

초등학생 자녀의 식습관 및 영양교육에 대한 학부모의 인식 조사*

The Perception of Parents on the Eating Habits and Nutritional Education of their Elementary School Children*

중앙대학교 가정교육과
박사과정 이지은
조교수 정인경

Dept. of Home Economics Education, Chung-Ang Univ.

Doctoral course : Lee, Ji Eun

Assist Professor : Jung, In-Kyung

◀ 목 차 ▶

I. 서론
II. 연구방법
III. 결과 및 고찰

IV. 요약 및 결론
참고문헌

<Abstract>

The purpose of this study was to survey the concern for nutrition and the degree of nutritional knowledge of elementary school children's parents and their perception on the eating habits of their children. This study also investigated the effects of the concern for nutrition and the nutritional knowledge on the eating habits of their children. The questionnaire was answered by 383 mothers and fathers in the Kyonggi area. The general nutritional attitude and the perception of their children's eating habits were represented by frequencies and analyzed by chi-square test, and Fisher's exact test. The difference of nutritional knowledge was represented by mean and S.D. and was analyzed by one-way ANOVA test. Statistical significance was tested at the 0.05 level. The main results of the study are summarized as follows. 1) Parents had a comparatively deep concern for nutrition and a high level of knowledge. With increasing concern for nutrition, nutritional knowledge tended to be better and the higher proportion of participation in the nutritional education program increased. 2) The majority(58.5%) of the subjects thought that the eating habit of their children was not appropriate. The subjects had relatively high recognition about their children's eating

Corresponding Author: In-Kyung Jung, Dept. of Home Economics Education, Chung-Ang University, 221, Heukseok-dong, Dongjak-gu, Seoul 155-756, Korea Tel: 82-2-820-5380 Fax: 82-2-817-7304 E-mail: ikjung@cau.ac.kr

* 본 연구는 2004년도 중앙대학교 교내연구비 지원에 의해 수행되었음.

habits and pointed out the unbalanced diet, snacks, and skipping a meal among their children's eating habits. Nevertheless, there were no significant differences among the concern for nutrition of the parents and perception on their children's eating habits. As the parents' nutritional attitude, concern for nutrition, and nutritional knowledge can affect the children's eating habits, we suggest that schools open nutritional education programs for parents in order to acquire proper food and nutrition information, and that schools and homes should be more closely connected.

주제어(Key Words): 식습관(eating habit), 영양지식(nutrition knowledge), 영양교육(nutrition education)

1. 서론

아동기는 비교적 완만하고 꾸준한 성장이 이루어지는 시기로 일생의 성장 발육의 기초를 조성하고 지적, 사회적, 정서적 능력 향상을 위해서는 충분한 영양공급이 필요하다. 또한 이 시기에 올바른 식습관을 형성하는 것은 성인이 되어서도 균형 있는 식생활을 지속할 수 있는 바탕이 되므로 매우 중요하다. 그러나 최근 급속한 경제성장으로 식생활이 크게 변화되면서 인스턴트식품과 패스트푸드의 과잉 섭취 및 잦은 과식 등의 올바르지 못한 식습관으로 인해 소아비만, 소아당뇨 등의 영양과잉문제가 대두되고 있으며 더 나아가 고혈압, 당뇨 등의 성인병 발병에도 큰 영향을 미치고 있는 것으로 알려져 있다(구복자, 이경애, 2000). 또한 편식, 결식, 무분별한 다이어트 등으로 인한 영양부족 문제도 심각한 것으로 보고되고 있다(조경자, 2004). 따라서 이러한 영양문제를 바로 잡기 위해서는 이 시기에 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 하는 것이 매우 중요하다.

식습관은 단순한 육구충족의 수단이나 개개인의 기호라기보다는 문화적인 행동으로 간주되며(Muroott A, 1982), 특히, 아동기의 식습관은 학교, 가정, 사회 환경 등의 요소와 밀접한 관련이 있다고 한다(Yperman Am & Vermeersch JA, 1979). 또한 부모를 중심으로 한 가족의 식생활 양식이 아동의 식습관 형성에 많은 영향을 미치며, 가족들 중에서도 자녀와 많은 시간을 보내는 어머니의 식습관 및 영양에 대한 지식과 관심이 직접적으로 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Koivisto UK, Fellenius J & Spden PO, 1994; Jenifer H, Thomas GP & Norma O, 2001). 일부 연구에서도(박미아, 문현경, 이규한,

서성제, 1998; 정영진, 한장일, 2000) 어머니의 일반적 특성과 자녀의 영양소 섭취 및 건강상태 등과 상관관계가 있는 것으로 보고된 바 있다. 따라서 부모의 영양에 대한 태도 및 지식은 식습관이 형성되는 시기인 아동기의 영양 섭취 및 올바른 식습관 형성에 큰 영향을 줄 수 있으므로 초등학교 학부모의 영양에 대한 관심도와 영양에 대한 지식에 대한 조사는 초등학교 아동들의 미래 건강생활을 예측할 수 있다는 점에서 매우 중요하다.

그러나 어머니들의 사회활동 참여가 활발해지면서 어머니 자신 뿐 아니라 가족 전체의 식습관에도 많은 변화가 나타나게 되었다. 특히, 가정에서 어머니가 자녀의 식생활에 대한 지도를 할 수 있는 기회는 줄어들고 반면 아동 스스로가 식품을 선택하고 구입하는 기회는 더욱 늘어나는 추세이다. 또한 이 시기의 아동들은 TV나 라디오의 식품광고를 무비판적으로 받아들이게 되어 식품구매 활동에 크게 영향을 받게 되면서 잘못된 식습관이 형성되기도 한다. 따라서 학부모들은 자녀의 영양 및 식생활에 대한 문제점을 올바르게 인식해야 하며 이러한 문제점들을 바로잡기 위해서는 가정 및 그 이외의 장소에서 이루어지는 자녀의 식생활에 대해 보다 적극적인 관심이 필요하다.

