

## 식생활 교육활동이 교육만족도와 자아존중감에 미치는 영향

한 지 수<sup>1)</sup> · 김 성 수<sup>2)</sup> · 고 미 애<sup>3)¶</sup>

한국관광대학교 외식경영과<sup>1)</sup> · 인천재능대학교 한식명품조리과<sup>2)</sup> · 경기대학교 외식조리관리학과<sup>3)¶</sup>

## Influences of Dietary Education Activity on Education Satisfaction and Self-Respect

Ji-Soo Han<sup>1)</sup> · Sung-Soo Kim<sup>2)</sup> · Mi-Ae Go<sup>3)¶</sup>

*Dept. of Restaurant Management, Korea Tourism College<sup>1)</sup>*

*Dept. of Korean Master-Work Culinary Arts, Incheon Jaeneung University<sup>2)</sup>*

*Dept. of Foodservice & Culinary Management, Kyonggi University<sup>3)¶</sup>*

### Abstract

This study investigated dietary education and education satisfaction from the perspectives of academic ability improvement, psychological-emotional development, and self-respect. For this reason, empirical analysis was performed on the relationship between dietary education activity, education satisfaction, and self-respect. The purpose of this study is to appreciate the importance of dietary education, to focus the attention of researchers on dietary education and to provide fundamental materials. The results drawn from analysis are as follows. Firstly, it was discovered that the degree of dietary education has positive relationships with both academic ability improvement, and psychological/emotional development. Secondly, self-respect has positive relationships with academic ability improvement, and psychological/emotional development in terms of education satisfaction. Thirdly, after analyzing the influences of dietary education activity on self-respect, it was indicated that self-respect has a positive relationship with dietary education activity. Therefore, continuous and consistent dietary education needs to be performed at home, as well as at school, at the national level to establish appropriate dietary knowledge to teenagers, rather than simply delivering knowledge. It is also suggested that the education that can form self-respect be required.

**Key words:** dietary education activity, education satisfaction, self-respect, academic ability improvement, psychological-emotional development

### I. 서 론

우리나라는 국민 경제 수준의 향상과 더불어 급격한 식품산업의 발달로 인해 식생활에 많은 변화를 가져왔다. 서구화된 식생활의 변화, 가공 및 즉석식품의 섭취 증가 영양의 불균형 결식 등에 기이한 저체중과 비만, 무리한 다이어트로 인

한 정신적·신체적 피해, 아침식사를 거르는 학생 및 직장인의 증가로 인한 불균형적인 식생활 습관에 기이한 생활 습관병질환자가 증가하고 있다. 또한, 맛벌이 세대가 증가하고 있어 방과 후에 보호자가 없는 아동·청소년의 자립적인 식생활을 지원하기 위해 생애주기 및 상황별 욕구에 대응한 건전한 식생활 실천을 위한 방안이 요구된다

¶: 고미애, tj-mi486@hanmail.net, 서울특별시 서대문구 경기대로9길 24, 경기대학교 외식조리관리학과

(Kim ES 2009). 신체의 성장 및 성숙이 진행되는 성장기 아동과 청소년의 영양 상태와 식습관은 이후 성인 및 노년기의 삶의 질을 결정하는 중요한 문제이다(Baek HY 2000). 그러므로 청소년기에는 영양 지식 및 식생활의 의의에 대해 올바르게 인식할 필요가 있고, 바른 식생활 태도를 가져 건강한 식생활을 영위할 수 있는 교육이 요구된다(Kang HK 2007).

인간에게 있어서 ‘먹는다’는 행위는 삶을 영위하기 위한 필수적인 요소이며, 인간은 음식을 섭취함으로써 생존할 수 있고 만족감을 느낀다. 이러한 이유로 인간에게 있어서 식생활은 중요한 부분일 것이다(Lee HJ 2010).

2009년 ‘식생활 교육지원법’이 시행됨에 따라 범국가적 식생활 교육과 관리의 필요성이 강조되고 있다. 따라서 균형 잡힌 영양소의 섭취와 올바른 식습관의 형성이 요구되는 시기이다(Koo JO · Kim GW · Kim CG · Park DY · Park HR · Yoon EY 2007). 이에 발맞춰 정부 및 민간 차원에서 식생활 교육 및 체험활동이 서서히 실시되고 있으며, 2009년 ‘식생활 교육지원법’이 시행됨에 따라 농림식품산업부(2009)는 범국가적 차원의 식생활 교육 전개를 위하여 「국가 식생활 교육 위원회」를 구성하여 건전한 식생활 확산을 위한 대책을 본격적으로 추진할 계획이다. 또한, 민간차원의 ‘식생활 교육국민네트워크’를 범국민적인 녹색 식생활 운동을 전개할 계획이다(Cho EY 2010).

최근 소득이 향상되면서 건강에 대한 관심이 높아지고 있고, 건강관리에 대하여 심혈을 기울이는 사람이 많아졌다. 그에 따라 건강관리를 위해 건강 유지에 영향을 미치는 운동과 생활습관의 중요성에 관심을 기울이게 되었고, 이러한 건강습관은 단시간에 형성되는 것이 아니며(Choe HS · Choe HJ · Hong GU · Kim BS · Choi HR 1996), 특히, 왕성한 활동력을 보이는 중학생들의 건강 유지를 위한 관리가 이루어져야 한다. 운동, 영양 섭취, 휴식 등과 같은 건강에 관계하는 요인들의

철저한 관리가 필요하며, 경제 성장으로 인한 핵가족화 맞벌이 가정의 증가로 가정 내에서의 식사 예절 및 식습관에 관한 교육이 소홀해져 학교에서의 역할이 증대되고, 학교교육의 필요성이 심화되고 있다(Pyoo SJ 2001).

청소년들의 잘못된 식사 습관과 영양 상태를 수정하고, 이를 증진시키기 위해서는 청소년들의 전형적인 식행동의 이해가 필요하며, 긍정적인 식행동을 유발하는 중요 요인으로 영양지식이 관련이 있다(Lee IJ 2000).

