

## 초등학생의 식습관 실태 및 학교 교육과정에서의 영양교육에 대한 인식\*

이 지 은 · 정 인 경\*

중앙대학교 가정교육과\*

---

### A Study on Eating Habits of Elementary School Students and the Perception on the Nutrition Education in Curriculum

Lee, Ji Eun · Jung, In-Kyung\*

*Dept. of Home Economics Education, Chungang University\**

#### Abstract

The purpose of this was to present the efficient directions of nutrition education for elementary school children. We examined the problems of eating habits, nutrition knowledge, and perception and expectations on nutrition education of elementary school children in school. This study was carried out using a self-administered questionnaire and subjects were 562 elementary school children in Gyeonggi Province. All data in this research was analyzed through SAS program, and the frequency(%) and the mean±S.D. on each question were calculated. Data for each group was analyzed according to sex and the difference among the groups were treated for significance by using chi-square test and Student t-test. About 87.6% of the children have a meal over three times a day, and 76.7% answered that they ate at a certain time regularly everyday. Only 69.6% of subjects said that they ate breakfast everyday, showing very high levels of skipping breakfast. The most common frequency of eating snacks was 'once a day' in both sexes(male 52.2%, female 48.6%). In the perception on the eating habits, 69.3% of children recognized problems on dieting habits, such as unbalanced diet, irregular eating time, and overeating. The perceived and correct knowledge of nutrition were 99.5% and 86.9%, respectively. Most of the children(99.1%) acknowledged that nutrition education need to be carried out in school. And children want to deeply deal with 'cooking', 'growth and nutrition', 'good eating habits', 'nutrition and disease'. These results indicated that elementary school children tended to have undesirable eating behaviors, but the rate of children who recognize the importance and the needs of nutrition education in school was high. Therefore, their parents and teachers need to perform continuous

---

\* 본 연구는 2004년도 중앙대학교 교내연구비 지원에 의해 수행되었음

1) 교신저자: 정인경(ikjung@cau.ac.kr)

education through a curriculum and life instruction so that students have healthy habits by considering what the problems of nutrition habits are, as the elementary students considerably recognize problems of their own dietary habits and needs of nutrition education.

주제어(Key Words) : 영양교육(nutrition education), 식습관(eating habit), 초등학생(elementary school children)

## I. 서 론

아동기는 학교교육을 통하여 많은 심신의 활동이 이루어지는 시기이며, 학교사회의 일원으로 성장해 나가는 시기로 비록 유아기에 비해 신체 성장속도는 느리지만 청소년기에 나타나는 제2의 급속한 신체성장과 발달, 성숙을 준비하는 중요한 시기이다. 또한 꾸준한 체위의 향상과 함께 섭식기술을 습득하며, 식품의 기호가 생기고 운동기능이 발달하여 전체적인 활동성이 크게 증가하는 시기로 이 시기의 좋은 영양 공급은 일생의 성장 발육의 기초를 조성하여 지적, 사회적, 정서적 능력 향상에 큰 영향을 미치게 된다(김숙희, 유춘희, 김선희, 이상선, 강명희, 장남수, 1994). 따라서 이 시기에 습득한 영양에 관한 지식이 실제의 행동으로 연결되어 바람직한 식생활을 실천하게 되면, 아동 자신의 건강유지는 물론이며, 주위 가족의 식생활 개선까지도 유도할 수 있다(이선이, 2001).

최근 식생활이 많이 향상되어 영양상태는 많이 개선되었으나 편의주의 식생활이 만연하면서 가공 및 즉석식품이 범람하게 되었고, 외식 및 매식 빈도가 증가되면서 아동들의 식습관에도 좋지 않은 영향을 주어 영양과잉문제가 발생하게 되었다. 또한 우리나라 아동의 영양문제는 영양과잉으로 인한 비만 등의 만성질환뿐만 아니라 영양부족으로 인한 신체 및 정신질환의 발생이 공존하는 형태로 나타나고 있다. 이에 아동의 불균형적인 영양문제 해결을 위해서는 이 시기에 영양교육이 매우 필요하다.(이선이, 2001; 구복자, 이경애, 2000).

특히, 여성들의 경제활동 참여가 활발해지면서 식생활 전반에 있어 가정에서의 교육력이 크게 저하되고 있는 실정으로 학교에서의 체계적이고 적극적인 영양교육이 더욱 절실히 요구되고 있다(구복자, 이경애, 2000; 모수미, 1990). 그러나 이러한 학교 영양교육의 중요성에도

불구하고 대부분의 초등학교에서는 영양교육을 실시하지 않거나, 실시하더라도 비정규적으로 이루어지고 있는 것으로 조사되었다(서은나, 1997). 또한 현재 우리나라에서의 영양교육은 체육, 실과, 가정 등 여러 교과에서 부분적으로 다루어지고 있거나 특별활동 과정을 통해 교사들에 의해 이루어지고 있어 자칫 잘못하면 중복되거나 누락되는 경우가 발생할 수도 있으며(서은나, 1997), 교육내용 또한 대부분이 영양과잉이나 결핍 등의 영양문제 해결에만 초점을 맞추어 구성되어 있어 올바른 식습관 확립을 위한 예방차원의 교육은 미비한 실정이다.

따라서 초등학생들의 올바른 식습관 형성을 위한 식생활 지도 내용 및 영양교육 방안을 수립하기 위해서는 먼저 초등학생들의 식습관을 정확히 파악하여 이에 따른 문제점과 개선방안을 올바르게 평가할 필요가 있다. 또한 학생들을 대상으로 초등학생들의 식생활 습관과 영양지식 정도, 영양교육의 인식 및 요구도 등을 조사하여 아동들의 식습관과 영양지식 습득에 내재되어 있는 문제점을 찾아 그 원인을 규명하고, 그에 맞는 식생활 지도 및 영양교육 방안이 제시되어야 할 것이다. 그러므로 본 연구는 영양교육의 수혜자인 학생들의 영양교육에 대한 인식 및 요구도를 조사하여 영양교육의 만족도 향상을 위한 체계적이고 효율적이며 수용자 중심의 식생활 지도 및 영양교육의 발전 방안을 모색해 보고자 실시하였다.

## II. 연구방법

### 1. 조사대상자 및 기간

본 조사는 경기도 오산, 용인, 수원, 화성 지역에 소재한 초등학교 중 8개 학교를 임의 추출한 후 4, 5, 6학년 학급 1개씩을 다시 임의로 추출하여 해당 학급에 속하는

전체 학생을 조사 대상으로 선정하여 2004년 7월 19일부터 24일까지 실시하였다.

