

삶의 터 접근(Setting approach)을 통한 어린이 식생활 개선 효과와 발전 방안

박영, 박정현¹⁾, 문현경¹⁾

동작구보건소, 단국대학교¹⁾

최근 소아·청소년의 영양문제로 식품 소비 패턴과 생활습관 변화에 따른 영양 과부족 양극화 현상이 뚜렷하다. 또한 비만, 당뇨 등의 생활습관성 질병 발생 비율이 높아짐에 따라 질병 구조 변화에 따른 사회 경제적 손실이 증가 추세에 있어, 식생활 습관을 습득하는 시기인 학령기 아동을 대상으로 보다 적극적 형태의 식생활 교육의 필요성이 시급한 실정이다. 이에 본 연구에서는 학령기 아동의 영양문제 발생 감소와 건강증진을 위해 삶의 터 접근(Setting approach)을 통한 영양교육 프로그램을 운영하여 운영자(학교, 교사)의 자체 역량 강화와 대상자의 식생활 개선 효과를 측정함으로써 보건소 영양사업의 확대 가능성을 평가하고자 하였다. 본 연구는 1차년도(2005년)에 시범 운영 후 최종 개발한 '어린이 웰빙교실' 프로그램에 참여를 희망하는 동작구의 4개 초등학교 5학년 학생(총 953명)을 대상으로 실시하였다. 프로그램 운영은 담임교사로 하였으며, 프로그램 운영 전 담임교사간 효과 차이를 최소화하기 위해 개발된 교사지도안과 슬라이드, 학생용 교재를 중심으로 설명회를 개최하였고, 운영시간은 재량활동, 실과, 체육시간 등으로 학교 자체 자율 운영을 원칙으로 하였다. 또한 담임교사와 학교장, 학생의 참여 의지를 높이기 위해 각 학급당 20만원의 프로그램 운영비를 지원하였다. 프로그램은 영양교육 중심으로 건강체중 · 패스트푸드와 가공식품의 문제점 · 균형잡힌 식사 실천·규칙적 식사 실천·올바른 간식 선택 요령·영양표시 제도로 구성하였으며, 선서식·평가회를 포함하여 총 8주(주 1회) 동안 운영하였고, 설문조사를 통해 대상 아동의 교육 전·후 식생활 태도, 인식, 지식 변화를 조사하였다. 통계처리는 SPSS 12.0 프로그램을 이용하였다. 교육 대상자 총 953명 중 전·후 설문응답자는 총 826명 이었으며, 남아는 50.6%(419명), 여아는 49.4%(407명)로 남녀 비율은 비슷한 수준이었고, 나이는 평균 10.7세로 조사되었다. 교육 종료 후 식행동 변화 조사결과, 일주일간 5일 이상

규칙적 식사 실천율은 전체 3.3% 증가되었으며($p < 0.001$), 학교별로 최대 8.5%, 최소 0.6% 변화로 매우 큰 차이를 보였다. 패스트푸드 섭취는 일주일간 0회 섭취군이 전체 46.1%에서 47.9%로 1.8% 증가 하였으며($p < 0.001$), 또 인스턴트식품 섭취 횟수는 일주일간 0회 섭취군이 전체 15.6%에서 17.7%로 2.1% 증가하였다($p < 0.001$). 또, 김치류를 제외한 채소(생채소, 나물류)의 섭취 횟수는 1일 2회 이상 섭취 비율이 79.9%에서 83.3%로 3.4% 증가 하였고, 1일 0회 섭취군은 3.8%에서 2.9%로 유의적인 감소를 보였다($p < 0.001$). 인식을 변화로는, 아침식사의 중요성 인식이 사전 41.7%에서 51.4%로 9.7%의 변화를 보였고, 패스트푸드 섭취시 올바른 선택 요령 인식이 사전 70.1%에서 80.2%로 10.1%의 변화를 보였다($p < 0.001$). 프로그램의 효과를 평가하기 위해 식행동(식습관), 식생활태도, 영양지식을 Likert-type scale을 이용하여 평가한 결과, 식습관(식행동)은 사전 32.10 ± 3.62 에서 32.08 ± 3.66 으로 변화가 없는 것으로 나타났다. 식생활 태도는 사전 18.27 ± 3.41 에서 18.52 ± 3.61 로 약간 개선되었으나 4개교 중 1개교($p < 0.05$)를 제외하고는 유의적인 차이가 없었으며, 영양지식은 사전 72.48 ± 20.75 에서 85.69 ± 20.11 로 4개교 모두 유의적으로 증가하였다($p < 0.001$). 교육 도구와 운영형태에 대한 대상자 평가 결과, 운영자(담임교사)는 100점 만점 중 92.1점으로 평가하였으며, 학생은 응답자의 90.9%가 자신의 식생활 개선에 도움이 되었다고 평가하였다. 본 연구는 대상자(학생)의 영양정보에 대한 인식과 지식의 변화와 함께 채소섭취, 규칙적 식사 실천, 인스턴트식품 섭취 횟수 부분에서 유의적인 변화가 있었으나 전반적인 식행동과 태도의 변화는 관찰할 수 없었다. 이것은 지식과 인식의 변화를 통해 행동의 변화가 습관으로 정착되기까지는 상당기간의 시간과 반복 교육이 필요함을 보여주는 결과라고 사료된다. 또한 학교별 대상자의 식행동과 인식, 지식의 변화 차이는 프로그램을 운영하는 담당 교사와 학교장의 의지와 학교별 운영 특색에서 기인하는 것으로 사료된다. 따라서 삶의 터 접근(Setting approach) 방식의 사업은 운영자의 프로그램 운영의 필요성 인식율을 높이기 위한 설득 과정과 운영자의 요구도를 반영한 프로그램 기획 및 표준화로 운영자(교사)간 효과 차이를 줄이는 것이 가장 우선시 되어야 할 것으로 사료된다.