이에 본 연구에서는 초등학교 자녀를 둔 학부모들을 대상으로 영양에 대한 일반적인 관심과 지식정도 그리고 자녀의 식습관에 대한 인식 등을 조사하여 학부모들의 영양에 대한 관심도와 영양 교육 참여 실태, 영양지식 정도, 자녀의 식습관에 대한 인식, 자녀의 영양교육 태도와의 관련성을 분석해 봄으로써 초등학교 자녀를 둔 학부모들을 대상으로 하는 식생활 및 영양교육의 방향을 모색해 보고자 하였다.

II. 연구방법

1. 조사대상지 및 기간

본 조사는 2004년 7월 19일에서 24일까지 경기도 오산, 용인, 수원 지역에 소재한 8개 초등학교 4, 5, 6학년 학급 1학급씩을 임의로 추출한 후 해당 학급에 속하는 전체 학생의 학부모를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문을 위해 해당 초등학교의 협조를 얻었고, 담임교사에게는 설문 목적과 취지를 충분히 설명하였다. 설문지는 담임교사의 도움을 얻어 학생들을 통해 부모님에게 전달하였고, 응답이 완료된 설문지는 학생과 담임교사를 통해 회수하였다. 총 400부를 배부하여 392부를 회수(회수율 98.0%)하였으며, 이 중 응답내용이 부실한 설문지를 제외한 383부(95.8%)를 최종 분석에 사용하였다.

2. 조사 내용 및 방법

본 조사에 사용된 설문지는 선행 연구(한인경, 2004)를 참고로 하여 본 연구의 목적에 적합하도록 재구성하여 작성하였으며, 예비조사를 실시하여 수정, 보완한 후 사용하였다. 설문지에 포함된 문항은 주로 객관식 문항이었으며 그 내용은 조사대상자의 일반사항, 학부모의 영양에 대한 일반적 인식, 자녀의 식습관에 대한 인식, 영양지식 등을 묻는 문항으로 구성되어 있다. 일반사항으로는 성별, 연령, 직업 유무, 교육수준, 월평균가구소득 등을 조사하였고, 학부모의 영양에 대한 일반적 인식을 묻는 문항에는 영양에 대한 관심 정도, 영양상담 또는 영양교육에의 참여경험 유무 및 참여의향, 영양지식 정보원 등이 포함되었다.

학부모의 영양지식 정도를 알아보기 위하여 영양소필요량, 식습관, 체중조절, 식품군의 기능 등에 대한 지식을 묻는 총 20개의 서술형 문항을 제시하였고 각 문항에 대하여 응답자가 '맞다', '틀리다', '모른다' 중 한 가지에 응답하도록 한 후 맞게 답한 항목에 1점씩을 주어 총 20점 만점으로 하여 영양지식 점수를 계산하였다.

자녀의 식습관에 대한 학부모의 인식으로는 올바른 식습관형성여부, 식사횟수, 식사의 규칙성, 식사량, 편식여부와 편식이유, 아침과 간식 습관 등을 조사하였다. 또한 자녀의 영양교육에 대한 관심 정도와 가정에서의 영양교육 실시 여부 등도 조사하였다.

3. 자료의 분석 및 통계처리

본 연구의 모든 통계처리는 SAS(ver. 8.2 SAS Institute Inc, Cary, NC)를 이용하였다. 조사대상자의 일반사항, 영양에 대한 일반적 인식 및 자녀 식습관에 대한 인식은 영양에 대한 관심 정도에 따라 빈도와 백분율로 표시하였고, 각 항목에 대한 유의성은 χ^2 -검정과 Fisher의 정확성검정으로 분석하였다. 영양지식 점수는 평균±표준편차(Mean±SD)로 나타내었으며, 학부모의 영양에 대한 관심, 자신이 인지하고 있는 영양에 대한 지식 정도, 영양교육 참여경험, 영양교육 참여의향에 따라 일원분산분석(One-Way ANOVA)으로 차이를 분석한 후 Duncan's multiple range test로 사후 분석을 실시하였다. 모든 분석은 $\alpha=0.05$ 수준에서 검정하였다.

III. 결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반사항

본 조사 대상자들의 일반사항은 <표 1>에 제시하였다. 전체 학부모 383명 중 아버지가 21.4%, 어머니가 78.6%로 전체 대상자중 어머니의 비율이 높았다. 대상자의 평균 연령은 39.4세였고, 30대가 68.1%로 가장 많았으며, 그 다음으로 40대(30.2%), 50대(1.7%)의 순이었다. 교육수준은 고졸이 51.6%, 전문대졸 이상이 44.0%이었다(표 1). 본 연구대상자들의 연령분포와 학력 수준은 초등학교 학생의 학부모를 대상으로 한 다른 연구의(이재경, 강원모, 김선경, 정영진, 2001; 조경자, 2004)대상자들과 비슷한 분포를 나타내었다. 또한 표에 제시하지는 않았으나 본 조사 대상자중 아버지의 91.5%, 어머니의 48.0%가

〈표 1〉 조사 대상자의 일반사항

N(%)

영양에 대한 관심정도		적 다 (n=13)	보통이다 (n=162)	많 다 (n=206)	전 체 (n=383)	χ^2
성 별	남 자	7(53.9)	32(19.9)	43(20.6)	82(21.4)	8.44*
	여 자	6(46.1)	129(80.1)	166(79.4)	301(78.6)	
연 령	30-39세	8(61.5)	111(73.5)	127(64.5)	246(68.1)	4.31
	40-49세	5(38.5)	37(24.5)	67(34.0)	109(30.2)	
	50-59세	0(0.0)	3(2.0)	3(1.5)	6(1.7)	
직 업	있 다	9(69.2)	95(59.8)	113(54.9)	217(57.4)	1.65
	없 다	4(30.8)	64(40.2)	93(45.1)	161(42.6)	
교육수준	중졸이하	1(7.7)	11(6.9)	5(2.4)	17(4.4)	7.53
	고 졸	8(61.5)	86(54.1)	102(49.0)	196(51.6)	
	전문대졸 이상	4(30.8)	62(40.0)	101(48.6)	167(44.0)	
월 평 균 가구소득	100만원 미만	1(7.7)	8(5.2)	7(3.4)	16(4.3)	17.06*
	100~200만원 미만	5(38.4)	54(34.8)	47(22.8)	106(28.4)	
	200~300만원 미만	3(23.1)	48(31.0)	58(28.2)	109(29.1)	
	300~400만원 미만	3(23.1)	32(20.6)	50(24.3)	50(22.7)	
	400만원 이상	1(7.7)	13(8.4)	44(21.3)	44(15.5)	

