

## 초등학생 학부모들의 자녀 간식 및 식생활 교육에 대한 실태 및 인식

김유경

경북대학교 가정교육과

### Parent's Behavior and Perception of Their Kids' Snacking Behavior and Dietary Life Education

Yoo Kyeong Kim

Department of Home Economics Education, Kyungpook National University

#### Abstract

The objective of this study was to investigate parents' behavior and attitudes regarding their kids' snacking and dietary life education. A survey was conducted with the parents (N=412) of elementary students from seven provinces, including Seoul, Busan, Daegu, Kwangju, Gyungnam, Chungnam, and Kangwon. Kids' snacks consisted mainly of purchased foods rather than homemade foods. Parents' main concerns regarding kids' snacks were nutrition (44.9%), taste (24.3%), and safety (23.5%). Over 50% of parents checked food labels, especially expiration date (96.4%), food ingredients (49.5%), and food additives (33.5%). The snack items frequently provided to kids were fruits (62.8%), milk (55.5%), bread (47.1%), and snack items (23.3%). Parents responded that the amount of their kids' snacking was adequate (47.8%), small (33.7%), or large (18.2%). The results show that more research is needed regarding the adequacy of kids' snacking, considering that 15.7% and 22.4% of the children ate more and less, respectively, than their daily energy requirement. 76.5% of the parents performed home education regarding their kids' dietary habits, especially on the topics of 'balanced diet' (83.9%), 'healthful food' (53.7%), and 'eating three meals a day' (40.2%). Parents obtained dietary information from TV (65.2%), internet (12.0%), and newspapers (7.0%). From this study, we found that parents perceived their kids' snacking behavior correctly, and considered home-education for their kids' dietary habits positively. However, the information resources were limited, which makes it necessary to develop parents' education programs.

**Key words:** parents perception, elementary students, snacking behavior, dietary life education

## 1. 서론

학령기는 신체적 성장과 발달이 지속적으로 진행될 뿐만 아니라 학교생활로 인하여 활동량도 함께 증가하는 시기이다. 이 시기의 어린이들은 단위체중당 영양필요량이 많지만 소화기관이 완전히 발달하지 않아 한 번에 먹을 수 있는 식품의 양이 제한되어 있다. 따라서 하루 세끼 식사만으로 필요한 영양을 충분히 섭취하기 어렵기 때문에 적절한 간식으로 영양을 보충 공급해야 한다. 영양적으로 균형잡힌 간식은 신체적 성장과 더불어 아이들의 지적 발달과 정서적인 안정에도 긍정적인 영향을 미치는 반면 부적절한 간식 섭취는 식욕을 저하시키고 규칙적인 식사를

방해할 뿐만 아니라 영양불균형을 초래할 수 있다(Valentine S 2002, Reither KP 등 2002).

우리나라 학령기 아동들의 간식섭취 실태 조사에 따르면 간식을 섭취하는 아동의 비율은 95.5%로 거의 모든 아동들이 간식을 섭취하고 있으며 1일 1회 간식섭취 비율은 35.7%, 2회 이상 섭취하는 아동의 비율도 59.7%로 아동의 간식 섭취 비율은 매우 높은 편이다(Ministry of Health & Welfare 2008). 2005년 국민건강영양조사에서 자주 섭취하는 간식의 종류로는 과자 및 스낵류(42%), 우유 및 유제품(21.5%), 과일/과일주스(12.8%), 빵/케익류(10.0%), 떡/떡볶이(4.2%), 라면(3.6%)의 순으로 나타났고(Ministry of Health & Welfare 2005), 선행 연구들(Cho EA 등 2010, Beak YM 등 2007)에서도 과일, 과자류, 분식류 등이 어린이들이 가장 많이 먹는 간식으로 보고되었다. 또한 어린이들이 자주 섭취하는 다소비 식품 30가지 품목에 콜라, 과일탄산음료, 라면, 오렌지 주스, 아이스크림, 사이다, 빙과류 등

\*Corresponding author: Yoo Kyeong Kim, Department of Home Economics Education, Kyungpook National University  
Tel: 053-950-5929  
Fax: 053-950-5924  
E-mail: yookim@knu.ac.kr

