

中・高等學校 女教師의 營養知識과 食習慣에 關한 研究

최 자 혜·정 낙 원·이 호 지

한양대학교 가정대학

A Study on the Knowledge of Nutrition and Eating Habits of Junior and Senior High School Female Teachers

Ja Hye Choi, Rak-Won Jung, and Hyo-Gee Lee

Dept. of Food and Nutrition, College of Home Economics, Han Yang University

Abstract

The purpose of this study was to present the basic data for the education of nutrition to female teachers by surveying the degree of nutritional knowledge, the attitude toward nutrition and eating habits of the female teachers, and analyzing the present dietary food.

1. The average score of their nutritional knowledge was 17.53 (the highest mark was 25) and the percentage of the right answers was 73.6.

2. The nutritional knowledge was related to their ages, and whether or not they majored in domestic science. Younger and domestic science majors scores of nutritional knowledge were shown to be higher.

3. They had dinner more regularly than breakfast or lunch and the score of nutritional knowledge was higher in proportion to the regularity of their breakfasts. As nutritional knowledge was reflected in their daily lives and bread was used as a substitute of their meals, the degree of their nutritional knowledge was higher.

4. For self evaluation of nutritional knowledge, the higher the score of their nutritional knowledge was, the more they thought they knew and those with high scores seemed to get information about nutrition through specialized books and cookbooks.

I. 서 론

적절한 영양의 섭취는 개인의 건강과 밀접한 관계를

가지고 있기 때문에 건강유지를 위한 영양관리는 매우 중요하므로 식품에 대한 올바른 영양지식을 가지고 지식을 실생활에 응용하므로써 좋은 식습관을 형성할 수 있어야겠다.^{1,2)}

그런데 식습관은 오랜 시일에 걸쳐서 형성된 것이어서 쉽게 바꾸기 어렵고 바꾸려 할 때에는 상당한 노력과 시간이 필요하다. 식습관은 개인, 가정, 국가에 큰 영향을 주므로 건전한 식습관, 균형잡힌 식생활에의 노력은 국가의 발전과 개인의 행복을 위해서 절대적으로 필요하다³⁾.

식습관은 출생시부터 형성되므로 문화적인 배경이나 가족의 식습관등은 어린이나 청소년기의 식습관 형성에 매우 중요한 요인이되므로 성장기에 있는 학생들이 올바른 영양지식을 가지고 좋은 식습관을 형성할 수 있도록 도와주어야 한다⁴⁾.

이런 점에서 볼 때, 본 연구에서는 미래의 주인공이 될 학생들을 가르치고 있는 여교사들의 영양지식 수준이 학생들에게 미칠 영향을 생각하여 교사들의 영양지식 수준과 식습관을 알아봄으로써 교사 스스로를 위한 영양교육과, 지도를 위한 영양교육의 필요성을 주지시키는데 기초자료로서 도움이 되고자 한다.

II. 연구 방법

1. 조사방법 및 기간

(1) 조사대상 및 기간

본조사는 1990년 2월 25일에서 3월 15일까지 중학교 15개교(강남 170부 강북 250부), 고등학교 8개교(강남 80부, 강북 100부) 여교사들에게 총 600부를 배부하였다. 회수된 설문지는 547부(회수율 90.7%)였으며 이중 분석에 가능한 531부를 대상으로 하였다.

(2) 조사방법 및 내용

설문지법을 이용하여 다음과 같은 사항을 조사하였다.

① 조사대상자의 일반적 상황

연령, 가족수, 가정부 유무, 가정계열 전공·비전공에 대하여 조사하였다.

② 영양지식의 측정

영양지식에 대한 설문은 25개 문항으로써 그 내용은 일상생활에서 자주 접하게 되는 식품에 대한 열량, 영양소와 급원식품, 성인병에 관한 지식을 다루었다. 응답은 <그렇다> <아니다> <모르겠다>로 했으며, 영양지식의 평가는 맞은 답 한 항목에 1점씩 주어 25점 만점으로 하였다.

