

## 전북지역 초등학교 남·여 교사의 식습관과 영양지식

윤인숙, 정수진, 박정은, 차연수<sup>†</sup>

전북대학교 식품영양학과

### A Study on Food Habit and Nutrition Knowledge of Elementary School Teachers in Jeonbuk Area

In-Suk Yun, Su-Jin Jung, Jeong-Eun Park, Youn-Soo Cha<sup>†</sup>

Department of Food Science and Human Nutrition, Chonbuk National University

#### 〈Abstract〉

This study was carried out to investigate dietary habits and nutrition knowledge of teachers, who are in charge of actual education of nutrition knowledge and dietary habits for students, of the elementary schools. Five hundred male and female teachers, who attended the programs for teacher's qualification of 1st and 2nd grades and function education during summer vacations, were surveyed using of questionnaire at Jeollabuk-do Educational Training Institute. A lot of teachers have had undesirable dietary habits. The most frequently(65.4%) used sources of nutrition knowledge were mass media such as TV, radio, magazines and newspapers, About 93% of teachers recognized nutrition education for the students, and 75.6% of them answered that their dietary habits may have an influence on students' dietary habits. Or, teachers' nutrition knowledge level was found to be low in general.

The improvement of dietary habits and their nutrition knowledge of the teachers are very important because their dietary habits and nutrition knowledge have an influence on formation of students' dietary habits.

**Key words** : dietary habits, nutrition knowledge, teachers, elementary schools

#### 1. 서론

한국사회의 사회·문화·경제적 발전 및 교육여건의 변화에 따라 초등학교의 급식은 일반화되었고, 이에 따라 식습관 형태의 올바른 이해가 필요하다. 학교급식에서의 목적은 학생 심신의 건전한 발달 도모와 국민식생활개선, 협동정신, 질서의식, 책임감 등 민주 시민으로서 자질과 덕성을 함양함을 기여 하고 있다고 학교 급식법 제 1조에

서 규정하고 있다(전북학교급식실무편람 2002).

교육인적자원부 통계에 의하면 2003. 12. 31일 기준 전국 초등학교의 급식율은 99.8%, 전라북도 100%에 이르고 있다 (전라북도교육청 2004, 교육인적자원부 2003). 급식은 교육의 일환으로 운영되어야 함은 물론 학생의 발육과 건강에 필요한 영양을 충족할 수 있는 식품으로 구성되어야 하며 학교 급식은 우선 학생의 건강관리에 목표를 두어야 하고 편식, 폭식 및 인스턴트식품에 길들여진 학생들에게 좋은 식습관이 형성될 수 있도록 관리하며 나아

<sup>†</sup> Corresponding author, Tel : 063-270-3822, E-mail : Cha8@chonbuk.ac.kr

가 국민의 식생활 개선에 기여하도록 권장하고 있다(이윤희 1995).

특히, 초등학생들에게는 부모님보다 교사들이 미칠 수 있는 영향력이 크다고 볼 수 있기 때문에 학교에서 교사의 식생활 교육, 편식지도, 올바른 식생활 지도 등은 가정교육보다 학교 교육의 효과가 더 클 것이다.

그러나 초등학교 교사들은 학교를 졸업한 후 교육과정을 통한 체계적인 영양지식을 전달받을 기회가 없으며, 교과과정을 통한 영양지식의 학생 교육은 주로 체육시간이나 실과 등 교과 과정에 연관되는 과목을 통해 부분적으로 교육이 이루어지고 있고, 주로 교사용 지침서를 토대로 교육을 실시하고 있다. 또한, 담임교사를 통한 영양교육은 교사들의 전문지식과 열의 부족으로 교육이 잘 이루어 지지 않고 있는 실정이다. 그리고 현재 학교에서의 영양교육은 초등학교 각 교과에 영양교육이 관련한 내용이 분산되어 주로 담임교사가 지도하고 있으며 과목별로 단편적, 비체계적으로 교육이 이루어져 영양교육으로서의 그 실효성이 적어 체계적인 영양교육이 이루어지지 못하고 있는 실정이다(정은숙 2000).

따라서 본 연구는 학생의 식습관 형성과 영양지식에 가장 큰 영향을 끼치는 교사들의 영양지식과 식습관 등을 조사하여, 그 실태를 파악하며 향후 초등학교 교사용 영양교육 자료 개발을 위한 기초 자료를 제공 하고자 한다.

## II. 연구 방법 및 내용

### 1. 조사 대상 및 기간

본 설문 대상은 2003년 12월 29일~2004년 2월 20일까지 전북교육연구원에서 실시하는 전북지역 초등학교 교사 1.2급 정교사 자격 연수생 180명과 각 과정보별 직무교육 연수생 320명으로 총 500명의 교사를 선정 선행연구 장남수 외(1998)를 참고하여 작성한 설문 내용으로 설문조사를 실시하였다. 본 조사에 앞서 초등학교 교사 30명을 대상으로 2003년 12월20일~12월 30일까지 예비조사를 실시한 뒤 수정보완 한 후 본 조사는 2004년 1월 5일~2004년 2월 19일까지 실시하였다. 설문지는 여교사 246부, 남교사 166부로 총 412부 (회수율 82%)를 회수하였다.

