

男女 中學生 營養知識, 營養에 관한 態度 및 食品嗜好의 比較研究

張 鉉 淑

경북대학교 사범대학 가정교육학과

Nutrition Knowledge, Nutrition Attitude and Food Preference Among Middle School Students

Jang, Hyun-Sook

Department of Home Economics Kyungpook National University, Taegu

Abstract

The purpose of this study was to investigate nutritional knowledge, nutrition attitude and food preference among middle school students and to evaluate the effect of nutrition education in middle school. The survey was conducted from June 15, to June 25, 1993 by questionnaires which was composed of nutrition knowledge test, nutrition attitude test and food preference test. The subjects of this study were composed of 106 male and 105 female students of middle school. The results obtained were summarized as follows :

Nutrition knowledge score

Nutrition knowledge score of female group was significantly higher than that of male group at $P < 0.001$. Nutrition Attitude Score Nutrition Attitude Score of female group was significantly higher than that of male group at $P < 0.001$.

Correlations between nutrition knowledge and nutrition attitude scores in both group were significant.

Food Preferences Preferences for pork cutlet, hot dog, chicken, beef, kim chi, cooked rice, potato were high in both groups.

서 론

균형된 식생활이 인간의 정상적인 생활유지를 위한 필수불가결의 요건이 됨은 주지의 사실이다. 따라서 장래 국가의 주인공이 될 중학생들이 그들의 책임과 과제를 달성하기 위해서는 좋은 건강과 이를 뒷받침해주는 영양소 섭취의 균형이 필수적으로 요구된다 하겠다.

올바른 식품섭취, 즉 올바른 식습관은 건강유지에 가장 중요한 요인이다.¹⁾ 대학생의 식습관은 그들의 영양지식과 높은 상관이 있다는 보고²⁾가 있고, 영양지식과 식생활 태도는 유의적인 상관이 있다는 보고³⁾ 및 중, 고생들의 영양지식도가 영양교육후 각각 증가하였다는 보고⁴⁾가 있다.

현재까지의 영양교육 프로그램은 지식이 먼저 획득되면 식행동이 바람직하게 변화할 것이라는

가정하에 교육의 실천적 측면보다는 인식적 측면에 비중을 많이 두어왔다.⁵⁾ 따라서 영양교육의 효과판정도 단순히 영양지식도의 측정으로 평가해왔다. 그러나 바람직한 영양교육 프로그램은 영양지식도의 측정만으로는 불충분하며, 실제 식생활행동의 변화가 있어야만 한다⁶⁾고 주장하였다.

Swanson⁷⁾에 의하면 태도는 매우 변화하기 어렵다고 하였다. 또 Brush등⁸⁾은 10시간의 영양교육 프로그램후 성인의 영양에 대한 태도의 변화가 나타나지 않았다고 보고하였으며, 성인이나 아닌 고등학생⁹⁾을 대상으로 영양교육을 실시한 후 태도의 변화를 측정해 본 결과 유의적인 변화는 찾아보기 어려웠다는 보고들이 있는 반면, 중·고등학생을 대상으로 영양교육을 시킨 후 그들의 태도변화를 살펴 본 결과 훨씬 긍정적으로 바뀌었다는 보고⁴⁾도 있다.

현재까지 영양교육의 효과판정에 쓰여온 항목으로 가장 많이 측정되는 것은 영양지식도 변화조사^{4, 5, 9-11)} 및 영양태도 변화조사^{4, 5, 9)}가 있으며, 최근에는 식행동의 변화를 분석해보고자 하는 경향이 있다.¹²⁻¹⁵⁾ 이에 비교해 볼 때 우리나라에서는 일정 집단을 대상으로한 영양실태 조사 및 식습관, 기호조사 등은 많이 있으나 영양교육을 실시한 후 그 효과를 평가한 경우는 많이 없고, 영양교육 실시후 영양지식도의 변화 및 식행동의 변화를 본 강 등¹⁶⁾의 연구가 있을 뿐이다. 강 등¹⁶⁾의 연구에서는 도시 저소득층 주부를 대상으로 영양교육을 1회 2시간씩으로 주 1회 교육하여 4주간 교육 후에 영양지식, 태도 및 행동면에서 평가한 결과 모두 효과가 있었던 것으로 나타났다.