*p<.05

직업을 갖고 있었으며, 어머니가 직업을 갖고 있는 경우는 다른 연구결과(이성이, 2001; 전삼녀와 노희경, 1998)와 비슷하였다. 가구 당 월평균 소득은 200~300만원 미만이 29.1%로 가장 많았으며 그 다음이 100만원~200만원 미만(28.3%), 300~400만원 미만(22.9%)의 순이었다.

2. 영양교육 참여도 및 영양지식 정보원

학부모의 영양에 대한 관심정도에 따라 영양상담 혹은 영양교육에의 참여경험 여부 및 참여의향, 영양지식 정보원 등을 비교 분석한 결과를 〈표 2〉에 제시하였다.

영양에 대한 관심 정도에 대한 조사결과, 관심이 '많다'고 응답한 대상자는 53.8%였고, '보통이다'가

〈표 2〉 조사대상자의 영양교육 참여여부 및 지식정보원

N(%)

영양에 대한 관심정도		적 다 (n=13)	보통이다 (n=162)	많 다 (n=206)	전 체 (n=383)	χ^2
영양교육 참여경험	없 다	13(100)	138(85.7)	150(73.9)	304(79.8)	11.20**
	있 다	0(0)	23(14.3)	53(26.1)	77(20.2)	
영양교육 참여의향	없 다	6(46.1)	64(39.7)	55(26.4)	125(32.7)	8.41*
	있 다	7(53.9)	97(60.3)	156(73.6)	257(67.3)	
영양지식 정 보 원	책, 잡지, 신문	2(15.4)	68(42.2)	96(45.9)	166(43.3)	27.07**
	TV, 라디오	4(30.8)	71(44.1)	84(40.2)	159(41.5)	
	인 터 넷	2(15.4)	7(4.4)	12(5.7)	21(5.5)	
	주변사람	2(15.4)	8(5.0)	9(4.3)	19(5.0)	
	교육기관	1(7.6)	2(1.2)	6(2.9)	9(2.3)	
기 타	2(15.4)	5(3.1)	2(1.0)	9(2.3)		

*p<.05 **p<.01

42.3%, '적다'라고 응답한 대상자는 3.9%에 불과하여 초등학생 자녀를 둔 학부모들의 영양에 대한 관심도가 매우 높은 것으로 나타났다.

일반인들을 대상으로 한 영양상담 또는 교육프로그램에 참여한 적이 있는지를 묻는 문항에 본 조사 대상자들 중 20.2% 만이 참여한 경험이 있는 것으로 응답하여 영양에 대한 높은 관심 정도에 비해 영양교육에 대한 참여 경험율은 매우 저조한 것으로 나타났다. 그러나 학교 또는 기관에서 학부모를 대상으로 하여 영양교육 실시 할 경우 참여하겠다고 응답한 경우가 67.3%나 되어 영양교육 프로그램에 참여할 의향이 높은 것으로 조사되었다. 영양상담 및 교육 프로그램 참여 경험 여부 및 참여 의향에 대해서는 학부모의 영양에 대한 관심 정도에 따라 유의한 차이를 보여 영양에 대한 관심 정도가 많은 학부모가 적은 학부모에 비해 영양상담 및 영양교육에 참여한 경험이 많았으며($p<.01$), 영양교육에 참여할 의향도 더 많은 것으로 나타났다($p<.05$). 이는 영양에 대한 관심이 많은 학부모가 영양에 대한 관심이 적은 학부모에 비해 자녀와 가족의 식생활 교육 및 영양 관리를 위해 필요한 영양정보의 습득에 좀 더 적극적인 자세를 가지고 있음을 의미한다.

또한 대부분의 학부모들은 영양에 대한 지식이나 정보를 책·잡지·신문(43.3%)이나 TV·라디오(41.5%) 등의 대중매체를 통해 얻고 있었고, 공인된 교육기관 등을 통해 영양정보를 접한 경우는 23%에 지나지 않았다. 하태열, 김혜영, 김영진(1995)의 연구에서도 주부들은 TV, 라디오 등 대중매체를 통해 주로 영양 정보를 습득하며 전문서적 또는 강연회나 전시회를 통한 정보 수집은 거의 없는 것으로 보고되어 본 연구결과와 유사하였다. 그러나 일부 보고에 의하면 대중매체를 통해 새로운 건강 및 식품영양정보를 쉽고 빠르게 습득할 수 있어 영양교육적 측면에서 본다면 긍정적인 면이 많지만 실제와는 전혀 다르게 왜곡되거나 허위에 가까운 정보를 담은 경우도 적지 않아 오히려 잘못된 식품영양 정보를 제공하는 경우도 있다고 한다(류혜숙, 양일선, 김현숙, 2003; 문현경, 용미진, 장영주, 2004). 영양정보원에 있어 영양에 대한 관심도에 따라 유

의한 차이가 나타났다($p<.01$). 영양에 대한 관심이 많은 학부모의 경우 책·잡지·신문(45.9%)을 통해 영양지식을 얻는 경우가 가장 많았으며 그 다음이 TV나 라디오(40.2%)의 순이었다. 그러나 영양에 대한 관심이 적은 학부모들은 TV나 라디오를 통해 영양지식을 얻는 경우가 30.8%로 가장 많았으며 책, 잡지, 신문 그리고 인터넷, 주변사람들 통해서가 각각 15.4%로 나타났다. 특히, 영양에 대한 관심이 적은 학부모들의 경우 관심이 많은 학부모에 비해 주변사람으로부터 영양 관련 정보를 접한다고 응답한 비율이 다소 많아 과학적으로 검증되지 않은 잘못된 영양정보나 지식들을 전달받을 우려가 많을 것으로 여겨진다. 따라서 교육기관 등에서 영양교육 관련 프로그램 등이 많이 마련되어 초등학생 자녀를 둔 학부모들이 참여할 기회가 주어진다면 영양에 대한 올바른 정보의 습득에 크게 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다.

