

초등학생의 식습관 실태 및 영양교육에 대한 학생과 학부모의 인식 조사

이 지 은* (중앙대학교 사범대학 가정교육과 박사과정)

정 인 경 (중앙대학교 사범대학 가정교육과 조교수)

이 일 하 (중앙대학교 사범대학 가정교육과 교수)

본 연구는 일부 경기지역 초등학생의 식습관의 문제점과 학부모와 학생의 학교 영양교육에 대한 인식과 기대를 파악함으로써 식습관의 정립시기에 있는 초등학생들의 올바른 식습관 형성에 도움이 될 수 있는 학교 영양교육의 발전 방향을 제시하고자 실시되었다. 조사대상은 경기지역에 소재한 초등학교 4, 5, 6학년이 재학 중인 학생(n=526)과 그 부모님(n=383)들로서 학부모를 대상으로는 일반사항, 학부모의 영양에 대한 일반적 인식, 자녀의 식습관 및 체형에 대한 인식, 영양지식, 자녀의 영양교육에 대한 인식 등을 조사하였으며, 초등학생을 대상으로는 일반사항, 식습관, 자기체형 인식, 식생활 및 영양교육에 대한 인식 등을 조사하였다. 본 연구의 모든 통계처리는 SAS program을 이용하여 분석하였으며, 모든 분석은 빈도와 백분율로 표시하여 집단 간의 차이를 χ^2 -검정으로 $\alpha=0.05$ 수준에서 분석하였다. 조사대상 초등학생의 식습관을 조사해본 결과 전체 학생의 87.6%가 하루 3회 이상 식사를 하고 있었고, 규칙적인 시간에 식사를 한다고 응답한 학생이 76.7%였다. 그러나 매일 아침식사를 하는 학생은 69.6%에 불과하였으며, 식사 속도가 빠르다고 응답한 학생이 21.3%, 과식을 하고 있다고 응답한 학생이 17.2%, 하루에 3회 이상 간식을 섭취하는 학생이 9.4%나 되어 식습관이 양호하지 못하였다. 이에 본 조사대상 아동들 중 69.3%는 자신의 식습관에 문제가 있음을 인식하고 있었고, 특히, 편식과 식사시간의 불규칙, 과식 등을 가장 큰 문제점으로 인식하고 있었다. 그리고 학교 영양교육에 대한 학부모와 아동의 인식에 대한 조사결과, 대부분의 학부모와 학생들은 학교 교육과정에서의 영양교육에 대해 관심이 많았으며 꼭 필요하다는 인식을 가지고 있었다. 또한 학부모들은 학교에서 영양교육이 실시될 때 올바른 식습관 형성 및 성장과 영양, 영양과 질병 등의 내용이 포함되기를 원하고 있었고, 아동들은 성장과 영양, 올바른 식사습관, 영양과 질병, 식품위생 등에 대한 내용을 비중 있게 다루어주기를 원하고 있었다. 이상의 결과에서 바람직하지 않은 식습관을 가진 아동에 대해서는 학부모와 담당교사의 세심한 관심과 주의가 필요할 것으로 생각되며, 본 연구에서 제시한 영양교육의 필요성과 학부모와 아동이 원하는 영양교육의 내용은 아동의 식습관 개선과 올바른 식습관의 확립을 위한 영양교육의 참고자료로 활용될 수 있을 것으로 여겨진다.