

건강증진 I				번호: III - F - 2	
제 목	국문	강북구 초등학생의 아침결식을 줄이기 위한 프로그램에 관한 연구			
	영문	A study on program to decrease breakfast skipping for elementary school students in Gangbuk-Gu			
저 자 및 소 속	국문	이해연, 이용수, 박경희, 이인영, 박민수 서울시 강북구보건소			
	영문	HY. Lee, YS. Lee, KH. Park, IY. Lee, MS. Park Public Health Center in Gangbuk-Gu, Seoul			
분 야	보건관리 건강증진	발 표 자	이인영	발표형식	구 연
			일반회원		
진행상황	연구완료				
<p>1. 연구목적</p> <p>아동의 영양섭취는 신체의 발육뿐 아니라 행동과도 연관이 있고, 이시기의 좋은 영양공급원은 일생의 성장발육의 기초를 조성하여 지적, 사회적, 정서적 능력을 향상시킬 수 있다. 1998년 국민영양조사 결과 아침식사를 거르는 문제가 제기되었으며, 초등학생의 아침결식률은 약 20-40%로 나타나고 있다. 아침결식은 여러 가지 영양소의 결핍을 초래하여 뇌의 에너지 고갈과 스트레스를 초래한다.</p> <p>강북구보건소는 초등학생의 『아침결식을 줄이기』를 목표로 설정하고, 학교와 연계한 프로그램을 개발하기 위하여 관내 모 초등학교에서 '친구야, 아침먹자'를 운영하여, 효과적인 학습도구와 전 학교에 확산 가능한 사업모델을 개발하고 보급하고자 이 연구를 실시하였다.</p> <p>2. 연구방법</p> <p>1) 연구대상: 강북구 소재 모 초등학교 5학년 7개반(실험군 5반, 대조군 2반)</p> <p>2) 연구기간: 2002. 5. 13 ~ 1, 15 ; 사전 설문조사, 5. 28 ~ 7. 10 ; 프로그램 진행, 7. 18 ~ 7. 20 ; 사후 설문조사</p> <p>3) 자료수집: 설문지 작성->전문가의 자문->focus group조사->본조사->설문지수거->처리 학생과 부모에게 아침식사실태, 수면습관, TV시청, 컴퓨터게임 습관, 아침식사의 인식도를 조사하고, 교사에게 아침식사실태, 아침식사 지도여부에 대해 조사하였다.</p> <p>4) 자료처리 및 분석 방법</p> <p>조사항목에 대해 백분율, 평균값, 표준편차, 표준오차를 구하였다. 프로그램효과를 알아보기 위해 인식도, 행동변화, 프로그램 평가에 관해서 paired t-test 하였다. 모든 자료는 SPSS PC Package를 이용하여 분석하였으며, 유의성 검증은 $\alpha=0.05$에서 통계적으로 유의하다고 하였다. 조사대상은 초등학교5학년 학생과 학부모 총 472명이고 학생과 부모의 사전사후 평가를 위한 paired t-test 대상자는 122명이었다.</p> <p>5) 프로그램 내용</p> <p>선서식, 아침식사의 중요성, 균형 있는 아침식사, 일찍자는 것의 장점 및 TV나 컴퓨터로 인한 피해 등의 내용으로 구성하였으며 도구는 스티커, 패취, 가방걸이, 끈튼벨, 역할극, 빙고게임, 회수지가 첨부된 가정통신문 등이 사용되었다.</p>					

3. 결과

사전 사후 paired t-test결과 학생에게 유의한 항목은 ①아침식사 실천의지 ②규칙적인 식사의 장점 ③장시간 TV나 컴퓨터사용시 나타나는 증상 ④지난 일주일간 아침식사 횟수 ⑤아침식사 장점에 대한 인식이고, 부모의 경우 ①부모님의 아침식사 횟수 ②규칙적인 식사의 장점 ③자녀의 아침식사 횟수 ④자녀의 컴퓨터, 취침시간 지도 의지 ⑤하루 중 중요한 끼니 순 이었다. 개별 프로그램에 대한 평가 결과 아침식사 인식에 도움을 준 도구는 통신문, 골든벨, 예/아니오 게임이고, 일찍자기 실천에는 신데렐라수면, 홍보물, 가정통신문이 도움이 되었고, 재미있었던 것은 빙고게임, 역할극, 골든벨이다.

4. 고찰

프로그램 진행 후 아침식사에 대한 인식율과 섭취횟수는 향상되었으나, 잠에 대한 인식과 행동변화가 일어나지 않았다. 그것은 아침식사에 대한 중요성이 더 강조되고, 잠과 아침결식의 연관성에 대한 인식부족 또는 설문 문항이나 프로그램 운영 문제점이 있다는 논의가 있었다. 프로그램 평가 결과 재미있고 인식율도 높이는 골든벨, 빙고게임을 도구로 선정하고 8주를 2주로 축소하고 실천스티커는 8주간 진행하는 새로운 확산 모델을 개발할 계획이다.