2 조사 내용 및 방법

본 조사에 사용된 설문지는 선행 연구(한인경, 2004; 서은나, 1997; 이호철, 2001; 허은실, 2002)를 참고로 하여 본 연구의 목적에 적합하도록 재구성하여 작성하였으며, 예비조사를 실시하여 수정, 보완한 후 사용하였다. 설문지에 포함된 문항은 주로 객관식 문항이었으며 학생들의 일반사항, 식습관, 영양지식점수, 영양에 대한 관심 및 영양교육 실태 등을 조사하였다. 일반사항은 학년, 성별, 가족 수, 어머니의 직업 유무, 신장, 체중 등을 조사하였고, 학생들의 식습관의 실태를 알아보기 위해 하루의 식사횟수, 식사시간의 규칙성, 식사속도, 식사량, 아침식습관, 간식습관 등에 대하여 조사하였다. 또한 초등학생 자신의 식습관에 대한 인식을 조사하기 위하여 자신의 식습관이 바람직한가에 대한 인식, 자신의 식습관 중 고쳐야 할 것, 자신의 식습관에 영향을 미치는 것에 대해 조사하였고, 영양지식은 영양소필요량, 식습관, 체중조절,

식품군 의 기능 등을 묻는 내용으로 총 10문항으로 구성되었으며(표 1), 각 문항에 대해 '맞다', '틀리다', '모른다' 중 한 가지에 응답하도록 한 후 영양지식 인지도(perceived knowledge)와 영양지식 정확도(correct knowledge)를 다음과 같이 계산하였다.

$$\begin{aligned} \bullet \text{인지도}(\%) &= \frac{\text{'맞다' 혹은 '틀리다'에 표시한 문항 수}}{\text{전체문항 수}} \times 100 \\ \bullet \text{정확도}(\%) &= \frac{\text{정답의 수}}{\text{'맞다' 혹은 '틀리다'에 표시한 문항 수}} \times 100 \end{aligned}$$

영양교육에 대한 학생들의 인식을 파악하기 위해 영양교육에 대한 관심과 학교에서의 영양교육 경험유무, 영양교육 실시교과 등에 대한 설문을 포함하였고, 학생들이 바라는 영양교육의 내용을 포함시켰다.

본 설문조사를 위해 해당 초등학교의 협조를 얻어 담임교사에게 설문 목적과 취지를 충분히 설명하였다. 그리고 설문지는 해당 학급 담임교사의 도움을 얻어 학생들에게 배부하여 응답하도록 한 후 회수하였다. 총 600부의 설문지를 배부하여 574부를 회수(회수율 95.7%)하였고, 이 중 응답내용이 부실한 설문지를 제외한 526부(87.7%)를 분석에 사용하였다.

<표 1> 영양지식 설문 문항

		예	아니오	모르겠다
1	우리 몸에 필요한 영양소는 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 무기질이다			
2	지방이 많이 들어있는 튀김, 마요네즈, 초콜릿 등은 우리 몸에 피와 살을 만든다			
3	비타민이 풍부한 과일은 병에 잘 걸리지 않게 한다			
4	우유나 유제품은 뼈와 이를 튼튼하게 한다			
5	밥, 국수, 감자, 고구마는 우리가 활동할 수 있는 힘을 준다			
6	먹은 만큼 운동하지 않으면 지방이 우리 몸 안에 쌓여 체중이 증가하게 된다			
7	체중을 줄이기 위해서는 굶어야한다			
8	햄버거, 피자, 치킨은 열량이 높은 음식이므로 좋은 간식이다.			
9	인스턴트식품이나 가공식품은 조리도 간편하고 영양도 풍부하므로 매일 먹어도 좋다			
10	철수는 호박이 싫어서 호박은 절대로 먹지 않지만 대신 다른 채소들은 잘 먹는다. 철수는 편식을 하고 있나요?			

3. 자료의 분석 및 통계처리

본 연구의 모든 통계처리는 SAS(ver. 8.2 SAS Institute Inc, Cary, NC)를 이용하였으며, 범주형 자료는 빈도와 백분율로 제시하여 남학생과 여학생의 차이를  $\chi^2$ -검정과 Fisher의 정확성검정으로 분석하였고, 연속형 자료는 평균과 표준편차로 제시하여 남학생과 여학생의 차이를 Student t-test로 분석하였다. 모든 분석은  $\alpha=0.05$  수준에서 검정하였다.

생과 학부모를 대상으로 한 다른 연구(이재경, 강원모, 김선경, 정영진, 2001; 조경자, 2004; 이선이, 2001; 전삼녀와 노희경, 1998)의 조사대상 집단과 비슷하였다. 또한 평균 신장과 체중은 각각 남학생 144.7cm, 40.0kg, 여학생 145.3cm, 37.6kg이었는데, 이는 한국인 영양권장량 7차 개정(한국영양학회, 2000)에서 제시한 10-12세 아동의 평균 신장과 체중인 남학생 144cm, 38kg, 여학생 144cm, 38kg과 비슷하여 본 조사 대상 아동들은 우리나라의 같은 연령대 아동과 비슷한 특성을 지녔음을 알 수 있었다.

III. 결과 및 고찰

2 초등학생의 식습관 실태

1. 조사대상자의 일반사항

1) 일상식습관

조사대상 초등학생의 일반사항은 <표 2>에 제시하였다. 전체 대상자 중 남학생이 57.2%였고, 여학생은 47.3%였으며, 4학년 학생이 19.8%, 5학년 학생이 56.1%, 6학년 학생이 24.1%였다. 가족 수가 3-4명인 아동의 비율이 74.7%로 가장 높았으며, 어머니가 직업이 있다고 응답한 아동은 47.2%로 본 조사대상자의 분포는 초등학교

본 조사대상 초등학생들의 일상식습관에 대한 조사 결과는 <표 3>과 같다. 하루의 식사횟수를 묻는 질문에 '3회 이상' 식사를 한다고 응답한 아동이 87.6%였으며, 하루의 식사 횟수가 '1회 또는 2회'라고 응답한 학생은 12.4%였다. 이러한 연구결과는 하루 세끼의 식사를 규칙적으로 하는 아동이 65.2%에 불과한 것으로 나타난 구복

<표 2> 조사대상자의 일반사항

		N(%)		
		남 (n=277)	여 (n=249)	전체 (n=526)
체위	신장 (cm)	144.7 ± 8.3 <sup>1)</sup>	145.3 ± 8.3	145.0 ± 8.3
	체중 (kg)	40.0 ± 8.8	37.6 ± 7.8	38.9 ± 8.4
학년	4학년	54 (19.5)	50 (20.1)	104 (19.8)
	5학년	156 (56.3)	139 (55.8)	295 (56.1)
	6학년	67 (24.2)	60 (24.1)	127 (24.1)
가족 수	2명 이하	10 ( 3.9)	3 ( 1.2)	13 ( 2.6)
	3-4명	205 (78.2)	173 (70.9)	378 (74.7)
	5-6명	43 (16.4)	60 (24.6)	103 (20.3)
	7명 이상	4 ( 1.5)	8 ( 3.3)	12 ( 2.4)
어머니 직업유무	있다	150 (54.6)	126 (50.8)	276 (53.8)
	없다	125 (45.4)	122 (49.2)	247 (47.2)

1) Mean±S.D.

자, 이경애(2000)의 연구결과나 농촌초등학생을 대상으로 한 연구(전삼녀, 노희경, 1998)에서의 여학생과 남학생의 결식율이 각각 60.9%, 48.7%로 나타난 결과와 비교해 볼 때 본 조사대상 아동들의 결식률은 비교적 낮은 경향이 있었다. 그러나 신체 유지와 성장을 동시에 이루어야 하는 학령기 아동들의 경우 하루에 한 끼 식사를 거르게 되면 하루에 필요한 열량과 영양소가 부족하게 되어 성장과 발달에 지연될 수 있다(김숙희, 1999). 따라서 매일 세끼 식사가 규칙적으로 이루어질 수 있도록 가정과 학교에서 많은 배려가 필요할 것으로 사료된다.

