

국민학교 교과과정에 나타난 영양교육 자료의 분석적 연구

남 현근

광주보건전문대학

(1988. 11. 9 수리)

A study on Nutrition Education Programs in Primary
School Curriculum in Korea.

Hyun-Keun Nam

Kwangju Health Junior College

Kwangju 506-306, Korea

(Received. November 9, 1988)

ABSTRACT

To investigate, how many, what kind of nutritional programs in primary school curriculum, all the textbooks were collected and analysed. Through this study, what I obtained, the results are summarized as follow

1. There are a lot of nutrition education program in primary school textbooks, but it is very shortage in learning in the classroom.
2. Nutrition education is done some by classroom teaching in lunch feeding school, but it is insufficient.
3. It assumes that nutrition education must be done in all the primary school, whether the lunch feeding school or not. The reason is, nutrition education is the foundation of health.
4. Through a classroom teaching regularly, nutrition education is going to be done throughly. It is necessary that nutrition educational materials must be exploited.

서론

한국에서 국민영양조사가 1969년부터 식품위생법 제32조2의 규정과 국민영양개선령및 동 시행규칙에 의하여 보건사회부에서 매년 실시하고 있으나 국민영양개선을 위한 이렇다할 정책의 뒷받침이 보이지 않고있는 현실이다.⁽¹⁾

국민들의 영양증진은 건강을 보다 좋게 질병을

예방하여 행복한 삶을 영위하는데 필수불가결한 것이다. 이를 위하여 일차적으로 균형있는 영양, 과학적이고 합리적인 식습관 형성이 이루어져야 한다.⁽²⁾

이같은 관점에서 정부에서는 학교급식법(1981년 1월 29일 법률제3356호)을 제정공포하고, 유형별로 국민학교에서부터 급식을 시작하여 전체 국민학교의 약 8%정도가 학교급식을 실시하고있

다. 대만이 약50%, 일본이 약90%정도 학교급식을 하는것과 비교하면 너무 미약한 편이다.^(3,4)

1986년 5월 10일(법률제 3823호) 개정된 식품위생법 제8장 제28조에 영양사에 관한 조항이 신설되면서 실질적으로 영양사에 의하여 국민영양사업이 추진되어 오고있으며 영양개선에 관한 홍보와 영양교육을 담당하도록 되었다. 영양교육은 영양을 균형있게 섭취하도록 하는데 당위성이 있으며 국민들의 식생활습관의 개선에 의하여 성취될 수 있게된다.⁽⁵⁾

국민학교에서 실시하고 있는 급식도 중요하지만 그들에게 영양교육을 실시하여 영양에 관한 올바른 이해와 정확한 지식을 습득시켜 식생활습관을 고칠 수 있도록 해야한다. 그러기 위하여 영양학을 전공한 영양사를 국민학교에 배치하여 영양교육을 담당하게 하는것이 매우 중요하다.^(6~9)

그러므로 본 연구에서는 국민학교 모든 교과서에 나타난 영양관계 단원을 조사분석하여 어느정도의 내용이 학습되어야 할 것인가를 분석 검토

하여 정책적인 입안에 기초자료를 제공코자 한다.

연구방법

1. 조사대상과 기간및 방법

국민학교 전교과서를 수집하여 1985년 3월부터 1987년 12월까지 내용을 분석검토하였다.

2. 급식학교와 비급식학교 · 학생들의 영양에 관한 이해와 지식비교

영양교육의 효과를 알기위하여 급식학교로 국민학교 300명, 비급식학교로 국민학교 250명을 선정하여 조사하였다.

결과 및 고찰

1. 국민학교 교과서에 나타난 영양관계 단원

1학년부터 6학년까지의 교과서를 분석하여 교과에서 지도해야할 것과 방법을 나누어 본 결과는 다음 표-1 와 같다.