본 연구에서는 현행 중학교 교과과정으로 학습한 남, 녀 중학생을 대상으로 영양교육 내용이 교과과정 구성상 포함되어 있는 여학생과 포함되어 있지 않은 남학생을 대상으로 그들의 영양지식, 태도 및 식품기호도를 조사하여, 학교교육에서 실시한 영양교육의 효과를 평가해 보고, 또 영양교육이 이들 변인들의 상관관계에 어떤 영향을 미치는지 알아 보고자 시도되었다.

조사내용 및 연구방법

1. 조사연구 대상자

본 조사는 대구직할시에 있는 사범대학 부속 중학교 2학년에 재학중인 남학생 106명, 여학생 105명으로 총 211명을 대상으로 하여 조사하였다.

대상자의 선정은 국민학교 교육을 마친후, 현행 교과과정상 중학교 1학년 및 2학년 가정과목의 '우리의 식생활' 단원에서 영양 및 식품에 관한 학습을 한 학생들과 식생활에 관한 교육을 받아보지 못한 학생들의 비교를 위해 중학교 2학년 남, 녀 학생들로 구성하였다.

2. 조사도구의 작성

조사도구로는 설문지가 사용되었으며, 설문지의 구성은 3부분으로 나누어 영양지식, 영양에 관한 태도 및 식품기호도를 조사하는 항목으로 구성하였다.

3. 조사기간 및 자료의 회수

1993년 6월 15일부터 6월 25일 까지, 사범대학 부속중학교 2학년에 재학중인 학생들에게 설문지를 배부하였고, 총 배부된 설문지는 330부였고, 회수된 설문지는 325부였으며, 이 중 분석에 사용된 자료는 기재미비한 설문지를 제외한 211부였다.

Table 1. Number of the subjects of male and female groups

Male	106
Female	105
Total	211

4. 조사내용 및 방법

1) 영양 지식도(Nutrition Knowledge) 조사

영양지식에 대한 조사는 크게 두 부분으로 나누어서 행하였다.(Table 2 참조) 첫번째 부분은 다섯가지 기초식품군 및 각 영양소의 기능에 관한 것으로 총 10항목이었으며 한 문항에 1점씩

Table 2. Statements of nutrition knowledge test

Statements	
About five food groups	
* Match the following nutrients and foods correctly.	
1. Protein	• rice, bread, potato, barley, wheat
2. Calcium	• apple, onion, lettuce, orange
3. vitamin, mineral	• milk and milk product
4. Lipid	• butter, margarine, peanut
5. Carbohydrate	• beef, pork, egg, sausage
* Choose the correct food.	
1. pork, beef, fish, beancurd	
2. milk and milk product	
3. fruit and vegetable	
6. Foods that constitutes muscle and blood. ()	
7. Foods that strengthen bone and teeth. ()	
8. Foods that regulate body and prevent disease. ()	
9. Fill the following blank with suitable word.	
Examples of five basic food groups are apple, pork, milk, rice and ()	
10. Have you ever heard of 'Food Exchange List' ? ()	
1) Yes. 2) No.	
About general nutrition information(true or false question)	
11. Milk is rich in calcium content. ()	
12. A balanced diet is that which is composed of five basic food groups. ()	
13. Coke and cider are health food. ()	
14. When diet is deficient in iron, anemia can result. ()	
15. One hundred grams of carbohydrate and are isocaloric. ()	
16. We must not eat breakfast in order to reduce body weight. ()	
17. It is not fattening to eat snack. ()	
18. Protein is composed of amino acids. ()	
19. Fresh fruit and vegetable are good to prevent a decayed tooth. ()	
20. To eat much salt is good for health. ()	

주어 총 10점 만점으로 평가하였다. 영양지식도 조사의 두번째 부분은 일반적인 영양지식에 관한 총 10개 항목의 정·오 문제로서 일상생활에서 자주 접하게 되는 문제를 중심으로 다루었다. 각 항목의 답은 “맞는다” “틀린다”로 답하도록 하였고 맞는답 항목에 각 1점씩을 주어 총 10점 만점으로 평가하였다.

2) 영양에 관한 태도(Attitude toward nutrition) 조사

조사 대상자들의 식습관이 교육을 받은 집단에서 그렇지 않은 집단과 비교하였을 때 변화 되었으리라는 것을 기대하였으므로 영양교육 효과 판정을 위한 조사방법으로 영양에 대한 태도를 조사하였다.

