

국민학교 교사들의 영양지식과 식습관 및 영양태도에 관한 조사연구

A Study on the Nutritional Knowledge, Eating Habits and Nutritional Attitudes
of Elementary School Teachers

동국대학교 가정교육학과
교 수 유 영 상
시간강사 이 윤 희

Dept. of Home Economics, Dongguk University

Professor : Yoo, Young-Sang

Lecture : Lee, Youn-Hee

〈목 차〉

I. 서 론	IV. 결론 및 요약
II. 연구방법	참고문헌
III. 결과 및 고찰	

〈Abstract〉

This study was designed to observe the degree of nutritional knowledge, eating habits and nutritional attitudes of elementary school teachers in Seoul.

Two hundred seventy eight teachers were examined on questionnaire in October, 1994.

The results of this study are summarized as follows.

1. 82.7% of the subjects were not experienced the nutrition education after graduate. They had information about nutrition through the newspaper and magazine and only 26.4% of the subjects reflected in their daily lives the nutrition information.

2. More than 65% of the subjects took a regular meal and above 90% of the subjects took korean food style as breakfast and dinner and 71.5% of the subjects ate mixed food such as barley or bean.

3. 69.3% of the subjects pointed out the problem of meal pattern such as overeating, too salty and hot, and irregular meal time.

4. The average score of their nutritional knowledge was 21.88(the highest mark

was 30.00) and related to the sex, age, monthly total income, the length of career in school lunch program.

5. The average score of their eating habits was 8.65(the highest mark was 16.00) and related to the sex, the number of family, monthly total income, the length of career in school lunch program.

6. The average score of their attitude toward the nutrition was 26.83(the highest mark was 45.00) and related to the only age.

7. Nutritional knowledge had positive correlation with their eating habits and nutritional attitude. Eating habits had positive correlation with nutritional attitudes, too. In this study, the subjects was poor in nutritional knowledge, attitude and eating habits.

It is necessary to develop the nutrition education program to make us recognize the importance of nutrition and health.

I. 서 론

식생활은 우리의 건강과 직결되는 문제로서 균형 잡힌 영양소의 섭취는 어린이의 신체적 발육 뿐만 아니라, 정신적 성장에도 중요한 영향을 미친다. 완전영양은 본능적인 식욕과 기호에 의한 반복감이나 만족에서 자연적으로 얻어지는 것이 아니라, 올바른 영양지식에 의한 생활실천에서 이루어 진다.¹⁾ 식습관은 인간이 후천적으로 형성해 온 생활양식으로 어느 집단의 구성원에 의해 공유되고 있는 식생활의 내용²⁾으로 유아기나 아동기에 형성되어 청소년기에 결정 되어져 그 이후의 식습관에 많은 영향을 미친다고 한다.³⁾ 영양교육은 영양에 관련된 지식과 정보를 제공 해 주고 이러한 영양지식을 실제 식생활에 적용·활용함으로써 합리적인 식생활을 영위하고 궁극적으로는 좋은 영양상태를 유지 하는데 그 목적이 있다.⁵⁾

최근 5년간 비만 아동이 급증하고 있으며 1989년 대한 소아과 학회에서 서울시내 초·중고등학생 고도비만아 324명에게서 성인병의 유병율을 조사한 결과 고지혈증, 지방간, 고혈압, 당뇨병등 78.7% 가 합병증을 갖고 있는 것으로 조사되었다.⁶⁾ 이것은 아마도 어린이들의 운동부족과 영양에 대한 지식부족으로 균형된 식사를 하지 못한 데서 비롯되어진 것으로 생각된다.

1953년부터 구호급식형태로 시작된 우리나라의 학교급식은 이제는 완전영양급식의 형태로 정착되어 94년 6월 현재 전국적으로 38.2%, 서울시는 34.2%의 학교가 실시하고 있으며 연차적으로 확대 실시할 방침이다.⁷⁾

1991년도 학교급식 영양사협의회⁸⁾에서 여러가지 방법을 통하여 영양교육을 실시한 결과 교내방송교육, 가정통신문을 통한 교육, 담임교사를 통한 교육, 영양사에 의한 직접적인 교육의 순으로 그 효과가 나타났다. 그러나 자료부족과 제도적 장치의 부족으로 체계적이고 지속적인 교육이 이루어지지 않았으며 담임교사를 통한 교육은 교사들의 전문 지식부족과 열의 부족으로 교육이 잘 안되는 점을 지적하였다. 따라서 급식을 실시하고 있는 학교도 급식 실시에만 그칠 뿐 어린이들의 영양교육 및 식사예절 교육은 시행하지 않는 것으로 조사되었다. 국민학교 교사들은 학교를 졸업한 후 교육과정을 통한 체계적인 영양지식을 전달 받을 기회가 없으며 특히 여자교사들은 학교에서는 학생을 지도하는 교육자로서, 가정에서는 한가정의 식생활을 담당하는 주부로서 자라나는 세대들에게 큰 영향력을 미칠 수 있는 위치에 있다

이에 본 연구에서는 교사와 아동이 함께 식사하는 자유로운 분위기에서 이루어 지는 영양교육 및 식사예절 교육이 보다 효과적인 일 것이라 생각하여 교사

들의 영양지식 정도와 영양에 대한 태도, 식습관 등을 측정 해 봄으로써 교사자신은 물론 지도자로서의 영양교육의 필요성을 주지 시키고자 함에 연구의 목적을 두고 있다.

II. 연구방법

1. 조사대상 및 방법

본 연구는 1994년 10월 서울 시내 소재 국민학교 10개교를 무작위로 선정하여 담임교사 300명이 표본으로 이용되었다. 자료수집은 설문지를 이용하였고 회수된 282부중 불완전한 응답을 한 4부를 제외한 총 278부를 자료처리에 사용하였다.

2. 조사내용

설문지는 크게 4부분으로 구성되었다.

1) 첫째 부분은 조사대상자의 일반적 상황을 알아보기 위한 문항이었고

2) 둘째 부분은 영양지식을 알아보기 위한 부분으로 앞선 영양지식조사¹¹⁾에서 쓰여진 문제 중 영양소의 기능, 급원식품, 성인병 및 일반 영양상식을 묻는 문항으로 구성되었다. 응답은 그렇다, 아니다, 모르겠다로 하였으며 영양지식의 평가는 맞는답 한 항목에 1점씩을 주어 30점 만점으로 하였다.

