

비만군은 31.7%(남 36.0%, 여 25.0%)로 비만할수록, 남학생일수록 빠르게 먹는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 식사시의 편식여부는 정상군의 54.6%, 비만군은 39.0%만이 편식을 하는 반면 비만군은 싫어하는 음식이 거의 없다가 41.5%로 정상군 23.6%보다 유의하게 높아 비만아동은 편식이 아닌 탐식의 문제를 갖고 있는 것으로 나타났다($p < 0.01$). 많이 먹는 간식의 종류는 과자및스낵류 47.6%, 아이스크림 38.5% 등으로 나타났다. 자신의 체형에 관한 인식에서는 조금 뚱뚱하다 30.9%(남 27.5%, 여 35.0%), 많이 뚱뚱하다 9.0%(남 10.6%, 여 7.1%)로 나타나 신체계측치에 의한 비만도(%)에서 과다체중 및 비만이 전체의 23.7%(남 14.0%, 여 9.7%)인 것과 비교해 볼 때 전체적으로 정상인 체중을 뚱뚱한 것으로 판단하고 있고 여학생의 경우 그 정도가 더욱 심한 것으로 나타났다. 몸무게를 줄이려고 시도한 경험에서는 정상군 42.5%(남 34.5%, 여 51.9%), 비만군 80.0%(남 76.0%, 여 86.7%)가 경험이 있으며 몸무게를 줄이기 위해 택한 방법은 운동 67.5%가 가장 많았다. 전체학생의 25.0%(남 17.6%, 여 33.5%)가 체형 때문에 고민한 적이 있으며 고민의 주된 내용은 너무 뚱뚱한 것 같다 39.5%, 키가 너무 작은 것 같다 28.5%였다. 위와 같은 분석결과를 볼 때 학생들에게 제공되는 영양정보의 내용에 체중감소를 위한 다이어트 및 식사방법 그리고 운동방법과 함께 키를 크게 해주거나 지능을 높여주는 정보를 같이 연계시켜 교육하는 것이 흥미유발에 도움을 주며 게임 및 만화를 적절히 응용하는 것도 효과적이라 여겨진다. 비만아동을 위한 프로그램 운영시 참여할 의사가 높은 만큼 효율적이고도 조직적인 방법으로 비만아동이 지속적으로 관리되고 아동 스스로도 거부감 없이 적극적으로 비만문제를 해결하는 노력을 일상화 할 수 있도록 체계적인 프로그램이 마련 될 필요가 있다고 판단된다.

[P-13]

