

초등학생을 위한 단계별 영양교육과정안

Nutrition Education for Primary school-based

황순녀

서울특별시교육청 학교급식팀

I. 서론

우리나라 학생들은 초등학교에서 식생활에 대한 올바른 가치관을 가지고 식생활 운영을 잘 하고 있으나 중·고등학교로 학년이 올라가면서 식생활에 대한 가치관이 변화되고 학교 생활로 인한 시간부족과 무분별한 간식으로 불규칙한 식습관, 결식률의 증가, 과식, 외식 등의 빈도가 높아지고 있어 좋지 않은 식생활 습관이 문제가 되고 있다.(한성숙, 1997), 또한 영양섭취의 과잉으로 인한 비만은 성인 뿐 아니라 아동이나 청소년의 경우 계속적으로 급증하는 추세에 있다(강윤주 등, 1997 ; 승정자 등, 2000).

좋지 못한 식생활습관은 비만과 만성질환으로 이어져 개인의 생산 활동 위축은 물론 질병 관리에 많은 시간과 경비를 소모하게 만든다. 미국 상원 영양문제 특별위원회 보고서에 따르면 식생활개선으로 의료비의 1/3이 절약 될 수 있다고 추정한다.(이흥규, 1996).

영양문제 개선과 예방은 식품영양 정책 수립, 대국민 영양교육, 영양프로그램의 설립 등을 들 수 있는데, 그 중 학교 중심의 영양교육은 식습관에 대한 바람직한 태도를 형성하여 이전의 식행동을 수정하고 영양과 질병예방과의 관계를 가르치는데 효과적인 것으로 알려져 있다.(Jamie et. al, 1998a).

근본적인 영양문제의 해결방안은 개인이나 국가, 사회의 영양에 대한 과학적인 지식을 기본으로 실질적인 문제 해결의 기능과 올바른 가치·태도에 달려 있다. 이것은 개인의 식생활습관과 정부의 영양 정책에서 그 방안을 찾을 수 있는데 그 기초 경로가 영양교육이다. 식생활습관은 영양교육으로써 바람직한 방향으로 향상시킬 수 있으며, 교육이 건강수준 향상에 가장 큰 역할을 하는 이유는 교육이 건강을 생산하는 효율성을 제고시키기 때문이다 (Grossman, 1972).

영양문제를 저비용-고효율로 해결하기 위한 영양교육은 유치원을 비롯한 초·중등학교 학생교육이다. 학교 영양교육을 체계적으로 하기 위한 제도적 틀은 교육과정을 구성하는 일이며 교육과정에서는 그 내용과 방법이 효율적이고 체계적으로 구성하여 교육의 최종 목표인 사람의 행동이 변화할 수 있어야 한다(황순녀, 2003a).

본 연구에서는 행동변화 중심으로 설계한 교육과정이 효과적이라는 연구결과에 따라 초등학생들을 위한 단계별 영양교육과정을 구성하고 학교 영양교육과정 구성의 기초 자료로 제공하고자 한다.

II. 학교 영양교육과정

1. 행동변화 중심의 교육과정

교육과정이란, 학교 교육에 있어 학생들에게 어떠한 교육목표를, 어떠한 교육 내용과 방

법, 평가를 통하여 성취시킬 것인가를 정해 놓은 공통적·일반적 기준이다. 교육청에서는 이 교육과정에 따라 지역적 특수성과 실태를 반영한 지침을 만들고, 각 학교에서는 이 교육과정과 시·도별 지침에 따라 그 학교의 실정에 따른 학교 교육과정을 만들어 각 지역과 학교, 학생들에게 알맞은 교육을 하게 된다. 따라서 국가 수준의 교육과정 기준에는 학교에서 편성·운영하여야 할 학교 교육과정의 목표, 내용, 방법과 운영, 평가에 대한 국가 수준의 기준 및 기본 지침이 제시 되어 있으며, 교육과정의 법적 근거는 초·중등 교육법 제23조(교육과정)이다. 학교 급별 교육목표는 초등학교의 경우 학생의 학습과 일상생활에 필요한 기초 능력배양과 기본 생활 습관을 형성하는데 중점을 두고 있다(서울중부교육청, 2001). 그러나 학교 영양교육의 경우는 국가수준의 교육과정에 포함되지 않고 있어서 영양교육학계 연구물에서 제시하는 효과적인 결과들을 중심으로 하였다.