3) 셋째 부분은 식행동을 알아보기 위한 부분으로 임¹²⁾과 이등¹³⁾의 식습관 조사표를 참고하여 8개 문항으로 구성하였다. 1주일에 섭취 횟수가 0-2일이면 0점, 3-5일이면 1점, 6-7일이면 2점을 주어 총 16점 만점으로 하였다. 점수의 고저를 영양섭취의 충족도로 보아 14-16점 이면 Excellent, 11-13점 이면 Good, 8-10점 이면 Fair, 7점 이하 이면 Poor로 평가 하였다. 그 밖의 일반 식생활 환경으로 식생활비와 식생활비 만족도, 영양정보의 매체, 식사 규칙성, 간식의 횟수와 종류, 스스로 느끼는 자신의 식생활의 문제점 등을 알아보았다.

4) 네째 부분은 영양에 대한 태도를 알아보기 위한 부분으로 Boren 등¹⁴⁾ 과 Graves 등¹⁵⁾이 개발한 방

법을 약간 수정하여 사용하였다. 여러 사회 경제계층의 성인들 대상으로 영양태도에 대한 유통성이 높을수록 영양교육의 효과가 컸다는 선행연구에 준하여 유통성과 엄격성을 측정할 수 있는 15문항으로 구성 되었으며 엄격성 정도에 따라 3점, 2점, 1점, 3단계로 나누어 평가 하였다. 본 영양태도 측정에서 가능한 최고점수는 45점 이었다. 따라서 점수가 낮은 사람일 수록 건강에 대한 관심이 많다고 보며, 식습관이나 영양에 대한 태도를 바람직한 방향으로 쉽게 바꿀 수 있는 사람으로 평가되며 점수가 높은 사람일 수록 건강보다는 먼저 자신의 기호나 지금까지의 식습관을 고집하는 사람으로 평가된다.

3. 자료처리 및 분석방법

모든 자료는 SAS program 을 이용하여 통계처리를 하였다. 조사대상자의 일반적 상황과 일반식생활 환경에 관한 문항은 빈도와 백분율을 구하였고 영양 지식과 태도, 식습관에 관한 점수는 평균값을 구하였다. 영양지식과 영양태도 식습관 점수와 일반적 상황과의 관계는 분산분석을 하였고 Duncan's multiple range test로 집단간의 차이를 검증하였다. 그리고 영양지식과 영양태도 식습관 사이의 상관관계는 Pearson 의 적률상관계수를 구하여 비교하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 상황

조사대상자의 일반적 상황은 <표 1>과 같다.

성별분포는 남자가 26.0%, 여자가 74.0%였고 연령은 40대가 33.1%로 가장 많았고 그 다음이 30대, 50대 이상의 순이었으며 29세 이하는 7.6%로 가장 낮은 비율이었다. 가족 구성형태는 배우자와 자녀가 함께 사는 단독세대가 54.2%로 가장 많았고 그 다음이 부모를 모시고 배우자와 자녀가 사는 두 세대가구가 32.5%, 배우자와 둘이서만 사는 가구는 4.3%였다. 나머지 9.0%는 미혼 이었는데 그 가운데는 하숙이나 자취를 하고 있는 대상자도 1.8% 수준이었

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 상황

N : 인원수

변 인	구 분	N (%)
성 별	남 자	72(26.0)
	여 자	205(74.0)
	계	277(100.0)
연 령	29세 이하	21(7.6)
	30세~39세	87(31.3)
	40세~49세	92(33.1)
	50세 이상	78(28.1)
	계	278(100.0)
가 족 구성원	미혼(부모와 동거)	20(7.2)
	미혼(하숙 또는 자취)	5(1.8)
	기혼(부모, 배우자, 자녀와 동거)	90(32.5)
	기혼(배우자, 자녀와동거)	150(54.2)
	기혼(배우자와 둘만동거)	12(4.3)
	계	277(100.0)
가족수	2~4인	175(62.9)
	5~6인	94(33.8)
	7인 이상	9(3.2)
	계	278(100.0)
총 월수입	140만원 이하	29(10.4)
	141~200만원	97(34.9)
	201만원 이상	152(54.7)
	계	278(100.0)
월 식생활비	40만원 이하	48(17.7)
	41~ 60만원	92(33.9)
	61~ 80만원	62(22.9)
	81~100만원	38(14.0)
	101만원 이상	31(11.4)
	계	271(100.0)
가 사 협조자	가정부가 상주한다	0(0.0)
	파출부가 매일 온다	10(3.7)
	파출부가 1주일에	23(8.5)
	1~2번 온다	
	가족이 도와준다	238(87.8)
계	271(100.0)	
급 식 학 교 근 무 경 력	없 다	46(16.6)
	1년 미만	39(14.1)
	1년~2년 미만	45(16.2)
	2년~3년 미만	44(15.9)
	3년~4년 미만	37(13.4)
	4년~5년 미만	29(10.5)
	5년 이상	37(13.4)
계	277(100.0)	

다. 가족수는 2-4인이 62.9%로 가장 많았고 그 다음은 5-6인이 33.8%, 7인 이상은 3.2% 정도였다. 조사대상자의 월평균총수입은 201만원 이상이 54.7%, 141~200만원이 34.9%, 140만원 이하가 10.4%로 높은 수준을 나타내었다. 본 조사에서 141 만원 이상인 가구가 전체의 89. 6%로 92년도 보건사회부 조사통계에 의하면⁶⁾ 대도시 월평균 총 수입이 140만원 이상인 가구가 28.3%라는 보고보다 훨씬 높은 비율이었다. 이것은 본 조사에서 여교사가 전체의 74.0% 차지하고 있어 부부 모두가 경제적 능력을 갖고 있기 때문인 것으로 생각 되어진다. 월 평균 식생활비는 41-60만원이 33.9%로 가장 많았고 61-80만원이 22.9%, 40만원 이하가 17.7%, 81-100만원이 14.0%, 101만원 이상이 11.4%였다. 92년도 보건사회부⁶⁾ 조사통계에 의하면 대도시의 가구당 한달 평균 식비가 72만원 정도였다. 가사분담은 87.8% 가 가족 도움하에 본인(주부)이 하는 것으로 나타났고 시간제 파출부는 8.5%, 파출부가 매일 오는 경우는 3.7%였다. 조사대상자의 급식학교 근무경력은 16.6%가 근무경력이 없다고 하였으며 1년 미만이 14.1%, 나머지는 모두 1년 이상의 근무경력이 있다고 응답하였다.

