

# 비만예방교육 CD-ROM 개발 및 효과분석

권은주\* · 김혜경 · 김 명

\*한국건강관리협회 건강증진연구소 · 이화여자대학교 보건관리학과

본 연구는 범이론적 모형에 기반하여 초등학교 고학년 학생을 위한 비만예방 교육 프로그램을 CD-ROM 형태로 개발하고, 개발된 프로그램이 초등학생의 비만예방 행위 변화단계와 비만관련 지식 및 태도에 미치는 효과를 파악함으로써 실질적인 비만예방을 위한 교육의 기초자료로 제공하는 것을 목적으로 실시되었다.

연구 설계는 유사 실험 대조군 전후설계로, 서울시 소재 2개 초등학교 4-5학년 학생을 대상으로 115명을 실험군에, 113명을 대조군에 배치하여 실험군에 3차시에 걸친 비만예방교육을 실시하였다. 이 중 1차시는 수업보조용으로, 2차시는 자가학습용으로, 3차시는 수업보조용과 자가학습용으로 이원화하여 CD-ROM을 개발하고, 2006년 11월 6일~11월 24일의 3주 동안 개발된 CD-ROM을 활용하여 모든 교육을 진행하였다. 구조화된 설문지를 사용하여 교육 전·후 실험군과 대조군 모두에게 배부하여 작성하도록 하였으며, 측정된 자료는 전산부호화하여 통계처리 하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

먼저, 학습자와 교육환경 분석, 교육목표 및 교육내용 선정, 교육방법과 매체, 자료 개발 등의 과정을 거쳐 초등학생용 비만예방교육 CD-ROM을 개발하였다. CD-ROM은 비만의 정의 및 종류, 원인, 적정체중 유지의 필요성, 비만예방 및 건강을 위한 식습관·운동습관·생활습관, 건강한 체중조절 방법 등의 내용으로 구성되었으며, 특히 2차시 교육내용은 범이론적 이론에 기반하여 비만예방 행위변화단계별로 내용을 구성하여 교육 대상자에게 맞춤형 교육을 제공하고자 하였다.

개발된 CD-ROM 프로그램을 적용한 결과, 비만예방 교육 실시 전·후 비만예방 행위변화단계는 1단계 이상 단계가 발전되거나 유지된 경우가 실험군에서 계획전 단계의 100%, 계획단계의 88.9%, 준비단계의 98.2%, 행동단계의 83.3%, 유지단계 100%로 나타났다. 이는 대조군보다 높은 것으로, 본 비만예방교육이 비만예방 행위변화단계를 1단계 이상 발전시키거나 현재 행위변화단계를 유지하는데 도움이 됨을 알 수 있었다.

비만예방교육 실시 전·후 지식과 태도 점수는 실험군과 대조군 모두에서 유의한 증가를 보였으며, 사전지식점수 및 사전태도점수를 공변량으로 통제하여 분석한 결과 실험군과 대조군 간의 사후 지식점수에 유의한 차이를 보였다( $P<0.001$ ). 또한 비만예방교육을 통한 내용영역별 지식 및 태도 점수가 실험군에서 각 내용영역별로 모두 통계적으로 유의하게 증가하였다( $P<0.001$ ).

따라서 초등학생의 적절한 체중유지와 비만예방을 위해서는, 기존의 교육제공자 중심의 비만관리 및 예방교육 프로그램에서 교육 대상자의 동기 및 행위변화단계에 따른 비만예방 프로그램으로의 접근 변화가 필요하며, 이와 더불어 교육 대상자의 시대적 요구를 반영한 새로운 보건교육매체를 적극적으로 활용해야 할 것으로 사료된다.