1995년 영양교육의 special issue로 다룬 대 연구에서 행동변화가 목표로 설정되고 목적에 적합한 교육과정이 고안되면 영양교육이 식습관을 개선시키는데 효과가 있다고 종합적으로 결론지었다. 학동기 어린이들에게 일반적인 영양교육과정을 적용한 경우 어느 정도의 행동 변화를 일으켰으나 행동중심의 교육과정을 적용한 경우는 일부 특정한 과정에 대해서는 행동의 변화가 뚜렷하였으며, 대부분의 영양교육이 식습관 개선을 목적으로 하기보다는 영양 정보의 보급을 목적으로 이루어지고 있는데 지식, 태도, 행동의 개선에 효과가 있었다고 하였다. 또한 행동중심의 교육과정은 적합한 이론과 이전 연구에 기초하여 설계하는 것이 보다 효과적이며, 식품과 영양관련 행동의 자발적인 적응을 촉진하기 위한 일련의 경험학습이 되도록 구성 하고, 행동은 식습관의 환경적 요소와 관련되므로 행동을 변화시키는 심리적인 요인을 목표로 체계화 하는 것이 효과적이라고 하였다(Contento et. al, 1995:284-286).

Contento는 한 실증연구에서 초등학교 저학년 아이들의 식품섭취는 선호도에 따라 주로 결정되는데 아이들 선호도 변화는 새로운 식품 경험 등과 몇 가지 이론이 결합된 이론으로 구성하여 적용하였을 때 행동 변화가 가장 쉽게 일어났으며 이러한 교육과정은 개인적 요인, 행동능력, 그리고 환경적 요인과 같이 행동을 일으키는 심리적인 요인을 목표로 한 것이라고 하였다(Contento et. al, 1995:355-364).

영양교육은 적절한 영양과 좋은 건강과의 관계를 강조하고, 식생활습관을 긍정적으로 변화시켜 영양 상태가 개선되도록 돕는 것이 목적이며 궁극적으로 식행동의 변화를 목표로 하기 때문에 학교 영양교육과정 구성은 행동변화에 중점을 두는 것이 중요하다.

행동변화 중심의 영양교육은 학생이 영양에 대한 정확한 지식과 긍정적인 태도를 갖추고, 영양문제 해결 기능을 보유하면 행동으로 실천할 수 있도록 교육의 목표를 지식, 기능, 태도, 행동체계로 구조화하는 것이 필요하다(황순녀, 2003:b).

2. 학교 영양교육의 내용구조

학교 영양교육 적용이론은 우선 영양교육 실증 연구에 자주 인용되고, 선행연구에서 효과적이라고 하는 사회인지이론과 행동기반 교육과정을 중심으로 하였으며, 선행연구에서 가장 일반적으로 적용하고 있는 지식, 태도, 행동모델(KAB)의 기초이론을 이용한 여러 연구에서 지식을 증가시키는 일반 영양교육은 행동의 변화를 가져오는 데는 크게 효과적이지 않았다(Contento et. al, 1995:287-290)는 것을 참고하고 이 모델에 영양문제 해결기능을 보완한 지식, 기능, 태도, 행동체계로 구조하였다.

영양교육은 대중이 식생활을 하는 데에 영양학과 식생활의 건강 관련 지식을 활용하고, 식품선택에 영향을 미치는 다중 요인을 고려하여 영양적으로 건전한 식품, 선택의 의사결정

을 향상시킬 수 있도록 적절한 교육방법을 도입하여 지원해 주는 과정(Gillespie & Shafer:1990)으로 정의하고 있다. 의사결정을 하는 데는 영양지식과 태도에 따라 달라지며 지식과 태도는 바람직한 영양행동으로 유도 될 수 있는 기초가 된다. 그러나 영양지식은 행동 변화를 위해 필요한 요소이지만 반드시 상관관계에 있다고 볼 수 없다. 그것은 식행동 그 자체가 단순하지 않고 식행동에 영향을 미치는 요인이 다양하기 때문이다.

효과적인 영양교육과정 구성에는 식행동 그 자체만 중요한 것이 아니라 행동이 일어나는 주위 환경이나 행동수정 후의 결과에 의해 영향을 받기 때문에 행동뿐 아니라 행동 전의 상황·사건, 행동 후의 결과도 같이 고려되어야 하고 이러한 행동의 연계성 포함을 강조하고 있다(구재욱 등, 2001a)

행동변화를 촉진하기 위해서는 사회학습과 관련이 있어 사회인지이론(SCT)을 적용하여 행동변화 중심 교육체계에 구성하고, 행동기반의 교육과정은 학습의 세 영역 즉 인지, 정서, 행동을 모두 사용하지만 특별히 행동의지와 행동의 변화를 중점적으로 다룬다. 따라서 영양 교육과정 구성은 사회인지이론을 기초로 하여 특정행동을 자기 평가, 의사 결정, 그리고 행동 변화 전략을 포함하며, 관련된 이론은 행동변화에 더 효과적이다. 사회인지이론에서 행동과 개인적, 환경요소의 상호작용으로 행동의 변화가 일어난다. 즉, 하나에 변화가 일어나면 다른 것에도 변화가 일어날 것을 의미한다.