식사시간의 규칙성을 조사해본 결과, 전체 학생의 76.7%가 '정해진 시간에 식사를 한다'고 응답하였고, 여학생(80.7%)이 남학생(73.0%)에 비해 규칙적으로 정해진 시간에 식사를 하고 있다고 응답한 비율이 유의하게 높았다( $p<.05$ ). 그러나 이재경, 강원모, 김선경, 정영진의 연구결과(2001)에서 58.4%의 아동만이 규칙적으로 식사를 하고 있는 것으로 보고되었으며, 광주지역 초등학생을 대

상으로 한 이선이(2001)의 연구에서도 식사시간이 규칙적이라고 응답한 아동이 41.0%에 불과한 것으로 나타나 본 연구결과에 비해 다소 낮았다.

학생들의 식사 속도를 묻는 문항에 63.3%의 학생이 '다른 사람과 비슷한 속도로 식사를 한다'고 응답하여 가장 많았으며 '다른 사람에 비해 빠른 속도로 식사를 한다'와 '느린 속도로 식사를 한다'에 응답한 경우가 각각 21.3%, 15.4%로 나타났다. 성별에 따라 비교해 볼 때, 남학생(26.4%)이 여학생(15.7%)에 비해 빨리 먹는다고 응답한 경우가 많아 유의한 차이를 보였다( $p<.01$ ). 이는 조사대상 아동의 48.4%가 식사속도가 빠르다고 한 이재경 등(2001)의 결과에 비해 본 조사대상자의 식사속도는 다소 양호한 편으로 생각된다.

식사량에 있어서는 '적당하다'고 응답한 학생이 74.0%로 나타났다. 그러나 항상 배부르게 먹는다고 응답한 학생이 17.2%였으며 반면에 식사량이 '적다'고 응답한 학생의 비율도 8.8%에 달해 영양과잉과 부족상태가 초래될

〈표 3〉 초등학생의 일상식습관

		N(%)			$\chi^2$
		남 (n=277)	여 (n=249)	전체 (n=526)	
식사횟수	1회	4 ( 1.4)	0 ( 0.0)	4 ( 0.8)	3.71
	2회	33 (11.0)	28 (11.2)	61 (11.6)	
	3회 이상	240 (86.6)	221 (88.8)	461 (87.6)	
식사시간 규칙성	예	200 (73.0)	201 (80.7)	401 (76.7)	4.36*
	아니오	74 (27.0)	48 (19.3)	122 (23.3)	
식사속도	빠르다	73 (26.4)	39 (15.7)	112 (21.3)	10.35**
	비슷하다	169 (61.0)	163 (65.7)	332 (63.3)	
	느리다	35 (12.6)	46 (18.6)	81 (15.4)	
식사량	배부르게	52 (18.8)	38 (15.4)	90 (17.2)	1.12
	적당하게	202 (72.9)	186 (75.3)	388 (74.0)	
	적게	23 ( 8.3)	23 ( 9.3)	46 ( 8.8)	
식사 태도	식사만 한다	65 (23.5)	44 (17.7)	109 (20.7)	17.12**
	가족과 대화하며 식사한다	92 (33.2)	127 (51.0)	219 (41.7)	
	TV/책 등을 보면서 식사한다	115 (41.5)	75 (30.1)	190 (36.1)	
	기타	5 ( 1.8)	3 ( 1.2)	8 ( 1.5)	

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

우려가 있음을 알 수 있다. 조정자(2004)는 부산지역 초등학생의 비만도에 따른 식습관 조사에서 비만도가 높아 질수록 식사속도가 빠르고 식사량이 많다는 연구결과를 제시한 바 있다. 포만감은 일반적으로 식사시작 후 20분이 지나야 느낄 수 있으므로 음식을 섭취하는 속도가 빠를수록 음식 섭취량이 증가하여 비만의 위험도는 증가된다. 따라서 아동들이 적당한 양과 속도로 식사할 수 있도록 세심한 관심이 필요할 것으로 생각되며, 특히, 식사량이 많은 아동이나 적은 아동에 대한 적극적인 식습관 지도 및 영양교육이 요구된다.

본 조사대상 초등학생들 중 41.7%만이 '가족과 이야기 하면서' 식사를 하고 있는 것으로 조사되었다. 특히, 'TV나 책을 보면서' 식사를 한다고 응답한 학생이 36.1%나 되어 식사태도가 매우 불량한 것으로 나타났다. 식사태도에 대해서 남·여별로 유의한 차이를 보여 남학생은 'TV나 책을 보면서 식사를 한다'에 응답한 비율이 41.5%로 가장 높았고, 여학생은 '가족과 이야기 하면서 식사를 한다'에 응답한 비율이 51.0%로 가장 높아 남학생의 식사태도가 더욱 바람직하지 못한 것으로 나타났다 ( $p < .01$ ). 이선이(2001)의 연구결과에서도 초등학생의 60% 정도가 식사시간 중 신문, TV 시청, 독서 등 다른 일을 하고 있는 것으로 보고되었으며, 남학생이 여학생보다 다른 일은 하는 경우가 많은 것으로 조사되어 본 연구결과

와 비슷한 결과를 나타내었다.

본 연구대상 아동들은 다른 연구대상 아동들 보다 식습관이 비교적 양호하기는 하였으나 결식, 식사시간의 규칙성, 식사속도, 식사량 등에서 바람직하지 못한 양상을 나타내는 아동도 일부 있었으므로 이러한 아동이 바람직한 식습관을 형성할 수 있도록 유도해야 하며, 현재 식습관이 양호한 아동도 올바른 식습관을 계속 유지할 수 있도록 지속적인 관찰과 지도가 필요할 것이다.

### 2) 아침식습관

본 조사대상 초등학생들의 아침식습관을 조사해 본 결과, '아침을 매일 먹는다'고 응답한 학생은 69.6%로 나타났다(표 4). 주은정, 박은숙(1998)의 연구에서는 매일 아침을 먹는다고 응답한 학생이 64.1%, 구복자, 이경애(2001)의 연구에서는 53.5%에 불과한 것으로 나타났으며, 조정자(2004)의 연구에서는 79.8%의 아동이 매일 아침 식사를 하는 것으로 보고되어 우리나라 초등학생들의 아침 결식률이 매우 높음을 알 수 있었다. 여러 연구(김숙희, 1999; 우미경, 현태선, 이신열, 모수미, 1986; 박수진, 김애정, 2000)에 의하면 아침식사를 거르거나 부실한 식사를 할 경우 점심식사를 과식하게 되거나 부분별한 간식 섭취를 하게 되어 비만의 원인이 될 수도 있다고 하

〈표 4〉 초등학생의 아침식습관

		남 (n=277)	여 (n=249)	전체 (n=526)	N(%)
아침식사 여부	먹지않음	17 ( 6.1)	13 ( 5.2)	30 ( 5.7)	1.64
	가끔먹음	74 (26.7)	56 (22.5)	130 (24.7)	
	매일먹음	186 (67.2)	180 (72.3)	366 (69.6)	
아침결식 이유	시간이 없어서	87 (43.1)	75 (46.9)	162 (44.8)	13.45*
	입맛이 없어서	80 (39.6)	61 (38.1)	141 (39.0)	
	습관적으로	7 ( 3.5)	16 (10.0)	23 ( 6.3)	
	식사준비 부족	9 ( 4.4)	3 ( 1.9)	12 ( 3.3)	
	체중감량	4 ( 2.0)	1 ( 0.6)	5 ( 1.4)	
	기타	15 ( 7.4)	4 ( 2.5)	19 ( 5.2)	

\* $p < .05$

였다. 뿐만 아니라 아침식사를 하지 않으면 혈당량이 정상 이하로 떨어져 뇌의 기능이 불균형 상태가 되어 인지 수행이 느려지게 되는 것으로 알려져 있다. 실제로 김숙희(1999)의 연구에서 아침식사를 규칙적으로 하는 학생이 아침을 거르는 학생에 비해 학업성취도 점수가 높은 것으로 보고 된 바 있다.