### 2. 조사 내용 및 방법

본 연구를 위한 설문지는 조사대상자의 일반사항과 관련하여 10문항을 조사하였다. 또한 교사들의 식습관 조사를 위하여 식습관표를 참조하여 19문항 등, 29문항과 영양지식을 알아보기 위한 부분으로 영양에 대한 관심도를 조사였다. 조사내용은 영양소의 기능, 섬유소의 기능, 비타민 부분을 묻는 문항으로 구성 하여 응답은 O, X 로 답하도록 하였으며, 영양지식의 평가는 맞는 답 한 항목에 1점씩을 주어 10점 만점으로 하였다.

〈표 1〉 조사대상자의 일반적 상황

변 인	구 분	N(%)
성별	남자	176(41.7)
	여자	246(58.3)
결혼여부	기혼	293(69.4)
	미혼	129(30.6)
연령(세)	20~29	141(33.4)
	30~39	98(23.2)
	40~49	66(15.6)
	50<	117(27.7)
근무경력(년)	>5	177(41.9)
	5~10	41(9.7)
	20~15	36(8.5)
현근무지역	20<	168(39.8)
	도시	221(52.4)
	농어촌	182(43.1)
학급인원	도시벽지	19(4.5)
	10>	56(13.3)
	10~20	73(17.3)
	20~30	67(15.9)
급식학교 근무경력(년)	30<	226(53.6)
	>5	192(45.5)
	5~10	115(27.3)
교직만족도	10~15	97(23.0)
	20<	18(4.3)
	만족	125(29.6)
	대체로만족	227(53.8)
교직만족도	조금만족	67(15.9)
	불만족	3(0.7)

### 3. 자료 처리 및 분석방법

모든 자료는 SPSS 10.0 프로그램을 이용하여 통계처리 하였다. 조사 대상자의 일반사항과 식습관에 대한 문항은 빈도와 백분율을 구하여  $\chi^2$ 검정을 이용하여 분석하였으며, 영양지식조사는 평균과 표준편차를 이용하였다. 그리고 식습관 및 일반영양지식 문항에 대한 각 변인간의 통계적 유의성은 t-test 및 ANOVA 분석으로 검증하였다.

## III. 결과 및 고찰

### 1. 조사 대상자의 일반적 상황

조사대상 초등학교 남·여 교사의 성별 분포는 <표 1>과 같다. 남자가 41.7%, 여자가 58.3%이었고, 이 중 기혼은 69.4%였다. 연령층은 20대가 33.4%로 가장 많았고 그 다음은 50대 이상, 30대, 40대의 순이었다. 또한 근무경력 은 연령층의 분포와 비례하여 5년 미만 41.9%와 20년 이상 39.8%로 80% 이상이었다. 교사의 근무지역은 도시와 농어촌 또는 도서벽지가 각각 52.4%와 47.6%였으며, 담당 학급 인원수는 30명 이상이 53.6%였다. 교사의 대부분 인 83.4%가 교직에 대한 만족도를 보였고 급식학교의 근무 경력은 5년 미만이 45.5%이었고, 5~15년 경력이 50.3%, 20년 이상이 4.3%였다.

### 2. 식습관 조사

초등학교 교사의 식습관 조사 결과는 <표 2>과 같다. 점심 및 저녁식사의 여부는 남·여 교사 간에 유의적인 차이는 없었지만 아침식사 여부는 여교사가 결식률이 높아 남·여교사 간에 유의적인 차이가 있는 것으로 나타났다 ( $p<0.05$ ). 특히, 여교사의 아침 식사율이 낮은 이유는 여교사들이 가정의 식생활을 담당하면서 직장 출근이라는 부담에 기인한 것으로 사료된다. 아침식사가 주는 역할은 하루 필요한 에너지와 영양소 섭취를 균형 있게 공급 해주고 인지기능, 작업 및 학습 능력을 향상시키는 역할 등 전반적인 건강 상태를 유지하는 데 중요하며 관련이 있는 것으로 보고되고 있으며(장남수 등 1998), 현대사회에서는 사회·문화적인 여건의 변화로 인하여 우리나라의 아침식사 결식률이 점차 증가하는 경향이라고 한 것과 같이 역시 초등학교 교사 집단에서도 아침결식률이 높음을 알 수 있었다. 따라서

교사들 입장은 학생들에게 영향력 있는 존재이므로 아침식사의 중요성을 일깨울 수 있게 해주어야하고 이론과 따로 실천이 분리된 식습관이 아닌 실천위주의 영양교육이 교사들에게도 필요함을 시사한다.