2. 식생활의 일반적 상황

조사대상자의 식생활의 일반적 상황은 〈표 2〉와 같다.

졸업 후 영양에 대한 교육경험은 82.7% 가 없다고 응답하였으며 17.3%가 교육경험이 있다고 하였다. 교육경험이 있는 경우, 그 구체적인 내용을 보면 학교급식학교에서 강습수강시 강사를 초빙해서 강의를 들었다던가 급식담당 교육시 담당자 교육, 식생활개선 시범학교에서의 교육을 예로 들었으며 기타 개인적으로 요리학원에서의 교육경험을 예로 들었다.

영양에 대한 지식이나 정보매개체는 신문잡지가 제일 많았고, 그 다음이 TV, 라디오, 재학시절 교과과정, 전문서적이나 요리책, 친구나 이웃의 순이었다. 최⁷⁾의 중·고등학교 여교사 대상에서는 전문서적이나, 요리책에서 영양지식을 많이 얻고 있다고 보고

〈표 2〉 식생활의 일반적 상황

N : 인원수

변인	구분	N (%)	변인	구분	N (%)					
학교졸업후 영양교육 경험	있 다	48(17.3)	저녁식사 대용식	밥·국 등 한식	275(99.3)					
	없 다	230(82.7)		빵 종류	0(0.0)					
	계	278(100.0)		국수·라면류	0(0.0)					
영양정보의 급원	부모 또는 집안어른 친구나 이웃 신문·잡지 TV·라디오 전문서적·요리책 영양학자 간호원·의사 강연회 재학시절 교과과정	36 58 143 112 67 5 6 8 69		씨리얼과 우유	1(0.4)					
				햄버거 핫도그 등	0(0.0)					
				기타	1(0.4)					
				계	278(100.0)					
				혼식율	완쌀밥만	79(28.5)				
					보리·콩 등 혼식	198(71.5)				
					계	277(100.0)				
			간식 횟수	전혀 하지 않는다 하루에 한번 하루에 두번 하루에 3~4번 있을때만 하고 없으면 안한다	16(5.8) 103(37.1) 52(18.7) 6(2.2) 101(36.3)	계	278(100.0)			
실생활반영 여부	예	73(26.4)						간식의 종류	과일류	195(73.1)
	아니오	25(9.0)							빵·떡 종류	11(4.1)
	반반이다	179(64.6)							과자·스낵류	15(5.6)
	계	277(100.0)							차·쥬스·우유 등	35(13.1)
	식생활비의 만족도	아주 충분하다	8(2.9)	요플레·요구르트 등	11(4.1)					
충분하다		80(28.8)	유산균 음료	0(0.0)						
보통이다		139(50.0)	계	267(100.0)						
모자란다		47(16.9)	식생활의 문제점	편 식	13(4.7)					
아주 모자란다		4(1.4)		계	274(100.0)					
계	278(100.0)	현재 복용하는 약·건강식품		먹고 있다	107(38.5)					
아침식사 규칙성	매일 규칙적으로 먹는다			180(65.2)	먹지 않는다	171(61.5)				
	1주일에 4~5회			34(12.3)	계	278(100.0)				
	규칙적으로 먹는다			31(11.2)						
	1주일에 2~3회			31(11.2)						
	규칙적으로 먹는다	31(11.2)								
먹지 않는다	31(11.2)									
아침식사 대용식	밥·국 등 한식 빵 종류 국수·라면류 씨리얼과 우유 햄버거 핫도그 등	237(91.2) 16(6.2) 5(1.9) 2(0.8) 0(0.0)		계	260(100.0)					
			저녁식사 규칙성			매일 규칙적으로 먹는다	231(83.1)			
						1주일에 4~5회	33(11.9)			
						규칙적으로 먹는다	13(4.7)			
						1주일에 2~3회	13(4.7)			
규칙적으로 먹는다	1(0.4)									
저녁식사는 하지 않는다	1(0.4)									
계	278(100.0)									

하고 있으나 본조사에서는 이와 달리 보통 주부들의 조사에서와 같이 대중매체를 통하여 주로 그 정보를 얻고 있었다.

이러한 영양에 대한 지식이나 정보를 얻고난 다음 실생활에 반영하는 정도는 응답자의 26.4%가 반영한다고 응답했는데 임¹⁸⁾의 조사에서 실생활에 반영하는 비율이 71.6%인데 비하여 상당히 낮았다. 이것은 아마도 교사들이 가사일과 사회활동을 겸해야 하는 데서 온 결과인것 같다. 따라서 대중매체를 통한 정보전달이든 어떠한 영양교육체제이든 Peterson 등³⁾과 이 등⁵⁾이 지적한 바처럼 바람직한 식생활태도 및 식행동을 확립하도록 실천적인 측면의 변화가 기대되는 영양교육프로그램이 요구된다. 식생활태도의 만족도는 50.0%가 보통이라고 응답하였고 31.7%가 충분하다고 하여 대체로 본 조사대상자들은 식생활태도에 만족하는 것으로 나타났다. 식사의 규칙성은 아침식사가 65.2% 저녁식사는 83.1%가 규칙적으로 먹는다고 하였는데 최¹⁷⁾의 조사에서 처럼 저녁식사가 더 규칙적으로 나타났다. 그러나 서울시내 남교사의 경우에는¹⁹⁾ 하루 중 가장 불규칙적인 식사는 저녁으로 나타났는데 이것은 본 조사대상자가 여자가 더 많은 비율을 차지한 데서 온 결과인 것으로 생각된다. 식사형태로는 밥·국 등 한식으로 먹는 경우가 아침에는 91.2% 저녁에는 99.3%로 조²⁰⁾의 조사에서 아침식사로 는 빵과 우유가 이상적이라고 응답한 것이 33.0%인 것과는 대조적으로 본 조사에서 빵으로 아침식사를 대용하는 경우는 6.2% 에 불과하였다.