의 가공식품이 다수 포함되어 있었다. 사회적인 변화로 인하여 보호자들이 아동의 간식을 준비하던 과거와 달리 아동이 직접 간식을 구매하는 경향이 증가하고 있고(Lee KW 등 2005) 아동들은 비교적 손쉽게 구입할 수 있고 맛이 좋은 과자, 아이스크림, 패스트푸드 등의 가공식품을 주로 간식으로 선택하여 섭취한다(Chang SO 등 2008, Cho EA 등 2010, Kang SA 등 2004). 하지만 아이들이 즐겨 찾는 가공식품에는 각종 식품첨가물과 당, 나트륨, 지방의 함량이 높은 식품이 많아 이런 식품을 자주 섭취하면 영양불균형과 건강상의 문제를 초래할 수 있다. 이러한 우려를 방증하듯 2007년 국민건강조사에서 우리나라 학령기 아동들의 칼슘(63.2%)과 칼륨(53.0%)섭취량은 영양섭취기준에 미달하고 단백질(196.6%), 나트륨(240.1%)은 초과 섭취하고 있었으며, 에너지 섭취기준을 초과하는 비율은 15.7%이고 미달하는 비율은 22.4%로 나타나 영양불균형 문제가 심각한 수준인 것으로 나타났다.

식생활 습관은 어릴 때 형성되어 성장하면서 고착되므로 학령기는 올바른 식습관을 형성할 수 있는 중요한 시기로 인식되고 있다. 특히 아동기 후반은 신체적으로 성체로 탈바꿈하는 청소년기를 준비하는 시기이므로 이 시기에 올바른 식생활을 통하여 적절한 영양소를 공급하면 청소년기에 신체적 정신적 발달이 원활하게 이루어져서 성인이 되어서도 건강을 유지할 수 있는 바탕이 된다(Valentine S 2002, Reither KP 등 2002). 그러므로 이시기에 올바른 식생활 확립을 위한 적절한 지도가 필요하다.

어린이들을 대상으로 하는 영양교육의 긍정적인 효과와 필요성은 이미 광범위하게 인식되어 왔고 영양교사제도의 도입으로 영양교육의 법적 근거도 마련되었으나, 2007년 국민건강영양조사에서 나타난 바와 같이 영양교육을 받은 경험이 있는 어린이와 어머니의 비율은 각각 23.6%와 5.9%로 여전히 낮았다(Ministry of Health & Welfare 2008). 게다가 학교에서 실시하는 영양교육의 활동 내용이 주로 가정통신문 등의 자료배포가 50%에 이르고 있고(Moon HK 등 2008), 영양교육의 실시 빈도는 대부분 “2개월에 한번” 정도로(Kim CL 등 2006) 단기적이고 산발적으로 이루어져 학생들이 배운 내용을 대부분 기억하지 못하는 것으로 나타났다(Oh YJ 등 2008). 또한 학부모들은 가정에서의 식습관 지도가 중요하다고 인식하고는 있으나 실제로 가정에서 식습관지도가 제대로 이루어지지 않고 있으며 학부모들의 영양지식과 영양태도는 자녀의 식습관에 거의 영향을 미치지 못하고 있었다(Lee KA 2004). 2007년 국민건강조사에서도 어머니(30~49세)의 43.2%가 가공식품을 사거나 고를 때 영양표시를 읽는다고 하였으나 아동은 9.2%만이 그렇다고 응답하여(Ministry of Health & Welfare 2008) 이러한 현상이 개선되지 않고 있는 것으로 나타났다. 영양교육의 궁극적인 목표가 학습한 내용을 생활에 적용하여 행동변화를 유도하여 올바른 식습관을 형

성하는 것이라고 볼 때 영양교육은 반복지도가 필수적이다(Lee KA 2003, Oh YJ 등 2008). 그러므로 어린이의 영양개선과 올바른 식생활 정착을 위해서는 학교에서의 영양교육과 더불어 가정에서 어린이들의 식생활을 담당하는 학부모들의 역할이 매우 중요하다.

초등학생 학부모를 대상으로 실시한 연구로는 ‘영양교육’(Lee JE와 Jung IK 2005, Kim HR 등 2008, Choi MK 등 2010), ‘기호식품’(Jung JH 등 2009), ‘식습관’(Lee JE와 Jung IK 2005) 등에 대한 학부모의 인식을 조사한 연구들이 있다. 이제까지 초등학생들의 간식 섭취 실태를 조사한 연구는 많으나 자녀들의 간식 섭취 행동과 관련된 학부모들의 행동 및 인식을 전국적인 규모로 광범위하게 조사한 연구는 거의 없다. 따라서 본 연구에서는 초등학생 학부모들의 자녀 간식 준비에 대한 태도와 자녀의 간식행동에 대한 파악 정도, 가정에서의 식생활 지도 및 인식에 대하여 알아보려고 하였다.