이처럼 식생활 교육은 올바른 식행동 및 식생활을 유지하는데 중요한 요인으로써 아동들에게 식생활 교육을 할 때 건강과 관련하여 지식과 정보를 제공하고, 지식을 행동으로 옮기게 하기 위해서 적극적이고 긍정적인 태도를 갖도록 행동유발을 유도하기 위한 구체적인 방법이 필요한 것으로 사료된다. 그 방법 중 하나로 '인간행동 변화의 주요 결정인자로 개인이 어떤 행동이나 활동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 구체적인 확신이나 기대'라고 설명한 Bandura(1977)의 자아존중감과 식생활 교육을 연계하는 것이다.

이렇듯 최근 식생활이 서구화됨에 따라 식습관의 변화로 인한 비만과 각종 생활습관병이 증가하면서 식생활 교육의 중요성이 대두되고 있으나, 아직까지 구체적인 식생활 교육 프로그램에 관한 연구는 미흡한 실정이며, 지금까지 학교에서의 식생활 교육프로그램에 관한 연구는 다양하게 이루어져 왔으나, 습관, 영양지식 등의 변화에 미치는 영향에 대한 연구가 주를 이루고 있다(Min EH 2012).

따라서 본 연구에서는 식생활 교육활동이 교육만족도에 어떠한 영향을 미치고 있으며, 교육만족도가 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는가에 대해 실증분석을 하고자 한다. 이러한 실증분석을 통해 학생관리의 기초적인 자료를 제공하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 식생활 교육

식생활의 목적은 두 가지로 나눌 수 있다. 첫째, 식생활 활동은 신체의 유지와 필요한 에너지를 확보하고, 섭취한 식품을 통해서 신체의 성장과 건강의 유지와 필요한 에너지를 확보하고 섭취한 식품을 통해서 신체의 성장과 건강의 유지에 필요한 영양소를 충족하고, 가족이 함께 건강하게 생명을 유지하는 것을 목적으로 한다. 둘째, 식생활을 통해서 심리적 만족을 얻기도 한다. 동물과 달리, 식생활은 먹는 것으로 끝나는 것이 아니고, 정서적 안정과 즐거움을 얻게 되고, 대인관계를 증진하게 된다.

먹는 것에 대한 관심은 삶의 질과 만족도를 높이고자 하는 욕구에서 비롯된다. 오늘날 많은 식생활 정보가 있지만, 실제로는 잘못된 식생활로 인하여 만성 질환이 증가하고 있다. 무분별한 식생활 환경 속에서 국민 건강과 국가 인적 자원의 경쟁력을 높이기 위해 식생활 교육 추진이 요구된다(Special Commission on Agriculture, Fisheries and Rural Policies 2007). 또한, 단순히 음식을 만드는 과정에서 끝나는 것이 아니라, 여러 영역과 관련된 경험을 제공한다. 모든 감각을 사용하여 직접적이고 구체적인 경험을 할 수 있는 가장 효과적인 교육활동이다. 즉, 먹는다는 즐거움이 수반되면서도 모든 영역이 통합된 교육 과정이며, 요리를 하는 동안 냄새를 맡고 만지고 맛보는 등의 오감을 모두 사용하기 때문에 학습에 효과적이며, 인지적, 신체적, 사회적, 정서적 발달을 도와주며, 효과적인 식생활교육을 통한 올바른 식습관을 형성하는 통합적인 교육이라고 할 수 있다(Kim JY 2002).

식생활은 어떤 특정한 장소에서 학습과정을 통해 습득한 식생활의 체계적이고 의식적인 행동이 기 보다 거의 자동적으로 반복되는 것으로 인간이 후천적으로 형성해온 생활양식의 일종이며, 어느 집단의 구성원에 의해 공유되고 있는 내용이

기도하다. 또한, 장기간에 걸친 개인의 음식 선택 집합이며, 그 사람의 생활형태의 총체로서 기행동양식과도 관련되어 있다(Lee MH 1996).

식생활 교육이란 2009년 발표된 식생활 교육 지원법 제2조 제2항에 따르면 개인 또는 집단으로 하여금 올바른 식생활을 자발적으로 실천할 수 있도록 하는 교육을 말한다. 식생활 교육 지원법 제10조에 따르면 어린이 식생활 교육은 어린이가 올바른 식생활을 실천할 수 있도록 부모, 보호자, 교육관계자, 농어업인, 식품 관련 종사자 등이 적극적으로 참여해 지속적으로 추진되어야 한다고 했다(Ministry for Food, Agriculture, Forestry and Fisheries(MIFAFF) 2010).

### 2. 교육만족도

교육만족도 조사에 관해 체계적으로 연구한 Astin은 교육만족도를 “학생의 교육경험에 대한 주관적 반응을 살펴보는 것” 이라고 정의하고 있다. 여기서 주관적 반응을 살펴본다는 말에서도 알 수 있듯이, 조사된 학생들의 만족도는 교육의 질과 효과성을 가늠해 볼 수 있는 지표로 활용될 수 있지만, 그것이 곧 ‘객관적인 교육의 질과 효과성’을 나타낸다는 것은 아니다. 이처럼 교육에 대한 만족도 측정은 다분히 주관적인 반응을 살펴보는 것이기 때문에 그것의 측정 방식에 관한 도구의 개발은 난해한 점이 많다고 볼 수 있다. 도구의 개발과 함께 효과적인 교육을 예측하며, 학습자의 주관적인 만족도 수준을 높이기 위한 자료로써 활용되고 있는 추세이다(Kim JY 2007).