표 1 학교 영양교육 내용구조

내용 구조	행동기반의 교육과정 학습영역		전 략	환 경
	기본모델(SCT)	내 용		
지식 (K)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 개인적 요소 새로운 행동을 받아들이고 자하는 개인 내의 동기와 이해 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 인식적으로 이해 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 신념, 가치, 자기효능, 식품의 정서적 의미 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 인지, 정서, 행동의 기술을 만드는데 초점을 둔다 ○ 아이들 스스로 자신의 식이를 평가
기능 (S)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 행동적 요소 새로운 행동을 수행하는데 필요한 인지적, 정서적, 행동적 기술들 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 행동변화의 원인 결과, 정황 이해 분석 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 자신의 먹은 것 감시, 목표설정, 목표로의 과정을 모니터 ○ 필요한 경우에 조정 ○ 목표에 도달하기 위한 자기 강화 ○ 행동변화과정을 다룰 수 있도록 활동 계획 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 문제해결 능력 학습 목표 ○ 실제 식품 섭취하는 방법 'how to' 기술
태도 (A)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 환경적 요소 하고자 하는 행동을 받아들이고자 하는 태도 환경 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 대상이 되는 행동을 수행하는데 필요한 인식적 기술 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 부모동료의 영향, 문화 규범, 기대, 기회, 장애 역할 모델 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 적용 환경의 장으로 학교 급식의 역할 (급식 제공 식품 변화) ○ 부모가 집에서 제공 변화
행동 (B)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 환경적 요소 행동을 받아들여 유지 시키도록 하는 행동 환경 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 행동을 수행하는데 필요한 의지적 기술 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 부모동료의 영향, 문화 규범, 기대, 기회, 장애 역할 모델 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 실천, 유지 환경의 장으로 학교 급식의 역할 (급식 제공 식품 변화) ○ 부모가 집에서 제공 변화

* 자료 : 황순녀(2003) 「학교 영양교육의 목표와 내용구성에 관한 연구」

가족의 지원과 같은 환경적 요소는 기회를 창출하고 장애를 경험하게 하여 기능을 가르치고 행동변화를 위한 지원을 강화한다. 자기효능과 결과기대와 같은 개인적 요소는 행동에 직접적인 영향을 주고 그 행동을 지원하는 친구와의 새로운 만남과 같은 기전을 통하여 환경에 직접적으로 영향을 준다.

이 내용구조에서 지식내용은 개인내의 동기와 이해로 인지영역으로 해석할 수 있으며 기능 활동은 새로운 행동을 수행하는데 필요한 인지적, 정서적, 행동적 기술들 즉, 행동변화의 원인, 결과, 정황 분석으로 문제해결 기능으로 해석할 수 있다. 적용행동은 하고자하는 행동을 받아들이는 태도와 그 행동을 받아들이도록 하는 환경에서 행동을 수행하는데 필요한 기능으로 유지할 수 있는 단계로 설명할 수 있다. 그러나 적용행동은 행동 적용단계와 행동 유지단계가 구분되어야 한다고 생각된다. 그 이유는 영양행동이 적용으로 그치지 않고, 행동이 계속 유지되어 장기적으로 습관화되어야 영양교육의 목표를 달성할 수 있기 때문이며, 행동이 계속 유지되도록 하는 교육이 적극적인 교육체계라 할 수 있다(황순녀,2003:c). 학교 영양교육의 내용구조는 <표 1>과 같다.

3. 학교 영양교육과정 적용 방안

학교중심의 영양교육 프로그램은 식습관에 대한 바람직한 태도를 형성하고 이전의 식행동을 수정하고 영양과 질병 사이의 관계를 가르치는데 효과적인 것으로 보여 왔다. Gillispie(1981)는 학교영양교육프로그램의 연구를 위해서 이론적인 구조를 개발하고 학생들의 영양지식과 태도, 행동에 직접적인 영향을 미치는 두 가지 환경 즉 가정과 학교를 정의 하였으며, 그 모델은 학교 안에 포함되는 중요한 시스템은 교사, 행정부, 급식부로 제시 하고 있다. 다른 연구에서는 교사가 영양교육을 할 때 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 보고 하고 있는데, 그것은 영양의 주제와 활동을 선택하는데 그들 자신이 자유롭게 판단하였고, 교사들의 특정 음식에 대한 행동이 학생들의 식품선택에 영향을 줄 수 있다고 제시하였다. 그러므로 교사들은 교실에서 학생들의 영양경험에 직접적인 영향력을 미치게 하고 학교의 점심시간은 간접적인 영향을 미친다(Norton PA et al:1997)고 하였다. 또한 훈련된 교사가 훈련받지 못한 교사보다 더 많은 분량의 영양관련 내용을 가르쳤으며, 영양교육의 양과 관계된 다른 요소는 학년, 과목, 그리고 영양에 관한 내용이 따로 분리되는지 다른 과목에 통합 되는지 여부(Jamie et. al:1998b)라고 하였다.