영양태도조사방법을 10문항으로 정하였으며

(Table 3 참조), 각 문항의 1번, 2번, 3번항에 표하게 하여 각각에 0점, 0.5점, 1점을 주어 총 10점을 만점으로 하였다. 따라서 점수가 높을수록 식습관이 우수하며 영양섭취의 충족도가 높은

것으로 해석하였다. 또한, 총점이 8.5~10점이면 Excellent, 6.5~8점이면 Good, 4.5~6점이면 Fair, 4.5점 이하이면 Poor 등 4단계로 나누어 평가하였다.

Table 3. Statements of attitude toward nutrition related activities

Statements	
1. Do you think that middle school students must eat various food rich in nutrients content? ()	
1) No, I don't think so.	2) I don't know.
3) Yes, I think so.	
2. What do you do when you must eat unfamiliar or disliked food? ()	
1) I don't eat at all.	2) I eat only a small bit.
3) I try to eat for my health.	
3. When do you eat something, do you think what nutrient is in that food? ()	
1) No, I don't think.	
2) Sometimes I think, sometimes I don't think.	
3) Yes, I always think.	
4. Do you eat protein food everyday? ()	
1) No, I don't eat at all.	
2) Sometimes I eat, sometimes I don't eat.	
3) Yes, I always eat.	
5. How much milk do you drink everyday? ()	
1) I don't drink milk.	2) I drink one pack.
3) I drink two pack or more.	
6. Do you like to eat green leafy vegetables? ()	
1) No, I don't like.	
2) Sometimes I like, sometimes I don't like.	3) Yes, I like.
7. Do you eat lipid food everyday? ()	
1) No, I don't eat at all.	
2) Sometimes I eat, sometimes I don't eat.	3) Yes, I always eat.
8. How do you think our population must improve the food behavior? ()	
1) We must eat more instant food.	
2) Our food behavior must be changed-meat in replace of vegetable and bread in replace of cooked rice.	
3) Our conventional cooking method of rice must be developed variously.	
9. Have you ever skipped a meal in order to reduce body weight? (especially breakfast) ()	
1) Yes, I always skip breakfast.	2) Sometimes I skip.
3) No, I haven't skipped a meal.	
10. Choose the correct sentence? ()	
1) To skip breakfast is the best way to reduce body weight.	
2) To reduce body weight, it is effective not to eat breakfast.	
3) Not to eat breakfast is not effective in reducing body weight.	

3) 식품에 대한 기호도(Food Preference Test) 조사

식품에 대한 기호도 조사를 위해 총 20가지 식품들에 대해 '매우 좋아한다' '약간 좋아한다' '그저 그렇다' '약간 싫어한다' '매우 싫어한다'에 표하게 하였으며 각 항에 대해 각각 5점, 4점, 3점, 2점, 1점을 주어 평가하였다. 기호도의 점수가 높을수록 그 식품에 대해 기호도가 높은 것을 나타낸다.

4) 자료의 처리

모든 자료의 처리는 SPSS 통계 package를 사용하여 처리하였다. 각 항목에 대해 평균치와 표준편차를 구하였고, 교육을 받지 않은 군을 대조군으로하고 교육을 받은 군간의 유의성 검증은 Student t-test로 실시하였으며 각 항목별 상관관계는 Pearson's R 계수로 검증하였다.

결과 및 고찰

1. 영양 지식도

일반적으로 영양교육의 효과로서 영양지식도의 증가는 쉽게 나타난다. Ross¹⁷⁾는 1984년 미국 Vermont 대학생들의 영양지식 조사를 한 결과, 영양학 강좌를 수강하지 않은 학생들의 정답이 48% 수준에 머물렀으며, 영양학 강좌를 수강한 후에는 81% 수준이 되었다고 보고하였다. 또 Brush 등⁵⁾은 성인을 대상으로 10시간의 영양교육을 한 후 영양지식도 점수가 대조군에 비해

교육군에서 유의적으로 증가한 것을 보고했고, Lewis 등⁴⁾은 중·고생들의 영양지식도가 영양교육후 각각 증가하였다고 보고하였다.