③ 식습관과 영양지식 측정

식사의 규칙성, 영양지식, 실생활에 반영여부, 외식, 간식, 대용식 사용 여부에 따른 식습관과 영양지식 측정치와의 관계를 조사하였고, 영양지식 수준, 영양에 대한 지식이나 정보, 식사의 형태, 외식의 종류 및 빈도, 간식의 종류 및 빈도, 대용식 사용이유와 빈도, 수업후 목이 마르거나 아플때 마시는 음료의 종류 및 빈도 등을 조사하였다.

<표 1> 일반적 상황

사항 변수	구 분	N	%
연 령	29세 이하	153	28.8
	30~39세	291	54.8
	40~49세	72	13.6
	50세 이상	15	2.8
	계	531	100.0
가 족 수	2~4인	378	71.2
	5~6인	117	22.0
	7인 이상	36	7.8
	계	531	100.0
가 월 주 수 의 입	100만원 이하	117	22.0
	101~50만원	228	42.0
	51만원 이상	186	35.1
	계	531	100.0
월 식생활비	10만원 이하	27	5.1
	11~20만원	93	17.5
	21~30만원	144	27.1
	31~40만원	162	30.5
	41~50만원	66	12.4
	51만원 이상	39	7.4
	계	531	100.0
가정부 유무	있 다	51	9.6
	없 다	363	68.4
	시간제 파출부	117	22.0
계	531	100.0	
가정계열	전 공	69	13.0
	비 전 공	462	87.0
	계	531	100.0

N은 인원수

2. 자료처리의 분석방법⁵⁾

1) 조사대상자의 일반적 특성, 영양에 대한 태도 및 식습관의 각 문항에 대하여는 빈도와 백분율을 구하였다.

2) 영양지식과 조사대상자의 일반적 사항에 따른 차이에 대하여 분산분석을 하였고 집단간에 차이는 SNK 다중비교검정 방식을 사용하였다.

3) 영양에 대한 태도 및 식습관에 따른 각 항목별 조사는 독립성검정을 사용하였다.

자료의 통계처리는 SPSS Package system을 이용하여 전산처리하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 일반적 상황

일반적 상황은 <표 1>과 같다.

2. 영양지식

영양지식 분포는 25점 만점에 평균 17.53점이었고 그 분포는 <표 2><표 3>과 같다. 평균정답율은 73.6%로 박⁶⁾의 조사에서 정답율 73.6%인 것과 같은 수준이었다. 영양소에 대한 인식율이 가장 높게 나타난 것도 이⁷⁾의 보고와 같은 결과였다. 식품과 성인병의 관련 여부에 대해서는 여교사들이 많이 인식하고 있었으며 칼슘의 중요성에 대해서도 대부분 인식하고 있었다.

3. 일반적인 특성과 영양지식 점수의 차이

1) 연령에 따른 영양지식

연령에 따른 영양지식 점수의 차이를 검증한 결과는 <표 4>와 같다. 연령이 낮을수록 점수가 높았고 집단간에 유의적인 차가 있으며 (p<0.001) 이는 김⁸⁾의 보고와도 일치한다.

2) 가족수에 따른 영양지식

영양지식 점수의 평균은 가족수 7인 이상일 때 17.58점, 2~4인일 때 17.47점, 5~6인일 때 16.79점 순이었으나 집단간에 유의적인 차가 없어 영양지식 점수와 가족수와의 관계는 인정되지 않았다.

3) 가정부 유무에 따른 영양지식

가정부를 두고 생활하는 군이 18.35점으로 가장 높게

<표 2> 영양지식점수의 분포

점수	Low (14점 이하)	Medium (15~20점)	High (21점 이상)	계
N	84	351	96	531
%	15.8	66.1	18.1	100.0

<표 3> 대상자의 영양지식

영양지식	영량 (Energy)	영양소 (Nutrient)	질병 (Disease)	계
%	70.7	76.3	72.2	73.6

<표 4> 연령에 따른 영양지식점수

구분	Mean±SD	사례수	구분	자유도	평균자승	F	다중비교검정결과
29세 이하 (1)	18.10±2.39	153	집단간 집단내 전체	3	23298.38	1376***	1=2<3=4
30~39세 (2)	17.61±3.20	291		528	1692.08		
40~49	16.42±4.05	72					
50세 이상 (4)	16.20±3.56	15					