아침 식사를 거르는 주된 이유에 대해 전체 학생의 44.8%가 '시간이 없어서'라고 응답하였고, 그 다음으로 '입맛이 없어서'가 39.0%로 나타나 본 조사대상 초등학생들의 경우 이른 등교시간에 쫓겨 아침 일찍 일어나기 때문에 입맛이 없어 아침을 거르는 경우가 많은 것으로 여겨진다. 아침결식이유에 대해서 남·여 간에 유의한 차이가 나타나( $p < .05$ ), 남학생은 '입맛이 없거나'(39.6%) '부모님이 식사준비를 해 주지 않아서'(4.4%), '체중감량의 목적'(2.0%)으로 아침을 결식하는 경우가 많았고, 여학생은 '아침식사시간 부족'(46.9%), '습관적으로'(10.0%) 아침을 결식한다는 경우가 각각 많았다.

따라서 아동들에게 아침 결식에 따른 학습력 저하나

간식의 과다 섭취에 따른 문제점과 아침 식사의 중요성에 대해 잘 인식 시킬 필요가 있으며 이러한 아침 식습관이 올바르게 교정될 수 있도록 학부모들의 적극적인 지도가 요구된다.

### 3) 간식습관

간식 섭취 실태를 조사한 결과는 <표 5>와 같다. 본 조사대상자의 50.5%는 하루에 '1회' 간식을 섭취하는 것으로 조사되었으며, '2회 섭취 한다'고 응답한 학생이 32.0%, '3회 이상 섭취 한다'고 응답한 학생도 9.4%나 되었다. 간식을 주로 방과 후 점심식사 후 저녁식사 전에 섭취한다고 응답한 학생이 75.8%로 가장 많았으나 '저녁식사 후 잠자기 전에 먹는다'고 응답한 비율도 8.8%나 되었다. 또한 간식의 출처에 대해 '부모님이 가게에서 구입해 주신다'고 응답한 비율이 59.4%로 가장 높았고 '부모님이 집에서 만들어 주신 것을 주로 먹는다'고 응답한 비율이 21.4%로 대부분이 부모님이 구입하거나 만들어

<표 5> 초등학생의 간식습관

		남 (n=277)	여 (n=249)	전체 (n=526)	N(%)
간식회수	안먹음	26 ( 9.5)	16 ( 6.5)	42 ( 8.1)	6.01
	1회	143 (52.2)	120 (48.6)	263 (50.5)	
	2회	76 (27.7)	91 (36.8)	167 (32.0)	
	3회 이상	29 (10.6)	20 ( 8.1)	49 ( 9.4)	
간식시간	아침식사 전	4 ( 1.5)	2 ( 0.8)	6 ( 1.2)	4.99
	아침과 점심식사 사이	23 ( 8.7)	23 ( 9.7)	46 ( 9.2)	
	점심과 저녁식사 사이	192 (73.0)	188 (79.0)	380 (75.8)	
	저녁식사 후	27 (10.3)	17 ( 7.1)	44 ( 8.8)	
간식출처	기타	17 ( 6.5)	8 ( 3.4)	25 ( 5.0)	2.05
	집에서 만든 것	58 (22.3)	48 (20.4)	106 (21.4)	
	부모님 구입	147 (56.5)	147 (62.6)	294 (59.4)	
	자신이 구입	55 (21.2)	40 (17.0)	95 (19.2)	

주신 간식을 먹는 것으로 나타났다. 그러나 아동 '스스로 가게에서 구입한 것을 먹는다'는 비율도 19.2%나 되었다. 이상의 결과를 다른 연구결과와 비교해 볼 때, 주은정, 박은숙의 연구(1998)에서는 초등학교생들의 하루 간식횟수가 1회라고 응답한 비율이 35.5%, 2회 22.7% 3회 이상 7.6%로 조사되어 본 조사 대상자들의 간식섭취 빈도가 다소 많은 편이었다. 그러나 간식 시간에 대해서는 방과 후에 한다는 비율이 60.7%로 가장 많아 본 연구결과와 비슷한 경향을 나타냈다.

구복자, 이경애(2000)의 연구에 따르면 과반수이상의 아동이 간식이 식사에 영향을 미친다고 하였고, 전삼녀, 노희경(1998)의 연구에서도 간식으로 인해 식욕이 감소하였다고 응답한 학생이 47.5%로 나타나 간식이 정규 식사에 좋지 않은 영향을 미치고 있음을 미루어 짐작할 수 있다. 또한 김숙희(1999)에 의하면 초, 중, 고등학생은 점심이나 저녁식사를 하지 않는 주된 이유로 많은 간식 섭취나 식욕이 없기 때문이라고 응답하였고, 특히 초등학교의 경우 하루에 섭취하는 총열량의 27.4%를 간식으로 섭

취하고 있었고, 간식을 섭취하는 이유도 '배가 고파서' 또는 '영양보충을 위해서'라기보다는 '스트레스 해소', '무료를 달래기 위해서'인 것으로 조사되어 무분별한 간식섭취에 따른 문제점 등을 제시한 바 있다. 이와 같이 간식은 세 끼 식사만으로 부족한 영양을 보충하기 위한 보조 수단 이므로 간식의 섭취가 정규 식사에 영향을 미치지 않도록 해야 된다. 따라서 아동들에게 간식으로 적합한 식품의 선택과 적정량 섭취에 대한 지도가 요구된다.

3. 자신의 식습관에 대한 인식

초등학생 자신이 인식하는 식습관의 문제점과 아동의 식습관에 영향을 미치는 요인들을 조사한 결과는 <표 6>에 나타내었다.

'자신의 식습관에 문제가 있다고 생각하는가?'에 대한 질문에 69.3%의 아동이 자신의 식습관에 문제가 있다고 응답하여, 앞의 식습관 실태 조사결과에서 나타난 바와 같이 아동들 스스로도 자신의 식습관에 대한 문제점들을

<표 6> 초등학생의 식습관에 대한 인식

		남 (n=277)	여 (n=249)	전체 (n=526)	N(%)
식습관에 대한 문제점	없다	88 (32.0)	72 (29.3)	160 (30.7)	0.46
	있다	187 (68.0)	174 (70.7)	361 (69.3)	
식습관 중 고쳐야 할 점	편식습관	89 (44.9)	104 (55.6)	193 (50.1)	7.27
	불규칙한 식사시간	26 (13.1)	19 (10.2)	45 (11.7)	
	과식습관	22 (11.1)	14 (7.5)	36 (9.4)	
	가공/인스턴트 식품의 과잉 섭취	20 (10.1)	13 (6.9)	33 (8.6)	
	결식습관	13 (6.6)	17 (9.1)	30 (7.8)	
	무분별한 간식습관	15 (7.6)	12 (6.4)	27 (7.0)	
식습관에 영향을 미치는 요인	기 타	13 (6.6)	8 (4.3)	21 (5.4)	5.76
	부모님	109 (51.4)	104 (48.1)	213 (49.8)	
	TV/광고	58 (27.4)	50 (23.2)	108 (25.2)	
	형제자매	13 (6.1)	23 (10.6)	36 (8.4)	
	친구	6 (2.8)	8 (3.7)	14 (3.3)	
	담임선생님	2 (0.9)	6 (2.8)	8 (1.9)	
기타	24 (11.4)	25 (11.6)	49 (11.4)		



