J East Asian Soc Diet Life
27(3): 268~279 (2017)
http://dx.doi.org/10.17495/easdl.2017.6.27.3.268

식생활 교육 추구 성향에 따른 식생활 적용이 삶의 질에 미치는 영향 - 서울·경기 식생활 교육 프로그램 참여자를 중심으로 -

박 숙 현·정 희 선†

숙명여자대학교 전통문화예술대학원 전통식생활문화전공

Effects of Dietary Life Application according to Preferred Dietary Life Education Type on Quality of Life - Focus on Participants of Dietary Life Education Programs in Seoul and Gyeonggi Province -

Suk-Hyun Park and Hee Sun Jeong†

Major in Traditional Dietary Life Food, Graduate School of Traditional Culture and Arts, Sookmyung Women's University, Seoul 04310, Korea

ABSTRACT

The purpose of this study was to analyze the effects of dietary life application according to preferred dietary life education type on quality of life of participants in dietary life education programs and to provide basic data necessary to enhance dietary life education. The results of the analyses conducted to classify the types of preferred dietary life education and types of dietary life application and to verify the validity and reliability of the factors are as follows. In terms of the types of preferred dietary life education, health-oriented type, knowledge-oriented type, and experience-oriented type were derived. In terms of types of dietary life application, proactive application and emotional application were derived. Knowledge-oriented type and experience-oriented type were found to affect proactive application and emotional application in terms of real-life application, and proactive application and emotional application were found to affect quality of life. Therefore, in order to enhance the dietary life education for adults in general, it is necessary to improve accessibility by initiating and promoting various programs along with continuous support from central and local governments. Moreover, in order to increase the real-life application and utilization of such programs, the importance of practical and theoretical education must be recognized, and efforts should be made in training specialized instructors.

Key words : Dietary life application, preferred dietary life education type, quality of life

서 론

우리 사회는 첨단 기술과 더불어 세계화의 물결과 급격한 사회 변화로 인해 식생활 또한 점점 서구화 되어가고 있다. 균형 잡힌 우수한 전통한식 대신, 고열량·고지방의 패스트푸드나 간편식이 우리의 식탁을 차지하고 있으며, 맞벌이 가족과 일인가구 증가로 인해 불규칙한 식사와 결식이 잦아지고 있다(Lee HW 등 2016). 과거의 식생활은 부족한 영양을 보충하는 것이 전부였고, 먹는다는 것 자체가 인간생활의 표현이었으나, 현대사회에서의 균형 잡힌 음식은 인간으로 하여금 안정감을 느끼게 하고 나아가, 자아실현의 욕구충족 수단이 되고 있어(Choi JE & Kim YG 2012), 식생활을 통한 건강과 삶의 질에 대한 만족 욕구가 증가되고 있다. 그러나 이러한 욕구에도 불구하고 넘쳐나는 잘못된 정보와 바쁜 생활 속에서 현대인들은 올바른 식생활과 점차 멀어지고 있다. 따라서 올바른 식생활과 식행동을 만들기 위한 식생활 교육의 중요성은 날로 커지고 있다. 올바른 식생활을 위해서 바람직한 식습관 형성이 매우 중요하며, 보다 우수한 식생활 문화를 형성하기 위해서는 식행동에 영향을 주는 사회적인 요인과 육체적인 요인, 정신적인 요인, 건강상태, 식생활에 대한 가치관 등의 요인들을 파악하고 분석하여, 식생활 태도를 바람직한 방향으로 변화시키는 것이 필요하다(Lee IO & Na JK 2014). 이에 학교 교육을 담당하는 교육부, 국민의 먹거리를 관리하는 농림축산식품부, 소비자활동연합회과 같은 민간단체와 '먹방', '쿡방'이라고 소개되는 여러 방송 프로그램들까지 우리 사회의 식생활 교육에 대한 관심과 우려의 목소

† **Corresponding author :** Hee Sun Jeong, Tel: +82-2-710-9853, Fax: +82-2-2077-7140, E-mail: sunnyj@sm.ac.kr

리를 보내고 있다(Kim HJ 2015).

서구화된 식단으로 아동과 청소년들의 질병이 증가하면서 국가적으로나 사회적으로 식생활 교육에 대한 관심이 증가하고 있다. 이에 따라 학교나 사회기관에서는 식생활 교육을 늘리고, 다양한 식생활 교육프로그램을 진행하고 있다(Kang MH 2012). 가정의 식생활 교육을 토대로 대부분의 주부는 가족 내에서 핵심적인 역할을 수행하고 있으며, 우리나라의 전통적인 사고방식에 따라 직업을 가진 여성이라도 전업주부와 마찬가지로 가정 내에서의 역할이 중시되고 있다(Shin KO 등 2010). 맞벌이 가족 증가, 간편한 가정식 추구와 더불어 외식에 대한 수요 증가와 같은 변화는 결식, 과식, 부적절한 간식 섭취와 편식 등의 불규칙한 식생활을 야기하게 되었고, 이로 인해 비만, 당뇨병과 같은 성인병 발생 증가는 사회 이슈로 떠오르고 있다(Park YM & Ahn YK 2012). 가정 내 식생활을 책임지고 있는 사람의 식생활 이해와 태도는 가족 전체의 식품 섭취와 영양소의 섭취상태에 영향을 미치며, 이는 가족의 건강에 직접적인 영향을 주므로 아주 중요하다고 할 수 있다(Shin KO 등 2010). 지금까지 식생활 교육에 대한 선행연구는 Kim YH(2012)의 여고생 영양지식, 식습관 및 식생활 교육 만족도 조사, Kim KY & Ko MA(2012)의 식생활 교육 지식정도가 식생활 태도 및 공동체 의식에 미치는 영향, Her ES(2013)의 초등학교 중학년의 식행동, 영양지식 및 식생활 교육요구도, Kim ES 등(2015)의 녹색식생활 교육과 중학생의 자아존중감 및 행복감과의 관계 등으로 아동과 청소년의 식생활 개선을 위한 교육관련 연구가 대부분이다. 모든 교육에 있어서 가장 기본이 되는 가정 내 식생활 교육과 가족의 건강을 책임지는 주부들에 대한 식생활 교육은 물론 식생활 교육을 통해 추구하고자 하는 사항과 교육 후 가정 내에서의 실생활 활용정도에 대한 연구는 미비한 실정이다. 이에 본 연구에서는 식생활 교육의 기본이 되는 가정을 대표하는 교육수강생들이 이론과 실습으로 이루어지는 식생활 교육을 통해 추구하는 성향과 식생활 교육 후 가정 내 적용 및 이를 통해 삶의 질에 미치는 영향을 구체적으로 분석해 보고자 하였다.