연구 고찰에 근거한 영양교육 프로그램 실행과 정책에 대한 미국정부에 대한 권고사항은 다음과 같다((Contento et. al, 1995:298-311)

1. 영양교육을 학교 교과과정으로의 통합을 지지하고 지원하기 위해서 이전의 연구 결과를 사용하여야 하며 정부기관은 자원을 최대화하고 중복을 줄이기 위해서 개인자원 단체와 협력해야 한다
2. 효과적인 프로그램은 널리 보급되고 실행되어야 한다
3. 영양교육과정은 행동 중심의 것이어야 한다
4. 영양교육은 연속적이고 일관성 있는 충분한 기간과 강도의 것이어야 한다
5. 영양교육의 내용은 인지개발 측면에 있어서 적합해야 한다
6. 영양교육 전략은 정서적인 영역을 다루어야 한다
7. 학교는 카페테리아와 식품관련 정책이 건강한 식품에 접근할 수 있도록 하고 건강식품의 실제 모델을 볼 수 있도록 하는 건강한 환경이어야 한다
8. 영양교육을 위한 시간이 제한적이기 때문에 미디어 캠페인과 웹상에서의 온라인 영양

교육 전문 프로그램 채널을 개발해야 한다

9. 어린 아이들에게 가족의 참여는 권장되어야 한다
10. 교사들은 영양교육과 적절한 교과과정, 프로그램을 선정하는데 훈련되어져야 한다.

이러한 연구결과를 종합적으로 고려하여 초등학교 영양교육과정에 대한 적용방안에 대하여 생각해 보자

우리나라 초등학교의 경우는 ‘학교급식’이라는 환경에서 일상적으로 영양과 식품, 조리, 식문화 등 식생활을 자연스럽게 배우고 익히며 실천할 수 있는 식생활 교육의 장이 마련되어 있다는 것이다. 이러한 환경은 초등학교에서의 영양교육을 가능하게 하는 장점이 많지만 정규 교육과정이 마련되지 않아 효과적인 교육이 이루어 질 수 없으며 올바른 효과평가도 하기 어렵다. 그것은 이론에 근거한 교육과정 없이는 교육의 효과를 기대할 수 없기 때문이다.

현재 학교급식은 전체 초·중·고·특수학교 10,509교 중 98.4%인 10,343교에서 1일 704만 명(전체학생의 90%)이 실시하고 있으나, 한 연구에서 현재 20대 학생들의 상당수가 학교급식을 경험했음에도 불구하고 음식과 관련하여 전문가인 영양사와 상담해 본 적이 없다는 연구결과를 볼 때 학교급식이 식생활 교육면에서는 본래의 취지대로 정착되지 못하고 있음(2004, 이보숙)을 반영하고 있어 학교에서의 영양교육과정 운영이 필요하며 우리나라 식생활 습관의 변화 속도를 생각하면 매우 시급하다고 하겠다.

지금까지 학교영양사들에 의해 자율적으로 실시하고 있는 학교 영양교육 프로그램은 주로 학교 내 방송교육이나 가정통신문을 이용한 경우가 가장 많고, 특별활동교육의 일환으로 식생활문화부, 조리실습부, 식생활지도부(비만교실), 튼튼이부(편식지도)등 간헐적으로 미미하게 운영(구재욱, 1999b)되고 있는 실정이다.

그러나 2006년부터 영양교사 배치에 따라 정규 교육과정이 마련 될 것으로 미루어 짐작할 수 있으며 그 때를 대비하여 영양교육과정을 단계별로 적용하는 방안에 대해서도 준비해 두어야 할 것으로 생각된다. 현재 학교영양사가 급식운영과 교육을 병행하기란 그리 쉽지 않은 현실을 감안할 때 학교에서의 영양교육은 학교급식담당자인 영양사를 중심으로 담임교사, 체육교사, 보건교사 등 팀 티칭 교육형태의 교육과정 운영이 적합하다.