본 연구의 영양지식도 조사 결과는 크게 두 부분으로 나누어 영양교육의 효과를 알아 보았다.(Table 4) 앞 부분인 다섯가지 기초 식품군 및 영양소의 기능에 대한 영양지식도 점수를 남학생군과 여학생군으로 비교하여 본 결과 영양교육을 전혀 받지 않은 남학생군에 비해 영양교육을 받은 여학생군이 유의적으로 높았다.(P <0.001)

영양지식도 측정의 두번째 부분인 일반적인 영양에 관한 10개 문항의 정답율 총점을 비교해보면,남학생군보다 여학생군의 영양지식 점수가 유의적 (P<0.001)으로 높았다.

강 등¹⁶⁾의 주부를 대상으로한 영양교육의 효과를 조사한 결과에서 영양교육을 받은 후 1개월이 지나면 잊기 시작하는 것으로 나타났으며 따라서 성인에게 영양지식을 그대로 유지시켜 주기 위해서는 적어도 1개월 이내에 영양교육 프로그램을 반복 교육할 필요가 있다고 하였다.

현행 중학교 가정 교과내용중 1학년 및 2학년의 식생활 단원에서 반복학습을 한 여학생의 영양지식이 교육을 받지 않은 남학생의 영양지식보다 더 높게 나타남을 볼 때 학교 교육을 통한 영양교육을 남학생에게도 실시하여 자라나는 세대들의 성장 및 건강유지에 도움을 줄 수 있는 기회가 있어야함을 나타내 주고 있다.

Table 4. Nutrition knowledge scores of male and female groups

Nutrition Knowledge score	Male	Female	T-value	P-value
Score about five food groups	7.18± 0.13 ¹⁾	8.63± 0.13	- 7.83	0.000
Score about general nutrition information	6.88± 0.13	9.08± 0.07	- 14.91	0.000
Total nutrition knowledge score	14.06± 0.22	17.70± 0.17	- 13.45	0.000

1. Mean± S. E.

2. 영양 태도

영양에 관한 태도는 획득한 영양지식을 활용하여서 좋은 식습관을 실천하는데 중재역할을 한다.¹⁸⁾ Carruth 등¹⁹⁾은 바람직한 식행동과 상관관계를 가지는 요인으로 영양지식의 정도보다는 오히려 태도의 융통성을 중요시 하였다. 또한 영양교육의 효과가 행동의 변화를 가져온다면 식행동중 식품의 선택 혹은 섭취빈도에 직접 영향을 미칠 수 있을 것이다.

본 논문에서는 영양지식의 획득으로 인한 태도의 변화 및 식습관의 변화를 조사하기 위해 식품별로 섭취빈도(food frequency)를 측정하여 식습관 점수로 환산한 후 이것을 가지고 식행동의 변화여부를 알아 보았으며 그 결과는 Table 5와 같다. 영양교육을 받은 여학생군은 영양교육의 기회가 없었던 남학생군에 비해 통계적으로 유의적인(P<0.001) 증가를 보여 영양교육의 효과가 식품섭취 빈도수의 증가로 나타남을 볼 수 있었다.

이와 같은 결과는 이²⁰⁾와 김²¹⁾등의 조사에서도 여학생의 식습관이 남학생보다는 우수함을 보

고한 것과 일치하였다.

영양지식 점수와 식습관 점수의 상관관계는 Table 6에 나타난 바와 같다. 영양지식점수와 식습관 점수사이에는 양의 상관관계를 보여 남학생은 0.386(P<0.001)의 양의 상관관계를, 여학생은 0.193(P<0.05)의 양의 상관관계를, 전체로는 0.292(P<0.01)의 상관관계를 나타내고 있다. 영양지식 점수와 식습관 점수의 높은 상관관계로 보아, 중학생 집단에 있어서도 영양에 대한 올바른 이해를 하고 있으면 식사행동에 이를 반영하고 있음을 의미한다고 볼 수 있겠다. 본조사를 통하여 학교 교과과정중의 영양교육후 영양지식도의 증가에 따라 영양태도의 개선을 볼 수 있었던 것은 실제적인 영양에 관한 교육 프로그램이 발육이 왕성한 청소년시기의 식생활 개선에 효과를 미칠 수 있다는 충분한 증거가 될 것이다. 따라서 국민영양개선의 차원에서 여학생뿐만 아니라 남자 중학생에게도 학교교육중 영양교육내용을 교과과정중에 포함시켜 식습관 및 건강을 향상시키도록 함이 바람직하다고 사료된다.