***p<0.001, Mean : 평균, SD : 표준편차

<표 5> 가정계열 전공·비전공에 따른 영양지식 점수

구분	Mean±SD	사례수	구분	자유도	평균자승	F	다중비교검정결과
전공 (1)	20.70±1.97	69	집단간 집단내 전체	1	62109.943	7.02***	2<1
비전공 (2)	17.08±3.26	462		530	853.135		
				531			

<표 6> 식습관에 따른 영양지식 점수

구분	Mean±SD	사례수	구분	자유도	평균자승	F	다중비교검증결과
<u>아침식사</u>			집단간	1			
규칙적 (1)	19.05±2.73	360(67.8)	집단내	530	8794.479	12.00***	1>2
불규칙적(2)	17.69±4.00	171(32.2)	전체	531	733.004		
<u>점심식사</u>			집단간	1			
규칙적 (1)	18.70±3.12	499(86.4)	집단내	465.926	337.062	1.38	1=2
불규칙적(2)	17.30±1.85	73(13.6)	전체	531			
<u>저녁식사</u>			집단간	1			
규칙적 (1)	17.46±2.90	510(96.0)	집단내	530	847.024	7.07	1=2
불규칙적(2)	17.38±2.74	21(4.9)	전체	531	793.064		
<u>영양지식반영</u>			집단간	1			
예 (1)	18.27±1.04	399(75.1)	집단내	530	7912.946	10.48***	1>2
아니오(2)	16.77±2.82	132(24.9)	전체	531	755.079		
<u>외식</u>			집단간	1			
예 (1)	17.49±2.92	519(97.7)	집단내	530	1154.024	1.46	1=2
아니오(2)	16.79±2.21	22(2.3)	전체	531	790.039		
<u>간식</u>			집단간	1			
예 (1)	17.63±2.94	339(76.1)	집단내	530	4314.920	2.11	1=2
아니오(2)	17.15±2.79	192(24.9)	전체	531	6794.145		
<u>식사로 빵 대용</u>			집단간	2			
예「주 3회이상」(1)	17.29±1.21	69(13.0)	집단내	529	7912.945	***11.32	1=2=3
가끔「주 1회이상」(2)	15.32±2.93	273(51.4)	집단내	529	699.084		
아니오 (3)	16.48±3.12	189(35.6)	전체	531			
<u>대용식 사용</u>			집단간	2			
예「주 3회이상」(1)	16.29±2.82	219(41.2)	집단내	529	8764.976	1.92	1<2=3
가끔「주 1회이상」(2)	17.89±2.91	282(53.1)	집단내	529	4991.931		
아니오 (3)	18.71±3.27	30(5.7)	전체	531			

나타났으나 집단간에는 유의적인 차가 없어 가정부 유무에 따른 영양지식의 차이는 인정되지 않았다.

4) 가정계열 전공·비전공에 따른 영양 지식

가정계열 전공·비전공에 따른 영양지식 점수에 대해서는 <표 5>와 같이 가정계열을 전공한 군일수록 영양지식 점수가 높게 나타났다.

4. 식습관에 따른 영양지식 점수

식습관과 영양지식 점수의 차이를 검증한 결과는 <표 6>과 같다.

식사가 규칙적인가의 질문에 아침 67.8%, 점심 86.4%, 저녁 96.1%가 규칙적인 식사를 하였다. 특히 아침식사를 규칙적으로 하는 교사들이 영양지식 점수가 높았다. 영양지식의 실생활반영에 있어서는 유의적인 차이가 있었으며 이는 영양지식 점수가 높을수록 그 지식을 실생활에 반영하였다.

외식은 97.7%, 간식은 75.1%, 주 1회 이상 대용식은 94.4%가 이용하였다. 주 1회 이상 빵을 식사로 대용하는 경우는 64.4%였고 유의적인 차이가 있었으며 이는 영양지식 점수가 높을수록 빵을 식사로 대용하였다.

