

초등학생 어머니의 식생활 관리실태와 학교급식 및 영양교육에 대한 인식과 요구도 조사  
최은희 · 이심열\*. 동국대학교 가정교육과

**Researches on meal management of mothers of elementary school children and demand  
for school meal service and the nutrition education**

Eun-Hee Choi · Sim-Yeol Lee. Department of Home Economics Education, Dongguk  
University, Seoul, Korea

본 연구는 학교급식이 교육의 일환으로 이루어질 수 있도록 하는 기초 자료를 제공하고자 가정의 식생활 관리자로서 자녀들의 식습관에 가장 큰 영향을 주는 어머니를 대상으로 하여 가정에서의 식생활 관리와 학교급식과 영양교육에 대한 인식 및 요구도를 알아보아, 자녀와 어머니에게 필요한 교육과 학교에서 제공할 수 있는 교육방안을 제시하고자 하였다. 대상자는 서울시 강서교육청 소속 57개 초등학교 중 지역차이를 고려하여 4개 학교 3,4 학년 학부모 400명을 대상으로 설문지를 이용하여 조사하였으며, 이 중 362부를 분석에 이용하였다.

가정에서 식사 준비 시 아동의 기호도와 영양을 가장 많이 고려하고 있었으며 조리의 간편성과 경제성, 모양·색·외관 등은 약간 고려하는 것으로 나타났다. 어머니의 직업 유무에 따른 주요 식품섭취 현황을 비교해보면 생선류, 두부 및 콩류, 해조류의 경우는 취업한 어머니보다 주부인 경우가 더 많이 제공하는 것으로 나타났고, 가공식품의 경우는 취업한 어머니가 더 많이 제공하는 것으로 나타났다( $p < 0.05$ ). 끼니별 자녀의 결식율은 아침 32%, 저녁 20.7%였으며, 온가족이 함께 식사하는 경우가 아침 26%, 저녁 17% 정도로 낮게 나타나 가정에서 자연스럽게 올바른 식습관 지도를 받을 기회가 적음을 알 수 있었다. 가정에서 올바른 식습관의 지도는 조사 대상자의 44.5%만이 적극적으로 하고 있었으며 나머지는 가끔하거나 하지 않고 있었다. 어머니가 식생활관리 시 가장 어려운 이유로 취업모는 '시간부족'을, 전업주부는 '가족의 식성이 까다로움'을 들었다( $p < 0.001$ ). 어머니가 생각하는 자녀의 심각한 영양문제는 편식, 비만, 가공·인스턴트 식품 과잉 섭취의 순으로 나타났다. 현재 학교급식에 대해서는 대부분이 만족하고 있었고, 급식에서 가장 중요하다고 생각하는 것은 위생, 영양, 맛의 순이었다. 급식 후 변화로는 편식교정이 53.0%로 가장 많았고 급식에서 음식을 남기는 경우에는 대부분의 어머니가 반드시 먹을 수 있도록 지도하기를 원하고 있었다. 자녀에게 식생활 교육이 필요하다는 의견이 대부분이었으며, 영양교육 실시 시간은 실과·체육·보건시간과 같은 정규 수업시간, 학교급식시간 순으로 하는 것이 좋다고 하였고, 담당자는 학교급식 영양사라는 의견이 70.6%로 나타났다. 자녀에게 영양교육을 실시할 경우 다루기를 원하는 내용으로는 균형있는 식품섭취, 올바른 식습관, 영양과 질병 등의 순이었으며, 영양교육방안으로는 학교급식과 연계지도 체제 마련, 영양교육 담당교사제 운영 등을 들었다. 식생활 교육을 받은 경험이 있는 어머니는 22.1%밖에 되지 않았으나, 식생활 교육을 원하는 경우는 83.1%로 나타났다. 학교에서 어머니를 대상으로 식생활정보를 제공할 경우 가장 효과적인 방법으로 유인물, 정기적 교육, 영양상담의 순이었다. 본 조사 결과로부터 어머니들은 학교급식에 대해 대체로 만족하고 있었으며, 앞으로 학교를 통해 자녀뿐만 아니라 어머니 자신도 지속적으로 식생활 개선을 위한 영양교육을 원하고 있었다. 그러므로 어릴 때 가정과 학교에서 단계적이고 지속적인 영양교육을 통해 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 아동의 영양교육기회의 확대와 더불어 부모, 특히 식생활담당자인 어머니의 교육도 병행하여 이루어져야 할 것이며, 이를 위한 실천적 영양교육 프로그램의 개발이 필요할 것으로 보인다.