3. 영양에 대한 관심도 및 영양교육 참여도에 따른 영양지식 정도

학부모의 영양에 대한 관심도와 영양상담 또는 영양교육에의 참여 경험 및 참여 의향 여부에 따라 실제 학부모의 영양지식 점수를 비교해 본 결과 영양에 대한 관심이 많은 학부모가 적은 학부모에 비해, 그리고 영양 상담 혹은 영양교육에 참여한 경험 및 의향이 있는 학부모가 없는 학부모에 비해 영양지식 점수가 유의하게 높았다(표 3). 이는 영양에 대한 관심 정도가 높은 학부모들이 낮은 학부모들에 비해 영양 상담 혹은 영양교육의 참여율이 높게 나타난 결과(표 2)에서도 보듯이 영양교육 참여에 따른 효과임을 알 수 있다. 광정옥(1993)은 지역사회 주민을 대상으로 영양교육을 실시하였을 때 영양지식 점수가 유의하게 높아졌다고 하였으며, 안홍석과 김미양(2003)도 영유아 어머니를 대상으로 영유아 섭식에 관한 영양교육을 실시하였을 때 영양지식이 현저히 높아졌다고 하였다. 또한 강명희, 송은주, 이미숙, 박옥진의 연구(1992)에서도 도시 저소득층 주부의 영양지식도가 영양교육 후 증가되어

〈표 3〉 학부모의 영양에 대한 관심 및 경험에 따른 영양 지식의 차이

		영양지식 점수	P
영양에 대한 관심정도	적	14.8±2.8 ^{b1)2)}	**
	보통이다	15.3±3.2 ^{ab}	
	많다	16.2±2.2 ^a	
영양교육 참여경험	없다	15.8±2.7 ^b	*
	있다	16.4±1.7 ^a	
영양교육 참여의향	없다	15.1±3.2 ^b	**
	있다	16.1±2.3 ^a	

1) Mean±SD

2) Values with different letters within a column are significantly different at $p < .05$ after Duncan's multiple range test

* $p < .05$ ** $p < .01$

영양교육의 효과가 있는 것으로 보고하고 있어 영양지식을 획득하는데 영양교육이 매우 효과적임을 알 수 있었다. 그리고 유치원 아동을 둔 어머니들의 영양교육 프로그램 효과를 평가한 강현주, 김경미, 김경자, 류은순의 연구(2001)에서도 영양교육을 받은 어머니의 자녀 집단의 영양지식과 식생활 태도 점수가 영양교육을 받지 않은 어머니의 자녀 집단의 점수 보다 다소 높은 것으로 나타나 어머니의 영양교육이 자신 뿐 아니라 자녀 및 가족의 식생활 태도에까지 영향을 미칠 수 있음을 증명해 주었다.

이상의 결과를 통해 영양에 대해 관심이 많은 학부모들이 현재 습득하고 있는 영양지식이 더 많았고, 좀 더 많은 영양지식을 습득하려는 의지도 높은 것으로 해석할 수 있다. 인지심리학자들에 의하면 어떤 개인이 학습에 임할 때는 백지상태로 임하는 것이 아니라 이미 형성된 나름대로의 사전 지식을 가지고 학습에 임한다고 하였으며, 사전에 획득된 지식이 새로운 지식의 습득과 조작에도 영향을 미친다고 하였다(허인숙, 2002). 따라서 잘못된 사전지식을 가지게 되는 경우 오히려 정확한 개념의 습득을 방해할 수 있다고 하였는데, 위에서 제시한 바와 같이 영양에 대한 관심이 많은 학부모들이 대중매체를 통해 잘못된 정보를 무비판적으로 받아들일 경우 이후에 습득되는 올바른 정보를 오히려 왜곡되게

받아들일 우려가 있을 뿐만 아니라 기존에 습득한 잘못된 정보를 바로 잡기가 더욱 어려울 수도 있을 것이다. 따라서 처음부터 학교나 병원 등 신뢰할 수 있는 기관에서 실시하는 영양교육을 통해 올바른 정보를 얻는 것이 바람직할 것이지만 기존에 잘못 습득하고 있는 영양정보를 올바르게 바로잡아줄 수 있는 방안이 함께 마련되어 영양교육프로그램에 반영되어져야 할 것이다. 또한 학부모의 영양태도와 영양지식이 자녀의 비만 관련 요인 등에 영향을 미치지 못했을 뿐 아니라 실제 식생활에서 제대로 실천을 못하고 있는 것으로 보고 되고 있다(이경애, 2004). 이는 학부모의 영양에 대한 관심이나 지식이 자녀들의 올바른 식습관을 파악하거나 영양교육을 실시하는데 직접적으로 영향을 미치지 않을 수도 있다는 것을 의미한다. 따라서 학부모를 대상으로 하는 영양교육에서는 영양지식의 전달 만으로 그칠 것이 아니라 실제 가족들에게 적용을 할 수 있도록 하는 학습내용이 포함되어야 할 것이다.