규칙적인 식사는 에너지의 수요공급, 소화 흡수 등 생리적인 면 뿐만 아니라 심리적인 안정감 획득을 위해 매우 중요하다(장남수 등 1998)고 하였으며, 식사의 규칙성 여부의 조사에서도 학교급식을 주로 하는 점심에서는 규칙적으로 이루어지고 있고 남·여간에 유의적인 차이를 보이지 않았으나 아침 식사의 규칙성에서는 남·여간 유의적인 차이를 보였지만( $p<0.05$ ), 저녁 식사의 규칙성은( $p<0.01$ ) 유의적인 차이를 보였다. 여교사는 60.2%만이 저녁 식사를 규칙적으로 하고 있다고 조사됨에 따라 다이어트에 대한 사회적 관념이 여교사들에게 영향을 준 것으로 사료된다. 아침식사의 대응으로 빵과 우유로의 대체 가능성, 점심식사의 종류, 음식의 짠맛 선호도 등의 항목에 대해서는 남·여간 유의적인 차이는 없는 것으로 나타났다. 규칙적인 식사는 단기간에 형성되거나 변화되는 것이 아니고 장기간에 걸쳐 형성되고 서서히 변화되며 나쁜 식습관은 장래의 영양 및 건강상태에 좋지 않게 영향을 미치므로 규칙적인 식습관이 형성될 수 있도록 노력해야한다. 따라서 교사들은 어린 세대의 규칙적인 식습관을 위해 교사들의 올바른 식생활 관리가 매우 중요하다 할 수 있다.

과식하는 끼니는 74.7%가 저녁에 과식을 하고 있는 것으로 조사되었으며, 남자보다 여교사가 80.1% 이상이 저녁에 과식하는 경향을 나타냈으며 남·여 교사 간 유의적인 차이를 보였다( $p<0.01$ ). 식습관의 편식정도를 조사한 결과는 남자의 경우 85.2%가 골고루 잘 먹는 경향이라고 하였으나 여자의 경우는 약 35%가 편식의 경향이 있다고 함에 따라 남·여간에 유의적인 차이를 보였다( $p<0.01$ ). 따라서 편식의 비율이 남교사의 경우보다 여교사의 편식 비중이 높음을 알 수 있었다. 바쁜 현대인의 생활속에서 시간에 기고 생활리듬의 변화로 인하여 3끼의 규칙적인 식사와 고른 영양섭취가 어려워짐에 따라 다양한 식품가공기술 발달로 인하여 snack용 식품개발이 활발해짐에 따라 3끼의 규정식 외에 간식을 섭취하는 인구가 증가하고 있다(황춘선 외 1987). 간식 섭취여부 조사결과 여교사가 간식을 섭취하는 비율은 92.3%로 나타났는데 이는 한국인의 보건·영양조사(남정자 등 1995)에 의한 조사대상자의 77.7%가 가끔 또는 항상 간식을 섭취하는 비율보다 높음을 알 수 있었다. 간식이라 함은 규정식에서 충족시키지 못한 영양보

충이라는 측면에서 바람직하지만, 간식의 섭취빈도 증가 및 과량 섭취는 불규칙한 식습관의 형성 및 섭취를 조장하고, 과식과 간식의 섭취빈도 증가는 지나친 열량 섭취와 하루 중 열량 분배의 불균형 분제로 비만의 원인으로 작용할 수 있으므로 3끼의 균형식사와 더불어 적절한 간식의 양과 질적인 면에 대한 적절한 영양교육이 필요하다고 생각된다.

기호식품인 일일 커피 및 우유 섭취량은 남·여 교사별로 유의적인 차이가 없었으나, 음주 섭취량 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.01$ ). 특히, 여교사의 45.1%는 전혀 음주를 하지 않음을 보이고 있으나 가끔 마시는 비율은 52.8%를 보여 남교사 비율인 47.2% 보다 높아 여성음주의 증가추세인 일반적 사회현상이 여교사 사회에도 적용되는 것으로

보여 졌다.

외식의 빈도는 남·여간의 유의적인 차이가 있었으며, 외식 횟수의 경우 여교사는 80.1%, 남교사는 73.0%가 '일주일에 1번 이상' 인 것으로 나타났다. 외식의 횟수가 많은 이유는 교사들의 직장 생활 및 바쁜 사회생활과 연관된 것으로 보이나, 외식의 비중이 높아지면 지나친 식품 첨가물 섭취와 섬유질 부족 등 영양의 문제가 발생 할 수 있을 것으로 보여 진다. 따라서 초등학교 교사들을 대상으로 올바른 외식습관, 외식 시 메뉴의 선택 등에 관한 영양교육이 필요하다고 사료된다.

기타 항목인 선호식품, 비선호 조리법, 단음식의 선호도 그리고 영양제 섭취여부 등은 남·여 교사간 유의적인 차이는 없었다.