표-1 교과서에 나타난 영양관계 단원

학년	교과	단 원	교과지도 관련	학습지침
1-1	바른생활	운호와 영이	· 식사할때 바른자세 · 식사할때 지켜야 할 예절 · 식생활에 대한 가치의식의 형성 · 식생활습관의 올바른 태도 · 인체에 필요로 하는 영양과 영양소 · 식품의 섭취 요령 · 영양과 결핍증	식사할때 바른자세 씹을때는 잘씹고 입다물기 건강하게 사는길 식사전 손씻기, 식사후 이닦기 물,열량을 주는 물질과 비타민 음식물 골고루 먹기 야맹증
	즐거운 생활	여름 방학	· 끓인 음식 · 질병과 예방 · 식생활 예절의 올바른 태도	날 음식 안먹기 질병예방 식사에절
1-2	바른생활	운동회	· 식품의 섭취요령 · 식품의 영양가 · 불량식품	음식물 골고루 먹기 알맞게, 제때에 먹기 불량식품 안먹기
	즐거운생활	튼튼한 생활	· 식사습관을 바르게 · 식사에절	올바른 식사 식사중 자리 뜨지 않기 입을 다물고 씹기 식사는 즐겁게 하기

학년	교과	단 원	교과지도 관련	학습내용
2-1	바른생활	시 장	<ul style="list-style-type: none"> · 식품의 종류 영양가 · 변질된 식품 · 인공색소 	여러가지 식품섭취 식품 선택 요령 인공색소의 부적성 과일선택 공기를 맑게 농촌에서 나는 식품
		식목일 바람이 가는곳 썩트기	<ul style="list-style-type: none"> · 과일 제공하는 나무 · 나무가 우리에게 주는 좋은점 · 공기 오염 가능성 · 식품의 성장, 거름과 물주기 · 오염없이 기르기 	
2-2	바른생활	벼베는날	<ul style="list-style-type: none"> · 쌀이 나오기까지 일하면 밭맛난다 · 협동해서 일하면 쉽다 	식사하면서 식품의 종류 알기 균형있고, 모든 영양소가 협동하면 건강해짐
		아름다운우리자연	<ul style="list-style-type: none"> · 식품생산 · 식사예절 	

학년	교과	단 원	교과 지도 관련	학습내용
3-1	체육	운동과 영양	<ul style="list-style-type: none"> · 식사할때 지켜야 할 예절 · 영양이 운동력 보장 · 잘달리고, 잘뛰는것과 음식 	식사예법 고루먹기
		깨끗하고 아름답게 선화와 제비	<ul style="list-style-type: none"> · 식사후 처리는 · 아름다운 영양섭취에서 · 균형영양과 질병치료 · 식사는 정성이다 	식기를 잘 다루자 균형음식의 중요성 성장에 필요한 영양
	자연	동물의 한살이	<ul style="list-style-type: none"> · 사람이 필요로 하는 영양소 	다섯가지 식품군 소개
3-2	도덕	몸치진 힘	<ul style="list-style-type: none"> · 질병과 예방 · 힘의 원천은 음식 	몸을 깨끗하게 하는 이유 음식을 먹고 힘을 얻음
	자연	연못의 생활	<ul style="list-style-type: none"> · 균형있는 영양관리 · 균형있는 영양관리 	편식은 좋지 않다
	국어	군 고구마	<ul style="list-style-type: none"> · 고구마속의 영양소 	기초 식품군-1
		꿀 벌	<ul style="list-style-type: none"> · 고구마가 되기까지의 과정 · 식품생산의 방법과 중요성 · 일하면서 식품생산 	기초 식품군-2
	사회	바닷물과 강물을 함께 막아낸 고장	<ul style="list-style-type: none"> · 식품 생산 하나의 수단 · 물이 인간에게 주는것 	식품생산의 중요성
미술	재미있는 방법으로 나타내기	<ul style="list-style-type: none"> · 사람이 필요로 하는 영양소 	기초 식품군의 색칠하기	

학년	교과	단 원	교과지도 관련	학습내용
4-1	도덕	참된예절	<ul style="list-style-type: none"> · 식사 할때의 예절 · 식사 접대의 예절 	식사의 바른 몸가짐 식사 접대
	체육	건강과 영양	<ul style="list-style-type: none"> · 성장에 필요한 영양의 적정 공급 · 비만과 영양 · 적절한 음식물 섭취 · 질병과 예방 · 인체가 필요로 하는 영양소 	성장에 필요한 적당한 영양 비만증 예방 과식과 편식은 좋지않음 잘씹어 먹기 식품속에 들어있는 영양소 각 영양소가 하는일
4-2	실과	우리의 음식	<ul style="list-style-type: none"> · 성장에 필요한 영양의 적정공급 · 규칙적인 식생활 · 식단짜기 	성장과 영양과의 관계 건강지키는 지름길 우리집의 식단만들기