연구 내용 및 방법

1. 연구 대상 및 기간

본 연구는 서울·경기에 거주하는 '바른 밥상, 밝은 100세' 식생활 교육프로그램 수강생을 대상으로 응답자가 직접 기입하는 자기 기입식 설문방식을 사용하여 2016년 4월 11일부터 4월 29일까지 설문조사를 실시하였다. 총 350부의 설문지 배포 후 총 336부의 유효 설문지(회수율 96%)를 수거하여 분석에 이용하였다.

2. 연구 내용 및 방법

본 조사에 사용된 설문지는 건강식생활과 식생활 라이프스타일, 식생활 교육 등에 대한 선행연구(Lee HJ 2011, Kim SH 2013, Lee SM 2013, Lee HW 등 2016, Shim BS 2006, Lee YK 2007, Sim KH 2011, Hong SK 2011)를 토대로 하여 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 구성하였고, 학문적 1차 사전설문조사 결과, 본 설문대상자들의 식생활 교육 추구성향과 식생활 적용을 유형별로 도출하였다.

조사대상자의 일반적 특성은 연령, 직업, 학력, 월소득, 가족형태, 자녀수에 대한 문항으로 구성하였으며, 식생활 교육 추구 성향과 식생활 적용을 유형별로 도출하기 위한 내용으로 구성하였다.

3. 통계 처리 방법 및 절차

본 연구는 통계자료를 분석하기 위해 SPSS 21.0과 AMOS 21.0 통계 프로그램을 사용하였다. 설문에 응답한 조사대상자의 일반적 특성은 빈도분석을 통해 파악하였고, 척도의 타당도를 검정하고, 요인화하기 위해 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis; EFA)과 신뢰도 검증을 실시하였다. 구조방정식 모형분석을 실시하기에 앞서 요인들 간의 적합도와 구성개념간의 타당도를 알아보기 위해 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis; CFA)을 실시하여 적합도 지수를 확인하였고, 집중타당성, 판별타당성, 법칙타당성을 확인하여 구성개념의 타당도를 검증하였다. 본 연구에서 설정한 요인간의 관계구조가 어떻게 되는지 확인하기 위하여 구조방정식 모형 분석을 실시하여 최종 모델을 찾아내 가설을 검증하였다.

4. 연구모형 및 가설설정

본 연구에서는 식생활 교육 추구성향을 지식추구형, 체험추구형, 건강추구형 요인으로 분류하였고, 가정 내 식생활 적용 정도는 적극적 적용, 감성적 적용으로 분류하였다. 이러한 교육추구성향에 따른 식생활 적용이 삶의 질에 미치는 영향을 알아보고자 아래와 같이 가설을 설정하였다.

H1. 지식추구형 교육 선호 유형은 적극적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H2. 체험추구형 교육 선호 유형은 적극적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H3. 건강추구형 교육 선호 유형은 적극적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H4. 지식추구형 교육 선호 유형은 감성적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H5. 체험추구형 교육 선호 유형은 감성적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

H6. 건강추구형 교육 선호 유형은 감성적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
H7. 적극적 적용 유형은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.
H8. 감성적 적용 유형은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 Fig. 1과 같이 연구 모형을 설계하였다.

결과 및 고찰

1. 조사대상자의 일반적 특성

조사대상자의 인구통계학적 특성에 대한 분석 결과는 Table 1과 같다.

연령은 40대 132명(39.3%), 30대 129명(38.4%)으로 많아 응답자의 대다수가 30~40대인 것을 알 수 있었다. 직업은 전업주부가 292명(86.9%), 직장인이 44명(13.1%)으로 나타났다. 학력은 대학교 졸업 이상이 225명(67.0%)으로 가장 많았으며 다음으로 전문대학 졸업 이상 56명(16.7%), 대학원 졸업 이상 34명(10.1%), 고등학교 졸업 이상 21명(6.3%) 순으로 조사되었다. 월소득은 400만 원 이상~600만 원 이하가 124명(36.9%)으로 가장 많았고, 200만 원 이상~400만 원 이하가 116명(34.5%), 600만 원 이상 84명(25.0%), 200만 원 이하 12명(3.6%) 순으로 나타났다. 가족형태별로는 핵가족이 305명(90.8%), 확대가족 23명(6.8%)으로 조사되어 응답자의 대다수가 핵가족 형태인 것을 알 수 있었다. 자녀수는 둘이 165명(49.1%)으로 가장 많았고, 다음으로 하나가 105명(31.3%), 자녀 없음이 38명(11.3%), 셋 이상이 28명(8.3%)으로 조사되었다.

2. 척도의 타당성 및 신뢰도 분석

탐색적 요인분석(Exploratory Analysis; EFA)을 이용하여 항목들의 타당성 검증을 실시하였다. 요인추출방법으로 측정된 요인의 선형 결합인 주성분 분석(Principal Component Analysis; PCA)과 직각회전 방식인 베리맥스(Varimax) 방법을 사용하여 분석하였다. 요인분석 모형의 적합성 여부를 파악하기 위해 Bartlett 검증을 실시하였다.

1) 식생활 교육 추구성향 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

식생활 교육생의 교육추구성향을 측정한 항목들이 동일 개념으로 측정되었는지 확인하고자 탐색적 요인분석을 실시한 결과는 Table 2와 같다. 주성분분석을 실시하여 요인 추출 시 정보 손실을 최소화하였으며, 요인들 간 상호독립적 관계를 유지하도록 직각회전 방식인 베리맥스(Varimax)를 사용하여 분석하였다. 요인 추출과정에서의 기준은 요인적재량과 공통성은 0.5 이상, 고유값은 1.0 이상, 신뢰도를 나타내는 Cronbach's α는 0.7 이상이면서 구성개념 내 신뢰도를 저해하지 않는 변수들만 요인에 포함하였다. 14개의 문항 중 공통성이 0.5 이하인 문항을 삭제한 후 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 전체 표본 적합도를 의미하는 KMO값은 0.904, Bartlett의 구형성 검정 χ^2값은 1,783.95(p<.001)로 요인분석에 사용된 변수들은 서로 독립적이지 않고 상관관계를 가지고 있어 요인분석을 실시하는데 적합함을 알 수 있었다. 요인별로 자세히 살펴보면 총 3개의 요인으로 도출되었으며, 총 분산 설명력은 62.38%의 설명력을 보였고, Cronbach's α는 0.772~0.817로 0.7 이상의 적합한 신뢰도 수준을 보였다. 선행연구를 보면 Sim BS(2006)는 식생활 라이프스타일을 '건강지향형, 편의지향형, 미식가 지향형, 외식지향형, 웰빙지향형, 절약지향형'으로 요인을 분류하였고, 이것을 바탕으로 '미식가