4. 자녀의 식습관에 대한 학부모의 인식

1) 일상식습관

자녀의 일상식습관에 대한 학부모의 인식을 조사한 결과는 〈표 4〉에 제시된 바와 같다. 본 조사대상자의 58.5%는 자녀의 식습관이 전반적으로 바람직하지 못한 것으로 인식하고 있었다.

그러나 자녀의 식사시간의 규칙성에 대하여 대부분의 학부모(92.4%)는 '자녀가 항상 또는 대체로 규칙적인 시간에 식사를 하고 있는 것'으로 인식하고 있었다. 그러나 대전시내 초등학교 고학년생의 식습관을 조사한 이재경 등(2001)의 연구에서 식사시간이 규칙적이라고 응답한 학생은 전체 아동의 58.4%에 불과하였으며, 광주지역 초등학교를 대상으로 조사를 실시한 이선이(2001)의 연구에서도 41.0%만이 식사시간을 잘 지킨다고 보고하였다. 또한, 부산지역 초등학교를 대상으로 식사의 규칙성을 조사한 연구(구복자와 이경애, 2001)에서도 전체 학생의 65.2%만이 식사시간이 규칙적인 것으로 나타나 실제 상당수 초등학교생들의 식사시간이 매우 불규칙하

〈표 4〉 자녀의 식습관에 대한 학부모의 인식

영양에 대한 관심정도						N(%)
		적 다 (n=13)	보통이다 (n=162)	많 다 (n=206)	전 체 (n=383)	χ^2
올바른 식습관 형성 여부	아 니 오	6(46.1)	93(58.9)	122(58.9)	221(58.5)	0.84
	예	7(53.9)	65(41.1)	85(41.1)	157(41.5)	
식사횟수	1회	0(0)	1(0.6)	0(0)	1(0.3)	1.42
	2회	1(7.7)	14(8.7)	17(8.2)	32(8.4)	
	3회 이상	12(92.3)	146(90.7)	191(91.8)	349(91.3)	
식사의 규칙성	불규칙적	2(15.4)	15(9.3)	12(5.7)	29(7.6)	5.60
	대체로 규칙적	10(76.9)	107(66.5)	156(74.6)	273(71.3)	
	항상 규칙적	1(7.7)	39(24.2)	41(19.6)	81(21.1)	
식 사 량	적게 먹음	2(15.4)	18(11.2)	27(13.0)	47(12.3)	1.87
	적 당 량	7(53.9)	110(68.3)	131(63.0)	248(64.9)	
	배부르게 많이 먹음	4(30.7)	33(20.5)	50(24.0)	87(22.8)	
편식여부	가려먹음	12(92.3)	106(65.8)	150(71.8)	268(70.0)	4.72
	골고루 먹음	1(7.7)	55(34.2)	59(28.2)	115(30.0)	
편식이유	입맛에 맞지 않아서	9(74.9)	80(60.2)	126(69.2)	215(65.7)	5.82
	먹어본 경험이 없어서	1(8.3)	31(23.3)	32(17.6)	64(19.6)	
	먹고 배탈난 경험이 있어서	1(8.3)	3(2.3)	4(2.2)	8(2.4)	
	기 타	1(8.3)	19(14.2)	20(11.0)	40(12.3)	

다는 것으로 알 수 있다. 따라서 학부모들은 자녀가 정해진 시간에 식사를 규칙적으로 하는지에 대해서도 관심을 갖고 규칙적인 식사를 할 수 있도록 지도해야 할 필요가 있다.

본 조사대상 학부모들은 자녀의 식사량에 대해 '적당하다'고 응답한 경우가 64.9%로 가장 많아 자녀의 식사량에 대해서 매우 긍정적으로 인식하고 있었다. 초등학생들의 식사량에 대한 조경자(2004)의 연구에서도 56.4%의 아동이 자신의 식사량이 적당하다고 응답하였으며, 이선이(2001)와 이재경 등(2001)의 연구결과에서도 식사를 적당량 하고 있다고 응답한 학생이 각각 59.5%, 69.8%로 보고 된바있다.

자녀의 편식 습관에 대한 인식을 조사해 본 결과, 전체 학부모의 70.0%가 자신의 자녀가 편식을 하고 있다고 응답하여 자녀의 식습관 중 편식을 가장 큰 문제점으로 생각하는 것으로 나타났다. 초등학생들을 대상으로 조사한 여러 연구결과에서도 편식을 하는 초등학생들이 매우 많으며 편식습관을 자신의 가장 큰 문제점으로 지적하는 학생들이 많은 것으로 보고 되고 있어(이재경 2001, 구복자와 이경애

2000, 전삼녀와 노희경 1998, 홍양자 1998) 자녀의 편식습관에 대한 문제점을 바로 잡을 수 있도록 학부모들의 세심한 지도가 필요할 것으로 생각된다.

또한 '자녀가 편식을 하는 주된 이유가 무엇이라고 생각하는가?'에 대한 질문에 '입맛에 맞지 않아서'라는 응답이 65.7%로 가장 많았고, 그 다음으로 '먹어본 경험이 없기 때문에'(19.6%), '기타'(12.3%)순이었다. 장순옥과 이견숙(1995)의 연구에 의하면 일반적으로 먹어본 경험이 많은 식품을 더 자주 선택하는 경향이고, 어려서 자주 접한 식품에 대해 선호체계가 형성된다고 하였다. 따라서 본 조사 대상자들이 자녀 식습관 중 가장 문제시 하고 있는 편식을 예방하기 위해서는 어려서부터 다양한 식품을 경험할 수 있도록 가정에서 지도가 이루어져야 할 것이며, 학령기 아동의 편식교정을 위해서는 학교에서 아동을 대상으로 체계적인 영양교육을 실시하는 것뿐 아니라 가정에서도 일관된 영양교육이 이루어질 수 있도록 학부모를 대상으로 한 영양교육도 동시에 이루어져야 할 것으로 생각된다. 자녀의 일상식습관에 대해 학부모의 인식에 있어 학부모의 영양에 대

한 관심 정도에 따른 차이는 보이지 않았다.