		<ul style="list-style-type: none"> ·음식물을 조리하는 방법 ·식사후 처리 ·다섯가지 식품군(곡류중심) 	영양가의 보충과 손실 식기는 깨끗하게 쌀 보리 밀에 관하여
체육 미술	눈코,귀목의 질병 차이점 찾기	<ul style="list-style-type: none"> ·질병과 예방 ·끓인것과 날것 	질병의 침입경로 음식을 잘 만드는 법 영양가 손실

학년	교과	단 원	교과 지도 관련	학습내용
5-1	체육	신체발달과 영양	<ul style="list-style-type: none"> · 성장에 필요한 영양분 적정공급 · 우리식사에 부족한 것과 남는것 · 균형된 영양은 체력을 강하게 	영양소의 하는일 기초 식품군-3
	도덕	가정의례준칙	<ul style="list-style-type: none"> · 식사 접대 예절 	간소 청결 정성껏
	사회	우리의 경제생활 산업의 종류및 특징	<ul style="list-style-type: none"> · 식품소비와 선택 · 균형있는 식품소비 방법 · 식품 생산의 중요성 · 식품산업과 공해 · 농촌에서 나는 것들 	절약은 미덕이다 여러가지 식품먹기 자립하는 나라 농사짓기 농약사용시의 주의점
	실과	채소 가꾸기 조리의 준비와 기구다루기	<ul style="list-style-type: none"> · 채소는 중요한 식품이다 · 조리시설의 기능 	채소 가꾸는 방법 조리시설다루기(절약하면서) 선택방법 사용법
5-2	체육	질병과 예방	<ul style="list-style-type: none"> · 끓인 음식, 부패된 음식 · 환경 위생의 중요성 	수인성 전염병 위생생활의 습관화
	사회	산업발달 달라지는 생활모습 생활의 지혜	<ul style="list-style-type: none"> · 산업 공해와 건강 · 식생활습관의 바른태도 · 식량의 자급 분배 유통과정 이해 · 편리하나 균형있게 	고기잡이(생선의 중요성) 가공식품과 위생적 선택 식량의 효과적 분배 분배과정
	자연	생태계	<ul style="list-style-type: none"> · 산업발달과 생태계 변화 · 공해추방이 건강유지 	깨끗한 식품의 가치

학년	교과	단 원	교과 지도 관련	학습내용
6-1	자연	우리의 몸 (영양과 섭취) (영양과 소화)	<ul style="list-style-type: none"> · 인체가 필요로 하는 영양과 영양소 · 혈액과 영양 · 균형있는 영양 · 소화될 수 있는 식품 · 식품의 영양가 · 소화를 증진시키는 방법 · 무기질의 중요성 	몸을 구성하는 물질 혈액의 역할 건강과 성장 소화와 흡수, 영양가 탄수화물, 지방의 영양가 조리방법의 개선 단백질 무기질 비타민의 영양가
	체육	기생충예방 신체검사	<ul style="list-style-type: none"> · 질병예방 · 물은 끓여서 먹기 · 질병예방을 위한 정기적으로 	위생적인 생활 깨끗한 음식과 깨끗한 손 깨끗한 몸가짐
	실과	합리적인 음식마련	<ul style="list-style-type: none"> · 식품 섭취요령 · 식품의 소비와 선택 	좋은 음식 식품 선택의 중요성
6-2	실과	합리적인 음식마련 곡물생산과 유통	<ul style="list-style-type: none"> · 식생활 습관 고치기 · 식품생산 유통과정이해 	올바른 식생활 태도 식품의 합리적 구입 식량생산의 중요성 혼식의 필요성
		해양자원의 개발	<ul style="list-style-type: none"> · 식량생산 수단 	해양에서 얻을수있는 것들
	자연	에너지	<ul style="list-style-type: none"> · 생명유지와 성장에 필요한 힘 	에너지의 원천인 식품 균형있는 영양섭취
체육	일과 피로	<ul style="list-style-type: none"> · 식품섭취, 일은 에너지소비 	피곤하게 되는 이유	

2. 교과서에 나타난 영양교육 내용

(1)우리가 활동하는데 필요한 것들

(가)영양이란 ?

(나)영양소란 ?

(다)영양섭취는 어떻게 하나 ?

(2)건강에 필요한 영양소별 특성과 함유된 식품을 알아보기

(가)단백질과 단백질이 하는일은 ?