장²¹⁾의 보고에서도 직업이 없는 주부의 경우 95.9%가 한식으로 아침식사를 하였으나 주부가 직업을 가진 경우 83.3%로 감소하였던 점을 들어 직업이 있는 경우, 학력이 높을수록, 농촌보다는 도시에서 아침식사 대용으로 빵을 많이 이용한다고 하였으나 본 조사에서는 이 결과와 일치하지 않았다. 따라서 본 조사결과 아직까지 우리나라 아침식사는 한식위주의 식사형태임을 알 수 있었다.

밥을 지을때 주로 사용하는 곡류는 흰 쌀밥만 하는 경우는 28.5%, 나머지 71.5%는 보리, 콩 등 잡곡을 혼식하고 있었으며 장²¹⁾의 보고에서 쌀밥으로 하는 경우 49.1%보다는 혼식율이 더 높았다. 간식은 전

혀하지 않는 경우가 5.8%, 있을 때는 하고 없으면 하지 않는 즉 간식에 영양적 가치를 두지 않는 경우도 36.3% 나 되었다. 나머지 58.0%는 하루에 한번 이상은 간식을 한다고 하였는데 주로 먹는 간식의 종류는 과일류가 73.1%로 가장 높았고 그 다음이 차·쥬스·우유 등을 마신다고 하였다. 최¹⁷⁾의 연구에서 간식을 먹는 이유로 심심해서, 먹을 것이 없어서, 배가 고파서 등의 이유를 들었는데 이에 비해 영양보충을 위해서 먹는다고 응답한 사람은 7.9% 에 불과하였다.

우리가 세끼의 식사로 불충분한 영양은 간식을 통하여 섭취할 수 있으며 또한 심한 활동이 계속되는 중간에 휴식을 취할 수 있으며 생활에의 즐거움도 줄 수 있는 군것질과 다른 개념의 간식에 대한 재인식이 필요하다.

스스로 느끼는 본인의 식생활의 문제점은 30.7%는 없다고 응답하였으나 문제점으로는 과식, 너무 짜고 맵게 먹는 식습관, 불규칙한 식사 시간 등을 들었다 응답자의 38.5%가 현재 약이나 건강보조식품을 복용하고 있었으며 혈압에 관계하는 약이 가장 많았고 그 다음이 빈혈에 관계되는 약이었다.

3. 영양지식과 각변인과의 관계

조사대상자의 영양지식에 대한 평가결과는 30.00점 만점에 평균 21.88점이었고 영양지식의 평점분포와 일반적 상황과의 관계는 <표 3>, <표 4>와 같다.

<표 3> 영양지식에 대한 평점

평 점	인 원 수	%
10점 이하	5	1.9
11~15점	14	5.1
16~20점	63	23.1
21~25점	143	52.6
26~30점	47	17.3
계	272	100.0

(1) 성별에 따른 영양지식 점수

성별에 따른 영양지식 점수의 차이는 여자교사가

(표 4) 영양지식·식습관·영양태도와 각 변인과의 관계

변인	구분	영양지식 점수	식습관 점수	영양태도 점수	변인	구분	영양지식 점수	식습관 점수	영양태도 점수	
성별	남자	20.016 ^{16b}	6.800 ^b	27.625 ^{N.S.}	총월수입	140만원 이하 141~200만원 201만원 이상	20.679 ^b 21.347 ^{ab} 22.436 ^a	6.862 ^c 8.103 ^b 9.336 ^a	28.071 ^{N.S.} 26.747 26.644	
	여자	22.565 ^a	9.340 ^a	26.663						
MEAN ± S.D.	21.291 ± 1.802	8.070 ± 1.796	27.144 ± 0.680							
연령	29세 이하	20.550 ^b	8.600 ^{N.S.}	28.800 ^a		MEAN ± S.D.	21.059 ± 1.490	7.530 ± 1.163	27.426 ± 0.985	
	30세~39세	22.987 ^a	9.210	27.278 ^{ab}						
	40세~49세	22.412 ^a	8.756	26.094 ^b						
	50세 이상	20.603 ^b	8.118	26.918 ^b						
가족구성형태	MEAN ± S.D.	21.638 ± 1.248	8.671 ± 0.450	27.273 ± 1.133		월식생활비	40만원 이하 41~60만원 61~80만원 81~100만원 101만원 이상	22.605 ^{N.S.} 21.920 22.333 21.108 21.172	8.163 ^{N.S.} 8.912 9.361 7.649 8.633	27.628 ^{N.S.} 27.045 26.317 26.108 27.621
	미혼(부모와 동거)	21.222 ^{N.S.}	7.944 ^{N.S.}	27.278 ^{N.S.}						
	미혼(자취나 하숙)	19.500	9.000	28.500						
	기혼(부모·배우자·자녀와 동거)	22.529	8.558	27.082						
	기혼(부모·자녀와 동거)	21.849	8.972	26.597						
	기혼(배우자와 둘만동거)	20.364	7.364	58.182						
MEAN ± S.D.	21.093 ± 1.196	8.368 ± 0.705	27.528 ± 0.791	급식학교 근무경력	없다 1년 미만 1년~2년 미만 2년~3년 미만 3년~4년 미만 4년~5년 미만 5년 이상	22.150 ^{abcd} 20.316 ^d 21.326 ^{bcd} 21.171 ^{cd} 22.706 ^{abc} 23.250 ^{ab} 23.333 ^a	8.977 ^a 8.816 ^a 7.442 ^b 8.405 ^{ab} 9.588 ^a 8.679 ^{ab} 9.286 ^a	26.450 ^{N.S.} 27.395 27.419 27.415 26.412 26.857 26.121		
2~4인	21.933 ^{N.S.}	8.717 ^b	26.902 ^{N.S.}							
5~6인	21.821	8.409 ^b	26.881							
7인 이상	22.889	11.222 ^a	27.111							
MEAN ± S.D.	22.214 ± 0.587	9.449 ± 1.543	26.965 ± 0.127							
MEAN ± S.D.	21.429 ± 0.769	9.300 ± 0.911	27.001 ± 0.880						MEAN ± S.D.	22.036 ± 1.142

- 1) Values are given as means.
- 2) Means with different superscript letters within a column are significantly different from each other at P<0.05 as determined by Duncan's multiple range test.
- 3) N.S. ; Not Significant.