학생의 교육만족도는 학업성취, 학습, 개발 등의 다양한 변수들과 관련되어 나타나는 중요 결과변수이다. 그러나 학생의 만족도에 대한 광범위한 연구에도 불구하고, 학생만족도의 정의에 대한 이해, 이론적 토대 등은 부족한 상태이다. 기존의 학생만족도 모형은 크게 불일치모형, 인지적 모형, 합법적 모형으로 나뉜다. 불일치 모형은 학생의 기대와 경험 간의 차이를 만족도라고 설명한다. 인지적 모형은 학생만족도를 인지적 과정에

〈Table 1〉 The main contents of overseas food education

Country	Main content
Japan (Meat basic law)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concern to the public health and food safety, food self-sufficiency decline</li> <li>Meat is the basis of education(carcaass · moral training · physical education)</li> <li>Food education promotion basic plan(Every 5 years), organized by the prime minister</li> </ul>
France (Taste and rights of the dainty food)	<ul style="list-style-type: none"> <li>National consensus of the correct diet Ke</li> <li>Cooking inherited cultural assets register(traditional dishes), taste week(the second week of October)</li> <li>Educational farm(elementary agricultural nature one days learning)</li> </ul>
Italy (Slow food)	<ul style="list-style-type: none"> <li>The expression of humanity's cultural heritage(dietary rights restored)</li> <li>Varieties protection movement, slow food ingredients recognized, registration cuisine restaurants</li> <li>Taste education center, school farms(formal curriculum), ark of taste</li> </ul>
America. (Nutrition education)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dietary guidelines(published every five years since 1980) : obesity measures</li> <li>Nutrition Labeling Education Act(1994 Enforcement), cafeteria environment maintenance</li> <li>Healthy food pyramid, classroom agriculture, 5 a day motion</li> </ul>
England (Food education)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Food education is important in for the life of the school(APPLE), cooking bus, Dish it up(11~12 year old children eating a diet program)</li> </ul>
Swiss (Food education)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruit vending machines installed in schools(practical knowledge of dietary education)</li> <li>War of fast food and, organic experience</li> </ul>

자료 : Seok TM(2009). Dietary Education Act and applicable regional plan, Daegu Gyeongbuk Institute. 21.

의해 조절되는 환경적 경험에 기초하는 것으로 본다. 합법적 모형에서의 학생만족도는 학생들이 학교교육을 통해 사회 상위계층으로 접근할 수 있도록 해주는지에 대한 인식을 가리킨다. 이들 모형들은 만족도의 특정 국면에 초점을 둔 단편적인 이론들로써 학생 만족도를 적절히 나타내기에는 너무나 단순하고 불충분하다는 문제점이 있다(Yang GH 2009).

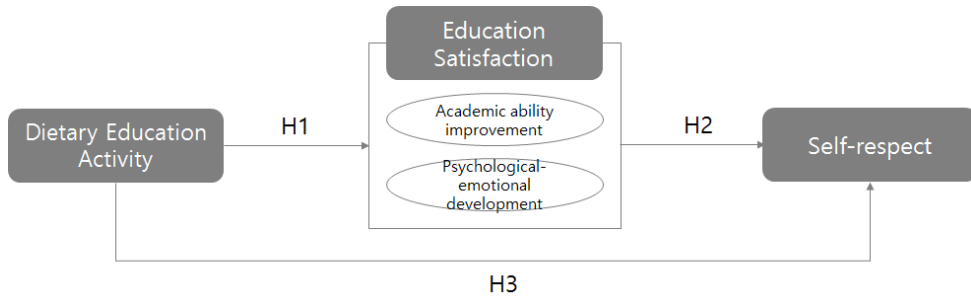
### 3. 자아존중감

Rosenberg(1965)는 자아존중감을 자신에 대한 주관적인 평가로써, 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정적, 부정적 태도라고 정의한다. 즉, 자아 존중감은 자기 존중의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 나타내며, 자아존중감이 높다는 것은 자신을 수용, 존중하고, 자신을 좋아하며, 스스로를 가치 있는 인간으로 느끼는 것을 말한다(Rosenberg M 1965).

Mains & Paterson(1973)은 자아존중감은 중요

한 타인과의 상호 작용을 통해 발달되고, 행동에 영향을 미친다고 했다. 자아존중감의 개념을 정리하면, 한 개인이 자기 자신에 대하여 스스로 내리는 주관적인 평가 및 그에 수반되는 감정에 대하여 인정하고 긍정적으로 수용하면서 자신을 소중히 여기고, 가치 있게 여기는 것이며, 환경에 따라 평가하는 자기 자신의 지각 조직체로서 개인적인 성취, 인성 개발, 자아실현 등 인간 행동의 결정에 영향을 미치는 인간행동중심 개념으로 정의하고 있다. 즉, 비슷한 능력과 환경, 조건하에서 자아존중감이 낮은 사람과 높은 사람과의 어떠한 일에 대한 성취도를 비교해 볼 때, 자아존중감이 낮은 사람보다 높은 사람의 성취도가 높은 경우를 주변에서 쉽게 접할 수 있다(Choi HR 2011).

자아존중감(self-esteem)은 자신에 대한 긍정적 또는 부정적 평가와 관련된 것으로써 자기존중의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미하며, 자기 존재에 대한 감정적인 측면(느낌)을 말한다(Kang MS 2012).



<Fig. 1> Research model of this study.

자아존중감이 형성되는 과정을 살펴보면, 우선 아동기에 자신에 대한 자아개념을 형성하게 되면, 형성된 자아개념에 대하여 자신도 모르는 사이에 평가하게 된다. 그리고 이러한 평가들이 모여서 자아존중감이 형성된다. 이렇게 형성된 자아존중감은 12세 정도에 이르면 안정된 양상을 보이며, 이것은 개인의 대인관계, 가치관 등 여러 부분에 중요한 영향을 미치게 된다(양혜숙, 2005). 또한, 대인관계에서 Coopersmith(1967)는 사회적 회피 행동을 많이 보이는 학생들이 더 낮은 자아존중감을 보였으며, 낮은 자아존중감을 가진 학생들은 높은 자아존중감을 가진 학생들보다 대인관계에서의 불안감과 소외감을 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(Je MH 2012).

### Ⅲ. 연구 내용 및 방법

#### 1. 연구모형 및 가설설정

본 연구는 식생활 교육 학습자들에게 식생활 교육활동, 교육만족도, 자아존중감의 개념을 활용하여 이들 변수간의 영향관계를 검증하기 위하여 <Fig. 1>과 같은 연구모형을 제시하였다. 식생활 교육활동이 학생들로 하여금 교육에 대한 지식을 심어줄 수 있다는 점에 기초하여 형성된 교육만족도가 자아존중감에 어떠한 영향을 주는지 검증해 보고자 하는 것이다.