2) 아침식습관

자녀의 아침 식사 여부를 묻는 질문에 전체 학부모의 53.4%만이 자녀가 '매일 아침식사를 하고 있다'고 하여 많은 학부모들이 자녀가 아침을 거르고 있다는 것을 인식하고 있었으며 영양에 대한 관심 정도에 따른 차이는 없었다(표 5). 이는 초등학교의 아침식사습관을 조사한 구복자와 이경애(2000)의 연구에서 아침 결식율이 53.5%로 나타났으며, 이경애(2004)의 연구에서도 초등학교의 51.6%가 아침을 거르는 것으로 보고 되어 우리나라 초등학교들의 아침 결식율이 매우 높다는 것을 알 수 있다.

자녀가 아침 식사를 거르는 주된 이유에 대해 '입맛이 없어서' 라고 응답한 경우가 전체 학부모의 41.7%로 가장 많았으며, 그 다음이 '등교시간에 쫓겨서' (34.0%)의 순이었다. 이는 초등학교를 대상으로 한 다른 연구(이경애, 2004)에서 제시한 결과와 같아 본 조사 학부모들도 자녀가 이른 등교시간에 쫓겨 아침 일찍 일어나기 때문에 입맛이 없어 아침을 거르게 되는 것으로 생각하고 있음을 알 수 있었다. 따라서 아동들이 아침결식에 따른 학습력 저하나 간식의 과다 섭취에 따른 문제점과 아침식사의 중요성에 대해 인식하여 올바르게 교정할 수 있도록 학부모들의 지도가 필요하다.

3) 간식습관

자녀의 간식 습관에 대한 학부모의 인식을 조사

한 결과, '하루에 1-2회 간식을 섭취한다'고 응답한 비율이 93.2%였으며 학부모의 영양에 대한 관심 정도에 따른 차이는 보이지 않았다(표 6). 조경자(2004)의 연구결과에서도 간식을 하루에 1-2회 섭취하는 아동의 비율이 88.0%였으며, 하루에 3회 이상 섭취하는 아동도 9.0%나 되는 것으로 나타나 전체 대상 아동의 97%가 간식을 섭취하고 있는 것으로 보고 되었다. 또한 구복자와 이경애(2000)의 조사에서도 하루 1-2회 간식을 하는 아동이 86.2%나 되었으며, 3회 이상 섭취하는 아동도 11.5%나 된다고 나타난 바 있다.

또한 대부분의 학부모들은 '간식의 섭취가 자녀의 일상 식습관에 영향을 미친다(79.2%)'고 인식하는 것으로 조사되었다. 이는 자신의 자녀가 간식을 많이 섭취하고 있으며 이로 인해 자녀의 식생활에 좋지 않은 문제가 발생할 수 있음을 인지하는 것으로 보여 진다. 실제 초등학교를 대상으로 한 연구(구복자와 이경애, 2000)에서도 과반수이상의 아동들 스스로가 간식이 정규식사에 영향을 미치고 있다고 응답한 것으로 조사되었다.

자녀들이 섭취하는 간식의 출처에 대하여 많은 부모님들은 '부모님이 사다놓은 것' (56.1%)이나 '집에서 만든 것' (28.4%)을 주로 자녀들이 간식으로 섭취하고 있다고 인식하고 있었다. 그러나 '자녀가 직접 가게에서 구입한 것을 섭취 한다'고 응답한 경우도 12.9%나 되었고, 구복자와 이경애(2000)도 집에서 만든 것을 먹는 아동은 21.3%였으며, 27.6%는 자신이 직접 간식을 구입하여 먹는 것으로

〈표 5〉 자녀의 아침 식습관에 대한 학부모의 인식

N(%)

영양에 대한 관심정도		적 다 (n=13)	보통이다 (n=162)	많 다 (n=206)	전 체 (n=383)	χ^2
아침식사 여 부	먹지 않음	1(7.7)	4(2.5)	8(3.9)	13(3.4)	8.62
	가끔 먹음	5(38.5)	82(51.6)	77(37.0)	164(43.2)	
	매일 먹음	7(53.9)	73(45.9)	123(59.1)	203(53.4)	
아침결식 이 유	등교시간에 쫓겨서	6(60.0)	40(38.5)	34(28.1)	80(34.0)	12.95
	입맛이 없어서	3(30.0)	34(32.7)	61(50.4)	98(41.7)	
	체중조절을 위해서	0(0.0)	2(1.9)	0(0.0)	2(0.9)	
	습관적으로	1(10.0)	14(13.5)	12(9.9)	27(11.5)	
	기 타	0(0.0)	14(13.5)	14(11.6)	28(11.9)	

〈표 6〉 자녀의 간식 습관에 대한 학부모의 인식

N(%)

영양에 대한 관심정도		적 다 (n=13)	보통이다 (n=162)	많 다 (n=206)	전 체 (n=383)	χ^2
간식횟수	먹지 않음	0(0.0)	4(2.5)	6(2.9)	10(2.6)	3.25
	하루 1회	7(53.9)	96(60.0)	109(52.3)	212(55.6)	
	하루 2회	5(38.4)	53(33.1)	85(40.9)	143(37.6)	
	하루 3회 이상	1(7.7)	7(4.4)	8(3.9)	16(4.2)	
섭취하는 간식의 출처	집에서 직접 만든 것	1(7.7)	32(20.0)	75(36.2)	108(28.4)	18.73**
	부모님이 가게에서 구입한 것	8(61.5)	100(62.4)	99(47.8)	207(54.5)	
	자녀가 가게에서 선택/구입한 것	4(30.8)	22(13.8)	23(11.2)	49(12.9)	
	기 타	0(0.0)	6(3.8)	10(4.8)	16(4.2)	
간식이 자녀의 일상식습관에 미치는 영향	적 음	5(38.5)	32(20.0)	42(20.3)	79(20.8)	7.36
	보 통	8(61.5)	124(77.5)	150(72.5)	282(74.2)	
	많 음	0(0.0)	4(2.5)	15(7.2)	19(5.0)	

**p<.01

보고하여 자녀들의 바람직한 식품구매에 대한 지도가 필요함을 시사하였다. 또한 자녀가 섭취하는 간식의 출처는 학부모의 영양에 대한 관심에 따라 차이가 있었는데(p<.01), 영양에 대한 관심정도가 많을수록 집에서 직접 만든 것의 비율이 높았으며, 영양에 대한 관심이 없을수록 자녀가 가게에서 직접 선택하거나 구입하는 비율이 높았다.