김무환(2002)의 연구에서 학교급식은 아동의 균형 잡힌 식품의 섭취, 올바른 식습관 형성 및 개선, 사회성 발달에 긍정적인 효과가 있었으나 간식 섭취나 일부 식사태도 및 식사 후 정리 등에서는 그 효과가 미흡하다는 결과를 얻었다. 학교급식이 단순히 한끼의 식사제공에 그치지 않고 학교급식의 목적에 입각해 아동의 식생활을 비롯한 생활 전반에 긍정적인 효과를 얻기 위해서는 학교급식 담당자뿐만 아니라 교사와 가정이 연계된 지속적인 지도와 관심이 요구되며, 앞으로 초등 교사들도 학교급식의 주체자로서 학교급식을 하나의 교육적인 활동으로 간주하여 보다 적극적인 자세로 지도에 임할 필요가 있음을 강조하고 있음을 볼 때 초등 교사들의 관심과 참여의 필요성에 대해 학교구성원간의 공감대가 형성되고 있음을 알 수 있다. 따라서 팀티칭을 통한 정규교육과정 적용이 가능할 것으로 기대해 본다. 아울러 현재와 같이 특별활동이나 재량활동을 통한 교육과정 운영, 학교내 방송을 활성화하는 방안, 학교 홈페이지에 영양교육 프로그램을 통한 교육과정 개설도 한 방법으로 생각되며, 학교 영양상담실 운영 등 다양한 교육과정 마련과 아울러 학교별로 자유롭게 선택하여 운영하도록 하고, 교육 효과측정을 통하여 영양교육과정에 참여한 학생의 건강생활기록부에 식생활 습관 변화도를 누가기록 하는 방안을 제안한다. 특히 학교급식이 영양교육과정에 중심이 되

어 행동변화를 관찰하고 습관화 하는 경험학습의 장이 되도록 하여야 한다.

4. 학교 영양교육과정 운영

영양교육의 기본 원칙은 일찍부터 시작해야 하며 신체적·지적 발달과정에 적합한 내용을 교육해야 하고 습관이 형성될 때까지 되풀이하여 지도하여야 한다. 또한 교육을 해 나가는 과정에서 적당한 보상과 격려가 행해져야 하고 교육내용의 일관성을 가져야 하며, 일상적인 생활 내에서 구체적인 본보기를 보여 주어야 한다(장소영, 2002). 적절한 영양교육은 가정·교육기관의 교육·급식이 함께 병행하여야 한다(서은나·김초강, 1998)고 강조하고 있어 급식을 교육과정으로 포함할 필요가 있다.

초등학교 4, 6학년 학생을 대상으로 7, 5주간 영양교육을 실시한 후 효과를 판정하였더니 단기간의 영양교육에서는 영양지식은 향상시킬 수 있으나 식행동 및 식태도의 변화에는 효과가 크게 나타나지 않았다고 하였으며(진정희:2001, 이영민:2004),

영양교육기간에 따른 영양교육의 효과연구(김은경, 2002)에서는 4주-14주 교육 후 영양지식은 모두 향상되었으나 식생활태도는 12주와 14주 교육에서 향상되었으며, 식품섭취나 기호도는 4주-7주까지 향상되고, 14주는 실제 섭취량이나 비만도 등이 감소하는 것으로 나타나 교육기간이 길수록 효과가 높다는 결과에 따라 한 학기(16주) 이상의 기간이 필요할 것으로 판단되어 일정한 형태의 교육과정 운영이 가급적 학년 단위로 하되 최소한 1학기를 중심으로 운영하는 것이 효과가 높을 것으로 보인다.

5. 학교단위 교육과정 구성

국가 수준의 교육과정이 고시되고 교과서가 만들어지면 학교 현장에서는 교육과정에 대한 충분한 이해와 함께 학생과 학부모의 요구, 지역의 특성, 학교교육환경 등을 고려하여 학교 수준의 교육과정을 마련하여 지도하여야 한다. 영양교육의 경우에는 국가 수준 교육과정 기준에 포함되지 않아 교육과정을 정립하거나 구체화하지 못하고 있는 실정이나 영양교사 배치가 현실적으로 이루어짐에 따라 마련될 것이라 생각된다.

학교 교육에서 가장 핵심적인 일은 학생들에게 “어떠한 교육 목표를 어떠한 교육 내용과 방법을 통하여 어떻게 구체적으로 성취시킬 것인가” 하는 의도적이고 계획적인 교육과정의 설계이다(김예숙, 2000). 교육과정의 최종 결정자는 교사라고 할 수 있으며(함수곤, 1994), 학교 교육과정 속에는 교육목표를 실현시키기 위한 구체적인 계획, 지도, 평가, 운영방식이나 실천 방안이 체계적이고 일관성 있게 제시되어야 한다(교육부:1999).

김정원(2002)은 좋은 수업인가를 판단하는 기준으로 ‘학생들에게 의미 있는 경험학습을 제공 하는가’라는 평가기준을 제시하고 있다. 좋은 수업은 교사의 교과에 대한 이해, 학생에 대한 이해, 교사와 학생을 연결시키는 적절한 교수방법의 활용, 그리고 반성적 교수활동 등과 같은 요소들의 결합으로 이루어지며, 이 요소들은 서로 밀접히 연계되어 있다. 따라서 학교단위에서의 영양교육과정은 학교급식을 중심으로 가정과 연계한 행동중심의 경험학습을 제공하도록 구성해야 한다.

