

150mb - 170mb

영양교육, test 문장
: 7월 7일 4월 7일

[1-5]

급식교에서의 영양교육이 아동의 영양지식, 식생활태도, 식품에 대한
기호도 및 잔식량에 미치는 영향

한혜영*, 김은경. 옥계초등학교*, 강릉대학교 생명과학대학 식품과학과

최근 들어 학교급식이 전국적으로 확대 실시되고 있는 가운데 야기된 문제점을 해결함으로써 학교급식의 질적 개선을 위한 방안의 하나로 급식교에서의 체계적인 영양교육의 필요성이 강조되고 있다.

이에 본 연구에서는 옥계초등학교 5학년 (실험군) 아동을 대상으로 1996년 4월 7일부터 7월 5일까지 약 12주간 수업시간(주당 1시간), 가정통신문(주 1회) 및 급식시간을 이용하여 체계적인 영양교육을 실시하고 그 효과를 평가하였다. 2개학급(대조군 30명과 실험군 31명) 아동을 대상으로, 영양교육 실시전과 후에 동일한 내용의 사전검사와 사후검사를 실시하였다. 평가를 위한 검사 내용으로는 식생활태도 조사(4개 영역, 14문항), 영양지식(7개 영역, 50문항), 식습관(10개 문항), 식품기호도 (11군, 67항목)를 측정하였으며, 4일간 점심시간에 급식된 각각의 음식에 대하여 잔식량을 측정하여 실험군과 대조군과의 비교 분석을 통하여 영양교육 효과를 평가하였으며, 그 결과는 다음과 같다.

40일간
12372
11월 11일
11월 11일

사후검사의 평균값에 대하여 보정된 평균(adjusted mean)을 구하여 두 군을 비교한 결과, 실험군의 영양교육후 영양지식검사의 총점은 30.09로 대조군의 17.44보다 유의적으로 높았다. (p<0.05) 7개 영역의 모든 영양지식 점수가 유의적인 차이를 보였으나, 그 중에서도 특히 '생활주기에 따른 영양', '영양과 사회' 영역의 점수는 각각 대조군에 비하여 3.22와 2.98배의 증가를 보였다. 식생활태도 점수 역시 실험군이 35.68로 대조군의 32.39보다 유의적으로 높았다. 영역별로는 실험군의 '식습관 변화 의지'에 대한 점수가 10.1±2.3에서 영양교육후 10.5±2.5로 유의적으로 증가되어, 지속적인 지도와 교육시 향후 식생활 태도가 개선될 수 있는 가능성을 보여주었다.

영양교육 후 식품에 대한 기호도는 팥밥(사전:2.7±1.4, 사후 3.3±1.3)을 제외하고는 유의적인 변화가 없었다. 식습관 점수 역시 영양교육후 유의적인 변화를 보이지 않았으나 녹황색 채소의 섭취 빈도는 유의적으로 증가한 반면, 해조류의 섭취 빈도는 유의적으로 감소하였다. 영양교육후 실험군에서는 점심급식시 제공된 대부분의 음식 - 무된장국, 연근어묵조림, 배추김치, 썩갠나물, 오징어무침, 시금치국, 콩치조림, 파래무생채, 오이소박이 - 의 잔식량이 유의적으로 감소하였으나, 대조군은 사전, 사후검사에서 썩갠나물, 오이소박이를 포함한 몇가지를 제외하고는 유의적인 차이를 보이지 않았다.

실험군에 있어서 사전검사와 사후검사에서의 식생활 태도와 식습관 사이에 유의적인 상관관계를 보여 준 반면, 영양지식과 식생활태도 및 식습관 사이에는 의미있는 상관관계를 보이지 않았다. 이는 영양지식보다는 식생활태도의 변화가 식습관을 결정하는데 큰 영향을 미침을 보여주는 결과라 하겠다.

따라서 급식교 아동의 잔식량 감소, 올바른 식습관 형성 등을 통하여 학교급식의 효과를 극대화하기 위하여는 급식교에서의 체계적인 영양교육이 실시되어야 하며, 이를 위하여는 영양사가 급식업무의 관리와 함께 '영양교육'이라는 정규 수업 과정을 통하여 단계적으로 아동을 지도할 수 있도록 제도적인 뒷받침이 있어야 할 것이다.

영양교육
수업시간을 이용하여 영양교육
매주 식사 10분간 - 영양교육
영양교육 시간 (2차 수업)
가정통신문 - 부모

식생활태도
영양지식
식습관
잔식량
영양교육
영양교육 시간
영양교육 시간