5. 가정에서의 영양교육에 대한 관심 및 지도 실태

〈표 7〉에서 제시한 바와 같이 영양에 대한 관심이 많은 학부모가 적은 학부모에 비해 자녀의 영양교육에 대해서 관심이 많았고(p<.0001), 자녀에게 영

양교육을 자주 실시하는 것으로 나타났다(p<.0001). 이는 영양에 대해 관심이 많은 학부모들은 영양에 대한 정보를 획득하는 데에도 적극적인 것으로 나타난 바와 같이(표 2), 자녀의 영양교육에도 많은 관심을 갖고 자녀의 올바른 식습관 형성을 위해 식생활 및 영양교육을 수시로 실시하는 것으로 여겨진다. 따라서 학부모의 영양에 대한 정보습득 및 지식수준은 자녀의 식습관에 많은 영향을 미칠 수 있을 것으로 생각된다. 그러나 학부모들이 대중매체 등을 통해 자칫 잘못된 영양정보를 습득하게 된다면 이는 자신의 식생활 뿐 아니라 자녀 및 가족 전체의 식생활, 더 나아가 가족 건강에까지도 영향을 미칠 수 있으므로 올바른 영양정보의 습득은 매우 중요하다고 본다.

〈표 7〉 영양에 대한 관심정도에 따른 자녀 영양교육에 대한 관심

N(%)

영양에 대한 관심정도		적 다 (n=13)	보통이다 (n=162)	많 다 (n=206)	전 체 (n=383)	χ^2
자녀의 영양교육에 대한 관심	적 다	3(23.1)	2(1.3)	1(0.5)	6(1.6)	171.43***
	보통이다	8(61.5)	108(67.9)	24(11.6)	140(36.9)	
	많 다	2(15.4)	49(30.8)	182(87.9)	233(61.5)	
자녀에게 영양교육 실시 여부	거의 안한다	4(30.8)	27(16.9)	10(4.8)	41(10.8)	38.38***
	가끔한다	9(69.2)	115(71.9)	132(63.5)	256(67.2)	
	자주한다	0(0.0)	18(11.2)	66(31.7)	84(22.0)	

***p<.0001

IV. 요약 및 결론

본 연구는 경기 지역에 소재한 8개 학교 4, 5, 6학년 학생들의 학부모들을 대상으로 초등학생 학부모들의 영양에 대한 관심정도와 영양정보 습득 태도와 영양지식 정도, 자녀의 식습관에 대한 인식, 자녀의 영양교육과의 관련성을 알아보고자 실시되었다.

본 조사대상 학부모의 영양에 대한 관심 정도는 대체적으로 높은 수준이었으며 영양상담 및 영양교육 프로그램에 대한 참여 의향이 높은 것으로 나타났다. 그러나 대부분의 조사대상자들은 학교나 병원 등에서 실시되는 영양상담 및 영양교육 프로그램에 참여해 본 경험이 거의 없는 것으로 조사되었다. 특히, 영양에 관심이 많은 학부모가 적은 학부모에 비해 영양교육에의 참여 경험이 많았으며 참여 의향 또한 높았다. 이는 영양에 대한 높은 관심이 영양정보의 습득을 위한 적극적인 노력과 태도에 반영되어 나타난 결과로 여겨진다. 아직까지 일반인들을 대상으로 한 영양상담 및 영양교육 프로그램 등이 활성화되어 있지 않은 우리나라에서 학부모들은 영양관련 정보나 자료를 주로 대중매체를 통해 얻고 있었으며 전문서적이나 영양교육을 통하여 정보를 접하는 경우는 매우 드문 것으로 조사되었다. 영양에 대한 관심 정도에 따라라도 차이를 보여 영양에 대한 관심이 적은 학부모의 경우 많은 학부모에 비해 주변 사람으로부터 영양정보나 자료를 습득하는 경우가 다소 많아 올바른 정보의 수용에 어려움이 있을 것으로 보인다. 영양지식 점수도 영양에 대한 관심 정도와 영양상담 및 영양교육 프로그램에 참여 여부에 따라 유의한 차이를 보여, 영양에 대한 관심이 많은 학부모가 적은 학부모에 비해, 그리고 영양교육에 참여해본 경험이 있는 학부모가 없는 학부모에 비해 영양지식점수가 유의하게 높았다. 이는 영양에 대한 관심이 많은 학부모의 경우 영양교육 등에 참여해 본 경험이 많아 이러한 영양교육을 통해 영양에 대한 정보 및 자료를 많이 습득하게 되어 나타난 결과로 보여 진다. 또한 영양에 대한 관심이 많은 학부모가 가정과 학교에서 실시되는 자녀의 영양교육에 관심이 많았으며, 가정에서 자녀

에게 영양교육을 자주 실시하는 것으로 나타났다. 이는 영양에 관심이 많은 학부모들의 경우 자신이 습득한 영양지식을 자녀의 올바른 식습관 형성을 위한 영양교육 및 지도에 적극적으로 활용하고 있음을 의미한다.