가. 학교급식과 연계한 교육과정

○ 학교급식 식단과 연계한 교내 TV 방송하기(방송반 운영)

학교급식 식단 및 건강에 좋은 식품소개, 식사예절 등 전체 학년 공통으로 적합한 자

료 홍보

- 저학년 : 행동중심 교육과정
 - 학교급식에 제공되는 식품 이름 알기, 손 씻는 습관 갖기 등
- 중학년 : 기능· 태도 중심 교육과정
 - 학교 급식실에서 식사예절 지키기 등
- 고학년 : 지식중심 교육과정
 - 학교급식에 제공되는 친환경식품, 건강한 음식 알기 등
- 행복한 학교급식의 날 운영
 - 어른 공경하기, 식사예절 익히기 : 교장, 부모, 조부모, 노인정 어른 등 초대 급식
 - 음식문화 체험하기 : 우리 전통음식, 다른 나라 음식 제공(음약, 식당 실내 꾸미기 등)

나. 타 교육과정과 연계한 활동

- 특별활동, 재량활동 : 단계별, 학기별, 주제를 선택하여 운영

다. 상담 및 팀티칭 교육과정

- 영양상담실 운영 : 학부모, 아동, 교사
 - 체중조절 팀 운영 : 비만아동
 - 식습관 개선팀 운영 : 편식, 식사부진아 등

III 영양교육 사례

1. 초등학교 저학년 영양교육과정

가. 행동중심 학습 목표

- 1) 학교급식을 통하여 일상적인 식생활습관 올바르게 익히기
- 2) 학교급식을 통하여 식사예절, 위생적인 좋은 습관 익히기
- 3) 학교급식을 통하여 젓가락 사용 잘하기
- 4) 학교에서 익힌 식습관을 일상생활 속에서 실천할 수 있도록 가정과 연계 한다

나. 교육과정

- 1) 교육일정 : 1학기 과정
- 2) 교육대상 : 1~2학년
- 3) 교육방법 : TV 방송교육과정(학교급식 프로그램 적용)
- 4) 교육내용 : 기초 식생활 습관 익히기
- 5) 기초 식생활습관 교육과정

차 시	교육 내용	영상 매체
1/12	○ 교육과정 소개 ○ 자기 소개하기, 학교급식 소개하기	· 학교급식 소개 · 식사예절이란? · 올바른 식사방법 · 위생적인 습관 · 식품구성탐
2/12	○ 급식실 및 영양상담실 안내하기	
3/12	○ 식사예절 알기 · 식전, 식후의 감사의 말하기 · 식품을 소중히 하는 마음씨 갖기	
4/12	○ 학교급식에서 식사예절 지키기 · 식사예절 지키기 · 재미있는 이야기를 하며 조용히 먹는다	
5/12	○ 좋은 식사방법 알기 · 천천히 잘 씹어 먹기 · 바른 자세로 앉아 먹기 · 음식은 골고루, 맛있게, 즐겁게 먹기 · 식사시간은 규칙적으로 하기	
6/12	○ 학교급식에 바른 식사습관 익히기 · 학교급식에서 젓가락 사용 잘하기 · 학교급식에서 좋은 식사방법 실천하기	
7/12	○ 위생적인 습관 · 식사전, 후 손씻기 · 식사후 이닦기(물 양치질)	
8/12	○ 학교급식에 위생적인 습관 익히기 · 급식 전, 후 위생적인 습관 해보기	
9/12	○ 식사전, 후 정리하기 · 식사전 창문을 열어 공기 환기하기 · 식사후 남은음식 모아 버리기 · 식사전, 후 식탁을 깨끗하게 청소하기	
10/12	○ 학교급식후 정리하기 · 식사전, 후 정리해 보기	
11/12	○ 식품의 종류와 음식 알기 · 식품구성탐(식품그룹) 알기 ○ 오늘의 급식식단에 사용된 식품으로 말하기	
12/12	○ 학교급식의 날 · 교장선생님 모시고 식사하기 · 올바른 식생활 습관 알고 행동하기	

※자료 : 대한영양사협회학교분과위원회편(1986), 『아동의 식생활 지도』 참고로 구성

2. 초등학교 중학년 영양교육과정

가. 기능태도 중심 학습 목표

- 1) 편식교정 교육과정을 통하여 아동들로 하여금 단순당과 fastfood의 선호로 인한 편식을 교정하고, 건강한 식습관이 형성되도록 지도하여 바람직한 식행동을 유도
- 2) 편식교정은 학교급식프로그램에서 적극 도입하고, 교육과정에서 익힌 바른 식생활 습관을 가정 및 생활 속에서 실천할 수 있도록 가정과 연계