Cho JM(1995)의 연구에 의하면 영양과 식품에 관한 지식이나 정보를 학교수업을 통해서 가장

많이 얻고 있는 것으로 나타났으며, Sohn HS · Hwang IS(1990)의 중학교 가정과 학습지도 형태에 따른 학습 성과에 관한 연구에서는 식생활 단위 중 음식 만들기 단원을 가장 선호하는 것으로 연구결과가 나타났다(Ryu IY 2001).

Lee YM(2004)의 초등학교 재량활동을 통한 식생활 교육의 효과 연구에서 영양지식 변화는 4, 5, 6학년 중에서 4학년의 점수 증가가 가장 컸으나, 식생활습관에서의 점수 향상은 없었고, 영양지식과 식생활습관 실천 계획에는 양의 상관관계가 보인다고 하였다.

Lee SY · Kim HJ · Ryu SH(2004)는 6학년을 대상으로 한 초등학교 재량활동 시간을 활용한 식생활 교육 프로그램 운영의 효과 연구에서 식생활 의식은 신체 발육뿐만 아니라, 지적, 정서적, 사회적 발달에도 영향을 주지만, 단기간의 식생활 교육으로는 영양지식은 향상시킬 수 있으나, 식생활의식은 크게 향상시키지 못해 지속적인 교육이 요구되어지고 있었다.

Choi JY · Ryu SH(2010)는 식생활 교육 프로그램이 초등학교 아동의 영양지식과 식습관에 미치는 영향을 알아보기 위한 초등학교 중학년을 대상으로 한 연구결과, 식생활 교육의 도입이 초등학교 저학년 단계에서부터 필요하다고 하여 녹색 식생활 교육의 저학년에서의 필요성을 뒷받침하고 있었다.

따라서 식생활 교육활동과 교육만족도의 관계를 검증하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 식생활 교육활동은 교육만족도에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-1. 식생활 교육활동은 학력증진에 영향을 미칠 것이다.

가설 1-2. 식생활 교육활동은 심리-정서발달에 영향을 미칠 것이다.

Herr & Morse(1982)는 요리활동은 유아의 사회·정서 발달에 긍정적인 영향을 준다고 하였다. Chung ES (1999)은 요리는 짧은 시간에 보상을 얻을 수 있기에 요리의 전 과정에 적극적으로 참여하게 되고, 성취감과 만족감을 얻을 수 있기에 요리의 전 과정에 적극적으로 참여하게 되고, 성취감과 만족감을 느끼며, 자신에 대한 인식과 자아 존중감을 높이는 데 중요한 영향을 준다고 하였다.

Oh YU (2005)는 통합적 요리활동 프로젝트는 유아의 정서지능과 하위변인 중 자기인식 및 표현능력, 자기조절 능력, 타인인식 능력에 긍정적인 영향을 미치며, 유아의 사회적 능력과 하위변인인 유능성, 주도성, 사교성 모두에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 교육만족도와 자아존중감의 관계를 검증하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 2. 교육만족는 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

가설 2-1. 학력증진은 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2. 심리-정서발달은 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

Gang MS · Lee EH · Chyun JH (2006)의 연구에서는 초등학교 고학년 시기는 신체적 성장뿐만 아니라, 사물을 판단하고 종합하는 인지 능력의 성숙과 함께 자아 개념의 발달이 이루어지면서 서서히 사춘기로 접어드는 중요한 시기이므로, 이 시기의 아동들에게 우리 전통음식을 자주 접할

수 있는 기회를 제공하고, 우리 전통음식에 대한 올바른 이해와 긍지를 갖도록 하는 것은 미래 식문화의 형성과 발전뿐 아니라, 국민 건강에도 큰 영향을 미칠 수 있다고 하였다.

Lee SS (2006)은 구성주의에 기초한 요리 활동이 유아의 과학적 탐구 능력 구성 요소인 예측하기, 관찰하기, 분류하기, 측정하기, 토의하기의 모든 요소에서 긍정적인 영향을 끼친다고 하였다. 또한, 구성주의에 기초한 요리활동이 과학적 태도 구성 요소인 호기심, 자진성과 적극성, 솔직성, 객관성, 개방성, 비판성, 판단유보, 협동성, 끈기성의 모든 요소에서 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 식생활 교육활동과 자아존중감의 관계를 검증하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 3. 식생활 교육활동은 자아존중감에 영향을 미칠 것이다.

## 2. 변수의 조작적 정의 및 측정방법

### 1) 식생활 교육활동

식생활 교육활동은 개인 또는 집단으로 하여금 올바른 식생활을 자발적으로 실천할 수 있도록 하는 교육으로 정의하고, Lee JS(2008), Kim Jh (2010)의 설문문항을 이용하여 5개 문항을 Likert 5점 척도를 측정하였다.

### 2) 교육만족도

교육만족도란 학생의 교육경험에 대한 주관적 반응을 살펴보는 것으로 정의한다. 교육만족도에 대한 측정은 김양분 외(2005) 경남 교육 수요자 만족도 조사 연구를 학생용 설문지, 경상남도교육청 학교평가 고객만족도 설문 조사(2006) 학생용 설문지, Kim JW et al(2007) 교육복지 투자 우선 지역지원사업 만족도 성과분석 학생용 설문을 기본 틀로 하였으며, Kim K(2010)의 연구에서 사용

된 측정항목들을 바탕으로 교육만족도의 문항을 수정·보완하여 16문항을 구성하여 Likert 5점 척도로 측정하였다.

### 3) 자아존중감

자아존중감이란 자신에 대한 주관적인 평가로서, 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정적, 부정적 태도라고 정의한다. 자아존중감에 대한 측정은 Coopersmith(1981)의 SEL(Self-Esteem Inventory)를 Park AC(2003)이 작성한 연구를 기본틀로 하였으며, Kang MS(2012)의 연구를 바탕으로 자아존중감의 문항을 수정·보완하여 9문항을 구성하여 Likert 5점 척도로 측정하였다.

### 3. 대상 및 방법

본 연구를 위한 최종 설문지는 선행연구를 바탕으로 구성되었으며, 예비 설문조사를 통해 수정·보완한 후에 본 조사를 실시하였다.

