

## 초등학생의 식생활 실태와 인성특성에 관한 연구

민경수 · 김정원\*

서울교육대학교 대학원 생활과학교육전공, \*서울교육대학교 생활과학교육과

본 연구의 목적은 초등학생들의 식생활 실태와 인성 특성과의 상관관계를 밝히고, 인성에 영향을 미치는 식품기호도 및 식습관 인자를 규명하여 올바르지 못한 식생활 습관을 가진 아동에게 올바른 식생활을 형성할 수 있도록 하는데 필요한 기초 자료를 제공하는 것이었다. 이를 위해 식품기호도 조사, 식습관 조사, 표준화 인성 검사지를 개발하여 서울시내 5개 초등학교 423명을 무작위로 추출하여 설문조사를 실시하였다. 식생활 실태조사 결과는 점수화하여 인성검사 결과와의 상관관계 분석에 사용하였다. 초등학교 아동들의 식생활 실태 중 문제점으로 나타난 것은 가공식품에 대한 높은 기호도(85%), 짧은 식사시간(10~20분), 가정에서의 식생활 지도 결핍, 아침식사 결식(50%), 비만위험도가 높은 간식선택(스낵류) 등으로 나타났다. 아동의 일반적 특성에 따른 식생활 실태를 살펴보면 식품기호도가 양호한 아동이 불량한 아동보다 많았으며, 성별로는 여자 아동이 남자 아동보다 식품기호도가 양호하였다( $p < .05$ ). 식품기호도가 바람직할수록 아동의 안정성, 지배성, 사회성, 책임성, 사려성 등 전반적으로 인성이 좋았으나, 활동성은 낮았다( $p < .01$ ). 식습관의 경우 아동의 안정성, 지배성, 사회성, 책임성, 그리고 전반적인 인성과 유의한 정적 상관관계를 보였다( $p < .05$ ). 식생활 실태 분석에 따른 식생활 양호집단과 불량집단간의 인성 특성의 차이를 비교한 결과, 아동의 식생활 실태 점수가 높을수록 안정성, 지배성, 사회성, 책임성, 사려성 등 전반적으로 인성 점수가 높았으며 비만정도에 따라 분석한 결과 과체중인 아동일수록 사려성이 낮았다( $p < .01$ ). 위 결과, 초등학교 시기의 올바른 식습관 형성 교육은 아동의 신체적 건강 뿐 아니라 바람직한 인성 형성에 매우 중요하게 나타났다.