## II. 조사대상 및 방법

### 1. 조사 대상 및 조사기간

본 연구는 전국 7개 지역(서울, 부산, 대구, 광주, 창원, 공주, 춘천)에서 2개 초등학교를 무작위 추출하여 선정된 14학교의 5학년 학부모를 대상으로 실시하였다. 설문조사는 2006년 11월 10일부터 30일까지 해당학교에 연구목적과 연구협조를 요청하는 편지와 함께 설문지 작성안내문과 반송봉투를 동봉하여 우편으로 설문지를 발송하였으며 학생들이 가정에 전달하여 회수하도록 하였고 학부모 560명 중 412명이 응답하였다(회수율 73.6%).

### 2. 설문지 구성 및 자료 정리

설문지는 선행연구(Lee KA 2004, Lee JE와 Jung IK 2005)를 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 설계하여 구성하였다. 일반 사항을 묻는 항목은 성별, 학생과의 관계, 학력, 소득수준, 직업 유무 등으로 구성되었다. 자녀의 간식 준비 실태를 알아보기 위하여 간식준비 주체 및 방법, 간식선택에서 중요하게 고려하는 요소, 가공식품 구매 시 식품표시 확인 여부, 확인하는 식품표시 항목(3가지 선택), 간식에 대한 정보 출처 등으로 구성하였다. 또한 자주 제공하는 간식의 종류를 알아보기 위해 대표 식품을 제시하고 그 중 3가지를 선택하게 하였다. 자녀의 간식 섭취 및 구매 행동에 대한 학부모의 인식을 알아보기 위하여 간식 섭취량, 간식 선택 시 고려사항, 간식 구입 장소, 간식 구매 비용 등의 항목으로 구성하였다. 자녀의 식생활 교육에 대한 학부모의 인식을 알아보기 위하여 가정에서 실시하는 식생활 교육의 중요성, 교육 정도, 식생활 교육의 실시 장소, 다루는 주제(3가지 선택), 식생활 정보를 습득하는 방법 등을 묻는 항목으로 구성하였다. 모든 항목

은 선택형으로 구성하였고 조사된 모든 자료는 빈도와 백분율로 나타내었다. 참고로 자녀의 간식 섭취 및 구매 행동에 대한 학부모 인식의 정확도를 판단하기 위한 근거로 본 연구대상자의 자녀를 대상으로 조사하여 발표한 논문(Cha MH와 Kim YK 2009)의 연구결과와 비교·고찰 하였음을 밝혀둔다.

### III. 연구결과

#### 1. 학부모의 일반적 특성

본 조사에 참여한 학부모들의 성별, 학생과의 관계, 학력수준, 소득수준, 직업유무 등을 Table 1에 나타내었다. 본 연구에 응답한 학부모는 여성이 355명(86.2%), 남성이 57명(13.8%)이었다. 학생과의 관계는 대부분 어머니(82.8%)와 아버지(13.8%)였고 할머니(1.5%)와 고모, 이모(1.9%)도 있었다. 학력수준은 대부분 고졸(47.6%)과 대졸(40.7%)로 구성되어 있었다. 이는 초등학교 학부모를 대상으로 실시한 다른 연구(Lee JE와 Jung IK 2005, Jo GJ 2004) 대상자들의 학력 분포와 유사하다. 소득 수준은 200~300만원 (28.7%), 200만원 미만(24.2%), 300~400만원(21.5%), 순으로 나타났고 500만원 이상은 13.3%였다(Table 1). 초등학교

Table 1. Demographic characteristics of parents

characteristics	N	%
gender		
male	57	13.8
female	355	86.2
relationship		
mother	341	82.8
father	57	13.8
grand mother	6	1.5
aunt	8	1.9
education		
middle school	24	5.9
high school	195	47.6
college	167	40.7
graduate school	24	5.9
monthly income(10,000won)		
<200	91	24.2
200≤<300	108	28.7
300≤<400	81	21.5
400≤<500	46	12.2
≥500	50	13.3
job		
yes	240	58.7
no	169	41.3

생 학부모를 대상으로 실시한 연구에서 소득 수준 200~300만원이 가장 높은 비율을 보이는 것은 타 연구(Lee JE와 Jung IK 2005, Kim HR 등 2008)와 비슷하나 400만원 이상 고소득 가구의 비율이 25.5%로 높게 나타났다. 직업이 있는 학부모의 비율이 58.7%로 Cho EA 등(2010)이 시흥지역 초등학교 학생들을 대상으로 실시한 부모의 직업비율 58.8%와 매우 근접하다.