남자교사보다 유의적으로 높았다 이것은 대학생 대상으로 조사한 결과²⁰⁾ 여학생이 남학생보다 우수하였다는 점과 일치하였는데 아마도 여자교사들이 재학시절 가정교과목의 수강기회가 있었기 때문으로 사료된다.

(2) 연령에 따른 영양지식의 점수

30대, 40대 연령층이 50세 이상 연령층과 20대 연령층 보다 유의적으로 높았다 이것은 최¹⁷⁾와 김²³⁾, 정²⁹⁾의 보고에서 연령이 낮을수록 영양지식 점수가 높았다고 했으나 본 조사와는 일치하지 않았다.

(3) 가족구성형태와 가족수에 따른 영양지식 점수

부모를 모시고 사는 기혼집단의 영양지식의 점수가 제일 높았고 하숙이나 자취를 하고 있는 비혼집단이 제일 낮은 영양지식을 보였으나 집단간의 유의적인 차이는 없었다. 그리고 가족수에 따른 차이는 7인 이상일 때가 제일 높은 점수였고, 그 다음이 2-4인, 5-6인 순이었으나 유의적인 차이는 없었다. 이 결과는 최¹⁷⁾의 보고와도 일치하였다.

(4) 가사 협조자에 따른 영양지식 점수

가사일을 가족의 도움 아래 본인이 직접하는 집단이 영양지식의 점수가 제일 높았고 파출부가 매일 오는 집단이 제일 낮았다. 그러나 통계적인 유의적인 차이는 없었다. 최¹⁷⁾의 보고에서는 가정부가 상주하고 있는 집단이 영양지식의 점수가 제일 높게 나타나 본 조사와는 상반되는 결과 였다.

(5) 총월수입과 월식생활비에 따른 영양지식 점수

월수입에 따른 영양지식 점수는 201만원 이상이 제일 높았고 140만원 이하가 제일 낮아 유의적인 차이가 있었다. 따라서 수입이 많을수록 영양지식 점수도 높은 경향이었다. 이 등²⁰⁾의 조사에서도 월수입이 높을수록 영양지식 수준이 높았으며 유²⁶⁾의 경우에도 같은 결과를 보였다. 식생활비에 따른 차이는 40만원 이하를 쓰는 집단이 영양지식점수가 제일 높은 경향을 보였고 그 다음이 61-80만원, 41-60만원 순이었으며 이에 비해 더 많은 식생활비를 쓰는

집단일수록 영양지식 점수는 낮은 경향이었다. 그러나 통계적으로 유의적인 차이는 없었다. 이 결과는 이 등²⁶⁾의 연구 결과와는 일치하였으나 유²⁶⁾의 연구에서는 식생활비를 많이 쓸수록 영양지식 점수도 높은 결과를 보였다.

(6) 급식학교 근무경력에 따른 영양지식점수

급식을 실시하고 있는 학교에 근무한 경력이 많을수록 점수가 높은 경향이 있었으며 5년이상 근무한 경우에는 1년 이상에서 3년 미만 까지 근무한 경우보다 유의적으로 높은 점수를 보였다. 그러나 근무경력이 없다고 응답한 집단의 영양지식점수도 다른 집단과 비슷한 수준이었다.

4. 식습관과 각 변인과의 관계

본 조사에서 식습관 점수는 16.00점 만점이었으나 본조사 대상자의 평균 식습관 점수는 8.65점 이었고 식습관에 대한 평점분포는 <표 5>와 같다. Fair 군이 전체의 37.8%로 가장 많았고 그 다음이 Poor 군으로 35.6%, Good군이 21.6%, Excellent 군이 5.0% 순이었다. 본 조사 대상자들의 73.4%가 Poor 와 Fair 군에 속했으며 김²³⁾의 대학생 대상에서 87.7% 보다는 낮았으나 정²⁹⁾의 가사에만 전담하는 주부들 대상에서의 61.0%보다는 높아 식습관이 불량함을 알 수 있었다. 본 조사에서는 직업유무에 따른 식습관 점수의 차이를 비교해 볼 수 없기 때문에 사회활동을 접해야 하는 본 조사 대상자들이 가사노동과의 2중 부담으로 인하여 식습관이 나쁘다고 단적으로 말하기는 어려우나 유²⁶⁾의 보고에서는 주부들의 직업유무에 따라 식습관에는 차이가 없다고 하였다.

식습관과 각 변인과의 관계는 <표 4>와 같다.

(1) 성별에 따른 식습관

여자교사는 남자교사보다 유의적으로 높은 식습관 점수를 나타내었다. 대학생 대상의 식습관 조사에서는 여학생이 남학생보다 식습관점수가 좋았다.^{22,27)}

(2) 연령에 따른 식습관

30대 연령층이 식습관 점수가 제일 높았고 50세 이상 연령층이 제일 낮았으나 집단간에 유의적인 차이가 없었다. 유²⁶⁾의 연구에서도 연령에 따른 식습관에는 차이가 없었다고 하였다. 정 등²⁴⁾의 조사에서는 연령이 높을수록 식습관 점수도 높았고, 영양지식 점수가 제일 낮은 연령층이 식습관 점수는 제일 높게 나타나 주부들의 식생활을 운영하는 데 있어 알고 있는 지식을 응용하려고 노력하기 보다 경험에 의해 습관적으로 행하고 있다고 설명하였다.