이와 같이 초등학생 자녀를 둔 학부모들 중 영양에 대한 관심이 많은 학부모의 경우 영양 관련 정보의 습득 뿐 아니라 자녀의 영양교육 실시에도 적극적인 것으로 나타났다. 이에 사회적으로는 영양 및 건강에 대한 홍보가 지속적으로 이루어져 학부모들이 영양에 대해 좀 더 많은 관심을 가질 수 있도록 해야 할 것이다. 또한 대부분의 학부모들은 자신의 자녀가 바람직하지 못한 식생활태도를 가지고 있다고 인식하고 있었으나 실제 가정에서 자녀에게 식생활 지도를 지속적으로 실시하는 경우는 매우 드문 것으로 나타났다. 자녀에게 식습관에 대한 문제점을 인지시키고 바르게 교정시키기 위해서는 학부모들에게 올바른 영양정보나 자료를 제공해 주는 것 뿐 아니라 이러한 자료를 가정에서의 식생활 지도에 적극적으로 활용할 수 있도록 할 필요가 있다. 그러나 아직까지 교육 또는 전문기관 등에서의 영양에 대한 정보의 습득이나 상담의 기회가 매우 적은 실정이다. 따라서 신뢰성 있는 기관에서 일반인들이 쉽게 접할 수 있는 다양한 영양교육 프로그램 등이 마련되어 학부모들이 많이 참여할 수 있는 기회가 주어진다면 학부모의 영양에 대한 관심과 지식이 증진되어 자녀 뿐 아니라 가족 전체의 바람직한 식습관 형성 및 건강 증진에 크게 도움이 될 것으로 여겨진다.

■참고문헌

- 강명희, 송은주, 이미숙, 박옥진(1992). 도시 저소득층 주부의 영양태도, 영양지식도 및 식생활을 통해서 본 영양교육의 효과. 한국영양학회지, 25(2), 162-178.
- 강현주, 김경미, 김경자, 류은순(2001). 유치원 아동을 둔 어머니들의 영양교육 프로그램의 효과 평가. 한국영양학회지, 34(2), 230-240.

- 곽정옥(1993). 영양지식, 태도, 식행동을 통한 지역사회 영양교육의 효과에 관한 연구. *한국보건교육학회지*, 10(1), 9-20.
- 구복자, 이경애(2000). 초등학생의 영양교육을 위한 식습관 및 영양지식 조사. *한국식생활문화학회지*, 15(3), 201-213.
- 남상명(2003). 어머니의 양육 행동특성과 초등학생의 식습관에 관한 연구. *한국식생활문화학회지*, 18(6), 515-526.
- 류혜숙, 양일선, 김현숙(2003). 방송매체에 나타난 식품영양정보 모니터링. *한국영양학회지*, 36(5), 508-514.
- 문현경, 용미진, 장영주(2004). 여성잡지에 나타난 식품영양정보의 양적·질적 현황 조사(2002년). *대한영양사협회 학술지*, 10(2), 159-173.
- 박미아, 문현경, 이규한, 서성제(1998). 초등학생 비만 관련요인에 관한 연구 -정상군과 비만군을 중심으로-. *한국영양학회지*, 31(7), 1158-1164.
- 안홍석, 김미양(2003). 영유아 섭식에 관한 영양교육이 어머니의 영양지식·태도 및 실첨에 미치는 효과. *한국식생활문화학회지*, 18(4), 320-332.
- 이경애(2004). 어머니의 영양태도와 영양지식이 초등학생 자녀의 비만 발생 요인에 미치는 영향. *한국영양학회지*, 37(6), 464-478.
- 이선이(2001). 광주지역 초등학교 아동들의 식습관 및 식품기호도에 관한 조사연구. *한국가정과학회지*, 4(1), 46-61.
- 이재경, 강원모, 김선경, 정영진(2001). 대전시대 초등학교 고학년생의 식습관 및 기호도 실태. *충남생활과학연구지*, 13(1), 23-39.
- 장순옥, 이견숙(1995). 채소기피 아동에 대한 영양교육 효과. *대한영양사회 학술지*, 1(1), 2-9.
- 전삼녀, 노희경(1998). 농촌초등학생의 식습관 및 식품기호에 관한 연구. *한국식생활문화학회지*, 13(1), 65-72.
- 정영진, 한장일(2000). 대전시내 일부 초등학교 5학년 남학생의 비만실태 및 생활습관과 부모의 특성과의 관련성. *한국영양학회지*, 33(4), 421-428.
- 정효숙(1995). 어머니의 영양지식 및 식습관과 국민학교 아동의 식품기호와의 관계에 관한 연구. *대한가정학회지*, 33(3), 207-223.
- 조경자(2004). 부산지역 초등학생의 비만도에 따른 식습관 조사. *한국식생활문화학회지*, 19(1), 106-107.
- 하태열, 김혜영, 김영진(1995). 전국 중학생 어머니의 영양지식과 식습관에 관한 조사. *한국식량학회지*, 24(1), 10-18.
- 한인경(2004). 도시여성들의 연령별 식행동 및 체중 조절 관련요인 비교분석. *중앙대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 허인숙(2002). 사회와 교육에서 사전지식을 고려한 학습과 개념도의 활용. *시민교육연구*, 34(2), 235-254.
- 홍양자(1998). 제주시내 초등학교 5학년 어린이의 체격과 식생태에 관한 조사연구(II)-어린이의 체격과 어머니의 식습관. *한국식생활문화학회지*, 13(2), 141-151.
- Jenifer H., Thomas G. P., & Norma O. (2001). Effect of maternal socialization strategies on children's nutrition knowledge and behavior. *Applied Developmental Psychology*, 22, 421-437.
- Koivisto U. K., Fellenius J., & Sjoden P. O. (1994). Relations between parental mealtime practices and children's food intake. *Appetite*, 22(3), 245-258.
- Murcott A. (1982). The cultural significance of food and eating. *Proc Nutr. Soc*, 41, 203.
- Yperman Am, & Vermeersch J. A. (1979). Factors associated with children's food habits. *J Nutr Educ*, 11(2), 72-76.

(2005년 1월 31일 접수, 2005년 5월 10일 채택)