Table 5. Total nutrition attitude scores based on the frequencies of food intake of male and female groups

Male	Female	T-value	P-value
6.17± 0.09 ¹⁾	6.75± 0.91	-4.14	0.000

1. Mean± S. E.

Table 6. Nutrition knowledge scores and nutrition attitude scores and their correlation

subjects	Nutrition knowledge score	Nutrition Attitude Score	correlation coefficient
	mean± S.E.	mean± S.E.	
Male	14.06± 0.22 ^a	6.17± 0.09 ^a	0.3862 ^b
Femle	17.70± 0.17	6.75± 0.11	0.1933 ^c

a. mean scores of males were significantly different from that of female by students t-test.

b. correlation between nutrition knowledge and nutrition attitude were significant at P<0.001.

c. correlation between nutrition knowledge and nutrition attitude were significant at P<0.05.

Table 7. Percentage of the subjects belonging in each food habit group according to their food practice score

subjects	Excellent	Good	Fair	Poor
Male	0.94(1)	39.63(42)	59.43(63)	0.00(0)
Female	10.48(11)	60.95(64)	28.57(30)	0.00(0)
Total	5.70(12)	50.00(106)	43.90(93)	0.00(0)

() Number of subjects.

Table 7에는 식습관 점수에 의해 Excellent, Good, Fair, Poor 군에 속하는 학생의 비율과 그들의 영양지식 점수를 나타내었다. 남학생 중에는 식습관 점수가 8.5이상 되는 Excellent군이 18.0%, 식습관 점수가 6.5~8점에 속하는 Good군이 14.8%, 4.5~6점인 Fair군이 13.5%, 4점 이하인 Poor군이 0.0% 였으며, 여학생의 경우는 Excellent군이 18.1%, Good군이 17.9%, Fair군이 17.3%, Poor군이 0.0%를 보이고 있다.

3. 식품에 대한 기호도 조사

남, 여학생별로 식품에 대한 기호를 조사한 결과는 Table 8에 나타난 바와 같다.

식습관에서 중요한 부분을 차지하는 식품기호는 연령에 따라, 세대에 따라 변화될 수 있으며 특히 성인이 되기 전까지의 한 개인의 식품기호는 가변적이라 할 수 있다. 식품기호도에 관한 국외의 연구^{21, 22)} 결과 식습관 및 기호는 영양섭취에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다.

오늘날과 같이 시장에 여러 종류의 식품의 범람하는 경우, 식품의 선택은 기호에 의해 좌우되기 쉽다. 기호의 개인차는 유아기에서부터 형성되며 10대 후반에 정착된다. 먹는 것에 대한 욕구가 생기는 원인은 공복감과 식욕에 의하고, 전자는 간뇌에 의해 지배되고 있고, 먹음 대상이 없어도 공복현상이 일어나는 것은 생리적 욕구를 충족시키려 하기 때문이다. 후자는 대뇌가 지배하고 있으며, 학습이나 경험에 의하여 형성된다. 식품에 관한 기호성은 어렸을 때 먹은 식품이나 음식을 통해 얻어지며, 편중된 식품섭취가 성격

형성에 미치는 영향이 논의되고 있기도 하다.²³⁾ 즉 채식주의자들은 비경쟁적이고, 성적으로 매력있는 자화상을 지닌 사람이 많았고, 육식을 즐겨 먹는 사람들은 자유분방하고, 관능적이고, 자기 중심적 사고 방식을 지닌 사람이 많다고 한다. 이와같이 기호의 문제는 성장기 어린이의 건전한 신체적 발달면 뿐만 아니라 성격 형성상에도 중대한 영향을 미칠 수 있다.