Table 2. Parents' behavior and attitude regarding kids' snacks

	N	%
snack preparation		
cook by mother	124	33.7
cook by others	15	4.1
purchase by mother	172	46.7
purchase by other adult	4	1.1
purchase by kid	31	8.4
purchase by anyone	22	6.0
primary factor affecting snack choice for kids		
taste(preference)	91	24.3
nutrition	168	44.9
hygiene & safety	88	23.5
price	5	1.3
appearance	0	0.0
convenience	19	5.1
etc	3	.8
frequency checking food label		
always	50	13.3
mostly	142	37.7
occasionally	140	37.1
rarely	36	9.5
never	9	2.4
checking items(multiple choice)		
expiration date	398	96.4
food ingredients	180	49.5
nutrient label	102	28.6
amount	20	5.6
price	149	42.7
manufacturing company	111	32.1
food additives	115	33.5
keeping method	35	8.4
information resource		
TV	128	34.8
acquaintance	112	30.4
internet	30	8.2
magzine	23	6.3
newspaper	19	5.2
etc.	56	15.1

## 2. 학부모의 자녀 간식 준비 실태

학부모들의 자녀 간식 준비 방법 및 간식 선택 시 고려하는 사항 등을 Table 2에 나타내었다. 자녀의 간식을 가정에서 조리하여 준비한다는 응답(37.8%)보다 구매한다는 응답(62.2%)이 더 많았고 자녀가 직접 구매한다는 응답은 8.4%였다. Lee KW 등(2005)의 연구에서도 자녀의 간식을 집에서 만들거나(28.4%) 부모가 구매하여(56.1%) 제공한다고 응답하였고, 자녀가 직접 구입한다는 응답도 12.9%나 되었다. 부모가 자녀의 간식 선택 시 가장 중요하게 고려하는 요소는 영양(44.9%), 기호(24.3%), 위생 및 안전(23.5%)의 순으로 나타난 반면 본 연구 대상자의 자녀들을 대상으로 실시한 연구(Cha MH와 Kim YK 2009)에서 어린이들은 간식을 선택할 때 맛(기호)(49.6%), 가격(17.9%), 위생 및 안전(16.0%), 영양(15.8%)의 순으로 고려한다고 응답하여 차이를 보였다. 가공식품을 구매할 때 50%이상의 응답자가 “식품표시를 대체로 확인하거나, 살 때마다 확인한다”고 응답한 반면 “거의 하지 않거나, 전혀 하지 않는다”는 응답도 11.9%로 나타났다. Kwon KI 등(2010)의 연구에서도 초등학생 학부모의 66%가 식품영양표시를 “자주 또는 항상 확인한다”고 응답하였고 이 비율은 자녀가 어릴수록 높았다. Kim DS와 Lee JW(2002)이 중학생 학부모를 대상으로 실시한 연구에서도 89.2%가 식품영양표시를 확인한 적이 있다고 응답하였고, 10.8%는 확인한 적이 없다고 하였다. 본 연구에서는 “전혀 확인하지 않는다”는 응답은 2.4%에 불과하므로 영양표시에 대한 구매자들의 인식이 향상되었음을 보여준다. 확인하는 식품표시로는 유통기한/제조연월일(98.4%), 식품재료

(49.5%), 가격(42.7%), 식품첨가물(33.5%), 제조회사명(32.1%), 영양표시(28.6%), 보관방법(8.4%), 용량(5.6%) 순으로 나타났다. Joo NM 등(2005)의 연구에서도 유통기한/제조연월일, 제조회사명, 가격, 식품재료 및 식품첨가물, 영양표시 등이 순위별로 주요 확인 항목인 것으로 나타났다. 자녀의 간식에 대한 정보는 주로 TV(34.8%), 주변인(30.4%)을 통해서 얻는 것으로 나타났다.