초등학생 아침 안거르기를 위한 보건소 건강증진프로그램 개발 및 효과에 관한 연구

이해연 · 문현경¹⁾ · 조성익 · 이인영 · 최혜련 · 장영주¹⁾ · 박 영¹⁾

강북구 보건소, 단국대학교 식품영양정보학과¹⁾

학동기(만 6~12세)에 좋은 영양 공급은 일생의 성장 발육의 기초를 조성하여 지적, 사회적, 정서적 능력을 향상시킬 수 있다. 이에 초등학생의 영양문제와 식습관을 해결하는 방안의 하나로 최근 대두되고 있는 아침결식물을 낮추기 위한 '아침안거르기' 사업을 학교와 연계 개발하여 프로그램을 진행하고 그 효과를 평가하였다. 이 연구는 서울시 강북구 관내에 위치한 4개 초등학교 5학년 학생 1026명(실험군 451명, 대조군 675명)을 대상으로 4~9월까지 6개월간 5단계로 실시되었다. 프로그램의 효과평가를 위해 사전(실험군-학생 428명, 부모 416명, 대조군-학생 656명, 부모 589명), 사후(실험군-학생 427명, 부모 368명, 대조군-학생 608명, 부모 558명) 설문조사를 2회 실시하여 행동과 인식을 변화를 측정하였다. 프로그램은 매일 1회 담임교사가 진행하였고, 교육자료 및 홍보물은 아침먹기 캐릭터 가방걸이와 학부모의 참여를 높이고자 가정통신문과 교육내용을 함께 삽입하여 제작한 알림장, 아침먹기와 일찍자기를 실천할 실천스티커를 배포하였고 프로그램 종료후 아침먹기 실천달력을 제공하였다. 또 아동들 자신의 식생활을 바르게 꾸려 나갈 수 있도록 가공식품의 '영양표시'에 관한 교육을 함께 교육하였고, 설문조사를 통해 영양표시제에 관한 인식변화와 행동변화를 측정하였다. 학생들의 아침식사 실천율은 매일 먹는 그룹이 실험군은 62.9%에서 69.6%로 7% 상승하였고, 전혀 먹지 않는 그룹은 11.2%에서 6.4%로 4.8% 감소하였다($p < 0.001$). 대조군의 경우 매일 먹는 그룹은 70.4%에서 70.2%로, 전혀 먹지 않는 그룹은 6.9%에서 6.5%로 나타났다($p < 0.001$). 아침식사가 건강에 미치는 영향에 대한 인식을 변화는 큰영향이 있다고 답한 그룹이 실험군은 60.1%에서 64.8%($p < 0.001$)로, 대조군은 64.8%에서 57.2%($p < 0.001$)로 각각 변화하였다. 일찍자기가 건강에 미치는 영향에 대한 인식을 큰영향이 있다고 답한 그룹이 실험군은 52.5%에서 70.7%($p < 0.001$), 대조군은 55.3%에서 60.2%로($p < 0.001$), 일찍 자기 실천에 대한 의지 변화는 11시 이전에 잘 계획이라는 그룹이 실험군은 31.9%에서 43.9%($p < 0.001$), 대조군은 35.5%에서 36.8%로 나타났다($p < 0.001$). 영양표시에 관한 문항에서는 식품구매시 영양표시를 보고 구매한 경험이 없다는 군이 실험군에서는 58.2%에서 40.4%로 감소하였고($p < 0.001$), 대조군은 64%에서 53.6%($p < 0.001$)로 감소하였다. 영양소에 관한 지식 평가에서 짜지 않은 간식을 선택할 때 유의할 성분을 나트륨이라고 답한 그룹은 실험군은 31.7%에서 56.3%로, 대조군은 15.9%에서 23.0%로 나타나 그룹간 큰 차이를 보였다. 아침식사로 좋아하는 음식은 김치, 김치찌개, 밥, 피자, 고기, 빵, 된장찌개,

김, 햄, 계란후라이 순이었으며 싫어하는 아침음식은 피망, 고추, 양파, 김치, 시금치, 마늘, 콩, 파, 피자, 나물순으로 나타났다. 아침식사로 혼자서도 준비할수 있는 음식은 밥, 라면, 계란후라이, 김치, 반찬, 볶음밥, 계란, 국, 햄, 씨리얼 순으로 나타났다. 부모의 인식을 변화는 가정내에 컴퓨터 설치장소로 적합하다고 생각되는 장소로 실험군의 경우 학생방은 28.0%에서 21.6%로 6.4%감소하였고, 마루나 거실은 61.3%에서 66.0%로 5%증가하였다($p < 0.001$). 반면 대조군의 경우 학생방은 28.8%에서 24.9%로 3.9% 감소, 마루나 거실은 63.4%에서 65.9%로 2.5%증가하여 실험군과 큰 차이를 보였다($p < 0.001$). 자녀의 늦은 취침시간과 아침식사에 관한 인식을 변화는 아침식사에 영향이 있다는 군은 실험군의 경우 78.1%에서 82.7%로 4.2% 증가하였고($p < 0.05$), 대조군의 경우 82.2%에서 80.5%로 감소하여 나타났다($p < 0.001$). 연구결과 실험군의 경우 일주일 동안 아침을 전혀 먹지 않는 학생이 감소하고 매일 아침을 먹는학생이 유의적으로 증가하여 아동의 아침식사 행동변화와 인식을 변화에 도움이 된 것으로 나타났다.