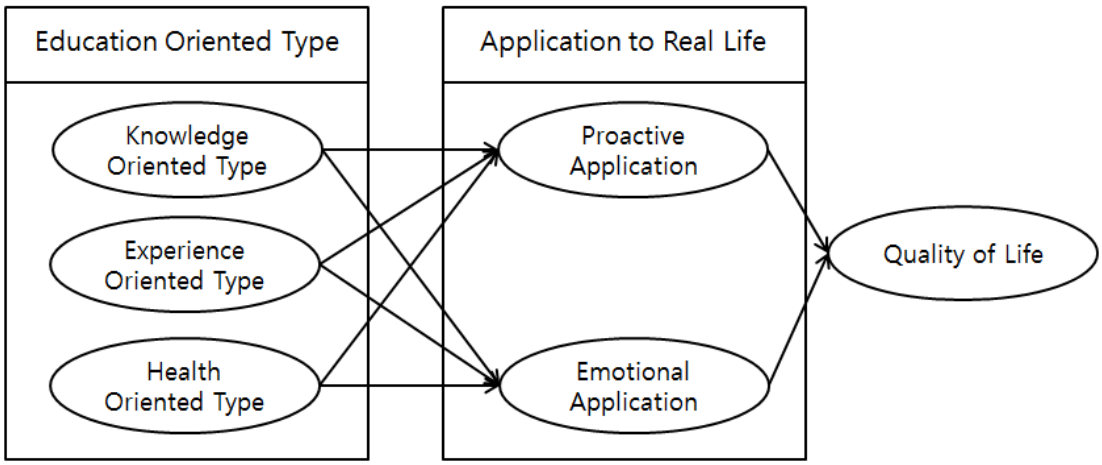

Fig. 1. Research model.

Table 1. General characteristics of respondents

Characteristics		Frequency (N)	Percentage (%)
Age	20s	8	2.4
	30s	129	38.4
	40s	132	39.3
	More than 50s	67	19.9
Occupation	Housewife	292	86.9
	Office worker	44	13.1
Education level	High school graduate or lower	21	6.3
	College	56	16.7
	University	225	67.0
	Graduate school or more	34	10.1
Monthly income (10,000 won)	200 less	12	3.6
	200~400 less	116	34.5
	400~600 less	124	36.9
	600 and over	84	25.0
Type of family	Extended family	305	90.8
	Nuclear family	23	6.8
	One-person households	7	2.1
	Friends and family home	1	0.3
Number of children	None	38	11.3
	Only one	105	31.3
	Two	165	49.1
	Three	24	7.1
	Four	2	0.6
	More than five	2	0.6
Total		336	100.0

추구, HMR(Home Meal Replacement) 선호, 웰빙추구, 건강추구, 편의추구'로 군집을 설정하였다. Lee YK(2007)는 주부 식생활 라이프스타일을 건강, 편의성, 맛, 경제성의 4가지 요인으로 구분하였고, 이를 통해 '소극적 무관심형, 편의추구형, 적극적 식생활추구형, 안전적 경제지향형'의 군집을 설정하였다. Sim KH(2011)은 식생활 라이프스타일을 편의추구, 안전추구, 건강추구, 미각추구, 경제추구의 5가지 요인을 통해 '미각추구형, 안전추구형, 경제추구형, 편의·경제추구형, 편의·건강추구형'의 군집을 설정하였다. Hong SK(2011)는 도시주부의 식생활 라이프스타일에 관련된 연구에서 '식품탐험형, 건강추구형, 편의추구형, 미각추구형, 안정성 추구형, 습관적 식품추구형'으로 요인을 분류하였으며, Lee 등(2016)은 식생활 라이프스타일 추구성향에 따른 영양지식 수준에 관련된 연구에서 '합리추구형, 모험추구형, 건강추구형, 미각추구형, 편의추구형'의 5가지 요인을 설정하였다. 식생활 라이프스타일에 관련된 연구를 토대로 이를 보완 수정한 후, 본 연구의 교육추구성향을 파악하는데 참고하였다. 1차 사전조사 결과, 본 연구 대상자들은 '식생활지식, 다양성, 건강, 체험'의 추구성향을 보였고, 이러한 1차 사전설문조사 및 선행연구를 토대로 탐색적 요인분석 결과, 추출된 3개의 식생활 교육 추구성향을 '지식추구형, 건강추구형, 체험추구형'으로 명명하였다.

2) 실생활적용 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

식생활 교육 후 교육 내용을 실생활에 적용하는 유형을 분류하고, 척도의 타당성과 내적 일치성을 확인하기 위한 탐색적 요인 분석 및 신뢰도 검증 결과는 Table 3과 같다.

요인 분석 시, 공통성이 0.5 이하인 문항을 제거하고, 요인적재량이 0.5 이상인 문항들을 이용하여 요인 분석을 실시한 결과, 총 설명력은 63.65%로, 2가지 요인으로 분류되었다. 변수들 간의 상관관계를 확인할 수 있는 KMO값은 0.882로 기준보다 높았고, Bartlett 구형 검정 결과, 유의 확률이 0.000으로 나타나, 내부 변수들 간의 독립성이 보장되는 것을 알 수 있었다.

요인 1은 아이겐 값이 4.14, 분산 설명력은 51.78%로 나타났으며, 문항간의 특성에 맞게 감성적 적용이라고 명명하였다. Cronbach's α는 0.804로 기준을 상회하는 것으로 나타나, 문항별로 응답에 내적 일치도가 높은 것을 알 수 있었다. 요인 2는 아이겐 값이 1.15, 분산 설명력은 11.87%로 나타났으며, 문항간의 특성에 맞게 적극적 적용이라고 명명하였다. Cronbach's α는 0.800으로 기준을 상회하는 것으로 나타나, 문항별로 응답에 내적 일치도가 높은 것을 알 수 있다.

3) 삶의 질 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석

식생활 교육 후 삶의 질에 대한 유형을 분류하고, 척도의 타당성과 내적 일치성을 확인하기 위한 탐색적 요인 분석 및 신뢰도 검증 결과는 Table 4와 같다.

요인 분석을 실시한 결과로, 총 74.4%의 설명력을 가지며, 1개의 요인으로 분류되었다. 아이겐값은 3.72, KMO값은 0.855로 분석을 실시하는 데 문제가 없는 것을 알 수 있고, 신뢰도 또한 0.914로 높게 나타나, 문항 간 내적 일치도가 높은 것으로 나타났다.