학생들이 자주 접하게 되는 20가지 식품 및 음식에 대한 기호조사 결과에서 남학생의 경우 기호도가 높은 식품으로는 떡볶기, 돈가스, 닭고기, 돼지고기, 쌀밥, 김치, 쇠고기, 핫도그, 감자, 우유 등의 순으로 나타났고, 여학생의 경우에는 떡볶기, 돈가스, 밥, 감자, 쇠고기, 닭고기, 핫도그 등의 순으로 나타났다. 남녀 학생별로 각 식품에 대한 기호도 조사에서 유의성 있게 차이가 난 식품들로는 돼지고기, 닭고기, 쇠간, 오뎅, 소세지, 우유로 나타났다. 남녀학생 모두에게 식품기호도가 높게 나타난 식품 및 음식의 종류에서는 큰 차이는 없었으며, 특히 돈가스, 핫도그 등의 식품에 관해 기호도가 높았음을 볼 때 세대간의 차이를 나타내 주고 있다고 생각된다. 그러나 밥 및 김치에 대한 기호 역시 높게 나타나고 있음을 볼 때 전통적인 미식민족으로서 미식문화가 독특한 한국인의 특성을 나타내고 있음도 알 수 있다. 따라서 우리의 식생활이 전반적으로 서구화 되어가고 있는 추세이나, 수십세기간의 한국인의 음식문화가 쉽사리 변화하리라고 예측하기는 어려울 것이나 사료되며, 우리의 고유한 전통을 계승 발전시켜 나가도록 해야 할 것이다.

Table 8. The food preference test scores of male and female groups

Food preference score	Male	Female	T-value	P-value
beef	4.21± 0.09	4.09± 0.08	0.99	0.321
pork	4.30± 0.09	3.48± 0.12	5.45	0.000
chicken	4.36± 0.09	4.03± 0.12	2.45	0.015
beef liver	2.23± 0.12	1.73± 0.11	3.13	0.002
carrot	3.34± 0.11	3.11± 0.12	1.37	0.174
cabbage	3.76± 0.92	3.67± 0.10	0.72	0.471
onion	3.29± 0.12	3.26± 0.11	0.22	0.829
odeng	3.99± 0.08	3.66± 0.10	2.59	0.010
bread	4.05± 0.08	3.94± 0.09	0.89	0.376
hotdog	4.16± 0.09	3.94± 0.09	1.79	0.074
pork cutlet	4.33± 0.08	4.34± 0.08	-0.11	0.914
dukboki	4.39± 0.08	4.57± 0.08	-1.58	0.115
kimchi	4.25± 0.08	4.23± 0.09	0.22	0.828
egg	3.94± 0.11	3.76± 0.11	1.21	0.226
sausage	3.60± 0.11	3.23± 0.12	2.34	0.020
cooked rice	4.29± 0.08	4.34± 0.08	-0.46	0.642
korean noodle	3.95± 0.12	3.77± 0.12	1.06	0.289
potato	4.13± 0.09	4.23± 0.09	-1.03	0.302
chocolate	4.00± 0.11	3.76± 0.12	1.47	0.144
milk	4.04± 0.11	3.67± 0.13	2.24	0.026

결 론

대구 사범대학 부속중학교 2학년에 재학중인 남학생 106명, 여학생 105명 총 211명을 대상으로 1993년 6월 15일 부터 6월 25일까지 설문지를 사용하여 영양지식도, 영양에 관한 태도 및 식품에 대한 기호도를 조사한 결과를 요약하면 다음과 같다.

- 1) 다섯가지 기초 식품군 및 영양소의 기능에 관한 영양지식도 점수에서 여학생군은 남학생군에 비해 유의적으로 높게($P<0.001$) 나타났으며, 앞으로 국민학생을 대상으로 영양에 관한 지식 및 태도를 연구하여, 본 논문의 결과와 비교해 볼 필요가 있으리라 생각된다.
- 2) 일반적인 영양에 관한 문항의 정답율 총

점을 비교해 본 결과 여학생군의 영양지식점수가 남학생군보다 유의적($P<0.001$)로 높게 나타났다.

- 3) 영양에 대한 태도에서 여학생군은 남학생군보다 유의적으로($P<0.001$) 높게 나타났다.
- 4) 남학생군 및 여학생군 모두에서 영양지식도와 식습관은 유의적인 양의 상관관계가 있다고 나타났다.
- 5) 식품에 대한 기호도 조사에서 남학생 및 여학생군에서 기호도가 높은 식품들로는 떡볶기, 돈가스, 돼지고기, 닭고기, 쌀밥, 김치, 감자등으로 나타났다. 그러나 돼지고기, 닭고기, 오뎅, 소세지는 남학생군이 여학생군보다 유의적으로 기호도가 더 높았다.