예비조사는 서울·경기 지역의 중학교를 방문하여 중학생 230명을 대상으로 설문지의 오류를 수정하기 위하여 2014년 5월 1일부터 15일까지 실시하였으며, 이의 결과를 통하여 설문지를 수정·보완한 후, 본 조사를 실시하였다. 본 조사는 2014년 6월 1일부터 6월 30일까지 한 달간, 서울·경기 지역의 중학교 학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 면접원이 중학교를 직접 방문하거나 또는 담임선생님께 조사 목적과 취지를 설명하고 협조를 얻어, 설문자들이 직접 기입하는 자기기입식 설문조사방법(self-administered questionnaire survey method)을 시행하였다.

설문지는 230부를 배포하여 210부를 회수하였으며, 응답이 누락되거나 응답의 신뢰도가 떨어진다고 판단되는 12부를 제외한 198부를 실증분석에 사용하였다.

### 4. 통계처리

자료의 분석을 위해 SPSS 18.0을 사용하였고, 수집된 표본의 일반적인 특성을 확인하기 위하여

빈도분석(frequency analysis)을 실시하고, 각 유형별 요인분석(factor analysis)을 실시하였고, 연구 모형의 가설을 검증하기에 앞서 실증자료를 수집하는데 사용된 도구의 신뢰성과 타당성을 검증하기 위해 Cronbach's $\alpha$ 를 이용하였다. 또한, 연구가설 1, 2, 3의 검증을 위해서 다중회귀분석을 실행하여 변수들의 영향관계를 검증하고자 하였다.

## IV. 실증분석

### 1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 인구통계학적 특성에 대한 분석 결과는 <Table 2>와 같다. 남학생이 110명(55.6%), 여학생이 88명(44.4%)로 나타났으며, 학년은 1학년 80명(34.1%), 2학년 103명(52.0%), 3학년 15명(7.6%)으로 나타났다. 가족구성원은 3인 이하가 28명(14.1%), 4~5인이 162명(81.8), 6명 이상이 8명(4.0%)으로 나타났으며, 방과 후 보살핌은 부모님의 보살핌을 받는 중학생은 99명(50.0%), 조부모님이 4명(2.0%), 친척·친지의 보살핌을 받는 중학생은 4명(2.0%), 형제나 자매끼리 지내는 중학생이 27명(13.6%), 혼자 지내는 중학생이 56명(28.3%)으로 나타났다.

### 2. 타당성 및 신뢰도 분석

#### 1) 식생활 교육활동에 대한 요인분석

식생활 교육활동에 대한 요인을 축소하기 위해 요인분석을 실시한 결과는 <Table 3>과 같다. 요인분석의 적용 가능성의 검정결과, 표준형성 적절성의 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 측도는 .909, Bartlett의 구형성 검정치는 545.888, 유의수준은 .000으로 요인분석에 적합한 것으로 나타났다.

#### 2) 교육만족도에 대한 요인분석

식생활 교육 훈련을 받고 난 후의 교육만족도에 대한 요인을 축소하기 위해 요인분석을 실시한 결과는 <Table 4>와 같다. 요인분석의 적용 가

<Table 2> Demographic characteristics of study subjects

Category		Frequency	Rate(%)
Gender	Male	110	55.6
	Female	88	44.4
Grade	A first grader	80	34.1
	A second grader	103	52.0
	A third grader	15	7.6
Family members	Less than 3	28	14.1
	4~5	162	81.8
	6 or more	8	4.0
After-school care	Parents(father, mother)	99	50.0
	Grandparents(grandfather, grandmother)	4	2.0
	Relatives	4	2.0
	Brothers and sisters	27	13.6
	Alone	56	28.3
	Other	8	4.0
Total		198	100.0

<Table 3> Factor analysis and reliability analysis of the dietary education

Factor	Details	Factor loading	Eigenvalue	Variance explanatory power	$\alpha$
Dietary education activity	I am well aware of healthy products and foods.	.915	3.154	78.854	.909
	I am well aware of dietary plan and cooking.	.892			
	I am well aware of dinning etiquette and culture.	.880			
	I am well aware of nutrition and eating habits.	.864			
Cumulative variance explanatory power(%)=78.854, KMO=.817, Bartlett's test of sphericity $\chi^2=545.888$ , Sig.=.000					

능성의 검정결과 표준형성 적절성의 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 측도는 .725, Bartlett의 구형성 검정치는 509.987, 유의수준은 .000으로 요인분석에 적합한 것으로 나타났다.

요인분석 결과, 2개 요인이 도출되었으며, 각각 ‘학력증진’, ‘심리-정서발달’로 명명하였다.

### 3) 자아존중감에 대한 요인분석

자아존중감에 대한 요인을 축소하기 위해 요인

분석을 실시한 결과는 <Table 5>와 같다. 요인분석의 적용 가능성의 검정결과, 표준형성 적절성의 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 측도는 .823, Bartlett의 구형성 검정치는 534.163, 유의수준은 .000으로 요인분석에 적합한 것으로 나타났다.

### 3. 상관관계 분석

본 연구의 변수간의 상관관계를 파악하기 위해서 먼저 피어슨 상관관계분석(Pearson Correla-



〈Table 4〉 Factor analysis and reliability analysis of the education satisfaction

Factor	Details	Factor loading	Eigen value	Variance explanatory power	$\alpha$
Academic ability improvement	I can improve basic academic ability.	.819	2.787	34.832	.807
	I can get good academic grades.	.810			
	Teacher uses various learning materials during class.	.727			
	Teacher helps me to restore self-confidence.	.678			
	Teacher leads me to actively participate in studying.	.583			
Psychological-emotional development	I have participated in counseling activity or psychological test.	.873	1.845	23.061	.621
	Teacher gave me a personal career counseling.	.749			
	I am having a healthy and pleasant school life both emotionally and physically.	.526			
Cumulative variance explanatory power(%)=57.894, KMO=.725, Bartlett's test of sphericity $\chi^2=509.987$ , Sig.=0.00					