(나)무기질과 무기질이 하는일은 ?

(다)비타민과 비타민이 하는일은 ?

(라)탄수화물과 탄수화물이 하는일은 ?

(마)지방질과 지방질이 하는일은 ?

(바)이것들이 들어있는 식품들

(3)식생활의 기초지식 알아보기

(가)좋은 영양이 주는 이로운점

(나)다섯가지 기초 식품군이란 ?

(다)다섯가지가 필요한 이유는 ?

(4)식생활 위생에 관하여 알아보기

(가)불량식품이란 ?

(나)식중독이란 ?

(다)식품의 관리는 ?

(라)음식물 취급자의 주의할 점은

(5)질병예방과 식품

(가)질병의 원인을 알아보자

(나)면역과 예방법은 ?

(다)지켜야할 공중보건은 ?

(라)기생충에 관하여 알자

여러분이 영양에 관하여 알고 있는가, 건강에 관하여 얼마나 관심이 있는가를 알아보기 위한 것입니다.

1. 영양이란 무엇인지 알고 있는가(예, 아니요)
2. 영양소란 뜻을 알고 있는가(예, 아니요)
3. 5대 영양소란 말을 배웠는가(예, 아니요)
4. 음식이 어떻게 만들어져 우리가 먹게 되는지 아는가(예, 아니요)
5. 식사전에 꼭 손을 씻고 음식을 먹는가(예, 아니요)
6. 음식을 잘 씹어 먹는것이 좋은 이유를 알고 있는가(예, 아니요)
7. 한가지 음식만 계속 먹으면 좋은가(예, 아니요)
8. 움직일 수 있는 힘은 음식물에서 온다고 생각하는가(예, 아니요)
9. 불량식품을 구별할 수 있다고 생각하는가(예, 아니요)
10. 불량식품은 건강에 좋은가(예, 아니요)
11. 학교에서 급식하는 것이 좋겠는가(예, 아니요)
12. 수업시간에 영양과 관계있는 공부하는 하는가(예, 아니요)
13. 병에 걸리지 않으려면 음식은 어떻게 해야 하는지 알고 있는가(예, 아니요)
14. 음식물의 종류가 많을수록 좋다고 생각하는가(예, 아니요)
15. 다섯가지 기초식품군이란 말을 들은적이 있는가(예, 아니요)

결론

3. 영양에 관한 이해정도

영양에 관하여 알고있는 지식과 이해정도를 알아보기 위하여 다음표-2 와 같은 문항에 「예, 아니요」로 답하게 하였더니 급식학교의 어린이는 상급학년 일수록 긍정적으로 80%이상 이었으나, 비급식학교의 어린이는 상급학년 일지라도 60% 이내의 이해가 있을 뿐이었다. 이는 급식학교가 확대되어야 할 것이며 영양사의 국민학교 배치는 영양교육상의 목적으로 뿐만아니라 학습효과를 올리는데도 고려해야 할것 같다.

표-2 다음 물음에 「예, 아니요」로 답하시요

국민학교 교과서에 나타난 영양교육과 관련된 것을 조사분석하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 국민학교 교과서에 다양하게 나타나 있지만 학습활동이 아주 적은것 같다.

2. 급식을 실시하는 학교에서는 영양교육이 어느정도 진행되는것 같으나 미흡한 실정이었다.

3. 급식과 별도로 영양교육이 모든 국민학교에서 실시될 수 있도록 정책적인 조치가 요청되며 적당한 교육자료의 개발이 행해져야 하겠다.

4. 학교급식과 영양교육을 통하여 식생활의 개선을 이룰 수 있겠다.

5. 정규수업시간에 해당되는 단원은 철저한 영양교육이 실시되었으면 한다.

참 고 문 헌

1. 신광순:식품관계법규, 신광출판사 (1985).
2. 전승규: 어린이 영양개선책, 한국영양학회지, 12, 29 (1979)
3. 농촌영양개선연수원:급식학교 영양사반 교육
교재 (1986).
4. 대한영양사회: 영양교육 지도서, 경일문화사 (1981).
5. 한국학교급식진흥회: 학교급식 (1986)
6. 이영남: 급식학교의 영양교육 실태에 관한 조사연구, 한국영양식량학회지, 15, 294 (1986)
7. 남현근, 김화정: 광주보건전문대학논문집, 제11집 (1986)