학부모가 자녀에게 주로 제공하는 간식으로는 과일(62.8%), 우유(55.5%), 빵류(47.1%), 과자류(23.3%), 요구르트(21.1%), 떡류(17.4%), 아이스크림 및 빙과류(19.4%), 과일쥬스(10.4%) 등의 순으로 나타났다(Table 3). 초등학생들이 자주 먹는 간식을 조사한 연구에서 Cho EA 등(2010)은 과일 및 과일쥬스(29.3%), 분식 및 면류(17.2%), 과자류(14.5%), Baek YM 등(2007)도 과일(37.1%), 과자류(19.2%), 분식류(12.8%) 등을 어린이들이 가장 많이 먹는 간식으로 보고하였다.

## 3. 자녀의 간식 행동에 대한 학부모의 인식

부모가 생각하는 자녀의 간식 ‘섭취량’, ‘구매 시 주요 고려 사항’, ‘구매 장소’, ‘구매 비용’ 등에 대한 조사결과를 Table 4에 나타내었다. 학부모들이 생각하는 자녀의 간식 섭취량은 적당하다는 의견이 가장 많았고(47.8%), 많다는 의견은 18.2%였다. 2007년 국민건강조사(Ministry of Health & Welfare 2008)에서 어린이들의 간식 섭취 비율이 95.5%이고 2회 이상 섭취하는 비율은 59.7%로 아동의 간식 섭취 비율은 높은 편이라고 발표하였으나 Cha MH와 Kim YK(2009)의 연구에서는 64%의 어린이들이 하루 1회 간식을 섭취하고 2회 이상 섭취한 비율을 29%라고 보고하였다. 또한 57.9%는 간식섭취량이 ‘적당하다’고 하였으나, ‘부족하다(27.9%)’고 응답하거나 ‘많다(21.5%)’고 응답한 비율도 높았다(Cha MH와 Kim YK 2009). 본 조사에서도 상당수의 학부모들이 자녀의 간식섭취량이 부족(33.7%)하거나 많다(18.2%)고 인식하고 있었고, 2007년 국민건강조사(Ministry of Health & Welfare 2008)에서 에너지 섭취기준을 초과하는 어린이집단의 비율이 15.7%인 반면 미달하는 비율은 22.4%로 나타나 우리나라 어린이들의 간식 섭취의 적절성에 대한 추가 연구가 필요하다고 생각된다. “자녀가 간식을 선택할 때 가장 중요하게 고려하는 사항이 무엇이라고 생각하는가”라는 질문에 대부분 맛(68.2%)을 가장 우선시 한다고 응답하였다. 반면 어린이들은 맛(49.6%)을 우선적으로 고려하지만 가격(17.9%), 안전(16.0%), 영양(15.8%) 등도 중요하게 고려한다고 대답하여 학부모들의 인식과 차이를 보였다(Cha MH와 Kim YK 2009). Cho EA 등(2010)의 연구에서도 어린이들은 맛(41.7%)과 영양(30.1%)을, Park EJ(2006)의 연구에서도 맛(49%), 건강(17%), 가격(17%)을 주로 고려하는 것으로 나

**Table 3.** Snack items frequently provided to kids (multiple choice)

	N	%
fruit	248	(62.8)
milk	227	(55.5)
bread	191	(47.1)
snacks	94	(23.3)
yogurt	86	(21.1)
ice cream	80	(19.4)
rice cake	70	(17.4)
fruit juice	54	(10.4)
fries	41	(4.0)
pizza	16	(2.5)
cheese	13	(2.3)
soft drinks	10	(2.1)
sweets	10	(2.1)
cola, cider	8	(1.2)
others	5	(0.9)

타났다. 여러 선행연구에서 지적된 바와 같이 어린이들의 식품 구매 결정요인으로 맛이 가장 우선함은 여전하지만 맛과 함께 영양과 안전을 함께 고려한다는 응답이 증가하는 경향을 보이고, Chang SO 등(2008)도 초등학생이 가공식품을 구입할 때 고려하는 요인이 영양교육 실시 후에 긍정적으로 변화되었다( $p < 0.001$ )고 보고하였다. 이와 같은 현상은 수년간 지속적으로 실시해온 영양교육이 효과를 나타내는 것으로 보이며, 따라서 바람직한 식품구매에 대한 지속적인 지도가 필요하다고 생각된다. 학부모들은 자녀가 간식을 주로 구매하는 장소를 대형마트(63.0%) 혹은 일반가게(23.1%)라고 생각하고 있었고 자녀의 하루 간식비용이 500~1,000원 미만(37%), 500원 미만(21.5%)이라고 응답하였다. 본 연구대상자의 자녀를 대상으로 조사하여 발표한 Cha MH와 Kim YK(2009)의 연구결과와 비교해보면 학부모들이 자녀의 간식섭취에 대하여 대체로 정확하게 파악하고 있는 것으로 사료된다.