나. 교육과정

- 1) 교육일정 : 3주 과정(주중 2회)
- 2) 교육대상 : 3~4학년

- 3) 교육방법 : 단기 교육과정
- 4) 교육내용 : 동화를 통한 편식교정 지도
- 5) 편식교정 교육과정

차 시	교육 내용	보드 전시
1/6	○ 교육과정 소개 및 자기소개서 작성 ○ 판정의 시간(체위측정, 기호도 조사, 영양지식조사)	· 편식이란 · 편식의 원인 · 편식의 문제점 · 편식의 교정법
2/6	○ 「원숭이나라」 이야기(OHP) ○ 노래배우기(튼튼이가 될거야)	
3/6	○ 영양신호등(식품과 영양소) ○ 균형식이란	
4/6	○ 식품군 퍼즐 맞추기, OX퀴즈게임	
5/6	○ 모형극과 역할극	
6/6	○ 편식교정 교육과정을 마치며	

※ 자료: 구재욱·김을상·황순녀·이영희·김지연(2001) 『학동기 아동을 위한 영양교육 프로그램 및 매체개발』

3. 초등학교 고학년 영양교육과정

가. 지식 중심 학습목표

- 1) 영양정보 분석을 통하여 식품선택 의사결정 할 수 있다
- 2) 바른 영양정보를 선택하여 영양문제를 해결 할 수 있다
- 3) 자기 스스로 식생활을 관리할 수 있다

나. 교육과정

- 1) 교육일정 : 7주 과정
- 2) 교육대상 : 5~6학년
- 3) 교육방법 : 단기 교육과정
- 4) 교육내용 : 영양정보 수집·분석을 통하여 영양 문제 알기
- 5) 영양정보 교육과정

차시	주 제	학습 목표
1/7	음식·건강 관련 정보 찾기	· 음식과 건강에 대한 정보를 찾을 수 있는 여러 가지 방법을 안다. · 식품·영양 관련 내용의 신뢰성을 판단할 수 있다.
2/7	우리 농산물의 이용(I)	· 우리 농산물의 종류에 대해 이해한다. · 우리 농산물의 특징에 대해 이해한다.
3/7	우리 농산물의 이용(II)	· 우리 농산물과 수입농산물을 비교한다. · 우리 농산물을 이용하려는 태도를 갖는다.
4/7	영양표시제의 의미와 필요성	· 영양표시제의 의미를 이해한다. · 영양표시제가 필요한 이유를 이해한다.
5/7	영양표시제의 활용	· 영양표시제의 이용방법을 이해한다. · 영양표시제의 발전방향을 찾는다.
6/7	환경호르몬(I)	· 환경호르몬이 무엇인지 이해한다. · 환경호르몬의 심각성과 오염경로를 이해한다.
7/7	환경호르몬(II)	· 환경호르몬이 우리에게 미치는 영향을 안다. · 환경호르몬을 방지할 수 있는 방법을 찾는다.

※ 자료: 구재욱·김을상·황순녀·이영희·김지연(2001) 『학동기 아동을 위한 영양교육 프로그램 및 매체개발』

IV. 결론 및 제언

인간의 생활 중에서 식생활의 역할은 단순히 건강을 위한 영양섭취나 맛있는 것을 먹는다는 기호의 충족에 그치는 것은 아니고, 전통적인 식생활, 아는 사람들과의 교제, 가족의 집 단 등 인간사회에서의 상호교류의 큰 매체로서 식생활의 필요성을 충분히 인식할 필요가 있다. 이와 같이 식문화라고 하는 것은 식생활에 따른 관습과 예법, 감사함의 표현 등 체계화되어 있다.

서부유럽 여러 나라에서는 아동들에게 식사예법의 가르침이 매우 엄격한 데 비하여 우리들의 경우는 그러지 못한 것 같다. 아동들의 식사예법의 혼란은 후일을 생각할 때 재고해야 할 문제라고 생각되며 특히 초등학생들의 식습관은 장래 생활습관의 기초가 형성되는 중요한 시기인 만큼 학교급식을 통해 식사예절의 가르침이 충분히 배려되어야 할 것이다.

한편으로는 경제·사회의 급격한 변화에 따라 아이들 대부분의 식생활을 학교급식에 의존하는 경향이 갈수록 커지고, 홍수처럼 쏟아지는 식품광고에 어떤 것을 선택해야 할지 매우 혼란스러운 것이 현실이다. 이러한 혼란에서 벗어날 수 있도록 학교에서는 올바른 정보를 가려낼 줄 알고, 건강을 위한 식품선택 능력을 길러 아이들 스스로가 건강을 관리할 수 있도록 지도하는 것이 이들의 건강을 지키는 최상의 방법으로 생각된다. 따라서 학교에서는 학교 기본교육과정에 영양교육을 포함하고 학교급식을 중심으로 지도하고 가정과도 연계해야 한다.