잘 인식하고 있음을 알 수 있었다. 자신의 잘못된 식습관 중 고쳐야 할 습관으로는 '편식습관'이 50.1%로 가장 많았으며 그 다음이 '식사시간의 불규칙성'이 13.1%, '과식 습관'이 9.4%, '가공식품 및 인스턴트의 과잉섭취'가 8.6%, '결식'이 7.8%, '무분별한 간식습관'이 7.0% 순으로 나타났다. 다른 연구(장영애, 김혜영, 오세영, 한성숙, 이현숙, 원혜숙, 김숙희, 김우경, 조성수, 2000)에서도 초등학생 중 편식과 식사의 불규칙성, 가공식품이나 인스턴트 식품의 과잉 섭취 등의 바람직하지 못한 식행동을 하는 아동이 많은 것으로 나타난 바 있어 초등학생을 대상으로 영양교육을 실시할 때는 식사의 규칙성과 균형 잡힌 식사에 대한 내용을 중점적으로 다루어야 할 것으로 사료된다.

본 조사대상 초등학생들 중 자신의 식습관에 가장 영향을 많이 미치는 대상으로 '부모님'(49.8%)이라고 응답한 경우가 가장 많아 아직까지 부모님의 식습관이 아동들에게 가장 크게 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 그러나 'TV나 광고'등의 대중매체가 자신의 식습관에 영향을 많이 미치고 있다고 응답한 학생이 25.2%나 되어 최근 대중매체가 학령기 아동들의 식생활에 미치는 영향이 매우 크다는 것을 알 수 있었다.

이러한 연구결과는 일부 연구 (Jenifer H, Thomas GP & Norma O, 2001; Koivisto UK, Fellenius J & Sjoden PO, 1994)에서 자녀의 식습관은 부모님과 가족 등 주의 환경에 가장 영향을 많이 받는 것으로 보고된 결과와 유사한 경향이다. 따라서 아동을 대상으로 영양교육을 실시할 때에는 아동 뿐 아니라 가족 전체를 대상으로 하는 영양교육계획을 수립하는 것이 바람직할 것으로 사료된다.

#### 4. 학생들의 영양지식정도 및 정보 급원

##### 1) 영양지식 정도

〈표 7〉은 초등학생들의 영양 지식 정도를 알아보기 위해 인지된 영양지식의 비율(인지도)과 정확도를 나타낸 결과이다. 본 조사대상 학생들의 영양지식 인지도는 99.5%였고 정확도는 81.4%로 나타났다. 이는 최근 학생들이 대중매체나 인터넷 등 영양과 관련된 지식을 얻을 수 있는 통로가 많아져 자연스럽게 영양과 관련된 지식을 많이 습득할 수 있게 되면서 영양에 대해 어느 정도 인지는 하고 있으나 많은 부분들이 올바른 지식이 아닌 잘못된 지식을 습득하고 있음을 의미한다. 물론 초등학생의 영양지식정도는 학생들의 식사의 규칙성, 아침과 저녁 식습관 등에 영향을 미친다는 보고가 있으며(이방자, 2003), 영양지식에 대한 올바른 이해는 아동의 식생활 관리 능력 및 바람직한 식습관 형성과 직결되기 때문에 아동의 영양지식을 향상시킬 수 있는 구체적이고 다양한 학습방법의 개발 및 지도가 이루어져야 하는 것으로 보고되고 있다(구복자, 이경애, 2000). 이와 같이 초등학생의 바람직한 식습관 형성을 위해서는 영양지식의 향상이 중요하지만 현재 초등학교 학생들에게는 영양지식이 단순한 암기나 기억을 통해 지식으로 전달이 되고 있을 뿐 이러한 영양지식을 실생활에 적극적으로 활용할 수 있도록 하는 지도가 이루어지고 있지 않은 실정이다. 따라서 영양에 대한 중요성을 학생들에게 인식시키는 것도 중요하지만 보다 정확한 영양지식을 습득하여 자신들의 식생활에 실제로 적용할 수 있도록 보다 적극적인 지도가 필요한 것으로 여겨진다.

〈표 7〉 초등학생의 영양지식 점수

	남 (n=277)	여 (n=249)	전체 (n=526)
인지도(%)	99.4 ± 2.8 <sup>1)</sup>	99.7 ± 1.8	99.5 ± 2.3
정확도(%)	81.2 ± 14.1	81.7 ± 13.2	81.4 ± 13.7

1) Mean±S.D.

2) 영양지식정보원

아동들에게 영양에 대한 정보를 습득하는 대상이나 매체를 묻는 질문에 46.0%의 아동이 '부모님'이라고 응답하였으며, 25.9%는 'TV·책·잡지', 13.5%는 '담임선생님', 9.2%는 '인터넷' 등을 통해 영양정보를 습득하고 있다고 응답하였다(표 8). 이는 TV·광고 등 대중매체가 아동의 식습관에 미치는 영향이 매우 크다고 한 결과(표 6)과 전체 조사대상 아동 중 19.1%가 자신이 직접 간식을 구입한다고 한 결과(표 5)와 함께 대중매체가 아동의 식품 선택과 구매 양상 그리고 영양지식 등에 매우 큰 영향을 미칠 것이라는 것을 짐작할 수 있게 한다. 최근 아동이 대중매체에 접할 기회가 늘어났고 아동 스스로도 대중매체의 영향을 받는다고 인식을 하고 있음에도 불구하고 대중매체가 아동의 식습관에 어떠한 영향을 미치는가에 대한 연구는 거의 이루어지지 않고 있는 실정이다. 특히, 대중매체를 통해 전달되는 영양정보 중 잘못된 정보가 많다는 연구결과(류혜숙, 양일선, 김현숙, 2003)가 일부 있고, 실제로 본 연구결과에서도 영양지식 정확도가 인지도 보다 낮았으므로 아동들이 대중매체 등을 통해 잘못된 영양정보를 습득하고 있다는 것을 미루어 짐작할 수 있다. 따라서 아동들이 정확한 영양지식을 습득하여 실제 자신의 식생활에 올바르게 적용할 수 있게 하기 위해서는 아동의 영양지식에 많은 영향을 미치고 있는 학부모와 담당교사들도 정확한 영양지식을 습득할 수 있는

체계를 마련해야 할 것으로 보이며, 이와 더불어 대중매체가 어린이의 식행동에 미치는 영향에 대한 연구도 시급히 이루어져야 할 것으로 여겨진다.

5. 학교 교육과정에서의 영양교육에 대한 인식

1) 학교에서의 영양교육 필요성 인식

〈표 9〉는 초등학생들의 학교 영양교육의 필요성에 대한 인식을 조사한 결과이다. '학교에서 영양 및 식생활 관련 교육이 필요하다고 생각하나요?'라는 질문에 '필요하다'라고 응답한 학생이 99.1%로 나타났으며 '필요하지 않다'라는 응답은 0.9%에 불과하여 본 조사대상 아동들의 학교에서의 식생활 및 영양교육의 필요성에 대한 인식이 매우 높았다.