<표 7> 영양지식 수준과 영양지식 점수의 관계

구 분	영 양 지 식						계		비 고
	Low		Medium		High		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
많이 알고 있다	3	3.6	12	3.4	15	15.6	30	5.7	X ² =16.39 df=6 p<0.001
대체로 알고 있다	15	17.9	129	36.8	48	50.0	192	36.2	
조금 알고 있다	48	57.1	192	54.7	24	25.0	264	49.7	
거의 모른다	18	24.1	18	5.1	9	9.4	45	8.4	
계	84	100.0	351	100.0	96	100.0	531	100.0	

<표 8> 간식 이유

상황 변수	집 단	배가고파서	심심해서	먹을것이 있어서	영양보충을 위해서	합 계	비 고
연 령	20세이하	30(29.4)	45(44.1)	24(23.5)	3(3.0)	102(100.0)	X ² =36.82 df=9 p<0.001
	30~39세	39(21.7)	51(28.3)	69(38.3)	31(11.7)	180(100.0)	
	40~49세	12(26.7)	24(53.3)	9(20.0)	0	45(100.0)	
	합 계	84(24.8)	120(35.4)	108(31.9)	27(7.9)	339(100.0)	
가정 계열	전 공	12(23.5)	21(41.2)	12(23.5)	6(11.8)	51(100.0)	X ² =3.00 df=3 n.s
	비전공	72(25.0)	99(34.4)	96(33.3)	21(7.3)	288(100.0)	
	합 계	84(24.8)	120(35.4)	108(31.9)	27(7.9)	339(100.0)	

5. 영양에 대한 태도 및 식습관

1) 영양에 대한 태도

영양지식 수준과 영양지식 점수의 차를 검증한 결과는 <표 7>과 같다.

영양지식이 상위층인 교사들의 65.6%는 「대체로-많이 알고 있다」고 하였으며 하위층인 교사들의 78.5%가 「조금-거의 모른다」고 하여 본인의 영양수준에 맞게 응답하였으나 하위층의 3.6%는 「많이 알고있다」고 하여 상위층의 9.4%가 「거의 모른다」고 응답한 것과 좋은 대조를 보였으며, 유의적인 차(p<0.001)가 있었으며, 이는 영양지식에 대하여 많이 알고있는 교사가 영양지식 점수도 높았다.

영양에 대한 지식이나 정보와 영양지식 점수의 차이를 검사한 결과 영양지식이 Low인 여교사의 35.7%는 T.V나 라디오에서, Medium인 여교사의 36.8%와 High인 여교사의 75.0%는 주로 전문서적이나 요리책에서 영양지식을 얻고 있었다. 이는 안⁹⁾의 조사에서 전문적

인 책에서 영양지식을 얻는 경우(13.4%)보다 훨씬 높았다. 이는 여교사들은 보통 주부들보다 책을 접할 기회가 많기 때문에 영양에 대한 정보도 매스컴보다는 전문서적에서 얻고있는 것으로 생각된다.

2) 식습관

(a) 하루중 가장 맛있게 하는 식사

저녁이 59.3%, 점심이 27.7%, 특별히 없다가 6.7% 모두가 5.1%, 아침이 1.2%순이었다. 연령(p<0.001), 월식생활비(p<0.001)에 따라서 유의적인 차이가 있어 연령이 높을수록 월식생활비가 많을수록 저녁식사를 가장 맛있게 하였다. 이것은 한¹⁰⁾, 조¹¹⁾의 보고와 일치하였는데 이는 가족 모두가 함께 모여서 식사하는 때가 저녁이라 주부가 중점적으로 식사를 준비하게 되고 가족들도 시간에 쫓기지 않고 식사를 하기 때문에 저녁을 가장 맛있게 식사하는 것으로 생각된다.

(b) 하루의 식사중 가장 중점을 두는 식사

저녁이 87.6%, 특별히 없다 6.2%, 아침 3.4% 점심

2.8% 순이었다. 이는 여교사들이 아침에는 시간에 쫓기고 점심식사는 학교에서 해결하기 때문에 다른 주부들보다 저녁식사에 더 중점을 두기 때문으로 생각된다. 그러나 이는 인체의 생리적인 면이나 에너지 균형 측면에서 볼 때 바람직하지 못하므로 하루 세끼식사의 중요성에 대한 영양교육이 필요하다.