3. 확인적 요인 분석

Table 2. Education-oriented type factors and credibility analysis

	Measurement items	Factor loadings	Variance	Eigen value	Cronbach'α
Factor 1: Knowledge oriented	Q3. I'm interested in education about safety of food and foods hygiene.	.781	43.48	5.65	0.817
	Q2. I want to know a lot of in-season ingredients.	.757			
	Q4. I want to know a lot of various food.	.677			
	Q1. I want to learn about nutritional content of foods after the curriculum.	.671			
	Q5. I want to learn about storage and utilization of ingredients.	.636			
Factor 2: Health oriented	Q13. I try to provide well-balanced regular meals.	.803	10.62	1.38	0.815
	Q12. I'm interested in conversion of food into low-sodium.	.766			
	Q14. I want to form healthy eating habits to my children.	.702			
	Q10. I want to doing groceries purchase properly.	.651			
Factor 3: Experience oriented	Q8. I want to make food with my family.	.842	8.28	1.07	0.772
	Q9. I want to learn some food available on experiential activity.	.772			
	Q7. I want to improve my cooking skills.	.661			
	Q6. I want to introduce dietary life education to my family.	.520			
(Total cumulative) Total variance explanation power (%)=62.38, KMO=.904, Bartlett χ^2=1,783.95, *df*=78, *p*=.000					

Table 3. Real-life application of factors and credibility analysis

	Measurement items	Factor loadings	Variance	Eigen value	Cronbach'α
Factor 1: Emotional application	Q8. I try to utilize a lot of interesting stories for correction of eating only what one wants.	.811	51.78	4.14	0.804
	Q7. I try to express beauty of dinning table through table setting.	.767			
	Q10. I think I grow the mind to consider others through the education.	.728			
	Q6. After the education, communication with family is flowed smooth through family meal time.	.654			
Factor 2: Proactive application	Q2. After the education, I use groceries more various.	.852	11.87	1.15	0.800
	Q3. After the education, taste of food is more nice.	.763			
	Q1. I'm introducing the contents of education to family positively.	.726			
	Q9. I try to apply some contents of education to dietary life.	.581			
Total cumulative explanation power (%)=63.65, KMO=.882, Bartlett χ^2=1,036.08, *df*=28, *p*=.000					

구성개념과 그것을 측정하는 변수 사이의 일치성을 확인하고, 구성개념 타당성을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다.

모형적합도는 크게 절대적합지수, 증분적합지수, 간명적합지수로 분류되며(Yu JP 2012), 절대적합지수 중 χ^2(CMIN), *df*, GFI(Goodness of Fit Index), RMSEA(Root Mean Squrared Error of Approximation), RMR(Root Mean-squared Residual), 증분적합지수 중 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis

Table 4. Quality of life factors and credibility analysis

	Measurement items	Factor loadings	Variance	Eigen value	Cronbach'α
Factor 1: Quality of life	Q2. I feel quality of my life is improved by fulfilling correct dietary life.	.886	74.4	3.72	0.914
	Q3. I feel I'm in healthy life to improvement of dietary life.	.872			
	Q4. My dinner table is flourishing through dietary life education.	.869			
	Q5. Satisfaction of family's dietary life rises.	.843			
	Q1. I feel energy in my life by improvement of dietary life.	.842			
Total cumulative explanation power (%)=74.4, KMO=.855, Bartlett χ^2=1,176.35, *df*=10, *p*=.000					

Index)의 적합지수를 이용하였다.

확인적 요인분석을 실시한 결과, 요인부하량이 모두 0.5를 상회하는 것으로 나타났고, *t*값도 1.965 이상으로 유의한 것을 알 수 있었다. 확인적 요인분석의 적합도를 정리한 Table 5를 살펴보면, χ^2=656.66(*p*<.001, *df*=284), GFI=0.917, CFI=0.915, TLI=0.903, RMSEA=0.063, RMR=0.023으로 모두 기준 값을 만족하는 것으로 나타나, 측정항목의 단일 차원성을 수렴하고 있다고 판단된다.

Hair 등(2006)은 측정모형의 잠재변수에 대한 개념타당성(Construct Validity)을 살펴보기 위해서는 집중타당성(Convergent Validity)과 판별타당성(Discriminant Validity)이 검토되어야 한다고 하였다. 다항목으로 구성된 측정모형의 잠재변수에 대한 집중타당성은 개념신뢰도(CR)와 평균분산추출값(AVE)을 이용할 수 있고, 모든 구성 개념의 개념신뢰도는 0.7 이상, 평균분산추출값은 0.5 이상일 때 신뢰성 및 수렴타당성을 확보한다고 할 수 있다.

Table 6은 확인적 요인분석을 통해 요인적재값을 도출하고, CR값, AVE값을 산출한 결과를 나타낸 표이다. 잠재요인의 CR값이 모두 0.7 이상, AVE값이 0.5를 상회함으로써 측정모형의 잠재변수에 대한 집중타당성은 만족스러운 것으로 분석되었다.

판별타당성은 서로 다른 구성개념에 대한 측정을 실시하여 얻게 된 측정값들 간의 차이를 나타내는 정도를 말하며, 잠재변수간의 상관계수의 수치가 낮게 나타나면 판별타당성이 높다고 판단할 수 있다. 판별타당성을 확인하기 위해 3가지 방법(평균분산추출값, 잠재변수 간 상관계수의 신뢰구간, χ^2 차이분석)을 이용하였다.

구성개념 간 상관계수와 앞서 계산한 AVE값과 개념신뢰도를 정리한 결과는 Table 7과 같다. 판별타당성 검증을 위한 첫 번째 방법인 AVE>∮2에서 상관관계가 가장 높은 적극적 적용과 감성적 적용간의 상관계수(0.806)를 비교해 본 결과, 감성적 AVE값이 0.645로 ∮2=0.650보다 낮은 것을 제외하고, 모두 AVE>∮2를 충족하여 판별타당성이 있다고 할 수 있다. 두 번째 방법 ∮±2×S.E.는 0.854, 0.758로 1을 포함하지 않으므로 판별타당성이 있는 것으로 나타났다. 세 번째는 비제약 모델과 제약 모델 간의 χ^2 차이를 분석하여 두 모델 간 χ^2 차이가 유의적(χ^2=3.84 이상)으로 나타났으므로 판별타당성이 있다고 할 수 있다(Woo JP 2012).

4. 연구가설 검증

1) 수정모형 검증

식생활 교육생의 교육추구성향, 실생활적용, 삶의 질 관계의 이론적 모델 검증에 앞서 모형 적합도를 살펴보았으나, 기본모형에서 적합성이 대체적으로 기준에 부합하지 않는 것으로 나타났다. 따라서 모형의 적합도를 높이기 위해 수정지수(Modification Index; MI)를 이용하여 재분석을 실시하였고, 모형을 수정하여 최적의 모형을 도출하였다(Fig. 2).