지금까지 학교 영양교육은 교육의 일환으로 운영하는 학교급식에 따라 비정규적인 교육과정으로 극히 제한된 방법과 간헐적으로 미미하게 실시해 오고 있었으나, 이제는 학교영양사가 교사로서 역할을 할 수 있도록 초·중등 교육법이 개정되고 영양교사 양성과정을 운영하고 있어 학교영양교육이 활성화 될 전망이다.

따라서 학교영양교육은 국가에서 고시하는 학교 기본교육과정에 포함되어 정규교육으로서 영양교육과정이 마련되어야 할 것이며, 학교영양교육을 위한 다양한 교육프로그램과 학습자료 개발이 활성화 될 수 있도록 영양학계와 학교 영양사들의 많은 관심과 연구가 요구된다.

참고문헌

강윤주·홍창호·홍영진(1997), 서울시내 초·중·고 학생들의 최근 18년 간(1979-1996) 비만도 변화추이 및 비만아 증가 양상, 한국영양학회지, 30(7) : 832-839.

교육인적자원부(1999), 학생중심교육과정, 대한교과서주식회사.

구재옥·김을상·황순녀·이영희·김지연(2001), 학동기 아동을 위한 영양교육 프로그램 및 매체개발, 건강증진기금연구보고서.

구재옥(1999), 초등학교 영양교육 실태와 발전방향, 대한영양사회 전국영양사 학술대회자료집, 37-71.

김무환(2002), 초등학교 학교급식이 아동의 식생활 및 사회성 발달에 미치는 영향, 부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

김예옥(2000), 제7차 교육과정에 따른 실과 학교교육과정의 개발에 관한 연구, 부산교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

김은경(2002),

김정원(2002), 초등교육연구vol. 15, no. 2, pp.65-84.

- 대한영양사회학교분과위원회편(1986), 아동의 식생활지도, 서울:대왕사
- 서울중부교육청(2001), 서울특별시중부교육청 연수교재.
- 서은나·김초강(1998), 초등학교 영양교육 실태에 관한 조사연구, 한국영양학회지 31(4):223-7989
- 승정자·이명숙·성미경·최미경·박동연·이윤신·김미현(2000), 우리나라 일부 초·중·고
등학생들의 체질량지수 관련요인에 관한 분석, 대한지역사회영양학회, 5(3) : 411-418.
- 이보숙(2004), 초·중·고등학생의 식생활 실태 및 인식 비교 연구, 대한영양사협회학술지.
10(3):6463-374.
- 이영민(2004), 초등학교 재량활동을 통한 식생활교육 효과, 연세대학교 석사학위논문.
- 이정원·구재옥·김을상·박동연·김경원(2000), 건강생활실천을 위한 초등학교 영양교육 지
침서 개발, 보건복지부 연구보고서.
- 이흥규(1996), 한국인의 영양문제. 한국인의 각종질병발생 양상과 영양(영양/건강 연구의 필
요성), 한국영양학회지, 29(4) : 381-383.
- 전국교육대학교 실과교육연구회(2001), 실과교육론, 서울:양서원.
- 진정희(2001), 영양교육이 편식아동에게 미치는 영향, 인천대학교교육대학원 석사학위논문.
- 장소영(2002), 영양교육프로그램이 유아의 영양지식 및 식습관에 미치는 영향, 서울여자대학
교 교육대학원 석사학위논문.
- 한성숙(1997), 초·중·고등학생들의 식생활과 영양섭취 실태가 학업성취와 체력에 미치는
영향, 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 함수곤(1994), 교육과정의 편성, 대한교과서주식회사.
- 홍종관(2002), 초등학교 학생을 위한 '아동전문' 생활지도와 상담에 관한 개괄적 연구, 초등교
육연구 vol. 15, No. 1, pp1-20.
- 황순녀(2003), 학교 영양교육의 목표와 내용구성에 관한 연구, 단국대학교대학원 박사 학위
논문.
- Contento, I., Balch, G.L., Maloney, S.k., Bronner, Y.L., Olson, C.M., Lytle, L.A., and Swadener,
S.S.(1995), The Effectiveness of Nutrition Education and Implications for Nutrition Education
Polocy, Program, and Research, A Review of Research. chapter 1. Introduction, *J of
Nutrition Education*, 27(6):284-364.
- Gilliespie, A.H., and Shafer, L.(1990), Position of the American Dietetic Association, Nutrition
education for the public. *J Am Diet Asso*, 90:107-110.
- Grossman, M.(1972), On the Concept of Health Capital and the Demand for Health. *J of
Political Economy*, 80(2) : 223-255.
- Jamie, S., Mary, S., and Babara, K.(1998), Nutrition Education in Minnesota Public Schools,
Perception and Practices of Teachers, *J of Nutrition Education*, 30 : 396-404.
- Norton, P.A., Falciglia, G.A., and Wagner, M.(1997), Status of nutrition Education in Ohio
Elementary Schools, *J of Nutrition Education*, 29(2) : 92-97