(3) 가족구성 형태와 가족수에 따른 식습관

가족구성 형태에서는 집단간의 유의적인 차이는 없었으나 자취나 하숙을 하고 있는 미혼집단이 식습관점수가 제일 높았고 배우자와 둘이서만 생활하는 기혼집단이 제일 낮았다. 장²⁷⁾의 대학생 대상의 식습관 조사에서 자택에서 부모와 함께 생활하는 학생이 하숙이나 자취, 친척집, 기숙사에서 생활하는 학생보다 식습관이 좋다고 하였는데 본 조사와는 반대였다. 가족수를 보면 7인 이상의 집단이 식습관 점수가 다른 집단보다 유의적으로 높았다. 요즘 사회의 변천과 가족구조의 변화로 초래되는 식생활 형태에 문제가 있는 것으로 보여진다. 따라서 가족수가 적고 배우자와 둘이서만 생활하는 집단은 영양적인 측면에서 많은 관심을 기울여야 할 것으로 본다.

(4) 가사 협조자에 따른 식습관

집단간에 유의적인 차이는 없었으나 파출부가 매일 오는 집단의 식습관 점수가 조금 높았다. 이것은 아마도 가사일을 함께 병행하는 여교사의 식사준비에 대한 불충분한 시간을 파출부의 도움으로 그나마 다른 집단보다 충실한 식사를 할 수 있기 때문인 것으로 사료된다.

(5) 총월수입과 식생활비에 따른 식습관.

140만원 이하의 수입인 집단이 식습관 점수가 제일 낮고 201만원 이상의 수입인 집단이 식습관 점수가 제일 높았다. 따라서 총 월수입이 많을수록 식습관이 좋았다는 유²⁶⁾의 보고와는 차이가 있었다. 그리고 본 조사에서는 식생활비에 따른 식습관에는 차이

가 없었으나 유²⁶⁾의 보고에서는 유의적인 차이가 있었다. 그러나 반드시 식생활비의 지출이 많다고 하여 식습관이 좋은 것은 아니었다.

(6) 급식학교 근무경력에 따른 식습관

1년-2년 미만의 근무경력이 있는 집단이 식습관 점수가 제일 낮았고 근무경력이 많다고 해서 식습관 점수가 좋은 것은 아니었다. 식습관의 형성에 영향을 주는 요인 분석 결과 부모의 지도가 제일 높은 비중을 차지하였고 그 다음이 부모 이외에 가족과 친구, 매스컴, 학교교육으로 나타났다.²⁸⁾²⁹⁾ 따라서 학교에서의 식생활 지도로 식습관이 변형되기는 어렵다고 하였으나 학교급식을 확대 실시할 예정인 현실에서는 과거 보다는 학교에서의 식생활 지도가 큰 영향을 미칠 수 있을 것이라 생각된다.

〈표 5〉 식습관에 대한 평점

평 점	인 원 수	%
Poor 군	99	35.6
Fair 군	105	37.8
Good 군	60	21.6
Excellent 군	14	5.0
계	278	100.0

5. 영양태도와 각 변인과의 관계

본 조사에서 영양태도의 가능한 최고점수는 45.00점이며 본 조사대상자의 평균점수는 26.83점이었다. 영양태도에 대한 평점분포는 〈표 6〉과 같으며 각 변인과의 관계는 〈표 4〉와 같다.

(1) 성별에 따른 영양태도

통계적으로 유의적인 차이는 없었으나 남자교사가 여자교사보다 영양태도의 점수가 약간 높게 나타났 것으로 보아 남자교사 보다는 여자교사가 식습관이나 자신의 기호성을 바람직한 방향으로 바꿀 수 있을 것으로 기대된다.

(2) 연령에 따른 영양태도

29세 이하의 연령층이 다른 연령층보다 유의적으로 높았고 일률적이지는 않으나 연령이 많을수록 영양태도의 점수가 낮은 경향이였다. 이것은 유²⁶⁾의 연구에서는 연령에 따라 영양태도에 유의적인 차이가 있었으나 이 등²⁵⁾의 연구에서는 차이가 없었다. 연령이 많을 수록 영양태도의 점수가 낮은 것은 영양태도를 바람직한 방향으로 바꿀 수 있는 즉 영양교육 효과가 더 클 것으로 해석된다. 최근 건강에 대한 관심이 높아지면서 좋은 영양상태를 유지하여 건강을 지키려는 의지가 연령층이 높을수록 강하고 연령층이 낮은 집단은 아직은 건강보다는 먼저 자신의 기호에 치중하여 음식을 선택하는 경향이 강한 것으로 생각된다.

(3) 가족구성 형태와 가족수에 따른 영양태도

전체 집단간의 유의적인 차이는 없었으나 자취나 하숙을 하는 미혼집단과 배우자와 둘이서만 생활하는 기혼집단의 영양태도 점수가 다른 집단보다 높았다. 즉 이 두 집단은 식습관이나 영양태도가 다른 집단보다는 엄격하여 쉽게 식습관이 바뀌어 질 것이라 기대하기 어렵다. 그러나 나머지 집단은 연령이 보다 높을 수 있고 부모와 함께 사는 집단이어서 영양과 건강에 대한 관심이 비교적 높아 식습관이나 영양태도에 어느정도 융통성을 가지고 바람직한 방향으로 바꿀 수 있을 것이라 생각된다. 한편 자취나 하숙을 하고 있는 미혼집단은 앞선 영양지식점수가 제일 낮았던 점과 앞으로 독립된 가정을 형성해 나갈 연령층임을 고려해 볼 때 이 연령층에 대한 영양교육의 필요성을 강조하지 않을 수 없다. 가족수에 따른 영양태도에는 유의적인 차이가 없었다.

(4) 총월수입과 식생활비에 따른 영양태도

본조사에서는 총월수입과 식생활비에 따라 영양태도에는 통계적인 유의성은 없었으나 오히려 식생활비의 지출이 적을수록 영양태도가 좋은 경향이였다. 그러나 이 등²⁵⁾의 연구에서는 식생활비가 많을수록 영양태도가 좋았다고 보고하였다.

그 밖의 가사 협조자의 유무, 급식학교 근무경력 등의 변인도 영양태도에 영향을 주지 않았다.

Foley 등³⁰⁾은 영양태도를 식품의 기호성, 식행동의 융통성과 엄격성의 범주로 나누고 이 가운데 융통성을 가진 사람일수록 긍정적인 영양태도를 가지고 있으며 영양개선 프로그램에 쉽게 따를 것이라고 하였다. Jalso 등³¹⁾도 여러 사회계층 성인들을 대상으로 조사한 결과 융통성이 높을수록 영양습관의 점수가 높아진다고 보고하였다. 또한 Carruth 등³²⁾은 바람직한 식행동은 영양지식의 정도보다 태도의 융통성이 더 밀접한 요인임을 지적한 바 있다.