본 연구에서는 MI값이 4 이상인 값 중 큰 순서대로 연결하되, 연구가설을 저해하지 않는 오차항끼리 공분산을 설정하여 모형을 수정한 결과, Table 8과 같이 바람직한 적합도를 도출할 수 있었다. GFI=0.907, CFI=0.922, TLI=0.911, RMSEA

Table 5. The goodness-of-fit index from confirmatory factor analysis

Mode	χ^2 (*p*)	*df*	GFI	CFI	TLI	RMSEA	RMR
Evaluation standard	-	-	≥0.9	≥0.9	≥0.9	<0.08	<0.05
Analysis result	656.66 (.000)	284	0.917	0.915	0.903	0.063	0.023

Table 6. Path coefficient and validity analysis

Construct	Measurement index	Validity analysis					
		Non-standardized coefficient	C. R	Standardized coefficient	S.E.	Concept of confidence	AVE
Knowledge oriented	Education oriented type 5	1.000	-	0.758	0.15	0.915	0.685
	Education oriented type 4	0.951	12.469	0.709	0.18		
	Education oriented type 3	1.112	13.620	0.773	0.17		
	Education oriented type 2	0.950	10.736	0.614	0.30		
	Education oriented type 1	0.939	10.553	0.604	0.31		
Experience oriented	Education oriented type 9	1.000	-	0.708	0.28	0.871	0.629
	Education oriented type 8	1.028	10.802	0.687	0.33		
	Education oriented type 7	0.656	9.221	0.575	0.25		
	Education oriented type 6	0.942	11.297	0.727	0.22		
Health oriented	Education oriented type 14	1.000	-	0.723	0.15	0.918	0.738
	Education oriented type 13	1.150	11.922	0.717	0.21		
	Education oriented type 12	1.170	11.486	0.689	0.25		
	Education oriented type 10	1.125	12.749	0.774	0.14		
Proactive application	Application to real life 9	1.000	-	0.718	0.18	0.892	0.676
	Application to real life 3	1.308	12.531	0.761	0.23		
	Application to real life 2	1.188	12.002	0.725	0.24		
	Application to real life 1	1.074	10.562	0.633	0.32		
Emotional application	Application to real life 10	1.000	-	0.744	0.14	0.879	0.645
	Application to real life 8	0.920	11.361	0.660	0.26		
	Application to real life 7	1.001	11.846	0.688	0.35		
	Application to real life 6	0.926	12.796	0.744	0.36		
Quality of life	Quality of life 5	1.000	-	0.795	0.16	0.962	0.675
	Quality of life 4	1.029	16.835	0.824	0.14		
	Quality of life 3	1.023	17.268	0.840	0.12		
	Quality of life 2	1.092	17.690	0.856	0.12		
	Quality of life 1	1.006	16.467	0.810	0.14		

Table 7. Correlation coefficient by factors and validity analysis

	Knowledge oriented type	Experience oriented ttype	Health oriented type	Proactive application	Emotional application	Quality of life
Knowledge oriented type (ρ^2)	1	0.452	0.558	0.306	0.324	0.235
Experience oriented type (ρ^2)	0.672	1	0.517	0.268	0.285	0.207
Health oriented type (ρ^2)	0.747	0.719	1	0.210	0.198	0.132
Proactive application (ρ^2)	0.553	0.518	0.458	1	0.650	0.521

Table 7. Continued

	Knowledge oriented type	Experience oriented Ttype	Health oriented type	Proactive application	Emotional application	Quality of life
Emotional application (ρ^2)	0.569	0.534	0.445	0.806	1	0.572
Quality of life (ρ^2)	0.485	0.455	0.363	0.722	0.756	1
Concept of confidence	0.915	0.871	0.918	0.892	0.879	0.962
AVE	0.685	0.629	0.738	0.676	0.645	0.675

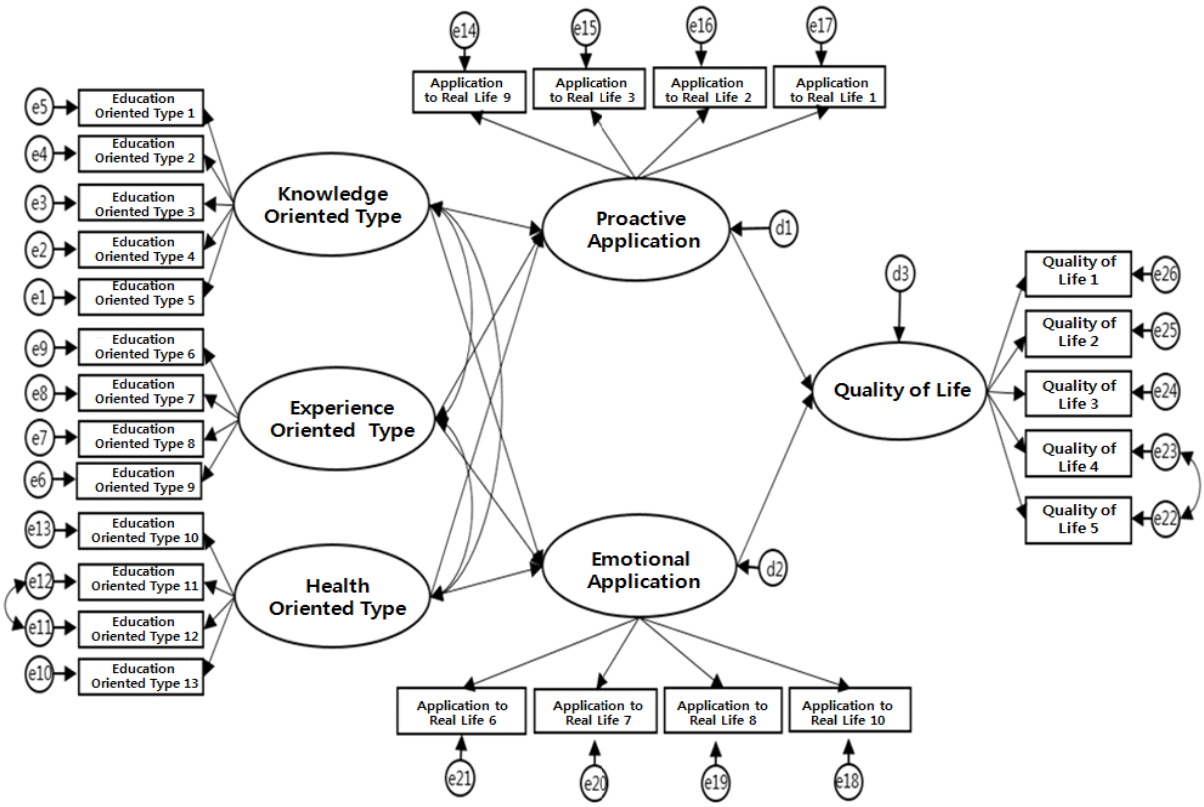

Fig. 2. Correction model.