〈표 2〉 식습관 조사

변 인	남자(n=176)	여자(n=246)	Total	$\chi^2$ -값	N(%)	
아침식사 여부	꼭먹음	138(78.4)	159(64.7)	297(70.4)	9.35**	
	가끔먹음	30(17.0)	68(27.6)	98(23.2)		
	안먹음	8(4.5)	19(7.7)	27(6.4)		
점심식사 여부	꼭먹음	175(99.4)	243(98.8)	418(99.1)	0.81 <sup>NS</sup>	
	가끔먹음	1(0.6)	2(0.8)	3(0.7)		
	안먹음	0(0)	1(0.4)	1(0.2)		
저녁식사 여부	꼭먹음	168(95.5)	224(91.1)	392(92.9)	3.01 <sup>NS</sup>	
	가끔먹음	8(4.5)	22(8.9)	30(7.1)		
	안먹음	0(0)	0(0)	0(0)		
아침식사의 규칙성	불규칙적	29(16.5)	68(27.6)	97(23.0)	7.23**	
	규칙적	147(83.5)	278(72.4)	325(77.0)		
점심식사의 규칙성	불규칙적	7(4.0)	3(1.2)	10(2.4)	3.37 <sup>NS</sup>	
	규칙적	169(96.0)	243(98.8)	412(97.6)		
저녁식사의 규칙성	불규칙적	40(22.7)	98(39.8)	138(32.7)	13.65***	
	규칙적	136(77.3)	148(60.2)	284(67.3)		
빵과 우유 아침식사 대체여부(회/주)	거의 안먹음	143(81.3)	195(79.3)	338(80.1)	0.58 <sup>NS</sup>	
	1-2회	24(13.6)	36(14.6)	60(14.2)		
	3-4회	5(2.8)	10(4.1)	15(3.6)		
점심식사 종류	매일	4(2.3)	5(2.0)	9(2.1)	2.69 <sup>NS</sup>	
	도시락	4(2.3)	2(0.8)	6(1.4)		
	학교급식	172(97.7)	241(98.0)	413(97.9)		
	사먹음	0(0)	2(0.8)	2(0.5)		
	빵,라면등	0(0)	1(0.4)	1(0.2)		
간식섭취 여부	인스턴트식품				27.33***	
	전혀안함	44(25.0)	19(7.7)	63(14.9)		
	가끔	121(68.8)	193(78.5)	314(74.4)		
	항상	11(6.3)	34(13.8)	45(10.7)		

변인		남자(n=176)	여자(n=246)	Total	$\chi^2$ -값
음식의 편맛정도	매우 싱겁게	3(1.7)	3(1.2)	6(1.4)	2.03 <sup>NS</sup>
	싱겁게	37(21.0)	40(16.3)	77(18.2)	
	보통	100(56.8)	153(62.2)	253(60.0)	
	짜게	35(19.9)	48(19.5)	83(19.7)	
	매우 짜게	1(0.6)	2(0.8)	3(0.7)	
식사속도	천천히	10(5.7)	47(19.1)	57(13.5)	16.47 <sup>***</sup>
	보통	79(44.9)	103(41.9)	182(43.1)	
	빨리	87(49.4)	96(39.0)	183(43.4)	
과식하는 끼니	아침	0(0)	2(0.5)	2(0.5)	18.84 <sup>***</sup>
	점심	20(11.4)	28(11.4)	48(11.4)	
	저녁	118(67.0)	197(80.1)	315(74.6)	
식습관의 형태	특별히 없음	38(21.6)	19(7.7)	57(13.5)	21.69 <sup>***</sup>
	골고루 먹음	150(85.2)	160(65.0)	310(73.5)	
	편식 경향	25(14.2)	80(32.5)	105(24.9)	
	아주편식	1(0.6)	6(2.4)	7(1.7)	
커피섭취량(회/일)	안마심	42(23.9)	46(18.7)	108(25.6)	2.96 <sup>NS</sup>
	가끔마심	44(25.0)	63(25.6)	191(45.3)	
	1잔	35(19.9)	63(25.6)	96(22.7)	
	2~4잔	52(29.5)	71(28.9)	8(1.9)	
	5잔<	3(1.7)	3(1.2)	19(4.5)	
우유섭취빈도(컵/일)	안마심	46(26.1)	62(25.2)	108(25.6)	5.35 <sup>NS</sup>
	가끔마심	85(48.3)	106(43.1)	191(45.3)	
	1컵	39(22.2)	57(23.2)	96(22.7)	
	2컵<	1(0.6)	7(2.8)	8(1.9)	
	2~3컵/1주	5(2.8)	14(5.7)	19(4.5)	
음주섭취량	전혀마시지않음	48(27.3)	111(45.1)	159(37.7)	57.53 <sup>***</sup>
	가끔마심	83(47.2)	130(52.8)	213(50.5)	
	자주마심	40(22.7)	5(2.0)	45(10.7)	
	매우자주마심	5(2.8)	0(0)	5(1.2)	
	거의하지않음	22(12.5)	12(4.9)	34(8.1)	
외식의 빈도(회/주)	1회	71(40.3)	93(37.8)	164(38.9)	11.95 <sup>**</sup>
	2~3회	47(26.7)	91(37.0)	138(32.7)	
	4~5회	6(3.4)	13(5.3)	19(4.5)	
	1~2회/한달	30(17.0)	37(15.0)	67(15.9)	
	채식위주	30(17.0)	39(15.9)	69(16.4)	
선호식품	육식위주	34(19.3)	51(20.7)	85(20.1)	1.21 <sup>NS</sup>
	생선류	35(19.9)	40(16.3)	75(17.8)	
	가리지 않음	77(43.8)	116(47.2)	193(45.7)	
	전혀 안달게	14(8.0)	15(6.1)	29(6.9)	
단음식의 선호도	달지 않게	30(17.0)	68(27.6)	98(23.2)	7.88 <sup>NS</sup>
	보통	99(56.3)	122(49.6)	221(52.4)	
	달게	33(18.8)	41(16.7)	74(17.3)	
	안먹음	91(51.7)	122(49.6)	213(50.5)	
영양제 섭취여부	가끔 먹음	59(33.5)	97(39.4)	156(37.0)	2.25 <sup>NS</sup>
	자주 먹음	11(6.3)	11(4.5)	22(5.2)	
	매일 일정하게	15(8.5)	16(6.5)	31(7.3)	
	안먹음	91(51.7)	122(49.6)	213(50.5)	