〈표 6〉 영양태도에 대한 평점

평 점	인 원 수	%
20점 이하	12	4.4
21~25점	84	30.9
26~30점	127	46.7
31점 이상	49	18.0
계	272	100.0

6. 영양지식, 식습관, 영양태도와의 상관관계

영양지식과 식습관, 영양태도와의 상관관계는 〈표 7〉과 같다.

〈표 7〉 영양지식 · 식습관 · 영양태도와의 상관관계

	영양지식	식 습 관	영양태도
영양지식	1.00000 P = *****	0.15938 P = 0.0085	-0.06811 P = 0.2630
식 습 관		1.00000 P = *****	-0.16465 P = 0.0065
영양태도			1.00000 P = *****

영양지식과 식습관과는 유의적인 정의 상관관계를 나타내어 영양지식이 높을 수록 식습관도 좋은 결과를 나타내었다. 그러나 정²⁴⁾의 연구에서 각 주부들 대상의 연구에서 영양지식과 식습관과의 상관계수가 0.21, 김²²⁾의 대학생 집단의 상관계수 0.69 와 비교해 볼 때 본 연구에서는 0.16 정도로 상당히 낮았다.

이 점에 대해 김²²⁾은 대학생의 경우 영양지식과 식

습관사이에 높은 상관관계를 보여 영양지식이 곧 식행동으로 옮겨짐을 보고하였고 정 등²⁰⁾은 주부들의 낮은 상관관계를 보여 알고 있는 영양지식을 실생활에 응용하려는 것보다 경험에 의해 습관적으로 행하고 있다고 설명하였다.

영양지식과 영양에 대한 태도와의 관계는 부의 상관관계를 나타내었다. 다시 말해 영양지식 점수가 높을수록 영양태도의 점수는 낮아져 영양지식이 높을수록 영양에 대한 태도는 융통성이 있어 바람직한 방향으로 바뀌어 질 수 있음을 의미한다. 이 등²⁵⁾, 강 등³³⁾, Schwarc³⁴⁾도 영양지식이 높을수록 영양에 대한 태도가 바람직한 방향으로 바뀌어진다고 보고하여 본조사와 일치하였다.

식습관과 영양태도와의 관계에서도 부의 상관관계를 나타내었다. 즉 식습관 점수가 낮을수록 영양태도의 점수가 높았다.

Eppright 등³⁵⁾은 미국주부의 경우 영양지식 수준이 높을수록 이를 실생활에 적용하여 식습관이 양호해진다고 하였으며 Carruth³²⁾은 영양교육을 실시한 후 교육을 받은 자의 식습관이 개선되지 않았음을 발견하여 영양지식과 식습관은 항상 비례관계를 보이는 것은 아니라고 하였으나 주부의 교육수준이 높으면 영양지식도 높았으며 가족들의 영양섭취상태도 좋았다는 앞선 여러 연구를 토대로 영양에 대한 정확한 개념과 균형식사에 대한 교육프로그램이 절실히 요구된다.

IV. 결론 및 요약

본 연구는 서울시내 국민학교 교사들의 영양지식과 태도 및 식생활 실태를 조사하기 위하여 1994년 10월 담임교사 300명을 대상으로 설문조사를 하였다.

그 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 조사 대상자들의 성별 분포는 여자가 74.0%로 남자보다 많았고 연령분포는 40대가 33.1%로 가장 많았다. 가족 구성형태는 배우자와 자녀가 함께 사는 단독세대가 54.2%로 가장 많았고 가족수는 2-4인이 62.9%로 많았다. 월평균 총수입은 201만원 이

상이 54.7%로 경제수준이 높은 편이었고 월평균 식생활비는 41-60만원이 33.9%로 가장 많았다. 가사일은 조사 대상자의 87.8%가 가족의 도움하에 본인(주부)이 하는 것으로 나타났고 급식학교 근무경력은 69.3%가 1년 이상의 근무경력을 갖고 있었다.

2. 졸업 후 영양에 대한 교육경험은 82.7%가 없다고 응답 하였으며 영양에 대한 지식이나 정보매체는 신문, 잡지가 제일 많고 그 다음이 TV·라디오 순이었다. 이러한 영양에 대한 지식이나 정보를 얻고 난 다음 실생활에 반영하는 정도는 26.4%만이 반영한다고 하였으며 식생활비에 대한 만족도는 81.7%가 만족하는 것으로 나타났다. 식사는 아침, 저녁 모두 65% 이상이 규칙적으로 하고 있었으며 식사형태는 90% 이상이 밥, 국 등의 한식으로 하고 있었다. 밥을 지을때 주로 사용하는 곡류는 71.5%가 혼식을 하고 있었으며 57.9%가 하루에 한번 이상 간식을 하고 있었으나 간식에 관심을 두지 않는 대상자도 36.3%나 되었다. 본인 스스로 느끼는 식생활상의 문제점은 과식, 너무짜고 맵게 먹는 식습관, 불규칙한 식사시간 등을 들었으나 30.7%가 없다고 응답하였다. 한편 조사 대상자의 38.5%가 혈압이나 빈혈에 관계하는 약 또는 건강보조식품을 먹고 있었다.

3. 본 조사 대상자들의 영양지식의 평균점수는 21.88점(30.00점 만점)이었고 성별, 연령, 총월수입, 급식학교 근무경력에 따라 유의적인 차이가 있었고 나머지 가족구성 형태나 가족수, 가사협조자, 월 식생활비에는 유의적인 차이가 없었다.

4. 식습관의 평균점수는 8.65점(16.00점 만점)으로 성별, 가족수, 총월수입, 급식학교근무 경력에 따라 유의적인 차이가 있었고 나머지 변인과는 통계적으로 유의적인 차이가 없었다.

5. 영양태도의 평균점수는 26.83점(45.00점 만점)이었고 연령만이 유의적인 차이가 있을 뿐 다른 변인과는 유의적인 차이가 없었다.

