

영양교육 프로그램에 따른 초등학교 학생의 영양지식 변화

윤현숙, 양한라*, 허은실. 창원대학교 식품영양학과

The Difference of nutrition knowledge of elementary school children according to nutrition education program

Hyun-Sook Yoon, Hal-La Yang*, Eun-Sil Her. Department of Food and Nutrition, Changwon National University, Changwon, Korea

본 연구는 초등학생의 영양문제 발생을 예방하고, 건강을 증진시키기 위해 식품구성탑을 중심으로 한 7시간 영양교육 프로그램을 개발, 실시한 후 그 효과를 평가하고자 하였다. 본 프로그램은 학습자 위주의 교육형태로 여러 가지 매체를 이용하여 가장 효과적인 영양교육 형태인 실제 수업시간을 이용한 교실 수업으로 진행되었고, 단기간의 매체를 이용한 영양교육이 영양지식에 어떤 영향을 미치는지를 평가하기 위해 교육을 실시한 후에는 개발된 설문지를 통하여 효과판정을 하였다. 연구대상은 경남 창원시 소재 초등학교 4학년 1개 반을 임의로 선정하여 교육군으로 하였고, 교육군과 비슷한 학군이면서, 인근에 있는 초등학교의 4학년 1개 반을 역시 임의로 선정하여 비교육군으로 하였다. 교육기간은 1999년 10월 7일부터 11월 18일까지 7주간 실시하였다. 영양지식 설문지의 문항별 조성은 '가공식품' 3문항, '간식' 3문항, '비만' 3문항, '아침식사' 3문항, '편식' 3문항, '식품구성탑' 10문항이었고, 각 문항당 1점씩 주어 총 25점을 만점으로 하여 계산하였다. 교육 전 두 군의 영양지식 점수는 각각 17.11 ± 3.62 점과 16.71 ± 3.62 점으로 유의적인 차이가 없었으나 교육 후 비교육군은 18.41 ± 3.12 로 약간 증가한 경향만을 보인 반면 교육군에서는 22.21 ± 2.65 로 큰 폭의 상승을 보여 차이를 나타내었다($p < 0.001$). 교육군에 있어 교육 전, 후의 각 영역별 변화를 살펴보면 '가공식품'의 경우 사전조사의 1.63 ± 0.94 에서, 사후조사에서는 2.66 ± 0.58 로 유의적인 증가를 보였고($p < 0.001$) '간식'도 2.50 ± 0.76 에서 2.89 ± 0.39 로 증가하여 차이를 보였다($p < 0.01$). '비만'은 사전조사보다 사후조사 점수가 약 0.6정도 증가하였고($p < 0.01$), '아침식사' 역시 0.3정도 증가하였다($p < 0.01$). '편식'은 2.47 ± 0.60 에서 2.84 ± 0.37 로 약 0.4점 정도의 증가를 보였고($p < 0.01$), '식품구성탑'의 경우 5.24 ± 2.15 에서 8.11 ± 1.75 로 매우 유의적으로 지식이 상승했음을 보였다($p < 0.001$). 이와 같이 교육군에서 높은 지식의 증가를 가져온 것은 학습내용과 평가내용이 일관되도록 구성하였기 때문인 것으로 보인다. 비교육군에서도 간식과 편식의 경우 낮은 범위지만 유의적인 수준($p < 0.05$)에서 지식이 상승하였다. 이상의 연구결과에 따르면 연계된, 그리고 다양한 매체를 이용한 영양교육이 지식향상에 도움이 되는 것으로 생각되어진다.