\*\* : p<0.05, \*\*\* : p<0.01, N.S: Not Significant

〈표 3〉 영양지식의 정보급원 및 영양교육실시 경험

		N(%)		
변인		남자(n=176)	여자(n=246)	$\chi^2$ -값
영양지식 수준	많이알고있음	18(10.2)	13(5.3)	4.12 <sup>NS</sup>
	보통정도	109(61.9)	168(68.3)	
	조금알고있음	43(24.4)	57(23.2)	
	거의모름	6(3.4)	8(3.3)	
지식,정보 획득경로	부모친지	4(2.3)	8(3.3)	5.92 <sup>NS</sup>
	전문서적요리책	12(6.8)	33(13.4)	
	직장동료,친구및이웃	32(18.2)	39(15.9)	
	TV,라디오,신문,잡지	126(71.6)	161(65.4)	
	영양학자,영양사, 의사,간호사	2(1.1)	5(2.0)	
영양교육의 경험	있음	55(31.3)	56(22.8)	3.81*
	없음	121(68.8)	190(77.2)	
지식정보 적용의 유무	많이고려	21(11.9)	31(12.6)	0.43 <sup>NS</sup>
	대체로 고려	80(45.5)	107(43.5)	
	조금고려	62(35.2)	86(35.0)	
	거의 고려하지않음	13(7.4)	22(8.9)	
식습관 형성에 지식이 필요여부	매우필요	48(27.3)	73(29.7)	3.07 <sup>NS</sup>
	필요함	108(61.4)	156(63.4)	
	보통	18(10.2)	14(5.7)	
	필요하지 않음	2(1.1)	3(1.2)	
학생들의 영양교육 필요성	매우필요	56(31.8)	78(31.7)	2.59 <sup>NS</sup>
	필요함	106(60.2)	150(61.0)	
	보통	12(6.8)	14(5.7)	
	필요하지 않음	1(0.6)	4(1.6)	
학생들에게 영양교육 실시여부	있음	120(68.2)	162(65.9)	0.25 <sup>NS</sup>
	없음	56(41.7)	84(34.1)	
선생님의 식습관이 학생의 식습관에 미치는 영향	매우 많음	49(27.8)	86(35.0)	5.42 <sup>NS</sup>
	조금있음	76(43.2)	108(43.9)	
	거의없음	25(14.2)	31(12.6)	
	아주없음	26(14.8)	21(8.5)	

\*p&lt;0.1, N.S: Not Significant

### 3. 영양지식의 정보급원 및 영양교육에 관한 조사

영양지식의 정보급원 및 영양교육에 관한 조사는 〈표 3〉과 같다. 초등학교 교사의 영양지식 수준을 조사한 결과 70.4%가 보통수준 이상 알고 있다고 하였으며, 남·여간에 유의적인 차이는 보이지 않았다. 영양지식정보 습득 경로를 조사한 결과 정보의 급원으로써 TV, 라디오, 신문 등 대중매체를 이용하는 것이 68.5%로 나타나 대부분 정보 경로가 매스컴을 통해서 얻음을 알 수 있었다. 이상의 결과는 다른

선행 연구결과와 일치하였으며(Worsley 1987, 이희숙 1984), 영양학자, 영양사, 의사 및 간호사 등 전문인을 통한 영양정보 습득은 남·여 교사 모두 20% 정도로 나타나 다른 선행 연구결과와 일치하는 경향을 보였다(신정원 1993). 이는 전문인을 통한 체계적 교육이 미비하다는 사실을 입증해 주는 결과라 할 수 있다. 또한, Grotkwski와 Sims(1978)의 연구에서도 주된 영양정보원은 TV, 의사, 잡지 및 요리책 등의 순이었다고 하였으며 TV에 의한 영양정보와 영양지식 간에는 유의적인 상관관계를 보였다고 보고 하였다. 이상의 결과로 볼 때, 영양지식의 정보원으로

는 TV나 라디오가 가장 일반적인 정보의 급원임을 알 수 있었으며, 이에 따라 정확하고 책임 있는 정보전달이 중요하다고 사료된다. 교사들의 영양교육 받은 경험을 조사한 결과 73%가 받은 경험이 없다고 하였으며 남자가 여자보다 받은 경험이 31.3%로 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 지식의 정보를 적용 유무, 식습관 형성에 지식이 필요한지의 여부에서는 유의적인 차이를 보이지 않았다. 학생들에게 영양교육이 필요한지의 조사에서는 92% 이상이 필요하다고 하였으나 38%정도가 학생들에게 영양교육을 실시하고 있지 않음을 알 수 있었으며 남녀간에는 유의적인 차이를 보이지 않았다. 이의 결과를 종합해보면 영양지식정보 적용 및 학생들의 양양교육에 교사 자신의 영향이 크다는 것을 인지하고 있었으나 현장에서는 실제 이루어지고 있지 않음을 알 수 있다. 따라서 장남수(1998)의 연구에서 보고된 바와 같이 대중매체를 이용한 전문인의 영양교육이 교사들 대상으로 이루어져야 할 것으로 사료된다.