6. 영양지식과 식습관, 영양태도와의 상관관계를 분석한 결과 영양지식이 높을수록 식습관과 영양태도가 모두 좋은 결과를 나타내었고 식습관이 좋을수록 영양태도도 좋게 나타났다.

위의 조사결과로 보아 교사들의 영양지식이나 식

생활 및 영양태도가 양호하지 못함이 밝혀져 교사자신들의 영양에 대한 전문지식 부족과 실생활에서의 실천 부족등이 문제점으로 나타났다. 따라서 영양과 건강에 대한 중요성을 주지시킬 수 있는 영양교육 프로그램의 개발이 요구된다.

【참 고 문 헌】

- 1) 박일화, 김숙희, 오수미 : 영양원리와 식이요법. 이화여대 출판부, 1980, p.8.
- 2) 細谷, 鈴木, 手塚 : 공중영양학, 제일출판(주), 동경, 소화 49 년.
- 3) Peterson, M. E. & Kies, C. : Nutritional knowledge and attitude of early elementary teachers. J. Nutr. ed. 4, 1972, 11-15.
- 4) Wilson, E. D., Fisher, K. H. & Garcia, P. A. : Principles of nutrition, 4th ed., John Wiley & Sons Comp. 1979, p.449.
- 5) 이정화, 모수미 : 노인영양교육자료의 개발 및 평가연구. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문, 1981.
- 6) 박명운 : 학령기 식습관이 성격형성에 미치는 영향. 학교급식관계자 연수교재. 서울 특별시교육청, 1994.
- 7) 김지주 : 학교급식 정책방향. 학교급식관계자 연수교재. 서울특별시 교육청, 1994.
- 8) 영양교육방법에 따른 효과분석보고서 : 서울특별시 학교급식 영양사 협의회, 1992.
- 9) Cho, M. & Fryer, B. A. : Nutritional Knowledge of college physical education majors. J. Am. Diet. Assoc. 65, 1974, 30-34.
- 10) Vickstrom, J. A. & Fox, H.H. : Nutritional Knowledge and Attitudes of registered nurse. J. Am. Diet. Assoc. 68, 1976, 453-456.
- 11) Dugdale, A. E., Chandler, D. & Bahgurst, K. : Knowledge and belief in nutrition. Am. J. Clin. Nutr. 32, 1979, 441-445.
- 12) 임현숙 : 식습관과 건강상태와의 관계성에 관한 연구. 한국영양학회지 14 (1), 1981, 9-15.
- 13) 이기열외 4인 : 대학생의 영양실태조사. 한국영양학회지 13 (2), 1980, 73-81
- 14) Boren, A. R., Dixon, P. N. & Reed, D.B. : Measuring nutrition attitude among university students. J. Am. Diet. Assoc. 82(3), 1983, 251-253.
- 15) Graves, K., Shannon, B., Sims, L. & Johnson, S. : Nutrition Knowledge and attitudes of elementary school students after receiving nutrition education. J. Am. Diet. Assoc. 81, 1982, 422-427.
- 16) 국민영양조사보고서 : 보건사회부, 1994.
- 17) 최자혜 : 중·고등학교 여교사의 영양지식과 식습관에 관한연구. 한양대 교육대학원 석사학위 논문, 1990.
- 18) 임국이 : 중도시 주부들의 식품및 영양에 대한 의식조사 "대전을 중심으로". 대한가정학회지 22(1), 1984, 117-128.
- 19) 김정선외 3 : 서울시내 남교사의 식습관과 건강상태에 관한 연구. 한국조리과학회지 6(3), 1990, 85-94.
- 20) 조여원 : 도시 남녀 중·고등학생의 식생활에 관한 연구. 경희대학교 대학원 석사논문, 1986.
- 21) 장현숙 : 도시 및 농촌거주 주부의 식습관에 관한 연구. 대한가정학회지 26(4), 1988, 15-30.
- 22) 김화영 : 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구. 한국영양학회지 17(3), 1984, 178-184.
- 23) 김혜경 : 주부들의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구 "울산시를 중심으로". 대한가정학회지 25 (2), 1987, 55-68.
- 24) 정순자, 김화영 : 주부의 영양지식과 식습관에 관한 연구 "서울을 중심으로". 대한가정학회지 23, 1985, 101-108.
- 25) 이희숙, 장유경 : 주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구 "서울시 일부지역을 중심으로". 한국영양학회지 18(2), 1985, 90-97.
- 26) 유희정 : 서울시내 주부들의 영양지식과 태도및 식생활 실태에 관한 조사연구. 대한가정학회지 28 (2), 1990, 47-55.
- 27) 장유경외 2 : 대학생의 식습관과 건강상태에 관

- 한연구. 대한가정학회지 26(3), 1988, 43-51.
- 28) 김성애 : 로스엔젤레스에서 거주하는 청소년의 영양조사. 한국영양학회지 15, 1982, 54-61.
- 29) 김기남 : 식습관의 성격적특성에 관한 조사 연구. " 미국의 일부대학생들을 중심으로 ". 한국영양학회지 15, 1982, 194-201.
- 30) Foley, C., Hertzler, A.A. & Anderson, H.L. : Attitudes and food habits "A review". J. Am. Diet. Assoc. 75, 1979, 13-17.
- 31) Jako, S. B., Burns, M.M. & Rivers, T.M. : Nutritional beliefs and practices "relation to demographic and personal characteristics." J. Am. Diet. Assoc. 47, 1965, 263-271.
- 32) Carruth, B. R., Mangel, M. & Anderson, H.L. : Assessing change proneness and nutrition related behaviors. J. Am. Diet. Assoc. 70, 1977, 47-52.
- 33) 강지용외 4 : 일부 농촌지역사회 주부의 식품섭취상태와 관련된 요인 및 영양교육 지표에 관한 연구. 예방의학회지 22, 1989, 406-421.
- 34) Schware, N.E. : Nutritional Knowledge attitudes and practices of high school graduates. J. Am. Diet. Assoc. 66, 1975, 28-31.
- 35) Eppright, E.S., Fox, H. M., Fryer, B. A., Lamkim, G.H. & Vivian, V.M. : Nutrition knowledge and attitudes of mothers. J. Home. Ec., 62, 1970, 327-332.