

포커스 그룹 면담을 이용한 가임여성을 위한 영양교육 요구도 조사

권성옥*, 오세영, 경희대학교 대학원 식품영양학과

Needs assessment of nutrition education for child-bearing aged women using focus group interview

Sung-Ok Kwon*, Se-Young Oh. Department of Food and Nutrition, Kyung Hee University, Seoul, Korea

최근 젊은 가임기 여성에서 불규칙한 생활 습관과 외모에 대한 지나친 관심, 운동량의 감소 등으로 영양상태의 불균형이 심각해지고 있다. 영양교육은 건강 및 영양개선에 매우 유용한 방법으로 국내외에서 널리 적용되고 있다. 효과적인 영양교육 프로그램을 개발하기 위해선 교육자와 교육대상자의 요구를 충분히 고려되어야 한다. 그러나 현재 국내의 영양교육 프로그램은 주로 전문가의 입장에서 개발된 실정이다. 따라서 본 연구는 요구도 조사에 유용하다고 알려진 포커스 그룹 면담을 이용하여 가임 여성에게 필요한 영양교육 요구도를 파악하고자 하였다. 가임여성 중에서 대학생 3그룹과 직장인 2그룹 등 총 5그룹 35명을 대상으로 포커스 그룹 면담을 실시하여 바람직한 식행동, 건강 및 식행동 문제와 관련변인, 영양정보원, 원하는 영양교육 주제, 내용, 방법, 자료형태와 인터넷 영양정보 이용 등에 대하여 자료를 수집하였다. 조사된 내용은 Krueger의 방법에 따라 내용을 주제와 소주제로 분류하였고 소주제 별로 대표성이 있는 인용문을 달아 분석하였다. 면담 참여자의 평균 나이는 25.3세이며, 교육수준은 45.7%가 대학재학, 42.9%가 대학졸업 이상이었다. 가임여성은 편식 안하기, 세끼 꼬박꼬박 먹기, 골고루 먹는 것을 건강한 식생활이라고 하였다. 그러나 전반적으로 불규칙적인 식생활을 하고 있었으며, 아침결식, 불규칙한 식사, 잦은 외식, 과일섭취 부족 등이 주된 식생활의 문제점으로 나타났는데, 이런 식생활의 변화 요인으로는 사회생활과 인간관계가 영향을 미치고 있었다. 속쓰림, 위통, 소화불량, 변비 등의 건강문제가 있으며, 이를 해결하기 위하여 운동이나 식이조절을 하고 있었다. 이런 문제들에 대한 정보는 인터넷이나 주위사람들의 경험을 통하여 얻고 있었다. 영양교육을 받고 싶은 주제는 피부미용과 다이어트가 가장 많았고, 다음으로 실용적인 식단과 조리법, 그리고 건강식이었다. 운동에 대한 관심이 많아서 영양교육을 할 때 꼭 운동도 함께 교육하는 것이 필요하다고 하였다. 개인의 영양상태를 진단하여 상담을 받을 수 있는 개인교육방법을 원하였으며, 그 중에서도 방문상담보다는 인터넷을 통한 개인상담을 선호하였다. 영양교육 자료는 인쇄매체에서는 주제별 소책자, 책갈피의 형태를, 컴퓨터 활용매체는 이메일을 통한 정보제공 형태를 제시하였다. 교육자료는 쉬운 내용을 쉽게 전달하고, '먹지말라'는 부정적인 표현의 지침보다는 긍정적인 표현의 지침들로 구성된 것을 필요로 하였다. 영양교육 인터넷 사이트는 이메일로 새로이 업데이트된 영양정보를 제공해 주며, 전문가를 통하여 영양에 관련된 뉴스에 대한 기사의 사실성을 신속히 확인해주고, 영양상태를 진단한 기록이 지속적으로 남아서 관리해 주는 것이 필요하다고 하였다. 교육대상자 중심의 영양교육 요구도 조사가 제한되어 있음을 감안할 때 본 연구의 결과는 향후 가임여성의 올바른 식생활을 위하여 교육자 및 교육대상자의 요구를 모두 반영한 효과적인 영양교육 프로그램의 개발에 적극적으로 활용되어야 할 것으로 본다. (2001년도 보건의료기술연구개발사업<01-PJ1-PG1-01CH15-0009>에 의해 지원되었음. 교신저자: 오세영)