2) 학교에서의 영양교육 실태

본 조사결과 학교에서 식생활 및 영양교육을 받아본 경험이 있는 아동은 56.3%로(표 10) 매우 적어 대부분의 초등학생들이 학교에서의 영양교육은 매우 필요하다고 인식하고 있음에도 불구하고 실제 학교에서의 영양교육은 많이 이루어지지 않고 있는 것으로 나타났다. 많은 연구(송광용, 서민원, 나민주, 1998; 구재욱, 1999)에서 학교 영양교육의 중요성에도 불구하고 대부분의 학교에서 영

〈표 8〉 영양지식 정보원

	N(%)			$\chi^2$
	남 (n=277)	여 (n=249)	전체 (n=526)	
부모님	127 (46.0)	114 (46.0)	241 (46.0)	1.10
TV/책/잡지	69 (25.0)	67 (27.0)	136 (25.9)	
담임선생님	37 (13.4)	34 (13.7)	71 (13.5)	
인터넷	28 (10.1)	20 (8.1)	48 (9.2)	
친구	7 (2.5)	7 (2.8)	14 (2.7)	
형제자매	2 (0.7)	2 (0.8)	4 (0.8)	
기타	6 (2.3)	4 (1.6)	10 (1.9)	

〈표 9〉 학교에서의 영양교육 필요성에 대한 인식

	N(%)			$\chi^2$
	남 (n=277)	여 (n=249)	전체 (n=526)	
필요하다	272 (98.9)	247 (99.2)	519 (99.1)	0.11
필요하지 않다	3 ( 1.1)	2 ( 0.8)	5 ( 0.9)	

양교육을 실시하고 있지 않거나 실시하더라도 비정규적으로 실시하고 있는 것으로 조사 되었으며, 이호철(2002)의 연구에서도 실제 현장의 교사들도 실과교육과정을 통해 식생활 교육이 충분히 이루어지지 못한다고 생각하고 있는 것으로 나타나 현재 초등학교 교육과정에서 영양교육이 적극적으로 이루어지지 못하고 있는 실정임을 알 수 있었다. 이에 반해 본 조사대상 아동들 중 94.0%는 '학교에서 영양교육이 더 많이 실시되어야 할 필요가 있다'고 응답하여 초등학생들은 현재 학교에서의 실시되는 영양교육이 매우 부족한 것으로 인식하고 있었다. 이는 초등학생들의 실과교육과정에 대한 영역별 학습 요구도를 조사한 문미영(2003)의 연구에서 실과교육 내용 중 식생활 영역에 대한 요구도가 가장 높은 것으로 나타난 바와 같이 최근 초등학생들이 건강이나 영양에 대한 관심이 높아지면서 학교에서의 식생활 및 영양교육에의 필요성을 높이 인식하고 있음을 의미한다. 따라서 식생활 및 영양교육에 대한 관심과 참여 의지가 높은 초등학생

들을 위하여 학교교육과정에서 식생활 및 영양교육이 확대 실시될 수 있도록 적극적인 방안이 마련되어야 할 것으로 사료된다.

주로 어떤 과목을 통해 영양교육이 이루어지고 있는지를 묻는 질문에 '실과'(55.0%), '체육'(22.3%), '자연'(1.4%)의 순으로 응답하여 대부분의 초등학생들이 실과와 체육 과목을 통해 식생활 및 영양관련 교육을 받고 있는 것으로 나타났다. 그러나 '기타' 응답에 '도덕', '보건', '사회', '국어' 등 다양한 과목이 포함되어 있어 현재 초등학교 교육과정에서의 식생활 관련 교육이 각 교과에 분산되어 이루어지고 있는 것으로 보여 진다. 구복자(1999)의 연구에서 현재 초등학교에서의 영양교육 및 식생활 지도는 여러 교과에서 산발적으로 이루어지고 있어 자칫 잘못하면 중복되거나 누락되는 경우가 발생할 수 있다고 지적한 바 있다. 따라서 각 교과에서 다루고 있는 영양교육의 내용을 정확히 분석하고 지도 내용의 통합을 위한 연구가 시급히 이루어져야 할 것으로 여겨진다. 또

〈표 10〉 학교에서의 영양교육 실태

	N(%)				
		남 (n=277)	여 (n=249)	전체 (n=526)	$\chi^2$
교과 과정에서의 영양교육 참여경험	있다	151 (55.5)	141 (57.3)	292 (56.4)	
	없다	121 (44.5)	105 (42.7)	226 (43.6)	
영양교육 확대 실시에 대한 필요성 여부	있다	256 (94.8)	229 (93.1)	485 (94.0)	0.68
	없다	141 ( 5.2)	17 ( 6.9)	31 ( 6.0)	
영양교육 실시 교과	실과	137 (51.1)	139 (59.2)	276 (54.9)	4.08
	체육	68 (25.4)	44 (18.7)	112 (22.3)	
	자연	4 ( 1.5)	3 ( 1.3)	7 ( 1.4)	
	기타	59 (22.0)	49 (20.8)	108 (21.4)	

한 아동의 식습관은 단시간에 확립이 되는 것이 아니므로 지속적인 꾸준한 영양교육이 이루어지는 것이 바람직한데, 이를 위해서는 영양교육이 교과과정 중에 이루어지는 것으로 제한이 되거나 영양교육 실시 횟수 또는 영양교육을 실시하는 전체 시간에 구애 받지 않도록 하는 생활지도 차원으로 확대되어 실시되어야 할 것이다. 따라서 가정통신문 또는 학부모 상담을 통해 학교와 가정에서 아동들과 가장 많은 시간을 보내는 담임선생님과 학부모 간에 아동의 식습관과 영양교육에 대한 논의가 활발히 이루어져 학생 개개인이 가지고 있는 식습관의 문제점을 파악하고 바람직한 식습관을 습득할 수 있도록 하는 노력이 이루어져야 할 것이다.

3) 학생들이 바라는 영양교육 내용

본 조사대상 초등학생들에게 학교에서 더 많이 다루어 주었으면 하는 영양교육 내용을 묻는 질문에 '음식조리'(29.5%)라는 응답이 가장 많았으며 그 다음으로는 '성장과 영양'(23.4%), '올바른 식사습관'(21.1%), '영양과 질병'(11.5%), '식품위생'(8.6%) 등의 순으로 나타났다(표 11). 이는 실과의 식생활 영역 중 '밥을 이용한 음식 만들기'나 '빵을 이용한 음식 만들기' 등에 대한 요구도가 가장 높은 것으로 나타난 문미영(2003)의 연구결과나 실과영역 중 '요리하기'가 가장 재미있는 영역으로 조사된

최유현, 이정진, 조순기, 송정연(2000)의 연구결과를 통해서도 알 수 있듯이 초등학생의 경우 음식 조리 등의 실습활동에 대한 관심이 매우 높기 때문에 음식조리 관련 내용이 영양교육에 보완되기를 바라고 있는 것으로 여겨진다. 현재 초등학교 실과 교과과정 중에는 건강과 식품, 영양소, 올바른 식생활, 조리기구와 음식 만들기, 급식예절 등에 대한 내용이 5학년의 '균형 잡힌 식사하기'와 6학년의 '간단한 음식 만들기' 단원을 통해 일부 다루어지고 있으나, 여러 가지 요인으로 교사들은 실습을 기피하여 이론 중심의 수업으로 진행되면서 식생활 관련 수업은 일반적으로 영양지식만을 전달하는 실정이다(윤미라, 이정숙, 정난희, 2003). 그러나 영양교육은 영양지식을 습득하는 것에서 그치는 것이 아니라 실생활에 적용이 가능하도록 하는 실천적 교육이 요구된다. 따라서 교과시간을 통해 영양교육을 효율적으로 실시하기 위해서는 바람직한 식사계획 수립의 과정, 즉 식단 작성(균형 잡힌 식사 및 영양과 질병 등), 식품구입, 식품조리원리, 조리기구, 식품위생, 식사습관(식사규칙성, 식사속도, 식사량 등), 뒷정리 및 음식쓰레기 처리(효율적인 자원관리), 식사예절 등을 아동이 직접 경험할 수 있도록 하면서 자신의 식습관의 문제점을 파악하여 스스로 개선할 수 있도록 지도하는 것이 효율적일 것으로 사료된다.