Table 8. The goodness-of-fit index from correction model

Mode	χ^2 (p)	df	GFI	CFI	TLI	RMSEA	RMR
Evaluation standard			≥0.9	≥0.9	≥0.9	<0.08	<0.05
Existing model	729.974 (.000)	288	0.850	0.899	0.886	0.068	0.24
Alternative model	628.008 (.000)	286	0.907	0.922	0.911	0.060	0.24

=0.06, RMR=0.24로 모든 적합도가 기본 모형에 비해 높아져 기준에 부합하는 결과로 나타나, 수정모형을 토대로 연구가설에 대한 구체적인 영향관계를 해석할 수 있었다.

2) 가설 검증

수정 모델의 가설 검증 결과는 Table 9와 같다.

앞서 설정한 연구 가설의 채택 여부를 살펴보면,

H1. '지식추구 교육선호유형은 적극적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다'는 경로계수 1.503(C.R.=4.047, p<

Table 9. Hypothesis test result (correction model)

Route			Standardized coefficient	*t*-value	*p*-value	Verification result
Knowledge oriented type	→	Proactive application	1.503	4.047	***	Adopted
Experience oriented type	→	Proactive application	1.870	3.998	***	Adopted
Health oriented type	→	Proactive application	−2.548	−3.749	***	Dismissed
Knowledge oriented type	→	Emotional application	1.667	3.819	***	Adopted
Experience oriented type	→	Emotional application	2.066	3.707	***	Adopted
Health oriented type	→	Emotional application	−2.875	−3.480	***	Dismissed
Proactive application	→	Quality of life	0.330	3.222	0.001	Adopted
Emotional application	→	Quality of life	0.486	4.614	***	Adopted

*** $p<0.001$.

0.001)로 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다.

H2. '체험추구 교육선호유형은 적극적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다'는 경로계수 1.87(C.R.=3.998, $p<0.001$)로 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다.

H3. '건강추구 교육선호유형은 적극적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다'는 경로계수 −2.548(C.R.=−3.749, $p<0.001$)로 음의 영향을 미치는 것으로 나타나 기각되었다.

H4. '지식추구 교육선호유형은 감성적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다'는 경로계수 1.667(C.R.=3.819, $p<0.001$)로 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다.

H5. '체험추구 교육선호유형은 감성적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다'는 경로계수 2.066(C.R.=3.707, $p<0.001$)로 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다.

H6. '건강추구 교육선호유형은 감성적 적용에 정(+)의 영향을 미칠 것이다'는 경로계수 −2.875(C.R.=−3.48, $p<0.001$)로 음의 영향을 미치는 것으로 나타나 기각되었다.

H7. '적극적 적용은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 것이다'는 경로계수 0.33(C.R.=3.222, $p<0.01$)로 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다.

H8. '감성적 적용은 삶의 질에 정(+)의 영향을 미칠 것이다'는 경로계수 0.486(C.R.=0.486, $p<0.001$)로 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타나 채택되었다.

3) 경로 요약

Fig. 3은 구조방정식을 통해 분석한 연구 모델을 요약한 그림이다. 분석결과를 정리해 보면, 지식추구형, 체험추구형은 적극적 적용과 감성적 적용에 정(+)의 유의한 영향을 미치고, 적극적 적용과 감성적 적용은 삶의 질에 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Kim YH(2010)는 가정에서의 식생활 교육은 식습관과 태도에 관한 내용이 가장 많으며(27.0%), 식사예절(25.5%), 음식 만들기(16.2%), 위생/안전(7.6%), 식품과 영양소(6.0%), 영양소의 기능과 역할(3.5%) 순으로 나타났다고 보고하였다. Kang MH(2012)의 연구에서 가정 내 식생활 교육 여부는 77.9%가 교육한다고 응답하였고, 잘못된 식습관 교정을 하기 위해서 보통 저녁 식사 중 1~2회 정도 일상대화를 통해 '올바른 식습관 형성'에 관한 내용을 위주로 교육하고 있는 경우가 많은 것으로 조사되었다. 선행연구를 통해 가정에서 이루어지는 식생활 교육은 올바른 식습관과 태도, 식사예절, 음식 만들기 등 지식습득과 체험을 위주로 이루어지고 있음을 알 수 있었다. 본 연구에 참여한 교육생들 역시 식생활 교육 추구성향 중 지식추구형과 체험추구형이 실생활 적용에 유의적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타나, 선행연구와 유사한 경향임을 알 수 있었다.

Lee HW 등(2016)은 초등학교 고학년 아동의 식생활 교육에 의한 식생활 변화 연구에서 식생활 교육 대상자가 거주하는 지역에 정형화되지 않은 특화된 교육을 적용하였을 때 교육대상자가 적극적으로 참여하였고, 교육 종료 후 프로그램에 만족하였다고 보고하였다. 본 연구 결과에서도 지식추구형과 체험추구형이 실생활 적용에서 적극적 적용과 감성적 적용에 유의적인 영향을 미치는 것으로 나타나, 선행연구와 유사한 경향을 보였다. 이는 식생활 교육에 있어서 정형화된 지식만을 강요하는 교육이 아닌 체험활동을 포함한 다양한 교육이 이루어졌을 때, 교육의 효과가 크다는 것을 나타내 주

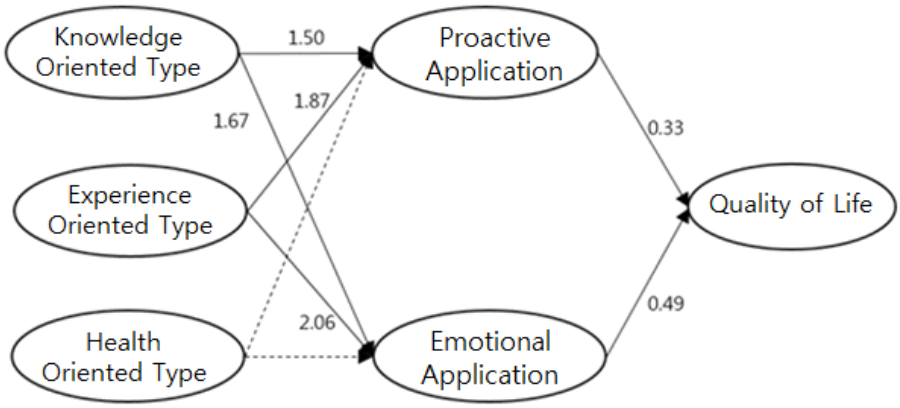

Fig. 3. Model route summarization.

는 결과라고 사료된다.