[P-14]

초등학생의 간식 구매 빈도 및 관련 식생태적 요인 분석연구

강석아¹ · 이정원 · 구재욱¹⁾

대전금성초등학교, 충남대학교 소비자생활정보학과, 한국방송통신대학교 가정학과¹⁾

최근 초등학생들은 간식은 물론 끼니를 위해서 스스로 식품이나 음식을 선택하고 구매하는 식생활 관리의 주체가 되고 있다. 본 연구는 초등학생의 간식구매실태와 이에 영향을 미치는 식생태적 요인을 파악하고자, 서울과 충청남도의 대도시, 소도시 및 농촌의 4개 지역의 초등학생 4, 5, 6학년 총 431명(남 223, 여 208)과 그 학부모를 대상으로 간식 섭취, PC와 TV 이용도, 학부모의 영양지식과 식태도, 간식구매빈도 등을 설문지 조사를 하였다. 조사대상 초등학생의 평균 신장과 체중은 교육부의 학생 신체검사 결과보다 약간 높거나 비슷하였으나, 조사대상의 30.6%가 저체중이고 10.8%가 비만이었다. 가정의 월소득은 101~200만원이 가장 많았고(56.3%), 아버지는 대졸 이상이 59.7%, 어머니는 고졸 이상이 55.9%로 가장 많았으며, 어머니는 44.1%가 직업을 갖고 있었다. 학생의 월용돈은 2,001~5,000원이 31.0%로 가장 많았으며 간식비는 1일에 500원 미만이 46.0%로 가장 많았다. 간식섭취 빈도는 1일에 1번 섭취가 51.5%로 가장 많았고, 간식 구매시 고려사항은 맛, 가격, 영양가와 유통기한의 순이었다. 조사대상의 46.9%가 PC통신 또는 인터넷을 사용하였고 사용시간은 1시간 미만이 53.8%로 가장 많았으며, 하루 평균 TV 시청시간은 2~4시간미만이 46.4%로 가장 많았다. 학부모의 평균 영양지식 점수는 13개 문항 중 8.16 ± 2.16 으로서 평균 62.8%의 정답율을 보였으며, 식태도 점수는 총 50점 만점에 전체 평균이 43.22 ± 4.04 로서 비교적 양호하였다. 식품별 구매빈도를 보면 1주에 1회 이상으로 나타난 것은 우유, 과자류, 빙과류, 라면, 주스 및 껌의 순이었고, 햄버거, 피자, 호떡은 한달에 1회 또는 그 이하로서 가장 낮았다. 과자, 라면, 빙과류의 구매빈도는 가정수입과 아버지와 어머니의 교육수준과 음의 상관관계를, 학생의 월용돈, TV 시청시간 및 간식섭취 빈도가 높을수록와는 양의 상관관계를 보였다. 라면과 탄산음료는 부모의 영양지식이나 식태도와 음의 상관관계를 나타냈고, 햄버거 구매빈도는 가정수입과 아버지와 어머니의 교육수준이 높을수록 잦았다. 학생의 간식빈도가 높을수록 우유섭취빈도는 낮았으며, 과자, 빙과, 사탕, 닭꼬치, 감자튀김, 돈까스, 튀김의 구매빈도가 증가하여 간식내용이 영양적으로 양호하지 않음을 알 수 있다. 또한 TV시청시간이 길수록 간식빈도와 유사한 구매 양상을 나타냈다. PC이용시간이 길수록 과자와 빵의 구매빈도가 낮아지고 껌의 구매빈도가 높아져 흥미롭다. 결론적으로 조사대상 초등학생은 간식 구매시 영양가보다는 맛을 중요시하며, 우유를 제외하면 주로 탄수화물과 당류식품의 구매빈도가 높다. 또한 가정소득, 부모 교육수준과 영양지식, TV시청시간, 학생의 간식비와 간식빈도 등 환경 요인들이 식품구매에 영향을 주었다. 따라서 영양사를 중심으로 간식 선택의 중요성과 식품 구매 원칙에 대한 체계적인 영양교육을 학생과 아울러 학부모에게도 실시하여 초등학생의 바른 간식 구매능력을 향상시켜야 할 것이다.