(c) 아침식사의 형태

1주일간 한식으로 4~5번이나, 매일 먹는 경우가 72.3%, 빵식으로 1번이나 1번도 안먹는 경우가 77.3%, 음료로 1번이나 1번도 안먹었다가 87.1%로 아침식사의 대부분은 한식이었다. 조¹¹⁾의 조사에 의하면 아침식사로 는 「빵과 우유가 이상적이다」고 응답한 율이 33%인 것과는 대조적으로 실제 생활에서 매일 아침을 빵으로 대용한다가 2.3%, 우유나 주스등 1가지 음료로 대용한다가 1.1%로 낮은 것은 아직까지 우리나라의 아침식사는 밥과 국을 중심으로 한 식사형태임을 알 수 있다.

(d) 저녁식사의 형태

1주일간 저녁식사는 한식으로 4~5번이나 매일 먹는 경우가 94.9%, 빵식으로 한번도 안먹는 경우가 78.6%, 1번 이상 외식을 한 경우가 58.7%였다. 1주일간 저녁식사를 4~5번이나 매일 먹는 경우가 94.9%로

아침을 한식으로 먹는 경우인 72.3%보다 훨씬 높게 나타났다.

(e) 간식의 이유, 종류, 횟수

간식을 하는 이유는 <표 8>과 같다.

연령(p<0.001)에 따라 유의적인 차가 있어 연령이 낮을수록 불규칙한 식사로 배가고파 간식을 하였고, 가정계열을 전공한 교사는 비전공교사보다 영양보충을 위해서 간식을 하였다.

간식의 종류는 차·주스류가 39.8%, 과자·스넥류가 22.1%, 과일류가 20.4%, 빵·떡류가 17.7% 순이었다. 교사들은 수업후 목이 마르거나 아픈때가 많기 때문에 차나 주스류의 간식을 많이 찾는 것으로 보인다. 연령(p<0.001)에 따른 유의적인 차가 있어 연령이 높을수록 과일류를 선호하는 것으로 나타났다.

간식횟수는 하루에 한번 간식을 한다가 40.7%로 가장 많았고, 1주일에 1~2회 33.1%, 1주일에 3~4회 19.5%, 하루에 여러번 9.7%순이었다. 간식횟수는 연령이 높을수록, 월 식생활비가 많이들수록 간식횟수가 많았다.

(f) 외식의 횟수, 종류, 외식하는 때, 비용

한달동안의 평균 외식횟수는 <표 9>와 같다. 김¹²⁾의 연구결과에서 아동들의 외식횟수가 평균 1회였던 것과

<표 9> 외식 횟수

상황 변수	집 단	1번	2~3번	4~5번	6~7번	8~9번	10번이상	합 계	비 고
연 령	29세이하	3(2.1)	48(33.3)	54(37.5)	24(16.7)	6(4.2)	9(6.2)	144(100.0)	X ² =53.51 df=15 p<0.001
	30~39세	33(11.7)	150(53.2)	66(23.4)	18(6.4)	3(1.1)	12(4.2)	282(100.0)	
	40~49세	9(13.1)	24(34.8)	27(39.1)	6(8.7)	0	3(4.3)	69(100.0)	
	50세이상	3(20.0)	9(60.9)	3(20.0)	0	0	0	15(100.0)	
	합 계	48(9.4)	231(45.3)	150(29.4)	48(9.4)	9(1.8)	24(4.7)	510(100.0)	
가 족 의 월 수 입	100만원이하	3(2.6)	54(47.4)	33(28.9)	18(15.8)	6(5.3)	0	144(100.0)	X ² =82.76 df=10 p<0.001
	101~150만원	42(19.4)	93(43.1)	45(20.8)	15(6.9)	3(1.4)	18(8.4)	216(100.0)	
	151만원이상	3(1.7)	84(46.7)	72(40.0)	15(8.3)	0	6(3.3)	180(100.0)	
	합 계	48(9.4)	231(45.3)	150(29.4)	48(9.4)	9(1.8)	24(4.7)	510(100.0)	
월 식생활비	10만원 이하	0	6(28.6)	15(71.4)	0	0	0	21(100.0)	X ² =61.24 df=25 p<0.001
	11~20만원	3(3.4)	39(44.9)	30(34.6)	9(10.3)	3(3.4)	3(3.4)	87(100.0)	
	21~30만원	15(10.4)	66(45.8)	36(25.0)	18(12.5)	3(2.1)	6(4.1)	144(100.0)	
	31~40만원	15(9.3)	87(53.7)	42(25.9)	12(7.3)	3(1.9)	3(1.9)	162(100.0)	
	41~50만원	12(21.1)	18(31.6)	15(26.3)	6(10.5)	0	6(10.5)	57(100.0)	
	51만원 이상	3(7.7)	15(38.5)	12(30.8)	3(7.7)	0	6(15.3)	39(100.0)	
	합 계	48(9.4)	231(45.3)	150(29.4)	48(9.4)	9(1.8)	24(4.7)	510(100.0)	