**Table 4.** Parents' perception on their kids' snacking

	N	%
amount of kids' snack		
too small	28	6.8
small	111	26.9
adequate	197	47.8
much	70	17.0
too much	5	1.2
factor affecting kids' snack choice		
taste(preference)	264	68.2
nutrition	37	9.6
hygiene & safety	36	9.3
price	28	7.2
appearance	8	2.1
gift	5	1.3
etc	9	2.3
Kids' snack purchasing place		
supermarket	254	63.0
small store	93	23.1
stationary store	27	6.7
street stall	23	5.7
others	6	1.5
money spending for snack a day		
none	58	14.0
<500 won	89	21.5
500≤<1000won	153	37.0
1000≤<2000won	81	19.6
>2000won	25	6.1
unknown	7	1.7

#### 4. 자녀의 식생활교육에 대한 학부모의 인식

부모에 의한 식생활 교육의 중요성을 묻는 질문에 거의 대부분의 학부모가 중요하다고 인식하고 있었고, 76.5%의 학부모가 자녀에게 '보통' 이상의 식생활교육을 실시하고 있다고 응답하였다. Lee KA(2004)의 연구에서도 98%의 학부모가 가정에서의 식생활 교육이 중요하다고 답하

**Table 5.** Parents' perception regarding their kids' dietary education

	N	%
importance of parents' education on dietary life		
very much	227	57.5
much	149	37.7
moderate	16	4.1
not at all	3	0.8
amount of home education on dietary life		
very much	23	5.6
much	81	19.6
moderate	212	51.3
a little	92	22.3
never	5	1.2
place for dietary education		
home	120	29.9
school	9	2.2
home & school	273	67.9
dietary issues for home education on dietary life (multiple choice)		
balanced diet	344	83.9
eat healthful food	220	53.7
don't skip meals	165	40.2
no over eating	86	21.0
eat less salt	68	16.6
eat less soft drinks	64	15.6
eat less sweets	59	14.4
slow-eating	54	13.2
good manner on dinning table	41	10.0
eat less fried food	34	8.3
information sources of dietary life		
TV	193	65.2
internet	36	12.2
newspaper	21	7.1
aquaintance	16	5.4
magzine	4	1.3
cooking class	2	0.7
etc.	24	8.1

였으나 약 1/3 정도만이 식습관지도를 한다고 응답하였다. 대부분(67.9%)의 학부모들은 식생활교육이 학교와 가정에서 동시에 이루어져야 한다고 생각하였다(Table 5). 가정에서 행하는 식생활 교육의 주된 주제는 '음식 골고루 먹기(83.9%)', '건강에 좋은 식품 먹기(53.7%)', '결식하지 않기(40.2)', '과식하지 않기(21.0%)'가 가장 많았다. 이는 학부모들이 탄산음료(15.6%), 튀김음식(8.3%), 단음식(14.4%), 짠음식(16.6%) 등 특정한 음식에 대한 교육보다 일반적인 건강 증진 방안에 대한 교육에 대해 더욱 관심을 갖고 있는 것으로 해석된다(Table 5). Choi MK 등(2010)의 연구에서도 학부모들은 자녀에게 영양교육을 실시하는 이유가 '올바른 식습관 확립(48.9%)', '편식교정(19.8%)', '건강한 체력(12.1%)'이라고 응답한 반면 본인이 영양교육에서 받고 싶은 주제로는 '질병에 대한 임상영양 정보(28.9%)', '식품의 영양정보(26.9%)', '올바른 식습관(19.9%)' 등의 순으로 꼽았다. 학부모들은 식생활에 대한 정보를 주로 TV에서 방영되는 뉴스(38%), 교양(22%) 및 요리(18%) 프로그램, 인터넷(12%)과 신문(7%)을 통해서 얻는 것으로 나타나 대중매체에 대한 정보 의존도가 가장 높았다(Table 5). Choi MK 등(2010)의 연구에서도 학부모들은 'TV, 신문 등 대중매체(38.9%)', '학교 가정통신문(37.3%)', '주변 사람(10.6%)', '인터넷(8.8%)' 등을 통해 식생활에 대한 정보를 알게 된다고 응답하였다. 대중매체를 통해 건강 및 식품영양정보를 쉽고 빠르게 습득할 수 있지만 왜곡되거나 잘못된 정보를 얻는 경우도 있다고 보고되어(Moon HK 등 2008) 대중매체에서 제공되는 정보의 정확성 및 신뢰성 확보와 동시에 학부모들을 대상으로 한 올바른 식생활 교육 기회가 필요한 것으로 사료된다.