〈Table 5〉 Factor analysis and reliability analysis of the self-respect

Factor	Details	Factor loading	Eigenvalue	Variance explanatory power	$\alpha$
Self-respect	I have a positive attitude towards myself.	.787	3.639	51.982	.845
	I can make decision without hesitation.	.776			
	I know myself very well.	.758			
	I believe I am as valuable as others.	.754			
	In overall, I am satisfied with myself.	.708			
	Usually, I can resolve my own problems.	.626			
	I can execute my determination.	.618			
	Cumulative variance explanatory power(%)=51.982, KMO=.823, Bartlett's test of sphericity $\chi^2=534.163$ , Sig.=.000				

tion)을 실시하였다. 상관관계분석(Correlation Analysis)은 하나의 변수가 다른 변수와 어느 정도 밀접한 관련성을 가지고 변화하는지 검증하기 위해 사용되며, 변수들간의 관련성 정도는 특정변수의 분산 중에서 다른 변수가 같이 변화하는 분산이 어느 정도냐에 따라 좌우된다. 또한, 회귀분석에서 주의를 기울여야 하는 다중공선성(Multicollinearity)의 문제는 상관계수가 .8보다 커야 생각해 볼 수 있는데(Lee, YL 2013), 분석된 수치로써

는 다중공선성 문제를 제기할 수 있는 수준에는 미치지 않는 것으로 판단된다. 전체변수들 간의 상관관계 분석 결과는 〈Table 6〉과 같다.

#### 4. 가설검증

##### 1) 가설 1의 검증

식생활 교육활동이 교육만족도에 미치는 영향을 파악하기 위해 식생활 교육활동을 독립변수로,

〈Table 6〉 Correlations analysis

	Dietary education activity	Academic ability improvement	Psychological-emotional development	Self-respect
Dietary education activity	1			
Academic ability improvement	.447**	1		
Psychological-emotional development	.158*	.442**	1	
Self-respect	.420**	.486**	.452**	1

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$  (Two-sided verification).

〈Table 7〉 Relationship between the dietary education activity and academic ability improvement

	Non-standardized coefficient		Standardized coefficient	<i>t</i>	<i>p</i>
	B	S.E.	$\beta$		
(Constant)	2.007	.230	-	8.746	.000
Dietary education activity	.425	.061	.447	6.988***	.000

$R^2 = .199$ , Adj  $R^2 = .195$ ,  $F = 48.831$ ,  $p = .000$

a. dependent variable : Academic ability improvement.

\*\*\*  $p < .001$ .

교육만족도 요인 중 ‘학력증진’을 종속변수로 설정하여 단순회귀분석을 실시한 결과는 〈Table 7〉과 같다.

분석결과, 식생활 교육활동이 학력증진에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $F = 48.831$ ,  $p < .001$ ).

식생활 교육활동과 교육만족도 요인 중 ‘심리-정서발달’의 영향관계를 분석하기 위해 식생활 교육활동을 독립변수로, 심리-정서발달을 종속변

수로 설정하여 단순회귀분석을 실시한 결과는 〈Table 8〉과 같다.

분석결과, 식생활 교육활동이 심리-정서에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $F = 47.485$ ,  $p < .001$ ). 이러한 결과는 식생활 교육 훈련과 식생활에 대한 지속적인 교육이 이루어져야 할 것이며, 앞으로 식생활 교육을 위한 수업시수의 확보와 함께 현행 교육과정 안에서도 학생들의 요구에 맞는 교과내용의 개발 등을 통한 효과적이고

〈Table 8〉 Relationship between the dietary education activity and psychological-emotional development

	Non-standardized coefficient		Standardized coefficient	<i>t</i>	<i>p</i>
	B	S.E.	$\beta$		
(Constant)	1.826	.251	-	7.288	.000
Dietary education activity	.474	.069	.442	6.891***	.000

$R^2 = .195$ , Adj  $R^2 = .191$ ,  $F = 47.485$ ,  $p = .000$

a. dependent variable : Psychological-emotional development.

\*\*\*  $p < .001$ .

〈Table 9〉 Relationship between the education satisfaction and self-respect

	Non-standardized coefficient		Standardized coefficient	<i>t</i>	<i>p</i>
	B	S.E.	$\beta$		
(Constant)	1.924	.217	-	8.855	.000
Academic ability improvement	.316	.059	.356	5.355***	.000
Psychological-emotional development	.244	.055	.295	4.439***	.000
$R^2=.306$ , Adj $R^2=.299$ , $F=43.089$ , $p=.000$					

a.dependent variable : Self-respect.

\*\*\*  $p<.001$ .

〈Table 10〉 Relationship between the dietary education activity and self-respect

	Non-standardized coefficient		Standardized coefficient	<i>t</i>	<i>p</i>
	B	S.E.	$\beta$		
(Constant)	1.990	.329	-	6.042	.000
Dietary education activity	.358	.087	.300	4.100***	.000
$R^2=.190$ , Adj $R^2=.185$ , $F=26.808$ , $p=.000$					

a.dependent variable : Self-respect.

\*\*\*  $p<.001$ .

실질적인 방안이 필요하다는 것을 의미한다.

## 2) 가설 2의 검증

교육만족도가 자아존중감에 미치는 영향을 파악하기 교육만족도 요인인 ‘학력증진’, ‘심리-정서발달’을 독립변수로, 자아존중감을 종속변수로 설정하여 다중 회귀분석을 실시한 결과는 〈Table 9〉와 같다.

분석결과, 교육만족도 요인인 ‘학력증진’, ‘심리-정서발달’ 모두 자아존중감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $F=43.089$ ,  $p<.001$ ). 이러한 결과는 학생들이 경험하면 도움이 되는 내용이므로 다양한 학습 자료와 교수법으로 흥미를 유발할 수 있는 교육이 필요하며, 이론중심의 영양교육에서 벗어나 다양하고 흥미로운 수업으로 교육효과를 높여야 한다고 사료된다.

## 3) 가설 3의 검증

식생활 교육활동이 자아존중감에 미치는 영향을 파악하기 위해 식생활 교육활동을 독립변수로, 자아존중감 요인을 종속변수로 설정하여 단순회귀분석을 실시한 결과는 〈Table 10〉과 같다.

분석결과, 식생활 교육활동이 자존중감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다( $F=26.808$ ,  $p<.001$ ).