Kim YH(2012)의 여고생 식생활 교육 만족도 조사에서 식생활 교육이 실생활에 도움을 주는 정도를 보면 지식과 기술 영역에 도움을 주는 정도가 가장 높게 나타났고, 다음은 행복한 가정생활과 원만한 인간관계 형성에 도움을 주는 것으로 보고하였다. 식생활 교육 중 음식 만들기가 가장 효과가 높다고 하였으며, 체중관리와 성장발달 및 식단 작성은 효과가 낮게 나타난 것을 볼 수 있었다. 이는 식생활 교육 중 지식과 체험추구 유형이 실생활 적용에 있어 적극적, 감성적 적용에 영향을 미치는 반면, 건강추구 유형은 유의적인 영향을 미치지 않는다는 본 연구의 결과와 유사한 경향임을 알 수 있었다.

5. 경로의 직접, 간접, 총 효과

구조방정식 분석에서 직접효과에 대해서는 표준화계수와 CR값 등을 통해 유의성을 알 수 있지만, 간접효과의 유의성은 따로 제공해 주지 않아 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 사용하여 경로의 간접효과 유의성을 분석해 보았다. 부트스트래핑은 대표적으로 다변량 정규분포를 가정할 수 없는 매개모형의 간접효과 신뢰구간과 이를 통한 유의성 검정에 이용하는 안정적인 모수추정 방법(Heo J 2013)으로 부트스트랩 횟수 500번, 신뢰구간 95%로 수행한 결과는 Table 10과 같다.

체험추구 성향은 감성적, 적극적 실생활 적용에 미치는 직접효과가 각각 2.066, 1.87로 유의적으로 나타났고(p<.05), 감성적, 적극적 실생활 적용이 삶의 질에 미치는 직접효과도 유의적으로 분석되어(p<.05), 체험추구 성향이 감성적, 적극적 실생활 적용을 통해 간접적으로 삶의 질에 미치는 경향이 있음을 보여주었다.

Song BG(2010)의 가정에서 이루어지는 체험을 통한 식생활 교육에 대한 연구에서 체험학습의 좋은 점으로 흥미롭다

Table 10. Direct effect, indirect effect, total effect of route

			Direct effect	p	Indirect effect	p	Total effect	p
Health oriented type	→	Emotional application	−2.875	0.003	0.000	0.000	−2.875	0.003
		Proactive application	−2.548	0.002	0.000	0.000	−2.548	0.002
		Quality of life	0.000	0.000	−2.237	0.003	−2.237	0.003
Experience oriented type	→	Emotional application	2.066	0.023	0.000	0.000	2.066	0.023
		Proactive application	1.870	0.021	0.000	0.000	1.870	0.021
		Quality of life	0.000	0.000	1.621	0.022	1.621	0.022
Knowledge oriented type	→	Emotional application	1.667	0.174	0.000	0.000	1.667	0.174
		Proactive application	1.503	0.179	0.000	0.000	1.503	0.179
		Quality of life	0.000	0.000	1.305	0.173	1.305	0.173
Emotional application	→	Quality of life	0.486	0.005	0.000	0.000	0.486	0.005
Proactive application	→	Quality of life	0.330	0.012	0.000	0.000	0.330	0.012

(34.50%), 학습효과가 크다(30.50%), 맞춤학습이 가능하다(23.50%), 이해가 쉽다(11.50%)는 의견이 나타나, 가정에서 체험과 함께 영양교육을 병행하였을 때, 자녀의 편식교정 효과가 더 커질 것이라고 보고하였다. Han JS 등(2015)의 연구에서도 식생활 교육활동이 교육만족도 요인인 '학력증진', '심리-정서발달'과 자아존중감에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 식생활 교육활동과 자아존중감이 높은 학생들이 보다 긍정적이고 적극적인 태도를 보인 것으로 나타나, 식생활 교육이 실제로 효과가 있음을 보여주고 있었다. Lee KA(2015)는 학교 외 식생활 교육현황 분석을 통해 각종 체험을 통한 식생활 교육이 환경, 건강, 배려를 교육하고, 가족과 함께 하는 시간을 마련해 주며, 추억을 만드는 기회를 제공하는 등 다양한 시너지효과를 준다고 하였다. 이는 식생활 교육 중 체험이 교육에 도움이 된다는 내용이므로, 다양한 학습 자료와 교수법으로 흥미를 유발할 수 있는 교육이 필요하며, 이론 중심의 영양교육에서 벗어나 다양하고 흥미로운 체험수업으로 교육효과를 높여야 된다는 결과를 예측할 수 있었고, 본 연구의 체험추구 성향이 적극적, 감성적 실생활 적용을 통해 간접적으로 삶의 질에 영향을 미친다는 결과와 유사한 경향을 보임을 알 수 있었다.

요약 및 결론

본 연구는 서울 · 경기에 거주하는 '바른 밥상, 밝은 100세' 식생활 교육 프로그램에 참여한 성인여성을 대상으로 국가 또는 지자체 등에서 이루어지는 식생활 교육이 교육생들의 식생활 교육 추구 성향에 따라 실제 식생활 적용과 그에 따라 어떠한 영향을 미치는가에 대하여 분석하고, 성인 여성들의 식생활 교육을 위한 기초 자료로 제공하고자 하였다.

조사 대상자의 식생활 교육 추구성향과 실생활적용을 유형별로 도출하기 위하여 탐색적 요인분석(Exploratory Analysis; EFA)을 이용한 항목들의 타당성 검증과 신뢰도를 확인하였고, 식생활 교육 추구 성향은 건강추구형, 지식추구형, 체험추구형으로, 실생활 적용은 적극적 적용과 감성적 적용으로 분류하여 명명하였다. 가설을 검증하기 위해 식생활 교육생의 교육추구성향, 실생활적용, 삶의 질 관계의 구조방정식 모형을 만들고, 적합도 검증을 통해 최적의 모형을 도출하였고, 연구 가설 검증을 실시하였다. 분석 결과, 총 8개의 가설 중 6개의 가설이 채택되었으며, 다음과 같은 결론을 내릴 수 있었다. 첫째, 지식추구 교육선호유형과 체험추구 교육선호유형은 실생활 적용에서 적극적, 감성적 적용에 영향을 미치고, 이를 통해 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 교육을 통해 다양한 식재료와 가공식품의 영양성분, 안정성 및 선택방법, 저장 및 활용 등의 지식을 얻고, 이러한 이론적인 지식을 밑받침으로 직접체험을 해봄으로써 교육 내용을 실생활에 적용하는 것이 더욱 용이해져, 적극적, 감성적 적용에 영향을 미치는 경향을 볼 수 있었다. 또한 실생활에 있어서 적극적이고 감성적인 적용이 높아질수록 식생활의 개선과 가족 식생활의 만족도가 높아져 삶의 질의 향상에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 건강추구 교육선호유형은 실생활 적용에 영향을 미치지 않고, 삶의 질에도 영향을 미치지 않은 것으로 분석되었다. 이는 건강에 관심은 있으나, 편식교정, 건강한 식습관 형성, 균형 잡힌 규칙적인 식사를 제공하는 등의 건강을 위해 실천해야 하는 것은 빠른 시간 내에 실생활 적용이 어렵고, 개선을 위한 노력이 상호간의 노력이 필요하기 때문에, 실생활 적용과 삶의 질에 영향을 미치지 않는 것으로 해석할 수 있다.

