

초등학생 학부모의 영양에 대한 관심 및 자녀의 식습관에 대한 인식 조사

정 인 경* (중앙대학교 사범대학 가정교육과 조교수)

이 일 하 (중앙대학교 사범대학 가정교육과 교수)

이 지 은 (중앙대학교 사범대학 가정교육과 박사과정)

학령기는 비교적 완만하고 꾸준한 성장이 이루어지는 시기이기 때문에 일생의 성장 발육의 기초를 조성하며 지적, 사회적, 정서적 능력을 향상시키기 위해서는 좋은 영양공급이 필요하다. 이를 위해서는 올바른 식습관 형성이 매우 중요한데 부모를 중심으로 한 가족의 식생활 양식이 이 시기의 식습관 형성을 결정짓는 중요한 요인으로 여겨지고 있다. 따라서 부모님의 영양에 대한 관심과 자녀의 식습관에 대한 바른 인식은 초등학생들의 올바른 식습관 형성과 많은 관계가 있을 것으로 생각된다. 이에 본 연구에서는 초등학생 학부모들의 영양에 대한 관심과 자녀의 식습관에 대한 인식들을 조사하여 학부모들이 인지하고 있는 자녀의 식행동에 대한 문제점들을 구체적으로 파악해보고자 한다. 조사대상은 경기 지역에 소재한 8개 학교 5,6학년 학생들의 학부모로서 일반사항, 영양에 대한 관심 및 지식정도, 자녀의 식습관에 대한 인식 등에 대하여 설문조사를 실시하였다. 모든 자료는 SAS program을 이용하여 통계 분석하였다. 조사대상자의 68.2%가 30대였으며, 57.6%가 직업을 가지고 있었고, 고졸 이상의 학력을 가진 사람이 92.5%로 학력 수준이 높은 편이었다. 영양에 대한 관심 및 영양지식수준 조사 결과, 대부분의 조사대상자들이 영양에 대한 관심도가 매우 높은 것으로 나타났으며 실제 측정된 영양지식 점수도 높은 수준이었다. 또한 일반인들을 대상으로 한 영양상담이나 영양교육에 참여한 경험은 없는 것으로 조사되었으나 영양교육 프로그램에 참여할 기회가 주어진다면 참여할 의향이 높은 것으로 나타났다. 본 조사대상자들은 영양에 대한 정보나 자료를 책이나 잡지, 신문, TV나 라디오 등 대중매체를 통해서 얻는 경우가 대부분으로 기관을 통해 영양에 대한 정보를 접하는 경우는 매우 드문 것으로 조사되었다. 자녀의 식습관에 대한 학부모의 인식을 조사해본 결과, 본 조사대상자 학부모들은 전반적으로 자녀의 식습관이 바람직하지 못하다고 생각하고 있었으며 그 중 편식습관을 가장 큰 문제점으로 지적하고 있었다. 또한 아침 결식 및 간식 습관이 자녀의 식습관에 좋지 못한 영향을 미치고 있다고 인지하고 있었다. 이와 같이 초등학생 자녀를 둔 학부모들은 영양과 자녀의 식습관에 대해 관심이 많았으나 전문기관 등에서의 영양에 대한 정보 습득이나 상담의 기회는 매우 적은 것으로 나타났다. 또한 대부분의 학부모들은 자신의 자녀가 바람직하지 못한 식생활태도를 가지고 있다고 인식하고 있었다. 이러한 자녀에게 식습관에 대한 문제점을 인지시키고 빠르게 교정시키기 위해서는 학부모들에게 올바른 영양정보나 자료를 제공해주는 것이 매우 필요하다. 따라서 신뢰성 있는 교육기관에서 체계적이고 전문적인 영양교육 프로그램이 마련되어 학부모들이 많이 참여할 수 있는 기회가 주어져야 할 것으로 여겨진다.