<표 10> 외식 비용

상황 변수	집 단	5만원 이하	6~10만원	11~20만원	21~30만원	합 계	비 고
연 령	29세이하	114(79.2)	30(20.8)	0	0	144(100.0)	X ² =21.06 df=9 p<0.05
	30~39세	171(60.6)	90(34.0)	12(4.3)	3(1.1)	282(100.0)	
	40~49세	39(56.5)	21(30.4)	9(13.0)	0	69(100.0)	
	50세이상	9(60.0)	0	6(40.0)	0	15(100.0)	
	합 계	333(65.3)	147(28.8)	27(5.3)	3(0.6)	510(100.0)	
가 족 수	2~4인	249(67.5)	108(29.3)	12(3.3)	0	369(100.0)	X ² =63.96 df=6 p<0.001
	5~6인	78(68.4)	21(18.4)	12(10.5)	3(2.7)	114(100.0)	
	7인이상	6(22.2)	18(66.6)	3(11.2)	0	27(100.0)	
	합 계	333(65.3)	147(28.8)	27(5.3)	3(0.6)	510(100.0)	
가 족 의	100만원이하	93(81.6)	21(18.4)	0	0	114(100.0)	X ² =33.96 df=6 p<0.001
	101~150만원	150(69.4)	60(27.80)	6(2.8)	0	216(100.0)	
	151만원이상	90(50.0)	66(36.7)	21(11.7)	3(1.6)	180(100.0)	
	합 계	333(65.3)	147(28.8)	27(5.3)	3(0.6)	510(100.0)	

<표 11> 음료의 종류

상황 변수	집 단	찬 물	커피	건강 차	우유·요구르트	주스·콜라	합 계	비 고
연 령	29세이하	24(15.7)	87(56.7)	15(9.8)	24(15.7)	3(2.1)	153(100.0)	X ² =59.85 df=12 p<0.001
	30~39세	33(11.5)	144(50.0)	51(17.7)	60(20.8)	0	299(100.0)	
	40~49세	18(26.1)	30(44.5)	9(13.0)	12(17.4)	0	69(100.0)	
	50세이상	6(40.0)	3(20.0)	3(20.0)	3(20.0)	0	15(100.0)	
	합 계	81(15.4)	264(50.3)	78(14.9)	99(18.9)	3(0.5)	525(100.0)	

비교하면 많은 편이었다. 이는 여고사들이 직장생활에서도 외식기회가 여러번 있고 바쁜 가정생활을 하기 때문에 일반가정보다 외식하는 횟수가 많은 것으로 생각된다. 연령(p<0.001), 월수입(p<0.001), 월식생활비(p<0.001)에 따라 유의적인 차이가 있었으며 이는 연령이 낮고, 월수입이 많고 식생활비가 많이들수록 외식 횟수도 많았다.

외식시 선택하는 음식의 종류는 한식 57.1%, 양식 18.8%, fast food류 10.6%, 일식 7.1%, 중국식 5.9%, 기타(분식) 0.5% 순이었다. 외식에서도 한식을 선택하는율이 높게 나타난 것으로 보아 아직까지 우리나라의 전통식을 선호하고 있음을 알 수 있다. 연령(p<0.001)에 따라 유의적인 차이가 있어 연령이 높을수록 중국식을 선호하였다.

주로 외식을 하는 때는 저녁이 74.1%로 가장 높았고,

아무때나 원할때가 14.1%, 점심 11.8% 순이었고 아침에 외식하는 때는 없었다. 연령(p<0.05), 월식생활비(p<0.001)에 따른 유의적인 차가 있어 연령과 식생활비가 많이들수록 저녁에 외식하였다.

외식이 드는 비용은 <표 10>과 같다.