이러한 결과는 식생활 교육활동과 자아존중감이 높은 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 긍정적인 태도와 적극적인 것으로 나타났다. 이와 같이 식생활 교육에 대해 잘 인지하고 있는 학생들이 실제 자아존중감이 높다는 것으로 학교의 식생활 교육이 실제로 효과가 있음을 보여주는 의미 있는 결과이다.

## V. 결 론

본 연구는 식생활 교육활동과 교육만족도를 학

력증진, 심리-정서발달으로, 자아존중감으로 구성하였으며, 식생활 교육활동, 교육만족도와 자아존중감의 관계를 실증 분석하였다. 연구의 목적은 식생활 교육 프로그램의 한 부문인 식생활 교육활동의 중요성을 인식시키고, 식생활 교육에 대한 연구자들의 관심을 유도하고, 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다.

본 연구의 가설에 대한 검증결과, 가설 1은 식생활 교육활동이 교육만족도 중 ‘학력증진’, ‘심리-정서발달’에 모두 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나, 식생활 교육활동의 상태가 높을수록 교육만족도에 대해 더 많이 느끼는 것을 알 수 있다.

이러한 결과는 식생활 교육 훈련과 식생활 교육에 대한 지속적인 교육이 이루어져야 할 것이며, 앞으로 식생활 교육을 위한 수업시수의 확보와 함께 현행 교육과정 안에서도 학생들의 요구에 맞는 교과내용의 개발 등을 통한 효과적이고 실질적인 방안이 필요하다는 것을 의미한다.

가설 2는, 학생들의 교육만족도와 자아존중감의 영향관계를 분석한 결과, 교육만족도 중 ‘학력증진’과 ‘심리-정서발달’은 자아존중감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나, 교육만족도의 상태가 높을수록 자아존중감을 더 많이 느끼는 것을 알 수 있다.

이러한 결과는 학생들이 경험하면 도움이 되는 내용이므로 다양한 학습 자료와 교수법으로 흥미를 유발할 수 있는 교육이 필요하며, 이론중심의 영양교육에서 벗어나, 다양하고 흥미로운 수업으로 교육효과를 높여야 한다고 사료된다.

따라서 향후 연구에서는 이론중심의 영양교육에서 벗어나, 다양하고 흥미로운 수업으로 교육효과를 높여야하며, 다양한 학습 자료와 교수법으로 흥미를 유발할 수 있는 교육이 필요하다고 사료된다.

가설 3은, 식생활 교육활동이 자아존중감에 미치는 영향을 분석한 결과, 식생활 교육활동은 자아존중감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났

다.

이와 같이 식생활 교육활동에 대해 잘 인지하고 있는 학생들이 실제 자아존중감이 높다는 것으로 학교의 식생활 교육활동이 실제로 효과가 있음을 보여주는 의미 있는 결과이다. 청소년기는 신체적·정신적으로 성장이 활발하고 성숙해 가는 과정으로 사회적·심리적·정서적 안정감을 기르고, 건강한 성인이 되도록 하는데 그 중요성이 크다. 학교에서 배운 내용의 활용이 잘 이루어지면 실제적으로 학생들의 행동에 긍정적인 영향을 주는 것이라는 점에서 의미가 있다고 사료된다.

따라서 가정뿐 아니라, 학교 교육과정, 범국가적인 차원에서 지속적이고 반복적인 식생활 교육을 실시하여, 단순한 지식의 전달이 아닌 청소년들의 의식에 대한 올바른 지식이 자리잡을 수 있도록 지도해야 하며, 이를 통한 자아존중감이 형성될 수 있는 교육이 필요하다고 사료된다.

식생활 교육활동이 교육만족도와 자아존중감에 영향을 미친다는 분석결과는 다음과 같은 두 가지 중요한 시사점을 제시하고 있다.

첫째, 식생활 교육 훈련과 교육만족도 식습관, 건강식품과 음식, 식사예절과 문화, 식사계획과 조리, 식품관련 산업과 환경에 대한 교육만족도를 높일 수 있는 교육으로 나타났다. 학습은 학습자와 교육기관 간의 쌍방향적인 교류와 커뮤니케이션이 존재해야만 학습 효율성이 발전된다. 따라서 교육의 대상이 되는 학습자들을 올바르게 이해하고, 적합하고 다양한 활동 및 교육으로 식생활태도 변화를 유도하여 바람직한 식습관 형성에 기여할 것으로 사료된다.

둘째, 교육만족도와 자아존중감과의 결과를 토대로 식생활 교육이 직접적으로 이루어지는 가정과 중학교에서는 학생과의 유기적 관계를 기반으로, 각종 교육프로그램을 개발하여 학습자들을 위한 특별하고 차별화된 프로그램을 제시하여 지속적인 교육을 유도시켜야 할 것으로 사료된다.

본 연구에는 이론적·실무적 측면에서 몇 가지 한계점을 지니고 있는 바, 향후의 연구방향을 제

시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 식생활 교육이 많이 교육되어지지 않아 대상자의 범위가 한정되어 있고, 대상자의 표본이 적다고 판단된다. 연구결과를 모든 중학생에 확대 적용하기 위해서는 향후 다양한 지역의 중학교를 대상으로 표본수의 범위를 확대하여 연구를 수행한다면 훨씬 더 좋은 연구가 될 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구에서는 각각의 영역별 다양한 요인을 측정하고 도출하기 위해 변수들 간의 관련성에 대한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 향후 연구에서는 이에 대한 추가적인 연구가 이루어져야 한다.

## 한글 초록

본 연구는 식생활 교육활동과 교육만족도를 학력증진, 심리-정서발달로, 자아존중감으로 구성하였으며, 식생활 교육 지식 정도, 교육만족도와 자아존중감의 관계를 실증 분석하였다. 연구의 목적은 식생활 교육 프로그램의 한 부문인 식생활 교육의 중요성을 인식시키고, 식생활 교육에 대한 연구자들의 관심을 유도하고, 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다. 본 연구의 결과를 요약하면 첫째, 식생활 교육활동이 교육만족도 중 ‘학력증진’, ‘심리-정서발달’에 모두 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 학생들의 교육만족도와 자아존중감의 영향관계를 분석한 결과, 교육만족도 중 ‘학력증진’과 ‘심리-정서발달’은 자아존중감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 식생활 교육활동이 자아존중감에 미치는 영향을 분석한 결과, 식생활 교육활동은 자아존중감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 가정뿐 아니라, 학교 교육과정, 범국가적인 차원에서 지속적이고 반복적인 식생활 교육을 실시하여, 단순한 지식의 전달이 아닌 청소년들의 식에 대한 올바른 지식이 자리잡을 수 있도록 지도해야 하며, 이를 통한 자아존중감이 형성될 수 있는 교육이 필요하다고 사료된다.