<표 11> 학생들이 바라는 영양교육 내용

	N(%)			$\chi^2$
	남 (n=277)	여 (n=249)	전체 (n=526)	
음식조리	78 (29.2)	73 (29.9)	151 (29.5)	4.55
성장과 영양	55 (20.6)	65 (26.6)	120 (23.5)	
올바른 식사습관	61 (22.9)	47 (19.3)	108 (21.1)	
영양과 질병	30 (11.2)	29 (11.9)	59 (11.6)	
식품위생	24 ( 9.0)	19 ( 7.8)	43 ( 8.4)	
식사예절	16 ( 6.0)	9 ( 3.7)	25 ( 4.9)	
기타	3 ( 1.1)	2 ( 0.8)	5 ( 1.0)	

#### IV. 결론

본 연구는 초등학생의 잘못된 식습관과 영양지식 정도를 파악하고, 학교 영양교육에 대한 요구를 파악하여 바람직한 영양교육의 방안 수립을 위한 기초자료를 제공하고자 경기지역에 소재한 8개 학교 4, 5, 6학년 초등학생을 대상으로 하여 일반사항, 식습관, 영양지식, 학교 영양교육에 대한 인식 등에 대하여 설문조사를 실시한 결과는 다음과 같다.

첫째, 본 조사 대상 초등학생들의 87.6%는 하루 3회 이상 식사를 하였고, 식사를 규칙적인 시간에 한다고 응답한 비율은 76.7%였다. 식사속도에 있어서는 63.3%는 다른 사람과 비슷하다고 하였고, 21.3%는 빠르다고 하였으며, 15.4%는 느리다고 응답하였다. 식사량은 74.0%는 적당량 먹고 있었으나 배부르게 먹는다고 응답한 경우도 17.2%나 차지하였다. 아침식사는 전체 대상 학생 중 69.6%만이 매일 먹는 것으로 파악되었고, 아침결식이유로는 시간이 없거나(44.8%) 입맛이 없어서(39.0%)라는 응답이 많았다. 또한 간식은 82.5%의 학생이 하루에 1-2회 하고 있었고, 간식을 오후에 가장 많이 하고 있었으며, 간식은 집에서 만든 것(21.4%)이나 부모님이 직접 구입한 것(59.4%)을 먹는 경우가 많았다.

둘째, 본 조사대상 아동들 중 69.3%는 자신의 식습관에 문제가 있음을 인식하고 있었고, 편식(50.1%)과 식사시간의 불규칙(11.7%), 과식(9.4%) 등을 식습관의 문제로 인식하고 있었다.

셋째, 본 조사대상 아동의 영양지식 인지도는 평균 99.5%였고, 정확도는 81.4%로 인식도는 높았으나 인식도에 비해 정확도가 낮았으며, 영양지식 정보원은 부모님인 경우가 46.0%로 가장 많았고, 그 다음이 TV·책·잡지(25.9%), 담임선생님(13.5%), 인터넷(9.2%) 등으로 대중매체 등 일부 신뢰되지 못한 정보원을 통해 부정확한 영양정보를 습득할 우려를 나타내었다.

넷째, 본 조사대상 아동의 대부분(99.1%)은 영양교육이 필요하다고 하였는데, 전체 대상 아동의 56.4%만이 교과과정 중 영양교육 참여경험이 있는 것으로 파악되었다. 또한 영양교육을 실시하고 있는 교과는 실과(54.9%), 체육(22.3%) 등으로 각 교과에서 산발적으로 이루어지고

있는 영양교육에 대한 내용의 통합이 이루어져야 할 것으로 판단되었다.

다섯째, 본 조사대상 아동들은 학교에서 음식조리(29.5%), 성장과 영양(23.4%), 올바른 식사습관(21.1%), 영양과 질병(11.5%), 식품위생(8.6%), 식사예절(4.9%) 등에 대한 내용을 비중 있게 다루어주기를 원하고 있었다.

이상의 결과에서 아동들은 결식, 편식 등 많은 식습관의 문제들을 가지고 있었으며, 일부 대중매체 등을 통해 부정확한 지식을 습득하는 것으로 파악되었다. 따라서 아동기부터 올바른 식습관을 형성하도록 하기 위해 학교에서 영양교육을 실시하는 것이 바람직할 것이며, 학교 영양교육체계도 현재 여러 교과에서 산발적으로 이루어지고 있는 것에서 벗어나 교과과정과 내용을 일관적이 되도록 통합하는 작업이 지속적으로 이루어져야 할 것으로 사료된다. 또한 바람직한 식습관은 단편적인 영양교육만으로 이루어질 수 없는 것이므로 담당교사와 학부모는 아동의 식행동을 지속적으로 관찰하여 생활지도를 통한 영양교육이 이루어질 수 있도록 노력을 기울여야 할 것이며, 특히 학교 영양교육은 영양지식의 단순한 전달이나 몇 시간 동안의 강의에서 끝낼 것이 아니라 바람직한 식습관을 아동이 스스로 인식하고 실천할 수 있도록 지속적이고 실천적 지도가 요망된다. 이를 위해 담당 교사들은 다양한 실천적 학습방법을 개발하여야 할 것이며, 교사 스스로도 바람직한 식습관에 대한 정확한 지식을 습득하고 몸소 실천하는 데에 노력을 기울여야 할 것이다.

본 연구의 이러한 결과는 수요자의 요구에 적합한 영양교육의 방향을 수립하는데 기초 자료로 제공되어 영양교육 관련 교과내용을 체계화하는데 큰 도움이 될 것이며, 이러한 결과를 바탕으로 초등학교에 영양교육이 활성화 되면 학령기 아동들의 영양에 대한 지식이 증가되고 바람직한 식행동을 실천하도록 하는데 영향을 미치게 되어 건강한 생활 및 바른 식습관이 형성될 수 있을 뿐만 아니라 더 나아가 국민의 건강증진에 도움이 될 것으로 기대된다.

참고문헌

구복자, 이경애(2000). 초등학생의 영양교육을 위한 식습관 및 영양지식 조사. 한국식생활문화학회지, 15(3), 201-213.

구재욱(1999). 초등학교 영양교육 실태와 발전방향. 대한 영양사회 창립 30주년 기념 전국영양사 학술대회집, pp37-71.