#### 4. 변인에 따른 영양지식조사

초등학교 교사의 변인에 따른 영양지식 점수 차이를 분석한 결과는 <표 4>과 같다. 영양지식 점수는 10점 만점에

8.4점 이었다. 성별에 따른 영양지식 점수는 여교사가 남자 교사보다 8.66점으로 유의적인 차이가 있었다( $p < 0.05$ ). 대학생을 대상으로 영양지식을 조사결과(김화영 1984)의 연구 결과와도 일치하였는데, 이는 상대적으로 여교사가 남교사보다 영양에 대한 정보를 많이 보유하고 있기 때문이라고 보여진다.

연령 및 근무경력에 따른 영양지식은 20대초 및 근무경력이 작은 교사가 50세 이상과 근무경력 20년 이상의 교사보다 높은 점수를 나타냈다. 따라서, 조사대상자 중 연령이 낮은 교사와, 미혼인 교사일수록 영양지식의 수준이 높았고, 이런 결과는 다른 연구(최자혜 1990, 김화영 1984)결과와 일치하였으나 유의적인 차이는 나타나지 않았다.

영양 교육을 받은 경험에 따른 영양지식을 조사한 결과 경험이 없는 경우가 있는 경우보다 높았으며 유의적인 차이를 보였다( $p < 0.05$ ). 영양교육 경험이 없는 교사와 학생들에게 영양교육을 실시한 적이 없는 교사의 영양지식 점수가 높게 나타난 점으로 미루어 볼 때 위의 결과는 현재까지 이루어지고 있는 전반적인 영양교육이 영양에 대한 지식을 높이는데 기여하지 못함을 알 수 있다. 따라서 영양교육의 방법 및 획일적인 교육 내용에 대한 전반적인 개선이 차후에 이루어져야 함을 시사하고 있다.

<표 4> 변인에 따른 영양지식 점수

	변인	영양지식 점수(mean±S.D)	$\chi^2$ -값
성 별	남자(n=176)	8.19±1.22	7.34**
	여자(n=246)	8.66±0.87	
결혼여부	기혼(n=293)	8.41±1.12	1.92*
	미혼(n=129)	8.60±0.91	
영양교육의 경험	있음(n=111)	8.29±1.11	1.97*
	없음(n=311)	8.52±1.03	
학생들에게 영양교육 실시 유무	있음(n=282)	8.44±1.08	0.75 <sup>NS</sup>
	없음(n=140)	8.52±1.01	
영양지식 수준	많이 알고 있음(n=31)	8.35±0.20	1.18 <sup>NS</sup>
	보통정도(n=277)	8.50±0.21	
	조금 알고 있음(n=100)	8.45±0.12	
	거의 모름(n=14)	8.00±0.34	
영양지식정보 적용유무	많이 고려함(n=52)	8.52±0.16	0.51 <sup>NS</sup>
	대체로 고려함(n=187)	8.43±0.16	
	조금 고려함(n=148)	8.56±0.17	
	거의 고려하지 않음(n=35)	8.34±0.23	

\*:  $p < 0.1$ , \*\*:  $p < 0.05$ , N.S.: Not Significant

5. 영양지식의 문항별 정답 및 오답률 조사

영양지식에 대한 문항별 정답 및 오답률 조사는 <표 5>와 같다.

90%이상의 정답률을 보인 항목은 6개로 “우유는 칼슘의 급원이다”, “철분이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다”, “섬유소는 영양적 가치가 없으므로 먹지 않아도 된다”, “비만이란 체내 지방량이 비정상적으로 증가된 상태를 말한다”, “비타민A가 부족하면 밤에 물체가 잘 보이지 않고 야맹증에 걸린다”, “각 연령층에 필요한 영양소의 권장량은 다르다” 항목 등이다.

반면, 가장 낮은 정답률을 보인 항목은 “콜레스테롤은 식물성 식품에는 없다”, “비타민제는 많이 먹어도 몸의 활력을 증가시킨다” 항목에 70%이하의 정답률을 보였다.

남여간 유의적 차이를 보인 항목은 “콜레스테롤은 식물성 식품에는 없다”, “과일은 많이 먹어도 살찌지 않는다”, “비타민A가 부족하면 밤에 물체가 잘 보이지 않고 야맹증에 걸린다” 항목이 남자교사가 정확도가 낮았다. 즉, 과일섭취와 비만과의 관계, 비타민 A 결핍과 야맹증 원인에 관한

문항에 대해서는 깊이 있는 정보가 부족함을 알 수 있었다. 이러한 결과는 일반적인 영양지식에 관한 사항은 성별에 관계없이 높은 인지율을 갖는 반면, 일정 수준 이상의 영양 지식은 여교사가 남교사에 비해 폭 넓게 갖고 있는 것으로 사료된다. 이러한 결과는 우리나라의 교육현실상 교사의 영양지식이 성장기 학생의 영양관리 및 지식에 큰 영향을 끼치는 점을 감안한다면, 교사들의 일반적이고 단편적인 영양지식은 대체로 양호한 편이나, 전문적인 영양지식은 미흡한 것으로 사료된다. 따라서 영양전문가들에 의한 교사들의 영양교육 프로그램 운영이 필요하다고 생각된다.

