

[P3-2]

비만 초등학생의 심리상담을 강화한 건강영양캠프의 효과평가

최미경*, 이지은¹⁾, 이용숙²⁾, 김미현³⁾, 이윤신⁴⁾

청운대학교 식품영양학과, 학생생활연구소¹⁾, 홍성군 보건소²⁾, 삼척대학교 식품영양학과³⁾, 수원여자대학 식품과학부⁴⁾

Evaluation of nutritional health camp strengthened psychological counseling in obese elementary students

Mi-Kyeong Choi*, Ji-Eun Lee¹⁾, Yong-Sook Lee²⁾, Mi-Hyun Kim³⁾, Yoon-Shin Lee⁴⁾

Dept. of Human Nutrition & Food Science, ¹⁾Student Guidance & Counseling Center, Chungwoon University, ²⁾Hongseong Public Health Center ³⁾Dept. of Food & Nutrition, Samcheok National University ⁴⁾Dept. of Food Science, Suwon Women's College, Korea

우리나라는 빠른 경제성장과 생활수준 향상으로 생활이 편리해지고 식생활이 서구화되면서 비만 인구가 지속적으로 증가하고 있다. 비만은 어느 시기이나 발생할 수 있으나 소아비만은 성인비만으로 이행되기 쉽고 비만체형으로 인한 자신감 결여, 부정적 사고, 심리적 불안 등을 초래할 수 있기 때문에 그 어느 시기보다 비만의 예방 및 관리가 강조된다. 현재 비만아동의 체중조절을 위한 다양한 프로그램이 실시되고 있지만, 많은 프로그램들이 강의식교육에 의존하고 있어 성인 대상의 교육프로그램과 차별화되지 못하고 비만의 심리적인 접근이 이루어지지 않아 적극적인 교육효과를 이끌어내는데 많은 한계점을 가지고 있다. 이에 본 연구에서는 비만 초등학생을 대상으로 비만의 치료방법인 식사요법, 운동요법, 행동수정요법을 주제로 한 세부 프로그램 이외에 체형을 올바르게 이해하고 자신의 몸을 사랑할 수 있는 심리치료 프로그램을 포함한 건강영양캠프를 실시한 후 그 효과를 평가하였다. 지역보건소를 중심으로 1박 2일간 9개 초등학교 학생 43명(남학생 28명, 여학생 15명)을 대상으로 설문조사와 신체계측, 성격유형검사 및 그룹작업, 팀파워, 강의식 영양교육, 영양퀴즈, 영양퀴즈, 식사모습·좋아하는 음식·싫어하는 음식 그리기, 자연을 달려요, 부모님과 함께 하는 영양교육, 나의 몸 표현하기, 영양평가 및 상담으로 구성된 건강영양캠프를 실시하였다. 캠프 시작과 마지막에 설문조사를 통하여 영양지식, 영양태도, 자아만족도를 조사하여 프로그램의 효과를 판정하였으며, 일상적인 영양소 섭취상태를 평가하기 위하여 24시간 회상법을 통하여 캠프 전날의 식사섭취상태를 조사하였다. 대상자의 평균 연령은 남학생 11.8세, 여학생 10.9세였으며, 신장은 남녀 각각 144.7 cm와 136.1 cm, 체중은 각각 55.4 kg과 45.2 kg 이었다. 소아발육표준치를 기준으로 비만도를 평가하였을 때 비만경향 4명, 경도비만 8명, 중등도비만 17명, 고도비만 14명이었다. 1일 평균 에너지 섭취량은 남학생 1522.4 kcal, 여학생 1494.9 kcal 이었으며, 에너지를 포함한 칼슘, 아연, 비타민 B2, 비타민 C 섭취가 권장량의 75%에 미치지 못하였다. 나와 타인의 성격을 이해하여 타인의 배려하고 자신에 대한 자존감을 높이기 위한 성격검사 프로그램 결과 내향성은 4명, 외향성은 10명이었으며, 나머지 29명은 U 밴드를 가지고 있어 현재 성격이 발달 중인 상태로 나타났다. 영양지식, 영양태도 및 자아만족도는 성별과 성격유형별 유의한 차이가 없었다. 캠프전후 비교에서 영양지식은 70.0점에서 76.5점으로 증가하였으나 유의한 차이는 없었고, 영양태도는 28.3점에서 31.2점으로 유의하게 증가하였으며(p<0.001), 자아만족도는 32.8점에서 35.1점으로 증가하였으나 유의한 차이는 없었다. 이상의 결과를 종합할 때 초등학생을 대상으로 심리상담을 강화한 건강영양캠프는 영양태도 향상에 효과적이었으며, 캠프를 통한 영양태도 향상이 올바른 식행동과 운동을 유도하고 그로 인한 체중감량과 자아만족도에 어떠한 영향을 미치는가에 대해서는 향후 장기적인 추구관리를 통해 평가가 이루어져야 할 것이다.