본 연구의 결론을 마치며 몇가지 제언을 하면 다음과 같다. 한나라의 보건수준을 결정하는 주요요인은 무엇을 어떻게 먹느냐 하는 개인적 여건과 더불어 국민전체를 위한 영양정책을 어떻게 영위하느냐 하는 국가정책이다. 특히 균형 있는 영양섭취의 중요성에 대한 인식정도는 국민개인의 식행동에 지대한 영향을 미치므로 따라서 영양교육은 새삼 강조해도 부족하지 않다. 정규 학교교육을 통해 교육된 영양학적인 지식은 국민복지향상에 기여될 때 비로소 그 가치가 인정되는 것이다. 이러한 발전을 위해서는, 국가적인 차원에서 영양정책에 관한 적극적인 대책을 수립해야 하며, 다각적인 각도에서 지원하고 추진시켜야 함은 당연한 것이라고 사료되며, 특히 남학생들에게도 정규 교과교육을 통한 영양교육의 기회가 많아져야 한다고 사료된다.

참 고 문 헌

- Williams, ER., Caliendo, MA. : Nutrition, pp 3-31, McGraw-Hill Co. New York, 1984.
- 김하영. 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구, 한국영양학회지, 17(3) : 178-184, 1984.
- 이희숙, 장유경. 주부들의 영양지식과 태도의 관한 연구, 한국영양학회지, 18(2) : 90-97, 1985.
- Lewis M, Brun J, Talmage H, Rasher S. Teenagers and food choices : The impact of nutrition education, J Nutr Ed, 20(6) : 336, 1988.
- Brush KH, Wookott DM, Kawash GF. Evaluation of an affective-based adult nutrition education program, J Nutr Ed, 18(6) : 258, 1986.
- Rosander K, Sims LS. Measuring effects of an affective-based nutrition education intervention, J Nutr Ed, 13, 102, 1981.
- Swanson JC. J Second thoughts on knowledge and attitudes effects upon behavior, J school Health, 42, 363, 1972.
- Byrd-Bredbenner C, Shannon B, Hsu L, Smith DH. A nutrition education curriculum for senior high home economics students : its effect on students, knowledge, attitudes, and behaviors, J Nutr Ed, 20(6) : 341, 1988.
- Graves K, Shannon B, Sims L, Johnson S. Nutrition knowledge and attitudes of elementary school students after receiving nutrition education, J Am Diet Assn, 81, 422, 1982.
- Newell Gk, Fox HM, Brewer WD, Johnson NE. Strategies to improve nutrition knowledge and food behaviors of mothers. J Nutr Ed, 17(1) : 10, 1985.
- Roberts-Gray C, Sparkman AF, Simmons LF, Buller AC, Engquist K. Evaluation of Texas child care-oriented nutrition education and training program, J Nutr Ed, 21(1) : 16, 1989.
- Shanon B, Graves K. Food behavior of elementary school students after receiving nutrition education, J Am Diet Assn, 81, 428, 1982.
- Amstutz MK, Dixon DL. Dietary changes resulting from the expanded food and nutrition education program, J Nutr Ed, 18(2) : 55, 1986.
- Karveti RL. Effect of nutrition education, J Am Diet Assn, 79, 660, 1981.
- Kirks BA, Hughes C. Long-term behavioral effects of parent involvement in nutrition education, J Nutr Ed, 18(5) : 203, 1986.
- 강명희, 송은주, 이미숙, 박옥진. 도시 저소득층 주부의 영양태도, 영양지식도 및 식생활을 통해서 본 영양교육의 효과, 한국영양학회지, 25(2) : 162-178, 1992.
- Ross JK. Nutrition attitudes and knowledge of nursing students, J Am Diet Assn, 84(6) : 687-688, 1984.
- Schwarz NE. Nutritional knowledge, attitudes, and practices of high school graduates, J Am Assn, 66, 28, 1975.
- Carruth BR, Mangel M, Anderson HL. Assessing change-proneness and nutrition related

- behaviors, *J Am Diet Assn*, 70, 47, 1977.
20. 이기열, 이양자, 김숙영, 박계욱. 대학생의 영양실태조사, *한국영양학회지*, 13(2) : 73-81, 1980.
 21. Einstein, M. A. and Hornstein, I. Food preferences of College Students and Nutritional implications, *J. Food Sci.*, 35, 429-436, 1970.
 22. Stasch, A. R., Johnson, M. M. and Spangler, G. J.. Food practices and preferences of some college students, *J. Am. Diet. A.*, 57, 523-527, 1970.
 23. Sadalla, E. & Burroughs, J.. Profiles in eating psychology today, p.p, 51-57, 1981.