#### IV. 요약 및 결론

본 연구에서는 초등학생 학부모들의 자녀 간식 준비에 대한 태도와 자녀의 간식행동에 대한 파악 정도, 가정에서의 식생활 지도 및 인식에 대하여 알아보고자 전국 7개 지역(서울, 부산, 대구, 광주, 창원, 공주, 춘천)에서 각각 2개 초등학교를 무작위 추출하여 선정된 14학교의 5학년 학부모 412명을 대상으로 실시하였다(설문지회수율 73.6%).

응답자의 대부분은 어머니(82.8%)였고, 학력수준은 고졸(47.6%)과 대졸(40.7%)이 많았고, 소득 수준은 200~300만원(28.7%), 200만원 미만(24.2%), 300~400만원(21.5%) 순으로 나타났으며 58.7%가 직업이 있었다. 자녀의 간식을 가정에서 조리하여 준비하기(37.8%)보다 구매한다는 응답(62.2%)이 더 많았고 자녀가 직접 구매한다는 응답도 8.4%로 나타나 어린이의 식품구매에 대한 지도가 필요함을 보여준다. 자녀의 간식 선택 시 중요하게 고려하는 요소로 영양(44.9%), 기호(24.3%), 위생 및 안전(23.5%)을 꼽

았으나 자녀가 스스로 간식을 선택할 때는 맛을 가장 우선시 한다고 인식하였다. 50% 이상의 학부모가 가공식품을 구매할 때 "식품표시를 대체로 확인하거나, 살 때마다 확인한다"고 응답한 반면 "거의 하지 않거나, 전혀 하지 않는다"는 응답도 11.9%로 나타났고 유통기한/제조연월일(98.4%), 식품재료(49.5%), 가격(42.7%), 식품첨가물(33.5%), 제조회사명(32.1%), 영양표시(28.6%) 등을 주로 확인하였다. 자녀에게 간식으로 과일(62.8%), 우유(55.5%), 빵류(47.1%), 과자류(23.3%), 요구르트(21.1%), 떡류(17.4%), 아이스크림 및 빙과류(19.4%), 과일쥬스(10.4%) 등을 제공하고 있었다. 학부모들이 생각하는 자녀의 간식 섭취량은 적당하다는 의견이 가장 많았으나(47.8%), 상당수는 부족(33.7%)하거나 많다(18.2%)고 인식하고 있었다. 2007년 국민건강조사에서도 에너지 섭취기준을 초과하는 어린이집단의 비율이 15.7%인 반면 미달하는 비율은 22.4%로 나타나 우리나라 어린이들의 간식 섭취의 적절성에 대한 추가 연구가 필요하다고 생각된다. 거의 대부분의 학부모들이 가정에서의 식생활 교육이 중요하다고 인식하였고, 76.5%의 학부모가 자녀에게 '보통' 이상의 식생활교육을 실시하고 있다고 응답하였다. 가정에서 실시하는 식생활 교육의 주제로 '음식 골고루 먹기(83.9%)', '건강에 좋은 식품 먹기(53.7%)', '결식하지 않기(40.2%)', '과식하지 않기(21.0%)' 등을 꼽아 일반적인 건강 증진 방안에 대한 교육에 관심이 많으나 식생활에 대한 정보는 TV(65.2%), 인터넷(12%), 신문(7%) 등의 대중매체에 주로 의존하는 것으로 나타나 학부모를 대상으로 하는 식생활 교육 프로그램의 필요성을 보여주었다.