김숙희 (1999). 아침식사의 규칙성이 영양소 섭취와 학업성취도, 체력에 미치는 영향. 대한영양사회 학술지, 5(2), 215-224.

김숙희, 유춘희, 김선희, 이상선, 강명희, 장남수(1994). 가족영양학. 신광출판사.

류혜숙, 양일선, 김현숙(2003). 방송매체에 나타난 식품영양정보 모니터링. 한국영양학회지, 36(5), 508-514.

모수미(1990). 우리나라 영양교육의현황과 개선방안. 한국영양학회지, 23(30), 208-212.

문미영(2003). 제7차 실과 교육과정에 대한 초등학교 학생의 인식과 영역별 학습요구도. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.

박수진, 김애정(2000). 인천지역 초등학생의 후향적 연구방법에 의한 비만이행추이 및 식생활습관과 체중조절행태. 대한영양사회 학술지, 6(1), 44-52.

서은나(1997). 초등학교 영양교육실태에 관한 조사연구 서울시 내 일부 초등학교 교사를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.

송광용, 서민원, 나민주(1998). 학교 영양사의 영양교사 자격 제도화 방안 연구. 학교 영양사의 영양교사 자격 제도화 방안 연구위원회.

염초애, 김혜리, 박혜련, 김향숙, 김상애, 박옥진, 신미경, 손숙미 (1995). 전국 학부모와 교장선생님을 대상으로 한 영양교육의 필요성에 관한 조사. 대한영양사회학술지, 1(1), 89-95.

유미경, 현태선, 이신열, 모수미(1986). 일부 도시 직업인 및 학생의 식사를 중심으로 한 식생태에 관한 연구. 대한 가정학회지, 24(3), 103-118.

윤미라, 이상숙, 정난희(2003). 실과 교과 식생활 단원의 실습 실태에 관한 연구. 한국실과교육학회지, 16(1), 161-176.

이방자(2003). 초등학교 아동의 행동성향과 영양지식이 식행동에 미치는 영향. 초등교육연구논총, 19(2), 199-218.

이선이(2001). 광주지역 초등학교 아동들의 식습관 및 식품기호도에 관한 조사연구. 한국가정과학회지, 4(1), 46-61.

이재경, 강원모, 김선경, 정영진(2001). 대전시대 초등학교 고학년생의 식습관 및 기호도 실태. 충남생활과학연구지, 13(1), 23-39.

이호철(2002). 식생활 교육에 관한 초등학교 교사의 인식 및 실태 조사 연구. 서울교육대학원 석사학위 논문.

장영애, 김혜영, 오세영, 한성숙, 이현숙, 원혜숙, 김숙희, 김우경, 조성수(2000). 우리나라 일부 초·중·고등학생들의 식생활 태도 및 식행동에 관한 연구. 대한가정학회지, 38(8), 85-97.

전삼녀, 노희경(1998). 농촌초등학생의 식습관 및 식품기호에 관한 연구. 한국식생활문화학회지, 13(1), 65-72.

조경자(2004). 부산지역 초등학생의 비만도에 따른 식습관 조사. 한국식생활문화학회지, 19(1), 106-107.

주은정, 박은숙(1998). 초등학생의 성별과 비만도가 아침 식사와 간식 섭취에 미치는 영향. 한국식생활문화학회지, 13(5), 487-496.

최유현, 이정진, 조순기, 송정연 (2000). 초등학교 아동 및 교사들의 실과 수업에 대한 인식. 한국실과교육학회 정기 학술대회 발표논문집 p113-137.

한국영양학회(2000). 한국인영양권장량 7차 개정. 중앙문화사.

한인경(2004). 도시여성들의 연령별 식행동 및 체중조절 관련요인 비교분석. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문.

허은실(2002). 초등학생의 영양문제 및 영양교육 실태 파악과 올바른 식습관 형성을 위한 영양교육프로그램의 개발. 창원대 대학원 박사학위 논문.

Jenifer H, Thomas GP & Norma O(2001). Effect of maternal socialization strategies on children's nutrition knowledge and behavior. Applied Developmental Psychology, 22, 421-437.

Koivisto UK, Fellenius J & Sjoden PO(1994). Relations between parental mealtime practices and children's food intake. Appetite, 22(3), 245-258.

## 〈국문요약〉

본 연구에서는 일부 경기지역 초등학생의 식습관의 문제점과 영양지식, 학교 영양교육에 대한 인식과 기대를 파악함으로써 식습관의 정립시기에 있는 초등학생들이 올바른 식습관을 가질 수 있도록 영양교육의 바람직한 방향을 제시하고자 하였다. 이를 위해 경기지역에 소재한 초등학교 4, 5, 6학년에 재학 중인 학생(n=526)을 대상으로 하여, 식습관, 영양지식, 학교 영양교육에 대한 인식 등을 조사하였다. 본 연구의 모든 통계처리는 SAS (ver. 8.2 SAS Institute Inc, Cary, NC)를 이용하여 분석하였으며, 범주형 자료의 경우 빈도와 백분율로 표시하여 남·여 간의 차이를  $\chi^2$ -검정과 Fisher의 정확성검정으로 분석하였고, 연속형 자료의 경우 평균과 표준편차로 표시하여 남·여 간의 차이를 Student t-test로 분석하였다. 모든 분석은  $\alpha=0.05$  수준에서 검증하였다. 본 조사 대상 초등학생들의 87.6%는 하루 3회 이상 식사를 하였고, 식사를 규칙적인 시간에 한다고 응답한 비율은 76.7%였다. 식사속도는 21.3%가 빠르다, 15.4%는 느리다고 하였으며, 식사량은 74.0%는 적당량 먹고 있었으나 17.2%는 배부르게 먹는다고 하였다. 아침식사는 69.6%만이 매일 먹는 것으로 파악되었고, 간식은 82.5%의 학생이 하루에 1-2회 하고 있었다. 본 조사대상 아동들 중 69.3%는 자신의 식습관에 문제가 있음을 인식하고 있었고, 편식(50.1)과 식사시간의 불규칙(11.7%), 과식(9.4%) 등을 식습관의 문제로 인식하고 있었다. 또한 본 조사대상 아동의 영양지식 인지도는 99.5%였고 정확도는 81.4%로 영양지식 인지도에 비해 정확도는 다소 떨어지는 것으로 파악되었다. 본 조사대상 아동의 대부분(99.1%)은 학교 영양교육이 필요하다고 인식하고 있었으나 조사대상 아동 중 56.3%만이 학교에서 영양교육을 받은 경험이 있었고, 실과를 통해 영양교육을 받고 있는 비율이 가장 높았다. 또한 학교 영양교육의 내용으로 음식 조리(29.5%), 성장과 영양(23.4%), 올바른 식사습관(21.1%) 등에 대한 내용을 비중 있게 다루어주기를 원하고 있다. 이상의 결과에서 본 연구대상 초등학생들은 자신의 식습관에 문제가 있다고 인식하고 있었고, 학교 영양교육에 대해서도 필요성을 인식하고 있었으므로 학부모와 교사는 학생 개개인의 식습관의 문제가 무엇인지를 파악하여 학생들이 올바른 식습관을 유지할 수 있도록 교과과정과 생활지도를 통해 지속적인 지도를 실시하여야 할 것으로 사료된다.

■ 논문접수일자: 2005년 5월 4일, 논문심사일자: 2005년 5월 17일, 게재확정일자: 2005년 6월 3일