주제어: 식생활 교육, 지식정도, 교육만족도, 자아존중감, 학력증진, 심리-정서발달

## 참고문헌

- Anderson JR (1985). Cognitive Psychology and its Implication, W. H. Freeman.
- Baek HY (2000). Korea, growing children and adolescents, the quality of the risk factors evaluated by the Food and chronic disease. *Department of Health and Human Services National Health Promotion Research Business Report.*
- Bandura A, Schunk DH (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology* 41:586-598.
- Bandura A (1977). Self efficacy toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review* 84:191-215.
- Cho EY (2010). A Study on Learning Factors and Self-accomplishment of Culinary Taste Sense Education. MA. Thesis, Kyonggi University.
- Cho JM (1995). Study on Utilization of Fast Food and Eating Habits of Middle School Students. MA. Thesis, Chung-Ang University.
- Choe HS, Choe HJ, Hong GU, Kim BS, Choi HR (1996). A study on health behaviors of college freshmen. *Korean Academy of Family Medicine* 17(8):633-641.
- Choi HR (2011). The Effects of Maternal Parenting Stress on their Children's Self-Esteem and Aggression, MA. Thesis, Daegu University.
- Chung ES (1999). (The) Effect of Cooking Activity Program on the Child's Science Conception and Nutrition Knowledge Conception. MA. Thesis, Myongji University.
- Coopersmith S (1967). The Acceptance of Self Esteem, W. H. Freeman & Co, San Francisco.

- Gang MS, Lee EH, Chyun JH (2006). A study on the Korean traditional food consumption of the elementary school children in urban and rural area. *Journal of the Korean Society of Dietary Culture* 21(4):357-365.
- Je MH (2012). Social Support, Self-Esteem of Major Effecton Empowerment of Students in Nursing. MA. Thesis, Ajou University.
- Kang HK (2007). Middle School's Nutritional Education of Technology-home Economics and Students' Dietary Behavior, MA. Thesis, Han-Yang University.
- Kang MS (2012). The Effects of Brain Education Humanity-Program on the Self-Esteeen and Ego-Identity of Teenagers. MA. Thesis, Sangji University.
- Kim ES (2009). Practices and implications for dietary guidelines for a healthy and independent life. *Research Institute for Gangwon*.
- Kim JH (2010). (The) Effect of Dietary Life Units Education on Middle School Students' Diet Habit (Frequency of Intake from Each Food Group) and Their Attitude toward TV Food Advertisements. MA. Thesis, Kangwon National University.
- Kim KM (2010). A Comparison of Educational Satisfaction and Self-respect of Rural Elementary School Children Provided with and without Annual Day Care Programs:Focus on Gyeongsangnamdo. Ph. D. Thesis, Changwon National University.
- Koo JO, Kim GW, Kim CG, Park DY, Park HR, Yoon EY (2007). Theory and Practice of Nutrition Education. Powerbook.
- Lee IJ (2000). A Study on the Interest of the Body Weighting Control, Nutrition Knowledge and Dietary Attitude of the Middle School Students. MA. Thesis, Chon Buk University.
- Lee JS (2003). The effects of gender, obesity rate, nutrition knowledge and dietary attitude on the dietary self-efficacy of adolescents. *The Korean Society of Community Nutrition* 8(5):652-657.
- Lee MH (1996). A Study on Status of Dietary Behavior by School Children of Elementary School : Data based on Dietary Habit and Food Preference. MA. Thesis, Sookmyung Women's University.
- Lee SS (2006). The Effect of the Cooking Activity Based on the Constructivism on Preschool Children's Science Process Skill and Scientific Attitudes. MA. Thesis, Chung-Ang University.
- Lee YL (2013). A Study on the Trustin Organizational & Trustin Supervisoron Psychological Contract Breach of Irregular Employees in Food Service Industry. MA. Thesis, Kyonggi University.
- Min EH (2012). Effect of GREEN Dietary Life Program on Elementary School Student's Perception about Health, Environment and Consideration. MA. Thesis, Chung-Buk University.
- Oh YU (2005). Nutrition for infants and toddlers creative cooking activities on the creativity of children. *The Korea Association of Child Care and Education* 24.
- Richard EM, Paul HP (1973). Primary Cultures of Dissociated Sympathetic Neurons I. Establishment of Long-term Growth in Culture and Studies of Differentiated Properties. The Fockefeller University Press, 59(2):329-345.
- Rosenberg M (1965). Society and The Adolescent Self-image. Princeton, N.J.: Princenton University Press.
- Ryu IY (2001). Recognition of the Men and Women of the Middle School Home Economics Cooking Training Experience. Awareness and

- Participation in Comparative Studies. MA. Thesis, Seoul National University.
- Seok TM (2009). Dietary Education Act and Applicable Regional Plan. Daegu Gyeongbuk Institute. 21.
- Sohn HS, Hwang IS (1990). Focused on the dietary life unit: a study on the level of learning achievement by teaching method on the subject of home economics in . *Korean Home Economics Education Association* 2(1):101-110.
- Special Commission on Agriculture, Fisheries and Rural Policies(2007). Dietary Education. Before It's Too Late. Seoul.
- Yoon HR (2010). College Students' Dietary Behavior for Processed Foods and the Level of Perception on Food Nutrition Labeling System according to the Level of Nutrition Knowledge. MA. Thesis, SangJi University.

---

2015년 07월 05일 접수

2015년 07월 17일 1차 논문수정

2015년 07월 30일 2차 논문수정

2015년 08월 11일 논문 게재확정