연령(p<0.05), 가족수(p<0.001), 월수입(p<0.001)에 따라 유의적인 차를 보여 연령이 높을수록 가족수가 많을수록 외식 비용도 많이 들었다.

(g) 목이 아프거나 마를때

하루에 수업을 평균 4~5시간씩 해야 하는 교사들은 수업후 목이 아프거나 목마름을 많이 느끼게 된다. 이럴때 차나 물을 마신다가 89.3%, 용각산이나 트로키 같은 약을 먹는다가 6.8%, 목캔디를 먹는다가 2.8%, 그냥 참는다가 1.1%순이었다. 연령(p<0.05), 가정계열 전공·비전공(p<0.001)에 따라 유의적인 차이가 있어 연령

<표 12> 대용식 종류

상황 변수	집 단	국수·라면류	빵·우유	햄 버 거	떡	기 타	합 계	비 고
연 령	29세이하	93(67.4)	39(28.4)	3(2.1)	3(2.1)	0	138(100.0)	X ² =24.97 df=12 p<0.05
	30~39세	195(69.9)	66(23.7)	6.(2.2)	9(3.2)	3(1.0)	279(100.0)	
	40~49세	42(60.9)	24(34.8)	3(4.3)	0	0	69(100.0)	
	50세이상	9(60.0)	3(20.0)	3(20.0)	0	0	15(100.0)	
	합 계	339(67.7)	132(26.3)	15(3.6)	12(2.4)	3(0.6)	501(100.0)	
가 족 의 월 수 입	100만원 이하	87(82.9)	18(17.1)	0	0	0	105(100.0)	X ² =15.14 df=8
	101~150만원	141(66.2)	60(28.2)	6(2.8)	6(2.8)	0	213(100.0)	
	151만원 이상	111(60.7)	54(29.5)	9.(4.9)	6(3.3)	3(1.6)	n.s	
	합 계	339(67.7)	132(26.3)	15(3.6)	12(2.4)	3(0.6)	501(100.0)	

이 높을수록 약을 선호하였다.

(h) 마시는 음료의 종류와 횟수

수업후 목이 마를때 마시는 음료의 종류는 <표 11>과 같다.

연령(p<0.001), 가정계열 전공(p<0.05), 비전공(p<0.05)에 따라 유의적인 차가 있어 연령이 낮을수록 커피를 많이 마셨으며, 가정계열을 전공한 교사일수록 우유나 저산균 음료와 같은 영양음료를 많이 마셨다. 커피를 대신할 수 있는 영양음료나 다양한 국산차의 개발이 요구됨과 아울러 손쉽게 구할 수 있어야겠다.

학교에서 마시는 음료의 횟수는 3~4잔이 47.4%, 1~2잔이 40.6%, 5~6잔이 10.9%, 7잔 이상이 1.1%로 보통 3~4잔 정도 마시며, 연령(p<0.001)에 따라 유의적인 차가 있어 연령이 높을수록 마시는 음료의 횟수가 적었다.

(i) 대용식품을 이용하는 때, 종류, 사용이유

대용식품을 이용하는 때는 점심 48.5%, 아무때나 원할때 29.3%, 아침 12.0%, 저녁 10.2%였다. 저녁때 대용식을 이용하는 율이 가장 낮은 것은 가족 모두가 함께 모여 식사하는 때라 주부들이 정성껏 음식을 준비하기 때문으로 보인다. 이와 같은 결과는 이¹³⁾의 보고와 일치하고 있다.

대용식의 종류는 <표 12>와 같다.

이 결과는 연령(p<0.05)에 따라 유의적인 차이가 있어 연령이 낮을수록 국수나 라면류를 대용식으로 사용하였다.

대용식을 사용하는 이유는 편해서가 50.3%로 가장 높았고 가족들의 기호에 맞아서가 25.1%이었으며 영양

보충을 위해서는 대용식을 하지 않고 있었다. 연령(p<0.001), 가족수(p<0.001)에 따라서 매우 유의적인 차가 나타나 연령이 낮을수록 가족수가 적을수록 간편해서 대용식을 이용하고 있었다.

