

영양교육 실시교와 미실시교 초등학생들의 영양지식·식행동 및 영양소 섭취 비교연구

이지영·이심열*. 동국대학교 가정교육과

A comparative study on nutrition knowledge, eating behavior and nutrients intake for students in elementary schools with and without nutrition education program

Ji-Young Lee · Sim-Yeol Lee. Department of Home Economics Education, Dongguk University, Seoul, Korea

초등 학교 시기에 바람직한 식습관을 형성하는 것이 반드시 필요하며, 특히 현대인의 만성질환 예방 및 건강증진을 위한 바람직한 식습관 형성을 위하여 영양교육의 실시는 절실히 요구된다. 이에 본 연구는 영양교육 실시 여부가 초등학생들의 영양상태에 미치는 영향을 파악하고, 앞으로 성장기 아동들이 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 구체적인 영양교육 방법을 제시하고자 실시되었다. 영양교육 실시교 105명, 미실시교 107명의 4, 5학년의 아동들을 대상으로하여 식행동, 영양지식 및 24시간 회상법을 이용한 영양소 섭취상태를 조사하였다. 교육 실시교는 적어도 2년이상 영양교육을 지속적으로 실시한 학교를, 미실시교는 가정통신문으로 제공되는 영양교육 외에 어떤 다른 교육을 실시하지 않는 학교를 선정하였다. 영양지식을 비교해보면 교육실시교의 아동들은 영양지식에 관한 문항에 대해 99.8%가 인지하고 있었으며 84.5%가 정확하게 이해하고 있었다. 반면, 미실시교 아동들은 91.5%가 인지하고 있었으며, 52.0%만이 정확하게 이해하고 있는 것으로 나타나 지속적으로 교육을 받은 아동들의 영양지식 점수가 높은 것을 알 수 있었다. 결식율은 교육실시교가 17.1%이고, 미실시교는 39.3%로 나타났다($p < 0.001$). 편식여부는 두 집단간에 유의적인 차이를 보이지 않았지만, 교육실시교가 미실시교에 비해 편식율이 낮으며, 편식종류로는 두 집단 모두 채소류를 가장 싫어하는 것으로 나타났다. 외식횟수는 교육실시교의 경우 '1주일에 1회'가 37.1% 이고, 미실시교는 '한달에 1-2회'가 43.0%로 가장 많았다. 교육 실시교에서는 운동을 매일 하는 경우가 33.7%로 가장 높았고, 미실시교에서는 1주일 1회가 가장 높은 25.2%로 교육실시교 아동들이 생활에서 규칙적인 운동을 더 하는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 영양교육 실시여부에 따라 식품별 섭취빈도가 다른 것으로 나타났으며 특히, 육류, 생선류, 달걀, 두부 및 콩류, 과일류, 우유 및 유제품, 해조류의 섭취빈도는 교육실시교에서 미실시교보다 월등히 높았다. 대부분 영양소 섭취율은 교육실시교에서 더 높았으며 특히 교육실시교에서 에너지, 단백질, 칼슘, 철, 비타민A, 비타민B₁, 비타민B₂, 나이아신, 비타민C의 섭취비율이 더 높았다. 두 집단 모두 칼슘, 철, 비타민A, 비타민B₂, 비타민C의 섭취가 권장량에 미달되므로 앞으로 균형 있는 식품섭취에 대한 교육이 필요할 것으로 보인다. 본 조사결과로부터 지속적인 영양교육실시는 아동들의 영양지식, 식행동, 영양소 섭취에 변화를 초래하였고, 올바른 식습관을 형성하는데 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 그러므로 앞으로 다양한 영양교육프로그램 개발과 함께 학교에서 지속적인 영양교육 확대실시가 요구되며 특히 아동들의 식생활 교육을 학교에서 뿐 만 아니라 가정과 연계되어 실시하는 것이 바람직할 것으로 보인다.