- 여학생: 식중독예방>식사예절>편식교정>영양정보>기타

○ 아침식사 식습관 조사(%) : 지속적 교육 및 홍보 필요

- 빈도 : 매일(49.1%)>주3-4회(18.9%)>주1-2회(10.9%)>미실시(21.1%)
- 원인 : 입맛 없음(27.3%)>시간부족(21.3%)> 기타(8.7%)>습관적으로(5.3%)>미준비(2.0%)

□ **결과분석**

○ 어린이 라이프 스타일 분석

- 1주일간 과일, 탄산음료, 단맛 음료, 패스트푸드 섭취일 수에서 탄산음료와 패스트푸드 섭취 일수가 성별 간 유의적인 차이를 보였다. 햄버거, 피자과 같은 패스트푸드를 섭취할 때 사이다, 콜라와 같은 탄산음료를 섭취가 동시에 이루어지는 것으로 보인다. 지속적인 패스트푸드와 탄산음료 섭취 시 성장에 문제가 발생할 수 있는 점들을 교육함으로써 섭취율을 줄이는 방안을 검토할 필요성이 있다. 또한 최근 7일 동안 1일 1회 이상 과일 섭취율이 전국 평균보다 낮아 급식시간을 활용하여 적극 과일을 먹을 수 있도록 식단에 반영하도록 하겠다. 또한, 평소 규칙적인 운동에 있어 여학생이 남학생보다 유의적으로 운동 실천율이 낮다. 규칙적인 운동을 습관화할 때 성인기, 중년기, 노년기의 건강으로 이어지므로 본교의 건강달리기 운동이 지속적해서 이루어진다면 도움이 되리라 생각된다.

○ 급식 품질 속성별 평가 분석

- 급식 품질 속성별로 급식 정보 제공, 급식의견수렴에서 점수가 높았으며 나트륨 저감화, 식사 장소의 편안함에서 점수가 낮았다. 본교는 식생활 관내 소리함을 통해 학생들의 급식에 대한 의견을 적극적으로 접수하며 학생들이 원하는 식단을 다음 달에 반영해줌으로써 쌍방향 의사소통 면에서 높은 점수가 나온 것으로 생각된다. 반면, 나트륨 저감화, 식사 장소의 편안함에서 낮은 점수가 나온 것은 식약처의 권고에 따라 나트륨 농도 0.6~0.7 정도로 제공된 음식의 간이 싱겁다고 느끼고 있는 것으로 생각된다. 또한, 코로나 기간 동안 식탁 위에 칸막이 사용, 식사 중 대화 자제 등으로 공간의 편안함에서 낮은 점수가 나온 것으로 생각된다. 나트륨 저감화는 교육과 함께 단계적으로 조정하여 순응도를 높일 필요성이 있겠다.

○ 식품 안전 및 영양 식생활교육 중점 내용

- 남학생 여학생 모두 식품안전 및 영양 식생활교육 내용으로는 ‘식중독예방’, ‘편식교정’, ‘식사예절’에 대한 요구도가 높았다. 이에 추후 영양교육에 반영

○ 아침식사에 대한 식습관

- 질병관리청 청소년건강행태조사 결과에서 주5일이상 아침 식사 결식률을 보면 남학생은 21년 39.1%, 여학생 37.0%로 보고되었는데 본교는 남학생 27.1%, 여학생 35.2%로 전국 평균에 비해서 아침 결식률이 낮은 것으로 조사되었다. 많은 연구를 통해 아침식사시 비만 감소, 학업수행능력의 향상, 올바른 청소년 성장에 도움을 주므로 지속해서 교육을 통해 아침 섭취를 증가시킬 필요가 있겠다.

□ **향후 계획**

○ 학교급식 만족도 결과 분석자료를 기초로 학교급식 운영에 반영