IV. 요약 및 결론

1. 영양지식 평균점수는 25점 만점에 17.53점으로 높은 편이었고 영양지식의 평균정답율은 73.6%였는데 그 중 열량과 질병에 대한 지식이 영양소에 대한 지식에 비해 정답율이 낮았다.

2. 영양지식 점수는 연령(p<0.001), 가정계열 전공·비전공(p<0.001)에 따라 유의차가 있어서 연령이 낮을수록, 가정계열 전공자일수록 영양지식 점수가 높았으나, 가족수, 가정부 유무에 따른 유의적인 차이는 없었다.

3. 식사의 규칙성은 아침이 67.8%, 점심이 86.4%, 저녁이 96.1%로 저녁식사를 가장 규칙적으로 하였으며 특히 아침식사를 규칙적으로 하는 군일수록 영양지식 점수가 높았다. 영양지식 점수가 높은 군이 외식이나 간식을 하는 것으로 나타났고, 빵으로 식사를 대용하는 군은 영양지식 점수가 높을수록 식사로 밥보다는 빵을 대용하는 경우가 많았다.

4. 하루중 가장 맛있게 하는 식사나 중점을 두고 준비하는 식사는 저녁이었고, 아침식사나 저녁식사의 형태는 주로 한식이었다. 학교에서 간식을 하는 교사는 75.1%였고 종류는 차나 주스류를 선호하였다. 외식을 하는 교사는 97.7%였으며 한달에 2~3번 정도 주로 저

년때 한식으로 하였다. 학교에서 수업후 목이 아프거나 마를 때에는 3~4잔 정도의 물을 마셨고 가장 많이 마시는 음료는 커피였다. 주1회 이상 대용식을 이용하는 경우는 94.4%로 간편하거나 가족들의 기호에 맞아서 하였으며 점심때에 국수·라면류나 빵·우유류를 이용하였다.

여교사는 한 가정의 생활관리자로서의 역할만이 아니라 미래의 주인공이 될 학생들이 올바른 영양지식을 갖고 좋은 식습관을 형성할 수 있도록 도와주는 역할도 해야 한다. 그렇기 때문에 이미 학교정규 교육과정을 끝마친 여교사들에게 다양하고 체계적인 영양지식과 식생활 계획에서 소비, 평가에 이르기까지 구체적이고 실천적인 영양교육 프로그램을 제공해 주어 학생들의 영양교육 지침을 삼도록 해주어야겠다.

참 고 문 헌

- 1) 모수미, "한국 여성의 식습관과 영양문제에 관한 연구", 아세아 여성 연구, 8p. 159, 1969.
- 2) 임현숙, "식습관과 건강상태와의 상관성에 관한 연구", 한국 영양학회지, 14(1), p. 9, 1981.
- 3) 이기열, 문수재, 기초영양학, 수학사, p. 33, 1987.
- 4) 김기은, "어머니의 영양지식과 학교교육을 통한 영양지식이 여고생 식사행동에 미치는 영향", 강원대학교 교육대학원 석사논문, 1985.
- 5) 조재성, 이황천, 실험 통계학, 선진 문화사, pp. 104-217, 1987
- 6) 박윤정, "식품에 대한 지식이 조리방법에 미치는 영향에 관한 연구", 한양대학교 교육대학원 석사논문, 1989.
- 7) 이명숙, "농촌 소도시 주부들의 영양지식과 식생활 태도에 관한 조사연구", 충북대학교 교육대학원 석사논문, 1987.
- 8) 김혜경, "주부들의 영양지식과 식습관에 관한 조사연구(울산시 중심으로)", 대한 가정학회지, 25(2), p. 104, 1987.
- 9) 안인숙, "중년기 여성의 식생활 행동에 관한 조사연구", 연세대학교 대학원 석사논문, 1986.
- 10) 한인규, 이성유, 유정렬, 식습관 변화, 동명사, pp. 60-65, 1979
- 11) 조여원, "도시 남녀 중·고등학생의 식생활에 관한 연구", 경희대학교 대학원 석사논문, 1986.
- 12) 김연수, "아동의 식습관과 기호에 관한 연구", 한양대학교 교육대학원 석사논문, 1989.
- 13) 이성운, "서울 시내 남녀 중학생의 섭식태도에 관한 연구", 연세대학교 대학원 석사논문, 1985.