본 연구 결과, 식생활 교육을 가정 내 실생활 적용에 적극적으로 활용할 수 있도록 하기 위해서는 이론적인 지식만을 교육하기 보다는 교육생들이 접근하기 쉬운 내용과 체험교육이 함께 이루어지는 것이 중요하고, 실생활 적용이 적극적으로 이루어졌을 때, 가족과의 원활한 소통이나 배려 등 감성적 적용에도 영향을 미치게 되며, 이러한 모든 것은 삶의 질을 향상시키는데 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 가정 내 바른 식생활을 통한 삶의 질을 높이기 위해서는 정부와 지자체의 지속적인 지원과 함께 다양한 프로그램을 개설하고 홍보함으로써 누구나 식생활 교육에 참여할 수 있도록 해야 할 것이다. 또한 최근 이루어지고 있는 식생활 교육은 대부분 단기간의 교육으로 이루어져 있어, 그 효과에 한계가 있으므로 교육 후에도 긍정적인 효과가 지속될 수 있도록 1회성이 아닌 반복적인 교육의 필요성이 제기되며, 교육생의 실생활 적용과 활용도를 높일 수 있도록 이론과 실습을 겸비한 전문화된 강사의 양성에도 힘써야 할 것으로 사료된다.

REFERENCES

Choi JE, Kim YG (2012) The relationship between university students' nutrition knowledge, dietary self-efficacy, dietary habits and menu choice behavior. J Foodserv Manag 15(6): 249-275.

Han JS, Kim SS, Go NA (2015) Influences of dietary education activity on education satisfaction and self-respect. Korea J Culin Res 21(4): 236-250.

Heo J (2013) Heo Jun's Easily Follow to Structural Equation Modeling Amos. pp 104-111. in : Hannarae Publishing Co. Seoul, Korea.

Her ES (2013) Eating behavior, nutrition knowledge, and educational needs of the food and nutrition of elementary school

students in the Gyeungnam province. Korean J of Community Nutr 18(1): 11-24.

Hong SK (2011) A study on processed food purchasing behavior and satisfaction according to the urban housewives' food-related lifestyle. Doctoral Degree Thesis Kyonggi University, Kyonggi. pp 73-126.

Hair Jr JF, Black WC, Babin BJ, Anderson RE, Tatham RL (2006) Multivariate data analysis (6th ed.), pp 72-104. In : Upper Saddle Ricer, NJ: Pearson Education, Lewiston, NY, USA.

Kang MH (2012) Activation method and actual condition of dietary life education in household. Master's degree thesis Sookmyung Women's University, Seoul. pp 7-44.

Kim ES, Cho HY, Kim YH (2015) A study of relationship of green dietary education, self-esteem and happiness of middle school home economics students. J Korean Home Econo Educ 27(7): 63-77.

Kim KY, Ko MA (2012) Effects of knowledge about dietary life education on dietary life attitude and community consciousness. International J of Tourism and Hospitality Res 26(5): 183-197.

Kim MJ (2006) Characteristics of ordinary diets in present - Problems and solutions -. Fam Environ Res 44(8): 151-152.

Kim SH (2013) A study for the effects of student's educational satisfaction of cooking class on happiness of personal and family. Master's Degree Thesis Woosong University, Daejeon. pp 83-88.

Kim YH (2010) A study on the needs of dietary education of high school students in Daegu and Gyeongbuk province. J Korean Home Econo Educ 22(4): 77-90.

Kim YH (2012) A survey on the nutrition knowledge dietary behavior and satisfaction of dietary education of high school female students. J Korean Home Econo Educ 24(1): 21-36.

Kim HJ (2015) 21C Dietary life education, What should we do? J Korean Pract Arts Educ pp 133-139.

Lee IO, Na JK (2014) Effects of food-related lifestyle on consumer nutrition attitude and food preference - Focused on a married woman with young children -. Journal Foodservice Management Society of Korea 17(2): 201-227.

Lee KA (2015) Current status of out-of-school dietary education for elementary school children and adolescents. J Korean Pract Arts Educ 28(4): 305-326.

Lee SM (2013) Effects of a healthly diet lifestyle and the desire to improve one's health on the demand for healing-experience. Master's Degree Thesis Sookmyung Women's University, Seoul. pp 78-83.

Lee YK (2007) A study on food purchase behavior according to wives' food relate life style - Focused on soy sauce products. Master's Degree Thesis Sungkyunkwan University, Seoul. pp 22-66.

Lee JS, Kim KS (1999) A study on the dietary attitude of the house wives in Pusan by nutrition knowledge, purpose value of meals and monthly food expenditure. Korean J Food & Nutr 3: 300-305.

Lee HJ (2011) Current cooking classes at community centers and promotional plans for the cooking classes according to food-related lifestyle. Master's Degree Thesis Sookmyung Women's University, Seoul. pp 62-68.

Lee HW, Na YS, Cho MS (2016) Development and evaluation of dietary education program focused on slow life in school children. J Korean Soc Food Cult 31(2): 111-120.

Park YM, Ahn YK (2012) The relationship between teacher's and parent's nutrition knowledge, foodhabit, diet-guidance for early chilhood and children's nutrition knowledge, foodhabit. Wonkwang Journal of Humanities 13(1): 67-91.

Park YS, Chung YS (2002) Characteristic and pattern of food and cultural background. J Korean Soc Food Cult 17(4): 435-445.

Shin KO, Yoon JA, Lee JS, Chung KH (2010) A comparative study of the dietary asswssment and knowledge of (Full-time) housewives and working (Job-holding) housewives. J East Asian Soc Dietary Life 20(1): 1-10.

Sim KH (2011) A survey on the recognition and satisfaction of Korean herbal foods according to dietary behavior in lifestyle. Korean J Culin Res 17(4): 39-58.

Shim BS (2006) A study on the effects of using HMR customer's selection attribute on expenditure and purchasing frequency. Master's Degree Thesis Sejong University, Seoul. pp 1-64.

Song BG (2010) A study on the effect of home education programs for correcting unbalanced vegetable diet. Major in Traditional Dietary Life Food Sookmyung Women's University, Seoul, pp 27-65.

Woo JP (2012) Structural Equation Model Concepts and Understanding. pp 154-176, pp 360-367 in : Hannarae Publishing Co. Seoul, Korea.

Date Received Nov. 24, 2016
Date Revised Mar. 19, 2017
Date Accepted May 16, 2017