

[P4-2]

아동 비만 예방을 위한 영양체험방 교육의 효과 판정

신정원¹, 엄순희², 장남수¹¹이화여자대학교 생활환경대학 식품영양학과, ²구리시 보건소

기혼 여성의 취업이 증가하는 추세와 함께 1991년 영유아 보육법이 실시된 이래 보육시설은 매해 1000개 이상의 시설이 증가하는 양적 팽창이 이루어지고 있다. 이와 함께 아동의 보육시설에서 보내는 시간이 증가되고 있으며, 유아기의 보육경험이 아동의 지적, 정서적, 사회적 발달에 중요한 만큼 보육기관은 유아의 지적인 면 뿐 아니라 건강과 영양을 담당해야 하는 책임자로까지 그 역할이 확대되고 있다. 그러나 보육교사들의 교육과정 기회부족에 따른 영양지식부족, 인력부족, 과다업무로 인한 보육현장에서의 양질의 영양교육 실시는 많은 어려움이 있다. 또한 관할 보건소에서의 출장교육도 증가하는 보육수요를 충족하기에는 역부족인 상태이다. 이에 본 연구는 경기도 구리시 보건소 관내에 영양체험방을 설치하여 미취학 아동의 비만예방을 위해 개발된 영양교육 프로그램을 실시한 후 그 효과를 평가하였다. 교육은 체험방 견학을 요청한 구리 시내 보육시설중에서 2개의 보육시설 6-7세 아동 56명을 대상으로 실시하였다. 교육방법은 동극활동, 음식뉘시게임, 뼈어로 선생님의 몸 변화, 다트던지기과 투호던지기, 동화의 영역을 자유놀이 형태로 구성하여 체험 방에 배치하고, 담당교사의 최소한의 개입을 통한 아동 스스로 참여하는 놀이 형식으로 이루어졌다. 6개 영역의 교육은 2번의 체험방 방문을 통해 1시간씩 교육으로 실행하였다. 교육의 효과 판정을 위해서는 10개의 문항으로 음식사진으로 구성된 영양지식검사와 음식점 놀이 형식으로 개발된 식품선택 변화검사로 교육 전과 교육 직후, 교육 3주후에 동일하게 측정하였다. 그 결과 교육 전 아동의 영양지식검사 점수는 5.3 ± 2.2 점에서 영양교육 실시 후 7.5 ± 1.7 점($p < 0.001$)으로 유의적으로 향상되었으며, 교육 3주 후 7.9 ± 1.5 점($p < 0.03$)의 영양지식점수도 증가되어 체험방 교육 후 아동의 영양지식이 유의적으로 보유하고 있음을 보여주었다. 교육의 주제인 양질의 아침식사에 대한 아동의 지식점수도 교육 전 1.1 ± 0.8 점에서 영양교육 체험 후 1.8 ± 0.4 점($p < 0.001$)으로 유의적인 증가를 나타냈으며, 교육 3주후 점수는 1.9 ± 0.3 점($p < 0.058$)으로 교육 전 보다 유의적인 향상을 보였다. 지방의 양에 대한 아동의 지식점수도 교육 전 0.5 ± 0.5 점에서 교육 직후 1.0 ± 0.6 점($p < 0.001$)으로 증가되었고, 교육 3주 후 다시 측정한 결과 1.0 ± 0.8 점($p = 0.87$)으로 지속적인 보유를 나타내었다. 양질의 지방식품 선별에 있어서도 교육 전과 교육 직후의 영양지식점수가 0.7 ± 0.8 점에서 1.2 ± 0.7 점($p < 0.001$)으로 유의적인 변화를 보였고, 교육 3주후의 점수는 1.3 ± 0.6 점($p < 0.34$)으로 지식이 유지되었다. 또한 좋은 간식에 대한 인식도 교육 전 2.0 ± 0.9 점에서 교육 직후 2.6 ± 0.8 점($p < 0.001$)으로 향상되었고, 교육 3주후 2.8 ± 0.7 점($p < 0.05$)으로 3주 까지도 교육 전에 비해 유의적인 증가를 나타내었다. 아동의 식품선택에 따른 점수 범위를 4.0~8.0점으로 나누어 비교한 결과 교육 전 0.7 ± 2.4 점에서 교육 직후 2.6 ± 3.0 점($p < 0.001$), 교육 3주후 5.4 ± 3.0 점($p < 0.001$)으로 유의적인 증가를 나타내었다. 이상의 결과와 같이 지역사회 기관과 연계된 효과적인 영양체험방 활용이 미취학 아동의 영양지식 증가에 따른 행동수정 변화에 긍정적인 면으로 제시되었으며, 이후 보다 다각적인 방법에서의 체계적인 방안들이 개발되어야 하겠다.