#### 참고문헌

- Beak YM, Jung SJ, Beak HI, Cha YS. 2007. A study on eating out and snack intake of elementary school students living in Jeonbuk province. *Korean J Human Ecology* 10(2):77-87
- Cha MH, Kim YK. 2009 Elementary students' perception and behaviors relating to trans fatty acid. *Korean J Food Cookery Sci* 25(3):357-364
- Chang SO, Lee OH, Lee KS. 2008 Intake of processed foods and the effects of nutrition label education in 5th grade children. *J Korean Diet Assoc* 14(2):166-175
- Cho EA, Lee SK, Heo GJ. 2010 Snack consumption behaviors and nutrition knowledge among elementary school students in Siheung-si. *Korean J Comm Nutr* 15(2):169-179
- Choi MK, Bae YJ, Kim MH, Lee OS. 2010 A study on the perception of nutritional education by students in elementary school and their parents in the chungnam area. *J Korean Diet Assoc* 16(1):39-48
- Jo GJ. 2004. The research study on the food habits according to obesity index of primary school children in Busan. *Korean J Food Culture* 19(1):106-117

- Joo NM, Yoon JY, Kim OS, Ko YJ, Jung HA, Choi EY. 2005 A survey on the recognition and satisfaction of food labeling system in Seoul and Geongsangnamdo area. *Korean J Food Culture* 20(5):525-531
- Jung JH, Song KH, Yoon JY. 2009. A survey on mothers' perception of children's favorite foods. *Korean J Comm Nutr* 14(1):67-76
- Kang SA, Lee JW, Kim KE, Koo JO, Park DY. 2004. A study of the frequency of food purchase for snacking and its related ecological factors on elementary school children. *Korean J Comm Nutr* 9(4):453-463
- Kim CI, Park YS, Lee JW, Hyun WJ. 2006. School dietitians need useful nutrition counseling materials. *J Korean Diet Assoc* 12(3):243-253
- Kim DS, Lee JW. 2002. Use and recognition labeling in processed foods among middle school students and their parents. *J Korean Diet Assoc* 8(3):301-310
- Kim HR, Shin ES, Lyu ES. 2008. Mothers' perceptions on nutrition education for elementary school students in the Busan area 1-a demographical factor approach. *J Korean Diet Assoc* 14(3):276-290
- Kwon KI, Yoon SW, Kim SJ, Kang HN, Kim HN, Kim JY, Kim SY, Kim KL, Lee JH, Jung SM, Ock SW, Lee EJ. 2010. A survey on customers' perceptions of nutrition labeling for processed food and restaurant meal. *Korean J Nutr* 43(2):181-188
- Lee JE, Jung IK. 2005. The perception of parents on the eating habits and nutritional education of their elementary school children. *Korean J Human Ecology* 43(7):67-77
- Lee KA. 2003. Activity-based nutrition education for elementary school students. *Korean J Nutr* 36(4):405-417
- Lee KA. 2004. Effects of mothers' nutritional attitudes and knowledge on their children's obesity inducing factors. *Korean J Nutr* 37(6):464-478
- Lee KW, Lee HS, Lee MJ. 2005. A study on the eating behaviors of self-purchasing snack among elementary school students. *Korean food Culture* 20(5):594-602
- Ministry of Health & Welfare. 2005 The 3rd Korea National Health & Nutrition Examination Survey
- Ministry of Health & Welfare. 2008 The 4th Korea National Health & Nutrition Examination Survey, the first year(2007)
- Moon HK, Park Y, Park JH. 2008. Evaluation of a nutrition education program for 5th grade students provided by community health centers in the Seoul metropolitan area. *J Korean Diet Assoc* 14(3):259-275
- Oh YJ, Lee YM, Kim JH, Ahn HS, Kim JW, Park HR, Seo JS, Kim KW, Kwon OR, Park HK, Lee EJ, Sung HN. 2008. Interview survey of elementary school students' nutrition education and practice. *Korean J Comm Nutr* 13(4):499-509
- Park EJ. 2006. Actual status of snack intake of elementary school students-focusing on Gumi. MS thesis, Graduate School of Environment & Public Health Studies, Yeungnam University
- Reither KP, Harris KJ, Paine-Andrews A, Fawcett SB, Schmid TL, Lankenau BH, Johnston J. 2002. Measuring the health environment for physical activity and nutrition among youth: A review of the literature and applications for community initiatives. *Preventive Medicine* 31(2):S98-S111
- Valentine S. 2002. Food and nutrition in the twenty-first century curriculum. *Nutrition & Food Sci* 30(3):105-108

---

2010년 9월 14일 접수; 2010년 9월 27일 심사(수정); 2010년 9월 27일 채택