V. 요약 및 결론

본 연구의 목적은 초등학생들의 올바른 식생활을 영위할 수 있도록 영양지식은 물론 바람직한 식습관 형성에 직접적인 영향을 미칠 수 있는 실제 교육을 지도하는 초등학교 남녀 교사들의 식습관과 영양지식을 조사함으로써 초등 교사를 위한 영양교육의 기초자료를 얻고자 함이다.

<표 5> 영양지식에 대한 문항별 정답 및 오답률

문항	남자(n=176)		여자(n=246)		χ <sup>2</sup> -값
	정답	오답	정답	오답	
1. 우유는 칼슘의 좋은 급원이다.	172(97.7)	4(2.3)	229(93.1)	17(6.9)	4.67 <sup>NS</sup>
2. 콜레스테롤은 식물성 식품에는 없다.	67(38.1)	109(61.9)	69(28.0)	177(72.0)	4.72*
3. 철분이 부족하면 빈혈에 걸리기 쉽다	171(97.2)	5(2.8)	245(99.6)	1(0.4)	4.34 <sup>NS</sup>
4. 섬유소는 영양적 가치가 없으므로 먹지 않아도 된다.	171(97.2)	5(2.8)	240(97.6)	6(2.4)	0.06 <sup>NS</sup>
5. 비만이란 체내 지방량이 비정상적으로 증가된 상태를 말한다.	161(91.5)	15(8.5)	220(89.4)	26(10.6)	0.49 <sup>NS</sup>
6. 추위를 견디고 힘을 내게 하는 것은 단백질이다.	132(75.0)	44(25.0)	208(84.6)	38(15.4)	5.98*
7. 과일은 많이 먹어도 살찌지 않는다.	93(52.8)	83(47.2)	216(87.8)	30(12.2)	63.9***
8. 비타민A가 부족하면 밤에 물체가 잘 보이지 않고 야맹증에 걸린다.	156(88.6)	20(11.4)	237(96.3)	9(3.7)	9.52**
9. 비타민제는 많이 먹어도 몸의 활력을 증가시킨다.	152(86.4)	24(13.6)	227(92.3)	19(7.7)	3.92*
10. 각 연령층에 필요한 영양소의 권장량은 다르다.	167(94.9)	9(5.1)	240(97.6)	6(2.4)	2.14 <sup>NS</sup>

\*P<0.1, \*\*P<0.05, \*\*\*P<0.01, N,S: Not Significant



조사대상자의 성별 분포는 여교사가 58.3%로 남교사보다 약간 많았고 연령분포는 20대가 33.4%로 가장 많았다. 초등학교 교사의 성별에 따른 식습관의 차이를 알아보면 식사여부에서 여교사의 아침 식사율이 낮은 반면 식사의 규칙성은 남·여교사 모두 아침, 점심에 비해 저녁 식사가 불규칙적이었다. 과식과 간식 정도는 남·여교사간 유의적인 차이를 보였으며 92.3%의 여교사가 간식을 섭취하며 80.1%이상의 여교사가 저녁 식사를 과식하는 것으로 나타났다. 교사들 중에서 초등학교생들에 대한 영양 교육의 필요성에 대해서는 92.7%가 필요하다고 하였으며, 교사들의 식습관이 학생들에게 미치는 영향이 있는지에 대해서는 75.6%가 영향을 미친다고 하였다.

교사들의 영양지식을 조사한 결과 일반적인 영양지식은 높은 수준이었으나 전문적인 영양지식에는 인지도가 낮았고, 여교사가 남교사 보다 유의적으로 높게 나타났다. 영양 교육 경험이 없는 교사와 학생들에게 영양교육을 실시한 적이 없는 교사의 영양지식 점수가 높게 나타난 점으로 미루어 볼 때, 현재까지 이루어지고 있는 전반적인 영양 교육이 영양에 대한 지식을 높이는 데에는 기여하지 못함을 알 수 있었다.

따라서 초등학교 학생들의 좋은 식습관 형성은 교사들이 올바른 식습관 및 높은 영양지식을 지니고 있을 때 가능하므로 교사의 식습관 및 영양지식 수준 향상은 매우 중요한 문제라 할 수 있다. 영양지식 향상과 올바른 식습관 확립을 위해서는 영양 전문인의 교육을 받을 수 있도록 연수 과정에 포함할 필요가 있으며 앞으로 영양교사 전문인을 통한 실용적인 영양 교육 프로그램의 개발이 요구되어진다고 생각된다.

## VI. 참고문헌

1. 강명희(2000). 아동 건강 증진을 위한 영양교육 효과 및 영양사의 역할. **대한영양사회**
2. 건강과 교육(2001). 3월호. p 196
3. 교육인적자원부(2003). 2003년도 학교급식 실시 현황
4. 권지윤(1998). 아동의 식습관이 아동의 사회적 능력 및 기초 운동 능력에 미치는 영향. **고려대학교 교육대학원 석사학위 논문**
5. 김숙희, 유정열, 이기열, 이성우, 한인규(1976). **영양 교육**. 동명사
6. 김은경(1995). 서울과 강릉지역 국민학생의 영양지식에 관한 연구. **한국영양학회지** 28(9): 880-892
7. 김정균 외(1989). **영양교육**. 지구문화사
8. 김화영(1984). 대학생의 영양지식과 식습관에 관한 조사 연구. **한국영양학회지** 17(3): 178-184
9. 남정자, 최정수, 김태정, 계훈방(1995). 한국인의 보건 의식 형태 1995년도 국민 건강 및 보건의식 형태조사-서울-. **한국보건사회연구원**
10. 류선유(2002). 포항지역 초등학교의 영양교육 현황 및 개선점에 관한 조사 연구. **포항동부초등학교**
11. 신정원(1993). 취학전 아동을 위한 영양교육 프로그램 개발과 그 효과에 관한 연구. **서울여자대학교 대학원 석사학위 논문**
12. 엄광석(1991). 우리나라 학교 급식 제도 운영에 관한 연구. **전남대학교 석사학위논문**
13. 오은주(1987). 일부 대학생의 식습관과 건강상태에 관한 연구. **인하대학교 교육대학원 석사학위 논문**
14. 윤영옥(2001). 전국영양사 학술대회. p 25, 인천서화 초등학교
15. 이기완, 박영심, 박태선, 김은경, 장미라(1998). **한국인의 식생활 100년 평가(I)**. 신광출판사. 서울
16. 이원묘, 방형애(1996). 아동의 기호도와 식습관에 관한 조사연구(II). **대한영양사회학술지** 2(1): 69-80
17. 이윤희(1995). 국민학교 교사들의 영양지식과 식습관 및 영양태도에 관한 조사 연구. **대한가정학회지** 33(3): 193-205
18. 이희숙(1984). 주부들의 영양지식과 태도에 관한 연구. **한양대학교대학원 석사학위 논문**
19. 장남수, 우윤정, 이종미(1998). 서울시내 어린이집 교사의 식습관과 영양지식. **한국식생활문화학회지** 13(2): 107-118
20. 전국학교영양사회(2000). 21C 바람직한 식문화 정착을 위한 식생활 교육의 필요성. p 5
21. 전라북도 교육청(2004). 학교 급식 개선 종합대책
22. 정경숙(1990). 대입 수험생의 식생활실태에 관한 조사 연구. **경북대학교 교육대학원 석사학위 논문**
23. 정은숙(2000). 춘천지역 초등학교생의 영양 지식 및 식습관 기호도에 관한 연구. **강원대학교 교육대학원 석사 학위논문**
24. 정효숙(1993). 어머니의 영양지식 및 식습관과 국민학교 아동의 식품 기호와의 관계에 관한 연구. **경남대학교 가정교육과 석사학위 논문**

25. 최자혜(1990). 중고등학교 여교사의 영양지식과 식습관에 관한 연구. *한양대학교육대학원 석사학위 논문*
26. 최정숙, 지선미, 박희영, 홍순명(2003). 도시지역 성인의 식습관 및 식생활 의식에 관한 연구. *한국식품영양과학회지* 32(7): 1132-1146
27. 학교급식 실무편람(2002). 전라북도 교육청
28. 현기순(1981). *식생활 관리*. 교문사. 서울
29. Cho, J.E., Kim, J.H., Song, K.H.(1994). A study on the relationship between dietary intakes and the obesity of middle school students in Seoul. *Korean Society Food Nutrition* 23: 55-61
30. Grotkowski, M.L., Slims, L.S.(1978). *Nutritional knowledge, attitudes and dietary practices of the elderly*. *J. Am. Diet. Assoc.* 68: 453
31. Pushpamna, P.(1991). Changing dietary patterns-policy intervention. pp 346-348. Proc 6th ACN.
32. Sakamoto, M., Chju, P.B., Tee, E.S., Winarno, F.G., Tontisirin, K., Wahlqvist, M., Howden, J., Kasiwazaki, H.(1995). *Dietary pattern and food habit changes in Asia, a collaborative study*. pp 54-65. PROC 7th ACN.
33. Soliah, L., Newell, G.K., Vaden, A.G., Dayton, A.D.(1983). "Establishing two need for nutrition education; Elementary teacher's nutrition knowledge, attitudes and practices. *J. Am. Diet* 83(4): 447-453
34. Worsley, H., Crawford, D.(1987) Nutrition awareness. Health practices and dietary supplementation. *Human Nutr. Appl. Nutr.* 26: 251-259
35. Yperman, A.M., Vermeersch, J.A.(1979). Factors associated with children's food habits. *J. Nutr. EDUC.* 11(2): 72-76